

Reconciliation and Self Reflection

- The purpose of Reconciliation is to confess our sins and reconcile with God and our neighbors.
- As a sacrament, it offers an opportunity to remember and reaffirm the baptismal covenant we made with God as we became a new creation in Christ – as God's children.
- As a spiritual discipline, it helps us to discern further what the stumbling block are in our spiritual journey that prevent us from following Christ fully and more faithfully.
- The Holy Spirit is the guide in this whole process and leads our conversations.
- It is recommended that we do not generalize but discover concrete and particular "sins"/limitations/weakness/concerns so we can address these directly and honestly.

Some helpful questions for Self Reflection

- **Prayer Life:** Do I pray regularly? How faithful am I attending church on Sundays? Do I have a rule of life or a regular prayer life? Do I pray for myself alone or for others?
- **Learning:** Do I study bible on regular basis? Do I read spiritual books that help me to grow in Christ? What are the new spiritual insights I have learned?
- **Gospel:** How do I proclaim the gospel? Do my actions and words accord with what I profess? Do I speak the words that nurture faith, love, hope and joy in Christ? The choices I make on daily basis reflect the gospel message of love?
- **Serving:** How do I take care of others, neighbors, friends, and family? How is my attitude toward those who are in need, poor, outcast? What have I done to uphold the justice and peace and the dignity of every human being?
- **Repentance (seeing beyond):** How closely have I follow the mind of Christ? Do I find in my heart: prejudice, fear, doubt, excessive worry, despair, hatred, using others for my gain, arrogance, wanting to control others to achieve what I want, envy, judging others as sinners. How do I /have I dealt with these feelings?

Preparation for Reconciliation and Self Reflection

- 1) Begin with the following prayers of grace. Read it slowly and prayerfully at least 5 times:
"Come, Holy Spirit, be with me and open my heart" or "Loving God, shine upon me to see"
- 2) Read the questions for self reflection. Answer them one by one and jot down any thoughts and feelings that come to your mind.
- 3) Reflect upon the answers you wrote and go deeper. Ask why did I write this? What is it pointing to? What am I missing? Revise and add comments as needed.
- 4) Thanking God for opening your heart, end with the Lord's Prayer.

Prayer Life:

Learning:

Gospel:

Serving:

Repentance:

고해성사와 성찰

- 고해성사의 목적은 죄의 고백과 회개 그리고 하느님과의 화해입니다.
- 세례를 통해서 새로운 사람이 되어 새로운 공동체로 환영받음으로써 성찬을 함께 나누는 신앙 성장의 과정 속에서, 고해성사는 세례언약을 되새기고 우리 생활에 옮기면서 성찬을 위한 준비가 됩니다.
- 신앙의 훈련과정으로 내 앞에 놓여 있어, 치워버리지 않고는 하나님앞으로 더 나아갈수 없는 걸림돌들이 무엇인지를 생각하고 고백하는것입니다.
- 구체적으로 내가 지금 경험하고 있는 걸림돌/문제에 대해 성령님의 인도안에서 관찰하며 분별하는것입니다.

개인 성찰에 도움이 되는 질문들

- **기도:** 나는 기도생활에 얼마나 충실했는가? 개인기도 및 공동기도 (주일미사, 기도모임 등등). 개인의 기도생활을 위한 규칙이 있나요? 매일 정해진 시간에 기도하고 있는지? 다른 사람을 위해 기도하고 있나요?
- **배움:** 하나님의 말씀을 익히고 신앙생활에 도움이 되는 일에 힘을쓰고 있는지? 성경공부, 영성에 관한 독서, 영성생활의 새로운 체험/발견한 것이 있는지?
- **복음:** 하나님의 복음을 남에게 어떻게 전했는가? 나의 행동과 말이 복음과 일치? 사랑을 더하고 믿음을 더하고 기쁨과 희망을 더하는 일을 했는지?
- **섬김:** 이웃, 가족, 친구, 남을 위해 무슨일을 했는가? 나의 태도/생각...비교/비난? 정의와 평화 그리고 인간의 존엄성을 위해서 어떤일에 동참을 했는가?
- **회개:** 하나님의 뜻을 거스리는 마음이 내 안에 있는지? 미움, 정죄, 불안, 근심, 남을 이용하려는 마음, 자만 등등. 이런 마음이 생길때 어떻게 했는지?

고해성사 전에 준비기도

- 1) 은혜의 기도를 마음으로 천천히 5 번 정도 반복합니다: "성령님 오셔서 나의 마음을 열어주시고 깊이 성찰할수 있게 도와주소서" / "사랑의 하나님, 나의 마음을 비춰주소서"
- 2) 성찰에 도움이 되는 질문을 하나씩 읽고 마음에 떠오르는 생각을 적어본다.
- 3) 내가 적은 글을 읽어보며 더 깊게 관찰한다. 왜 이런 글/생각을 적었는지 보충하며 정리한다.
- 4) 내 자신을 성찰할수 있게 도와주신 성령님께 감사하는 마음으로 주기도문을 외우며 마친다.

성찰 노트

기도:

배움:

복음:

섬김:

회개: