

ZPOVĚDNÍ ZRCADLO PRO DŮKLADNĚJŠÍ ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ KE SVATÉ ZPOVĚDI

VZTAH K BOHU A CÍRKVI

- Pověřivost (jasnovidci, věštění, kartárky, dotazování se, psychotronika, spiritismus, okultismus, četba okultní literatury, esoterika, mantry, astrální cestování, feng shui, aura, reiki, kyvadélka, výklad snů, cvičení východních náboženství, cvičení k otevření čaker, holotropní dýchání, homeopatie, ale i cvičení jógy a „východní“ praktiky...).
- Nenosím amulety, talismany, magické kameny, egyptské kříže,...?
- Mám doma vyobrazení, sochy Buddhy, hinduistická božstva, egyptští bohové, faraoni řečí bohové, slunce, africké sochy a masky, woodo...?
- Účast na heloweenech, čarodějnicích, karnevalech, rituálech,...?
- Nenavštívil jsem například hinduistický nebo buddhistický chrám na dovolené?
- Nenamaloval jsem na své tělo žádné symboly, jako henna, tetování, peersing?
„Nevypalujte si do kůže žádné znamení! Já jsem Bůh!“ (Lv 19, 28)
- Nepokoušel jsem Boha? (Jednání nebo rouhání s úmyslem přinutit Boha, aby zasáhl...)
- Pochybuji o některých článcích víry (existence Nejsvětější Trojice, fyzické přítomnosti Krista v eucharistii, pekla, démonů, ustavičné panenství Panny Marie,...)?
- Účastnil jsem se aktivně na protestantských a sektářských bohoslužbách?
- Bůh u mě nebyl na 1. místě před lidmi nebo věcmi.
- Věřím v absolutní spravedlnost Boží, ale i jeho lásku a milosrdenství?
- Věřím, že mohu být spasen jedine díky Boží milosti a nelze si to zasloužit?
- Nejsem nedostatečně uctívám a vděčný k Bohu?
- Nedostatek času pro modlitbu. Modlím se s odporem?
- Jméno Boží a svatých se mohou vyslovit jen v modlitbě, nebo k jejich cti a slávě. Jejich jména vyslovit zbytečně a bez úcty nebo dokonce ve vtipcích nadarmo je urážka a hřích.
- Nevykonávám v neděli práci, která není nezbytně nutná?
- Nedůvěra – zoufalství v nemoci, tragédiích (větší spoléhání na lidi v lékařství, technice, vědě). Strach ze zavržení hříšných osob, za které se usilovně modlím (Slyší mě Bůh?)...
- Naslouchal jsem Ježíšovu Slovu? Následoval jsem Ho činy, myšlením, postoji?
- Nestyděl jsem se za víru? Nezapřel jsem víru?
- Neposmíval jsem se zbožnosti, víře, jiných?
- Dokáži se za Ježíše a víru postavit a bránit je-li to třeba?
- Vnímám sám sebe jako součást církve? Mám ji rád?
- Snažím se o svůj duchovní růst? Čtu Bibli, zvl. evangelia o životě Ježíše a Nový Zákon?
- Nevyčítám Bohu ztrátu milované osoby, nemoc, nebo nevyslyšení modlitby?
- Žiji s vědomím, že Bohu patřím s tím, co mám a že má na mne i moje milované právo?
- Pochybuji někdy o víře, o Bohu, o církvi?
- Nemám strach, že mi Bůh vezme něco, čeho se nechci vzdát, když mu budu věrný?
- Dávám přednost a většinu volna zábavě, zatímco na modlitbu si nedokážu najít čas?
- Nejsem členem nebo nepodporuji ve volbách či jinak stranu, organizaci, společnost, zaměřenou anti-křesťansky nebo zločinecky?
- Rouhání je vyslovování Božích jmen při hříšných činnostech.
- Nedělám veřejně hanbu Bohu nebo církvi když nejednám jako křesťan?

- Zachovávám 6 církevních přikázání?
 1. Zasvěcené svátky světit: Narození Páně 25. 12., Matky Boží Panny Marie 1. 1.
 2. V neděli a zasvěcený svátek slavit mši svatou a zdržet se práce, není-li nutná.
 3. Konat pokání a kající skutky v postní dny (40 dní v době postní, každý pátek, pokud není svátek či oktáv velikonoční, přísný půst na Popeleční středu a na Velký pátek) – sebezápor od zlovyků, zábavy a pochoutek, skutky lásky, skutky zbožnosti.
 4. Alespoň jednou za rok se vyzpovídat (pro kosmonauty); kdo může, měl by víckrát.
 5. Alespoň jednou za rok o velikonocích přijmout Tělo Kristovo.
 6. Podle svých možností hmotně, finančně, přispívat na církev a potřebné.

SVÁTOSTNÝ ŽIVOT:

Mše svatá

- Přijít včas (10 minut předem, ideálně na růženec). Neodcházím před požehnáním?
- Soustředit se na písmo svaté zvláště na Ježíšova slova. Přemýšlet o nich.
- Poctivě se modlit společné modlitby, odpovídat a zpívat jde-li to.
- Vztít si k srdci nové poznatky od Ducha Svatého.
- Eucharistii přijímat s láskou, úctou, vděčností a bázni Boží.
- Při svatém přijímání dbát, aby Tělo Páně či Krev Kristova nebyly zneváženy.
- Aspoň 10 minut po přijetí eucharistie setrvat v usebranosti, modlitbě. Bůh je ve mně.
- Přinesl jsem na mši sám sebe Bohu jako oběť milou?
- Pokládám mši svatou za to nejcennější, co nám Bůh dává? (svého Syna-Ježíšova oběť)
- Dbát na důstojný zevnějšek a chování v kostele.
- Ctím 3. přikázání přítomností v neděli a o svátcích na mši svaté?
- Vnímám všechny lidi v kostele jako svou rodinu? Podal bych někomu nerad ruku?
- Dodržuji eucharistický půst (1 hodinu) před svatým přijímáním?
- Nevyrušuji sousedy? Nekonám gesta kritiky a neúcty? Nevykřikuji?
- Nemluví nebo myslím po mši svaté (i venku) hříšně nebo nevhodně?
- Neodbíhají mé myšlenky při mši nebo modlitbě k jiným věcem?
- Adoruji rád Nejsvětější Svátost Oltářní (Tělo Kristovo) nebo je mi líto času?
- Víím, že při mši je v knězi přítomen Kristus? Mám k němu kladný vztah a pokoj v srdci?

Ministranti: Víím, že při mši svaté jedná kněz v osobě Krista a cokoliv dělám knězi, to samé činím Ježíši Kristu? (Naschvály s vodou, náčiním, neuctivé řeči, myšlenky a gesta, zlomyslnost...) Dokážu ministrovat Pánu Ježíši, i když mám něco proti knězi, protože sloužím Bohu? Dokážu se ovládat, nedělat nervózní pohyby a soustředit se na to co mám dělat a sledovat pozorně průběh obřadů? Víím, že se při mši nemluví o tom, co se netýká služby, ani nepřecházím jinam, když to není potřeba? Přicházím včas?

Hygiena: Sloužím u oltáře s umytýma rukama? Víím, že nesmím ministrovat, pokud jsem onemocněl nakažlivou nemocí? Mám v kostele vždy kapesník, pro kýchání?

Svatá zpověď

- Špatné či ledabylé zpytování svědomí je nedostatečná příprava.
- Přistupovat se zkroušeností srdce (nežertovat, nepřít se, zůstávat v pokoře).
- Zpověď by měla být úplná, všechny hříchy, jejich druh, počet a okolnosti s nimi spojené musí být vyznány.

- Záměrné zamlčení vážného hříchu nebo lhaní je svatokrádež a těžký hřích.
- Nespoléhal jsem opovážlivě na Boží milosrdenství? (hřeším s myšlenkou odpuštění)
- Vzbudit upřímnou lítost (svými hříchy jsem urazil nebo zarmoutil Boha-Lásku).
- Zbytečné odkládání zpovědi z těžkého hříchu.
- Pevné rozhodnutí dále nehřešit a následná poctivá snaha o to (hlídat se).
- Co nejrychleji vykonat knězem uložené pokání (nejpozději před další zpovědí).
- Zpověď je důvěrný a intimní rozhovor s Bohem a je nevhodné o tom mluvit s jinými.

VZTAH K LIDEM A VZTAH K SOBĚ:

Manželství (jen pro dospělé)

- Věrnost ve vztahu nebo myšlenkách (touha po partnerovi jiného - myšlení, jednání).
- Zájem o děti a jejich dobro, náboženské výchova. Jsem pro ně dobrým příkladem?
- Je v rodině pokoj nebo hádky?
- Není rodina ničena alkoholem, gamblerstvím, kuřáctvím, drogou, či jinými zlovyky?
- Jsou děti vnímány jako Boží dar nebo pohroma? Je hříšně bráněno početí?
- Potrat a abortivní antikoncepce je vražda; stejnou vinu má i ten, kdo to doporučuje.
- Převažuje v rodině láska nebo sobectví?
- Nezapomněl jsem, že jsem si ženu vzal, abych ji učinil šťastnou a tím i sebe?
- Nestalo se dítě nebo děti bohem v rodině, kterému se obětuje cokoli (opičí láska)?

VŠEOBECNĚ:

- Zachovávám pietu na hřbitovech, v kostelích, v kaplích a při obřadech?
- Jsem-li nezletilý: Poslouchám rodiče? Mám úctu ke starším lidem i sourozencům?
- Nejsem drzý a neuctivý, nevďečný k rodičům nebo prarodičům? Neublížil jsem jim?
- Jsem si vědom, že mám povinnost pečovat o rodiče až do smrti a být jim nablízku?
- Jsem ohleduplný k nemocným a pozorný k potřebným?
- Přemýšlím, jak mohu být nápomocen, když je potřeba?
- Všímám si, komu je potřeba pomoci, nebo to rád přehlédnu?
- Nejsem k lidem zcela lhostejný? Dokážu být milosrdný? Nejsem mstivý?
- Plním povinnost modlitby za rodinu, společenství věřících a obrácení hříšníků?
- Dokážu i přinášet oběti, když je to nutné (válka, nedostatek, pohromy...)?
- Nešířím pomluvy (nepravdivé) nebo nactiutrhání (pravdivé, ale nemohu ničít pověst)?
- Nezavinil jsem smrt, zranění či ztrátu majetku, práce, zakázky, povýšení, odměny...?
- Nebyl jsem příčinou rozbití vztahu mezi lidmi (přátelství, manželství, kamarádství)?
- Respektuji odlišný názor druhých? Nesnažím se prosadit za každou cenu?
- Obviňoval jsem, soudil, posuzoval bez důkazů? Nemám někoho rád?
- Nenutím druhé k něčemu násilím a nevyhrožuji?
- Nejednám manipulativně (ovlivňování druhých, aby jednali v můj prospěch)?
- Nepřehnal jsem pochvalu na lichocením?
- Nechystal jsem někomu úklady a pasti s cílem uškodit?
- Neponížil jsem někoho výsměchem, ironií, pohrdáním, urážkou, napadením, gestem?
- Nestránil jsem někomu? Jsem rovný a spravedlivý ke všem?
- Nesnáším někoho jen tak, nebo mi ublížil? A nevyprovokoval jsem ho k tomu já sám?
- Dokážu odpustit i nepříteli jednou pro vždy, aby i mně mohl nebeský Otec odpustit?

- Nevzal jsem úplatek? Neuplácel jsem?
- Přál jsem druhému, co sám nemohu mít? Závidím?
- Pokládám se za štědrého nebo lakomého?
- Vrátil jsem poctivě, co jsem si půjčil? Věděl majitel o půjčce? Souhlasil s ní?
- Nezavinil jsem svým jednáním někomu ztrátu či újmu (na majetku, zdraví, cti)?
- Nepřisvojil jsem si zásluhu či odměnu, která náležela jinému?
- Nenechávám na sebe čekat? Jsem ochotný doma pomáhat?
- Jsem tvůrce pokoje nebo rozdmýchávám nesváry?
- Toužil jsem po cizím majetku?
- Lhal jsem? Podvedl jsem někoho? Kradl jsem?
- Mám finanční příjem s pomocí nelegálního software?
- Naváděl jsem jiného ke zlému?
- Pokusil jsem se o sebevraždu, nebo vážně uvažoval o eutanázii?
- Způsobil jsem si schválně zmrzačení, sterilizaci, ...?
- Neriskoval jsem zbytečně život, zdraví, majetek? Neláká mě hazard?
- Byl jsem marnotratný, neskromný, okázalý, nenasytý, chamtivý?
- Nepropadl jsem zlé závislosti na drogách, alkoholu, lécích, na těžkém kuřáctví, ...?
- Nesmál jsem se nemravňým vtipům nebo řečem? Nebyl jsem dokonce jejich šířitelem?
- Byl jsem chlípňý v myšlenkách či v dotecích, nestyděl se za svou nahotu? Konal jsem, mluvil nebo viděl nahotu, sebeukájení, pohlavní kontakt, prostituci?
- Nepřeceňuji se v něčem? Snažím se o pokoru?
- Byl jsem škodolibý? Smál jsem se škodě nebo bolesti druhého?
- Nejsem lstivý? (naoko přátelské jednání s úmyslem uškodit)
- Chlubím se? Vyvyšuji se? Nepohrdám někým?
- Jsem pyšný, urážlivý, vztahovačný, podezřívavý, vznětlivý, netrpělivý?
- Nezachoval jsem se bezohledně nebo samolibě? Třeba nerušil noční klid?
- Nedal jsem někomu špatný příklad, nebo jsem dokonce někoho pokoušel k hříchu?
- Kazil jsem druhým náladu mrzutostí a svou špatnou náladou?
- Nabízím přátelství všem, kdo o mne stojí, nebo jen tomu, kdo mi může být prospěšný?
- Nevyužívám přátele a lidi jen k zisku a prospěchu?
- Byl jsem vybíravý v jídle, dbal příliš na parádu a jinou marnivost?
- Ježíšův učedník neposlouchá hudbu s protikřesťanskými nebo Bohu rouhavými texty, ani závadnou hudbu evokující agresi, násilí, smilstvo, hříšný život, špatné vzory.
- Není vhodné poslouchat anti-křesťanské a nemorální interprety, navštěvovat podobná veřejná představení, kina, divadla, koncerty, výstavy, nebo filmy.
- Podobně se musíme chránit špatných kamarádů, pokleslých part a nemravné zábavy.

Vztah k tvorstvu, přírodě, životnímu prostředí:

- Nezabil jsem bezdůvodně živočicha, když to nebylo nutné?
- Netrápil jsem živočichy?
- Nezpůsobil jsem škodu na chráněných druzích (fauna i flora)?
- Neznečistil jsem přírodu (vodu, lesy, pole, zahradu, ...)?
- Nezpůsobil jsem požár nebo ekologickou katastrofu?
- Nepálil jsem plasty a jedovaté odpady?
- Třídím odpadky, pokud je to možné?