

Lelkitükör felnőttek számára – a Szentírás fényében

Lelkiismeretvizsgálat előtt tartsunk egy kis csöndet, majd hívjuk segítségül a Szentlelket, hogy minden bűnünket megismerjük, és megbánhassuk.

A bűnbocsánat szentségére való készülétkor a lelkiismeretvizsgálatot azzal kezdjük, hogy megkérdezzük önmagunktól:

1. Azért járulok-e a bűnbocsánat szentségéhez, mert őszintén vágyódom a megtisztulásra, Isten felé fordulásra, életem megújítására és Istennel való barátságom elmélyítésére, vagy talán a gyónást súlyos tehernek tekintem, amit csak nagy ritkán veszek a vállamra?
2. Elfelejtettem-e, vagy szándékosan kihagytam-e súlyos bűnöket előző gyónásomban?
3. Elvégeztem-e a kiszabott elégtételt? Jóvátettem-e az esetleg okozott károkat? Igyekeztem-e tettekre váltani az evangéliumi élet megvalósítására irányuló jó elhatározásaimat?

I. Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből! (Mt 22,37)

- Úgy fordultam-e Isten felé, hogy tanításait hűségesen megtartom, és őt valóban mindennél jobban szeretem? Vagy jobban törődtem az ideigvaló javakkal?
- Hiszek-e rendíthetetlenül Istenben, aki Szent Fia által szólott hozzánk? Ragaszkodom-e szilárdan az Egyház tanításához (ahhoz is, amit nehezen értek)? Törődöm-e a krisztusi életben való előrehaladásommal? Hallgatom-e Isten Igéjét a szentmisén, vagy mással foglalkozom (pl. olvasás, napi feladatok, gyónás a mise alatt)? Kerülöm-e mindazt, ami a hitemet veszélyezteti? Megvallom-e bátran és félelem nélkül hitemet Istenben és az Egyházban? Szívesen tettem-e tanúságot magán- és nyilvános életemben arról, hogy keresztény vagyok, azaz hogy Krisztushoz tartozom?
- Imádkoztam-e rendszeresen? Imádságom valóban Istennel való beszélgetés-e, vagy csak külső formáság, kötelesség? Felajánlottam-e Istennek munkámat, örömeimet, szenvedéseimet? Hozzá menekülök-e kísértések idején?
- Tisztelettel és szeretettel ejtettem-e ki Isten nevét, vagy talán megsértettem káromkodással, hamis esküvel vagy nevének meggondolatlan emlegetésével? Nem voltam-e tiszteletlen Szűz Mária és a szentek iránt?
- Megszenteltem-e az Úr napját és az Egyház ünnepeit; részt vettem-e a szentmisén tevékenyen a Szentírás, a prédikáció meghallgatásával, énekléssel?
- Vannak-e hamis Isteneim: vagyis van-e valami, amivel jobban törődöm, vagy amiben jobban bízom, mint Istenben? Ilyen hamis istenek pl. a pénzvágy, babonák, a szellemidézés, agykontroll stb.

II. Szeressétek egymást, ahogyan én szerettelek titeket! (Jn 15,12)

- Él-e bennem igazi szeretet embertársaim iránt, vagy a magam előnyére kihasználom testvéreimet, és olyasmit teszek nekik, amikről nem szívesen venném, ha nekem tennék?

Adtam-e okot súlyos megbotránkoztatásra, azaz tettem-e, mondtam-e olyat, ami mások lelki kárát okozhatja?

- Vizsgáld meg, hogy türelmeddel és igaz szeretetteddel családban a többiek javára és örömeire szolgáltál-e! A gyermekek kifejezésre juttatták-e tiszteletüket szüleik és más felnőtt felé, és segítették-e őket, ha szellemiekben, anyagiakban rájuk szorultak? A szülők törődtek-e gyermekeik keresztény nevelésére, segítették-e őket jó példájukkal? A házastársak megőrizték-e az egymás iránti hűséget másokkal való találkozásaiban, szívükben és cselekedeteikben egyaránt?
- Megosztom-e javaimat a nálamnál szegényebbekkel? Amennyiben tőlem telik, védem-e az elnyomottakat, támogatom-e a gyengéket, segítem-e a rászorulókat? Vagy talán inkább lenézem embertársaimat, különösbbe a szegényeket, a nyomorultakat, az öregeket, hontalanokat és a más fajhoz vagy nemzethez tartozókat?
- Életem tanúsítja-e, hogy emlékezem a bérmlálásban kapott küldetésemre? Részt vettem-e az Egyház apostoli és karitatív tevékenységében? Részt veszek-e az egyházközségem életében aktívan? Van-e ott valamilyen szolgálatom? Tartozom-e valamilyen kisközösséghez? Osztozom-e az Egyház nagy gondjaiban, imádkozom-e ilyen célokért: pl. az Egyház egységéért, az evangélium terjedéséért, a béke megőrzéséért?
- Törődöm-e annak az emberi közösségnek a javával és hasznával, amelyben élek, vagy csak a magamra van gondom? Teljesítem-e állampolgári kötelezéseimet (szavazás, adó)?
- Munkámban lelkiismeretes, szorgalmas, becsületes vagyok-e? Megadtam-e az igazságos bért a munkásnak és beosztottjaimnak? Ígéreteimet, adott szavamat, vállalt kötelezettségeimet beváltottam-e?
- Előjáróim iránt engedelmességet és tiszteletet tanúsítottam-e?
- Beosztásomat a mások javára használtam-e, a szolgálat szellemében?
- Igaz lelkű és hűséges voltam-e, vagy hazug szóval, rágalmazással, megszólással, vakmerő ítélettel és a rám bízott titkok elárulásával ártottam-e másoknak?
- Mások életét, testi épségét, jó hírét és becsületét vagy egyéb javait sértettem-e? Okoztam-e nekik valami kárt? Szóval vagy cselekedettel oka voltam-e terhesség-megszakításnak? Gyűöltem-e másokat? Elrontottam-e velük való viszonyomat veszekedéssel, ellenségeskedéssel, gyalázkodással, haraggal, kicsinyeskedéssel, féltékenységgel? Vétkes önzéssel elmulasztottam-e embertársaim ártatlansága mellett tanúskodni?
- Megloptam-e mást? Kívántam-e valamit jogtalanul, rendetlen vággyal? Okoztam-e kárt másoknak? Visszaadtam-e másét, és az okozott kárt megtérítettem-e?
- Ha jogtalanságot szenvedtem, kész voltam-e a kibékülésre? Krisztus iránti szeretetből kész voltam-e megbocsátani? Vagy gyűlöletet, bosszúvágyat táplálok magamban azóta is?

III. Aki parancsaimat elfogadja és megtartja, az szeret engem. (Jn 14,21)

- Mire van beállítva alapvetően az életem? Lelkesít-e az örök élet reménye? Van gondom arra, hogy előrehaladjak a jóban: imádság, Isten Igéjének olvasása és átemlékedése által, a szentségek vételével és az áldozatok vállalásával? Kész voltam-e megfékezni rossz szokásaimat és szenvedélyeimet pl. az irigységet, mohóságot és az élvezetvágyat? Kevélységből és büszkeségből nagyra tartottam-e magamat, és megvettem-e

másokat, kiválóbbnak tartva magamat náluknál? Ráerőszakoltam-e akaratomat másokra, miközben mások jogát és szabadságát semmibe vettem?

- Hogyan kamatoztattam időmet, erőimet és mindazokat az ajándékokat, amelyeket Istentől kaptam? Henyéltem-e, lustálkodtam-e? Kellő időt szánok-e a munka mellett kikapcsolódásra. Keresztény felelősséggel használom a televíziót, internetet? Nem rabolja-e el időmet? Csak olyan programokat, honlapokat keresek-e fel, amelyek hitemet erősítik, tudásomat növelik, vagy a tartalmas kikapcsolódásban segítenek?
- Békével viseltem-e a megpróbáltatásokat, az élet terheit? Hogyan hordoztam testemben a szenvedést? Végeztem-e pénteken bűnbánati cselekedetet, megtartottam-e az Egyház parancsát a böjttel kapcsolatban?
- Szemérmességben és tisztaságban megőriztem-e egész érzésvilágomat és testemet, mint a Szentlélek templomát? Megőriztem-e tisztaságomat, amely az Isten és emberek közötti hűséges szeretet jele, legfőképpen a szentségi házasságban? Beszennyeztem-e testemet paráznasággal, szemérmertlenséggel, illetlen szavakkal és gondolatokkal, bűnös vágyakkal, illetlen szavakkal vagy cselekedetekkel? Kihívó viselkedésemmel bűnre ingereltem-e másokat? Folytattam-e a keresztény és az emberi tisztességgel ellenkező olvasmányokat vagy beszélgetéseket, néztem-e ilyen képeket, filmeket? Kerestem-e ilyen szórakozásokat?
- Megvallottam-e hitemet? Félelemből vagy álszenteskedésből tettem-e valamit a lelkiismeretem ellen?

Egész életünkre vonatkozó kérdések

- Járulok-e rendszeresen (évente legalább 3-6 alkalommal) szentgyónáshoz?
- Minden vasárnap szentáldozáshoz járulok-e?
- Bérházas vagyok-e?
- Házasságomat templomban kötöttem-e? Vagy igyekeztem-e rendezni?