MOUNT CARMEL RETREAT CENTRE

VETTINAD
THIRUVANANTHAPURAM

# കുമ്പസാര
# സഹായി

*Confession Assistant*

# കുമ്പസാരത്തിനുള്ള ജപം

സര്‍വ്വശക്തനായ ദൈവത്തോടും
നിത്യകന്യകയായ പരിശുദ്ധ മറിയത്തോടും
പ്രധാന മാലാഖയായ വിശുദ്ധ
മിഖായേലിനോടും വിശുദ്ധ സ്നാപക
യോഹന്നാനോടും ശ്ലീഹന്മാരായ വിശുദ്ധ
പത്രോസിനോടും വിശുദ്ധ പൗലോസിനോടും
വിശുദ്ധ തോമായോടും സകല
വിശുദ്ധരോടും പിതാവേ അങ്ങയോടും
ഞാന്‍ ഏറ്റുപറയുന്നു. വിചാരത്താലും
വാക്കാലും പ്രവൃത്തിയാലും ഞാന്‍ വളരെ
പാപം ചെയ്തുപോയി.എന്റെ പിഴ,എന്റെ
പിഴ,എന്റെ വലിയ പിഴ. ആകയാല്‍
നിത്യകന്യകയായ പരിശുദ്ധ മറിയത്തോടും
പ്രധാന മാലാഖയായ വിശുദ്ധ
മിഖായേലിനോടും വിശുദ്ധ സ്നാപക
യോഹന്നാനോടും ശ്ലീഹന്മാരായ വിശുദ്ധ
പത്രോസിനോടും വിശുദ്ധ പൗലോസിനോടും
വിശുദ്ധ തോമായോടും സകല
വിശുദ്ധരോടും പിതാവേ അങ്ങയോടും
നമ്മുടെ കര്‍ത്താവായ ദൈവത്തോട്
എനിക്കുവേണ്ടി പ്രാര്‍ത്ഥിക്കേണമേ എന്നു
ഞാന്‍ അപേക്ഷിക്കുന്നു.
ആമ്മേന്‍.

## നല്ല കുമ്പസാരത്തിനു കാവൽ മാലാഖയോടുള്ള മധ്യസ്ഥാപേക്ഷ

എന്നെ കാക്കുന്ന മാലാഖേ എന്നെ വിട്ടുപിരിയാത്ത എത്രയും ഉറപ്പുള്ള തുണയെ ഞാൻ ചെയ്തിരിക്കുന്ന പാപങ്ങളെല്ലാം കണ്ടറിഞ്ഞ് സങ്കടപ്പെടുകയും എന്റെ സ്വഭാവദൂഷ്യം അറിഞ്ഞിട്ടും എന്നെ കൈവിടാതെ കാത്ത് രക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നുവല്ലോ! ആയതിനാൽ ഇപ്പോൾ ഞാൻ ചെയ്യുവാൻ പോകുന്ന കുമ്പസാരം കഠിനവിധിക്ക് ഹേതുവാകാതെ എന്റെ ആത്മവ്യാധികൾക്ക് ശാന്തതയും എന്റെ ദുരിതങ്ങൾക്ക് അടക്കവും നൽകുന്നതിന് എനിക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിച്ചുകൊള്ളണമെന്ന് നിന്നോട് ഞാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു . 1. നന്മ

## കുമ്പസാരത്തിനൊരുക്കമായുള്ള ആത്മശോധനാസഹായി

ഏറ്റവും പ്രധാന കല്പന : "നമ്മുടെ ദൈവമായ കർത്താവാണ് ഏക കർത്താവ്.
നീ നിന്റെ ദൈവമായ കർത്താവിനെ പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടും, പൂർണ്ണാത്മാവോടും,
പൂർണ്ണമനസ്സോടും, സർവ്വശക്തിയോടും കൂടെ സ്നേഹിക്കുക"
(മർക്കോസ് 12:30)

- എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നവർ എന്റെ കല്പനകളും വചനങ്ങളും പാലിക്കും (യോഹ. 14:21, 23:24)
- ഞാൻ നിങ്ങളെ സ്നേഹിച്ചതുപോലെ നിങ്ങളും പരസ്പരം സ്നേഹിക്കുവിൻ (യോഹ. 15:12)
- നിങ്ങളോടു തെറ്റുചെയ്യുന്നവരോടു നിങ്ങൾ ക്ഷമിക്കുകയില്ലെങ്കിൽ സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവ് നിങ്ങളുടെ തെറ്റുകൾ നിങ്ങളോടും ക്ഷമിക്കുകയില്ല (മത്താ. 6:14-15, 18:35)
- സഹോദരനെ സ്നേഹിക്കാത്തവൻ മരണത്തിൽ നിലകൊള്ളുന്നു (1 യോഹ 3:14)
- ഈ ചെറിയവരിൽ ഒരുവനു ചെയ്തുകൊടുക്കാതിരുന്നപ്പോൾ എനിക്കു തന്നെയാണ് ചെയ്തു തരാതിരുന്നത് (മത്താ. 25:45)
- "ദൈവത്തിന്റെ മക്കളാര്, പിശാചിന്റെ മക്കളാര് എന്ന് ഇതിനാൽ വ്യക്തമാണ്. നീതി പ്രവർത്തിക്കാത്തവനും സഹോദരനെ സ്നേഹിക്കാത്തവനും ദൈവത്തിൽ നിന്നല്ല" (1 യോഹ 3:8-10)
- "എന്റെ അഭിഷിക്തരെ തൊടരുത്. എന്റെ പ്രവാചകന്മാരെ ഉപദ്രവിക്കരുത്. (1 ദിനവൃ. 16:22) ഊസിയ രാജാവു പുരോഹിതന്മാരോടു കോപിച്ച നിമിഷം അയാൾക്കു കുഷ്ഠം പിടിച്ചു (2 ദിനവൃ 26:18-19)"
- കർത്താവിന്റെ അഭിഷിക്തർക്കെതിരായി (സമർപ്പിതർ) വാക്കാലോ പ്രവർത്തിയാലോ ഞാൻ പാപം ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
- "പിശാച് ആരംഭം മുതൽ നുണയനും നുണയുടെ പിതാവുമാണ്" (യോഹ 8:44)

- "വിധിക്കപ്പെടാതിരിക്കാൻ നിങ്ങളും വിധിക്കരുത്" (മത്താ 7:1, റോമ 2:1)
- "വിഗ്രഹാരാധന തന്നെയായ ദ്രവ്യാസക്തി" (കൊളോ 3:5)
- "ഈ ചെറിയവരിൽ ഒരുവനു ദുഷ്ടപ്രേരണ നൽകുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് കഴുത്തിൽ തിരികല്ല് കെട്ടി..." (ലൂക്കാ 17:1)
- "വ്യഭിചാരം, അശുദ്ധി, ദൂർവൃത്തി, വിഗ്രഹാരാധന, ആഭിചാരം, ശത്രുത, കലഹം, അസൂയ, കോപം, മാത്സര്യം, ഭിന്നത, വിഭാഗീയചിന്ത, വിദ്വേഷം, മദ്യപാനം, മദിരോത്സവം..." (ഗലാ 5:1920)
- "അസന്മാർഗ്ഗികളും, വിഗ്രഹാരാധകരും, വ്യഭിചാരികളും സ്വവർഗ്ഗഭോഗികളും കള്ളന്മാരും അത്യാഗ്രഹികളും, മദ്യപന്മാരും, പരദൂഷകരും കവർച്ചക്കാരും ദൈവരാജ്യം അവകാശമാക്കുകയില്ല" (1 കൊറി 6:10) എന്ന സത്യത്തെപ്പറ്റി അവബോധമുണ്ടോ?
- "സുഖലോലുപത, മദ്യാസക്തി, ജീവിതവ്യഗ്രത" (ലൂക്കാ 21:34) എന്നിവയുണ്ടോ?
- "എന്റെ അനുയായിയാകുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നെങ്കിൽ സ്വയം പരിത്യജിച്ച് അനുദിനം കുരിശുമെടുത്ത്... (ലൂക്കാ 9:23)
- "നീ സദ്യ നടത്തുമ്പോൾ ധനികരെ വിളിക്കാതെ ദരിദ്രർ, വികലർ, മുടന്തർ, കുരുടർ എന്നിവരെ ക്ഷണിക്കുക" (ലൂക്കാ 14:1213)
- "ഭാര്യമാരെ നിങ്ങൾ കർത്താവിന് എന്ന പോലെ ഭർത്താക്കൻമാർക്ക് വിധേയരായിരിക്കുവിൻ" (എഫേ 5:22)
- "ഭർത്താക്കന്മാരേ, ക്രിസ്തു സഭയെ സ്നേഹിക്കുകയും... നിങ്ങൾ ഭാര്യമാരെ സ്നേഹിക്കണം" (എഫേ 5:25)
- "കുട്ടികളെ, നിങ്ങൾ മാതാപിതാക്കളെ അനുസരിക്കുവിൻ" (എഫേ. 6:1)
- "മകനേ പിതാവിനെ വാർദ്ധക്യത്തിൽ സഹായിക്കുക, മരിക്കുന്നതുവരെ അവനു ദുഃഖമുണ്ടാകരുത്" (പ്രഭാ 3:16)

## ദൈവകൽപ്പനകൾ പത്ത്

1. നിന്റെ കർത്താവായ ദൈവം ഞാനാകുന്നു. ഞാനല്ലാതെ മറ്റൊരു ദൈവം നിനക്കുണ്ടാകരുത്.
2. ദൈവത്തിന്റെ തിരുനാമം വ്യഥാ പ്രയോഗിക്കരുത്.
3. കർത്താവിന്റെ ദിവസം പരിശുദ്ധമായി ആചരിക്കണം.
4. മാതാപിതാക്കന്മാരെ ബഹുമാനിക്കണം.
5. കൊല്ലരുത്
6. വ്യഭിചാരം ചെയ്യരുത്
7. മോഷ്ടിക്കരുത്
8. കള്ളസാക്ഷി പറയരുത്
9. അന്യന്റെ ഭാര്യയെ മോഹിക്കരുത്
10. അന്യന്റെ വസ്തുക്കൾ മോഹിക്കരുത്

## ഈ പത്തു കൽപ്പനകൾ രണ്ടു കല്പനകളിൽ സംഗ്രഹിക്കാം

1. എല്ലാറ്റിനും ഉപരിയായി ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കണം
2. തന്നെപ്പോലെ മറ്റുള്ളവരെയും സ്നേഹിക്കണം

## പത്തുപ്രമാണങ്ങൾ (വിചിന്തനം)

1. നിന്റെ ദൈവമായ കർത്താവു ഞാനാകുന്നു ഞാനല്ലാതെ മറ്റൊരു ദൈവം നിനക്കുണ്ടാകരുത്.

A1. അന്യ ദേവന്മാരോടുള്ള അടുപ്പം, ആരാധന, മന്ത്രവാദം, വാരഫലം, ശകുനം ഇവയിൽ വിശ്വസിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

1) തകിട്, ഏലസ്സ് ഓതിയ ചരട് എന്നിവ ശരീരത്തിൽ ധരിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
2) മന്ത്രവാദികൾ, കണിയാന്മാർ, മുസ്ലീയാരുകൾ, തിരുമേനികൾ എന്നിവരുടെ അടുക്കൽ പോയിട്ടുണ്ടോ?
3) കൂടോത്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏതെങ്കിലും സാധനങ്ങൾ വീട്ടിലോ പറമ്പിലോ കുഴിച്ചിട്ടിട്ടുണ്ടോ?
4) വീടിന്റെ അതിരുകൾ വിലക്കിയിട്ടുണ്ടോ?
5) പക്ഷിനോട്ടം, കവടിനിരത്തൽ, മഷിനോട്ടം എന്നിവയിലൂടെ പ്രശ്നം വച്ചിട്ടുണ്ടോ?
6) കൂടോത്രത്തിന് ആരെയെങ്കിലും പ്രേരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
7) വെളിച്ചപ്പാടുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ പോയിട്ടുണ്ടോ?
8) അമ്പല നേർച്ചകൾ കൊടുത്തിട്ടുണ്ടോ?
9) വിഗ്രഹങ്ങളെ വണങ്ങിയിട്ടുണ്ടോ?
10) അമ്പലങ്ങളിലെ ഭസ്മം, പൂവ്, ജലം, പ്രസാദ നൈവേദ്യങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
11) കൈനോട്ടം, ജാതകം, രാഹുകാലം, മുഖലക്ഷണം നോക്കൽ, സ്ഥാനം നോക്കൽ, ചാത്തൻ സേവ, സാത്താൻ ആരാധന എന്നിവ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
12) അന്ധവിശ്വാസങ്ങളിൽ വിശ്വസിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

13) ഉദാ: പൂച്ച വിലങ്ങനെ ചാടുക, പല്ലി ചിലയ്ക്കുക, പല്ലി തലയിൽ വീഴുക, വലതുകാൽ വച്ചു കയറുക, ഒന്നു പിഴച്ചാൽ മൂന്നു പിഴയ്ക്കും, നിറകുടം, കാലിക്കുടം, നാലാമത്തെ പെണ്ണ് - മുതലായവ
14) ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിക്കാതെ ദർശനങ്ങളുടെയും ഭാവി പ്രവചിക്കുന്നവരുടെയും വാക്കുകളിൽ ആശ്രയിക്കുകയോ അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രേരണ നല്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? (ജറെ 23:16, 25-18)
15) വിശുദ്ധർക്ക് അമിത പ്രാധാന്യം നല്കുകയോ ദൈവത്തെക്കാൾ അധികം അവരെ ഭയപ്പെടുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? അവരെപ്പറ്റി അനാദരവോടെ സംസാരിക്കുകയോ ചിന്തിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ ? (നിയ 6:6-11)
16) ദൈവപ്രീതിയെക്കാൾ അധികം മനുഷ്യപ്രീതി നേടാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ടോ? മനുഷ്യനെ പ്രീതിപ്പെടുത്താൻ ദൈവത്തെ മറന്നു പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? (ഗലാ. 1:10, 1 സാമു 15:25)
17) ദൈവത്തിൽ വിശ്വാസമില്ലായ്മ, കൂദാശകളിൽ വിശ്വാസമില്ലായ്മ ഉണ്ടോ?
18) പ്രത്യേക മാസങ്ങൾക്കും കാലങ്ങൾക്കും പ്രാധാന്യം കൊടുത്തിട്ടുണ്ടോ?

B. അഹങ്കാരം ഉണ്ടോ?

1. സ്ഥാനമാനങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ?

1. പിടിവാശി ഉണ്ടോ?
2. സ്വാർത്ഥതയുള്ള ജീവിത ശൈലിയാണോ?
3. ആഡംബര പ്രിയം ഉണ്ടോ?
4. ധനമോഹം ഉണ്ടോ?
5. ജോലി ഒരു വിഗ്രഹമാണോ?
6. ഭക്ഷണാസക്തി ഉണ്ടോ?
7. സിനിമാ ഭ്രമം ഉണ്ടോ?
8. മദ്യം, കഞ്ചാവ്, മയക്കുമരുന്ന്, പുകവലി, മുറുക്ക്, പൊടിവലി, ചീട്ടുകളി, തുടങ്ങിയ ദുശ്ശീലങ്ങളുണ്ടോ?
9. മറ്റുള്ളവരെ ദുശ്ശീലങ്ങളിലേക്ക് ആകർഷിക്കുകയോ പ്രേരിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
10. ദൈവത്തിന്റെ നന്മകൾക്കും അനുഗ്രഹങ്ങൾക്കുമായി അവിടത്തോട് നന്ദി പറയാതിരുന്നോ? (റോമാ 1:18-32; ലൂക്കാ 17:11-19, 1 പത്രോ 2:9-10)
11. ദൈവം തന്ന കഴിവുകളെ, സിദ്ധികളെ വളർത്തിയെടുക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
12. അവ ഉപയോഗിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ? (1 തിമോ 1:14)

C. 1 ആരോടെങ്കിലും പ്രത്യേക മമത ഉണ്ടോ?
2. ദൈവത്തേക്കാൾ ഒന്നാം സ്ഥാനം മറ്റെന്തിനെങ്കിലും കൊടുക്കുന്നുണ്ടോ? പണം, വ്യക്തി, പ്രതാപം, വസ്ത്രം, ശരീരം, മന്ത്രം, സൗന്ദര്യം, സൽപ്പേര്, ലഹരി വസ്തുക്കൾ, സുഖസൗകര്യങ്ങൾ, ജോലി, കുടുംബം, അധികാരം, ബഹുമതി, കൂട്ടുകാർ തുടങ്ങിയവ
3. ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?

D.1 ദൈവത്തിന് പ്രത്യേകം പ്രതിഷ്ഠിച്ചിരിക്കുന്നവരുടെ (വൈദികർ, കന്യാസ്ത്രീകൾ, പ്രേഷിതർ, വചനപ്രഘോഷകർ) സൽപ്പേരിന് കളങ്കം വരുത്തിയിട്ടുണ്ടോ?
2. അവരെ ഉപദ്രവിക്കുകയോ, വേദനിപ്പിക്കുകയോ, അപമാനിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
3. പള്ളിയുമായി കേസ്സുകൾ, തർക്കങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ടോ?

## 2. ദൈവത്തിന്റെ തിരുനാമം വ്യഥാ ഉപയോഗിക്കരുത്

1. കൂടെക്കൂടെ ആണയിടുന്ന സ്വഭാവം ഉണ്ടോ? ദൈവത്തെ ശപിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
2. കള്ളസത്യം ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
3. കള്ളക്കേസ്സുകൾ കൊടുത്തിട്ടുണ്ടോ?
4. കള്ളസാക്ഷ്യം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ (പോലീസ് സ്റ്റേഷനിൽ, കോടതിയിൽ, അധികാരിയുടെ സമക്ഷം)
5. നേർച്ചകൾ പൂർത്തിയാക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
6. ദൈവത്തെക്കുറിച്ച് അനാദരവോടെ സംസാരിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
7. വിശുദ്ധരെയും, തിരുവസ്തുക്കളെയും നിന്ദിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ?
8. ക്രിസ്തുവിന്റെ ദൈവത്വം അംഗീകരിക്കാത്തവരുമായി സഹകരിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
9. യേശുക്രിസ്തുവിനെ മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്താൻ ലജ്ജിച്ചിട്ടുണ്ടോ? (റോമ 10:9, ലൂക്കാ 9:25-25)

1. യേശുവിന്റെ തിരുവചനങ്ങളെ വളച്ചൊടിക്കുന്നവരുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുകയും അത്തരക്കാരുടെ ഭവനത്തിൽ പ്രവേശിക്കുകയും അവരുടെ പ്രാർത്ഥനായോഗങ്ങളിൽ സംബന്ധിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? (യോഹ 2:22-29;2 യോഹ 9-11)
2. ശപിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ദൈവമാണ് എന്റെ തകർച്ചയുടെ കാരണം എന്ന് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ?
3. വചനദുരൂപയോഗം, വചനത്തെ നിന്ദിക്കൽ, വെറുക്കൽ, സന്ദേശ ദുർവ്യാഖ്യാനം മുതലായവ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
4. വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥം ദിവസവും വായിക്കുകയും പഠിക്കുകയും ചെയ്യാതിരിക്കുന്നുണ്ടോ? വി. ഗ്രന്ഥം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിനു തന്നാലാകുന്ന വിധത്തിൽ (2 കൊറി. 9:16; നിയ 6:69) സഹായിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
5. ദൈവതിരുനാമത്തിൽ കള്ളസത്യം ചെയ്യുകയോ, ചെയ്യിപ്പിക്കുകയോ, ദൈവതിരുനാമം ബഹുമാനമില്ലാതെ കൂടെക്കൂടെ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? (പ്രഭാ 23:9-11)
6. നേർച്ചകൾ എല്ലാം ദൈവമഹത്വത്തിനുള്ളതാണ്. നേർന്ന നേർച്ചകൾ മനഃപൂർവ്വം നിറവേറ്റാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ? എല്ലാറ്റിനും എപ്പോഴും നേർച്ച നേരുന്ന പ്രകൃതക്കാരനാണോ? (പ്രഭാ 18:22, 23; 23:11, 12 പുറ. 35:21, നിയ. 23:21-23)
7. കള്ളകുമ്പസാരം, വി. ഗ്രന്ഥത്തെ അവഗണിക്കുക തുടങ്ങിയവ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
8. അർത്ഥമില്ലാത്ത പ്രാർത്ഥന നടത്തിയിട്ടുണ്ടോ?

## 3. കർത്താവിന്റെ ദിവസം പരിശുദ്ധമായി ആചരിക്കണം

1. ഞായറാഴ്ചകളിലും കടപ്പെട്ട ദിവസങ്ങളിലും ദിവ്യബലിയിൽ മനഃപൂർവം സംബന്ധിക്കാതിരുന്നോ? ബലിയർപ്പണത്തിന് യോജിക്കാത്ത വസ്ത്രധാരണം, നിൽപ്പ്, പെരുമാറ്റം ഇവ വഴി ആർക്കെങ്കിലും ബലിയർപ്പണത്തിനു തടസ്സം നിന്നിട്ടുണ്ടോ? അന്നേ ദിവസം ജോലി ചെയ്യുകയോ, ചെയ്യിപ്പിക്കുകയോ, മറ്റുള്ളവർക്ക് വിശുദ്ധദിനാചരണത്തിനു തടസ്സം നില്ക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? അന്നേ ദിവസം ദൈവിക കാര്യങ്ങൾക്കായി സമയം മാറ്റിവയ്ക്കുന്നതിൽ ഉത്സാഹം കാണിക്കാതിരുന്നോ? (സജീവമായും, ശ്രദ്ധയോടും കൂടി) (നിയ 5:12-15; ഏശ 58:13-14)
2. വിശുദ്ധ കുർബാന അയോഗ്യതയോടെ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
3. ഞായറാഴ്ചകളിൽ കൂലിവേല ചെയ്യാറുണ്ടോ? ചെയ്യിപ്പിക്കാറുണ്ടോ?
4. സമ്പത്ത്, കഴിവ്, ആരോഗ്യം എന്നിവ തന്റെ സാമർത്ഥ്യം കൊണ്ട് ഉണ്ടായതാണെന്ന ധാരണയിൽ, ദൈവത്തിന്റെ ആധിപത്യത്തെ നിഷേധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? (നിയ 8:17, 18; യാക്കോ 4:13,14)
5. പ്രാർത്ഥനാ ജീവിതം എങ്ങനെയുണ്ട്. വ്യക്തിപരമായ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു മുടക്കം വരുത്തിയോ, കുടുംബപ്രാർത്ഥനയിൽ സജീവമായി സംബന്ധിക്കാതിരുന്നോ? കുടുംബ പ്രാർത്ഥന നടത്താറുണ്ടോ? (ലൂക്കാ 21:34, 38)
6. കൂദാശകൾ ഒരുക്കമില്ലാതെ, അയോഗ്യതയോടെ, വിശ്വാസമില്ലാതെ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ടോ? (1 കൊറി. 11:27-32)

1. ആണ്ട് കുമ്പസാരം നടത്താതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ? പെസഹാകാലത്ത് പരിശുദ്ധ കുർബാന സ്വീകരിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
2. വെള്ളിയാഴ്ച മാംസം ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
3. സഭ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ വിലക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വർജ്ജിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
4. നോമ്പുകാലത്ത് വിവാഹം ആഘോഷിക്കുകയോ, സഭ മുടക്കിയിരിക്കുന്ന ആളുകളുമായി വിവാഹം നടത്തുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
5. രജിസ്റ്റർ വിവാഹം ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
6. രജിസ്റ്റർ വിവാഹത്തിന് പ്രേരണ നൽകിയിട്ടുണ്ടോ?
7. ദൈവത്തിനും ദൈവശുശ്രൂഷകർക്കും വൈദികാദ്ധ്യക്ഷൻ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളപതവാരവും ഓഹരിയും കൊടുക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
8. ദൈവത്തിനു കൊടുക്കേണ്ട ദശാംശം മാറ്റിവച്ച് കൊടുക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
9. വചനപ്രഘോഷണം അനുവദിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
10. അനുഗ്രഹം ലഭിച്ചിട്ട് നന്ദി പറയാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
11. ദൈവാലയ പരിശുദ്ധിക്ക് കളങ്കം വരുത്തുന്ന പ്രവർത്തനം നടത്തിയിട്ടുണ്ടോ?
12. ദൈവത്തെ മറന്നിട്ടുണ്ടോ?
13. ദൈവത്തോട് മടുപ്പ് തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ?
14. ദൈവത്തെപ്പറ്റി മറ്റുള്ളവരിൽ വെറുപ്പ് ഉളവാക്കിയിട്ടുണ്ടോ?
15. നന്മ ലഭിച്ചു കഴിഞ്ഞിട്ട് ദൈവത്തിൽ നിന്ന് പിൻമാറിയിട്ടുണ്ടോ?
16. ദൈവത്തെ പ്രകോപിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
17. ദൈവമഹത്വത്തെ ക്ഷതമേൽപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
18. ദൈവത്തെ പരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
19. ദൈവത്തിന്റെ രക്ഷാകരപദ്ധതി തിരസ്ക്കരിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
20. ദൈവത്തിന്റെ പ്രവൃത്തികൾ ശ്രദ്ധിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?

## 4. മാതാപിതാക്കളെ ബഹുമാനിക്കണം

1. മാതാപിതാക്കളെ ബഹുമാനിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
2. അവരെ സ്നേഹിക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
3. അവരെ വേദനിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ, സംസാരത്തിലൂടെയും പ്രവർത്തനത്തിലൂടെയും മുറിപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടോ?
4. അവരുടെ രോഗത്തിലും, അവശതയിലും, വാർദ്ധ്യക്യത്തിലും ശുശ്രൂഷിക്കുകയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
5. മുതിർന്നവരെയും മേലധികാരികളെയും അനുസരിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
6. മരിച്ചവർക്കുവേണ്ടിയുള്ള കടമകൾ നിറവേറ്റാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
7. ജീവിത പങ്കാളിയെ ശാരീരികമായി വേദനിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
8. അസഭ്യ വാക്കുകൾ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ?
9. ഭാര്യ, ഭർതൃവീട്ടുകാരെ കുറ്റപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടോ?
10. ഭാര്യയോട് പിണങ്ങി വീട്ടിൽ നിന്നും ഇറക്കിവിടുകയോ, അവളുടെ വീട്ടിലേയ്ക്ക് പറഞ്ഞയയ്ക്കുകയോ, ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
11. ജീവിത പങ്കാളിയെ സംശയിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

1. ജീവിത പങ്കാളിയുടെ ശാരീരിക ആവശ്യങ്ങൾ പൂർത്തി യാക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
2. ജീവിത പങ്കാളിയെ അനുസരിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
3. മക്കളെ കഠിനമായി ശിക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
4. മക്കളെ സദാ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്ന സ്വഭാവം ഉണ്ടോ?
5. ജീവിത പങ്കാളിയെ, കുട്ടികളുടെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും മുമ്പിൽ തരംതാഴ്ത്തി സംസാരിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
6. ജീവിത പങ്കാളിയെ ലൈംഗികമായി പീഡിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
7. ദാമ്പത്യ ധർമ്മം നിർവ്വഹിക്കുന്നതിൽ വീഴ്ച വരുത്തിയിട്ടുണ്ടോ?
8. ജീവിത പങ്കാളിയോട് അവിശ്വസ്തത പുലർത്താറുണ്ടോ?
9. ഗുരുക്കന്മാരോടു ബഹുമാനവും അനുസരണവും കാണിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
10. ജോലി ചെയ്യുന്ന സ്ഥാപനത്തോട് വിശ്വസ്തതയും സ്നേഹവും പുലർത്താതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
11. സമൂഹത്തിലെ മന്ദബുദ്ധികൾ, മാനസിക രോഗികൾ, വികലാംഗർ, മൂകർ, ബധിരർ എന്നിവരോട് അനുകമ്പ കാണിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
12. സർക്കാർ നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
13. നികുതികളിൽ, ഭൂനികുതി, ഭവനനികുതി, ആദായനികുതി, എന്നിവയിൽ വെട്ടിപ്പും തട്ടിപ്പും കാണിക്കാറുണ്ടോ?
14. മക്കളോടുള്ള കടമകൾ നിറവേറ്റാതിരുന്നിട്ടുാണ്ടോ? സ്വത്ത് ഭാഗം വച്ച് നല്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
15. മറ്റുള്ളവരുടെ പരാജയത്തിൽ ആഹ്ലാദിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
16. നന്മ ലഭിക്കാൻ അവകാശമുള്ളവർക്ക് അത് നിഷേധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

## 5. കൊല്ലരുത്

1. മറ്റുള്ളവരെ വെറുക്കുക, വേദനിപ്പിക്കുക, വിദ്വേഷം വച്ചു പുലർത്തുക എന്നിവ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
2. മറ്റുള്ളവരുടെ സൽപ്പേരിന് കളങ്കം വരുത്തിയിട്ടുണ്ടോ? തേജോവധം ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
3. വിവാഹം മുടക്കിയിട്ടുണ്ടോ?
4. ഭ്രൂണഹത്യ നടത്തിയിട്ടുണ്ടോ?
5. ഭ്രൂണഹത്യ ചെയ്യാൻ ഒരുങ്ങുകയോ, തീരുമാനിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
6. ഭ്രൂണഹത്യയ്ക്ക് കൂട്ടു നിന്നിട്ടുണ്ടോ?
7. ഭ്രൂണഹത്യയ്ക്ക് പ്രേരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
8. ഭ്രൂണഹത്യയ്ക്കുശേഷം പരിഹാരം ചെയ്യാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
9. ആത്മഹത്യാശ്രമം നടത്തിയിട്ടുണ്ടോ?
10. ആത്മഹത്യക്കു പ്രേരണ നല്കിയിട്ടുണ്ടോ?
11. ആരുടെയെങ്കിലും മരണത്തിനു കാരണമായിട്ടുണ്ടോ?
12. പക്ഷപാതം കാണിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
13. അസൂയ ഉണ്ടോ? പിണങ്ങിക്കഴിയുന്നുണ്ടോ?
14. മുൻകോപം ഉണ്ടോ?
15. അസഭ്യ വചനങ്ങൾ പറയുന്ന സ്വഭാവം ഉണ്ടോ?
16. ആരോടെങ്കിലും ക്ഷമിക്കുവാനുണ്ടോ?

1. മദ്യപാനം, പുകവലി, മയക്കുമരുന്ന്, അമിതമായ ജോലി, അമിതമായ ഉറക്ക ഒഴിവ്, അമിതമായ ഭക്ഷണരീതി തുടങ്ങിയവ വഴി ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ ഹനിച്ചിട്ടുണ്ടോ? (സുഭാ 23:29-35)
2. പൊതു മുതൽ നശിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
3. സഹായം അർഹിക്കുന്ന സഹോദരനിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറിയിട്ടുണ്ടോ?
4. പ്രതികാരം ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
5. മറ്റുള്ളവരെ കളിയാക്കി രസിക്കുക, ദ്രോഹിക്കുക, വഞ്ചിക്കുക എന്നിവ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
6. മറ്റുള്ളവരെ പാപം ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
7. മദ്യപിച്ച് വാഹനമോടിച്ച് ആരുടെയെങ്കിലും ജീവനോ, ആരോഗ്യത്തിനോ ക്ഷതം സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

## 6. വ്യഭിചാരം ചെയ്യരുത്

1. മനുഷ്യന്റെ മഹത്വമാണ് 6-ാം പ്രമാണം നൽകാൻ ദൈവത്തെ പ്രേരിപ്പിച്ചത്
2. മനുഷ്യശരീരം പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ആലയമാണ്. (1 കൊറി 6/19)
3. ജഡികപ്രവണതകൾ അനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്നവർക്ക് ദൈവത്തെ പ്രസാദിപ്പിക്കുക സാധ്യമല്ല (റോമ 8/8)
4. ജഡികാഭിലാഷങ്ങൾ മരണത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. (റോമ 8/6)
5. വ്യഭിചാരത്തിൽ നിന്ന് ഓടിയകലുവിൻ,മനുഷ്യൻ ചെയ്യുന്ന മറ്റ് പാപങ്ങൾ എല്ലാം ശരീരത്തിന് വെളിയിലാണ്. വ്യഭിചാരം ചെയ്യുന്നവനാകട്ടെ സ്വന്തം ശരീരത്തിന് എതിരായി പാപം ചെയ്യുന്നു. (1 കൊറി. 6/18)

## 7. മോഷ്ടിക്കരുത്

1. സാധനങ്ങൾ, പണം, കള്ളതൂക്കം, കള്ളത്രാസ്, അന്യായവില, അന്യായ പലിശ, കൈക്കൂലി, വഞ്ചന, കോപ്പിയടി, കാപട്യം, സമയത്തിന്റെ ദുരുപയോഗം, പണത്തിന്റെ ധൂർത്ത് ഇവ എങ്ങനെ?
2. കീഴ്ജോലിക്കാരോട്, മക്കളോട് അപമര്യാദയായി പെരുമാറുകയും അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ ബഹുമാനിക്കാത്ത രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? (1 പത്രോ 5:2-4)
3. സഹോദരങ്ങളോട് പക്ഷപാതപരമായി പെരുമാറിയിട്ടുണ്ടോ? (യാക്കോ 2:1-9)
4. ഉത്തിരിപ്പുകടം?
5. വേലക്കാർക്ക് ന്യായമായ കൂലി കൊടുക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
6. അന്യന്റെ വസ്തു കൈയ്യടക്കുക.
7. മറ്റുള്ളവരെകൊണ്ട്  ലാഭമെടുക്കുക
8. തെറ്റായ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ പണം സമ്പാദിക്കുക.

## 8. കള്ള സാക്ഷ്യം പറയരുത്

1. നീ വ്യാജം പറഞ്ഞത് മനുഷ്യനോടല്ല, ദൈവത്തോടാണ്. (അപ്പ. 5/4)
2. കള്ളം പറയുന്ന അധരങ്ങൾ കർത്താവിന് വെറുപ്പാണ് (സുഭാ. 12/22)
3. നിന്റെ നുണ നിന്റെ തലയ്ക്ക് തന്നെ തിരിഞ്ഞടിക്കും (ദാനിയേൽ 13/55)
4. കള്ളം പറയുന്ന നാവ് നേടിത്തരുന്ന സമ്പത്ത് പെട്ടെന്ന് തിരോഭവിക്കുന്ന നീരാവിയും മരണത്തിന്റെ കെണിയുമാണ് (സുഭാ. 21/6)
5. നുണ വികൃതമായ കറയാണ്, അജ്ഞന്റെ അധരത്തിൽ അത് എപ്പോഴും കാണും (പ്രഭാ. 20/24)

## 9. അന്യന്റെ ഭാര്യയെ മോഹിക്കരുത്

1. ആസക്തിയോടെ സ്ത്രീയെ (പുരുഷനെ) നോക്കിയിട്ടുണ്ടോ?
2. ലൈംഗിക വൈകൃതങ്ങളായ സ്വയംഭോഗം, സ്വവർഗഭോഗം, വികാരങ്ങൾ ഉണർത്തുന്ന ചിത്രങ്ങൾ, പുസ്തകങ്ങൾ ഇവ വഴി ശരീരത്തിന്റെ പരിശുദ്ധി നശിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ? (1 കൊറി 6:9-20)
3. ആരുടെ എങ്കിലും വികാരത്തെ നോട്ടം, സംസാരം, പ്രവൃത്തി, ആംഗ്യം ഇവമൂലം ഉണർത്തുവാൻ ഇടയായിട്ടുണ്ടോ?
4. വികാരങ്ങൾ ദൈവത്തിന്റെ ദാനമാണെന്നോർത്ത് സ്തുതിച്ചു നന്ദി പറയാതിരുന്നോ? വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ അശ്രദ്ധ കാണിച്ചോ? (പ്രഭാ. 23:16, 9:19; സുഭാ 7:10-27, 25:28)
5. സംസാരം, നോട്ടം, സ്പർശനം, കത്ത്, പെരുമാറ്റം ഇവ വഴി മറ്റുള്ളവർക്ക് പാപകാരണമായിട്ടുണ്ടോ? ദുർമാതൃക? (മത്താ. 5:27-30, 18:6-9; 1 കൊറി 8:12-13)
6. ബലാത്സംഗം നടത്തിയിട്ടുണ്ടോ?
7. സഹോദരങ്ങളെ ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ ലൈംഗിക സംതൃപ്തിക്കായി ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടോ? (1 കൊറി 6:12-20), കുട്ടികളെ ദുരുപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
8. പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ആലയമായ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
9. വിശുദ്ധിയിൽ വളരാൻ ഉത്സാഹിക്കാതിരുന്നോ? (1 പത്രോ 1:15,16)
10. കണ്ണുകൊണ്ട് - വ്യക്തികൾ, പുസ്തകം, പോസ്റ്റർ, സിനിമ, നോട്ടം, ഇവയിലൂടെ പാപം ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? മറ്റുള്ളവർക്ക് ഇടർച്ച നല്കിയിട്ടുണ്ടോ?
11. കാതുകൊണ്ട് - അശ്ലീല സംഭാഷണം, അശ്ലീല സംഗീതം?
12. ദുഷ്ചിന്തകളെ താലോലിച്ചിട്ടുണ്ടോ? പഴയ പാപങ്ങളോർത്ത് സന്തോഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
13. ഒളിഞ്ഞുനോട്ടം, ഒളിഞ്ഞിരുന്ന് കേൾക്കൽ?
14. മൃഗഭോഗം ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
15. വ്യഭിചാരം വിവാഹത്തിനു മുൻപും, പിൻപും നടത്തിയിട്ടുണ്ടോ?
16. കൃത്രിമ കുടുംബാസൂത്രണം, വന്ധ്യംകരണം എന്നിവ നടത്തിയിട്ടുണ്ടോ?
17. ആഗ്രഹിച്ച ജീവിത പങ്കാളിയെ, മനസ്സിനിണങ്ങിയ ജീവിത പങ്കാളിയെ ലഭിക്കാത്തതിൽ ദുഃഖിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

1. പ്രേമബന്ധങ്ങൾ, പ്രേമത്തിന് സഹായിക്കൽ, അവിഹിത ബന്ധങ്ങൾ, അന്യന്റെ ഭാര്യയെ (ഭർത്താവിനെ) സ്വന്തമാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയോ പരിശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?
2. അമിത ദുഃഖം, ആകുലത, ഭയം, ഭക്ഷണം മനഃപൂർവ്വം കഴിക്കാതിരിക്കുക, ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാതിരിക്കുക ഇവ വഴി ശരീരത്തെ പീഡിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ? (പ്രഭാ 30:21-25; 37:30-31)
3. മദ്യപിച്ച് ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ?
4. അന്യപുരുഷന്റെ (അന്യസ്ത്രീ) ഇവരെ മനസ്സിൽ ധ്യാനിച്ച് ദാമ്പത്യ ധർമ്മം അനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
5. അന്യന്റെ കുടുംബജീവിതം നശിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
6. അടക്കമില്ലാത്ത വസ്ത്രധാരണം നടത്തിയിട്ടുണ്ടോ?

## 10. അന്യന്റെ വസ്തുക്കൾ ആഗ്രഹിക്കരുത്

1. നുണ പറയാറുണ്ടോ? കള്ള രേഖകൾ? കുറ്റാരോപണം?
2. സത്യത്തിനു വിരുദ്ധമായി പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
3. രഹസ്യം പുറത്താക്കാറുണ്ടോ? കാപട്യം?
4. ഇല്ലാക്കഥകൾ പറഞ്ഞു പരത്താറുണ്ടോ? പരദൂഷണം നടത്തിയിട്ടുണ്ടോ?
5. മാതാപിതാക്കളുടെ പ്രമാണങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തിയിട്ടുാണ്ടോ? വഞ്ചിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
6. വസ്തുവിന്റെ അതിർത്തി മാറ്റിയിട്ടുണ്ടോ?
7. വാഗ്ദാനങ്ങൾ ലംഘിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
8. കടം വാങ്ങിയത് മടക്കിക്കൊടക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ? മോഷണത്തിന് സഹായിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
9. കളഞ്ഞു കിട്ടിയവ കൊടുക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
10. ജോലികളിൽ കൃത്യനിഷ്ഠ പാലിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
11. കൃഷിനാശം, വസ്തുനാശം ഇവ വരുത്തിയിട്ടുണ്ടോ?
12. മിണ്ടാപ്രാണികളോട് ക്രൂരത കാണിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
13. വെള്ളം, വഴി, ഇലക്ട്രിസിറ്റി ഇവ പങ്കുവയ്ക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ?
14. സഹോദരങ്ങൾക്ക് കിട്ടേണ്ട ന്യായമായ അവകാശം അവർക്കു നിഷേധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഉദാ: വഴി, കുടിവെള്ളം, ഇലക്ട്രിസിറ്റി ഇവ നിഷേധിക്കുക. അന്യായമായ പലിശ വാങ്ങുക. ജീവനക്കാർക്ക് കൂലി കൊടുക്കാതിരിക്കുക. അതിർത്തിക്കല്ലുകൾ മാറ്റുക, വസ്തുവകകൾ അന്യായമായി കൈപ്പറ്റുക, കള്ളസാക്ഷി പറയുക. വിശ്വാസവഞ്ചന, ഊമക്കത്ത് എഴുതുക (പ്രഭാ. 34:18-22, സുഭാ. 11:1, 20:11, 22:22-23; 23:10, 11; യാക്കോ 5:1-6; പുറ 21:18-19; 22:1-15, ലേവ്യ 6:1-7)
15. കൊതികാണിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
16. അമിത ഭോജനം നടത്താറുണ്ടോ?
17. ഉത്തരവാദിത്വത്തിൽ നിന്നു ഒഴിഞ്ഞു മാറിയിട്ടുണ്ടോ? (1 തിമോ 5:8; ലൂക്കാ 12:41-48)
18. ആയിരിക്കുന്ന രീതിയിൽ സ്വയം അംഗീകരിക്കാതിരുന്നിട്ടുണ്ടോ? അത്മപ്രശംസ നടത്തുന്ന വ്യക്തിയാണോ; സ്വയം വെറുക്കുകയും നിന്ദിക്കുകയും മരിച്ചാൽ മതിയായിരുന്നു എന്നൊക്കെ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ; ആത്മഹത്യയെപ്പറ്റി ആലോചിച്ചിട്ടുാണ്ടോ? (ഏശ 43:14; 1 പത്രോ 2:9-10; യാക്കോ 4:13-17)

1. അലസതമൂലം ദൈവം തന്ന സമയവും അവസരങ്ങളും പാഴാക്കിക്കളഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? (സുഭാ. 26:13-17; 2 തെസ 3:11-12)
2. മേലധികാരികളെ വേദനിപ്പിക്കുകയോ, അപമാനിക്കുകയോ, ദ്രോഹിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? (റോമ 13:1-7; പ്രഭാ. 3:1-16)
3. ജീവിതാന്തസ്സ് വഴി ഏറ്റെടുത്ത കടമകൾ ശരിയായി നിർവ്വഹിക്കാതിരുന്നോ, ദാമ്പത്യ ജീവിതത്തിൽ അവിശ്വസ്തത കാണിച്ചോ?
4. സംസാരംവഴി ആരെയെങ്കിലും അപകീർത്തിപ്പെടുത്തുകയോ മറ്റുള്ളവരുടെ വളർച്ചയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ (പ്രഭാ 9:4-17)
5. മുഖസ്തുതി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? (പ്രഭാ 28:18-26; സങ്കീ 12:1-3). വ്യർത്ഥഭാഷണം? മനുഷ്യപ്രീതിക്കുവേണ്ടിയുള്ള ദാഹം?
6. ചെയ്യാമായിരുന്ന സഹായം, നന്മ അതിന് അർഹമായ വ്യക്തിക്ക് നിഷേധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? (സുഭാ 3:27, 28; യാക്കോ 2:1-4)
7. സഹോദരർക്ക് അർഹമായ അവകാശം, നീതി, നിഷേധിക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ അവനുവേണ്ടി സ്വരമുയർത്താതെ ഭൂരിപക്ഷത്തോടു ചേർന്ന് അനീതിക്കു കൂട്ടുനിന്നിട്ടുണ്ടോ? ദുർവിധി നടത്തിയിട്ടുണ്ടോ? (സുഭാ. 31:3-7; പുറ 23:1-7)
8. സഹോദരങ്ങളുടെ തെറ്റുകൾ തിരുത്തിക്കൊടുക്കാതിരുന്നോ? മക്കളുടെ തെറ്റുകൾ ന്യായീകരിച്ചോ ? (എസെ. 3:17-21)
9. സഹോദരങ്ങളുടെ ഉന്നതിയിൽ, നന്മയിൽ, വളർച്ചയിൽ അസ്വസ്ഥനായിട്ടുണ്ടോ, സന്തോഷിക്കാതിരുന്നോ? ഉൽപ 4:1-7, സുഭാ 24:17-18; മത്താ 20:1-16)
10. സഹോദരങ്ങൾ വേദനിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന നിഗൂഢാനന്ദം?
11. അന്യന്റെ വസ്തുക്കൾ (സാധനങ്ങൾ, പണം, വീട്, സ്ഥലം) മോഹിക്കുക?

## മൂലപാപങ്ങൾ

- അഹങ്കാരം (നിഗളം)
- അലസത (മടി)
- കൊതി
- മോഹം
- അസൂയ
- കോപം
- ദ്രവ്യാഗ്രഹം

## പരിശുദ്ധാത്മാവിനെതിരായ പാപങ്ങൾ

1) മോക്ഷം കിട്ടുകയില്ലെന്ന വിചാരം (നിരാശ).
2) സൽപ്രവർത്തി കൂടാതെ മോക്ഷം പ്രാപിക്കാമെന്ന മിഥ്യാ പ്രതീക്ഷ.
3) ഒരുകാര്യം സത്യമാണെന്നറിഞ്ഞിട്ടും അതിനെ നിക്ഷേധിക്കുന്നത്.
4) അന്യരുടെ നന്മയിലുള്ള അസൂയ.
5) പാപം ചെയ്തതിനുശേഷം അനുതപിക്കാതെ പാപത്തിൽത്തന്നെ ജീവിക്കുന്നത്.
6) അന്ത്യസമയത്തുപോലും അനുതപിക്കാതെ പാപത്തിൽ തന്നെ മരിക്കുന്നത്.

## ദൈവ സന്നിധിയിൽ പ്രതികാരത്തിനുവേണ്ടി നിലവിളിക്കുന്ന പാപങ്ങൾ

1) മനപ്പൂർവം കൊലപാതകം ചെയ്യുന്നത്.
2) പ്രകൃതിവിരുദ്ധ പാപങ്ങൾ / സ്വവർഗ്ഗഭോഗം.
3) അനാഥരെ, വിധവകളെ, അഗതികളെ, പരദേശികളെ പീഡിപ്പിക്കുന്നത്.
4) വേലക്കാർക്ക് മതിയായ കൂലി കൊടുക്കാതിരിക്കുന്നത്.

സ്വകാര്യ ഉപയോഗത്തിന് മാത്രം

# മനസ്താപപ്രകരണം

എന്റെ ദൈവമേ, ഏറ്റം നല്ലവനും
എല്ലാറ്റിനും ഉപരിയായി
സ്നേഹിക്കപ്പെടുവാൻ യോഗ്യനുമായ
അങ്ങേയ്ക്കെതിരായി പാപം
ചെയ്തുപോയതിനാൽ പൂർണ്ണ
ഹൃദയത്തോടെ ഞാൻ
മനസ്തപിക്കുകയും പാപങ്ങളെ
വെറുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങയെ
ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്നു. എന്റെ
പാപങ്ങളാൽ എന്റെ ആത്മാവിനെ
അശുദ്ധമാക്കിയതിനാലും സ്വർഗ്ഗത്തെ
നഷ്ടപ്പെടുത്തി നരകത്തിന് അർഹനായി
തീർന്നതിനാലും ഞാൻ ഖേദിക്കുന്നു.
അങ്ങയുടെ പ്രസാദവര സഹായത്താൽ
പാപസാഹചര്യങ്ങളെ
ഉപേക്ഷിക്കുമെന്നും മേലിൽ പാപം
ചെയ്യുകയില്ലെന്നും ദൃഢമായി ഞാൻ
പ്രതിജ്ഞ ചെയുന്നു. ഏതെങ്കിലും ഒരു
പാപം ചെയുക എന്നതിനേക്കാൾ
മരിക്കാനും ഞാൻ
സന്നദ്ധനായിരിക്കുന്നു.
ആമ്മേൻ