

**AKO PRISTÚPIŤ K SVIATOSTI ZMIERENIA – POMÔCKA
PRE SPOVEDAJÚCICH SA**

ČO JE SVIATOSŤ POKÁNIA?

„Tí, čo pristupujú k sviatosti pokánia, dostávajú od Božieho milosrdenstva odpustenie urážky spôsobenej Bohu a zároveň sa zmierujú s Cirkvou, ktorú hriechom ranili a ktorá sa láskou, príkladom a modlitbami pričiňuje o ich obrátenie.“ (KKC 1422)

- V podstate ide o návrat pod Božiu vládu, spod ktorej sme sa vymanili svojimi hriechmi
- sv. spoveď ruší stav večného zatratenia, ktorý by nasledoval po smrti, ak by sme zomreli nezmiernení s Bohom
- sv. spoveď je možnosťou, ktorú nám Boh dáva, ak sa dopustíme ťažkých hriechov po krste, aby sme opäť našli jednotu s Bohom

AKÉ SÚ PODMIENKY PRE PLATNOSŤ SV. SPOVEDE?

- platnosť spovede z veľkej časti nezávisí od spovedníka, ale odo mňa, kajúcnika!

1. LÚTOSŤ – musí byť pre platnosť spovede! čo je ľútosť? – Bolest' srdca nad spáchanými hriechmi – je mi ľúto, že som urazil Boha svojimi hriechmi – je mi ľúto, čo som spáchal v minulosti, (a ak by som mal možnosť byť v tej situácii znovu, nechcel by som to urobiť) rozhodujem sa v prítomnosti tie hriechy zanechať vo sv. spovedi a robím si pevné predsavzatie v budúcnosti tie hriechy zanechať (nemôžem ísť na spoveď s úmyslom, že robím zle, ale kňazovi to poviem, ale nechcem to zanechať – neľutujem – spoveď bude neplatná pre mňa **napriek rozhrešeniu!!!**)

- ľútosť nie je o povedaní formulky kňazovi, ale je to vonkajší prejav môjho vnútorného rozhodnutia zanechať hriechy
- ľútosť je rozumové rozhodnutie, nemusím pri tom prežívať nejaké pocity alebo plakať!

- Na získanie odpustenia potrebujem **DOKONALÚ ľútosť– ľutujem hriechy z lásky k Bohu, že On je ku mne taký dobrý a ja som ho predsa urazil a dobrovoľne sa od neho vzdialil**

- dokonalú ľútosť si mám vzbudiť stále hneď po ťažkom hriechu
- dokonalá ľútosť má moc odpustiť hriechy sama o sebe, ale to neznamená, že nemám ísť na sv. spoveď! – sv. spoveď mi otvorí aj možnosť prijať Krista v Eucharistii, bez ktorej to nemôžem
- človek, ktorý by zomieral, a nemal možnosť sv. spovede, ak ľutuje dokonalou ľútosťou, má nádej na záchranu

- Na odpustenie hriechov stačí aj **NEDOKONALÁ ľútosť – tiež je o láske k Bohu, ale ľutujem preto, lebo si uvedomím, že ak neoľutujem hriechy, stratím Božiu prítomnosť a môžem byť zatratený – motív je ako pri dokonalej ľútosťi, ale je viac egoistická – myslím viac na svoje šťastie ako na Boha**

- strach pred zatratením však nesmiem vnímať ako to, že Boh ma chce za moje neoľutované hriechy trápiť v pekle!!! – Boh ma NIKDY netrestá, lebo on je DOKONALE DOBRÝ a NEMENITEĽNÝ. Ako ma môže niekto dokonale dobrý trestať? To už by nebol Bohom. Peklo je stav, kedy si človek uvedomí, že stratil Božiu prítomnosť, smrť tento stav spečatila na večnosť a ten človek prežíva zúfalstvo z toho, že už nikdy nebude možnosť návratu k Bohu – nejde tu o Božiu aktivitu, ale o tom, že Boh bude naveky rešpektovať moje slobodné rozhodnutie proti nemu, lebo mi dal rozum a slobodnú vôľu sa do mojej chvíle smrti rozhodnúť pre alebo proti nemu.

-Každý iný dôvod okrem týchto dvoch je falošný a nespôsobí odpustenie hriechov! Napr. ak ľutujem len preto, že mi je ľúto, že sa mi stala hriechom škoda (napr. mi je ľúto, že som pil a zničil si zdravie...), je to nedostatočný dôvod! **Takisto nemám ľutovať zo strachu z Boha – Boh nie je ten, ktorý ma trestá, to sa trestáme sami svojimi hriechmi** (zničená pečeň alkoholika nie je Božím trestom, ale prirodzeným následkom jeho hriechu)

- **ísť na spoveď len tak zo zvyku (aby iní nepovedali...), keď ma iní nútia ísť a ja sám to v skutočnosti nechcem a podobne robí spoveď neplatnou! – jediný dobrá dôvod na spoveď je ten, že sa chcem vzdať svojich hriechov a je mi to naozaj ľúto**
- **ak sa nechcem vzdať v skutočnosti svojich hriechov, kňaz mi NEMUSÍ dať rozhrešenie!** Nie preto, žeby nechcel, ale ja nie som schopný ho prijať – prečo idem prosiť Boha o odpustenie

hriechov, keď ich nechcem zanechať?? (Např. ako žijem v konkubináte a nechcem ho zanechať, alebo sa hnevám na blížneho a nechcem mu odpustiť a pod....)

2. VYZNAŤ VŠETKY ŤAŽKÉ HRIECHY OD POSLEDNEJ PLATNEJ SPOVEDE (alebo od krstu, ak sme sa odvtedy nespovedali)

- zamlčanie hoci aj jedného ťažkého hriechu spôsobuje neplatnosť spovede a všetkých následných spovedí
- hriechy treba vyznávať konkrétne a pri ťažkých hriechoch udávať aj počet (aspoň približný, ak neviem presne)
- môžeme vyznávať aj ľahké hriechy – dokonca sa to odporúča – lieči to naše vnútro
- mám sa vyznávať konkrétne, nie typom že „som hriešny...viete, jak to my muži, ženy....zhrešil som proti 6 prikázaniu...) – Čím menej konkrétne sa budete vyznávať, tým viac otázok bude kňaz na vás mať, aby pochopil situáciu, a vy sa budete tým menej dobre cítiť.
- kňaz sa na spovedi pýta nie preto, lebo sa chce šprtať vo vašich hriechoch alebo súkromí, alebo mu to robí radosť, ale hľadá diagnózu a lieky na vaše hriechy – podobne ako sa vás pýta lekár, aby vedel, ako liečiť)
- z pohľadu kňaza – verte, že by sme sa s vami radšej rozprávali o krajších veciach, ako o hriechoch, ale robíme to pre vaše dobro a je to naša služba pre vás!

ŤAŽKÝ (SMRTEĽNÝ) HRIECH – plne dobrovoľné, plne vedomé prestúpenie Božieho zákona (viem, že robím zle, a je mi to jedno a aj tak to chcem urobiť)

ĽAHKÝ (VŠEDNÝ) HRIECH – nie plne vedomé alebo dobrovoľne – např. hriechy zo zlého zvyku, únavy, nepozornosti, roztržitosti (nechcem zámerne zarmucovať Boha, ale niekedy sa mi to nepodarí) – hriech to však je – spôsobuje nie stratu Božej milosti, ale jej oslabenie; pri neriešení však môžu všedné hriechy viesť k ťažkým hriechom (to že sú „ľahké“, nemám brať na ľahkú váhu!

PREČO MUSÍM KONKRÉTNE HOVORIŤ O SVOJICH HRIECHOCH?

1. Lebo chcem zanechať konkrétne hriechy (např. ak si dám predsavzatie, že „budem lepší“ väčšinou sa nezlepši nič. ale keď si poviem, že „nebudem už stávkovať“ to splním skôr.)
2. Boh vie o mojich hriechoch, ale tým, že ich konkrétne vyznávam, ukazujem, že to myslím vážne a ľutujem ich. Konkrétne vyznanie mi pomáha dosiahnuť potrebnú ľútosť nad hriechmi.
3. Nemyslíte si, že kňazi sa tešia, keď počúvajú hriechy. Určite by mohli ten čas, čo vás počúvajú stráviť inak a príjemnejšie. Robia to z lásky k vám, aby vy ste získali odpustenie.
4. Klamstvo alebo zámerne zamlčanie ťažkých hriechov robí spoveď neplatnou! (Např. ak počítam rovnicu a zámerne vynechám nejaké číslo, alebo len zmením zámerne znamienko, výsledok bude zlý, aj keby som do konca počítal dobre)
5. Ak zabudnem nejaký ťažký hriech povedať (nie zámerne), spoveď je platná; mám však povinnosť vyznať ho pri najbližšej spovedi

PREČO SA MUSÍM VYZNÁVAŤ KŇAZOVI, KEĎ TO MÔŽEM POVEDAŤ ROVNO BOHU?

1. Ak ma kňaz rozhreší, a ja som splnil všetky podmienky pre platnosť spovede, mám ISTOTU Božieho odpustenia. Niektorí ľudia potom prežívajú neistotu v tejto oblasti, čo ich potom ťaží, ak sa snažia prijať odpustenie len sami (odpustil mi Boh? Neodpustil?)

2. Hriech má aj sociálny rozmer. Mój hriech sa dotýka nielen mňa, ale aj iných (kto pije, neničí len svoje zdravie, ale aj rodinu, vzťahy...) Tým pádom hriech ničí aj Cirkve a mojich spolubratov – preto sa musím zmieriť aj s Cirkvou a to sa deje skřze kňaza al. biskupa, kt. je zástupcom Cirkvi.

3. Ježiš dal takúto moc kňazom a tak to chcel, preto to Cirkve rešpektuje. (Jn 20, 19 – 23)

3. PRIJAŤ KŇAZSKÉ ROZHREŠENIE

- vždy, keď kňaz nechce rozhrešiť, nie je to preto, že on nechce, ale že človek nie je schopný prijať rozhrešenie – ak nechce človek zanechať nejaký hriech
- v takom prípade sa nehnevajme na kňaza, aký je on zlý, ale riešme seba, prečo som ho nemohol dostať
- ak by som ho aj dostal, alebo si ho vynútil, tak by nebolo platné a bolo klamstvom; človeku by neosožilo a kňaz by sa previnil

4. VYKONAŤ SKUTOK KAJÚNOSTI

-niekedy ho voláme „pokuta“ – je to dosť nešťastný názov. Boh ani kňaz nie je policajt a nepokutuje nás.

- ide o to, že kňaz mi uloží nejaký skutok, najčastejšie modlitbu za pokánie – tým, že ho prijmem, ukazujem kňazovi, Bohu a sebe, že to s odpustením myslím vážne

- ak odmietnem skutok kajúcnosti, spoveď bude neplatná!

- má aj liečivú funkciu – pomáha uzdravovať z hriešnosti a predchádzať budúcim hriechom – (napr. aj lekár mi niekedy predpíše lieky al. procedúry ktoré nie sú príjemné, ale dôležité pre liečbu)

- ak skutok, kt. mi kňaz dáva, nemám možnosť vykonať (príliš náročný a pod.) treba to na mieste skonzultovať s kňazom aby mi ho upravil – nemám si ho upravovať sám

- skutok kajúcnosti mám vykonať do najbližšej spovede (najlepšie je hneď, ak sa dá - nezabudnem na to – nemusím však nutne do najbližšieho sv. prijímania)

- ak som zabudol vykonať skutok kajúcnosti z predchádzajúcej spovede, vykonám ho spolu s novým z novej spovede)

- ak si už nemôžem spomenúť, aký skutok som dostal, mám sa ísť opýtať kňaza, ak sa to dá;

SPOVEDNÉ TAJOMSTVO

Kňaz má pod najťažšími cirkevnými trestami povinnosť zachovávať mlčanlivosť o vykonanej sv. spovedi. Mám preto istotu, že v spovedi môžem byť úprimný, hovoriť priamo. V spovedi majú odznieť všetky moje ťažké hriechy, na ktoré sa pamätám. Hanba nie je na mieste. Kňaz je tiež človek a je hriešny, spovedá sa tak isto ak vy. A s veľkou pravdepodobnosťou už aj tak počul mnohé hriechy, ktoré idete vyznať, veď spovedá mnoho ľudí. A v spovednici nie je na to, aby vás súdil, ale sprostredkoval Božie odpustenie.

Z pohľadu kňaza vám chcem povedať, že kňazi majú oveľa väčšiu radosť z ľudí, ktorí sa spovedajú z ťažkých, hoci zahanbujúcich hriechov, ako z takých, ktorí hriech nemajú a chodia sa do spovednice chváliť, akí sú dobrí kresťania. Spoveď je o hriechoch, nie o tom, aký som ja dobrý kresťan. Spoveď taktiež nie je miestom, kde mám hovoriť o chybách druhých, alebo siahodlho rozprávať o iných veciach. Vyznať okolnosti hriechov je potrebné, ak je to podstatné k vyznaniu, alebo aby ma kňaz pochopil. Ak potrebujem duchovný rozhovor, môžem sa s kňazom dohodnúť na iný termín a tam sa porozprávať.

HANBÍM SA VYZNAŤ NIEKTORÉ HRIECHY, ČO TERAZ?

1. Keď som sa to nehanbil urobiť, nemám sa hanbiť to ani vyznať - „Kto sa teraz hanbí vyznať svoje hriechy pred jedným človekom, v súdny deň sa bude hanbiť pred celým svetom“ (sv. Ján Zlatoústý)

2. Kňaz je tam preto nie aby ma súdil, ale mi pomohol.

3. Dôležitý tam nie je kňaz, ale vy a Boh. Kňaz je tam ako „sprostredkovateľ“ odpustenia.

4. Ak sa hanbím preto, že kňaza poznám a pod. a rozmýšľam, čo si o mne pomyslí, tak môžem ísť za iným spovedníkom. Zamlčať alebo klamať nie je riešenie, ale pohroma, ktorá zneplatňuje spoveď.

5. Je dobré začať najťažším hriechom, aby zo mňa opadol stres a zvyšné už nebudú problém. (To je tip, nie povinnosť.

6. Kňaz sa teší z ľudí, kt. sa vyznávajú úprimne a sú pravdiví. Veď spoveď je pre hriešnych ľudí. Naopak kňazi máme problém z ľudí, ktorí prídu nepripravení, alebo nemajú hriechy, alebo chcú rozprávať o hriechoch iného, len nie o svojich, alebo sa rozprávajú o kadečom inom, len nie o svojich hriechoch, alebo tam sú z donútenia.

AKO PREBIEHA SPOVEĎ?

1) Spytovanie svedomia– to si robím už pred spoveďou. Môžem ísť podľa Desatora, cirkevných prikázaní, hlavných hriechov...alebo si môžem pomôcť spovedným zrkadlom. Z pohľadu kňaza sa veľmi teším z ľudí, kt. prídu s hriechmi na papieriku – nie je to hanba, naopak, je to znak, že človek sa chystal a veľmi sa to odporúča. Pomáha to aj pri vyznaní, aby som na niečo nezabudol, resp. nemal stres pri vyznaní.

Na spoveď sa má chodiť pripravený. Čím budete menej pripravený, tým ťažšia môže spoveď byť.

2) Vyznanie hriechov – kňaz ma privíta, môže sa krátko za mňa pomodliť. Následne mu poviem, kedy som bol naposledy na spoveď. Potom vyznávam konkrétne hriechy. Kňaz, ak uzná

za vhodné, pýta sa. Potom dá krátke poučenie. Potom mi dá skutok kajúcnosti.

3) Lútosť a predsavzatie viac nehrešiť – podstatná časť spovede – prejavím svoj vnútorný postoj aj slovami – nemusím presne podľa formulky, môžem aj vlastnými slovami

4) Rozhrešenie od kňaza

5) Vykonanie zadostučinenia uloženého kňazom

PRAJEM VÁM POŽEHNANÚ SV. SPOVEĎ, ABY STE ZAŽILI TO, AKO VÁM BOH ODPÚŠŤA A TEŠILI SA Z JEHO LÁSKY ☺

Zopár tipov na viac informácií o spovedi - knihy:

Franz Spirago – Zázrak svätej spovede

Michal Zamkovský - Sedem krokov k dobrej spovedi

Youcat - Čas na spoveď

Józef Augustyn - Sviatosť zmierenia

Aleš Opatrný - Jak potěšit zpovědníka

a mnoho ďalších ☺

1. NEBUDEŠ MAŤ INÝCH BOHOV OKREM MŇA!

Je Boh stredobodom môjho života? Je niekto, alebo niečo pre mňa dôležitejšie ako Boh? Nie je televízor, hobby, šport... mojím bohom? Nie sú moje názory pre mňa dôležitejšie ako Božie pravdy a prikázania? Usilujem sa poznať Boha do takej miery, aby to zodpovedalo môjmu veku a vzdelaniu? Na čom lipne moje srdce a čo mi prekáža, aby som Boha viac miloval? Je moja láska k Bohu zbavená vypočítavosti? Som k Bohu nedôverčivý? Žijem akoby Boha vôbec nebolo? Verím, že je neviditeľne prítomný? Je pre mňa Boh dôležitejší ako majetok a životné ambície? Vyhľadávam Božiu blízkosť v modlitbe? – ráno, večer, pred jedlom? Hovorím s Bohom o všetkom, o svojich radoostiach, o svojej biede, svojej vine? Z dôverujem sa Bohu s mojimi starosťami, biedou a ťažkosťami života? Zaprel som vieru v Boha? Hanbil som sa za vieru? Spolieham sa výlučne sám na seba, na svoje nadanie, schopnosti, úspechy, šťastné náhody? Verím v osud, horoskopy, magické veci...? Beriem Boha na zodpovednosť za zlo vo svete, nešťastia, katastrofy, zlyhania ľudí? Aké vnútorné skúsenosti mi Boh daroval v poslednom čase? Začo by som sa mu mal najviac poďakovať?

2. NEVEZMEŠ MENO BOŽIE NADARMO!

Ako hovorím s Bohom? O Bohu? Používam Jeho meno bezmyšlienkovite ako nadávku? Zastal som sa úcty k Bohu ak to robili iní? Usilujem sa o úctu Bohu v mojom živote? Neprisahám krivo?, t.j. prisahám a klamem zároveň? Nepreklinám, alebo s oplzlými výrazmi nevyslovujem meno Panny Márie a svätých? Nerobil som si vtipy zo svätých alebo z náboženských úkonov, obrazov, sôch, krížov, zo Sv. Písma?

3. SPOMEŇ SI, ABY SI DEŇ SVIATOČNÝ SVÄTIL!

Vyzdvihol som nedeľu z radu všedných dní a urobil som z nej deň na oslavu Boha: slávením liturgie, odpočinkom, rekreáciou a časom pre iných? Prečo som sa nezúčastnil nedeľnej liturgie? Usilujem sa sláviť nedeľnú liturgiu vnútorne i navonok spojený so spoločenstvom Božieho ľudu? Oslávil som Boha aj účasťou na sv. prijímaní? Nevykonával som v nedeľu ťažké práce? Využívam nedeľný voľný čas na duchovné čítania alebo vzdelávanie sa v náboženstve?

4. CTI OTCA I MATKU SVOJU!

Ako som sa správal k rodičom? Som od nich veľmi závislý? Uznávam ich námahu a som im vďačný? Rešpektujem ich názory? Usilujem sa ich porozumieť? Mám pochopenie pre ich slabosti? Nemám na nich prehnané nároky? Mám zmysel pre rodinný život, alebo unikám z domu? Delím sa s nimi o svoje zážitky? Bol

som voči nim neláskavý, hnevливý, neústupný? Zaujímal som sa o ich starosti? Pomáhal som im v domácnosti? Modlil som sa za nich? Dával som svojim správaním voči nim zlý príklad mladším súrodencom? Rozhadzoval som ľahkomyseľne peniaze, ktoré mi rodičia zverili? Som panovačný? Teším sa z menších kvalít druhých, lebo tak môžem viac vyniknúť? Usilujem sa dostať ľudí pod svoj vplyv? Hovoril som príliš samofúbo a chcel som byť stredobodom pozornosti? Usilujem sa vidieť biedu a osamelosť druhých? Niesol som spoluzodpovednosť? Uznan som postavenie a autoritu učiteľov a nadriadených? Nebol som voči nim arogantný? Neznížoval som ich autoritu hlúpych rečami? Som ochotný podriaďiť sa pravej autorite?

5. NEZABIJEŠ!

Spôsobil som iným bolesť? Bol som pomstychtivý a neznášanlivý? Zabil som druhého v srdci, alebo som mu prial zle? Hovoril som ľahkovážne o potrate? Navádzal som iných na potrat? Podstúpila som potrat? Odpustil som všetkým? Bol som v cestnej premávke zodpovedný a ohľaduplný? Ohrozoval som ostatných rýchlou jazdou alebo v snahe zapôsobiť na iných? Poškodzoval som si zdravie nemiernosťou – jedlom, alkoholom, nikotínom, drogami, ľahkomyseľným správaním pri práci, prehnaným športovaním, nemiernym sledovaním televízie? Bol som príliš pohodlný? Zanedbávam odpočinok? Rekreujem sa zmysluplne a dostatočne? Mám sklony k hrubosti a krutosti? Podporoval som tieto sklony čítaním a filmami? Bol som taktný a trpezlivý v kontakte s inými? Odoprel som prosbu o pomoc? Odsudzujem unáhle a nešetrne? Dôverujem svojim blíznym? Som voči nim otvorený? Pretváрка? Bránia mi chyby alebo iné názory druhého v tom, aby som si ho vážil? Pokúšam sa vypočuť a pochopiť postoje iných? Sú ľudia, ktorých nenávidím a ktorými pohrdam? Ponižoval som iných? Miešam sa zbytočne do záležitostí iných ľudí? „Zabíjal som“ voľný čas zbytočnosťami? Neschvaľoval som eutanáziu?

Malá abeceda falošných ľudských postojov:

Agresivita – Bezcharakternosť – Cynizmus – Drzosť – Egoizmus – Falošnosť – Grobianstvo – Hnev – Chvastúnstvo Ignorancia – Jedovatosť – Krutosť – Lenivosť, lakomstvo – Malovernosť – Náladovosť – Ohováranie – Pokrytectvo – Rasizmus – Surovosť – Škodoradosť – Tvrdosť – Unáhlenosť – Vypočítavosť, vulgárnosť – Zbabelosť, závisť...

6. NEZOSMILNÍŠ!

Modlil som sa za iných? Využívam druhých pre svoje vlastné záujmy? Myslím na ľudí v núdzi a robím pre nich niečo? Navštevoval som chorých? Odpovedal som na listy? Spolupracoval som s druhými? Zachoval som si úctu pred tajomstvom zrodenia života? Poškvrnil som si cudnosť? – myšlienkami, pohľadmi, cez obrazy, filmy, rečami, skutkami? Nechávam sa ovládať svojimi pudmi a vlastnou sexuálnou žiadostivosťou? Sebaukájanie? Mal som predmanželský sexuálny pomer? Zarábam na sexuálnej žiadostivosti druhých? – pornografia, prostitúcia, erotické salóny...? Pozerám sa na prípravu na manželstvo ako na čas charakterového vyzrievania? Som voči druhému pohlaviu nezaujatý a slušný?

Hovorím o láske tam, kde myslím na sex? Aký mám vzťah k svojmu partnerovi? Som k nemu úprimný, vážim si ho a milujem alebo robím z neho predmet svojho sebeckva? Som vo vzťahu čestný? Nezahrávam sa s láskou druhého? Ctím si manželstvo iných? Nepodporoval som myšlienky gender ideológie? Zachoval som manželskú čistotu? Nenútil som manželského partnera k nečistým praktikám? Nebránili sme v manželstve počatiu – kondóm, hormonálna antikoncepcia, vnútromaternicové teliesko., prerušovaná súlož a pod? Podporovali sme umelé oplodnenie alebo ho podstúpili? (je taktiež hriechne – sú pri ňom potraty nadbytočných embryí a nedochádza k manželskému spojeniu ako to chce Boh.) Nepodporoval som homosexualitu a jej skutky?

7. NEPOKRADNEŠ!

Odcudzil som majetok iného? Lúpil som? Vrátil som čo som ukradol alebo nahradil škodu? Neokrádam iných? – „večné“ telefónne karty, softvérové pirátstvo, obchodovanie s kradnutými vecami... Nevrátil som požičané knihy, CD-čka, časopisy a iné veci ktoré mi nepatria? Priznávam

plnú daň? Poškodil som druhého a nenahradil škodu? Okrádal som iných o čas zbytočným táraním? Okrádam iných o pokoj? Nevážil som si verejný majetok? Nebol som chamtivý, materialistický? Nerobil som podvody v práci, v škole...? Podporoval alebo som praktizoval stávkovanie a hazardné hry? Dodržiaval som zákony štátu?

8. NEPRERIEKNEŠ KRIVÉHO SVEDECTVA...!

Som priamy v reči? Bez prehánania, postranných myšlienok a prekrúcania pravdy? Klamal som? Z chvastúnstva, zo strachu? Ohováral som? Rozširoval som reči o iných? Rozprával som bezdôvodne o chybách druhých? Hovorím o iných bez lásky? Zranil som iných iróniou a výsmechom? Osočoval som (hovoriť nepravdy o druhom)? Udával som? Otravoval som atmosféru v práci či v rodine vytváraním vzájomnej nedôvery? Chránil som česť iných, keď ich ohovárali alebo osočovali? Alebo som sa pridala k nim? Bol som tvrdošijný a nezmierlivý? Vypočujem názory iných a nepotieram ich? Trvám neústupne na svojom názore? Chýba mi otvorenosť? Hovorím urážlivo a neovládám sa v reči? Vybuchujem, keď nie je po mojom? Bol som vulgárny a ponížoval som iných rečami? Ospravedlnil som sa, keď som iným spôsobil nepravosť? Usilujem sa o porozumenie a spoluprácu? Podvádzal som pri skúškach? Dodržal som zverené tajomstvo? Povzbudil som ubitého milým slovom? Dá sa na mňa spoľahnúť? Na moje slovo, radu? Neklamal som? Nemal som prázdne reči?

9. NEPOŽIADAŠ MANŽELKU BLÍŽNEHO...!

Ohrozoval som manželstvo iných? Cudzoložil som? Mám milenca – milenku? Nenarušoval som intimitu manželstva iných? Cudzoložstvo pohľadom a v srdci? Chránil som svoje manželstvo a rodinu, resp. manželstvo a rodinu druhých?

10. NEPOŽIADAŠ MAJETKU BLÍŽNEHO ANI NIČOHO ČO JEHO JE!

Kradol som? Čo? Komu? Poškodzoval som verejný majetok? Závidím iným ich postavenie a úspechy? Splnil som si svoje povinnosti v škole, či v práci? Preceňoval som blahobyť? Môžem obhájiť svoje výdavky na potraviny, zábavu, luxus aj pred svojou rodinou a pred potrebami iných ľudí? Hľadám vo svojej práci len zárobok, alebo aj službu iným? Používam to čo mám výlučne pre seba? Hovorím príliš často o tom čo som dokázal? Mám čas pre druhých? Pomáham osobnou obetou zmierňovať biedu iných? Je mi ťažko rozdať svoju prácu, svoj čas, svoje vedomosti, majetok, seba samého? Je pre mňa osobné šťastie dôležitejšie ako služba spoločnosti? Som vďačný? Nechal som sa zbaviť odvahy, poddával som sa depresiám, zapodieval som sa príliš sám sebou? Prijal som sám seba? Vydával som sa príliš pocitom menejcennosti? Som domýšľavý, prchký, mrzutý? Závisí moje správanie od pochvaly a obdivu? Snívam o budúcich činoch a prehliadam pri tom prítomné úlohy? Pracujem na svojom charakterovom a duchovnom rozvoji?

Čo mi ešte vyčíta svedomie a nebolo to zahrnuté? Voči Bohu, voči Cirkvi, voči blíznym, voči sebe? Myšlienkami, slovami, skutkami, zanedbaním dobrého?

SPYTOVANIE SVEDOMIA PODĽA HLAVNÝCH HRIECHOV

Pýcha - je to túžba človeka vyniknúť, zdať sa takým, aký v skutočnosti nie je, túžba byť dôležitým

- myslí si o sebe, že je nenahraditeľný, niekým veľkým a pritom to nemusí byť pravda
- je vtedy, keď sa chváli tým, čo si nezaslúži chválu, keď chce, aby ho aj ľudia za to chválili
- najhoršie je, že tak klame sám seba, myslí si o sebe, aký je veľký, a vôbec si neuvedomuje aj svoje chyby, nedostatky
- ťažko prijíma kritiku na seba, keď ho niekto na niečo upozorní
- je to opak lásky a základ všetkých ďalších hriechov

Lakomstvo- je to nezriadená túžba po tom, čo nemá, to znamená, že chce mať všetko pre seba, nedokáže sa ovládnuť - je schopný kvôli tomu aj podvádzať, klamať, len aby čosi získal, zradil kamoša kvôli nejakej veci, peniazom - je to tiež naviazanosť na to, čo má napr.: nechce sa podeliť, nechce niečo požičať, stále myslí iba na svoje veci, ako by si priplesil, chce mať stále viac pre seba (sladkosti...)

Závisť - je to smútok kvôli dobru iného, že sa niekomu darí lepšie ako mne, že je v niečom lepší ako ja, obľúbenejší, že má viac kamarátov...

- často sa človek posmieva, chce zhodiť toho druhého, zmenšiť jeho zásluhy, len aby on nebol lepší ako ja

- často sa prejavuje ako žiarlivosť- toto je najmä vo vzťahoch napr.: Ty si kamarát s tým a tým, ja potom s tebou nie som, musíš sa sním prestať kamarátiť, lebo inak nebudeš kamarát so mnou

- zazeranie na iného chalana ak sa na neho usmeje dievča, ktoré sa mi páči...

Nestriednosť (Obžerstvo) - nezriadená túžba po jedle a pití, to znamená:

- maškrtnosť: mám chuť na sladkosť, dám si, mám chuť na iné, hneď to musím mať, som veľmi smädný, daj sem hneď tú fľašu, ja sa musím napiť

- labužníctvo- vyžívanie sa v jedle- máme niečo na jedenie, tak ja si k tomu dáme ešte takú prílohu, potom tamto, čaj musí byť takto a takto sladký a ochutený inak ho nepijem

- nedokáže sa rozdeliť s vecami, ktoré mu chutia (čokoláda, keksy...)- zje si to pekne sám, aby ho nikto nevidel, aby sa náhodou nemusel podeliť

Hnev - nezriadená túžba po pomste, odplate, nepokoj

- keď ma niekto naštvie, už nie som schopný sa ovládnuť, ale kričím po ňom, nadávam mu, rozmýšľam ako sa mu odplatím, prípadne ho začnem biť

- niekedy sa prejavuje ako namrzenosť, potom už človek odpovedá spôsobom " kašlem na teba..."

- keď nahnevajú rodičia- potom zväčša býva urazenosť, nechota sa rozprávať, odmietavý postoj- nechcem ťa vidieť

- hnev môže prerásť až do nenávisti- vtedy je človek schopný takmer všetkého, biť hlava nehlava, zhodiť druhého v očiach iných, aby nič neznamenal, úplne ho odpísať...

Lenivosť - je to nechúť pre konanie dobra, odpor k duchovným veciam, odpor k práci

- prejavuje sa typickým postojom: " Mne sa nechce. "- často sa to ani nemusí povedať, ale človek to prežíva vo vnútri

- kto je lenivý, hľadá dôvody prečo by danú prácu nemusel urobiť, hľadá rôzne, často navonok rozumne vyzerajúce argumenty (dôvody)

- často sa prejavuje ako pohodlnosť, pohodličkárstvo, ja mám čas, nič nemusím, prokrastinácia

- často je to vylihovanie v posteli cez deň, nuda- ja nemám čo robiť, hoci by aj bolo, ale nechce sa mu

Smilstvo – zahŕňa hriechy proti čistote

- je to nesprávna túžba po sexuálnom uspokojení, čo to teda znamená?

- nie je to to, keď človeka nepadnú rôzne nečisté myšlienky, ale keď s nimi súhlasí, začne ich rozvíjať vo fantázii, lebo vie, že má z toho príjemný pocit

- sexualita je dar pre druhú osobu, nie je na to, aby sme boli šťastní sami pre seba- veď preto sa prejavuje ako vzťah dvoch ľudí, preto je tiež hriechom ak človek hľadá vlastné uspokojenie (tu je typický príklad čítanie časopisov s obsahom proti čistote, alebo pozeranie takýchto filmov, prípadne rôzne dotýkanie sa dievčat, alebo aj keď si chce niekto sám na sebe navodiť vzrušenie) a ďalšie mnohé nečisté veci a skutky....