

Príprava pred sviatosťou zmierenia (spovedné zrkadlo)

Ak sa jedná o generálnu sv. spoveď, tak sa tieto otázky týkajú celého obdobia (alebo celého života od malička) z ktorého si ju chcem vykonať, teda nie len od poslednej spovede; na to je potrebné pamätať, keď si kladieme tieto otázky, ktoré nám majú pomôcť, aby sme sa dobre pripravili. Taktiež sa pomodlime vopred aj k Duchu Svätému, aby nám osvietil rozum, aby sme na nič nezabudli. Vhodné je pomodliť sa aj 3x Raduj sa... (či 3x Zdravas Mária...).

- Zúčastňoval(-a) som sa sv. liturgie/omše s plnou pozornosťou alebo som bol(-a) myšlienkami inde a prežíval(-a) som ju s prázdnu mysľou?
- Bol som verný(-á) každodennej modlitbe a rozjímaniu?
- Čítal(-a) som Sv. písmo?
- Študoval(-a) som pravdy viery a dovoľil(-a) som, aby sa stali súčasťou môjho myslenia a konania?
 - Čítal(-a) som duchovnú a náboženskú literatúru?
 - Povedal(-a) som Bohu, že ho chcem milovať celým svojim srdcom, celou svojou mysľou a z celej svojej sily?
 - Odporujem Bohu v niečom?
 - Uznávam, že potrebujem Ježiša a spásu?
 - Prosil(-a) som Ducha Svätého, aby mi dal silu viesť kresťanský život?
 - Prechovávam v sebe nejaký odpor voči cirkvi a cirkevným autoritám? Odpustil(-a) som im?
 - Zúčastnil(-a) som sa nejakých okultných praktík? (New Age): Ouija boards (tabuľky s písmenami a znakmi používané pri vyvolávaní duchov zosnulých), veštenie, seansy, astrológia, channeling (pretekanie energie telom človeka za účelom uzdravovania)?

Závazky vyplývajúce zo sľubov a prísahy:

- Bol(-a) som verný(-a) sľubom a prísahe, ktoré som dal Bohu?
- Rebeloval(-a) som, bol(-a) som neposlušný alebo som nerešpektoval authority nado mnou - pápeža, biskupov a nadradené cirkevné osoby?
 - Zapríčinil(-a) som, že kvôli mne druhí nerešpektovali tieto authority?
 - Bol(-a) som verný pravde Evanjelia
 - Ohlasoval(-a) som Evanjelium a dosvedčoval(-a) som ho svojim životom alebo som ho kompromitoval(-a) nejakým spôsobom?
 - Zapodieval(-a) som sa sexuálnymi fantáziami?
 - Pozeral(-a) som na druhých žiadostivo?
 - Čítal(-a) som pornografickú literatúru alebo som sa pozeral(-a) na porno obrázky, show, filmy?
 - Masturboval(-a) som?
 - Flirtoval(-a) som s niekým? Pobožkal(-a) som niekoho žiadostivo alebo sa dotýkal niekoho so sexuálnou túžbou?
 - Mal(-a) som pohlavný styk s niekým mimo môjho manželstva? Bol(-a) som neverný(-a) svojej manželke (manželovi)
 - Dovoľil(-a) som, aby svetské veci upútali moje srdce a myseľ?
 - Používal(-a) som veci a peniaze s ohľadom na evanjeliovú chudobu?
 - Túžil(-a) som stotožniť sa radšej s bohatými ako chudobnými?
 - Vidno na spôsobe môjho myslenia, rozprávania a konania, že nebo a večnosť majú v mojom živote prvenstvo?
 - Bol(-a) som vo svojej službe lenivý(-a), cynický(-a) alebo ľahostajný(-a)?
 - Bol(-a) som sarkastický(-a) alebo negatívny(-a) voči tým, s ktorými pracujem alebo voči tým, ktorým slúžim?
 - Bol(-a) som láskavý, trpezlivý, milý, jemný? Ovládal(-a) som sa?
 - Bol(-a) som prepracovaný(-a), nenašiel(-a) som si čas na cvičenie, relax, modlitbu a čítanie?

Závazky voči iným:

- Klamal(-a) som alebo podviedol(-a) niekoho?
- Bol som tvrdohlavý(-a) alebo arogantný(-a)?
- Hneval(-a) som sa, prechovával(-a) v sebe zášť a odpor voči niekomu?
- Odmietol(-a) som odpustiť niekomu?
- Živil(-a) som v sebe nenávisť?
- Klebetil(-a) som
- Ohováral(-a) som niekoho?
- Povedal(-a) som o niekom klamstvá?
- Vysmieval(-a) som sa niekomu alebo si robil(-a) posmech z niekoho?
- Klamal(-a) som alebo podvádzal(-a)?
- Ukradol(-a) som niečo?
- Vrátil(-a) som dlh?
- Bol(-a) som sebecký(-a) alebo zlomyseľný(-á)?
- Bol(-a) som žiarlivý(-a)?
- Opil(-a) som sa alebo bral(-a) drogy?

Závazky voči spoločnosti:

- Uplatňoval(-a) som evanjelium v spoločnosti svojim slovom a konaním?
- Dovolil(-a) som, aby evanjelium ovplyvnilo moje politické a spoločenské názory?
- Ako kresťan(-ka) mám skutočný záujem o chudobných a núdznych?
- Dodrжал(-a) som etické zásady v mojom podnikaní?
- Kradol(-a) som alebo klamal(-a)?
- Platil(-a) som dane?
- Prechovával(-a) som v sebe nenávisť voči mojim spoločenským alebo politickým nepriateľom tu doma alebo vo svete?
- Mal(-a) som predsudky voči iným kvôli ich rasovým, náboženským alebo spoločenským rozdielom?

I - "Ja som Pán, tvoj Boh, ktorý ťa vyviedol z egyptskej krajiny, z domu otroctva. Nebudeš mať iných bohov okrem mňa!" (Ex 20, 2-3)

- Milujem Boha skutočne nadovšetko alebo som uprednostňoval(-a) prácu, peniaze, slávu, drogy, svoje radosti, iných ľudí pred Ním?
- Našiel(-a) som si každý deň čas na Boha?
- Zaprel(-a) som vieru v Boha alebo som ju ohrozil(-a) praktizovaním okultizmu, čítaním alebo programom, ktorý je proti viere a morálke?
- Celým srdcom akceptujem a nasledujem Božiu náuku alebo si vyberám len tie časti z Jeho posolstva, ktoré mi vyhovujú? Snažil(-a) som sa rozvíjať a lepšie rozumieť svojej viere?
- Zaprel(-a) som pred druhými svoju vieru? Dokážem vyznať, obrániť a praktizovať svoju vieru na verejnosti a nielen v súkromí?
- Zúfal(-a) som si alebo som sa trúfalo spoliehal(-a) na Božie milosrdenstvo?

II - "Nevezmeš meno Pána, svojho Boha, nadarmo!" (Ex 20, 7)

- Milujem Božie meno a mám k nemu úctu?
- Urrazil(-a) som Boha rúhaním, preklinaním alebo ľahkovážnym vyslovovaním Jeho mena?
- Snažím sa zo všetkých síl splniť sľuby a predsavzatia, ktoré som dal(-a) Bohu, najmä pri krste a sviatosti myropomazania/birmovania?

- Mal(-a) som úctu k Panne Márii, svätým, cirkvi a sväteninám?

III - "Spomni na sobotňajší deň, aby si ho zasvätil!" (Ex 20, 8)

- Vynechal(-a) som z vlastnej viny sv. liturgiu/omšu v nedeľu a v prikázaný sviatok?
- Zúčastnil(-a) som sa na sv. liturgii/omši aktívne s plnou pozornosťou, alebo len tak bez záujmu?
- Sústredil(-a) som sa na počúvanie Božieho slova alebo som sa nechal(-a) rozptýliť?
- Meškal(-a) som na sv. liturgiu/omšu z ľahostajnosti?
- Odišiel(-a) som zo sv. liturgie/omše skôr bez vážnej príčiny?
- Zachoval(-a) som eucharistický pôst pred sv. omšou?
- Prijal(-a) som sv. prijímanie v stave ťažkého hriechu?
- Konal(-a) som v nedeľu prácu, ktorá nebola nevyhnutná?
- Pristupujem k nedeli len ako k súčasťi víkendu alebo je pre mňa dňom, kedy môžem Bohu, rodine a tým, ktorí to potrebujú, preukázať svoju lásku?

IV - "Cti svojho otca a svoju matku, aby si dlho žil na zemi, ktorú ti dá Pán, tvoj Boh!" (Ex 20, 12)

- Zanedbal(-a) som svoje povinnosti voči manželovi, manželke, deťom, rodičom alebo súrodencom?
- Bol(-a) som vďačný(-a) rodičom za obeť, ktorú kvôli mne rodičia podstúpili?
- Mal(-a) som úctu k členom rodiny? Nevenoval(-a) som im dostatok pozornosti alebo som ich povýšenecky kritizoval(-a)?
- Zapríčinil(-a) som napätie a hádky vo svojej rodine?
- Staral(-a) som sa o starnúcich a slabých príbuzných?
- Zabezpečil(-a) som deťom kresťanské vzdelávanie prostredníctvom katolíckej školy alebo vyučovania náboženstva? Inšpirujem ich svojimi cnosťami alebo ich pohoršujem svojimi zlyhaniami?
- Keď som napomínal(-a) deti, robil(-a) som to s láskou a rozvážnosťou?
- Povzbudzoval(-a) som deti k tomu, aby sa modlili za poznanie pre aké poslanie ich Pán stvoril a či ich Pán povoláva do kňazského alebo zasväteného života?

V - "Nezabiješ!" (Ex 20, 13)

- Zabil(-a) som niekoho alebo som ublížil(-a) fyzicky?
- Pokúsil(-a) som sa o samovraždu, alebo som sa zahrával(-a) so samovražednými myšlienkami?
- Dopustil(-a) som sa potratu alebo som niekoho naň naviedol(-a)? Napomohol(-a) som k potratu svojim mlčaním, finančnou podporou osôb, či organizácií alebo hlasovaním za kandidátov podporujúcich potrat?
- Podieľal(-a) som sa na eutanázii tzv. "*milosrdnej smrti*"?
- Zneužil(-a) som deti alebo iných nejakým spôsobom?
- Zmrzačil(-a) alebo poškodil(-a) som si svoje telo?
- Nenávidel(-a) som? Zadržoval(-a) som odpustenie niekomu?
- Bol(-a) som nedbanlivý(-a) pri šoférovaní a ohrozil(-a) som životy iných?
- Zanedbával(-a) som svoje zdravie?
- Dával(-a) som zlý príklad tým, že som užíval(-a) drogy, opíjal(-a) sa, bil(-a) sa alebo hádal(-a)?
- Ľahko som sa nahneval(-a) a stratil(-a) sebaovládanie?

VI - "Nescudzoložíš!" (Ex 20, 14) / "Nepožiadaj manželku svojho blížneho." (Ex 20, 17b)

- Pamätal(-a) som na to, že moje telo je chrámom Ducha Svätého?
- Úmyselne som sa zapodieval(-a) s nečistými myšlienkami a túžbami?
- Úmyselne som sa pozeral(-a) na nečisté TV programy, počítačové stránky, videá, obrázky či filmy?

- Robil(-a) som nečisté skutky so svojim telom (masturbácia), alebo s inými - cudzoložstvo (pohlavný styk s vydatou ženou alebo ženatým mužom), smilstvo (pohlavný styk pred manželstvom), alebo homosexualita?

- Bol(-a) som verný(-a) manželke alebo manželovi srdcom ako aj správaním k druhým?
- Prehrešil(-a) som sa používaním antikoncepcie, sterilizáciou alebo in-vitro oplodnením?
- Dotýkal(-a) som sa alebo bozkával s niekým žiadostivo?
- Zaobchádzal(-a) som s inými v myšlienkach alebo svojim konaním ako s predmetmi?
- Dal(-a) som iným príležitosť k hriechu svojim správaním alebo necudným obliekaním?
- Som sobášnený(-a) cirkevne?
- Radil(-a) som alebo som niekoho nahováral(-a) na sobáš bez cirkevného súhlasu?

VII - "Nepokradneš!" (Ex 20,15) / "Nepožiadáš dom svojho blížneho." (Ex 20, 17a)

- Bol som lakomý(-a)? Závídel(-a) som?
- Stalo sa nadobúdanie majetku centrom môjho života? Som neusporiadane pripútaný(-a) na veci tohto sveta?
- Kradol(-a) som, podvádzal(-a) alebo povzbudzoval iných ku krádeži alebo ponechaniu si odcudzených vecí? Vrátil(-a) som odcudzené veci alebo nahradil(-a) škodu? Prijal(-a) som odcudzené veci?
- Poškodil(-a) som cudzí majetok bez priznania a nápravy?
- Platil(-a) som dane alebo som sa snažil(-a) vyhnúť svojim záväzkom?
- Podvádzal(-a) som v práci? Dal(-a) som za celodennú prácu celodennú mzdu? Platil(-a) som spravodlivo každému, kto pre mňa pracuje? Dodržal(-a) som svoje sľuby a zmluvné záväzky? Dal(-a) som úplatok alebo som ho prijal(-a)?
- Dovolil(-a) som, aby moja práca bola pre mňa na prednejšom mieste ako Boh a moja rodina?
- Delím sa štedro s tými, čo sú v núdzi?
- Som štedrý(-a) voči dielu cirkvi? Darujem svoj čas, talenty pre apoštolskú a charitatívnu prácu cirkvi a farnosti?

VIII - "Nevyslovíš krivé svedectvo proti svojmu blížnemu!" (Ex 20,16)

- Klamal(-a) som? Zapríčinili moje klamstvá duchovnú alebo materiálnu škodu druhým?
- Osočoval(-a) som niekoho? Vymyslel(-a) som klamstvo o niekom?
- Ublížil(-a) som niekomu odhalením pravdivých skrytých chýb? (zneváženie)
- Krivo som prisahal(-a)? Odmietol(-a) som svedčiť o nevine niekoho zo strachu alebo zo sebeckva?
- Zapojil(-a) som sa do ohovárania a neláskavých rečí?
- Napomohol(-a) som šíreniu škandálu?
- Obviňuje ma svedomie z nejakého podvodu?
- Urazil(-a) som niekoho alebo doberal(-a) si niekoho s úmyslom ublížiť mu?
- Lichotil(-a) som niekomu neúprimne?
- Robil(-a) som si o iných rýchle úsudky?
- Vyzradil(-a) som dôverné tajomstvo?

Iné hriechy

- Úmyselne som zamlčal(-a) ťažký hriech v predchádzajúcich spovediach?
- Splnil(-a) som si povinnosť ísť na sv. spoveď aspoň raz do roka a hodne prijať Eucharistiu aspoň vo veľkonočnom čase?
- Pôstil(-a) som sa na Začiatok pôstu/Popolcovú stredú a Veľký piatok?
- Zriekal(-a) som sa mäsa v piatky a v čase pôstu?