

Generálna svätá spoved'

Príprava - dôsledné spytovanie svedomia

**STAČÍ UROBIŤ LEN JEDEN ŤAŽKÝ HRIECH A ZOMRIEŤ V ŇOM BEZ
POKÁNIA, NATO ABY BOLA DUŠA ZATRATENÁ.**

Večnosť je šťastná alebo nešťastná! To je dogma našej viery.

Kvôli zdraviu tela neodkladáš potrebné liečenie. Nebuď bláznom, ktorý si dáva do poriadku svedomie až vo chvíli smrti. Čas smrti nie je vhodný na to, aby sme si zaistovali večnú spásu. Zapiš si svoje pochybenia a urob generálnu spoved' z celého svojho života. Mysli na to, že tu sa skladajú účty, aby si mohol získať večnosť. Preto rob tak, ako budeš musieť konať v okamihu skladania účtov pred večným Sudcom, Ježišom Kristom. Mysli na to, že to, čo sa ti teraz vidí ťažké, bude sa ti zdať v okamihu smrti nemožné.

Musíme kráčať Pánovou cestou, kým máme čas, pretože v hodine smrti svetlo dohorí. Už nebude čas na prípravu, **v tú chvíľu už musíme byť pripravení**. V hodine smrti sa už nič nedá robiť. Čo sa urobilo, je urobené. Keď príde smrť, nebude v tej búrke a zmätku možné dať do poriadku zmätené svedomie. Kto vie, čo sa môže stať? Ak stratíš v hodine smrti dušu, vtedy stratíš všetko a už nikdy nevzíde nádej na jej opätovné získanie. Boh nás zaiste neposlal na túto zem preto, aby sme sa stali bohatými, získali pocty, alebo uspokojovali svoje zmysly. Ale poslal nás sem získať večný život.

Všetci vedia, že ich cesta sa raz skončí. Ale sebaklam mnohých spočíva v tom, že si smrť predstavujú takú vzdialenú, ako keby ani nikdy nemala prísť. Aj veľmi starí a chorí ľudia si často navrávajú, že by mohli žiť ešte 3-4 roky. No o koľkých vieme, že náhle zomreli! Niektorí posediačky, iní pri chôdzi, ďalší v spánku v posteli. Je isté, že nikto z nich si nepomyslel, že zomrie tak nečakane v deň, v ktorom naozaj zomrel. Keby si mal dnes do večera zomrieť, a tak by sa malo rozhodnúť o tvojom večnom živote, bol by si pripravený vydať počet zo svojich skutkov? Čo všetko by si dal Bohu za ešte jeden rok, mesiac alebo aspoň jeden deň života? Prečo teraz keď ti Boh dáva tento čas, nedáš si do poriadku svoje svedomie? Či je azda nemožné, aby bol tento deň pre teba posledným? Čakáš azda na deň smrti?

Pokiaľ ide o minulosť, dôveruj Ježišovi Kristovi, ktorý ti teraz dáva toto osvetlenie, pretože ťa chce spasiť. Aká je to láska a nežnosť, s ktorou Boh objíma hriešnika, keď sa k nemu vracia! Dôveruj aj orodovaniu Panny Márie, ktorá ti ho vyprosuje. Kto vie, či tieto riadky nie sú poslednou výzvou, ktorú ti dobrotivý Boh posiela?

Čo je Generálna svätá spoveď a ako sa na ňu pripraviť ?

Generálna svätá spoveď je spoveď, pri ktorej sa človek vyspovedá **zo všetkých hriechov svojho života, hlavne ťažkých**, často pokrývajúc celé obdobie od poslednej dobre vykonanej generálnej spovede alebo od detstva. Nie je to bežná spoveď, ale hlboký duchovný krok, ktorý sa odporúča napríklad:

- pred vstupom do rehoľného života alebo kňazstva
- pred sviatosťou birmovania alebo manželstva
- pri návrate k viere po dlhšom období
- na začiatku duchovnej obnovy alebo rekolekcií
- v čase vážnej životnej krízy alebo pred smrťou

Ako sa pripraviť na generálnu svätú spoveď

1. Modlitba a prosba o svetlo Ducha Svätého

Začni modlitbou, aby ti Boh pomohol spoznať pravdu o sebe bez strachu a s dôverou v Jeho milosrdenstvo. Môžeš použiť jednoduché slová: „Duchu Svätý, pomôž mi spoznať svoje hriechy a úprimne ich oľutovať.“

2. Dôkladné spytovanie svedomia

- Vyhrad' si čas v tichu (napr. niekoľko večerov po sebe).
- Prejdi si **etapy života**: detstvo, dospievanie, dospelosť.
- Použi spovedné zrkadlo určené pre **generálnu svätú spoveď**.
- Zameraj sa najmä na **ťažké hriechy** (smrteľné), ktoré si ešte nikdy nevyznal alebo si ich nevyznal dobre (treba pomenovať druh hriechu, počet a tiež všetky príťažujúce okolnosti)

3. Zaznamenanie hriechov

Hriechy treba zaznamenať na papier a ten si strážiť aby nik neodhalil vaše hriechy. V prípade že viete používať šifrovanie, môžete si hriechy zaznamenať do zašifrovaného docx súboru a disk na ktorom je operačný systém by mal byť tiež zašifrovaný. Heslá musia byť kvalitné. Hriechy možno vytlačiť, vyznať v spovedi ale po spovedi ich musíte zničiť / roztrhať a vymazať s počítača tak aby po nich ani stopa neostala.

Pri ťažkých hriechoch, treba pomenovať druh hriechu, počet a tiež všetky príťažujúce okolnosti. (Např. nestačí vyznať hriech "smilstvo", ale treba upresniť, či šlo o smilstvo s človekom opačného / rovnakého pohlavia, slobodným, alebo vydatou / ženatým človekom, kňazom. Či sa hriech stal počas svätého dňa, v kostole, počas pôstu. Či hriech spôsobil škodu iným ľuďom (např. pohoršenie, finančná strata). Či bol hriech spáchaný vedome a dobrovoľne, čo sú podmienky pre jeho klasifikáciu ako ťažký.

Ak si počet nepamätáte, musíte povedať aspoň približne. Ak si nepamätáte ani približne, musíte povedať aspoň dobu, za akú sa vám to stávalo a prípadne frekvenciu. Napríklad poviete: "Opíjal som sa asi počas desiatich rokov, približne asi raz každý týždeň." Alebo napríklad: "Preklíňal som v zlosti Božie meno a mená svätých veľakrát denne počas asi tridsiatich rokov."

Ak si pamätáte presne počet ťažkých hriechov, musíte povedať presne. Ak si pamätáte približne, musíte povedať približne.

4. Úprimná ľútosť a predsavzatie

- Ľútosť je kľúčová – nie strach, ale **láska k Bohu** a túžba po zmene.
- Urob si predsavzatie: čo chceš zmeniť, čomu sa chceš vyhýbať.

5. Dohodnutie si termínu so spovedníkom

- Generálna spoveď si vyžaduje viac času – je dobré sa **vopred dohodnúť** s kňazom.
- Môžeš povedať: „Chcel by som vykonať generálnu svätú spoveď, môžeme si dohodnúť čas?“
- Ideálne je zvoliť si **skúseného a trpezlivého spovedníka**, ktorému dôveruješ.

6. Samotná spoveď

- Začni: Naposledy som sa spovedal (napr. minulý týždeň, pred mesiacom...)
- Pokračuj vysvetlením: „Toto je generálna spoveď, chcem sa vyspovedať zo života.“
- Začni vyznávať hriechy, buď pokojný, úprimný, neponáhľaj sa. Kňaz ti pomôže, ak sa zasekneš.

7. Po spovedi

- Prijmi rozhrešenie s vďačnosťou.
- Vykonaj uložené pokánie.
- Môžeš si urobiť chvíľu tichej modlitby – ďakuj Bohu za milosť odpustenia.
- Môžeš sa zasvätiť Božskému Srdcu Ježišovmu a Nepoškvrnenému Srdcu Panny Márie



Tipy pre pokojné srdce

- **Neboj sa** – Boh ťa neodsudzuje, ale uzdravuje.
- **Nezabúdaj na milosť sviatosti** – nejde len o výpočet chýb, ale o stretnutie s milujúcim Otcom.
- **Neponáhľaj sa** – príprava môže trvať aj niekoľko dní či týždňov.

Ako sa vyspovedať bez stresu

Pre mnohých z nás môže byť spoveď stresujúcou udalosťou. Priznať vlastné hriechy pred kňazom, aj keď veríme, že zastupuje Krista, si vyžaduje odvahu. Niekedy to odkladáme celé mesiace, lebo máme pocit, že to musíme absolvovať dokonale. A možno nás zablokuje práve to. Ale spoveď nie je skúška ani výsluch. Je to sviatosť. Stretnutie. Objatie Otca, ktorý nás volá späť domov.

1. Nemusíme mať strach

Strach zo spovede je prirodzený. Často pramení z predstavy, že musíme predložiť úplný a presný súpis zlyhaní so všetkými detailmi. Pravda je jednoduchšia: spoveď, to nie sú detaily, ale obrátenie srdca. Nie je dôležité podať výklad – stačí pomenovať podstatu. Napríklad: „Zanedbal som modlitbu, bol som tvrdý voči blízkym, zápasím s pýchou, zhrešil som nečistými myšlienkami, nepreukazoval som vďačnosť.“

Ak kňaz bude potrebovať viac informácií, opýta sa. Ak nie, stačí jednoduché vyznanie hriechu, nie jeho celá biografia.

2. Pomocný zoznam najčastejších hriechov

Dlhoročný spovedník spísal krátky zoznam hriechov, ktoré podľa neho tvoria 90 % toho, čo vyznáva 90 % ľudí v 90 % spovedí. Môžete si ho vziať so sebou a použiť ako pomôcku: „Nemiloval som Boha celým srdcom, uprednostnil som veci alebo ľudí pred Bohom, zanedbal som úctu k rodičom, autoritám, zneuctil som Božie meno, dával som zlý príklad ako kresťan, zhrešil som z pýchy, bol som netrpezlivý alebo neprijemný voči iným, podľahol som hnevu, súdim iných, zhrešil som myšlienkou, používal som antikoncepciu, mal som nečisté myšlienky, ktoré znížovali dôstojnosť človeka, prejedal som sa alebo nadmerne pil, klamal som, závidel som, nebol som vďačný za Božie dary.“

Ak ide o ťažký hriech, treba pomenovať druh hriechu, počet a tiež všetky prítušujúce okolnosti. (Napr. nestačí vyznať hriech "smilstvo", ale treba upresniť, či šlo o smilstvo s človekom opačného / rovnakého pohlavia, slobodným, alebo vydatou / ženatým človekom, kňazom. Či sa hriech stal počas svätého dňa, v kostole, počas pôstu. Či hriech spôsobil škodu iným ľuďom (napr. pohoršenie, finančná strata). Či bol hriech spáchaný vedomo a dobrovoľne, čo sú podmienky pre jeho klasifikáciu ako ťažký. Ak si počet nepamätáte, musíte povedať aspoň približne. Ak si nepamätáte ani približne, musíte povedať aspoň dobu, za akú sa vám to stávalo a prípadne frekvenciu. Napríklad poviete: "Opíjal som sa asi počas desiatich rokov, približne asi raz každý týždeň." Alebo napríklad: "Preklíňal som v zlosti Božie meno a mená svätých veľa krát denne počas asi tridsiatich rokov." Ak si pamätáte presne počet ťažkých hriechov, musíte povedať presne. Ak si pamätáte približne, musíte povedať približne.

3. Ako rozlíšiť či je niektorý hriech ťažký

Existujú tzv. tri znaky ťažkého hriechu:

- musí byť spáchaný vo veľkej veci
- musí byť spáchaný vedome
- musí byť spáchaný dobrovoľne

Vo veľkej veci: to znamená, že musí existovať zákon (Boží, alebo Cirkevný) a hriech ho porušuje vo veľkej veci (napr. okultizmus, vražda, všetky druhy smilstva, lúpež, ale napr. aj neúčast' na sv. omši, či nedodržanie bezmäsitého pôstu v piatok). Za ľahké hriechy možno považovať také skutky, ktoré porušujú zákon v malom merítke (napr. nepodstatná lož, resp. zamlčanie celej pravdy, zanedbanie modlitby,...)

Plná vedomosť: Ak nie je plná vedomosť o veľkosti hriešneho skutku, hriech nemožno považovať za ťažký.

Plná dobrovoľnosť: Ak nie je skutok vykonaný plne dobrovoľne, hriech nemožno považovať za ťažký

4. Príliš neanalyzujeme

Dlhé hodiny strávené nad detailnou analýzou svedomia môžu viesť k zbytočnej úzkosti. Stačí si pred spoveďou sadnúť a poprosiť Svätého Ducha: „Pomôž mi spomenúť si na to, čo je podstatné, a vyznať to s úprimnosťou.“ Pár minút modlitby a reflexie často stačí.

Niekedy je lepšie povedať úprimne jeden-dva hriechy, ktoré nás ťažia, než sa pokúšať o dokonalý výpočet všetkých pohnútok a myšlienok.

5. Kajúcnosť je akt vôle, nie pocit

Mnohí sa trápia otázkou: „Cítim dosť ľútosti?“ Ale ľútosť nie je pocit. Je to rozhodnutie. Ak ideme na spoveď, ukazujeme tým, že ľutujeme a chceme začať znova. Aj keď nič necítíme, skutok hovorí za nás.

Spoveď je skutkom lásky. A láska je v prvom rade rozhodnutie. Boh nežiada emócie, ale človeka, ktorý chce byť s ním.

6. Boh nie je sudca s poznámkovým blokom

Pán nie je v spovedi preto, aby nás tam nachytal. Je tam, aby nás objal. Nie je ako učiteľ, ktorý čaká, kedy zabudneme niečo dôležité. Je ako otec z podobenstva o márnotrattom synovi – beží nám oproti, hoci sme ešte ďaleko.

Ak sa pristihneme pri obave, že si na niečo nespomenieme, vtedy obráťme myseľ od seba k nemu. Sústredenie na seba vyvoláva strach. Sústredme sa na Boha, ktorý prináša pokoj.

7. Spoved' je sviatosť radosti

Nie nadarmo má spoved' prívlastok svätá. Nechce vyvolávať stres či hanbu, ale ponúka slobodu. Chce nám dať radosť z návratu domov. Predstava, že Boh nie je spokojný, aj keď sme urobili maximum, je karikatúra Boha. Pripomeňme si, ako to povedal Ježiš: „Tak bude aj v nebi väčšia radosť nad jedným hriešnikom, ktorý robí pokánie, ako nad deväťdesiatimi deviatimi spravodlivými, ktorí pokánie nepotrebujú.“ (Lk15,7) Teda nebo sa raduje z mojej spovede. Čoho či koho sa bojím?

V skratke ešte raz:

- Modli sa k Duchu Svätému.
- Nehľadaj detaily. Povedz, čo je dôležité.
- Ver, že Boh ťa chce prijať, nie odsúdiť.
- Neopakuj už vyznané hriechy.
- Spoved', to nie je tvoj výkon, ale Božie milosrdenstvo.

Aj keď je ťažké urobiť prvý krok, ten krok nás vedie priamo do náručia Boha.

Ako si vzbudiť dokonalú ľútosť s povzbudením Svätého Otca Františka

„Ked' ľútosť pochádza z lásky k Bohu milovanému nadovšetko, volá sa dokonalá (je to ľútosť z lásky; lat. caritatis contritio).“ KKC 1452

Aký je rozdiel medzi dokonalou a nedokonalou ľútosťou?

Dokonalá – keď ľutujem svoje hriechy preto, že milujem Boha a je mi ľúto, že som ho opäť svojím hriechom urazil a sklamal. **Nedokonalá** – ak ľutujem kvôli strachu pred trestom pekla, kvôli zlému pocitu, ...

PRVÝ KROK – Poprosiť Ducha Svätého o pomoc pri konaní dokonalej ľútosti.

Tu prosíme aj o zahnanie myšlienok na seba a sebecké motivácie, o zahnatie strachu pred večným zatratením a inými trestami za hriechy. Môžeme tak urobiť napr. takto: „Duchu Svätý, Ty darca múdrosti a zoslaný Potešiteľ, ktorý ma vedieš od malička cestou viery, prosím, príď ku mne v tento čas a zlom moc mojich súkromných záujmov pri mojej snahe vzbudiť si pevnú ľútosť nad mojimi hriechmi. Nedopušť, aby som pomyslel na strach zo zatratenia ako na motiváciu svojej ľútosti, ale naopak, pomôž mi vzbudiť si dokonalú ľútosť, kedy by som pocítil skutočnú sklúčenosť a bolesť duše iba z veľkej lásky k Tebe, Bože. Buď, prosím, so mnou, Pane a Bože náš. Amen.“

DRUHÝ KROK– Vzbudenie si lásky k Bohu.

Na pomoc nám prichádza najväčšie prikázanie lásky, ktoré nám Pán zanechal. Nájdeme ho v dvanástej kapitole Markovho Evanjelia, verše 28 – 31. Skúsme si ho pomaly, ale hlavne s myšlienkou na lásku k Bohu prečítať:

Tu k nemu pristúpil jeden zo zákonníkov a spýtal sa ho: „Ktoré prikázanie je prvé zo všetkých?“ Ježiš odpovedal: „Prvé je toto: »Počuj, Izrael, Pán, náš Boh, je jediný Pán. Milovať budeš Pána, svojho Boha, z celého svojho srdca, z celej svojej duše, z celej svojej mysle a z celej svojej sily!« Druhé je toto: »Milovať budeš svojho blížneho ako seba samého!« Iného, väčšieho prikázania, ako sú tieto, niet.“

TRETÍ KROK – Vzbudenie si ľútosti nad spáchanými hriechmi s rozhodnutím polepšiť sa.

Tento krok predpokladá dve veci. Najskôr si poriadne pospytovať svedomie a zistiť všetky hriechy, ktoré sme spravili, a potom ich začať ľutovať. Pospytovať si svedomie – k tomu nám dopomôže spytovanie svedomia, ktoré máme v modlitebnej knižke, dnes už aj v aplikácii na mobile. Slová ľútosti môžeme použiť tie, ktoré používame pri sviatosti zmierenia. Hneď potom si dám predsavzatie, že sa polepším.

ŠTVRTÝ KROK – Pevné rozhodnutie ísť na spoveď hneď, ako to bude možné.

Rozhodnutie pri prvej príležitosti sa vyspovedať patrí k úplnosti dokonalej ľútosti. Totiž úkon lásky je vtedy naozajstný a úplný, keď je bez výhrad. Tak aj my chceme pristupovať k Bohu bez výhrad, preto aj naše pokánie má byť bezvýhradné. Nemôžeme si teraz v tomto čase vzbudiť dokonalú ľútosť, ak nechceme ísť na spoveď hneď, ako to bude možné, ale už dopredu chceme spoveď odkladať, napríklad do Vianoc.

PIATY KROK – Záverečné poďakovanie.

Ak sme dosiahli dokonalú ľútosť, je samozrejmé, že za tento dar Bohu aj poďakujeme. Veď práve teraz nám Boh naše hriechy odpustil a opäť nás prijal do svojho ovčince a my sme opäť živými údmi Kristovho mystického tela, ktorým je Cirkev. Ak by sme náhle zomreli, nemusíme sa báť. Naviazali sme pomocou Ducha Svätého priateľstvo s Bohom, preto sa mu treba poďakovať za usmerňovanie, dar rady a sily. Vhodný je na záver záslužný skutok ako napr. čítanie Svätého Písma, modlitba Krížovej cesty, pomoc blížnemu a tak podobne.

Svätý Otec František: V núdzi bez spovedníka si vzbudíme dokonalú ľútosť

Vatikán 20. marca (RV) Ako sa zmieriť s Bohom v čase, keď nemáme možnosť pristúpiť k sviatostnej spovedi? Na túto otázku dal v piatok 20. marca odpoveď pápež František pri rannej homílii v Dome sv. Marty. Veriacim pripomenul učenie Katechizmu Katolíckej cirkvi o sile dokonalej ľútosti.

Salus animarum – spása duší – je najvyšším zákonom Cirkvi. V týchto časoch pohotovosti pandémie, s ťažko chorými izolovanými na oddeleniach intenzívnej starostlivosti, ako aj s rodinami, ktoré musia zostať doma v karanténe na zabránenie šíreniu vírusu, je užitočné pripomenúť si bohatstvo katolíckej tradície. Pápež František tak urobil v piatok 20. marca pri rannej svätej omši v Dome sv. Marty:

„Viem, že mnohí z vás na Veľkú noc chodíte na spoveď, aby ste sa znovu stretli s Bohom. Mnohí mi však dnes povedia: „Ale otče, kde môžem nájsť kňaza, spovedníka, veď sa nemôže vychádzať z domu? Ja sa však chcem zmieriť s Pánom, chcem, aby ma objal, aby ma objal ako Otec... Čo mám robiť, ak nenachádzam kňaza?“ – Rob to, čo hovorí Katechizmus. Je to veľmi jasné:

Ak nenájdeš kňaza, aby si sa vyspovedal, hovor k Bohu, tvojmu Otcovi a povedz mu pravdu: „Pane, vyviedol som toto, toto a toto... Prepáč mi“ a pros o odpustenie s celým srdcom, so skutkom ľútosti a sľúb mu: „Neskôr sa vyspovedám, no teraz mi odpusť“. A v tej chvíli sa vraciaš do Božej milosti.

Ako nás to učí Katechizmus, ty sám môžeš pristúpiť k prijatiu Božieho odpustenia, keď nemáš po ruke kňaza. Pomyslite: teraz je tá chvíľa! A toto je ten správny moment, vhodný okamih. Dobre si vykonajme úkon ľútosti, a takto sa naša duša stane bielou ako sneh.“

Svätý Otec sa odvoláva na príslušné články Katechizmu Katolíckej cirkvi: „Medzi úkonmi kajúcnika je na prvom mieste ľútosť. Je to «bolesť duše nad spáchaným hriechom a jeho zavrhnutie s predsavzatím viac nehrešiť» (KKC 1451). Katechizmus tu cituje Tridentský koncil. Ďalej hovorí o účinkoch dokonalej ľútosti:

„Keď ľútosť pochádza z lásky k Bohu milovanému nadovšetko, volá sa „dokonalá“ (je to ľútosť z lásky – caritatis contritio). Takáto ľútosť odpúšťa všedné hriechy; dosiahne aj odpustenie smrteľných hriechov, ak zahŕňa pevné predsavzatie pristúpiť k sviatostnej spovedi, len čo to bude možné“ (KKC 1452).

To znamená, že hoci ešte len čakáme na najbližšiu možnosť prijať rozhrešenie od kňaza, úkonom dokonalej ľútosti sa nám už v tej chvíli dostáva odpustenie. Potvrdil to už Tridentský koncil, ktorý uvádza, že ľútosť sprevádzaná predsavzatím vyspovedať sa „zmieruje človeka s Bohom už prv než reálne túto sviatosť prijme“ (Doctrina de sacramento Paenitentiae, 4. kap.).

(TK KBS, RV zk, j b; m l)

1. JA SOM PÁN BOH TVOJ, NEBUDEŠ MAŤ INÝCH BOHOV OKREM MŇA, ABY SI SA IM KLAŇAL!

Prvé z prikázaní obsahuje prikázanie viery, nádeje a lásky. Náš morálny život má svoj prameň vo viere v Boha, ktorý nám zjavuje svoju lásku. Našou povinnosťou voči Bohu je veriť v neho a vydávať o ňom svedectvo.

HREŠIL SOM PROTI VIERE?

- **Dobrovoľným pochybovaním o viere**, pravdivosti čo Boh zjavil a Cirkev predkladá veriť, váhavosťou vo viere
- **Neverou** – nedbanlivosťou o zjavenú pravdu, dobrovoľným odmietnutím viery
- **Herézou - kacírstvom** – popieraním alebo spochybňovaním nejakej pravdy, ktorú treba veriť božskou a katolíckou vierou. Prijímam náuku Cirkvi v celistvosti? napr. peklo neexistuje, popieranie panenstva Panny Márie, popieranie Najsvätejšej Trojice
- **Apostázou** – odvrhnutím kresťanskej viery, odpadlivosť
- **Schizmou** – odmietnutím podriaď sa pápežovi alebo odmietnutie spoločenstva s členmi Cirkvi, ktorí sú mu podriadení. Schizmou v kresťanstve je aj protestantské hnutie.
- Účasťou na protestantských a sektárskych obradoch (evanjelických - luteránskych, kalvínskych, baptisti, adventisti, jehovisti atď.) – ich praktizovaním, zapájaním sa do nich a súhlasom s nimi
- Priznávam sa vo verejnom živote k viere? (v zamestnaní, pred priateľmi...)
- Chránil som si svoju katolícku vieru a bol som pri tom znášanlivý k príslušníkom iného vyznania?
- Nepatrím do organizácie, ktorá má proticirkevný program, zameranie? Nevölil som takéto politické strany, podporoval politikov – vyjadroval súhlas s nimi?
- Ospravedlňujem hriechy svoje i hriechy iných (svojich detí, rodiny, používam výhovorku – dnes je iná doba...)

MILOVAL SOM BOHA NADOVŠETKO?

- Je pre mňa Boh najvyššia hodnota, najlepšie dobro? Je na 1.mieste v mojom živote?
- Považujem Boha za Otca? Usilujem sa byť jeho najlepším dieťaťom?
- Milujem Ho láskou, ktorá je nad každú inú lásku?
- Slúžim vedome alebo nevedome časným bôžikom? (kult peňazí, materiálne dobrá, TV, moc, kariéra, vlastné telo, úspech...)
- Dodržiavam v každodennom živote náboženské kritériá a prikázania?
- Zaprel som Boha? – zaujato, z vypočítavosti (kvôli vyhnutiu sa cirkevnej dani, pri sčítavaní obyvateľstva, v zamestnaní...), bezmyšlienkovite, aby som sa spravil zaujímavý, lebo mi to v danej situácii vyhovovalo
- V pôstnom období som žil v hriechu (zábavy, tance, nedodržiavanie pôstu)?
- Neobviňujem Boha za nešťastia, ktoré ma postihli? Prijímal som Božie veci ako Boží dar a zlé ako skúšku vernosti a podiel na Kristovom utrpení?

- Som vďačný za svoj život, každý prežitý deň, každú novú príležitosť?
- Konám i svoju každodennú prácu ako modlitbu s úmyslom páčiť sa Bohu? (či sa chcem páčiť ľuďom, byť obľúbený, stredobodom pozornosti, hľadám vlastné výhody)
- Dbám o dôstojnosť pri nosení posvätných symbolov? (krížik na retiazke, ružencový prsteň, medailónik Panny Márie). Robím si z nich amulety, talizmany, výsmech?
- Prejavujem úctu k Najsvätejšej Sviatosti Oltárnej? Chodím na adorácie?
- Prijímam Božiu vôľu a Boží plán pre môj život?
- Počúvam hlas svojho svedomia?

Mojim Bohom má byť Najsvätejšia Trojica – Otec, Syn a Duch Svätý. Prakticky v mojom živote je ním to, čomu dávam prvé miesto vo svojich myšlienkach, citoch, kvôli čomu konám svoje skutky, čo mám najradšej.

Čo je u mňa to prvé?

Ja sám – moje zdravie, moja česť, moje brucho, krása, postava, sebeckosť, egoizmus, úcta ktorú od druhých očakávam, mne sa majú druhý prispôsobovať, pociťujem sebaľútosť, pocit krivdy, očakávam od druhých ospravedlnenie

- Starostlivosť o zdravie – máme rešpektovať telesný život, ale nerobiť z neho absolútnu hodnotu – novopohanská mentalita rozvíja kult tela (všetko mu obetovať, zbožňovať telesnú dokonalosť, posadnutosť cvičením a starostlivosťou o telo, športový úspech, vedie zároveň k zvrátenosti ľudských vzťahov)
- Treba sa vyhýbať každému prekročeniu miery

Niektu z ľudí – moje dieťa, vnúča, manžel/ka, rodinný príslušníci, prehnaná láska k ľuďom

Nejaká vec – peniaze, majetok, auto, dom, načo si potrpím, pekné oblečenie, šperky, umenie, šport, kariéra, dovolenky, márnivosť

Nebudeš mať iných Bohov okrem mňa – koľko Bohov uctievam? Koľkým slúžim?

- Vlastné telo – cvičenie kvôli postave, diéty, prehnané líčenie, plastické operácie, skrášľovacie procedúry, oblečenie, solárium...
- Márnim čas pozeraním TV, návštevami, zábavami, hlúpyimi rečami, vtipmi

Ktorému najviac? Na čo najviac cez deň myslím?

- Zábavy, obžerstvo, hostiny, TV, priatelia a známy, rodina, majetky, vlastné telo, zdravie, kariéra, šport, tanec, nakupovanie...

UCTIEVAL SOM INÉ BOŽSTVÁ?

- Mnohobožstvo, viera v reinkarnáciu, východné náboženstvá – bojové umenie (klaňanie sa slnku, využívanie energie atď., vychádza z východnej spirituality), vyvolávanie mŕtvych, účasť na špiritistických seansách
- Iné praktiky o ktorých som predpokladal, že odhaľujú budúcnosť: veštenie z kávy, liatie olova, čítam horoskopy, využil som služby veštice, dal som si vykladať karty

(sám som ich vykladal sebe alebo druhým), tarot, anjelské karty, numerológia, vypočítavanie pohlavia dieťaťa, astrológia, pranostiky, čítanie z ruky...

- Akupunktúra, okultizmus (aj čítanie okultistickej literatúry), ezoterika, mantry (nimi sa vzývajú a uctieujú démoni), astrálne cestovanie, feng šui, aury, reiki, psychotronika, Silvova metóda, kyvadlá, vykládanie snov – snáre, cvičenia východných náboženstiev – 5 tibetánov, cvičenia na otváranie čakier (otvára prístup zlým duchom), dýchacie cvičenia
- **Oslava halloweenu** - karneval (aj detský), vyrezávanie tekvíc (vychádza z oslavy satana, dom, v ktorom sa obetováva dieťa satanovi sa označoval vyrezanou tekvicou), bosorácke praktiky, prezliekanie sa do kostýmov a masiek čertov (čelenky s rohmi), bosoriek, prezliekanie sa za kňazov a rehoľné osoby (výsmech) Halloween je diablovým výsmechom sviatku Všetkých svätých. Žiaden kresťan ho nesmie oslavovať, podporovať (karneval, vyrezávanie tekvíc), propagovať, vyjadrovať súhlas.
- **Navštevoval som ľudových liečiteľov** – sám som takto zneužíval dôverčivosť iných. Alternatívna medicína = okultizmus
- **Dopustil som sa modloslužby** – zbožšťovania toho, čo nie je Boh – bôžikov, zlých duchov, stvorenia namiesto Boha, moci, rozkoše, predkov, zdravia, peňazí – slúžil som mamone – predmetom môjho hlavného záujmu v živote boli peniaze a majetky, ako ich získať, ako si ich udržať
- **Mám doma „suveníry“ bôžikov – démonov?** – Nazývam to umením? Ospravedlňujem sa, že ja v to neverím, ja ich neuctievam? Sošky, drevorezby, obrazy, porcelán, tanier s ich vyobrazením, šatky, šperky, prívesky, magnetky... (budha, hinduistické božstvá, symboly východných náboženstiev, egyptských bohov, faraónov – považovali sa sami za božstvo, gréckych bohov, slnko, africké sochy a masky, woodoo...) Nenavštívil som napr. na dovolenke hinduistický či budhistický chrám? Nezúčastnil som sa nejakého rituálu? Nedal som si na telo pomaľovať nejaké symboly, napr. hennou? (hoci aj zo žartu, z nevedomosti)
- **Povera** – pripisoval som stvoreným veciam nadprirodzené účinky, čary, rôzne fетиše (vešanie podkovy, imela pre šťastie, zub z medveďa, vlasy), amulety, červené šnúrk, uhlíková voda, popľúvanie, zaklopanie na drevo, čierna mačka, piatok 13., talizmany (aj zneužívanie ruženca a náboženských medailónov na tieto účely, vešanie medailónov na červenú šnúrk a pod.) Časté choroby u detí – urobiť si spytovanie svedomia, či diabol nenašiel prístup do srdca dieťaťa cez náš hriech (napr. priväzovanie červenej šnúrk na kočiar, či priamo na dieťa – otvárajú prístup démonovi k nemu)
- **Homeopatia** – princípy homeopatie vychádzajú z mágie, okultizmu. Mágia napodobňovacia, podľa ktorej podobné plodí podobné. Patrí k liečiteľstvu (okultizmu).
- **Joga** – ponorená do sveta bohov a duchov, jej úlohou je privolať ich prítomnosť, je satanistická – a to každá joga, ten kto ju praktizuje otvára sa démonickému pôsobeniu.
- Nie je to relaxačné cvičenie, je to spiritualita. Aktivuje čakry.
- Jednotlivé cvičenia predstavujú zasvätenie konkrétnym bôžikom – démonom.

- Jej praktizovanie sa spája s prijatím hinduistického učenia.
- Účasť na modloslužbe, otvárame sa (hoci aj nevedome) pôsobeniu zlých duchov

Praktizoval som niečo z toho, iných som k tomu navádzal, súhlasil som, ak mi o tom iný hovorili?

AKO VYZERAJÚ MOJE MODLITBY?

Bez modlitby nemožno dôjsť k spásu. Aj keby sme konali veľké množstvo dobrých skutkov, ale nemodlili sa často a dobre, nedosiahneme spásu. Modlitba otvára oči duše, pripomína jej vlastnú úbohosť a upevňuje nedôveru voči sebe a veľí utiekať sa k Bohu. Zbožný kresťan vkladá celú nádej v Boha, na seba samého sa zbytočne nespolieha.

Boh nehľadá nato, či sú modlitby dlhé a pekné, ale chce, aby plynuli z hĺbky srdca, aby sme sa modlili s úctou a túžbou podobáť sa mu – teda aj obyčajný a nevzdelaný človek sa môže dobre modliť. Boh odpúšťa i najväčším hriešnikom, ak o to úprimne prosia, preto zlý duch využíva všetky spôsoby, aby sme modlitbu zanedbávali. Ak pri modlitbe zakúšam ťažkosti a znechutenie, no predsa sa od modlitby neodvraciam, je táto moja modlitba ešte viac záslužná v očiach Pána Boha. Modli sa za všetkých, aj za nepriateľov.

Aby bola modlitba Bohu milá a pre dušu užitočná, **musíme byť v stave milosti**, mať **túžbu obrátiť sa** a mať **odpor k hriechu**. Hriešnik, ktorý sa nechce napraviť je urážkou Pána Boha. **Márne sú vaše modlitby a obete, ak zotrúvate v hriechu!**

Niet fyzického uzdravenia bez odpustenia a duchovného uzdravenia. Boh môže vypočúť našu modlitbu iba vtedy, ak odstránime všetky prekážky. Preto sa musíme zrieknuť každého hriechu a všetkým všetko odpustiť.

Hriešnici nedosiahnu obrátenie bez modlitby. Zatratení išli do zatratenia preto, že sa nemodlili alebo sa modlili zle.

- Nemodlím sa, modlím sa málo – pre istotu, aby som to mal čím skôr za sebou, spolieham sa, že sa za mňa iný pomodlí, roztržité a nedokončené modlitby – zaspávam pri nich
- Vynechávam rannú a večernú modlitbu
- Nekonám si žiadne pobožnosti, krížovú cestu, nemodlím sa novény, som dospelý ale modlím sa len základné modlitby ako dieťa, nemodlím sa za druhých, nemodlím sa za duše v očistci
- Modlím sa s odporom
- Viac sa modlím len keď mám ťažkosti, v modlitbe málo Bohu ďakujem – zato vždy niečo žiadam
- Zosmiešňujem modlitby a modliacich sa, spochybňujem pobožnosti, prekrúcam slová
- Rodič – neučím dieťa modliť sa – ospravedlňujem to tým, že je ešte malé, nie som mu príkladom, ak je dieťa maličké – mám sa modliť s ním v jeho mene, dohliadať aby si vykonalo svoje modlitby – pomodliť sa spoločne, učiť dieťa modlitby primerane veku a neuspokojiť sa s tým, že dieťa ovláda detské modlitbičky, moje dospelé dieťa

neovláda kresťanské modlitby (ruženec, korunka Božieho Milosrdenstva) – lebo som ho to nenaučil z ľahostajnosti, nezájmu

AKO PREŽÍVAM SV. OMŠU?

- Len si ju formálne vypočujem
- Som roztržitý, vyrušujem, nudím sa, spím, rozprávam, komentujem kňaza, veriacich, výzdobu v chráme, kázeň, zlostím sa, že sv. omša trvá príliš dlho, nezapájam sa aktívne do priebehu sv. omše (nemodlím sa, neodpovedám kňazovi), šomrem ak nemám voľné miesto na sedenie, nepokľaknem pred Pánom na obe kolená, sotva vojdem do kostola už premýšľam ako čím skôr odísť...
- Nezúčastňujem sa celej sv. omše – od začiatku do požehnania, meškám, neďakujem Bohu za milosť sv. omše – čím skôr sa ponáhľam z kostola preč
- Nechodím na sv. omše – z lenivosti, z presvedčenia, ľahostajnosti, vyhováram sa na zdravotný stav, na povinnosti (musím variť, musím sa učiť, čakám návštevu, mám malé dieťa...)
- Sám na sv. omšu nejdem – iným poviem, nech idú aj za mňa
- Rodič – nevodím dieťa do kostola - oberám ho o milosti (vyhováram sa, že je malé, vyrušuje, nebudem sa môcť sústrediť na sv. omšu, z lenivosti...), tolerujem dieťaťu odmietanie účasti na sv. omši – dokonca to podporujem (výhovorky - musí sa učiť na skúšku, nech sa sám rozhodne či chce ísť) – zabúdam na svoju zodpovednosť za dieťa pred Bohom. Ak je už dieťa dospelé a viem, že na sv. omše nechodí mám povinnosť ho napomenúť.
- Nie som dieťaťu príkladom – dieťa do kostola pošlem, no sám nejdem
- Nešiel som v nedôstojnom oblečení na sv. omšu, sv. prijímanie (krátke nohavice, sukňa, výstrih...)?
- Chodím na protestantské obrady (evanjelické, kalvínske) – prijímam a šírim ich bludy a herézy, nahováram aj iných, rúham sa

AKO PRIJÍMAM SVIATOSTI?

- Ľahostajne?
- Z povinnosti? 1-2x ročne sa vyspovedám (Cirkev ukladá aspoň raz ročne sa vyspovedať – nie preto, že by to bolo pre dušu postačujúce, ale keby tak nečinila, koľký by neprišli k sv. zmierenia ani raz za rok - nepatrím aj ja k nim?)
- Prijímam s úctou? Som v stave milosti? Neprijímam svätokrádežne?
- Zosmiešňujem a znevažujem sviatosti?
- Spochybňujem Telo Kristovo - Eucharistického Ježiša? Prijímal som nehodne? Prijímal som na ruku (nie do úst)?
- Zosmiešňoval som Telo Kristovo protestantskými bludmi a herézami – pohrdal som Eucharistickým Ježišom a Jeho nekrvavou obetou v slávení katolíckej sv. omše a vymenil Ho za protestantské obrady (evanjelické, kalvínske)
- Nevyhýbal som sa prijímaniu Eucharistie z nedbalosti, úzkostlivosti, hanby pred ľuďmi?

SVÄTOKRÁDEŽNÁ SPOVEĎ

K dobrej spovedi nestačí len vyznanie hriechov pred kňazom a vykonanie udeleného pokánia! Neklam sa, že Boha možno odbiť čímkoľvek a ľahko získať stratenú milosť.

- Celý rok sa zapodievaš svetskými vecami, staráš sa o majetok, príjemnosti života, nepracuješ na svojom zdokonalení, na náprave – na Veľkú Noc prichádzaš na spoveď a vyznávaš svoje hriechy, akoby si rozprával nejakú historku!
- Potom bezmyšlienkovite a mechanicky odriekaš pár modlitieb a už sa ti zdá, že si sa s Bohom vyrovnal
- Hneď po spovedi sa vraciaš k predchádzajúcemu spôsobu života (smilstvo, zábavy, tancovačky, krčmy, konkubinát, cudzoložstvo, červené šnúrky, horoskopy, krivdu si nenapravil, krádež neodčinil) – **nie je vidieť ani stopu nápravy!**
- **Každý rok, od spovedi k spovedi robíš to isté!**
- **Spovedáš sa ľahostajne, chladne, iba zo zvyku, rutiny** – nevedie ťa láska k Bohu, ľútosť a chuť napraviť sa.
- Spovedáš sa len všeobecne, mnohé hriechy nevymenuješ
- Kňaza možno oklamať, aj predstierať ľútosť a vymámiť od neho rozhrešenie, no Boha neoklameš. Boh takéto rozhrešenie nepotvrdí.
- Pamätaj, že ti tvoje spovede, pokiaľ ich konáš týmto spôsobom nie sú nič platné, a možno že sú dokonca svätokrádežné!
- Sú ľudia, ktorí by sa spovedali až na smrteľnej posteli, keby im to Cirkev neprikazovala urobiť každý rok
- **Nekonám si dobré spytovanie svedomia?** Hlbiny srdca skúmaj dôkladne, nič pred sebou neskrývaj – ako sa nič neukryje na poslednom súde. O čo zriedkavejšie sa niekto spovedá, o to viac času na spytovanie si svedomia potrebuje.
- **Chuť napraviť sa je len pochybná a hraná, ľútosť predstieraná** (o čom svedčí aj návrat k hriešnemu životu – opäť vysedávaš v krčmách, smilniš, berieš antikoncepciu, zabávaš sa, ešte zopár krát prídeš na sv. omšu a potom už nie – až na nejaký sviatok)
- **Nedostatok ľútosti** – keď zatajíme hriech, pocítíme vnútorný nepokoj, ktorý nás hryzie ako divoký tiger, ale keď nemáme ľútosť, tak tomu vo svojej zaslepenosti nevenujeme pozornosť. Kto sa chce presvedčiť, či mal pri spovedi správnu ľútosť, najlepšie to uvidí podľa toho, či zmenil svoj doterajší život.
- **Zatajujem hriechy** pred kňazom zo strachu, že nedostanem rozhrešenie, od hanby Nieкто povie: „Asi sa nikto neodváži skrývať svoje hriechy a vystavovať sa tak častejším výčitkám svedomia.“ Moji bratia! Keby som to mal potvrdiť pod prisahou, neváhal by som povedať, že tu medzi vami teraz v kostole je zo 6 ľudí 5 takýchto hriešnikov. Presvedčíte sa o tom na poslednom súde a spomeniete si, čo som vám dnes povedal. (sv. J. M. Vianney)
- Keby si povedal, že sa spovedáš z hriechu, na ktorý si v predchádzajúcej spovedi zabudol – ale pritom si tento hriech nepovedal z lenivosti, alebo hanby – spáchaš svätokrádež

- Nespomenúť alebo zmenšiť počet smrteľných hriechov je svätokrádež (ak mám na svedomí 3 takéto hriechy a poviem len 2, ťažko urážam Boha). Ak si počet nepamätám vyznám ho približne.
- Ak by sa ťa spovedník na určitý hriech nespýtal, nemal si v úmysle vyznať ho. Tak sa stane, že síce ten hriech priznáš, ale už nepovieš, že si mal v úmysle zatajiť ho.
- Zle sa spovedá aj ten, **kto nechce napraviť spáchanú krivdu**, aj keby to mohol urobiť. Nešťastné sú aj spovede dievčat, žien, mladíkov a mužov, ktorí udržiujú nedovolené vzťahy a odmietajú sa ich vzdať. Títo ľudia sa väčšinou ani necítia byť vinní a pri spovedi skrývajú svoje hriechy.
- Kto zatají hriechy, ten nechce oklamať kňaza, ale chce podviesť samotného Boha i napriek tomu, že je to nemožné! Záchvat hnevu označím ako netrzezivosť, nemravné reči, ktoré iných pohoršujú – len ako voľnejšie reči, ohavné žiadosti a skutky ako trochu menej slušné dôvernosti, veľké krivdy ako drobné nespravodlivosti, prehnané lakomstvo – len ako trochu väčšia zviazanosť s pozemskými dobrami...a odtiaľ vychádza celý rad svätokrádeží
- **Skrývam okolnosti hriechu?** Ohováral som no nepriznám, že to pochádzalo z mojej pýchy a závesti, nenávisti a urazenosti. Tiež nespomeniem akú veľkú škodu som spôsobil dobrému menu blížneho, či som nehovoril klamstvá. Nespomeniem o akú osobu išlo – či som ohováral kňaza, inú Bohu zasvätenú osobu, rodinného príslušníka... Povieš, že si vystupoval proti viere a morálke, zamlčíš, že si chcel otriast vierou mladého človeka, aby napr. ľahšie podľahol tvojej žiadostivosti. Dievčina povie, že sa parádila, aby sa páčila iným, no nedodá, že mala zámer vzbudzovať u iných zlé myšlienky, nečistotu, túžby... Otec povie, že sa opil, no nespomenie aké pohoršenie tým dal celej rodine.
- Hľadáš spôsob ako sa predstaviť spovedníkovi v lepšom svetle? (tónom hlasu, stíšením hlasu pri istých hriechoch, aby ich spovedník sotva počul, najprv sa spovedáš z ľahších hriechov a keď tým akoby uspiš pozornosť spovedníka, čo najtichšie a veľmi rýchlo vysypeš ťažké hriechy)
- Zaobaľujem svoj nerestný život pláštikom cnosti
- **Ospravedlňujem sa**, že ma k hriechu nečistoty naviedli iný, k hnevu ma vyprovokoval sused, sv. omšu som vynechal kvôli návšteve, v pôste som jedol mäso len raz (naviedol ma iný), zle sa vyjadrujem o blížnych – no oni mi k tomu svojim správaním dávajú príležitosť, s deťmi sa ráno a večer nemodlím lebo nemám čas... muž obviňuje ženu, žena muža, brat sestru, sestra brata, sluha svojho pána, pán sluhov....
- Pri spovedi sa sami odsudzujú tvrdiac „moja vina“ a o 2 minúty neskôr sa bránia a zvaľujú vinu na druhého
- Som hluchý voči výčitkám svedomia? Akoby nemý, ak mám vyznať svoje hriechy?
- **Neukazujem žiadnu pokoru a skrúsenosť**
- Ak kňaz spozná v akom stave je moja duša a prikáže mi prísť na spoved' neskôr, pretože ma chce uchrániť pred svätokrádežou – hneď nariekam, že nemám čas, že neskôr nebudem lepšie pripravený, že pôjdem k inému spovedníkovi, ktorý mi dá rozhrešenie bez problémov - sami sebe škodia takto zaslepený ľudia, spovedník

spoznal, že nespĺňajú podmienky dobrej spovede, ich vyznanie hriechov bolo polovičaté, bez ľútosti, musel im dávať tisíce otázok

- Z akých hriechov si sa spovedal minulý rok? A z čoho sa spovedáš teraz? Z čoho sa budeš spovedať za rok, ak ti Boh ešte daruje život? Nemyslíš, že opäť z tých istých? Ak sa spovedáš iba zo zvyku, nechceš žiť životom viac bohabojným, k predchádzajúcim hriechom ti ešte pribúda svätokrádež a si hračkou v rukách satana. Ak po dlhší čas na sebe nebadáš po spovedi najmenšie zmeny k lepšiemu, vyplýva z toho, že ti predchádzajúce spovede neboli nič platné, boli svätokrádežné a ak sa skutočne nepolepíš, čaká ťa zatratenie.
- Do tejto pasce svätokrádežných spovedí už chytil zlý duch mnoho duší, pretože skutkom svätokrádežnej spovede sa ukazuje zaslepenosť a zatvrdnutosť srdca, ktoré neopúšťajú človeka neraz až do smrti.
- **Návykový hriech** – hromadením hriechov rastie ľudská zaslepenosť. Zlý návyk zaslepuje myseľ, zatvrdzuje srdce, a tým robí človeka vzdorovitým až do smrti, taký človek bude len ťažko spasený. Vidíme ako hriešnik kráča z hriechu do hriechu, už ani nepomyslí na polepšenie. Zlý návyk nedovoľuje hriešnikom vidieť zlo, ktoré páchajú. A tak žijú, akoby už ani neverili, že jestvuje Boh, nebo, peklo, večnosť. Namiesto toho, aby sa pre svoje hriechy rmútili, tešia sa z nich, smejú, ba dokonca sa s nimi i vystatujú! Čo znamenajú všetky tieto znaky diabolskej zatvrdnutosti? Sv. Tomáš z Villanovy tvrdí, že sú to znaky zatratenia. Sv. Hieronym tvrdí, že návykový hriešnici strácajú akýkoľvek pocit hanby z páchania hriechu.
- **Nahováraš si, že sa raz s Bohom vyrovnáš.** No pamätaj, že možno už nebudeš mať čas na toto vyrovnanie, smrť ťa môže zaskočiť znenazdania, zahrabaného v svätokrádežiach. Nato spravidla nadväzuje zatvrdnutosť srdca a zúfalstvo v hodine smrti.
- Rýchlo naprav predchádzajúce spovede úprimným a úplným vyznaním hriechov. Ak to neurobiš, Boh ich raz vyhlási pred celým svetom. No ak ich vyznáš sám, upadnú do večného zabudnutia, nájdeš vo sviatosti zmierenia odpustenie hriechov, pokoj duše a v hodine smrti život večný.
- Každý hriech, zvlášť ťažký, spôsobuje stratu Božej milosti a umožňuje diablu pôsobiť v našom živote. Diabol potom neútočí iba na človeka, ktorý sa hriechu dopustil, ale aj na jeho najbližších. Napr. keď sa niektorí z rodičov dopúšťajú ťažkého hriechu, jeho deti začnú byť chorľavé.
- Niektorí namietajú: „Ak sa dopúšťam tohto hriechu, prečo musím byť zatratený? Možno ešte budem spasený. Odpovedám: „A možno budeš zatratený!“ Skočil by si do studne so slovami: „Azda uniknem smrti. Nie! Akože môžeš opierať svoju večnú spásu o takú slabú nádej, o nejaké ktovie alebo azda?“
- Božie prikázania nie sú kruté zákazy, ale usmernenia, ktoré nás majú chrániť pred nešťastím.

Nevieme, ktorý hriech bude posledný

Boh určuje počet dní každého človeka, zdravie i nadanie, ktorým ho chce obdať. A taktiež určuje každému človeku počet hriechov, ktoré mu chce odpustiť. „Je vhodné usudzovať,“ hovorí sv. Augustín, „že Božia zhovievavosť znáša hriešnika do istého času. Keď ten čas uplynie, neostane preňho nijaké zľutovanie.“ To isté hovorí Euzébius z Cézarey: „Boh vyčkáva po určitú hranicu. Potom nás ponechá.“ A to isté vravia aj ostatní otcovia a nie neodôvodnene. Základom ich presvedčenia bolo Sv. Písmo.

„Keď máš hriech odpustený, neprestaň sa báť a nehromadiť hriech na hriech.“ (Sir 5,5)

„U iných národov zhovievavo čaká Pán s navštívením, až kým sa nenaplní miera ich hriechov“ (2 Mach 6, 14). Teda Boh čaká až do dňa, ktorým sa dovŕši miera hriechov. A potom začne trestať. Mnohé príklady nájdeme v Sv. Písme. Ide hlavne o Saulov trest. Boh opustil Saula, keď ho poslednýkrát neposlúchol.

Sú ľudia, ktorí skúmajú počet hviezd, pátrajú po počte anjelov alebo sa snažia zistiť počet rokov, ktoré človeku zostávajú, ale kto by sa mohol pustiť do pátrania po počte hriechov, ktoré chce Boh človeku odpustiť? Preto je treba obávať sa. Kto vie, brat môj, pri ktorej myšlienke, pri ktorom hriechu, ktorý spáchaš, ti Boh viac neodpustí? (s. Alfonz M. De'Liguori)

Božie milosrdenstvo je nekonečné, ale koľkí si napriek nemu neuchránia svoju dušu od zatratenia? **Boh zachraňuje toho, kto preukáže dobrú vôľu. Odpúšťa hriechy, ale neodpustí vôľu hrešiť.** Namietneš: Ale ja som mladý. Lenže Boh nepočíta roky, počíta hriechy. Daň z hriechov nie je pre všetkých rovnaká, niekomu Boh odpustí sto hriechov, inému tisíc, ďalšieho pošle pri prvom hriechu do pekla. Koľkí tak skončili? Sv. Gregor rozprával, že istý päťročný chlapec bol poslaný do pekla, keď zakliat. Panna Mária zjavila Božej služobnici Benedikte z Florencie, že isté dvanásťročné dievča bolo odsúdené po spáchaní prvého hriechu. Iný osemročný chlapec, zomrel po prvom hriechu a jeho duša bola zatratená. Možno by sa chcel niekto Boha opýtať, prečo jednému odpustí 3 hriechy a štvrtý nie. Pri takej otázke je potrebné rešpektovať Boží súd a spolu s apoštolom vyznávať: „Aká hĺbka Božieho bohatstva, múdrosti a vedomosti! Aké nepochopiteľné sú jeho súdy a nevyspytateľné jeho cesty!“ (Rim 11,33). Sv. Augustín vysvetľuje: „Vie, koho ušetrí, a koho nie. Kto dostáva milosrdenstvo, zdarma ho dostáva, kto ho nedostáva, nedostáva ho spravodlivo.“

Myslíš si, že keď ťa Boh doteraz nepotreštal, bude to tak navždy? Keď sa naplní miera tvojich hriechov, nadíde chvíľa trestu. „Ved' Najvyšší sa neponáhľá s odplatou“ (Sir 5,4). Môže sa stať, že jedným hriechom zaplatíš za všetko. Čím väčšie bolo jeho milosrdenstvo, tým väčší bude tvoj trest. Čím je svetlo, ktorým ťa Boh obdaril väčšie, tým väčšie bude tvoje zaslepenie a utvrdenie sa v hriechu.

Keď teraz hrešíte, možno vám Boh dá čas na ľútosť, a možno nie. A ak vám ho nedá, čo bude s vami po celú večnosť?

Ako mám napraviť toto zlo?

Zopakuj svoju spoveď počnúc tou, ktorá mohla byť svätokrádežná, povedz koľko mohlo byť takýchto spovedí a nehodných prijímaní, povedz, ktorý hriech si zatajil a či si sa z ostatných hriechov snažil napraviť. Drahý kresťan, tvoj dobrý Pán ťa chce zachrániť, preto ťa neustále upozorňuje: Dieťa moje, už viac nehreš, ale pros o odpustenie spáchaných hriechov.

Ľudia sa zle spovedajú aj preto, že nevymenujú okolnosti, ktoré menia charakter hriechu – hriechy zaobaľujú.

Napr.: Opil som sa, ohováral, zhrešil proti čistote, hneval som sa a pomstil.

V skutočnosti záleží – Koľkokrát to bolo? Bol to hriech v kostole, či za prítomnosti detí, kolegov? Bolo pritom viac ľudí, ohováraním utrpela povest' blížneho? Myšlienka proti čistote bola spojená aj s chuťou daný skutok vykonať? Zhrešil si z nevedomosti, či po premyslení, v zlobe? Nerobil si jeden hriech za druhým a myslel si si, že pri spovedi to vyjde aj tak narovnať, či sa budeš spovedať z malého alebo veľkého počtu hriechov?

Dobrá spoveď

Spoveď má božský pôvod. Ustanovil ju Ježiš Kristus – povedal apoštolom a ich nástupcom: „Prijmite Ducha Svätého! Komu hriechy odpustíte, tomu sú odpustené, komu ich neodpustíte, tomu odpustené nie sú.“ (Jn 20,22-23) „Všetko, čo zviažete na zemi, bude zviazané v nebi a všetko, čo rozviažete na zemi, bude rozviazané v nebi!“ (Mt 18,18)

Kristus prikazuje pod stratou spásy spovedať sa zo všetkých hriechov. Od tohto záväzku nie je oslobodený nikto, počínajúc Sv. otcom a končiac posledným služobníkom.

- Musíme nenávidieť hriech z celého srdca a ľutovať, že sme urazili dobrého Boha, pohrdali milosťami, nedbali na hlas svedomia, že sme dlhú dobu zotrvali v stave hriechu
- Kto ma skutočnú ľútosť má snahu zmieriť sa s Bohom a napraviť krivdy čo najskôr (nečakám do veľkonočnej alebo vianočnej spovede, ale idem hneď ako je to možné)
- Spoveď má byť – pokorná, prostá, múdra, úplná, úprimná
- Dôkladne si spytuj svedomie. Modli sa k Duchu Sv. a odovzdaj sa Panne Márii. Vyprosuj si milosť dobrej spovede.
- Nevyhľadávaj úmyselne príjemného spovedníka – čo sa ma nebude veľa vypytovať, postavím sa do radu, kde ide spoveď najrýchlejšie atď.
- Obviňujeme sa sami – nečakajme na otázky spovedníka
- Nikdy neodpovedaj spovedníkovi arogantne, nestávaj sa zatvrdnutým hriešnikom
- Ak kňaz udelí pokánie, ktoré sa ti zdá ťažšie alebo dokonca odmietne udeliť rozhrešenie, nereptaj, ale prijmi to s pokorným duchom – súd pokánia je súdom samého Ježiša Krista, v ktorom On sám počúva naše obviňovanie, On sám sa pýta a ohlasuje výrok odpustenia

- Ak nevieš vykonať zadané pokánie, nehanbi sa požiadať spovedníka o zmenu pokánia (napr. neviem čítať a ako pokánie mám čítať so Sv. Písma, danú modlitbu neovládám a neviem sa ju pomodliť)
- Nikdy nezvaľuj vinu na druhých, nehovor o hriechoch iných
- Neobhajuj sa, neospravedlňuj svoje konanie – obviňuj sa!
- Predstavme sa spovedníkovi v pravdivom svetle
- Vyhňime sa nepotrebným slovám, krúteniu sa okolo toho istého 100x po sebe
- Keď je niečo pochybné, predstavme to ako pochybné – ak povieš, že si sa nezaoberal zlými myšlienkami, ale nie si si istý, či si nenašiel v takých myšlienkach zaľúbenie – už je to dôkaz nedostatočnej úprimnosti
- Ak sa ti ťažko priznáva k určitému hriechu, skľučuje ťa hanba, popros o pomoc spovedníka – „Otče, pomôžte mi prosím, lebo mám na svedomí hriech, ktorý nemám odvahu priznať.“
- Spoveď má byť úplná, je potrebné vyznať všetky hriechy, ich druh, počet a okolnosti s nimi spojené. Nesprávne sa spovedá kto hovorí: „Zmeškal som sv. omšu, kradol som, preklímal, bol som pyšný, viedol nečisté reči atď“. To nestačí. Treba povedať koľko krát sa to stalo, spomenúť okolnosti, ktoré majú vplyv na ťažkosť a druh hriechu. Kto sa dopustil hriechu nečistoty s druhou osobou musí spomenúť či bola vydatá, príbuzná, v akom vzťahu s ním...
- Niektoré okolnosti spôsobujú, že je hriech ťažší – ak sa ho dopustíme v prítomnosti iných osôb, detí, vzbudíme pohoršenie. Chodenie po krčmách a opíjanie sa v nedeľu je ťažším hriechom, ako keď sa robí vo všedný deň, pretože nedele a sviatky sú predurčené k službe Bohu. Zábavy a tance sú vždy ťažkým hriechom.
- Pri dlhodobejších hriechov je potrebné spomenúť ako dlho trvá závislosť
- Náhodne zabudnuté hriechy Pán Boh odpúšťa, no treba ich vyznať v najbližšej spovedi, ak si na ne spomenieme
- Treba sa spovedať zo všetkých, aj ľahkých hriechov – pretože hriech, ktorý je ľahký v našich očiach, môže byť hriechom ťažkým v Božích očiach. Povzbudzuje nás to k väčšej pozornosti, poučenie spovedníka nás môže pohnúť k náprave, rozhrešenie nám dodáva silu, aby sme sa mohli týmto hriechom v budúcnosti vyhnúť.
- Ak zistíš, že si sa spovedal zle, nestrácaj čas a čo najskôr sa postaraj o nápravu tohto zla. Duša v Božej milosti je v Božích očiach taká krásna, že sám Boh ju chváli. Zdá sa, že Pán nemôže odvrátiť oči a uši od duše, ktorá ho miluje, nech si žiada čokoľvek. A aké nekonečné zásluhy môže získať duša, ktorá sa nachádza v Božej milosti!

SVÄTOKRÁDEŽNÉ PRIJÍMANIE – v stave ťažkého hriechu pristupujem k sviatostiam

- pristupujem k sviatosti s vedomím hriechu (nevykonan som uložené pokánie, nevykonan som si dobre sv. spoveď – nevyznan som všetky hriechy, nedbanlivo sa pripravil na sv. spoveď, zo sviatostí si robím posmešky, šírim bludy a herézy)

- po svätokrádežnej spovedi
- vedome zotrvávam v hriechu – nosím červenú šnúрку, užívam antikoncepciu, žijem vo voľnom zväzku bez manželstva, nenapravil som spôsobené škody – na majetku – krádež, zadržiavanie dedičstva, vydedenie, nespravodlivo nadobudnuté dedičstvo, nespravodlivo nadobudnuté majetky, veci (bez vedomého súhlasu iného, zneužitím dobrej vôle iného, naivity, dôverčivosti, vydieraním, kladením podmienok), okrádam zamestnávateľa, robím podvody, nečestne podnikám
- nezúčastnil som sa celej sv. omše
- išiel som na sv. prijímanie len preto, že išli aj druhí
- kto v takom stave pristupuje k sv. prijímaniu prijíma k svojmu zatrateniu

DOPUSTIL SOM SA NEÚCTY VOČI BOHU?

- **Pokúšal som Boha?** – slovom alebo skutkom, podrobujem skúške jeho dobroty a všemohúcnosť
- **Svätokrádež** – svätokrádežné prijímanie, znesväcoval som sviatosti, liturgické úkony, Bohu zasvätené osoby, predmety, miesta, alebo som s nimi nedôstojne zaobchádzal
- **Svätokupectvo** – kupoval som alebo predával duchovné skutočnosti, milosti, sakramentálne, hodnosti, svätosti? Za peniaze predával posvätnú vec? Je neprípustné privlastniť si duchovné dobré a správať sa voči nim ako vlastníci, alebo pán, lebo ich zdrojom je Boh. Možno ich dostať iba ako dar od neho.
- **Ateizmus** – odmietam alebo popieram jestvovanie Boha, častou formou ateizmu je praktický materializmus

Neupadol som do zúfalstva, nedôvery v Božiu lásku a milosrdenstvo?

- Malomyseľnosť, nedôvera v Boha, spochybňujem, že mi Boh hriechy odpustil, že túži po mojej spáse
- Spochybňovanie Sv. písma, cirkevných autorít – pápeža, kňazov, Cirkvi samotnej

NEZNEUŽÍVAM BOŽIE MILOSRDENSTVO?

Božie milosrdenstvo je nekonečné, ale jeho prejavy majú hranice. Boh je milosrdný ale aj spravodlivý. „**Ja som spravodlivý a milosrdný,**“ povedal Pán sv. Brigite, „**no hriešnici ma pokladajú iba za milosrdného.**“

Milosrdenstvo je prísľubom pre kajúcnika, ktorý sa bojí Boha, nie pre toho kto ho zneužíva. Slovom, Boh trpezlivo znáša hriešnika, ale nie do nekonečna. Boh zatracuje tých, ktorí hrešia s nádejou v odpustenie. Nádej hriešnika, ktorý sa dal na pokánie je Bohu milá, ale nádej zatvrdilca je mu odporná: „Pre nich útočište zaniklo.“ (Jób 11,20) **Boh nedáva milosti do nekonečna.**

Hriešnici si spokojne nažívajú v istote, akoby im Boh naisto prísľúbil odpustenie a nebo v hodine smrti. Chcú hrešiť bez toho, aby stratili nádej na spásu. Je pravda, že nech sa hriešnik obráti v ktorejkoľvek chvíli, Boh mu prísľúbil odpustenie, no nepovedal, že obrátenie bude možné na smrteľnej posteli. Naopak, namietol: „Zomriete vo svojom hriechu.“ (Jn 8,21- 24)

Povedal, že kto ho bude hľadať v čase smrti, nenájde ho: „Budete ma hľadať a nenájdete ma.“ (Jn 7,34) Boh túži zachrániť všetkých, ale zaťatých trestá. Nepoznáme všetky milosti, ktorými nás Pán obdarúva, no Pán ich pozná a má ich odmerané, a keď vidí, že človek nimi opovrhne, zanechá hriešnika v jeho hriechu a tak ho zanechá aj zomrieť. Biedny je ten kto sa kaja až v hodine smrti. „Lútosť chorého je chorá“ – vraví sv. Augustín.

Je múdro povedané, že modlitby, nárek a sľuby zomierajúceho hriešnika sú rovnaké ako nárek a sľuby toho, koho prepadol nepriateľ, keď mu priložil dýku na hrdlo. Pre neúprimnosť nenájde odpustenie. Sv. Bernard hovorí, že srdce, ktoré sa v živote tvrdošijne pridŕžalo zla, bude sa snažiť dostať zo stavu zatratenia, ale nepodariť sa mu vyslobodiť sa. Život skončí zaťažené svojim zlom. Keďže až doteraz milovalo hriech, milovalo s ním aj nebezpečenstvo zatratenia. Preto Pán spravodlivo dovolí, aby zahynulo v tom nebezpečenstve, v ktorom chcelo žiť až do smrti. **Sv. Hieronym hovorí, že zo stotisíc hriešnikov, ktorí žili až do smrti v hriechu, sa vo chvíli smrti zachráni len jeden.**

Boh nechá žiť hriešnika beztrestne, ale to, že ho netrestá je jeho najväčším trestom. Ponechá hriešnika v rukách jeho hriechu. A zdá sa, že sa naňho nehnevá! A nechá ho vykonať všetko po čom na tomto svete túži. Úbohí hriešnici, ktorým sa v tomto živote darí! Je to znak toho, že Boh vyčkáva, aby z nich urobil obeť svojej spravodlivosti vo večnosti. Niet väčšieho trestu, ako keď Boh dovolí hriešnikovi, aby hromadil hriech na hriech. Pre takého nešťastníka by bolo lepšie, keby ho Pán nechal zomrieť pred tým, než spáchal prvý hriech. Lebo keď zomrie po ňom, čaká naňho toľko pekiel, koľkých hriechov sa dopustil. (sv. Alfonz Mária De'Liguori)

Povieš, že mnoho ľudí dlho žije v hriechu, a predsa sa obrátili. Bud' ostrážitý priateľu, aby si sa neprepočítal! Skutočne mnoho ľudí ľutovalo, ale nie všetci sa obrátili. Aj Saul bol zatratený, napriek tomu, že ľutoval (1Sam 15,24-30). Judáš tiež ľutoval, odovzdal peniaze...a obesil sa (Mt. 27,3)

Ten kto verí, že v živote môže pohrdať Božími zákonmi a že nakoniec získa odmenu a večnú slávu, vysmieva sa Bohu: ale „Boh sa vysmievať nedá!“ Čo v tomto živote zaseješ, vo večnom budeš žať.

Drahý kresťan, to čo sa hovorí ostatným, platí aj pre teba. Všetmožno sa usiluj dosiahnuť opäť stav milosti, prv než príde smrť, lebo potom už nebudeš mať čas na nápravu. Človek sa obráti tým ťažšie, čím dlhšie zotrváva v hriechu.

Keď si chorý, robíš predsavzatia, že sa zmeníš, ak ti Boh navráti zdravie. Uzdravíš sa, no nenapravíš. Dokonca často konáš ešte horšie ako predtým. Vynechávaš spovede, sv. omše. Pamätaj, že príde druhá choroba, zomrieš bez pokánia a pôjdeš do pekla. Keď pretečie miera hriechu, neodvolateľne nastupuje Boží trest.

- Ďalej pokračujem v hriechu?
- Opovážlivo sa naň spolieham, že Boh mi odpustí, že budem spasený – pričom nemením svoj doterajší život a nepracujem na odstránení nedostatkov, ak ma niekto upozorní hnevám sa, neprijímam to, pohoršujem sa, miesto, aby som sa zamyslel.

- Nekonám dôsledné spytovanie svedomia pred sviatosťou pokánia – zamlčal som hriech (vedome, zo strachu, od hanby, niekto iný mi nahovoril, že to nie je hriech – nechal som sa oklamať lebo mi to vyhovovalo, z vlastného presvedčenia)
- Odkladám sviatosť pokánia na neskôr – stačí mi vyspovedať sa pred smrťou, v starobe, zmením sa a začnem na sebe pracovať až dosiahnem určitý vek – teraz si chcem užívať, nechcem si nič odriekať, mám ešte dosť času, takto mi to vyhovuje?
- Opovážlivo sa spolieham, že Boh má povinnosť ma spasíť, aj bez môjho pričinenia (spolieham sa na Božie milosrdenstvo, no zabúdam na Božiu spravodlivosť) – dúfam, že dostanem Božie odpustenie bez obrátenia a večnú slávu bez zásluhy
- Opovážlivo sa spolieham, že ja nemôžem byť zatratený, ak som pokrstený a v Boha verím (ale nežijem a nekonám podľa Jeho prikázaní - aj diabol verí v Boha a ešte ako!)
- Preceňujem svoje schopnosti – dúfam, že sa môžem spasíť bez pomoci zhora
- Vidím a správne vnímam svoj život v perspektíve viery a večnosti?
- Som si vedomý, že žiaden hriech nezostane nepotrestaný? Každý raz predstúpi pred Pána!

Prehrešujem sa proti Božej láske?

- Lahostajnosťou, popieraním jej sily, nevďačnosťou, vlažnosťou, duchovnou lenivosťou – znechutením, odporom voči Božiemu dobru
- Nenávisťou – pochádza z pýchy, popieram dobrotu Boha, odvažujem sa mu zlorečiť ako tomu, ktorý zakazuje hriechy a ukladá tresty, vyhláseniami – ak by bol Boh nestalo by sa to, kde bol vtedy Boh, prečo to dopustil atď.
- Trpezlivo znášam nedostatky a životné protivenstvá, napriek všetkému dôverujem v Boha?
- Zanedbávam konanie dobra? Som si vedomý, že budem súdený z toho čo som vykonal, ale aj z toho čo som mal vykonať a neučinil som tak?
- Vážim si sám seba v objektívnej miere – bez prikrášlenia, farizejskej skromnosti, pýchy?
- Klamem sám seba pre výhody alebo uspokojenie svedomia?

Študujem náboženskú literatúru? Usilujem sa poznávať Boha?

- Sv. Písmo, Katechizmus katolíckej Cirkvi, cirkevná tlač, encykliky
- Nehanbím sa za svoje presvedčenie?
- Rodič – plním si svoju povinnosť hovoriť deťom o Bohu, jeho láske, vediem ich k Nemu, vysvetľujem im náboženstvo, poučam ich, uvádzam príklady zo života svätých? – alebo sa spolieham, že to dieťa naučí niekto iný (na hodinách náboženstva, v kostole, starý rodičia...). Zabezpečujem im primeranú náboženskú literatúru (detská Biblia, modlitebná knižka pre deti...)?

2. NEVEZMEŠ MENO BOŽIE NADARMO!

- Nevyslovoval som Božie meno neuvážene, bez potreby, úcty, v zlosti, v nervozite, neprístojných vtipoch, v spojení s oplzlými výrazmi, s preklínaním, zbytočne, len na svoje uvoľnenie
- Preklínanie, do ktorého sa vkladá Božie meno bez úmyslu rúhať sa (pre Boha, Kristove rany...)
- Nerúham sa zneužívaním slova na urážanie Boha?
- Neprisahám krivo – volám Boha, aby dosvedčoval lož? (prisahám a klamem zároveň, pod prisahou robím sľub s úmyslom nedodržať ho, ak nedodržím čo som pod prisahou sľúbil – ťažké previnenie). Zaviazal som sa pod prisahou vykonať zlý skutok? (napr. pomstu). Neprisahám v obyčajných veciach?
- Prisahu možno zložiť iba z vážneho a primeraného dôvodu (napr. pred súdom) – a to iba na základe pravdy, rozvážnosti a spravodlivosti. Ak prisahu žiadajú nezákonné občianske authority, možno ju odmietnuť. Musí sa odmietnuť, ak sa vyžaduje na ciele, ktoré sa protivia dôstojnosti ľudskej osoby alebo spoločenstva Cirkvi.
- Neprekliňam, alebo s oplzlými výrazmi nevyslovujem meno Panny Márie a svätých?
- Nehreším používaním Božieho mena, aby som zastrašil iných?
- Nerobil som si vtipy zo svätých alebo náboženských úkonov, obrazov, sôch, krížov, Sv. Písma?
- Nezničil, alebo nepoškodil som v hneve, či z ľahostajnosti náboženské veci (potrhal Sv. Písmo, rozbil sochu, hodil kríž, ruženec, zničil ruženec, udrel sochu, sv. obrázok)

Rúhanie - je ťažkým hriechom

- Vyslovujem proti Bohu vnútorne (myšlienkami) alebo navonok – slová nenávisti, výčitky, provokácie, posmech, hovorím o Bohu zle, nepravdivo?
- Zneužívam Jeho meno? Chýba mi k nemu úcta v reči?
- Zákaz rúhania sa vzťahuje i na slová proti Kristovej Cirkvi, svätým, posvätným veciam.
- Nadával som na Cirkev? Nadával som na kňazov, rehoľníkov, Bohu zasvätené osoby? (ohováral som ich, osočoval, kritizoval, vysmieval sa z celibátu...)
- Používanie Božieho mena pri mágii

Kresťanské meno – sviatosť krstu sa udeľuje „v mene Otca i Syna i Ducha Svätého“ – rodičia, krstní rodičia, kňaz – majú dbať na to, aby sa nedávalo meno, ktoré je cudzie kresťanskému zmýšľaniu

3. PAMÄTAJ, ABY SI DEŇ SVIATOČNÝ SVÄTIL!

Slávením nedele sa zachováva morálny predpis prirodzene vpísaný do ľudského srdca, ktorým sa prikazuje vonkajší kult Boha na znak spoločného dobrodenia, ktoré sa týka všetkých. Nedeľné slávenie Pánovho dňa a Pánovej Eucharistie je stredobodom života Cirkvi.

Tí, čo si **vedome a dobrovoľne neplnia túto povinnosť, dopúšťajú sa ťažkého hriechu!** Rodičia majú evanjelizovať svoje deti a od najútlejšieho detstva ich zapájať do života Cirkvi.

- Je pre mňa nedeľa Pánov deň dňom stretnutia s Bohom?
- Usilujem sa venovať viac času viere, náboženstvu a modlitbe?
- Znesväcujem nedele a prikázané sviatky nakupovaním, zábavami, prácami, ktoré môžem urobiť v iný deň v týždni?
- Nenarúšam sviatočný deň iným? (hlučné práce, hlasná hudba). Nevzbudzujem pohoršenie iných ľudí?
- Ťažko zhreším, ak sa bez vážneho dôvodu nezúčastním v ten deň sv. omše, alebo prídem neskoro (sv. omša v predvečer prikázaného sviatku, alebo nedele, je platná).
- Tiež sa vážne prehrešujem, ak počas sv. omše spím, alebo stojím pred kostolom a nesledujem priebeh sv. omše.
- Všetné hriechy spácham, ak prídem neskoro (do Evanjelia), ak som počas sv. omše roztržitý, myslím na iné veci, ale pritom sledujem sv. omšu.
- Sv. omša v TV alebo v rozhlase nenahradzuje účasť na slávení sv. omše v kostole. Je určená pre ľudí, ktorí sa z objektívnych príčin nemôžu osobne zúčastniť na slávení sv. omše (napr. pripútaný na lôžko, chorý). Do priebehu sv. omše sa majú riadne zapájať (modliť sa, pokľaknúť ak je to možné, odpovedať kňazovi, duchovné prijímanie). Nie rozprávať sa, komentovať, či nebudaj jesť, piť atď.
- Nenútim spolupracovníkov, zamestnancov, vlastné deti, v sviatočný deň na prácu? (s výnimkou, ak to nie je nevyhnutné – napr. výkon lekárskej služby, práce vyžadujúce nepretržitú prevádzku)
- Pamätám na návštevu chorých, starších, príbuzných, osamotených, ľudí poznačených nejakým nešťastím?

HRIECHY PROTI BLÍŽNEMU – MILOVAŤ BUDEŠ SVOJHO BLÍŽNEHO AKO SEBA SAMÉHO!

Nerozmýšľaj o tom, čo má niekto urobiť pre teba, ale o tom, čo máš ty urobiť pre druhého. Odpúšťaj všetkým a všetko. Neprechovávaj v srdci hnev. Vždy prvý podaj ruku na zmierenie.

4. CTI OTCA SVOJHO I MATKU SVOJU, ABY SI DLHO ŽIL NA ZEMI, KTORÚ TI DÁ PÁN, BOH TVOJ!

Boh nám dal svojich viditeľných zástupcov a nariaduje nám ctíť ich a poslúchať ako jeho samého. Sú nimi rodičia, kňazi, učitelia, vychovávatelia, zamestnávateľia a predstavitelia verejnej a štátnej moci. Znášajte sa navzájom v láske.

- Poslušnosť voči rodičom nás viaže v čase nedospelosti. Úcta a láska k nim až do smrti. Ale ak nám rodičia prekážajú intenzívnejšie nábožensky žiť, môžeme im v tejto oblasti odprieť poslušnosť – pravda, vždy úctivo. Ak ma navádzajú na hriech, nemám poslúchnuť.
- Ak je dieťa vo svojom svedomí presvedčené, že je zlé poslúchnuť daný rozkaz, nemá sa ním riadiť.
- Úcta k rodičom prispieva k súladu celého rodinného života, týka sa aj vzťahov medzi súrodencami.
- Nepoštávam rodiča proti sestre (bratovi), zmanipuloval som rodiča, obral som súrodencu o dedičstvo? (nespravodlivo nadobudnuté dedičstvo – povinnosť napraviť).
- Rodič – vydedil som niektoré zo svojich detí? (spáchal krivdu aj na vnúčatách). Nespravodlivo rozdelil dedičstvo medzi svoje deti? (jednému viac, druhému menej) Vyjadroval som súhlas s takýmto konaním? (aj mlčaním)
- Ak si zakladám rodinu, rodičia nemajú právo do tejto rodiny zasahovať (ak ja nezasahujem do ich práv pri spoločnom bývaní). Ale môžu mi poradiť.
- Na páchaný hriech som povinný ich s láskou upozorniť. Rodičia majú rovnako povinnosť voči svojim deťom upozorniť a napomenúť ich za páchaný hriech a to aj ak sú už deti dospelé (a nie ich naopak v hriechu podporovať, alebo ich hriech ospravedlňovať, zatvárať si pred nimi oči)
- Keď predstavujem svoju slobodu, nikdy to nemá byť bez lásky a úcty k nim.
- Vymáham od rodičov? Zneužívam ich (opatovanie detí, varenie, upratovanie...)?
- Prejavujem im slová vďaky? Udržujem s nimi kontakt?
- Neurážam ich, nezastrašujem, nenútim na presadenie svojich výhod (prepísanie majetku, vyhrážky, že ich nebudem navštevovať alebo im nebudem pomáhať, ak mi nevyhovujú)?
- Dvihol som ruku na rodiča? Nevyháňam ho z domu?
- Nekomunikujem s nimi? Pohrdam ich radami?
- Neprivádzam ich k trápeniu? (svojim spôsobom života, zlým kamarátstvom, chodením po nociach, drogy, pijatika, žijem nezosobašený/á)
- Nehanbím sa za nich? – pre pôvod, nižšie vzdelanie, spoločenské postavenie, vykonávané zamestnanie, chudobnejšie pomery, zdravotný hendikep...
- Pomáham im? (práca, starostlivosť o chorých, materiálne zabezpečenie)
- Dal som rodiča do domova dôchodcov - starobinca? Je mi na príťaž?

- Zabezpečujem im – duchovnú službu sv. sviatostí, zavolám kňaza – aby prijali sv. zmierenia, Eucharistiu, pomazanie chorých (zaopatrenie)?
- Dbám o rodičovské hroby?
- Poslúcham a ctím svojich predstavených? Tí čo vykonávajú moc, majú ju vykonávať ako službu.
- Neznižujem ich autoritu posudzovaním, šomraním, kritizovaním, posmechom a pod.?
- Modlievam sa za svojich rodičov, súrodencov a predstavených?
- Čo mi ešte vyčíta svedomie ? Čo zlé som kedysi v detstve robil, urobil alebo zanedbal, zanedbával. Napr. nemočil som v bazéne na kúpalisku, lebo som bol lenivý ísť na WC ?

Rodina

Manželstvo a rodina sú zamerané na dobro manželov a na plodenie a výchovu detí. Rodina má žiť tak, aby sa jej členovia naučili starať sa o mladých i starých, choré, telesne či mentálne postihnuté osoby, chudobných, ujímať sa ich. Rodič sa musí po celý život zaujímať o život svojich detí, ak vidí, že žijú v hriechu má povinnosť ich napomenúť.

Rodičia sa majú dívať na svoje deti ako na deti Božie, vychovávať ich k rešpektovaniu Božieho zákona. Dieťa nie je mojím vlastníctvom – je to dar od Boha, patrí Bohu. Majú deti učiť a mať na pamäti, že prvotným poslaním kresťana je nasledovať Ježiša Krista – byť im príkladom. Miluj svoje deti a nezabúdaj, že tvojou prvoradou úlohou je ukázať im cestu k Bohu a do neba.

- Prispievam v rodine svojou láskou a trpezlivosťou k dobru a radosti druhých?
- Som k manželke (manželovi) úctivý? Rozoberám s ňou vážne rozhodnutia? Zveľaďujem jej záujmy, túžby, zdravotný stav? Prejavujem nežnosť, zdvorilosť, uznanie, oceňujem jej vklad do manželstva, starostlivosť o deti?
- Nerobím si z manžela (manželky) posmešky, nemám neúctivé narážky (napr. na postavu, dosiahnuté vzdelanie, zamestnanie)?
- Usilujem sa riešiť konflikty (prípadne manželskú krízu)? Nepripisujem vinu len druhej strane? Snažím sa prísť ku kompromisu, porozumeniu, zhode?
- Nie som žiarlivý? Podozrievavý? Robím jej (mu) scény?
- Usilujem sa, aby manželské spolužitie bolo aj po intímnej stránke pozitívnym darovaním aj z druhej strany? Neodmietam bez dôvodu manželke jej práva? Nenútim ju k používaniu antikoncepcie?
- Som tolerantný/á k chybám a slabostiam manželky (manžela)? Viem prepáčiť a nepripomínať zabudnuté dávne chyby?
- Zapájam do konfliktov aj deti? Poštvávam ich proti manželovi (manželke), používam ako nástroj vydierania, vyhrážam sa obmedzeniu kontaktu s nimi?
- Vzal som neopodstatnene manželke deti? (uniesol, neboli ohrozené zanedbávaním starostlivosti zo strany matky) - z pomsty, nenávisť, sebalásky, aby som ju mohol vydierať...
- Dokážem prijať kritiku, pozrieť sa na seba očami druhej osoby? Viem odprosiť za vlastné previnenie? Naprávam krivdy?
- Neopúšťam manželku (manžela) v núdzi, chorobe, nešťastí...?
- Nestarám sa o svoje dieťa – opustil/a som ho, z nezodpovednosti, ľahostajnosti, pocitu nelásky, je mi na príťaž, z lenivosti, z vypočítavosti (využívam nato príbuzných,

starých rodičov, opatrovateľky – ak to nie je nevyhnutné...), umiestnila som dieťa do detského domova

- Založil/a som si novú rodinu (môj partner/partnerka dieťa z predchádzajúceho zväzku nechce) – dal/a som prednosť jemu pred materinskou (otcovskou) láskou – zavrhol/a som Boží dar (dar dieťaťa, dar materstva, otcovstva, cudzoložím)
- Nevyhýbam sa plneniu záväzkov doma i vo výchove? Venujem dosť času rodine? Nezanedbávam ich kvôli práci, kamarátom, záľubám. ?
- Nemárnim spoločný majetok?
- Nezaobchádzam s manželkou/deťmi zle – fyzicky, psychicky, morálne, nekladím úlohy, ktoré nemôžu splniť, nerobím dlhé karhania, kritiky, neuzatváram sa pred nimi, neupadám do egoizmu?
- Uderil/a som manželku (manžela?) Videli to deti? Uderil som tehotnú manželku?
- Nepoužívam vo výchove detí neprimerané tresty, násilie, týranie, odopieranie jedla. ?
- Prežívam zodpovedne svoje otcovstvo/materstvo?
- Učím deti, aby sa vyvarovali nebezpečenstvu a nemravnosti?
- Výchova detí k čistote – rodič je zodpovedný za to, či sa v dieťati vypestujú zdravé postoje vo vzťahu k sexualite. Doma máme vytvoriť atmosféru čistoty, bez pornografie, antikoncepcie a interrupcie, atmosféru lásky, starostlivosti a otvorenosti na plodnosť. Následkom nesprávnej výchovy – dieťa vedie k duchovnej smrti, zanedbávaniu sviatostného života, ponáranie sa do bahna, ktoré v nich ničí všetko, čo Boh do nich vložil a čím ich obdaroval.
- Nedotýkal som sa úmyselne intímnych miest dieťaťa? Zo zábavy? Nezosmiešňoval som ich? (zvlášť chlapcov, napr. pri kúpaní). Ukazoval pred inými ľuďmi? (napr. fotografie, pri kúpaní, prebaľovaní - pre pobavenie iných.).
- Rodičia majú povinnosť v rámci možnosti voliť také školy, ktoré im budú čo najlepšie napomáhať v ich úlohe kresťanských vychovávateľov (krúžky, záujmové činnosti) Nevhodné krúžky – všetky, ktoré privádzajú k hriechu (závisti, pýche, nemravnosti, rozpustilosti...), ohrozujú mravnosť (tanec – nečisté myšlienky, dotyky, pohľady, hudba, odhaľujúce oblečenie – napr. tanečné šaty, krátke sukne), spôsobujú zanedbávanie základných kresťanských povinností (nedeľná účasť na sv. omši, tance a zábavy v pôstnom čase – tréningy...), vedú k modloslužbe, uctievaniu a klaňaniu sa iných „božstiev“ (bojové umenie, joga ..)
- Vytvárať deťom atmosféru lásky, prijatia, pohody?
- Posilňujem dobrým príkladom svoju autoritu?
- Nevystavujem dieťa vlastnému osudu, vplyvu náhodných kamarátov?
- Dbám na pravidelný rozumový i morálny rozvoj dieťaťa?
- Nezneužívam svoju prevahu veku a sily?
- Pomáham dieťaťu v náprave jeho chýb a zlých vlastností, v rozvíjaní dobrých vlastností?
- Napomínam, ale aj pochválím spravodlivo?
- Nevylievam si na dieťati svoje napätie, zlosť, nervozitu, iróniu, únavu?
- Učím ho odpúšťať? Som mu v tomto príkladem? (alebo ho nabádam – vráť mu to, nedaj sa, nahovárať ho na pomstu..)

- Prílišnou opaterou nepôsobím, že dieťa nebude schopné samostatnosti?
- Učím ho zodpovednosti primeranej jeho veku?
- Nevychovávam egoistu, márnivca, lenivca, luhára? Formujem jeho vôľu, charakter?
- Nekupujem dieťaťu (vnúčaťu) nevhodné hračky, knižky, videohry, nechám ho pozeráť nevhodné rozprávky? (v rozpore s Božou pravdou, škaredé postavičky, podnecujúce k násiliu, zlu, agresivite, nepokoju, strachu, smrti, nečistote, mágii, márnivosti, v podobe čertov, bosoriek, príšer, upírov – aj sladkosti, kolekcie v podobe čertov atď., na mnohých hračkách sú vyobrazené okultné symboly, úzko spojené s démonickým kultom)
- Venujem sa dostatočne výchove dieťaťa, starostlivosti oň, riešení domácich úloh – alebo všetko ponechávam na manželku (manžela)?
- Egoistickými postojmi – nerozbíjam manželstvo, rodinu svojho dieťaťa? Nie som príčinou hádok v jeho rodine, nepodnecujem ich? Nepošťávam syna proti neveste (dcéru proti zaťovi)?
- Nemiešam sa nevhodným a neprimeraným spôsobom do výchovy vnúčať? (hriech mám povinnosť napomenúť)
- Nerobím si z dieťaťa (vnúčaťa) „bôžika“, modlu?
- Nerob druhému to, čo nechceš, aby tebe robili
- Uskutočňujem to v svojom živote?
- Rešpektujem právo druhých na osobnú slobodu a dôstojnosť?
- Prisľubujem odmeny alebo hrozbu trestu k zmene postoja?
- Neobmedzujem právo na slobodu svedomia, vyznania, zmenu života, čestnú informáciu?
- Pravdivo informujem o zdravotnom stave, blížiacej sa smrti? Neuvádzam blížneho do omylu? (pod rúškom nechcem ho strašiť, aby sa vyhol stresu, pravdu by neuniesol, z ľahostajnosti...) Prejavujem mu milosrdenstvo, tým, že ho pravdivo informujem o závažnosti stavu? – tým dostáva možnosť ešte usporiadať svoj život, napraviť chyby, ktorých sa dopustil, prijať sviatosť a čo najlepšie sa pripraviť na predstúpenie pred Pána. Ponechávam ho v klame? (to nie je skutok lásky)
- Dbám na to, aby osoby ťažko choré, staršie, umierajúce – boli zmierené s Bohom?
- Nevyyvyšujem sa? (z dôvodu pôvodu, vzdelania, pracovného zaradenia, inteligencie, vedomostí, talentu, rasy, farby pleti, národnosti, dobrej známosti.)
- Bol som pyšný?
- Premýšľam, čo by som mohol urobiť pre ľudí, o ktorých viem, že neveria v Boha, aby sa k nemu vrátili?
- Nevyžadujem od druhých viac ako od seba?
- Som človek zodpovedný, čestný, svedomitý, pozitívny, presný, dá sa na mňa spoľahnúť?
- Počítam aj s druhými? Ich potrebami, prácami, pohľadmi, zvláštnosťami, zdravotným stavom, životnou situáciou?
- Som žičlivý, pomáham ľuďom podľa možností, rád sa delím o radu, skúsenosti, poteším utrápených?
- Závidím, žiarlim, som neprajný?

- Nekrivdím niekomu vedome alebo ľahkomyselne? Postavím sa na obranu človeka, ktorému bolo ublížené?
 - Zvádzam iných na hriech? (radou, rečami, vtipmi, klebetami, posmeškami, vzbudzovaním pohoršenia, ohováraním, osočovaním, mlčaním – vyjadrením tichého súhlasu...)
 - Som vďačný za preukázané dobro? Beriem to ako samozrejmosť, splatený dlh?
 - Hádam sa? Nepodnecujem vášne? Neintrigujem?
 - Plním si občianske povinnosti? Nevyhýbam sa plateniu dane?
 - Neraní alebo neuráža moje správanie okolie?
 - Snažím sa vcítiť do situácie slabších, starších, osamelých, trpiacich, postihnutých, osirelých, biednych, umierajúcich – neznevažujem ich? Preukazujem im skutočnú pomoc, záujem, žičlivosť, dodávam odvahu?
 - Viem sa podeliť?
 - Vypočujem druhých? Pomôžem v núdzi?
 - Dôsledne si plním povinnosti? (v práci, doma, povinnosti svojho stavu...)
 - Nemárnim čas? (TV, zábavami, prázdnyimi rečami, vysedávaním po nociach...)
 - Nemárnim talenty, svoje schopnosti – správne ich využívam? (všetko má slúžiť na oslavu Boha, nie na predvádzanie sa pred ľuďmi, vlastnú slávu, pýchu, na konanie zla a páchanie hriechu) – som za ne Bohu vďačný? (alebo si sám pripisujem zásluhu, nahováram si, že som niečo dosiahol vlastným úsilím)
 - Nie som vypočítavý, falošný, zaujatý? Lichotím druhým? Som neúprimný?
 - Premáham svoj egoizmus?
-

5. NEZABIJEŠ!

Je zakázané priame zabitie nevinného, či už narodeného alebo nenarodeného človeka. Sme povinný chrániť život, ale aj zdravie človeka (svoje i cudzie, zdravie telesné i duševné).

- Neskracujem niekomu život zarmucovaním, zlým zaobchádzaním?
- Čo sa týka ublížení na duši – taký hriech spáchame, na aký sme iného nahovorili.
- Hnev – ak zachádza až do vedomej a dobrovoľnej túžby zabiť blížneho, alebo ho ťažko zraniť – smrteľný hriech
- Nenávisť – ťažký hriech, aj keď želim škodu blížnemu
- Nenechal som chorého bez opatery?
- Nepohoršujem iných nevhodným obliekaním, rečami, nadávkami?
- Nevyhrážam sa manželovi/manželke rozvodom?
- Neohrozujem svoj život a zdravie – alkoholom, drogami, fajčením, sebapoškodzovaním (plastické operácie, tetovanie, piercing, solárium, ublíženie na tele, steroidy, hormóny)

Tetovanie, piercing – „Nevypaľujte si do kože nijaké znamenia! Ja som Pán!“ (Lv 19,28)

Patrí medzi pohanske praktiky, poškodzovanie vlastného tela. Tetovanie charakterizuje postoj človeka, ktorý si nárokuje právo robiť si, čo sa mu zachce a neuctieva svojho Spasiteľa. Je symbolom pohrdania voči svätosti ľudského tela! Znetvorujeme svoje telo, ktoré Boh stvoril s veľkou láskou a ktoré Ježiš Kristus vykúpil svojou krvou a posvätil ľudské telo svojim vtelením.

„Neviete, že ste Boží chrám a že vo vás prebýva Boží Duch? Kto by teda Boží chrám zničil, toho Boh zničí. Lebo Boží chrám je svätý – a ním ste vy.“ (1Kor 3,16-17)

Plastické operácie – vo väčšine prípadov sú východiskom z emocionálnej prázdnoty a túžbou byť prítiažlivý. Keď márnosť a prázdnota motivuje človeka na niečo také, môže sa to stať modlou tej osoby. Meniť ľudské telo je niečo neprirodzené. Vyjadrujem postoj k Bohu – nie som spokojný s tým, ako si ma stvoril! Robím sa múdrejší ako Boh. Spochybňujem dielo Jeho rúk! Neprijímam Božiu vôľu.

Som presne taký akého ma Boh chcel mať.

- Nestarostlivosťou – obžerstvo, diéty, pochybné podporné látky, nedostatok pohybu alebo naopak preťažovanie organizmu, zanedbávanie hygieny, preháňanie v práci, nedostatočné stravovanie, nedostatočné obliekanie...
- Riskantné vedenie motorových vozidiel – ohrozujem zdravie a životy aj iných, vedenie pod vplyvom alkoholu, drog
- Vykonávaním riskantných športov. Urobil som niečo nebezpečné z frajeriny? (akrobatické kúsky, skočil z výšky, vyskočil z vlaku, skočil hlavičku do potoka...)
- Nenosím v srdci pocity nenávisti, zloby alebo pomsty? Nerozplameňujem ich v sebe?
- Vykonal som pomstu, odplatu? Nahlas vyslovil nenávistné slová?
- Odpustil som blížnemu? Bez ohľadu nato, či sa mi ospravedlnil alebo nie – blížnemu mám vždy a za každých okolností odpustiť. Maj na pamäti: **„Bez milosrdenstva nik nedosiahne Božie Milosrdenstvo“ (Ježiš).**
- Ak ma niekto žiada o odpustenie, ospravedlní sa – som povinný ospravedlnenie prijať, neživiť v sebe negatívne pocity, viac sa k danej veci nevracať.
- Ničil som druhému jeho povesť, česť a dobré meno ohováraním a osočovaním? Napravil som túto škodu? Odvolal som čo som povedal?
- Neprovokujem druhých? Nezúčastňujem sa násilností, krutostí, terorizmu (podporujem takéto organizácie, prispievam finančne – na kúpu zbraní, propagáciu), nenahováram druhých na takéto prejavy?
- Rasistické prejavy – vyvyšoval som sa nad iných z hľadiska rasy, rasové útoky, posmešky, pohrdal som ľuďmi inej rasy (národnosti, farby pleti, pohlavia – znevažoval ženy/ mužov, feminizmus), zabával sa na vtípoch a hlúpych rečiach, urážlivo sa vyjadroval (neger...), mal predsudky...
- Terorizmus, únosy, odvedenie rukojemníkov, mučenie – šíria teror, robia neprípustný nátlak na obeť

- Priamo chcené amputácie, mrzačenie, sterilizácie (ak nejde o život zachraňujúcu lekársku indikáciu)
- Nezastrašoval som niekoho fyzicky alebo morálne? Nevyhrožal som sa? Nepoštvoval som proti niekomu psa, či iné zviera? Nepodnecoval iných k útoku?
- Zabil som iného človeka? Uviesť okolnosti – potrat, z pomsty, v sebaobrane, bránením iných pred útočníkom, v afekte, z nenávisti, zo strachu, autonehoda, vojna...
- Odmietol som pomoc osobe, ktorá bola v nebezpečenstve?
- Kto bráni svoj život nie je vinný z vraždy, hoci je nútený zasadiť útočníkovi smrteľný úder. Ale ak niekto pri obrane svojho života používa väčšie násilie, ako je potrebné, je vinný.
- Priama a úmyselná vražda – vrah, aj tí, ktorí na vražde spolupracujú, páchajú hriech, ktorý volá o pomstu do neba. Osobitne ťažký zločin sa spácha ak sa jedná o vraždu novorodenca, rodiča, bratovraždu, vraždu dieťaťa, manželky (manžela).
- Obchodníci, ktorý svojimi úžerníckymi a obchodníckymi praktikami vyvolávajú hlad a smrť blížnych, nepriamo páchajú vraždu, za ktorú sú zodpovední.
- V prípade vojny – nie je všetko dovolené, slepá poslušnosť neospravedľuje. Je potrebné rešpektovať nebojujúcich, ranených, zajatých.
- Hromadenie zbraní, preteky v zbrojení – nezabezpečujú mier, neodstraňujú príčiny vojny, ale hrozí riziko, že ich ešte zväčšia.
- Nezabíjal som ľahkomyselne alebo surovo zvieratá, netrápil ich, netrýznil, hrubo zaobchádzal (kopal, zatváral do nevyhovujúcich priestorov, trápil hladom, smädom)? Neničil som prírodu, rastliny? Nezapríčinil som devastáciu prírodných hodnôt?

Eutanázia

Nech by boli akékoľvek dôvody a použili sa akékoľvek prostriedky – spočíva v usmrtení telesne alebo mentálne postihnutých, chorých alebo umierajúcich. Je morálne neprijateľná.

- Tiež zanedbanie alebo konanie, ktoré samo o sebe alebo zámerne zapríčiňuje smrť s cieľom skončiť bolesť – je vraždou.
- Omyl úsudku, do ktorého možno s dobrým úmyslom upadnúť, okolnosti – nikdy nemenia charakter tohto zločinu.
- Podporoval som eutanáziu – rečami, mlčaním, schvaľovaním, podporou politických strán s takýmto volebným programom...
- Vykonával som eutanáziu alebo niekoho na tento skutok nahovoril?

Samovražda

Protirečí láske k živému Bohu. My sme správcami, nie vlastníkami života, ktorý nám Boh zveril. Nemôžeme s ním voľne nakladať.

- Zároveň uráža lásku k blížnemu – opúšťam manželku, nezaopatrené deti, rodičov, ublížim tým druhým, spôsobím žiaľ, finančné, materiálne i existenčné ťažkosti (nechám manželku s deťmi, zanechám dlhy)...
- Nepokúsil som sa o priamu samovraždu? Uvažoval som o nej? Chcel som týmto spôsobom zastrašiť iných?

- Nepriviedol som svojim slovom alebo skutkom niekoho k zúfalstvu nad svojim životom? Nútil som niekoho k samovražde? Šikanoval som niekoho?
- Úmyselná spolupráca na samovražde
- Ak je spáchaná s úmyslom dať príklad najmä mladým, nadobúda zároveň aj závažnosť pohoršenia.
- Pácham nepriamu samovraždu? (fajčím, pijem, drogujem...) – vedome si poškadzujem zdravie. Ohrozujem zdravie iných? (fajčením...). Nenavádzal som niekoho na tieto závislosti? Ponúkal drogy, cigarety...?

Rešpektovanie mŕtvych

- Venovať umierajúcim a ťažko chorým pozornosť a starostlivosť, pomáhať modlitbou, zabezpečiť prijatie sviatostí
- Pravdivo informovať o zdravotnom stave, podľa možnosti pomôcť chorému pripraviť sa na stretnutie so živým Bohom (porozprávať sa s ním, nabádať ho ku konaniu dobra, pomôcť napraviť spôsobené zlo, krivdy (ak sú nám známe) – upozorniť ho ak si ich nie je vedomý alebo si ich nechce pripustiť, zdôrazniť dôležitosť dobrej sv. spovede a úplného vyznania vín – hrozí nebezpečenstvo svätokrádežnej spovede, zavolať kňaza)
- S telami zomrelých zaobchádzať s láskou a úctou vo viere a nádeji na vzkriesenie
- Cirkev dovoľuje kremáciu, pokiaľ nejde o prejav úmyslu spochybniť vieru vo vzkriesenie

Výskumy a pokusy na ľudských bytostiach

Ani prípadný súhlas jednotlivcov, ktorý sa im podrobujú, také činy neospravedlňuje.

- Je nepripustné zapríčiniť zmrazenie, ktoré robí človeka invalidom, alebo smrť ľudskej bytosti, aj keby sa konalo s cieľom oddialiť smrť iných osôb

Potrat

Priamy potrat – tento zločin proti ľudskému životu stíha Cirkev kánonickým trestom exkomunikácie (nie pre nedostatok milosrdenstva, ale na uvedomenie si ohavnosti tohto zločinu). Rozhrešenie od neho môže udeliť len pápež, miestny biskup, alebo kňazi, ktorým oni dali splnomocnenie (v prípade nebezpečenstva smrti ktorýkoľvek kňaz).

- Potrat a vražda novorodenca sú ohavné zločiny. Formálna (vedomá a dobrovoľná, a nie iba materiálna) spolupráca pri potrate je ťažký hriech.
- Interrupcia – dieťaťu zaživa trhá kúsky tela, otravujú ich, vypaľujú žieravinami, soľným roztokom
- Nepodielal som sa na potrate?
- Ako lekár – uviesť približný počet, koľko rokov vykonával túto činnosť
- Asistoval som pri potrate – počet, zdravotná sestra, personál
- Sama som podstúpila interrupciu
- Napomohol som takémuto hriechu, schválením, bojazlivým mlčaním, odporúčaním, financovaním, nútil som manželku?

- Som ochotný konkrétne pomôcť slobodnej matke, jej dieťaťu, prejavíť porozumenie, postaviť sa na ich ochranu, ak je to potrebné?
- Ohováram a osočujem slobodné matky? Posmievam sa ich deťom? Urážlivo ich nazývam?
- Ak som otec dieťaťa narodeného slobodnej matke – neodmietam pomoc, starostlivosť od chvíle, keď som sa dozvedel o jeho počatí?
- Priviedol som dievča ľahkovážne do druhého stavu?
- Splodil som dieťa s vedomím, že si jeho matku neplánujem vziať za manželku (neplánujem sa vydať za otca dieťaťa)?- neplánujeme svadbu, ešte sme sa nerozhodli, časom sa uvidí, dnes je iná doba... Ako rodič, podporujem v tom svoje dieťa? Napomeniem ho?

Antikoncepcia, antikoncepčný postoj

Sú prejavom vzbury voči Bohu a jeho zámerom povolávať k bytiu nových ľudí. Cieľom je zničiť Boží dar plodnosti, zároveň ničím vlastné zdravie.

Manželský úkon, pri ktorom sa používa antikoncepcia, prestáva byť prejavom úplného sebadarovania v láske, ale je prejavom vzájomného egoizmu, skutkom proti Božiemu plánu lásky, preto **patrí k smrteľným hriechom**. Niet lásky tam kde sa možnosť počať považuje za hrozbu a nie dar. Antikoncepciou manželia manipulujú a znevažujú sexualitu a s ňou vlastnú osobu, ako aj osobu manželského partnera.

- Never klamstvu, že potrebuješ antikoncepciu! Je to násilný pokus zablokovať dar plodnosti.
- Využíva ilúziu „bezpečného“ sexuálneho spolužitia (teda takého, pri ktorom sa možno vyhnúť zodpovednosti), čím pobáda k nemravnosti a cudzoložstvu, protiví sa prirodzenosti lásky a ničí ju.
- Používanie prostriedkov, ktoré bránia počatiu alebo spôsobujú potrat hneď po počatí
- Všetky prostriedky, ktoré môžu zabiť počatú bytosť – **smrteľný hriech**

Potratové prostriedky – hormonálne tabletky, tabletky „deň po“, vnútromaternicová špirála – rodičia sa stávajú vrahovia vlastných detí

Antikoncepcia = potratové účinky, vyvolávajúc potrat uskutočňujem vraždu bez ohľadu na to v akom veku je zabíjané dieťa!

Hormonálna antikoncepcia – antikoncepčný účinok spočíva v nadmernom zahutnení hlienu vplyvom hormónov, čím sa má zabrániť oplodneniu vajíčka. V prípade oplodnenia vajíčka sa zabraňuje počatému dieťaťu zahniezdiť v maternici zámerným vytvorením podmienok nevhodných na jeho prežitie pomocou hormónov. Tým je zabránené jeho ďalšiemu vývoju, následkom čoho je jeho smrť! Sotva bolo povolanie k životu, zomiera.

- Je to farmakologický potrat, interrupčný prostriedok typu „urob si sám“
- Jeho použitie vedie k rovnakým psychickým problémom ako interrupcia

Antikoncepčná mentalita je nešťastím mnohých manželstiev – neničí len plodnosť ale i zdravie ženy, **je vždy za každých okolností smrteľný hriech**, manželia vyhánajú Boha zo svojho života a ponárajú sa do otroctva hriechu a zlých síl

- Len Boh je darca života a zdroj lásky

Vnútromaternicové teliesko, špirála – ak došlo k oplodneniu (počatiu dieťaťa), znemožňuje jeho usadenie v maternici, čiže spôsobuje smrť malého človeka

Bránenie počatia

Sterilizácia

Umelé oplodnenie – zločin genocídy

Cenou narodenia sa 1 živého dieťaťa je smrť 10 iných detí – jeho súrodencov. Je nemorálne vytvárať ľudské embryá na to, aby sa využívali ako „biologický materiál“, s ktorým sa môže voľne nakladať.

- Je neoddeliteľne spojené s ničením ľudského života v jeho prenatalnej fáze, hlboko neetické
- Počas procedúry in vitro sa niekoľkokrát uskutočňuje selekcia ľudí v rozličných etapách ich života zázrodu i plodu. Zvyšok detí zomiera, alebo sú zmrazené – čakajú na pozvoľnú smrť.
- U potencionálnych rodičov – presvedčenie, že na dosiahnutie svojho cieľa možno súhlasiť so zabitím ich detí a vystaviť ich zdravotným rizikám (cca 75% detí zo skúmanky sú invalidi – prejaví sa to v puberte alebo neskoršom veku, poškodzuje sa aj zdravie matky).
- Sotva 4,2 % embryí (ľudských bytostí) počatých pomocou metód asistovanej reprodukcie sa narodí živých
- Rodič – nahováral/a som dcéru na potrat? Prinútil som ju, vyhrážal sa (vyhodením z domu, odmietnutím zabezpečiť štúdium...), schvaľoval som toto rozhodnutie (aj mlčaním)?
- Nahováral/a som dcéru na antikoncepciu, dal/a som jej ju predpísať?
- Odporúčal som niekomu umelé oplodnenie, schvaľoval toto rozhodnutie?
- Poučil som deti o hriechu bránenia počatia – alebo naopak nabádal som ich k týmto hriechom (k bratiu antikoncepcie, iným prostriedkom zabráňujúcim počatie...), podporoval, ba dokonca sa tým chválil (pod rúškom aké sú moje deti zodpovedné, aký som ja zodpovedný rodič...)
- Schvaľoval som svojim deťom nemorálny život, predmanželský sex? (súhlasom, podporou, mlčaním). Dovolil som im nezosobášnym bývanie v spoločnej domácnosti? (často krát aj s rodičmi pod jednou strechou). Snažil som sa zbaviť zodpovednosti za ne výhovorkami – už sú dospelé, dnes je iná doba, veď sa neskôr plánujú zosobášiť, veď sú zasnúbený, mlčím zo strachu, že sa naše vzťahy pokazia – nebudú ma navštevovať, sám ich k tomu nabádam – veď sa musia pred manželstvom dobre spoznať, poskytol som im izbu – byt...)

- Matka – uvažovala som o potrate? (som mladá, slobodná, ďalšie dieťa nechcem, nechcem dievča/chlapca, nechcem dvojčatá, nechcem postihnuté dieťa, pod rúškom zdravotných dôvodov, nemôžem si dieťa dovoliť, bola som znásilnená...)
- Premýšľala som, či dieťa porodím alebo nie – vyhradzovala som si právo rozhodovať o živote, či smrti môjho dieťaťa – vyvyšovala som sa nad Boha, tvorcu života? (hlásal/a som, že žena má právo rozhodnúť sa, či dieťa chce alebo nie...)
- Popierala som, že dieťa je plnohodnotná ľudská bytosť od okamihu počatia a má právo na život? (šíril som tieto bludy – do určitého týždňa je to len zhluk buniek...)
- Absolvovala som v tehotenstve vyšetrenia, aby sa zistilo, či je dieťa v poriadku, zdravé – s úmyslom, že sa rozhodnem podľa výsledku vyšetrenia, podľa pohlavia, odporúčania lekára... (USG, 3D USG, odber plodovej vody...)
- Predpôrodná diagnostika je morálne dovolená, ak rešpektuje život a neporušiteľnosť ľudského embrya a plodu a je zameraná na jeho individuálne zachovanie alebo uzdravenie. Je však v závažnom rozpore s morálnym zákonom, ak predvída, v závislosti od výsledkov možnosť vyvolať potrat. Diagnóza sa nesmie rovnať rozsudku smrti.
- Dala som si zisťovať pohlavie dieťaťa? (3D USG, krv. Testy) – s úmyslom nechcem dievča/chlapca
- Odmietala som prijať pohlavie dieťaťa, Božiu vôľu (dozviem sa, že čakám chlapca/dievča, ale ja túžim po inom pohlaví, som z toho zarmútená, nešťastná, nahnevaná)?
- Podstúpila som umelé oplodnenie? Nahovorila som niekoho na tento čin? Súhlasila som s tým? (aj mlčaním) Sám som tento skutok vykonal? (lekár, asistoval pri ňom – zdravotný personál)
- Bránila som dieťaťu prežiť? (vnútromaternicové teliesko, antikoncepcia)
- Nedbala som o zdravie svojho nenarodeného dieťaťa? – ľahkovážnym prístupom (fajčenie, pitie, drogy, opaľovanie, nešetrila sa ak to stav vyžadoval, športovala...), hazardovala som s jeho životom
- Konala som úmyselne tak, aby došlo k spontánnemu potratu (niekoho nato nahovorila, babské rady, bylinky, sama vykonal...)?
- Milovala som svoje nenarodené dieťa?
- Nedakujem Bohu za dar dieťaťa a za dar materstva (otcovstva)

6. NEZOSMILNÍŠ!

Boh stvoril človeka ako muža a ženu, obdaril ich rovnakou osobnou dôstojnosťou. Prikázanie sa vzťahuje na celú ľudskú sexualitu. Pohlavná rozkoš je morálne nezriadená, ak sa vyhľadáva pre ňu samu (oddelené od cieľov plodenia a spojenia, ktoré sú vlastné manželskej láske).

Predmanželské či mimomanželské spolužitie (smilstvo, cudzoložstvo), homosexuálne úkony, peeing, antikoncepcia, orálny sex, pornografia, masturbácia - **sú smrteľné hriechy**. V človeku zničia puto lásky s Bohom aj s inými ľuďmi a uvedú ho do stavu duchovnej smrti a otroctva zlých síl. Ničia lásku, prehľbujú egoizmus, robia človeka závislým na sexuálnych zážitkoch.

„Nemýľte sa, ani smilníci, ani modloslužobníci, ani súložníci mužov, ani zloději, ani chamtivci, ani opilci, ani utrhači, ani lupiči nebudú dedičmi Božieho kráľovstva!“ (1Kor 6,9-10)

„Ved' Boh nás nepovolal pre nečistotu, ale pre posvätenie. A kto týmto pohŕda, nepohŕda človekom, ale Bohom, ktorý vám dáva aj svojho S. Ducha.“ (1Sol 4, 3-8)

- Už len keď hľadiš na ženu (muža) žiadostivo, už s ňou (ním) cudzoložíš vo svojom srdci.
- Všetko čo smeruje k dosiahnutiu sexuálnych zážitkov mimo manželstva, je smrteľný hriech. Ani v manželstve nie je všetko dovolené (treba zachovávať manželskú čistotu, vyhnúť sa zvrátenostiam – orálny sex, análly sex atď.)
- Tzv. sexuálna výchova = povzbudzovanie k nemravnosti, antikoncepcii
- Žiadostivé bozky, dotyky
- Snúbenci majú zachovávať čistotu v zdržanlivosti.
- Nemyslel som nečisto? Nehovoril som proti čistote?
- Nepozeral som nečisté časopisy, knihy, internetové stránky, filmy?
- Nespieval som oplzlé, urážlivé, dvojzmyselné, vulgárne piesne? (rap, mnohé ľudové piesne...) Počúval som takúto hudbu? Bezohľadne nútil počúvať aj iných? (púšťal nahlas rádio, nahlas vyspevoval). Vzbudzoval som pohoršenie? Kazil morálku detí a mládeže?
- Nerobil som nečisté skutky sám so sebou (sebaukájanie), alebo s inými? Ak áno, s kým to bolo (muž, žena, slobodná, vydatá...)
- Nevyznávam lásku usilujúc sa o príležitostný flirt, epizódu?
- Nepodávam neuvážené a v afekte vyhlásené vyjadrenia?
- Neobliekam sa vyzývavo a nedôstojne? – som Božie dieťa, moje telo je chrám Ducha Svätého. Takto privádzam seba aj druhých do hriechu nečistoty, vzbudzujem pohoršenie, spôsobujem trápenie blízkym - rodičom, vlastným deťom, manželovi, prejavujem neúctu voči druhým - (spôsobujem nečisté myšlienky, túžby, reči, vlastná túžba po obdive, krátke sukne, výstrihy, odhaľujúce oblečenie, priesvitné veci...). Pohoršujem a kazím morálku mládeže a detí? (obliekam sa takto aj v ich prítomnosti, dávam im zlý príklad) Prijímam a šírim pomýlenú módu? Ktorá sa nevenuje tomu ako ženy vkusne obliecť, ale tomu ako ich vyzliecť.
- Podieľam sa na demoralizácii? Som vulgárna/y? (chodím nevhodne oblečený/á, odhalená, holý pupok, krátka sukňa, výstrihy, bikiny, nevhodné plavky) Nehanbi sa upozorniť ľudí, ak sa obliekajú nevhodne a predvádzajú na verejnosti to, čo by nemali. Ak sa jedná o blízku osobu, rodinného príslušníka – máš povinnosť ho upozorniť.

- Navštívil/a som nudistickú pláž? Opaľujem sa odhaľujúc prsia, zadok? Verejne? Za prítomnosti iných ľudí? Pred deťmi, mládežou? Pohoršujem
- Uzavrel som manželstvo ľahkovážne, z trucu, z pomsty, neuvážene, z vypočítavosti?
- Je moje manželstvo zväzkom lásky? Neusilujem sa o nadvládu nad manželkou (manželom), neodoberám jej (mu) právo k dôstojnosti i osobnej slobode?
- Neporušil som dané slovo, hoc pre malichernú vec?
- Neusiloval som sa v druhej osobe vzbudiť hlbšie city vediac, že sám ich nemôžem alebo ani nechcem naplniť?
- Neusiloval som sa vyvolať túžby, ktoré som nemal v úmysle, ani možnosti naplniť?
- Pri snahe o blízky vzťah s druhým človekom, dával som si otázky o budúcnosti tohto zväzku? Cítim sa zodpovedný za druhého človeka, jeho ďalší osud, životnú situáciu?
- Som si vedomý aký veľký význam má pre rozvoj dieťaťa normálna situácia v rodine?
- Opustil som manželku (manžela)? Z akého dôvodu? Kvôli inej žene (mužovi), bol som neverný? (cudzoložstvo)
- Odpustil/a som neveru, prijala manžela/manželku späť, ak žiadal/a odpustenie?
- Cudzoložím? - žijem alebo sa intímne stýkam s rozvedenou ženou (mužom), s vydatou ženou, ženatým mužom, mimomanželské spolužitie? Mám z takého zväzku dieťa? Založil/a som si „novú“ rodinu?
- Pohoršujem mravne maloletých – rečami, vtipmi, nevhodným oblečením, knihami, nahováraním, nabádaním (nájdi si frajera...)
- Nerozprávam dvojzmyselné vtipy? Bavím sa na nich, keď ich iný rozprávajú?
- Nevysmievam sa z panenstva, zdržanlivosti, celibátu?

Rodič – dal som dieťaťu súhlas s predmanželským spolužitím? (aj mlčaním).

Súhlas s predmanželským spolužitím je zároveň nepriamy súhlas s manželskou neverou, lebo podporuje mylnú mienku, že zamilovanosť ospravedlňuje. Čím dlhšie bol človek pred svadbou sexuálne aktívny, tým väčšia je pravdepodobnosť rozvodu.

Postoj – pred svadbou si treba overiť, či sa k sebe hodíme po telesnej stránke – je prejavom veľkej nezrelosti, vyjadruje prvenstvo sexuálneho pudu nad osobou, svedčí o tom, že druhého človeka považujem za vec. **Boh stvoril organizmus muža a ženy tak dokonale, že sa k sebe vždy „hodia“.**

Pohoršenie

Je ťažkým previnením. Stávam sa pokúšiteľom blížneho. Privádzam druhého k páchaniu zla. Spôsobujem škodu čnosti a počestnosti.

- Môžem strhnúť blížneho do duchovnej smrti
- Svojim konaním alebo zanedbaním vedome a dobrovoľne privádzam druhého k ťažkému prehrešeniu
- Závažnosť nadobúda vzhľadom na autoritu tých, ktorí ho dávajú, alebo slabosť tých, ktorí mu podliehajú
- Môže byť vyvolané – módou, správaním, verejnou mienkou, zákonom alebo inštitúciou (zákony vedúce k úpadku mravov, k rozkladu náboženského života, vedúci

podnikov – ak vydávajú predpisy podnecujúce k podvodu, učitelia „dráždia“ svojich žiakov k hnevu, tí čo manipulujú s verejnou mienkou a odvracajú ju od morálnych hodnôt)

- Ak používam moc spôsobom, že podnecujem k páchaniu zla – vyvolávam pohoršenie a zároveň som zodpovedný za zlo, ktoré priamo alebo nepriamo podporujem

Chlipnosť - nezriadená túžba po sexuálnej rozkoši, alebo nezriadený pôžitok z nej

Smilstvo – telesné spojenie slobodného muža so slobodnou ženou mimo manželstva, zároveň je veľkým pohoršením, keď sa tým kazí mládež. **Právo na sexuálne spolužitie dáva len Ježiš Kristus vo sviatosti manželstva!**

- Bolo v mojom živote viacero žien (mužov), s ktorými som sa intímne stýkal/a?

Pornografia – ťažké previnenie

Prostitúcia – osoba, ktorá prostituje aj osoba, ktorá platí ťažko hreši. Poškvrňuje svoje telo chrám Ducha Svätého.

- Závažnosť – ženy, muži, deti, dospelávajúca mládež (u detí a mládeže sa hriech zdvojnásobuje pohoršením)
- Bieda, vydieranie, spoločenský tlak – môžu zodpovednosť za vinu zmenšiť

Znásilnenie – je ešte väčším previnením ak je spáchané blízkymi príbuznými (incest, krvismilstvo) alebo vychovávateľmi, ktorým sú deti zverené

- Vedel som o tom? (nepomohol som obeti) Kryjem násilníka? Zatváram si pred tým oči?

Homosexualita

Veľmi závažná zvrátenosť proti prirodzenému zákonu, homosexuálnym spôsobom života odvrhujem Boha. Nepochádza z opravdivého citového a sexuálneho dopĺňania sa. Je viditeľným prejavom neviditeľnej rany spôsobenej veľkým nedostatkom lásky.

Gej – je spoločensko – politická identita. „Pozrite kto som, som normálny a prirodzený.“ Ak človek prijal gejovskú identitu – znamená, že pochoval nádej a verí, že zmena homosexuálnej orientácie na heterosexuálnu nie je možná. Bohu nič nie je nemožné!

Homosexualita – je opis sexuálnych preferencií, reakcia človeka a vnímanie seba samého, pocit, že osoba nepatrí svojmu pohlaviu. Je to psychologický stav. Za homosexuálnymi impulzmi a správaním sa vždy skrýva pocit vnútornej prázdnoty. Neexistuje homosexuálny gén (mýtus o vrodenej).

„Nemýľte sa, ani smilníci, ani modloslužobníci, ani súložníci mužov.....nebudú dedičmi Božieho kráľovstva!“ (1Kor 6, 9-10)

Muž má mužské telo, ktoré je Bohom naprojektované tak, aby bolo schopné sexu so ženou, preto je heterosexuálny. Sú len heterosexuáli, z ktorých niektorí (1,2-2%) majú sexuálne problémy. Naše telá sú naprojektované tak, aby boli schopné sexu s opačným pohlavím.

- Homosexuáli sú povolaný k čistote. Reparatívnu terapiou možno vyliečiť homosexuálne sklony. Homosexuál sa musí veľa modliť, žiť v čistote, prijímať sviatosti, Eucharistiu, prosiť o uzdravenie a vyslobodenie.
- Musíme odlišiť toleranciu od akceptácie (prijatia). Tolerovať ľudí neznamená súhlasiť s nimi. Homosexualita so sebou nesie veľa zlého, Bohu je odporná, nemôžeme ju prijať, súhlasiť s ňou, podporovať.
- Praktizoval som homosexuálne úkony?
- Nevölil som politické strany, politikov bojujúcich za „práva“ homosexuálov?
- Schvaľujem svojmu dieťaťu partnera rovnakého pohlavia? Dovolil som im spoločné bývanie? Mlčím, ak takto moje dieťa koná?

Plodnosť manželstva - plodnosť je dar, je jedným z cieľov manželstva

Každý manželský úkon má zostať sám v sebe otvorený na plodenie ľudského života – toto učenie sa zakladá na Bohom stanovenej nerozlučiteľnosti spojitosti – ktoré človek nesmie z vlastnej vôle porušiť.

Sexuálny styk v manželstve je niečo viac než len spojenie tiel – je to fyzické a zároveň duchovné zjednotenie dvoch komplementárnych osôb. Takto sa prejavuje bohatstvo ľudskej osoby, ktoré stvoril Boh.

- Je zlé a hriechne každé konanie, ktoré keď sa manželský úkon predvída alebo vykonáva – by malo za cieľ zabrániť plodeniu alebo by sa chcelo použiť ako prostriedok na tento cieľ
- Závažne nemorálne – darovanie spermy alebo vaječnej bunky, prepožičanie maternice, umelé oplodnenie, inseminácia – porušujú právo dieťaťa narodiť sa z otca a matky, ktorých pozná a ktorí sú spojení v manželstve, oddeľuje pohlavný úkon od úkonu plodenia, zavádza nadvládu techniky nad počiatkom a osudom ľudskej osoby
- Sterilizácia
- Dieťa je Boží dar, nie dlh, na ktorý možno mať nárok.

Rozvod

- Platne uzavreté manželstvo nemôže byť rozviazané nijakou ľudskou mocou a z nijakého dôvodu, iba smrťou
- Ťažké previnenie
- Je nespravodlivosť voči človeku, ktorého sme milovali a tiež nespravodlivosť voči deťom, ktoré sú ovocím tohto zväzku.
- Odluka manželov – môže byť oprávnená, manželský zväzok však pretrváva (civilný rozvod sa môže tolerovať, ak je to jediný spôsob ako zaistiť starostlivosť o deti alebo ochranu majetku)

- Uzavretie nového zväzku – manželský partner, ktorý sa znovu zosobáša sa nachádza v situácii trvalého a verejného cudzoložstva
- Manželský partner, ktorý sa úprimne snažil byť verným sviatosti manželstva a je nespravodlivo opustený – je nevinnou obeťou rozvodu, neprehrešuje sa proti morálnemu príkazu
- Polygamia – mnohoženstvo – ťažký hriech

Voľný zväzok – konkubínat

- Muž a žena sa odmietajú zosobášiť, pričom spolu intímne žijú
- Neschopnosť zaviazat' sa dlhodobými záväzkami
- Pohlavný úkon má miesto jedine v manželstve! Mimo neho je vždy ťažkým hriechom a vylučuje zo sviatostného prijímania (svätokrádež)
- Aj vtedy, ak jestvuje úmysel uzavrieť manželstvo - ľudská láska nepripúšťa „skúšku“. Vyžaduje úplné a definitívne vzájomné darovanie sa osôb
- Ako rodič mám povinnosť napomenúť dieťa, ak takto žije! Mám povinnosť upozorniť ho, ak zároveň pácha svätokrádež! Musím si plne uvedomiť, že mu hrozí zatratenie.
- Podporujem v tom dieťa? Vyjadrujem súhlas? (aj mlčaním) Poskytol som im bývanie? (izbu, byt) Sám som to dieťaťu navrhol? (aby ste sa lepšie spoznali, vyskúšajte či vám to bude spolu fungovať, netreba sa s manželstvom ponáhľať, dnes je iná doba...) Rozprávam verejne, ak moje dieťa takto žije? Chválim sa tým?
- Vyvoláva pohoršenie
- Dochádza tým aj k pohoršeniu, zlému príkladu a kazeniu morálky detí a mládeže?

7. NEPOKRADNEŠ!

Ani zloději, ani chamtivci., ani lupiči nebudú dedičmi Božieho kráľovstva!

Je zakázané zničiť, poškodiť alebo odcudziť niečo, čo patrí inému, alebo spoločnosti. O veľkosti hriechu pri krádeži rozhoduje výška poškodenia a nevôľa poškodeného (ak vec bola pre majiteľa veľmi cenná – spomienka na matku, vzácna kniha.).

Proti tomuto prikázaniu možno hrešiť aj nepoctivosťou v práci. Kupovať zbytočnosti je takisto krivdou voči tým, ktorý nemajú potrebné veci, lebo to čo mám nepatrí len mne. Nadbytok patrí núdnym a chudobným.

Škodú sme vždy povinný nahradiť!

- Stalo sa tak? O čo išlo?
- Neplytvám jedlom, potravinami? Prehnané výdavky
- Vykonávam svoju prácu poctivo? Pracuj poctivo, lebo plody tvojej práce používajú iní, ako aj ty používaš plody ich práce.

- Nezodpovedné využívanie času v práci
- Usilujem sa svojou prácou zabezpečiť rodinu?
- Nevykonávam svoju prácu len ako krajnú povinnosť a zdroj dôchodkového zabezpečenia?
- Zle vykonaná práca
- Viem oceniť výsledok a zmysel svojej práce – pre seba aj iných?
- Žijem na účet iných, rád lamentujem ako som chorý, správam sa neprístojne, ľutujem sa?
- Rešpektujem pracovnú etiku? Odovzdávam svoje poznatky? Som v práci iniciatívny? Rozširujem si kvalifikáciu?
- Snažím sa byť prínosom? Využívam všetky svoje možnosti, aby som pomohol v riešení problémov v práci?
- Zaoberám sa v práci donášaním, nactiutľhaním, čítaním cudzej korešpondencie, krádežou – vynášam z podniku (materiál, potraviny, kancelárske potreby, finančnú hotovosť...). Nabádam nato aj iných, alebo ich v tomto žiadam o spoluprácu, pomoc, krytie?
- Nebudujem si kariéru za každú cenu? – nepoctivo, zneužívaním postavenia, známosti, príslušnosťou k politickej alebo spoločenskej organizácii
- Nesprávam sa neprístojne – k podriadeným, kolegom, záujemcom, klientom, obchodným partnerom?
- Podvádzam pri obchodovaní?
- Platím nespravodlivú mzdu?
- Špekulácie – umelo mením ocenenie majetku s cieľom ťažiť z toho výhodu na škodu iného?
- Podplácanie – hreší ten kto úplatok dáva, aj ten kto ho prijíma
- Daňový podvod, falšovanie faktúr, šekov, nedodržané zmluvy
- Neplatenie daní, neplatenie inštitúciám sociálneho poistenia
- Štrajk – je morálne neprijateľný, ak ho sprevádzajú násilnosti alebo sa mu určujú ciele, ktoré nie sú priamo spojené s pracovnými podmienkami alebo sú proti spoločnému dobru
- Zvieratá – sú Božie tvory, už svojim jestvovaním ho vedia a oslavujú, aj ľudia k nim majú byť láskaví. Zvieratá možno mať rád, no nezameriavať sa na lásku, ktorá patrí len ľuďom. Je nedôstojné utrácať sumy peňazí na ne, ktoré by mali prednostne zmierňovať ľudskú biedu.

Hazardné hry – stávky, tikety, lota, karty, poker, ruleta....

- Morálne neprípustné
- Otroctvo hráčskej vášne, túžba po mamone
- Okrádam vlastnú rodinu
- Túžba po cudzom majetku
- Podvádzanie, nečestné stávky
- Takto nadobudnuté peniaze sú nečisté peniaze – hriechom nadobudnuté, pochádzajúce z hriechu môjho i hriechu iných, z cudzieho nešťastia (z túžby po mamone,

modloslužby, rodinných tragédií – biedy v rodinách, manželských kríz pre hazard, gamblerstvo, prepadnutie alkoholizmu, trpiacich detí, nešťastných samovrahov, ktorí sa pre hazard a stávky dostali do zúfalej situácie, napr. prišli o strechu nad hlavou, narobili dlžoby...)

- Ťažký hriech prevádzkovateľa stávkových kancelárií, výherných automatov, kasín, krčmári

Láska k chudobným

Boh stvoril dobrá pre všetkých, preto máme povinnosť, aby sa skutočne ku všetkým dostali podľa spravodlivosti a s prispením lásky.

- Nezriadená láska k bohatstvám, ich sebecké používanie
- Dávať almužnu chudobným je svedectvo bratskej lásky, je aj vykonávaním spravodlivosti, ktorá sa páči Bohu
- Nepodeliť sa s chudobnými znamená okrádať ich a pripravovať o život – nevlastníme svoje ale ich veci – splácame dlh spravodlivosti

Skutky milosrdenstva

- dobročinné skutky
 - poučovať, radiť, potešovať
 - odpúšťať, trpezlivo znášať
 - nasýtiť hladných, obliekať otrhaných, ujímať sa ľuďom bez prístrešia
 - navštevovať chorých a väzňov
 - pochovávať mŕtvych
 - dávať almužnu chudobným
-

8. NEVYSLOVÍŠ KRIVÉ SVEDECTVO PROTI SVOJMU BLÍŽNEMU!

- Klamem?
- Som podozrievavý? Nedôverčivý?
- Som čestný? Diskrétny? Zachovávam zverené tajomstvo? (ak ide o dobro blížneho môžem o tom čo mi bolo zverené povedať osobe, ktorá bude v probléme nápomocná)
- Človek je povinný druhému čestne vyjadriť pravdu – lož je vždy lož. Neexistuje niečo ako „milosrdná“ lož – to je satanov úskok, ktorý je sám otcom lži
- Mám povinnosť vydávať svedectvo evanjelia – odovzdávať vieru slovami a skutkami, byť príkladom v živote
- Falošné svedectvo, krivá prisaha (obzvlášť závažné, ak prispieva k odsúdeniu nevinného, ospravedlneniu vinníka, zvýšeniu trestu)
- Rešpektovanie dobrého mena osôb

- Nerozvážne posudzovanie (hoci aj mlčky)
- Ohováranie – bez potreby odhaľujem chyby a previnenia blížneho iným osobám
- Osočovanie – tvrdenia v rozpore s pravdou, dávam príležitosť k mylným úsudkom o iných, ničím dobré meno a česť blížneho
- Hreši ten kto osočuje alebo ohovára, aj ten kto takéto reči počúva, alebo ich podnecuje
- Lichotenie, pochlebovanie, povolnosť – povzbudzujem a utvrdzujem druhého v jeho zlých skutkoch a jeho skazenom správaní
- Pochlebovanie je ťažké previnenie ak sa stávam spoluvinník nerestí alebo ťažkých hriechov
- Túžba preukázať službu alebo priateľstvo neospravedľujú dvojakoť reči
- Pochlebovanie je všedný hriech ak vychádza z túžby byť príjemný, vyhnúť sa zlu, dosiahnuť výhody
- Chvastanie, vystatovanie
- Irónia – cieľom je znevážiť iného, zlomyseľne zosmiešniť

Závažnosť lži

- Podľa povahy, pravdy, ktorú deformuje, podľa okolností, úmyslu a škôd
 - Môže byť všedný hriech, no ak vážne narúša čnosť lásky a spravodlivosti stáva sa smrteľným hriechom
 - Je zneuctením slova
 - Je skutočným násilím spáchaným na blížnom – pretože je porušením čnosti pravdovravnosti
 - Podkopáva dôveru, trhá vzťahy
 - Povinnosť nápravy! Keď nie je možné napraviť krivdu verejne, treba to urobiť tajne. Zaväzuje vo svedomí.
 - Úradné tajomstvo – (politici, lekári, právnici...) – zachovávať, okrem výnimočných prípadov (ak by nevyzradenie danej skutočnosti spôsobilo škodu inej osobe)
-

9. NEPOŽIADAŠ MAJETOK BLÍŽNEHO SVOJHO, ANI NIČ ČO JEHO JE!

- Žiadostivosť tela
- Žiadostivosť očí
- Pýcha života
- Uvoľnenosť mravov – zakladá sa na mylnom chápaní ľudskej slobody
- Zodpovednosť za výchovu detí
- Každý kto na ženu hľadá žiadostivo, už s ňou scudzoložil vo svojom srdci
- Zachovávať čistý úmysel a pohľad
- Cudnosť – chráni intimitu
- Čistota srdca – trpezlivosť, skromnosť, diskretnosť

10. NEBUDEŠ ŽIADOSTIVO TÚŽIŤ PO NIČOM, ČO PATRÍ TVOJMU BLÍŽNEMU

Rozvíja a dopĺňa 9. Prikázanie. Zakazuje túžbu po cudzom majetku, ktorá je koreňom krádeže, podvodu, hazardu. Vedie k nespravodlivosti a nenávisti.

Vzťahuje sa na úmysel srdca. Spolu s 9. Prikázaním zhrňa všetky príkazy zákona.

- Chamtivosť – má pôvod v modloslužbe
- Lakomstvo
- Nezriadená žiadostivosť
- Túžba po bohatstve, moci
- Túžba bez miery si privlastňovať dobrá
- Zakazuje akékoľvek poškodenie blížneho na jeho pozemskom majetku
- Nespravodlivo nadobudnuté dedičstvo – mám povinnosť nápravy voči súrodencom
- Želám iným núdzu
- Lekári, ktorí si želajú choroby
- Právnici, ktorí túžia po dôležitých a početných súdnych sporoch a procesoch
- Závist – smútok nad dobrom blížneho
- Ak želám blížnemu veľké zlo – pácham smrteľný hriech
- Lipnutie na bohatstve, majetku
- Ak nachádzam útechu v hojnosti majetkov, peňazí

Činiť pokánie, Zachovávať prikázané pôsty (zdržiavať sa mäsitého pokrmu)

- Popolcová streda a Veľký piatok – prísny pôst (iba raz za deň sa možno najesť do sýta, okrem toho možno už len 2x trošku zajesť) – výnimka deti a dospelí nad 60 r.
 - Zdržiavať sa mäsa a jedenia výrobkov z mäsa každý piatok a na Popolcovú stredu – všetci od 14 roku života až do smrti
 - Tí čo musia v piatok jesť mäso (zo zdravotných dôvodov – diabetici...) – majú konať navyše nejaký iný skutok pokánia, zbožnosti alebo lásky (zúčastniť sa sv. omše, čítať Sv. Písmo, modlitba ruženca, krížová cesta, návšteva chorého, pomoc blížnemu...)
-

Toto je upravená verzia spovedného zrkadla určeného pre generálnu svätú spoveď.

Vďaka patrí predovšetkým originálnemu autorovi.

Originálnu verziu spovedného zrkadla určeného pre generálnu svätú spoveď nájdete na stránke: <https://www.pribis.sk/oznamy/spytovanie-svedomia.html>

Vybraté z kníh:

Sv. Alfonz Mária De'Liguori – Vo svetle večnosti (Príprava na smrť)

Sv. Ján Mária Vianney – Jak kázal Vianney o sväte zpovědi, výber z kázni

Katechizmus katolíckej Cirkvi

Vybraté z web stránok:

<https://www.dokostola.sk/clanky/ako-sa-vyspovedat-bez-stresu>

<https://www.farnost-svit.sk/sviatosti/vseobecne-informacie/sviatost-zmierenia/>

http://redemptoristi.kske.sk/Q%20001-050/036_vyznanie_c_hrie.htm

Kto obetuje Bohu svoju smrť, robí najdokonalejší skutok lásky, akého je schopný. Lebo keď prijímame smrť z Božej vôle tak, ako to On chce, sám nás pripodobní k mučeníkom. Miera našej lásky vo chvíli smrti bude mierou lásky, akou budeme milovať Boha v blaženej večnosti.

Modlitba:

Môj Bože, už teraz prijímam z Tvojej ruky každý spôsob smrti so všetkými bolesťami a úzkosťami s úplnou odovzdanosťou a ochotou.

(Plnomocné odpustky pre hodinu smrti, ak sa pomodlí aspoň jedenkrát v živote v ktorýkoľvek deň po platnej spovedi a sv. prijímaní – PIUS X. – 9.3.1904)

Milujem Ťa Pane Ježišu a z celého srdca ti ďakujem, že si mi dal čas a príležitosť obrátiť sa.

Ak vám toto spovedné zrkadlo určené pre generálnu svätú spoveď pomohlo, šírte ho prosím ďalej medzi ľuďmi.

„Zadarmo ste dostali, zadarmo dávajte.“ (Mt 10, 8)