

Szoktam-e másoknak fájdalmat okozni?
Ha megbántottam valakit, próbáltam-e jóvátenni?
Vigyázok-e az egészségemre?
Kerülöm-e a dohányzást és az alkoholt?
Csábítottam-e másokat bűnre?
Paráználkodtam-e?
Gondoltam, beszéltem-e tisztátalant?
Néztem-e olvastam-e szándékosan ilyet?
Cselekedtem-e tisztátalant mással vagy magammal (önkielégítés, hányszor?)
Vettem-e el olyat, ami nem az enyém? (Visszaadtam-e?)
Vigyáztam-e magam és mások holmijára?
Felelősnek érzem-e magam a közösség javaiért? (Iskolában utcán, vonaton?)
Nem lopom-e az időt?
Becsülettel végzem-e kötelességemet? (tanulás, munka, hittan)
Hazudtam? Okoztam-e ezzel másnak kárt?
Rágalmaztam? (Fogtam-e másra olyat, ami nem igaz? Jóvátettem-e?)
Megvédtem-e más becsületét, ha tehettem?
Irgykedtem-e? (Más értékeire, tehetségére, stb.?)
Szívesen adtam-e rászorulóknak? (Tulajdonomból, időmből?)



Lelkitükör (fiataloknak) diákoknak

1. Én vagyok a te Urad, Istened, Uradat, Istenedet imádd és csak neki szolgálj!

— Valóban Ő az egyetlen számomra, aki tényleg fontos? — Áll-e valaki vagy valami a helyében? — Töreksem-e kutatni rám vonatkozó akaratát? — Mire hív engem az Isten (hivatásom)? — Kapcsolatban vagyok-e vele az imádságban, az emberi szálakon keresztül, és a közösségben?

2. Isten nevét hiába ne vedd!

— Becsülöm-e nevét és szentjeinek a nevét, vagy olykor könnyelműen, töltelékshóként alkalmazom? — Észreveszem-e Isten rejtett segítségét, nekem juttatott kegyelmeit, tudok-e hálával visszatekinteni ezekre, megköszönni? — Szentmisén, imádságaimban, munkámban tükröződik-e a keresztény név, az Istenhez tartozás valósága? — Fejlesztmem-e ismereteimet Istenről, a hitről; vagy vallási életem egy helyben topogás; esetleg van-e lassú előrehaladás?

3. Az Úr napját megszenteljed!

— Részt vettem-e a vasárnapi szentmisén és hogyan: kötelességből, szórakozottan, unottan; mikor és hogyan érkeztem? — Mit teszek vasárnap? Henyélek, szórakozom, vagy tudok valamit tenni Istenért? Különbözik-e a vasárnapom a többi munkanaptól, ha nem, ennek én is oka vagyok... — Hogyan viszonyulok más keresztényekhez, más vallásúakhoz; érzek-e indítást arra, hogy meggyőződésemet terjesszem, az evangélium „jóhírét” továbbítsam?

4. Tiszteld atyádat és anyádat, hogy hosszú életű legyél!

— Szüleimmel, rokonaimmal, testvéreimmel, ismerőseimmel nem voltam-e gögös, rátarti, türelmetlen, öntelt? — Szüleim az első számú felebarátaim, érzek-e kötelezettséget irántuk még akkor is, ha kifogásolható a velem való viszonyuk? — Gondolok-e rájuk az imádságban? Tisztalem, értékelem, javítom-e a család hangulatát, jövőjét? — Tudok-e időt áldozni az idősekre, a betegekre, családom rászorultjaira?

5. Ne ölj!

— Megbecsülöm-e a természetet, az élet szépségeit, vagy csak fogyasztója, tönkrevője, megrontója vagyok? — Érték-e önmagam? Gondolok-e testi egészségemre, hogyan bánok energiáimmal; tudom-e testemet engedelmességre, nemes szolgálatra fogni, vagy túlzottan kényeztettem? — Próbáltam, használtam-e kábítószereket; rabja vagyok-e valamilyen szenvedélynek? — Megsértettem-e, megbántottam-e valakit, antipátia alapján kizártam-e, hibáit kibeszéltem-e, kívántam-e neki rosszat, esetleg a halálát?

6. Ne paráználkodjál!

— Komolyan készülök-e élethivatásomra, a családalapításra, a házáséletre, esetleg szerzetesi vagy papi életre? — Nem vagyok-e felelőtlen, kalandor, élvezethajhász? — Van-e meg nem engedett testi kapcsolatom, aminek egyetlen helye és kibontakozása a házasságban lehet? — Beleegyeztem-e a magányos bűnbe? — Kerültem-e a veszélyhelyzeteket, a kísértést? — Tiszteltem-e mások érzelemlátását, szabadságát, hitét, vagy eszközzé akartam lealacsonyítani önző vágyaim kielégítésére?

7. Ne lopj!

— Megbecsültem-e mások tulajdonát, a közösségét, a társadalomét? Túlzottan fogyasztottam, mértéktelen, fukar, kapzsi vagy pazarló voltam? — Az eltulajdonított, tönkretett értéket hogyan kárpótoltam, gondoskodtam-e visszaadásáról?

8. Hamis tanúságot ne szólj felebarátod ellen!

— Szavaim mindig megfelelték-e az igazságnak, olykor nagyítottam, hazudtam, szubjektív ítéleteim szerint beszéltem-e másokról? — Tönkretettem-e mások becsületét, mit teszek most a helyreállításáért? — Megszóltam-e, rágalmaztam-e valakit? — Segítettem-e másnak igazabban élni, vagy bűnrészes voltam? Tanácsoltam-e bünt, lekicsinyítettem-e fontosságát, ezzel másokat elbizonytalanítottam-e?

9. Felebarátod feleségét ne kívánd!

— Tiszteltem-e, és mindenek fölött érinthetetlennek tartottam-e a házasság szentségét? Gondoltam-e rá, hogy ha majd én ajándékol kapom, ez mit jelenthet számomra? — Csábítottam-e valakit bűnre?

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

— Vágyaim, kívánságaim mennyiben tértek el a jézusi eszménytől? Ha csak kísértéseim voltak, igyekeztem-e elhárítani azokat magamtól? — Beleegyeztem-e, gyönyörködtem-e bármilyen bűnös kívánságon, engedtem, hogy mások látványa erre indítson? — Elégedett vagyok-e azzal, amim van, aki vagyok, vagy mindig más akarok, máshol akarok lenni, más akarok csinálni, mint ami az állapotbeli kötelességem? Van-e bennem nagylelkűség? — Ambícióim mikor váltanak karriervágygá? — Tartok-e magam körül és magamban rendet? — Küzdök-e a gőg, a hiúság ellen? — Nem bántom-e Egyházamat, amely anyám és családom? — Szeretem-e krisztusi módon felebarátaimat? Van-e valami, ami nyomja a szívemet, ami közém és Isten közé ékelődött, — esetleg már régóta, — de mindig szégyelltem bevallani önmagam előtt is, Isten előtt is...

Lelkitükör ritkán gyónó ifjak számára

Imádkozom-e reggelente?

Imádkozom-e esténként?

Hálát adok-e a napért?

Végzek-e lelkiismeretvizsgálatot?

Káromkodtam?

Szoktam-e emlegetni Isten nevét fölöslegesen, tiszteletlenül?

Mondok-e fohászt, ha cáromkodást hallok?

Esküdöztem fölöslegesen?

Szent dolgokkal tréfálkoztam-e?

Vasárnap és ünnepnap mulasztottam-e szentmisét? (Hanyagságból? Hányszor?)

Szentmisén Isten és az ott lévők iránti szeretettel vettem részt?

Pihenésre és ünneplésre fordítottam-e az egyházi ünnepeket?

A bűnbánati napokon szoktam-e valamit tenni Isten iránti szeretetből? Ha elfelejtettem, pótoltam-e más napon?

Tisztelem-e szüleimet? Engedelmes vagyok-e? Próbálok-e örömet szerezni nekik?

Tisztelem-e az idősebbeket? (iskolában utcán stb.)

Szoktam-e verekedni, durváskodni, gúnyolódni?