

Pagsusuri ng Konsensya Bago Magkumpisal

Nagkakasala tayo sa ating mga iniisip, salita, kung ano ang ating nagawa at nabigong gawin.

Catechism of the Catholic Church, 2052-57

Ang Limang Utos ng Simbahan

 I. Ako. "Dapat kang dumalo sa Misa tuwing Linggo at sa mga banal na araw ng obligasyon at pahinga mula sa lingkod na paggawa."

→ tingnan ang pagsusuri sa ilalim ng Ikatlong Utos

 II. "Dapat mong ikumpisal ang iyong mga kasalanan kahit minsan sa isang taon."

Mayroon ba akong . . .

- Nakagawa ng isang magandang Pagtatapat ng aking mga mortal na kasalanan kahit isang beses sa isang taon?
- Sadyang inalis ang pagsasabi ng aking mga mortal na kasalanan sa aking huling Pagkumpisal?
- Ginawa ang penitensiya na ibinigay sa akin?
- Ginawa ang pagbabayad para sa anumang pinsalang nagawa ko sa iba?

 III. "Dapat mong sundin ang mga araw ng pag-aayuno at pag-iwas na itinatag ng Simbahan."

Mayroon ba akong . . .

- Natupad ang aking tungkulin sa Pasko ng Pagkabuhay na tumanggap ng Banal na Komunyon kahit isang beses sa panahon ng Kuwaresma o Pasko ng Pagkabuhay?

 IV. "Dapat mong sundin ang mga araw ng pag-aayuno at pag-iwas na itinatag ng Simbahan."

Mayroon ba akong . . .

- Tapos na ang penitensiya tuwing Biyernes (kung hindi umiwas sa karne, kung gayon sa ibang anyo ng penitensiya)?
- Hindi kumain ng karne sa Miyerkules ng Abo at Biyernes ng Kuwaresma (kung ako ay 14 taong gulang o mas matanda)?
- Nag-ayuno sa Miyerkules ng Abo at Biyernes Santo (kung ako ay nasa pagitan ng edad na 18 at 59)?
- Gumugol ng oras sa pananalangin, paggawa ng espirituwal at pisikal na mga gawa ng awa, at pagsasagawa ng pagtanggì sa sarili?

 V. "Dapat kang mag-ambag sa suporta ng Simbahan."

Mayroon ba akong . . .

- Regular na pagtulong...
- Nag-ambag ng kaunting oras at talento ko para suportahan ang aking parokya at ang gawain ng Simbahan?

+++++

Ang Sampung Utos

 I. "Ako ang Panginoon mong Diyos. Sasambahin mo ang Panginoon mong Diyos at Siya lamang ang iyong paglilingkuran."

Mayroon ba akong . . .

- Mahal ko ba ang Diyos higit sa lahat
- Number one ba Siya sa buhay ko o inuuna ko ang sarili ko sa Diyos?
- Naging mas mahalaga ba sa akin ang pera at kasiyahan kaysa sa Diyos na lumikha sa akin para sa Kanyang sarili?
- Madalas ba akong nagdarasal? Napabaya ko ba ang aking pakikipagkaibigan sa Diyos sa pamamagitan ng pagpapabaya sa panalangin?

- Nasangkot ba ako sa okultismo o pamahiin na mga gawain (pagsasabi ng kapalaran, mga mambabasa ng palad, atbp.)?
- Nakatanggap na ba ako ng Banal na Komunyon sa estado ng mortal na kasalanan?
- Nilabag ko ba ang Communion Fast sa pamamagitan ng pagkakaroon ng pagkain o inumin sa loob ng isang oras bago tumanggap ng Communion (maliban sa medikal na pangangailangan)?
- Nagsinungaling ba ako bilang pag-amin o sadyang pinigil ang pag-amin ng isang mortal na kasalanan?

📌 II. "Huwag mong babanggitin ang pangalan ng Panginoon mong Diyos sa walang kabuluhan."
Mayroon ba akong . . .

- Nagamit ko na ba ang pangalan ng Diyos dahil sa galit o walang paggalang?
- Nagsasalita ba ako tungkol sa Pananampalataya, sa Simbahan, sa mga banal, o sa mga sagradong bagay nang may kawalang-galang, poot o pagsuway?
- Nanonood ba ako ng telebisyon o mga pelikula, o nakikinig sa musikang walang paggalang sa Diyos, sa Simbahan, sa mga banal, o mga sagradong bagay?
- Gumamit ba ako ng bulgar, nagpapahiwatig, o malaswang pananalita?
- Ako ba ay hindi gumagalang sa Simbahan?

📌 III. "Tandaan na panatilihing banal ang Araw ng Panginoon."
Mayroon ba akong . . .

- Ako ba ay sadyang nakaligtaan ang Misa sa isang Linggo o sa isang Banal na Araw ng Obligasyon?
- Sinisikap ko bang gawing araw ng panalangin at pahinga ang Linggo?

📌 IV. "Igalang mo ang iyong ama at ang iyong ina."

Mayroon ba akong . . .

- Masungit ba ako o masungit sa magulang ko?
- Pinag-uusapan ko ba sila ng masama sa iba?
- Sinuway ko ba ang aking mga magulang?
- Nagrereklamo ba ako tungkol sa mga gawain o pinapaalalahanan ako ng aking mga magulang na gawin ito?
- Ako ba ay walang galang sa mga guro, coach o iba pang may awtoridad?

📌 V. "Huwag kang papatay."

Mayroon ba akong . . .

- Inaabuso ko ba ang alak o droga, tulad ng marijuana?
- Naranasan ko na bang magpalaglag?
- Na-encourage ko na ba ang isang tao na magpalaglag?
- Naninindigan ba ako para sa karapatan sa buhay ng mga mahihina o tinanggap ko lang ang kultura ng kamatayan ng lipunan?
- Gumamit ba ako ng mga abortifacient contraceptive o hinikayat ang sinuman na gawin ito?
- Na-sterilize ko ba ang aking sarili sa anumang paraan o hinikayat ang iba na gawin ito?
- Lumahok ba ako o inaprubahan ang euthanasia o "mercy-killing"?
- Sinadya ko bang putulin o saktan ang sarili ko?
- Seryoso ba akong nag-isip ng pagpapakamatay?
- Bully ba ako online?
- Itatago ko ba ang galit sa sinuman?
- Nagtago ba ako ng sama ng loob?
- Tinanggihan ko bang patawarin ang isang tao?
- May sinumpa ba ako?
- Naging malupit ba ako sa isang alagang hayop?

📌 VI. "Huwag kang mangangalunya."

- Nakipagtalik na ba ako sa sinuman?
- Nag-masturbate na ba ako?
- Nakipag-sexting na ba ako?
- Nahawakan ko na ba ang isang tao sa paraang sekswal?
- Nakapanood na ba ako ng pornograpiya?
- Nakarating na ba ako nang malaya at sadyang nakaisip ng maruruming pag-iisip?
- Gumamit ba ako ng condom o anumang uri ng pagpipigil sa pagbubuntis?
- Mahinhin ba ako sa pananamit?

VII. "Huwag kang magnakaw."

- Nagnanakaw ba ako sa aking mga magulang o sa aking mga kaibigan?
- Nagnakaw ba ako ng anumang ari-arian mula sa isang tindahan?
- Iligal ba akong nagda-download ng nilalaman mula sa internet?
- Nagsusugal ba ako ng sobra?
- Hinahangad ko bang ibahagi ang mayroon ako sa mahihirap at nangangailangan?

VIII. "Huwag kang sasaksi ng kasinungalingan laban sa iyong kapwa." Mayroon ba akong . . .

- Nagdaya ba ako sa paaralan o sa mga laro?
- Kinopya ko ba ang takdang-aralin ng iba?
- Naging hindi tapat ba ako (lalo na sa aking mga magulang)?
- Ako ba ay nagkasala ng detraction (sinasadyang ipaalam ang mga pagkakamali ng iba)?
- Ako ba ay nagkasala ng paninirang-puri (pagkalat ng masasakit na kasinungalingan tungkol sa isang tao)?
- Sinasadya ko bang magpakalat ng tsismis o panatilihing buhay ang tsismis sa pamamagitan ng pagpapasa sa kanila?

- Nakikichismis ba ako sa iba?
- Ibinubunyag ko ba ang impormasyong dapat maging kumpidensyal?

IX. "Huwag mong iimbutin ang asawa ng iyong kapwa."
Mayroon ba akong . . .

- Nagseselos ba ako sa mga kaibigan na meron ng iba?

X. "Huwag mong iimbutan ang mga pag-aari ng iyong kapwa."
Mayroon ba akong . . .

- Naiinggit ba ako sa iba?
- Nais ko bang ang iba ay pagkaitan ng mga kalakal o talento na sa kanila?
- Nagseselos ba ako sa iba?
- Nagtataglay ba ako ng hindi pagpapatawad at sama ng loob sa iba?
- Panghahawakan ko ba ang sama ng loob?
- Nagsusumamo ba ako sa aking mga magulang na bumili ng mga bagay dahil mayroon ang aking mga kaibigan?
- Tinutulungan ko ba ang iba kapag kailangan nila ng tulong?



<https://gazelle-groundhog-sfxf.squarespace.com/confession/#examen-adults>

 Psalm 51

 Prayer for Cleansing and Pardon

1 Have mercy on me, O God,
according to your steadfast love;

according to your abundant mercy
blot out my transgressions.

2 Wash me thoroughly from my iniquity,
and cleanse me from my sin.

3 For I know my transgressions,
and my sin is ever before me.

4 Against you, you alone, have I sinned,
and done what is evil in your sight,
so that you are justified in your sentence
and blameless when you pass judgment.

5 Indeed, I was born guilty,
a sinner when my mother conceived me.

6 You desire truth in the inward being;^[a]
therefore teach me wisdom in my secret heart.

7 Purge me with hyssop, and I shall be clean;
wash me, and I shall be whiter than snow.

8 Let me hear joy and gladness;
let the bones that you have crushed rejoice.

9 Hide your face from my sins,
and blot out all my iniquities.

10 Create in me a clean heart, O God,
and put a new and right^[b] spirit within me.

11 Do not cast me away from your presence,
and do not take your holy spirit from me.

12 Restore to me the joy of your salvation,
and sustain in me a willing^[c] spirit.

13 Then I will teach transgressors your ways,
and sinners will return to you.

14 Deliver me from bloodshed, O God,
O God of my salvation,
and my tongue will sing aloud of your deliverance.

15 O Lord, open my lips,
and my mouth will declare your praise.

- 16 For you have no delight in sacrifice;
if I were to give a burnt offering, you would not be pleased.
- 17 The sacrifice acceptable to God[d] is a broken spirit;
a broken and contrite heart, O God, you will not despise.
- 18 Do good to Zion in your good pleasure;
rebuild the walls of Jerusalem,
- 19 then you will delight in right sacrifices,
in burnt offerings and whole burnt offerings;
then bulls will be offered on your altar.