

## Příprava na dobrou svátost smíření

Základním předpokladem pro dobrou sv. zpověď je úmysl vrátit se k Bohu, jak to udělal Marnotratný syn a vyznání svých hříchů se skutečnou a upřímnou lítostí Ježíšovu zástupci, knězi.

### Před svátostí smíření

Upřímně lituj svých hříchů. Podstatný prvek obrácení ze strany hříšníka je dokonalá lítost, jasné a pevné odmítnutí, zřeknutí se hříchu spojené s rozhodnutím vyhnout se hříchu proto, že Boha chci milovat.

### 1. přikázání

- \* Vykonal jsem své povinnosti vůči Bohu s nechutí anebo odporem?
- Udržuji si pravidelný modlitební život?
- \* Modlil jsem se své zažité modlitby?
- \* Přijal jsem svaté přijímání s těžkým hříchem na duši a bez dostatečné přípravy?
- \* Zachoval jsem 1 hodinový eucharistický půst?
- \* Zamířel jsem úmyslně těžký hřích v předešlých sv. zpovědích?
- \* Věřil jsem vážně v pověry nebo zapojoval jsem se do praktikování pověr (čtení z rukou, karet, krystalů, horoskopů, esoteriky, Reiki, atd.)
- \* Pochyboval jsem o víře bez úsilí hledat pravdu?
- \* Vystavil jsem, bez dostatečného důvodu, svou víru nebezpečí čtením knih, webových stránek, časopisů, které obsahují materiál odporujících katolické víře či morálce?
- \* Ohrozil jsem svou víru členstvím nebo podporou organizací, které protičeží katolické víře (zednářské, komunistické, okultní)?
- \* Spáchal jsem hřích svatokrádeže (zneuctění posvátných věcí, míst nebo osob)?

### 2. přikázání

- \* Udělal jsem vše pro to, abych splnil své sliby a předsevzetí, které jsem dal Bohu?
- \* Vyslovil jsem Boží jméno nadarmo, bez dostatečné příčiny?
- \* Posměšně, v hněvu, s pohrdáním nebo jiným neuctivým způsobem?

- \* Vyslovoval jsem takovýmto způsobem i jméno Panny Marie nebo jiných svatých?
- \* Přijal jsem roli kmotra v nekatolickém Společenství? Účastnil jsem se aktivně obřadů v nekatolických společenstvích? (být hostem může být skutek lásky vůči bližnímu)
- \* Lhal jsem pod přísahou?
- \* Porušil jsem slib (veřejný nebo soukromý)?
- \* Nadával jsem, zlořečil jsem, proklínal jsem?

### 3. přikázání

- \* Zmeškal jsem mši svatou v neděli nebo zasvěcený svátek bez vážné příčiny?
- \* Oblékl jsem se přiměřeně na mši svatou?
- \* Přišel jsem na mši svatou v neděli nebo zasvěcený svátek pozdě bez dostatečného důvodu?
- \* Byl jsem nepozorný při mši, rozhlížel jsem a vyrušoval jsem jiné?
- \* Pracoval jsem v neděli bez dostatečného důvodu?
- \* Dopřál jsem své mysli a tělu potřebný odpočinek?
- \* Podporoval jsem svou farnost a církev štedře, v rámci svých možností?
- \* Postil jsem se ve dnech předepsaných církevními přikázáními?

### 4. přikázání

#### PRO RODIČE

- \* Zanedbal jsem ve výchově dětí vedení k pravidelné modlitbě, aktivní účasti na mších?
- \* Zanedbal jsem jejich křesťanské učení?
- \* Dal jsem jim špatný příklad?
- \* Zanedbal jsem starost o své děti tím, že jsem se nezajímal, jaké přátele mají, jaké hry si hrají, co čtou nebo co sledují v TV nebo na internetu?
- \* Zanedbal jsem přípravu na první svatou zpověď, první svaté přijímání a svátost biřmování?
- \* Neuposlechl jsem své nadřizené nebo zákonitou autoritu v důležitých věcech?

#### PRO DĚTI

- \* Poslouchal jsem rodiče?
- \* Pomáhal jsem jim?
- \* Byl jsem k nim citlivý a respektoval jsem je?
- \* Reagoval jsem hněvivě, když mě upozorňovali na chyby?

- \* Chtěl jsem být nezdravě nezávislý?
- \* Udělal jsem to, co mi bylo svěřeno (domácí povinnosti)?

### 5. přikázání

- \* Rozzlobím se snadno a jsem prchlivý?
- \* Byl jsem žárlivý nebo závistivý?
- \* Zranil jsem někoho? Zabil jsem někoho?
- \* Byl jsem bezohledný při řízení?
- \* Byl jsem jiným příležitostí k hříchu svými řečmi, žerty, způsobem oblékání, pozváním na nemorální představení, půjčováním, posíláním nebo doporučením nevhodných knih, webových stránek, atd.?
- \* Snažil jsem se napravit skandál, který jsem způsobil?
- \* Kolik lidí jsem ovlivnil svým špatným chováním?
- \* K jakým hříchům jsem je naváděl?
- \* Zanedbal jsem své zdraví?
- \* Pokusil jsem se o sebevraždu?
- \* Zmrzačil jsem se? Někoho jiného? Opíjel jsem se, drogoval jsem?
- \* Byl jsem nenažraný?
- \* Schvaloval jsem nebo podstoupil jsem sterilizaci (podvázání varlat či vaječníků, atd.)?
- \* Uvědomil jsem si, že to bude mít vážné důsledky na mé manželství a že se budu jednou zodpovídat před Bohem za toto rozhodnutí?
- \* Dal jsem souhlas, radil jsem někomu, nebo jsem se aktivně účastnil na umělém ukončení těhotenství, potratu?
- \* Víím, že církev trestá ty, kteří vykonávají a podstupují interrupci automatickou exkomunikací (latae sententiae)?
- \* Víím, že interrupce je velmi těžký zločin?
- \* Úmyslně jsem zranil nebo urazil jiné svými slovy nebo skutky?
- \* Toužil jsem po pomstě, uchovával a živil jsem nenávisť vůči těm, kteří mě urazili?
- \* Poprosil jsem o odpuštění ty, které jsem zranil a urazil?
- \* Odmítl jsem odpustit?
- \* Provokoval jsem jiné?
- \* Hádal jsem se se sourozenci nebo jinými lidmi?

## 6. a 9. přikázání

- \* Setrval jsem v nečistých myšlenkách neúměrně dlouho?
- \* Dal jsem úplný souhlas žádostem odporujících čistotě?
- \* Začínal jsem, nebo přidával jsem se k nečistým řečem?
- \* Vystavoval jsem se příležitostí ke hříchu čtením nemravných webových stránek, knih, časopisů, díváním se na filmy, určitým formám tancování?
- \* Podporoval jsem prostituci osobně nebo finančně?
- \* Neprovokoval jsem a nevedl k hříchu svým oblečením?
- \* Oddával jsem se pornografii v jakékoliv formě?
- \* Vedl jsem jiné ke hříchu?
- \* Spáchal jsem nečistý skutek sám se sebou (masturboval jsem)?
- \* Sám nebo s jiným? Kolikrát? S osobou téhož nebo opačného pohlaví?
- \* Byla tam přitěžující okolnost (příbuzensví, nedospělý věk, zasvěcená osoba)?
- \* Vedly nečisté skutky k těhotenství?
- \* Používal jsem antikoncepci, nebo radil jsem jít na interrupci?
- \* Uchovávám přátelství, která jsou blízkou příležitostí ke hříchu?
- \* Jsem připraven je ukončit?

*Během "chození spolu":*

- \* Je to pravá, obětavá láska, kvůli které chci být s nastávajícím?
- \* Pletu si pravou lásku se sobectvím nebo touhou po požitku?
- \* Přeháníme to s vyjadřováním lásky?
- \* Vybízím svého nastávajícího partnera k hříchu?

*Pro manžele:*

- \* Odmítl jsem manželské soužití a intimitu bez vážného důvodu?
- \* Dožadoval jsem se svých práv bez citlivosti vůči zdravotnímu nebo psychickému stavu svého manžela / -ky?
- \* Byl jsem nevěrný a podváděl jsem manžela / manželku v mysli, citech nebo i skutcích?
- \* Používali jsme antikoncepci?

- \* Doporučili jsme ji jiným? Podporuji antikoncepční mentalitu svými řečmi, radami nebo postoji?
- \* Jsme otevření vůči dalším dětem a vnímáme je jako Boží dar?

## 7. a 10. přikázání

- \* Kradl jsem?
- \* Kolik nebo v jaké hodnotě?
- \* Vrátil jsem ukradenou věc, nebo jsem ji vynahradil?
- \* Ničil jsem cizí majetek?
- \* Poškodil jsem nebo podvedl jsem někoho v podnikání nebo v obchodních smlouvách?
- \* Používal jsem své peníze na zbytečnosti?
- \* Podle svých možností jsem podporoval svými prostředky církev, růst Božího království, charitativní organizace?
- \* Zachovávám biblický princip o předání desátku na Boží účely?
- \* Záviděl jsem jiným jejich majetek nebo úspěch?
- \* Splácím své dluhy?
- \* Přijal jsem ukradenou věc?
- \* Byl jsem chamtivý?
- \* Byl jsem líný nebo pohodlný namísto usilovné práce nebo studia?
- \* Jsou materiální věci mými nejvyššími hodnotami?

## 8. přikázání

- \* Lhal jsem?
- \* Napravil jsem škodu, která se mohla stát kvůli mé lži?
- \* Obviňoval jsem jiné nespravedlivě nebo ukvapeně?
- \* Pomlouval jsem (pravdivé chyby, ale bez potřeby)?
- \* Osočoval jsem (nepravdivé věci)?
- \* Vyprávěl jsem bezdůvodně o chybách jiných? (Drby)
- \* Útočil jsem na jiné? Vyjadřoval jsem se vulgárně?
- \* Vyzradil jsem svěřené tajemství bez vážného důvodu či potřeby?

Pokud máš dodatečné nebo objasňující otázky, neváhej se zeptat. Potom přidej k vyznání hříchů: ***Upřímně lituji tyto hříchy a všechny hříchy celého svého života, i ty, na které se již nepamatuji, tak, jak je vidí a posuzuje sám Bůh.*** Kněz ti dá provést nějaký skutek kajícího, kterým se vyjadřuje tvá vděčnost za Ježíšovo odpuštění a rozhodnutí začít s upřímnou nápravou. Kněz tě může usměrnit, poučit, povzbudit, poradit, jak být lepším křesťanem. Zapamatuj si to velmi dobře a úkon kajícího se snaž provést co nejdříve po svaté zpovědi. Úkon kajícího zmenšuje a uzdravuje rány, které byly způsobeny tvými hříchy.

## Lítost

Uvědom si, že každým hříchem zraňuješ Boha, sebe a hřích má zvláštní dopad i na společenství lidí kolem tebe. Z hloubi srdce vyslov dokonalou lítost.

***Bože, lásko, tebe miluji, proto své hříchy velmi lituji. Nechci víc urazit tvou dobrotu, prosím tě, odpusť mi pro krev Kristovu. Amen.***

Nebo:

***Bože můj, ze srdce lituji všech svých hříchů, kterými jsem tě urazil. Děsím se ze ztráty nebe a bolesti zatracení. Ale nejvíc ze všeho lituji, že jsem zranil tebe, můj Bože, největší dobro, který si zaslouží všechnu mou lásku. Pevně slibuji s pomocí tvé milosti vyznávat své hříchy, činit pokání a změnit svůj život. Amen.***  
**Po svátosti smíření**

- \* Děkuj Ježíši za odpuštění hříchů.
- \* Zbožně a co nejdříve vykonej úkon kajícího, které ti zadal kněz.
- \* Pokud ses zapomněl vyzpovídat z nějakého těžkého hříchu, buď si jist, že i tento hřích je odpuštěn, ale při příští svaté zpovědi se z něj vyzpovídej.
- \* Žij dobrý, svatý a radostný život Ježíšova učedníka a praktikujícího křesťana katolíka.