

Katona István – Kunszabó Zoltán

Meghívás az életre

„Aki szereti a világot, abban nincs meg az Atya szeretete. Minden, ami a világban van: a test kívánsága, a szemek kívánsága, és az élet kevélysége, nem az Atyától származik, hanem a világtól. De elmúlik ez a világ, és minden kívánsága. Csak aki megteszi Isten akaratát, az él örökké.” (1 Jn 2,15-17)

MEGHÍVÁS AZ ÉLETRE

**LELKIISMERETVIZSGÁLAT
FELNÖTTEKNEK
ÉLETGYÓNÁS ALKALMÁVAL**

Második, bővített kiadás

**„Örökségül kaptam parancsaidat,
ezért szívem bennük leli örömét”.**

Zsolt 119,111

Katona István
Kunszabó Zoltán

Marana Tha

2007.

ISBN 978 963 9281 55 4
ISSN 0865-7467

Marana Tha sorozat 132
Második, bővített kiadás

Minden jog átadva!

A könyv bármely részét lehet kimásolni,
sokszorosítani, tovább adni, számítógépen tárolni!

Felelős kiadó: Katona István

Nyomda
ETO- PRINT KFT
Budapest,
Ügyvezető Igazgató
Balogh Mihály

TARTALOM

ELŐSZÓ	6
BEVEZETÉS	8
ELSŐ RÉSZ: A FELKÉSZÜLÉS ALAPJAI	
A MEGTÉRŐ ÉLETGYÓNÁSRA VALÓ FELKÉSZÜLÉS	12
1. A LELKI TÜKÖR SZEREPE	13
2. A BÁNAT SZEREPE	13
3. A SZENTLÉLEK VILÁGOSSÁGA	14
4. VESSÉTEK LE A RÉGI EMBERT	14
5. A HÁLAADÁS SZEREPE.....	16
6. MI A BŰN?.....	16
8. A BŰN FORRÁSAI.....	18
9. A GONOSZ LÉLEK MEGKÖTÖZÉSEI	20
10. HOGYAN JÖN LÉTRE BENNÜNK AZ IGAZI BŰNBÁNAT?	22
11. HOGYAN TARTSUNK BŰNBÁNATOT?	23
12. A HIT SZEREPE.....	25
13. MIÉRT VÉGEZZÜK EL AZ ÉLETGYÓNÁST?	26
14. MI A MEGTÉRÉS?	27
15. ISTENKÉP – EMBERKÉP – EGYHÁZKÉP.....	29
16. ÉRETTSÉG – JELLEMESSÉG	31
A lelki éretlenség jelei.....	33
A lelki érettség jelei.....	33

MÁSODIK RÉSZ: A PARANCSONK	
MEGHÍVÁS AZ IGAZ ISTEN TISZTELETÉRE	
I. PARANCS.....	38
MEGHÍVÁS SZAVAINK MEGSZENTELETÉSÉRE	
II. PARANCS	44
MEGHÍVÁS A FELTÁMADÁS ÜNNEPLÉSÉRE	
III. PARANCS	48
MEGHÍVÁS A RENDEZETT EMBERI KAPCSOLATOKRA	
IV. PARANCS.....	54
MEGHÍVÁS AZ ÉLET VÉDELMEÉRE	
V. PARANCS	60
MEGHÍVÁS A TISZTA SZERETETRE	
VI. PARANCS.....	66
MEGHÍVÁS AZ AJÁNDÉKOZÓ SZERETETRE	
VII. PARANCS	82
MEGHÍVÁS AZ ŐSZINTE BESZÉDRE	
VIII. PARANCS.....	86
MEGHÍVÁS A HÁLAADÁSRA	
IX. PARANCS.....	92
MEGHÍVÁS A LELKI GAZDAGSÁGRA	
X. PARANCS	96
HOGYAN VÉGEZZÜNK ÉLETGYÓNÁST?	100
GYÓNÁSI IMA	103

ELŐSZÓ

Ezzel a kis könyvecskével segítséget kívánunk nyújtani azoknak, akik mélyebb lelki életet szeretnének élni.

Aki komolyan veszi hitét, és Isten parancsait, abban megérelődik a tudatos döntés az Úr mellett. Ezt nevezzük megtérésnek. A megtérés lehet hirtelen, mint Pál apostolnál, de lehet lassan érlelődő. De mindkét alkalommal találkozást jelent Jézussal, aki személyesen megszólítja az embert: „Kövess engem!” (Mt 9,9) Ez a követés a bűnre hajló emberi természet legyőzését jelenti, és az új élet befogadását. Isten a lelki gazdagság csíráit helyezte el szívünkben, felelősek vagyunk azért, hogy ezek kibontakozzanak. Ezt csak küzdelem által tudjuk elérni. Harcolni kell bűneink, és a megköttöző szenvedélyeink ellen. Az ember számára a legnagyobb kincs a szív tisztasága, és a belső szabadság, amit Isten kegyelme által mindenki elérhet. Minél jobban szereti valaki Jézust, annál inkább szeretné Őt követni, és annál jobban felismeri, hogy mi az akadálya az Ő követésének. (Ez így van emberi kapcsolatainkban is. A szeretet érzékennyé teszi szívünket a másik ember felé).

Hitünk a szeretet által növekszik. Ahol nincs szeretet, ott nincs igazi hit. Pál apostol ezt így fogalmazza: „Legyen akkora hitem, hogy hegyeket mozgassak, ha szeretet nincs bennem, mit sem érek. Osszam el bár egész vagyonomat a szegényeknek... ha szeretet nincs bennem, mit sem használ nekem”. (1 Kor 13,2-3) A hit gyakorlásának külső formái, a vallási parancsok teljesítése csak a szeretet által válnak értékessé Isten előtt. Az imának, a szentmisén való részvételnek csak az Isten iránti szeretet által van értéke. Enélkül képmutatássá válhat az egész hitélet.

Mivel Isten végtelenül szerető személy, nemcsak súlyos bűnökkel lehet Őt megbántani, hanem mulasztással, figyelmetlenséggel, meg nem bocsátással is. Ezért nemcsak a súlyos bűnöket kell megvizsgálni, hogy elkövettük-e azokat, hanem a kisebb bűnöket is. Ezt az érzékenységet kívánja tőlünk az igaz szeretet.

Az Ószövetségben szereplő tízparancsolat a cselekedetre teszi a hangsúlyt: Ne lopj, ne ölj, ne paráználkodj! Az Újszövetség nem elégszik meg a rossz cselekedetek tiltásával, hanem a belső szándékot is fontosnak tartja, mert a „szívből ered minden rossz gondolat, gyilkosság, házasságtörés, paráznaság, lopás, hamis tanúság és káromlás.” (Mt 15,20) Jézus szavai ráébresztik az embert a gondolatok és szándékok felelősségére.

A **szívben dől el minden**. A szívből kell kiirtani a rossz gyökerét is, hogy tiszta szándékkal éljünk, és a jót meg tudjuk cselekedni. Az evangéliumokból kitűnik, hogy Jézus mély kapcsolatba akar lépni velünk. Sőt bennünk akar élni. „Aki szeret engem, megtartja tanításomat. Atyám is szeretni fogja őt, hozzá megyünk és benne fogunk lakni.” (Jn 14,23) Ez olyan nagy kitüntetés, hogy ennek nagyságát igazán csak a mennyországban tudjuk felfogni. Ez a bensőséges kapcsolat a Szentlélek által valósul meg bennünk. Ehhez szükséges, hogy megtérjünk, és egész életünket járja át a teljes szívvel való istenszeretet és az emberek iránti jószág. Így tudunk hiteles tanúságot tenni Jézusról.

Az Újszövetség lényege a Jézusnak való **önátadás**. Annyira meg kell tanulnunk lemondani önző akaratunkról, hogy szinte eszközei legyünk Istennek, az örök szeretetnek. Jézus imáját kellene minden kereszténynek napról-napra ismételnie: „Atyám ne úgy legyen, amint én karom, hanem amint te!” (Mt 26, 39) Ez sokszor nehéz. De nincs más út! Ez a „keskeny út vezet az életre”. (Mt 7,14) Ha nem vállaljuk ezt az utat, ha inkább a „széles úton” (Mt 7,13) akarunk járni, az pusztulásba vezet. Egyetlen életünk van, ezt az egyetlen életet nem szabad elrontani. Jézus azért jött, hogy megszabadítson a rossztól, és örök életet ajándékozzon nekünk! Válaszd az életet!

2007 január 25. Szent Pál megtérésének ünnepén.

Katona István atya

BEVEZETÉS

Az Újszövetség főparancsa így szól:

**„Szeresd Uradat Istenedet teljes szívedből,
teljes lelkedből, minden erődből és teljes elmédből;
felebarátodat pedig, mint önmagadat.” (Lk 10,27)**

Azért fontos ezt a parancsot átgondolni a lelkiismeretvizsgálatnál:

- mert mások szeretetének elfogadása és a szeretet gyakorlása **személyiséged** kibontakozásának alapja,
- mert a szeretet saját **boldogságod** forrása,
- mert a szeretet cselekedetekben való gyakorlása az **utolsó ítélet** mércéje. (Mt 25,31) „Jöjjetek Atyám áldottai, éheztem és ennem adtatok. Vegyétek birtokba a világ kezdetétől nektek készített országot.”

Ahogy a fény hét színre bomlik, ugyanúgy fel lehet bontani a szeretetparancsot is hét szabályra, melyet Jézus mondott:

1. „Aki le nem mond arról, ami je csak van, nem lehet az én tanítványom.” (Lk 14,33)
2. „Ha valaki utánam akar jönni, tagadja meg magát, vegye föl keresztjét, és úgy kövesen engem”. (Lk 9,23; Mk 8,34)
3. „Ha olyanok nem lesztek, mint a gyermek, nem mentek be a mennyek országába”.(Mt 18,3)
4. „Aki atyját vagy anyját jobban szereti, mint engem, nem méltó hozzám”.(Mt 10,37)
5. „Aki nem születik vízből és Szentlélekből, nem mehet be Isten országába. Újjá kell születnetek.”(Jn 3,5)

6. „Ha valaki nagyobb akar lenni, legyen a szolgátok.” (Jn 13,15)
7. „Ha nem bocsátok meg az embereknek, Atyátok sem bocsátja meg bűneiteket.” (Mt 6,15)

A lelki élet ott kezdődik, amikor elhagyjuk a szándékos halálos bűnt, és törekszünk arra, hogy minden cselekedetünket a szeretet vezesse. A teljes szívvel és minden erővel való istenszeretet felülmúlja az áteredő bűn miatt megromlott természetünk szeretetképességét. Akaratunk annyira rosszra hajló, gondolkodásunk annyira önző, hogy lehetetlen számunkra a teljes szívvel való szeretet megvalósítása. Jézus azért küldte el a Szentlelket, hogy képesek legyünk a szeretet főparancsa szerint élni.

Az Ószövetségi tízparancsolat elmondja, hogy milyen legyen a kapcsolatunk Istennel és mit nem szabad cselekedni embertársainkkal. A „parancsolat” szó pontosabb fordítása az eredeti héber szerint: „jó tanács, ajánlat, segítség.” (Mi itt meghívásként használjuk.) Az, amit egy szerető Atya mond a fiának, aki hosszú útra indul: „Fiam azt tanácsolom, hogy ezen az úton menj, ha el akarsz menni a célotat.” Vagy: „**Meghívlak**, jöjj velem, én megmutatom az utat, és segítek neked, hogy elérjed a célotat.”

Isten szabadnak teremtette az embert. Senkit nem akar kényszeríteni, hogy az Ő országába lépjen. Annál inkább nem, mert az az ország, amit Ő készített „a világ kezdetétől fogva” (Mt 25,34), olyan nagy boldogságot ad, amit el sem tudunk képzelni. „Szem nem látta, fül nem hallotta, emberi szív föl nem fogta, amit Isten azoknak készített, akik szeretik őt.” (1 Kor 2,9) Ha elhatározod, hogy ebben az országban akarsz örökre élni, akkor Isten megmutatja neked az utat. Így született meg a 10 parancsolat, mint 10 segítség az élethez vezető úton.

1. Uradat, Istenedet imádd, és csak neki szolgálj!
2. Istennek nevét hiába ne vedd!

3. Megemlékezzél arról, hogy az Úr napját megszenteld!
4. Atyádat és anyádat tiszteld!
5. Ne ölj!
6. Ne paráználkodj!
7. Ne lopj!
8. Hamis tanúságot ne szólj felebarátod ellen!
9. Felebarátod felségét ne kívánd!
10. Se házát, se mezejét, semmiféle tulajdonát ne kívánd!

(A protestáns testvérek az első parancsot kettőbe vették, az utolsó kettőt pedig egybekapcsolták, a Biblia alapján.)

Az ószövetségi parancsok a természeti törvények megfogalmazásai. Minden ember természetébe bele vannak írva. Tetteink erkölcsi értéke annál nagyobb, mennél inkább az Isten iránti szeretetből tesszük meg, amit a parancsok előírnak.

Az Újszövetségben sokkal többről van szó. Elnyertük a Szentlelkét, Jézus lakik a szívünkben, új teremtményekké lettünk. Itt a cél maga Jézus lett! Az Ő követésével, a benne való hittel teljesítjük az Atya akaratát. Az Újszövetség a kegyelem vallása: Isten maga jön felénk, hogy újjáteremtsen, és Lelkét adja nekünk. Ezért itt az alapvető lelkiismereti kérdés az, hogy mennyire élő a **Jézussal való kapcsolatunk**.

Az ember erkölcsi fejlődése a történelem folyamán három fokozatban valósult meg: először **pogány** volt. A pogányra jellemző a törvénynek való engedelmesség. Nem mintha szerette volna a törvényt, de félt a büntetéstől, ezért megtette, amit a császár megkívánt. Kész volt áldozatot hozni hazájáért. Büszke volt, és önelégült. A betegeket, elesetteket megvetette. A harcban kemény és kíméletlen volt. Utána következett a **polgár**. A polgár adott a jó hírre, az emberek véleményére, távol tartotta magát a szenvedélyektől. Kötelességét teljesítette, igyekezett másokhoz alkalmazkodni, szerette a maga kényelmét, takarékosan élt. Gon-

dolkodása arra épült, ami az érdekeit szolgálta. A harmadik fokozat a **keresztény**. A keresztény átadja szívét Krisztusnak, befogadja a Szentlelket, engedi irányítani magát az Úr által. Mindennél többre értékeli az Úrral való kapcsolatot. Mindenben Őt akarja követni, ezért igyekszik szeretetben szolgálni másokat. Képes ellenségeit is szeretni. Életét Jézus irányítja.

Ez a három életforma ma is él. Van, akit úgy nevezhetünk, hogy **keresztény pogány**. Megvan ugyan keresztelve, de életformája, gondolkodása, cselekedete teljesen pogány. Hitét nem gyakorolja, cselekedeteiben mindig a világ szokásaihoz igazodik, és nem Krisztushoz. Sokszor kemény és kíméletlen. Öntörvényű. Állandóan bűnben él. Ezért mondja Pál apostol: "könnyezve mondom, sokan úgy élnek, mint Krisztus keresztjének ellenségei". (Fil 3,18)

Van, akit keresztény **polgárnak** lehetne hívni. Becsületes, kötelességét elvégzi, igyekszik jó kapcsolatban lenni mindenkivel, de mindenben az önzés vezet. A saját hasznát keresi. Nincs benne tűz, lelkesedés, nagylelkűség. Végül van, aki igazi **keresztény**, szívét Krisztusnak adja, és életét Ő irányítja, amint előbb említettem. Aki szenvedélyesen szereti Istent („egész szívéből”), mindenét Neki adja, hogy Ő rendelkezzen vele; minden áldozatot vállal Érte; teljesen megbízik Benne; **az Ő kedvéért** mindenkinek megbocsát. A körülötte élőknek szolgálni akar, az Úr iránti szeretetből. Mindezt csak akkor tudja megtenni, ha befogadta a Szentlelket, és az Ő vezetése szerint él.

A lemondásnál, a szolgálatnál, az önmegtagadásnál nem arra kell tekinteni, amiről lemondunk, hanem arra, amit megnyerünk, ami értékesebb mindennél. Az evangéliumi példabeszédben az, aki a szántóföldön kincset talált, **örömmel adta** el mindenét, hogy megvegye a kincset rejtő földet. (Mt 13,44)

Ez az élet nehéz, de ez a legszebb életcél. Növekedni egy életen át, egészen a Jézushoz való hasonlóságig. Ez a keresztények élet-eszménye.

ELSŐ RÉSZ - A FELKÉSZÜLÉS ALAPJAI

A MEGTÉRŐ ÉLETGYÓNÁSRA VALÓ FELKÉSZÜLÉS

Megtérő életgyónásnak nevezzük azt a gyónást, amelyet egy életfordulónál (megtérés, házasság, Szentlélek-szeminárium) valaki abból a célból végez, hogy életét elrendezze, és tudatosan odaadja Jézus Krisztusnak.

Az életrendezés azt is jelzi, hogy az ember felismerte, hogy az élete értelmét nem a birtoklásban, élvezetekben, hatalomszerzésben találhatja meg (1 Jn 2,16), hanem az Istenben. Tudatosan dönt Isten mellett, mint élete értelme és célja mellett.

Ez a döntés valójában a **keresztiségből** fakad, mert a kereszttségben ellene mondunk a bűnnek, és elfogadjuk Isten uralmát életünk felett. Mivel azonban a legtöbb embert kisbaba korában keresztelik meg, nincs lehetősége arra - koránál fogva -, hogy tudatos döntést hozzon Jézus mellett. Ezért kell felnőtt korban megújítani a keresztelési döntésünket (ezzel bepótolni a hiányzó döntést), és a Szentlélek erejében egészen Istenre bízni életünket.

A lelkiismeret-vizsgálatnál Isten Igéje szerint (az evangélium alapján) kell megvizsgálni az életünket. (Az ember látása mindig önző, ennél fogva minden bűnét meg tudja indokolni. Ilyen szemmel nézve a bűn szükségszerűvé válik. „Nem tehettem mást”- mondja az ember. (Isten azonban azt mondja: „Szabadnak teremtettelek, legyőzhetted volna a bűnt.”) Ha a bűnt szükségszerűnek látja valaki, akkor nem képes megbánni azt, és így nem is tud megszabadulni tőle.

Isten Igéje szerint a bűn nem szükségszerű, hanem szándékos megtagadása az Ő akaratának, ami a kárhozat felé vezet. Mivel Isten teremtette az embert, egyedül Neki van joga az ő életét szabályozni. De ezt szabadságunktól tette függővé. Tőlünk függ, hogy elfogadjuk-e azt az utat, ami az életre vezet!

Ha az ember nagyképpen kijelenti: „én azt teszem, amit akarok, csak az bűn, amit én bűnnek érzek, a testemmel azt teszem, ami

nekem tetszik” - ezzel felforgatja a Teremtő-teremtmény viszonyt, és önmagát állítja Isten helyébe.

A hívő embernek mindig arra kell törekednie, hogy Isten akaratát megtegye; hogy azt mondja bűnnek, amit Isten bűnnek mond. Ez abból fakad, hogy Ő teremtett minket, és Ő tartja fenn életünket. Ő adta örök célunkat, Ő mutatta meg a Hozzá vezető utat, és Ő váltott meg bennünket az örök haláltól Jézus Krisztusban. Rajta kívül nincs más végső cél.

Ezért kell eldönteni, végül is ki az én Istenem? Kit akarok szolgálni? Az igaz Istent, vagy önmagamot?

1. A LELKI TÜKÖR SZEREPE

A lelki tükör segít az **evangéliumi norma** felismerésében. A legtöbb (imakönyvekben található) lelki tükör a tízparancsolat szerint fogalmazódott meg. Ehhez hozzá kell tenni az evangélium „teljes szívvel és minden erővel” való szeretet-normáját. Hiszen Jézus azért jött, hogy teljessé tegye a törvényt, és elvezesse az embereket az Atya Szeretet-Országába.

Ennek tükrében például nem elég azt megállapítani, hogy nem loptam, hanem azt is meg kell vizsgálni, adtam-e a rászorulónak, megosztottam-e javaimat, időmet, pénzemet, tehetségemet a körülöttem élőkkel?

2. A BÁNAT SZEREPE

A tékozló fiú (Lk 5,11-32) bánatának gyümölcse a jó elhatározás volt; „fölkelek és Atyámhoz megyek.”

A bánatot sokan összetévesztik a bűnök fölötti sajnálkozással. A bánat szentírási értelme: **megváltoztatni** az élet irányát, új útra térni, Istenhez térni. Átérezni a fájdalmat, hogy megbántottam a szeretető Atyát, akitől mindent kaptam: életemet, üdvösségemet. Ezért az igazi bánat nem lehetséges a Szentlélek közreműködése nélkül!

El kell kérni a Szentlélektől a kegyelmet, hogy ne csak emberi sajnálkozás legyen a bűnbánatunk, hanem elfordulás a bűntől. A bűnbánat teljességéhez nemcsak az tartozik hozzá, hogy Isten iránti szeretetből éljük át, hanem az is, hogy a változás vágya töltse el szívünket.

3. A SZENTLÉLEK VILÁGOSSÁGA

A Szentlélek nemcsak a bánathoz ad erőt, hanem rávilágít a bűn igazi rossz voltára. A Lélek ad világosságot, hogy felismerjem cselekedeteim rosszaságát. A **Szentlélek mutatja** meg akaratom rossz hajlamait, amelyek mindig önző szempontokra irányulnak. Ugyanakkor a Lélek adja meg a reményt is, hogy bízzak újra Isten végtelen szeretetében és merjem elhagyni a bűnt. A Szentlélek segítségével nélkül lehetetlen az igazi megtérés. Kérni kell, és megnyílni előtte.

4. VESSÉTEK LE A RÉGI EMBERT...

Pál apostol azt írja: „Ami odafönn van, arra irányuljon figyelmeitek, ne a földiekre. Hiszen meghaltatok, és életetek Krisztussal az Istenben van elrejtve”

„Vessétek le a régi embert szokásaival együtt...és **öltsetek fel az újat**” (9-10 v.) - mondja az apostol. (Olvasd végig a Kol 3,1-11-et).

A megtérés utáni keresztény élet alapvető feladata ez: engedjük, hogy Jézus, akit a megtérésben befogadtunk, megszilárdítsa bennünk Isten uralmát. A Szentlélek át akarja alakítani gondolkodásunkat, érzelmeinket, szavainkat, cselekedeteinket, hogy mindenben Isten szeretete vezessen minket. Ahogy Jézus élete növekszik bennünk, úgy tudjuk elhagyni régi bűneinket.

A tékozló fiú miután hazatért, végleg otthon maradt, mert most már látta, hogy az atyai ház szerető légköre sokkal többet jelent a

bűnök moslékánál. A bánat által elutasítjuk a rosszat és utána Jézusban élünk, mert ez a mi igazi életünk. Nem kacsingatunk sajnálkozva a bűn felé, mert látjuk és tapasztaljuk, hogy az egyetlen értelmes élet az Istenben való élet. Állandó, **szertő viszonyban lenni az Atyával**, mindent rábízni, és mindent Tőle várni: itt kezdődik a szent élet. Hidd el, hogy ez lehetséges a te számodra is. Biztos, hogy ezután is előfordulnak gyengeségek: indulat, lustaság, hiúság, füllentés, önzés, stb., de a tudatos halálos bűnöket el lehet kerülni. A szent élet a személyiségünk legszebb megvalósulása. A világ ezt gyakran kigúnyolja, mert érzi, hogy mennyire távol van tőle. De a világ gúnyolódása miatt nem szabad abbahagyni a törekvést a megszentelt élet felé.

A bűntől való szabadulás alapvető lépése, hogy tudatosan felismerjük és elismerjük bűnös voltunkat, megtagadjuk az életünkben felismert bűnöket, és Isten előtt megvalljuk azokat. Mindez tulajdonképpen a megtérés kiteljesítése életünkben. Amikor Jézus Krisztust választottuk, Isten Igazságát és Szentségét választottuk a bűn és halál uralmával szemben. Ennek a választásnak a következménye az, hogy tudatosan **rossznak ítéljük és elutasítjuk magunktól** eddig elkövetett bűneinket és ellenállunk a kísértésnek. Ha pedig újból elbukunk, ismét bűnbánattal fordulunk Urunkhoz.

Az **új teremtmény** egészen más, mint a régi! Más a gondolkodása, más az életcélja, más a kapcsolatformája, mások a szokásai, más az értékrendje, más a világhoz való viszonya! (Kol 3,10)

Jézus bűnbánatról szóló tanításához az apostolok is teljesen hűségeseek maradtak. Csak két példa az Apostolok Cselekedeteiből: **Péter a pünkösdi beszéde** végén a megtérés első, gyakorlati lépéseként említi, hogy: „tartsatok bűnbánatot.” Előtte hallgatói elfogadták Jézus Krisztust, mint Urukát és Megváltójukat.” (ApCsel 2,38) Pál apostol Agrippa király előtt így beszél addigi szolgálatáról:

„Hirdettem először Damaszkuszban, majd Jeruzsálemben és egész Júdeában, aztán a pogányoknak, hogy tartsanak bűnbánatot és forduljanak az Istenhez igaz bűnbánatból fakadó tettek útján.” (ApCsel 26,20)

5. A HÁLAADÁS SZEREPE

A hálaadás a kulcs Isten áldásaihoz. Mert a hálaadásban **megnyílik a szív** és Istennel egyesül. Nincs már elégedetlenség és zúgolódás, hanem csak béke és öröm. Van, aki egész életében délibábokat kerget. Mindig más akar lenni, mint ami, ahelyett, hogy hálát adna és örülne valódi jó tulajdonságainak. A lelkiismeretvizsgálathoz hozzátartozik, hogy az ember hálát adjon életéért, a benne rejlő értékekért és a megváltásért. Hálát adni mindenért, ez a gyógyulás forrása.

6. MI A BŰN?

A bűn lényege: Tudva és akarva **Isten parancsa ellen** rosszat tenni. A bűn Isten személyének és szeretetének elutasítása, a tőle való elszakadás. Megtérésünkig valamennyien ebben az állapotban éltünk. Ez az elszakítottság megsebezte emberi természetünket: természetes volt számunkra a bűn uralma, még ha mindezt nem is ismertük fel. A Róm 1,18-31 világosan tanít arról, hogy az egyes cselekedeti bűnök (lopás, hazugság, paráznaság, stb.) abból fakadnak, hogy az ember nem keresi, és nem imádja Istent. A bűn lényege a közömbösség, és a lázadás Isten parancsaival, akaratával, tiszteletével szemben. Ebből fakad az öntörvényűség. Az ember gögijében nem akar más urat elismerni maga fölött. Isten parancsainak teljesítése nem érzelem kérdése, hanem az akaraté. De lehet úgy is megfogalmazni, hogy a kötelességé. Minden érett, felnőtt ember tudja, hogy vannak kötelességei önmagával, gyermekeivel, szüleivel, munkahelyével, hazájával szemben. Ha gyermeked enni kér, nem mondhatod neki, „majd

ha úgy érzem, adok neked enni”. Teremtett létünkéből fakadóan kötelesek vagyunk Isten parancsainak engedelmeskedni. Ő mégis szabad akaratot adott, hogy ezt szeretetből vállaljuk.

Isten **megteremtett téged**, Jézus a kereszten **megváltott** téged (életét áldozta érted, hogy ne kerülj a pokolba), és meghívott mennyei házába, hogy **örökre boldoggá** tegyen. Ezért mindössze annyit kér, hogy mindennap imádkozz, vasárnap menj szentmisére, és tartsd meg a parancsokat. Mindezt nem magáért kéri, hanem kizárólag érted. Mert Ő nagyon jól tudja, ha mindezt nem teszed, akkor nem tudsz ellenállni a sátánnak, aki lesben áll (mint a paradicsomban), hogy ellopja tőled az örök életet és magával vigyen a pokolba. Nagyon ravasz ellenfél ő, ismeri gyenge pontjaidat, ezért könnyen el tud téríteni a helyes útról. Ki tudja, lesz-e rá módod, hogy kiszabadulj a fogságából, ha saját akaratod miatt kerültél bele? Sokan hitték már azt, hogy könnyen ki tudnak szabadulni, és csak akkor ébredtek föl, amikor összetört életük romjain tehetetlenül keseregtek.

A bűn engedetlenség és lázadás teremtményi kötelességünkkel szemben. Megkülönböztetünk halálos és bocsánatos bűnt, attól függően, hogy megszünteti-e Jézus bennünk való életét, vagy sem. János apostol írja: „Van halált hozó bűn is”. (1 Jn 5,16) „**Halálos bűnről** van szó, ha az ember tudatosan és szabadon, bármilyen indítékkal valamit elhatároz, ami súlyosan ellentmond az erkölcsi rendnek. Valójában az ilyen elhatározásban benne van az isteni parancs megvetése, Istennek az emberek és minden teremtmény iránti szeretetének visszautasítása: az ember elfordul Istentől és elveszti szeretetét.” (II. János-Pál: Kiengesztelődés és bűnbánat 17.) „A halálos bűn a természetfeletti szeretet elutasítása és megvetése.” (Haering)

Bocsánatos bűnt akkor követünk el, amikor kisebb dologban, nem teljes szándékkal vétkezünk. A halálos bűnöket mindig meg kell gyónni ahhoz, hogy Jézus szent testét magunkhoz vehessük. Aki halálos bűnnel áldozik, szentségtörést követ el.

7. HOGYAN KERÜLHETJÜK EL A BŰNT?

Imával, önmegtagadással, böjttel, a bűn-alkalmak elkerülésével, szentgyónással, szentáldozással.

Pál azt írja: „Sanyargassátok tagjaitokban azt, ami földies: a páráznaságot, a tisztátalanságot, az érzéki vágyakat, a bűnös kívánságokat és a kapzsiságot”. (Kol 3,5)

„Az **önmegtagadás** a lemondás gyakorlását jelenti azokon a területeken, ahol az igazi szeretet útjában akadályok vannak. Az emberre jellemző az ösztönös ráhagyatkozás az érzékekre, és az ezekből fakadó vágyakra. Ahhoz, hogy az ember uralomra tudjon jutni felettük, rendszeresen ellenük kell cselekednie.

Az ember érzelmi, indulati, ösztönös életének megfegyverzése és rendje nem érhető el komoly lemondások nélkül, melyeket az embernek saját magával szemben kell gyakorolnia.

Az önmegtagadás Krisztus követésének egyik föltétele. „Aki utánam akar jönni, tagadja meg magát, vegye föl keresztjét.”(Lk 9,23; Király Ernő: Keresztény élethivatás 476 o.)

8. A BŰN FORRÁSAI

Ha megfigyeljük erkölcsi életünket, felismerjük, hogy némely területen, éveken keresztül nem tudunk változást elérni. Ez mindaddig tart, amíg föl nem ismerjük bűneink főbb gyökereit. Ilyen gyökerek, vagy bűnforrások lehetnek a csalódások, lelki sérülések, félelmek, súlyos büntetések emléke, vagy éveken át tartó gúnyolódás, molesztálás, harag, ön-elutasítás, stb.

- **Csalódások:** a kisgyermek előtt a szülők abszolút mércét jelentenek. A jó megtestesítői. Ha a gyermek 1-6 éves korában tapasztalja, hogy szülei durván veszekednek, bántalmazzák egymást fizikailag, vagy akár el is válnak, ez mély csalódást és lelki sérülést okoz benne.

Akit gyermekkorában gyakran kigúnyoltak, emberkerülővé válik, kisebbségi érzései lesznek. Ez éveken keresztül visszahúzó-

dóvá teszi. Például kicsúfolták testi hibája miatt, vagy szórakozottsága miatt „butának” nevezték, aki „nem viszi semmire.” Az emberkerülés önmagában nem bűn, de bűnné válhat, ha emiatt szeretetlen, bántó, megvető gondolatai lesznek mások felé. Ezek a gondolatok mindaddig nem múlnak el, amíg Jézus szeretete által meg nem gyógyul a csalódás, és az illető szívből meg nem bocsát.

- **Teljesítmény-centrikus gondolkodás** is lehet bűnforrás. Sikeres szülők gyakran követik el azt a hibát, hogy magukhoz mérik gyermeküket. Csak akkor fogadják őt el, ha a maximumot nyújtja. Felnőtt korára az ilyen ember állandó hajszában él, külön munkákat vállal, elhanyagolja és megveti a lelki dolgokat és mások szeretetét, mert mindez hátráltatja az egyre nagyobb teljesítmények elérésében. Ez már bűnné válhat.

- **Szeretetlen környezet** is lehet bűnforrás. A nagyon szigorú apa, vagy érzelemsivár környezet elindíthatja a gyermekben az önkielégítés bűnét. Ez önmegvetést, kommunikációs zavart, bizonytalanságot és akaratgyengeséget eredményezhet. Ha nem gyógyul meg benne a félelem érzése, a kisebbségi érzés, a kielégítetlen szeretetvágy, Isten szeretetének megtapasztalása által, akkor lehet, hogy a szexuális bűn egész életét végigkíséri.

- **Méhen belüli sérülések** is lehetnek bűnforrások. Amikor valaki „váratlanul jön”, és ezen az anya bosszankodik, dühöng, elutasítja gyermekét, sőt születése után gyakran szemére hányja, hogy „miért jöttél,” „sokba kerülsz”, „tönkre teszed az életemet,” ezek a szavak nagy rombolást végezhetnek a gyermek lelkében. Felnőve elutasítja magát, (ha lány gyűlöli az anyaságot), haragszik szüleinek. Előfordul, hogy öngyilkos akar lenni, közömbösséget érez, depressziós lesz, önmagát teljes elhanyagolja, esetleg bűnöző életet kezd.

- **Szexuális sérülések** is lehetnek bűnforrások. Valakit az utcán szexuálisan zaklatnak, esetleg megerőszakolnak, vagy a család egyik „jó” barátja szexuálisan közeledik hozzá, vagy a nagypapa 10-12 éves unokáját szexuálisan bántalmazza, esetleg megerőszakolja. Ilyen esetben az is nagy sérülést okozhat, ha az édesanya nem áll mellé, hanem kineveti, vagy megveri, mert nem hiszi el, amit mond. Sokszor az is megtörténik, hogy a gyermek nem meri el-

mondani mi történt, mert megfenyegették. Ezért magába zárja fájdalmát és közben mélységesen megsérül. Szégyelli női mivoltát, felnőve gyűlöli vagy túlzottan keresi a szexualitást, megveti a férfiakat. Ha a sérülés nem gyógyul meg, egy életen át hordozza ezeket a negatív magatartásformákat.

- **Öröklött rossz tulajdonságok** is lehetnek bűnforrások. Valaki például uralkodó természetet örökölt. Erőszakos viselkedésével tönkreteszi a családi békét, megalázza házastársát, és a gyermekeit is, ha azok nem akarnak neki igazat adni. A család tagjaiban állandósul az elfojtott harag, feszültség, ami esetleg italozáshoz vezethet, vagy gyűlölködéshez, vagy betegségekhez.

Jézus örömhíre az, hogy mindezek a sérülések meggyógyulhatnak. A Szentlélek ereje által Isten végtelen szeretete, együttérzése, irgalma, elfogadása és vigasztalása behatol a szívünkbe, és így már el tudjuk engedni a sérelmeket és a csalódásokat. De ez nem megy egyszerre. Lehet, hogy hónapokon át kell imádkoznunk gyógyulásunkért. De néhány hét, vagy hónap után észrevesszük, hogy „kivilágosodott,” eltűnt nyomasztó szomorúságunk, a lelkünk „felszabadult” bűneink és sérüléseink emlékeitől.

9. A GONOSZ LÉLEK MEGKÖTÖZÉSEI

Az Úr Jézus egész életében harcolt a gonosz lélekkel. **Tudta**, hogy olyan ellenség ő, akit nem lehet figyelmen kívül hagyni, mert befurakodik az apostolok közösségébe is. A gonosz lélek a súlyos bűnök, a rossz szokások és a mély sérülések, stb. által kötözi meg az embert. A megkötözés azt jelenti, hogy az ember éveken keresztül nem bír kilépni a rosszból, a reménytelenségből, a rettegésből, a bűnből. Nem tud Isten felé lépni, nem tud a szeretetben növekedni, egy helyben topog, és úgy érzi, egyre tehetetlenebb.

Már az Ószövetségi törvény is felhívta Isten gyermekeinek figyelmét az okkult veszélyekre:

„Ne akadjon közted senki, aki fiát vagy lányát arra készíti, hogy tűzön menjen át, aki jövendőmondásra, varázslásra, csillagjóslásra vagy boszorkányságra adja magát, aki bűbájosságot űz, szellemet vagy

lelket kérdez, aki halottat idéz. Mert aki ilyet tesz, utálat tárgya az Úr szemében". (MTörv 18,10-12)

Mindezekhez hozzá lehetne venni azokat a pszicho-technikákat, ezoterikus tanfolyamokat, jóslásokat, horoszkópot, „energiát” sugárzó köveket, stb., amelyekkel kibővült az okkult jelenségek listája. Akinél nem Jézus van a középpontban, annál előbb utóbb a gonoszlélek veszi át a hatalmat és az irányítást.

„Az Antikrisztus: tagadja az Atyát és a Fiút”. (1 Jn 2,22)

Sokszor ártatlannak tűnő játéknak gondolja valaki például a jóslást, amivel izgalmat lehet belevinni unalmasnak érzett életébe. De a folytatás sokszor idegklinika, álmatlanság vagy félelmek. És akkor mi értelme az egésznek, ha az életet még nehezebbé teszi, és elfordít Istentől!

De az is előfordult, hogy valakit a gonoszlélek teljesen eltávolított Isten szeretetétől, és valami sötét bálványimádásba vezette.

A hosszan tartó halálos **bűnök** is lehetnek a gonosz eszközei: alkoholizmus, kábítószer, szexuális bűnök, stb., egészen eltávolítják az embert még a hit vágyától is. Mindezekre van gyógyulás: egy pap, vagy egy imacsoport imáját kell kérni, hogy az Úr adja meg a szabadulást. A szentgyónás után magának a megkötözött személynek is meg kell tagadnia minden kapcsolatot a gonosszal. Például lehet így is:

„Jézus Krisztus nevében most elvetem a gonosz csábító varázsának minden formáját, és nem engedem, hogy a bűn uralkodjon rajtam. Elutasítom a sátánt, az ő mindenfajta működését és üres ígéreteit. Mennyei Atyám, kérlek, bocsáss meg nekem, rokonaimnak, őseimnek, mivel megengedtük, hogy Jézus elleni gonosz erők uralkodjanak bennünk. Elutasítok minden nyitottságot és kíváncsiságot az okkultizmus iránt, minden hamis imádatot és a mágia minden ígéretét. Elutasítok minden olyan erőt, amely Isten erején kívül van, és minden olyan tiszteletet, áhítatot, amely nem adja meg Jézusnak, mint Isten Fiának az igazi tiszteletet. Különösen elutasítom...(például az asztrológiát, reikít, spiritizmust, kártyavetést, stb.). Jézus nevében megtörök minden átkot, amely ellenem vagy családom ellen irányul, és megállítom azoknak az átkoknak a fo-

lyamatát, amely esetleg őseimen keresztül rám szállt. Szerető Istenem, tisztíts meg engem és családomat a gonosz lélek minden szennyétől és mesterkedésétől! Köszönöm, hogy megszabadítottál. Amen." (Linda Schubert: A csoda órája, 14-15. old.)

10. HOGYAN JÖN LÉTRE BENNÜNK AZ IGAZI BŰNBÁNAT?

1. Isten Igéje által. Az ApCsel 2,37 leírja, hogy amikor Péter apostol vádolja a jeruzsálemieket Jézus keresztre feszítéséért, akkor szavai „szíven találták őket” és bűnbánatot tartva megkezesztelkedtek. Isten Igéjének megvan az a hatalma, hogy összerörje az ember szívének keménységét, és így alkalmassá tegye Isten kegyelemének a befogadására.

2. A Szentlélek által: Péter apostol Kornéliusz házában beszélt Jézusról (ApCsel 10,44). Azzal fejezte be szavait: „aki hisz benne, általa elnyeri bünei bocsánatát”- ezután leszállt rájuk a Szentlélek. A Szentlélek rávilágít bűneinkre, és bűnbánatra indít. Zakariás próféta azt írja: „azon a napon kiárasztom Jeruzsálem lakóira az irgalom és az imádság Lelkét. Rátekintenek arra, akit keresztül szűrtak.” Isten Lelke mindenkinek a szívét meg akarja érinteni. Aki nem tart bűnbánatot, az megmarad gögijében, hiúságában, bűneiben és az nem képes befogadni a Lélek kegyelmét.

3. Az Isten iránti szeretet által: A szentek életében látjuk (Cortonai Szent Margit, Assisi Szent Ferenc), hogy amilyen mértékben növekedett bennük Isten szeretete, olyan mértékben növekedett bűnbánatuk is. A szeretet megvilágosítja és érzékennyé teszi a szívet. Ahol közömbösség van, ott nincs bűnbánat. Ott az élet velejárójának tekintik a bűnt. Az ilyen ember nem is akar energiát befektetni abba, hogy harcoljon bünei ellen. Azzal intézi el az egészet, hogy „ilyen vagyok.” Pedig az ember olyan, amilyen Isten tervében. Tiszta, és szent! Az áteredő bűn miatt

elromlott az erkölcsi szabályozó rendszerünk, mindent korlátlanul akarunk élvezni – ez azonban pusztulásba vezet. Ezért van szükségünk Isten parancsaira, amelyek megmentik életünket! Megmutatják, hogy mit, hogyan, és mennyire szabad tenni.

Krisztus lelki gyógyításának első mozzanata a **szemek megnyitása**. Ez történt a tékozló fiúnál is. (Lk 15,1) Amikor a fiú magába szállt, megnyílt a szeme, és bűnbánatot tartott. Az ember a Szentlélek által először fel kell, hogy ismerje és tudatosítsa mi a bűne. Éreznie kell a bűn fájdalmát, mielőtt végleg elutasítaná és alázatosan megvallaná. Ahol valaki nem látja a bűnét, az nem is tudja megbánni. Az önszeretet képes teljesen elvakítani az embert és képtelen fölismerni lelkének elesett állapotát. Ilyenkor az ördög azt tesz velünk, amit akar. Ezért olyan fontos kérni a Szentlélek világosságát, hogy meglássuk bűneinket, és kérjük a Szentlélek erejét, hogy le tudjuk győzni azokat.

A bűnbánat elsősorban nem önostorozást, vagy érzelmi kitörést jelent. Sokkal inkább annak felismerését, hogy életemet a megtérésemig – Isten akarata és parancsai ellenére éltem. Ezt a felismerést a Szentlélek adja meg a megtérésben. Ő adja szívembe azt a vágyat is, hogy megszabaduljak régi bűneim terhétől, és ne vétkezzem többé. Ez a felismerés egyébként járhat érzelmi megnyilvánulásokkal is, miközben átéljük az Istennek tetsző szomorúságot, amely megtérésre vezet. (vö. 2 Kor 7,9-10 és Lk 7,38).

11. HOGYAN TARTSUNK BŰNBÁNATOT?

A bűnbánat helyszíne alapvetően az emberi szív, ahol a megtérő lélek találkozik Istennel és beszél hozzá, megvallja neki bűneit. A bűnöket, amelyeket elkövettünk és Isten előtt meg kell vallanunk, a Szentlélek mutatja meg nekünk az elcsendesedés és az imádság folyamán.

Mégsem hagyatkozhatunk egyedül a Szentlélek belső indításaira, amikor bűnbánatot tartunk, hiszen belső hallásunk még igen

gyenge megtérésünk kezdetén. Lelkiismeretünk még csak most kezd megerősödni. A **tízparancsolat**, Jézus Krisztus **evangéliuma** és az **apostolok erkölcsi tanítása** segít nekünk abban, hogy felismerjük, mi volt helytelen, mi volt bűnös eddigi életünkben. A XX. századra az emberiség annyira szembefordult Isten akaratával, az erkölcsi érzék annyira meggyengült, hogy a legtöbb ember nagyon nehezen ismeri fel bűneit. Eddig a világ tanítása szerint éltünk és jónak mondtuk azt, ami rossz. A legtöbb mai fiatalnak például – ha nem kapnak hiteles keresztény tanítást – meg sem fordul a fejében, hogy például a házasság előtti szexuális élet, vagy az asztrológiával való foglalkozás Isten parancsai-val való szembeszegülés, és bűn.

A bűnbánat helye elsősorban az **emberi szív**. A megtérők napjainkig minden egyházban a pap/lelkész/pásztor előtt (mint az egyház hivatalos képviselője előtt) teszik meg Istennek bűnvallomásukat. Ez a gyakorlat az apostoli időkre nyúlik vissza. (A pap tisztelettel és szeretettel hallgatja meg vallomásodat, és utána kitörli gondolatából bűneidet. Még élete árán sem szabad elmondania, amit gyóntál neki.)

*A Katolikus Egyházban ezt a **bűnvallomást gyónásnak hívják**, s a gyónásokat az Egyház ezzel megbízott képviselői, a papok hallgatják meg és nyilvánítják ki Isten bűnbocsánatát.*

A bűnök szájjal való megvallásánál azért fontos a pap jelenléte, mert komolyabbá, jelentőségteljesebbé és élményszerűbbé válik a bűnöktől való elfordulás ténye, és ezután könnyebben elhisszük, hogy Isten megbocsátott nekünk Jézus Krisztusban. Csak a másik ember jelenlétében tudunk igazán szembefordulni azzal, ami bennünk rossz. Jézus rendelte ezt, amikor feltámadása után hatalmat adott apostolainak a feloldozásra: "Akinek megbocsátjátok bűneit, az bocsánatot nyer, akinek pedig megtartjátok, az bűnben marad."(Jn 20,23).

A bűnök megvallásának **gyümölcse** mindig Isten szeretetének és megbocsátásának mély átélése, belső gyógyulás, esetenként elnyomó, gonosz lelkek uralmából való szabadulás. Isten közel

megy a töredelmes szívű emberekhez, akik megalázzák magukat előtte.

Ahhoz, hogy tudjuk, mit kell megbánnunk és kivetnünk a szívünkben, **ismernünk kell Isten tanítását** a szent életről. A kereszténység alapvető életszabálya az evangéliumban van lefektetve, amelyhez hozzájárul az ószövetségi tízparancs.

Tudjuk, hogy keresztényként nem a törvény betűinek pusztá betartása révén nyerünk üdvösséget, hanem a Krisztusba vetett hit és Isten kegyelme által. A tízparancsolat örök érvényű erkölcsi tanítás, amely a Lélektől újjászületett ember számára is iránymutató. Jézus azt mondta, hogy a törvény legteljesebb betöltése az önzetlen Isten- és emberszeretet (Mt 22,37-40).

12. A HIT SZEREPE

Ha az életgyónás alkalmával végiggondoltuk életünket és összeírtuk bűneinket, időpontot kell kérni a lelki atyától, hogy mikor tudna fogadni egy hosszabb gyónásra. A gyónás vagy bűnvallo-
más előtt fontos a **hitet** fölindítani szívünkben, hogy átéljük annak jelentőségét, amit tenni akarunk. A bűneinkkel megbántottuk a végtelenül szerető Istent. **Neki valljuk meg bűneinket.** A bűntől egyedül Isten szabadíthat meg bennünket. Ő az, aki új szívet ad nekünk. Mindezt a lelki atyán keresztül végzi. Így rendelte ezt a mi Urunk Jézus: „Vegyétek a Szentlelket. Akinek megbocsátjátok bűneit, bocsánatot nyert, akinek pedig megtartjátok az bűnben marad.” (Jn 20,23) Mindezt annak érdekében rendelte az Úr, hogy minden rendben történjen, mert a lélek üdvössége forog kockán. Itt bizonyosság kell, mert ha a lelkünk elveszik, minden elveszett. Vannak olyan bűnbánók, akik nem akarják a bűnt elhagyni. Elmennek ugyan gyónni, de csak mások kedvéért. Ilyen esetben nem szabad feloldozást adni. Ezt Isten nevében mondja ki az atya. A feloldozás megtagadása rávezeti az embert arra, hogy egyszer igazán megtérjen, és ezáltal Isten Országába juthasson.

Hittel fogadjuk azt a tényt, hogy a szentgyónás után **új szívet** kaptunk Istentől. Levette rólunk bűneink terhét és újjáteremtette a szívünket. Ez a legnagyobb csoda, és a legnagyobb ajándék.

13. MIÉRT VÉGEZZÜK EL AZ ÉLETGYÓNÁST?

1. Azért, mert lehetnek olyan bűnök elmúlt életünkben, amelyeket **nem gyóntunk meg** őszintén. Vagy félig mondtuk el, mert akkor kellemetlennek ítéltük az ismerős pap előtt, vagy nem bántuk meg igazán, mert úgy éreztük, nem tehattünk mást, a körülmények miatt.
2. Azért, mert lehetnek olyan bűnök is, amelyeket elkövetésük idején **nem tartottunk bűnnek**: például abortusz, házasságon kívüli kapcsolat, lopás, okkult cselekedetek, jóslás, stb. Mivel nem gyóntuk meg, nem is lettek feloldozva, nincsenek elrendezve. Valamilyen formában bennünk vannak még mindig.
3. Azért, mert jó, ha 20-30 évenként **összefoglalva** újra letesszük életünk botlásait, mielőtt az Úr elé járulunk, ahol mindenről be kell számolnunk. Ott lesz majd csak igazi életgyónás.
4. Azért, mert az életgyónás alkalmat ad arra, hogy **hálát adjunk** Istennek azért, mert rájöttünk, hogy mennyi minden rosszból kimentett bennünket, és kegyelmeivel végigkísérte életünket. Az életgyónás alkalom az Úr irgalmának dicsőítésére.
5. Azért, mert alkalmat ad arra, hogy gyakoroljuk magunkat az **alázatban**, amely minden lelki fejlődés alapja.
6. Azért, mert a ki nem mondott, és meg nem bánt **bűn rombol**. Aki nem akarja meggyónni bűneit a lelkipásztornak, az előbb utóbb a pszichiáternek fogja elmondani, de akkor lehet, hogy már késő lesz. Isten kegyelme eltörli a bűnt, és megszünteti romboló hatását. Ezért a szentgyónás a legnagyobb ajándék, hogy emberek maradjunk és egészségünket megőrizzük.
7. Azért, mert a bűnnel szellemileg megsértjük (romboljuk) azt a **közösséget**, amelyhez tartozunk. Ezért ezt helyre kell hoznunk. Az ősegyházban hangosan, mindenki előtt vallották meg a hívők

a bűneiket – azután kaptak a közösség vezetőjétől (püspöktől, apostol-utódtól) feloldozást. Súlyos bűn esetén az áldozati liturgiából kizárták őket egy időre, és csak azután kaphattak feloldozást.

14. MI A MEGTÉRÉS?

Jézus Krisztus ezzel kezdte nyilvános fellépését:

„Közel van Isten Országá, **térjete meg** és higgyetek az üdvösség jó hírében”. (Mk 1,15)

„Nem az igazakat jöttem hívni, hanem a bűnösöket, hogy tartsanak bűnbánatot (Lk 6,32) „...ha nem tértek meg (ha nem tartotok bűnbánatot) elvesztek mindnyájan”. (Lk 13,5)

Jézus együtt hirdette az üdvösség jó hírét (az evangéliumot) a bűnbánat kötelezettségével. **Isten Országába** csak a megtéréssel lehet belépni. A „megtérés” szó görög eredetije, a METANOIA tulajdonképpen elfordulást, megfordulást jelent (teljes, 180 fokos irányváltoztatást). Ez azt jelenti:

Ha eddig a Sátán uralma alatt éltem (vö. Ef 2,1-3), akkor most Isten uralma alatt akarok élni.

Ha eddig bűnben éltem, most tisztán élek és szentségre törekszem.

Ha eddig gyalázkodtam, káromkodtam, másokat befeketítettem, hazudoztam, most áldás és dicséret hagyja el számat.

Ha eddig az élvezetvágy és az önzés állt életem középpontjában, most Isten és embertársaim szeretete és szolgálata kerül a középpontba! A megtérés elfordulást jelent a bűntől, és az új élet befogadását. Ez olyan, mint a születés, amelyről Jézus beszélt Nikodémusnak a Jn 3,5-ben.

„A megtérés (metanoia) több, mint bűnbánat. Egész gondolkodásunk, érzésvilágunk, belső és külső magatartásunk gyökeres

megváltoztatását jelenti. Negatív eleme a lemondás a bűnről, az önakaratról, a pénzimádatról, a hatalom és az érzéki élvezet után való törekvésről; pozitív eleme a hit”, (Előd: Katolikus dogmatika 385 o.) és az újjászületés.

Háromféle lelki állapotban beszélhetünk megtérésről. Az **első**, amikor valaki súlyos bűnökben élt, és most a kegyelem által új fordulatot vesz az élete: elfordul bűneitől. Például valaki kemény alkoholista volt, durván beszélt, veszekedett, nem törődött Istennel. Most elhagyja az alkoholt, Bibliát olvas, imádkozik, szentmisére jár, szeretettel beszél mindenkivel. Egyértelmű, hogy megtért.

A **második** esetben a megtérés előtt valaki lanyha keresztény életet él. Nincs benne buzgóság. Azt teszi, amihez kedve van. Az erkölcsi parancsokban válogat. Saját maga akarja meghatározni, mi a bűn. Ezt meg is fogalmazza: „szerintem a paráznaság nem bűn.” – Megtérésekor elkezdi Istenre figyelni. Elfogadja, hogy a bűnt Isten határozza meg, nem az ember. Elfogadja, hogy a Szentírásban leírt parancsok ma is érvényesek, nemcsak a régi időkben. Vágyakozik arra, hogy Isten akarata szerint éljen. Megújítja imaéletét, életének minden területén hűséges akar lenni Isten akaratához. Egész szívéből akarja szeretni az Urat.

A **harmadik** magatartás, amikor valaki szereti Istent, gyakorolja is a hitét, de valami gyengeség van benne. Elkerüli a bűnt, de nincs benne tűz. Nem képes nagyobb áldozatot hozni Istenért. Lisieuxi szent Teréz már a kolostorban élt egy éve, amikor azt írja naplójában, hogy megtért. Mi történt itt? Ilyen esetben egy olyan kegyelmi világosság tör be a lélekbe, amelyben az ember felfedezi, hogy milyen elragadó az Isten. A hit úgy jelenik meg előtte, mint szerelem Isten iránt. Ettől kezdve csupa lendület, csupa erő. Keresi az alkalmakat, hogy áldozatot hozzon szerelméért. Úgy érzi megtalálta a legnagyobb kincset Istenben.

15. ISTENKÉP – EMBERKÉP – EGYHÁZKÉP

Ahhoz, hogy a bűnök elleni küzdelmünk eredményes legyen, szükséges, hogy helyes kép alakuljon ki bennünk Istenről, önmagunkról, és az Egyházzal. Ahogy egy szerető apa kedvéért a gyermek minden áldozatot képes meghozni, ugyanígy a szerető Isten kedvéért az ember kész lemondani a bűnről. **Istenképünket** sok esetben megterhelik azok a negatív dolgok, amelyek a médián, szüleinken vagy ismerőseinken keresztül jutnak el hozzánk. Az emberek megnyilvánulásaiból belénk ivódnak azok a rosszindulatú szavak, amelyek Istent közömbösnek, kegyetlennek, szigorúnak, büntetőnek állítják be, mert az ártatlanok szenvednek, mert betegség, és halál van, mert csalódások és fájdalmak érik az embert. Ezek alapján sok emberben megérlelődik a gondolat, hogy jobb távol lenni Istentől. (Ha egy emberről rosszat hallunk, ugyanúgy kialakulhat bennünk az ellenszenv, elutasítás, szeretetlenség, távolságtartás.)

Nagyon fontos hitbeli fejlődésünkhöz, hogy felfedezzük az evangéliumból **Isten igazi arcát**. Jézus azt mondta: „Aki lát engem, az látja az Atyát is.” (Jn 14,9) Jézusra figyelve felismerhetjük, hogy Isten jó, elmegy a századik elveszett bárány után, kenyeret szaporít az éhezőknek, feltámasztja egy édesanya halott fiát, végül képes életét is odaadni, borzalmas szenvedések között a mi üdvösségünkért. Isten szeret minket mindennél, és mindenkinél jobban. Isten vágyakozik arra, hogy szeretet-életét nekünk adja, és ezáltal boldoggá tegyen. Ezért elutasítunk minden hamis fogalmat Istenről, és az igazat valljuk: Isten maga a szeretet!

Az **ember** állandóan úton van a **teljesség felé**. Az a feladata, hogy élete folyamán kibontakoztassa mindazt a jót, értéket, szépet, amit Isten belé helyezett. Az ember mindig több, mint amit ismer önmagából. Lehetnek nehéz időszakok, amikor semminek érzi magát, de akkor is tudnia kell, hogy Isten kegyelme által mindig képes arra, hogy fölemelkedjen, és megváltozzon.

Isten legszebb alkotása az ember. Saját kibontakozásunk a mi szabadságunkban áll. Ezért kell a bűn rombolását megszüntetni, és Isten kegyelmével a bennünk levő képességeket és jóságot kibontakoztatni.

A média romboló hatása miatt sok emberben teljesen hamis kép alakult ki az **Egyházzól**. Összemosódott bennük az Egyház és az egyháziak fogalma. Kétségtelen, hogy voltak olyan egyházi emberek, akik a történelem folyamán súlyos bűnöket követtek el. De az Egyház, amelyben a Szentlélek működik, és amelyet Pál apostol Krisztus misztikus testének nevez (1 Kor 12,27), szent, és csodálatos. Én nagyon hálás vagyok az Egyháznak:

- mert általa megismerhettem Jézus Krisztust,
- mert a keresztség által Isten gyermekévé és a mennyország örökösévé tett,
- mert általa megismerhettem egy értékrendet, amelyre, mint biztos alapra ráépíthetem az életemet,
- mert a bűnbánat szentségében újra és újra leveszi vállamról a bűn terhét, és új életet ad,
- mert testvéreket adott mellém, akiknek hitéből tanulhatok és megerősödhetek,
- mert közvetítette számomra a Szentlelket, aki által személyes kapcsolatba léphettem az Atyával és a Fiúval,
- mert általa megismerhettem mi a jó és mi a rossz; és a segítségével elkerülhetem a gonosz lélek cselvetéseit,
- mert az örök élet tanításával megadta azt a bölcsességet, hogy világnézetemet és életemet szilárd alapra helyezzem.

Úgy kell szemlélni az Egyházat, mint **lelki közösséget**, amelybe mindenki beletartozik, akinek a szívében Jézus él. Ez azonban felelősséget is hordoz magában. Minden imánk, önmegtagadásunk, áldozatunk, szeretetünk szebbé, és erősebbé teszi az Egyházat. Minden bűnünk, szeretetlenségünk, áldozattól való húzódozásunk gyengíti az Egyházat, sőt rombolja. A lelki közösség

azt is jelenti, hogyha imádkozunk egy távoli országban lakó emberért, az megerősödhet, vagy meggyógyulhat. Sőt átnyúlhatunk az örökkévalóságba is: ha imádkozunk elhunyt szeretteinkért, azok kiszabadulhatnak a tisztítóútból, és a mennyországba juthatnak. Bármely áldozat, ima, önmegtágadás, szenvedés följajánlásával életet adhatunk (Jézus Krisztus által) embertársainknak és boldoggá tehetjük őket. Hát nem nagyszerű ez?!

Nagyon fontos a bűnöktől megszabadulni, mert csak így tudunk életet közvetíteni mások felé. A bűn olyan, mint egy vírus, amivel a bűnös ember fertőzi a környezetét, és az egész Egyházat.

16. ÉRETTSÉG – JELLEMESSÉG

Jellemes embernek nevezzük azt, aki minden változás (politikai, társadalmi, életkörülménybeli), üldöztetés, vagy mások támadása ellenére kitart elvei, hite, erkölcsi felfogása mellett. A Szentírás érettségnek nevezi a keresztyén ember jellemes magatartását. Elsősorban a szülők feladata lenne gyermekeik jellemének megalapozása, de ezt a legtöbb esetben áthárítják az iskolára. Az iskolában a tanárok a túlterheltség miatt nem vállalják ezt a feladatot. Ennélfogva marad az önnevelés. Ha valakiben felébred a felelősség, a céltudat, és az erkölcsi értékek megvalósításának vágya, elkezd formálni önmagát Isten kegyelme által.

Az érettség **független** az értelmi képzettségtől. Lehet valaki orvos, pap, mérnök, de magatartásában, gondolkodásában, viselkedésében éretlen. Az ilyen ember nem tud növekedni Istennel való kapcsolatában. Emberi kapcsolatai is sokszor zátonyra futnak. Ugyanakkor lehet valaki tanulatlan, de gondolkodásában érett. Hitében, emberi kapcsolataiban, viselkedésében bölcsesség van. Ha el akarjuk kerülni a bűnt, meg kell tanulni alárendelni testünket a lelkünknek, a lelkünket pedig Istennek. A lelkileg érett embert nem kormányozhatják az ösztönök, hangulatok, testi vágyak. Azért fontos erről itt szólni, mert aki nem érett lelkileg, azt könnyen elsodorják a hangulatváltozások, a környezet rossz hatásai.

Az éretlen ember akaratában gyenge, jó elhatározásait nem képes megvalósítani, a kísértéseknek nem tud ellenállni.

Ha bűnbe kerül, nem képes kilépni belőle, nem tud uralkodni magán. Nem képes igazán átadni magát a szeretetnek, ezért házasságában és hitéletében állandó problémái vannak. A házastársi hűséget nem veszi komolyan, gyermekei nevelésével nem tördök.

Az Újszövetség **Jézus példáját** állítja elé, hogy legyünk olyanok, mint Ő. „Ha valaki utánam akar jönni, tagadja meg magát, vegye föl keresztjét és kövessen engem.” (Mt 16,24) „Arra kapatok hivatást, hogy Krisztus nyomdokaiba lépjétek”. (1 Pét 2,21) A vértanúk és a szentek nagyszerű példát adnak a jellemességre. (vö.: Teréz anya) A legnagyobb szenvedést is vállalták Jézusért. Az érett keresztényben van **céltudat**. Minél nagyobb, minél értékesebb célt tűzünk magunk elé, annál több energiát vagyunk képesek befektetni az elérésébe. A keresztény ember célja: Jézust követni, Hozzá hasonlónak válni, és a mennyországba jutni. Ez a legnagyobb kincs, amiért érdemes mindent feláldozni.

Zavalloni ferences atya a következőképpen foglalja össze a lelki érettség témáját:

Az Ó- és Újszövetség állandóan a **lelki fejlődésre** készítet (Jer 6,16; Zsolt 26,14; Zsid 3,7; 5,12; Ef 4,13k; Kol 1,10). Az érettség, vagy más szóval, a keresztény tökéletesség jelenti a kegyelem erejének teljes kibontakozását a természetfeletti organizmus (hit-remény-szeretet élete) minden szintjén.

Az első indítást a hit adja meg (Ef 3,17), de lényegében a **szere-
tetben** valósul meg (Mt 5,44; 1Kor 13,1 köv;). A szeretet élete csak akkor lesz az emberben tökéletes, ha ugyanakkor tökéletességé válik hite és reménye. Ez a három erény növeli és teszi tökéletessé a keresztényt.

Szent Pál gyakran állítja párhuzamba a gyermeket és a felnőttet. Megköveteli a felnőtté válást, az érlelődést: 1Kor 2,6; 13,10k; 14,20; Fil 3,15; Kol 1,28, Gal 5,1; 4,1; 1 Kor 13,11.

A lelki éretlenség jelei

1. Az ember nem képes arra, hogy az Evangélium követelményeit és annak teljességét elfogadja: 1Kor3,1 köv.
2. Az embert nem a Lélek, hanem a „**test**” irányítja: 1Kor 3,1; 1,10k. Ennek az éretlenségnek velejárója, hogy az embert csupán evilági indítékok irányítják: féltékenység, versengés, sikervágy stb.
3. Nem fogja fel, mi az igazi helye Istennel szemben: **hiúság** tölti el képességei miatt. Pedig Isten az alázatosoknak nyilatkoztatja ki titkait: Mt 16,17; Mt 13,11.
4. **Önelégültség** jellemzi, elegendő önmagának, túlságosan bízik saját erejében, nem ismeri el, hogy minden Isten ajándéka. (Krisztus követőjének a lelki gyermekség bizonyos jeleit kell felmutatnia: egyszerűség, a kegyelem örvendező befogadása, alázat, a számítás teljes hiánya, nagylelkűség, őszinteség és készség: Mt 19,14; 18,30; Lk 12,32).
5. Több figyelmet fordít önmagára, mint Istenre. **Önmagát** önzően **szereti**, ahelyett, hogy szabad önátadással Annak ajánlódna magát, aki „*előbb szeretett*” (1Jn 4,10).
6. A szabadságot szinte **szabadossággként** fogja fel: 1Kor 8,9; 9,4k; 10,29. Pedig mindent Krisztus szempontjából kell megítélnünk, mert Őhöz tartozunk: 1Kor 3,25.
7. Látható karizmákra vágyódik, nem pedig magasabb rendű javakra: 1Kor 12,31; 13,1k.
8. **Hite állhatatlan**, ingadozó - Ef 4,14 -, könnyen hatása alá kerül a divatos szellemi áramlatoknak.
9. Nem vállalja a tanúságtételt hitéről, Krisztusról, keresztény világnézetéről.

A lelki érettség jelei

Lelkileg érett az, aki a kegyelem teljes kibontakozását vállalja. A lelki érettség jelei a következők:

1. Az a „szilárd **meggyőződés**” (Róm 14,5) van benne, amely magától értetődőnek fogadja el Isten létét, és gondviselő jóságát (Róm 4,21). Ily módon az ember elmélyíti Istennel való kapcsolatát, fokozatosan tudatosítja Istennek benne és a világban valósuló üdvösségtervét.
2. Az értelem és a szív, vagyis a személyiség legmélyebb központjának átalakulása és megújulása (Róm 12,2), amely megengedi, hogy mindig **meg tudja különböztetni**, mi a jó és mi a rossz, és mindig a jobbat tudja választani (Zsid 5,14; 1Kor 14,20; Róm 12,2). A keresztény tökéletességet, az isteni akaratnak való megújuló alávetettség jellemzi. Ezért állandóan gyakorolnia kell a „szellemek megkülönböztetését”, késznek kell lenni olyan követelmények teljesítésére, amelyeket nem láthatunk előre.
3. A **Szentléleknek** való készséges **engedelmesség** és kezdeményező erő annak megtételére, ami az Úrnak tetszik. (Vö. Kol 1,9k.) A Szentlélek gyümölcsei láthatók az életében: (Gal5,22k.)
4. Az érett keresztényben megvan az a **lelki képesség**, hogy behatoljon Krisztus misztériumaiba és elfogadja azokat saját életében: (1 Kor 2,6k; Ef 1,9; Kol1,27.) Ily módon megnyílik az Egyház felé is, amely Krisztus szentsége. (Ef 2,20kk.) Mindez azt jelenti, hogy tud párbeszédet folytatni másokkal: Istennel, testvéreivel és a világgal.
5. A keresztény érettség folyamatában az „egész ember” radikális és teljes módon **elkötelezi magát** Istennek a világ üdvösségéért. Az érett ember végképp kilép önközpontú magatartásából. Megérti, hogy nem magához tartozik, hanem Ahhoz, aki meghívta, hogy együttműködjék Vele a világ üdvösségéért. A kegyelem és a hit-remény-szeretet erényeinek természetfeletti ereje az értelmet és az akaratot egyaránt Isten felé irányítja. Az egész személy egyetlen cél, Isten felé feszül, aki a legfőbb igazság és a legnagyobb jó, ahogy Tamás apostol mondta: „*én Uram, én Istenem!*” (Jn 20,28).
6. A keresztény érettség másik jele a **megtérés** állandósága: a szív és az értelem megtérésének folyamatos volta. A felnőtt

elkötelezettsége akarati döntés, amelyet soha nem von vissza. Istennel kötött szövetség, amelynek nem kényszer az alapja, hanem Isten üdvözítő szeretetének és az ember üdvösségvágyának találkozása. A világgal való állandó szakításra csak a lelkileg érett ember képes: következetesen elutasítja, hogy az evilági értékek szerint éljen, elutasítja a rosszat, „eszkatológikus módon él”, vagyis egész lénye Isten felé fordul Krisztusban. A bocsánatos bűnöket is igyekszik elkerülni.

7. A személy Krisztusban találja meg egységét - 1Tessz 5,23. A hit-remény-szeretet élete adja meg gondolatai, szeretete, vágyai és tettei belső dinamikus egységét. Krisztusban nem saját pszichológiai szükségletét látja, hanem azt a személyt, akinek szabadon odaajándékozta magát, és így az élet minden körülményei között képes arra, hogy következetesen ragaszkodjék döntéseihez. A felnőtt keresztény **a hitből él** (Róm 11,20), elszakadt a rossztól, és állandóan az őt üdvözítő Isten felé fordul. (Vö. Gal 2,20)

8. A keresztény érettség jele az egyházban és a világban vállalt szabad **elkötelezettség**, vagyis az a képesség, amely lehetővé teszi, hogy az ember kilépjen szűkös „én”-jéből és **teremtő kapcsolatba** lépjen másokkal.

A keresztény ember nem elvontan éli meg a kegyelmet, hanem hite, reménye, és szeretete megtestesül a konkrét életben. A felnőtt keresztény az életszentség elkötelezettségét az Egyházban és az Egyházért éli meg. A szeretet közösségében arra is képes, hogy elfogadja az egyház hibáit, és vállalja a szolgálatot, hogy az egyház mindig közelebb kerüljön Krisztushoz, a Fejhez, aki példaképe (Fil 1,27; 1Tessz 1,7k; Ef 4,13kk).

9. Az érett keresztény apostoli tevékenységében és erkölcsi életében is **tanúságot tesz** Krisztusról (Jak 1,22; 1Tessz 1,3). Nem tud hallgatni arról, amit megtapasztalt (ApCsel 4,20), visszhangoznia kell a meghallott szót (2Kor 4,13; 2Tim 4,2). Ily módon gyarapszik nemcsak az egyes keresztény, hanem az egész Egyház élete.

Ha elhatározod, hogy komolyan akarsz küzdeni hibáid ellen és Jézust fogod követni, válassz egy **lelki vezetőt**, akivel havonta/kéthavonta megbeszéled problémáidat. A beszélgetés alapja az, hogyan lehet a mai körülmények között, és a te élethelyzetben hűségesnek lenni az evangéliumhoz. Ha sikerült legnagyobb hibáidat legyőzni, akkor át lehet térni a lelki élet egy-egy rész-területére. Például megismerni az imádság különböző fajtáit, és ezeket gyakorolni, vagy hogy a személyes kapcsolatokban hogyan lehet nagyobb megértéssel, szeretettel élni.

Mária, Jézus anyja szép példája a lelkileg érett embernek. Azt írja róla a Szentírás, hogy a pásztorok, és később Jézus szavait **„szívébe zárta”**. (Lk 2,26) Ezekre a szavakra építette fel a hitét. Ezek lettek számára az élettér és a létalap, amelyben élt, örült, szenvedett. Minél magasabbra lépett Jézus ismeretében, annál tágabb lett a lelki világa.

Aki nem hisz, az csak szokásokból él. Aki hisz, az Jézusból él. A hit nem csupán a gondolataiban volt Máriának, hanem a szívében. Benne volt minden szívdobbanásában, szeretetében, és jószágában. Ez a hit vitte Erzsébethez, hogy segítsen, ez vitte a kánai menyegzőre, hogy szolgáljon. Jézus szavain Mária **„elgondolkodott”**. Egyszerű életét teljesen Isten színe előtt élte. A világ eseményeit Jézushoz mérte. Amikor tenni kellett valamit, ami nehéz, Jézusra nézett és igent mondott. A legegyszerűbb emberben is Őt látta, és Őt szolgálta. Mindent Isten kezéből fogadott, és mindenkit elfogadott olyannak, amilyen. Ha az élet nem út Istenhez, akkor széteső folyamat.

A bűn miatt állandóan veszélyben van az életünk.

Veszély fenyegeti az életet, testi és szellemi értelemben egyaránt! Isten adja, óvja, növeli az életet, de az embernek szabadságot adott. Amikor az emberiség fellázadt Isten ellen (Ádám, Éva), az élet ellen lázadt fel. A lázadás eredménye: az emberek életében teret nyert a halál és annak minden következménye.

„A kert minden fájáról ehetsz. De a jó és rossz tudás fájáról ne egyél, mert amely napon eszel, meghalsz.” (Ter 2,16)

Meghaltak azon a napon? IGEN, szellemileg-lelkileg.

„Arcod veritékével eszed majd kenyeredet, amíg vissza nem térsz a földbe, amiből lettél.” (Ter 3,19)

Az ember bensőséges kapcsolata megszakadt Istennel. Fellázadt, ezzel bűnt követett el, és a halál lett az osztályrésze:

„A bűn zsoldja a halál”: (Róm 6,23)

A szellemi-lelki halál: az ember szíve megromlott.

A fizikai halál: betegségek, a gonosz lélek rombolása, kísértése.

Isten változatlanul az élet Istene maradt.

„Az az örök élet, hogy ismerjenek Téged, az igaz Istent.” (Jn 17,3)

Viszont a Sátán uralma alatt álló ember - vagyis az, aki bűnben él - pusztítja az életet fizikai és lelki-szellemi téren egyaránt.

„A Sátán gyilkos kezdettől fogva.” (Jn 8,34)

MÁSODIK RÉSZ - A PARANCSOK

MEGHÍVÁS AZ IGAZ ISTEN TISZTELETÉRE

I. PARANCS

**„URADAT, ISTENEDET IMÁDD,
ÉS CSAK NEKI SZOLGÁLJ!”**

(M.Törv 5; Kiv 20,1.17)

„Ne legyenek más isteneid”.

(M.Törv I, 5,7)

Ez a parancs magába foglalja az ima fontosságát, és a bálványok elutasítását.

„Szüntelenül imádkozzatok! Adjatok hálát mindenért!” (1Tessz 5,17)

„Énekeljete hálás szívvel zsoltárt, himnuszt és szent dalokat Istennek” (Kol 3,16; Ef 5,19)

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

Ne csinálj magadnak faragott képet vagy hasonmást arról, ami fenn van az égben, vagy lent a földön, vagy a vizekben a föld alatt.” (M Törv I. 4,6)

Magyarázat:

Az első parancs ószövetségi szövegében Isten egyértelműen mint szabadító nyilatkoztatja ki magát. Számunkra is szabadító Ő, aki Egyiptomból, vagyis a bűn és halál szolgaságából SZABADÍTOTT MEG minket. Ebben a minőségben tart ránk igényt, hiszen a megváltással az Ő „tulajdona” lettünk. Ezenkívül Isten számunkra – a minden.

Isten a mi TEREMTŐNK – az Atya
Isten a mi MEGVÁLTÓNK – a Fiú
Isten a mi MEGSZENTELŐNK – a Szentlélek
Isten a mi ÖRÖK BOLDOGSÁGUNK

Isten, aki felfoghatatlanul szeret minket, közösségre vágyik velünk, hogy Atyánk lehessen. Ezért kéri, hogy az ember fogadja be és imádja Őt. Az első parancs tehát felszólít minket: „Gondosan és éberrel tápláljuk hitünket és vessünk el mindent, ami vele ellenkezik.” (K 2088)

Mit tilt az első parancs?

Azt, hogy az igaz Isten helyett, vagy Ő mellette más isteneket, más személyeket, vagy dolgokat imádjunk, és azokat tekintsük boldogságunk, egészségünk, erőnk és életünk forrásának. A hamis isteneket a Szentírás bálványoknak nevezi. „Bálványimádás mindannak istenítése, ami nem Isten. **Bálványimádás** az, amikor az ember egy teremtményt Istenként tisztel és imád, legyenek azok például hindu-istenek vagy démonok (idetartozik a sátnizmus, az ördögimádás), vagy a hatalom, a gyönyör, a faj, az ősök, az állam, a pénz, a szexualitás stb. Csak Istennek adhatjuk át, és szolgálthatjuk ki magunkat maradéktalanul!

ISTEN TILTJA A HAMIS HITEK KÖVETÉSÉNEK MINDEN FORMÁJÁT, ÉS AZ EZEKKEL VALÓ MINDEN FOGLALKOZÁST!

A babonaság!

„A babona homályos, értelemmel alá nem támasztott, valláshoz hasonló (de a vallással ellentétes) magatartás és viszony az ember és az elképzelt személytelen hatalmak között” (B. Haering: Krisztus törvénye II. 1870.)

A babona valláspótlék. A babona két megnyilvánulása a jóslás és mágia (a varázslás).

Mágia, boszorkányság, okkultizmus, jövendőmondás: emberek, élőlények, tárgyak befolyásolása démoni erők segítségével. Ide tartozik minden olyan titkos „tudás” megszerzésére való törekvés is amely nem a tiszta kinyilatkoztatásból származik, hanem a gonosz lélektől.

A Szentírás – Isten szava – a leghatározottabban eltilt minket mindenféle okkult, mágikus gyakorlattól és praktikától. (Vö.: Mtörv 13,1-8; 18, 9-15)

A második idézetben (Mtörv 18,15) a 15. vers Jézusra vonatkozó prófécia: „Órá hallgassatok!” Jézus tanításában minden megvan, ami az üdvösséghez szükséges és Szent Lelke által mindent tudunkra ad.

A mágiával, okkultizmussal való radikális szakítás azért is elsődleges fontosságú, mert ezeken keresztül komoly démoni befolyás alá kerülhetünk. A szabadulás előfeltétele az okkultizmus minden formájának megtagadása!

ÉLETGYÓNÁSRA KÉSZÜLVE IMÁDKOZZ A SZENTLÉLEKHEZ, HOGY MUTASSA MEG MINDAZOKAT A BŰNÖKET, AMELYEKSEL VALAHA IS MEGTAGADTAD ISTENT, AZ EGYETLEN URAT.

Amit megmutat majd neked a Szentlélek, azt írd fel, hogy mindent hiánytalanul el tudj mondani a lelkiatyának.

Segítő kérdések a tízparancsolat alapján:

Hittem-e valaha hamis istenekben (Buddha, Krisna, hindu istenek, esetleg egy magam teremtette „isten” stb...)? Jártam-e sátánisták, vagy krisnások összejöveteleire? - Részesítettem-e valaha bármely élő vagy holt személyt Istennek kijáró imádatban (például egy általam istenített embert, indiai gurut, popsztárt, híres

embert, vallási vezetőt)? - Elfoglalta-e valaha bennem valamilyen dolog az Istent megillető helyet (például: a pénz, a hatalom, a bosszú, a szex, élvezetvágy, saját testem, szépségem, tehetségem)?

Volt-e életemben olyan **szenvedély**, amely teljesen lefoglalt önmagának? (alkoholizmus, kábítószer-függőség, játékszenvedély)

Volt-e kapcsolatom **hamis vallásokkal**, okkultizmussal, mágiával, „szellemi” természetgyógyászattal? (például: asztrológia, csillagjósolás, kártyavetés, ingázás, varázsvessző, spiritizmus, halott-idézés, tűzön járás, varázsgömb-jósolás, transzcendentális meditáció, agykontroll, reiki, bioenergia-adás, mantrázás, jóga, UFO hit, sámánizmus, dianetika).

Hittem-e olyan **tanokban**, amelyek ellentétben állnak a keresztény kinyilatkoztatással? (Például: reinkarnáció, önmegváltó gondolkodás, a természeti jelenségek és égitestek istenítése, a bűn tagadása, a New Age személytelen istene, „magasabb intelligencia”)?

Foglalkoztam-e olyan keleti **küzdősportokkal**, amelyek „önmegváltó” filozófiáját is magamévá tettem? Belevittem-e ezekbe a dolgokba másokat?

Mit tanácsol az első parancs?

Hogy imádat hassa át az a mély tisztelet Isten iránt, ami megilleti Őt, mint Teremtőt, Megváltót és Megszentelőt. Mi keresztények a Szentháromság misztériumában mondjuk imáinkat: bennünk a Szentlélek imádkozik (Róm 8,26), dicsőíti az Atyát, Jézus által. Mi ebbe a csodálatos imafolyamatba kapcsolódunk bele.

Az imádság lehet egyéni és lehet közösségi. Isten különös áldását adja a közösségben végzett imára: „Ahol ketten vagy hárman összegyűlnek az én nevemben, ott vagyok közöttük” (Mt 18,20). Ilyenkor, mint Isten családja, mint Isten népe a szeretet egységében fordulunk Istenhez. Ezért különösen fontos, hogy a család

együtt imádkozzon esténként, és hogy mindenkinek legyen ima-közössége, vagy imatársa.

Segítő kérdések az Újszövetség fényében:

Mennyire jellemzi imáimat a hálaadás és Isten dicsőítése?

Törekedtem-e teljes szívemből imádni Istent? Napjaimat az Ő jelenlétében élem-e? Közbenjárok-e másokért, bajban lévőkért, betegekért, tisztítótűzben szenvedőkért?

Gyakorlom-e az imádság különféle formáját, (szemlélődő ima a Szentírás egy mondatával, zsoltárok, éneklés, spontán ima, szentségimádás, rózsafüzér, zsoltosma), hogy figyelmem frissességét meg tudjam őrizni? Ima előtt tartok-e bűnbánatot, hogy tiszta szívvel imádkozzam?

Olvasom-e rendszeresen a Bibliát? Engedem-e, hogy Isten Igéje alakítsa életemet?

Járok-e imaközösségbe? Imádságomat figyelmesen, összeszedetten végzem-e? Voltam-e figyelmetlen, mondtam-e imát hadarva, kapkodva? Végzek-e elmélkedést reggel, vagy este?

Ha igazán szeretem az Urat, figyelek-e rá napi elfoglaltságaim közben? Szívesen beszélgetek-e vele a napi imáimban?

Megteszem-e azt, amit kér tőlem? Igyekszem-e örömet szerezni neki? Kérem-e vezetését, tanácsát, segítségét problémáim megoldásában, és emberi kapcsolataim nehézségeiben? Vádolom-e Istent sikertelenségeimért? Imádkozom-e az Egyház és az ország megújulásáért? Imádkozom-e rokonaim megtéréséért?

~~~~~

A **bibliolvasás** szorosan hozzátartozik a lelki élethez! Aki először veszi kézbe a Bibliát, annak ajánljuk, hogy a Lukács evangéliummal kezdje, majd az Apostolok cselekedeteivel, utána Pál apostol leveleivel. Az Ószövetséget pedig először a próféták írásaival kezdje, majd a zsoltárokkal, bölcsesség-könyvekkel, és utána térjen rá a nehezebb történeti könyvekre. De a lényeg mindig az, hogy mit üzen nekem ma az Úr? Miben kell változnom?

„Krisztus nyilvános tevékenységét negyven napig tartó ima előzte meg. Életének minden fontos eseményére **imával készült** fel, mint ahogy erről az evangéliumok tanúskodnak. A világ üdvösségéért feláldozott életét az utolsó vacsora termében mondott főpapi imájától a getszemáni kertben való vér-verítékes imáján át, a kereszten kiejtett utolsó sóhajtásáig az **ima lelkülete** hatotta át. Imádkozott a csöndes magányban, imádkozott tanítványaival. Lelke legmélyét ujjongó imája hatotta át. Így még senki sem imádkozott a világon. Egyéni imája mellett azonban népe megszentelt imaformáit sem utasította vissza...Krisztus az ima nagy tanítója és példaképe. Semmit sem kötött nyomatékosabban tanítványai lelkére, mint a kitartó, alázatos, könyörgő, örömteli, hálaadó imát.

Az ima részesedés abban az örök párbeszédben, melyet Isten Igéje folytat az Atyával a Szentlélekben...A keresztény ember csak a Krisztustól elküldött **Szentlélek által** tud helyesen imádkozni.

Az ima az ember egész vallásos életének kifejeződése. Isten tisztelete ima nélkül elképzelhetetlen. A kötetlen ima a szív mélyéből tör fel. Ebben az imában úgy beszélget az ember Istennel, mint általában embertársával. A kötetlen imának a közösségi imában is nagy jelentősége volt, különösen az ősegyházban. Az ima tartalma szerint megkülönböztethetünk **dicsérő, hálaadó, és kérő imát**. A dicsérő ima Isten fensége és jósága feletti csodálat, elragadtatás, öröm és ujjongás. Az Isten kegyelméért és jótéteményeiért folytatott kérő imának mindig bele kell torkolnia a bűnbánatba, az engesztelő imába. A kérő imának mindig ki kell terjednie az örök boldogságra, és az e szempontból szükséges földi javakra.” (Haering: Krisztus törvénye II. 209-210)

## MEGHÍVÁS SZAVAINK MEGSZENTELEÉSÉRE

### II. PARANCS

#### AZ ÚR NEVÉT HIÁBA NE VEDD!

(Mtörv 5,11)

*„Az Úrnak , a te Istenednek hiába ne vedd a nevét! Mert az Úr nem hagyja büntetlenül azt, aki káromolja nevét.” (M törv. 5,11)*

A „név” a Bibliában egyet jelent a személlyel, akit képvisel. A második parancs arról szól, hogy add meg Istennek az Őt megillető tiszteletet!

Isten kimondhatatlanul több, mint az ember. Ő a Szent, a Mindenható, a Fölséges, az „Emésztő tűz,” a Végtelen Isten. Mint ember: *„még saruszját sem vagyok méltó megoldani.” (Jn 1,27) - mondta Keresztelő János.*

Amikor Isten megnyilatkozik a Hóreb hegyén tűzben és mennydörgésben, a nép félelme leírhatatlan. Izajás próféta meghívásakor (Iz 6,1-6) fél, mert meglátta trónján a Királyt..., Jézus működése során, amikor nagy jeleket és csodákat tesz és megnyilatkozik benne az isteni hatalom, a népet félelem tölti el... (Mt 9,8) A béna meggyógyítása után: *„Ennek láttára félelem fogta el a népet és dicsőítette az Istent;”* a megdicsőült Jézus megjelenése félelemmel tölti el János apostolt (Jel.1,14-16).

ISTEN JÓ HOZZÁNK, Ő A MI ATYÁNK,  
MÉGIS FÉLELMETES A NAGYSÁGA ÉS HATALMA!

A második parancsolat tanítása szerint mindig tudatában kell lennünk annak, hogy kicsoda a mi Istenünk, és hogy kik vagyunk előtte mi. Jó, ha van bennünk helyes istenfélelem. Ez biztosítja, hogy **ne használjuk méltatlanul, káromolva, vagy saját céljaink elérése érdekében Isten nevét.**

## **Mit tilt a II. parancs?**

1. A káromkodást: gyűlölködő, durva, mocskos szavak kimondását, vagy a gondolati felidézését Istennel kapcsolatban.

Ehhez hasonlóan az Istenhez tartozó személyek, dolgok káromlása is káromkodás. Ilyen például: Az Egyház, a szentek és Mária, vagy a szentségek gyalázása, a Szentírás kigúnyolása.

2. Isten nevének méltatlan használatát: ha Isten nevét meggondolatlanul, ok nélkül, a kellő tisztelet nélkül, vagy a saját döntésem, céljaim alátámasztására használom.

Például:

- Isten (Atya, Fiú, Szentlélek) nevének emlegetése méltatlan tréfálkozásban, viccekben.
- Saját önző gondolataimra, szavaimra, szándékaimra azt mondom: „biztos ez az Úr akarata”, anélkül, hogy bizonyosságom lenne erről.
- Nem szabad Isten nevével „takarózni” amikor rosszat tesz, például: „azért nem dolgozom, mert Isten nem indít rá”...(Isten tanúként hívása a rosszra ).

3. A hamis esküt, amelyben Isten nevére esküszöl olyan dologban, amiről tudod, hogy nem igaz. Vagy Isten nevében ígéretet teszel olyanra, amit nem akarsz megtenni.

Ha te, mint Isten gyermeke ígérsz valamit, amit nem teljesítesz, ezzel az Urat járatod le a nem hívők előtt.

## **Segítő kérdések a tízparancsolat alapján:**

Káromoltam-e szóban vagy gondolatban Istent? – Tréfálkoztam-e méltatlanul Isten, vagy a Hozzá tartozó szent dolgok nevével?

Próbáltam-e igazolni, mentetegetni magam az Úr nevének felhasználásával? – Esküdtem-e hamisan? – Volt-e, hogy az Úr nevében másoknak tett ígéreteket nem tartottam be?

### **Segítő kérdések az Újszövetség fényében:**

Isten nevét tisztelettel-e mondom-e ki? Vannak-e olyan **szólásaim**, mint például: „isteni ebédet ettem”, vagy: „a barátom egy isteni pofa”, „istenbizony nem én tettem”. Isten nevének hiába vétele az is, ha valaki **okkult** cselekedeteihez feszületet, szentképet használ: vettem-e részt ilyen cselekedetekben?

Isten nevét hiába veszi az is, aki saját **haszna érdekében** beszél róla: rábeszél valakit egy áru megvételére, vagy egy politikai pártba való belépésre, egy kárt okozó szerződés megkötésére – tettem-e ilyent?

Isten nevét hiába veszi az is, aki a bűn elkövetésére hívja segítségül Istent: például Istenem segíts, hogy bosszút álljak ellenségemen. Tettem-e ilyent?

Mivel a keresztény szó azt jelenti, hogy a Szentlélek által felkent (krisztusi személy), szégyent hozunk Krisztus nevére, amikor bűneinkkel másokat megbotráncoltunk. Megbotráncoltattam-e másokat viselkedésemmel, bűneimmel?

Isten nevét hiába veszi az is, aki olyan **filmet** néz meg, esetleg olyat terjeszt, amely kigúnyolja Istent, vagy Jézust hamis, és tiszteletlen beállításban ábrázolja. Nézttem-e ilyen filmet? Adtam-e tovább ismerőseimnek ilyen CD-t, DVD-t, videót?

Isten nevét hiába veszi az is, aki hamis karizmákat használ. Isten nevében mond prófétai szót, közben a saját elképzeléseit, vagy rosszindulatát viszi bele. Esetleg azért mondja, hogy nyomást gyakoroljon valakire, vagy a közösségére. Tettem-e ilyent? Ehhez hasonló, amikor valaki igazi karizmákat kapott, de nem használja, nem dicsóíti vele Istent. Használtam-e a kapott karizmákat? Alázattal? Készségesen?

„Akinek lelkéből **hiányzik az alázat**, az nem akarja elismerni, hogy súlyos bűn állapotában él, az nem érez soha bánatot bűnei iránt. A bűnös ember ugyanis csak bánattal teli szívvel érkezhetsen el a megtérés útjához és önmaga megismeréséhez. Alapjában véve minden bűn gyökere a kevélység és a bűn állapotában való megmaradás. A bűn alapjában véve növelheti és fokozhatja az ember kevélységét. Ugyanakkor feltárhatja az ember szeme előtt lelki romlottságát és elvezetheti az alázat útjára is. Az ember csak akkor érez bánatot szívében, ha van benne alázat.

Az első boldogságot: „Boldogok a lélekben szegények, mert övék a mennyek országa” (Mt 5,3), úgy értelmezhetjük, hogy boldogok a töredelmes szívűek, boldogok, akik Isten előtt alázatosak, akik lélekben előtte meghajolnak, akik elismerik és bevallják önmaguknak, hogy szegénységüket csak Isten tudja gazdagítani. (Iz 61,1) A **bánat a lelki gyógyulás előfeltétele** és útja. Mint ilyen, szorosan kapcsolódik a betegségeknek lelki ráhatással történő gyógyításához, a pszichoterápiához, melynek célja a nyugtalan, a lelkileg szétmorzsolódott és a bűntudat által kínozott emberek lelki meggyógyítása. A bánat egyengeti a gyógyulás útját a lélek mélyebb rétegeiben, az ember bűnösségének alázatos, feltétel nélküli elismerését készíti elő.

A bánat a keresztény hit fényében nem más, mint Krisztussal való találkozás a szentségekben. A keresztény ember tudja, hogy mi volt a bűn ára: **Krisztus kereszthalála**. A bánatban Krisztus végtelen, megváltó szeretete tárul fel számára.

A bánat egyesül Krisztus bánatával, aki fájdalmat érzett a bűnös ember elesettsége, a mennyei Atya megsértése miatt. Csak a fájdalom hatása alatt halhat meg az ember a bűnnek.” (Haering: I. 407-412.)



## MEGHÍVÁS A FELTÁMADÁS ÜNNEPLÉSÉRE

### III. PARANCS

#### AZ ÚR NAPJÁT SZENTELED MEG!

(Kiv 8,20)

##### **A vasárnap megszenteléséről így ír II. János Pál pápa:**

„A keresztények számára a vasárnap elsősorban a föltámadott Krisztus dicsőségétől ragyogó húsvéti ünnep.” (II. János-Pál: Dies Domini 8.)

##### **a. A vasárnap az üdvösség napja.**

„A vasárnap az a nap, melyen a kereszténynek emlékeznie kell az üdvösségre, melyet a keresztségben kapott, s mely által Krisztusban új emberré vált.” (D.D. 25)

„*Vele együtt ti is föltámadtatok*” (Kol 2,12; Róm 4,4-6)

##### **b. A vasárnap a Szentlélek ajándékának napja.**

Húsvét estéjén Jézus megjelent apostolainak, és azt mondta: „Vegyétek a Szentlelket.” Akkor is vasárnap volt, amikor Pünkösd napján a Szentlélek erőben és tűzben leszállt a tanítványokra.

##### **c. A vasárnap a hit napja.**

Húsvétvasárnap hangzott el: „Tamás ne légy hitetlen, hanem hívő.”

A szentmisén közösen elmondjuk vasárnaponként a hitvallást, ezzel megújítjuk Krisztushoz és az evangéliumhoz való tartozásunkat. Hittel hallgatjuk az Igét, és hittel vesszük magunkhoz Krisztus testét.

#### **d. Az Egyház napja.**

A vasárnapi szentmise a testvéri egység megvalósulása. Itt találkozunk azokkal, akik ugyanazon hitben, az Úr szeretetében vannak együtt és mennek a közös haza (Isten Országa) felé. „A Krisztussal való közösség szorosan összefügg a testvérekkel való közösséggel. A vasárnapi eucharisztikus közösség a testvériség megnyilvánulása.”(II. János-Pál: Dies Domini 44)

#### **Hogyan nyilvánult meg az Úr napja az Ószövetségben?**

*„Gondolj a szombatra és szenteld meg. Hat napig dolgozzál és végezd minden munkádat. A hetedik nap azonban az Úrnak, a te Istenednek pihenő napja, ezért semmiféle munkát nem szabad végezned”. (Kivonulás 20,8-10)*

Isten a legfontosabb erkölcsi tanításokat a tízparancsban adta az Ószövetségben. A parancsok közül az első három kimondottan Isten személyét és imádását, tiszteletét helyezi a középpontba.

#### **Miért ünnepelt a választott nép?**

1. A hetedik napon a választott nép a **Teremtő Istent** ünnepelte.

*„Az Úr ugyanis hat nap alatt teremtette az eget és a földet, a tengert és mindent, ami bennünk van. A hetedik napon azonban megpihent. Az Úr a hetedik napot megáldotta és megszentelte”. (Kiv 20,11)*

A hetedik napon Isten megpihent a munkától és az embert is erre hívja. Amikor abbahagyjuk a tevékenységet ezen a napon, azzal elismerjük, jólétünk és fennmaradásunk nem kizárólag a saját erőlködésünktől függ, hanem a teremtő Isten gondoskodásától. (vö: Mt 6,63) Istentől függök, nem önmagamtól és a körülmé-

nyektől! Isten miatt merünk pihenni, családjunkkal, szeretteinkkel lenni, imádkozni és szentmisére menni – egy olyan világban is, ahol már nincs vasárnap és nincs ünnepnap, csak hajtas. „Ez a nap tüntet a munka szolgasága és a pénz kultusza ellen.” (KK2172)

2. A hetedik napon a választott nép a **Szabadító Istent** ünnepelte.

*„Gondolj arra, hogy Egyiptom földjén magad is rabszolga voltál, de az Úr, a te Istened erős kézzel és kinyújtott karral kivetett. Azért parancsolta meg az Úr, a Te Istened a szombat megülését.” (Mtörv 5,15)*

Isten hívta ki az embert a bűn és minden lealacsonyító állapot rabszolgaságából – Egyiptomból. A szabadulás ünnepnapján dicsőítjük és imádjuk Őt mindezért. Ma is Ő az, aki kiragad bennünket a sötétségből és megkötözöttségből; az ösztönök, és a világ rabságából.

### **Hogyan ünnepeljük a vasárnapot?**

Az egyház minden vasárnap az Eucharisztia ünneplésére, szentmisére hívja a hívőket. Ez a nap imádságos megszentelése.

„A vasárnapot, amelyen az apostoli hagyományból következően a húsvét misztériumát ünnepeljük, az egész egyházban úgy kell megtartani, mint a kötelező ünnepek legfőbbikét.” (Katekizmus 2117). A szentmisén az veheti magához az Eucharisziát, aki súlyos bűneit megbánta és meggyóna.

A vasárnapon kívül és a vasárnapra eső ünnepeken túl, még három ünnep van, amelyet az egyház minden tagjának szentmisével kell ünnepelnie: január 1- Szűz Mária anyasága, augusztus 15 – A Szűzanya mennybevétele, és december 25 - az Úr Jézus születése.

Miközben arra hívunk téged, hogy az Egyház tanítása szerint szenteld meg a vasárnapot és a kötelező ünnepeket, és hogy menj szentmisére, mindig tudnod kell, hogy a hit nem csupán ennyi. Istent nem lehet „letudni” heti egy szentmisével. Ő nem valamilyen teljesítményt vár tőled, nem szabályok betartását, hanem **személyes kapcsolatban** akar lenni veled napról - napra, percről - percre. Szenteld meg minden napodat imával, Biblia-olvasással. Keresd minél gyakrabban a közösséget testvéreiddel. *„Összejö-veteleinkről ne maradjunk el, mint némelyek szoktak, hanem an-nál inkább bátorítsuk egymást.” (Zsid 10,25)*

### **Segítő kérdések a tízparancsolat alapján:**

Van-e időm Istenre? – Imádkozom-e, olvasom-e a Szentírást naponta? – Van-e bizalmas, napi kapcsolat az Úrral? – Eljár-ok-e rendszeresen közösségem imaalkalmaira? – A pihenés és az ünneplés napja-e számomra a vasárnap? – Beosztottaimnak, munkatárimnak biztosítom-e a vasárnap nyugalma-t? – Kerü-löm-e a szükségtelen tevékenységet? – Tudok-e kikapcsolódni, piheni (kirándulás, mozi, színház, hangverseny, rokon látoga-tás)? - Tudom -e lelki tartalommal megtölteni a vasárnapot: ön-műveléssel, lelki tartalmú könyvek olvasásával?

### **Segítő kérdések az Újszövetség fényében:**

Vasárnap azt ünnepeljük, hogy Jézus **újjáteremtette** az embert, meghívta a vele való örök boldogságra, megszabadította az örök haláltól és a sátán uralmától. Vasárnap Isten **ajándékozó szere-tetét** ünnepeljük.

Az első keresztények közös vacsorával, ujjongó énekekkel ünne-pelték Jézus feltámadását.

Vasárnap a szentmisén Isten ajándékokat oszt nekünk, az Ő gyermekeinek: **meggyógyítja** lelki sebeinket, szabadulást ad a

gonosz hatalmától, igéjével **megerősíti** lelkünket, szent Fia testét adja nekünk táplálékul, békét és örömet ad.

Ezeket figyelembe véve kérdezhetjük magunktól:

Beragyogja-e szívemet vasárnaponként Jézus feltámadásának fénye? Megemlékezem-e arról, hogy mit tett értem Jézus? Örülök-e annak a közösségnek, amellyel együtt ünnepelem Jézus feltámadását? Várom-e a vasárnapot, hogy **együtt ünnepelek** keresztény testvéreimmel? Vágyakozom-e a szentségi találkozáshoz Jézussal? Komolyan készülök-e a szentáldozásra?

Gondolok-e arra, hogy Jézus keresztáldozata újul meg előttem az oltáron, ami gyógyító és szabadító hatással lehet életemre? Engedem-e hogy vasárnap átjárjon a tudat, hogy Isten velem van, nem hagyott el, értem támadt fel, segíteni akar, hogy legyőzzem életem problémáit?

Várom-e, kérem-e, hogy a Szentlélek átalakítsa és betöltse szívemet a szentmise alatt? Mennyire engedem, hogy a hálaadás eltöltse lelkemet a vasárnapi szentmisén?

Előkészülök-e a szentmisére a Szentírás megfelelő részeinek olvasásával? (Az „Adorémusz”-ból, Uj Ember kiadása!) Betartom-e **böjtöket** (péntekenként húst nem enni, Hamvazószerdán, Nagypénteken kevesebbet enni, és húst nem fogyasztani)?

---

„A keresztény ember személyiségét elsősorban a **Krisztushoz való viszony** határozza meg. Ez a kapcsolat részesít az Ő életében és küldetésében, ez szólít fel követésére, sorsának vállalására. Ez a megújult, újjáteremtett ember új kapcsolatba kerül Istennel, embertársaival, a világgal és önmagával. Egész emberi létét és egzisztenciáját Isten teremtő és megváltó hívásából értelmezi.” (Király Ernő 128 old.)

---

### **Isten szeretetből teremtett téged!**

Életed a szeretet ajándéka! Szeresd te is az életed, és örülj neki! Isten LEGYEN szavával hozott létre mindent a semmiből, Téged is!. A teremtés nem lezárt tény, hanem **állandó folyamat**. Isten ma is teremti és létben tartja a világot. Minden szívdobbanásod, minden lélegzetvételed az Ő szeretetéből fakadó ajándék. Léted nem független lét. Ha Ő nem szeretne, nem léteznél.

ISTEN akarta, hogy megszüless, hogy élj. Ő tervezett meg téged!  
*„Mielőtt megalkottalak anyád méhében, már ismertelek.” (Jer 1,5)*

A Tízparancsolatból az első három Isten tiszteletét és szeretetét állítja a középpontba. A negyedikről kezdve a tizedikig, az emberek egymás közötti kapcsolatáról van szó. A Szentírás tanítása egyértelműen mutatja, hogy a kettő szorosan összetartozik: aki nem szereti embertársát, Istent sem szereti. Jézus is rámutat erre az összefüggésre, amikor az első, a legnagyobb parancsolatot kérdezik Tőle:

*„Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből, és minden erődből. A második így szól: Szeresd felebarátodat, mint saját magadat. Ezeknél nincs nagyobb parancs.” (Mk 12,29-31)*

*„Aki embertársát szereti, a többi törvényt is megtartja. A szeretet nem tesz rosszat embertársának. A törvény tökéletes teljesítése tehát a szeretet.” (Róm 13,8-10)*

*„Aki nem szereti testvérét, akit lát, hogyan szerethetné Istent, akit nem lát.” (1 Jn4,20)*

**Életed Istené**, ajándékba kaptad Tőle, hogy Őt megismerhesd, hogy szívedbe fogadd Őt, és az Ő dicsőségére élj. TŐLE jöttél, VELE jársz, HOZZÁ méysz. **Ő a Cél**.

Őt megismerni, szeretni, szolgálni, Vele örökre együtt lenni - ez az emberi élet értelme.

## MEGHÍVÁS A RENDEZETT EMBERI KAPCSOLATOKRA

### IV. PARANCS

#### TISZTELD ATYÁDAT ÉS ANYÁDAT! (Kiv 20,12)

„**Tiszteld** atyádat és anyádat, hogy sokáig élj azon a földön, amelyet az Úr, a te Istened ad neked.” (Kiv 20,12)

„Jézus engedelmeskedett nekik.” Máriának és Józsefnek (Lk 2,51)

„Gyermekek, **engedelmeskedjete**k szüleiteknek az Úrban, mert így van rendjén. Ez az első, ígérettel egybekötött parancs: tiszteld apádat és anyádat, hogy boldog és hosszú életű légy a földön.” (Ef 6,1-3)

A szülők tisztelete Isten terveinek, az általa alapított rendnek tiszteletén alapszik. Az életet Istentől kaptuk, szüleink közvetítésével. Isten őket rendelte fölénk segítségül, hogy amíg el nem érjük felnőtt ítélőképességünket, irányítsanak és neveljenek minket, valamint gondoskodjanak rólunk. A fenti idézetek két fogalmat emelnek ki:

**Tisztelet:** Szüleinkkel való kapcsolatunkat egész életünkben a tiszteletnek kell jellemeznie. Gondolkodásunkban és beszédünkben a szeretet, kiengesztelődés, a tőlük kapott gondoskodásért való hála nyilvánuljon meg. Ne a lázadás, az ítélkezés, vagy a gyűlölet uralkodjon bennünk. A tisztelet parancsa akkor is köt minket, ha szüleink súlyos hibákat követtek el nevelésünkkel kapcsolatban. Az isteni parancs nem tartalmaz feltételes módot: „Tiszteld, ha...” csak annyit mond: tiszteld! – A tiszteletnek és a

szeretnek abban is meg kell nyilvánulnia, hogy idős, magatehetetlen szüleinkről úgy gondoskodunk, mint saját magunkról.

**Engedelmesség:** A gyermeket mindaddig kötelezi, amíg nagykorú nem lesz, és nem rendelkezik az eltartásához szükséges kerelessel. A gyermekeknek nem kell teljesíteniük szüleiknek azon elvárásait, amelyek őket személyes méltóságukban vagy lelkiismeretükben sértik. Nem szabad engedelmeskedni nekik, ha bűnt kívánnak tőlük. Például: lopást, paráznaságot, vagy a hit megtagadását. Ez a szabály érvényes a világi hatalmakra is. A negyedik parancsolat arra is felhívja a figyelmet, hogy engedelmeskedjünk minden fölöttünk lévő hatalomnak:

*„Engedelmeskedjete az Úr kedvéért minden emberi méltóságnak akár császárnak, mint legfelsőbbnek, akár a helytartóknak, akiket ő küldött a gonosztevők megfenyítésére és a jók dicséretére.” (Pt 2,13-14)*

Engedelmeskedjünk tehát:

- országunk törvényeinek,
- a fölénk rendelt hatóságoknak és hivatalos személyeknek, (vö.2Tim 2, 1-2)
- tanárainknak, gondviselőinknek,
- lelki-pásztorainknak, és az Egyház vezetőinek (lelkiatya, püspök, pápa), előljáróinknak.

„Fiatalok, engedelmeskedjete az előljáróknak. Viselkedjete alázattal, mert az Isten a kevélyeknek ellenáll, az alázatosoknak azonban kegyelmet ad.” (1 Pt 5,5)

Az engedelmességnek az szab határt, ha a fölöttünk lévő hatalom lelkiismeretünkkel súlyosan ellenkező, vagy Isten törvényeit sértő dolgot kíván tőlünk. Ilyenkor az a szabály érvényes, hogy:



„Inkább kell engedelmeskedni Istennek, mint embereknek.”  
(ApCsel 5,29)

### **Segítő kérdések a tízparancsolat alapján:**

Megsértettem-e szüleimet tiszteletlen beszéddel, vitatkozással, szoktam-e veszekedéseket provokálni? – Megütöttem-öket? – Kívántam-e halálukat? – Betegségben megadtam-e a jó ápolást? – Ellenszegültem-e szüleim akaratának? – Megsértettem-e hazám törvényeit? – Véttem-e tiszteletlenséggel vagy engedetlenséggel tanárain, világi, vagy egyházi előljáróim ellen?

### **Segítő kérdések az Újszövetség fényében:**

Tisztelem-e Máriát, Jézus Krisztus édesanyját? Tisztelem-e a szenteket, akik példát adtak Jézus követésére?

Némely szülő birtoklóan szereti gyermekét, úgy gondolja, uralkodhat teste, lelke, hivatása felett. Nem tudatosul benne az, hogy a gyermek Isten tulajdona, ő csak megbízást kapott, hogy felnvelje és Istenhez vezesse őt. „Aki atyját, vagy anyját jobban szereti, mint engem, nem méltó hozzám.” (Mt 10,37)

A felnőtt fiatal vizsgálja meg: szabad vagyok-e a megkötöző szülői szeretettől? Érzek-e felelősséget, hogy önálló személyiség legyek? Tudok-e szabadon dönteni hitem, hivatásom, házastársam kiválasztása, és a jövőm felől?

A szülők iránti tisztelet parancsa kiterjeszhető **a rokonságra** is.

Ápolom-e a kapcsolatot szüleim testvéreivel és azok gyermekeivel? (Nagyszülők, unokatestvérek, nagybácsik és nagynénik.) Tanúságot teszek-e előttük Jézusról, beszélek-e nekik hitről? Ha távol vannak Istentől, Egyháztól, és szeretnének közeledni, segítek-e nekik jó lelkiyakorlattal, könyvekkel, elkísérem-e őket szentgyónásra egy jó lelki-atyához? Imádkozom-e az üdvösségükért? Ha betegek, szívesen végzek-e szolgálatot körülöttük, meg-

látogatom-e őket a kórházban? Próbálok-e békíteni, ha örökség, vagy egyéb ügyben harag támadt közöttük?

Mint fiatal szülő, nem szabad engednem, hogy szüleim **elkényeztessék** gyermekeimet „mindent megengedő” magatartásukkal.

Mint fiatal felnőtt nem szabad engednem, hogy szüleim beleszóljanak **párválasztásomba**. Tanácsukat meghallgatom, de nekem kell eldönteni felelősségteljesen, hogy kivel akarok élni egy életen át.

Mint házasságban élő fiatal, nem szabad engednem, hogy anyám (vagy apám) **szembeállítson** házastársammal és elidegenítsen tőle. Ezért:

- Tudom-e határozottan, (de szeretettel) megkívánni, hogy szüleim fogadják el nevelési elveimet a gyermekeimmel kapcsolatban?
- Tudom-e visszautasítani szüleim negatív kritikáját, ami házastársam ellen hangzik el?
- Tudom-e határozottan képviselni döntésemet (szüleim ellenére) párválasztásommal, vagy hivatásommal kapcsolatban?
- Bátran képviselem-e az evangélium értékrendjét szüleim gyengébb hitével szemben?
- Megbocsátottam-e szüleimnek mindazért, amivel ellenem vétettek gyermekkoromban: hogy nem szerettek eléggé, hogy nem volt rám idejük, hogy sok esetben ártatlanul vertek?
- Nem terhelem-e meg szüleimet anyagilag? Nem vagyok-e élősködő (elvárom tőlük, hogy eltartsanak)? Nem kívánok-e több időt tőlük, például: gyerekeimmel való foglalkozást, bevásárlást, stb amit már nehezen tudnak vállalni?

Ez a parancs kiterjeszhető a **baráti körre** és a munkatársakra is!

Tisztelem-e barátaimat és munkatársaimat? Voltam-e erőszakos, követelőző velük? Uralkodni akartam-e fölöttük? Gúnyoltam-e őket?

Udvarias, jóindulatú vagyok-e irántuk? Voltam-e irigy, féltékeny?

Meghallgatom-e őket, amikor problémájuk adódik, és kész vagyok-e segíteni rajtuk? Tudok-e áldozatot hozni értük? Van-e bennem neheztelés, harag, elutasítás az ő családjuk vagy rokonságuk egyes tagjai iránt?

Önmagammal szemben van-e bennem harag, elutasítás, kicsinyhitűség, önvád?

Figyelek-e a másik ember szükségleteire? Igyekszem-e elkerülni a csúnya beszédet, hazugságot, megszólást, éles kritikát?

Visszaélek-e mások bizalmával? Féltékenységgel, csalással, lopással, veszekedéssel megbántok-e másokat?

Ha igazán szeretem a másik embert (házastársamat, gyermekeimet, barátaimat), keresem-e az alkalmat, hogy szolgáljam, segítsen, vigasztaljam, megerősítsem őt? Ha lelki problémái vannak, van-e időm meghallgatni őt? Észreveszem-e fájdalmait, örömét?

Van-e bennem vendégszeretet? Emberi kapcsolataimban a jót, és az értékeket adom-e tovább, vagy inkább a rosszat és a közönségest?

Együtt érzek-e felebarátommal szomorúságában? Anyagilag segítem-e azt, aki segítséget szenved?

Segítem-e, hogy megtalálja Istent, vagy élete igazi célját? Legyőzöm-e a gőgös elzárkózásomat?

Előfordult-e, hogy elutasító, lekezelő, rosszindulatú, irigy, gúnyolódó voltam valakivel szemben?

Tudok-e jószívű, türelmes, segítőkész lenni a körülöttem élő emberek iránt? Gondoskodom-e képességeim, személyiségem fejlesztéséről?

Tisztelem-e feleségem/férjem, gyermekeim, barátaim személyiségét, szabadságát, vagy szeretném rabságban tartani őket, akara-

tomat érvényesíteni fölöttük? Töreksem-e gyermekeimnek örömet szerezni?

Ha megbetegszik valaki, törődök-e vele, segítem-e, vagy talán elmenekülök tőle?

Elfogadom-e önmagamat? Nem élek-e vissza testi adottságaimmal és képességeimmel, túlzott szellemi és fizikai megterhelés, túlzott szexuális érdeklődés (filmek, újságok, TV, videó, stb.), túlzott étel-, ital-, kávéfogyasztás, dohányzás tekintetében? Szeretem-e magamat annyira, hogy megfelelő mértékben pihenek, dolgozom, elkerülöm-e a lustaságot és a túlzott TV nézést?

Törődöm-e a lelki életemmel? Fejlesztmem-e a hitemet? Ha lelki problémám van, keresem-e a megoldást Istennél? Ha úrrá lesz rajtam a sikertelenség, vagy csalódást érzek, ki tudom-e önteni szívemet Jézus előtt, az Oltáriszentség előtt? Hiszem-e ilyenkor, hogy az Úr gondot visel rám, tekintete rajtam pihen?

~~~~~  
„Az a **hívásunk**, hogy Krisztussal benső egységben, és így egymással is közösségben, Őt követve Isten barátjaként és munkatársaként éljünk a világban. Az erre a hívásra kimondott alapvető döntés egy alapvető gondolkodási módban és életérzésben ölt testet, amelyben az egész ember részt vesz. Ez egyúttal élet-szemléletet és jellegzetes tartást ad a személynek....A bensőséges élet, a **Lélek gyümölcsei** csak akkor jelentkeznek igazán, ha az alapvető döntés átjárja az érzések, érzelmek világát és a gondolkodásmódot. Az öröm, a szeretet, a béke ebben a magatartásban gyökereznek. (Gal 5,22) Az alapvető döntés lényeges vonása a hívő bizalom Jézusban, ez felszabadítja az embert saját önérdekének önző biztosításától, attól a szorongástól, hogy esetleg visszautasítást ébreszt másban. Így felszabadultan tudja magát embertársai szolgálatába állítani. Az életérzések a szív gondolatainak mondhatók. Ez azonban nem jelenti azt, hogy hiányzik belőlük az értelem és az akarat tevékenysége.” (Király 130)

MEGHÍVÁS AZ ÉLET VÉDELMERE

V. PARANCS

NE ÖLJ! (Kiv 20,13)

„Az életnek az a teljessége, amelyre az ember hivatott, teljesen meghaladja földi létének határait, mert nem más, mint magának Istennek az életében való részesedés.” (II. János-Pál, Az élet evangéliuma, 2.)

„Minden, ami az **élet ellen** irányul: az emberölés bármely formája, a népirtás, az abortusz, az eutanázia és a szándékos öngyilkosság; minden, ami az **ember méltóságát sérti**: az embertelen életkörülmények, az önkényes bebörtönzések, deportálások, rabszolgaság, prostitúció, leány- és fiúkereskedelem; a **lealacsonyító munkakörülmények**, melyek a munkásokat a haszonszerzés pusztá eszközévé teszik...a legnagyobb mértékben ellenkeznek a Teremtő dicsőségével”(Gaudium et Spes, 27) és parancsaival.

Az élet Isten legszebb, és legcsodálatosabb ajándéka. A teremtéskor a végtelenül szerető Atya mindent odaadott, hogy boldoggá tegye az embereket, az Ő gyermekeit. Egy csodálatos kertbe helyezte (paradicsomba), a föld minden gazdagságát neki adta, hogy boldog legyen, és királyként uralkodjon a létezők fölött. Meghívta a vele való örök szeretet-kapcsolatra. Isten tervét azonban az ember lerombolta a bűn által. Ettől kezdve elindult a szenvedés, az irigység, a gyilkosság (Káin), és minden más bűn folyamata, sőt a testi halál. Hosszú évezredekig így volt ez. De Jézus Krisztus eljött, hogy megváltson a bűn hatalmától, és helyreállítsa az Atyával való kapcsolatot, ami az élet forrása. Aki szabad akaratlan elfogadja a megváltást, és együttműködik a kegyelemmel, az életét meg tudja menteni a pusztulástól és minden-

féle rossztól. A világ ma a halál kultúráját terjeszti (háború, abortusz, gyűlölet szítása a nemzetek között, atomfegyverek halmozása stb.) Nekünk keresztényeknek az élet és a szeretet kultúráját kell terjesztenünk. Isten ma is szereti az embert, úgy, mint a teremtés pillanatában. Ma is az a terve, hogy boldoggá tegye és örök szeretet-kapcsolatba léphessen vele. Isten meghív a vele való együttműködésre, amely az élet tiszteletét, és védelmét szolgálja! Mentsd meg az életet, mentsd meg a mosolyt az emberek arcán! Oltalmazd mindent, ami élő, mert élni szép, és jó! „Amikor Jézus megváltó küldetésének lényegét megnevezte, így szólt: „Én azért jöttem, hogy életük legyen és bőségben legyen.” (Jn 10,10)

Melyek az élet elleni bűnök?

- Gyilkosság, öngyilkosság, öngyilkossági kísérlet, abortusz.
- Mások egészségének veszélyeztetése, verekedés, testi sérülés.
- Egészséget romboló szerek használata: alkoholizmus, kábítószer, és még sok más.

Jézus tanítása szerint nemcsak fizikai erőszakkal, vagy a test pusztításával „ölhetünk”, hanem gyilkos, gyűlölködő gondolatainkkal, szavainkkal is. Ezek sok esetben fizikai erőszakban folytatódnak:

„A szívből törnek elő a gonosz gondolatok, a gyilkosság, a házasságtörés, a kicsapongás, a lopás, a hamis tanúság, a káromlás. Ezek szennyezik be az embert.” (Mt 15,19-20)

„Hallottátok, hogy ezt mondták a régieknek: Ne ölj, aki pedig öl, méltó az ítéletre”. Én viszont azt mondom nektek, hogy mindenki, aki azt mondja testvérérének: „oktalan”, méltó a főtanács ítéle-

*tére, aki pedig azt mondja „bolond”, méltó a gyehenna tüze-
re”.(Mt 5,19-22)*

Ezek alapján ölni lehet szavakkal, gondolatokkal, gyűlölködő
érzelmeikkel is. Vizsgáld meg, van-e benned:

- haragtartás, meg nem bocsátás, gyűlölködés, rossz akarat,
neheztelés, elutasítás,
- agresszív, durva beszéd másokkal kapcsolatban.

**Az élet fizikai-lelki veszedelmeire az egyetlen megoldás a szív
újjászületése Istenben! Jézus megvéd a gonosztól és megtanít
szeretni!**

A Jézus Krisztusba vetett hit, és a megtérés valódi új életet, új
szívet ad nekünk! Ennek az új szívnek a „gondolatai” már nem a
„gyilkosság” és „házasságtörés”, hanem az „élet és béke.” (Róm
8,6) Ha a Szentlélekben élsz, meg fogod tapasztalni Isten szabá-
dítását, és érzéseid, gondolataid megváltozását!

Segítő kérdések a tízparancsolt alapján:

Kárt tettem-e szándékosan mások testi épségében? (baleset-
okozás, gyilkosság, verekedés, stb.) Magára hagytam-e azt, aki-
nek balesetet okoztam? Megütöttem-e feleségemet, anyámat,
férjemet, apámat? Túl erősen fenýítettem-e gyermekeimet?
Kárt tettem-e a magam egészségében? (Például alkoholizmus,
dohányzás, kábítószer) És mások egészségében? - Biztattam-e
valakit ezeknek a használatára? Terjesztettem-e kábítószer? –
Veszélyeztettem-e mások, vagy a magam testi épségét (például
vakmerő veszélykeresés)? Hogyan vezetem az autóm? Hanyá-
gul? Figyelmetlenül? Nagy sebességgel? Betartom-e a közleke-
dési szabályokat? – Követtem-e el abortuszt? Biztattam-e erre

más személyt? Volt-e öngyilkossági kísérletem? Voltak-e önpusztító gondolataim, fontolgattam-e az öngyilkosságot?

Bántottam-e másokat (például feleségemet/férjemet, gyermekeimet, szüleimet) szavaimmal, durva beszédemmel (veszekedések, szóváltások)? Rosszat feltételeztem-e másokról?

Vannak-e olyan emberek, akiket gyűlölök, akiknek nem bocsáttam meg? Van-e bennem gyűlölet faji-, vallási-, nemzeti-, vagyoni-különbözőségek miatt? Kívántam-e rosszat másoknak szóban, vagy gondolatban? Mondtam-e átkot valakire?

Haragszom-e Istenre életem körülményei, problémái, betegségeim miatt? – Haragszom-e önmagamra, gyűlölöm-e önmagam? Vannak-e önpusztító szenvedélyeim (italozás, dohányzás, kábítószer)?

A test és a lélek állapota szorosan összefügg egymással. Vizsgáld meg: Vigyázok-e testi egészségemre? Ha testi fájdalmat érzek, elmegyek-e orvoshoz, vagy inkább halogatom? Tisztán tartom-e a testemet? (napi fürdés, tiszta ruha)

Segítő kérdések az Újszövetség fényében:

Megtettem-e mindent szüleim, gyermekeim, barátaim életének védelmére? Segítettem- őket a lelki életben? Felelősséget érzek-e gyermekeim örök üdvössége iránt? Óvom-e őket a bűntől, amely a lélek veszedelme? Megadom-e nekik a vallásos nevelést?

Imádkoztam-e elhunyt hozzátartozóim lelki üdvösségéért?

Ha ismerőseim közül valaki el akarta vetetni gyermekét, felvilágosítottam-e annak súlyos bűn voltáról, és az abortusz testi-lelki kárt okozó következményeiről (rák, depresszió, terméketlenség)? Részt vettem-e élet-ellenes pártok, társaságok, (például szabadkőművesek), szekták munkájában? Tudom-e, hogy az ilyenekbe való belépés halálos bűn?

Törődöm-e azzal, hogy életem jobb minőségű legyen? Megfelelő-e az étrendem, sportolásom, érzelmi életem? Pihenek-e eleget? Túlzott munka-vállalással kivonom-e magamat az ott-

honi szerepekből (gyereknevelés, takarítás, társamnak való segítség)? Engedem-e, hogy lehangoló, szomorú, keserű gondolatok gyökeret verjenek bennem? Törődöm-e azzal, hogy mindennap átéljem az élet örömét, Isten ajándékaiban gyönyörködve?

Van e bennem önvád, kicsinyhitűség, önelutasítás? Törekszem-e arra, hogy személyiségem kibontakozzon? Identitásom szerint élek-e? (elutasítom-e, hogy férfias nő, vagy nőies férfi legyek?) Környezetemet, barátaimat segítem-e, hogy nekik is jobb és vidámabb legyen az életük? A beteg rokonaimat, barátaimat látogattam-e? Ha valaki súlyos beteg lett, vigasztaltam-e a hit erejével, Isten szeretetével? Imádkoztam-e elhunyt hozzátartozóimért, hogy eljussanak a mennyországba?

A Mt 5,22-ben Jézus szól a **gyilkos szavakról**, amelyekkel mások lelkét valaki megszorítja, megkeseríti, beteggé teszi. Így is vizsgál meg lelkiismeretedet:

Bánatot okoztam-e szavaimmal valakinek? Megaláztam-e, önérzetében megsértettem-e, megaláztam-e valakit beszédemmel? Kértem-e tőle bocsánatot? Törekszem-e arra, hogy szavaimmal életet, és örömet vigyek másoknak? Gúnyoltam-e, csúfoltam-e valakit testi külseje, hite, származása, alakja miatt?

Ha abortuszt követtem el, meggyóntam-e, gondoskodtam-e lelki gyógyulásomról, küzdöttem-e a depresszió, a keserűség, és az önvád ellen? Megpróbáltam-e valamennyire helyrehozni bűnömet azzal, hogy sok-gyermekes családot segítettam, vagy egy gyermeket örökbe fogadtam? Imádkoztam-e az abortusz miatt meghalt gyermekemért?

Lenéztem-e azokat, akik hátrányos helyzetben élnek, vagy fogyatékosok, tolókokcsiban, vagy bénán fekszenek? Volt-e bennem megvetés a szegények, hajléktalanok, tudatlanok iránt?

Az édesanya a család szíve! Az ő szerepvállalása, gondoskodó szeretete nélkülözhetetlen a család harmonikus életéhez. Mint édesanya, vizsgál meg:

Odafigyelek-e családom tagjainak ruházkodására, életvitelére, békéjére? Testi-lelki egészségére? Teljesítem-e állapotbeli kötelességeimet? Vállalom-e szeretettel a napi vacsora-készítést, és a vasárnapi ebédek megfőzését, hogy ezzel is alkalmat teremtsék a családban a szeretet, és az egység megteremtésére? Segítek-e gyermekeimnek, hogy jó baráti kapcsolatokat építsenek ki? Szívesen vendégül látom-e gyermekeim barátait?

Vizsgáld meg, mi az a terület, ahol szeretet-vágyad sérülést szenvedett!

Lehet, hogy nem kaptál elég figyelmet, megértést, szeretetet szüleidtől, testvéreidtől, barátaidtól? Esetleg csalódást okoztak, lenéztek, kigúnyoltak, mellőztek, nem ismerték el értékeidet? Lehetetlen alaknak, csúnyának, bolondnak mondtak, aki nem viszi semmire az életben? Kérdd gyógyulásodat ezekre vonatkozóan Jézustól, aki szeret és értékesnek tart téged! Esetleg mások közbenjáró imáját is kérheted!

~~~~~  
„A keresztény ember számára a **fegyelem a testtel** kezdődik. Csak egy testünk van. A testünket arra kaptuk elsősorban, hogy Istennek áldozzuk. Isten azt akarja, hogy neki adjuk, kínáljuk fel, feltétel nélkül szánjuk oda, az Ő céljaira. Ez a „lélekből való imádat cselekedete.” Ennek a vérből, csontból, szövetből álló, kémiai szempontból két-háromszáz forintot érő fizikai testnek az odaadása lelki cselekedet lesz, hiszen mint értelmes lénynek így kell imádnia az embernek Istent.” (Elisabeth Elliot: Fegyelem)  
„Adjátok testeteket élő, szent, Istennek tetsző áldozatul. Ez legyen ésszerű hódolatotok. Ne szabjátok magatokat a világhoz, hanem **alakuljatok át** gondolkodástok megújulásával, hogy fölismerjétek, mi az Isten akarata.” (Róm 12,1-2)

## MEGHÍVÁS A TISZTA SZERETETRE

### VI. PARANCS

#### NE PARÁZNÁLKODJ! (M.törv 5,18)

##### I. Isten terve a férfivel és a nővel.

*„Megteremtette Isten az embert a maga képére, Isten képére teremtette őt, férfinak és nőnek teremtette őket. Isten megáldotta őket és azt mondta nekik Isten: „Szaporodjatok, sokasodjatok, töltsétek be a földet.” (Ter 1,2-28)*

Az ember: férfi és nő, Isten képére és hasonlatosságára teremtve egységet alkot. Ez az egység egy életen át tartó szeretetszövetségben valósul meg. A házasság Isten tervében összekapcsolódik az élet továbbadásával: a kettő elválaszthatatlan egymástól!

Isten teremtő tervében a szexualitás összefügg az elkötelezett szeretettel, aminek következménye a gyermekáldás. A mai pogány gondolkodás ezt az egységet szétválasztotta. Emiatt a szexualitás élvezeti cikké vált, mint a kávé, a drog, vagy az alkohol. A testi örömök hajszolása sok esetben a bálványozás szintjén mozog. Ez nemcsak a személyt rombolja (különösen a nőknél, akik érzelmileg mélyebben élik meg a kapcsolatot), hanem kiüresíti az embert. Mert ha maradandó örömet keres abban, ami mulandó és korlátozott, akkor üressé válik, némely esetben csalódottá, depresszióssá. A szexualitás Isten tervében szent dolog és értékes, de csak akkor, ha az ember elindul az önzetlen szeretet útján és elfogadja annak terhét is a gyermekvállalásban és házastársa szolgálatában.

Ezért így is meg lehet vizsgálni a lelkiismeretet a törvényes kapcsolat esetében:

Önzésemet élem-e ki a szexuális együttlétben, vagy szeretetemet fejezem ki? Nincs-e bennem hajlam a szex bálványozására?

Elfogadom-e Isten tervét a szexuális kapcsolatra vonatkozóan?

Van-e önuralmam a szexualitásban (képek, filmek, cselekedetek)? Egyházilag rendezett-e a házasságom? Ha nem, akkor töreksem-e rendezni a kapcsolatomat?

Isten **kegyelmi ajándéka** a tisztaság. Ugyanakkor szükséges az ember önfegyelme is. Ezért vizsgáljuk meg:

Kérem-e Isten kegyelmét a szexuális kísértések legyőzésében?

Van-e bennem rendszeres önmegtágadás a lustaság, tétlenség, a túlzottan sok alvás legyőzésére, vagy túlzott evés, édességfogyasztásra?

Tartok-e rendszeresen böjtöt (péntekenként), különösen kísértés idején?

Kerülöm-e a kísértés alkalmait (számítógépes szex-lapok, újságok, stb)?

### **1. A házasság előtti szexuális kapcsolat.**

A mai világ pogány szemlélete egyáltalán nem törődik a szexuális fegyelemmel. De mi keresztények nem a világ szerint, hanem Isten parancsai szerint akarunk élni. Istennek az a terve a testi vonzalommal, hogy a fiatalokat elvezesse az elkötelezett kapcsolatra, a házasságra. Csak az elkötelezett kapcsolat nyújt elegendő biztosítékot a családalapításra, és az ember személyiségének kibontakoztatására.

Az elköteleződés nélküli szexuális kapcsolatból hiányzik a szeretet legfontosabb alapja, a bizalom, és a biztonság. Bármelyik fél bármikor kiléphet belőle. Az elhagyás olyan csalódást okozhat, ami mély sebeket okoz a lélekben. Van aki depresszióba esik, vagy önértékelése csökken, vagy haragot, bosszút érez a másik

nem képviselőivel szemben. Ezért így is vizsgáljuk meg a lelkiismeretünket:

Töreksem-e **az elköteleződő szeretetre** azzal, akivel járok?

Tudok-e társamhoz alkalmazkodni? Le tudok-e mondani akaratomról, amikor látom, hogy veszekedés lesz belőle?

Szemrehányó, bizalmatlan vagyok-e társammal szemben?

Töreksem-e a kedvességre, megértésre, vidámságra és arra, hogy örömet szerezzek páromnak? Értékelem-e, elfogadom-e magamat?

**Miért bűn a házasság előtti szexuális kapcsolat?** „Miért bűn, hiszen szeretjük egymást?” –kérdezik sokan. Pont itt van a probléma, hogy ez nem szeretet, hanem önzés. Az önzés pedig bűn. Ha valaki saját magának akarja megalkotni az erkölcsi parancsokat, akkor mindig talál okot, hogy felmentse magát a bűn alól. De mi lesz ennek az ára? A boldogság, amit az önzésben vélt felfedezni. **Farkas István piarista atya** néhány szempontot állított össze a házasság előtti szexuális kapcsolat ártalmairól:

„Ha egy atomerőműben kikapcsolják a biztonsági berendezést, az óriási károkat okozva felrobban. Ha egy autóban elromlik a fék, lehetetlenné válik a biztonságos közlekedés. Az ilyen kocsik ön- és közveszélyessé válik. Ha az erkölcsi élet egy területén függetlenítyük magunkat a törvénytől, hallatlan pusztítás előidézői leszünk.

A boldogság keresésében első helyen személyes kapcsolataink vannak, s épp ezen a területen kapjuk s ejtjük másokon a legnehezebben gyógyuló sebeket. Isten egy tökéletes szeretetközösségben él (Szentháromság), és az embert is így alkotta meg, hogy teljessé csak egy szeretetközösségben váljon. Itt nem kevesebb az igényünk, mint az, hogy valaki kizárólagosan és visszavonhatatlanul szeressen. Ez természetesen csak a házasságban valósul meg. Ezért oly fontos az együtt járás, amely előkészítője vagy elrontója egy életre szóló szeretetközösségnek.

A keresztény erkölcstan szerint a házasság előtti szexuális kapcsolat nem előre visz, hanem sok-sok értéket, lehetőséget elpusztít. Az a házasság a boldogabb, teljesebb, amelyben csak a házasságkötés után lesz teljesen eggyé a férj és a feleség.

Milyen pusztítást okoz a házasság előtti szexuális kapcsolat?

1. A pár életéből egy felhőtlen, **játékos korszak** egyszer s mindenkorra pótolhatatlanul kimarad. A bizalom, a ráhagyatkozás, a játék időszaka meghatározó egész életünkre.

Ha egy pár a házasságkötésig tartózkodik a szexuális kapcsolattól, hallatlanul szép, játékos, felhőtlen korszakkal alapozza meg jövő életét. Ezt később nem lehet pótolni.

2. A **sokszínűség** ki sem épül, vagy leépül. Két ember között a legkifejezőbb a testi kapcsolat. Amíg ez nem jöhet létre, ezer más módon fejezik ki figyelmességüket, ragaszkodásukat. Ha a testi kapcsolat belép, az összes többi kifejezőmód háttérbe szorul. Ha a belépésig már kiépült egy gazdag kapcsolatrendszer, az tovább él: ha nem, sivár, egyhangú lesz a két ember kapcsolata.

3. A szexuális kapcsolat a teljes **önátadásnak**, és a teljes elfogadásnak a jele. A teljesség nem lehet egy estére vagy például három hónapra szóló. Amikor tehát eljártsszák a teljes odaadást, holott egész más a valóság, becsapják egymást, hazudnak egymásnak. A teljes elfogadás azt jelenti, hogy visszavonhatatlan a döntésem. Ez csak a házasságban igaz.

4. Egy személy számára a legmegalázóbb, **ha tárgyként** kezelem.

Személyként fordulni a másik felé, azt jelenti, hogy páratlan szerepet tölt be az életemben. (nem pusztán szexuális ösztönöm tárgya). Az említett páratlanság csak a házasságban realizálódik.

5. Hogy a másikat teljesen elfogadom, ez azt is jelenti, hogy **titkaival** együtt szeretem. Igazán csak a titok vonzza, bűvöli el az embert. Ha kíváncsiságom, erőszakom fölébe kerekedik a másik titkai tisztületének, valójában nem beszélhetek elfogadásról, szeretetről.

6. Századunk betegsége **az elidegenedés**. Szavaink, kifejezéseink helyi értéküket, tartalmukat elveszítik. Ha a szexuális élet ösztön-kielégítéssé degradálódik, lejáratódik, hogyan fejezzem ki szívem választottjának, hogy egyedül őt szeretem? Amikor azt mondom neki, hogy „egyetlenem”, már magam sem hiszem, mert nem az.

7. A házasságon kívüli szexuális kapcsolatban **védtelessé**, kiszolgáltatottá válik az ember. A szemérmesség védi az értéket, a titkot, a jogtalan szemektől, illetéktelen személyektől. A házasságban ezt az értékvédő szerepet átveszi a bizalom. A házasságon kívüli meztelenségben leomlik az első védőrendszer (szemérmesség), s még nincs meg a második (bizalom), az ember így kiszolgáltatottá lesz.

8. A házasságon kívüli szexuális kapcsolatban **félelem, bűntudat** kapcsolódik az egyik legszentebb valósághoz, két ember tökéletes szeretet kapcsolatához. Nincs mögötte a teljes elköteleződés biztonsága: „Te életre szólóan, visszavonhatatlanul az enyém vagy, és én a tiéd.”

9. A test nagyon könnyen válhat a **manipulálás** eszközévé. Ráhajthatok valakire, testileg az enyém lehet, de ezzel egy kegyetlen zsákutcába kerülök: „Vajon tényleg szeret? Nemcsak a hálómbe került? Őszintén szeret, nemcsak a trükköm köszön vissza?”- s így nem oldódik föl magányom, mert nem szabadon fogadtak el.

10. Roppantul megtévesztő, amikor a **test túlhangsúlyos** lesz a választásban. Természetesen nagyon fontos tényező a testünk, de egy teljes élet boldogságához még fontosabb a másik figyelmesége, önzetlensége, türelme, áldozatkészsége, megbocsátási készsége. A „próbaházasság” egysíkú döntést hoz. Amióta ez a „dívat,” sokkal több a válás, mint azelőtt.

11. Az ember azáltal több az állatnál, hogy az ösztönei **nem determinálják**. A férfiasság például nem az ösztönerővel mérhető, hanem épp azzal, hogy valaki mennyire ura az ilyen hajlamainak.

Az önfegyelem hiánya, föladata a későbbi házasságot is megromtja (erőszakosság, hűtlenség stb.).

12. A házasság előtti szexuális kapcsolat a **féltékenység, gyanakvás**, bizalmatlanság alapjait rakja le. Partnerem ma velem él házasságon kívüli szexuális életet. Holnap házastársam lesz, s mivel az ő nemi élete eddig sem korlátozódott a házasságra, bárkivel megcsalhat. A házastársi hűségre a legnagyobb garancia: a házasság előtt megtapasztalom, hogy partnerem irányomban mennyire ura ösztöneinek.

13. Egy házasság teherbírása attól függ, hogy **mennyire szabadon** vállaltam. Krízisekben jó visszagondolni arra, hogy milyen hosszú időn át teljesen független (szexuális kapcsolat nélkül) éltünk egymás mellett, s így érett meg egy erős, szabad döntés. Mennyire szomorú arra gondolni, hogy belesodródtam egy házasságba: „Valójában nem akartam, de pofátlanság lett volna négy év együttélés után otthagyni.” ... „jött a gyerek.” stb. A sodródás, a kényszer mindig értékpusztító.

14. Ami a testhez kapcsolódik, abban jelen van az **elmúlás**, a halál. Ez igaz a szexuális kapcsolatra is. Ezt a tényezőt a házasságon belül az életátadás lehetősége ellensúlyozza. A házasságon kívül pedig csak a mulandó gyönyör szolgálata van jelen.

15. A házasság során is van több olyan időszak, amikor **nem élhetnek** házaseletet a párok (gyermek születése, betegség, ...). Ha a házasságkötés előtti megtartóztatás idején kiépül egy gazdag jelzésrendszer a kölcsönös szeretet kifejezésére, akkor ezen időszakokban is élő marad a kapcsolat. A szeretet jelzésére páratlan lehetőség a testi kötődés, de ez csak akkor hiteles, ha az élet összes területén egyedülállóan fontosnak tartom társamat.

16. **Hogyan tekinthet öregkorára** az, akinek a szeretet fogalma szükségszerűen szexualitást jelent? Ezzel a szemlélettel az öregkor üres, kétségbeesítő. Ha viszont van egy szép „tavasz,” amelyben az illető megtapasztalja, hogy milyen gazdag lehet a kapcsolat testi kötődés nélkül is, akkor az „őszre” és a „télre” is reménytel tud tekinteni.



17. Életünknek, és a testünknek is **Isten a gazdája**. Sem a saját testem, sem partneremé nem az én tulajdonom. Isten tulajdonjogát sértem a házasságon kívüli szexuális kapcsolattal. A házasságban Ő egymásnak ajándékoz bennünket, tehát innen kezdve nem sértés, nem lopás a szexuális kapcsolat, hanem kizárólagosságával, visszavonhatatlanságával épp megsejtet valamit abból, hogy hogyan szeret engem az Isten.

Ha a felsorolt szempontokat átgondoljuk, be kell látnunk, hogy szigorúnak tűnő parancsával Isten nem eltiltani akar valamitől, hanem egy teljesebb élet, **teljesebb boldogság felé** szeretne elvezetni bennünket.

Bármennyire paradoxnak is tűnik, egy hívő ember számára testünk nagyobb érték, mint egy materialista számára. Először is: Isten már a teremtéskor olyan gonddal, szeretettel, annak tudatával tervezte és formálta meg az emberi testet, hogy egykor majd Egyszülött Fia így fog megtestesülni. Másodszer: testünknek örök jövője van. Minden testünkhöz kötődő érték **örökre megmarad**. Én, mint hívő ember ilyen örömmel, büszkén és felelősséggel tekinthetek testemre.”

Míndezekhez hozzá lehetne még tenni azt, hogy a házasság előtti szexuális kapcsolat gondolata az amerikai feminizmus, és az európai kommunizmus gyümölcse. Mindkettő a keresztény család szétrombolását tűzte ki céljául. Amikor a fiatalok úgy gondolják, hogy a szexuális kapcsolatban átélik a függetlenséget, felnőttiséget, szabadságot, ez csupán illúzió, mert valójában a fent említett ideológiák rabjai lettek. Azt teszik, amit a romboló ideológiák terjesztői diktálnak.

## **2. A fiatalok érvei a szexuális kapcsolat mellett, és a válaszok**

A fiatalok gyakran kerülnek olyan helyzetbe, hogy akivel megismerkednek, az nem keresztény gondolkodású, vagy egyáltalán nem törődik az erkölcsi parancsok betartásával. Főleg a kereszt-

tény lányok vívódnak lelkiismereti gondokkal a házasság előtti szexuális élet kérdésében. Lássuk, milyen érvek hangozhatnak el, és milyen válaszokat adhatunk!

1. Ha a fiú azt mondja: mindenki ezt csinálja, ne légy maradi, azt válaszolhatod: Isten parancsainak érvényessége nem attól függ, hogy az emberek megtartják-e, vagy sem. Ha mindenki kútba ugrik, neked akkor sem szabad beugorni – tartja a népi mondás. Egyébként az erkölcsi értékek tisztelete az igazán modern, a szabadosság, és az ösztönök kiélése a lelki kultúra hiányára vall.

2. Ha a nem-hívó fiú azzal fenyeget, hogy elhagy, ha nem megy bele, akkor ez a fiú komolytalan és önző. Ezzel a fenyegetésével elárulta, hogy nem lehet rá jövőt építeni, mert nem szeret igazán. Ne engedd magad zsarolni, mert ezzel kiszolgáltatod magad.

3. Ha a fiú azt mondja, nem bírja ki enélkül, gondold arra, hogy a házasságban is előfordul, hogy betegség, vagy más probléma miatt nem lehet házasséget élni. Ha a fiú nem képes megtagadni önmagát, akkor érdemtelené válik a te szeretetedre.

4. Ha a fiú azt mondja, szeretetből kéri, és ami szeretetből van az nem lehet bűn, akkor erre az a válasz, hogy az önzés nem mondható szeretnek. Az igazi szeretet kész az áldozatra, illetve a lemondásra.

5. Ha a fiú azt mondja, ki kell próbálni, hogy összeillünk-e, erre azt mondhatod: mivel a házasság nem csupán szexuális összeillés kérdése, hanem a türelemnek, jósnak, kedvességnek és a megbocsátásnak az alapjaira épül. A testi kapcsolattal nem lehet ki-próbálni. A pszichológusok szerint éppen a bizonytalanság, a félelem, a jövőkép hiánya miatt nem ad valóságos eredményt a próbaházasság.

6. Ha valamelyik gyóntató azt mondta, hogy ez nem bűn, akkor ez tévedés.

A Szentírás és az Egyház tanítása egyértelműen bűnnek mondja a házasságon kívüli/előtti szexuális kapcsolatot. Ha valaki a bűnt nem mondja bűnnek, az maga is bűnt követ el.

7. Ha olyanokat gondolsz, hogy nem kapok senkitől szeretetet, a szexuális kapcsolatban legalább úgy érzem, hogy szeret valaki, ne áltasd magad. Mivel ez nem igazi szeretet, nem lehet ezzel pótolni a szeretet hiányát. Ha környezetedtől nem kapsz szeretetet, Jézus mindig vár, hogy megvigasztaljon, és erőt adjon az élethez.

8. Ha úgy véled, neked ez kell az önértékelésedhez, itt legalább azt érzed, hogy valakinek fontos vagy - ez nagyon szomorú! Ilyenkor nem számolsz azzal, hogy a bűn soha nem épít, hanem romból. Lehet, hogy ez nem érezhető azonnal, de később mindenképpen hatással lesz az életedre. Ha valakit tárgyként kezelnek az ösztönök kielégítésére, az gyengíti az önértékelést.

9. Esetleg azt mondod: nincs pénzünk a nagy esküvőre, gondoltuk, hogy így is együtt élhetünk, nekünk ez jó.

Válasz: ha igazi szeretet van közöttetek, akkor az egyházi esküvőt meg lehet tartani egyszerű körülmények között is, két tanú jelenlétében. A törvényes házasság nem pénz kérdése.

10. Ha a fiú azt mondaná, hogy nem a papír számít, éljünk együtt.

Erre azt mondhatjuk: ha valaki két tanú, és a lelkiatya előtt tudatosan, és szabadon kinyilvánítja döntését, hogy életreszólóan elkötelezi magát a társa mellett, ennek nagy ereje van. Nemcsak Isten kegyelme, hanem az elköteleződő akarat is erőt ad a kitaráshoz. (V.ö. Erich Fromm: A szeretet hatalma)

11. Ha azt gondolnád, azt teszek a testemmel, amit akarok, azt kell mondjuk, hogy ez nagyon pogány gondolkodásra vall, mert megtagadja Isten jogát fölöttünk, akinek – mint Teremtőnek - engedelmességgel tartozunk, és aki előtt egyszer számot kell adnunk minden cselekedetünkről.

12. Ha esetleg úgy gondolod: „nem érdekel, hogy bűn-e, közömbös vagyok ez iránt”, erre az a válasz, hogy az ember nem lehet közömbös a saját boldogsága és jövője iránt. Minden cselekedet építi, vagy rombolja boldogságunkat aszerint, hogy jót, vagy rosszat teszünk. Ha valaki hisz, és boldog akar lenni, akkor hűségnek kell lennie az erkölcsi parancsokhoz!

**3. Házasságtörés** (amikor az egyik fél a házasságon kívül létesít szexuális kapcsolatot). Az ószövetségi Szentírás rendkívül szigorúan tiltja. (A törvény halálbüntetéssel sújtotta a házasságtörőt).

*„Ne törj házasságot.” (Kiv 20,14, Mtörv 5,17)*

A házasságtörésnél nem elég a bűnt meggyónni, hanem meg kell vizsgálni a **gyökereket**. Miért jött létre?

Ha a férfi követ el házasságtörést, az **asszony vizsgálja meg**:

Törekedtem-e arra, hogy csinosan öltözködjem és férjem vonzalmát ébren tartsam?

Készen álltam-e együtt lenni vele (akár 2-szer is hetente), amikor úgy kívánta? Vagy talán heteken keresztül elutasítottam (ezzel oka voltam az önkielégítés bűnének, és annak, hogy más asszony felé forduljon)? Megsértettem-e férfiúi-önérzetét? Vagy panaszkodtam neki, hogy a szex már semmit nem jelent számomra, hagyjuk abba?

Igyekeztem-e gyöngéd lenni férjemhez, mikor fáradt és kedvetlen volt?

Ha a feleség követi el a házasságtörést, **a férj vizsgálja meg**:  
Kifejeztem-e érdeklődésemet, szeretetemet feleségem iránt?  
Megdicsértem-e csinoságáért, megköszöntem-e kedvességét?  
Elvittem-e néha moziba, színházba, hogy örömet szerezzek neki és kikapcsolódást?  
Meghallgattam-e, amikor napi gondjaival hozzám fordult? Szívesen és érdeklődve beszélgettem-e vele, vagy azt mondtam, hogy unom a szövegét? Töreksem-e időben hazajönni, vagy késői jövetellel fájdalmat okozok-e neki? Kimutatom-e szeretetemet iránta?

Végül **mindkét félnek**:

Meg tudtam-e bocsátani páromnak, ha megbánta a házasságtörést, és kész visszatérni? Vagy minden héten megalázom azzal, hogy haragomat éreztetem vele, és állandóan szemrehányást teszek neki? Ha a szexuális együttlétnak akadályja volt (betegség stb.) türelmes voltam-e, vagy inkább erőszakos, követelőző.

#### 4. Válás

Jézus határozottan tiltja, hogy valaki elváljon, és újrահázasodjon: „Aki elbocsátja feleségét, és mást vesz el, az házasságtörést követ el.” (Mt 19,9) Az egyházjog megengedi, hogy megfelelő okkal külön éljen valaki. (Ha a férje brutális, verekedős, szabad elköltözni tőle, és egyedül élni. Ez nem bűn.)

A válás az egész család, különösen a gyerekek **lelki sérülését** okozza. Fontos, hogy mindkét fél le tudja győzni a haragot, és egymás vádolását. Ezért vizsgálj meg:

Van-e bennem **harag**, gyűlölet elvált házastársammal szemben?

Folytatok-e **rosszindulatú pletykát**, megszóló beszédet házastársam ellen a barátok, rokonok között?

Szidalmazom-e **gyermekünk előtt** volt házastársamat, és ezzel lerontom bennük az anya/apa tiszteletét?

Gyermekeim érzelmeit elvált házastársam ellen fordítottam-e?

Vigyázok-e gyermekeim **lelki épségére**, ha elvált házastársam okkult, perverz, erkölestelen dolgokat akar velük tenni? Vádoltam-e Istent társam hűtlensége miatt?

*„Mindaz aki elbocsátja feleségét és mást vesz el, házasságot tör.” (Lk 16,18)*

Ha mégis külön élnek, meg kell tartóztatniuk magukat:

*„Azoknak pedig, akik házasságban élnek, nem én parancsolom, hanem az Úr, hogy a feleség férjétől el ne váljon – ha pedig elvált, maradjon házasság nélkül, vagy béküljön ki férjével – és a férfi se bocsássa el feleségét.” (1Kor 7,10)*

Az **egyházi törvénykönyv** kimondja, hogyha a házasság pillanatában volt egy olyan dolog, ami a házasság lényege ellen volt, akkor valójában nem jött létre az egyházi házasság. Ilyen lehet az eltitkolt idegbetegség, szülőktől való menekülés (szabad beleegyezés hiánya), nem akartak egész életre szólóan házasságra lépni (ideig tartó kapcsolat), csak a szülőknek engedelmességek (erkölcsi kényszer), hogy legyen templomi esküvő, és a gyermekáldás kizárása. Mindezt az egyházi ügyvédnek kell megvizsgálni, és utána a püspök kimondhatja a házasság érvénytelenségét (pontosabban azt, hogy nem jött létre a házasság).

Ha a katolikus fél szeretné házasságát rendezni egyházilag, de a másik fél nem hajlandó elmenni a templomba, akkor püspöki engedéllyel, „gyökerében való orvoslással” egyoldalúan is rendezhető. ( A lakóhely szerinti plébánoshoz kell fordulni.)

Ha elváltak és vélelmezhető az első házasság érvénytelensége, de a másik fél ismeretlen helyre költözött, és így nem lehet kihallgatni egyházi bíróságon, az új házasságban pedig életre szólóan ki akarnak egymás mellett tartani – ki kell kérni a lelkiatya tanácsát a szentségekhez járulás kérdésében!

## **5. A házasságban való védekezés.**

Isten az élet Ura. A Szentírás az Isten ajándékának tekinti a gyermeket. (vö: Ter 15,2) A gyermek valóban ajándék a család számára. A házastársak együttlétének mindenkor nyitottnak kell lennie az élet továbbadása felé. A családtervezés mesterséges fogamzásgátló eszköz alkalmazásával nem megengedett. Egyedül a természetes családtervezés lehetséges, és az együttléttől való tartózkodás.

#### **6. A különböző szexualitás bűnök: gondolati bűnök, tisztátalan tekintet (a szem kívánsága), perverziók**

Házasságtörést, szexuális bűnt nem csak cselekedeti szinten lehet elkövetni. Jézus felhívja a figyelmet arra, hogy „bűnös vággyal asszonyra nézni”, szexuális cselekményeket gondolatban „lejátsszani” szintén bűn.

*„Hallottátok a parancsot: Ne törj házasságot. Én pedig azt mondom nektek, hogy aki bűnös vággyal asszonyra néz, szívében már házasságtörést követ el vele.” (Mt 5,27-28)*

Bűnös dolog mindenféle szexuális izgalom keresése házasságon kívül, pornográf képek, filmek nézése, önkielégítés. Isten ígéje világosan elítéli a homoszexualitást is, amely a kegyelem által legyőzhető:

*„Mivel ők, bár megismerték Istent, nem dicsőítették és nem adtak hálát neki. Ezért Isten átadta őket gyalázatos szenvedélyeiknek: asszonyaik ugyanis elcserélték a természet szerint való szokást azzal, ami a természet ellen van. Hasonlóképpen a férfiak is, elhagyva a természet szerint való együttélést az asszonnyal, egymás iránt gerjedtek vágyra, férfiak férfiakkal, ocsmányságot műveltek.” (Róm 1,21-26-27)*

Ehhez hasonlóan bűn a fajtalanság, (állatokkal való közösülés), a gyermekek megrontása és mindenfajta szex, ami a partner emberi méltóságát sérti (például szexuális erőszak).

### **Segítő kérdések a tízparancsolat alapján:**

Van-e (volt-e) házasság előtti nemi kapcsolatom bárkivel? Nézttem-e bűnös kívánsággal nőkre/férfiakra? Felidéztem-e magamban szexuális képeket, gondolatokat? Nézttem-e szemérmetlen képeket, újságokat, filmeket stb? Végeztem-e önkielégítést?

Voltak-e homoszexuális vágyaim, amikbe tudva és akarva beleegyeztem? – Volt-e homoszexuális kapcsolatom?

Volt-e részem bármilyen szexuális perverzióban (például: fajtalanság)? – Követtem-e el házasságtörést? – Fenntartok-e házasságon kívüli szexuális kapcsolatot bárkivel (alkalmi kapcsolatok vagy együttélés)? – Ha egyházi házasságom volt és elváltam, volt-e azóta szexuális kapcsolatom mással? - Volt-e abortuszom?

### **Segítő kérdések az Újszövetségi fényében:**

Minél teljesebben fogadod be Isten és az emberek szeretetét, annál inkább rendeződnek benned a szexuális vágyak. Ha szeretsz, akkor másokat is segítesz, hogy szeretni tudjanak. Ha valakinek nincs tele a lelke szeretettel, akkor a testi örömeiket keresi, hogy betöltse az űrt.

Ha rosszindulatú környezetben élsz, különösen fontos, hogy Isten szeretetét minden nap befogadd. Ezért a tisztaság megőrzésében fontos az **imádság**. Emellett természetesen szükséges az **önfegyelem** is! (Parázna TV műsorok, internetes szex honlapok, újságok, stb megtekintésének kerülése.) A tisztaság megőrzéséhez szükséges a helyes önértékelés. Ha rossz az énképed, ha megveted, vagy elutasítod magad, akkor előfordulhat, hogy a szexualitás helytelen formáival akarod kompenzálni hiányaidat.



Pál apostol írja, hogy „arra gondoljatok, ami tisztességes”. (Fil 4,8) Tudni kell a **gondolatokat** helyes irányba terelni, amikor kísértés alatt állsz.

Nevelni kell a **látásunkat** is. Ha mindenben a Teremtő szépségét látjuk (férfi, nő, virág, mező, stb.), és nem birtokolni és élvezni akarjuk az embereket és dolgokat, akkor a kísértést könnyebb lesz legyőzni! Így is meg lehet vizsgálni a lelkiismeretünket:

Felismerem-e és befogadom-e azt a szeretetet, amivel Isten megajándékozott? Imádkozom-e tisztaságért? Keresem-e mindenben Isten szentségét? Legyőzöm-e a fogyasztó társadalom ösztönzését a birtoklásra és élvezetre? Átállítottam-e gondolataimat a birtokolni akarásból a szeretetből fakadó ajándékozás örömére? Ha társam elvált, közös gyermekeinkben megőriztem-e a tiszteletet, szeretetet társam iránt, vagy inkább haragra, elutasításra tanítottam-e őket, lejárattam-e őt előttük hibáinak felnagyításával?

Van-e bennem bátorság, hogy környezetem parázna csábításai-val, tréfáival, ajánlataival szembeszálljak?

Értékelem-e önmagamot? Örülök-e képességeimnek, adottságaimnak? Rendszeresen olvasok-e, ismereteimet növelem-e? Hallgatok-e szép zenét?

Értéknek tartom-e tisztaságomat (szüzességemet)? Vigyázok-e gondolataimra, fegyelmezem-e érzéseimet, indulataimat? Előfordul-e, hogy csalódásaim elől ábrándokba menekülök?

Mint szülő, gyermekeimet a helyes erkölcsi magatartásra, és a tisztaságra nevelem-e?

Milyen a keresztény **értékrendem**? Kész vagyok-e arra, hogy a teljes szexualitást csak a házasságon belül éljem meg? Szexuális vágyaimat a lélek uralma alatt tartom-e? Öltözködésem - mint hölgynek - nem kihívó-e? Törekszem-e magasabb szintre emelni szexuális érzéseimet a szolgáló szeretet, imádság, alkotás, önmegtagadás által? Ha erősebb a kísértés, próbálom-e sportolás-

sal, önzetlen segítségnyújtással, a szeretet kifejezésével legyőzni (szublimálni)?

~~~~~

A **Szent Szűz tisztelete** segítséget nyújt a házastársi hűség és a tisztaság megőrzéséhez. Ő, aki mentes volt az áteredő bűntől, és legközelebb áll Jézushoz, nagy kegyelmet tud kieszközölni számunkra ebben a küzdelemben. Lehet közbenjárását kérni spontán imával és/vagy a rózsafüzér imádkozásával. A **rózsafüzér** meditációs (szemlélődő) imádság, amely Jézus életének titkait tárja eléink, miközben az Üdvözlégyeket imádkozzuk. Például: „Aki halottaiból föltámadt” titoknál szemlélhetem – mint résztvevő, amint Jézus kilép a sírból húsvét reggel a ragyogó napfénybe, és találkozik az asszonyokkal. Engedem, hogy a föltámadás öröme magával ragadjon (a rózsafüzér imádság módját lásd: függelék).

„A szerelmi kapcsolat: „két személy közötti vonzódás...a szeretet különleges átélése.” Ez a különleges élmény egy gyönyörű, egész életre szóló szerelmi kapcsolat, amit Isten férjnek és feleségnek szánt. **Isten gondolataiban született** meg az emberek által ismert minden gyönyörűség természetes, kielégítő formája. Isten alkotta a házasságot, és Ő találta ki a szerelmet. Ő olyan szerelmei kapcsolatáról gondoskodott számunkra, amely izgalmas, örömteli és maradandó beteljesülést nyújt minden házaspárnak...A szerelem beköszönhet bármilyen életkorban, és a házasság bármelyik időszakában, ha kész vagy kinyitni az ajtót, és behívni a kapcsolatotokba. Függetlenül attól, hogy milyen rossznak látszik a házasságtok, társaddal együtt beleszerethettek egymásba újra meg újra – vagy talán először igazán. Ha Isten örök érvényű igazságait helyesen és következetesen alkalmazzuk, akkor kivétel nélkül mindig beválnak. (Ed Wheat. Szerelmről.)

MEGHÍVÁS AZ AJÁNDÉKOZÓ SZERETETRE

VII. PARANCS

NE LOPJ! (Mtörv 5,19)

Ez a bűn az Istennel szembeni bizalmatlanságból ered. A nem újjászületett ember nincs élő kapcsolatban az Atyával, ezért a boldogságot minél több és jobb dolog birtoklásában keresi, akár lopás árán is. Így mint minden bűn, a lopás is a szívben születik meg a következő módon:

Elégedetlenség: lázadás Isten és az Ő akarata ellen. (Miért ilyen körülmények közé születtem, miért kevés a pénzem stb.)

Irigység: vágy, hogy birtokoljuk azt, ami nem a miénk. Hamis képzet, miszerint más tulajdona fog engem boldoggá tenni.

Az Atya az ilyen szívet nem tudja magához ölelni, ezért kaptad meg tőle a megtéréskor az új szívet.

Az ilyen szívből származik a lopás bűne, amely már „csak” betetőzése a fenti vétkeknek.

Lopni nem csak felebaráttól, hanem az államtól és az Egyháztól is lehet:

- A közfelfogással ellentétben a közvagyon nem szabad préda, vigyáznunk kell a közösség vagyonára is. (Róm 13,1-7)
- A lopáshoz tartozik a sikkasztás, az adócsalás, mások bérének vagy a felvett kölcsön kifizetésének visszatartása, stb..
- A Biblia szerint az Egyháztól, sőt közvetlenül Istentől lop az, aki nem adja meg azt az összeget, ami az egyházközség fenntartásához szükséges. (Általános irányelv: Az Egyház a plébánián keresztül a havi fizetés 1%-át kéri. Százezer Ft fi-

zetés után 1000 Ft-ot havonta, emellett lehet az ima-közösségnek és a szegényeknek is 1000-1000 Ft-ot adni. (Néhány esetben külön célra többet is, ha van rá lehetőség.)

- Fontos dolog, hogy a rám bízott anyagi dolgokat lelkiismeretesen kezeljem, a kölcsön kapott tárgyakat időben adjam vissza.
- Isten igéje világosan tanítja, hogy minden vagyonom, minden amit birtoklok, **Isten ajándéka**, amit az Ő dicsőségére kell felhasználnom. Így nagyon fontos, hogy a bajban levőnek, a szűkölködőnek, a szegénynek anyagi segítséget nyújtsak, kölcsön adjak. Ha tudnék segíteni, de ezt elmulasztom, vétkezek.

Az Atya már elkészítette számodra életedre vonatkozó tervét – a lehető legjobbat adja neked. Megtérése után bizalmadat belé vetted, megkaptad az új szívet és elkezdtél ezen az úton járni. Mindent, amire szükségünk van akaratának megvalósításához, Ő ad meg.

„A ti mennyei Atyátok pedig tudja, hogy szükségetek van minderre.” (Mt 6,32b)

Így bízatsz abban, hogy másra nincs szükséged, csak arra, amit Ő ad neked. Az Ő útján járva elégedett leszel, szíved és cselekedeteid is tiszták lesznek. Javaidat az Ő végtelen szeretetéből kaptad.

A VII. parancsolat nagyon tömör. A meg nem tért ember is találkozhat ezzel a magától értődő elvárással, és sokszor nem tud megfelelni neki, mivel az újjászületés hiányában képtelen az Atya felé irányuló, tartós bizalomra. A Megváltónak a szívedbe költözésével TE már megélheted Isten teljes akaratát életednek ezen a területén is.

„Az én lelkeimet adom belétek és azt művelem veletek, hogy törvényeim szerint éljetekek...” (Ez 36,27)

Segítő kérdések a tízparancsolat alapján:

Lázadtam-e tartósan azok ellen az anyagi körülményeim ellen, melybe születtem? Irigykedtem-e rokonaimra, barátaimra körülményeik miatt? – Jelen volt-e valamilyen (materiális-anyagi) jellegű bálvány huzamosabb ideig az életemben?

Vettem-e el jogtalanul olyat, ami nem az enyém? Visszaadtam-e, amit csak kölcsönbe kaptam?

Munkahelyemen becsületesen kezeltem-e a pénzt és egyéb értékeket? Vigyáztam-e mindarra, amit rám bízta: Szándékosan rongáltam-e más javait, autóját, egyéb tulajdonát? Sikkasztottam-e? Csaltam-e? Megtiszteltem-e Istent a vagyonomból? Visszautasítottam-e szegény rászorulókat, akin segíthettem volna? Elláttam-e vagyonomból kisgyermekemet, gondoskodom-e idős szüleimről? Aggódom-e anyagi helyzetem miatt, vagy rá tudom bízni magam az Atya gondviselésére?

Segítő kérdések az Újszövetség fényében:

Jézus azt mondta: „Ha valaki le nem mond mindarról, amije csak van, nem lehet az én tanítványom.” (Lk 14,33) Ez azt jelenti, hogy a keresztény embernek Jézus a legnagyobb kincse. (Mt 13,44) Mindenre amije van, úgy tekint, mint ami Isten tulajdona, amivel egyszer el kell számolnia. A múlandót nem helyezi az örökkévaló fölé.

Természetesen lehet neki szép lakása, autója, jó megélhetése, de ezeket nem bálványozhatja, ezek nem lehetnek a legfőbb kincsei. Ezeket ő csak használatra kapta Istentől a földi életére, hogy mindezt rendelje alá a szeretet törvényének.

A halmozás, a javak állandó hajszolása pogány dolog, és aláássa a lelki növekedést. A világ minden kevélysége az anyagi javak

bőségéből fakad. Sok esetben a javak erőszakos megszerzeni akarása haragot, gyűlöletet, gyilkosságot, és kegyetlenséget szül. Ezzel ellentétben a keresztény ember felkínálja a világnak a belső szabadságot, a lélek örömét, Isten Országát. Jézus boldognak mondta a lelki szegényeket.

Minden adás célja végső értelemben a magunk odaadása. Minden kis ajándékkal begyakoroljuk azt a nagy döntést, amikor véglegesen az Úrnak adjuk magunkat az örökkévalóság küszöbén. Így is megvizsgálhatjuk lelkiismeretünket:

Szívesen adok-e abból, amit munkámmal szereztem? Úgy tekintem-e javaimat, mint Isten tulajdonát? Keresem-e az alkalmat, hogy másoknak örömet szerezsek ajándékaimmal? Törekszem-e a szegénység szellemére (takarékoság, egyszerűbb öltözködés, ételt nem kidobni stb.)? Vádolom-e Istent szegénységem miatt? Mi életed alapvető irányultsága: szeretetből fakadó folyamatos ajándékozás vagy önzésből fakadó állandó szerzésvágy, birtokolni akarás?

~~~~~  
„Amikor az ember akarata az Isten akaratával összhangban cselekszik, az a hit. Amikor az ember akarata az Isten akaratával szembeszegül, az a hitetlenség.

Isten úgy is dönthetett volna, hogy mindent Ő maga fog cselekedni, de mégis úgy teremtette a világot, hogy a madaraknak fészket kell rakniuk, és ki kell költeniük tojásaikat, a mikrobáknak le kell bontaniuk az élő szervezeteket...a méheknek lépet kell építeniük és az embernek **akarnia és cselekednie** kell. Isten nem kényszerít rá, hogy rá, hogy kövessük. Csak hív. Azt akarja, hogy mi is akarjuk. Ha tanítványok akarunk lenni, elfogadjuk valakinek az irányítását, mint a focista vagy a zenész. Ő mondja meg, hogy mit tegyünk, és boldogságunkat találjuk az engedelmességben. Sehol másutt nem fogjuk megtalálni”. (Elliot 36)

## MEGHÍVÁS AZ ŐSZINTE BESZÉDRE

### VIII. PARANCS

#### NE HAZUDJ, MÁS BECSÜLETÉBEN KÁRT NE TÉGY!

*„Ne tégy hamis tanúságot felebarátod ellen!”*

*(Kiv 20,16)*

„A keresztény ember benső egységben él Krisztussal, aki az örök Igazság...Az Isten Országa, amelynek polgárai vagyunk, az Igazság Lelkének ajándéka. Ez a két kapcsolat határozza meg keresztény létünket, és magatartásunkat. Ez a tény arra kötelez bennünket, hogy az igazság jellemezze életünket, gondolatainkat, beszédünket, tetteinket.”(Király Ernő 428)

Csak az él igazi keresztény életet, aki az igazságban él. Ez kiterjed életének minden területére.

#### **1. A gondolat igazsága**

„Az ember hiába van sok ismeret birtokában, hiába rendelkezik tudományos képzettséggel, ha ezeket nem az isteni igazság értelmezése fogja össze, hazugságban él. Csak az mondható igazán bölcsnek, aki Isten igazságában látja életét. Ha Istent mint önmagát kinyilatkoztató Igazságot igazán és teljes szívvel meg akarjuk vallani, akkor késznek kell lennünk arra, hogy ennek fényében ismerjük meg és fogadjuk el önmagunkat.” (Király 430)

#### **2. A hit igazsága**

„A legfontosabb kérdésekben a hívőnek tájékozottnak kell lennie. Erre a hitbeli tudásra mindenkinek komolyan kell törekednie.”(Király 430) Ha nincs hit-ismerete valakinek, az hamis fel-fogásban él.

#### **3. A cselekedet igazsága**

„Az igazságot a cselekedetekben is érvényesíteni kell. Az emberi kapcsolatokat olyan vonásokkal gazdagítja, mint a megbízhatóság, egyenesség, következetesség. Így hozzájárul a közösségi

kapcsolatok kialakításához. Az igazság önmagában személytelen, ezért mindig kapcsolatban kell maradnia a szeretettel.” Igazságban kell élnünk és szeretetben, hogy egyre inkább összeforjunk a fővel, Krisztussal.” (2 Jn 1,1). Krisztus az örök Igazság és az Igazság Tanúja. A hívő ember annak tudatában él, hogy bensőséges közösségben van vele. Ez csak úgy valósulhat meg, ha Őt követi az igazság tetteiben is.” (Király 431)

#### **4. Igazság a szavakban**

„A kinyilatkoztatás szemléletében a szó valójában csak akkor igaz, ha az Isten szavának képmása. Szavainkat csak akkor nevezhetjük az örök Igazság képmásának, ha a szeretetből (Isten Szentlelkéből) származnak.” (Király 432)

Jézus halálos ítéletét egy hazugság indította el: „Sokan tanúskodtak ellene hamisan, de vallomásuk nem egyezett.” (Mk 15,57)

A parancsolat teljes értelmét az Újszövetség fényében- az igazság szeretetében - éri el.

Ennél a parancsolatnál is, mint mindenhol, a bűn gyökerét az emberi szívben kell keresni. „*Csalárdabb a szív mindennél*” (Jer 17,9). A hazugságot már a szívünkben meg kell állítani, ha pedig ilyen bűnben jártunk, bűnbánatot kell tartanunk miatta.

Hazugság nemcsak az ember romlott szívéből származhat, hanem a Sától is, „*mert hazug ő és a hazugság atyja.*” (Jn 8,44b). A hazugságok a másik ember, vagy Isten ellen irányulnak, és nem szabad közösséget vállalnunk vele. Másokról rosszat mondani, ami nem igaz, ez a hazug beszéd, aminek több formája van.

Ebbe a kategóriába tartozik:

- ha a hazugságot úgy tüntetjük fel, mint igazságot,
- ha másnak hazugságra adunk tanácsot, vagy ilyenre buzdítjuk (úgynevezett idegen bűn),
- ha valakiről másoknak hazugságot mondunk (rágalmazás),



- ha valakinek a hazugságával egyetértünk – vagy nem értünk egyet, de nem teszünk ellene semmit (elhallgatjuk, passzív hazugság),
- hamis tanúskodás továbbá az is, ha valaki nem vállalja a tanúságtételt, nem mondja el azt, amit Jézus tett az életében.

*„Ti a Szent kenetét kaptátok, s mindent tudtok...Tudjátok, hogy semmi hazugság nem származik az igazságból. Ki a hazug, ha nem az, aki tagadja, hogy Jézus a Messiás?” (Jn 2,20-22)*

Jézus megadta neked a lehetőséget a hazugságtól való szabadulásra, hiszen új, „igazmondó” szívet kaptál tőle. Sőt, ha befogadod a Szentlelket, Ő sürgetni fog téged a parancs teljes betöltésére, hogy hamis tanúság helyett, igaz tanúságot tegyél róla.

Pál apostol azt írja: *„Öltsétek magatokra az új embert, aki Isten hasonlóságára tiszta igazságban és szentségben alkotott teremtmény. Ezért szakítsatok a hazudozással, s beszéljen mindenki őszintén felebarátjával, hiszen egymásnak tagjai vagyunk.” (Ef 4,24-25)*

### **Segítő kérdések a tízparancsolat alapján:**

Hazudtam-e bárkinek komoly kérdésekben? Tanácsoltam-e másnak hazugságot egy probléma megoldására? Rágalmaztam-e valakit mások előtt? Hazudtam-e védekezésből? Félelemből? Házonszerzés miatt?

Hazudtam-e azért, hogy a felelősséget elhárítsam magamtól? – Hazudtam-e úgy, hogy másnak kára származott belőle? – Egyetértettem-e más hazug cselekedeteivel?

Megtérésem óta Isten felismert parancsaival kapcsolatban ellentétesen viselkedtem-e? – Tettem-e hamis tanúságot legjobb barát-

tom, Jézus ellen? – Engedelmeskedtem-e a tanúságtételre szóló hívásnak (Jézusról, hitemről, Egyházamról)?

Ha **eladó vagy**, vizsgálj meg: dicsértem-e olyan árut, ami rossz minőségű; olyan élelmiszert, ami lejárt szavatosságú, káros az egészségre, esetleg romlott? Mint kereskedő, vizsgálj meg: kereskedtem-e olyan áruval, ami génkezelt, káros tartósítószerrel tartalmaz, hamis márkájú?

### **Segítő kérdések az Újszövetségi fényében:**

Jézus azt mondta: *„Arról ismerjen meg mindenki, hogy tanítványaim vagytok, hogy szeretitek egymást.”* (Jn ) A hazugság megromlítja az emberi kapcsolatokat, az őszinteség és szeretet felépíti. Így is vizsgáljuk meg lelkiismeretünket: Napjaimat áthatja-e a felebaráti szeretet?

Előfordult-e, hogy másokat kibeszéltem? – Hátuk mögött elmondtam-e hibáikat?

Töreksem-e arra, hogy másokról jót mondjak? Ha van rá ok, megdicsérek-e másokat?

Tovább adtam-e rágalmakat, pletykákat? Töreksem-e az őszinte beszédre? Szívesen hallgattam-e mások megszóló beszédeit?

Megvizsgáltam-e hazugságaim **gyökereit** (kicsinyhitűség, sikervágy, irigység, haszonszerzés)?

Ha más becsületében kárt tettem hazugsággal, rágalmazással, helyrehoztam-e bocsánatkéréssel? Kibeszéltem-e más titkait?

*„Az igazság szabaddá tesz titeket”* (Jn 8,32) A mai pogány világban mindennapos az igazság elferdítése, a dezinformáció. Aki Jézust követi, annak nemcsak az igazság megismerése a fontos, hanem az abban való kitartás is.

### **Így is meg lehet vizsgálni a lelkiismeretünket:**

Törekedtem-e megismerni az igazságot a történelmi, egyházi, vallási, politikai kérdésekben? Segítettem-e másokat, hogy megismerjék az igazságot? Hazugságban élek-e?

A rész-igazság elmondása nem jelent hazugságot. Például egy asszony elmegy bevásárolni, közben szentmisén is részt vesz. Este az ateista férje megkérdezi, hol voltál ma, mit csináltál? Azt mondja a feleség: elmentem bevásárolni. (Igaz volt.) Ha a szentmisét is megmondta volna, férje káromkodó, durva szavait kellett volna hallgatnia egész este!

Ehhez hasonló annak a szentnek az esete az első századokból, aki csónakba szállt és menekült üldözői elől. Egyik kanyarban feltűntek az üldözői, akik a parton állva megkérdezték tőle, nem tudod hol van Gergely? Ő azt válaszolta: az előbb még a házában volt.

~~~~~

Jézus meghagyta apostolainak, hogy várjanak az Atya ígéretere, addig ne menjenek el Jeruzsálemből, amíg el nem jön a Szentlélek. (ApCsel 1,4-8) Azt mondta nekik, „amikor leszáll rátok a Szentlélek, erőben részesültök.” Jézus követéséhez, a róla szóló tanúságtételhez, szükségünk van a **Szentlélek** segítségére. Ezért meg kell tanulnunk **várni!** A Lélek csak azoknak adatik meg, akik várnak rá. Akik napról napra kitarják szívüket Isten előtt és az ő Igéje előtt, akik sok sok órát fordítanak olyasvalamire, ami időpocsékolásnak tűnik a termelésre beállított emberek számára. Keresztes szent János azt mondta, hogy az ember annyit kap Istentől, amennyit vár tőle. A Lélek elleni véték, ha valaki már nem hisz abban, hogy a Szentlélek képes a világot, vagy őt magát megváltoztatni.

Várd, hogy csoda történjék veled! Hány csodát tapasztaltál már meg életedben? Egyet sem? Ez csak azért van, mert nem vártál egyet sem. Isten sosem hagy téged cserben, ha sokat vársz tőle; talán megvárakoztat, de eljöhet azonnal is. Ha vársz rá, akkor biztosan el fog jönni. Olvasd el lassan, elmélkedve a Lukács 11,1-13-at. Egészen addig gondolkodj róla, amíg el nem tölti szívedet a várakozás és a bizalom, hogy Isten elküldi neked a Szentlelket. (Mello: Kapcsolat 11)

Krisztust ismerni annyit tesz, mint találkozni vele. Csak így tudunk igazán megismerni valakit. Nagy a különbség aközött, hogy valakiről csak hallunk valamit, vagy személyesen ismerjük. Utóbbi csak akkor lehetséges, ha találkozunk vele. Kérjétek a Krisztussal való személyes találkozás kegyelmét! Arról az ismeretről van szó, amelyről Pál apostol azt mondta, „mindent vesztéségnék tartok, az én Uramnak, Jézus Krisztusnak ismeretéhez képest.” (Fil 3,8) Ha ezt a legfontosabb ismeretet nem sajátítjuk el, akkor az összes többi tudásunk és diplománk szemébe való. Krisztusnak ezt a fajta ismeretét magatoktól sosem éritek el. Ez teljesen **Isten ajándéka**. Annyit tehetek érte, hogy kitartóan és alázatosan kéritek ezt imáitokban. Kérjétek a Szűzanyát, hogy járjon közbe értetek, s esdekelye ki számotokra ezt a kegyelmet. Az Atya kell, hogy bemutassa nektek Krisztust, s hogy megmutassa, ki is Ő. (Mt 16,17; 11,25-27)A tanítványok csak fokozatosan sajátították el ezt az ismeretet. Szomorúság érződik Jézus szavaiból, amikor ezt mondja: „már oly régóta veletek vagyok, és nem ismertél meg engem, Fülöp?” (Jn 14,9) Kérnünk kell az Atyát, hogy vonzzon bennünket Krisztushoz, s adja meg nekünk Krisztus megismerésének a kegyelmét. Imádkozzunk a **Szentlélekhez** is ezért a kegyelemért, mert a „Lélek mindent átlát, még Isten mélységeit is”. (1 Kor 2,11)Ha Krisztust megismertük, lehetetlen Őt meg nem szeretni, s lehetetlen rabul nem esni jóságának és szeretetének. Minél jobban elmélyül ismeretünk, annál mélyebb lesz **szeretetünk** is. S minél jobban szeretjük, annál jobban fogjuk Őt ismerni, mert ahhoz, hogy valakit igazán ismerjünk, a szeretet szemével kell őt néznünk. A megtérés nem egy intellektuális rendszerhez, filozófiához való áttérést jelent, hanem szívünk odaadása az Atyának. Ez a szív megtérése Krisztushoz. A Krisztushoz tért szív éli át a metanoiát. (Ef 3,17) A Krisztussal eltelt szív az ő értékeit, nézeteit fogja vallani Istenről, világról, emberről. (Fil 2,5) (Mello: Kapcsolat.187)

MEGHÍVÁS A HÁLAADÁSRA

IX. PARANCS

FELEBARÁTOD HÁZASTÁRSÁT NE KÍVÁND!

(Kiv 20,17)

Az Úr nagyon jól ismeri az ember szívét. Tudja, hogy ha teret ad szívében a kívánságnak, abból előbb-utóbb cselekedet fakad. Ezért ha el akarjuk kerülni a rossz cselekedetet, a gyökerénél kell kezdeni: a gondolatnál, a vágyakozásnál.

„Ne kívánd felebarátod házát, ne kívánd felebarátod feleségét, sem szolgáját, sem szolgálólányát, sem szarvasmarháját, sem szamarát, sem más egyébét, ami az övé.” (Kiv 20,17) Lehetne folytatni: ne kívánd autóját, nyaralóját, számítógépét, ruháját stb. A kívánságot legtöbbször azzal lehet legyőzni, ha az ember **hálát ad** azért, amije van. Ez megelégedettséggel tölt el, és békét ad. Ezért ez a parancs meghívás a hálaadásra!

A Szentírás nemcsak cselekedeti bűnökről beszél, hanem olyanokról is, amelyek belső világunkban, gondolatainkban, akaratunkban történnek meg. (Például: haragtartás, neheztelés) A 9. és 10. parancs a bűnös kívánságokkal való szembenállásra buzdít. Ne kívánd, ami nem a tied! Ne engedd, hogy a számodra tiltott dolgok utáni vágyakozás lefoglalja, beszennyezze szívedet. „Óvd a szívedet minden gonddal, mert az élet ebből fakad.” (Péld 4.23)

A 9. parancsolat a legszorosabb emberi kapcsolatot, a házasságot védi!

Emlékszünk, hogy a 6. parancs: „Ne paráználkodj,” tilt minden házasságon kívüli szexuális kapcsolatot. Jézus egyértelműen azt tanítja, hogy „aki bűnös vággyal asszonyra néz, szívében máris házasságtörést követ el vele.” (Mt 5,28) Nagyon fontos, hogy

szívünket, belső világunkat ne a testi vágyak foglalják le, hanem Isten. Őbenne gyönyörködünk, igazságában, szentségében, igéjében, s az Ő szavait váltsuk tettekre!

A felmerülő kísértéseket, bűnös vágyakat Pál apostol szerint a „hit pajzsával” (Ef 6,16) háríthatjuk el, vagyis ha azonnal megtadjuk azokat Jézus nevében és Istenhez fordulunk imádságban. A bűn nem az, ha eszedbe jut valami tisztátalan gondolat, hanem az, ha foglalkozol vele, engeded, hogy hatalmába kerítsen és végül legyőzzön. A Szentlélek velünk van és képes kiragadni bennünket minden kísértésből. Luther azt mondta, nem az a baj, ha a madarak elrepülnek a fejed felett, hanem az, amikor megengeded, hogy fészket rakjanak a fejedben.

Mivel a kísértésnek mindig ki vagyunk téve, folyton készenlétben kell állnunk, hogy szívünket védelmezzük. Vigyázz, hova nézel, és mit nézel, mert a kísértés és a démoni befolyás gyakran a látásodon keresztül támad! Fordítsd el tekintetedet a szemérmetlenül öltöző nőktől, hirdetésektől, filmrészletektől, fotóktól!

Segítő kérdések a tízparancsolat alapján:

Legyőzöm-e magamban a vágyakozást más ember házastársa iránt? – Elutasítom-e, és táplálom-e magamban a parázna gondolatokat? – Bűnös vágyakozással nézek-e lányokra, asszonyokra? – Nézegetek-e szemérmetlen, pornográf újságokat, fotókat, hirdetések, filmeket?

Segítő kérdések az Újszövetség fényében:

Jézus nemcsak azt akarja, hogy ne kívánd a másik házastársát, hanem azt is, hogy **örülj a te házastársadnak**. Tegyéél mindennap valamit azért, hogy elégedett legyen veled, és te is elégedett legyél vele. Adj hálát érte, hogy van, és olyan, amilyen! Gyönyörködj benne, örülj neki. Ezért vizsgálj meg lelkiismeretedet:

Keresem-e az alkalmat, hogy örömet szerezzek házastársamnak?
Megdicselem-e szépségéért, csinos öltözködéséért? -
Észreveszem-e jó tulajdonságait? Hálát adok-e azért, hogy ő lett az életem társa?

Igyekszem-e elnyerni tetszését? Vigyázok-e arra, hogy tiszta, kedves, jól öltözött legyek? Elviszem-e néha vacsorázni? Figyelek-e név- és születésnapjára, házassági évfordulónkra?

A nyári szabadságot igyekszem-e úgy megválasztani, hogy közös élménnyé váljon, amire év közben is jó visszaemlékezni?

Féltékenységgel, bizalmatlansággal megbántottam-e házastársamat? Ha elhanyagolta hitét, vagy bűnben él, igyekeztem-e szeretettel jóra inteni és visszavezetni Istenhez?

Kifejeztem-e hálámat neki mindazért, amit értem és a családjáért tett?

A Teremtés könyvében (Ter2,18) azt olvashatjuk, hogy Isten azt mondta: „Alkotok neki segítőtársat, aki hozzá illő.” Ez a mondat valami nagyon fontosat akar a szívünkbe vésné: „Az embernek hozzá illő **segítőtársra** van szüksége. Hiába viszi Isten az állatokat az ember elé, azok társaságában továbbra is egyedül érzi magát. Ha az emberek között csakis a test szintjén jön létre találkozás, az még nagyon állatias lehet, akkor még nem lettek egymás számára társsá. Mert mindez csak egy nagy egészbe foglalva valósulhat meg igazán, és teheti őket társakká. Az embernek segítőtársra van szüksége, de csak az a társ szünteti meg a magányát, aki mindig és mindenben vállalja vele a közösséget, és egy vele.” (Cseri: A tízparancsolat 159) Ha ez megvalósul, akkor társadat segíted, hogy ne vágyakozzon más után, aki esetleg jobban megérti. Ezért vizsgálj meg:

Elfogadom-e társam **egyéniségét**? Az eltérő kulturális vagy családi hagyomány szembeállít-e, vagy a szeretetben megkeresem-e a megfelelő magatartást?

A **férfi/női szerepeket** helyesen látom-e? Nincs-e bennem versengés, hogy mindig az enyém legyen a döntő szó? Uralkodni

akarok-e társamon, és én akarom megszabni, mikor mehet templomba, közösségbe?

Imádkozom-e (és törekszem-e arra), hogy családomban béke, szeretet, és öröm legyen? Tudok-e engedelmeskedni „Krisztus iránti tiszteletből.” (Ef 5,21)

Fölépítettem-e a bizalmat társamban irántam? Félelmet okozok-e benne hideg magatartásommal, és kemény szavaimmal?

A pénztől teszem-e függővé a gyermekvállalást, vagy bízom Istenben, hogy megélhetésünkben segíteni fog? Nem vagyok-e túlságosan költséges, fölösleges dolgokat vásárló, törekszem-e a takarékosagra?

Törekszem-e arra, hogy valóban segítőtársa legyek páromnak, vagy túlzottan számon tartom, hogy mit adtam és mit kaptam cserébe? Törekszem-e arra, hogy szép legyen az otthonunk?

~~~~~

Három szakasza van a bencés **imamódnak**: a lectio, a meditatio és az oratio. A **lectio** olvasmányt jelent a Szentírásból, vagy valamilyen lelki könyvből (Például: Kempis Krisztus követéséből). Addig olvassátok, amíg olyan részhez nem juttok, amely felhívja figyelmeteket. Itt álljatok meg. Ezután következik a **meditáció**, amely segít abban, hogy a szavak mélyére juss. Isten jelenlétebe helyezve a szívedet ismételd a szavakat lassan, újra és újra. Például Jézus mondatát „jőjjetek hozzám mindnyájan, akik elfáradtatok, én felüdítlek benneteket” (Mt 11,28) ismételd, amíg át nem érzed ennek a jó ízét. Utána következik az **oratio**, az imádság. Ez lehet, hogy egészen egyszerű szavakból fog állni: például így, „Uram nagyon elfáradtam, engem is hívsz magadhoz? Valóban fel akarsz üdíteni engem? Átadom neked a mai nap terhét... Rád bízom az életemet. Befogadom a szeretetet, amivel most körülveszel engem. Hiszem, hogy Te vagy a mindenség Ura, hiszem, hogy Te mindent meg akarsz tenni boldogságomért. Hiszek benned. Amen.



## MEGHÍVÁS A LELKI GAZDAGSÁGRA

### X. PARANCS

#### FELEBARÁTOD HÁZÁT, SE MEZEJÉT, SEMMIFÉLE TULAJDONÁT NE KÍVÁND!

(Kivonulás 20,17)

A tizedik parancsolat egyrészt tiltja mások javainak megkívánását, amely a lopásban, rablásban, csalásban és erőszakosságban nyilvánulhat meg.

Másrész meghív bennünket arra, hogy örüljünk a belső gazdagságnak, mert ez a maradandó. Ezt visszük át az örökkévalóságba. Ne ragadjunk le az anyagnál, ami tönkremegy, elpusztul, semmivé válik! Emeljük fel szemünket az örökkévalóra, ami soha el nem pusztul!

Pál apostol szerint a **mohóság** (a földi javak iránti mértéktelen vágy), a **kapzsiság** (gazdagság és hatalom iránti szenvedély) és az **irigység** (mások javai felett érzett szomorúság, megszerzésük utáni vágy) tulajdonképpen bálványimádás. (Kol 3,5) Az ilyeneknek pedig „nincs része az Isten országában”. A lényeg az, hogy az irigy, kapzsi, mohó ember életének középpontjában nem az Isten megdicsőítése áll, hanem önmaga, illetve a szerzés, a birtoklás bármi áron. „Ahol a szíved, ott a kincsed is!”- mondta Jézus. (Mt 6,21).

„Boldogok a lélekben szegények” – mondja Jézus (Mt 5,3), mert csak egyetlen valódi vágyuk, kívánságuk, gazdagságuk van: Isten. Vele akarnak találkozni, Benne akarnak élni! Őhöz kötnének, és csak ōrá vágyakoznak feltétel nélkül. „Az, aki látja Istent, minden jót megkapott, amit csak el lehet képzelni”! (Szt. Ágoston)

### **Mit tegyünk a rossz kívánságainkkal?**

Legjobb védekezés a támadás. Növekedj a Szentlélekben! „Ha a lélekkel megölititek a test cselekedeteit, élni fogtok! Mert akiket Isten Lelke vezérel, azok Isten fiai! (Róm 8,13b-14) Vegyétek fel az üdvösség sisakját is, és a Lélek kardját, vagyis az Isten igéjét. „Mindenkor esedeztetek a Lélekben, minden imádságban és könyörgésben, s őbenne virrasszatok teljes állhatatossággal, könyörögve az összes szentért” (Ef 6,17-18)

### **Segítő kérdések a tízparancsolat alapján:**

Él-e a szívemben irigység konkrét személyek tárgyai miatt, mások jobb életszínvonala miatt?

Van-e bennem fékezhetetlen vágy, szenvedély bizonyos anyagi dolgok megszerzésére?

Időmet értelmes tevékenységre fordítom-e, vagy engedek a kényelmességnek, lustaságnak?

A birtoklásvágy összefügg az élvezetek birtoklásának vágyával, ami szenvedélyekbe is átcsaphat és ezzel az élet ellen is vét (5. parancs) az ember. Mértéktelen voltam-e evésben, ivásban? Engedtem-e a szenvedélyeknek: mértéktelen alkohol, drog, cigaretta, kávéfogyasztás? Munkamániás vagyok-e?

### **Segítő kérdések az Újszövetség fényében:**

Az anyagi birtoklásvágyat az tudja sikeresen legyőzni, aki már megtapasztalta a lelki gazdagságot.

„A mennyek országa hasonlít a szántóföldön elásott kincshez. Az, aki megtalálja... **örömeiben eladja** mindenét és megveszi a szántóföldet.” (Mt13,44)

„Ti keressétek először Isten Országát és a többit mind megkapjátok.” (Mt 6,33)

„Az Atya adja meg nektek, – hogy megértsétek – milyen gazdag a szentek fönséges öröksége.” (Ef 1,18)

Aki ezt a gazdagságot megismerte, azt már többé nem tudja megkötni a birtoklás vágya, és az anyagi gazdagodás kívánsága.

**Így is vizsgáljuk meg lelkiismeretünket!**

Törekedtem-e megismerni Krisztusban való gazdagságomat?

Vágyakozom-e arra, hogy jobban megismerjem Istent?

Keresem-e Isten Országát, a „szántóföldön elrejtett kincset”?

Fordítok-e elegendő energiát lelki gazdagodásomra?

Hálát adok-e azért, hogy Krisztusban gazdag lettem?

Hálát adok-e rendszeresen imádságaimban Istennek azokért az ajándékokért, amelyeket Tőle kaptam?

~~~~~  
Hitünk része az az elgondolás, miszerint a világban fellelhető összes **szenvedés a bűn következménye**. S minél több a bűn, annál több a szenvedés is. Jézus ma is a kereszten függ embertársaiban: az igazságtalanságok áldozataiban, a betegekben, az érzelmileg szenvedőkben. Éppúgy, ahogy a bűneink juttatták őt a keresztre, bármelyik szenvedő elé állhatok ma, s mondhatom, hogy bűneim okozták szenvedését. Ezért bánjuk meg bűneinket nemcsak az Isten előtt, hanem embertársaink előtt is. Nemcsak Istent bántjuk meg bűneinkkel, hanem az egész misztikus testet. Akár tetszik, akár nem, mindannyian részei vagyunk az egy testnek; s ha a test egyik tagja beteg, a többi is szenved. Nem a kapitalisták és nem a kommunisták felelősek a világban tapasztalható igazságtalanságokért és szenvedésekért, hanem a bűn.

Ha elfogadjuk és belátjuk ezt az igazságot, akkor azt is látni fogjuk, hogy mennyire fontos a bűn ellen küzdenünk. Szép dolog harcolni az éhség, és a járványok ellen, de amikor ezek ellen küzdünk csak a tünetek ellen harcolunk. A bűnt kell legyőznünk.

(Mello: Kapcsolat, 166)

„Az embernek a **bánat tüze**ben el kell égetnie múltjának terhes lomját. Minden meg nem bánt bűn csökkenti a választás szabad lehetőségét. Minden bűn, még a gondolatban elkövetett bűnök is beivódnak az ember belső lelki világába. Elveszítheti érzékét az erkölcsi értékek iránt. A keresztény ember világosan tudja, hogy eredménytelen az az erős fogadás, amely nem a bánat fájdalmában fogan. Ez a szándék ugyanis nem az ember lelke mélyéből, hanem Istentől származik. Ha az ember újra vallási életet akar élni, elhatározása eredménytelen, ha lelkében nem él a remény, hogy újra Isten gyermeke lehet. Nem lehet azonban Isten gyermeke, ha a bánatban nem szakad el véglegesen elkövetett bűneitől.

A megjavulási szándék intenzitása a **bánat fájdalmából** születik. A bánat mélysége és tisztasága viszont az **erős fogadásban** mutatkozik meg. Nem igazi a bánat, ha már a kezdet kezdetén nem a szív megjavulási szándékából fakad. A bánatnak érlelődnie kell, hogy a megjavulási szándék megacélosodjék az ember lelkében. A bűnös ember bánata hamar szétfoszlik, ha nem bízik abban, hogy Isten újra gyermekévé fogadja, ha nem törekszik arra, hogy a kegyelem által újra Isten gyermeke legyen. Beletemetkezhet a munkába, szórakozásba menekülhet, de ezzel lelke nem tisztul meg.

Míg a bánat nem hatol le a lélek legmélyére, addig az elkövetett bűnök következményei részleges lelki vakságot okoznak az erkölcsi értékek felismerésében.

A tökéletes bánat a megigazult ember és Isten közötti **szeretetkapcsolat titka**. Ebben a tökéletes bánatban Isten megbocsátó szeretete annyira újjá alakítja az embert, hogy ennek a szeretetnek erejében és az Isten gyermekeinek szabadságában megújulva az ember ismét viszontszeretetre képes. A tökéletes bánatban az eddig elkövetett bűneit megveti, s amint Isten gyermekéhez illik, szeretettel eltelve akar újra találkozni Istennel.” (Haering: I. 419-420.)

HOGYAN VÉGEZZÜNK ÉLETGYÓNÁST?

Tíz alapvető szempontból vizsgáltuk meg Isten tervét az emberi életre vonatkozóan. Most lássuk, hogyan rendezzük életünket ezen szempontok alapján a gyakorlatban. A megtérést és a bűnbánatot szükségszerűen követi a bűnök megvallása és az Atya ingyenes bocsánatának elfogadása.

„Ha megvalljuk bűneinket, ő hű és igazságos, hogy megbocsássa a bűnöket és megtisztítson minket minden gonzságtól.” (1Ján 1,9)

Tény, hogy bűnös életedből már megtértél, de a megvallás szükséges a bűntől való teljes szabaduláshoz. Ha ezt először teszed, akkor ezt életgyónásnak hívjuk, melyben régi életed minden vétékét rendezni kell, hogy új életedben ne kísértsenek többé.

Az életgyónásra **imádkozással** készülünk föl. A lelki-tükröt használva kérjük a Szentlelket, hogy mutasson rá, elmúlt éveinkből mi szorul megbánásra, megvallásra. A **Szentlélek segít** neked. Nem vádol, hanem mint orvos, diagnosztizálja, megnevezi problémádat, hogy azután meg is gyónhassad azt. Ezért legyél őszinte magadhoz ha valamire rámutat, mert a te beleegyezésed nélkül nem tud cselekedni. Azért jött el a világra, hogy „akik nem látnak, lássanak.”(Jn 9,39)

Ajánlott **böjtölni** az előkészületek alatt, mert a böjt megzabolázza a test kívánságait, és így gondolatainkat lelkünk felé tereli; ezzel segíti Jézus felderítő munkáját. Tehát a böjt eszköz, ami akkor lesz segítségédre, ha közben idődet a lelki felkészülésre szánod.

A gyónás alkalmával fontos a pontosság. Az adott bűnt nevének kell neveznünk és amennyire lehet, meg kell mondanunk, hány-szor követtük el. Ne szégyelld nevének nevezni rendszeresen visz-

szatéró bűneidet, és azt is, ha valamelyik bűnt súlyosbító körülmények terhelik. Ha tudatosan nem vállal meg olyan súlyos bűnt, amelyre emlékszel, az gyakorlatilag érvényteleníti a gyónást.

„Jézus nyilvános élete során nemcsak megbocsátotta a bűnöket, hanem a megbocsátás hatását is kinyilvánította. Visszafogadta az embert Isten népének közösségébe. Ennek ékesszóló jele, hogy Jézus a bűnösöket odaengedte asztalához, sőt Ő maga ült asztalukhoz”. (K.KATEKIZMUS 1443)

Jézus az apostolokon keresztül a papságot hatalmazta fel arra, hogy a bűnöst kiengesztelje a közösséggel, az egyházzal, és így újra Krisztus testének tagja legyen. A gyónás végén pedig ő nyilvánítja ki az Atya bűnbocsánatát.

Erre a kiengesztelődésre, az életgyónásra csak egyszer van szükség az ember életében, ezután Jézus gyors helyreállító munkája következik. Ha valaki újra elhagyná az Urat, és éveken keresztül elhanyagolná hitéletét, teret adva a bűnnek, akkor természetesen szükséges egy újabb megtérő gyónás. Tekints mindig Jézus művére, amely megszerezte neked a bűnbocsánatot és őrizd meg szabadságodat a közösségben!

Vizsgáld meg a gonosz lélek hatásait is életedben!

Van-e valami, ami megkötözi lelked szabadságát, divat, evés-ivás, szex, pénz, siker, okkult játékok vagy tanfolyamok?

Vannak-e hosszabb lehangolódásaid, félelmeid, szorongásaid, nyugtalan álmaid? Vannak-e hamis vallási hiedelmek benned, reinkarnáció, stb? Kérdd Jézustól szabadulásodat!

Milyen területen tudnál azonnali konkrét lépéseket tenni lelki szabadságod érdekében?

Például: valakitől bocsánatot kérni, a házasságon kívüli/előtti szexuális kapcsolatot abbahagyni, evés-ivást mérsékelni, TV-t ritkábban nézni, stb. Helyes értékrendet és napirendet felállítani?

FÜGGELÉK

MI ATYÁNK..

Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy, szenteltessék meg a Te neved, jöjjön el a Te országod, legyen meg a Te akaratod, amint a mennyben, úgy a földön is. Mindennapi kenyerünket add meg nekünk ma, és bocsásd meg vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek és ne vigy minket kísértésbe, de szabadíts meg a gonosztól (mert tiéd az ország, a hatalom és a dicsőség mindörökké). Amen.

ÜDVÖZLÉGY

Üdvözlégy Mária, kegyelemmel teljes. Az Úr van teveled. Áldott vagy te az asszonyok között, és áldott a te méhednek gyümölcse; Jézus. Asszonyunk, Szűz Mária, Istennek szent anyja, imádkozzál érettünk, bűnösökért, most és halálunk óráján. Amen.

APOSTOLI HITVALLÁS

Hiszek egy Istenben, mindenható Atyában, mennynek és földnek teremőjében. És Jézus Krisztusban, az Ő egyszülött Fiában, a mi Urunkban, aki fogantatott Szentlélektől, született Szűz Máriától, szenvedett Poncius Pilátus alatt; megfeszítették, meghalt és eltemették. Alászállt a poklokra, harmadnapon feltámadt a halottak közül, fölment a mennybe, ott ül a mindenható Atya Isten jobbján; onnan jön el ítélni élőket és holtakat. Hiszek Szentlélekben. Hiszem a katolikus anyaszentegyházat, a szentek közösségét, a bűnök bocsánatát, a test feltámadását és az örök életet. Amen.

A SZENTLÉLEK SEGÍTSÉGÜL HÍVÁSA

Jöjj, Szentlélek, világosítsd meg értelmemet, hogy fölismerjem bűneimet. Kérlek, erősítsd meg akaratomat, hogy a bűnt, és a bűnre vezető alkalmakat legyőzzem. Kérlek, hogy újítsd meg szívemet, hogy minden erőmmel szeressem Jézust, és mindenben megtegyem az Ő akaratát. Ne engedd, hogy a világ közömbössége és öntörvényűsége hatással legyen rám. Add, hogy kitartó és hűséges legyek a szeretet főparancsához! Ámen!

GYÓNÁSI IMA

Gyónom a mindenható Istennek, és neked lelki atyám, hogy életem folyamán (utolsó gyónásomtól fogva) ezeket a bűnöket követtem el:

(Itt sorold fel a bűneidet, hallgasd meg az atya tanácsát, figyeld meg az elégtételt, majd mondd el a bánatimát....)

Teljes szívemből bánom minden bűnömet, amellyel a végtelenül szerető Istenemet megbántottam, erősen fogadom, hogy a bűnöket és a bűnre vezető alkalmakat elkerülöm, és életemet megjavítom. Kérek üdvös elégtételt és feloldozást. Ámen.

A bánatimát lehet saját szavaiddal is elmondani, csak legyen benne a bánat és az erős fogadás kifejezése. Ajánlott belefűzni azt is, hogy megbocsátasz mindenkinek, aki megbántott. Köszönd meg Jézusnak, hogy kereszthalála és vére által minden bűnöd el lett törölve és most új életet élhetsz! Utána végezd el az elégtételt!

A RÓZSAFÜZÉR TITKAI

Bevezető titkok a három Üdvözlégyre: (mindegyik előtt)

- 0. ...aki hitünket növelje.
- 0. ...aki reményünket erősítse.
- 0. ...aki szeretetünket tökéletesítse.

Az örvendetes titkok (hétfőn és szombaton)

- 0. ...akit, Te, Szent Szűz, Szentlélektől fogantál.
- 0. ...akit, Te, Szent Szűz, Erzsébetet látogatván hordoztál.
- 0. ...akit, Te, Szent Szűz, a világra szültél.
- 0. ...akit, Te, Szent Szűz, a templomban bemutattál.
- 0. ...akit, Te, Szent Szűz, a templomban megtaláltál.

A fájdalmas titkok (kedden és pénteken)

- 0. ...aki érettünk vérrel verejtékezett.
- 0. ...akit érettünk megostoroztak.
- 0. ...akit érettünk tövissel megkoronáztak.
- 0. ...aki érettünk a keresztet hordozta.
- 0. ...akit érettünk keresztre feszítettek.

A dicsőséges titkok (szerdán és vasárnap)

- 0. ...aki a halálból feltámadt.
- 0. ...aki a mennybe fölment.
- 0. ...aki nekünk a Szentlelket elküldte.
- 0. ...aki Téged, Szent Szűz, a mennybe fölvelt.
- 0. ...aki Téged, Szent Szűz, a mennyben megkoronázott.

A világosság titkai (csütörtökön)

- 0. ...aki a Jordán vizében megkeresztelkedett.
- 1. ...aki a kánai menyegzőn kinyilatkoztatta isteni erejét.
- 1. ...aki meghirdette Isten országát.
- 1. ...aki a Tábor hegyén megmutatta isteni dicsőségét.
- 1. ...aki az Eucharisziában nekünk adta önmagát.

I. Az Anyaszentegyház öt parancsa.

- 0. Vasárnap és ünnepnap vegyél részt a szentmisén!
- 0. A pénteki bűnbánati napokat és parancsolt böjtöket tartsd meg!
- 0. Évente gyónjál és legalább a húsvéti időben áldozzál!
- 3. Házasságodat az Egyház törvényei szerint kösd meg, és gyermekeidet katolikus módon neveld!
- 3. Az Egyházat anyagi hozzájárulásoddal is támogasd!

II. Bűnök a Szentlélek ellen.

- 0. Isten irgalmasságában vakmerően bizakodni.
- 0. Kétségbeesni Isten kegyelme felől.
- 0. A megismert igazság ellen tusakodni (harcolni).
- 0. Isten kegyelmét másoktól irigyelni.
- 0. Az üdvös figyelmeztetések ellenére a bűnökben megátalkodni.
- 0. A bűnöket mindhalálig meg nem bánni.

III. Égbekiáltó bűnök

- 0. Szándékos gyilkosság.
- 0. A szegények, árvák, özvegyek nyomorúságának nagyobbítása (nyomorgatása, kihasználása, kizsákmányolása).
- 0. A munkások bérének igazságtalan visszatartása. (Jak 5,4)

IV. Idegen bűnök

- 0. Másnak bűnre tanácsot adni (például abortusz).
- 0. Másnak bűnös dolgot parancsolni.
- 0. Vétekben mással egyetérteni.
- 0. Más bűnre ingerelni (csábítani).
- 0. Másnak bűnös cselekedetét dicsérni.

- 0. Másnak bűnét elnézni vagy elhallgatni.
- 0. Másnak bűnét elősegíteni vagy oltalmazni.

V. A hét fő bűn

- 1. Kevélység 2. Fösvénység 3. Bujaság 4. Irigység 5. Torkosság
- 6. Harag 7. Jóra való restség.

VI. Bűnök a hit ellen.

- 0. A katolikus Egyház tanítását (a hit igazságait) részben vagy egészében elvetni!
- 0. A hit iránt közömbösnek lenni.
- 0. A hit igazságaiban szándékosan kételkedni.
- 0. Hiszékenynek lenni (alaptalan vallási vélemények, babonák).
- 0. A hit ellen beszélni vagy hitellenes könyvet olvasni.
- 0. Katolikus ellenes gyülekezetekbe, szektákba eljárni.

VII. A test bűnei

Paráznaság, tisztátalanság (szemérmertlenség), fajtalanság, bálványimádás, babonaság (mágia), ellenségeskedés, viszálykodás, vetélkedés (versengés), harag, veszekedés, szakadás (szét-húzás), pártoskodás, irigykedés, gyilkosság, részegeskedés, tobzódás stb. (Gal 5,19-21)

VIII. Az irgalmasság testi és lelki cselekedetei

- 0. Éhezőknek ételt adni,
- 0. Szomjazóknak italt adni,
- 0. Szegényeket felruházni,

- 0. Utasoknak szállást adni,
- 0. Fogságban lévőkért imádkozni,
- 0. Betegeket látogatni,
- 0. Halottakat eltemetni.

- 0. Bűnösöket meginteni,
- 0. Tudatlanokat tanítani,
- 0. Kétkedőknek jó tanácsot adni,
- 0. Szomorúakat vigasztalni,
- 0. Bántalmat békével tűrni (elviselni),
- 0. Az ellenünk vétkezőknek megbocsátani,
- 0. Élőkért és holtakért imádkozni.

Sarkalatos erények

Okosság, mértékletesség, igazságosság, lelki erősség.

A Szentlélek 7 ajándéka

Bölcsesség, értelem, jó tanács, tudomány, lelki erősség, jámborság, istenfélelem.

A Szentlélek adományai (karizmák)

Bölcsesség, tudás, hit, gyógyítás, csodatévő erő, prófétálás, szellemek megkülönböztetése, nyelvek adománya, nyelvek magyarázata (1 Kor 12,8-11), segítőkészség, kormányzóképeség (1 Kor 12,28).

A Szentlélek gyümölcsei

Szeretet, öröm, békesség, türelem, kedvesség, jóság, hűség, szelídség (szerénység), önmegtartóztatás (tisztaság, mértéktartás).

Irodalom:

1. B. Haering: Krisztus törvénye, I-II. (Pannonhalma-Róma)
2. Király Ernő: A keresztény élethivatás, (Budapest, Szent István társulat)
3. Cseri Kálmán: A tízparancsolat, (Harmat, Bp.)
4. II. János-Pál: Az élet evangéliuma, (Szent István Társulat, Bp).
5. II. János-Pál: Kiengesztelődés és bűnbánat, (Szent István Társulat, Bp.)
6. Liégé: Krisztusi élet , (Bécs, 1982 OMC).
7. Halász Piusz: Hirdessétek az evangéliumot (Ecclesia, Bp)
8. Elisabeth Elliot: Fegyelem, a keresztény élet ábécéje ("Jó Hír", Budapest 1991)

MEGHÍVÁS AZ ÉLETRE FELKÉSZÜLÉS AZ ÉLETGYÓNÁSRA

Ebben a könyvecskében segítséget kívánunk nyújtani ahhoz, hogy az életgyónás alkalmával hogyan tudjuk rendbe tenni életünk minden területét.

Isten személyes kapcsolatba akar lépni velünk. Ennek a szerető kapcsolatnak az akadálya a bűn. Ha szívünk tele van rosszindulattal, közömbösséggel, lázadással, kevélységgel, haraggal, akkor nem leszünk képesek az Úrral személyes kapcsolatba lépni, amíg meg nem változik a szívünk. Jézus határozottan megmondta: „Senki nem szolgálhat két Úrnak. Nem szolgálhattok Istennek és a mammonnak.” (Mt 6,24).

A szívtisztaság nemcsak az Úrral való kapcsolat szempontjából fontos, hanem a mi saját boldogságunk szempontjából is. Isten teljességre hív bennünket. Lelki növekedésünket akadályozzák a bűnök. Ha nem akarunk éretlen, boldogtalan emberek lenni, ha be akarjuk fogadni azt a gazdag életet, amit Isten felkínál nekünk, akkor kerülni kell a bűn minden formáját.

Ajánlom mindenkinek, aki új életet akar élni Krisztusban! Különösen azoknak, akik elindultak a hit útján. Haszonnal olvashatják az evangélizációt, és katekumenátust végzők is!

Katona István
atya

400,- Ft