



## SAGATAVOŠANĀS GANDARĪŠANAS SAKRAMENTAM

### Lūgšana pirms grēksūdzes

Debesu Tēvs, Tu pazīsti mani līdz sirds dziļumiem – Tu zini katru manas dzīves mirkli.

Tu radīji mani, lai es dzīvotu ar Tevi mūžībā.

Es bieži par to aizmirstu, jo esmu vājš un nepastāvīgs.

Es tik viegli sevi balinu (padaru baltu) un

attaisnoju.

Ak, Dievs, ļauj man sevi redzēt tā, kā Tu mani redzi.

Lai es neizvairoties varētu izvērtēt savus nodomus, pēc kuriem es vados dzīvē.

Apgaismo mani Dievs, lai es atpazītu savus grēkus, ar kuriem sagrēkoju pret Tevi un saviem tuvākajiem.

Lai man pietiktu drosmes atzīt to, ka es slikti rīkojos, ka man ir vajadzīgas izmaiņas: rīcībā, domāšanā un atgriešanās veidā.

Kungs, dod man, lūdzu, patiesas nožēlas un labošanās žēlastību, lai es varētu piedzīvot Tavas piedošanas prieku.

Lai Tava žēlsirdība, Dievs, izārstē manas brūces

un stiprina manu gribu, lai tā spētu pildīt Tavu gribu.

## SIRDSAPZIŅAS IZMEKLĒŠANA

- Kad pēdējo reizi biju pie grēksūdzes?
- Vai gandarījumu izpildīju?
- Vai es izlaboju nodarīto ļaunumu Dievam un tuvākajiem?
- Vai pieliku pūles, lai atbrīvotos no savām vājībām, netikumiem un atkarībām?

\*\*\*\*\*

Izvērtējot savu rīcību, nostāsimies Dieva Vaiga priekšā un atbildēsim sev uz sekojošiem jautājumiem:

**Pirmais un augstākais bauslis saka:**

*Tev būs milēt Kungu, savu Dievu,  
ar visu savu sirdi,*

***ar visu savu dvēseli  
un ar visu savu prātu.***

Vai es lūdzos no rīta un vakaros? Vai tā bija patiesa manas sirds saruna ar Dievu, vai tikai vienkārša formalitāte, rutīna? Vai es meklēju pie Dieva padomu, palīdzību ciešanās un kārdinājumos?

Vai es domāju par to, kāda ir attiecībā uz mani Dieva griba?

Vai es piedalos Sv. Misē svētdienās un svētku dienās, un vai es rūpējos par to, lai tajā piedalītos visi mani mājnieki?

Vai es saviem tuvākajiem piedāvāju lūgties kopīgi?

Vai es svētdienās nedaru nevajadzīgus darbus?

Vai es atklāti apliecinu savu ticību, piedaloties svētdienas Sv. Misēs, publiskās procesijās un tad, kad man par to jautā?

Vai materiāli atbalstu draudzes darbību? Vai interesējos par tās vajadzībām?

Vai neizvairos no piedalīšanās darbos, kas saistīti ar draudzi un tās labā? Vai savu iespēju robežās piedalos lūgšanu grupās; grupās, kas rūpējas par bērnu un jauniešu katehizāciju? Vai atbalstu labdarības darbus, kas palīdz nabagiem; cilvēkiem, kas atrodas grūtos apstākļos?

Vai cenšos iepazīt Baznīcas mācību caur atbilstošas literatūras lasīšanu; ņemot dalību rekolekcijās; piedaloties kādās grupās? Vai es mudinu uz to sev tuvus cilvēkus un bērnus?

Vai es atsakos no horoskopiem, tarota kārtīm, zīlēšanas, maģijas, visāda veida okultisma un spiritisma (joga, transcendentālā meditācija, austrumu medicīna, homeopātiskām zālēm) idejām, ko sludina sektu pārstāvji, un esmu modrs par to, lai mani tuvinieki tur neiesaistītos?

Vai lasu sistemātiski katoļu presi, klausos katoļu radio raidījumus un skatos katoļu televīzijas programmas?

Vai oponentu, kad tiek zaimots Dievs un netaisnīgi kritizēta Baznīca?

\*\*\*\*\*

**Otrais vissvarīgākais bauslis saka:**

***Tevis būs mīlēt savu tuvāko kā sevi pašu.***

***Mīliet viens otru, tā kā Es jūs esmu iemīlējis***

***(sal. J 13, 34)***

***Kas saka, ka mīl Dievu, bet savu tuvāko neieredz, ir melnis***

***(sal. 1J 4, 20)***

Vai es cienu savus vecākus? Vai es viņus neaizvainoju, neignorēju, vai es rūpējos par viņu vajadzībām? Vai es par viņiem lūdzos?

Vai es bērniem nerādu sliktu piemēru (lādēšanās, pārmērīga alkohola lietošana, nepiedienīgi joki, vardarbība, pārāk daudz laika pavadīšana televizora priekšā)? Vai es rūpējos par bērniem, audzinot tos tā, lai viņi cienītu paši sevi un citus? Vai es zinu, kādas filmas viņi skatās? Kādas grāmatas un žurnālus viņi lasa? Ar ko kopā viņi pavada laiku? Ko viņi dara ar saņemto naudu? Kur pavada brīvo laiku? Vai es neesmu pārāk pielaidīgs attiecībā uz viņu morālajiem pārkāpumiem (slinkumu, pašmīlību, tuvāko ignorēšanu, vardarbību, zagšanu, žūpošanu)?

Vai es interesējos par bērnu uzvedību skolā, vai prasu no viņiem cieņu pret skolotājiem, mājasdarbu izpildīšanu?

Vai es par daudz nejaucos iekšā pieaugušo bērnu ģimenes dzīvē, izraisot konfliktus? Vai dzīvoju saticībā ar brāļiem un māsām, radniekiem un kolēģiem skolā un darbā?

Vai es labvēlīgi attiecos pret kaimiņiem un darba kolēģiem? Vai manī nav pretenziju un aizvainojumu pret viņiem? Vai es neapskaužu viņu panākumus, neatriebjos, neizraisu nesaprašanos?

Vai uzcītīgi pildu savus pienākumus darbā? Vai neaizturu vai nesamazinu pienākošos samaksu par darbu?

Vai nekaitēju savai veselībai smēķējot un lietojot alkoholu?

Vai es netērēju savu naudu azarta spēlēs (loterijas, kāršu spēles)?

Vai es nevadīju mašīnu alkohola reibumā vai ar pārāk lielu ātrumu?

Vai es lietoju narkotikas vai tās piegādāju citiem cilvēkiem?

Vai es kādam esmu iesitis vai piekāvis?

Vai es izvairos no nepiedienīgas sabiedrības?

Vai es neesmu bijis par iemeslu savas vai citas ģimenes sašķelšanai?

Vai esmu tīrs domās un vēlmēs? Vai es neskatos pornogrāfiskas filmas, vai es nepērku tādus žurnālus? Vai es netīksminos par nepiedienīgām sarunām, jokiem?

Vai nepārkāpu laulību?

Vai cienīju ieņemto dzīvību? Vai neesmu izdarījusi abortu vai citus pierunājusi to izdarīt?

Vai es neesmu piesavinājies svešu mantu, publisku īpašumu, vai neesmu to bezrūpīgi bojājis? Vai es neesmu piekritis pieņemt kukuli? Vai es atdošu parādus, to, ko esmu aizņēmis? Vai es neesmu mantkārigs un augstprātīgs? Vai es sevi nestādu augstāk par citiem? Vai es nevēlos vienmēr palikt pie sava un lai

visi pievērstu uzmanību tikai man? Vai es protu piedot; vai es esmu saprotošs un pacietīgs; vai es protu piekāpties un citiem pakalpot?

Vai es palīdzu ikdienas mājas darbos?

Vai es neizvairos no atbildības par vietējo vai tautas dzīvi?

Vai es neesmu balsojis par politiskām frakcijām un cilvēkiem, kuru programmas neatbilst katoliskajai mācībai?

Vai es ievēroju mērenību ēdienreizēs? Vai es nepērku pārāk dārgas un nevajadzīgas lietas? Vai es neatsaku cilvēkiem, kas lūdz pēc palīdzības? Vai es palīdzu citiem, īpaši maniem radniekiem? Vai es, savu spēju robežās, atbalstu tos, kas ir nonākuši grūtībās, īpaši: vecus ļaudis, atraitnes, bāreņus, daudz bērnu ģimenes, bezpajumtniekus, slimos, tos, kam vajadzīga ārstēšanās, vai kataklizmu upurus?

Vai es nemeloju un vai melu dēļ nav radies kāds zaudējums?

Vai es neesmu runājis slikti par citiem, nenomelnoju viņus un nemetu aizdomu ēnu uz viņiem? Vai es neesmu apskaudis citus par viņu veiksmi?

Vai es esmu turējis dotos solījumus?

Vai man pietika drosmes aizsargāt taisnību?

Vai es mēģināju attaisnot viedokli, kas varētu citiem kaitēt?

Vai es neesmu izplatījis nepārbaudītas baumas?

Vai es piektdienās atturējos no gaļas ēdieniem?

Vai es Pelnu Trešdienā un Lielajā Piektdienā ievēroju stingro gavēni?

Vai manī ir patiesa vēlme mainīt savu dzīvi, vai tikai vēlme saņemt grēku piedošanu? Kāda ir mana galvenā vājība?

## GRĒKU NOŽĒLA

Dievs, mans Tēvs – Tavas mīlestības uz mani skarts, es nožēloju par savu nesavaldību.

Dievs esi žēlīgs man grēciniekam, kas no visas sirds nožēlo.

Dievs, kaut es Tevi nevaru saprast, tomēr mīlu pāri visam. Pāri visam, kas ir radīts, jo Tu esi Nebeidzamais Labums.

## GRĒKSŪDZE



*Grēksūdzi iesākam ar krusta zīmi un vārdiem:*

**Lai top slavēts Jēzus Kristus!**

**Pēdējo reizi biju pie grēksūdzes ...**

**Vislabo Dievu esmu apvainojis ar šādiem grēkiem:**

.....

*Pēc grēku izsūdzēšanas sakām:*

**Vairāk grēku neatceros, visus savus grēkus nožēloju, apņemos laboties un lūdzu grēku piedošanu.**

*Gaidot priesteri izsakām pār mums grēku piedošanas formulu, lūdzamies šādiem vārdiem:*

**Dievs, esi man grēciniekam žēlīgs!**

**vai : Dievs, apžēlojies par mani savā lielajā žēlsirdībā!**