

... **hogy jó gyónásod legyen!**

S

Z

E

N

L E L K I T Ü K R Ö K

G

Y

Ó

N

Á

S

R

Ó

L

Utolsó Vacsora Római Katolikus Plébánia - Tab
8660 Tab, Petőfi u. 9/a, Tel.: 84/321-808,
Internet: www.tabplebania.hu, Email: tab.plebania@gmail.hu
Internetes forrás alapján összeállította:
Horváth Tamás plébános, Horváth András diakónus

Tab, 2011

Tartalom:

1. Bevezető gondolatok (2. oldal)
2. A jó szentgyónás öt lépése (3. oldal)
3. A Szentgyónás menete (6. oldal)
4. Lelkitükrök
 - Lelkitükör felnőtteknek és fiataloknak (ritkán gyónóknak) (7. oldal)
 - Részletes lelkítükör a tízparancsolat alapján (9. oldal)
 - Lelkitükör szülőknek (12. oldal)
 - Lelkitükör gyermekeknek - a „leggyakoribb” gyermekbűnök szerint (20. oldal)
5. Szentírási részek, imádságok (21. oldal)

Bevezető gondolatok

(Varga László atya gondolatai alapján)

Miért jó nekünk, hogy gyónhatunk?

Örömet szerzünk annak, aki a legjobban szeret, és akit mi nagyon szeretünk. Minden szentgyónásban megengedjük az irgalmas Atyának, hogy átöleljen bennünket, és egyesüljünk Jézussal.

Örömet szerzünk az Egyháznak, a szentek közösségének, mert visszatérünk az atyai házba. Szabadon, örömmel, szeretettel folytatjuk közös utunkat, és velük egységben újra feltámadott életet élünk.

Örömet szerzünk magunknak is, mert végre megszabadulunk bűneink terheitől. Jó elmondani valakinek mindazt, ami nyomaszt, bánt, amitől szorongunk. Jó átélni az újrakezdés örömét. Jó őszinte lelkületre nevelni magunkat.

Mit tegyek, ha úgy érzem, hogy nincs bűnöm?

Kérdezd meg a veled egy fedél alatt vagy körülötted élőket, hogy szerintük van-e bűnöd! Vizsgáld meg magad az ebben a füzetben található lelkítükrökben! Ha ez segít, menj „orvoshoz”, Jézushoz, mert el/ megvakultál. Ha ő is azt mondja, hogy nincs semmi bűnöd, tedd le ezt a füzetet, mert már a mennyországban vagy! Ha mégsem, akkor le ne tedd, hanem folytatd! Ne feledd: „...*éppen így nagyobb öröm lesz a mennyek országában egy megtérő bűnösön, mint kilencvenkilenc igazon, akinek nincs szüksége rá, hogy megtérjen.*” (Lk 15,7)

A szeretet türelmes, a szeretet jóságos,
a szeretet nem féltékeny, nem kérkedik, nem is kevély.
Nem tapintatlan, nem keresi a maga javát,
nem gerjed haragra, a rosszat nem rója fel.
Nem örül a gonoszságnak, örömét az igazság győzelmében leli.
Mindent eltűr, mindent elhisz, mindent remél, mindent elvisel.
A szeretet nem szűnik meg soha.
A prófétálás véget ér, a nyelvek elhallgatnak, a tudomány elenyészik.
Most megismerésünk csak töredékes, és töredékes a prófétálásunk is.
Ha azonban elérkezik a tökéletes, ami töredékes, az véget ér.

Gyermekkoromban úgy beszéltem, mint a gyermek,
úgy gondolkoztam, mint a gyermek, úgy ítéltam, mint a gyermek.
De amikor elértem a férfikort, elhagytam a gyermek szokásait.

Ma még csak tükörben, homályosan látunk,
akkor majd színről színre.
Most még csak töredékes a tudásom,
akkor majd úgy ismerem mindent,
ahogy most engem ismernek.

Addig megmarad a hit, a remény és a szeretet;
ez a három.
De közülük legnagyobb a szeretet!

További bűnbánati imák:

Istenem, szeretlek téged, és ezért teljes szívemből bánom, hogy bűneimmel megbántottalak. Kérlek, bocsáss meg nekem! Ígérem, hogy ezentúl a jóra törekszem, és a bűnt kerülöm. Amen.

Vagy:

Istenem, bocsáss meg, bánom minden bűnömet, mert mindennél jobban szeretlek. Komolyan ígérem, hogy ezentúl a bűnt elkerülöm és megjavulok. Amit kívánsz, mind megteszem, ahogyan csak telik tőlem. Kérlek, segíts, hogy így legyen! Amen.

éhen halok itt. Útra kelek, hazamegyek apámhoz és megvallom: Apám, vétkeztem az ég ellen és teellened. Arra, hogy fiadnak nevezz, már nem vagyok méltó, csak béreseid közé fogadj be. Csakugyan útra kelt, és visszatért apjához. Apja már messziről meglátta, és megesett rajta a szíve. Eléje sietett, a nyakába borult és megcsókolta. Erre a fiú megszólalt: Apám, vétkeztem az ég ellen és teellened. Már nem vagyok méltó arra, hogy fiadnak nevezz. Az apa odaszólt a szolgáknak: Hozzátok hamar a legdrágább ruhát, és adjátok rá. Az ujjára húzzatok gyűrűt, és a lábára sarut. Vezessétek elő a hizlalt borjút, és vágjátok le. Együnk, és vigadjunk, hisz fiam halott volt, és életre kelt, elveszett és megkerült. Erre vigadozni kezdtek. Az idősebbik fiú kint volt a mezőn. Amikor hazatérőben közeledett a házhoz, meghallotta a zeneszót és a táncot. Szólt az egyik szolganak és megkérdezte, mi történt. Megjött az öcséd, és apád levágta a hizlalt borjút, hogy egészségben előkerült - felelte. Erre ő megharagudott, és nem akart bemenni. Ezért az apja kijött és kérlelte. De ő szemére vetette apjának: Látod, én annyi éve szolgállok neked és egyszer sem szegtem meg parancsodat. És nekem még egy gödölyét sem adtál soha, hogy egyet mulathassak a barátaimmal. Most meg, hogy ez a fiad megjött, aki vagyondat rossz nőkre pazarolta, hizlalt borjút vágattál le neki. Az mondta neki: Fiam, te mindig itt vagy velem, és mindenem a tied. S illet vigadnunk és örülnünk, mert ez az öcséd halott volt és életre kelt, elveszett és megkerült."

Szeretethimnusz (1Kor 13)

Szólhatok az emberek vagy az angyalok nyelvén,
ha szeretet nincs bennem, csak zengő érc vagyok
vagy pengő cimbalom.

Lehet prófétáló tehetségem, ismerhetem az összes titkokat
és mind a tudományokat, hitemmel elmozdíthatom a hegyeket,
ha szeretet nincs bennem, mit sem érek.
Szétozthatom mindenemet a nélkülözők közt,
odaadhatom testemet is égőáldozatul,
ha szeretet nincs bennem, mit sem használ nekem.

A jó szentgyónás öt lépése:

(Varga László atya gondolatai alapján)

1. FELKÉSZÜLÉS — *Imádkozz, gondolkozz!*
2. BÁND MEG *őszintén minden bűnödöt!*
3. HATÁROZD EL, hogy a jó mellett döntesz és kerülöd a bűnt!
4. MONDD EL *Isten papjának a szentgyónásban!*
5. VÉGEZD EL az ELÉGTELT, és tedd jóvá a kárt! — *Adj HÁLÁT az ATYA jóságáért!*

Első lépés: A FELKÉSZÜLÉS

A) IMÁDKOZZ!

Csendben emlékezz a Mennyei Atya jóságára!

Isten nagyon szeret téged, meghív, hogy kövesd Jézust.

Válassz ki egy eseményt, ami Jézus jóságát emeli ki!

Jézus a mi Jó Pásztorunk, megkeres minket, és örömmel gondoskodik rólunk. (Lk 15,1-7)

A mennyei Atya úgy vár ránk, mint a tékozló fiú atyja! (Lk 15,11-32)

Jézus békét ad nekünk és kéri, hogy ne féljünk, mert Ő megbocsát nekünk. (Jn 20,19-23)

Most fordulj a Mennyei Atyához, Jézushoz, a Szentlélekhez, hozd szóba bizalmadat Isten jóságában, kérj segítséget!

B) GONDOLKOZZ!

Hogyan szeretnéd Jézust jobban követni?

Mit szeretnél kérni most tőle?

Miben kell neked javulnod?

Mit kell megbánnod, hogy jobban hasonlítsál Jézus tanítványaira, szeretett gyermekére?

Mit gondolt, tett, érzett volna Jézus abban a helyzetben?

Második lépés:
LELKIISMERET VIZSGÁLAT, BŰNBÁNAT

A) A SZENTLÉLEK SEGÍTSÉGÜL HÍVÁSA

Szentlélek Úristen, add kegyelmedet, hogy bűneimet megismerjem, szívből megbánjam, és őszintén meggyónjam!

vagy:

Szentlélek Isten, te már ismertél engem, mielőtt megszülettem. Jobban látod életemet, mint én magam. Számon tartod örömeimet, szomorúságomat, jó és rossz gondolataimat, tetteimet. Adj világosságot, hogy lássam lelkem állapotát! Mutasd meg, amikor Istentől hűtlenül elfordultam, a saját fejem és vágyaim után mentem! Ne engedd, hogy közömbös és könnyelmű legyek! Te vezess, hogy elfogulatlanul ítéljek! Adj bánatot lelkembe, segíts, hogy ismét visszaforduljak Istenhez, igent mondjak hűségesen minden szavára, kívánságára! Add nekem a tiszta szív békéjét. Szeretetet Lelke, taníts meg engem igazán szeretni!

B) VIZSGÁLD MEG, egy kiválasztott lelkítükör segítségével, hogy milyen bűnöket követtél el!

Ha már megismerted, hogy milyen bűneid vannak, már világosan szemed előtt áll mindaz, amivel megbántottál másokat, Isten szeretetét és a magad iránti szeretetét és felelősséget, tarts egy rövid bűnbánatot.

Mit bánasz meg? Miért bánod meg a bűneidet?

Milyen lettél a bűneid által? Csaló? Hazudozó? Nemtörődöm? Nem tisztaszívű? Panaszkodó? Állandóan dühös?

Harmadik lépés: KOMOLY ELHATÁROZÁS

Mivel megbántad azokat a bűnöket, melyekre visszaemlékezel, most dönts el, hogy ezeket a bűnöket nem fogod többé választani!

Mit kell másként csinálnod, hogy ezeket a bűnöket kikerüljed?

Alakíts ki egy kis tervet, amelyben a te viselkedésed hasonlít Jézus tanítványainak viselkedésére.

A téves cselekedet helyett mit fogsz csinálni?

Hogyan fogsz majd beszélni?

Mit fogsz beengedni a szívedbe?

Szentírási részek, imádságok

51. zsoltár

Könyörülj rajtam, Istenem, hiszen irgalmas és jóságos vagy, mérhetetlen irgalmadban töröld el gonoszságomat! Mosd le bűnömet teljesen, tisztíts meg vétkeimtől! Gonoszságomat beismerem, bűnöm előttem lebeg szüntelen. Egyedül te ellened vétettem, ami színed előtt gonosz, azt tettem. Te igazságosan ítélkezel, s méltányos vagy végzésedben. Lásd, én vétekben születtem, már akkor bűnös voltam, mikor anyám fogant. De nézd, te az igaz szívben leled örömeid - taníts meg hát a bölcsesség titkára! Hints meg izsóppal és megtisztulok, moss meg és a hónál fehérebb leszek! Hadd halljam örömeid és boldogságnak hírére s ujjongani fognak megtört csontjaim. Fordítsd el arcod bűneimtől, s töröld el minden gonoszságomat! Teremts új szívet belém, s éleszd fel bennem újra az erős lelkületet! Ne taszíts el színed elől, és szent lelkedet ne vond meg tőlem! Add meg újra üdvösséged örömeit, erősíts meg a készséges lelkületben! Akkor utat mutatok majd a tévelygőknek, és megtérnek hozzád a bűnösök. Ments meg a vértől, üdvösségem Istene, s nyelvem áldani fogja igazságosságodat. Nyisd meg, Uram, ajkamat, és szám hirdetni fogja dicsőségedet. Az áldozatok nem szereznek neked örömet, ha égőáldozatot hozok, nem fogadod el. Áldozatom a bűnbánó lélek, az alázatos és töredelmes szívet nem veted meg. Jóságodban, Uram, légy kegyes Sionhoz, építsd fel újra Jeruzsálem falait! Akkor majd tetszenek neked az igaz áldozatok, az égő- és a teljes áldozat, akkor majd fiatal tulkokat visznek oltárodra.

Az irgalmas atya (Lk 15,11-32)

"Egy embernek volt két fia. A fiatalabbik egyszer így szólt apjához: Apám, add ki nekem az örökség rám eső részét! Erre szétszította köztük vagyonát. Nem sokkal ezután a fiatalabbik összeszedte mindenét és elment egy távoli országba. Ott léha életet élve eltékozolta vagyonát. Amikor már mindenét elpazarolta, az országban nagy éhínség támadt, s nélkülözni kezdett. Erre elment és elszegődött egy ottani gazdához. Az kiküldte a tanyájára a sertéseket őrizni. Örült volna, ha éhségét azzal az eledellel csillapíthatta volna, amit a sertések ettek, de még abból sem adtak neki. Ekkor magába szállt: Apám házában a sok napszámos bővelkedik kenyérben - mondta -, én meg

Gyermekeknek - Lelkitükör a „leggyakoribb” gyermekbűnök szerint

1. Nem imádkoztam (reggel, este). Rosszul imádkoztam. Hitem ellen beszéltem. Nem jártam hittanórára. Nem tanultam meg a hittant.
2. Káromkodtam. Átkozódtam. Szitkozódtam. Feleslegesen vagy hamisan (hazugságra) esküdtem. Szent dolgokkal tréfálkoztam.
3. Szentmisét mulasztottam vagy elkéstem. Templomban rossz voltam.
4. Szüleimet megszorítottam. Nem engedelmeskedtem. Nem segítettem. Feleseltem. Nevelőimet kijátszottam.
5. Veszekedtem. Csúfolódtam. Verekedtem. Haragot tartottam. Más bűnre csábítottam. Egészségemre nem vigyáztam. Nem tartottam meg a közlekedési szabályokat.
6. Szemérmetlen műsort, kiadványt néztem. Szemérmetlenül beszéltem. Szemérmetlent játszottam, tettem.
7. Leckémet nem tanultam meg. Loptam. Csaltam. Kárt okoztam. Holmimra nem vigyáztam. Kötelességemet elmulasztottam.
8. Hazudtam. Árulkodtam. Rágalmaztam. Titkot elárultam.
9. Önző voltam. Elégedetlen voltam. Telhetetlen voltam. Irigy voltam. Hiú voltam. Öntelt voltam.
10. Nem törekedtem hibáimat kijavítani.

Mi lesz nehéz ezekben a döntésekben?
Kit hívhatsz segítségül, hogy valóban tudjál változni?
Ne felejtsd el, bűneinket mi választottuk, és megtanulhatjuk a jót választani helyette!

Határozd el, hogy megjavulsz! Kérd Istentől, hogy adjon ehhez erőt, segítsen kegyelmével!

Jézusom, légy velem, hogy mindig azt tegyem, ami neked tetszik!

Negyedik lépés: A BŰNÖK MEGVALLÁSA

A bűneidet és azt, hogy megbántad őket, mondd el a gyóntató papnak! Ő Jézust képviseli.

Továbbiakat lásd a Szentgyónás menete részénél – 6. oldal.

Ötödik lépés: AZ ELÉGTÉTEL

Az elégtételt próbáld hamar elvégezni. Ez a lépés fontos a lelki edzésre. Ha te is tudnál javasolni olyan dolgokat, ami komoly segítséget jelentene neked a változásban, akkor javasold, vagy vállald azt is mind amellet, amit a pap adott szentgyónás alatt.

A szentgyónásban Jézus Krisztussal találkozol!

A Szentgyónás menete

1. Köszönés

DICSÉRTESSEK A JÉZUS KRISZTUS! - (Pap: Mindörökké. Amen)

2. Keresztvetés

Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében!

GYÓNOM A MINDENHATÓ ISTENNEK ÉS NEKED LELKIATYÁM, HOGY LEGUTÓBBI GYÓNÁSOM ÓTA EZEKET A BŰNÖKET KÖVETTEM EL:

3. Mikor gyóntam utoljára? Azóta ezeket a bűnöket követtem el:

4. Elkövetett bűneim, mulasztásaim felsorolása! (A súlyos bűnöknél azt is el kell mondanom, hogy hányszor követtem el.)

Miben lettem jobb az Isten segítségével elmúlt gyónásom óta?

Ha mindent bűnömet elsoroltam, akkor azt mondom:

TÖBB BŰNÖMRE NEM EMLÉKSZEM.

5. Meghallgatom a pap szavait. (Kérdezhetek is lelki problémáimról, bűnokről.) Elégtételt, jóvátételt kapok, amit minél hamarabb el kell végeznem.

6. Elimádkozom a bánatimát:

TELJES SZÍVEMBŐL BÁNOM MINDEN BŰNÖMET, MERT AZOKKAL AZ ÚRISTENT MEGBÁNTOTTAM. ERŐSEN FOGADOM, HOGY ISTEN SEGÍTSÉGÉVEL A JÓRA TÖREKSZEM, A BŰNT ÉS A BŰNRE VEZETŐ ALKALMAT ELKERÜLÖM.

(további bánatimák: 23. oldal)

7. Az Atya feloldozást ad.

Miközben kereszt jelével áldást (FELOLDOZÁST) ad, keresztet vetek MAGAMRA, és a végén mondom: AMEN.

8. Pap: Magasztaljuk Istent, mert jóságos hozzánk!

Gyónó: MERT ÖRÖKKÉ SZERET MINKET!

Pap: Isten megbocsátotta bűneidet, menj békével!

Gyónó: ISTENNEK LEGYEN HÁLA!

9. Elköszönés: DICSÉRTESSEK A JÉZUS KRISZTUS!

prűdség nélkül? Önuralomra, edzettségre neveljük-e gyermekeinket? Nem adunk-e nekik e tekintetben rossz példát? (Dohány, alkohol stb.) Ha valami kérdésükre nem tudunk felelni, nem féltjük-e tekintélyünket attól, hogy ezt elismerjük? Nem akarjuk-e tekintélyünket azzal biztosítani, hogy gyermekeink előtt megjártsszuk a „mindentudót”? Tiszteletben tartom-e gyermekeim egyéniségét, akaratát? Ha velük nem vagyok azonos nézetben, tudok-e megfelelő, okos nagyvonalúságot tanúsítani? Rendelkezem-e a gyermekneveléshez feltétlenül szükséges humorral? Túlzott óvással, kényeztetéssel nem gátolom-e meg azt, hogy gyermekeim a későbbiekben el tudják viselni az élet kisebb-nagyobb kellemetlenségeit, csapásait? Ránevelem-e őket, hogy az étkezésben ne legyenek válogatóságok, kényeskedők? Igyekszem-e velük megértetni, hogy a család, a testvérek, a szülők korlátozott anyagi helyzete miatt sokszor le kell mondaniuk olyan játékokról, luxustárgyakról, utazásokról, amikben osztálytársaiknak esetleg részük van? Viszont: ráneveljük-e őket, hogy igényesek legyenek szellemi, kulturális értelemben? Tudjuk-e, hogy legjobb nevelés a saját példánk? Hitelesen mutatjuk-e be nekik, hogy életünk középpontjában Isten áll? Mi magunk is tisztelettel vagyunk-e saját szüleink és házastársunk szülei iránt? Türelmesen el tudjuk-e viselni idős szüleink emberi gyengeségeit? Igyekszünk-e gyermekeinket ránevelni a nagyszülők iránti szeretetre, szolgálatkészségre? Kifejezzük-e hálánkat a nagyszülők iránt, hogy sok mindenben segítségünkre voltak és vannak? Nem vagyunk-e velük szemben hálátlanok? Törődünk-e velük, támogatjuk-e őket anyagilag is? Ha - saját hibánkon kívül - rossz viszony állna fenn házastársam és szüleim közt, házastársam oldalán állok-e? Igyekszem-e saját szüleimet jobb belátásra bírni? Tisztában vagyok-e azzal, hogy ezzel ellentétes magatartásom házasságom békéjét veszélyeztetheti? Nem vetem-e gyermekeim szemére az esetleges hálátlanságot? Nem kívánok-e tőlük túlzott tiszteletet szüleik iránt? Tudom-e, hogy gyermekeikben a szülők megláthatják saját erényeiket és hibáikat?

retetből, luxusigény miatt nem igyekszem-e kerülni a gyermekáldást? Csatádtervezésünkől nem hagytuk-e ki a Gondviselésbe vetett bizalmat? Törekszem-e magam továbbképezni nevelési kérdésekben? (Olvasással, tanácskéréssel, előadások hallgatásával, kisebb közösségekben kölcsönös megbecsüléssel.) Tisztában vagyok-e azzal, hogy gyermekem nevelése (vallási nevelése is!) már egész piciny korában kezdődik? Találok-e időt arra, hogy gyermekeimmel külön is beszélgessek, ezernyi kérdésükre válaszoljak? Törődöm-e érzelmi nevelésükkel? Kimutatom-e szeretetemet irántuk? Jó példát adok-e gyermekeimnek: önzetlenségben, igazmondásban, kötelességteljesítésben, másokért élésben? Következetesek vagyunk-e a nevelésben? Egységesen neveljük-e gyermekeinket hitvestársammal? A nevelési problémákat megbeszéljük-e egymással? Nem veszekszünk-e a gyermekek előtt? Vagy ha mégis veszekedtünk előttük, utóbb érzékeltetjük-e velük, hogy ennek ellenére a szeretet, egymás megbecsülése megmaradt? (Így legalább annyi haszon lesz belőle, hogy a gyermek megtanulja: szülei is gyarló emberek!) Törődöm-e azzal, hogy gyermekeim mit olvasnak. milyen filmeket néznek meg, mit néznek a tévében és mennyi ideig, kik a barátaik és játszótársaik, mikor jönnek haza esténként? Nagyobb gyermekeinket bevonjuk-e közös családi ügyek megbeszélésébe? Igyekszünk-e szellemi-lelki értelemben is „nagykorúvá”, azaz érett, felelős emberré nevelni? Gondoskodunk-e arról, hogy valamilyen hitoktatásban részesüljenek? Igyekszünk-e gyermekeinknek megfelelő társaságot szerezni, főleg a velünk hasonló fel fogású családok összefogásával? Gyermekeim iskolai eredményeinek értékelésénél figyelembe veszem-e képességeiket? Sikertelenségük, kudarcuk esetén mellettük állok-e és segítem vagy csak szidom őket? Bevezetjük-e gyermekeinket, egész kicsi koruktól kezdve fokozatosan az élet titkaiba? A nemi étellel kapcsolatos természetes és ártatlan érdeklődésükre igyekszünk-e egész őszintén, feszélyezettség nélkül felelni? Inkább elébe megyünk-e kérdéseiknek, semhogy velük egykorú pajtásaiktól kérjenek felvilágosítást, és megrendüljön a szülők iránti bizalmuk? Okosan felkészítjük-e őket arra a lehetőségre, ami nagyvárosokban egyre gyakoribb, hogy beteges hajlamú személyek részéről durva látvány éri őket, ami bennük zavart okoz? (Erre már 8 év körüli gyereknél is gondolnunk kell!) Úgy készítjük-e fel őket, hogy ne keltsünk bennük fölösleges félelmeket, és tisztában legyenek azzal, hogy az ilyen emberek nem normálisak? Másnemű gyermekeinkkel is nyugodtan, természetesen és okosan tudunk-e a nemi életről beszélni? Egészségesen szemérmes légkör uralkodik-e családjunkban, álszemérmes túlzások és

Lelkitükör felnőtteknek és fiataloknak (ritkán gyónóknak)

I. Istennel való kapcsolat

Imádkoztam rendszeresen? Legalább reggel és este?
Törekedtem-e arra, hogy imádságom összeszedett legyen?
Vagy csak figyelmetlenül imádkoztam, esetleg az ágyban fekve?
Olvasom-e néha a Szentírást?
Törekszem-e hitünk tanítását jobban megismerni? Utánanézek-e a bennem felmerülő nehézségeknek?
Figyelek-e Isten üzenetére? Szeretettel beszélek-e Istenről, vallásról, Egyházamról?
Szégyelltem-e mások előtt keresztény voltomat?
Tiszteltem-e az Istennek szentelt személyeket, helyeket, tárgyakat?
Szoktam-e csúnyán beszélni? Káromkodtam-e?
Használtam-e feleslegesen Isten vagy a szentek nevét? Használtam-e durva szavakat?
Részt vettem-e vasárnap a szentmisén? Nem szoktam elkésni?
Végeztem-e vasárnap pénzkereső munkát? Igyekeztem-e ünneppé tenni a vasárnapot játékkal, pihenéssel?
Ápoltam-e különösen ezen a napon a családi közösséget?
Komolyan törekszem-e hibáim kijavítására?
Tudom-e fegyelmezni magamat, szavaimat, indulataimat?
Mebánom-e naponta bűneimet? Meg tudok bocsánati másoknak?
Hogyan tartom meg a bűnbánati napokat?
Rendszeresen gyónok-e? Van-e lelkipapom, akitől tanácsot kérhetek?

II. Embertársaimmal való kapcsolat

Szívesen segítettem szüleimnek, nagyszüleimnek? Meglepem-e néha szüleimet valami apró kedvességgel?
Van-e türelmem az öregekhez? Hallgatok-e tanácsaikra?
Voltam-e udvariatlan, pimasz, szemtelen?
Vigyáztam egészségemre, magam és mások életére és környezetemre?
Viselkedésemmel adtam-e jó példát másoknak? Okoztam-e botrányt? Fo-

gyasztok-e káros élvezeti cikket: alkohol, cigaretta, drog?
Kiálltam-e mindig az élet védelmében a fogantatástól a természetes halálig?
Adtam-e tanácsot abortuszra, eutanázia végzésére? Beleegyeztem-e hasonló tettebe? Részt vettem-e verekezésben, leszámolásban?
Gondoltam, néztem, vagy tettem-e szemérmetlen, paráznát?
Néztem-e szemérmetlen filmet, jelenetet, beszéltem-e parázna tettről? Tettem-e magamon, vagy mással valami szemérmetlen? Önkielégítést végeztem-e? Házasságon kívül voltam-e együtt mással?
Kényelemszeretetből, luxusigény miatt nem igyekszem-e kerülni a gyermekáldást? Használtam-e fogamzásgátló szereket, vagy abortáló tablettákat? Loptam-e? Kicsi értéket sem? Tudok-e anyagi beosztással élni? Helyesen kezelem-e az anyagi javakat? Nem éltem-e vissza helyzetemmel?
Talált tárgyat visszajuttattam-e a tulajdonosának? Sikkasztottam-e, csaltam-e, elnéztem-e mások ilyen tettét?
Megbízható becsületes vagyok-e? Mondtam rosszat másról (rágalmaztam)?
Beszéltem más hibájáról (pletykáltam)?
Ígéreteimet mindig megtartottam?
Vállaltam-e mindig tettemért a következményeket?
Törtem-e házasságot? Van-e kétes kapcsolatom?
Nem voltam irigy? Nem kívántam más képességét, tulajdonát?
Becsülettel teljesítem-e kötelességeimet?
Továbbképezem-e magamat? Fejlesztmem-e képességeimet?
Vállalok-e egyházi (társadalmi) munkát? Igazságos vagyok-e?
Beilleszkedek-e a közösségbe, elviselem-e az embereket, és én elviselhető vagyok-e?

III. Önmagammal való kapcsolat

Kötelességeimet megfelelően elvégeztem?
Voltam-e torkos, válogattam-e az ételekben? Voltam-e falánk?
Nem voltam önző, vagy durva?
Nem csábítottam valakit rosszra? /lopásra, hazugságra, csalásra/
Kész voltam-e mindig segíteni a másoknak?
Jó példát adtam a másoknak viselkedésemmel?
Eleget sportolok, pihenek?

az oltárnál esküdtött hűséget? Nem tettem-e ki veszélynek ezt a hűséget könnyelmű flörtöléssel? Észre vesszük és megköszönjük-e egymásnak az apró figyelmességeket is? Érdekel-e házastársam munkája, előmenetele, és segítke-e neki, amennyire tehetem? Bátorítom-e, ha csügged? Elnézem-e emberi gyengeségeit, nem hánytorgatom fel azokat? Elismerem, észreveszem-e értékeit, lelki-szellemi-testi tekintetben egyaránt? Nem tartok-e vele haragot? Nem beszélem-e ki hibáit mások előtt? Nem akarom-e állandóan javíthatni? (Saját hibáimat pedig be ismerem-e?) Teljesen bízom-e benne, és nem vagyok-e rá féltékeny? Nem titkolok-e el előtte dolgokat, amelyeket joga van tudni? Nem döntök-e családi kérdésekben az ő megkérdezése nélkül, kivételes vagy sürgős eseteket nem számítva, vagy ha ő nem is igényli a döntést? Kedves vagyok-e rokonai iránt? Nem akadályozom-e, hogy lelkiismerete szerint éljen? Nem kifogásolom-e házastársamnál, ha házon kívül, hivatásszerű munkáját is szeretettel végzi? Nem vagyok-e munkájára féltékeny? Házaseletünkben nem utasítom-e vissza ok nélkül hitvestársam jogos kívánságát? Nem keresem-e önzőn csupán saját kielégülésemet anélkül, hogy neki is örömet akarnék szerezni? Ha erkölcsi kérdés merül fel házaseletünkben, kitől kérek tanácsot? Ha közöttünk nézeteltérés támadt, képes vagyok-e vele nyugodtan beszélni, higgadtan meghallgatni kifogásait, érveit? Ha házasságom megromlott, észreveszem-e saját hibáimat is ezzel kapcsolatban? Készen állok-e és megteszek-e minden tőlem telhetőt házastársi békénk helyreállítására? Gondolok-e néha komolyan az élet múlandóságára, és arra a lehetőségre is, hogy nem én, hanem házastársam hal meg előbb? Kész vagyok-e fenntartás nélkül a jó Isten kezébe tenni jövőnket? Házaseletünk megfelel-e Szent Pál szavainak? „A szeretet türelmes, jóságos, nem féltékeny, Nem kérkedik, nem gőgösködik, Nem tapintatlan, nem keresi a magáét, Haragra nem gerjed, a rosszat fel nem rója, Nem örül a gonosz-ságnak, de együtt örül az igazsággal, Mindent eltűr, mindent elhisz, Mindent remél, mindent elvisel.” (1Kor13,4-7)

Gyermekeim

Átérezem-e az édesanyai-édesapai hivatás nagyságát, szépségét? Azt, hogy a jó Isten munkatársa lehetek, amikor nemcsak életemet, de lelki-szellemi értékeimet is továbbadom? Tisztában vagyok-e azzal, hogy a szülői hivatás áldozatot, sok lemondást is jelent? Tudatosult-e bennem ez a felismerés házaseletünk kezdete óta? Szívesen vállalom-e ezt az áldozatot? Kényelemsze-

trágár szavakat, kifejezéseket? Nemcsak családomban, de a munkahelyemen is, - még akkor is, ha ott ez a stílus? Könnyen és gyakran elvesztem-e önuralmam? Kész vagyok-e másoktól bocsánatot kérni, és magam is kész vagyok szívből kiengesztelődni, még akkor is, ha valaki forma szerint nem kért bocsánatot?

Egyházközségem

Részt veszek-e valamelyik egyházközség munkájában? Igyekszem-e jó viszonyban állni papjainkkal, merek-e nekik szeretettel tanácsot adni? Meghívjuk-e őket néha asztalunkhoz, hogy közelebről megismerjük egymást, és feloldjuk elszigeteltségüket? Töreksem-e arra, hogy legyen „nagyobb családom”, szellemi háttérrel, élő és bátorító közösségem? Részt veszek-e a hittanos összejöveteleken? Részt veszek-e az egyházközségi programokon? (lelkinap, lelkigyakorlat, zarándoklat, templomban meghirdetett programok, kirándulás stb.) Bekapcsolódom-e valamelyik munkacsoport életébe, tevékenységébe? Csak néző vagyok, kritizálok, szeretetlen megjegyzéseket teszek („saját fészkeembe piszkítok”), vagy mindent megteszek, segítek, szeretek, hogy gyógyuljanak a sebek? Megköszönöm-e a közösségünkért fáradozók szolgálatát vagy csak „kritikus szemmel” nézem őket? Imádkozom-e minden nap egyházközségünkért, szenvedéseim, fájdalmaim felajánlom-e érte? Az anyagiak terén is - mivel önfenntartók vagyunk - magaménak érzem-e egyházközségünket? Az egyházi hozzájárulást = egyházi adót befizetem-e? A munkában is lehet rám számítani? (templom és plébánia körüli munkák, takarítás? stb.) Önként jelentkezem?

Férfiem - feleségem – házasságom

Tisztában vagyok-e azzal, hogy a tartós jó házasság nem magától értetődő, természetes dolog, hanem Isten természetfeletti segítségének köszönhető? Megteszek-e minden tőlem telhetőt e kegyelem kieszközlésére? Szoktam-e hálát adni Istennek a jó házasság kegyelméért? Szeretem-e házastársamat úgy, mint régen? Igyekszem-e neki még most is tetszeni, és szívében ébrentartani irántam való vonzódását? (Tudatában annak, hogy a „szerelem” más kezdetben, és ismét más 20-30 év múlva). Megemlékezünk-e házassági évfordulónkról (lehetőleg szentmisén való részvétellel) és egymás születés- és névnapjáról? Külső jelét is adom-e szeretetemnek? Megőriztem-e iránta

Részletes lelkitükör a tízparancsolat alapján

1.

Tudatos-e bennem, hogy Istennek, mint minden jó teremtőjének köszönettel tartozom? Gyermetem, vagy felnőtt istenkép él bennem? Akarok-e kibújni a személyes felelősség alól? Részem az életemnek a babona, a horoszkóp és egyebek? Van bátorságom csalódást, veszteséget, korlátokat elviselni és felvállalni? Mi veszélyezteti leginkább a szabadságomat? Mi a hit szerepe az életemben? Imádkozom, elmélkedek? Gondolkodom Istenről? Megvizsgálom-e néha, mi a szerepe Istennek az életemben? Töreksem személyes kapcsolatra? Személyesen is képezem magamat és megosztom lelki értékeimet? Viselkedésemből kiérezhető a megbocsátás és a szeretet? Engedem hogy Isten személyesen szólítson meg, vagy csak önnevelési eszköznek tekintem? A véleményeim önérdekűek, vagy közösségi a gondolkodásom? Vállalom a harcot a hitemért, mások jogaiért? Akarok elköteleződni Isten értékei mellett?

2.

Töreksem a műveltségemnek megfelelő istenképet kialakítani? Elfogadom az embereket hibáikkal együtt, vagy igényeket támasztok? Nem akarok mindenkit a magam képére átalakítani? Másokban nem a magam hibáit utasítom el? Töreksem a tökéletesítésemre? Kíváncsi vagyok mások véleményére? Kinek a kritikáját, véleményét fogadom el? Vállalom a felelősséget, hibáimat? Tudok őszintén, kívülről tekinteni magamra, hogy ne legyek elfogult? Életemet Krisztus határozza meg? Felületesen, bensőséges kapcsolat nélkül beszélek Istenről? Nincs bennem lekicsinylés, gőg, önteltség, nagyképűség az értékeimmel együtt? Osztozom a felelősségben és az elismerésekben is? Isten és a neve nem csak kibúvó a felelősség alól? A szent jelek csak a szobámban, vagy a szívemben vannak? Át szoktam gondolni a liturgiában Isten nevét és jelenlétét?

3.

Rendes és rendszeres az időbeosztásom? Megfelel a munkám a tehetségemnek, adottságaimnak? Gondot fordítok a rendszeres továbbképzésre, vagy elég a minimum? A jutalomért-elismerésért, vagy az Isten értékeinek kibontakoztatásáért dolgozok? Tudok együtt dolgozni másokkal? Kikkel és hogyan pihenek? Értelmes aktivitással használom a szabadidőmet, vagy csak

henyélek? Igénylem a közösségi együttléteket, vagy elég vagyok magamnak? Nyitott vagyok mások kapcsolataira, vagy mindenki járja a maga útját? A szabadidőmből szolgálok valamit a közösségnek, Egyháznak? A vasárnap az unalmas kötelezettség, vagy a megszentelődés? Vasárnap is van időm a csendhez-elmélkedéshez? Nem terhelem magam szükségtelenül vasárnap is? Istenért végzett munkám mellett Istennel is tudok időt tölteni? Egységben van a vasárnapom hitmegvallása a hétköznapjaimmal? Templomlátogató közönség vagyok, vagy a közösség nyitott tagja? Szívesen veszek részt a liturgiában tevőlegesen a szolgálattal? Van-e hatással a mise az életemre és a hétközbeni tevékenységeimre?

4.

Hogyan alakul a közös életünk, a tisztelet és a megbecsülés jegyében? Csak a teljesítmény értékelem, vagy a személyt tisztelem? Szívesen fogadom a nemzedékek együttélését és értéknek tekintem-e? Elfogadom a tapasztalatokat, vagy mindent a magam feje után akarok? Tiszteletet és szeretetet adok annak, akinek kijár? Vagy csak vak engedelmességet? Annyi tiszteletet adok, mint amennyit én is elvárok a felnőttektől? A tekintélyt csak a hatalom gyakorlásának látom, vagy ki is lehet érdemelni? Azt, úgy és akkor bírálok, ahogy épülni lehet belőle? Kerékpáros vagyok, aki felfelé görnyed, lefelé tapos? Van bátorságom ráhagyatkozni a felnőttek utasításaira? Isten szemével keresem, hogy kinek mire van hatásköre az engedelmisségemben? A tekintéllyel szembeni bírálatom építő, vagy romboló? Véleményemet megfelelő stílusban tudom előadni?

5.

Ártok a saját egészségemnek önpusztítással (alkohol, kábítószer, dohányzás)? Óvom a saját és a mások egészségét? Közlekedési szabályok megtartása? Karban tartom fizikumomat, vagy lusta vagyok? Az ösztöneim felett úrrá tudok lenni okos megfontolással? Megtartom a munka-pihenés-szórakozás-imaélet szükséges arányait? Véleményemben, gondolkodásomban a még meg nem született élet mellett foglalok állást? Vállalom a konfliktusokat az igazság érdekében? A béke és a nagyobb jó érdekében tudok vissza is vonulni? Tudok különböztetni jogos önszeretetet és hibás önzés között? A hibákat látva a megbékélés eszköze tudok lenni a környezetemben? Hiszem az örök életet és a feltámadást és tudok ezekről őszintén hitet is tenni? Szórakozásaimban van helye az erőszaknak? (horror, háború)

Lelkem

Vallási meggyőződésemben nem vagyok-e megalkuvó? Péter apostol szavai szerint mindig készen állok-e arra, hogy reménységünkről megfeleljek mindenkinek, aki kérdez? (Pt3,15) Mások vallási, világnézeti meggyőződését tiszteletben tartom-e? Nem gúnyolom-e? Nem adok-e helyt lelkemben olyan érzésnek, hogy vallásom, származásom, nemem, műveltségem miatt felsőbbrendű, értékeesebb vagyok más embereknél? Vagy nincs-e valami miatt kisebbségi érzésem? Ismerem-e a vallásom tanítását? Problémáim esetén tanácsot kérek-e olyasvalakitől, aki jobban ért hozzá? Hálás vagyok-e Istennek hitemért? Ha kell, kiállok-e védelmében? Viszont túl kenetes magatartással nem riasztok-e tőle vissza másokat? Járulok-e évente többször szentgyónáshoz, és lehetőleg minden szentmisén szentáldozáshoz? Pontosan érkezem-e vasár- és ünnepnap misékre? Megvárom-e a mise végét? Mise alatt hol foglalok helyet a templomban? Félreértett alázatból olyan hátul, amennyire csak lehet, mert nem érzem át, hogy másokkal itt közösségben vagyok? Vagy (hacsak nem vagyok mozgássérült) udvariatlanul a pad szélén, akadályozva másokat? Megyek-e néha hétköznap is misére? A miséken részt veszek-e a közösség imájában, énekében? Vállalok-e aktív szerepet a misén (pl. felolvasás)? Családom tagjaival időnként megbeszéljük-e a beszédben hallottakat? Hogyan alakítjuk a családi, közös imát? Imádságom kizárólag kérő ima vagy kötött imaszöveg, vagy próbálok-e Istenhez saját szavaimmal is fordulni, neki mindenért köszönetet mondani, vagy akár csak kis ideig a jelenlétére gondolni? Tudok-e a család előtt a jó Istentől hangoosan is bocsánatot kérni? Imádkozom-e házastársamért és gyermekeimért külön-külön is? Szoktunk-e legalább néha közösen egy kis részt olvasni a Szentírásból? A felebaráti szeretet megnyilatkozik-e szavaimban és tetteimben családom, rokonaim iránt? Barátaim, munkatársaim iránt? Rosszakaróim iránt? Észreveszem-e saját környezetemben, hogy kik szorulnak testi-lelki segítségemre gyermekeket, öregeket, betegeket, magányosokat? Érzem-e, hogy kiket vagy kit bízott rám különösen is az Úr? Törődöm-e (az ajándékozáson kívül) keresztgyermekeimmel? Beszélgetek-e velük: érdeklődöm-e egyéniségük fejlődése iránt? Kész vagyok-e rugalmasan változtatni terveimen, ha másoknak szükségük van segítségemre? Van-e érzékem ahhoz, hogy észrevegyem mások ki nem mondott gondjait, és igyekezzem segítségükre lenni? Nem élek-e vissza mások bizalmával? Tudok-e titkot tartani? Kerülöm-e beszédemben a közönséges, káromló, szitkozódó, gúnyolódó,

Külsőm, egészségem

Ügyelek-e arra, hogy külsőm mindig gondozott legyen? Ügyelek-e testem, hajam, körmöm, ruhám tisztaságára? Mosakszom, fürdöm-e rendszeresen? Ízlésesen és koromhoz illően öltözködöm-e? Nem viszem-e túlzásba a luxust az öltözködés terén? Megvan-e bennem az evangéliumi „szegénység szelleme”, pl. kész legyek mástól elfogadni jó állapotú, de már hordott ruhát, vagy ragaszkodom a mindig újhoz? Odahaza nem hanyagolom-e el a külsőmet? Nem ülök-e le étkezni munkaruhában, piszkos kézzel? Jól érzi-e magát férjem-feleségem, ha velem látják? Ügyelek-e testi egészségemre? (elegendő mozgás, fizikai munka, sport) Ügyelek-e épségemre? (közlekedés) Amennyiben nem érzem magam egészségesnek, elmegyek-e orvoshoz, vagy felelőtlenül fertőzöm környezetemet? Alszom-e eleget? Nem vagyok-e rabja valamilyen szenvedélynek? Nem dohányzom-e olyan helyen, ahol ez másoknak kellemetlen, sőt káros?

Szellemem

Igyekszem-e magam nemcsak szűkebb szakmámban, de az általános műveltség terén is tovább képezni? Nem vagyok-e, vagy nem tartanak-e szakbarbárnak? Hitbeli ismereteim nem rekedtek-e meg kezdetleges fokon? Igyekszem-e magam e tekintetben is tovább képezni: könyvek, vallási folyóiratok, rendszeres olvasásával, Szentírás olvasásával, közösségi összefüggésekkel, előadások hallgatásával? Igyekszem-e jó társalgó lenni? Merek-e közösségben, pl. templomban is felolvasni, előadni? Társaságban merek-e megszólalni? Vagy ellenkezőleg: nem igénylem-e, hogy mindig én beszéljek? Tudok-e másoktól tanácsot, véleményt, kritikát kérni vagy elfogadni? Nem sértődöm-e meg a kritika miatt; nem feltételezem-e, hogy csakis nekem lehet igazam? Tudok-e hallgatni akkor, ha beszédemmel esetleg ártanék? Nem pocskolok el túl sok időt haszontalanságokkal? Magam és családom tagjai előre kijelöljük-e a tévé-műsorból a nézni kívánt részeket, és utána van-e erőnk a készüléket kikapcsolni? Nem előbb kapcsoljuk-e be a tévét, és csak utána nézzük meg, mi is megy a műsorban? Tisztában vagyok-e azzal, hogy az állandó tévézés lassacskán megbomlasztja a családtagok közti szerető érintkezést?

6.

Elfogadom magam férfinak/nőnek? Kitől tanultam meg a nememnek megfelelő viselkedést - beszédmodort - öltözködést? Családi körben láttam-e a szeretet külső jeleit? Hogyan fogadtam? Indokoltak a külsőmmel való elégedetlenségeim? Tudom indokolni vágyaim megfékezését, vagy csak elfojtom azokat? Van helyes utam a kiélés és a vétkes elnyomás között? Kihívó viselkedéssel nem hozok másokat is nehéz helyzetbe? A teljes embert keresem a másik félben, vagy csak kihasználni akarom? Tudok felelősen beszélni kérdéseimről, gondjaimról? Kapcsolataimban kíváncsi vagyok a másik egyéni érzelmeire-nehézségeire? Töreksem a valódi baráti kapcsolat értékeinek kialakítására? Verseny társat, vagy azonos méltóságú partnert keresek? Készülök Isten munkatársa lenni a teremtés művében? Nem tulajdonítok túl nagy jelentőséget a szexualitásnak a kapcsolaton belül? A kíváncsiságom és a divat elvárásai megelőzik-e az őszinte szeretetemet? Az eddigi nemi kapcsolataim miért voltak felelőtlenek, elhamarkodottak? Hogyan gondolok a házasságra, jövődöbelimre? Erősítem magamban az Isten által elgondolt szent házasság gondolatát?

7.

Fényűző életet élek-e? Nem érném be kevesebbel? Túl sokat fogyasztok? Természetesnek tartom az igazságtalan tulajdoni és munkaviszonyokat? Teszek valamit a hiányok csökkentésére? Örökösen sóvárgok és elégedetlenkedek? A pénz, a vásárlás okoz-e boldogságot? Elfogadom a reklámok vonzásait és kísértéseit? Többnek gondolom magam a dolgok birtoklásával? Becsületes vagyok a közlekedésben, a közösség kiadásainak vállalásában? A kölcsönadott/kapott dolgokat rendesen kezelem-e?

8.

Komolyan veszem az igazságot a kijelentések tartamát? Nem csak szólásokat hajtogatok, amiket nem is gondolok végig? Fejleszttem magamban a kellő kritikai érzéket a hírekkel szemben? Ártok mások jó hírének, becsületének felesleges beszéddel? Meg szoktam-e játszani magam mint az igazság nagy bajnokát? Jobb színben tüntetem fel magam a valóságnál? Én állok minden mondatom központjában? Szeretet - igazság - jóindulat mondatja velem az igazságot? Nem játszom ki az embereket a távollétükben? Magam és Isten előtt vállalom a véleményemet, még ha nehéz is? El tudom fogadni az ellenvéleményeket, és tudok-e változtatni a magam meggyőzésén?

Megbízható vagyok? Kenegetem az igazságot, vagy fel tudom vállalni a következményeivel együtt? A gyónásaim csomagolástechnikai mesterművek, vagy őszinték?

9.

Mi köti le a gondolataimat? Csak földi érdekek, vagy szellemi erkölcsi értékek? Úszom a közvélemény hazug áradatával, vagy vállalom a hívó élet következményeit? Nagyobb értékért le tudok mondani a haszonról?

10.

Nem hagyom-e magam a kíváncsiság és a divat örületének kiszolgáltatni? Az aszkézis csak felesleges és elkerülhetetlen rossz? Van helye Krisztus keresztjének az életemben? Vagy csak dekoráció a szobám falán?

Lelkitükör szülőknek

Otthonunk

Igyekszem-e egyre szebbé, kedvesebbé, barátságosabbá tenni otthonunkat? Töreksem-e arra, hogy családom tagjai a lakásban igazán otthonosan érezzék magukat? Türelmes vagyok-e családtagjaim, különösen az idősek és a fiatalok életstílusa iránt? Szívesen töltöm-e otthon a szabadidőmet? Házastársam és gyermekeim barátait szívesen látom-e otthonunkban? Vallásos légkör uralkodik-e otthonunkban? Rendben tartjuk-e otthonunkat? Megosztjuk-e az otthoni feladatokat? Buzdítom-e gyerekeimet, hogy önzetlenül is segítsenek? Figyelek-e arra, hogy segítségük ne legyen terhes számukra? Ha olyan házimunkát kell végezni, amit nem szeretek, nem végzem-e aszkéta arccal? Másfelől: nem vagyok-e rabja otthonunknak? Nem tartok-e túlzott rendet, ami múzeummal, kiállító teremmé teszi a lakást, és akadályozza, hogy otthon legyen? Okosan gazdálkodunk-e a pénzzel? Az ezzel kapcsolatos kérdéseket megbeszélem-e házastársammal? Minek tartanak engem a többiek a családban? Basának? Házisárkánynak? Vagy édes szülőnek? Biztos lehetek ez utóbbiban? Egyáltalán: vannak-e közös étkezéseink? Van beszélgetés ilyenkor, vagy talán ekkor is rádiót hallgatunk, tévét nézünk? Igyekszünk-e akkor is ízlésesen teríteni, amikor nem várunk vendégeket? Nem rontjuk-e a családi étkezések hangulatát mogorva hallgatással, zsörtö-

lódéssel, haraggal? Nem vagyunk-e az étkezésben kényeskedők, válogatósak (az esetleg szükséges diéta kivételével)? Elismerjük-e házastársunk, gyermekünk konyhaművészetét? Nem hozakodunk-e elő az asztalnál kellemtelen dolgokkal? Olyan a társalgás szelleme, hogy a gyermekek nyugodtan hallgathatják, és részt is vehetnek benne? Szeretettel tanítom-e gyermekeinket az illemszabályokra, főleg saját példával? Törekszünk-e rá, hogy meghitt legyen az esti családi együttlétünk?

Hivatásbeli munkám

Szeretem-e a munkámat, hivatásomat? Igyekszem-e benne örömet találni akkor is, ha a kényszerűség állított helyemre? Igyekszem-e magamat szakmámban művelni, tökéletesíteni? Pontos vagyok-e a munkahelyemen, és lelkiismeretesen végzem-e a munkámat? Megbízható vagyok-e abban, amit vállaltam? Ha külön munkát is vállalom, nem történik-e ez saját egészségem és a családi béke rovására? Nem vagyok-e a munkahajtsza miatt ilyenkor ideges, és sok távollétemnek nem látják-e kárát végső soron családom tagjai? A többletmunka csakugyan szükséges családom javára? Nem pusztán az erőnket meghaladó luxus vágya, az anyagiasság, egymás túlcitálásának vágya sugallja-e? Munkahelyemen hitem szellemében viselkedem-e? Igyekszem-e eloszlatni a munkatársak közti ellentéteket, és nem szítom-e én magam is azokat? Nem adtam-e másnak erkölcsstelen tanácsot? (pl. válás, abortusz, lógás) Nem terjesztek-e erkölcsstelen légkört? (viccekkel, ivászzal, trágár szavakkal stb.) Beosztottjaimmal nem vagyok-e önfejű, hatalmaskodó? Engedem-e kibontakoztatni tehetségüket? Kollégáimmal igyekszem-e barátságos viszonyban lenni? Elismerem-e képességeiket, tehetségüket? A kezdőket, ügyetlenebbeket segítem-e? Van-e érzékem ahhoz, hogy észrevegyem, ha valami (talán családi ügy) nyomasztja őket? Őszintén igyekszem-e ilyenkor segítségükre lenni? Főnököm ellen nem szítom-e a hangulatot? Mások bizalmával nem élek-e vissza: megtartom-e mindenki iránt a teljes diszkréciót? Másnemű kollégáim iránti viselkedésem megfelel-e a házassági hűség szellemének? Munkahelyi kellemetlenségeimet nem azzal vezetem-e le, hogy családomban vagyok ideges, indulatos? Házastársam és gyermekeim munkahelyi-iskolai problémáit készségesen meghallgatom-e? Viszont: gyermekeim iskolai bánataim nem azzal könnyíték-e, hogy indokolatlanul aláásom a pedagógus tekintélyét?