

Az önvizsgálat útján

Johannes Gründel

Előjáróban

Közismert tény, hogy a komoly önvizsgálatra törekvő keresztények az évtizedek előtt még általánosan elterjedt ún. "lelki tükrökkel" nem tudtak mit kezdeni. Elég itt a tudományok fejlődésére utalni, idevágólag közvetlenül a morálteológia és a lélektan új felismeréseire, és arra a már általános meglátásra, hogy épp a humán-tudományok fejlődése feltétlen figyelmet érdemel. Nem utolsó sorban pedig arra is kell utalnunk, hogy a II. világháború után az általános életfelfogás és életérzés lényegesen változott, amit a II. Vatikáni Zsinat messzemenően figyelemre méltatott.

Az említettek indokolják, hogy magyar nyelven is megjelentessük a morálteológia egyik rangos képviselőjének és különösen a gyakorlati problémák iránt nagy érzéssel rendelkező Johannes Gründel professzornak önvizsgálati könyvét. Ezzel a szerző a lelkiismeretvizsgáláshoz kíván - mint műve alcímében hangsúlyozza - részint a mindennapi élet során, részint bűnbánati ájtatosság és gyónás alkalmával indításokat nyújtani. Elgondolását, célkitűzéseit részletesen olvashatjuk műve előszavában.

Kiadványunk egyúttal részletes Függelékkel is közöl, hogy a különféle igényeknek eleget tehesünk. Szerzőnk a különböző rendszerezésű lelkiismeretvizsgálatokból a kétségkívül legkézenfekvőbbet és biblikus megalapozottsága miatt általános keresztény érdeklődésre számító, a tízparancsolaton alapuló, rendszerezést választotta. Ez ökumenikus szempontból nagyon értékelendő. Ugyanakkor azonban nem tagadja egyéb szempontú rendszerezések jogosultságát. Ezért a nagyobb választék.

Függelékünkben első helyen általános lelkiismeretvizsgálatot közlünk, amely az Istenhez, a közösséghez, hivatáshoz, életünkhöz, stb. való viszonyunkat vizsgálja. Ez a "Gotteslob" című, német nyelvterületen általánosan használt ima- és énekeskönyvből való. Értékét az emeli, hogy mögötte érezzük az illetékes püspöki karok tekintélyi alátámasztását.

A továbbiakban már ismételtelen közöltük (Életfordulón, Bécs 1974, 52-71 l., Szentévi Útravaló, Bécs 1975, 94-114 l.) és ezek igen kedvező visszhangra találtak. A St. Severin papi munkaközösség lelkitükrre rövidebb és különös erénye a lényeges, alapvető kérdések kiemelése. A Lebret és Suavet domonkos atyák szerkesztette - de számos komoly törekvésű vivő csoportjaiban történt megbeszélésre támaszkodó - írás részletesebb és a behatóbb önvizsgálati igényeket szolgálja.

Mindkettő közös és jelentős alapelve a tudatos Krisztus-követés. Olyan keresztényekhez szól, akik "azt várják el, hogy nemcsak az elengedhetetlen minimumról beszéljünk nekik, hanem arról a nagylelkű törekvésről, amely lehetővé teszi számukra, hogy - a világban elfoglalt szerepüknek és helyzetüknek megfelelően - teljes mértékben éljék életüket Krisztusban". (Suavet)

A teljesebb keresztény élet és tudatos Krisztus-követés szolgálatában bizalommal bocsátja útjára kiadványát a

KIADÓ

ELŐSZÓ

Manapság a lelkiismeretvizsgálatot, lelkitükröt, gyónást sokan túlhaladottnak tekintik. Az a bűnökre szorító erkölcsstan, amely még néhány évtizede uralkodó volt a teológiában, de még a keresztény nevelésben is, nyilvánvalóan nem felel meg a mai ember életfelfogásának, életérzésének. Arra szoktak utalni, hogy a halálos (súlyos) bűnök hagyományos osztályozása során a hangsúlyt helytelenül alkalmazták. Míg a nemiség terén való helytelen magatartást vagy a felsőbbiséggel való konfliktusokat túl erősen hangsúlyozták, sőt időnként ezeket tekintették a tulajdonképpen súlyos bűnöknek, - ugyanakkor könnyelműen átsiklottak a közösségi élet, a társadalmi igazságosság és a szeretet elleni bűnök fölött. Az engedelmisség szigorú megkövetelése és a gyermeki dac negatív értékelése már korán meggátolta a gyermeknek a szabadság és önállóság irányában való fejlődését.

A tilalmak és büntetések szigorú erkölcstana nyomán nehezen fakadt öröm a keresztény hívők lelkében.

Ez a téves irányban való fejlődés ma már messzemenően túlhaladottnak tekinthető. Ugyanakkor azonban új veszélyek jelentkeznek. Sokan elbizonytalanodtak. Azt kérdezik: "Mi érvényes egyáltalán?" Vannak-e még konkrét erkölcsi szabályok, amelyek - korunk és körülményeink megváltoztatása ellenére is - tájékozódást nyújtanak alapvető személyes magatartásunk és helyes cselekvésünk számára? Nem marad-e meddő minden reform-törekvésünk, ha nem fakad a közösség, a társadalom egyes tagjainak becsületes, tiszta szándékából és ily elvszerű magatartásából? Nagyon is érezzük manapság mennyire szükséges e téren a komoly megfontolás. Keresik a koncentráció, a kikapcsolódás, az elmélkedés új formáit, hogy ismét elvezessenek bennünket a szétszórtságból az összeszedettséghez, az önmagunkra találáshoz. Pszichológusok is rámutatnak arra a feladatra, hogy segítsük az embereket önmaguk és képességeik kibontakoztatásához, személyiségük kifejléséhez, egyéniséggé válásukhoz. Ennek pedig mindenekelőtt a helyes önismeret az előfeltétele. Csak aki ismeri saját maga árnyoldalait, hiányosságait, kerüli ki a veszélyt, hogy saját hibáit, vetítógép módjára, személyekre vagy pedig valami elképzelt társadalomra vetítse. Ennek következménye, hogy csak külső társadalmi reformra gondol s nem arra, hogy önmagába tekintsen és személyes megtérését munkálja. Hiszen mindig könnyebb önmagunkat mentegetvén embertársunk szemében a szálkára rámutatni, de ugyanakkor saját szemünkben a gerendát meg nem látni.

A személyes kibontakozásra és érdeklődésre való különös tekintet mellett ma hangsúlyozott módon utalnak az embertársainkért, a közösségi életért, a társadalomért való felelősségünkre. Igen szükséges a család, a kisebb közösségek, az egyházközség, a társadalom és az állam tagjainak közös felelősségére ráeszmélnünk. Egyes teológusok arról vitatkoznak, hogy nem gyümölcsözőbb-e lelkiismeretünk megvizsgálása, közösségi és személyes bűneink irányában, bűnbánati ájtatosságokon közösen imádkozva és bűneinket nyilvánosan megvallva, a közösséggel együtt és annak színe előtt, mint a személyes gyónás, amelynek általános értékelése (sajnos) süllyedőben van.

Helyes önismerethez külső indításra van szükségünk. Mások oly módon látnak minket és magatartásunkat, ami önmagunk számára lehetetlen. Ezért igen hasznos, ha időnként tükröt tartanak elénk. A csoport-dinamika és az önmegismerés gyakorlata juttatott bennünket ehhez a felismeréshez. Miért is ne gyümölcsöztethetnénk keresztény és személyes erkölcsi életünk terén ezeket az indításokat?

Ilyen értelemben ismét modernné válik az úgynevezett "lelkiismeretvizsgálat". De itt nem merő restaurációról, felújításról, hanem reformról, megújításról van szó. Akár a bűnbánati istentiszteleten, akár az egyéni gyónás előtt, akár életünk egy-egy csendes önmagunkba eszmélődő órájában - bizonyos indítások segítségünkre lehetnek életünk felülvizsgálatában, megvilágosíthatják talán részben tudat alatti, vagy tudat előtti alapvető magatartásunkat, előzetes döntéseinket, beállítottságunkat.

Az ilyen önvizsgálat számára különféle szempontú rendszereket alkalmaztak: egyes felosztások az Isten-, felebarátok- és saját személyünk iránti kötelelességeinket tartják szem előtt, mások az erényeket és bűnöket sorolják fel, ismét mások Isten és az Egyház parancsait stb. A legmaradandóbbnak az összes ilyen rendszerezések közül a tízparancsolathoz igazodónak bizonyult. Hiszen ennek a tagolásnak szolid biblikus alapja van, az Ószövetségben kiemelkedő helyet foglalt el, Jézus sem törölte el a tízparancsolatot, hanem inkább beteljesítette. Igaz, hogy a történelem folyamán a parancsolatok felsorolásában bizonyos eltolódás történt.

Ma különösen indokoltnak tekinthető, hogy ezt az alapvető rendszert és felosztást új élettal töltsük meg. Vagyis pozitív módon nem merőben tilalomként, hanem tájékozódást nyújtó irányjelzőként fejtjük ki. Az itt következő kérdések önvizsgálatunkhoz néhány indítással, irányjelzéssel kívánnak szolgálni. Eközben a parancsolatok számozása tekintetében nem a megszokott, hagyományos módon járunk el, hanem erősebben ragaszkodunk a parancsolatoknak az Ószövetségben található, és pedig belső tartalmukhoz igazodó tagolásához.

ELSŐ PARANCSOLAT

"Én vagyok az Úr, a te Istened; én hoztalak ki Egyiptom földjéről, a szolgaság házából. Senki mást ne tekints Istennek, csak engem!"

(Kiv 20, 1-2)

1. Istenképem

Vajon Isten valóban az az Isten, aki életem értelmét, értékét, szabadságát adja?

Tudatos-e bennem, hogy Isten az első, aki jót cselekedett velem, hogy életemért köszönettel tartozom nemcsak szüleimnek, hanem végsősoron Istennek, Teremtőmnek is?

Vajon Jézus Krisztus valóban az a Messiás számomra, aki követésre, Isten országában való részvételre szólít engem?

Tudatos-e életemben, hogy nemcsak világi szellem, szellemes beszéd, kutatás létezik, hanem Szentlélek is, mint e világon mindenütt - bennünk is - hatni akaró jelenvaló? "Nem tudjátok, hogy testetek a bennetek lakó Szentlélek temploma? (1Kor 6, 19)

Talán még mindig egy gyermek istenkép él bennem? Istene követelem-e - kibújván a személyes felelősség és erőfeszítés alól - vágyálmaim beteljesítését? Őt teszem felelőssé saját kényelmességemért, lustaságomért?

2. "Idegen istenek" veszélyeztette hit

Milyen "istenek" határozzák meg életemet, családom életét?

Előbbrevalóbbak-e az anyagi és világi értékek - pénz, vagyon, pillanatnyi élvezet, siker - a személyes erkölcsi értékeknél: a bizalmonál, őszinteségnél, szeretetnél?

Milyen értékrendet képvisel életemben a televízió, horoszkóp, babona?

Rabja vagyok-e az alkoholnak, nikotinnak?

Vajon a húság, túlzott nagyravágyás, hatalomra való törekvés nem titkos isteneim-e?

Mi veszélyezteti leginkább személyes szabadságomat?

Hogyan reagálnék, ha - mint egykor a gazdag ifjú - az Úrral találkoznék, és Ő felszólítana, hogy mindent hátrahagyva, kövessem Őt?

Van-e erőm csalódást, veszteséget, korlátozásokat elviselni?

Töreksem-e arra, hogy bajban és szükségben segítsék másokon?

Milyen értékrend határozza meg gondolataimat, cselekedeteimet családomban, hivatásomban, szabadidőmben?

3. A hit megvalósítása

Keresztény hit és vallás: van-e szerepük életemben? Imádkozom-e még? Szakítok-e időt eszmélődésre, elmélkedő imára, szentírásolvasásra?

Megkérdezem-e időnként magamtól, hogy hiszek-e még egyáltalán Istenben, hogy valójában mit is jelent számomra Isten?

Vajon az imádság csupán csak formula számomra, időnkénti kényszerű kötelesség, "személytelen fecsegés"? Vagy kimondom imádságomban személyes ügyeim, örömeimet, gondjaimat is?

Mi a helyzet egyházközségünkben a közös imádság, az istentisztelet terén?

Rendelkezem-e azzal a teljes bizalommal, ami előfeltétele a hívő imának?

Miből áll személyes Krisztus-követésem? Olvasom-e hitem elmélyítésére a Szentírást?

Töreksem-e arra, hogy vallásomban továbbképezzem magam? Kihasznlom-e plébániánk és művelődési központjaink idevonatkozó ajánlatait?

Megállhatok-e az Úr szavának fényében: "Szeresd Uradat Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből, teljes elmédből és minden erődből - és embertársadat, mint önmagadat" (Mk 12, 30-31)?

4. A nevelés vallási oldala

Érvényesül-e nevelői munkámban is a fent említett értékrend? Keresztényi mivoltom megmutatkozik-e családi életemben, nevelőmunkámban is?

Viselkedésemmel éreztetni tudom-e másokkal is azt a követelményt, hogy gyökeres és alapvető magatartásunk mindig szolgálatkész és megbocsájtó szeretet legyen?

Vagy visszaélek a hittel és vallással, amennyiben azt "használható nevelőeszköznek" tekintem, jöllehet személyesen nem vagyok meggyőződve annak igazáról - nem engedem, hogy "szíven találjon"?

Nevelőmunkámban teljesen háttérbe szorítom-e a vallási kérdéseket, vagy csak felületesen válaszolok rájuk?

Közösségi életre nevelek-e, vagy csak individualizmusra, személyes érvényesülésre?

Felelősnek érzem-e magam én is azért, hogy gyermekeim részt vegyenek a hitoktatáson, vagy szeszélyükre hagyom a döntést?

5. A közéletben

Van-e bátorságom hitemet nyíltan vallani, mások jogaiért - ha kell saját káromra is - harcolni?

Elkötelezem-e magam társadalmunk alapvető érdekei - az élet, a szabadság, hit és vallás védelme - mellett, mégpedig keresztényi indoklással: hiszen Isten a szabadságnak is Istene?

Léteznek-e még környezetemben, társadalmunkban vallási jelképek: feszület, képek...? Vajon nem vagyok-e én is oka annak, ha mások gúnyt űznek a hitből, egyházból, vallásból?

MÁSODIK PARANC SOLAT (Első parancsolat 2. Rész)

Ne csinálj magadnak... hasonmást arról, ami fent van az égben, vagy lent a földöm!

(Kiv 20, 4)

1. Magam csinálta istenképek

Milyen képem van Istenről? Melyik határozza meg nevelő munkámat? Nyilvános tevékenységemet?

Ismerem-e egyáltalán a kinyilatkoztatás Istenét? Vagy csak egy elmosódott, naturalista képem van Róla: Isten, mint a világ eredete, minden törvény hozója, a természetben megnyilvánuló?

Töreksem-e gyermeteg istenképem megváltoztatására?

Vajon keresztényként valóban Pál apostol követelménye szerint élek-e: Krisztus által, Vele, és Benne?

2. Magam alkotta emberképek

Vajon embertársaimról alkotott képem már eleve előítélettel meghatározott, merev-e olyannyira, hogy házastársamat, gyermekeimet, barátaimat, ismerőseimet, beosztottjaimat ebbe a képbe kényszerítem?

Elfogadom-e felebarátaimat hibáikkal, "árnyoldalaikkal" együtt?

Túlzott igényeket támasztok-e másokkal szemben?

Nevelőmunkámban tekintettel vagyok-e a gyermekek különbözőségére, személyiségükre? Vagy a gyermek csak kárpótlás el nem ért életcéljaimért?

Vajon gyermekeimet, házastársamat, barátaimat, ismerőseimet, beosztottjaimat saját elképzeléseim szerint akarom-e formálni, vagy segítek nekik, sajátos egyéni lehetőségeiket figyelembe véve, egyéni életük kialakításában?

Megkérdem-e magamtól, mikor másoknak szemrehányást teszek, vajon nem saját hibáimat vetítem ki rájuk?

3. Önmagamról alkotott képem

Töreksem-e tökéletesítésemre? Elviselem-e a kritikát? Lehetőséget adok-e felebarátaimnak: családtagjaimnak, barátaimnak, ismerőseimnek a bírálatra, megkérdem-e őket, hogyan vélekednek, mit éreznek magatartásom kapcsán?

Megengedem-e, hogy mások rávilágítsanak úgynevezett árnyoldalaimra, vagy minden személyemre irányuló kritikát eleve elutasítok-e?

Vállalom-e a felelősséget hibáimért? Vagy szépítgetem magatartásomat, letagadom személyes hibázásomat?

Vajon életemet tényleg a Biblia Krisztusképe határozza-e meg: a Megváltóé, aki megszabadított minket a bűntől és a bűnadósságtól?

Hogyan viszonyulok a gyónáshoz, a bűnbánati istentisztelethez? Meghátrálok-e bűneim bevallása, a pappal való személyes beszélgetés elől?

Felülvizsgálom-e időnként alapvető erkölcsi magatartásomat?

HARMADIK (MÁSODIK) PARANCSOLAT

"Uradnak, Istenednek a nevét ne vedd hiába!"

(Kiv 20, 7)

1. Hogyan beszélünk Istenről?

Felületesen, minden belső kapcsolat nélkül, közömbösen, vagy talán elutasítóan beszélek-e Istenről?

A beszéd az ember egyéniségéről árulkodik! Könnyelmű beszédeimben, tréfáimban, beszélgetéseim színvonalában nem érződik-e a vallást lekicsinylő magatartás?

Tudatában vagyok-e annak, hogy Jézus Krisztus jelen van az egyházban is - hogyan viszonyulok ehhez az egyházhoz? Hogyan bírálom? Csak intézményt látok-e benne, parancsoló hatalmat, ami ellen lázadok? Vagy tudatában vagyok annak, hogy én is tagja vagyok ennek az egyháznak és magatartásommal és is felelős vagyok ezen a világon azért, hogy Istent, Jézus Krisztust és az Ő egyházát tiszteljék és becsüljék?

2. Isten nevének tisztelése

Tudatában vagyok-e a név jelentésének, hogy a névben megnevezett szellemileg mindenkor jelen van?

Vajon Isten nevét "hézagpótlóként" használom-e, felindultságomból, szitkozódásaimban? Nem akarok-e Isten akaratára való hivatkozással utasításaimnak, követelményeimnek, nevelői és egyéb tevékenységemben túl hamar érvényt szerezni?

Magatartásom, beszédem olyannyira híján van-e az őszinteségnek, hogy kénytelen vagyok újra és újra ígéretekhöz, bizonykodásokhoz, sőt eskühöz folyamodni?

Tettem-e könnyelmű ígéreteket másoknak, amelyeket nem tudok, talán nem is akarok betartani?

A szent jelek: kereszt, megszentelt tárgyak, képek csupán szobadíszül szolgálnak-e számomra, vagy át is érzem e jelképek mély jelentőségét?

Gyermekeim nevelése során megmagyarázom-e nekik a vallási szokásokat is?

Vajon életemben és a nevelésben becsületet szerzek-e a keresztény (= krisztusi) névnek? Vagy megtagadom azt, amikor csak előnyöm származik belőle?

Hogyan viselkedem azokban a templomokban, ahová járok, vagy amelyeket utam során megtekintek?

Tiszteletet adok-e Isten nevének?

Vajon "az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében" kezdem és végzem is napjaimat, a heteket, éveket? Állást foglalok-e a televízióban, rádióban, képeslapokban, vagy beszélgetésekben elhangzó tiszteletlen megnyilatkozásokkal szemben? Állásfoglalásom pusztán tiltakozás marad-e vagy törekszem pozitív javaslatokkal megváltoztatásukra is?

NEGYEDIK (HARMADIK) PARANCSOLAT

"Gondolj a pihenés napjára, hogy megszenteljed!"

(Kiv 2, 20)

1. A munkához való viszonyunk

Van-e állandó, rendszeres foglalkozásom?

Tevékenységem tényleg értelmes, egyéni képességeimnek és konkrét lehetőségeknek megfelelő feladat-e, megbízatás Istentől, - vagy csak kereseti lehetőség, alkalmi munka számomra, szükséges rossz?

Húzódózom-e a szükséges munkától, kötelességtől?

Vajon jó, derekas munkát igyekszem-e végezni, ahogyan ezt tőlem elvárják?

Vagy csak a fizetés érdekel?

Milyen indítékok határozzák meg munkámat, tevékenységemet?

- Csak nyereségvágyból vagy nagyravágyásból dolgozom?

- Vajon munkám annyira leköt-e, hogy más kötelezettségeimre, értékes időtöltésre, baráti beszélgetésre már nem is jut idő?

- Gondolkodás nélkül kihasználom-e mások segítőkészségét, jóindulatát, ha személyes érdekeim úgy kívánják?

Gondot fordítok-e szakmabeli továbbképzésemre?

Mi a véleményem a munkanélküliségről: segítek-e másoknak, akik munkát keresnek, képességüknek megfelelő állást találni? Vagy sorsuk egyáltalán nem érdekel?

Vajon munkahelyemen egyszerűen átnézek-e dolgozó társaim szükségletein, csak személyes haszonra, előnyre törekszem?

Milyen a magatartásom a konkurencia terén? Vajon kollégákhoz nem méltóan, kíméletlenül, becstelenül bánok-e munkatársaimmal, elöljáróimmal, beosztottjaimmal?

2. Szabadidőnk és annak alakítása

Van-e még egyáltalán időm a szükséges pihenésre, üdülésre, vagy annyira felemészt-e a munkám, hogy csak "menedzser" vagyok már?

Tudok-e szabadidőmmel egyáltalán kezdeni valamit?

Törekszem-e a szabadidő közös kialakítására: baráti összejövetellel, társas játékokkal, kirándulásokkal, együttes zenéléssel stb.? Vagy csak amolyan magamnak való ember vagyok, aki éppen csak agyonüti valamivel az időt, azt elfecsérelve? Elég szabadidőt adok-e beosztottjaimnak?

Szabadidőmet tényleg úgy töltöm-e el, hogy abból testi-lelki felüdülés és öröm származzék? Vagy csak lélekzetvételyi szünet az, új erőt nyerni a további munkához?

Létezik-e még baráti körömben, családomban társasélet, vendégszeretet, örömteli közösségi élet, - vagy szabadidejében mindenki a maga útját járja?

Gondoskodom-e községünk, egyházközségünk idős, megviselt tagjairól is?

Vajon csak az unalom napja számomra a vasár- és ünnepnap - ötlet szegénységem, vagy szeretetből való elkötelezettségem hiánya miatt?

Vajon szabadidőmben rendelkezésre állok-e társadalmi és egyházi célok szolgálatára is?

Családtagjaim különböző igényeinek összeütközésekor találunk-e mindenki számára elfogadható megoldást?

3. A vasárnap megünneplése

Vajon a vasárnap magam és hozzátartozóim számára valóban a pihenés, kikapcsolódás, felüdülés és a megszentelődés napja? Vagy egyszerűen az unalomé? Belső ürességemet szenzációk hajszolásával akarom-e kitölteni: sportstadionokba, moziba, hangos szórakozóhelyekre szaladok?

Van-e még időm vasárnaponként a csendhez, elmélkedéshez? Képes vagyok-e még a természet szépségeinek örülni, észreveszem-e még mások kedvességét, szívéllyességét, szeretetmegnyilvánulását?

Vasárnapjaim alakítása által nem terhelek-e túl másokat: házastársamat, gyermekeimet, szüleimet, alkalmazottjaimat, vagy saját magamat is?

Marad-e még a hét végén, vagy vasárnap idő az elmúlt heti tevékenységem átgondolására? A következő megtervezésére? Jut időm Istenért végzett munkám, életem értelmén való elmélkedésre?

4. A vasárnap vallási alakítása

Kifejezésre jut-e hitem vasárnap az egyházközségemben azáltal, hogy tevékenyen veszek részt a szentmisén, istentiszteleten? Vagy húzódozom-e a közös ünnepléstől (ima, ének, akciók), s csak passzívan vagyok jelen?

Elmulasztom-e az istentiszteletet nyomós ok nélkül is?

Hozzájárulok-e istentiszteletünk kialakításához? Vagy csak az olyan peremkeresztények, úgynevezett vasárnapi keresztények sorába tartozom-e, akik számára a vasárnapi szentmise, istentisztelet merő "kötelességteljesítés"?

Hogyan járulok hozzá az istentisztelet kialakításához? Adok-e a rábízottaknak (gyermekeim, barátaim, beosztottaim, munkatársaim) megfelelő ösztönzést a vasárnap helyes kialakításához, az istentisztelet közös ünnepléséhez?

Készségesen elvállalok-e olyan feladatokat az istentisztelet alakításában, amely ellátására képes vagyok: pl. felolvasóként, előimádkozóként, énekesként, kisegítő áldoztatóként?

Kialakítok-e elmélyült véleményt a szentbeszédről, az istentisztelet lefolyásáról - nyújtok-e hozzá pozitív bírálatot?

Vajon hatással van-e a minden vasárnapi szentmise életemre, tevékenységemre a rákövetkező héten?

ÖTÖDIK (NEGYEDIK) PARANCSOLAT

"Tiszteld atyádat és anyádat!"

(Kiv 220, 12)

1. A nemzedékek közös életéért való felelősségünk

Hogyan alakul közös életünk a hozzátartozókkal, szülőkkel, nagyszülőkkel, rokonokkal? Azokkal, akikkel szomszédságban, ugyanabban a házban élünk? A megillető tiszteletet, megbecsülést tanúsítom-e irántuk?

Hogyan viselkedünk az öregekkel, a gyengékkel és törődöttekkel, akiket a teljesítményre alapozott társadalomban kevésre vagy már semmire sem értékelnek?

Van-e az öregeknek még helye családjukban, faljukban, egyházközségükben, városukban? Van-e még valami feladatuk?

Maradt-e még nyoma közösségükben a nemzedékek együttélésének, vagy annyira elszigetelik-e az öregeket, hogy magányuk az elöregedés folyamatát még inkább meggyorsítja?

Vajon az öregekről való gondoskodásunk kimerül-e alkalmi anyagi támogatásban, rövid látogatásokban? Vagy pedig igazi, eleven kapcsolatot tartunk öregjeinkkel?

Mikor és hol találkozom idős emberekkel? Tudok-e bajaikról? Meghallgatom-e őket? Komolyan foglalkozom-e ügyes-bajos dolgaikkal?

Van-e gondom a betegekre is?

2. A szülői tekintély gyakorlása

Valóban vállalom-e, hogy apa / anya vagyok?

Jut-e időnk kisgyermekünk számára? Vagy egyszerűen átengedjük őket teljesen mások - a játszótársak, az óvoda - befolyásának?

Vajon a képernyő elé ültetjük-e gyermekeinket, hogy ne legyenek terhünkre?

Rákényszerítjük-e gyermekeinkre a magunk elképzeléseit és kívánságait, vagy megkíséreljük ténylegesen a bennük szunnyadó képességek kibontakozását elősegíteni?

Megpróbáljuk-e gyermekeinknek azt a szeretetet és biztonságot nyújtani, amelyre szükségük van, hogy később elég erejük legyen a saját életüket élni? És hogy a kapott szeretetet másoknak is továbbadhassák?

Mint szülők, megtartjuk-e a helyes középutat a szigor és a szelídség, követelés és az engedékenység között?

Éreztetjük-e gyermekeinkkel szeszélyünket az engedelmesség értelmetlen vagy nem eléggé megmagyarázott követelésével? Indokolatlan büntetéssel, veréssel?

Hogyan viselkedünk a fiatalkorúakkal, akik tiltakozással fordulnak ellenünk, hogy kitörjenek egy talán túlzottan is védett családi légkörből, hogy saját önálló lényüket megtalálják? Csak negatívan értékeljük dacos magatartásukat? Vagy pedig felszabadít bennünket abból az önzésből, mely nem engedi szabadon a gyermekét, hanem önmagának akarja megtartani? Mivel járunk hozzá az érett szülő-gyermek kapcsolat kialakításához?

Vajon megadjuk-e gyermekeinknek azt a tiszteletet és megbecsülést, ami a parancsok szerint a szülőktől is neki kijár?

3. A tekintély gyakorlásáról általában

Adtam-e önkényes utasításokat, parancsokat csupán azért, hogy hatalmamot másokkal éreztessenem?

Vajon elhanyagoltam-e tekintélyemmel járó kötelességeket: engedtem-e a dolgokat egyszerűen a maguk útján haladni? Szabad utat engedtem mások önkényes eljárásának?

Vajon tekintélyemmel gyámkodtam csupán mások felett?

Vajon igazságtalanul előnybe részesítettem-e beosztottjaimat? Talán személyes hiúságból? Vagy jóindulatuk elnyerése végett?

Tudatában vagyok-e, hogy tekintélyem gyakorlásának szolgálat-jellege van?

Elfogadtam-e mások jogos bírálatát és ennek megfelelően változtattam-e magatartásomon?

Kivontam-e magam a felelősség és kötelességvállalás alól?

4. A tekintéllyel szembeni magatartás

Hogyan viszonyulok a jogos tekintélyhez: a hivatásomban, a társadalomban, az egyházban?

Vajon hamis, hajlongó tiszteletadás-e az, úgynevezett "kerékpáros tartás" (mely felfelé görnyed, lefelé tapos)?

Van-e bátorságom, hogy meggyőződésemet előljáróim előtt akkor is hangoztatom, ha ebből esetleg hátrányom származik?

Igyekszem-e bírálatomat olyan módon előadni, hogy el is fogadják azt - vagy csak erőszakosságomat akarom másokkal éreztetni?

A tekintéllyel szembeni bírálatom valóban építő-e? Vagy pedig merőben negatív, romboló jellegű, mely személyes ellenszenvből, szubjektív motívumokból fakad?

Vállalom-e az együttes felelősséget a fölöttes tekintélyért és az egész nagy közösségért? Van-e gondom rájuk?

5. Szüleink iránti viszonyunk

Vajon kötődésem édesanyámhoz, édesapámhoz megkérdőjelezhető-e? Életkoromhoz mérten éretlen-e?

Vajon csak agresszív vagyok-e szüleimmel szemben? Vagy tán már teljesen leromboltam a hidat feléjük?

Félek-e a nemzedékek közötti összeütközéstől?

Láttatlanba vettem-e a szüleim és köztem lévő nehézségeket? Vagy nem törekedtem azok megoldására?

Milyen események terhelik gyermekkoromból a szüleimhez való viszonyomat? Feldolgoztam-e azokat?

Életükben megadom-e a tiszteletet szüleimnek? Gondoskodom-e róluk? Tapasztalják-e hálámat?

Elhunyt szüleimet hálás emlékezetemben őrzöm?

HATODIK PARANCSOLAT

"Ne ölj!"

(Kiv 20, 13)

1. A test és az élet mint Isten ajándéka

Veszélyeztettem-e életemet vagy embertársaimét

- egészségtelen életmóddal?

- a közlekedésben tanúsított kíméletlen magatartásommal (pl. ittas vezetés stb.)

Ártottam-e egészségemnek a nikotin, alkohol, kábító- és egyéb gyógyszerek mértéktelen élvezetével?

Környezetemben a szenvedélyek rabjai még további ösztönzést is kapnak?

A szenvedélyek rabja vagyok-e saját magam is ösztönéletemben? Töreksem-e arra, hogy ösztönösségem túlzásait ellenőrizzem?

Vajon kárt tettem-e a természetben, környezetemben szükségtelenül, sőt szándékos kíméletlenséggel? Elrontottam-e így mások üdülési lehetőségeit is?

Felelősséget vállalok-e valóban azoknak az egészségéért, akik velem együtt, vagy az én megbízásomból dolgoznak azzal, hogy:

- egészséges és kedvező munkakörülményeket teremtek;

- megfelelő üdülési lehetőséget biztosítok;

- nem támasztok túlzott teljesítménybeli követeléseket;

- nem követelek szükségtelen vasár- és ünnepnap munkát?

2. Az emberi élet védelme

Mennyiben nyújtunk konkrét segítséget a meg nem született élet védelmében:

- a terhes asszonyoknak biztosított segítőkéz szolgálattal;

- a magzat kihordása mellett szóló indokok megerősítésével;

- a házasságon kívül született gyermek és anyja mindennemű hátrányos megkülönböztetésének elutasításával?

Hajlandó lennék-e szükség esetén egy várandós anyát házukba fogadni, vagy keresztszülőséget vállalni egy "nem kívánt" gyermeknél?

Kifejezésre jut-e reakcióimban gyermekellenes magatartás:

- a gyermekek lármázásával szemben;

- sokgyermekes bérlőtárs családokkal szemben;

- vagy egyéb rosszalló megnyilvánulásaimban?

Felelősség terhel-e meg nem született életekért azáltal, hogy a magzatelhajtást helyeseltam? Vagy talán elő is segítettem?

3. Konfliktusokkal súlyos élet

Kitérek-e fontos és hasznos viták elől az összeütközésektől való félelmem miatt?

Hogyan viselkedem saját konfliktusaimban vagy másokéban? Hozzájárulok-e ezek kiéleződéséhez? Vagy képes vagyok-e vetélkedésből együttműködésbe átváltani? Talán a béke kedvéért engedményeket is tenni?

Magatartásom már eleve olyan, hogy az összeütközéseket keresem?

Vajon hitvestársam, barátaim, munkatársaim iránti alapmagatartásom inkább a vetélkedés-e mint az egymást támogató őszinte együttműködés?

Töreksem-e azon hibáimnak, "árnyoldalaimnak" megismerésére, melynek talán nem is vagyok tudatában, de amelyek másoknak gyakran nehezen elviselhető megterhelést jelentenek?

Hogyan próbálok békességet teremteni családomban, községünkben, az egyházban, a társadalomban? Csak hangzatos kijelentésekkel, vagy pedig valós tettekkel is?

4. Felebaráti szeretet

Szerepet játszik-e életemben a hegyi beszéd aranyszabálya: "Amit akartok, hogy veletek tegyenek az emberek, ti is tegyétek velük!" (Mt 7, 12)? Vajon szociális magatartásomat saját kívánságaimmal, igényeimmel is mérem?

Rendelkezem-e azzal a lelki éberséggel, mely az életben fel is ismeri a "felebarátot" (az irgalmas samaritanusról szóló példabeszéd - Lk 10, 25-37 - értelmében)? Vagy rólam is elmondható-e, ami arról az utánzásra nem méltó levitáról: "Látta és továbbment"?

Meg tudom-e különböztetni a jogos önszeretetet a hibás önzéstől? Van-e helyes önszeretetem?

Elfogadtam-e magamat olyannak amilyen vagyok gyengeségeimmel, korlátaimmal, sajátosságaimmal? "Árnyoldalaimat" beleillesztettem-e életembe azzal, hogy számolok velük?

Ugyanakkor komolyan töreksem-e hibás magatartásom változtatására?

Képes vagyok-e embertársaimat egyéni sajátosságaikkal együtt önzetlenül elfogadni és szeretni? Vagy ez is csak személyes hiúságból, önérdékből történik?

Töreksem-e társadalmilag is felelős cselekedetre? Az embertársaimmal való kapcsolatteremtésre? Valódi dialógusra, amely a másik véleményét is meghallgatja, elfogadja és szükségleteit megérti?

5. Viszonyulásunk a halálhoz

Vajon környezetünkben, beszédünkben, cselekedeteinkben kiküszöbölni igyekszünk-e, tabunak tekintjük-e a halált?

Valóban megadjuk-e családjunkban rokonainknak, barátainknak azt a "halál előtti segítséget", mely nem hagyja cserben a súlyos beteget, hanem egyedülletében, inségében erősíti, vigasztalja, melléáll?

Vajon gondolataimban és cselekedeteimben ismerem-e az életnek azt a távlatát is, mely Istenre mint minden élet okára és céljára utal?

Hogyan állok a feltámadásba és az örök életbe vetett hitemmel?

Úgy értékelem-e az eukarisztiát, az áldozati lakoma közösséget, mint az "élet kenyerét", amely megszilárdítja kapcsolatunkat Istennel és a hívők gyülekezetével?

Kitérek-e az alapvető életkérdések - így pl. a halálra való felkészülés - elől súlyos betegekkel beszélgetvén?

Vajon őszinte vagyok-e a betegágynál?

Hogyan válaszolok gyermekeinek, ha a halálról kérdeznek?

Vajon családjunkban, egyházközségünkben haláleset alkalmával érezhető-e valamelyest a feltámadásba vetett hit, a Húsvét öröme?

6. A szellemi élet gondja

Élek-e tehetséggel, képességeimmel, vagy lustán, szellemi restségben tespedek?

Ha rendszeres szellemi munkát végzek, gondoskodom-e testgyakorlásról - vagy ha fizikai munkát végzek, szabadidőmben folytatok-e szellemi tevékenységet?

Vajon jómagam csupán kritikátlan "fogyasztója" vagyok-e mások véleményének, a tévéműsornak, újságnak, képes folyóiratoknak?

Mi a helyzet szellemi, kulturális és hitbeli továbbképzésem terén: teszek valamit ennek érdekében? Adok-e másoknak ösztönzést erre?

Vajon hajlamos vagyok-e durvaságra, keménységre? - Ha igen, erősítettem-e ezeket ilyen szellemű olvasmányokkal, filmekkel, TV-műsorrall?

Hogyan viszonyulok a testi gyengeséghez, betegséghez, szenvedéshez? Ilyen esetben perbe szállok-e Istennel, sorsommal? Vagy meglátom-e abban is Isten ujját, mely az Úr követésének és az emberi érésnek útját mutatja?

HETEDIK (HATODIK) PARANCSOLAT

"Ne törj házasságot!"

(Kiv 20, 14)

Ez a parancsolat az ember házasságra és szerelemre való képességét szolgálja. A házasság tiszteletére, értékelésére szólít, de arra is, hogy nemi ösztöneinket is szervesen beépítsük személyiségünkbe.

1. Viszonyunk nemiségünkhöz

Elfogadom-e önmagamat férfiként / nőként?

Fáradozom-e azon, hogy nemi erőimet helyesen alakítsam, vagy egyszerűen hagyom magam pillanatnyi kívánságaimtól, vágyaimtól sodortatni?

Vajon eléggé meg tudom-e indokolni ösztöneim megkövetelt és szükséges megfékezését - vagy csak egyszerűen visszafojtom ösztönös testi vágyaimat?

Tudatában vagyok-e annak, hogy nemcsak a nemi ösztöneimmel, erőimmel való visszaélés, hanem szexualitásom elnyomása és megvetése is természetellenes és a szemérem ellen vét?

Amennyiben nem élek házasságban, vajon méltányos vagyok-e embertársam iránt, vagy olyan elvárásokat keltek benne, amelynek semmiképpen sem tudok megfelelni?

Vajon erotikus magatartásomban, a kölcsönös gyöngédségek során testileg-lelkileg őszinte vagyok-e - vagy pedig többet mutatok valódi szándékomnál?

Mi a helyzet egyéni gyöngédségigényemmel, a gyöngédség terén szerzett tapasztalataimmal? Esetleg egyoldalú neveltetésem következtében van-e ezen a téren utánpótlást sürgető hiányérzetem ("Nachholbedarf")? Vajon nem ez tükröződik bizonyos kompenzáló magatartásomban? Nem menekülök az önkielégítéshez?

2. Felelősségem a partner- kapcsolat terén

Léteznek-e életemben társas-baráti kapcsolatok, - vagy bezárkózom önző vágyálmaimba, elképzeléseimbe?

Vajon elfogulatlanul és fegyelmezetten viselkedem-e másneműekkel? Vágyaim és elképzeléseim becsületesek-e?

Tudok-e együtt lenni, beszélgetni a másik nem képviselőivel anélkül, hogy azonnal ösztönös nemi kívánságomat jelezném?

Vajon egy adott erotikus illetve szexuális kapcsolat esetén valóban komolyan veszem-e a másik személyét - vagy csak játszom vele?

Mint partnerek vajon őszintén igyekszünk-e a kölcsönös szeretet elmélyítésére, mely az erotikus illetve szexuális kapcsolat nélkülözhetetlen előfeltétele?

Beszélek-e partneremmel egyéni érzelmeimről, reményeimről, vágyaimról is, valamint az ő szorongásairól, nehézségeiről?

3. Hitvestársi kapcsolat

Kész vagyok-e, hogy a hűség ígéréteinek értelmében merjek dönteni, de azután arra is, hogy adott szavam mellett kitartsak?

Mi a helyzet egyáltalán az én "kicsiben való hűségemmel"?

A szeretet hitvestársi kapcsolatunkban valóban szilárd kötelék-e még? Áttetszik-e rajta Jézus Krisztus szeretete egyháza iránt, melynek házasságunkban kell testet öltenie?

Vajon házastársi viszonyunkban a versengés vagy az együttműködés a döntő tényező?

Van-e házasságunkban közös ima, közös szentséghez járulás is?

Elfogadjuk-e egymást kölcsönösen hibáinkkal, gyengeségeinkkel együtt - tekintettel vagyunk-e egymásra? Vagy mindegyikünk a maga útját járja?

Nem zavarja-e házassági közösségünket és hűségünket más személyekkel való infantilis-neurotikus viszony (szerelmi háromszög)? Vagy hisztérikus kapcsolat-zavarok vagy más (lélektani okokból eredő) hibás magatartás?

Van-e házasságunkban időnk egymás számára - vagy mindegyikünk hivatási feladatához, egyéni munkájához, vagy a gyerekekhez menekül?

Vajon gyermekeink házassági kapcsolatunkban bizonyos fokig nem a még fel nem dolgozott konfliktusok kompenzációi?

Van-e közöttünk olyan beszélgetés, mely a másikat hozzásegíti "árnyoldalának" megvilágításához, ugyanakkor azonban arra is szolgál, hogy megerősítse és igazolja jó hajlamait?

Készek vagyunk-e arra is, hogy saját erőnkől meg nem oldható konfliktusok estén más emberek, lelkipásztorok vagy a házassági tanácsadók segítségét igénybe vegyük?

4. Felelősségünk a családi életért

Tanúságot tesz-e családjunk a keresztény családi élet mellett? Vagy minden csak kötelességszerűen, unalmasan folyik, mert nem vagyunk hajlandóak a házasságért és a családért a szükséges "árat" megfizetni?

Vajon megvan-e a készség arra, hogy megvalósuljon az igazi hitvesi, szülői szeretet? Házasságunkkal, gyermekeinkkel szemben rendelkezünk-e ezzel a szeretettel: "Egy embert szeretni annyit jelent, hogy olyannak látjuk őt, amilyennek Isten elgondolta" (Dosztojevszkij)?

Törekszünk-e házasságban a felelős apaság-anyaságra - bebizonyítottuk-e, hogy van bátorságunk gyermeket vállalni?

Gondunk van-e a felelősségteljes fogamzás-szabályozásra - mind az új élet igenlése, mind a nő és az egész család teherbíróképességének figyelembevételének értelmében?

Vajon mint szülők vagy nevelők megfelelünk-e annak a feladatnak, hogy gyermekeinket hozzásegítsük, hogy elfogadják magukat, mint férfit vagy nőt, és helyesen is viszonyuljanak saját nemiségükhöz?

Vajon prűd légkör uralkodik-e családjunkban, amennyiben egyáltalán nem beszélünk szexuális kérdésekről?

Tapasztalják-e gyermekeink általunk a gyöngédség pozitív értékét?

Élünk-e az alkalommal, hogy a serdülő fiatalok nehézségei iránt érdeklődjünk és nyíltan beszéljünk velük azokról?

Vajon magatartásunkból kiérezhetik-e a fiatalok, hogy megértjük őket, anélkül azonban, hogy hibás magatartásukat helyeselnénk?

5. A veszélyeztetett és széthullott házasságok gondja

Magunkévá tesszük-e a veszélyeztetett házasságok gondját?

A háromszögviszonyok a házasságban különböző megoldatlan problémákra, narcisztikus vagy infantilis-neurotikus kapcsolatformákra vezethetők vissza. Hatékony megoldásukhoz, feldolgozásukhoz adott esetben pszichológiai vagy pszichoanalitikai segítségre van szükség. Saját házasságunkban vagy jóismerőseink házasságában előfordul-e ilyen válságos helyzet? Ha igen, vajon komolyan törekedtem-e a nehézségek megoldására?

Nem járulok-e hozzá magatartásommal a házassági krízisek kiélézéséhez?

Vajon fölényes ítéletet mondok-e mások szétbomlott házasságáról, leegyszerűsítve, általánosítónan erkölcsi kudarcnak minősítve azt?

Mód van-e közösségünkben, egyházközségünkben arra, hogy az egyedülálló elváltaknak, gyermeküket egyedül nevelő anyáknak szomszédi gondoskodással, patronálással, gondozóhelyekkel vagy más megkönnyítéssel segítsünk?

Vajon adott esetben magam is kész vagyok-e ilyen szomszédi segítségre?

NYOLCADIK (HETEDIK) PARANCSOLAT

"Ne lopj!"

(Kiv 20, 15)

1. A személyes szabadság védelme

Tisztelem-e embertársaim szabadságát - vagy szívesen teszek másokat magamtól függővé szívességekkel, ajándékokkal, ígéretekkel?

Fellépek-e mások szabadságjogaiért?

A szabadság ürügyén nem leplezem-e saját önzésemet?

2. A tulajdonnal való bánásmód

Vajon életvitelem túlságosan fényűző-e?

Élvezeti cikkekre és szórakozásra fordított kiadásaim - éppen, mikor a harmadik világban nyomorognak - nem lépik-e túl az ésszerű határokat?

Nem szeretek jól élni mások költségén?

A magántulajdonhoz való viszonyulásomban megfelelek-e az Újszövetség szavainak: "Nem szolgálhattok Istennek és a világi gazdagságnak" (Mt 6, 24)?

Vajon vagyonom feleslegét szociális segélyekre is fordítom-e - nagyvonalúan, különösebb elismerést nem várva? Vagy úgy érezhetik-e mások, hogy adományom lealázó alamizsna csak?

Segítünk-e gyermekeinknek, a fiataloknak abban, hogy zsebpénzükkel, tulajdonukkal felelősen bánjanak, hogy azt másokkal is megosszák, és az önkéntes lemondást is gyakorolják?

Vajon a rászoruló iránti segítőkészséget, együttérzést megkívánjuk-e gyermekeinktől és velük együtt gyakoroljuk azt? Vagy épp magunk mozdítjuk elő a családi önzést?

Hogyan bánok a pénzzel: Pazarló vagyok-e vagy zsugori?

Vajon segítek-e lehetőségeimhez mérten gyűjtésekkor pénzadományokkal a szükségét szenvedőkön?

A fogyasztói társadalom túlzásai közepette gyakoroltam-e aszkézist ("Konsumaskese")?

Magamat illetőleg hogyan viszonyulok a szegénységhez?

Ragaszkodom-e vagyonomhoz, tulajdonomhoz olyannyira, hogy Jézus rólam is elmondhatná: Könnyebb a tevének átmenni a tű fokán, mint a gazdagnak Isten országába bejutni" (Mt 19, 24)

3. Felebarátaink tulajdonának tiszteletben tartása

Vajon, mint munkaadó visszatartom-e beosztottjaim megszolgált bérét? Önzően kihasználtam-e mások segítségét anélkül, hogy megfelelő fizetéssel viszonyítottam volna azt?

Vajon munkámért túl magas igényeket, bérkövetelést támasztok-e munkaadómnál?

Vajon rossz, lelkiismeretlen munkámmal megkárosítom-e munkaadóimat?

Vajon a társadalmi tulajdon "szalonképes tolvajai" közé tartozom-e azzal, hogy

- beteget jelentek munkahelyemen anélkül, hogy valami bajom lenne;

- autóm javításakor a biztosító társasággal nem csak egy adott baleset kárát fizettettem meg, hanem minden egyéb javítási költséget;

- hamis adóbevallással megkárosítom-e az államot és az egyházat?

Becsületes maradok-e az önkiszolgálóboltokban, nyilvános közlekedési eszközön ("a potyautazás nem bűn!"), a rábízott idegen tulajdon használatakor (kölcsonbe kapott dolgok, bérauto stb.)

A magam okozta károkat megtérítettem-e?

KILENCEDIK (NYOLCADIK) PARANCS

"Ne tégy hamis tanúságot embertársad ellen"

(Kiv 20, 16)

1. Szavaink megfontolása - Felelősségünk a valóságért

Komolyan veszem-e az igazságot: beszédeimben törekszem-e a valóság visszaadására?

Vagy az igazságot valamilyen érdek szolgálatába állítom? Manipulálok-e az igazsággal, kihasználom-e azt hatalmam gyakorlására?

Vajon beszédemet az üres pátoasz, hamis retorika vagy taktikus kétértelműség jellemzi-e?

Rábeszélek-e másokra valamit - árut, érdeklődést, véleményt?

Óvatos vagyok-e szavaimmal: Megfontolom-e szavaimat

- élményeim elmondásakor;

- felebarátaimról és ezek hibáiról beszélve;

- történelmi események leírásakor?

Vagy szívesen túlzok-e az árnyalatok figyelembevétel nélkül?

Keresem-e az igazság sokoldalú arcát, megelégszem a részletszemponatokkal és ezek alapján általánosítva megghamisítom a valóságot?

Vajon csak az egyoldalú sajtóközlemények alapján tájékozodom? Átveszem-e kritikátlanul a hírközlő eszközök véleményét?

Ártottam-e mások jóhírének, kárt tettem-e becsületükben?

2. Igazságot cselekedni szeretetben

Hazugságban élek-e azzal:

- hogy magam előtt is "megjátszom magam"?

- hogy másoknak hivatásomban, munkahelyemen ígéreteket teszek, melyet nem tudok betartani?

- hogy a kellemetlennek tűnő valós tényeket látatlan veszem, nem akarom elfogadni?

Vajon farizeus-e a magatartásom?

Vajon szeretetből kimondom-e másoknak az igazságot, vagy csak kínozni, megalázni akarom őket?

Behunyom-e szemem az igazság és a valóság előtt és megtagadom az igazságot kényelemből, hogy kitérjek a kellemetlenségek elől? Hogy félre vezessem magamat s másokat?

Vajon magamnak is hazudok-e ködös szándékokkal, ígérekkel, vajon a valóságból az álomvilágba menekülök?

Mik magatartásom igazi indítékai: érvényesülési vágy, hiúság, hatalomra törekvés? Fölébe helyezem-e ezeket az igazságnak?

Töreksem-e társadalmi és egyházi életben is, hogy az igazságot szeretetben szolgáljam, - vagy fanatikusan, részrehajlóan, másokra való tekintet nélkül a saját felfogásomat akarom érvényesíteni?

Vajon viták alkalmával olyan indulatos a beszédem, hogy már senki sem tud meghallgatni, sem beszélgetni velem?

Vajon egész magatartásom és beszédem polemikus-e?

Csak saját véleményemet akarom érvényesíteni?