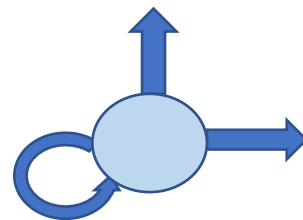


Általános lelki tükör

Isten szeretetre teremtett minket – igazán boldogok csak szeretetben lehetünk. Krisztus a szeretet 3 irányú főparancsát tanította és élte: „Szeresd Uradat, Istenedet – és szeresd felebarátodat, mint önmagadat!” A bűn lényege a szeretetlenség: nem jót vagy nem jól szeretünk. Ezért a bűnbocsánat szentségében bevalljuk szeretetlenségünket, és kérjük bűneink bocsánatát. Legyen minden gyónás hűsvét, feltámadás!



„Szeresd Uradat, Istenedet!”

Isten

Igyekszel-e Istennel szeretetteljes barátságban élni? A kisebb-nagyobb döntéseidben jelen van-e Isten, vagy csak életed perifériáján? Imádkozol-e rendszeresen, s olyan mélységben, ahogy telik teljes szívedből, minden erődből? A Liturgián elmélyülten és aktívan veszel-e részt? Igyekezted-e elmélyíteni hitedet (könyv, lelki nap, elmélkedés, prédikáció)? Olvasod rendszeresen a Bibliát? Megvallottad Istent? Példa vagy hitedben? Istenre bízod az életed, vagy csak a bajban gondolsz rá? Veszélyeztetted a hited (szektás irodalom, találkozó, tanfolyam)? Kétkeltesd hitigazságban, vagy tagadtál ilyet? Vallásod ellen beszéltél, kigúnyoltad azt? Vakmerően bizakodtál Istenben? Kétségbeestél Isten segítsége felől? Hogyan viseled a keresztségedet? Voltál kishitű? Zúgolódtál Isten ellen? Babonával vétkezted-e (szellemidézés, fanatikus horoszkóp, mágia)? Húztál-e hasznót a babona, ezotéria terjesztéséből? Szentségtörést követtél el érvénytelen gyónással, vagy méltatlan szentáldozással? Káromkodtál? Isten nevét könnyelműen kiejtetted? Átkozódtál? Hamisan esküdtél? Istennek tett fogadalmadat megszegted?

Egyház

Liturgián voltál-e vasárnap és ünnepnapokon? Keresztény módon tartod meg az ünnepeket? Tudod tiszta szívvel fogadni a szentségeket és az evangéliumot? Járulsz rendszeresen szentségekhez? Böjtöket megtartottad? Tisztelettel viselkedsz a templomban, a szentek, a szent tárgyak, ikonok, szertartások felé? Beszédeddal, jelenléteddel, imáiddal és anyagi segítségeddel részt veszel az egyház életében? Építéd vagy rombolod a hívők közösségét, szóval, tettel, mulasztással? Súlyos ok nélkül dolgoztál vagy dolgoztattál vasárnap? Papokat rágalmaztál, bántalmaztál? Támogattál-e egyházellenes, keresztényellenes ideológiákat? Az egyház ügyeit sajátoddá teszed-e, készséges vagy-e segíteni? Megszívleled-e, amit az egyház pásztorai mondanak, ill. ellenséges, bántó vagy-e a közösségben? Tudsz-e tisztelettel viszonyulni ökumenikus testvéreinkhez?

„Szeresd felebarátodat!”

Család

Imádkoztál rendszeresen családtagjaidért? Gondolsz-e arra, hogy melletted üdvözljenek? Mennyire akadályozod azt? Bántalmaztad őket szóval vagy tettel? Vannak-e súlyos gondolati bűneid, haragod, gyűlöleted, féltékenységed családtagjaid ellen? Erőszakosan gúzsba kötöd-e őket (telefon, pénz, ellenőrzés)? Házastársad felé fordítasz minőségi időt, lelki figyelmet és testi gyöngédséget? Komoly ok nélkül tagadtad-e meg tartósan a házastársi szexuális életet? Erkölcstelen, abortív eszközzel kizártad-e a gyermekáldást? Házasságtörést követtél el, vagy taszítottad abba a másikat? Elláttad alapvető gondoskodó kötelességeidet házastársad, gyermekeid, szüleid felé? Lelki fejlődésüket előmozdítottad? Ügyeltél testi egészségükre? Ellopod-e a családtagjaid fejlődésének lehetőségeit? Gyermekeid erkölcsi és vallásos nevelésére ügyelsz? Rossz példával ártottál nekik? Meg tudsz bocsátani szeretteidnek? A konfliktusok rendezésében van súlyos mulasztásod, bűnöd? Építéd vagy rombolod a nagycsaládi összetartást szavaiddal és tetteiddel? Pozitív-e a légkör körülötted, jó-e veled együtt élni, vagy lehúzó mások hangulatát, esetleg agresszív vagy?

Társadalom

Saját helyzetekben megtetted, amit a szociális érzékenység megkíván: adakozás, önkéntesség, segítségnyújtás, vagy csak a magad jólétével foglalkozol? Példa vagy a társadalomban a beszédben, a munkavégzésben, a figyelmességben? Megtartod a polgári törvényeket? Keresztény lelkiismeretességgel veszel részt a politikai életben, olyanokat támogatva, akik a keresztény értékeket megvalósítják? A gazdasági életben keresztény lelkiismerettel veszel részt (vásárlás, szolgáltatás, károkozás)? Szükségben,

katasztrófában, balesetben segítettél? Adódat lelkiismeretesen befizetted? Jelen vagy a társadalomban a véleményeddel, és azzal építesz, rombolsz vagy inkább hallgatsz? Veszel-e részt a helyi közösség kulturális életében, élesztő vagy-e az egyházon kívüli közösségekben is? Igazságos vagy? Támogatod az igaz értékeket megjelenítő kultúrát, vagy hozzájárulsz a romboló kultúrák terjedéséhez? Rongáltál-e közjót (pad, épület, busz, szemetes)? Óvod-e környezeted élővilágát, ártasz-e súlyosan szemeteléssel, környezetkárosítással?

Embertárs

Tiszteled mindenkiben az istenképiséget? Figyeltél embertársaidra? Adtál tanácsot, lelki-anyagi segítséget, amikor kellett? Mások értékét, idejét, munkáját, nézetét tiszteled? Az emberiség egységét vagy megosztottságát szolgálod kritikáddal, munkáddal? Engeded, hogy mások egymást szeressék? Erősíted mások házast, munka, és papi hivatását, vagy gyengíted? Építed a jó közösséget munkatársaiddal, vagy rombolsz? Visszaéltél hatalmaddal? Igazságtalan, durva voltál alkalmazottjaiddal, ügyfeleiddel? Okoztál kárt más tulajdonában? Csaltál, loptál? Milyen értékben, jóvá tudod-e tenni? Kapzsi, anyagi voltál? Irigy, haragos voltál? Jogos bért visszatartottál, vagy zsugorítottál? A hivatalból rád bízott vagyonnal gondatlan voltál? Pazaroltál? Hazudtál, a rád bízott személyes és hivatali titkot megsértetted? Alaptalanul gyanúsítottál? Ítéltél? Gyaláztál, csúfoltál másokat? Volt-e rasszista gondolatod, tetted? Megszóltál másokat, hibájukat szükségtelenül kibeszélve? Rágalmaztál másokat? Beszédében van-e durva, obszcén kifejezés? Hamis tanúságot tettél? Van, aki haragszik rád? Lustasággal okoztál-e kárt mások életének? Elmulasztottad a jót megtenni? Elfecsérelted az időt? Mást csábítottál bűnre, adtál neki tanácsot, segédkeztél benne? Békítet-e magad körül az embereket vagy szítod a feszültséget (szomszédok, pártok, rokonok)? Okoztál-e lelki vagy testi kárt gondatlansággal vagy szándékos bűnnel? Abortuszra, öngyilkosságra, terrorizmusra, gyilkosságra, eutanáziára beszéltél rá, adtál tanácsot, elkövetted? Testileg bántalmaztál-e mást, verekedtél-e, kínoztál-e bárkit (szóval és tettel)?

„Szeresd önmagad!”

Mennyire vagy lemaradva Isten rólad alkotott tervétől? Milyen területeken vagy lusta, ahol lemaradsz a legjobb énedtől? Hol pazarolod el istenadta talentumaidat? Milyen súlyos gondolati bűneid vannak önmagad szeretete ellen? Meghozod-e időben a fontos döntéseidet, jó döntéseket hozol-e jövődre vonatkozóan – ill. kapkodsz, halogatsz, sodródasz? Imádkozol és dolgozol-e érte? Szereted és ismered önmagad, hivatásnak tartod az életedet? Fejlsz-e folyamatosan testileg és lelkileg? Képezed-e magad a hit, a családi élet, a kultúra, a szakma területén? Ápolod-e magadban a prófétaság lelkét, vagy betölti a világ a gondolataidat és érzületedet? Tudod-e uralni indulataidat, félelmeidet, vágyaidat? Keresztényként dolgozol az Istentől kapott legjobb tehetséged szerint? Tudod-e munkádat liturgiaként, világi papi hivatással végezni? Ápolod legfontosabb családi, baráti, egyházi közösségi kapcsolataidat, vagy magányosan elzárkózol? Óvod egészségedet, életedet? Mértéktelen voltál az evésben, ivásban, munkában, szerencsejátékban, dohányzásban, ill. tv-számítógép, telefon használatában? Van-e függőséged, tartasz-e lefelé valamelyik lejtőn? Fordulsz-e testi-lelki orvoshoz betegséged idején? Van-e hanyagság lelki sebeid kezelésében? Pihentél eleget? Mérgeztetted a gondolatvilágod szemérmetlen képekkel, filmekkel, pornográfiával, hazug vágyakkal? Kitted magad bűnveszélynek? Szemérmetlen szándékkal érintetted magad, vagy mást? Természetellenes paráznaságot követtél el?

A gyónás előtt gondolj Isten szeretetére: mennyire szeretné, hogy az istenképiség dicsősége rajtad is felragyogjon! Mennyire szeretné örömet találni benned, s milyen szomorú bűneid miatt. Kérd a Szentlélek megvilágosítását, hogy igazán lásd életed fekélyeit, a szeretet súlyos akadályait. Bűneidet összeszedve bánd meg azokat, és gondolkodj azon, hogyan tudnád jóvá tenni. A templomban letérdelve a pap előtt, köszönés és keresztvetés után mondd: „Gyónom a mindenható Istennek, és neked lelkiatyám, hogy utoljára.....gyóntam, azóta ezeket a bűnöket követtem el.”

Bűneid felsorolása után a pap néhány jó tanácsot mond, majd elégtételt ad, amit a templomban, vagy otthon el kell végezni. Ezek után:

„Teljes szívemből bánom minden bűnömet, mert azokkal a végtelenül jó Istent megbántottam.

Erősen fogadom, hogy a bűnt kerülöm és a jóra törekszem. Kérek üdvös elégtételt és feloldozást.”

A pap áldó mozdulatát követve keresztet vetsz, köszönsz és távozatsz. Legyen húsvét ez a szentgyónásod is!

