

kapott szeretetet és javakat, tisztelettel és őszinte gyermeki bizalommal fordulok-e Isten felé?

Rendszeresen, szívesen és őszintén imádkozom-e? Szoktam-e saját szavaimmal is imádkozni? - Személyes kapcsolatban vagyok Istennel?

**A szentmise:** Szívesen, rendszeresen járok szentmisére?

Az önzetlen krisztusi szeretet boldog vendége vagyok-e? Jézus keresztje mellé odateszem-e az enyémet is. Gyakran járulok-e szentáldozáshoz, hogy az Oltáriszentség, mint lelki táplálék részesítsen az Istenben?

**A bűnbánat:** Belátom hibáimat és komolyan törekszem-e ezek kijavítására? Tudom-e fegyelmezni magamat, egészséges-e életmódom? Szembenézek-e önmagammal, Isten akaratával? Megbánom-e naponta bűneimet? Szentgyónással Istent irgalmas szeretete felé fordulok-e?

2. Szeretem embertársaimat, ahogy Jézus szeretett minket

**A család:** Megbecsülöm-e családom tagjait? Segítek-e nekik? Megbízhatnak-e bennem? Jó kapcsolatban vagyok-e velük?

Van-e bennem felelősségtudat házastársam iránt és gyermekeim iránt? Teljesítem házastársi és szülői kötelezettségeimet? Gyermekeimet keresztényként nevelem-e? Igyekszem-e a családi béke megőrzésére? Türelemmel és megértéssel fordulok feléjük? Gondját viselem beteg, idős szüleimnek? Megőriztem hűségemet a házasságban? Nem éltem-e vissza mások bizalmával? Kerülöm-e a bűnre vezető alkalmat?

**A testvérek és társak:** Jóindulatú vagyok másokhoz? Tudok-e megbocsátani? Okoztam-e kárt valakinek lelkileg, testileg vagy anyagilag? Jóvátettem-e? Vigyázok-e mások életére, becsületére, testi-lelki épségére, egészségére? Szereztem-e másoknak örömet? Szoktam-e másoknak segíteni? Megértő vagyok-e, törődöm-e mások bajával?

**A közösség:** Becsülettel teljesítem-e kötelezettségeimet? Részt veszek-e a közösség életében (baráti, munkahelyi, egyházközségi)? Kihasznlom-e és fejlesztem-e képességeimet? Lemondó vagyok-e magammal szemben másokért? Vállalok-e társadalmi munkát jó cél megvalósulása érdekében?

Igazságos, őszinte vagyok-e? Helyesen kezelem-e az anyagi javakat? Nem éltem-e vissza helyzetemmel, a rámbízottakkal, a beosztottaimmal szemben? Megbízható vagyok-e? Igazmondó vagyok-e? Beilleszkedek-e a közösségbe, elviselem-e az embereket és én elviselhet vagyok-e?

**Egyház:** Milyen apostoli szolgálatokat vállalok? Felelősséggel szolgálom-e az Egyházat - akár csak véleményemmel, szavaimmal? Segítek-e másokat a kegyelmi életben? Tanúságtevő keresztény vagyok-e?

## LELKITÜKÖR 16 és körültekintően

### 1. parancsolat: Uradat, Istenedet imádd, és csak neki szolgálj!

Így szólt Isten a kiválasztott népéhez a Sinai hegyen. A zsidóknak kinyilatkoztatta magát, hogy megtartsa őket az örök hitben. Ezért kellett nekik az igaz Istent tisztelniük, és nem volt szabad hamis isteneket követniük. Mi, keresztények még jobban ismerjük az igaz Istent, hiszen nekünk egyszülött Fiában nyilatkoztatta ki önmagát. Úgy ismerjük meg őt, mint háromszemélyű Istent és a mi Urunk, Jézus Krisztus Atyját. Őt, akitől az ószövetségben mint hatalmas Istentől félték, úgy szerethetjük, mint atyánkat. Ezért Isten ezt akarja tőled: Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből, teljes elmédből és minden erődből! Milyen magatartásod Isten iránt?

Mint Isten gyermekének, eleven hittel kell lenned iránta. Ő szeret téged, és neked csatlakoznod szabad az egész teremtés és az egyház dicsőítő énekéhez, amelyet a háromszemélyű egy Istennek zeng. Hitedet egyre szilárdabban alapozd meg imádság és hitből fakadó élet által; reménységben légy rendíthetetlen, és növekedj a szeretetben! Kérdezd meg magadtól:

*Hit*

Fáradoztam-e azon, hogy hitemet megismerjem (hittantanulás, szentbeszéd, olvasmányok)?

Elkerültem-e mindent, ami kárt tehet hitemben? (Könyvek, folyóiratok, rádió, televízió, mozi) Beszéltem-e helytelenül hitemről?

Szégyelltem-e megvallani, hogy keresztény vagyok?

*Remény*

Nem voltam-e félőn aggályos vagy kicsinyhitű? Kétségbeesett?

Kétkeltem-e Isten irgalmában?

Vétkeztem-e Isten irgalmába vetett könnyelmű bizakodással?

*Szeretet*

Szerettem-e Istent?

Szívvel szerettem-e Jézust?

*Imádság*

Imádkoztam-e kísértés idején?

Elvégeztem-e napi imáimat?

Áhítatosan és buzgón imádkoztam-e?

Elvégeztem-e az előző gyónáskor feladott elégtételt? (Ha nem, tedd meg, mihelyt lehet.

Ha nem emlékszel már rá, vagy nem tudod elvégezni, kérj a paptól, akinél gyónsz, másik

elégtételt, amit más gyóntató-

## 2. parancsolat: Istennek nevét

Így intette Isten a zsidókat, akik ismerték az élő Isten nevét. Mi, keresztények még jobban ismerjük az igaz Isten nevét. Ő a mi Atyánk. Ismerjük Jézus Krisztus, a mi Megváltónk nevét is; anyjának, Máriának és más szentnek nevét is. Ezért azt kívánja Isten tőled:

Ezeket a szent neveket áhítattal és szeretettel említsd, ne pedig könnyelműen vagy haragodban ejtsd ki méltatlanul! Szent áhítattal állj a nagy, mindenütt jelenvaló Isten előtt, különösen szentáldozáskor.

## 3. parancsolat: Az Úr napját szenteld meg!

Hat napig dolgozz, és intézd el minden ügyedet, a hetedik napon ne dolgozz, és másokat se dolgoztass! Isten ezt kívánja tőled:

Ezen a napon ott kell ünnepeled a szentmiseáldozaton, amint ezt Jézus megparancsolta a következő szavakkal: Ezt cselekedjétek az én emlékezetemre! A szentmise megünneplése vasárnapokon és parancsolt ünnepeken kötelességed. Ezt szívesen kell teljesítened, de munkanapokon is szívesen járj

atyánál végeztél.)

## hiába ne vedd!

Kérdezd meg magadtól: Beszéltem-e tiszteletlenül Istenről vagy szent dolgokról? Tréfát űztem-e velük kapcsolatban?

Tisztességtudóan viselkedtem-e a templomban?

Gyóntam-e érvénytelenül? Elhallgattam-e szándékosan valami súlyos bűnt? Milyent?

Mikor?

Áldoztam-e méltatlanul?

Átkozódtam-e? Ígértem-e valamit meggondolatlanul Istennek?

Megtartottam-e ígéreteimet?

misére. Járulj gyakran szentáldozáshoz, szakíts időt magadnak vasárnap a csendes elmélkedésre!

Kérdezd meg magadtól:

Mulasztottam-e vásár- és ünnepnap szentmisét?

Elkéstem-e szentmiséről?

Áhítatosan vettem-e részt a szentmisén?

Egészséges felfrissülésre és elmélkedésre fordítottam-e a vasárnapokat és a parancsolt ünnepnapokat?

Adott szavamat megtartottam-e?

## 9. parancsolat: Felebarátod házastársát ne kívánd!

Se házát, se mezejét, se másféle jószágát ne kívánjad!

Így szólott Isten már az ószövetség népéhez. Nemcsak pusztá magatartásunknak akart ura lenni, hanem az emberi szív legmélyebb megmozdulásainak is. Nekünk, keresztényeknek még inkább kell ügyelnünk lelkünk legrejtettebb indítékaira. Krisztus különösen a farizeusoknak csupán külsőségekben megnyilvánuló törvénytiszteletől óvott bennünket. Tiszta lelkület, gondolkodásmód nélkül nem

képzeltető el igazi erkölcsi cselekedet. Isten belénk lát és ismeri szívünket, s tudjuk, hogy a szerint ítél meg bennünket, ami ott tárul eléje

Ezért Isten ezt kívánja tőled:

## Ne törj házasságot!

Vizsgáld felül legrejtettebb szándékaidat, érzelmeidet, vágyaidat. Kutasd ki bűneid valódi forrását, mert a bűnök tulajdonképpen onnan származnak! Ha föltártad és jól megismerted rejtett rugóit, motívumait, leküzdésük is könnyebb lesz.

## 10. parancsolat: Mások tulajdonát ne kívánd!

Mire kötelez Isten tizedik parancsolata?

Isten tizedik parancsolata arra kötelez, hogy ne irigyeljük mások anyagi és szellemi értékeit, és ne legyünk elégedetlenek.

1. A Szentháromság szeretetének fényében élünk

**A hit:** Isten szeretete a legnagyobb érték-e számomra? Közel engedem-e magamhoz az Istent? Töreksem-e az Isteni szeretet befogadására? Hitem a mindennapok élő hite-e, önmagam és mások számára? Döntéseimet, az élet adta örömeiket és gondokat megosztom-e Istennel?

Bízom-e Isten gondoskodó szeretetében? Igyekszem-e Isten szeretetét másoknak átadni? Keresem-e Isten legnagyobb ajándéka, az örök boldogság felé vezető utat? Istenre, mint örök társamra tekintek-e?

Töreksem-e a keresztény tanítás mélyebb megismerésére? A hitigazságok, hittitkok felé nyitott szívvel fordulok-e? Figyelek-e Isten üzenetére az imádságban, szentírásban, szentmisén? Szeretettel beszélek-e Istenről? Tudatosan követem-e Jézust gondolataimban, szavaimban és tetteimben?

**Az imádság:** Személyes kapcsolatteremtést keresek-e Istennel az imádságban? Merek-e Istentől tanácsot és segítséget kérni, megköszönöm-e a tőle

met, semmi! Szívesen meg kell osztanod mással, amid van. Irgalmas szívűnek kell lenned azok iránt, akik segítséget szenvednek. Ne légy se kapzsi, se irigy!

Kérdezd meg magadtól:  
Loptam-e? Pénzt (mennyit)?  
Más dolgokat?

#### 8. parancsolat: **Ne hazudj, és mások becsületében kárt ne tégy!**

Ne rágalmazd és ne hazudj  
Az emberek közti kapcsolatok legfőbb munkálója az emberi beszéd. E nagy adománnyal nem élhetünk vissza, nem használhatjuk mások kárára. A parancs a nyelvvel elkövethető legnagyobb bűnt is jelzi, s általánosságban is élénk állítja az igaz beszédet, mint Istentől szabott kötelességet. Ezekkel a szavakkal inti Isten a zsidókat, hogy ne mondjanak másról valótlanul a törvény előtt, ha tanúskodni hívják őket.

Hasonlóképpen figyelmeztetett bennünket, keresztényeket Jézus, hogy óvakodjunk mindenféle hazugságtól. A ti szavatok legyenek: igen-igen; nem-nem. Szavunk hihető legyen. Keresztény embernek nem szabad hazudnia. Isten az igazság Istene, aki utálja a hazugságot. A hazugság atyja az ördög. Ezért ezt kívánja tőled Isten:

Visszaadtam-e, amit elvettem?  
Megtartottam-e a talált dolgot, bár tudtam, kié?

Megrongáltam-e valamit, ami nem az enyém?  
Keményszívű voltam-e másokkal szemben?  
Pazarló voltam-e?

Semmilyen körülmények között ne hazudj! Sem rosszindulatból, sem szükségben, sem tréfából. Amit mondasz, legyen igaz, és amit teszel, legyen igaz és becsületes.

Kérdezd meg magadtól:  
Hazudtam-e? (Miért?)  
Jobb tudomásom ellenére rosszat mondtam-e felebarátomról? (Rágalmazás.)  
Szükség nélkül elmondtam-e felebarátom valódi hibáit? (Meggyszólás.)  
Hagytam-e, hogy másokat büntessenek helyettem?  
Csaltam-e iskolai munkámban?  
Csaltam-e játékban?  
Őszinte voltam-e, vagy többnek, jobbnak akartam-e látszani, mint amilyen vagyok?  
Képmutató voltam-e?  
Megőriztem-e a rám bízott titkokat, és nem fürkésztem-e mások titkait?

#### 4. parancsolat: **Tiszteld atyádat és anyádat**

Így hosszú életű leszel, és boldog abban az országban, amelyben Urad, Istened tenéked fog adni! Ilyen parancsot ad Isten az ószövetségben a gyermekeknek, hiszen atyjuknak és anyjuknak köszönhatték, hogy a választott néphez tartoztak. Csak aki tisztelte szüleit, volt méltó arra, hogy az ígéret földjén éljen. Mennyivel inkább kell neked, az újszövetség Istene gyermekének szeretned szüleidet! Isten után ők ajándékoztak neked életet. Nekik köszönheted, hogy megkeresztelték, és az igaz hitben nőttél fel. Ezért Isten azt kívánja tőled:

Tiszteld és szeresd szüleidet, engedelmeskedj nekik, és imádkozz értük! Elöljáróidat, tanítóidat és lelkipásztoraidat is tiszteld, és engedelmeskedj nekik, akik téged Isten megbízásából vezetnek és tanítanak!

#### 5. parancsolat: **Ne ölj!**

Már Káinnak is ezt parancsolta a lelkiismeret hangja, amikor testvérét meg akarta ölni. Így parancsolta az Úr is a Sinai hegyen. De Jézus ezt tanítja nekünk: Nemcsak a gyilkos követ el bűnt felebarátja ellen, hanem az is, aki bosszantja testvérét, szidalmat szór rá, gyűlöli, vagy kárt tesz neki! Jézus aranyszavakat

Kérdezd meg magadtól:  
Szégyelltem-e szüleimet?  
Szívtelen voltam-e velük szemben? Hibáikat megbocsátottam-e?

Engedelmeskedtem-e szüleimnek azonnal, szívesen?  
Segítettem-e nekik? Barátságos, hálás voltam-e?

Imádkoztam-e szüleimért?  
Okoztam-e bánatot nekik?  
Visszaéltem-e bizalmukkal?  
Hazudtam-e nekik?  
Tiszteletlen voltam-e nevelőimmel szemben?

Engedelmeskedtem-e nekik?  
Testvéreimmel szemben nem voltam-e türelmetlen, akaratos, szeszélyes, veszekedő, basáskodó?

Hogyan viselkedtem családom többi tagjával szemben? (Nagyszülőkkel, nagybácsikkal, nagynénikkel, azokkal, akik a háztartásban segítenek?)

bályt ad nekünk: Amit akarsz, hogy mások tegyenek neked, tedd te azt nekik!

Ezért Isten ezt kívánja tőled: Szeresd felebarátodat! Neki is Isten az Atyja, mint neked, és ugyanaz a Krisztus váltotta meg, aki téged. Tégy jót másokkal, mint Atyád is a mennyben mindenki jót tesz. Nem szabad



felebarátodat gyűlölnöd, megvetned, szidalmaznod, megsértened vagy vele veszekedned. Lelkének sem okozhatsz kárt. Nem szabad őt bűnre csábítanod.

Kérdezd meg magadtól:

Segítettem-e mindenkinek, akivel a mindennapi életben találkoztam?

Otthon, iskolában, az utcán, munkahelyemen? Vagy önző voltam?

Segítettem-e felebarátomnak? Vagy talán keményszívű, szeretetlen, kellemetlen voltam vele szemben?

Mindig jó példát adtam?

Törekedtem-e arra, hogy jó viszonyban legyek másokkal?

Bajtársias voltam? Vagy szeszélyes, tapintatlan, elviselhetetlen volt magatartásom?

Okoztam-e viszályt? Használtam-e sértő szavakat?

## 6. parancsolat: **Ne paráználkoddj !**

Így parancsolta az Úr a választott népnek a Sinai hegyen. Ezzel a paranccsal védte az Úr a testet és a házastársi közösséget. Hiszen az Úr alkotta meg csodálatos módon a testet is, és magasztos feladatot szánt neki. Az újszövetségben azonban a test is részt vesz kölcsönös módon a szentségek által az isten-  
gyermekség méltóságában. A

Gúnyoltam-e a gyengébbeket, vagy hagytam-e, hogy őket gúnyolják, kínozzák?

Bosszúvágyó voltam? Nem akartam kibékülni?

Továbbmondtam-e elegendő ok nélkül mások hibáit?

Irigy, gőgös, kárörvendő voltam?

Kívántam-e másnak rosszat?

Mást csábítottam-e bűnre? Milyenre?

Törekedtem-e önmagam megismerésére, önuralomra, önnevelésre?

Küzdöttem-e hibáim ellen?

Könnyelmű gondatlanságból ártottam-e egészségemnek?

Mértéktelen evéssel, ivással, alkoholfogyasztással, dohányzással?

Kitettem-e könnyelműen veszélynek életemet, egészségemet?

test és a lélek szemérmessége védi az emberi méltóságot. Ezért bűn azt, ha a testet rosszra használva, eltorzítjuk annak szent voltát. Ha egy férfi és egy nő a házasság szentségében Isten akarata szerint felbonthatatlan szövetségre lépett egymással, súlyos bűn részükről, ha megtörik ezt a szent kapcsolatot.

Ezért Isten azt kívánja tőled: Őrizd meg testedet és lelkedet tisztának és szentnek! Légy illedelmes és szemérmes, mert a szeméremérzet és szégyenérzet a tisztaság leghűbb védelmezője! A test becsületérzése a szemérem. Gondos buzgalommal készülj tiszta étleteddel a házasságra!

Kérdezd magadtól:

Foglalkoztam-e magamban készakarva tisztátalan gondolatokkal?

Beszéltem-e tisztátalanul?

Avagy hallgattam-e akarva tisztátalan beszédet?

Meséltem, vagy szándékosan meghallgattam-e szemérmetlen tréfákat? Rajzoltam vagy írtam szemérmetlen dolgot?

Voltak-e tisztátalan vágyaim?

Néztem-e tisztátalan szándékkal képeket, embereket, vagy magamat?

Tettem-e, hagytam-e magammal tenni tisztátalan cselekedetet? Egyedül? Másokkal

## 7. parancsolat: **Ne lopj!**

Ezzel a paranccsal védte az Úr embertársaink vagyonát, javait. Senkinek sincs joga elvenni azt, ami a másé. Keresztény ember számára nagy szégyen, ha tolvajjá válik.

(férfiakkal, nőekkel, lányokkal, ifjakkal)? Hányszor?

Elkerültem-e a bűnre vezető alkalmakat? Elkerültem-e a rossz vagy veszélyes környezetet?

Tisztelettel gondoltam-e a szerelem és a házasság, az anyaság és az apaság titkára?

Tartózkodóan, nemesen és felelősségtudattal közeledtem-e másnemű embertársaimhoz, abban a tudatban, hogy egyazon Atya gyermekei vagyunk? Imádkoztam-e kísértés idején, és megpróbáltam-e szabadulni a kísértéstől?

Gyengeségemet megbántam-e nyomban, és törekedtem-e újból bizakodóan arra, hogy megszerezsem Isten irgalmát és segítségét?

Tanulj meg várni, hogy érett légy!

Tanulj meg uralkodni magadon, hogy szabad légy!

Sokkal inkább kell a magunkéból adni másoknak, akik nélkülöznek, és megosztani velük, amink van.

Ezért Isten ezt kívánja:

Nem vehetsz el semmit, ami nem a tied. Sem szüleidtől, sem idegentől. Sem pénzt, se élel-