

Szemponatok a lelkiismeretvizsgálathoz

- 1) Milyen a kapcsolatom Jézussal? Töreksem-e arra, hogy gondolkodásmódomat és életvitelemet hozzáigazítsam az Övéhez? Figyelek-e arra, mit kér tőlem? **Részt vettem-e vasárnap szentmisén? Imádkozom-e rendszeresen? Kérem-e reggel az Úristen segítségét, és este hálát adok-e neki, elszámolok-e tetteimmel, leteszem-e terheimet?** 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 megtartsam? **Milyen lelkülettel vettem részt a szentmisén, a bűnbánati liturgián, lelkigyakorlaton: komolyan, összeszedetten, vagy csak poénkodtam és zavartam a többieket, vagy közömbös voltam?** 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? **Ugyanolyan fontosnak tartom-e hitbeli gyarapodásomat, mint a más tárgyakban való előmeneteletem?**
- 2) **Hálás vagyok-e szüleimnek szeretetükért, gondoskodásukért?** Tisztelem-e, szeretem-e őket? **Könnyítettem-e terheiken szolgálatkészségemmel,** legalább apró figyelmességekkel, vagy csak akkor fordultam hozzájuk, amikor valamire szükségem volt? Követelőző voltam-e? Örömmel, szívesen segítettem-e, vagy csak kényszeredetten? Megbántottam-e, felmérgeztettem-e édesapámat vagy édesanyámat? Tudtam-e bocsánatot kérni tőlük? Engedelmes voltam-e, vagy visszabeszéltem? **Megértő, türelmes vagy goromba voltam-e szüleimmel,** amikor azt láttam, hogy fáradtak, idegesek, valami nyomasztja őket? **Megbízhatnak-e bennem? Nem akartam-e túlzottan önálló lenni, lerázva szüleim értem való aggodását? Békében éltem-e testvéreimmel,** vagy sokat veszekedtünk, és bosszúságot okoztunk szüleinknek? Segítettem-e testvéreimnek a tanulásban és az otthoni munkában? Beteg vagy öreg nagyszüleimet és más rokonaimat meglátogattam-e, felhívtam-e időnként? Felajánlottam-e nekik segítségemet?
- 3) **Komolyan veszem-e a tanulást?** Pontosan, megbízhatóan végeztem-e a munkámat? Tudtam-e kitartóan tanulni, alaposan megtanulni az unalmas anyagrészeket is, és újrakezdeni az esetleges kudarc után is? **Tisztességes eszközökkel próbáltam-e jó eredményt elérni (vagy másolni szoktam a házi feladatot másokérol, és puskázni szoktam)?** Hogyan készültem szakkörökre, zeneórára stb.? **Nem fecsérelem-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) **Az iskolában felfedeztem-e tanáraimban a segítőtársat, vagy ellenségnek tartom őket, akiket nyugodtan idegesíthetek, lenézhetek, kigúnyolhatok, becsmérelhetek?** Vállaltam-e valamilyen közmunkát az osztályban? **Mennyire vagyok egyenes, jellemes, gerinces ember?** Saját érdekeim érvényesítéséért könyököltem-e, és másokat lenézve törtettem-e? Kigúnyoltam-e a nálam *(tanulásban, sportban, fizikai erőben)* gyöngébbeket? Mertem-e biztató szóval fordulni ahhoz az osztálytársamhoz, akit valami kudarc vagy fájdalom ért? Kárörvendő voltam-e, amikor valaki rossz jegyet kapott? Igyekeztem-e mindenkit megbecsülni? Engedtem-e valami rosszat megtörténni, mert gyáva voltam közbelépni? Meglátogattam-e beteg osztálytársamat?

- 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? Hogyan viselkedtem a túrákon; lehetett-e rám bízni feladatokat? **Segítettem-e másoknak, vagy igyekeztem kibújni a közös munka alól?** Tiszteltem-e mások tulajdonát, vagy elvettem, ami a másé? **Őszinte, becsületes voltam-e, vagy hazudtam, becsaptam valakit?** Megrágalmaztam, megszóltam-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) **FIÚKNAK:** *Milyen lelkülettel gondolok a lányokra? Udvarias, előzékeny voltam-e velük? Igyekszem-e szép, emberi, személyes kapcsolatot kialakítani lányokkal, vagy csak a külsejük, a testük érdekel? Tudtam-e bocsánatot kérni, ha egy lánnyal szemben tapintatlan voltam?*
- 7) 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? **Tudtam-e uralkodni a bennem felébredő szexuális vágyakon? Igyekszem-e tiszta gondolat- és érzésvilággal készülni a házasságra? Szoktam-e imádkozni leendő házastársamért? Nem öltözöm-e kihívóan, lengén, csábosan?**
- 8) 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, könnyű drogok), vagy ételben-italban való mértéktelenséggel? Rendben tartom-e a holmijaimat, vagy szemétdombon élek? **Nem vagyok-e túlságosan elpuhult,** ételben és egyebekben válogatós? Tisztálkodom-e rendszeresen? Öltözködésem, külsőm ápolat, gondozott-e?*