

Zpovědní zrcadlo pro dospívající a dospělé

1. příkázání: Myslel jsem na Boha, který mě má rád? Je Bůh opravdu tou první skutečností v mém životě? Modlil jsem se každý den - ráno, večer, přes den? Nezanedbával jsem modlitbu? Neodříkával jsem naučené modlitby bezmyšlenkovitě? Snažil jsem se získávat poučení o víře? Rozvíjím svou víru? Nestyděl jsem se za víru? Uvědomuji si velikost daru víry? Nejsem lhostejný ve víře? Nezapíral jsem svou víru? Nepodléhal jsem pochybnostem? Je na mě vidět, že jsem křesťanem? Jsem rád, že jsem věřícím člověkem? Nevěřil jsem pověrám? Nezabýval jsem se věštěním, magií, horoskopy, jinými okultními věcmi, nebo vyvoláváním duchů? Nehledal jsem falešnou pomoc u tzv. léčitelů? Nepraktikoval jsem nějaká východní náboženství, New age, spiritismus apod.? Miluji jen Pána Boha, mám v něj naději? Nepodléhám zoufalství? Nežiji dvojím životem? Jsem křesťanem v kostele stejně tak jako doma i ve škole a práci?

2. příkázání: Nemluvil jsem lehkovážně nebo posměšně o Bohu a věcech víry? Neurážel jsem Boha v hněvu nebo zoufalství? Měl jsem v úctě svaté věci a předměty? Nevyslovoval jsem zbytečně jméno Boží a jména svatých? Neklel jsem? Nerouhal jsem se? Nepřísahal jsem lehkovážně (v nedůležité věci) nebo dokonce křivě? Myslel jsem na Boha vždy s úctou?

3. příkázání: Nevynechal jsem vlastní vinou nedělní a sváteční bohoslužbu? Nepřicházel jsem na mši sv. pozdě? Nebyl jsem v kostele nepozorný? Nevyrušoval jsem v kostele? Modlil jsem se a zpíval jsem s ostatními? Nebyl jsem lhostejný a nechodil ke sv. přijímání? Neporušil jsem nedělní (sváteční) klid zbytečnou těžkou prací? Neodkládám přijetí svátosti smíření na dlouhou dobu? Žiji v úzkém spojení s farností, nebo jsem jen „návštěvník bohoslužeb“?

4. příkázání: Byl jsem vždy poslušný a vlídný na rodiče? Měl jsem rád rodiče a sourozence? Nebyl jsem k rodičům nelaskavý, drzý nebo nevděčný? Nezarmucoval jsem je? Pomáhal jsem jim rád? Nezapomínal jsem se modlit za rodiče a své blízké? Nebyl jsem ve škole a na náboženství nepozorný a vyrušoval jsem? Byl jsem svědomitý? Byl jsem spravedlivý ke spolužákům, kamarádům, sousedům i všem jiným bližním? Respektoval jsem autoritu představených? Pamatoval jsem, že při vši úctě k nadřazeným je třeba více poslouchat Boha než lidi? Jsem zodpovědným člověkem?

5. příkázání: Nevydával jsem svůj život lehkomyšlně do nebezpečí? Nepoškozoval jsem své zdraví (alkohol, kouření, drogy, přepínání sil)? Neškodil jsem si zdraví nedostatečným oblečením? Zachovával jsem postní předpisy (doba postní, pátky)? Nevydával jsem do nebezpečí život nebo zdraví jiných lidí? Neřídil dopravní prostředek pod vlivem alkoholu? Nebyl jsem náladový, nemstil jsem se? Neměl jsem s někým neústupné hádky, spory nebo rvačky? Nebil jsem jiný? Neublížoval jsem nadávkami nebo vyhrožováním? Neměl jsem v sobě nenávisť? Dokážu odpustit? Nezabýval jsem se myšlenkami o zabítí druhého nebo sebe? Nenaváděl jsem druhého ke hříchu? Nedával jsem pohoršení? Měl jsem v úctě život člověka? Nezničil jsem klíčící život nebo nebyl jsem na tom spoluvinen? Nesouhlasil jsem s abortem nebo s eutanazií? Nepoužívám antikoncepci? Netrápil jsem zvířata?

6. a 9. příkázání: Mluví o svém těle s úctou? Zachovávám si vnitřní čistotu smýšlení i těla? Nehřešil jsem neslušnými řeči nebo nestydatým chováním? Nepodléhal jsem módním stylům neslučitelnými s Božím příkázáním? Neposlouchal jsem neslušné vtipy? Nedíval jsem se na erotické obrázky, filmy, časopisy? Nevyhledával jsem na internetu lechtivá témata? Neměl jsem nečisté myšlenky, žádosti, pohledy? Nevytvářel jsem sám na sobě pohlavní rozkoš? Nepodléhal jsem hříchu sebeukájení? Nepraktikuji homosexuální jednání?

Pro svobodné: Pokud mám, prožívám se svým partnerem společné chvíle v čistotě? Nedovoluji sobě nebo jemu doteky, které patří až do manželství? Myslím to s partnerem upřímně? Hledal jsem si přednostně snoubence, který je věřícím katolíkem? Vyhýbáme se společně pokušení hříchů? Nebydlíme snad dokonce spolu?!

Pro manžele: Žiji ve svátostném manželství uzavřeném před církví? Jak zachovávám lásku, úctu a věrnost své manželce/manželovi? Je pro mne opravdu tím nejbližším člověkem? Dokáži něco udělat pro vztah, a nebo jen čekám, až začne ten druhý? Jak prožívám intimní chvíle se svým manželem? Pečuji o to, aby byly společně prožitou radostí a prohloubením lásky? Vyjadřuji jimi lásku, nebo chci jen jakési svoje uspokojení? Je pro mne druhý bytostně milovanou osobou? Dbám na to, aby naše intimní setkání probíhalo vskutku lidským způsobem? Nepoužívám antikoncepci? Jsem otevřený životu? Jde mi o dobro manžela, manželky? Je naše manželství obrazem Krista a církve? Nebyl jsem sobecký a hrubý? Neodmítal jsem ze sobeckých důvodů děti? Žiji v manželství uzavřeném před církví? Nevyhledával jsem snad nějaké cizí vztahy nebo flirt?

7. a 10. příkázání: Neukradl jsem něco? Vrátil jsem, nebo nahradil, co jsem nepoctivě získal? Neprodával jsem něco za nekřesťanskou cenu? Vrátil jsem, co jsem si od někoho vypůjčil? Nenechal jsem si nalezenou věc? Nepřivlastnil jsem si něco, co je všech? Nepoškodil jsem cizí věci? Zacházel jsem s věcmi šetrně? Nebyl jsem nepořádný ve svých věcech? Nebyl jsem lakomý? Nebyl jsem chamtivý? Neutrácel jsem zbytečně? Plním své denní úkoly a povinnosti poctivě? Učil jsem se svědomitě? Nezaviděl jsem? Nebyl jsem líný? (Plním závazky vůči druhým?)

8. příkázání: Nelhal jsem? Neuškodil jsem někomu nepravdivým svědectvím nebo tím, že jsem odmítl svědčit? Nepodváděl jsem (jakkoliv)? Nepřetvařoval jsem se? Nebyl jsem pyšný a příliš ješitný? Nepomlouval jsem? Nemluvil jsem zbytečně o cizích chybách (nactiutrhání)? Neublížoval jsem anonymními dopisy? Zachoval jsem svěřené tajemství? Dodržel jsem, co jsem slíbil? Nelichotil jsem neupřímně? Nesváděl jsem na druhé, co jsem udělal sám?

Hlavní hříchy: Pýcha, lakomství, závist, hněv, smilstvo, nestřídmost, lenost (nebo i zahálčivost).