

Celá príprava na generálnu svätú spoveď

Priebeh sviatosti zmierenia

1. Príprava - spytujem si svedomie. Modlitba pred sv. spoveďou Duchu Svätý, pomôž mi spoznať moje hriechy, úprimne ich vyznať, pomôž mi pocítiť bolesť a ľútosť nad nimi a daj mi silu polepšiť sa.

2. Ľútosť - má byť čo najúprimnejšia.

3. Predsavzatie - túžba napraviť sa.

4. Vyznanie hriechov - prichádzam ku kňazovi, pozdravím, prežehnám sa, poviem kedy som bol naposledy na sv. spovedi. Po vyznaní hriechov, ktoré môžem mať aj napísané, dodám, že na viac hriechov si nepamätám. Počúvam, čo mi kňaz hovorí a zapamätám si pokánie. Potom oľutujem svoje hriechy napr. Bože môj, celým srdcom ťa milujem a preto veľmi ľutujem, že som ťa hriechmi urazil. Chcem sa naozaj polepšiť a hriechu sa chrániť. Otče, odpusť mi pre krv Kristovu. Pri rozhrešení sa prežehnám.

5. Vykonám uložené pokánie. Modlitba po sv. spovedi

Modlitba za dobré spytovanie svedomia

Potrebujem Ťa, Pane, buď mojím učiteľom, potrebujem ťa deň čo deň. Daj mi čistotu svedomia, ktorá jediná dokáže vnímať a chápať tvojho Ducha. Moje uši sú hluché, nemôžem počuť tvoj hlas. Môj pohľad je zakalený, nemôžem vidieť tvoje znamenia. Iba ty môžeš zbystriť môj sluch, zaostriť môj zrak a očistiť moje srdce. Nauč ma sedieť pri tvojich nohách a počúvať tvoje slovo. Amen.

Modlitba k Duchu Svätému za dobrú spoveď

Duchu Svätý, príd' a pomôž mi, aby som spoznal svoje hriechy, aby som ich úprimne oľutoval a aby som sa naozaj polepšil. Amen.

Vzťah k Bohu

1. Ja som Pán tvoj Boh, nebudeš mať iných bohov okrem mňa, aby si sa im klaňal

Boh je láska. Pozval ma do života preto, aby som ho poznal a mal rád. Moja láska k nemu sa ma prejavovať zachovávaním životných pravidiel - Božích prikázaní. Mám sa riadiť podľa jeho vôle. Základné zameranie života Čomu dávam prvé miesto vo svojich myšlienkach, citoch. Aké je základné nasmerovanie môjho života? Mám srdce upriamené na Boha a milujem ho nadovšetko? Celým srdcom, celou dušou, celou myslou, celou silou? Konám svoje skutky z hlbokéj viery? Mám azda iných bôžikov? Som to ja sám, alebo je to osoba či nejaká vec? Spolieham sa len na seba, svoje schopnosti? Zmyslom môjho života sa stali len vonkajšie veci: peniaze, majetok, kariéra, moc, umenie, záľuba, blahobyť, zábava, sex? Verím všetko, čo Boh zjavil v dejinách spásy? Verím, že Boh sa dal poznať v Ježišovi Kristovi ako osoba? Pokladám Cirkev za tajomné Kristovo tajomné telo, v ktorom pokračuje dielo spásy? Ochrana viery Bol som ľahostajný a nedbalý v rozvíjaní viery? Z ľahostajnosti som sa zúčastňoval na nekatolíckych či protináboženských podujatiach? Podporoval som protináboženské organizácie, literatúru a podobne? Čítal som alebo dal som iným čítať knihy, noviny a časopisy nebezpečné pre vieru a mravy? Mam cit zodpovednosti a nadšenia za vieru? Chránil som si svoju katolícku vieru a bol som pri tom znášavlivý k príslušníkom iných vyznaní? Mal som nejaké pochybnosti vo viere? Hanbil som sa za vieru, za náboženské úkony? Správal som sa, ako by som nebol katolíkom? Hovoril som proti viere? Čo robím v pochybnostiach? Staral som sa o vysvetlenie nejasnosti vo viere rozhovorom s kňazom? Vzdelával som sa vo viere čítaním Svätého písma, náboženskej literatúry? Vyhybal som sa všetkému čo škodí viere? Modlitba Môj vzťah k Bohu sa prejavuje primeranou modlitbou. Modlitba je prostriedok spojenia s Bohom. Našiel som si čas na modlitbu? Modlil som sa vôbec? Modlieval som sa pravidelne ráno i večer? Hľadal som spojenie s Bohom v modlitbe počas dňa? Pristupoval som k modlitbe s ochotou, alebo bral som ju len ako nutnú povinnosť? Ako vyzerala moja modlitba? Bol to úprimný úctivý osobný rozhovor? Alebo len nedbalý mechanický zvyk? Bol som pri modlitbe dobrovoľne roztržitý? Modlil som sa s odovzdanosťou do Božej vôle? Bol som pri modlitbe vnímavý na Božie vnuknutia? Bola moja modlitba úctivá vo vonkajších prejavoch? Nekonal som ju na obdiv pred inými ľuďmi? Obsah a úmysly mojej modlitby boli zhodné s modlitbou Otče náš? Zahŕňal som do modlitby všetko, čo si prežívam, obetoval som v nej svoje práce, radosti i utrpenia? Poznám osobnú modlitbu? Modlil som sa za cirkev a jej potreby? Okrem prosebnej modlitba má u mňa miesto aj modlitba ďakovná a oslavná? Dôvera v Boha Naozaj dôverujem Bohu? Nenahradili moju dôveru v Boha povery, veštenie (z hviezd horoskopov, karát, kávovej usadeniny, z ruky, zo snov), rozličné formy mágie, čarovanie, špiritistické sedenie a podobne? Opozorivo som sa spoliehal na Božie milosrdenstvo, hrešiac v tom doznení, že mi Boh i tak odpustí? V utrpení a vo skúškach upadal som do beznádeje ať zúfalstva? Reptal som proti Bohu? Robil som mu výčitky? Ponáral som sa do nadmerného rozmýšľania o sebe? Oddával som sa smútku? Svätokrádež Znesvätil som Bohu zasvätené osoby (porušenie sľubu čistoty, týranie, znemožnenie posvätnéj služby), miesta (skutok nečistoty, vražda, bitka, krádež, obchodovanie v kostole alebo na cintoríne), veci (sviatosti, relikvie, oltáre, nádoby, rúcha)? Pristúpil som k svätému prijímaniu alebo k inej sviatosti v stave ťažkého hriechu? Úcta k Bohu

2. Nevezmeš meno Božie nadarmo

Meno reprezentuje osobu. Neúctivé, posmešné vyslovovanie mena uráža osobu. Božie meno predstavuje samého Boha. Z úcty ho píšeme s veľkým B, Zneuctenie Božieho mena je zneuctením samého Boha. Božie meno používame len vtedy, keď sa modlíme a keď hovoríme o Bohu. Podobne používame aj mená Ježiš a Kristus. Úctivo tiež vyslovujeme mená Panny Márie, svätého Jozefa a ostatných svätých, lebo sú blízki Bohu. Takisto úctivo hovoríme o všetkých čo je posvätné (sviatosti, obrady, kňazi, rehoľníci, slová Svätého písma, pravdy viery). Hovoril som o Bohu, svätých a posvätných veciach ako o niečom svetskom a cudzom? Vyslovoval som Božie meno a mená svätých nadarmo (bez potreby, bez príčiny) v prekvapivých situáciách ako výraz citov, údivu, ľaknutia, strachu? Nerozvážne a neúctivo som vyslovoval sväté mená ako prejav nezriadených citov, napríklad v netrepezlivosti, v hneve, v ťažkom rozčúlení? Dokonca s oplzlými slovami? Je to, už u mňa návyk? Dal som tým pohoršenie niekomu? Deťom? Klial som s použitím svätých mien? Moje preklínanie bolo proti samému Bohu? Zlorečil som iným ľuďom tak, že som Boha volal na pomoc svojej zlobe? Dal som tým pohoršenie? Volám Boha za svedka pre každú maličkosť? Falošne som prisahal, volajúc Boha za svedka na potvrdenie mojej lži? Splnil som sľub daný Bohu (súkromný, vecný, verejný, záväzky manželské, kňazské, rehoľné)? Hovoril som neúctivo o posvätných veciach? Posmieval som sa z náboženských obradov a úkonov? Zosmiešňoval som ich? Rozprával som neslušné vtipy o ľuďoch v Božej službe (kňazi, rehoľníci)? Zneužíval som slová Svätého písma na vtípkovanie? Komolil som ich? Odprosujem Boha za zneuctovanie jeho mena? Svätenie sviatočného času.

3. Spomeň, aby si deň sviatočný svätil

Biblická správa o stvorení hovorí o určitom pracovnom rytme a o odpočinku. Človek je Božím obrazom aj v práci. Preto tretí Boží príkaz chráni človeka, aby sa nestal otrokom práce a aby mal účasť na Božom odpočinku, na blaženom pokoji v Bohu. Dodržiavanie pracovného pokoja Presúvam si z nedbanlivosti služobné, domáce či študijné práce na nedeľu a sviatočný deň? Kázal som ich robiť aj iným? Dávam príklad členom rodiny a iným ľuďom v tom, že sviatočný deň treba svätiť? Dlhšiu dobu a ťažko som pracoval v nedeľu a vo sviatočný deň bez dostatočne vážnych dôvodov? Ako často? Nevypĺňam celý deň Pánov prehnaným zhomom za zábavami, športom a umením? Ako si celkove prežívam nedele a sviatočné dni? Líšia sa od všedných dní? Sú pre mňa dňami telesného i duševného zotavenia? Spoločenstvo s Bohom Človek má nielen odpočívať, ale deň odpočinku má byť posvätný - oddelený pre Boha. Má to byť deň spoločenstva s Bohom. Boh sám volá do svojho spoločenstva vo sviatočný deň ako sprítomnenie Kristovho utrpenia, smrti a zmŕtvychvstania. Spoločenstvo so zmŕtvychvstalým Kristom sa uskutočňuje pri slávení Eucharistie vo svätej omši, Prečo chodím do kostola? V duchu viery spolu obetovať seba zjednocovať sa s Kristom, osláviť Boha? Alebo len zo zvyku, kvôli hudbe, móde či inému profánnemu účelu? Z nedbalosti som prichádzal na svätú omšu neskoro? Odchádzal som z nej pred ukončením? Bola moja účasť na svätej omši podľa možnosti viditeľným spoločenstvom okolo oltára, alebo som len stál a bavil sa pri kostole? Bol som na svätej omši dobrovoľne nesústreďený? Modlil som sa a spieval som s ostatnými? Správal som sa v kostole neúctivo, rúhavo? Obzeral, rozprával a smial som sa? Znepokojoval a vyrušoval som iných? Dával som im pohoršenie neslušným odevom? Prijímal som kázeň so správnym úmyslom odniesť si poučenie a povzbudenie z Božieho slova? Zapájal som sa podľa

možnosti do úkonov svätej omše (prísľuhovanie, spev, lektorská služba, obetný sprievod)? Vyhýbal som sa svätému prijímaniu z nedbalosti, úzkostlivosti či ostychu pred ľuďmi? Neužitočne som kritizoval bohoslužby, kňazov, veriacich? Vynechal som z vlastnej viny svätú omšu nedeľu a prikázaný sviatok? Koľkokrát? Prekazil som účasť na svätej omši iným, deťom, podriadeným? Je pre mňa nedeľa dňom stretnutia sa s Bohom, so zmŕtvychvstalým Kristom? Spoločenstvo s Cirkvou Nedeľa i sviatočný deň majú spoločenský rozmer. Sú dňami prežívania kresťanského spoločenstva v rodine, vo farnosti, v Cirkvi. Vedú nás k uchovávaniu rodinného ducha i k prejavom kresťanskej lásky voči iným, najmä k chorým, osamelým, zabudnutým. Je pre mňa nedeľa dňom radostného spoločenstva v kruhu rodiny? Využívam nedeľu na prejavy kresťanskej lásky voči iným ľuďom (návštevy chorých, osamelých)? Ako Ježišov učeník rozdávam pri nedeľných stretnutiach s ľuďmi jeho pokoj a radosť? Dávam si pozor na to, aby som nešíril pokoj? Cítim sa byť živým členom kresťanského spoločenstva? Primerane si prežívam cirkevný rok? Svätím prikázané cirkevné sviatky? Dodržal som príkaz o ročnej spovedi a prijímaní: Dodržiavam príkazy o pôstoch? Zapájam sa do života farnosti, Cirkvi? Mám dostatok nadšenia pre budovanie spoločenstva? Život v spoločenstve

Vzťah k ľuďom

4. Cti svojho otca a svoju matku

Nežijem na svete sám. Boh ma postavil do spoločenstva rodiny, v ktorej mi dal rodičov ako svojich viditeľných zástupcov. V nich mám uznať autoritu, čo Praktický znamená, že mám ich ctiť, milovať a poslúchať. Vzťah úcty a lásky k nim nikdy neprestáva. Vzťah poslušnosti trvá so obdobia dospelosti a osamostatnenia sa. Rodičov netreba poslúchať len vtedy, keby rozkazovali niečo hriechne. Úcta k rodičom Videl som v rodičoch Božích zástupcov a svojich dobrodincov? Alebo posudzoval som ich len z ľudského hľadiska? Úctivo som zmýšľal o rodičoch? Hanbil som sa za ich chudobu či nízke sociálne postavenie? Vyjadril som úctu voči nim navonok? Kládol som im svoje požiadavky s úctou, alebo som si ich vymáhal neláskavými slovami, krikom či manifestačným odstupom? Pohrdal som nimi? Hneval som ich? Znášal som slabosti a chyby rodičov? Odpúšťal som ich s vedomím, že v starobe majú právo na moje porozumenie a trpezlivosť? Alebo neúctivo a zbytočne som hovoril o ich chybách pred inými ľuďmi? Zdvihol som ruku proti rodičom? Alebo som ich aj naozaj udrel? Láska a vd'ačnosť k rodičom Zmýšľal som o rodičoch s vd'ačnou láskou? Nosil som v sebe odpor alebo dokonca nenávisť voči nim? Želal som im všetko dobré, alebo niečo zle (smrť)? Slovom som prejavoval rodičom náklonnosť a lásku v dennom spolužití i pri rodinných slávnostiach a jubileách (prejavy vd'ačnosti, drobné darčeky, pozornosti, listy)? Nezdravil som rodičov? Vôbec som sa s nimi nerozprával? Zarmucoval som ich svojím životom? Kruto som s nimi nakladal? Podľa možnosti navštevoval som rodičov? Ochotne som im pomáhal v nevládnosti? Poskytoval som im pomoc v práci, podporu v starobe a chudobe? Nezavolať som rodičom kňaza v ťažkej chorobe, takže zomreli bez prípravy na smrť a bez sviatosti? Modlil som sa za rodičov? Poslušnosť voči rodičom Prijímal som rady, napomenutia a príkazy rodičov ako prejavy Božej vôle? Ak sa mi zdali byť neúnosné, aspoň som ich rešpektoval a uvažoval o nich? Plnil som príkazy rodičov s nechuťou, otáľavo? Bol som vzdorovitý? Poslúchal som ich len navonok? Bezdôvodne som odoprel prácu? Vyhýbal som sa domácim prácam? Konal som svojvoľne? Vo vážnej veci som si nežiadal dovoľenie? Rešpektoval som oprávnené požiadavky rodičov

týkajúce sa domáceho poriadku? Napriek vážnemu napomínaniu rodičov som v noci opúšťal dom, alebo som neskoro v noci chodieval domov? Napriek výslovnému zákazu rodičov vyhládaval som pochybné spoločnosti, filmy, zábavy, alebo udržoval som ľahkomyselné známosti? Zneužil som dôveru rodičov v peňažných záležitostiach? Spôsobil som ťažké starosti a veľké úlohy rodičom zanedbávaním svojho školského vzdelania alebo prípravy na povolanie? Priamo som sa vzoprel proti autorite rodičov s tvrdým odporom a urážlivým spôsobom? Svojevoľne som opustil rodičov? Vzťah rodičov k deťom Štvrté prikázanie sa vzťahuje nielen na deti, ale aj na rodičov, ktorí nesú Vytváranie rodinného spoločenstva Manželia: Snažili sme sa z našej spoločnosti vytvárať spoločenstvo? Učili sme aj svoje deti zmyslu pre spoločenstvo: uvažovať ako „my“ a nie „ja“? Vychovávali sme ich k spolupráci v rodine? Bola naša rodina skutočným domovom pre deti s podmienkami pre ich telesný a duševný rast? Vytvárali sme atmosféru dôvery na základe láskavých, úprimných a otvorených vzťahov? Mali sme zmysel pre spoločné stolovanie, spoločný večer? Nenahrádzal náš rodinný život televízor? Snažili sme sa rodinu udržať v láske, v porozumení, v pohode a robiť radosť všetkým? Pestovali sme rodinné čnosti ako sú vzájomná úctivosť, povzbudzovanie k dobrému, starostlivosť o domácnosť, zmysel pre obeť, manželská cudnosť, sporivosť? Vyhýbali sme sa svojevoľnému utrácaniu spoločného rodinného majetku? Postupovali sme pri výchove deti jednotne v slovách i skutkoch? Neriešili sme napätí v rodinných vzťahoch pred deťmi? Vyhýbali sme sa uplatňovaniu pudu moci a nedôstojnej závislosti v manželskom partnerstve? Ovládali sme svoje túžby po pohodlí a pomáhali sme si navzájom? Na akom základe sme vytvárali z rodiny domov? Len na vlastnom sebeckve, na ľudskom dobre alebo na Bohu? Má u nás miesto spoločná rodinná modlitba a náboženský spev? Boli sme svedkami viery pre deti? Ostatné príbuzenské vzťahy Zo spolupatričnosti k rodine vyrastá aj úctivý a láskavý vzťah k ostatným príbuzným. podľa stupňa príbuzenstva najbližší sú nám súrodenci a starí rodičia. Potom nasledujú ďalší príbuzní. Všetci navzájom nesieme zodpovednosť za spolužitie generácií. Vzťah k súrodencom Ako som zmýšľal o súrodencoch? Prejavil som im lásku a pomoc? Presadzoval som svoje názory? Bol som znášanlivý? Hádal som sa? Nadával som im? Bil som ich? Bol som ohľaduplný a spravodlivý? Vedel som sa správne podeliť s vecami (dedičstvom), alebo nechával som si väčšinu pre seba? Rozchyroval som chyby súrodencov? Nenavádzal som ich k neposlušnosti, k niečomu zlému? Vzťah k starým ľuďom a iným príbuzným Bol môj vzťah k príbuzným poznačený kresťanskou láskou? Bol som tvrdý a neochotný voči nim? Preukazoval som starým a chorým náležitú úctu a pozornosť? Bol som trpezlivý a ohľaduplný? Dokázal som ich vypočuť? Spolucítil som s nimi? Znášal som ich chyby? Odvrával som im? Posmieval som sa im? Nepekne som o nich rozprával? Poskytol som im pomoc v núdzi? Vzťah starých ľudí k iným príbuzným Starí rodičia: Prekonával som ťažkosti spoločného života v rodine s dôverou v Božiu pomoc, s pohľadom na trpiaceho Krista? Nemal som prehnané nároky? Rešpektoval som slobodu ostatných členov rodiny? Nezasahoval som nevhodne do osobných, manželských a rodinných problémov svojich dospelých deti? Nesnažil som sa ich získať na svoju stranu na úkor ich rodiny? Bola moja láska k vnúčencom v súlade so zdravými zásadami ich výchovy? Rozdelil som spravodlivo dedičstvo? Nezapríčinil som neuváženými rečami napätie, nespokojnosť a hádky v rodine? Prispieval som k správnym vzťahom v rodine modlitbou a sebazaprením? Vnášal som do spolužitia v rodine Božiu dobrotu, pokoj a požehnanie? Vzťahy v občianskej spoločnosti Boh ma postavil nielen do rodinného, ale aj do občianskeho spoločenstva v škole, v zamestnaní, v štáte a medzi ľuďmi vôbec. Vo všetkých oblastiach spoločenského života sa stretávam s autoritou. Úlohou tejto viacvrstvej autority je slúžiť všetkým pri zabezpečovaní všeobecného dobra, ktoré je napokon totožné aj s Božími zámermi s človekom. Preto štvrtý Boží príkaz v širšom zmysle upravuje aj spoločenské vzťahy, vedie k

zodpovednej úcte voči autorite. Predstavení v občianskej spoločnosti zastupujú Božiu autoritu, pokiaľ svojimi nariadeniami neodvádzajú od Boha. Nemáme ich poslúchať len vtedy, keby prikazovali niečo hriechne, čo je proti Božej vôli, lebo „viac treba poslúchať Boha ako ľudí“ (Sk 5, 29). Vzťah žiakov k učiteľom Učítelia a vychovávatelia ako spolupracovníci a zástupcovia rodičov majú účasť aj na ich c na Božej autorite. Preto im patrí úcta, láska a poslušnosť. Mal som vnútorný i vonkajší postoj úcty voči učiteľom? Zbytočne som hovoril o chybách a slabostiach učiteľov? V škole i mimo školy? Choval som sa slušne voči ním? Dával som pozor počas vyučovania? Mal som rád učiteľov? Bol som ochotný? Poslúchal som ich? Plnil som si školské povinnosti sústavne alebo len občas? Bol som voči učiteľom vďačný a príležitostne som im túto vďačnosť aj vyjadril? Prejavoval som úctu voči učiteľom aj mimo školy? Vzťah učiteľov k žiakom Cítil som zodpovednosť za zverených žiakov? Rešpektoval som v nich ľudské osoby? Mal som ich rád? Bol som pre nich príkladom? Alebo len úradnou autoritou? Bol som iba sprostredkovateľom vedomosti? Alebo staral som sa aj o charakterový a mravný vývoj žiakov? Malo moje vyučovanie náboženské a mravné pozadie? Zanedbával som prípravu na vyučovanie? Spravodlivo som klasifikoval? Dával som spravodlivé tresty? Striedal som prísnosť s dobrotou? Všetkých žiakov som mal rovnako rád univerzálnou Kristovou láskou? Snažil som sa o rovnováhu pri všetkých prejavoch? Vzťah podriadených k predstaveným v zamestnaní Aký mám vzťah k predstaveným v zamestnaní? Rešpektoval som ich autoritu? Snažil som sa pochopiť ich problémy, uľahčiť ich starosti svojou ochotou? Poslúžil som im dobrou radou? Mal som voči nim úctivý vzťah? Nepreukazoval som im falošnú úctu neúprimným lichotením a vychvaľovaním? Dokázal som vyrovnane prijať ich napomenutie? Znižoval som ich autoritu šomraním, posmechom, kritizovaním, preklínaním? Zbytočne som hovoril o skutočných alebo domnelých chybách predstavených? Moja kritika vznikala nie z vecných pohnútok, ale z osobného odporu? Odoprel som predstaveným poslušnosť urážlivým spôsobom? Spôsobil som tým narušenie autority, pohoršenie iných, vážnu materiálnu škodu? Iných som podnecoval k neposlušnosti, vzdoru, odporu? Vnášal som nepokoj na pracovisko? Sťažoval som zodpovednosť predstavených narušením poriadku, neplnením svojich povinností z ľahostajnosti, lenivosti, namyslenosti, sebecka? Vo vážnej pracovnej záležitosti som si nežiadal dovolenie? Riadil som sa kresťanským svedomím, že viac treba poslúchať Boha ako ľudí, keď nariadenie predstavených protirečilo Božiemu príkazu? Vzťah predstavených k podriadeným v zamestnaní Som si vedomí svojej mravnej zodpovednosti a podriaďujem svoju autoritu Božej vôli a požiadavke dobra spoločnosti? Používam svoju funkciu alebo moc v duchu služby iným? Alebo ju zneužívam vo svoj prospech? Zaobchádzam s podriadenými spravodlivo, uznávam ich osobnú autoritu a oprávnené požiadavky? Bol som náladový, bezohľadný a neznesiteľný? Dával som svojvoľné pokyny a rozkazy tak, aby druhí pocítili moju moc? Kládol som neprimerané požiadavky na podriadených? Mal som dokonca nemravné požiadavky? Podporoval som svojvoľné konanie podriadených? Zanedbal som svoje povinnosti? Dodržoval som sľuby a dohovory? Vzťah k štátnym predstaviteľom Cítim svoju zodpovednosť voči štátnemu a občianskemu spoločenstvu, v ktorom žijem? Záleží mi na jeho rozvoji a prospechu? Alebo vyhýbam sa službe spoločenstvu, uľahčujem sa do svojho sebecka, žijem len pre svoje osobné záujmy? Plním si občianske povinnosti voči štátu? Využil som svoje volebné právo s cieľom napomôcť všeobecné dobro, mravné a náboženské zásady v spoločnosti? Volil som podľa kresťanského svedomia, alebo dal som hlas protikresťanskej strane? Prejavujem štátnym predstaviteľom povinnú úctu a poslušnosť? Podlieham rozličným psychózam a znevažujem štátnych predstaviteľov? Modlil som sa za predstaviteľov štátu? Vzťah k cirkevným predstaveným Boh ma postavil aj do osobitného cirkevného spoločenstva. Cirkev je duchovné spoločenstvo, ktoré má svojich

predstavených pre službu Božiemu ľudu. Najvyšším predstaveným v Cirkvi je pápež, predstaveným v diecéze je biskup a vo farnosti kňaz ako správca. Podľa Kristovho výroku „Kto vás počúva, mňa počúva, a kto vami pohŕda, mnou pohŕda“ (Lk 10, 16) nástupcov apoštolov a ich pomocníkov treba poslúchať v duchovných záležitostiach tak ako jeho. Ako duchovnej autorite patrí im úcta, láska a poslušnosť. Uznával som v pápežovi, biskupoch a kňazoch duchovnú autoritu? Prejavoval som im úctu a lásku, alebo bol som voči nim ľahostajný? Rád som počúval potupné reči o nich? Sám som sa o nich hanlivo vyjadroval? Napomáhal som im duchovne modlitbou? Odopieral som im poslušnosť vo veciach viery a mravov? Zachovával som cirkevné prikázania ohľadom sviatkov, sviatostí, pôstu? Podporoval som cirkevné ustanovizne (kostoly, potreby svojej farnosti, katolícke dobročinné ústavy, katolícku tlač)? Alebo som sa staral do proticirkevného tábora? Uznanie autority ostatných ľudí Všetci ľudia tvoria jednu veľkú Božiu rodinu na zemi. Každý človek je nositeľom Božieho obrazu, ktorý si žida uznanie a úctu. Aké sú moje spoločenské vzťahy s ostatnými ľuďmi? Snažím sa vnášať porozumenie, pokoj a lásku so spoločenských vzťahov? Pri zachovaní vlastnej náboženskej a národnej identity dokážem s Kristovou láskou prijímať všetkých ľudí bez ohľadu na ich sociálne postavenie? náboženskú či národnú príslušnosť a vonkajšiu príťažlivosť? Snažím sa vytvárať spoločenstvo s jednotlivými ľuďmi na základe uznania ich autority, slobody a práva? Pristupujem k ľuďom s opravdivou láskou, alebo ich využívam iba na dosiahnutie svojich záujmov? Povyšoval som sa nad iných ľudí, pohŕdal som nimi z pýchy, sebeckta? Nanucoval som im svoju vôľu násilným poučovaním, opravovaním a komandovaním? Snažil som sa prekonávať vzťah k nepriateľom mocou Kristovej lásky? Snažil som sa vo všetkých ľuďoch vidieť Krista, ktorému v nich môžem slúžiť? Ochrana ľudského života

5. Nezabiješ

Boh je pôvodcom ľudského života a tento dar chráni prikázáním. Preto nie je dovolené zabitie nevinného človeka, či už narodeného alebo nenarodeného. Ochrana ľudského života patrí medzi hodnoty podliehajúce príkazu kresťanskej lásky k sebe a k blížnemu a je zverená aj pudu sebazáchovy u jednotlivca, ako i spravodlivým zákonom ľudskej spoločnosti. Piaty príkaz nielenže zakazuje vraždu, ale aj v kladnom slova zmysle chráni zdravie tela i duše. Človek sa má varovať všetkého, čo by mohlo ohroziť telesné alebo duševné zdravie. Ochrana vlastného života a zdravia tela Zodpovedne som si chránil život a zdravie ako Boží dar? Nezaoberal som sa myšlienkami vziať si život? Nepokúsil som sa o samovraždu? Nepoškodil som si vlastný život zmrzačením? Podvolil som sa operácii bez spravodlivého medicínskeho dovolenia (kastrácia, sterilizácia)? Lahkomyselne som vystavil svoj život so nebezpečenstva? Rešpektoval som dopravné predpisy ako chodec či ako vodič motorového vozidla alebo bicykla? Riadil som dopravný prostriedok pod vplyvom alkoholu alebo pri veľkej únave? Dodržiaval som predpísane rýchlosti, riskantne som predbiehal iné vozidla? Dodržiaval som predpisy o bezpečnosti a hygiene práce? Bol som nedbalý pri používaní predpísaných prostriedkov na ochranu zdravia? Rozumne som sa staral o zdravie počas choroby? Vyhľadal som lekársku pomoc a liečbu? Dodržiaval som lekárske rady? Neškodil som si na zdraví nadmerným s „ samoobslužným“ užívaním liekov? Dodržiaval som základné hygienické predpisy? Môj postoj k vlastnému telu bol vyvážený, bez pohŕdania a prílišného zbožňovania? Nepodľahol som kultu tela na úkor krásy duše? Nerozumne som pestoval nejaký šport v honbe za výkonmi a tým som si ublížil na zdraví? Prílišným odriekaním jedla z márnivosti - kvôli štíhlej línii - vystavoval som svoje telo nebezpečenstvu? Mám zdravú životosprávu? Ohrozoval som svoje zdravie nesprávnym spôsobom života? Zachovávam rovnováhu práce a odpočinku, prípadne

rovnováhu duševnej a telesnej práce? Škodil som si na zdraví prepínaním síl? Mám dostatok telesného pohybu? Skracoval som spánok bez vážnych dôvodov? Bol som mierny v zábavách a hrách? Škodil som si na zdraví nočným potulovaním sa? Zanedbal som starostlivosť o svoje zdravie nesprávnym bývaním? obliekaním sa a stravovaním? Škodil som si na zdraví márnivým a nedostatočným šatením? Bol som mierny v jedení? Nedokázal som sa zaprieť pri jedlách, ktoré mi škodia? Bol som nemierny v pití alkoholických nealkoholických nápojov? Opil som sa tak, že som stratil nad sebou kontrolu rozumu? Užívam drogy? Bol som nemierny vo fajčení, v pití kávy? Ochrana duše Boh oživuje telo človeka dušou. Telo ja príbytkom a nástrojom duše. Duch Svätý v krste posvätil telo a urobil ho svojim chrámom. Človek okrem prirodzeného života žije aj nadprirodzeným životom. Ten podľa Kristových slov je oveľa cennejšie ako prirodzený život: „ Čo osoží človekovi keby aj celý svet získal, ale svojej duši by uškodil?“

(Mt 16, 26). Spytoval som si svedomie? Videl som svoje dary, možnosti, ale aj obmedzenia? Bol som chorobne sústredený na svoje vlastné Ja? Ohrozoval som svoje duševné zdravie rozpormi s inými? Ovládal som sa? Neoddával som sa sklúčenosti a sebaľúti? Prekonával som pesimizmus dôverou v Boha? Udržiaval som zdravé spoločenstvo s inými? Vyhľadával som skazené spoločnosti? Bol som nekritickým konzumentom cudzích názorov? Vystavoval som svoju dušu nebezpečenstvu hriechov? Staral som sa o svoju dušu? Zháňal som sa len za pozemskými vecami? Bol som nedbalý a oddával som sa nude a lenivosti? Využíval som čas, svoje sily a dary od Boha? Brzdil som nedostatočným odriekaním rozlet duše k Bohu? Podceňoval som duchovný život? Aká je moja viera vo vzkriesenie a vo večný život? Ochrana života a telesného zdravia iných ľudí Človek ako nositeľ života nesmie siahnúť na život iného, vrátane nenarodeného alebo starého nevládneho človeka. Tak isto nesmie inému upierať právo na život a jeho zdravý rozvoj. Piaty príkaz takto chráni život a zdravie všetkých jednotlivcov, rodín a príslušníkom národov. Úklady na život a zdravie môžu priťažovať aj určité okolnosti. Je rozdiel, či sa ublíži z nedbalosti alebo zo zloby. Ťarchu hriechu zväčšuje príbuzenský vzťah (napr. otcovražda) a ďalšie okolnosti (úklady voči Bohu zasvätenej osobe - rehoľníkovi, kňazovi, na posvätnom mieste, kvôli lúpeží alebo morálnej kompromitácii). Uvedomujem si svoju zodpovednosť aj za život iných ľudí? Zaoberal som sa myšlienkami na vraždu niekoho? Úmyselne som sa dopustil vraždy? Navádzal som niekoho na vraždu? Radil alebo pomáhal som pri tom? Zabíj som nenarodený plod? Nahováral som niekoho na potrat? Napomáhal som k tomu nejako? Ohrozoval som život nenarodeného dieťaťa zlou životosprávou (ťažké práce, prudké výstupy, narkotika, alkohol, fajčenie)? Úmyselne som skrátil život ťažko chorému, či umierajúcemu podaním nejakého lieku alebo injekcie (eutanázia)? Ublížil som niekomu na zdraví? Udrel, zbil, poranil som niekoho? Ohrozoval som život iných riskantnou jazdou, bezohľadnosťou na pracovisku (fajčenie), nezodpovedným prístupom k práci (lenivosť, ľahostajnosť, povrchnosť), predajom či podávaním skazených potravín alebo jedál? Staral som sa o zdravie, správnu životosprávu a odpočinok svojich blízkych? Mal som v úcte telo a zdravie chorých? Poskytoval som im obetavé a láskyplné ošetrovanie, taktnú ľudskú pomoc a lásku? Potešoval som ich v opustenosti? Bol som ochotný pomôcť ľuďom, čo sú vo vážnej núdzi? Nepomohol som im z ľahostajnosti alebo zo zbabelosti? Nechal som človeka zomrieť v hlade alebo v nebezpečenstve smrti? Zanedbal som konanie dobra? Proti životu hreší nielen vrah, ale každý, kto prechováva v sebe nenávisť. Nenávisť ohrozuje právo na život, smeruje k odstráneniu až zničeniu druhého človeka. Zo zlého vnútorného zmýšľania pochádzajú spory, vraždy. Zabíjať sa dá i v duch, bez použitia fyzického násillia. Ježiš v horskej reči rozširuje piaty príkaz i na základné ľudské vzťahy (Mt 5, 21 - 26). Prechovával som v sebe nenávisť, závisť, nepriateľstva voči iným? Túžil som po pomste? V duchu som želel niekomu zlo, veľkú škodu,

chorobu, smrť? Nenávistne som niekoho preklínal slovami, niekomu som zlorečil, nadával a vyhrážal sa mu? Aký bol môj postoj k ľuďom na pracovisku, v rodine, v obchode, v dopravných prostriedkoch? Bol som agresívny, bezohľadný a nedoprial som iným životný priestor? Pristupoval som k iným s chladom a tvrdosťou? Trápil som svoje okolie náladovosťou, mrzutosťou, pomstivosťou? Upadal som ľahko do hnevu? Zapríčiňoval som nespokojnosť, nepriateľstva a hádky? Celým svojím konaním som vyvolával konflikty? Prispieval som k zostreniu konfliktných situácií? Dožadoval som sa len vlastných práv a výhod? Sebecký som sa presadzoval na úkor iných? Prejavoval som nepriateľský postoj k deťom v dome, v kostole? Pohrdal som druhými pre ich politický názor, náboženské presvedčenie, triedny alebo rasový pôvod? V čom spočíva moja služba pokojnému životu vo vlastnej rodine, obci, Cirkvi, spoločnosti? Kontrolujem prejavy svojich pudov. Som vždy ochotná z lásky ku Kristovi odpustiť, zmieriť sa, spolupracovať? Snažil som sa o pokojné riešenie konfliktov? Mám trpezlivosť s chybami, slabosťami, zlomyseľnosťou a nespravodlivosťou svojho okolia? Snažil som sa vnášať pokoj do spoločnosti? Som ochotný prejsť so konkurenčného postoja ku vzájomnej spolupráci a niekedy kvôli pokoji aj ustúpiť? Strpčoval som niekomu život? Uškodil som niekomu na zdraví tým, že som ho zarmucoval, bol som neláskavý, uštipačný? Skracoval som niekomu život zlým zaobchádzaním? Utrápil som niekoho k smrti? Ochrana duše blížneho Priamo som sa podieľal na psychickej likvidácii až motiváciou, svedomitou ochotou k zápasu, obetou a zriekaním? Odmietam všetko, čo ohrozuje moju mravnú čistotu? „Čo osoží človekovi, keby aj celý svet získal, a svojej duši by uškodil?“ (Mt 16, 26). Som presvedčený o tom, že zdravá činnosť, modlitba, sviatosti a láska k Matke Božej pomôže mi zachovať si čisté srdce?

6. Nezasmilníš

Uvedomujem si, že čistota srdca je predpokladom k tomu, aby som mohol vyžarovať Kristovu lásku? Zmysly Strážil som svoje zmysly? Hľadal som zážitok vo veciach, ktoré vedú k hriechu nečistoty? Utekal som od príležitosti k hriechu? Zrak Ovládal som svoj zrak a svoju zvedavosť? Rád som sa pozeral na také veci, ktoré zvädzali na nečistotu? Zbytočne som sa zdržiaval v pohľadoch na svoje telo? Spôsoboval som si pokušenie všetečnými pohľadmi? Vrhla som vyzývavé a žiadostivé pohľady na dievčatá a na ženy? Navštívil som striptízové podujatie? Nejakým spôsobom som dal pohoršenie na kúpalisku? „Každý, kto žiadostivo hľadá na ženu, už s ňou v srdci scudzoložil? (Mt 5, 28). Oblek Viem, že môj spôsob obliekania môže byť pre iných podnetom k hriechu nečistoty? Podlieham nemravnému kultu nahoty v móde a už ani nerozlišujem, čo je na obleku slušné a cudné? Pri nedostatku studu v obliekaní strácam cit a kresťanský zmysel pre hodnoty čistoty? Svojim neslušným obliekaním nerešpektujem mravné hľadisko (necudné výstrihy, priehľadné šaty, prikrátke sukne)? Literatúra, tlač a umenie Hľadal som zmyslové vzrušenie v literatúre a umení? Spôsoboval som si zbytočné pokušenie čítaním nemravných kníh? Nazeral som do literatúry o sexuálnych veciach bez dostatočných pohnútok, zo zvedavosti? Podporoval som zlo kupovaním pornografických časopisov, ktoré podkopávajú kresťanské mravné zásady? Čítal som takéto časopisy pravidelne? Navštevoval som nemravné divadelné s filmové predstavenie, ktoré vyzdvihujú sex a násilie? Sledoval som nemravné programy v televízii? Dokázal som sklopiť oči pri nemravných scénach? Pozeral som sa na pornokazety? Mal som záľubu v neslušných obrazoch, sochách, fotografiách? Sám som písal, kreslil či inak stvárnňoval nemravné veci? Chovanie Prejavoval som čisté a chovanie pri stretaní s inými ľuďmi, osobitne s osobami druhého pohlavia, alebo som sa správal nezodpovedne, neslušne, nečisto? Robil som necudné pohyby, gesta? Nedával som pohoršenie svojím vonkajším správaním v spoločnosti, na verejných miestach? Vyhýbam sa zlej spoločnosti a výletom, ktoré by ma mohli priviesť k pádu? Dotyky Vyhládaval som zmyselné pocity v

necudných dotykoch, bozkoch a v objatiach? Zúčastňoval som sa na zábavách nebezpečných pre mravnosť, alebo hral som kry urážajúce čistotu? Hľadal som zážitky sexuálneho života v tanci? Odmietal som účasť na neslušných tancoch? Stali sa mi hry a zábavy príležitosťou k hriechu? Navštevoval som erotické salóny a masáže? Reči Dokážem o sexuálnych veciach rozprávať disciplinovane a krásne? Alebo mám vulgárne vyjadrovanie? V spoločnosti som mal nemravné, dvojzmyselné a dráždivé reči, rozprával som neslušné žarty, necudne som klial, urážal som čistotu iných? Uvedomujem so, že svojimi rečami dávam pohoršenie? Prekonávanie pokušení Čo robím v pokušeníach? Usilujem sa o pevné a rozhodné ovládanie svojich pohlavných síl, alebo podlieham okamžitým túžbam? Utekal som od blízkej príležitosti k hriechu? Odmietal som hneď a rozhodne všetky nebezpečenstvá pre mravnú čistotu? Alebo som ľahkomyselne vyhľadával hriešne podnety v časopisoch, v televízii či inde? Bol som dostatočne opatrný a vyhýbal som sa nestráženej osamelosti? V samote som sa namiesto naprogramovanej užitočnej práce oddával lenivosti? Odvracal som pozornosť od pokušení hneď v prvých momentoch? Dokážem zaujať pevné stanovisko k pokušeniu: Ja s tým nesúhlasím? V čase pokušenia usiloval som sa prejsť na iné myšlienky, hneď som sa venoval nejakej práci alebo zábave? Odporoval som vo chvíľach pokračujúceho pokušenia? Bol som nevhodne úzkostlivý? Svoje zriekanie v oblasti pohlavnej aktivity motivujem správne: vernosťou viere a priateľstvom s Bohom? Počas pokušení utiekal som sa k Bohu? Vyprosoval som si silu a odvahu? Častejšie som sa posilňoval sviatosťami, osobitne svätou spoveďou a svätým prijímaním? Využíval som aj iné prostriedky duchovného života (duchovné čítanie, sviatosťi)? Nečisté myšlienky Hriechy proti čistote v myšlienkach sa môžu týkať minulosti (radosť, ľútosť), prítomnosti (záluba) alebo budúcnosti (túžba, žiadosť). Vedome a dobrovoľne som si prežíval radosť z hriešnych sexuálnych zážitkov z minulosti? Alebo som ľutoval, že som nevyužil príležitosť k hriechu? Vedome a dobrovoľne som zotrval v nemravných myšlienkach a predstavách? Zo zvedavosti priamo a vedome som hľadal pohlavné vzrušenie? Dovoľoval som zmyselným záľubám, aby sa vzťahovali vo fantázii? Ako dlho som v nich zotrval? Vedome a dobrovoľne som zotrval v nečistých túžbach po nedovolennej pohlavnej aktivite? Ľahkomyselne som sa pohrával s myšlienkami na niekoho iného, alebo dokonca s predstavami o milostných dobrodružstvách? S plným súhlasom som so želal páchať nečisté veci, keby nebolo prekážok? Rozhodol som sa urobiť nečistý skutok, i keď z nejakého dôvodu k nemu neprišlo? Súhlasil som s cudzím nečistým skutkom? Nečisté skutky Boh žiada od človeka úctu voči telu a jeho dielam. Preto zakazuje vyvolávanie pohlavného vzrušenia a rozkoše, ako aj pohlavný styk mimo prirodzeného určenia v nábožensky usporiadanom manželstve. Hľadal som pohlavnú rozkoš hriešne mimo manželstva? Ľahkovážnym dráždením úmyselne som si vyvolával pohlavné vzrušenie? Alebo súhlasil som s tým, ktoré vzniklo prirodzene? Robil som nečisté skutky sám so sebou? Koľkokrát? Som si vedomý vlastnej morálnej zodpovednosti pri stretaní sa s inými ľuďmi? Mám ohľad na ich cit studu a prípadné pokušenia? Nadviazal som ľahkomyselné a hriešne kontakty? Mám nejakú známosť? Zakladá sa na vážnom a vzájomnom úmysle vstúpiť do manželského stavu a na reálnych predpokladoch jeho uskutočnenia? Správam sa čestne voči druhému pohlaviu a beriem ho vážne ako osobu? Alebo sa len pohrávam s druhým a vzbudzujem v ňom nádeje, ktoré nemôžem, či nechcem splniť? Sebeckto a nedostatok práce lásky viedli ma k zneužívaniu pohlavného pudu? Zhrešil som nečistými skutkami? Koľkokrát? Vyberal som si partnera do manželstva iba podľa vonkajších ohľadov? Prejavy lásky v snúbencove boli motivované iba pohlavnou rozkošou a nie úsilím o nadobudnutie osobnej lásky? Osvojoval som si práva na snúbenku (snúbencia), ktoré budem mať až v manželstve? Prišlo k hriechu nečistoty? Koľkokrát? Navádzal som niekoho na hriech nečistoty? Zviedol som niekoho? Dal som k tomu súhlas z falošnej

povoľnosti? Oddával som sa pohlavnej aktivite za peniaze (prostitúcia)? S použitím násilia (znásilnenie, únos)? S osobou toho istého pohlavia? S pokrvnými a zošvagrenými príbuznými (krvismilstvo)? S osobou zasvätenou Bohu (svätokrádežné smilstvo)? S osobou viazanou manželstvom (cudzoložstvo)? Páchal som hriech nečistoty žiadostivým pohľadom, bozkom, dotykom žiadost'ou? Došlo pritom k sebaukájaniu? Je mi nedotknuteľné manželstvo iných, ako aj Bohu zasvätený stav? Neohrozujem lásku a pokoj iného manželstva? Žijem dlhšie trvajúcim mimomanželskom spoločenstve bez cirkevného sobáša? Sumárne: Koľkokrát som páchal nečisté skutky s inými osobami? Toho istého pohlavia? S druhým pohlavím? So slobodnými, ženatými, vydatými? Zhrešil som ešte nejakými inými nečistými skutkami? Ako je to so mnou? Aké miesto v mojom životnom štýle má sexualita? Mám v sebe dostatok studu a úctivosti voči pohlavnému pudu? Neprecenil som sexualitu a nepohrúžil som sa do nezriadeného vyhľadávania rozkoše len pre ňu samu zo slabosti alebo dokonca zo zloby? Neurobil som si zmysel života zo zmyselnej rozkoše? Nestal som sa otrokom sexu až natoľko, že som si otupil svedomie a stratil som cit pre mravné hodnoty? Nezatlačila mi sexualita so ústrania duchovné záujmy života, ako sú záujem o Boha, o náboženstvo, o pravdu, o prácu? Dokážem ešte niečo podniknúť proti zotročeniu sexom? Pri strate čistoty viem hneď ľutovať, vzbudiť si predsavzatie a uložiť si dobrovoľné pokánie? Pri opakovaných pádoch dokážem s dôverou v Boha nabráť odvahu a ochotu k zápasu o čistotu? Sexuálna problematika v manželstve Cieľ manželského spolužitia Uvedomujem si podľa plánov Stvoriteľa ciele pohlavného pudu v manželstve, a to vytváranie a podporovanie hlbokkej manželskej lásky i jednoty, ako aj službu novému životu? Pohlavný pud - výraz manželskej lásky Chápem svoje manželstvo ako spoločenstvo lásky nielen telesnej, ale i duševnej a duchovnej? Neobmedzil som zmysel manželského života len na zmyselnosť, bezduchú techniku s najvyšším pôžitkom? Preceňujem sexualitu a zanedbávam osobný vzťah? Smažím sa o harmonický partnerský vzťah v telesnej i duševnej rovnováhe? Stáva sa moje manželstvo úprimnou a láskyplnou osobnou oddanosťou? Som dostatočne pripravený statočne niesť dôsledky manželskej zmluvy? Som otvorený rastu v ucelenej osobnej láske a zodpovednosti za partnera? Snažím sa o to, aby náš vzťah nezovšednel a aby naša láska neochabla? Pestoval som úctu a zdvorilosť k partnerovi? Dokážem si nájsť čas pre partnera, alebo stále utekám za svojou prácou či za svojimi záujmami? Dokážem sa porozprávať s partnerom tak, aby som mu pomohol vidieť to, čo na sebe nevidí, a aby som ho povzbudil v dobrých vlastnostiach? Dokážem sa porozprávať s partnerom o svojich nádejach a úzkostiach? Idem správnou cestou dozrievania v ľudskej i kresťanskej láske? Som oporou svojmu partnerovi v manželstve? Rešpektujem jeho osobnú dôstojnosť? Dokážem prekonávať nepríjemnosti vo vzájomnom vzťahu z lásky k nemu? Prevažuje v mojom manželskom spoločenstve súperenie alebo spolupráca? Pomáham partnerovi vyrastať zo sebecka a z ľahostajnosti? Neposudzujem jednotlivé psychické zlyhania hneď tragicky? Som v manželstve nespokojný, nedôverčivý, žiarlivý? Som pozornejší k cudzím ako k vlastnému partnerovi? Vládne v mojom manželstve usporiadaná láska a duch nad telom? V láskavom dorozumení dokážem dodržiavať rozumnú mieru v manželskom spolunažívaní? Popri darujúcej sa láske poznám i lásku odriekavú? Cvičím sa v dobrovoľnej zdržanlivosti, osobitne v čase pokánia? Som bezohľadný a pokladám partnera len za nástroj sebeckej rozkoše? Mám ohľad na telesné i duševné dispozície partnera? Som ohľaduplný voči žene osobitne v čase nebezpečnom pre zdravie (za menštruácie, počas choroby, pred pôrodom i po ňom)? Svojvoľne a neciteľné som dlhší čas odopierala manželovi najintímnejší výraz lásky, čím som vystavovala do nebezpečenstva manželskú lásku a vernosť? Manželská vernosť Pokladám vernosť v manželstve za samozrejmosť? Som si vedomý toho, že zákonité manželstvo je jediná možnosť a spôsob rozvinutia pohlavného života? Prijímam pomýlené morálne názory okolitého sveta?

Zachoval som manželskú vernosť vi všetkých situáciách? Bol som vždy verný v myšlienkach, túžbach i v predstavách? Vyhýbam sa príležitostiam k hriechu? Ovládal som pohlavný pud vzhľadom na túžby po tretej osobe (spolupracovníčka, spolurekreantka na kúpeľnej liečbe? Dovolil som si žiadostivé pohľady, reči, dotyky? Porušil som manželskú vernosť skutkom cudzoložstva? Koľkokrát? Bola to žena slobodná alebo vydatá? Hriechom nevernosti ohrozil som lásku a pokoj svojho alebo iného manželstva? Zaoberám sa myšlienkami na rozvrat manželstva? Spôsobil som rozvrat v rodine? Žijem vo sviatostnom manželstve uzavretom pred cirkvou? Dodržiavam zásady manželskej cudnosti a rešpektujem ochrannú funkciu studu v rodine? Je cudný môj spôsob obliekania sa v domácom prostredí? Pri nedostatku ohľaduplnosti nedával som deťom pohoršenie? Vytváram deťom doma útočisko pred zlými vplyvmi a dávam im vzor pre založenie rodiny v budúcnosti? Napomáham u detí správny vzťah k vlastnej sexualite? Nechávam svoje deti pred televíznou obrazovkou pri nevhodných programoch? Dal som pohoršenie iným svojimi prejavmi nežnosti partnerovi na verejných miestach? Snažil som sa uplatniť svoj otcovský alebo materská cit v obetavej službe iným? Služba novému životu Pristupoval som k manželskému spolužitiu s úprimnou ochotou slúžiť pri vzniku nového života podľa zámerov Stvoriteľa, vyjadrených v samotnej prirodzenosti manželstva a vyslovených učením Cirkvi? Aj v prípade bezdetnosti pokladal som svoje manželstvo za celoživotné spoločenstvo? Mal som zásadnú pohotovosť k novému životu a pokladal som dieťa za Boží dar? Zodpovedne pred Bohom a pred svojím svedomím sme si s partnerom premysleli, koľko deti môžeme mať? Odopieral som službu novému životu a bol som bezdôvodne sebecky vypočítavý v otázke detí? Principiálne som sa vyhýbal počatiu deti bez vážnejších dôvodov, ako sú väčší počet narodených deti, vážna choroba ženy, bytová núdza, trpká chudoba, ťažké dedičné zaťaženie detí? Pri užívaní manželstva zachoval som poriadok stanovený prírodou a samým Bohom? Zachoval som prirodzený spôsob styku, alebo konal som proti prirodzene, nezodpovedne, podľa svojej ľubovôle? Využíval som periodickú reguláciu počatia? Alebo zneužíval som manželstvo používaním antikoncepčných, chemických či mechanických prostriedkov, zabráňujúcich počatiu? Zneužíval som manželstvo nadprirodzenými spôsobmi (prerušený styk, neprirodzený pohlavný styk)? Znesväcujú moju manželskú lásku nejaké úchyľky od biologických a etických zákonitosti v manželskom živote? Ako je to v mojom manželstve? Boh sám ustanovil manželstvo a Kristus ho povýšil na sviatosť. Ako zmýšľam o manželských vzťahoch vlastných alebo u iných ľudí? Pokladám ich ako aj pohlavné stretnutie muža a ženy za posvätný úkon? Je moja láska k partnerovi úctivá pred Božou tvárou? Možno v mojej láske tušiť Kristovu lásku k Cirkvi? Je moja rodina svedkom kresťanského života, alebo si žije nudne, len v rámci povinnosti? Pre duševný rozmer lásky získavam posilu v spoločnej modlitbe a prijímaním sviatosti?

Siedme a desiate prikázanie

7. Nepokradneš

10. Ani nepožiadáš majetku blížneho svojho.

Boh je vlastníkom sveta, ktorý zveril človeku: „Podmaňte si zem“ (Gn 1, 28). Človek je správcom tohoto sveta a bude sa zo svojho správcovstva zodpovedať Bohu? Úlohou človeka je poznávať, pretvárať a zdokonaľovať svet prácou i technikou. Práca podľa Božieho plánu má svoju vnútornú hodnotu. Človek sa ňou stáva Božím spolupracovníkom a pokračovateľom pri dotváraní stvoriteľského diela. Práca a tvorivá činnosť je takto službou Bohu, ale aj ľuďom a

spoločnosti. Dáva tiež ľudskému životu náplň, pozdvihuje a zdokonaľuje ho. Ňou si človek zabezpečuje živobytie, primerané pohodlie, prostriedky pre uspokojenie rozumných životných potrieb. Vlastníctvo majetku tvorí materiálnu existenčnú základňu človeka. Preto Boh 7. a 10. prikázaním chráni vlastníctvo a majetok potrebný pre život jednotlivca i spoločnosti. Tieto prikázania vedú k správne hodnoteniu a užívaniu majetku a zakazujú poškodiť, zničiť alebo odcudziť niečo, čo patrí nám alebo iným. Základné postoje Uvedomujem si svoje túžby po majetku a základné postoje k nemu? Rozlišujem dvojakú stránku týchto túžob (hybná sila pre činnosť a ničivá sila)? Priebežne kontrolujem svoj vzťah k majetku a snažím sa o usporiadanie svojich túžob v tejto oblasti? Som vnútorne slobodný pri hodnotení majetku? Som vďačný Bohu za jeho dary - veci zverené mi do vlastníctva? Užíval som ich tak, aby mi pomáhal rozvíjať sa nielen telesne, ale i duchovne? Užíval som ich nesebecky aj pre pomoc blatným a ľudskému spoločenstvu? Alebo v mojom živote pri zhone za majetkom ustupujú so úzadia duchovné hodnoty, nemám už čas pre Boha? Sú mi peniaze dôležitejšie ako Boh? Strácam hlbší zmysel života, pozemské hodnoty sa mi stávajú modlou? Prechovávam v srdci nezriadené túžby po majetku, peniazoch a spoločenských uznaniach? Precenil som vlastníctvo majetku a úzkostlivo som sa staral o pozemské dobro? Urobil som si z majetku, veci a peňazí najdôležitejší životný cieľ? Je mi majetok pánom alebo sluhom? Šetrila mi technika čas a sily, alebo nechal som sa ňou zotročiť? Dávam svojej práci aj vnútornú hodnotu? Usilujem sa v denných povinnostiach plniť Božiu vôľu? Obetoval som svoje práce Bohu? Posväcoval som svoje práce modlitbou a dobrými úmyslami? Pracujem ako Boží spolupracovník, alebo stal som sa otrokom práce? Pokladám svoju prácu len za zdroj zárobku a obživy? Unika mi pri práci služba iným ľuďom, spoločnosti, dobru? Je moje zmýšľanie čestné? Nechcem byť slušným človekom len podľa zdania? Kde je moje srdce? Kde je môj poklad? Myslím to vážne so svojou sebvýchovou v nenáročnosti a jednoduchosť? Snažím sa, aby odriekaním rástla moja sloboda a zodpovednosť? Spomeniem si v piatok na Kristovu smrť a zvolím si dobrovoľne obeť? Premáham sa pri jedle, pití, fajčení? Doma v rodine Mám poriadok vo svojich veciach? Zaobchádzal som šetrne a hospodárne s osobnými vecami i rodinným majetkom? Neuzatváral som sa príliš do seba? Nebol som nezdravo naviazaný na svoje veci? Rád som nezdravo naviazaný na svoje veci? Rád som nezdravo naviazaný na svoje veci? Rád som sa v rodine delil s inými? Prispieval som na stravu a iné výdavky v spoločnej domácnosti? Pomáhal som podľa možnosti pri prácach v domácnosti i na rodinnom majetku? Ochoťne som dával do služieb spoločného rodinného dobra svoj čas i svojej zodpovednosti pri poskytovaní výživného na deti? Poskytoval som deťom plné zaopatrenie do obdobia zárobkovej činnosti? Výchovne pôsobím na deti, aby samy zodpovedne nakladali s vreckovým, aby sa delili s druhými, aby sa dobrovoľne dokázali niečoho zriecť a aby rešpektovali cudzí majetok? Nerozmazávam deti tým, že vyhoviem každému ich želaniu, len aby som mal od nich pokoj? Podporujem u deti ochotu spolupísať s núdznými a pomáhať im, alebo posilňujem v nich rodinný egoizmus? Pri správnej orientácii k duchu odriekania a lásky využívam dobu adventnú i pôstnu, ako aj významnejšie sviatky cirkevného roku? Nie je môj životný štýl príliš nákladný? nespotrebujem väčšinu alebo všetko len pre seba na úkor rodiny? Nakladám s rodinnými peniazmi zodpovedne? Utrácal som peniaze, majetok na zbytočnosti? Poškodil som seba i rodinu márnotravným životom, ľahkomyselnými dlhmi, hazardnými hrami, na hracích automatoch? Spôsobil som ešte nejakú škodu rodine? Ukrátil som niekoho v dedičnom podiele? Spravodlivo som rozdelil rodinný majetok testamentom? Robil som si neoprávnené nároky na majetok? Po smrti rodičov vyvolával som nespravodlivé potýčky, boje, sváry a súdy o majetok? Na pracovisku Postoje zamestnanca: Pokladám osobné hodnoty, ako sú priateľský a milý vzťah za dôležitejšie, alebo sa mi strácali pri sústredení sa len na výkon? Snažil som sa o súlad v pracou

Postoje zamestnávateľa: Pokladám zamestnancov za ľudí a partnerov v spoluzodpovednosti za chod podniku? Alebo narábam s nimi len ako s obyčajnými pracovnými silami a tovarom? Snažím sa o spravodlivé spoluvlastnícke vzťahy? Vytváram pre zamestnancov na pracovisku dôstojné osobné, zdravotné a psychologické podmienky? Realizujem na pracovisku bezpečnostné opatrenia tak, aby nebol ohrozený život a zdravie zamestnancov? Snažil som sa o spravodlivé rozdelenie práce? Nenadržal som protekčne jedným na úkor druhých? Nespravodlivo som si privlastňoval a prácu iných? Obohacoval som sa na úkor iných? Neprivlastňoval som si peniaze na základe nespravodlivých špekulácií so mzdovým fondom? Bol som spravodlivý a nestranný pri prideľovaní prác, materiálov a pri hodnotení? Navrhoval a vyplácal som spravodlivé mzdy, odmeny a prémie, ktoré zohľadňovali skutočnú kvantitu a kvalitu práce, jaj riziko a námahu, prípadne vyššiu osožnosť pre spoločnosť i počet detí v rodine? Ukracoval som zamestnancov na platoch? Vo voľnom čase Dbám na rovnováhu práce a odpočinku? Prejavili sa už na mne následky choroby zo životného zhonu? Ako hospodárim s voľným časom? Zaplánoval som si do voľného času dostatočný priestor pre Boha, modlitbu, ticho, samotu, telesný pohyb, skutočný odpočinok, získanie nových síl? Zbytočnostiam a mravne škodlivým veciam som venoval veľa času? V spoločnosti Záleží mi na rozvoji a prospechu ľudskej spoločnosti, alebo žijem len sám pre seba? Vyhýbal som sa spolupráci vo verejnom živote pri uplatňovaní zásad spravodlivosti, spoločenského rozvoja, osobnej a náboženskej slobody? Prispieval som svojou službou k dobru celej spoločnosti? Rešpektoval som právo iných ľudí na pozemské dobrá? Pristupoval som s tvrdosťou a chladom k blízkym, osobitne k chudobným, slabým, starcom a cudzincom? Mal som pochopenie pre núdzných a ochotu pomáhať im? Užival som majetok tak, aby som ním konal službu aj iným? Užival som majetok tak, aby som ním konal službu aj iným? Podporoval som chudobných a núdzných? Nedávam druhým pocítiť svoj dar ako almužnu? Pamätal som na hmotné potreby farnosti a Cirkvi? Spolupracujem na charitatívnych a cirkevných dielach? Hriechy proti cudziemu a spoločnému majetku Závist' Stále som sa porovnával s inými? Trápil som sa kvôli úspechu iných? Iným ľuďom som závidel väčšie možnosti, majetok, veci, peniaze? Nespravodlivo som túžil po cudzom majetku? Premáhal som v sebe závisť? Svojoľnosť pri nadobúdaní majetku Dávam sa do prác podľa toho, čo z toho mám, a nie podľa toho, či je to správne? Ide mi len o zisk, bez ohľadu na iných a na mravné zásady? Akým spôsobom získavam peniaze? Svedomitou prácou, prehnaným zhomom, nečestnými obchodmi, hazardnými hrami? Márnratnosť Dokázal som zachovávať správnu mieru pri užívaní veci? Dávam si pri nadobúdaní nových vecí otázku: Naozaj to potrebujem? povoľujem každej nezriadenej túžbe po veciach a nakupujem zbytočnosti bez uváženia? Nechám sa viesť preexponovanou reklamou a kupujem si hneď každú novinku? Podlieham nezriadeným túžbam po luxusnom tovare? Vytváram si násilné umelé potreby nad svoje možnosti v móde, v bytovom zariadení, v cestovaní? Podľahol som štýlu konzumnej spoločnosti natoľko, že stále viac potrebujem? Veci už prestali slúžiť mne a ja som začal zľútiť im, stal som sa ich otrokom? Nedostatok zodpovednosti Nechránil som cudzí majetok pred škodou alebo krádežou, keď som to mohol ľahko urobiť? Nechránil som verejný majetok? Podvod Zneužil som dôverčivý vzťah iných a podviedol som ich? Podvodom som si prisvojil alebo poškodil cudzí majetok? Neštítal som sa podvodu a lži pri uzatváraní zmluvy? Dodržiaval som zásady uzavretých majetkoprávných zmlúv a plnil som záväzky voči druhým? Pri predaji nejakej veci dopustil som sa úmyselného podvodu? Pri obchodnej činnosti obohacoval som sa na úkor iných (používanie falošnej miery a váh, predražovanie tovaru, kazenie kvality, zatajenie chýb, lživé vychvaľovanie, využívanie neskúsenosti iného)? Služba zákazníkovi stávala sa mi vedľajšou? Zneužíval som peniaze na podvody a úplatky? Nezákonnými cestami a podplácaním úradníkov snažil som sa zatajiť časť

zdaniteľnej hodnoty pri platení spravodlivých daní? Podvodom som sa snažil dosiahnuť podpory a štátne príspevky? Uvádzal som falošné údaje pre dobro iných alebo som ho zneužíval len pre svoje obohatenie? Neoprávnene som prijímal úplatky? Napomáhal som klamanie štátu pri platení spravodlivých daní? Úžera Využíval som núdzu požičiavajúceho tým, že som žiadal nespravodlivo vysoké úroky? Od kupujúceho som žiadal vysoké ceny? Od nájomcov som žiadal neprímerane vysoké nájomne? Nespravodlivé poškodzovanie Bránil som druhému dosiahnuť určitý majetok? Protiprávne som poškodil alebo zničil cudzí či verejný (obecný, štátny, družstevný, cirkevný) majetok? Bolo to z vedomej nedbalosti, zo zlomyseľnosti, z nenávisťi, alebo z nepriateľstva? Narábala som šetrne s cudzími vecami? Urobil som škodu pri jazde na motorovom vozidle? Napravil som škodu, ktorú som zapríčinil? Krádež Chcel som niečo ukradnúť i keď sa mi to nepodarilo? Spolupracoval som pri krádeži skutkom, radou, rozkazom, súhlasom, mlčaním? Prijal alebo kúpil som ukradnutú vec? Kradol som niečo? V akej hodnote? Ako často? Jednotlivcovi alebo zo spoločného vlastníctva? Pytliáčil som? Pri použití násilia alebo hrozby násilím vydieral som od niekoho peniaze alebo iné cenné veci? Vrátil alebo nahradil som ukradnutú vec? Nahradil som škody zavinené krádežou, lúpežou, poranením, zmrzačením, vraždou? Ponechal som si nájdené veci, alebo pokúsil som sa hľadať ich vlastníka? Vlastními veci, ktoré mi nepatria? Vrátil som požičané veci? Robil som ľahkomyseľné dlhy? Vrátil som pôžičku a v takej hodnote, ako som si požičal? Platil som povinne dane a účty? Ochrana cti

Boh je pravda. Človek, ktorý je Božím obrazom, tiež má byť pravdivým. Bez pravdivosti, úprimnosti a čestnosti nikto nemôže byť kresťanom a nie je možné ani normálne spolužitie ľudí. Preto máme byť pravdiví voči Bohu, spoločnosti a blížnemu. Ľudská reč je veľký Boží dar. Človek je povinný užívať ju len k dobrému, hovoriť pravdu. Reč má slúžiť pravde a láske v sebe, v iných i v spoločnosti. Každé slovo, ktoré neplní tento cieľ, má ničivé účinky? Osmý príkaz chráni česť človeka ako duchovnú hodnotu významnú pre jednotlivca i pre spoločnosť tým, že budeme pravdivo zmýšľať, hovoriť a konať. Zakazuje tiež poškodzovať dobré meno a česť seba i blížneho všetkým, čo ničí vzájomnú dôveru (klamanie, bezdôvodné podozrievanie, opováhľivé posudzovanie, ohováranie, osočovanie, prezradenie úradného alebo prirodzeného tajomstva). Nikdy nemáme hovoriť nepravdu. Ale niekedy z vážnych príčin nemusíme alebo nesmieme povedať celú pravdu. Pravdivosť a čestnosť voči Bohu Aký som mal svetonázor, čo sa týka Boha, náboženstva, večnosti, posledného zmyslu človeka? Uznával som autoritu Boha, Ježiša Krista, jeho Cirkvi? Formoval som si život podľa náboženských právd a podľa Božích zámerov so mnou? Je moje náboženské správanie pred ľuďmi úprimné a pravdivé? Zachovával som vernosť Kristovi, ktorej záväzok som prijal vo sviatosťiach (krstný sľub, sľub manželskej vernosti, sľub kňazskej poslušnosti a služby Kristovej Cirkvi, sľub čistoty)? Obnovoval som svoju vernosť v pokání? Oživoval som ju vo svätom prijímaní? Je kresťanstvo skutočne mojím svetonázorom? Vydávam o ňom svedectvo? Som o svojom svetonázore presvedčený? Nie som rozpoltený? Nechal som sa v otázkach viery ovplyvniť masou a verejnou mienkou? Stiahol som sa na pozície všeobecnej humanity? Vzpieral som sa Božiemu hlasu a volaniu milosti? Kvôli vonkajším okolnostiam života zanechal som náboženské presvedčenie? Nežijem v plnej pravde podľa svedomia a Božej pravdy? Prestal som poznávať a uznávať mravné hodnoty? Hriechy mi zatemnili sucha a pýcha ich nechce uznať ako vinu? Dal som tým pohoršenie iný? Pravdivosť a čestnosť voči sebe. Zaletí mi na tom, aby môj život bol pravdivý? Chcem spoznávať pravdu a podľa nej žiť? Nechcel som vidieť a uznať pravdu v určitých neprijemných skutočnostiach pod rozličnými zámienkami (fixná idea, pracovná zaneprázdnenosť, pohodlný život, zábava, životné tempom priateľstvo)? Utekal som pred pravdou, bagatelizoval som

skutočnosť, klamal som sám seba? Bol som ochotný kvôli pravde prekonávať ťažkosti? Vlastnou vinou som sa odvrátil od vyšších hodnôt a nižšie hodnoty som povýšil na ich miesto? Prestal som rozlišovať dobro od zla? Bol som ľahkoverný a nekritický som prijímal všetko, čo počujem? Zovňajškom som sa pokúšal zastreť vnútornú prázdnotu? Napodobňoval som filmové hviezdy, športovcov a populárne osoby, ktoré sa ku mne vôbec nehodia? Žil som len povrchne? Vyhýbal som sa povinnostiam? Bol som pravdivý sám pred sebou? Zhodovali sa moje myšlienky, slova a skutky? Bol som úprimný, opatrný a pravdovravý v reči? Zvažoval som jej motiváciu? Pri rozprávaní som rád preháňal, hádzal okolo seba citáty, heslá, frázy? Vyberal som si zo skutočnosti len určité veci (senzácie, pikantérie)? Bol som obozretný pri výklade historických a politických udalostí? Videl som javy schematicky (len čierne a biele)? Dokázal som mlčať, aby som v sebe urovnal veľké pravdy a problémy? Mnohovravnosťou bral som váhu a hĺbku svojim slovám? Pretvaroval som sa pri činnosti? Z pretvarovania alebo zo strachu som konal proti svedomiu? Základom mojej cti bola prirodzená a nadprirodzená podobnosť s Bohom a život v Božej milosti? Alebo zakladal som si svoju česť na náhodných vonkajších prednostiach (krása tela, obratnosť, telesná sila, bohatstvo, pôvod)? Staval som česť pred ľuďmi nad česť pred Bohom? Vážil som si seba? Uznával som svoju hodnotu, ktorú mám pred Bohom? Ponižoval a znevažoval som sa v myšlienkach, slovách a skutkoch? Cenil som si dary, ktoré som dostal od Boha? Pokorne som ich využíval pre šírenie Božej cti? Živil som prirodzenú túžbu po cti duchom lásky? Robil som dobro len pre svoju česť? Poznal som hranice vlastných schopností? Povyšoval som sa z pýchy, domýšľavosti, márnomyseľnosti? Namýšľal som si vlastnosti, ktoré nemám? Podľahol som ctižiadosti? Vyhľadával som priazeň, chválu a obdiv? Túžil som byť stredobodom v spoločnosti? Chvastal som sa? Hľadal som česť i za cenu škody iných? Chránil som si česť nedovolenými prostriedkami? Primerane som si chránil česť zo správnej pohnútky? Bol som ľahostajný voči vlastnej cti? Dokázal som sa otvorene priznať k svojim chybám a nedostatkom? V nezriadenej sebaláske som sa vyhovárал a zľahčoval svoje chyby? Utekal som pred napomenutím? Nechal som sa omámiť chválou či znechutiť urážkou? Dokázal som prijímať urážky a potupy, pokiaľ neohrozovali moju sociálnu česť a pôsobnosť? Pravdivosť a čestnosť voči iným ľuďom Je mi jasné, že úcta voči iným ľuďom má svoj základ v ich podobe na Boží obraz? Formoval som si svoje spoločenské vzťahy podľa náboženských právd, alebo nechával som sa ovplyvňovať sebecktvom či povrchnou a často nespravodlivou verejnou mienkou? Je môj vzťah voči ľuďom úprimný a pravdivý? Mal som úctu ku každej osobe? Rozvíjal som úctu a úprimnosť k najbližším ľuďom (rodičia, deti, ďalší príbuzní, snúbenci, priatelia)? Vychovával som deti k pravdovravnosti? V hádke, hneve alebo v rozčúlení hovorím deťom pravdu bez lásky len preto, aby som sa im pohrozil? Ako vyzerá moja úcta a pravdivosť na pracovisku (spolupracovníci, zamestnávateľ, zamestnanci, zmluvný partneri)? Ako je to s mojou úctou voči ľuďom v dopravných prostriedkoch, v obchode, na športových podujatiach? Stala sa mi úcta a pravdivosť základným pravidlom pre rozvíjanie ľudských vzťahov a života spoločnosti? Pokladám pravdivých ľudí za hlupákov? Mal som odvahu zastáť sa pravdy? Sprevádzať moju pravdu rozumnosť a diskretnosť? Zadeloval som pravdu po častiach a šetrne? Zvažoval som, či ten, čo ju má počuť, je schopný a ochotný ju prijať a aké to bude mať následky? Narábал som s pravdou nemilosrdne, bez ohľadu na iných? Moja pravda slúžila láske? Pomáhala ľuďom, spájala ich, alebo ich delila a rozvracala? Pravdivé skutočnosti som zneužil ku škode blatného? Svojimi rečami som zapríčinil nepriateľstvo medzi ľuďmi? Robil som rozbroje dvojakými rečami? Neúprimne som lichotil? Lož- nepravdivá výpoveď Aký mám postoj ku ľži? Stala sa mi už zvykom, životným štýlom natoľko, že si ju ani neuvedomujem? Osvojil som si intrigy a podvody? Dokážem si priznať vlastné chyby, alebo zvaľujem svoju vinu na iného? Dovolil som, aby bol potrestaný miesto mňa niekto iný?

Zveličoval som? Pridával k reči? Neisté vydával za isté? Zatajil som pravdu, ktorú som z úradu alebo z lásky mal povedať v záujme dobra? V prípade nevyliciteľnej choroby a lekárskej predpokladanej blízkej smrti som neumožnil chorému prijať sviatosť zmierenia a pomazanie chorých? Klamal som vo vážnej alebo menšej veci? Ako? Mlčaním, slovami, náznakmi v reči, nepriaznivým výkladom? Kde? Doma, v škole, v práci? Podvádzal som pri hre? Falšoval som doklady? Prečo som klamal? Zo žartu, z ľahkomyselnosti, zo strachu pred trestom, zo zbabelosti, z nenávisťi, z túžby po zisku? Uškodila moja lož niekomu materiálne (na majetku), morálne (na cti), duchovne (vo viere)? Dával som klamstvom pohoršenie iným? Podľa možnosti snažil som sa o nápravu následkov klamstva? Nesplnenie sľubu Zaväzoval som sa nerozvážne nezmyselnými a nemravnými sľubmi? Dodržal som dané slovo? Dá sa na mňa spoľahnúť? Oblúbil som si výhovorky? Plnil som svoje pracovné záväzky a povinnosti? V zamestnaní niečo predstieram? Narušil som daný sľub? Prezradenie tajomstva Mal som úctu pred vnútorným svetom vlastnej i cudzej duše? Rátal som s vlastnou slabosťou, s citlivosťou iných ľudí a so skutočnosťou boja medzi dobrom a zlom v nás a okolo nás? Otváral som svoje vnútro pred každým a narobil som tým veľa pohoršenia? Vyzvedal som sa na vnútorný život blížneho? Dával som nediskrétné otázky? Svojou zvedavosťou uviedol som iných do rozpakov? Nedovolené a nepoctivými prostriedkami som získaval vedomosti o tajomstve jednotlivca či o utajovaných skutočnostiach spoločnosti? Vynucoval som si vyjavenie tajomstva? Neoprávnené som počúval iných? Odpočúval som telefóny alebo komunikatívne prostriedky? Otváral a čítal som cudzie listy? Robil som to všetko zo zvedavosti alebo v snahe poškodiť druhému? Zachovával som tajomstvo mlčaním v slovách i správaním v gestách? Vyzradil som tajomstvo sľúbené alebo zverené (úradné)? Nespravodlivo som šíril získané tajomstvo? Zneužil som tajomstvo v neprospech druhého? Ublížil som tým niekomu na cti alebo majetku? Používam získané informácie s rozvahou a diskretnosťou? Vyzrádzať som vnútorný život blížneho? Narušil som tým priateľské vzťahy? Vynášal som tajomstvá a najdôvernejšie problémy rodiny a spoločnosti? Svojou mnohovravnosťou pred zlomyseľnými ľuďmi narobil som veľa škody? V situácii nespravodlivého výsluchu som naivne odpovedal na nediskrétné otázky? Svojím nedostatkom mlčanlivosti spôsobil som škodu jednotlivcom, náboženskému spoločenstvu či Cirkvi samotnej? Donášal som nepriateľom na iných? Písal som zlomyseľné a škodlivé anonymné listy? Bezdôvodné podozrenie Bol som v úsudkoch a iných ľuďoch zdržanlivý? Snažil som sa pravdivo zmýšľať o iných a v dobrom si vysvetľovať ich konanie? Uznávam aj zásluhy iných? Snažím sa ospravedlňovať ich chyby? Chránim česť iných i za cenu obety? Hľadel som na iných s predsudkami? Zatvrdilo a jednostranne som sa pridržiaval svojich predsudkov? Bez príčiny som podozrieval iných, nedôveroval im, podceňoval ich? Zasadzoval som sa za vytvorenie atmosféry pravdy a dôvery v rodine, na pracovisku, v spoločnosti? Urážka Trpezlivo a znášalivo som počúval nepríjemné názory? Neláskavo som pohrdal mienkou iných? Snažil som sa o citlivý prístup k iným ľuďom? Urážal som sa pre maličkosti? Oddeloval som sa od iných urážkami? Zanedbával som vonkajšie prejavy úcty? Moje prejavy vypočítavosti a chladu prešli so vonkajšieho gesta? Vyzývavo a pohrdavo som odopieral pozdrav? Strpčoval som život iným bezohľadnými rečami, zveličovaním ich chýb? Káral som aj vtedy, keď to nebolo potrebné? Kresťanská úctivosť a zdvorilosť ustúpila u mňa hrubej hanlivej reči? Ukazoval som sa duchaplným na úkor iného prezývkami, ironickými poznámkami či výsmechom? Priviedol som mu zahanbenie? S nenávisťou som niekoho urážal? Pomstil som urážky? Napravil som osobnú urážku, nahradil som prípadnú škodu? Ohováranie Som obozretný, keď rozprávam o druhých ľuďoch? Alebo vyjadrujem sa o nich unáhle, povrchno a jednostranne? Snažím sa ovládať svoju veľavravnosť? Kým pre seba mám množstvo výhovoriek, rozmazávam chyby druhých s farizejskou pýchou? Zvažujem svoje

motívy a možné škody pri zverejnení tajných chýb blížneho? Ohováral som niekoho? Bez potreby som rozprával o zlých vlastnostiach, chybách alebo skutkoch iného, čím som narušil jeho dobrú povesť? Robil som to ľahkovážne, alebo s úmyslom poškodiť jeho česť? Svojimi rečami som napadol aj česť rodiny previnilca? Neužitočne som rozprával o verejne známých pohoršlivých veciach? Rád klebetím? Stalo sa mi už zvykom ohovárať neprítomných, či kritizovať predstavených? Som zdržanlivý pri vyjadrovaní sa o chybách mŕtvych? Svojimi rečami so spôsobil utrpenie, nepokoj, zvady a nepriateľstva? Narušil som nielen česť, ale aj zdravie a život niekomu? Dal som pohoršenie iným? Bez ohľadu na spoločné dobro šíril som zlé informácie o iných v novinách? Rád počúvam ohováračské reči? Podporujem takéto reči na pracovisku, v spoločnosti? Nezamedzil som poškodeniu dobrej povesti, ak som to mohol urobiť? Napravil som poškodenú povesť? Odvolal som svoje ohováranie? Zbavujem sa zvyku hovoriť o cudzích chybách? Osočovanie ľahkovážne alebo dokonca zlomyseľne som vymýšľal chyby na iných? Hovoril som zle o iných, hoci som vedel, že to neurobili? Podceňoval som niekoho? Zveličoval som chyby iných? Hovoril som o iných polopravdy vynechaním niečoho dôležitého, vytrhnutím nejakej výpovede zo súvislosti? Prekrútil som reč na škodu niekoho? Nezodpovedne som pobádal aj iných k osočovaniu? Ľahkovážne som uveril takým rečiam? Ľahkoverne som takéto reči šíril ďalej? Svojimi výmyslami som niekomu zničil prvotné šťastie, prácu, postavenie? Odvolal som svoje výmysly? Krivé svedectvo Nepravdivo som svedčil pred súdom o niekom? Moja svedecká výpoveď bola jednostranná, nesprávna a nezodpovedala skutkovej podstate? Obžaloval som niekoho falošne? Falošne som prisahal? Boha som robil svedkom svojich falošných slov? Udával som iných so zlým úmyslom? Donášal som reči na iných? Pre svoju sebeckosť som vedome zanedbal svedčiť o nevine blížneho? Neoprávnene som zapríčinil niekomu bezprávie, škodu a utrpenie? Odvolal som falošné výpovede?

Modlitba kajúcnika

Bože môj, celým srdcom Ťa milujem, a preto veľmi ľutujem, že som Ťa hriechmi urazil. Chcem sa naozaj polepšiť a hriechu sa chrániť. Otče, odpusť mi pre krv Kristovu.

alebo

Pane Ježišu, baránok Boží, ty snímaš hriechy sveta; milosťou Ducha Svätého ma zmier so svojím Otcom: obmy ma vo svojej krvi od každého hriechu a urob zo mňa nového človeka na tvoju chválu a slávu.

Ďakovná modlitba po spovedi

Bože, môj Otče, ty si tak dobrý. Ty si mi skrze kňaza odpustil hriechy. Som šťastný(a), lebo som čistý(á) a som v tvojom náručí. Ďakujem ti a velebím tvoje milosrdenstvo. Pomáhaj mi, aby som bol(a) vždy lepší(a), aby som bol(a) láskavý(á) voči ľuďom a robil(a) im radosť. Daj mi na to svoje požehnanie. Amen.

Pane Ježišu, sňal si zo mňa hriechy a daroval si mi svoj pokoj. Vo sviatosti zmierenia si ma zmieril s Otcom, ktorého som hriechom urazil s Cirkvou, ktorej som hriechom ublížil. Vzal si ma do svojho náručia ako dobrý Pastier stratenú ovečku. Ďakujem ti za tvoju lásku a milosrdenstvo. Pomáhaj mi, aby som spolupracoval na záchrane hriešnikov a svojim životom vždy viac sa pripodobňoval tebe. Ježišu, vďaka ti za sviatosť zmierenia. Amen.

A Ježiš jej povedal: „Ani ja Ťa neodsudzujem. Chod' a už nehreš!“ Jn 8,11