

ÖNMAGAMMAL VALÓ SZEMBETEKINTÉS

- Elfogadom-e önmagam olyannak amilyennek Isten teremtett, a tulajdonságaimat, fizikai alkatomat?
- Elfogadom-e, hogy NŐnek illetve FÉRFInak teremtett engem Isten?
- Saját egészségemre, fizikai ápoltságomra figyelek-e?
- Vannak-e céljaim?
- Nyitott vagyok-e Isten felé?
- Istennek tetsző-e az ahogy a napjaimat töltöm?
- Van-e mindennap kapcsolatom Istennel, imádkozok-e mindennap Hozzá?
- Teremtek-e magamnak pár perc csendet, hogy magamba tekintsek?
- Megvizsgálom-e tetteimet a nap végén?

“Tartsatok bűnbánatot, és higgyetek az evangéliumban.” Mk 1,15

“Ha nem tartotok bűnbánatot mindnyájan elvesztek ” Lk 13,5

- Öszintén megbánom-e bűneimet Isten előtt?
- Titkolok-e el bűnöket a gyóntatószékben?
- Isten az aki új szívet ad nekünk, hogy bűneinkből megtérjünk. Hiszem-e, hogy a szentgyónás által új szívet kapok tőle?

“Most azonban vessétek le a régi embert.... és öltsetek magatokra az újat, aki Teremtőjének képmására állandóan megújul a teljes megismerésig.” Kol 3,1-11

- Mi tart vissza attól, hogy levetkőzzem a régi embert és felöltsem az újat?
- Akarom-e én, hogy új ember legyek, Isten segítségével küzdjek keményen minden nap a helytelen cselekedeteim elhagyásáért?

HÁZASTÁRSAMMAL SZEMBENI VÉTKEK

“Megteremtette tehát Isten az embert a maga képére: Férfinak és Nőnek teremtette őket.” Ter 1, 27

- Egyenrangú társnak tekintem-e házastársamat?
- Uralkodok-e társam felett védve magam az igével, hogy a *“férfi feje az asszonynak”*?
- Tiszteltem-e társamat?
- Lenézem-e társamat tudása miatt: nincs annyi iskolája mint nekem, vagy mert helytelenül ír, vagy beszél... stb?
- Meghallgatom-e társam ötleteit, kívánságait ?
- Hozok-e döntéseket egyedül, akkor amikor az ő véleményét is ki kellene kérjem?
- Elhanyagolom-e a társamat?
- Szánok-e időt a kettőnk közötti kapcsolat ápolására?
- Mondom-e naponta neki, hogy szeretem?
- Kényeztetem-e társamat apró figyelmességekkel, megölelem-e naponta, adok-e puszticsókot...stb?
- Elhanyagolom-e, hogy néha romantikus hangulatot teremtsék kettőnknek?

- Hagyok-e időt neki a hobbyjára, ami neki örömet szerez, mégha én azt nem is tartom fontosnak?
- Irányítom-e, befolyásolom-e őt, hogy mindig azt tegye amit én szeretnék, hogy csináljon?
- Szoktam-e „lehúzni rajta”, megszégyeníteni társamat mások előtt?
- A házasságunkban lévő problémákért általában a társamat okolom-e?
- Kiabálok-e társammal, ütök-e hozzá vagy zsarolom-e bizonyos célok elérése érdekében?
- „Lenyugszik-e a nap a haragunk felett”?
- Segítek-e társamnak az otthoni feladatok elvégzésében, vagy hagyom, hogy egyedül csinálja?
- Segítek-e társamnak a gyereknevelésbe?
- Szándékosan vagy lustaságból idegesítem-e társamat azzal, hogy megvárom: többször is elismételje kérésit, amíg megteszem?
- Elhanyagolom-e az otthoni teendőimet (főzés, mosogatás, szemét eltakarítás, különböző javítások ...stb)
- Türelmetlen vagyok-e társammal szemben, amiatt hogy lassú a hallásra, cselekvésre vagy lelki fejlődésre?
- Szánunk-e időt közösen az imára, hálaadásra, dicsőítésre? Résztveszünk-e a szentmisén?
- Figyelek-e arra, hogy családom papja legyen?
- Meghallgatom-e társamat, hogy elmondja érzéseit amikor valamivel megbántom, vagy magára hagyom?

PÉNZ A CSALÁDBAN

- Megbeszéljük-e az anyagi költségeinket ?
- Döntök-e egyedül pénzügyi dolgokban társam tudta nélkül?
- Megfontoltan költekezünk-e?
- Segítünk-e rászorulókon?

“Ne tartozzatok senkinek semmivel, legfeljebb szeretettek” Róma 13,8

- Vannak-e pénzügyi tartozásaim, tartozásaink?
- Elhanyagoljuk-e adósságaink, számláink vagy az egyházi adó kifizetését?
- Folyamodok-e szerencsejátékokhoz, fogadásokhoz?
- A pénz hajszolása eltávolít-e minket Istentől és egymástól?
- Mennyire pénzügyi központú az életünk, hatalmába tart-e a pénz hajszolása?
- Folyamodok-e törvénytelen úthoz vagy bűnhöz nagyobb nyereség reményében?

SZEXUALITÁS

“A férj adja meg a feleségnek amivel tartozik, hasonlóképpen a feleség is férjének. ... Ne tartózkodjatok egymástól, legfeljebb közös akaratból egy időre...”

- Elfogadom-e társam fizikai kinézetét?
- Megadom-e ami „a házastársamnak jár”?
- Együttlétünk során figyelek-e társam igényeire, hogy neki mi jó, vagy csak a magam kielégülését keresem?

- Kötelességtudatból vagyok-e együtt a társammal, vagy örömemet lelem az együttlétben?
- Gyakran keresek-e kifogásokat (fejfájás, gyerek...stb) csak, hogy ne nyaggasson a párom az együttlétért?
- Fantáziálok-e másról miközben társammal vagyok?
- Keresem-e, vágyok-e másra a társamon kívül?
- Csalom-e vagy csaltam-e meg?
- „Legeltetem-e a szemem másra” tudva azt, hogy ez bűn?
- Folyamodok-e önkielégítéshez?
- Nézek-e pornográf anyagokat?
- Elvárok-e a társamtól olyan dolgokat a szexualitásban amiket ő nem akar?
- Járok-e esti klubokba, lokálokba?
- A családtervezésben Istennek is tetsző, megengedett módszereket használok-e? Kerülöm-e a tiltott fogamzásgátló módszereket (abortusz, abortusztabletta, esemény előtti- utáni tabletták, spirál, indokolatlan petevezeték elkötés stb.)

GYEREKEINK ELLENI VÉTKEK

„Szaporodjatok, sokasodjatok töltsetekbe a földet.” 1Moz 1,28

- Okoztunk-e méhen belüli sérülést gyermekünknek: akartuk-e gyermekünket, nehezteltünk-e a jöttére, születése után mondtunk-e tettünk-e előtte olyan kijelentéseket, melyekből a gyermekünk arra következtethetett, hogy terhünkre van?
- Ártunk-e gyermekünknek a nevelési módszereinkkel?
- Következtesen járunk-e el gyermekeinkkel?

„Napjainkban mindenki siet; pozíciót, jólétet akar elérni, – s ennek következtében a gyermekek nagyon keveset kapnak szüleikből” (Kalkuttai Teréz anya)

- Töltünk-e minőségi időt velük? Miközbe gyermekemmel foglalkozok, egyebet csinálok-e mellette, mert így igazából nem is vagyok vele?
- Figyelmet fordítok-e arra, hogy gyermekem mivel tölti az idejét?
- Teljesítménycentrikus gondolkodás is lehet bűnforrás: a maximumot várom-e el a gyermekemtől, hogy állandóan helyesen viselkedjen, jól teljesítsen az óvodában, az iskolában stb?
- Tudom-e, hogy mi gyermekem „szeretetnyelve” és eleget teszek-e ennek?
- Szoktam-e megjutalmazni gyermekemet, dicsérem-e meg naponta?

„A szülők gyakran hangoztatják, mennyi mindent megtesznek a gyermekért, miközben a gyermek érzelmi igényei kielégítetlenül maradnak.”

- Beszélgetek-e vele, illetve meghallgatom-e gyerekeimet?
- Az általunk hordozott sebeket „átadjuk-e” gyermekeinknek?
- Érti-e a gyermekem a munkahelyi problémáimat?
- Szoktam-e kigúnyolni gyermekem?
- Gyerekeink előtt veszekszünk-e, nézeteltéréseinket előtte vitatjuk-e meg?
- Ha ideges vagyok dühömet gyerekeimen vezetem-e le?

A **büntetés**, ezen belül is a gyerek testi bántalmazása (elfenekelés, a sokat emlegetett "atyai pofon", pálcázás stb.), viszont több veszélyt rejt magában.

- Kiabálunk-e gyerekeinkkel, bántalmazzuk-e fizikailag, ami testi vagy lelki károkkal járhat?
- Beismerem-e hibámat, kérek-e bocsánatot tőle ha megbántom, vagy ha helytelenül járok el?
- Figyelünk-e gyermekeink testi, szellemi, lelki fejlődésére, növekedésére?
- Gyerekeinknek halhatatlan lelkük van és ennek megmentésében az örök élet számára nekünk is feladat jutott. Hogyan végezzük ezt a ránk bízott feladatot?
- Imádkozunk-e gyermekeinkkel együtt?
- Olvasok-e vagy mesélek-e a Bibliából nekik?
- Átadjuk-e gyermekeinknek Jézus örömhírét?
- Elvisszük-e gyermekeinket templomba, vagy csoportokba, közösségekbe ahol Istenről hall?

SZÜLEIMMEL, TESTVÉREIMMEL, TÁRSAM SZÜLEIVEL ÉS TESTVÉREIVEL SZEMBENI VÉTKEK

„Atyádat és anyádat tiszteld, hogy jól éljél és hosszú életed legyen a földön. Isten negyedik parancsa a gyermekek szüleikhez való viszonyát érinti. Ennek affektívnek és effektívnek kell lennie: affektív annyit jelent, hogy a szülőket teljes szívből tisztelni és szeretni kell; effektív, hogy ezt a tiszteletet és szeretetet tettekre kell váltani, azáltal, hogy engedelmeskedünk nekik, szolgálatot teszünk nekik és különösen öregségükben mellettük állunk.”

- Tisztelem-e, szeretem-e szüleimet és társam szüleit?
- Imádkozok-e szüleimért, testvéreimért, társam szüleiért és testvéreiért?
- Figyelek-e öregedő szüleim, társam szülei egészségére?
- Nyújtunk-e – ha szükséges - fizikai vagy anyagi segítséget öregedő szüleinknek?
- Töreksem-e a szüleimmel és társam szüleivel való békességre?
- Adok-e alkalmat arra, hogy örömeiket leljék az unokaikban?
- Figyelünk-e szüleinkre, testvéreinkre, hogy lelkük üdvösségre jusson?
- Megbeszéljük-e szüleinkkel, testvéreinkkel az adódó problémákat és sérelmeket?
- Kérünk-e bocsánatot szüleinktől, társunk szüleitől ha megbántjuk őket, vagy ha ők minket akkor megbocsájtunk-e?
- Öregedő szüleinknek nagyon fontos, hogy meghallgatjuk őket. Én milyen „meghallgató” vagyok?
- Szüleinknek, társunk szüleinek mondunk-e köszönetet a segítségükért, szoktuk-e megdícsérni őket, hogy értékesnek érezzék öregségükre magukat?
- Irigy vagyok-e testvéremre vagy az ő anyagi helyzetére?
- Szül-e vitát, kapzsiságot, irigységet köztem és testvérem közt az örökség?

„Amikor mint fiatalok állottatok az esküvői oltár előtt, nemde azzal az elhatározással kötöttetek egy egész életre szóló szent szövetséget, hogy egymásnak hűséges élettársai lesztek, hogy egymásnak az életet könnyebbé tessétek, s nem nehezebbé.

Ha a lelkiismeret szava vádolna valamiben, akkor, kedves szülők és házastársak, most van ideje a jóvátétel megkezdésének, még ma, mert holnap már késő lehet.

Szt. Ágoston figyelmeztet: az az Isten, aki a megtérő bűnösnek megígérte a bűnbocsánatot, nem ígérte meg ugyanakkor a holnapot is.”

