

Spoved' je miesto víťazstva a nie hanby. Tu máš pomôcku, aby si zasadil úder Zlému a zvíťazil.

Dobrá spoved' predpokladá nasledovné kroky:

- Spytuj si svoje svedomie – aké hriechy si spáchal od poslednej svätej spovedi.
- Úprimne oľutuj svoje hriechy, ľutuj najmä preto, že si urazil dobrého Boha.
- Vyznaj svoje hriechy kňazovi.
- Daj si dobre záležať na tom, aby si vyznal všetky ťažké hriechy, aj ich počet a okolnosti.
- Po svätej spovedi urob úkon pokánia, ktorý ti určil kňaz.
- Denne sa modli za silu, aby si sa dokázal vyhybať príležitosti na hriech.

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

Ak som pochyboval o existencii Boha, zostal som v pochybnostiach alebo som popieral existenciu Boha alebo jeho vlastností ako dobrota, starostlivosť, vernosť a iné? Odmietal som veriť v to, čo nám Boh zjavuje?

Veril som veštkyňiam, horoskopom, vykladačom snov, okultným praktikám, talizmanom pre šťastie, výkladu z kariet, z dlane, rôznym seansám a reinkarnácii, poverám?

Popieral som, že som katolík? Zanechal som katolícku vieru? Vzdelávam sa v katolíckej viere. Spoznávam Boha čítaním Svätého písma či katechizmu? Venoval som každý deň čas Bohu v modlitbe, aspoň 15 min.? Zúfal som si alebo som sa opovážlivo spoliehal na Božie milosrdenstvo?

Preukazoval som úctu Kristovi prítomnému v Najsvätejšej Sviatosti Oltárnej? Som úctivý voči posvätným miestam, osobám, či veciam?

Mal som vo svojom živote falošných bôžikov, ktorým som venoval väčšiu pozornosť ako Bohu, ako sú napríklad peniaze, profesia, drogy, TV, sláva, pôžitky, majetky, atď.? Uvedomujem si, že naša vlasť je v nebi, a snažím sa žiť v súlade s tým?

2. Nevezmeš meno Božie nadarmo.

Rúhal som sa Bohu alebo som Boha urážal? Bral som Božie meno nadarmo alebo s ľahostajnou nedbanlivosťou?

Klial som alebo som porušil prísahu či sľub?

3. Spomni, aby si deň sviatočný svätil.

Vynechal som nedel'nú svätú omšu alebo svätú omšu v prikázaný sviatok zo svojej vlastnej viny? Prichádzal som načas na svätú omšu? Neodchádzal som priskoro? Prežil som ju nábožne.

Pracoval som v nedel'u aj vtedy, keď to nebolo nevyhnutné? Vyčlenil som si nedel'u ako deň odpočinku a deň pre rodinu?

4. Cti otca svojho i matku svoju..

Neposlúchal som alebo nerešpektoval som svojich rodičov alebo legitímnych nadriadených? Zanedbával som svoje povinnosti voči manželovi, manželke, deťom, rodičom?

Zanedbával som to, aby som v náboženských veciach bol dobrým príkladom pre svoju rodinu? Zanedbal som aktívny prístup k umožneniu náboženskej výchovy a formácie pre svoje deti? Zanedbával som svoje vzdelávanie v pravom učení Cirkvi?

Spôsobil som pohoršenie slovom alebo skutkom, osobitne vo vzťahu k mladým ľuďom? Stal som sa príčinou toho, že niekto zanechal svoju vieru?

Spôsoboval som napätie a konflikty vo svojej rodine?

Staral som sa o svojich starých a chorých príbuzných?

Naplno som si zaslúžil svoju každodennú mzdu? Dával som spravodlivú mzdu svojim zamestnancom?

5. Nezabiješ.

Zabil som alebo fyzicky zranil niekoho? Bola som na potrate alebo som radil/a niekomu inému, aby šiel na potrat? (Ten kto poskytne potrat, je automaticky exkomunikovaný, ako aj ten, ktorý sa zúčastní spoluprácou na potrate, Kánon 1398. Exkomunikácia môže byť sňatá vo sviatosti zmierenia.)

Používala som antikoncepčné pilulky alebo som vyžadoval od manželky, aby ich brala (bez ohľadu na to, či som si uvedomoval/la alebo nie, že antikoncepčné pilulky abortujú zárodok pri počatí)?

Pokúsil som sa o samovraždu? Podieľal som sa na alebo som schvaľoval tzv. „milosrdné zabitie“ (eutanáziu)?

Prejavoval som hnev, netrepezlivosť, závisť, neláskavosť, pýchu, pomstychtivosť, žiarlivosť voči iným ľuďom, bol som lenivý?

Dával som zlý príklad zneužívaním drog, nadmerným pitím alkoholu, konfliktami, bitkami, hádkami? Ničil som si zdravie? Ublížoval som deťom alebo iným zraniteľným osobám?

6. Nezosmilniš. a 9. Nepožiadáš manželku svojho blížneho!

Poznámka: v oblasti úmyselných sexuálnych hriechov, ktoré sú dole vymenované, sa všetky považujú za **smrteľné hriechy, ak ich sprevádza plné vedomie a plný súhlas vôle.** „Nemýľte sa: ani smilníci ani modloslužobníci ani cudzoložníci ani chlipníci ani súložníci mužov, nebudú dedičmi Božieho kráľovstva.“ (1 Kor 6:9-10) „Každý, kto na ženu hľadí žiadostivo, už s ňou scudzoložil vo svojom srdci“ (Mt 5:28).

Úmyselne som prechovával nečisté myšlienky a túžby? Používal som nečisté alebo sugestívne slová? Hovoril som nečisté príbehy a vtipy? Počúval som ich? Hovoril som dvojzmyselne. Snažil som sa kontrolovať svoje myšlienky?

Zámerné som sa pozeral na nečisté televízne programy, videá, hry, obrázky, filmy? Schválne som čítal nečisté materiály?

Konal som nečisté skutky na svojom tele (masturbácia)? Obliekal som sa, aby som iných zvedol.

Spáchal som nečisté skutky s inou osobou – smilstvom (predmanželský pohlavný styk), cudzoložstvom (pohlavný styk s inou osobou mimo svojho vlastného manželstva)?

Praktizoval som antikoncepciu (tabletky, iné prostriedky, prerušovaná súlož)?

Oženil/vydala som sa mimo Cirkvi alebo som radil/a katolíkovi zosobášiť sa mimo Cirkvi?

Vyhýbal som sa príležitostiam na nečistotu?

Podieľal som sa na homosexuálnej aktivite? Podporoval alebo konal prostitúciu?

Znásilnil som niekoho, či už vedome alebo bez vedomia toho druhého?

Rešpektoval som všetkých ľudí opačného pohlavia alebo som sa na iných ľudí pozeral ako na predmety?

Dal som si ja alebo môj manželský partner/ka urobiť sterilizáciu? Zneužíval som svoje manželské práva?

7. Nepokradneš. a 10. Nepožiadáš majetku blízkeho svojho, ani ničoho, čo jeho je.

Kradol som, podvádzal som, pomáhal som pri tom alebo som nabádal iných, aby kradli alebo si ponechali ukradnuté veci? Urobil som nápravu za ukradnuté veci? Konal som vandalizmus?

Plnil som si svoje zmluvné záväzky? Dával som alebo prijímal som úplatky?

Platil som účty a faktúry? Hazardoval som, špekuloval som? Odopieral som svojej rodine nevyhnutné životné prostriedky?

Márnil som čas v práci, v škole, doma?

Závidel som iným ľuďom ich majetky a vlastníctvo? Robil som z hmotných statkov zmysel svojho života?

8. Nepreriekneš krivého svedectva proti blížnemu svojmu.

Klamal som? Zámerné som klamal a podvádzal iných alebo ranil a poškodil iných svojimi lžami? Napravil som tieto škody? Prisahal som krivo? Ohováral a klebetil som, zverejšoval som o iných ľuďoch ich chyby a hriechy?

Nezachovával som tajomstvo vo veciach, ktoré majú byť dôverné? Počúvam a šírim neoverené informácie? Uvedomujem si, že čítaním, sledovaním bulváru podporujem klamstvo, a že aj to je hriech? Overujem si správy? Odkiaľ čerpám informácie? Dokážem pri hľadaní pravdy používať rozum? Nie som otrokom predsudkov? Nemyslím si, že niečo je pravdivé len preto, lebo je to senzácia,

alebo je to v konflikte s nejakou autoritou? Dokážem počúvať druhého a zmeniť svoj postoj, ak ma presvedčí, alebo si len tvrdohlavo opakujem svoje?

Nie som pod vplyvom nejakej ideológie? Nie som otrokom populizmu, demagógie alebo verejnej mienky? Nesprávam sa ja populisticky alebo nevytváram demagógiu? Nemám obľubu v konšpiračných teóriách?

Viem zachovať tajomstvo? Viem byť diskretný? Hovorím pravdu, alebo to, čo je pre mňa výhodné? Nesľubujem nesplniteľné? Nehrám na dve strany, aby bolo aj tu dobre aj tam? Viem sa postaviť na stranu utláčaných a prenasledovaných, alebo zo strachu mlčím?

Päťoro Cirkevných prikázaní

V nedeľu a prikázaný sviatok sa zúčastniť na celej sv. omši.

Zachovávať prikázané dni pokánia. V popolcovú stredu a na veľký piatok nejest' mäso a postiť sa aj od iných jedál. Všetky piatky v roku tiež je dobre, keď nejem mäso, ale keď zjem, môžem urobiť iný dobrý skutok, sebazápor - napr: nezjem sladkosti, nepozerám TV, pôjdem na sv. omšu, prečítam si Sväté písmo.

Aspoň raz v roku sa vyspovedať a vo Veľkonočnom období prijať Oltárnu sviatosť. Odporúča sa ísť na sv. spoveď každý mesiac pred prvým piatkom. A keď mám ťažký hriech čo najskôr.

Uzatvárať manželstvo pred tvárou Cirkvi.

Podporovať cirkevné ustanovizne. Prispieval som, podľa svojich možností, na potreby kostola, farnosti, charity, Cirkvi? Zapájal som sa do života farnosti aj s nejakou pomocou?

Cudzie hriechy: 1. Dávať iným radu na hriech. 2. Povzbudzovať iných na hriech. 3. Iným kázať hrešiť. 4. Súhlasiť s hriechom iných. 5. Pomáhať pri hriechu iných. 6. Mlčať pri hriechu iných. 7. Zastávať hriechy iných. 8. Netrestať hriechy iných. 9. Chváliť hriechy iných.

7 hlavných hriechov: 1.Pýcha 2. Lakomstvo 3. Smilstvo 4. Závist' 5. Obžerstvo 6. Hnev 7. Lenivosť

Ak si predtým v spovedi nejaký ťažký hriech zatajil, vyspovedaj sa zo všetkých spovedí a zo všetkých hriechov od danej spovede ešte raz a s úprimnou lútosťou.