



**Név:**

**Nagymaros  
2012. július 3-8<sup>1</sup>**

## Reggeli ima

Szívem első gondolata  
Hozzád száll fel, Istenem!  
Te őriztél meg az éjjel,  
Maradj ma is énvelem!

Téged áldlak és imádlak,  
Mint szerető gyermeked,  
Szívem csakis azt akarja,  
Ami kedves Teneked.

Édes Jézus, add kegyelmed,  
Őrizz engem szüntelen,  
Hogy egész nap neked éljek  
Tiszta szívvel, büntelen.  
  
Szűz Mária, Jézus anyja,  
Te mindnyájunk anyja vagy!  
Oltalmaz meg minden bajtól,  
Kísértésben el ne hagyj! Ámen.

## Esti ima

Ó, édes Istenem!  
Hálát mond a lelkem,  
Hogy egész napon át  
Úgy szerettél engem.  
Bánom sok vétkeket,  
Szent Fiadnak vére  
Mossa meg kegyesen  
Szívemet fehérre.  
Virrasszon felettem

Gondviselő szemed,  
Kérlek, óvd ez éjjel  
Testemet, lelkemet.  
Szűzanyám s  
Őrangyalom,  
Legyetek énvelem,  
Ha ti rám vigyáztok,  
Nyugodt lesz éjjelem.  
Ámen.

## Útra induló imája

Uram, ki alkottad a földet, föléje hegyeket emeltél, s a hegyekbe folyókat vágtál, áldj meg most utam kezdetén! Acélozd meg izmaim a lépésekben, erősítsd akaratom a kitartásban, gyámolítsd lelkem a csüggedés ellen! Add, hogy lelkesedésem el ne veszítsem, kitűzött célomat pedig elérjem itta Földön, s majdan fenn az égben is!

Kérlek Téged, hisz tiéd az ország, a hatalom és minden  
dicsőség, földön és égben egyaránt.  
Ámen.

**Az Úrangyala**

## A szentgyónás módja

- Belépve a gyóntatószékbe vagy gyóntatóhelyiségbe köszönünk:

**Dicsértessék a Jézus Krisztus!**

- Letérdelünk (vagy leülünk) és kereszttetéssel kezdjük:

**Az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében. Ámen.**

- A lelkiatya szavai után így valljuk meg bűneinket:

**Gyónom a Mindenható Istennek, és neked, lelkiatyám, hogy**

**Utoljára x ideje gyóntam, s azóta**

**Ezeket a bűnöket követtem el: (Ezután el kell mondani az utolsó szentgyónásunk óta elkövetett bűneinket, és feltenni esetleges kérdéseinket.)**

**Végül ezt mondjuk: Más bűnömre nem emlékszem.**

- Meghallgatjuk a lelkiatya szavait, válaszolunk esetleges kérdéseire, végül elfogadjuk az elégtételt.
- Ezután újra megbánjuk bűneinket:

**Teljes szívemből bánom minden bűnömet, mert azokkal a Jó Istent megbántottam. Erősen fogadom, hogy Isten segítségével a jóra törekszem, a bűnt és a bűnre vezető alkalmakat kerülöm.**

**Kereszttetéssel fogadjuk a gyóntató feloldozását, s felelünk: Ámen.**

- A pap szavaira: Magasztaljuk Istent, mert jóságos hozzánk!

**-- Mert örökké szeret minket.--** válaszoljuk.

**--Ezután felállunk, köszönünk és távozzunk.**

## **Lelkiismeret-vizsgálat a Szeretet szerint**

Amikor lelkiismeretedet megvizsgálod, fontos, hogy a szerető Isten jelenlétébe helyezed magad. Ő, aki megbocsátotta Zakeus csalásait, Magdolna parázñaságát, a jobb lator lopásait és talán a gyilkosság bűnét is, hogyne bocsátana meg neked is! Ő szeret téged és segíteni akar neked! Fogadd szívedbe bocsánatát és bocsáss meg magadnak is, hogy nem tudtál olyan lenni, amilyen szerettéll volna.

Mi legyen a mérték, amihez újra és újra hozzá méred az életedet? Lehet a tízparancsolat is, de mi az Újszövetségben élünk, ezért jobb, ha a szeretet főparancsához méred az életedet. Mert ha Jézus követője vagy, nem elég azt mondani: „nem loptam”, hanem meg kell vizsgálni, „adtál-e” a rászorulóknak. A szeretet arra készítet, hogy mindennap tedd a jót, légy segítőkész környezeted felé. Az alábbi lelkiismeret-vizsgálati pontok a szeretet köré csoportosulnak.

Milyen mértékben szereted Istent, embertársaidat és önmagadat? Az erre a kérdésre adott válasz dönti el, hogy boldog vagy-e, tudsz-e másoknak boldogságot adni és végül, hogy örökre boldog leszel-e Isten Országában. Jézus olyan szeretetről beszél, amely teljes szívből, minden erőből és teljes elméből való (Lk 10,27) Ez azt jelenti, hogy minden erőt, figyelmet, akaratot össze kell szedni, hogy a szeretet ne csökkenjen, hanem mindennap megvalósuljon, sőt növekedjen az életedben. Ez mutatja meg, hogy jó édesanya, jó mérnök, jó földműves, jó munkás, jó szerzetes, jó pap vagy-e. Mert ha a legfontosabb hiányzik belőled, semmit sem ér az életed (1Kor 13,2) és minden fáradozásod hiábavaló!

***Leikiismeret-vizsgálat*** - Kérd a Szentlélek világosságát, hogy fölismerd bűneidet (nem keresve mentő körülményeket) és, hogy igazán meg tudd bánni azokat (a megváltozás szándékával)! Nézd végig az életedet és a másokkal való kapcsolataidat, főleg a szeretetparancs szerint: mert a szeretet a mi Urunk, Jézus Krisztus főparancsa (Mt 22,37); mert a szeretet elfogadása és továbbajándékozása személyiséged kulcsa; mert a szeretet boldogságod forrása; mert a tettekben megnyilvánuló szeretet az utolsó ítélet mércéje (Mt 25,31-46).

Én Uram, Istenem! Te minden ember szívét ismered. Add kegyelmedet, hogy őszintén megvizsgáljam és igazán megismerjem saját szívemet. Add, hogy bűneimet felismerjem, megbánjam és meggyónjam, és ezáltal kiérdemeljem megbocsátásodat és kegyelmedet itt a földön, és az örök életet a mennyben. Krisztus, a mi Urunk által. Ámen.

- ☐ Ha igazán szereted az Urat, vajon figyelsz-e rá napi elfoglaltságaid közben?
- ☐ Szívesen beszélgetsz-e Vele a napi imáidban? Megteszed-e azt, amit kér tőled?
- ☐ Igyekszel-e örömet szerezni Neki? Kéred-e vezetését, tanácsát, segítségét?
- ☐ Mi életed alapvető irányultsága: szeretetből fakadó, folyamatos ajándékozás vagy önzésből fakadó folyamatos szerzésvágy, birtokolni akarás?
- ☐ Tudsz-e jószívű türelmes, segítőkész lenni a körülötted élő emberek iránt?

☐ Tiszteled-e barátaid személyiségét, szabadságát, vagy szeretnéd rabságban tartani őket, akaratodat érvényesíteni fölöttük?

☐ Ha megbetegszik valaki, törődsz-e vele, segíted-e vagy talán elmenekülsz tőle?

☐ Elfogadod-e önmagadat? Nem élsz-e vissza testi adottságaiddal és képességeiddel: túlzott szellemi- és fizikai megterhelés, túlzott szexuális érdeklődés (filmek, újságok, tévé, video stb.), túlzott étel-, ital-, kávéfogyasztás, dohányzás? Szereted-e magadat annyira, hogy megfelelő mértékben pihensz, dolgozol, elkerülsz a lustaságot és a túlzott tévénezést?

☐ Szereted-e magad annyira, hogy gondoskodsz képességeid, személyiséged fejlődéséről, egészséged megőrzéséről? Milyen a keresztény értékrended? Kész vagy-e arra, hogy a teljes szexualitást csak a házasságon belül éld meg? Szexuális vágyaidat a lélek uralma alatt tartod-e, törekszel-e magasabb szintre emelni a szolgáló szeretet, imádság, alkotás és önmegtagadás által?

☐ Hálát adsz-e rendszeresen imádságaidban Istennek azokért az ajándékokért, amelyeket Tőle kaptál?

☐ Van-e benned neheztelés, harag, elutasítás családot vagy rokonságod egyes tagjai iránt?

☐ Önmagaddal szemben van-e benned harag, elutasítás, önvád, kicsinyhitűség?

☐ Figyelsz-e a másik emberre? Elkerülsz-e a csúnya beszédet, hazugságot, megszólást, éles kritikát? Visszaélsz-e mások bizalmával? Féltékenységgel, lopással, veszekedéssel megbántasz-e másokat?

☐ Ha igazán szereted a másik embert, keresed-e az alkalmat, hogy szolgáljad, segítsd, vigasztaljad,

megerősítsed? Ha lelki problémái vannak, van-e idő meghallgatni őt?

☐ Észreveszed-e fájdalmait, örömeit? Van-e benned vendégszeretet? Együttérszel-e vele szomorúságában?

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

*Vizsgáld meg, mi az a terület, ahol szeretetvágyad sérülést szenvedett!*

☐ Lehet, hogy nem kaptál elég figyelmet, megértést, szeretetet szüleidtől, testvéredtől, barátaidtól?

☐ Esetleg csalódást okoztak, lenéztek, kigúnyoltak, mellőztek, nem ismerték el értékeidet?

☐ Lehetetlen alaknak, csúnyának, bolondnak mondtak, aki nem viszi semmire az életben?

☐ Kérd gyógyulásodat ezekre vonatkozóan Jézustól, aki szeret és értékesnek tart téged!

*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: reiki, jóslás, szellemidézés?

☐ Vannak-e hosszabb lehangolódásaid, félelmeid, szorongásaid, nyugtalan álmaid?

☐ Vannak-e hamis vallási hiedelmek benned: reinkarnáció stb.?

☐ Kérd Jézustól szabadulásodat!

*Milyen területen tudnál azonnali, konkrét lépéseket tenni lelki szabadságod érdekében?*



□ Például valakitől bocsánatot kérni, a házasságon kívüli/előtti szexuális kapcsolatot abbahagyni, evést-ivást mérsékelni, tévét ritkábban nézni stb.? Helyes értékrendet és napirendet felállítani? Akivel szemben eddig elutasító voltál, irányában az elfogadás első lépéseit megtenni?

## **1. Előadás:**

## **2. Előadás:**

### **3. Előadás:**

#### **4. Előadás:**

Efezusi levél: 6, 10-20

„Végezetül pedig: erősödjetek meg az Úrban és az ő hathatós erejében! Öltsetek fel Isten fegyverzetét, hogy megállhassatok az ördög cselvetéseivel szemben! Mert nem a vér és a test ellen kell küzdenünk, hanem a fejedelmességek ellen, a hatalmasságok ellen, a sötétség világának kormányzói ellen, a gonoszságnak az ég magasságaiban lévő szellemei ellen.

Vegyétek fel tehát Isten fegyverzetét, hogy ellenállhassatok a gonosz napon, s megállhassatok, mert mindent megtetettek. *Úgy álljatok tehát, hogy derekatokat övezzétek fel igazságossággal, s öltsetek magatokra a megigazulás vértjét! Lábatok saruja legyen a béke evangéliumának hirdetésére való készség.* Mindezekhez vegyétek a hit pajzsát, amellyel kiolthatjátok a gonosz minden tüzes nyilát. Vegyétek fel *az üdvösség sisakját is, és a Lélek kardját, vagyis az Isten igéjét.* Mindenkor esedezzetek a Lélekben, minden imádságban és könyörgésben, s őbenne virrasszatok teljes állhatatossággal könyörögve az összes szentért, és értem is, hogy Isten adjon nekem szavakat, amikor megnyitom ajkamat, hogy bátran hirdessem az evangélium titkát, aminek hírnöke vagyok a bilincsekben is; hadd beszéljek bátran, amint kötelességem.”

Erre az oldalra rajzold le magad, ahogyan viseled az Isten  
fegyverzetét!

## **Napló**

Első napom a táborban:

Második napom a táborban:

Harmadik napom a táborban:



Negyedik napom táborban:

Ötödik napom a táborban:

Hatodik napom a táborban:

## **A táborban szerzett barátaim elérhetőségei**

Név:  
Cím:  
E-mail:  
Mobil:

Név:  
Cím:  
E-mail:  
Mobil:

Név:  
Cím:  
E-mail:  
Mobil:

Név:  
Cím:  
E-mail:  
Mobil:

Név:  
Cím:  
E-mail:  
Mobil:

Név:  
Cím:  
E-mail:  
Mobil:

---

<sup>1</sup> Összeállította: Pálfalvi Katalin | [www.mente.hu](http://www.mente.hu)