

고백을 위한 성찰 (I)

1. 아침, 저녁기도, 삼중기도 등 일상기도 생활에 충실 했는가?
2. 기도할 때 일부러 다른 생각을 한 적은 없는가?
3. 미신행위를 하거나 믿은 적은 없는가?
4. 예수님이나 하느님의 이름을 함부로 부르거나 맹세한 적은 없는가?
5. 일부러 미사에 빠지거나, 늦게 오거나 마치기 전에 나간 때는 없는가?
6. 미사에 와서 기도문의 뜻을 생각하며 기도하려고 하지 않고, 예의 없는 태도는 안 했나?
7. 부모님이나 웃어른의 말씀을 거역한 일은 없는가? 말대답을 한 일은 없는가?
8. 웃어른을 업신 여기거나 놀린 일은 없는가?
9. 누구를 미워한 적은 없는가? 업신여긴 적은 없는가?
10. 성을 낸 적은 없는가? 또 욕설을 한 적은 없는가?
11. 말다툼하거나 싸운 적은 없는가?
12. 다른 사람이 잘못되기를 바란 적은 없는가?
13. 고의로 유산 시킨 적은 없는가?
14. 사람을 간접 또는 직접 죽이려고 마음 먹었거나 행하지는 않았는가?
15. 자신의 몸을 일부러 상해하거나, 자살하려고 하지는 않았나?
16. 다른이를 죄짓게 하지는 않았는가?
17. 몸의 순결을 거스르는 말을 하거나, 음란한 책이나 그림을 호기심을 가지고 보거나, 이야기하거나, 듣기를 좋아하지 않았나?
18. 음란한 생각을 일부러 즐겨 했거나, 혼자서 또는 남과 음란한 행동을 한 적은 없는가?
19. 남의 것을 훔친 일은 없는가?
20. 내 물건이 아닌 것을 아직도 그대로 가지고 있지는 않는가?
21. 고의로 또 부주의로 남의 재물에 피해를 끼친 것은 없는가?
22. 거짓말을 하여 타인에게 손해 끼친 것은 없는가?
23. 이유없이 남을 의심하거나 나쁘게 말할 때는 없는가?
24. 교회에 대한 본분을 성의껏 잘 했는가?
25. 교회법이 명하는 성사를 잘 받았는가?

고백을 위한 성찰(II)

1. 덕행과 선행의 길로 나아가려고 힘쓰지 않았다.
2. 대죄가 없는 데도 영성체 하기를 게을리 하였다.
3. 정기적으로 (적어도 연 2~3회) 고해성사를 보지 않았다.
4. 어려움 중에 주님께 의탁하며 기도하기를 게을리 하였다.
5. 일상생활 속에서 주님의 뜻이 무엇인가를 찾으려고 노력하지 않았다.
6. 버릇이 되었다고 충고 받은 죄를 다시 지었다.
7. 내 능력에 맞도록 가정예, 생활 능력에 맞도록 생활 하지 않았다.
8. 들뜬 마음으로 헛된 시간을 보내며 행동 했다.
9. 시간 관념에 불충실 했다.
10. 감정 때문에 흥분해서 주어진 일을 못 했다.
11. 사람들이 나를 알아 주고, 칭찬 받기를 원했다.
12. 야심을 가지고 돈과 재산을 탐했다.
13. 사치를 좋아해서 신분에 맞지 않게 돈과 필수품을 낭비했다.
14. 그리스도 신자로 불리는 것을 부끄러워했다.
15. 마음이 약해서 남의 좋은 의견을 배신했다.
16. 무엇을 얻으려고 돈 있는 이에게 아첨했다.
17. 내 것이 아니라고 남의 물건을 함부로 사용했다.
18. 절제가 없어서 자신과 물건에 절도를 잃었다.
19. 자녀들의 잘못을 방관 했다.
20. 주어진 일을 아무렇게나 무질서하게 해 치웠다.
21. 생각 없이 함부로 약속 했으며, 약속을 지킴에 허술했다.
22. 내 부주의 때문에 일어나는 결과를 생각치 않았다.
23. 어려움이나 나의 실수 때문에 지나치게 좌절감 속에 실망했다.
24. 합당한 이유없이 하던 일을 중간에 그만두었다.
25. 일을 더 잘하려는 계획을 세우지 않았다.
26. 어려움이나 나의 실수 때문에 지나치게 좌절감 속에 실망했다.
27. 교만과 허영 때문에 말과 행동에 있어서 속임수도 있었고 교만했다.
28. 남이 나를 알아 주기를 바라는 마음으로 행동했다.
29. 나는 내 생각, 내 행동만을 언제나 옳다고 생각했다.
30. 모르면서 아는 체하며 말했다.
31. 거만하게 말하며 남을 업신 여겼다.

32. 어떤 일을 나만이 알고 있다는 인상을 주기 위해 경솔한 말과 행동을 했다.
33. 정상적으로 내 육신을 잘 보살피지 않았다.
34. 지나치게 내 몸을 돌봄으로써 시간을 낭비했다.
35. 내 구미에 맞는 음식에 지나치게 마음을 두고 양보 없이 과식 했다.
36. 좇지 못한 쾌락을 바랐거나 행동했다.
37. 가끔 술을 취하도록 마셨고 타인에게 불편을 주었다.
38. 남을 질투했다.
39. 남을 생각하지 않고 자기 자신만을 중히 여겼다.
40. 공동의 행복을 위해 남과 더불어 일하기를 피했다.
41. 남의 비참한 환경에 조금도 관심을 갖지 않고, 당연한 결과라고 외면했다.
42. 음란한 쾌락을 정당한 사이가 아닌 다른 이와 하기를 바랐거나 행하였다.
43. 결혼하지 않은 몸으로 순결을 범했다.
44. 남의 걱정거리를 무관심하게 그대로 지나쳤다.
45. 남에게 모욕을 주었다.
46. 무식한 사람이나 어려운 사람을 경멸하였다.
47. 남에게 말할 기회를 주지 않고 남의 사정은 이해조차 하지 않았다.
48. 위험 중에 있는 이를 도와 주지 않았다.
49. 나를 도울 수 있는 사람만을 사귀고 사랑했다.
50. 남의 마음을 상하도록 심하게 말했다.
51. 사실이든, 거짓이든 필요 없이 남에 대한 말을 했다.
52. 그리스도의 가르침대로 살려고 노력 하지 않았으며,
교리에 반대되는 주장을 고집하거나 태도를 취하였다.
53. 말과 행동으로 남에게 나쁜 표양을 주었다.
54. 말을 해야 할 때, 겁 때문에 할 말을 하지 않고 거짓말을 했다.
55. 남을 도와 주고 착하게 잘 하려고 하는 이를 비웃었다.
56. 주어진 자기 본분에 적극적으로 노력하지 않았다.
57. 일꾼에게 합당한 보수를 제 때에 주지 않았다.
58. 빌린 것을 필요 없이 오래 가지고 있으므로 불편을 주었거나 또는 잃어버렸다.
59. 값을 생각 없이 돈을 꾸고 또 주지 않았다.
60. 남의 것을 내 것인 양 사용했다.
61. 남의 물건에 손해를 끼쳤다. 또 피해를 기워 갚지 않았다.
62. 자기에게 필요한 것 보다 더 많은 것을 욕심으로 가지고 있기를 좋아했다.
63. 하느님께서 명하신 부부생활을 잘 하려고 노력 했는가?
64. 부모님의 일을 가정에서 돌보아 주지 않았다.
65. 집을 나와 방황했으며, 또는 허락 없이 나와 다님으로써 부모님께 괴로움을 끼쳤다.
66. 연구하고 알아보지도 않고 교회의 가르침을 비난했다.
67. 자기에게 능력이 있으면서도, 학교 봉사단체나 교회단체에 봉사하기를 피했다.
68. 기도할 시간을 찾지 않을 뿐 아니라, 오히려 그런 시간을 아까와 했다.
69. 억지로 미사에 참례했거나, 어떤 때 는 하지도 않았다.
70. 부모님과 웃어른을 존경하며 사랑 했는가? 또 하려고 애를 썼는가?
71. 자기 집안을 가난 때문에 부끄러워 했는가?
72. 어려움이 닥쳤을 때 부모님의 충고를 받으려고 했으며, 겸손되이 받아들였는가?
73. 부모님께 거짓말을 했는가?
74. 부모님을 도우려고 애썼는가?
75. 식구들과 형제 자매들을 이해하려고 노력 했는가?
76. 다른 형제들 보다 내가 먼저 어렵고 곱은 일을 하려고 노력 했는가?
77. 여러 식구 중에서 어떤 아이만 호사 시키지 않았는가?
78. 가정의 성화를 위해서 얼마나 노력 했는가?
79. 자녀들의 결점을 고쳐 주기 위해서 무엇을 했는가?
80. 자녀들에게 재산, 학식 뿐 아니라 구원의 말씀을 심어 주고 자라게 하기 위해서 어떤 표양을 (기도, 교리공부등) 주었는가?
81. 형제 자매들을 질투 하지 않았는가?
82. 선생님에게 존경과 성실을 보여 드렸는가?
83. 스승이 안 보이는 데서 비난하고 없는 사실까지 붙여서 말한 적은 없는가?
84. 스승을 괴롭히고 놀리기 위하여 동급생들과 작당하지 않았는가?
85. 자기의 의무와 본분에 정성을 다 기울였는가?
86. 그 외의 자기 가정과 주어진 환경 속에서, 주님의 계명을 어기었거나,
더 잘 할 수 있는 것을 하지 않은 것은 없는가?

더 깊이 자신을 살피, 새 사람이 되기 위한 마음의 다짐을 뉘우침 속에서 결심 해 봅시다.