

LELKITÜKÖR A SZERETETPARANCS ALAPJÁN

I. Istennel való kapcsolatom

- Imádkoztam rendszeresen? Lehetőleg reggel és este is? Szoktam Istenre gondolni, vele beszélgetni?
- Törekedtem-e arra, hogy jelen legyek az imában? Szívemet megnyitom-e az imában Istennek?
- Vagy csak elhadarom az imáimat?
- Olvasom-e néha a Szentírást? Lelki olvasmányt, táplálékot veszek-e magamhoz?
- Szégyelltem-e mások előtt keresztény voltomat?
- Tiszteltem-e az Istennek szentelt személyeket, helyeket, tárgyakat?
- Szoktam-e csúnyán beszélni? Káromkodtam-e?
- Használtam-e feleslegesen Isten vagy a szentek nevét? Használtam-e durva szavakat?
- Részt vettem-e vasárnap a szentmisén? Nem szoktam elkésni?
- Dolgoztam-e vasárnap pénzkereső munkát, ha nem voltam beosztva? Igyekeztem-e ünneppé tenni a vasárnapot? Több időt, figyelmet fordítok-e az Úr napján családomra, magamra, barátaimra, lelkem művelésére?

II. Embertársaimmal való kapcsolatom

- Szívesen segítettem embertársaimnak? Meglepem-e néha szeretteimet?
- Van-e türelmem az emberekhez?
- Voltam-e udvariatlan, pimasz, szemtelen?
- Vigyáztam egészségemre, magam és mások életére és környezetemre?
- Szerettem, ápoltam, gondoztam, műveltem a testemet?
- Viselkedésemmel adtam-e jó példát másoknak? Okoztam-e botrányt? Fogyasztok-e káros élvezeti cikket: alkohol, cigaretta, drog?
- Részt vettem-e verekezésben? Szándékosan bántottam-e valakit szóval, hallgatással, tekintetemmel?
- Kiálltam-e mindig az élet védelmében a fogantatástól a természetes halálig? Adtam-e tanácsot abortuszra, eutanázia végzésére? Beleegyeztem-e hasonló tettbe?
- Gondoltam, néztem, beszéltem vagy tettem-e szemérmetlent, paráznát? Önkielégítést végeztem-e? Házasság előtt, vagy házasságon kívül volt-e testi

kapcsolatom? Használtam-e abortáló tablettákat, fogamzásgátló szereket, óvszert?
Imádkozom-e a tisztaság kegyelméért?

- Munkálkodom-e azért, hogy házasságom (sz)épüljön?
- Dolgozom-e a legfontosabb emberi kapcsolataimon?
- Van-e kétes kapcsolatom? Párkapcsolatom a házasság irányába halad?
- Loptom-e? Tudok-e anyagi beosztással élni? Segítem-e (időmmel, szeretetemmel, szavaimmal, tudásommal, törődésemmel, javaimmal...) az embereket?
- Kész vagyok-e okosan segíteni, adni, ha kérnek? Szoktam-e keresni az alkalmat, hogy segítek?
- Talált tárgyat visszajuttattam-e a tulajdonosának? Sikkasztottam-e, csaltam-e, elnéztem-e mások ilyen tettét?
- Megbízható becsületes vagyok-e? Mondtam rosszat másról (rágalmaztam)? Beszéltem más hibájáról (pletykáltam)? Elvettem-e mások idejét felesleges beszéddel?
- Ígéreteimet mindig megtartottam?
- Vállaltam-e mindig tettemért a következményeket?
- Nem voltam irigy?

III. Önmagammal való kapcsolat

- Kötelességeimet megfelelően elvégeztem?
- Művelem-e testemet? (sport, pihenés, egészségügyi ellátás)
- Művelem-e lelkemet? (imádság, jócselekedetek, lelki olvasmány, művészetekkel való táplálkozás)
- Művelem-e szellememet? (tanulás, olvasás, megszűrni mit és mennyit nézek, hallgatok)
- Voltam-e torkos, válogattam-e az ételekben? Voltam-e falánk?
- Nem voltam önző, vagy durva?
- Nem csábítottam valakit rosszra? /lopásra, hazugságra, csalásra.../