

**SKEMË PËR TË BËRË EKZAMINIMIN E NDËRGJEGJES PËR RRËFIMIN  
(SKEMË PËR TË RRITUR):**

**URDHËRESA E PARË: NUK DO TË KESH ZOT TJETËR PËRVEÇ MEJE**

Rreth jetës së lutjes: si ka qenë/si është në këto kohë jeta ime e lutjes?

A jam përpjekur të shmang shpërqëndrimet?

A jam kujdesur për formimin tim të krishterë duke marrë pjesë në katekezat që më janë propozuar e duke dëgjuar predikimet?

A jam duke ecur drejt objektivit që Zoti i ka dhënë jetës sime: shenjtërimi im?

A e kam dashur Zotin me gjithë zemër?

**Përkundrazi, a kam marrë pjesë në takime satanike? A kam shkuar tek magjistarët/fallxhorët/shikuesit e fatit/ të kripës etj? A u kam bërë të tjerëve të bame/magji?**

A besoj në besëtytni?

**URDHËRESA E DYTË: MOS E PËRMEND KOT EMRIN E ZOTIT**

A i kam bërë disa betime ose premtime Zotit që nuk i kam mbajtur?

**A e kam sharë Zotin? A e kam thënë emrin e Zotit dhe të Virgjërës Mari kot?**

**A jam betuar në mënyrë të rremë duke përdorur emrin e Zotit?**

**URDHËRESA E TRETË: KUJTOHU TË SHENJTËROSH FESTAT**

**A kam lënë pas dore marrjen pjesë në Meshën e Shenjtë të së dielës dhe në festat e tjera të urdhëruara?**

**A e kam marrë Eukaristinë pa rrëfyer përpara mëkatet e rënda?**

**A kam fshehur mëkate të rënda gjatë Rrëfimit?**

## **URDHËRESA E KATËRT: NDERO NËNËN E BABANË**

A jam bërë shkak vuajtjeje për prindërit, për bashkëshortin/en, për familjarë të tjerë?

A i kam kryer detyrat e mia të punës?

A jam i dashur në shtëpi dhe me të tjerët? A kam kryer mangësi të mëdha kundrejt dashurisë?

A i kam falur ofendimet?

A jam hakmarrë?

A kam folur keq për të tjerët?

A kam shkaktur përçarje?

A kam dhënë kontributin tim dhe angazhimin tim në shoqëri?

A kam ndihmuar në nevojat e Kishës?

## **URDHËRESA E PESTË: MOS VRIT**

**A kam kryer ose këshilluar dikujt abortin?**

**A kam vrarë?**

**A kam përdorur drogë?**

**A jam skllav i ushqimit apo i alkolit?**

## **URDHËRESA E GJASHTË: MOS KRYEJ AKTE TË PAPAstra**

**A kam kryer akte të papastra me veten ose me njerëz të tjerë?**

**Brenda martesës, a kam bërë kontracepsion apo a kam përdhosur në ndonjë mënyrë tjetër trupin tim ose atë të burrit/gruas tim/e?**

**A e kam ruajtur besnikërinë martesore apo kam kryer akte/kam patur marrëdhënie jashtëmartesore?**

**Përpara martesës, a kam kryer marrëdhënie seksuale jashtëmartesore apo a kam kryer akte të papastra të çfarëdo lloji me persona të tjerë të të njëjtës gjini ose të një gjinie tjetër?**

### **URDHËRESA E SHTATË: MOS VRIT**

A kam vjedhur?

A kam dëmtuar të mira që i përkasin tjetrit?

A kam ndrequr çfarë kam vjedhur ose dëmtuar?

A kam kërkuar të fitoj para në mënyrë të pandershme?

A e kam shfrytëzuar tjetrin duke mos e paguar aq sa duhet?

### **URDHËRESA E TETË: MOS JEP DËSHMI TË RREME**

A kam gënjer? Gënjeshtat a e kanë dëmtuar tjetrin?

**A kam shpifur?**

A kam shprehur dyshime ose gjykime të pamatura?

A i kam ndrequr përgojimet, shpifjet dhe gënjeshtat që e kanë dëmtuar tjetrin?

### **URDHËRESA E NËNTË: MOS DËSHIRO GRUAN E TJETRIT**

**A kam parë/përdorur pornografi?**

**A kam marrë pjesë në spektakle të ndyra** dhe në biseda të turpshme?

A e kam ruajtur modestinë?

A i kam luftuar mendimet dhe fantazitë e papastra?

Të folurit tim a është i pastër?

A kam parë njerëz të tjerë me epsh?

### **URDHËRESA E DHJETË: MOS DËSHIRO GJËRAT E TË TJERËVE**

A jam ziliqar ndaj të mirave të të tjerëve, duke dëshiruar që të tjerët të mos i kishin?

A jam kënaqur me fatkeqësitë e të tjerëve?

A kam organizuar mashtrime ndaj tjetrit, edhe pse pastaj mund të mos i kem realizuar?

**KËTYRE MËKATEVE MUND T’U SHTOSH MËKATE TË TJERA QË NUK BËJNË PJESË EKZAKTËSISHT NË SKEMËN E URDHËRESAVE:**

A e kam mbajtur të premtën?

A kam agjëruar sipas ligjeve të Kishës të mërkurën e përhime dhe të premtën e madhe?

A e kam respektuar agjërimin eukaristik?

A e kam pritur Zotin në Kungimin e Shenjtë me një përshtirë të duhur?

A kam qenë i pakujdesshëm në vendimet e mia?

A kam qenë mendjemadh, arrogant, mburracak, ziliqar?

A kam qenë dembel në kryerjen e detyrave të mia?

A kam patur mangësi në përvujtëri?

A e kam ushqyer virtytin e pendesës?

\*Ato që janë shkruar me të kuqe, janë mëkate në vetvete përherë të rënda. Kurse përta i përket të tjerave, varet nga çështja (mund të jenë të rënda ose jo të rënda).