

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 Húsvét, 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)? Kétkedted hitigazságban, vagy tagadtál ilyet? Vallásod ellen beszéltél, kigúnyoltad azt? Vakmerően bizakodtál Istenben? Kétségbeestél Isten segítségével felől? Hogyan viseled a keresztszereket? Voltál kishitű? Zúgolódtál Isten ellen? Babonával vétkezted-e (szellemidézés, fanatikus horoszkóp, mágia)? Húztál-e hasznot 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

Szentmisén voltál-e vasárnap és ünnepnapokon? Az ünnepeket keresztény módon tartod-e meg? Tudod tiszta szívvel fogadni a szentségeket és az evangéliumot? Járulsz rendszeresen szentségekhez (szentgyónás, szentáldozás)? Bőjtöket megtartottad? Tisztelettel viselkedsz a templomban, a szentek, a szent tárgyak, szertartások felé? Beszédeddél, jelenléteddél, imáiddal és anyagi segítségeddel részt veszel-e az Egyház életében? Építet 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 közösségekben? Tudsz-e tisztelettel viszonyulni ökumenikus testvéreinkhez?

„*Szeresd felebarátodat!*”

Család

Imádkoztál rendszeresen családtagjaidért? Gondolsz-e arra, hogy melletted üdvözljenek? Mennyire akadályozod azt? Bántalmaztad-e 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-e el, vagy taszítottad abba a másikat? Elláttad-e alapvető gondoskodó kötelességeidet házastársad, gyermekeid, szüleid felé? Lelki fejlődésüket előmozdítottad? Ügyeltél testi egészségükre? Ellopod-e a családtagjaid fejlődésének lehetőségeit? Ügyelsz-e gyermekeid erkölcsi és vallásos nevelésére? Rossz példával ártottál-e nekik? Meg tudsz bocsátani szeretteidnek? A konfliktusok rendezésében van-e súlyos mulasztásod, bűnöd? Építet 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-e, amit a szociális érzékenység megkíván: adakozás, önkéntesség, segítségnyújtás, vagy csak a magad jólétével foglalkozol? Példa vagy-ea társadalomban a beszédben, a munkavégzésben, a figyelmességben? Megtartod-e a polgári törvényeket? Keresztény lelkiismeretességgel veszel-e részt a politikai életben, olyanokat támogatva, akik a keresztény értékeket megvalósítják? A gazdasági életben keresztény lelkiismerettel veszel-e részt (vásárlás, szolgáltatás, károkozás)? Szükségben, katasztrófában, balesetben segítettél-e? Adódat lelkiismeretesen befizetted-e? Jelen vagy-e a társadalomban a véleményeddel, és azzal építet, rombol vagy inkább hallgatsz? Veszel-e részt a helyi közösség kulturális életében, élesztő vagy-e az Egyházon kívüli közösségekben is? Igazságos vagy? Támogatod-e az igaz értékeket megjelenítő kultúrát, vagy hozzájárulsz a romboló kultúrák terjedéséhez? Rongáltál-e közjót (pad, épület, busz, szemetes)? Óvod-e környezetet élővilágát, ártasz-e súlyosan szemeteléssel, környezetkárosítással?

Embertárs

Tiszteled-e mindenkiben az istenképiséget? Figyeltél-e embertársaidra? Adtál-e tanácsot, lelki-anyagi segítséget, amikor kellett? Mások értékét, idejét, munkáját, nézetét tiszteld-e? Az emberiség egységét vagy megosztottságát szolgálod-e kritikáddal, munkáddal? Engeded-e, hogy mások egymást szeressék? Erősíted-e mások házas-, munka-, és papi hivatását, vagy gyengíted? Építed-e a jó közösséget munkatársaiddal, vagy romboldsz? Visszaéltél-e hatalmaddal? Igazságtalan, durva voltál-e alkalmazottjaiddal, ügyfeleiddel? Okoztál-e kárt más tulajdonában? Csaltál-e, loptál-e? Milyen értékben, és jóvá tudod-e tenni? Kapzsi, anyagi voltál-e? Irigy, haragos voltál-e? Jogos bért visszatartottál-e, vagy zsugorítottál-e? A hivatalból rád bízott vagyonnal gondatlan voltál-e? Pazaroltál-e? Hazudtál-e, a rád bízott személyes és hivatali titkot megsértetted-e? Alaptalanul gyanúsítottál-e? Ítéltél-e? Gyaláztál, csúfoltál másokat? Volt-e rasszista gondolatod, tetted? Megszóltál-e másokat, hibájukat szükségtelenül kibeszélve? Rágalmaztál-e másokat? Beszédedben van-e durva, obszcén kifejezés? Hamis tanúságot tettél-e? Van, aki haragszik rád? Lustaságoddal okoztál-e kárt mások életének? Elmulasztottad-e a jót megtenni? Elfecsérelted-e az időt? Más csábítottál-e bűnre, adtál-e neki tanácsot, segédkeztél-e benne? Békítetted-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-e rá, adtál-e tanácsot, elkövetted-e? Testileg bántalmaztál-e más, 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-e és dolgozol-e érte? Szereted-e és ismered-e önmagadat, hivatásnak tartod-e az életet? Fejlődsz-e folyamatosan testileg és lelkileg? Képezted-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 érzelmedet? Tudod-e uralni indulataidat, félelmeidet, vágyaidat? Keresztényként dolgozol-e az Istentől kapott legjobb tehetséged szerint? Tudod-e munkádat liturgiaként, világi papi hivatással végezni? Ápolod-e legfontosabb családi, baráti, egyházi közösségi kapcsolataidat, vagy magányosan elzárkózol? Óvod-e egészségedet, életedet? Mértéktelen voltál-e az evésben, ivásban, munkában, szerencsejátékban, dohányzásban, ill. tv-számítógép-, telefonhasználatában? Van-e függőséged, tartasz-e lefelé valamelyik lejtőn? Fordulsz-

e testi-lelki orvoshoz betegséged idején? Van-e hanyagság lelki sebeid kezelésében? Pihentél-e eleget? Mérgeztetted-e a gondolatvilágod szemérmetlen képekkel, filmekkel, pornográfiával, hazug vágyakkal? Kitetted-e magad bűnveszélynek? Szemérmetlen szándékkal érintetted-e magad, vagy más? Természetellenes paráznaságot követtél-e el?

A szentgyónás előtt gondolj Isten szeretetére: mennyire szeretné, hogy az istenképiség dicsősége rajtad is felragyogjon! Mennyire szeretné örömet találni benned, és 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 jóvátenni.

A szentgyónás menete

A templomban letérdelve a pap előtt, köszönés és kereszttetés után mondd: **„Gyóonom 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 Isten segítségével a bűnt kerülöm és a jóra törekszem.”**

A pap feloldoz, és áldó mozdulatát követve keresztet vetsz, köszönsz és távozsz.

Legyen Húsvét, vagyis feltámadás számokra ez a szentgyónásod is!