

1. Lelki tükör ritkán gyónók számára - a Tízparancs alapján
(forrás: Virtuális Plébánia)

Mikor gyóntam utoljára? Miért maradt el ilyen sokáig?

1. Uradat, Istenedet imádd és csak Neki szolgálj!

- Imádkozom-e reggelente? (Eltervezem-e, hogyan fogom ma Istent és embertársaimat szolgálni?)
- Imádkozom-e esténként? (Hálát adok-e a napért? Végzek-e lelkiismeretvizsgálatot?)

2. Isten nevét hiába ne vedd!

- Káromkodtam? (Isten és a szentek nevét ejtettem-e ki átkozódó, csúnya szavak kíséretében? - Milyen gyakran?)
- Szoktam-e emlegetni Isten nevét fölöslegesen, tiszteletlenül? (Mondok-e egy fohászt, ha káromlást hallok?)
- Esküdöztem fölöslegesen? - Szent dolgokkal tréfálkoztam?

3. Az Úr napját szenteld meg!

- Vasárnap, ünnepnap mulasztottam-e szentmisét? (Hanyagságból? Hányszor?)
- Szentmisén Isten és az ottlevők 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?)

4. Atyádat és anyádat tiszteld!

- Tisztelem-e szüleimet? Engedelmes vagyok-e? Próbálok-e örömet szerezni nekik?
- Tisztelem-e az idősebbeket? (Iskolában, utcán stb.)

5. Ne ölj!

- Szoktam-e verekedni, durváskodni, gúnyolódni? - Másoknak fájdalmat okozni? (Ha megbántottam valakit, próbáltam-e jóvátenni?)
- Vigyázok-e egészségemre? (Kerülöm-e a dohányzást, az alkoholt?)
- Csábítottam-e más bűnre?

6. Ne paráználkodj!

- Paráználkodtam-e? - Gondoltam, beszéltem-e tisztátalant?
- Nézttem, olvastam-e szándékosan ilyet?
- Cselekedtem-e tisztátalant - mással vagy magammal ("önkielégítés") (Hányszor?)
- Ha parázna gondolatom támadt, próbáltam-e lélekben Istenhez fordulni?

7. Ne lopj!

- Vettem-e el olyat, ami nem az enyém? (Visszaadtam-e már?)
- Vigyáztam-e magam és mások holmijára?
- Felelősnek érzem-e magam a közösség javaiért? (Iskolában, utcán, vonaton?)
- Nem "lopom-e" az időt? - Becsülettel végzem-e kötelességeimet? (Hittan, tanulás, munka?)

8. Hamis tanúságot ne szólj embertársad ellen!

- Hazudtam? - Okoztam-e ezzel másnak kárt?
- Rágalmaztam? (Fogtam-e másra olyat, ami nem igaz? Jóvátettem-e ezt?)
- Megvédtem-e más becsületét, ha tehettem?

9-10. Embertársad házastársát ne kívánd! Se más egyebet, ami az övé, ne kívánd!

- Irigykedtem-e? (Más értékeire, tehetségére stb.?)
- Szívesen adtam-e rászorulóknak? (Tulajdonomból, időmből?)

II. Rendszeres gyónók számára

1. Isten terve rólam

Istennek szép terve van rólam. Az a terve, hogy Jézus kibontakozhassék bennem.

Nekem e célért csak egyet kell tennem: mindenben teljesítenem az Ő akaratát.

- Él-e bennem a vágy, hogy Isten terve teljesüljön bennem?
- Hogy megtaláljam azt a hivatást, amire Isten szánt?
- Imádkozom-e ezért?
- Ne aggódjatok - mondja Jézus. Tudom-e rábízni magam Isten gondviselő szeretetére?
- Töreksem-e arra, hogy jobban megismerjem hitemet, s ezáltal Isten reám vonatkozó tervét?
- Szánok-e elegendő időt az Istennel való kapcsolat elmélyítésére? (Ima, szentírás, lelki olvasmányok, elmélkedések stb. - lelki vezetőmmel való megbeszélés alapján?)
- Figyelek-e lelki vezetőm irányítására?
- Lelkiismeretem által a Szentlélek vezet, hogy Isten terve megvalósulhasson bennem. - Azonnal követem-e lelkiismeretem indításait? (Pl. hogy ne válaszoljak egy sértésre; ne nézzek meg valakit; első szóra engedelmességek; reggel azonnal ugorjak ki az ágyból stb.)
- Kötelességeimet (hittan, tanulás, munka) becsülettel, örömmel végzem-e?
- Rendszeres vagyok-e az étkezésben - vagy gyakran torkoskodom?
- Cselekedeteim előtt néha megállok-e, hogy meggondoljam: most, itt hogyan tudom teljesíteni Isten akaratát?

2. Jézus a testvérebem

Isten első akarata, hogy szeressük Őt és embertársunkat. (Amit egynek tesszünk, Neki tesszük.)

- Észrevettem-e Jézus jószágát embertársaimban? - Örömet szereztem-e nekik azzal, hogy megdicsértem a bennük levő jót? (Vagy sokszor megbíráltam őket?)
- Legalább olyankor, ha nehezemre esett mások szolgálata, gondoltam-e arra, hogy embertársaimban Jézust szolgálom?
- Azzal az elhatározással szoktam-e embertársaim közé menni (iskolába, hittanra, haza), hogy örömet akarok szerezni nekik? - Vagy inkább azzal az elvárással, hogy ők szerezzenek nekem örömet?
- Tudtam-e mások kedvéért lemondani akaratomról, elképzelésemről? - vagy minden áron ragaszkodom ahhoz?

-

3. Jézus a szenvedésben

Jézus a kereszten, majd elhagyottságában magára vette szenvedésünket. Azóta minden fájdalomban felismerhetjük Őt. Ha vele egyesülünk, minden szenvedés a feltámadásba vezet.

- Testi és lelki fájdalmaimban felismertem és köszöntöttem-e a szenvedő Jézust?

Vele egyesülten örömmel ajánlottam-e fel szenvedésemet másokért?

- Hibáim, gyengeségeim érzetében felismertem-e az értük gyengévé lett Jézust?

Így sikerült-e újrakezdenem az Ő erejében?

- Személyemben, kedvetlenségemben gondoltam-e arra, hogy a sötétségből a szeretetet vezet ki? (Jn 14,21; 1 Jn 3,14)

- Ha egy hibázó, bűnös embert láttam, gondoltam-e arra, hogy Jézus érte is meghalt? - Tudtam-e Jézus szemével nézni rá?

- Bármilyen fájdalommal, sötétséggel találkoztam, köszöntöttem-e ott is Jézust?

4. Szentháromságos küldetésem

Isten ajándékait, a szentségek kegyelmeit azért kapjuk, hogy használjunk vele másoknak; hogy ők is eljussanak Istenhez.

- Gondolok-e arra, hogy felelős vagyok embertársaimért? - Hogy úgy kell szeretnem őket, hogy Jézus megszülethessék és növekedhessék bennünk?

- Töreksem-e arra, hogy Jézus élhessen bennem? - Hiszen csak Ő tud bennem megtéríteni másokat!

- Töreksem-e arra, hogy hittanos társaim és köztem növekedjék a szeretet? - Hiszen Jézus azt akarja, hogy erről ismerje meg Istent a világ!

- Ha feszültség volt hittestvéreim és köztem, elkövettem-e mindent, hogy ez megszűnjék?

- Végzek-e valami konkrét szolgálatot keresztény közösségem (egyházközösség, hittanosok) érdekében? - Vajon mit tehetnék még?

Köszönöm, Uram, hogy megmutattad gyengeségemet és a Te Jóságodat. Add, hogy erődből új életet kezdhessek!