

## **Lelki tükör ritkán gyónók számára – A Tízparancs alapján**

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 lelkiismeret-vizsgálatot?)

### **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?

Néztem-e, olvastam-e szándékosan ilyet?

Cselekedtem-e tisztátalant – mással vagy magammal (önkielégítés, együtt élés?) (Hányszor?)

### **7. Ne lopj!**

Vettem-e el olyat, ami nem az enyém? (Visszaadtam-e már?)

Vigyáztam-e a 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-e? – Okoztam-e ezzel másnak kárt?

Rágalmaztam-e? (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?)

*Köszönöm, Uram, hogy megmutattad gyengeségemet és a Te Jóságodat.*

*Add, hogy a Te erődből új életet kezdhessek!*