

Egyházközségi hírlevél

Asszonyunk, Szűz Mária, Istennek Szent Anyja



Ministránsok és
cserkészek



Férfiszövetség,
Rózsafüzér-
társulat és a
Keresztény
édesanyák
közössége



Caritas



Március

Szentmisék és szertartások rendje - közösségi imaéletünk

1. csütörtök 18:00 szentségimádás
2. péntek 17:30 keresztúti ájtatosság; 18:00 szentmise – jószándékra

Nagyböjt 3. vasárnapja

3. szombat 18:00 szentmise
4. vasárnap 9:00 szentmise – Hálából

1

HIT

ahogyan élünk -
tanúságtétel

2

REMÉNY

ahogyan imádkozunk -
liturgia

3

SZERETET

ahogyan szolgálunk -
caritas

7. szerda 18:00 *Szent Perpétua és Felicitasz e* szentmise – Walcz Mihály és neje Herr Mária, fiuk András

8. csütörtök 18:00 *Istenes Szent János e* – szentségimádás

9. péntek 17:00 *Római Szent Franciska e* nagyböjti gyóntatás; 17:30 keresztúti ájtatosság; 18:00 szentmise és lelkigyakorlatos beszéd: Ft. Németh Sándor hernádi plébános – egy család halottaiért



Nagyböjt 4. vasárnapja

10. szombat 18:00 szentmise – a Dörflein család elhunyt tagjaiért

11. vasárnap 9:00 szentmise

14. szerda 18:00 szentmise – egy család élő tagjaiért és Szőnyi Zsuzsa lelki üdvéért

15. csütörtök 18:00 szentségimádás

16. péntek 17:30 keresztúti ájtatosság; 18:00 szentmise – Ferenczi Ferenc

Nagyböjt 5. vasárnapja

17. szombat 18:00 szentmise

18. vasárnap 9:00 szentmise – † Adamek József és neje Matild, Krebsz László és neje Éva

19. hétfő 17:30 litánia a Szent József kápolnában; 18.00 szentmise *Szent József, a Boldogságos Szűz Mária jegyese FÜ*

22. csütörtök 18:00 szentségimádás

23. péntek *Mogrovejói Szent Turibiusz püspök e* 17:30 keresztúti ájtatosság; 18:00 szentmise

JEGYESOKTATÁS

Azok a fiatalok, akik 2018-ban szeretnék házasságot kötni, kérem jelentkezzenek a Plébánián **2018. március 28-án 19:00** órakor a Plébánián. A jegyesoktatások mellett elindul a havonta egyszer sorra kerülő beszélgetéssorozat a házasságról és családról.

Jelentkezés módja: rke.zebegeny@gmail.com

0630/375-7914



Virágvasárnap

24. szombat 18:00 szentmise

25. vasárnap 9:00 gyülekező és a barkák megáldása a Nepomuki Szent János kápolnánál; ünnepélyes körmenet; szentmise a templomban

26. **Nagyhétfő** 17:00 Bűnbánati liturgia; az elsőáldozásra készülő gyerekek és szüleik gyóntatása; 18:00 a 4-6. osztályos gyerekek gyóntatása

28. **Nagyszerda** 17:00 Bűnbánati liturgia és gyóntatás (felnőttek)

29. **Nagycsütörtök** 7:00 Lamentáció (Jeremiás siralmi); 18:00 *szentmise az utolsó vacsora emlékére* és virrasztás

30. **Nagypéntek** szigorú böjti nap!!! 7:00 Lamentáció (Jeremiás siralmi); 15:00 keresztút a Kálvária-dombon; 18:00 *Nagypénteki szertartás*: Szenvedéstörténet, egyetemes könyörgések, kereszthódolat, szentáldozás, a szentsír felnyitása

31. **Nagyszombat** 7:00 Lamentáció (Jeremiás siralmi); virrasztás a szentsírnál 17:00-ig

Húsvét

március 31. szombat 19:30 *Húsvéti vigília*: tűzszentelés, örömeinek, igeliturgia, keresztelés és a keresztségi ígéretek megújítása, eucharisztikus liturgia

április 1. 8:30 A feltámadás meghirdetése és körmenet a sziklakápolnától, szentmise

Programok

Hitünk megértése és gyakorlása

Bibliaóra

Február 1., 15., Március 1., 22., Április 5., 19., Május 3., 17., 31. – 19:00 a plébánián

A keresztény édesanyák Szent Mónika Közössége

Március 18., április 15., május 20., június 17., július 15., augusztus 19., szeptember 16., október 21., november 18., december 16. – 9:00 órai szentmise és a szentmisét követően közös ima a keresztelő kápolnában.

A keresztény férfiak Szent Ágoston szövetsége

Március 11., április 8., május 13., június 10., július 8., augusztus 12., szeptember 9., október 14., november 11., december 9. – 9:00 órai szentmise és az azt követő ima a keresztelő kápolnában.

Rózsafüzér-társulat

Március 25., április 29., május 27., június 24., július 29., augusztus 26., szeptember 30., október 28., november 25., december 30. – 9:00 órai szentmise és azt követően titokcsere a templomban.

Ministránsgyűlés

Március 24., 29., 30., 31., április 28., június 2., szeptember 22., október 27.,

november 24., december 23. – 16:30 a templom sekrestyéje.

Gyermek-szkóla (kis énekkar)

Gyermek-szkóla próbái csütörtökön 17:00 órakor a Könyvtár Galériájában.
Vezető: Gyarmati Nóra kántor.

Templomi kórus

Próbák minden pénteken 18:45 órakor a Könyvtár Galériájában.

Keresztelés

Jelentkezés legkésőbb a gyerek keresztelését megelőző 1 hónappal, tudnivalók: <http://zebegeny.vaciegyszegye.hu/keresztseg-szentsege-es-tudnivalok-a-gyermekek-keresztelesevel-kapcsolatban/>

Bérmálási előkészítő

Március 3., 17., április 14. – 19:00 órakor a plébánián.

Hittani felkészítés az elsőáldozásra készülő gyerekek szüleinek

Március 8., április 12. – 18:45 a plébánián

Plébánia Hivatal

Cím: 2627 Zebegegy, Árpád út 7.
Tel.: 27/373-124

Adószám: 19829180-1-13

Számlaszám: OTP 11742094-20161970-00000000

Zebegegyi Árpád-házi Szent Erzsébet Caritas számlaszáma:
OTP 11784009-20212203-00000000

Bűnbánat szentsége

Szentgyónási alkalmak minden szentmise előtt fél órával, illetve: február 8-án 18:00, és február 11-én, 8:00 órától a betegek kenetének felvétele előtt; március 26-án 17:00 az elsőáldozók és szülei, 28-án, 18:00 húsvéti szentgyónás; augusztus 3-án, 18:00 a búcsú előtti pénteken; december 17-én 18:00 gyerekek karácsonyi szentgyónása 18:00; december 19-én, a felnőttek karácsonyi szentgyónása 18:00.

Betegek kenete

Minden hónap első péntekjén szívesen ellátogatok a községben élő testvéreinkhez, akik már nem tudnak ellátogatni a templomba. Kérem a hozzátartozókat, hogy értesítsenek a környezetükben lévő ilyen jellegű igényről.

A betegek kenetének közösségi felvételére február 11-én van lehetőség templomunkban. Tudnivalók: <http://zebegeny.vaciegyszegye.hu/betegek-kenete-es-tudnivalok-a-szentseg-felvetelelevel-kapcsolatban/>

Plébános: Dr. Sztankó Attila
rke.zebegeny@gmail.com

Hivatali nyitvatartás:
Szerda, Csütörtök, Péntek 10:00-12:00 15:00-17:00

Sürgős esetben (szentségi betegellátás): 0630/375-7914

www.zebegeny.vaciegyszazmegye.hu

Kós Károly Templom Közhasznú Alapítvány
Adószám: 18700994-1-13
Számlaszám: OTP 11742094-20172688-00000000

Bűnbánati fegyelem Nagyböjt idején (2018)

Az egyház bűnbánati fegyelme

Isteni törvény folytán minden krisztushívő köteles a maga módján bűnbánatot tartani; hogy azonban mindnyájan egyetemes és közösségi szinten egyesüljenek valamilyen közös bűnbánattartásban, bűnbánati napok vannak előírva; ezeken a krisztushívők különösen is

- törődnek az imádsággal,
- gyakorolják a vallásosság és a segítő szeretet cselekedeteit,
- önmegtagadásokat végeznek sajátos kötelezettségeiket hűségesebben teljesítve,
- és főként megtartva a böjtöt és a hústilalmat az itt következő törvények szerint.

A bűnbánati napokon az Egyház megrendüléssel, a vezeklés és hálaadás szellemében emlékezik meg Krisztus kínhaláláról, amely minket bűneink terhétől megszabadított. Csatlakozunk Urunk áldozatvállalásához, hogy saját és mások bűneiért engesztelve kiegészítsük azt, ami még hiányzik Krisztus szenvedéseiből (Kol 1,24). Ugyanakkor erősítjük magunkat, hogy a kísértéseknek könnyebben ellenálljunk.

E napokon különféle önmegtagadásokkal, imádsággal, jócselekedetekkel hozzuk meg saját áldozatunkat.

A bűnbánati nap eszközei közül az egyház hagyományai értelmében kiemelkedik a böjtölés: Krisztus engedelmes áldozatában való részvételnek jele egyben a testi ember fölötti uralom jelképe és kiváló fegyvere (Mt 9,15 és 17,20; vö. VI. Pál pápa intelmével). Bár a keresztény ember egész életét átjárja a bűnbánat szelleme és gyakorlata, az Egyház kijelöl egyes kötelező bűnbánati napokat is, hogy egymást támogatva, a közösség egységében hozzuk meg az illető liturgikus naphoz is hozzá tartozó áldozatot. Ez idő szerint e napok a következők:

Szigorú böjti nap: hamvazószerda (2018. február 14.) és nagypéntek (**2018. március 30.**): egyszeri étkezés, melyen kívül még kétszer vehetünk magunkhoz valami eledelt erősítésül; húsos ételtől való teljes tartózkodás.

Ezen a két napon a hústilalom kötelezi azokat, akik tizennegyedik (14) életévüket betöltötték; a böjt pedig az összes nagykorúakat kötelezi hatvanadik (60) életévük megkezdéséig. A lelkipásztoroknak és a szülőknek legyen azonban gondja arra, hogy a bűnbánat valódi értelmére megtanítsák azokat is, akik fiatal koruk miatt nem kötelesek a böjtre és a hústilalomra.

Hústól való tartózkodás: nagyböjt péntekjein.

Bűnbánati (vezeklési) napokon, vagyis az év többi péntekjein, böjt vagy más önmegtagadás, irgalmas jócselekedet, imádság. Nincs böjt (illetve bűnbánati nap), ha kiemelkedő egyházi ünnepet ülünk.

Bűnbánati napokon – a nagyböjti időszakon kívül eső péntekeken – mentesülnek a böjtölés (de nem a bűnbánat egyéb gyakorlatai) alól a nehéz testi munkát végzők, valamint a közétkeztetésben részesülők.

Lelkiismeretvizsgálati tükör gyermekek számára (9-12 éves korosztály)

– az első évben szülői segítséget igényel –

A lelkiismeretvizsgálat tudatos cselekmény, amelyet a gyermek – kezdetben szülői segítséggel – havonta elvégez. A lelkiismeretvizsgálatot bensőséges ima vezet be, amelyet a szülő mondhat az első időszakban, később már a gyermek egyedül. Lényeges, hogy ne kényelmetlen helyzet rögzüljön a gyermekben, hanem egy őszinte önfeltárás Isten, a mi mennyei Atyánk előtt előtt, aki szeret minket. A szülő nem lehet bírósági ezekben az esetekben, még akkor sem, ha „kitudódik” számára valami, amiről nem tud, vagy nem sejtett. Fontos megtartani a bizalomteljes légkör intimitását. Csak akkor szólni, ha a gyermek kéri a segítséget.

A lelkiismeretvizsgálat szertartását célszerű a gyermek szobájában végezni.

A szülő leül a gyermekével (székre, sámlira, a szőnyegre) és elmagyarázza, hogy most őszintén fogunk beszélni Istennel. A szobában legyen egy szentkép, vagy kereszt, amelyet a gyermek választ ki, és kötődik hozzá.

Keresztvetés.

Ima, amelynek során Isten segítségét kérjük abban, hogy felismerjük, mit jót és rosszat tettünk az elmúlt időszakban: Pl. Istenem, segíts, hogy megértsem azt, miért tegyek jót, és kerüljem a rosszat. Add, hogy egyre jobban szeresselek Téged és embertársaimat úgy, mint magamat. Krisztus, a mi Urunk által. Ámen.

Most következik a lelkiismeretvizsgálat, amit a gyermek lehetőleg egyedül végezzen, hiszen ez az ő lelkének legbensőbb ügye, de legyünk készen segíteni és válaszolni neki. Célszerű elmondani, hogy saját gyermekkorunkban, amikor valamit rosszul tettünk, annak milyen következményei voltak, és azt is, milyen öröm volt helyrehozni a dolgokat.

Törekedtem megtartani Isten parancsait, amelyek segítségével megteszem mindazt, amire Jézus kér engem? Szerettem Istent mindenek fölött, és embertársaimat, mint magamat?

I. parancsolat: Én vagyok a te Urad Istened. Ne legyenek idegen isteneid előttem!

Hiszem azt, és bízom abban, hogy Isten feltétel nélkül szeret engem?
Igyekeztem szeretni Istent és hálás vagyok neki szeretetéért?
Haragudtam Istenre, mert valami másképp történt, mint ahogy azt én akartam?
Imádkozom reggel, este és fontos helyzetekben?
Hálás vagyok Istennek, amiért van mit ennem és van ruhám, amely védi testi egészségemet?

II. parancsolat: Isten nevét hiába ne vedd!

Kívántam valakinek azt, hogy Isten büntesse meg?
Erősködtem a hamis dologok védelmében és védtem a hazugságot?
Megszegtem adott szavamat?
Beszéltem csúnyán?
Voltam túlzottan büszke és hiú?

III. parancsolat: Megemlékezzél arról, hogy az ünnepnapokat megszenteld!

Megszenteltem a vasárnapot azzal, hogy elmentem szentmisére?
Kértem Istent, hogy a következő héten minden jóban segítsen?
Segítettem szüleimnek abban, hogy vasárnap pihenjenek?
Pihentem vasárnap, hogy legyen lelki-testi erőm a következő heti feladataimhoz?

IV. parancsolat: Tiszteld édesapádat és édesanyádat!

Megköszönöm minden este Istennek, hogy vannak szüleim, akik életet adtak nekem és igyekeznek jót adni nekem?
Engedelmes voltam szüleim iránt?
Segítettem nekik, és megosztottam velük a családi feladatokat?

V. parancsolat: Ne ölj!

Védelmeztem az életet?
Megvédtem a gyengébbet?
Segítettem annak, aki gyengébb?
Vigyáztam mások és a saját egészségére, testi épségére?
Kerültem azokat a tornagyakorlatokat, amelyek segítenek abban, hogy erős és egészséges legyek?

Próbáltam másokat arra rávenni, hogy rosszat tegyenek?

Igyekeztem kibékülni azzal, aki megbántott?
Igyekeztem elkerülni veszekedést és verekedést?
Segítettem másokat kibékülni egymással?

VI. parancsolat: Ne paráználkodj!

Gúnyolódtam fiúkon/lányokon?
Törekedtem önuralomra?
Duzzogtam és illetlenül viselkedtem szüleimmel és tanárainnal?

NB! a szülő már ezen a helyen igyekezzen felvilágosítani gyermekét arról, hogy a szexualitás Isten olyan ajándéka, amellyel nem élhetünk vissza, és nem használhatunk ki. A szexualitás (nemi jelleg) egy érték, amelyet védenünk kell, mivel szent dolog. Fontos a helyes szexuális felvilágosítás népmeséken keresztül.

VII. parancsolat: Ne lopj!

Tiszteltem és védtem mások tulajdonát és testi, lelki épségét?
Igazságos voltam másokkal?

Együttérző voltam másokkal?
Igyekeztem helyrehozni a kárt, amit másoknak okoztam?
Vigyáztam a természetre és környezetemre?
Rongáltam tárgyakat és növényeket?
Bántottam állatokat?
Elvégeztem azokat a feladatokat, amelyek kötelességeim közé tartoznak?
Megbecsültem szüleim és tanáraink értelmű végzett munkáját és fáradozását?
Hálás voltam nekik, és megköszöntem nekik, hogy törődnek velem?
VIII. parancsolat: Ne szólj hamis tanúságot!
Igazságos voltam másokkal?
Állítottam valótlan dolgokat?
Dicsekedtem olyan dolgokkal és képességekkel, amelyek nincsenek a birtokomban?
Beszéltem másról valótlan, rossz dolgokat?
Csábítottam más rossz cselekedetekre?
Hízelegtem önző céllal?
Tiszteltem a művészi értékeket?
Rongáltam?
IX. parancsolat: Más feleségét ne kívánd!
Sértettem meg barátságokat?
Elárultam más titkát és gyengeségét?
Igyekeztem tisztelni a felnőtteket?
Voltam túlzottan durva másokkal?
X. parancsolat: Mások javát ne kívánd!
Fösvény voltam?
Irgykedtem – szomorú és letört voltam, mert nem szereztem meg magamnak valamit, ami másnak van?
Kérkedtem – lenéztem másokat, mert nekik nincsenek meg azok a javak, amelyekkel a szüleim ellátnak engem?

Lelkiismeretvizsgálati tükör fiatalok számára (13-24 éves korosztály számára)

I. parancsolat: Én vagyok az Úr, a te Istened. Ne legyenek más isteneid rajtam kívül!
Hiszem azt, hogy Isten előbb szeretett engem? (1Jn 4,19)
Helyeztem Isten irántam való szeretete elé embereket vagy dolgokat?
Haragudtam Istenre, mert valami másképp történt, mint ahogy azt én akartam?
Hiszem azt, hogy az ima, vagyis az Istennel való párbeszéd révén eljutok az egzisztenciális szabadságra?
Hittem abban, hogy istenségeknek (bálványok) és szellemeknek (ezotéria, okkultizmus, spiritizmus), földi eseményeknek (pénz, hatalom, siker) nagyobb hatalma van, mint Istennek?
Akartam, hogy az Isten szeretete helyett az én akaratom valósuljon meg (mágia, átok)?
Hiszem azt, hogy Isten személyes szeretettel szeret engem, nem pedig hideg kozmikus energiáknak kiszolgáltató lény vagyok (ezotéria)?

Hiszem azt, hogy az igazi életcél és megnyugvást az Isten szabadságába való megtérésem adja, nem pedig jogikus-ezoterikus tanok és gyakorlatok, amelyek kisebbségek-felsőbrendű lénynek tekintik az embert?

II. parancsolat: Ne vedd hiába a te Uradnak, istenednek nevét!

Tisztelettel beszéltem Istenről mások előtt?

Átkozódtam Isten nevében?

Káromkodtam?

Beszéltem csúnyán?

Ápoltam anyanyelvemet (olvasok szépirodalmat)?

Kerültem a hiúságot és büszkeséget?

Törekedtem alázatra és szerénységre?

III. parancsolat: Megemlékezzél arról, hogy az ünnepnapokat megszenteld!

Vasárnap és ünnepnap megszentelésével hálásan megköszönöm Istennek a léteimet?

Hálám kifejezéseként mennyire vagyok kész összeforni Isten szeretetével a szentmiseáldozatban és a szentáldozásban?

Pihenek és gyűjtök erőt a következő heti feladataimhoz és munkámhoz?

Segítettem hozzátartozóimnak, hogy pihenhessenek?

Szabadidőmben mennyit foglalkozom saját lelkeimmel?

Mennyi időt ajándékozok embertársaim boldogságának előmozdítására?

IV. parancsolat: Tiszteld atyádat és anyádat!

Tisztelettel vagyok szüleim, nevelőim és jótevőim iránt?

Jellemzi a hozzájuk való viszonyomat a hála, engedelmesség, figyelmesség és segítőkészség, esetleg lelki, valamint fizikai támogatás?

Elősegítem családom egységét?

V. parancsolat: Ne ölj!

Hiszem az élet szentségét?

Hiszem, hogy az élet nem magántulajdon, hanem Isten ajándéka?

Végeztem magzatelhajtást, vagy tanácsoltam valakinek?

Okoztam kárt szervezetemnek azzal, hogy önpusztító eszközökkel (mértéktelen dohányzás, alkoholfogyasztás, drog) éltem?

Egyetértek azzal, hogy az emberi személyt nem szabad magára- és elhagyni a haláltusájában (eutanázia), hanem közösségi támaszt kell neki adni?

Hiszem és elfogadom azt, hogy az emberi élet, és így az én életem is már a fogantatás pillanatától szent, és jogosult az életre?

Védembe vettem a gyengébbet és segítettem annak, aki gyengébb, akár fizikai, akár szellemi szempontból?

Elfogadom, hogy a testi-lelki fogyatékkal élő emberek életének lelki érettséget formáló hatása van az egyénre és társadalomra?

Elkerültem az erőszakos cselekedeteket?

Vigyáztam mások és a saját egészségére, testi épségére?

Fizikai gyakorlatokkal elősegítettem fizikai és lelki életem stabilizálását?

Megtartom a higiénia szabályait a saját és mások egészségének megóvása érdekében?

Töreksem elfogadni, alakítani és gazdagítani testi és lelki adottságaimat (önelfogadás) és elfogadom ehhez a jogos és szükséges segítséget?

Próbáltam másokat arra rávenni, hogy rosszat tegyenek?

Igyekeztem kibékülni azzal, aki megbántott?

Igyekeztem elkerülni veszekedést és verekedést?

Segítettem másokat kibékülni egymással?

VI. parancsolat: Ne törj házasságot! Ne paráználkodj!

Hiszem és elfogadom, hogy a szexualitás Isten teremtői szeretetének legnagyobb és szent ajándéka az embernek a természet rendjében?

Tisztelettel vagyok embertársam nemiségének értéke és személyi méltósága iránt?

Elfogadom, hogy a nemiség méltósága kizárja a szexuális visszaélést?

Tudatában vagyok annak, hogy éppen a nemi visszaélés és kihasználás szempontjából az emberi lény káros és sokszor nehezen gyógyítható lelki sebeket kaphat, akár férfi, akár nő?

Hiszem azt, hogy mindenkinek joga, kötelessége és felelőssége eljutni az érett szexualitásra?

Elfogadom azt, hogy a szerelem az egész és teljes emberi valóságom odaajándékozása a másoknak?

Elfogadom, hogy a szerelem nem próbálkozás és kísérlet a másikkal, hanem a másik személyi értéke iránt tanúsított tisztelet legmagasabbrendű kifejezése?

Elfogadom azt, hogy a nemi aktus gyönyöre elsősorban nem az önös kielégülésem tárgya és eszköze, hanem a másik fél testi és szellemi boldogságának elősegítése?

Egyetértek azzal, hogy nem vagyok a másik önös kielégülésének szexuális eszköze?

Töreksem arra, hogy önmagam méltóságát és nemi értékét az önzetlen és teljes önátadásra megőrizzem?

Elfogadom azt, hogy a szexualitás minden esetben a másik személyiségének gazdagítását célozza meg?

Elfogadom azt, hogy az igazi szerelem értékét védelmezni kell?

Egyetértek azzal, hogy a prostitúció súlyosan károsítja és megalázza az emberi személy méltóságát?

Egyetértek azzal, hogy az emberkereskedelem, valamint a nők/férfiak szexuális futtatása az ember szabadsága és szabad, felelősségteljes és örömteli szexualitásával történő súlyos visszaélés?

Tudatában vagyok annak, hogy a pornográfia visszaélés az ember intim és örömteli cselekményével szemben, és lealacsonyítja a szexualitást a fogyasztói, üzleti és infantilis szintre?

Tisztelettel és segítőkészséggel viszonyulok a saját nemükhöz vonzódást érző emberek iránt, és támogatom a társadalomba történő egészséges integrációjukat?

Támogatom a saját nemükhöz vonzódást érző embertársaimat abban, hogy életüket és nemiségük érzelmi felfogását olyan tisztaságban éljék meg a teremtés rendjében, amely elősegíti és megvalósítja egzisztenciális érésüket a teljes boldoságra és a társadalom javára?

VII. parancsolat: Ne lopj!

Tiszteltem és védtem mások tulajdonát, valamint testi-lelki épségét?

Tudatában vagyok annak, hogy a magántulajdonhoz nem abszolút, hanem relatív jogom van?

Igazságos voltam másokkal?
Együttérző voltam másokkal?
Igyekeztem helyrehozni a kárt, amit másoknak okoztam?
Vigyáztam a természetre és környezetemre?
Rongáltam tárgyakat és növényeket?
Bántottam állatokat?
Elvégeztem azokat a feladatokat, amelyek kötelességeim közé tartoznak?
Megbecsültem szüleim, tanárain, mestereim és munkatársaim értem és velem végzett munkáját és fáradozását?
Adtam az éhezőknek ételt, a szomjazónak italt, ruhátlannak ruhát?
Látogattam beteget?
Segítettem azoknak, akiknek szellemi képességei gyengébbek?
Adtam jó tanácsot?
Vigasztaltam szomorúakat?
Volt bátorságom erkölcsi figyelmeztetést adni?
VIII. parancsolat: Ne szólj hamis tanúságot felebarátod ellen!
Beszéltem és cselekedtem tudatosan az igazság ellen?
Egyetértek azzal, hogy az igazság hűség önmagunkhoz, Istenhez és a felebarátot megillető szeretethez?
Törekedtem őszinteségre?
Igazságos voltam másokkal?
Állítottam valótlan dolgokat?
Dicsekedtem olyan dolgokkal és képességekkel, amelyek nincsenek a birtokomban?
Beszéltem másról valótlant, rossz dolgokat?
Csábítottam mást rossz cselekedetekre?
Hízelegtem önző céllal?
Tiszteltem a művészi értékeket?
Rongáltam?
Törekedtem a diszkrécióra (tapintatra)?
IX. parancsolat: Más feleségét ne kívánd!
Egyetértek azzal, hogy a nemi vágy pozitív érték?
Tudatában vagyok annak, hogy a rendetlen érzéki vágy jellemvonása, hogy birtokolni akar, és arrogancia jellemzi?
Egyetértek azzal, hogy a nemi vágy szépségét és értékét az ösztönösség arroganciájának megfékezése adja?
Egyetértek azzal, hogy a nemi vágy a tiszteletben éri el szépségét és tisztaságát?
Egyetértek azzal, hogy a szemérem az intimitás méltóságának tisztelete és védelme?
Egyetértek azzal, hogy az álszemérem káros és gátlásos viselkedést okoz?
Sértettem meg barátságokat?
Elárultam más titkát és gyengeségét?
Igyekeztem tisztelni a felnőtteket?
Voltam túlzottan durva másokkal?
X. parancsolat: Más tulajdonát ne kívánd!
Kerültem a mohóság vágyát?

Fösvény voltam?

Irgykedtem – szomorú és letört voltam, mert nem szereztem meg magamnak valamit, ami másnak van?

Haragudtam irigységemben?

Kívántam rosszat irigységemben?

Kérkedtem – lenéztem másokat, mert nekik nincsenek meg azok a javak, amelyek nekem megadottak?

A lelkiismeretvizsgálatot rövid hálaadó, és az esti ima kövesse.