

1. Examen de conștiință

pentru tineri și / sau adulți

Mă confrunt cu:

cele 10 porunci ale lui Dumnezeu:

1. Am zis rugăciuni, cuvinte, am făcut lecturi, am avut comportamente împotriva religiei?
2. Am spus jurăminte, blestemuri.
3. Am fost la Sf. Liturghie în dumineci și sărbători? Am lucrat în zilele de sărbătoare sau în dumineci?
4. Cum m-am comportat în raporturile cu părinții, cu profesorii, cu superiorii, cu ceilalți din familie.
5. Am odiat? Am făcut rău altuia? L-am lezat ușor sau în ceva grav? Am dat exemplu rău?
6. și 9. Am avut gânduri necurate? Am făcut fapte necurate? Am citit sau am spus lucruri murdare și rele?
8. Am mințit? Am vorbit de rău pe cineva? Am calomniat?
7. și 10. Am respectat ceea ce aparține aproapelui meu? I-am dorit lucrurile lui?

cele 5 porunci ale Bisericii:

1. Am participat la Sf. Liturghie în dumineci și sărbători? Știu că este un păcat grav dacă n-am participat fără a avea un motiv grav, un motiv f. serios?
Am oprit pe alții să participe?
2. Am ținut post / ajun când trebuia? Nu i-am oprit pe alții să postească?
3. M-am spovedit măcar o dată pe an?
M-am împărtășit măcar o dată pe an la Paști? Am împiedicat pe cineva să-și împlinească această datorie?
4. Am contribuit după posibilitățile mele la întreținerea Bisericii? Am dat obolul meu din dragoste față de Dumnezeu și față de Sfânta sa Biserică?
5. Am făcut nuntă în timpurile oprite de Biserică (în posturi, sărbători?)

datoriile mele de la locul de muncă:

Cum m-am comportat la locul de muncă cu colegii, cu superiori / subalternii?
Dar cu lucrurile pe care le folosesc? Mă străduiesc să-mi îndeplinesc cât mai bine datoriile mele profesionale? (să fac cât mai bine ceea ce trebuie să fac?)

păcatele capitale:

mândria, invidia, mânia, lenea, lăcomia, desfrâul și avariția.

DE ÎNVĂȚAT PE DE ROST!

ACT DE PĂRERE DE RĂU:

Dumnezeu meu, îmi pare rău din toată inima de păcatele mele, pentru că păcătuiind am meritat pedeapsa ta, dar mai ales pentru că Te-am supărat pe Tine, infinit de bun și vrednic de a fi iubit mai mult decât orice. Îmi propun, cu ajutorul harului Tău să nu mai păcătuiesc și să evit ocaziile imediate de a păcătui. Doamne, ai milă de mine și iartă-mă!

2. Examen de conștiință

pentru popor

Când m-am spovedit ultima dată? Mi-am îndeplinit canonul dat de preot?

1. "Să-l iubești pe Domnul Dumnezeul tău din toată inima ta":
 - Viața mea este orientată către Dumnezeu? Îl iubesc din toată inima așa ca un fiu?
 - Mă las cuprins de vraja lucrurilor (de muncă, de bani...).
 - Cred în Dumnezeu Tatăl, Fiul și Spiritul Sfânt?
 - Caut să cunosc cât mai bine învățătura Bisericii?
 - Mărturia mea (exemplul sau comportamentul meu) este curajoasă și coerentă?
 - Mă rog dimineața și seara? Îi vorbesc lui Dumnezeu (mă rog) des?
 - Iubesc și respect numele lui Dumnezeu, al Sfintei Fecioare Maria și al sfinților?
 - Sfințesc ziua Domnului și sărbătorile? Particip (în mod activ) la Sf. Liturghie? Fac vreo operă de caritate față de cei mai nevoiași?
2. "Iubiți-vă unii pe alții așa cum Eu v-am iubit pe voi":
 - Îi consider pe ceilalți ca pe niște frați de-ai mei?
 - În familie (ca soț/soție, părinte, fiu/fiică) contribuiesc la binele celorlalți?
 - Am milă față de cei mai săraci? Îi apăr pe cei necăjiți și neajutorați?
 - Mă implic în viața comunității umane (în oraș, în cartier, la locul de muncă, în inițiative pentru pace, pentru moralitate,...)?
 - Sunt drept, solidar cu ceilalți la locul de muncă?
 - Exercit autoritatea pe care o am cu loialitate și respect? Ascult de superiorii mei cu respect?
 - Am prejudiciat valoarea sincerității și a adevărului prin calomnii sau minciuni?
 - Am atentat la viața, la onoarea sau la integritatea persoanelor? Am încercat să apăr pe cei nevinovați când sunt atacați pe nedrept?
 - Am furat sau am produs vreo pagubă cuiva?
 - Dacă am fost sau sunt nedreptățit de cineva, sunt dispus sau știu să iert?
3. "Fiți perfecți precum Tatăl vostru din ceruri":
 - Care este orientarea fundamentală a vieții mele?
 - Cum folosesc timpul, forțele și talentele mele?
 - Accept cu seninătate încercările și suferințele vieții?
 - Păstrez pur corpul meu, gândurile mele? Am fost motiv de scandal din cauza comportamentului meu?
 - În viața de căsătorie respect legea morală?
 - Am acționat vreodată împotriva conștiinței mele?
 - Mă comport întotdeauna ca și un fiu liber al lui Dumnezeu?

3. Examen de conștiință

pentru tineri și / sau adulți

Când m-am spovedit ultima dată? Mi-am îndeplinit canonul dat de preot?

“Omul privește aparențele, Dumnezeu privește inima”

(1 Sam 16,7).

“Din inimă iasă tot felul de nelegiuiri” (Mt 15,19).

„Observă inima ta”: Cum este acum? Este indiferentă? Este sclava plăcerilor rele, a mândriei, a avariției? Este descurajată după atâtea propuneri de îndreptare nerealizate?

Roagă-te așa: „Crează întru mine inimă curată, Dumnezeule, și insuflă în mine un spirit drept”

„Dacă mă iubiți veți observa poruncile Mele” (In 14,15).

Ai nutrit credința ta printr-o instruire religioasă care să te facă să crești în credință? Ai expus-o la pericole? Ai profesat-o și propagat-o fără rușine? În timp de încercare ai blestemat împotriva lui Dumnezeu? Te-ai lăsat cuprins de disperare? Ești superstițios? Ai avut grijă ca rugăciunea ta să fie o adevărată întâlnire cu Dumnezeu? Ai glumit pe seama lucrurilor sfinte? Ai primit vreun sacrament fără să fi în stare de har sfințitor sau într-un mod nedemn? Ai jurat în mod fals? Ai îndeplinit jurămintele făcute? Ai participat activ la Sf. Liturghie în duminici și în zilele de sărbătoare? Te-ai dedat la distracții rele? Ai sfințit timpul liber făcând opere de caritate?

Ai ascultat de părinții tăi? I-ai respectat? I-ai lăsat fără ajutor sau singuri? Ai avut grijă de educația copiilor? I-ai protejat de companiile sau prietenii rele, de lecturi nereserioase, de spectacole indecente? Ai stimat pe ceilalți și ai colaborat cu ei ca să faci opere bune? Ai judecat rău pe alții? I-ai calomniat? Ai avut sentimente de ură și de răzbunare? Ai dăunat sănătății tale prin riscuri inutile, prin necumpătate sau prin alcool, țigări sau droguri? Ai practicat, ai sfătuit sau ai ajutat să se săvârșească avortul? Ai avut o inimă împietrită față de cei bolnavi sau săraci? Menții ură pe cei care ți-au greșit? Ai fost motiv de scandal, mai ales pentru copii? Ai practicat operele de milostivire corporală sau spirituală? Te-ai angajat în apostolat în ambientul în care lucrezi?

Ai trădat fidelitatea conjugală? Ai profanat sfințenia căsătoriei prin fapte împotriva ei? Ai furat? Ai comis nedreptăți? Ai mințit făcând pagube aproapelui? Ai obișnuița de a te prefăca și de a înșela? Ai dat plata cuvenită lucrătorilor ce depind de tine? Ai ținut secretele care erai obligat să le ții din cauza promisiunii sau a datoriei profesionale? Faci un efort să corectezi defectele tale cele mai grave (mândrie, mânie, lene, invidie)? Postul și ajutorul ce loc ocupă în viața ta?

Ce propunere (sau propuneri) de îndreptare vreau să iau și să o (le) pun apoi în practică?

4. Examen de conștiință

Când m-am spovedit ultima dată? Mi-am îndeplinit canonul dat de preot?

- I-am mulțumit lui Dumnezeu pentru tot ceea ce mi-a dat?
 - M-am rugat dimineața, seara și în timpul zilei?
 - Am participat la Sfânta Liturghie duminica și în sărbători?
 - Am ascultat sau am citit Cuvântul lui Dumnezeu cu atenție și respect?
 - I-am respectat pe părinții mei? Îi ascult cu bucurie? Îi ajut acasă în treburile casei?
 - M-am certat cu cei din familie sau cu colegii?
 - Mi-am făcut datoria mea la școală? Sunt atent la lecții? Mi-am făcut temele?
 - Am spus lucruri murdare? Am înjurat? Am blestemat?
 - Am dat cuiva un exemplu rău prin comportamentul meu?
 - I-am înșelat pe alții? Am mințit?
 - Sunt leneș? Am pierdut inutil vremea cu televizorul sau în săli de jocuri?
 - Am fost generos cu ceilalți?
 - Am iertat pe cine m-a făcut să sufăr?
 - Am fost pur în gânduri, vorbe și gesturi?
 - Am făcut glume supărătoare și ofensive la adresa altora?
 - Am folosit bine darurile pe care mi le-a dat Dumnezeu?
 - Am crescut în cunoașterea lui Isus și a ceea ce El a spus?
 - Am fost activ la lecțiile de cateheză?
 - Ce propunere bună vreau să iau în această spovadă pe care o voi face?
- Cum pot să devin mai bun? În ce doresc să devin mai bun?

Ce propunere (sau propuneri) de îndreptare vreau să iau și să o (le) pun apoi în practică?

DE ÎNVAȚAT PE DE ROST!

ACT DE PĂRERE DE RĂU:

Dumnezeul meu, îmi pare rău din toată inima de păcatele mele, pentru că păcătuind am meritat pedeapsa ta, dar mai ales pentru că Te-am supărat pe Tine, infinit de bun și vrednic de a fi iubit mai mult decât orice. Îmi propun, cu ajutorul harului Tău să nu mai păcătuiesc și să evit ocaziile imediate de a păcătui. Doamne, ai milă de mine și iartă-mă!

5. Examen de conștiință

pentru tineri și / sau adulți

Când m-am spovedit ultima dată? Mi-am îndeplinit canonul dat de preot?

Viața ta în familie

- Ești creștin în ceea ce privește viața ta conjugală?
- Ești capabil să subordonezi emoțiile tale rațiunii tale? Te lași condus de impulsurile de moment? Iubirea ta este matură, echilibrată, pură sau doar „pasională”?
- Ești capabil să fi prietenos, gentil, înțelegător, să dăruiești afecțiune și încredere? Ești fidel? (fidel neînsemnând doar a nu-l trăda pe celălalt. A fi fidel înseamnă să dăruiești propria ta viață; înseamnă să nu retragi darul tău).
- Ești creștin în ceea ce privește responsabilitatea ta de părinte?
- Te dăruiești copiilor tăi? Îi respecti, îi lași să crească, creezi ocazii în care ei să crească în a fi responsabili de ceea ce fac sau zic?
- Dorești ca fii tăi să devină subiectul pasiv proiectelor tale luând tu deciziile în locul lor? Știi să-i privești, cu discreție și tact, dar cu sinceritate, în alegerile umane și religioase pe care ei le fac și în care ei sunt protagoniști?
- Ești mai preocupat de sănătatea lor sau de viitorul lor economic decât de adevărata lor personalitate?
- Ești creștin în ceea ce privește reglementarea nașterilor?
- În a decide numărul de copii ești condus de motive de egoism? (Păcatul cel mai grav este acela inspirat de egoism: contracepția motivată de probleme grave și urgente „nu este de evaluat în gravitatea sa” ca fiind egală cu cea dorită doar din motive de comoditate, ---> așa învață episcopii italieni).
- În alegerea mijloacelor pentru reglementarea nașterilor cauți să alegi acelea care sunt considerate “naturale”, sau te comporți ca și cum o metodă este într-adevăr egală cu oricare alta, numai să fie eficiente?
- Ești creștin în ceea ce privește avortul?
- Oricare a fost motivul care a stat la originea deciziei, avortul este un grav delict împotriva vieții umane.
- L-ai comis? Ai sfătuit pe altele să facă avort? Ai ajutat pe careva să facă avort?
- Ești creștin în ceea ce privește relațiile tale cu părinții și / sau rudele mai în vârstă?
- Primești ca pe un dar al lui Dumnezeu existența lor? Știi să-i ascuți, să-i respecti și să pui în valoare prezența lor?
- Când prezența lor în casă ar deveni o greutate, ai refuza să o porți sau ai alege soluția egoistă dar mai ușoară de a-i duce la o casă de bătrâni?

Viața ta în legătură cu relațiile cu apropoale

- Vrei să ai întotdeauna dreptate? Ești capabil, ascultând, să schimbi ideile tale dacă sunt greșite și ai constatat acest lucru sau ești încăpățânat?

- Ești capabil să colaborezi, să faci anumite servicii altora sau vrei doar să fi servit tu de alții?
- Ești genul de om care se complăce de lingușeri?
- Știi să primești și să ajuți și persoanele “neimportante”?
- Știi să lupți împotriva nenorocirilor care li s-au întâmplat (sau li s-ar putea întâmpla) altora?
- Ajuți pe cei bolnavi, pe cei slabi și neajutorați? În alegerile tale sociale și politice ții cont că datoria ta nu este de a face bani, ci de a fi fidel mai ales față de nevoile oamenilor, mai ales a săracilor, bolnavilor și a celor neajutorați? Ești sclavul sau stăpânul banilor?

Dumnezeu este Domnul vieții tale

- Idolii: cariera; voința de a fi peste alții; banii; sănătatea; sexul etc.
- Din aceste lucruri multă lume face scopul vieții. Idol este ceea ce devine simbolul suprem al dedicării noastre, ceea ce ne face să acționăm.

Este Dumnezeu sau idolul care te face să trăiești?

- Când a fost ultima dată când te-ai întrebat în mod serios asupra sensului vieții - de ce trăiesc eu?
- Cât timp îți oferi ca să meditezi asupra sensului binelui, răului, iubirii, suferinței, morții și a vieții de după moarte.
- Mai simplu: te rogi? Dacă da, rugăciunea este doar clasică formulă de a cere ajutorul când lucrurile merg rău și ești în nevoi? Sau este reflecția serioasă a lucrurilor fundamentale din viața ta și a altora?
 - Actele tale de cult (de pietate) sunt doar practice pentru a pune în siguranță conștiința, și apoi să nu te mai gândești deloc, liber ca apoi să treci la “adevăratele” datorii și activități ale vieții?
 - *i se pare că faci destul pentru a cultiva (adică să verifici și să dezvolți) ideile tale religioase: profiți de vreo lectură sau conferință sau o întâlnire asupra unei teme religioase?
 - Superstiția, în toate formele sale, este prezentă în viața ta? Ești convins că, în acest fel credința ta în Dumnezeu este în mod serios pusă în discuție (ex. să mai cred sau nu în Dumnezeu?).
 - Un mod ce exprimă concret refuzul nostru față de Dumnezeu în zilele noastre este uzul drogurilor, al abuzului de alcool, al ușurinței cu care se justifică creșterea cazurilor de sinucidere: în modul tău de a gândi, aceste realități au intrat sub eticheta de comportamente normale.

Viața ta în comunitatea creștină

- Ești conștient de apartenența ta ca membru al Bisericii? Ești conștient că ești membru al Corpului lui Cristos, responsabil împreună cu ceilalți de creșterea sa?
- Îți aduci contribuția ta la cateheză, la acțiunile liturgice, în opere de caritate?

- Colaborezi cu preotul (preoții) și cu persoanele deja angajate în aceste acțiuni? Sau ești doar unul care profită:
- criticând ceea ce se face în Biserică fără însă a te angaja ca să se schimbe în bine?
- refuzând să pui în serviciul Bisericii darurile spirituale și / sau fizice pe care Domnul ți le-a dat pentru binele tuturor?

Viața ta de cetățean

- Ești creștin în ceea ce privesc raporturile cu vecinii, cu cei din cartier, cu cei din orașul tău, cu cei din țara ta?
- Ești creștin în ceea ce privesc responsabilitățile tale înaintea opiniei publice, a colaborării la cheltuielile publice prin plățirea taxelor, a rezolvării problemelor de actualitate locală, națională, internațională (pace, foamete în lume, șomaj...)?

Viața ta și lucrul și odihna

- Ești creștin în ceea ce privește:
 - poziția socială la care să ajungi
 - conștiința profesională
 - solidaritatea în muncă
 - interesele comerciale
 - organisme sindicale?
 - folosirea ziarelor, a radioului, a cinematografului, a televiziunii, a lecturilor?
 - sportul, vacanțele, conducerea autovehiculelor, respectarea regulilor de circulație rutieră?

Viața ta și crucea

- Una este suferința și alta este teama, neliniștea: și neliniștea este un alarmism inutil. Te descurajezi ușor? Cultivi acele monologuri interioare interminabile în care te lamentezi și blestemi soarta ta?
- “Proasta dispoziție este o specie de lene” și “ucide” mai mult deprimarea decât răutatea.
- Ești capabil să mergi înainte în împlinirea datoriilor tale chiar și în momentele de criză de deprimare, sau abandonezi totul când ți se pare că nimic nu mai merită să continui?
- Anumite suferințe se înving acționând într-un anumit fel; altele sunt inevitabile:
 - știi să distingi pe primele de celelalte?
 - în fața durerilor, care din motivele obiective nu-ți rămâne decât să le suportți? știi să “crezi” că “crucea” ta trebuie să completeze ceea ce lipsește suferințelor lui Cristos?
 - crucea nu este doar o nenorocire pe care trebuie să o insuși, ci este și modul pe care Cristos l-a ales ca să-i salveze pe oameni.

Ce propunere (sau propuneri) de îndreptare vreau să iau și să o (le) pun apoi în practică?

6. Examen de conștiință

(pentru copii)

Când m-am spovedit ultima dată? Mi-am îndeplinit canonul dat de preot?

- Mi-am amintit de Dumnezeu, cel puțin din când în când? I-am mulțumit lui Dumnezeu pentru tot ceea ce mi-a dat?
- M-am rugat dimineața, seara și în timpul zilei? Când mă rog sunt atent cu inima la ceea ce zic?
- Am participat la Sfânta Liturghie duminică și în sărbători?
- Merg la ora de catehism? Am fost activ la lecțiile de cateheză?
- Am crescut în cunoașterea lui Isus și a ceea ce El a spus?
- Am ascultat sau am citit Cuvântul lui Dumnezeu cu atenție și respect?
- I-am respectat pe părinții mei? Îi ascult cu bucurie? Îi ajut acasă în treburile casei?
- M-am certat cu cei din familie sau cu colegii?
- Mi-am făcut datoria mea la școală? Sunt atent la lecții? Mi-am făcut temele?
- Am spus lucruri murdare? Am înjurat? Am blestemat?
- Sunt ascultător acasă, la școală, în parohie? Îmi fac bine temele primite?
- Am dat cuiva un exemplu rău prin comportamentul meu?
- I-am înșelat pe alții? Am mințit?
- Sunt leneș? Am pierdut inutil vremea cu televizorul sau în săli de jocuri?
- Am fost generos cu ceilalți?
- Am iertat pe cine m-a făcut să sufăr?
- Am fost pur în gânduri, vorbe și gesturi? Respect corpul meu și pe cel al altora?
- Am făcut glume supărătoare și ofensive la adresa altora?
- Am folosit bine darurile pe care mi le-a dat Dumnezeu? Respect lucrurile ce le primesc sau le stric ușor?
- Respect natura? Respect regulile din societate?
- Cum pot să devin mai bun? În ce doresc să devin mai bun?

Ce propunere (sau propuneri) de îndreptare vreau să iau și să o (le) pun apoi în practică?

7. Examen de conștiință

pentru tineri și / sau adulți

Când m-am spovedit ultima dată? Mi-am îndeplinit canonul dat de preot?

Dumnezeu:

- Ce importanță are Dumnezeu în viața mea?
- Care este scopul vieții mele?
- Cum este rugăciunea mea?
- Știu să fac doar rugăciunea de cerere? Mă întorc la Dumnezeu doar atunci când am nevoie de El?
- Rugăciunea de mulțumire și de ispășire are un rol important în viața mea sau doar unul minor?
- Dedic câțva timp zilnic lecturii din Sfânta Scriptură, ca să cunosc Cuvântul lui Dumnezeu și ca apoi să-l pun în practică în viața mea?
- Accept viața mea așa cum este din mâinile lui Dumnezeu cu evenimentele sale fericite sau dureroase?
- Mă răzvrătesc împotriva a ceea ce Dumnezeu a dispus?
- Îl acuz pe Dumnezeu de evenimentele dureroase care au atins viața mea, sau a ceea ce cunoscătorilor, chiar dacă aceste evenimente au fost provocate de libertatea, duritatea sau răutatea oamenilor?
- Ce defect îndepărtează Dumnezeu din viața mea sau din mintea mea?
- “Da”-ul meu, spus lui Dumnezeu și lui Isus Cristos este întunecat de scepticism, de critici și de “nu”-ul spus Bisericii?
- Încerc să aprofundez și să înțeleg mai bine credința Bisericii (mai ales acele învățături în care întâlnesc dificultăți mari), continuând să studiez (cărți, conferințe asupra temelor religioase)?
- Sunt un mărturisitor credibil al iubirii și al milei lui Cristos al iertării salvifice a Bisericii?
- Credința mea își lasă amprenta asupra vieții mele personale, familiare și profesionale, sau viața mea religioasă și activitatea mea profesională nu au nici un raport între ele?
- Sunt prea laș în a profesa credința mea în mod public, la locul de muncă, etc.?
- Rugăciunea, Sf. Liturghie sau primirea sacramentelor sunt doar o greutate pentru mine, sunt niște obiceiuri practicate fără să te gândești la ceea ce se petrece?
- Cât de des participi la Sf. Liturghie?
- Cât de des primești sacramentul milei dumnezeiești?
- Ce fac eu pentru a-i conduce pe alții să aibă o credință autentică în Dumnezeu?
- Ar trebui să dedic mai mult timp celor ce se îndoiesc de iubirea lui Dumnezeu, de ceea ce Biserica propune, de bunătatea aproapelui?
- Ce importanță are pentru mine tot ceea ce Dumnezeu a creat?

- Ce responsabilitate față de natură îmi impune credința creștină, știind că lumea, creată și conservată de Dumnezeu va participa ca și un “pământ nou și un cer nou” la gloria eternă a lui Dumnezeu?
- Ce importanță dar și ce limite are sarcina dată de Dumnezeu oamenilor în momentul creației (Gen 1,28): “subjugați pământul!”

Eu:

- Ce așteaptă Cristos de la mine?
- Vorbesc despre Isus Cristos, sau îl iau ca și scuză pentru a-L supune dorințelor mele și planurilor mele?
- Sunt un mărturisitor credibil al lui Isus Cristos, al mesajului Său, al operei sale de mântuire?
- Cu “talanții” pe care Dumnezeu mi i-a dat ce sarcină trebuie să fac în cadrul comunității parohiale și în ambientul în care trăiesc și lucrez?
- Ce ar face Cristos într-un alt mod în viața mea, în modul meu de a gândi și a decide?
- Încerc să pun în practică, în cadrul vieții mele, cuvintele și exemplele lui Cristos?
- Cu viața mea prea puțin creștină împiedic pe aproapele meu să vină la Isus și să se întoarcă în comunitatea Bisericii?
- Sunt capabil să rămân singur și în tăcere?
- Sunt un egoist care se gândește doar la sine?
- Știu să mă controlez?
- Sunt invidios când ceilalți au succes?
- Suport criticile care-mi sunt făcute? Ascult îndrumările ce le primesc de la alții care sunt mai buni decât mine?
- Preocupările și bucuriile lumii acesteia mă fac să uit de mântuirea mea și de scopul meu ultim?
- Îmi stric sănătatea mea spirituală, psihică și fizică cu alcool, prin fumat, cu droguri, prin ambiții deșarte?

Tu:

- Mă preocupă situația rudelor și a cunoscătorilor?
- Practic doar o “iubire a celor ce sunt departe” și au nevoie de ajutor, dar nu văd însă nevoile celor care sunt în jurul meu legați de mine prin grade de rudenie, sau prin conviețuire?
- Sunt atent la nevoile, la preocupările aproapelui?
- Trec zile sau săptămâni fără să salut pe vecinii mei (mai ales dacă m-am certat cu vreunul)?
- Încerc să clarific neînțelegerile care au apărut între mine și alte persoane și încerc să elimin tensiunea dintre noi?
- Aștept totdeauna ca să fie ceilalți (celălalt) care să facă primul pas spre a ne împăca? De ce nu încerc să fac eu primul pas spre a restabili pacea și prietenia cu celălalt?

- Ce dificultăți sau chiar scandalizări le produc celorlalți aproape zilnic din cauza caracterului meu și a obiceiurilor mele rele?
- Sunt obișnuit să-i critic pe ceilalți și chiar într-un mod crud, nedrept?
- De ce Dumnezeu mi-a scos în cale tocmai pe acest individ care mă enervează? Ce dorește El cu aceasta?
- Văd în aproapele meu un frate și / sau o soră de care sunt responsabil și eu în fața lui Dumnezeu, sau în ei doar concurenți sau chiar dușmani?
- I-am mulțumit lui Dumnezeu pentru persoana / persoanele cu care sunt prieten (prietenă) și la care țin mult?
- Amintesc în rugăciunea mea preocupările, grijile sau necazurile rudelor, a prietenilor și a cunoscuților?
- Am omis, din indiferență sau egoism, să ajut persoanele care au nevoie de ajutor din punct de vedere fizic sau care sunt abandonate din punct de vedere spiritual?
- Datorită gândurilor și exigențelor mele și / sau a comportamentului meu sunt o greutate pentru ceilalți, mai ales acolo unde trăiesc?
- Sunt responsabil de vinovăția altuia (altora)?
- Comportamentul meu a făcut pe cineva să-și piardă credința?
- Este vina mea dacă cineva nu se mai roagă sau nu mai merge să primească sacramentele, mai ales acelea ale Penitenței și Reîmpăcării și cel al Euharistiei?

Noi:

- Cum mă comport în familie, cu soțul meu / soția mea, cu părinții / copiii mei, sau cu rudele?
- Se vede efortul meu de a fi un creștin bun și convins?
- Discut cu soțul meu / soția mea despre problemele de planificare a nașterilor (despre numărul fiilor și despre educația lor)?
- Ce pot și trebuie să fac pentru ca fiii mei să-și orienteze în mod liber viața lor după credința pe care o avem (cu tot ce aceasta cere)?
- Viața în comun, conviețuirea cu alții, mi se pare neplăcută și dificilă?
- Sunt capabil sau nu să mă transpun în pielea celorlalți și să încerc să-i înțeleg ceea ce fac sau spun, sau prin ceea ce trec?
- Sunt nedrept și-i rănesc pe ceilalți cu critica mea dură?
- Sunt neîncrezător în ceilalți? Sunt mândru față de ei?
- Aproapele pentru mine este doar un “mijloc” pentru a-mi ajunge scopurile (doar mă folosesc de el și atât)?
- În raporturile mele cu ceilalți mă las condus doar de simpatie sau antipatie (de impulsuri de un prim moment) sau sunt condus și de porunca iubirii dușmanilor? Îmi prefer pe unii, în timp ceilalți evit pe alții, sunt dezinteresat sau nedrept cu ei?
- Celebrarea comunitară a Sfintei Euharistii (a Sf. Liturghii) este pentru mine o întâlnire personală cu Cristos și un moment în care adâncesc sensul vieții mele, a datoriilor mele ce le am de făcut în cadrul comunității parohiale?

- Ce fac pentru a face credibilă comuniunea și unitatea creștinilor în lumea aceasta, fără să ajung la compromisuri de nesuștinut și fără să trădez adevărurile de credință?
 - Mă implic în așa fel încât principiile creștine să fie aplicate și în domeniul social și politic?
 - Știu să fac și sacrificii când este vorba să ajut la înlăturarea foamei și a sărăciei din această lume prin anumite acțiuni umanitare?
 - Accept să fac anumite servicii pentru Biserică (comunitatea parohială) sau pentru societate spre a face bine la mai mulți?
 - Mărturisesc și public (dar nu numai în interiorul clădirii Bisericii) credința mea catolică și apartenența mea la Biserica Catolică?
- Încerc să cuceresc simpatia cuiva adoptând un “creștinism selectiv”, fără a avea curajul să mărturisesc în public și adevărurile care ar putea să nu fie chiar așa de “plăcute” și de care se zice că “erau valabile în antichitate”?

Ce propunere (sau propuneri) de îndreptare vreau să iau și să o (le) pun apoi în practică?

8. Examen de conștiință cu ajutorul Cuvântului lui Dumnezeu

Când m-am spovedit ultima dată? Mi-am îndeplinit canonul dat de preot?

- Vorbirea voastră să fie “da”-ul, da, și “nu”-ul, nu (Mt 5,37).
- Luminătorul corpului este ochiul; dacă ochiul tău este curat tot corpul tău va fi în lumină (Mt 6,22).
- Cine nu vrea să lucreze nici să nu mănânce (2 Tes 3,10).
- Fiți milostivi precum este milostiv Tatăl vostru (Lc 6,36).
- Recunoașteți că Isus Cristos trăiește între voi (2 Cor 13,5).
- Învățați de la mine căci sunt blând și smerit cu inima (Mt 11,9).
- Fericiți acei servi pe care Stăpânul îi va găsi treji la întoarcerea sa (Lc 12,37).
- Prin perseverență veți salva sufletele voastre (Lc 21,19).
- Vegeați și vă rugați în orice moment (Lc 21,36).
- Rugați-vă neîncetat (1 Tes 5,17). Mulțumiți în continuu pentru orice lucru lui Dumnezeu Tatăl în numele Domnului nostru Isus Cristos (Ef 5,20).
- Folosiți toate ocaziile să vă purtați cu înțelepciune cu cei ce sunt departe de Cristos. Vorbiți totdeauna cuviincios și cu înțelepciune ca să știți să răspundeți tuturor în modul cel mai bun (Col 4,5-6).
- De nimic să nu vă îngrijorați, ci în orice împrejurare cererile voastre să fie aduse la cunoștința lui Dumnezeu prin rugăciuni de cerere și de mulțumire (Fil 4, 6).
- Ce avantaj va avea omul dacă va câștiga lumea întregă, dar apoi își va pierde sufletul său (Mt 16,26).
- Cine se va rușina de Mine și de cuvintele mele, de acela și Fiul Omului se va rușina (Lc 9,26).
- Nu dorim să vă lăsăm neștiutori... pentru a nu continua să fiți triști ca și cei ce nu au speranță (1 Tes 4,13).
- Terenul unui om bogat a dat o recoltă bună. El se gândea în sine: “Odihnește-te și te veselește!”. Dar Dumnezeu îi spuse: “Nebunule, chiar în noaptea aceasta îți se va cere viața ta” (cf. Lc 12,16-21).
- Cine zice că este în lumină dar urăște pe fratele său, mai este încă în întuneric (1 In 2,9).
- Noi știm că am trecut de la moarte la viață deoarece iubim pe frați (1 In 3,14).
- Ca aleși ai lui Dumnezeu sfinți și iubiți, îmbrăcați-vă cu sentimente de îndurare, bunătațe, umilință, răbdare și blândețe. Răbdați-vă între voi și iertați-vă unii pe alții, dacă cineva are vreo plângere împotriva cuiva. Așa cum Domnul v-a iertat vouă așa să faceți și voi. Mai presus de aceasta puneți însă dragostea căci ea este legătura perfectă (Col 3,13-14).
- Ascultați acestea, voi care călcați în picioare pe săraci..., cumpărați cu bani pe cei nevoiași și pe cel sărac pentru o pereche de sandale (cf. Am 8, 4-7).
- Ascultați: “Dumnezeu a ales pe cei săraci în ochii lumii să fie bogați în credință și moștenitori ai Împărăției (Ia 2,5).
- Dacă îndepliniți legea împărătească potrivit Scripturii: “Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuți”, bine faceți. Dar dacă sunteți părtinitori faceți păcat, iar legea vă învinuiește ca păcătoși (Ia 2,9).

- Când vă puneți să vă rugați, dacă aveți ceva împotriva cuiva, iertați, ca și Tatăl vostru care este în ceruri, să vă ierte greșelile voastre (Mc 11,25).
- Voi care ați acumulat bogății: plata pe care ați luat-o pe nedrept lucrătorilor care au lucrat pentru voi strigă spre cer; strigătele secerătorilor au ajuns până la urechile Domnului cerurilor (cf. Ia 5,1-6).
- Dacă prezinți darul tău la altar iar acolo îți amintești că fratele tău are ceva împotriva ta, lasă-ți darul tău acolo înaintea altarului, și du-te mai întâi de te împacă cu fratele tău, apoi vino de-ți adu darul (Mt 5,23-24).
- Dacă Eu, Domnul și Învățătorul, v-am spălat picioarele, și voi trebuie să vă spălați picioarele unii altora (In 13,14).
- Ferește-te să duci la pierzare prin mâncarea ta pe acela pentru care a murit Cristos (Rm 14,15).
- Cine ești tu ca să judeci pe fratele tău? Și tu, de ce-l disprețuiești pe fratele tău? Toți doar ne vom înfățișa înaintea Tribunalului lui Dumnezeu (cf. Rm 14,4-13).

“Să nu faci adulter, să nu ucizi, să nu furi, să nu poftești” (nici un lucru al aproapelui tău) și oricare altă poruncă, se cuprinde în aceste cuvinte: “să-l iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși”. Iubirea este împlinirea legii (Rm 13,9-10). *¹

Ce propunere (sau propuneri) de îndreptare vreau să iau și să o (le) pun apoi în practică?

¹ cf. = conform (e bine să citești tot textul care urmează).
Mt = Evanghelia după Sf. Matei
Mc = Evanghelia după Sf. Marcu
Lc = Evanghelia după Sf. Luca
In = Evanghelia după Sf. Ioan
1 In = prima scrisoare a Sf. Ioan
1 Tes = prima scrisoare către Tesaloniceni a Sf. Apostol Pavel
2 Cor = a doua scrisoare către Corinteni a Sf. Apostol Pavel
2 Tes = a doua scrisoare către Tesaloniceni a Sf. Apostol Pavel
Am = Profetul Amos
Col = scrisoarea către Coloseni a Sf. Apostol Pavel
Ef = scrisoarea către Efeseni a Sf. Apostol Pavel
Evr = scrisoarea către Evrei
Fil = scrisoarea către Filipeni a Sf. Apostol Pavel
Ia = scrisoarea catolică a Sf. Iacob
Ps = Psalmul
Rm = scrisoarea către Romani a Sf. Apostol Pavel

9. Examen de conștiință

cu ajutorul celor 10 porunci ale lui Dumnezeu
și la lumina Cuvântului lui Dumnezeu.

Când m-am spovedit ultima dată? Mi-am îndeplinit canonul dat de preot?

1. Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău; să nu ai alți dumnezei în afară de mine.

„Să iubești pe Domnul Dumnezeuul tău din toată inima ta, din tot sufletul tău și cu toată mintea ta” (Mt 22,37).

2. Să nu pronunți numele Domnului Dumnezeu în zadar.

„Ați auzit că s-a spus celor de demult: “Să nu juri strâmb, ci să-ți îndeplinești jurămintele față de Domnul”. Eu însă vă spun să nu jurați deloc” (Mt 5,33-34).

3. Aduți aminte să sfințești ziua Domnului.

„Aceasta este ziua pe care a făcut-o Domnul: să ne bucurăm și să ne veselim întru-înșă” (Ps 117,24).

4. Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta.

„Fiilor, ascultați pe părinții voștri, în Domnul, căci așa este drept. “Să cinstești pe tatăl tău și pe mama ta”: aceasta este prima poruncă legată de făgăduința: “ca să-ți fie bine și să ai viață lungă pe pământ””, (Ef 6,1-3).

5. Să nu ucizi.

„Ați auzit că s-a spus celor de demult: “să nu ucizi”; iar cine va ucide va fi dat pe mâna judecății, dar Eu vă spun: “oricine se va mânia pe fratele său, va fi dat pe mâna judecății””, (Mt 5,21-22)

6. Să nu faci fapte necurate.

„Ați auzit că s-a spus: “să nu comiți adulter”; dar Eu vă spun: “oricine se va uita la o femeie ca să o dorească, a comis deja adulter cu ea în inima sa” (Mt 5,27-28).

7. Să nu furi.

„Omul, folosindu-se de bunurile create, trebuie să le considere lucruri exterioare pe care le deține în mod legitim, nu numai ca fiind doar proprii, ci și ca fiind comune în sensul că acestea să-i poată servi nu numai lui, ci și altora” (GS 69).

8. Să nu mărturisești neadevărat împotriva aproapelui tău.

„Vorba voastră să fie: “da”-ul, da, “nu”-ul, nu; restul vine de la cel Rău” (Mt 5,33-37).

9. Să nu dorești femeia altuia (bărbatul alteia).

„Fericii cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu” (Mt 5,8).

10. Să nu dorești lucrurile altuia.

„Adunați-vă comori în ceruri, unde nici rugina, nici molia nu le nimicesc, și unde hoții nu le dezgroapă, nici nu le fură. Căci acolo unde este comoara ta îți va fi și inima ta” (Mt 6,20-21). *²

² cf. = conform (e bine să citești tot textul care urmează).

Mt = Evanghelia după Sf. Matei

Ef = scrisoarea către Efeseni

GS = Constituția pastorală Gaudium et Spes din Conciliul Vatican II

Ce propunere (sau propuneri) de îndreptare vreau să iau și să o (le) pun apoi în practică?

10. Examen de conștiință

sintetic cu ajutorul Cuvântului lui Dumnezeu
pentru tineri și / sau adulți

Când m-am spovedit ultima dată? Mi-am îndeplinit canonul dat de preot?

- Pentru ocazii particulare în care se vrea să se facă o confruntare cu Cuvântul lui Dumnezeu sugerăm câteva texte din Noul Testament:

a) Fericirile (Mt 5,1-12).

b) Imnul iubirii (1 Cor 13,1-13).

c) Imnul speranței (Rm 8,1-39).

d) Imnul credinței (Evr 11,1-12,1).

e) Judecata lui Isus la sfârșitul lumii (Mt 25,31-46).

f) Viața creștină (Col 3,5-4,6). *³

Ce propunere (sau propuneri) de îndreptare vreau să iau și să o (le) pun apoi în practică?

Ps = Psalmul

1 Cor = prima scrisoare către Corinteni

Col = scrisoarea către Coloseni

Evr = scrisoarea către Evrei

Mt = Evanghelia după Sf. Matei

Rm = scrisoarea către Romani

DE CE MĂ SPOVEDESC?

1. Pentru că mă simt vinovat de anumite păcate.
2. Pentru că doresc să primesc iertarea lui Dumnezeu.
3. Pentru că vreau să devin mai bun.

ACT DE PĂRERE DE RĂU:

Dumnezeul meu, îmi pare rău din toată inima de păcatele mele, pentru că păcătuiind am meritat pedeapsa ta, dar mai ales pentru că Te-am supărat pe Tine, infinit de bun și vrednic de a fi iubit mai mult decât orice. Îmi propun, cu ajutorul harului Tău să nu mai păcătuiesc și să evit ocaziile imediate de a păcătui. Doamne, ai milă de mine și iartă-mă!