

Lelkitükör szülőknek

Otthonunk

- Igyekszem-e egyre szebbé, kedvesebbé, barátságosabbá tenni otthonunkat?
- Töreksem-e arra, hogy családom tagjai a lakásban igazán otthonosan érezzék magukat?
- Türelmes vagyok-e családtagjaim, különösen az idősek és a fiatalok életstílusa iránt? Szívesen töltöm-e otthon a szabadidőmet?
- Házastársam és gyermekeim barátait szívesen látom-e otthonunkban?
- Vallásos légkör uralkodik-e otthonunkban?
- Rendszerben tartjuk-e otthonunkat?
- Megosztjuk-e az otthoni feladatokat?
- Buzdítom-e gyerekeimet, hogy önzetlenül is segítsenek?
- Figyelek-e arra, hogy segítségük ne legyen terhes számukra?
- Ha olyan házimunkát kell végeznem, amit nem szeretek, nem végzem-e aszkéta arccal?
- Másfelől: nem vagyok-e rabja otthonunknak?
- Nem tartok-e túlzott rendet, ami múzeumká, kiállító teremmé teszi a lakást, és akadályozza, hogy otthon legyen?
- Okosan gazdálkodunk-e a pénzzel?
- Az ezzel kapcsolatos kérdéseket megbeszélem-e házastársammal?
- Segítünk-e másokat anyagilag?
- Minek tartanak engem a többiek a csapatban? Basának? Házisárkánynak? Vagy édes szülőnek? Biztos lehetek ez utóbbiban?
- Étkezéseink közben boldog, vidám hangulat uralkodik-e?
- Egyáltalán: vannak-e közös étkezéseink?
- Van beszélgetés ilyenkor, vagy talán ekkor is rádiót hallgatunk, tévét nézünk?
- Igyekszünk-e akkor is ízlésesen teríteni, amikor nem várunk vendégeket?
- Nem rontjuk-e a családi étkezések hangulatát mogorva hallgatással, zsörtölődéssel, haraggal?
- Nem vagyunk-e az étkezésben kényeskedők, válogatósak (az esetleg szükséges diéta kivételével)?
- Elismerjük-e házastársunk, gyermekünk konyhaművészetét?
- Érdeklődünk-e mindenki és minden után?
- Nem hozakodunk-e elő az asztalnál kellemetlen dolgokkal?
- Olyan-e a társalgás szelleme, hogy a gyermekek nyugodtan hallgathatják, és részt is vehetnek benne?
- Szeretettét tanítom-e gyermekeinket az illemszabályokra, főleg saját példámmal?
- Meghitt-e az esti családi együttlétünk?

Hivatásbeli munkám

- Szeretem-e a munkámat, hivatásomat?
- Igyekszem-e benne örömet találni akkor is, ha a kényszerűség állított helyemre?
- Igyekszem-e magamat szakmámban művelni, tökéletesíteni?
- Pontos vagyok-e a munkahelyemen, és lelkiismeretesen végzem-e a munkámat?
- Megbízható vagyok-e abban, amit vállaltam?
- Ha külön munkát is vállalok, "ráhajtok", nem történik-e ez saját egészségem és családi békém rovására? Nem vagyok-e a munkahajza miatt ilyenkor ideges, és sok távollétemnek nem látják-e kárát végső soron családom tagjai?
- A többletmunka csakis szükséges családom javára?
- Nem pusztán az erőnket meghaladó luxus vágya, a korunkra annyira jellemző anyagiasság, egymás túllicitálásának vágya sugallja-e?

- Munkahelyemen hitem szellemében viselkedem-e?
- Igyekszem-e eloszlatni a munkatársak közti ellentéteket, és nem szítom-e én magam is azokat?
- Nem adtam-e másnak erkölcsstelen tanácsot? (pl. válás, abortusz, lógás, fúrás)
- Nem terjesztek-e erkölcsstelen léggözt? (viccekkel, ivászáttal, trágár szavakkal stb.)
- Beosztottjaimat nem vagyok-e önfejű, hatalmaskodó?
- Engedem-e kibontakoztatni tehetségüket?
- Kollégáimat igyekszem-e barátságos viszonyban lenni?
- Elismerem-e képességeiket, tehetségüket?
- A kezdőket, ügyetlenebbeket segítem-e?
- Van-e érzékem ahhoz, hogy észrevegyem, ha valami (talán családi ügy) nyomasztja őket?
- Őszintén igyekszem-e ilyenkor segítségükre lenni?
- Főnököm ellen nem szítom-e a hangulatot?
- Mások bizalmával nem élek-e vissza: megtartom-e mindenki iránt a teljes diszkréciót?
- Másnemű kollégáim iránti viselkedésem megfelel-e a házassági hűség szellemének?
- Munkahelyi kellemetlenségeimet nem azzal vezetem-e le, hogy családban vagyok ideges, indulatos?
- Házastársam és gyermekeim munkahelyi-iskolai problémáit készségesen meghallgatom-e?
- Tudom-e, hogy ha nekem elmondhatták bajaikat, ezzel részben már meg is könnyebbültek, még ha közvetlenül nem is tudok helyzetükön változtatni?
- Viszont: gyermekeim iskolai bánatain nem azzal könnyíték-e; hogy indokolatlanul aláásom a pedagógus tekintélyét?

Külsőm, egészségem

- Ügyelek-e arra, hogy külsőm mindig gondozott legyen?
- Ügyelek-e testem, hajam, körmöm, ruhám tisztaságára?
- Mosakszom, fürdöm-e rendszeresen?
- Ízlésesen és koromhoz illően öltözködöm-e?
- Nem viszem-e túlzásba a luxust az öltözködés terén?
- Megvan-e bennem az evangéliumi "szegénység szelleme" oly értelemben, hogy kész legyek mástól elfogadni jó állapotú, de már hordott ruhát, vagy ragaszkodom a mindig újhoz?
- Odahaza nem hanyagolom-e el a külsőmet?
- Nem ülök-e le étkezni munkaruhában, piszkos kézzel?
- Jól érzi-e magát férjem-feleségem, ha velem látják?
- Ügyelek-e testi egészségemre? (elegendő mozgás, fizikai munka, sport) ügyelek-e épségemre? (közlekedés)
- Amennyiben nem érzem magam egészségesnek, elmegyek-e orvoshoz, vagy felelőtlenül fertőzöm környezetemet?
- Alszom-e eleget?
- Nem vagyok-e rabja valamilyen szenvedélynek?
- Nem dohányzom-e olyan helyen, ahol ez másoknak kellemetlen, sőt káros?

Szellemem

- Igyekszem-e magam nemcsak szűkebb szakmámban, de az általános műveltség terén is tovább képezni?
- Nem vagyok-e, vagy nem tartanak-e szakbarbárnak?
- Hitbeli ismereteim nem rekedtek-e meg kezdetleges fokon?

- Igyekezem-e magam e tekintetben is tovább képezni: könyvek, vallási folyóiratok, rendszeres olvasásával, Szentírás olvasásával, közösségi összejövetelekkel, előadások hallgatásával?
- Igyekezem-e jó társalgó lenni?
- Merek-e közösségben, pl. templomban is felolvasni, előadni?
- Társaságban merek-e megszólalni?
- Vagy ellenkezőleg: nem igénylem-e, hogy mindig én beszéljek?
- Tudok-e másoktól tanácsot, véleményt, kritikát kérni vagy elfogadni?
- Nem sértődöm-e meg a kritika miatt; nem feltételezem-e, hogy csakis nekem lehet igazam?
- Tudok-e hallgatni akkor, ha beszédemmel esetleg ártanék?
- Nem pocskolólok el túl sok időt haszontalanságokkal?
- Magam és családom tagjai előre kijelöljük-e a tévé-műsorból a nézni kívánt részeket, és utána van-e erőnk a készüléket kikapcsolni?
- Nem előbb kapcsoljuk-e be a tévét, és csak utána nézzük meg, mi is megy a műsorban?
- Tisztában vagyok-e azzal, hogy az állandó tévézés lassacskán megbomlasztja a családtagok közti szerető érintkezést?

Lelkem

- Vallási meggyőződésemben nem vagyok-e megalkuvó?
- Péter apostol szavai szerint mindig készen állok-e arra, hogy reménységünkről megfeleljek mindenkinek, aki kérdez? (Pt3,15)
- Mások vallási, világnézeti meggyőződését tiszteletben tartom-e?
- Nem gúnyolom-e?
- Nem adok-e helyt lelkemben olyan érzésnek, hogy vallásom, származásom, nemem, műveltségem miatt felsőbbrendű, értékesebb vagyok más embereknél?
- Vagy nincs-e valami miatt kisebbségi érzésem?
- Ismerem-e a vallásom tanítását?
- Problémáim esetén tanácsot kérek-e olyasvalakitől, aki jobban ért hozzá?
- Hálás vagyok-e Istennek hitemért?
- Ha kell, kiállok-e védelmében?
- Viszont túl kenetes magatartással nem riasztok-e tőle vissza másokat?
- Járulok-e évente többször szentgyónáshoz És minden szentmisén szentáldozáshoz?
- Pontosan érkezem-e vasár- és ünnepnap misére?
- Megvárom-e a mise végét?
- Mise alatt hol foglalok helyet a templomban?
- Félreértett alázatból olyan hátul, amennyire csak lehet, mert nem érzem át, hogy másokkal itt közösségben vagyok?
- Vagy (hacsak nem vagyok mozgássérült) udvariatlanul a pad szélén, akadályozva másokat?
- Megyek-e néha hétköznapi is misére?
- A miséken részt veszek-e a közösség imájában, énekében?
- Vállalok-e aktív szerepet a misén (pl. felolvasás)?
- Családom tagjaival időnként megbeszéljük-e a beszédben hallottakat? (Nem kritikai, hanem lelki szempontból).
- Hogyan alakítjuk a családi, közös imát?
- Imádságom kizárólag kérő ima vagy kötött imaszöveg, vagy próbálom-e Istenhez saját szavaimmal is fordulni, neki mindenért köszönetet mondani, vagy akár csak kis ideig a jelenlétére gondolni?
- Tudok-e a család előtt a jó Istentől hangosan is bocsánatot kérni?
- Imádkozom-e házastársamért és gyermekeimért külön-külön is?
- Szoktunk-e legalább néha közösen egy kis részt olvasni a Szentírásból?

- A felebaráti szeretet megnyilatkozik-e szavaimban és tetteimben családom, rokonaim iránt? Barátaim, munkatársaim iránt? Rosszakaróim iránt?
- Észreveszem-e saját környezetemben, hogy kik szorulnak testi-lelki segítségemre gyermekeket, öregeket, betegeket, magányosokat?
- Érzem-e, hogy kiket vagy kit bízott rám különösen is az Úr?
- Törődöm-e (az ajándékozáson kívül) keresztgyermekeimmel?
- Beszélgetek-e velük: érdeklődöm-e egyéniségük fejlődése iránt?
- Kész vagyok-e rugalmasan változtatni terveimen, ha másoknak szükségük van segítségemre?
- Van-e érzésem ahhoz, hogy észrevegyem mások ki nem mondott gondjait, és igyekezzem segítségükre lenni?
- Van-e lelkiezetőm?
- Nem élek-e vissza mások bizalmával? Tudok-e titkot tartani?
- Kerülöm-e beszédemben a közönséges, káromló, szitkozódó, gúnyolódó, trágár szavakat, kifejezéseket?
- Nemcsak családomban, de a munkahelyemen is, - még akkor is, ha ott ez a stílus?
- Könnyen és gyakran elvesztem-e önuralmam?
- Kész vagyok-e másoktól bocsánatot kérni, és magam is kész vagyok szívből kiengesztelődni, még akkor is, ha valaki forma szerint nem kért bocsánatot?

Egyházközségem

- Részt veszek-e valamelyik egyházközség munkájában?
- Igyekszem-e jó viszonyban állni papjainkkal, merek-e nekik szeretettel tanácsot adni?
- Meghívjuk-e őket néha asztalunkhoz, hogy közelebből megismerjük egymást, és feloldjuk elszigeteltségüket?
- Törekszem-e arra, hogy legyen "nagyobb családom", szellemi háttér, élő és bátorító közösségem?
- Részt veszek-e a hittanos összejöveleteken? (Biblia óra, házaspár- felnőttnyugdíjas hittan)
- Részt veszek-e az egyházközségi programokon? (lelkinap, lelkigyakorlat, zarándoklat, templomban meghirdetett programok, kirándulás stb.)
- Bekapcsolódom-e valamelyik munkacsoport életébe, tevékenységébe?
- Csak néző vagyok, kritizálok, szeretetlen megjegyzéseket teszek ("saját fészkeembe piszkítok"), vagy mindent megteszek, segítek, szeretek, hogy gyógyuljanak a sebek?
- Megköszönöm-e a közösségünkért fáradozók szolgálatát vagy csak "kritikus szemmel" nézem őket?
- Imádkozom-e minden nap egyházközségünkért, szenvedéseim, fájdalmaim felajánlom-e érte?
- Az anyagiak terén is - mivel öfenntartók vagyunk - magaménak érzem-e egyházközségünket?
- Az egyházi hozzájárulást = egyházi adót befizetem-e? (jövedelem 1%-a)
- A munkában is lehet rám számítani? (templom és plébánia körüli munkák, takarítás? stb.)
- Önként jelentkezem?

Férfem - feleségem - házasságom

- Tisztában vagyok-e azzal, hogy a tartós jó házasság nem magától értetődő, természetes dolog, hanem Isten természetfeletti segítségének köszönhető? Megteszek-e minden tőlem telhetőt e kegyelem kieszközlésére?
- Szoktam-e hálát adni Istennek a jó házasság kegyelméért?
- Szeretem-e házastársamat úgy, mint régen?
- Igyekszem-e neki még most is tetszeni, és szívében ébrentartani irántam való vonzódását? (Tudatában annak, hogy a "szerelem" más kezdetben, és ismét más 20-30 év múlva). Megemlékezünk-e házassági évfordulónkról (lehetőleg szentmisehallgatással) és egymás születés- és névnapjáról?

- Külső jelét is adom-e szeretetemnek?
- Megőriztem-e iránta az oltárnál esküdtött hűséget?
- Nem tettem-e ki veszélynek ezt a hűséget könnyelmű flörtöléssel?
- Észre vesszük és megköszönjük-e egymásnak az apró figyelmességeket is?
- Érdekel-e házastársam munkája, előmenetele, és segíték-e neki, amennyire tehetem?
- Bátorítom-e, ha csügged?
- Elnézem-e emberi gyengeségeit, nem hánytorgatom-e fel azokat?
- Elismerem, észreveszem-e értékeit, lelki-szellemi-testi tekintetben egyaránt?
- Nem tartok-e vele haragot?
- Nem beszélem-e ki hibáit mások előtt?
- Nem akarom-e állandóan javítgatni? (Saját hibáimat pedig nem ismerem be.)
- Teljesen bízom-e benne, és nem vagyok-e rá féltékeny?
- Nem titkolok-e el előtte dolgokat, amelyeket joga van tudni?
- Nem döntök-e családi kérdésekben az ő megkérdezése nélkül, kivételes vagy sürgős eseteket nem számítva, vagy ha ő nem is igényli a döntést?
- Kedves vagyok-e rokonai iránt?
- Nem akadályozom-e, hogy lelkiismerete szerint éljen?
- Nem kifogásolom-e házastársamnál, ha házon kívül, hivatásszerű munkáját is szeretettel végzi?
- Nem vagyok-e munkájára féltékeny?
- Házasesetünkben nem utasítom-e vissza ok nélkül hitvestársam jogos kívánságát?
- Nem keresem-e önzőn csupán saját kielégülésemet anélkül, hogy neki is örömet akarnék szerezni?
- Ha erkölcsi kérdés merül fel házasesetünkben, kitől kérek tanácsot?
- Ha közöttünk nézeteltérés támadt, képes vagyok-e vele nyugodtan beszélni, higgadtan meghallgatni kifogásait, érveit?
- Ha házasságom megromlott, észreveszem-e saját hibáimat is ezzel kapcsolatban?
- Készen állok-e és megteszek-e minden tőlem telhetőt házastársi békénk helyreállítására?
- Gondolok-e néha komolyan az élet múlandóságára, és arra a lehetőségre is, hogy nem én, hanem házastársam hal meg előbb?
- Kész vagyok-e fenntartás nélkül a jó Isten kezébe tenni jövőnket?
- Házasszeretetünk megfelel-e Szent Pál szavainak? "A szeretet türelmes, jóságos, nem féltékeny,
- Nem kérkedik, nem gőgösködik, Nem tapintatlan, nem keresi a magáét, Haragra nem gerjed, a rosszat fel nem rója, Nem örül a gonoszságnak, de együtt örül az igazsággal, Mindent eltűr, mindent elhisz, Mindent remél, mindent elvisel." (1Kor13,4-7)

Gyermekeim

- Átérezem-e az édesanyai-édesapai hivatás nagyságát, szépségét?
- Azt, hogy a jó Isten munkatársa lehetek, amikor nemcsak életemet, de lelki-szellemi értékeimet is továbbadom?
- Tisztában vagyok-e azzal, hogy a szülői hivatás áldozatot, sok lemondást is jelent?
- Tudatosult-e bennem ez a felismerés házasságom kezdete óta?
- Szívesen vállalom-e ezt az áldozatot?
- Kényelemszeretetből, luxusigény miatt nem igyekszem-e kerülni a gyermekáldást? Csatádtervezésünkben nem hagytuk-e ki a Gondviselésbe vetett bizalmat?
- Töreksem-e magam továbbképezni nevelési kérdésekben? (Olvasással, tanácskéréssel, előadások hallgatásával, kisebb közösségekben kölcsönös megbecsüléssel.)
- Tisztában vagyok-e azzal, hogy gyermekem nevelése (vallási nevelése is!) már egész piciny korában kezdődik?

- Talállok-e időt arra, hogy gyermekeimmel külön is beszélgessek, ezernyi kérdésre válaszoljak?
- Törődöm-e érzelmi nevelésükkel?
- Kimutatom-e szeretetemet irántuk?
- Jó példát adok-e gyermekeimnek: önzetlenségben, igazmondásban, kötelességteljesítésben, másokért élésben?
- Következetesek vagyunk-e a nevelésben?
- Egységesen neveljük-e gyermekeinket hitvestársammal?
- A nevelési problémákat megbeszéljük-e egymással?
- Nem veszekszenk-e a gyermekek előtt?
- Vagy ha mégis veszekedtünk előttük, utóbb érzékeltetjük-e velük, hogy ennek ellenére a szeretet, egymás megbecsülése megmaradt? (Így legalább annyi haszon lesz belőle, hogy a gyermek megtanulja: szülei is gyarló emberek!)
- Törődöm-e azzal, hogy gyermekeim mit olvasnak. milyen filmeket néznek meg, mit néznek a tévében és mennyi ideig, kik a barátaik és játszótársaik, mikor jönnek haza esténként?
- Nagyobb gyermekeinket bevonjuk-e közös családi ügyek megbeszélésébe?
- Igyekszünk-e szellemi-lelki értelemben is "nagykorúvá", azaz érett, felelős emberré nevelni?
- Gondoskodunk-e arról, hogy valamilyen hitoktatásban részesüljenek?
- Igyekszünk-e gyermekeinknek megfelelő társaságot szerezni, főleg a velünk hasonló felfogású családok összefogásával?
- Gyermekeim iskolai eredményeinek értékelésénél figyelembe veszem-e képességeiket?
- Sikertelenségük, kudarcaik esetén mellettük állok-e és segítem vagy csak szidom őket?
- Bevezetjük-e gyermekeinket, egész kicsi koruktól kezdve fokozatosan az élet titkaiba?
- A nemi élettel kapcsolatos természetes és ártatlan érdeklődésükre igyekszünk-e egész őszintén, feszélyezettség nélkül felelni?
- Inkább elébe megyünk-e kérdéseiknek, semhogy velük egykorú pajtásaiktól kérjenek felvilágosítást, és megrendüljön a szülők iránti bizalmuk?
- Okosan felkészítjük-e őket arra a lehetőségre, ami nagyvárosokban egyre gyakoribb, hogy beteges hajlamú személyek részéről durva látvány éri őket, ami bennük zavart okoz? (Erre már 8 év körüli gyereknel is gondolnunk kell!)
- Úgy készítjük-e fel őket, hogy ne keltsünk bennük fölösleges félelmeket, és tisztában legyenek azzal, hogy az ilyen emberek nem normálisak?
- Másnemű gyermekeinkkel is nyugodtan, természetesen és okosan tudunk-e a nemi életéről beszélni?
- Egészségesen szemérmes légkör uralkodik-e családjukban, álszemérmes túlzások és prüdség nélkül?
- Önuralomra, edzettségre neveljük-e gyermekeinket?
- Nem adunk-e nekik e tekintetben rossz példát? (Dohány, alkohol stb.)
- Ha valami kérdésükre nem tudunk felelni, nem féltjük-e tekintélyünket attól, hogy ezt elismerjük?
- Nem akarjuk-e tekintélyünket azzal biztosítani, hogy gyermekeink előtt megjátsszuk a "mindentudót"?
- Tiszteletben tartom-e gyermekeim egyéniségét, akaratát?
- Ha velük nem vagyok azonos nézeten, tudok-e megfelelő, okos nagyvonalúságot tanúsítani?
- Rendelkezem-e a gyermekneveléshez feltétlenül szükséges humorral?
- Túlzott óvással, kényeztetéssel nem gátolom-e meg azt, hogy gyermekeim a későbbiekben el tudják viselni az élet kisebb-nagyobb kellemetlenségeit, csapásait?
- Ránevelem-e őket, hogy az étkezésben igénytelenek legyenek (mint mi, a szüleik), és ne legyenek válogatósak, kényeskedők?
- Igyekszem-e velük megértetni, hogy a család, a testvérek, a szülők korlátozott anyagi helyzete miatt sokszor le kell mondaniuk olyan játékokról, luxustárgyakról, utazásokról, amikben osztálytársaiknak esetleg részük van?
- Viszont: ráneveljük-e őket, hogy igényesek legyenek szellemi, kulturális értelemben?

- Tudjuk-e, hogy legjobb nevelés a saját példánk?
- Hitelesen mutatjuk-e be nekik, hogy életünk középpontjában Isten áll?
- Mi magunk is tisztelettel vagyunk-e saját szüleink és házastársunk szülei iránt?
- Türelmesen el tudjuk-e viselni idős szüleink emberi gyengeségeit?
- Igyekszünk-e gyermekeinket ránevelni a nagyszülők iránti szeretetre, szolgálatkészésre?
- Kifejezzük-e hálánkat a nagyszülők iránt, hogy sok mindenben segítségünkre voltak és vannak?
- Nem vagyunk-e velük szemben hálátlanok?
- Törődünk-e velük, támogatjuk-e őket anyagilag is?
- Ha - saját hibánkon kívül - rossz viszony állna fenn házastársam és szüleim közt, házastársam oldalán állok-e?
- Igyekszem-e saját szüleimet jobb belátásra bírni?
- Tisztában vagyok-e azzal, hogy ezzel ellentétes magatartásom házasságom békéjét veszélyeztetheti?
- Nem vetem-e gyermekeim szemére az esetleges hálátlanságot?
- Nem kívánok-e tőlük túlzott tiszteletet szüleik iránt?
- Tudom-e, hogy gyermekeikben a szülők megláthatják saját erényeiket és hibáikat?