

Szempontok a lelkiismeretvizsgálathoz

1) Isten szeret engem! Én is szeretem Őt?

Ő a társam! Beszélgetek vele naponta? Mennyit, hogyan szoktam imádkozni? Kérem-e reggel az Űristen segítségét, és este hálát adok-e neki, elszámolok-e tetteimmal, leteszem-e terheimet? Keresem az Ű akaratát? Szoktam-e kérdezzgetni, egyeztetni vele lépéseimet, döntéseimet? Meg is hallgatom Isten válaszát, vagyis tudok-e csendben Rá figyelni?? Olvasom a Szentírást? Milyen rendszerességgel? Rá tudom bízni magam? „Áldott az az ember, aki az Űrban bízik”! (Jer 17,7)

Milyen a kapcsolatom Jézussal? Töreksem-e arra, hogy gondolkodásmódomat és életvitelemet hozzáigazítsam az Űvéhez? Figyelek-e arra, mit kér tőlem? Káromkodó, trágár beszéddel nem sértettem-e meg Istent? Tisztelem-e az Istennek szentelt személyeket, helyeket, tárgyakat? Félttem-e, szégyelltem-e kimutatni a hitemet? Szoktam-e rendszeresen gyónni? Kerültem-e tudatosan azokat a helyzeteket, alkalmakat, amelyek veszélyeztetik belső fejlődésemet, Isten iránti szeretetemet? Figyeltem-e arra, hogy a pénteki bűnbánati napokat böjttel vagy valamilyen jócselekedettel, imával megtartsam (*hiszen Jézus meghalt érttem is Nagypénteken!*)? Részt vettem-e vasárnap szentmisén? Milyen lelkiülettel? (*komolyan, összeszedetten*)? Az adventi vagy nagyböjti időszakot felhasználtam-e komoly lelki töltekezésre? Megvallottam-e hitemet mások előtt, és tiszteltem-e mások hitét? Szoktam-e rendszeresen olvasni a Szentírást? Fontosnak tartom-e hitbeli gyarapodásomat? Törődöm-e gyermeke(i)m lelki, vallási nevelésével?

2) Hálás vagyok-e szüleimnek szeretetükért, gondoskodásukért? Hálás vagyok-e házastársamnak? Könnyítettem-e terhein szolgálatkészségemmel, legalább apró figyelmességekkel? Követelőző voltam-e? Örömmel, szívesen segítettem-e, vagy csak kényszeredetten? Megbántottam-e, felmérgeztettem-e házastársamat? Ismerem, látom, hogy én mi-mindenben hibáztam? Tudtam-e bocsánatot kérni tőle? Megértő, türelmes vagy goromba voltam-e házastársammal, amikor azt láttam, hogy fáradt, ideges, valami nyomasztja őt? Megbízhat-e bennem? Szoktam-e házastársamért imádkozni? Beteg vagy öreg szüleimet, nagyszüleimet és más rokonaimat meglátogattam-e, felhívtam-e időnként? Felajánlottam-e nekik segítségemet?

3) Pontosan, megbízhatóan végeztem-e a munkámat? Tudtam-e újramezdeni az esetleges kudarc után is? Nem fecsértem-e el sok időt a számítógép vagy a TV előtt? Lelkiismeretesen felhasználtam-e minden alkalmat az önképzésre, a tanulásra, hogy minél sokoldalúbb, emberileg minél gazdagabb, értékesebb legyek?

4) Mennyire vagyok egyenes, jellemes, gerinces ember? Saját érdekeim érvényesítéséért könyökölttem, és másokat lenézve törttettem-e? Kigúnyoltam-e a nálam gyöngébbeket? Mertem-e biztató szóval fordulni ahhoz az embertársamhoz, akit valami kudarc vagy fájdalom ért? Kárörvendő voltam-e, amikor valakiről rosszat hallottam? Igyekeztem-e mindenkit megbecsülni? Engedtem-e valami rosszat megtörténni, mert gyáva voltam közbelépni?

5) Tudtam-e örömet szerezni másoknak? Elmulasztottam-e jót tenni, segíteni akkor, amikor szükséges lett volna? Lusta voltam megmozdulni, és csak okokat kerestem önzésem alátámasztására? Megköszöntem-e, ha valaki jót tett velem, segített, ha kaptam valamit? Tartottam-e haragot másokkal? Segítettem-e másoknak, vagy igyekeztem kibújni a közös munka alól? Tiszteltem-e mások tulajdonát, vagy elvettem, ami a másé? Űszinte, becsületes voltam-e, vagy hazudtam, becsaptam valakit? Megrágalmaztam, megszólaltam-e valakit? Szoktam-e durván és ocsmányul beszélni? Megbízható vagyok-e ígéreteim teljesítésében? Van-e igazi jó barátom, aki számíthat segítségemre, hűségemre minden helyzetben? Szoktuk-e figyelmeztetni egymást hibáinkra? Hogyan használtam fel a szabadidőmet? Igényesen választottam-e a kikapcsolódási lehetőségek közül, és mértéktartó voltam-e a szórakozásban? Megválogattam-e szellemi táplálékaimat (*tévéműsort, filmet, zenét*)?

- 6) Milyen lelkülettel gondolok a másik nemre? Kerültem-e olvasmányaim megválasztásában a szemérmetlen könyveket, folyóiratokat, web-lapokat? Tiszták voltak-e gondolataim, szavaim, tetteim? Kerültem-e olyan filmek megnézését, amelyekben az emberi test, a testi szerelem bemutatása öncélúan, méltatlanul történik? Meséltem-e ízléstelen vicceket?
- 7) Töreksem-e arra, hogy egyre jobban megismerjem Isten elgondolását rólam? Keresem-e Isten akaratát hivatásom tekintetében? Van-e helyes önkritikám? Elfogadom-e a jó szándékú figyelmeztetést? Törődöm-e azzal, hogy kifejlesszem a bennem rejlő értékes adottságokat? Nem vagyok-e öntelt, beképzelt, elbizakodott? Vagy megfordítva: nem uralkodik-e el rajtam a kisebbségi érzés, nem esem-e túl könnyen kétségbe? Óvom-e testi épségemet? Nem okozok-e kárt egészségemben káros élvezetekkel (*dohányzás, ital*), vagy ételben-italban való mértéktelenséggel? Nem vagyok-e túlságosan elpuhult, válogatós?
- 8) „*Magatokon sírjatok...*” – mondja Jézus.
Kerülöm mások kibeszélését, ítéletését? Pletyka, rágalmazás? Igazmondás? Tudok-e őszinte, egyenes lenni magam és mások felé is?
- 9) **Istentől sok ajándékot kaptam!**
Ismerem talentumaimat, képességeimet? Hálás vagyok ezekért? Ezért ugye nem irigykedem másokra? Mindenki mást kapott, és mindenkinek megvan a saját útja és keresztje is!