


SPYTOVANIE SVEDOMIA PRE STARŠÍCH PODĽA DESATORA

Príprava na generálnu spoveď



„Obráť sa k Pánovi a zanechaj svoje hriechy.“
(Sir 17,21)

Spytovanie svedomia pre starších podľa Desatora

(príprava na generálnu spoveď)

Na sviatosť zmierenia je potrebné pripraviť sa modlitbou, najmä modlitbou k Duchu Svätému. Človek, ktorý túži po zmierení, potrebuje pomoc pri nazeraní na svoje hriechy, aby ich videl v skutočnom Božom svetle, obzvlášť ak na svätej spovedi nebol dlhšie obdobie, niekoľko mesiacov či rokov. Ideálne je v tomto prípade zvážiť generálnu spoveď.

Je dôležité vytvoriť si dostatok času a vhodné, pokojné prostredie na spytovanie svedomia. Nie je žiadnou hanbou zapísať si hriechy na papier a takto ísť pripravený na svätú spoveď. Boh je milujúcim otcom a každé svoje dieťa očakáva s otvoreným náručím. Je vždy pripravený obnoviť vzťah k človeku a svätá spoveď je tým najlepším začiatkom pre túto obnovu. Nebojme sa teda vstúpiť do rozhovoru s Pánom a pristúpiť k Nemu čo najbližšie. Môžeme využiť obdobie blížiaceho sa pôstu, (ale aj akékoľvek iné obdobie v roku) na zmierenie sa s Pánom.

„Obráť sa k Pánovi a zanechaj svoje hriechy.“ (Sir 17,21)

VIERA V BOHA

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

Boh je láska. Pozval ma do života preto, aby som ho poznal a mal rád. Moja láska k nemu sa má prejavovať zachovávaním životných pravidiel – Božích prikázaní.

Základné smerovanie môjho života

- Čomu dávam prvé miesto vo svojich myšlienkach, citoch?
- Mám srdce upriamené na Boha a milujem ho nadovšetko?
- Celým srdcom, celou dušou, celou mysľou, celou silou?
- Konám svoje skutky z hlbokej viery?
- Mám azda iných bôžikov? Som to ja sám, alebo je to iná osoba či nejaká vec?
- Spolieham sa len na seba, na svoje schopnosti?
- Zmyslom môjho života sa stali len vonkajšie veci: peniaze, majetok, kariéra, moc, umenie, záľuba, blahobyt, zábava, sex?
- Verím vo všetko, čo Boh zjavil v dejinách spásy?
- Verím, že Boh sa dal poznať v Ježišovi Kristovi ako osoba?
- Pokladám Cirkev za tajomné Kristovo telo, v ktorom pokračuje dielo spásy?

Ochrana viery

- Bol som ľahostajný a nedbalý v rozvíjaní viery?
- Z ľahostajnosti som sa zúčastňoval na nekatolíckych či protináboženských podujatiach?
- Podporoval som protináboženské organizácie, literatúru a podobne?
- Čítal som alebo dal som iným čítať knihy, noviny a časopisy nebezpečné pre vieru a mravy?
- Mám cit zodpovednosti a nadšenia za vieru?
- Chránil som si svoju katolícku vieru a bol som pri tom znášavlivý k príslušníkom iného vyznania?
- Mal som nejaké pochybnosti vo viere?
- Hanbil som sa za vieru, za náboženské úkony?
- Správal som sa, ako by som nebol katolíkom?
- Hovoril som proti viere?
- Čo robím v pochybnostiach?
- Staral som sa o vysvetlenie nejasností vo viere rozhovorom s kňazom?
- Vzdelával som sa vo viere čítaním Svätého písma, náboženskej literatúry?
- Vyhýbal som sa všetkému čo škodí viere?

Modlitba

Môj vzťah k Bohu sa prejavuje primeranou modlitbou. Modlitba je prostriedok spojenia s Bohom.

- Našiel som si čas na modlitbu?
- Modlil som sa vôbec?
- Modlieval som sa pravidelne ráno i večer?
- Hľadal som spojenie s Bohom v modlitbe aj počas dňa?
- Pristupoval som k modlitbe s ochotou, alebo som ju vnímal len ako nutnú povinnosť?
- Ako vyzerala moja modlitba?
- Bol to úprimný, úctivý, osobný rozhovor? Alebo to bol iba nedbalý mechanický zvyk?
- Bol som pri modlitbe dobrovoľne roztržitý?
- Modlil som sa s odovzdanosťou do Božej vôle?
- Bol som pri modlitbe vnímavý na Božie vnuknutia?
- Bola moja modlitba úctivá vo vonkajších prejavoch?
- Nekonal som ju na obdiv pred inými ľuďmi?
- Zahŕňal som do modlitby všetko, čo prežívam v živote, teda: obetoval som v nej svoje práce, radosti i utrpenia?
- Modlil som sa za cirkev a jej potreby?
- Okrem prosebnej modlitba má u mňa miesto aj modlitba ďakovná a oslavná?

Dôvera v Boha

- Naozaj dôverujem Bohu?
- Nenahradili moju dôveru v Boha povery, veštenie (z hviezd, horoskopov, kariet, kávovej usadeniny, z ruky, zo snov), rozličné formy mágie, čarovanie, špiritistické sedenia a podobne?
- Opovážlivo som sa spoliehal na Božie milosrdenstvo, hrešiac v tom domnení, že mi Boh i tak odpustí?
- V utrpení a v skúškach som upadal do beznádeje až zúfalstva?
- Reptal som proti Bohu? Robil som mu výčitky?
- Ponáral som sa do nadmerného rozmýšľania o sebe?
- Oddával som sa smútku?

Svätokrádež

- Pristúpil som k svätému prijímaniu alebo k inej sviatosti v stave ťažkého hriechu?

ÚCTA K BOHU

2 Nevezmeš Božie meno nadarmo

Meno reprezentuje osobu. Neúctivé, posmešné vyslovovanie mena uráža osobu. Božie meno predstavuje samého Boha. Zneučtenie Božieho mena je zneučtením samého Boha. Božie meno používame len vtedy, keď sa modlíme a keď hovoríme o Bohu. Podobne používame aj mená Ježiš a Kristus. Úctivo tiež vyslovujeme mená Panny Márie, svätého Jozefa a ostatných svätých, lebo sú blízki Bohu. Takisto úctivo hovoríme o všetkom čo je posvätné (sviatosti, obrady, kňazi, rehoľníci, slová Svätého písma, pravdy viery).

- Hovoril som o Bohu, svätých a posvätných veciach ako o niečom svetskom a cudzom?
- Vyslovoval som Božie meno a mená svätých nadarmo (bez potreby, bez príčiny) v prekvapivých situáciách ako výraz citov, údivu, zľaknutia, strachu?
- Nerozvážne a neúctivo som vyslovoval sväté mená ako prejav nezriadených citov, napríklad v netrpezlivosti, v hneve, v ťažkom rozčúlení? Dokonca s oplzlými slovami? Je to už u mňa návyk?
- Dal som tým pohoršenie niekomu? Deťom?
- Klial som s použitím svätých mien?
- Moje preklínanie bolo proti samému Bohu?
- Zlorečil som iným ľuďom tak, že som Boha volal na pomoc svojej zlobe?
- Volám Boha za svedka pre každú maličkosť?
- Falošne som prisahal, volajúc Boha za svedka na potvrdenie môjho klamstva?
- Splnil som sľub daný Bohu (súkromný, vecný, verejný, záväzky: manželské, kňazské, rehoľné)?
- Hovoril som neúctivo o posvätných veciach?
- Posmieval som sa z náboženských obradov a úkonov? Zosmiešňoval som ich?
- Rozprával som neslušné vtipy o ľuďoch v Božej službe (kňazi, rehoľníci)?
- Zneužíval som slová Svätého písma na vtipkovanie? Komolil som ich?
- Odprosujem Boha za zneučtovanie jeho mena?

SVÄTENIE SVIATOČNÉHO ČASU

3 Spomeň si, aby si deň sviatočný svätiteľ

Biblická správa o stvorení hovorí o určitom pracovnom rytme a o odpočinku. Človek je Božím obrazom aj v práci. Preto tretie Božie prikázanie chráni človeka, aby sa nestal otrokom práce a aby mal účasť na Božom odpočinku, na blaženom pokoji v Bohu.

Dodržiavanie pracovného pokoja

- Presúvam si z nedbanlivosti služobné, domáce či študijné práce na nedeľu a sviatočný deň?
- Kázal som ich robiť aj iným?
- Dávam príklad členom rodiny a iným ľuďom v tom, že sviatočný deň treba svätiť?
- Dlhšiu dobu som ťažko pracoval v nedeľu a vo sviatočný deň bez dostatočne vážnych dôvodov? Ako často?
- Nevypĺňam celý deň Pánov, prehnaným zhonom za zábavami, športom a umením?
- Ako celkove prežívam nedeľu a sviatočné dni? Líšia sa od všedných dní? Sú pre mňa dňami telesného i duševného zotavenia?

Spoločenstvo s Bohom

Človek má nielen odpočívať, ale deň odpočinku má byť posvätný. Má to byť deň spoločenstva s Bohom. Boh sám, ma volá do svojho spoločenstva vo sviatočný deň ako sprítomnenie Kristovho utrpenia, smrti a zmŕtvychvstania. Spoločenstvo so zmŕtvychvstalým Kristom sa uskutočňuje pri slávení Eucharistie vo svätej omši.

- Prečo chodím do kostola? V duchu viery spoluobetovať seba, zjednocovať sa s Kristom, osláviť Boha? Alebo len zo zvyku, kvôli hudbe, móde či inému profánnemu účelu?
- Z nedbalosti som prichádzal na svätú omšu neskoro?
- Odchádzal som z nej pred ukončením?
- Bola moja účasť na svätej omši podľa možnosti viditeľným spoločenstvom okolo oltára, alebo som len stál a bavil sa pri kostole?
- Bol som na svätej omši dobrovoľne nesústreďený?
- Modlil som sa a spieval som s ostatnými?
- Správal som sa v kostole neúctivo, rúhavo?
- Obzeral, rozprával a smial som sa?
- Znepokojoval a vyrušoval som iných?
- Dával som im pohoršenie neslušným odevom?
- Prijímal som kázeň so správnym úmyslom odniesť si poučenie a povzbudenie z Božieho slova?
- Zapájal som sa podľa možnosti do úkonov svätej omše (prisluhovanie, spev, lektorská služba, obetný sprievod)?
- Vyhybal som sa svätému prijímaniu z nedbalosti, úzkostlivosti či ostychu pred ľuďmi?
- Neužitočne som kritizoval bohoslužbu, kňazov, veriacich?
- Vynechal som z vlastnej viny svätú omšu v nedeľu a prikázaný sviatok? Koľkokrát?
- Prekazil som účasť na svätej omši iným, deťom, podriadeným?

Spoločenstvo s Cirkvou

Nedeľa i sviatočný deň majú spoločenský rozmer. Sú dňami prežívania kresťanského spoločenstva v rodine, vo farnosti, v Cirkvi. Vedú nás k uchovávaniu rodinného ducha i k prejavom kresťanskej lásky voči iným, najmä k chorým, osamelým, zabudnutým.

- Je pre mňa nedeľa dňom radostného spoločenstva v kruhu rodiny?
- Využívam nedeľu na prejavy kresťanskej lásky voči iným ľuďom (návštevy chorých, osamelých)?
- Ako Ježišov učeník rozdeľujem pri nedeľných stretnutiach s ľuďmi jeho pokoj a radosť?
- Cítim sa byť živým členom kresťanského spoločenstva?
- Svätím prikázané cirkevné sviatky?
- Dodržal som príkaz o ročnej spovedi a prijímaní?
- Dodržiavam príkazy o pôstoch?
- Zapájam sa do života farnosti, Cirkvi?
- Mám dostatok nadšenia pre budovanie spoločenstva?

4 Cti otca svojho i matku svoju

Nežijem na svete sám. Boh ma postavil do spoločenstva rodiny, v ktorej mi dal rodičov ako svojich viditeľných zástupcov. V nich mám uznať autoritu, čo praktický znamená, že si ich mám ctiť, milovať a poslúchať. Vzťah úcty a lásky k nim nikdy neprestáva. Vzťah detskej poslušnosti trvá do obdobia dospelosti a osamostatnenia sa. Rodičov netreba poslúchať len vtedy, keby rozkazovali niečo hriešne.

Úcta k rodičom

- Videl som v rodičoch Božích zástupcov a svojich dobrodincov? Alebo som ich posudzoval len z ľudského hľadiska?
- Úctivo som zmýšľal o rodičoch?
- Hanbil som sa za ich chudobu či nízke sociálne postavenie?
- Vyjadril som úctu voči nim navonok?
- Kládol som im svoje požiadavky s úctou, alebo som si ich vymáhal neláskavými slovami, krikom citovým vydieraním a odstupom?
- Pohrdal som nimi? Hneval som ich?
- Znášal som slabosti a chyby rodičov?
- Odpúšťal som im s vedomím, že v starobe majú právo na moje porozumenie a trpezlivosť? Alebo neúctivo a zbytočne som hovoril o ich chybách pred inými ľuďmi?
- Zdvihol som ruku proti rodičom? Alebo som ich aj naozaj udrel?

Láska a vďačnosť k rodičom

- Zmýšľal som o rodičoch s vďačnou láskou?
- Nosil som v sebe odpor alebo dokonca nenávisť voči nim?
- Želal som im niečo zlé (smrť)?
- Slovom som prejavoval rodičom náklonnosť a lásku v dennom spoložití i pri rodinných slávnostiach a jubileách?
- Nezdravil som rodičov?
- Vôbec som sa s nimi nerozprával?
- Zarmucoval som ich svojím životom?
- Kruto som s nimi nakladal?
- Podľa možnosti navštevoval som rodičov?
- Ochotne som im pomáhal v nevládnosti?
- Poskytoval som im pomoc v práci, podporu v starobe a chudobe?
- Nezavolať som rodičom kňaza v ťažkej chorobe, takže zomreli bez prípravy na smrť a bez sviatostí?
- Modlil som sa za rodičov?

Poslušnosť voči rodičom

- Prijímal som rady, napomenutia a príkazy rodičov ako prejavy Božej vôle?
- Ak sa mi zdali byť neúnosné, aspoň som ich rešpektoval a uvažoval o nich?
- Plnil som príkazy rodičov s nechuťou?
- Bol som vzdorovitý?
- Poslúchal som ich len navonok?
- Bezdôvodne som im odoprel prácu?
- Vyhýbal som sa domácim prácam?
- Konal som svojvoľne?
- Vo vážnej veci som si nežiadal dovolenie?
- Rešpektoval som oprávnené požiadavky rodičov týkajúce sa domáceho poriadku?
- Napriek vážnemu napomínaniu rodičov som v noci opúšťal dom, alebo som neskoro v noci chodieval domov?
- Napriek výslovnému zákazu rodičov vyhľadával som pochybné spoločnosti, filmy, zábavy alebo udržoval som ľahkomyseľné známosti?
- Zneužil som dôveru rodičov v peňažných záležitostiach?
- Spôsobil som ťažké starosti a veľké výdavky rodičom zanedbávaním svojho školského vzdelania alebo prípravy na povolanie?

- Priamo som sa vzoprel proti autorite rodičov s tvrdým odporom a urážlivým spôsobom?

Vzťah rodičov k deťom

Štvrté prikázanie sa vzťahuje nielen na deti, ale aj na rodičov, ktorí nesú zodpovednosť za život rodinného spoločenstva. Rodičia majú s láskou pripraviť deti pre život, povolanie i pre Cirkev.

- Mám úctu voči deťom a vážim si ich tak, ako to vyžaduje štvrté prikázanie od detí?
- Pokladám dieťa za Boží dar?
- Prijímam svoje rodičovstvo vážne?
- Neutekám od zodpovednosti za svoje deti?
- Starám sa o ne primerane?
- Starostlivosť o ne nezatláča do ústrania moja vášeň k povolaniu, k práci, k zábave?
- Nedbám o ich výchovu?
- Nachádzam si čas pre ne (rozhovor, pomoc v učení, hra)?
- Snažím sa mať porozumenie pre ich problémy?
- Napomínal som po dôkladnom uvážení alebo v rozčúlení?
- Ovládal som nedočkavosť, citlivosť nálady, hnev?
- Bol som trpezlivý alebo zlostný?
- Vydával som autoritárske rozkazy v ovzduší nelásky?
- Bol som rovnako spravodlivý voči všetkým svojim deťom?
- Nestranne som trestal i odmeňoval?
- Viem si udržať autoritu pre dobro detí?
- Dávam im dobrý príklad alebo pohoršenie?
- Pohoršil som deti nemravnými alebo hrubými slovami?
- Nadával som im v zlosti? Neprekliňal som ich?
- Priúčam deti k práci?
- Nepreťažujem ich podľa svojich prehnaných predstáv?
- Nekládol som na ne nedostatočne zdôvodnené požiadavky na ich poslušnosť?
- Viedol som deti k poctivosti, k pravdovravnosti, k čistému životu, ku skromnosti a k sebaovládaniu?
- Chránim deti pred príležitosťou k hriechu?
- Neprenechávam ich vplyvu kamarátov a ulice?
- Mám predstavu o ich priateľoch, zábavách, známostiach, o tom, čo čítajú a čo sledujú v televízii?
- Dávam deťom všetko, čo potrebujú pre telesný život?
- Starám sa o ich bývanie, výživu a ošatenie?
- V chorobe im poskytujem pomoc?
- Umožnil som im primerané vzdelanie?
- Nevnucoval som im nejaké povolanie?
- Nebránil som im v duchovnom povolaní?
- Dávam deťom všetko, čo potrebujú pre duševný život?
- Nezúžil som ich výchovu len na materiálnu oblasť a na kariéru?
- Starám sa o ich katolícku výchovu?
- Zabezpečil som im náboženské vyučovanie?
- Viedim ich k častému svätému prijímaniu?
- Vychovávam svoje deti v duchu katolíckej viery slovom i príkladom?
- Modlím sa za svoju rodinu?

Vytváranie rodinného spoločenstva

Manželia:

- Snažili sme sa z našej rodiny vytvárať spoločenstvo?
- Učili sme aj svoje deti zmyslu pre spoločenstvo: uvažovať ako „my“ a nie „ja“?
- Vychovávali sme ich k spolupráci v rodine?
- Bola naša rodina skutočným domovom pre deti s podmienkami pre ich telesný a duševný rast?
- Vytvárali sme atmosféru dôvery na základe láskavých, úprimných a otvorených vzťahov?
- Mali sme zmysel pre spoločné stolovanie, spoločný večer?
- Nenahrádzal náš rodinný život televízor?
- Snažili sme sa rodinu udržať v láske, v porozumení, v pohode a robiť radosť všetkým?

- Pestovali sme rodinné čnosti ako sú vzájomná úctivosť, povzbudzovanie k dobrému, starostlivosť o domácnosť, zmysel pre obeť, manželská cudnosť, sporivosť?
- Vyhybali sme sa svojvoľnému utrácaniu spoločného rodinného majetku?
- Postupovali sme pri výchove detí jednotne v slovách i skutkoch?
- Neriešili sme napätí v rodinných vzťahoch pred deťmi?
- Vyhybali sme sa uplatňovaniu pudu moci a nedôstojnej závislosti v manželskom partnerstve?
- Ovládali sme svoje túžby po pohodlí a pomáhali sme si navzájom?
- Na akom základe sme vytvárali z rodiny domov? Len na vlastnom sebecke, na ľudskom dobre alebo na Bohu?
- Má u nás miesto spoločná rodinná modlitba a nábožný spev?
- Boli sme svedkami viery pre deti?

Ostatné príbuzenské vzťahy

Zo spolupatričnosti k rodine vyrastá aj úctivý a láskavý vzťah k ostatným príbuzným. podľa stupňa príbuzenstva najbližší sú nám súrodenci a starí rodičia. Potom nasledujú ďalší príbuzní. Všetci navzájom nesieme zodpovednosť za spolužitie generácií.

Vzťah k súrodencom

- Ako som zmýšľal o súrodencoch?
- Prejavil som im lásku a pomoc?
- Presadzoval som svoje názory?
- Bol som znášavivý?
- Hádal som sa?
- Nadával som im?
- Bil som ich?
- Bol som ohľaduplný a spravodlivý?
- Vedel som sa správne podeliť s vecami (dedičstvom) alebo nechával som si väčšinu pre seba?
- Rozchyroval som chyby súrodencov?
- Nenavádzal som ich k neposlušnosti, k niečomu zlému?

Vzťah k starým ľuďom a iným príbuzným

- Bol môj vzťah k príbuzným poznačený kresťanskou láskou?
- Bol som tvrdý a nechotný voči nim?
- Preukazoval som starým a chorým náležitú úctu a pozornosť?
- Bol som trpezlivý a ohľaduplný?
- Dokázal som ich vypočuť?
- Spolucítil som s nimi?
- Znášal som ich chyby?
- Odvrával som im?
- Posmieval som sa im?
- Nepekne som o nich rozprával?
- Poskytol som im pomoc v núdzi?

Vzťah starých ľudí k iným príbuzným

Starí rodičia:

- Prekonával som ťažkosti spoločného života v rodine s dôverou v Božiu pomoc, s pohľadom na trpiaceho Krista?
- Nemal som prehnané nároky?
- Rešpektoval som slobodu ostatných členov rodiny?
- Nezasahoval som nevhodne do osobných, manželských a rodinných problémov svojich dospelých detí?
- Nesnažil som sa ich získať na svoju stranu na úkor ich rodiny?
- Bola moja láska k vnúčencom v súlade so zdravými zásadami ich výchovy?
- Rozdelil som spravodlivo dedičstvo?
- Nezapríčinil som neuváženými rečami napätie, nespokojnosť a hádky v rodine?
- Prispieval som k správnym vzťahom v rodine modlitbou a sebazaprením?
- Vnášal som do spolužitia v rodine Božiu dobrotu, pokoj a požehnanie?

Vzťahy v občianskej spoločnosti

Boh ma postavil nielen do rodinného, ale aj do občianskeho spoločenstva v škole, v zamestnaní, v štáte a medzi ľuďmi vôbec. Vo všetkých oblastiach spoločenského života sa stretávam s autoritou. Úlohou tejto viacvrstevnej autority je slúžiť všetkým pri zabezpečovaní všeobecného dobra, ktoré je napokon totožné aj s Božími zámermi s človekom. Preto štvrtý Boží príkaz v širšom zmysle upravuje aj spoločenské vzťahy, vedie k zodpovednej úcte voči autorite. Predstavení v občianskej spoločnosti zastupujú Božiu autoritu, pokiaľ svojimi nariadeniami neodvádzajú od Boha. Nemáme ich poslúchať len vtedy, keby prikazovali niečo hriechne, čo je proti Božej vôli, lebo „ viac treba poslúchať Boha ako ľudí “ (Sk 5, 29).

Vzťah podriadených k predstaveným v zamestnaní

- Aký mám vzťah k predstaveným v zamestnaní? Rešpektoval a chránil som ich autoritu?
- Snažil som sa pochopiť ich problémy, uľahčiť ich starosti svojou ochotou?
- Poslúžil som im dobrou radou?
- Mal som voči nim úctivý vzťah?
- Nepreukazoval som im falošnú úctu neúprimným lichotením a vychvaľovaním?
- Dokázal som vyrovnať prijatú ich napomenutie?
- Znižoval som ich autoritu šomraním, posmechom, kritizovaním, preklínaním?
- Zbytočne som hovoril o skutočných alebo domnelých chybách predstavených?
- Moja kritika vznikala nie z vecných pohnútok, ale z osobného odporu?
- Odoprel som predstaveným poslušnosť urážlivým spôsobom?
- Spôsobil som tým narušenie autority, pohoršenie iných, vážnu materiálnu škodu?
- Iných som podnecoval k neposlušnosti, vzdoru, odporu?
- Vnášal som nepokoj na pracovisko?
- Sťažoval som zodpovednosť predstavených narušovaním poriadku, neplnením svojich povinností z ľahostajnosti, lenivosti, namyslenosti, sebeckva?
- Vo vážnej pracovnej záležitosti som si nežiadal dovolenie?
- Riadil som sa kresťanským svedomím, že viac treba poslúchať Boha ako ľudí, keď nariadenie predstavených protirečilo Božiemu príkazu?

Vzťah predstavených k podriadeným v zamestnaní

- Som si vedomí svojej mravnej zodpovednosti a podriaďujem svoju autoritu Božej vôli a požiadavke dobra spoločnosti?
- Používam svoju funkciu alebo moc v duchu služby iným? Alebo ju zneužívam vo svoj prospech?
- Zaobchádzam s podriadenými spravodlivo, uznávam ich osobnú autoritu a oprávnené požiadavky?
- Bol som náladový, bezohľadný a neznesiteľný?
- Dával som svojvoľné pokyny a rozkazy tak, aby druhí pocítili moju moc?
- Kládol som neprímerané požiadavky na podriadených?
- Mal som dokonca nemravné požiadavky?
- Podporoval som svojvoľné konanie podriadených?
- Zanedbal som svoje povinnosti?
- Dodržoval som sľuby a dohovory?

Vzťah k štátnym a cirkevným predstaviteľom

- Cítim svoju zodpovednosť voči štátnemu a občianskemu spoločenstvu, v ktorom žijem?
- Záleží mi na jeho rozvoji a prospechu? Alebo vyhýbam sa službe spoločenstvu, uťahujem sa do svojho sebeckva, žijem len pre svoje osobné záujmy?
- Plním si občianske povinnosti voči štátu?
- Využil som svoje volebné právo s cieľom napomôcť všeobecné dobro, mravné a náboženské zásady v spoločnosti?
- Volil som podľa kresťanského svedomia, alebo dal som hlas protikresťanskej strane?
- Prejavujem štátnym predstaviteľom povinnú úctu a poslušnosť?
- Podlieham rozličným psychózam a znevažujem štátnych predstaviteľov?
- Modlil som sa za predstaviteľov štátu?

Boh ma postavil aj do osobitného cirkevného spoločenstva. Cirkev je duchovné spoločenstvo, ktoré má svojich predstavených pre službu Božiemu ľudu.

- Uznával som v pápežovi, biskupoch a kňazoch duchovnú autoritu?
- Prejavoval som im úctu a lásku, alebo bol som voči nim ľahostajný?
- Rád som počúval potupné reči o nich?
- Sám som sa o nich hanlivo vyjadroval?
- Napomáhal som im duchovne modlitbou?
- Odopieral som im poslušnosť vo veciach viery a mravov?
- Zachovával som cirkevné prikázania ohľadom sviatkov, sviatostí, pôstu?
- Podporoval som cirkevné ustanovizne (kostoly, potreby svojej farnosti, katolícke dobročinné ústavy, katolícku tlač)? Alebo som sa radšej staval do proti-cirkevného tábora?

Uznanie autority ostatných ľudí

Všetci ľudia tvoria jednu veľkú Božiu rodinu na zemi. Každý človek je nositeľom Božieho obrazu, ktorý si žida uznanie a úctu.

- Aké sú moje spoločenské vzťahy s ostatnými ľuďmi?
- Snažím sa vnášať porozumenie, pokoj a lásku so spoločenských vzťahov?
- Pri zachovaní vlastnej náboženskej a národnej identity dokážem s Kristovou láskou prijímať všetkých ľudí bez ohľadu na ich sociálne postavenie, náboženskú či národnú príslušnosť a vonkajšiu príťažlivosť?
- Snažím sa vytvárať spoločenstvo s jednotlivými ľuďmi na základe uznania ich autority, slobody a práva?
- Pristupujem k ľuďom s opravdivou láskou, alebo ich využívam iba na dosiahnutie svojich záujmov?
- Povyšoval som sa nad iných ľudí, pohrdal som nimi z pýchy, sebeckva?
- Nanucoval som im svoju vôľu násilným poučovaním, opravovaním a komandovaním?
- Snažil som sa prekonať vzťah k nepriateľom mocou Kristovej lásky?
- Snažil som sa vo všetkých ľuďoch vidieť Krista, ktorému v nich môžem slúžiť?

OCHRANA ĽUDSKÉHO ŽIVOTA

5 Nezabiješ

Boh je pôvodcom ľudského života a tento dar chráni prikázaním. Preto nie je dovolené zabitie nevinného človeka, či už narodeného alebo nenarodeného. Ochrana ľudského života patrí medzi hodnoty podliehajúce príkazu kresťanskej lásky k sebe a k blížnemu a je zverená aj pudu sebazáchovy u jednotlivca, ako i spravodlivým zákonom ľudskej spoločnosti. Piaty príkaz nielenže zakazuje vraždu, ale aj v kladnom slova zmysle chráni zdravie tela i duše. Človek sa má varovať všetkého, čo by mohlo ohroziť telesné alebo duševné zdravie.

Ochrana vlastného života a zdravia tela

- Zodpovedne som si chránil život a zdravie ako Boží dar?
- Nezaoberal som sa myšlienkami vziať si život?
- Nepokúsil som sa o samovraždu?
- Nepoškodil som si vlastný život zmrzačením?
- Podvolil som sa operácii bez spravodlivého medicínskeho dovoľenia (kastrácia, sterilizácia)?
- Lahkomyseľné som vystavil svoj život do nebezpečenstva?
- Rešpektoval som dopravné predpisy ako chodec či ako vodič motorového vozidla alebo bicykla?
- Riadil som dopravný prostriedok pod vplyvom alkoholu alebo pri veľkej únave?
- Dodržiaval som predpísané rýchlosti, riskantne som predbiehal iné vozidla?
- Dodržiaval som predpisy o bezpečnosti a hygiene práce?
- Bol som nedbalý pri používaní predpísaných prostriedkov na ochranu zdravia?
- Rozumne som sa staral o zdravie počas choroby?
- Vyhľadal som lekársku pomoc a liečbu?
- Dodržiaval som lekárske rady?
- Neškodil som si na zdraví nadmerným „samoobslužným“ užívaním liekov?
- Môj postoj k vlastnému telu bol vyvážený, bez pohrdania a prílišného zbožňovania?
- Nepodľahol som kultu tela na úkor krásy duše?
- Nerozumne som pestoval nejaký šport v honbe za výkonomi a tým som si ublížil na zdraví?
- Prílišným odriekaním jedla z márnivosti – kvôli štíhlej línii – vystavoval som svoje telo nebezpečenstvu?
- Mám zdravú životosprávu?
- Ohrozoval som svoje zdravie nesprávnym spôsobom života?
- Zachovávam rovnováhu práce a odpočinku, prípadne rovnováhu duševnej a telesnej práce?
- Škodil som si na zdraví prepínaním síl?
- Mám dostatok telesného pohybu?
- Skracoval som spánok bez vážnych dôvodov?
- Bol som mierny v zábavách a hrách?
- Škodil som si na zdraví nočným potulovaním sa?
- Obliekam sa a stravovaním?
- Bol som mierny v jedení?
- Nedokázal som sa zaprieť pri jedlách, ktoré mi škodia?
- Bol som nemierny v pití alkoholických, nealkoholických nápojov?
- Opil som sa tak, že som stratil nad sebou kontrolu rozumu?
- Užívam drogy?
- Bol som nemierny vo fajčení, v pití kávy?

Ochrana duše

Boh oživuje telo človeka dušou. Telo ja príbytkom a nástrojom duše. Duch Svätý v krste posvätil telo a urobil ho svojim chrámom. Človek okrem prirodzeného života žije aj nadprirodzeným životom. Ten podľa Kristových slov je oveľa cennejšie ako prirodzený život: „Čo osoží človekovi keby aj celý svet získal, ale svojej duši by uškodil?“ (Mt 16, 26).

- Spytoval som si svedomie?
- Videl som svoje dary, možnosti, ale aj obmedzenia?
- Bol som chorobne sústredený na svoje vlastné Ja?
- Ohrozoval som svoje duševné zdravie rozpormi s inými?
- Ovládal som sa?

- Neoddával som sa sklúčenosti a sebaľúti?
- Prekonával som pesimizmus dôverou v Boha?
- Udržoval som zdravé spoločenstvo s inými?
- Vyhľadával som skazené spoločnosti?
- Bol som nekritickým konzumentom cudzích názorov?
- Vystavoval som svoju dušu nebezpečenstvu hriechov?
- Staral som sa o svoju dušu?
- Zháňal som sa len za pozemskými vecami?
- Bol som nedbalý a oddával som sa nude a lenivosti?
- Využíval som čas, svoje sily a dary od Boha?
- Podceňoval som duchovný život?
- Aká je moja viera vo vzkriesenie a vo večný život?

Ochrana života a telesného zdravia iných ľudí

Človek ako nositeľ života nesmie siahnuť na život iného, vrátane nenarodeného alebo starého nevládneho človeka. Tak isto nesmie inému upierať právo na život a jeho zdravý rozvoj. Piaty príkaz takto chráni život a zdravie všetkých jednotlivcov, rodín a príslušníkom národov. Úklady na život a zdravie môžu priťažovať aj určité okolnosti. Je rozdiel, či sa ublíži z nedbalosti alebo zo zloby. Ťarchu hriechu zväčšuje príbuzenský vzťah (napr. otcovražda) a ďalšie okolnosti (úklady voči Bohu zasvätenej osobe – rehoľníkovi, kňazovi, na posvätnom mieste, kvôli lúpeží alebo morálnej kompromitácii).

- Uvedomujem si svoju zodpovednosť aj za život iných ľudí?
- Zaoberal som sa myšlienkami na vraždu niekoho?
- Úmyselne som sa dopustil vraždy?
- Navádzal som niekoho na vraždu?
- Radil alebo pomáhal som pri tom?
- Zabil som nenarodený plod?
- Nahováral som niekoho na potrat? Napomáhal som k tomu nejako?
- Ohrozovala som život nenarodeného dieťaťa zlou životosprávou (ťažké práce, prudké výstupy, narkotika, alkohol, fajčenie)?
- Úmyselne som skrátil život ťažko chorému, či umierajúcemu podaním nejakého lieku alebo injekcie (eutanázia)?
- Ublížil som niekomu na zdraví?
- Udrel, zbil, poranil som niekoho?
- Ohrozoval som život iných riskantnou jazdou, bezohľadnosťou na pracovisku (fajčenie), nezodpovedným prístupom k práci (lenivosť, ľahostajnosť, povrchnosť), predajom či podávaním skazených potravín alebo jedál?
- Staral som sa o zdravie, správnu životosprávu a odpočinok svojich blízkych?
- Mal som v úcte telo a zdravie chorých?
- Poskytoval som im obetavé a láskyplné ošetrovanie, taktnú ľudskú pomoc a lásku?
- Potešoval som ich v opustenosti?
- Bol som ochotný pomôcť ľuďom, čo sú vo vážnej núdzi?
- Nepomohol som im z ľahostajnosti alebo zo zbabelosti?
- Nechal som človeka zomrieť v hlade alebo v nebezpečenstve smrti?
- Zanedbal som konanie dobra?

Proti životu hreší nielen vrah, ale každý, kto prechováva v sebe nenávisť. Nenávisť ohrozuje právo na život, smeruje k odstráneniu až zničeniu druhého človeka. Zo zlého vnútorného zmysľania pochádzajú spory, vraždy. Zabíjať sa dá i v duchu, bez použitia fyzického násilia.

- Prechovával som v sebe nenávisť, závisť, nepriateľstvo voči iným?
- Túžil som po pomste?
- V duchu som želal niekomu zlo, veľkú škodu, chorobu, smrť?
- Nenávisťne som niekoho preklímal slovami, niekomu som zlorečil, nadával a vyhrážal sa mu?
- Aký bol môj postoj k ľuďom na pracovisku, v rodine, v obchode, v dopravných prostriedkoch?
- Bol som agresívny, bezohľadný a nedoprial som iným životný priestor?
- Prístupoval som k iným s chladom a tvrdosťou?
- Trápil som svoje okolie náladovosťou, mrzutosťou, pomstychtivosťou?
- Upadal som ľahko do hnevu?
- Zapríčiňoval som nespokojnosť, nepriateľstva a hádky?

- Celým svojím konaním som vyvolával konflikty?
- Prispieval som k zostreniu konfliktných situácií?
- Dožadoval som sa len vlastných práv a výhod?
- Sebecky som sa presadzoval na úkor iných?
- Pohrdal som druhými pre ich politický názor, náboženské presvedčenie, triedny alebo rasový pôvod?
- Som vždy ochotný z lásky ku Kristovi odpustiť, zmieriť sa, spolupracovať?
- Snažil som sa o pokojné riešenie konfliktov?
- Mám trpezlivosť s chybami, slabosťami, zlomyseľnosťou a nespravodlivosťou svojho okolia?
- Snažil som sa vnášať pokoj do spoločnosti?
- Som ochotný prejsť so konkurenčného postoja ku vzájomnej spolupráci a niekedy kvôli pokoji aj ustúpiť?
- Strpčoval som niekomu život?
- Uškodil som niekomu na zdraví tým, že som ho zarmucoval, bol som neláskavý, uštipačný?
- Skracoval som niekomu život zlým zaobchádzaním?
- Utráпил som niekoho k smrti?

Ochrana duše blížneho

- Priamo som sa podieľal na psychickej likvidácii alebo morálnom znemožnení niekoho?
- Navádzal som na to iných? Spolupracoval som pri tom?
- Spôsobil som niekomu duševné zvrútenie?
- Bol som príliš tolerantný voči zlu, ktorému som mohol zabrániť?
- Uškodil som niekomu na duši svojimi slovami a skutkami?
- Dával som iným pohoršenie, zlý príklad, zlú radu?
- Dával som iným príležitosť k hriechu?
- Bol som ľahostajný voči tým, čo idú zlou cestou?
- Pomáhal som iným na ceste ku spáse modlitbou?
- Zanedbal som povinnosť pripraviť ťažko chorého na prijatie sviatosti?

Vzťah k prírode

Ochrana ľudského života obsahuje aj záväzok správneho postoja k prírode a ku všetkým stvoreniam.

- Znečisťoval som životné prostredie (ulice, parky, lesy, celá príroda)?
- Vandalský som ničil podmienky civilizovaného života (napr. dopravné prostriedky, telefónne automaty)?
- Bezdôvodne som týral zvieratá?
- Cenil som si svoje zvieratá viac ako iných ľudí?

MANŽELSKÝ, RODINNÝ A SPOLOČENSKÝ ŽIVOT

6 Nezosmilniš

9 Nepožiadaš manželku blízneho svojho

Celé ľudské telo je Božím dielom? Boh vložil doň pohlavné sily, ktoré v človeku podnecujú životný elán, prebúdzajú a rozvíjajú citový život, vedú k nájdeniu životného partnera a k založeniu rodiny a domova. Tieto sily sa podľa Božieho zámeru môžu použiť len v riadnom manželstve, ktoré je východiskom novej rodiny. Preto Boh 6. a 9. prikázaním chráni život a zdravie rodiny i celej ľudskej spoločnosti. V prehĺbenom kresťanskom pohľade tieto prikázania chránia v nás Boží obraz a chrám Ducha Svätého.

Základné postoje

- Uvedomujem si, že telo je chrámom Ducha Svätého: Mám vzťah úcty k ľudskému telu?
- Prijímam skutočnosť, že som muž alebo žena ako dar a záväzok?
- Mám ujasnený svoj životný stav?
- Rešpektujem posvätnosť manželstva a duchovného povolania?
- Aký mám vzťah k otcovstvu a materstvu?
- Cítim v sebe zodpovednosť voči Stvoriteľovi, voči druhému pohlaviu, voči dieťaťu i budúcej generácii?
- Bagatelizujem následky plodenia?
- Mám opravdivý zmysel pre čistotu, alebo chcem sa zdať slušným človekom len navonok?
- Nekriticky preberám voľné názory a životné zásady, ktoré v klamnom svetle a v rozpore s kresťanským presvedčením ukazujú lásku a manželstvo?
- Nechávam sa strhávať hypersexualitou dnešnej doby a prispôsobujem sa pohlavnej neviazanosti?
- Vidím zmysel života len v maximálnom uspokojovaní seba-pôžitkami?
- Mám úctivé chápanie hodnôt pohlavného pudu?
- Snažím sa v spolupráci s milosťou nadobudnúť pevný postoj v otázkach čistoty silnou motiváciou, svedomitou ochotou k zápasu, obetou a zriekáním?
- Odmietam všetko, čo ohrozuje moju mravnú čistotu?
- Som presvedčený o tom, že zdravá činnosť, modlitba, sviatosti a láska k Matke Božej pomôže mi zachovať si čisté srdce?
- Uvedomujem si, že čistota srdca je predpokladom k tomu, aby som mohol vyžarovať Kristovu lásku?

Zmysly

- Strážil som svoje zmysly?
- Hľadal som pôžitok vo veciach, ktoré vedú k hriechu nečistoty?
- Utekal som od príležitosti k hriechu?
- Zrak: ovládal som svoj zrak a svoju zvedavosť?
- Rád som sa pozeral na také veci, ktoré zvädzali na nečistotu?
- Zbytočne som sa zdržiaval v pohľadoch na svoje telo?
- Spôsoboval som si pokušenie všetečnými pohľadmi?
- Vrhla som vyzývavé a žiadostivé pohľady na dievčatá a na ženy?
- Navštívil som striptíz?

Oblečenie

- Viem, že môj spôsob obliekania môže byť pre iných podnetom k hriechu nečistoty?
- Podlieham nemravnému kultu nahoty v móde a už ani nerozlišujem, čo je na oblečení slušné a cudné?
- Pri nedostatku studu v obliekaní strácam cit a kresťanský zmysel pre hodnoty čistoty?
- Svojim neslušným obliekaním nerešpektujem mravné hľadisko (necudné výstrihy, priehľadné šaty, prikrátke sukne)?

Literatúra, tlač a umenie

- Hľadal som zmyslové vzrušenie v literatúre a umení?
- Spôsoboval som si tým zbytočné zbytočné pokušenie?

- Podporoval som zlo kupovaním pornografických časopisov, ktoré podkopávajú kresťanské mravné zásady?
- Čítal som takéto časopisy pravidelne?
- Navštevoval som nemravné divadelné a filmové predstavenie, ktoré vyzdvihujú sex a násilie?
- Pozeral som sa na pornovidea? Mal som záľubu v neslušných obrazoch, sochách, fotografiách?
- Sám som písal, kreslil či inak stvárňoval nemravné veci?

Správanie

- Prejavoval som čisté a ukázněné správanie pri stretaní sa s inými ľuďmi, osobitne s osobami druhého pohlavia, alebo som sa správal nezodpovedne, neslušne, nečisto?
- Robil som necudné pohyby, gestá?
- Nedával som pohoršenie svojim vonkajším správaním v spoločnosti, na verejných miestach?
- Vyhýbam sa zlej spoločnosti a výletom, ktoré by ma mohli priviesť k pádu?

Dotyky

- Vyhľadával som zmyselné pocity v necudných dotykoch, bozkoch a v objatiach?
- Zúčastňoval som sa na zábavách nebezpečných pre mravnosť, alebo hral som hry urážajúce čistotu?
- Hľadal som zážitky sexuálneho života v tanci?
- Stali sa mi hry a zábavy príležitosťou k hriechu?
- Navštevoval som erotické salóny a masáže?
- Vulgárne sa vyjadrujem?
- V spoločnosti som mal nemravné, dvojzmyselné a dráždivé reči, rozprával som neslušné žarty, necudne som klial, urážal som čistotu iných?
- Uvedomujem si, že svojimi rečami dávam pohoršenie?

Prekonávanie pokušení

- Čo robím v pokušeniach? Usilujem sa o pevné a rozhodné ovládanie svojich pohlavných síl, alebo podlieham okamžitým túžbam?
- Utekal som od blízkej príležitosti k hriechu?
- Odmietal som hneď a rozhodne všetky nebezpečenstvá pre mravnú čistotu? Alebo som ľahkomyselne vyhľadával hriešne podnety v časopisoch, v televízii či inde?
- V samote som sa namiesto naprogramovanej užitočnej práce oddával lenivosti?
- Dokážem zaujať pevné stanovisko k pokušeniu: Ja s tým nesúhlasím?!
- V čase pokušenia usiloval som sa prejsť na iné myšlienky, hneď som sa venoval nejakej práci alebo zábave?
- Odporoval som vo chvíľach pokračujúceho pokušenia?
- Bol som nevhodne úzkostlivý?
- Svoje zriekanie v oblasti pohlavnej aktivity motivujem správne: vernosťou viere a priateľstvom s Bohom?
- Počas pokušenia utiekal som sa k Bohu?
- Vyprosoval som si silu a odvahu?
- Častejšie som sa posilňoval sviatosťami, osobitne svätou spoveďou a svätým prijímaním?
- Využíval som aj iné prostriedky duchovného života (duchovné čítanie)?

Nečisté myšlienky

- Hriechy proti čistote v myšlienkach sa môžu týkať minulosti (radosť, ľútosť), prítomnosti (záľuba) alebo budúcnosti (túžba, žiadosť).
- Vedome a dobrovoľne som prežíval radosť z hriešnych sexuálnych zážitkov z minulosti? Alebo som ľutoval, že som nevyužil príležitosť k hriechu?
- Vedome a dobrovoľne som zotrval v nemravných myšlienkach a predstavách?
- Zo zvedavosti priamo a vedome som hľadal pohlavné vzrušenie?
- Dovoľoval som zmyselným záľubám, aby sa rozmáhali vo fantázii? Ako dlho som v nich zotrval?
- Vedome a dobrovoľne som zotrval v nečistých túžbach po nedovolenej pohlavnej aktivite?
- Ľahkomyselne som sa pohrával s myšlienkami na niekoho iného, alebo dokonca s predstavami o milostných dobrodružstvách?
- S plným súhlasom som si želal páchať nečisté veci, keby nebolo prekážok?
- Rozhodol som sa urobiť nečistý skutok, i keď z nejakého dôvodu k nemu neprišlo?
- Súhlasil som s cudzím nečistým skutkom?

Sexuálna problematika v manželstve

- Cieľ manželského spolužitia: Uvedomujem si podľa plánov Stvoriteľa ciele pohlavného pudu v manželstve, a to vytváranie a podporovanie hlbokej manželskej lásky i jednoty, ako aj službu novému životu?
- Chápem svoje manželstvo ako spoločenstvo lásky nielen telesnej, ale i duševnej a duchovnej?
- Neobmedzil som zmysel manželského života len na čistú zmyselnosť?
- Preceňujem sexualitu a zanedbávam osobný vzťah?
- Snažím sa o harmonický partnerský vzťah v telesnej i duševnej rovnováhe?
- Stáva sa moje manželstvo úprimnou a láskyplnou osobnou oddanosťou?
- Som otvorený rastu v ucelenej osobnej láske a zodpovednosti za partnera?
- Snažím sa o to, aby náš vzťah nezovšednel a aby naša láska neochabla?
- Pestoval som úctu a zdvorilosť k partnerovi?
- Dokážem si nájsť čas pre partnera, alebo stále utekám za svojou prácou či za svojimi záujmami?
- Dokážem sa porozprávať s partnerom tak, aby som mu pomohol vidieť to, čo na sebe nevidí, a aby som ho povzbudil v dobrých vlastnostiach?
- Dokážem sa porozprávať s partnerom o svojich nádejach a úzkostiach?
- Idem správnou cestou dozrievania v ľudskej i kresťanskej láske?
- Som oporou svojmu partnerovi v manželstve?
- Rešpektujem jeho osobnú dôstojnosť?
- Dokážem prekonávať nepríjemnosti vo vzájomnom vzťahu z lásky k nemu?
- Prevažuje v mojom manželskom spoločenstve súperenie alebo spolupráca?
- Pomáham partnerovi vyrastať zo sebecka a z ľahostajnosti?
- Neposudzujem jednotlivé psychické zlyhania hneď tragicky?
- Som v manželstve nespokojný, nedôverčivý, žiarlivý?
- Som pozornejší k cudzím ako k vlastnému partnerovi?
- Popri darujúcej sa láske poznám i lásku odriekavú?
- Cvičím sa v dobrovoľnej zdržanlivosti, osobitne v čase pokánia?
- Som bezohľadný a pokladám partnera len za nástroj sebeckej rozkoše?
- Mám ohľad na telesné i duševné dispozície partnera?
- Som ohľaduplný voči žene osobitne v čase nebezpečnom pre zdravie (počas menštruácie, počas choroby, pred pôrodom i po ňom)?
- Svojoľne a neciteľne som dlhší čas odopierala manželovi najintímnejší výraz lásky, čím som vystavovala do nebezpečenstva manželskú lásku a vernosť?

Manželská vernosť

- Pokladám vernosť v manželstve za samozrejmosť?
- Som si vedomý toho, že zákonité manželstvo je jediná možnosť a spôsob rozvinutia pohlavného života?
- Prijímam pomýlené morálne názory okolitého sveta?
- Zachoval som si manželskú vernosť vo všetkých situáciách?
- Bol som vždy verný v myšlienkach, túžbach i v predstavách?
- Vyhýbam sa príležitostiam k hriechu?
- Ovládal som pohlavný pud vzhľadom na túžby po tretej osobe (na pracovisku, na kúpeľnej liečbe)?
- Dovolil som si žiadostivé pohľady, reči, dotyky?
- Porušil som manželskú vernosť skutkom cudzoložstva? Koľkokrát? Bola to osoba slobodná alebo vydatá?
- Hriechom nevernosti ohrozil som lásku a pokoj svojho alebo iného manželstva?
- Zaoberám sa myšlienkami na rozvrat manželstva?
- Spôsobil som rozvrat v rodine?
- Žijem vo sviatostnom manželstve uzavretom pred cirkvou?
- Dodržiavam zásady manželskej cudnosti a rešpektujem ochrannú funkciu studu v rodine?
- Je cudný spôsob môjho obliekania sa v domácom prostredí?
- Pri nedostatku ohľaduplnosti nedával som deťom pohoršenie?
- Vytváram deťom doma útočisko pred zlými vplyvmi a dávam im vzor pre založenie rodiny v budúcnosti?
- Napomáham u detí k vytváraniu správneho vzťahu k vlastnej sexualite?
- Nechávam svoje deti pred televíznou obrazovkou pri nevhodných programoch?
- Dal som pohoršenie iným svojimi prejavmi nežnosti partnerovi na verejných miestach?

Služba novému životu

- Pristupoval som k manželskému spolužitiu s úprimnou ochotou slúžiť pri vzniku nového života podľa zámerov Stvoriteľa, vyjadrených v samotnej prirodzenosti manželstva a vyslovených učením Cirkvi?
- Aj v prípade bezdetnosti pokladal som svoje manželstvo za celoživotné spoločenstvo?
- Mal som zásadnú pohotovosť k novému životu a pokladal som dieťa za Boží dar?
- Zodpovedne pred Bohom a pred svojím svedomím sme si s partnerom premysleli, koľko detí môžeme mať?
- Odopieral som službu novému životu a bol som bezdôvodne sebecky vypočítavý v otázke detí?
- Principiálne som sa vyhýbal počatiu detí bez vážnejších dôvodov, ako sú väčší počet narodených detí, vážna choroba ženy, bytová núdza, trpká chudoba, ťažké dedičné zaťaženie detí?
- Využíval som periodickú zdržanlivosť alebo prirodzenú reguláciu počatia? Alebo som zneužíval manželstvo používaním antikoncepčných, chemických či mechanických prostriedkov, zabraňujúcich počatiu?
- Zneužíval som manželstvo nevhodnými spôsobmi (prerušovaný styk, neprirodzený pohlavný styk)?
- Znesväcujú moju manželskú lásku nejaké úchylky?

OCHRANA MAJETKU

7 Nepokradneš

10 Nepožíadaš majetku blížneho svojho, ani ničoho, čo jeho je

Boh je vlastníkom sveta, ktorý zveril človeku: „Podmaňte si zem“ (Gn 1, 28). Človek je správcom tohto sveta a bude sa zo svojho správcovstva zodpovedať Bohu? Úlohou človeka je poznávať, pretvárať a zdokonaľovať svet prácou i technikou. Práca a tvorivá činnosť je takto službou Bohu, ale aj ľuďom a spoločnosti. Dáva tiež ľudskému životu náplň, pozdvihuje a zdokonaľuje ho. ňou si človek zabezpečuje živobytie, primerané pohodlie, prostriedky pre uspokojenie rozumných životných potrieb. Vlastníctvo majetku tvorí materiálnu existenčnú základňu človeka. Preto Boh 7. a 10. prikázaním chráni vlastníctvo a majetok potrebný pre život jednotlivca i spoločnosti. Tieto prikázania vedú k správne hodnoteniu a užívaniu majetku a zakazujú poškodiť, zničiť alebo odcudziť niečo, čo patrí nám alebo iným.

Základné postoje

- Uvedomujem si svoje túžby po majetku a základné postoje k nemu?
- Rozlišujem dvojakú stránku týchto túžob (hybná sila pre činnosť a ničivá sila)?
- Priebežne kontrolujem svoj vzťah k majetku a snažím sa o usporiadanie svojich túžob v tejto oblasti?
- Som vnútorne slobodný pri hodnotení majetku?
- Som vďačný Bohu za jeho dary – veci zverené mi do vlastníctva?
- Užíval som ich tak, aby mi pomáhali rozvíjať sa nielen telesne, ale i duchovne?
- Užíval som ich nesebecky aj pre pomoc blížnym a ľudskému spoločenstvu? Alebo v mojom živote pri zhone za majetkom ustupujú so úzadia duchovné hodnoty, nemám už čas pre Boha?
- Sú mi peniaze dôležitejšie ako Boh?
- Strácam hlbší zmysel života, pozemské hodnoty sa mi stávajú modlou?
- Prechovávam v srdci nezriadené túžby po majetku, peniazoch a spoločenských uznaniach?
- Precenil som vlastníctvo majetku a úzkostlivo som sa staral o pozemské dobrá?
- Urobil som si z majetku, veci a peňazí najdôležitejší životný cieľ?
- Je mi majetok pánom alebo sluhom?
- Šetrila mi technika čas a sily, alebo nechal som sa ňou zotročiť?
- Dávam svojej práci aj vnútornú hodnotu?
- Usilujem sa v denných povinnostiach plniť Božiu vôľu?
- Obetoval som svoje práce Bohu?
- Posväcoval som svoje práce modlitbou a dobrými úmyslami?
- Pracujem ako Boží spolupracovník, alebo stal som sa otrokom práce?
- Pokladám svoju prácu len za zdroj zárobku a obživy?
- Unika mi pri práci služba iným ľuďom, spoločnosti, dobru?
- Je moje zmýšľanie čestné?
- Nechcem byť slušným človekom len podľa zdania?
- Myslím to vážne so svojou sebvýchovou v nenáročnosti a jednoduchosti?
- Snažím sa, aby odriekaním rástla moja sloboda a zodpovednosť?
- Spomeniem si v piatok na Kristovu smrť a zvolím si dobrovoľne piatkovú obeť?
- Premáham sa pri jedle, pití, fajčení?

Doma v rodine

- Mám poriadok vo svojich veciach?
- Zaobchádzal som šetrne a hospodárne s osobnými vecami i rodinným majetkom?
- Nebol som nezdravo naviazaný na svoje veci?
- Rád som nezdravo naviazaný na svoje veci?
- Rád som nezdravo naviazaný na svoje veci?
- Rád som sa v rodine delil s inými?
- Prispieval som na stravu a iné výdavky v spoločnej domácnosti?
- Pomáhal som podľa možnosti pri prácach v domácnosti i na rodinnom majetku?
- Ochotne som dával do služieb spoločného rodinného dobra svoj čas i svojej zodpovednosti pri poskytovaní výživného na deti?

- Poskytoval som deťom plné zaopatrenie do obdobia zárobkovej činnosti?
- Výchovne pôsobím na deti, aby samy zodpovedne nakladali s vreckovým, aby sa delili s druhými, aby sa dobrovoľne dokázali niečoho zriecť a aby rešpektovali cudzí majetok?
- Nerozmaznávam deti tým, že vyhoviem každému ich želaniu, len aby som mal od nich pokoj?
- Podporujem u deti ochotu spolupíť s núdznými a pomáhať im, alebo posilňujem v nich rodinný egoizmus?
- Pri správnej orientácii k duchu odriekania a lásky využívam dobu adventnú i pôstnu, ako aj významnejšie sviatky cirkevného roku?
- Nie je môj životný štýl príliš nákladný?
- Nespotrebujem väčšinu alebo všetko len pre seba na úkor rodiny?
- Nakladám s rodinnými peniazmi zodpovedne?
- Utrácal som peniaze, majetok na zbytočnosti?
- Poškodil som seba i rodinu márnoutrátnym životom, ľahkomyseľnými dlhmi, hazardnými hrami, na hracích automatoch?
- Spôsobil som ešte nejakú škodu rodine? Ukrátil som niekoho v dedičnom podiele?
- Spravodlivo som rozdelil rodinný majetok testamentom?
- Robil som si neoprávnené nároky na majetok?
- Po smrti rodičov vyvolával som nespravodlivé potýčky, boje, sváry a súdy o majetok?

Na pracovisku

Postoje zamestnanca:

- Snažil som sa o súlad v pracovnom spoločenstve?
- Usiloval som sa vyrovnávať spory na pracovisku?
- Vidím v nadriadenom nepriateľa, a preto ho poškodzujem?
- Uškodil som iným zlou prácou?
- Okrádal som iných o čas?
- Posúval som zodpovednosť na iných?
- Bol som v zamestnaní spravodlivý, pracovitý a čestný?
- Vyhýbal som sa povinnosti pracovať?
- Dbal som o získanie patričnej odbornosti vo svojom povolání?
- Svedomite som robil prácu, za ktorú som platený?
- Pracujem trpezlivo, vytrvalo rozhodne?
- Dodržiaval som pracovný režim (meškanie do práce, skorší odchod z práce, neužitočné meranie času, vynechávanie pre malicherné príčiny)?
- Bol som lenivý, nedbanlivý a povrchný v práci?
- Nepokladal som prácu za službu človeku, a preto som veľa fušoval a vyrábal bezcenné nepodarky?
- Mám poriadok vo svojich veciach na pracovisku?
- Starostlivo a hospodárne som spravoval zverené veci?
- Zanedbal som zodpovednosť za správu alebo ochranu spoločného majetku?
- Nezabránil som škodám, keď to bolo v mojich možnostiach?
- Vedome a zlomyseľne som poškodzoval pracovné nástroje?
- Kradol som materiál?
- Spôsobil som nejaké iné hmotné škody majiteľovi podniku?
- Neoprávnené som si nechal hrať škody, poistné, či iné platby?

Postoje zamestnávateľa:

- Pokladám zamestnancov za ľudí a partnerov v spoluzodpovednosti za chod podniku? Alebo narábam s nimi len ako s obyčajnými pracovnými silami a tovarom?
- Snažím sa o spravodlivé spoluvlastnícke vzťahy?
- Vytváram pre zamestnancov na pracovisku dôstojné osobné, zdravotné a psychologické podmienky?
- Realizujem na pracovisku bezpečnostné opatrenia tak, aby nebol ohrozený život a zdravie zamestnancov?
- Snažil som sa o spravodlivé rozdelenie práce? Nenadřal som protekčne jedným na úkor druhých?
- Nespravodlivo som si privlastňoval prácu iných?
- Obohacoval som sa na úkor iných?
- Neprivlastňoval som si peniaze na základe nespravodlivých špekulácií so mzdovým fondom?
- Bol som spravodlivý a nestranný pri prideľovaní prác, materiálov a pri hodnotení?
- Navrhoval a vyplácal som spravodlivé mzdy, odmeny a prémie, ktoré zohľadňovali skutočnú kvantitu a kvalitu práce, jaj riziko a námahu, prípadne vyššiu osožnosť pre spoločnosť i počet detí v rodine?
- Ukracoval som zamestnancov na platoch?

V spoločnosti

- Záleží mi na rozvoji a prospechu ľudskej spoločnosti, alebo žijem len sám pre seba?
- Vyhybal som sa spolupráci vo verejnom živote pri uplatňovaní zásad spravodlivosti, spoločenského rozvoja, osobnej a náboženskej slobody?
- Prispieval som svojou službou k dobru celej spoločnosti?
- Rešpektoval som právo iných ľudí na pozemské dobro?
- Pristupoval som s tvrdosťou a chladom k blíznym, osobitne k chudobným, slabým, starcom a cudzincom?
- Mal som pochopenie pre núdznych a ochotu pomáhať im?
- Užíval som majetok tak, aby som ním konal službu aj iným?
- Podporoval som chudobných a núdznych?
- Nedávam druhým pocítiť svoj dar ako almužnu?
- Pamätal som na hmotné potreby farnosti a Cirkvi?
- Spolupracujem na charitatívnych a cirkevných dielach?

Závisť

- Stále som sa porovnával s inými? Trápil som sa kvôli úspechu iných?
- Iným ľuďom som závidel väčšie možnosti, majetok, veci, peniaze?
- Nespravodlivo som túžil po cudzom majetku?
- Premáhal som v sebe závisť?

Svojoľnosť pri nadobúdaní majetku

- Dávam sa do prác podľa toho, čo z toho mám, a nie podľa toho, či je to správne?
- Ide mi len o zisk, bez ohľadu na iných a na mravné zásady?
- Akým spôsobom získavam peniaze? Svedomitou prácou, prehnaným zhonom, nečestnými obchodmi, hazardnými hrami?

Márnotratnosť

- Dokázal som zachovávať správnu mieru pri užívaní vecí?
- Dávam si pri nadobúdaní nových vecí otázku: Naozaj to potrebujem?
- Povoľujem každej nezriadenej túžbe po veciach a nakupujem zbytočnosti bez uváženia?
- Nechám sa viesť preexponovanou reklamou a kupujem si hneď každú novinku?
- Podlieham nezriadeným túžbam po luxusnom tovare?
- Vytváram si násilné umelé potreby nad svoje možnosti v móde, v bytovom zariadení, v cestovaní?
- Podľahol som štýlu konzumnej spoločnosti natoľko, že stále viac potrebujem?
- Veci už prestali slúžiť mne a ja som začal slúžiť im, stal som sa ich otrokom?

Nedostatok zodpovednosti

- Nechránil som cudzí majetok pred škodou alebo krádežou, keď som to mohol ľahko urobiť?
- Nechránil som verejný majetok?

Podvod

- Zneužil som dôverčivý vzťah iných a podviedol som ich?
- Podvodom som si prisvojil alebo poškodil cudzí majetok?
- Neštítal som sa podvodu a lži pri uzatváraní zmluvy?
- Dodržiaval som zásady uzavretých majetkoprávných zmlúv a plnil som záväzky voči druhým?
- Pri predaji nejakej veci dopustil som sa úmyselného podvodu?
- Pri obchodnej činnosti obohacoval som sa na úkor iných (používanie falošnej miery a váh, predražovanie tovaru, kazenie kvality, zatajenie chýb, klamlivé vychvaľovanie, využívanie neskúsenosti iného)?
- Zneužíval som peniaze na podvody a úplatky?
- Nezákonnými cestami a podplácaním úradníkov snažil som sa zatajiť časť zdaniteľnej hodnoty pri platení spravodlivých daní?
- Podvodom som sa snažil dosiahnuť podpory a štátne príspevky?
- Uvádzať som falošné údaje pre dobro iných alebo som ho zneužíval len pre svoje obohatenie?
- Neoprávnene som prijímal úplatky?

Úžera

- Využíval som núdzu požičiavajúceho tým, že som žiadal nespravodlivo vysoké úroky?
- Od kupujúceho som žiadal vysoké ceny?
- Od nájomcov som žiadal neprímerane vysoké nájomne?

Nespravodlivé poškodzovanie

- Bránil som druhému dosiahnuť určitý majetok?
- Protiprávne som poškodil alebo zničil cudzí či verejný (obecný, štátny, družstevný, cirkevný) majetok? Bolo to z vedomej nedbalosti, zo zlomyseľnosti, z nenávisťi, alebo z nepriateľstva?
- Narábal som šetrne s cudzími vecami?
- Urobil som škodu pri jazde na motorovom vozidle?
- Napravil som škodu, ktorú som zapríčinil?

Krádež

- Chcel som niečo ukradnúť i keď sa mi to nepodarilo?
- Spolupracoval som pri krádeži skutkom, radou, rozkazom, súhlasom, mlčaním?
- Prijal alebo kúpil som ukradnutú vec?
- Kradol som niečo? V akej hodnote? Ako často? Jednotlivcovi alebo zo spoločného vlastníctva?
- Pytliačil som?
- Pri použití násillia alebo hrozby násillím vydieral som od niekoho peniaze alebo iné cenné veci?
- Vrátil alebo nahradil som ukradnutú vec?
- Nahradil som škody zavinené krádežou, lúpežou, poranením, zmrzačením, vraždou?
- Ponechal som si nájdené veci, alebo pokúsil som sa hľadať ich vlastníka?
- Vlastním veci, ktoré mi nepatria?
- Vrátil som požičané veci?
- Robil som ľahkomyselne dlhy?
- Vrátil som pôžičku a v takej hodnote, ako som si požičal?
- Platil som povinne dane a účty?

8 Nepreriekneš krivého svedectva proti blížnemu svojmu

Boh je pravda. Človek, ktorý je Božím obrazom, tiež má byť pravdivým. Bez pravdivosti, úprimnosti a čestnosti nikto nemôže byť kresťanom a nie je možné ani normálne spolužitie ľudí. Preto máme byť pravdiví voči Bohu, spoločnosti a blížnemu. Ľudská reč je veľký Boží dar. Človek je povinný užívať ju len k dobrému, hovoriť pravdu. Reč má slúžiť pravde a láske v sebe, v iných i v spoločnosti. Každé slovo, ktoré neplní tento cieľ, má ničivé účinky. Ôsmy príkaz chráni česť človeka ako duchovnú hodnotu významnú pre jednotlivca i pre spoločnosť tým, že budeme pravdivo zmýšľať, hovoriť a konať. Zakazuje tiež poškodzovať dobré meno a česť seba i blížneho všetkým, čo ničí vzájomnú dôveru (klamanie, bezdôvodné podozrievanie, opovážlivé posudzovanie, ohováranie, osočovanie, prezradenie úradného alebo prirodzeného tajomstva). Nikdy nemáme hovoriť nepravdu, ale niekedy z vážnych príčin nemusíme alebo nesmieme povedať celú pravdu.

Pravdivosť a čestnosť voči Bohu

- Aký som mal svetonázor, čo sa týka Boha, náboženstva, večnosti, posledného zmyslu človeka?
- Uznával som autoritu Boha, Ježiša Krista, jeho Cirkvi?
- Formoval som si život podľa náboženských právd a podľa Božích zámerov so mnou?
- Je moje náboženské správanie pred ľuďmi úprimné a pravdivé?
- Zachovával som vernosť Kristovi, ktorej záväzok som prijal vo sviatostiach (krstný sľub, sľub manželskej vernosti, sľub kňazskej poslušnosti a služby Kristovej Cirkvi, sľub čistoty)?
- Obnovoval som svoju vernosť v pokání?
- Oživoval som ju vo svätom prijímaní?
- Je kresťanstvo skutočne mojím svetonázorom? Vydávam o ňom svedectvo?
- Som o svojom svetonázore presvedčený? Nie som rozpoltený?
- Nechal som sa v otázkach viery ovplyvniť masou a verejnou mienkou?
- Stiahol som sa na pozície všeobecnej humanity?
- Vzpieral som sa Božiemu hlasu a volaniu milosti?
- Kvôli vonkajším okolnostiam života zanechal som náboženské presvedčenie?
- Nežijem v plnej pravde podľa svedomia a Božej pravdy?
- Prestal som poznávať a uznávať mravné hodnoty?
- Hriechy mi zatemnili sucha a pýcha ich nechce uznať ako vinu?
- Dal som tým pohoršenie iným?

Pravdivosť a čestnosť voči sebe

- Záleží mi na tom, aby môj život bol pravdivý?
- Chcem spoznávať pravdu a podľa nej žiť?
- Nechcel som vidieť a uznať pravdu v určitých nepríjemných skutočnostiach pod rozličnými zámienkami (fixná idea, pracovná zaneprázdnenosť, pohodlný život, zábava, životné tempom priateľstvo)?
- Utekal som pred pravdou, bagatelizoval som skutočnosť, klamal som sám seba?
- Bol som ochotný kvôli pravde prekonať ťažkosti?
- Vlastnou vinou som sa odvrátil od vyšších hodnôt a nižšie hodnoty som povýšil na ich miesto?
- Prestal som rozlišovať dobro od zla?
- Bol som ľahkoverný a nekritický som prijímal všetko, čo počujem?
- Zovňajškom som sa pokúšal zastrieť vnútornú prázdnotu?
- Napodobňoval som filmové hviezdy, športovcov a populárne osoby, ktoré sa ku mne vôbec nehodia?
- Žil som len povrchne?
- Vyhýbal som sa povinnostiam?
- Bol som pravdivý sám pred sebou?
- Zhodovali sa moje myšlienky, slova a skutky?
- Bol som úprimný, opatrný a pravdovravý v reči?
- Zvažoval som jej motiváciu?
- Pri rozprávaní som rád preháňal, hádzal okolo seba citáty, heslá, frázy?
- Vyberal som si zo skutočnosti len určité veci (senzácie, pikantérie)?
- Bol som obozretný pri výklade historických a politických udalostí?
- Videl som javy schematicky (len čierne a biele)?

- Dokázal som mlčať, aby som v sebe urovnal veľké pravdy a problémy?
- Mnohovravnosťou som bral váhu a hĺbku svojim slovám?
- Pretvaroval som sa pri činnosti?
- Z pretvarovania alebo zo strachu som konal proti svedomiu?
- Základom mojej cti bola prirodzená a nadprirodzená podobnosť s Bohom a život v Božej milosti? Alebo zakladal som si svoju česť na náhodných vonkajších prednostiach (krása tela, obratnosť, telesná sila, bohatstvo, pôvod)?
- Staval som česť pred ľuďmi nad česť pred Bohom?
- Vážil som si seba?
- Uznával som svoju hodnotu, ktorú mám pred Bohom?
- Ponižoval a znevažoval som sa v myšlienkach, slovách a skutkoch?
- Cenil som si dary, ktoré som dostal od Boha?
- Pokorne som ich využíval pre šírenie Božej cti?
- Živil som prirodzenú túžbu po cti duchom lásky?
- Robil som dobro len pre svoju česť?
- Poznal som hranice vlastných schopností?
- Povyšoval som sa z pýchy, domýšľavosti, márnomyseľnosti?
- Namýšľal som si vlastnosti, ktoré nemám?
- Podľahol som ctižiadosti?
- Vyhľadával som priazeň, chválu a obdiv?
- Túžil som byť stredobodom v spoločnosti?
- Chvastal som sa?
- Hľadal som česť i za cenu škody iných?
- Chránil som si česť nedovolenými prostriedkami?
- Primerane som si chránil česť zo správnej pohnútky?
- Bol som ľahostajný voči vlastnej cti?
- Dokázal som sa otvorene priznať k svojim chybám a nedostatkom?
- V nezriadenej sebaláske som sa vyhovárať a zľahčoval svoje chyby?
- Utekal som pred napomenutím?
- Nechal som sa omámiť chválou či znechutiť urážkou?
- Dokázal som prijímať urážky a potupy, pokiaľ neohrozovali moju sociálnu česť a pôsobnosť?

Pravdivosť a čestnosť voči iným ľuďom

- Je mi jasné, že úcta voči iným ľuďom má svoj základ v ich podobe na Boží obraz?
- Formoval som si svoje spoločenské vzťahy podľa náboženských právd, alebo nechával som sa ovplyvňovať sebecktvom či povrchnou a často nespravodlivou verejnou mienkou?
- Je môj vzťah voči ľuďom úprimný a pravdivý?
- Mal som úctu ku každej osobe?
- Rozvíjal som úctu a úprimnosť k najbližším ľuďom (rodičia, deti, ďalší príbuzný, snúbenci, priatelia)?
- Vychovával som deti k pravdovravnosti?
- V hádke, hneve alebo v rozčúlení hovorím deťom pravdu bez lásky len preto, aby som sa im pohrozil?
- Ako vyzerá moja úcta a pravdivosť na pracovisku (spolupracovníci, zamestnávateľ, zamestnanci, zmluvný partneri)?
- Ako je to s mojou úctou voči ľuďom v dopravných prostriedkoch, v obchode, na športových podujatiach?
- Stala sa mi úcta a pravdivosť základným pravidlom pre rozvíjanie ľudských vzťahov a života spoločnosti?
- Pokladám pravdivých ľudí za hlupákov?
- Mal som odvahu zastať sa pravdy?
- Spreádzala moju pravdu rozumnosť a diskretnosť?
- Zdieľal som pravdu po častiach a šetrne?
- Zvažoval som, či ten, čo ju má počuť, je schopný a ochotný ju prijať a aké to bude mať následky?
- Narábal som s pravdou nemilosrdne, bez ohľadu na iných?
- Moja pravda slúžila láske?
- Pomáhala ľuďom, spájala ich, alebo ich delila a rozvracala?
- Pravdivé skutočnosti som zneužil ku škode blížneho?
- Svojimi rečami som zapríčinil nepriateľstvo medzi ľuďmi?
- Robil som rozbroje dvojakými rečami?
- Neúprimne som lichotil?

Klamstvo – nepravdivá výpoveď

- Aký mám postoj ku lži? Stala sa mi už zvykom, životným štýlom natoľko, že si ju ani neuvedomujem?
- Osvojil som si intrigy a podvody?
- Dokážem si priznať vlastné chyby, alebo zvaľujem svoju vinu na iného?
- Dovolil som, aby bol potrestaný miesto mňa niekto iný?
- Zveličoval som?
- Pridával k reči?
- Neisté vydával za isté?
- Zatajil som pravdu, ktorú som z úradu alebo z lásky mal povedať v záujme dobra?
- V prípade nevyliciteľnej choroby a lekárske predpokladanej blízkej smrti som neumožnil chorému prijať sviatosť zmierenia a pomazanie chorých?
- Klamal som vo vážnej alebo menšej veci? Ako? Mlčaním, slovami, náznakmi v reči, nepriaznivým výkladom? Kde? Doma, v škole, v práci?
- Podvádzal som pri hre?
- Falšoval som doklady?
- Prečo som klamal? Zo žartu, z ľahkomyselnosti, zo strachu pred blamážou alebo pred trestom, zo zbabelosti, z nenávisťi, z túžby po zisku?
- Uškodila moja lož niekomu materiálne (na majetku), morálne (na cti), duchovne (vo viere)?
- Dával som klamstvom pohoršenie iným?
- Podľa možnosti snažil som sa o nápravu následkov klamstva?

Nesplnenie sľubu

- Zaväzoval som sa nerozvážne nezmyselnými a nemravnými sľubmi?
- Dodržal som dané slovo?
- Dá sa na mňa spoľahnúť?
- Oblúbil som si výhovorky?
- Plnil som svoje pracovné záväzky a povinnosti?
- V zamestnaní niečo predstieram?
- Narušil som daný sľub?

Prezradenie tajomstva

- Mal som úctu pred vnútorným svetom vlastnej i cudzej duše?
- Rátal som s vlastnou slabosťou, s citlivosťou iných ľudí a so skutočnosťou boja medzi dobrom a zlom v nás a okolo nás?
- Otváral som svoje vnútro pred každým a narobil som tým veľa pohoršenia?
- Vyzvedal som sa na vnútorný život blížneho?
- Dával som nediskrétno otázky?
- Svojou zvedavosťou uviedol som iných do rozpakov?
- Nedovolené a nepoctivými prostriedkami som získaval vedomosti o tajomstve jednotlivca či o utajovaných skutočnostiach spoločnosti?
- Vynucoval som si vyjavenie tajomstva?
- Neoprávnene som počúval iných?
- Odpočúval som telefóny alebo komunikatívne prostriedky?
- Otváral a čítal som cudzie listy?
- Robil som to všetko zo zvedavosti alebo v snahe poškodiť druhému?
- Zachovával som tajomstvo mlčaním v slovách i správaním v gestách?
- Vyzradil som tajomstvo sľúbené alebo zverené (úradné)?
- Nespravodlivo som šíril získane tajomstvo?
- Zneužil som tajomstvo v neprospech druhého?
- Ublížil som tým niekomu na cti alebo majetku?
- Používam získané informácie s rozvahou a diskretnosťou?
- Vyzradil som vnútorný život blížneho?
- Narušil som tým priateľské vzťahy?
- Vynášal som tajomstvá a naj dôvernejšie problémy rodiny a spoločenstva?
- Svojou mnohovravnosťou pred zlomyseľnými ľuďmi narobil som veľa škody?
- V situácii nespravodlivého výsluchu som naivne odpovedal na nediskrétno otázky?

- Svojím nedostatkom mlčanlivosti spôsobil som škodu jednotlivcom, náboženskému spoločenstvu či Cirkvi samotnej?
- Donášal som nepriateľom na iných?
- Písal som zlomyseľné a škodlivé anonymné listy?

Bez dôvodné podozrenie

- Bol som v úsudkoch a iných ľuďoch zdržanlivý?
- Snažil som sa pravdivo zmýšľať o iných a v dobrom si vysvetľovať ich konanie?
- Uznávam aj zásluhy iných?
- Snažím sa ospravedlňovať ich chyby?
- Chránim česť iných i za cenu obety?
- Hľadel som na iných s predsudkami?
- Zatvrdilo a jednostranne som sa pridržiaval svojich predsudkov?
- Bez príčiny som podozrieval iných, nedôveroval im, podceňoval ich?
- Zasadzoval som sa za vytvorenie atmosféry pravdy a dôvery v rodine, na pracovisku, v spoločnosti?

Urážka

- Trpezlivo a znášavo som počúval nepríjemné názory?
- Neláskavo som pohrdal mienkou iných?
- Snažil som sa o citlivý prístup k iným ľuďom?
- Urážal som sa pre maličkosti?
- Oddeľoval som sa od iných urážkami?
- Zanedbával som vonkajšie prejavy úcty?
- Moje prejavy vypočítavosti a chladu prešli so vonkajšieho gesta?
- Vyzyvavo a pohrdavo som odopieral pozdrav?
- Strpčoval som život iným bezohľadnými rečami, zveličovaním ich chýb?
- Káral som aj vtedy, keď to nebolo potrebné?
- Kresťanská úctivosť a zdvorilosť ustúpila u mňa hrubej hanlivej reči?
- Ukazoval som sa duchaplným na úkor iného prezývkami, ironickými poznámkami či výsmechom?
- Priviedol som mu zahanbenie?
- S nenávisťou som niekoho urážal?
- Pomstil som urážky?
- Napravil som osobnú urážku, nahradil som prípadnú škodu?

Ohováranie

- Som obozretný, keď rozprávam o druhých ľuďoch? Alebo vyjadrujem sa o nich unáhle, povrchno a jednostranne?
- Snažím sa ovládať svoju veľavravnosť?
- Kým pre seba mám množstvo výhovoriek, rozmazávam chyby druhých s farizejskou pýchou?
- Zvažujem svoje motívy a možné škody pri zverejnení tajných chýb blížneho?
- Ohováral som niekoho?
- Bez potreby som rozprával o zlých vlastnostiach, chybách alebo skutkoch iného, čím som narušil jeho dobrú povesť?
- Robil som to ľahkovážne, alebo s úmyslom poškodiť jeho česť? Svojimi rečami som napadol aj česť rodiny previnilca?
- Neužitočne som rozprával o verejne známých pohoršlivých veciach?
- Rád klebetím?
- Stalo sa mi už zvykom ohovárať neprítomných, či kritizovať predstavených?
- Som zdržanlivý pri vyjadrovaní sa o chybách mŕtvych?
- Svojimi rečami som spôsobil utrpenie, nepokoj, zvady a nepriateľstva?
- Narušil som nielen česť, ale aj zdravie a život niekomu?
- Dal som pohoršenie iným?
- Bez ohľadu na spoločné dobro šíril som zlé informácie o iných v novinách?
- Rád počúvam ohováračské reči? Podporujem takéto reči na pracovisku, v spoločnosti?
- Nezamedzil som poškodeniu dobrej povesti, ak som to mohol urobiť?
- Napravil som poškodenú povesť?

- Odvolal som svoje ohováranie?
- Zbavujem sa zvyku hovoriť o cudzích chybách?

Osočovanie

- Lahkovážne alebo dokonca zlomyseľne som vymýšľal chyby na iných?
- Hovoril som zle o iných, hoci som vedel, že to neurobili?
- Podceňoval som niekoho?
- Zveličoval som chyby iných?
- Hovoril som o iných polopravdy vynechaním niečoho dôležitého, vytrhnutím nejakej výpovede zo súvislosti?
- Prekrútil som reč na škodu niekoho?
- Nezodpovedne som pobádal aj iných k osočovaniu?
- Lahkovážne som uveril takým rečiam?
- Lahkoverne som takéto reči šíril ďalej?
- Svojimi výmyslami som niekomu zničil životné šťastie, prácu, postavenie?
- Odvolal som svoje výmysly?

Krivé svedectvo

- Nepravdivo som svedčil pred súdom o niekom?
- Moja svedecká výpoveď bola jednostranná, nesprávna a nezodpovedala skutkovej podstate?
- Obžaloval som niekoho falošne?
- Falošne som prisahal?
- Boha som robil svedkom svojich falošných slov?
- Udával som iných so zlým úmyslom?
- Donášal som reči na iných?
- Pre svoju sebeckosť som vedome zanedbal svedčiť o nevine blížneho?
- Neoprávnene som zapríčinil niekomu bezprávie, škodu a utrpenie?
- Odvolal som falošné výpovede?

*Individuálne a úplné vyznanie ťažkých hriechov, po ktorom nasleduje rozhrešenie,
je jediným riadnym prostriedkom zmierenia s Bohom a s Cirkvou.
(Čo sa hovorí o sviatosti zmierenia v Katechizme katolíckej Cirkvi pozri v [KKC 1422-1498](#))*