

Spovedné zrkadlo

Modlitba k Duchu Svätému : Duchu Svätý, príď a pomôž mi, aby som spoznal svoje hriechy. Vtlač do môjho srdca bolesť a ľútosť nad tým, že som hriechmi urazil svojho nebeského Otca, a posilni ma, aby som sa z nich dobre vyznal a konal pokánie.

(úryvok o spovedi z knihy Bonaventur Meyer – NAPOMENUTIE Z ONONHO SVETA), „Ľudia by sa mali na spoveď lepšie pripravovať. Hodinová príprava nie je nijako prehnaná. Práve my vidíme, akú moc má spoveď. Pokúšame ľudí najrozličnejším spôsobom. Usilujeme sa ich zmiasť. Keď sa nám to nepodari, zošleme na človeka ďalších troch démonov, ktorí majú za úlohu dosiahnuť, aby sa nepolepšil. Často to zariadujeme tak, aby hriech nepoznal. Na to máme zvláštnych démonov. Neustaneme ani vtedy, keď sa dotýčná osoba pomodlí k Duchu Svätému, vzbudí ľútosť, vyzná svoje hriechy a vykoná pokánie. Ľútosť je hlavná súčasť sviatosti pokánia, tu sa usilujeme v nej zvykať na dobré predsavzatie už viac nehrešiť. Keď totiž človek má pevné predsavzatie, potom sa mu dostáva mnoho milostí. A zasa je to len pokora a len pokora, ktorá vyvoláva milosti, ktoré by ináč neboli. Ale ani teraz neustupujeme, keď predsavzatie spovedajúceho je pevné, posielame démonov, aby v poslednej chvíli, tesne pred vyznaním hriechov, nahnali spovedajúceho strach tieto hriechy kňazovi vyznať, i keď ide o všedné hriechy. Väčšiu radosť máme, keď sa nám to podarí u ťažkých hriechov. Musíme povedať, že keď sa ľudia nevyspovedajú zo všedných hriechov, z ktorých sa vlastne ani nemusia spovedať, potom sa im dostane menej milostí. Tak sa zbavujú možnosti sa napraviť a zmeniť svoj život. Keď po vyčerpaní všetkých týchto našich zásahov, zbožní a veľmi zbožní spovedajúci sa kňazovi skutočne všetko povedia podľa svojho najlepšieho svedomia a vedomia, potom ide o správnu spoveď. To nastáva zvlášť vtedy, keď ľudia vyznajú i veci o ktorých nie sú si celkom istí, že ide o hriechy... Za túto poctivosť a pokoru sa im dostávajú zvláštne milosti. Takáto spoveď je správna (kňuči) a jediná, ktorá si zaslúži nazývať sa spoveďou. potom kajúcnik dostane rozhrešenie, ktorému my hovoríme veľké (Ego te absolvo) Ach, ako my toto rozhrešenie nenávidíme! Ale teraz sa už nemusíme tak obávať. teraz nastúpila namiesto spovede „modlitba zmierenia s Bohom“, ach že sme to museli povedať! ONA TAM HORE (Panna Mária) by si želala, aby zo všetkých kazateľníc bolo oznámené, že opäť požaduje dobrú starú spoveď. „Modlitba zmierenia s Bohom“ nie je žiadna spoveď! Slúži len na to, aby bola vyvolaná ilúzia, že je všetko odpustené. My démoni hovoríme : Chodte v pokoji domov, pokojne prijímajte Telo Pána, pokojní budte vo svojej duši! Je to tam pre TYCH HORE (Pana Mária , Otec, Syn a Duch Svätý) nenahraditeľná strata! Takéto vykonávanie tejto sviatosti je pre človeka veľmi škodlivé. Nám však veľmi prospieva. Čím menej sa človek bojí, tým viac sa mu radujeme.“

OTAZKY :

Kedy som posledný krát prijal sviatosť zmierenia? Nezamlčal som, alebo nezatajil úmyselne dajaký ťažký hriech? Nezabudol som vyznať nejaký ťažký hriech? Vykonal som uložené zadostučinenie? Usiloval som sa polepšiť od poslednej spovede? Nepristupujem k sviatosti zmierenia len zo zvyku, či pod tlakom mojich rodinných príslušníkov alebo priateľov? Pristupujem k sviatosti zmierenia s úprimnou túžbou sa očistiť, obrátiť, obnoviť? (napr. žijem nemanželským/ predmanželským životom, užívam antikoncepciu, a iné ťažké hriechy, čítam horoskopy, zaoberám sa okultizmom ... síce sa z toho vyspovedám, ale po spovedi v tom pokračujem, vtedy je moja svätá spoveď neplatná a prijímam svätokrádežne). Beriem úplnú zodpovednosť za svoje hriechy alebo sa snažím na spovedi vykrúcať, hádzať vinu na druhých? Vyznávam svoju vieru i vonkajšími prejavmi (nehanbím sa verejne prežehnať, pozdraviť sa katolíckym pozdravom, povedať, že idem na svätú omšu, zúčastniť sa na podujatiach, ktoré poradia Katolícka cirkev)? Čítam Sväté Písmo?

Hriechy proti prvému Božiemu prikázaniu (klaňanie sa iným bohom, okultistické metódy, zoznam z knihy : Odpoveď Cirkvi na fenomén Zlého vo svete, napísal exorcista ICLic. PaedDr. Jozef Maretta)

1. **Špiritizmus** – vyvolávanie duchov zomrelých:

Zaraďujeme tu : špiritistické seanse - využívanie média, tranzu – sklenená guľa, fľaša – filipínski liečitelia, operácia, rukami, nožičkami, jazva zmizne – psychokinéza, telekinéza ,t.j. pohybovanie,

miznutie, objavovanie sa predmetov – levitácia, sublevitácia t.j. vznášanie sa predmetov, prípadne ľudí – automatické písanie t.j. bez predbežného cvičenia a mimo ľudskú vôľu – planžeta .tj srdcovitý alebo oválny kus dreva na dvoch kolieskach a ceruzka schopná písať bez pomoci ruky – pohybovanie stolom, osoby sú zhromaždené okolo stola a prstami sa dotýkajú stolnej dosky, akonáhle sa stôl pohne začne sa hovoriť abeceda – Quija-Brett, t.j. na doštičke sú slová abecedy a slová áno, nie – zjavovanie hlasu t.j. na magnetofónovej páske alebo cez rádio – fluidné alebo astrálne telo t.tj. vystupovanie z tela divanie sa naň

2. **Mágia – biela:** odvrátenie zla, zlepšenie vzťahov, uzdravenie, **šedá:** zabrániť uzdraveniu, sexuálnej žiadostivosti alebo plodnosti, **čierna:** prenasledovanie (často i sexuálne) s cieľom spôsobiť chorobu alebo zabíjať, patria tu: amulety, talizmany pre šťastie, kamene, kryštály – zariekanie (aby sa odvrátil oheň, dobytok ochránil pred chorobou, zariekavanie bradavíc a iné) – formulky a recepty pre zamilovaných – zaklínanie, klatie – porobenie, porobenie, hádzanie uhlíkov – liatie vosku – čarovanie – poverky, poverčivé praktiky (čierna mačka, vedro, kukučka...) – šťastné nešťastné dni (napr. piatok13.), šťastné a nešťastné čísla (napr. 7 je šťastné číslo)
3. **Paragnostika, telepatia, veštenie – mantika**, Paragnostika t.j. predvídanie budúcnosti, nešťastí – telepatia t.j. čítanie na diaľku, vnímanie duševných procesov iného človeka bez činnosti zmyslových orgánov – veštenie(mantika) z ruky, z kariet, z krištálovej gule, zo zrkadla, z letu vtákov, z vnútorností zvierat – z tvaru mračien – z číselnej hodnoty mena – z čajových lístkov – z polohy naslepo vystrelených šípov – z figúr v piesku – zo snov (snáre) – vykladanie snov – očí (očná diagnóza) – pomocou prsteňa, vreckovky – pomocou fotografie, listu – prútikárstvo – virgula, špirála kyvadlo – z hviezd, astronómia, astrológia – horoskopy – nosenie znamenia – konciogramy
4. **Alternatívna medicína** : – ľudoví liečitelia- bioenergetika – bioterapeutika – magnetizmus (napríklad magnetický pás dr. Levina) – psychotronika – biotronika – geopatogénne zóny a ich odrušovanie – paradiagnostika – homeopatia – akupunktúra – akupresúra – holotropné dýchanie – aromaterapie (vonné lampy, tyčinky) – vegetariánstvo (spojené s jogou a východnými filozofiami, náboženstvo hinduizmu) – rozličné „zázračné“rastliny (ženšen) – Golden Yaca – švédske kvapky – mušino – implikátor ježko – kosmodisk – makrobiotika – ionizačná terapia (ionizátor vzduchu) _ Bachove lieky z kvetov – antropozofická medicína – Alexandrova metóda – drogy – reiky – Kašpirovský – J. Pravda – Vanga – Džuna
5. **Psychologické metódy:** autosugescia – autohypnóza – autogénny tréning – relaxačné a autorelaxačné techniky – transcendentálna meditácia – Silvova metóda – reiky – kurzy úspešnosti
6. **Falošná duchovnosť** – všetky druhy jogy a zenu – všetky druhy východných bojových umení (karate, aikido, taekwonndo, wu-šu, judo, ...) obdiv k východným náboženstvám a ich vodcom (Gándi, Dalajláma a gurovia) – obdiv pohanskej, egyptskej a gréckej mytológie(sošky, amulety, nílsky kríž) – viera v reinkarnáciu – viera v mimožemšťanoch – účasť na štruktúrach New Age
7. **Okultná literatúra a filmy** : o mágii, čarodejníkoch (napr. Harry Potter) –sci-fi , ufo – horory, krváky – časopisy Mystery, Bosorka, Fiškál', neuveriteľné príbehy, listy zo záhrobia – D.Coperfield – Kafka, R. A. Moody, Souček, Daniken, Nostradamus, páter František Ferda, Chardín, De Mello, Henrich Heine, Freund (psychoanalýza)
8. **Okultná hudba** : heavy metal, rock,...- ezoterická, relaxačná(kde sa nahrávajú pod infrazkukom ťažké okultné texty, ktoré ovplyvňujú podvedomie a správanie človeka) – hudba New Age (v preklade nový vek)

Pri týchto hriechoch je nutné urobiť si aj zriekanie, prípadne modlitbu oslobodenia s kňazom, vo vážnych prípadoch exorcizmus (jedine Cirkvou schválený exorcista!) ale aj pri nasledujúcich ťažkých hriechoch

Môj vzťah k Bohu :

Upadol som do zúfalstva? Prisahal som, klial, zllorečil? Reptal som proti Pánu Bohu? Zadlžil som sa pre márnivosť? V rebríčku mojich životných hodnôt je Boh na prvom mieste? Milujem Ho nadovšetko? Myslím často na Ježiša, ktorého mám nasledovať? Snažím sa, aby Ho poznali aj iní? Odovzdal som dobrú vieru svojim deťom? Dával som svojim blížnym dobrý príklad kresťana? Nachádzam si denne ráno i večer čas na osobnú modlitbu? Začínam aj končím deň v Božom Mene? Je moja modlitba sústredená, pozorná a nábožná, vnímam ju ako rozhovor s Bohom? Ak som viazaný modlitbou Breviára, nezanedbávam ju? Nepohrdam členmi iných cirkví? Nie som poverčivý? (napríklad si 3x odpľujem, keď vidím prejsť čiernu mačku cez cestu, chytím sa gombíka, keď vidím kominára, a iné... čistenie čakier, aura,... Neverím rozličným čarám a vešteniu? Vykonyval som sám takéto praktiky? (napr. preváranie vody „proti čarom“, čistec, uhlíková voda – z očí/urieknutie, odlievanie cínu do vody, pričarovanie si partnera, napr. na Luciu si dievčatá dávajú lístočky pod vankúš s menami, každý deň jeden vytiahnu, umývať si vlasy/ ostrihať keď je spln, alebo robiť rôzne úkony podľa obdobia mesiaca, prípadne svätovánskej noci, v presne určenú hodinu, dať na dieťa pocikanú plienku, keď má „z očí“) Navštívil som takýchto ľudí? Utielal a veril som sa radšej k takýmto ľuďom ako k vrúcnej modlitbe a prosbe k Bohu? Bral som od týchto ľudí potom rôzne predmety, ktoré mi dali (napr. bylinky, kryštály, amulety, sviečky, obrázky, kyvadlá..) alebo som vykonal vec, ktorú mi tieto osoby kázali po vyložení môjho problému? Priviedol som k takýmto osobám aj iných ľudí, alebo som im týchto ľudí odporučil? Vyvolával som duchov mŕtvych? Navštívil som niekedy obchod s ezoterikou, s rôznymi liečivými predmetmi (kamene s rôznou „mocou“, amulety, špeciálne masti, pyramídy, indiánske „lapače“ zlých snov, rôzne amulety, „zázračné“ masti ako čertov pazúr....) Kúpil som niečo od tial? Mám to doma? Zaujímal som sa o to, kde sa dostali duše našich zosnulých cez rôznych ľudí? Zjavujú sa mi duše mojich zosnulých? Ak mám sám rôzne „nadprirodzené“ schopnosti, alebo som zažil rôzne zjavenia, mám dary (napr. uzdravovania, videnia obrazov) a charizmy, oboznámil som o tom miestneho kňaza? Pokladal som na druhých ruky alebo používal tieto dary len s jeho súhlasom, že toto môžem vykonávať ? Ak mi kňaz, alebo duchovný zakázal používať túto schopnosť, používam ju aj naďalej? Služi mi tento dar na môj duchovný rast a prehĺbenie viery s Bohom, alebo skôr na duchovnú pýchu, t.j. pripadá si s týmto darom špeciálny v očiach Božích ? Som nástrojom v Božích rukách alebo hovorím, že to ja mám túto moc a tento dar ? Zriekol som sa pod krížom Ježiša Krista s tým, že chcem iba to, čo pochádza od Neho ? Bral som za to peniaze? Dával som klásť na seba ruky od ľudí, ktorých som dobre nepoznal, neviem aký vedú kresťanský život v skutočnosti? Ak niekto takéto veci koná alebo išiel navštíviť takúto osobu, a podobne... snažil som sa mu vysvetliť, že nekoná správne? Nenavštevoval som takéto spolky? Vykonyval som tieto veci v kresťanskom spoločenstve v ktorom patrím, alebo nepatrím do žiadneho kresťanského spoločenstva? Ak som vykonyval, bielu mágiu snažil som sa ju obhajovať? Veril som v reinkarnáciu, rôzne iné presvedčenie, kde neuznávam, že naša duša ide po smrti buď do pekla, neba, alebo očistca, verím na silu a význam farieb (Napr. že zelená farba upokojuje)? Robil som rôzne „obránné rituály“ proti čarom, urieknutiu z očí (zápalky, preváranie vody...)? Trávim čas viac za počítačom, televízorom, internetom, rozhlasom na úkor mojich povinností, či už školských alebo domácich, pracovných? Nezanedbávam na úkor týchto vecí môj čas voči rodine a mojím blížnym, modlitbe? Klaniam sa stvoreniam, namiesto Stvoriteľovi? – Slnku, Mesiacu, hviezdám, planétam, stromom, riekam, horám...Verím učeniu New Age, že z týchto vecí môžem dostať a získať „pozitívnu“ energiu(napr. objatím stromu)? Veril som, alebo som čítal horoskopy, runy, snáre, biorytmy a podobne? Vážim si svoje telo, vnímam, že je to Boží dar? Netrápim ho prejedaním, hladovkami, diétami, pitím alkoholu, prehnaným športovaním (napr. až za hranicu svojich síl, schopností a možností) užívaním nebezpečných látok? Mám piersing, tetovanie, úpravy môjho tela cez plastické operácie ? (výnimkou sú ťažké nehody, zranenia, poranenia, úrazy a podobne) Uvedomujem si, že aké som ho dostal, také ho mám aj odovzdať? Verím, že Ježiš Kristus je môj jediný pravý Spasiteľ? Nedopustil som sa svätokrádeže, napr. poškvmením posvätnej osoby, zneuctením posvätného miesta (napr. kostol)

nedôstojným zaobchádzaním s posvätnými vecami, prijatím Eucharistie v ťažkom hriechu? Nerúhal som sa Bohu? Nevyslovoval som sa o Ňom potupne? Nebral som zbytočne do úst Jeho Meno, Panny Márie a svätých? Dodržal som sľub, ktorý som dal Bohu? Neprisahal som falošne a krivo? Nespolčujem sa s ľuďmi, ktorí sú nepriateľskí voči Bohu a Cirkvi? Nezapájam sa do ich akcií? Nepohoršujem druhých svojimi vtipmi zo svätých vecí? Nenadával som, nepreklínal som? Chodím pravidelne v prikázané sviatky na svätú omšu? Pristupujem k svätej omši s úmyslom stretnúť sa s Bohom, alebo z donútenia? Prichádzam vždy načas, aby som sa na ňu mohol svedomito pripraviť? Nechodím poza kostol? Nevyrušujem druhých počas svätej omše? Som nepozorný a roztržitý? Akú vážnosť prikladám svätému prijímaniu? Čítal som literatúru, ktorá odporovala učeniu Katolíckej cirkvi? Nosím rôzne amulety, (napr, červená stužka, ktorá ma má chrániť proti zlu, pohanské znamenia zvieratníka, náramok shamballa), dával a odporúčal som toto aj druhým osobám? Pracujem a upratujem v nedeľu? Čítam náboženskú literatúru, aby som vo viere mohol ďalej rásť? Nakupujem v nedeľu, i keď z nedbanlivosti (niečo dokúpiť)? Volil som takých predstaviteľov štátu, ktorí sa rúhajú Bohu? Som spravodlivým a vzorným rodičom mojim deťom? Dávam im dobrý a správny príklad?

Môj vzťah k blížnemu

Milujem blížneho ako seba samého? Nepohoršil som ho svojimi slovami alebo skutkami? Aký je môj vzťah k rodičom, poslúcham ich, milujem ich a ctím si ich? Som si vedomý, že zastupujú Boha na zemi? Aký je môj rodinný život? Modlím sa za svojich rodičov, za svoje deti a vnúčatá, krstné a birmovné deti? Vážim si svojich súrodencov? Usilujem sa prispieť k rodinnej pohode? Nie som častou príčinou zväd a hádok? Milujem, ctím a vážim si svojho manžela a manželku? Ako sa starám o výchovu svojich detí? Zabezpečujem im telesný ale aj duševný a duchovný rozvoj? Som im dobrým príkladom kresťanského života (nevyčítam im veci, ktoré sám robím)? Viem, s kým sa priatelia, kde trávajú voľný čas, čo čítajú? Bránil som im, alebo ich odhováral od cirkevného sobáša? Netolerujem ich cirkevný sobáš? Netolerujem život môjho dieťaťa v konkubinate? Je mi ľahostajné, že moje deti či vnukovia sú nepokrstení? Ctím si cirkevných predstavených? Mám v úcte pápeža, biskupov a kňazov? Nerobím si z nich posmech, nehovorím o nich nemiestne vtipy, nerozširujem zbytočne ich chyby, neohovárať ich? Uvedomujem si, že sú zastupiteľmi Ježiša Krista na zemi? Modlím sa za kňazov? Pomáham kňazovi vo farnosti nakoľko mi je to možné? Som aktívnym členom farského spoločenstva? Ako si ctím svetských predstavených? Platím dane? Mám úctu k učiteľom, vychovávateľom? Uvedomujem si, že ľudia inej farby pleti, rasy či náboženstva sú tiež mojimi bratmi a sestrami? Mám úctu k životu? Uvedomujem si, že život je Boží dar, preto len Boh ho má právo dať i vziať? Neškodím inému na zdraví? Nestrpčujem mu život svojimi myšlienkami, slovami, skutkami? Nešikanoval som niekoho? Nenavádzal som niekoho na pitie alkoholu, fajčenie cigariet, užívanie drog? Nezmrzal som niekoho? Nezapríčinil som niekomu smrť? Nenávidím niekoho? Necítim k niekomu odpor? Mám problém odpustiť a k danej udalosti sa už nevracať? Odpustil som, ak sa niekto podobne prehrešil proti mne? Neradil som, nesúhlasil som, neprevádzal som, neasistoval som pri umelom prerušení tehotenstva? Neužívam antikoncepciu, kondómy? Dodržiavam v manželskom spoluzití morálny zákon? Nesúhlasil som so sterilizáciou, eutanáziou? Neublížoval som bitkou či inými násilnými činmi svojim deťom, alebo starým, chorým a bezbranným ľuďom? Cítim pocit pomsty k blížnemu, mám potrebu sa pomstiť, robil som to? Som škodoradosný t.j. mám dobrý pocit z toho, keď sa niekomu niečo zlé stane, či už je to človek, ktorého mám alebo nemám rád. Netrápil som zvieratá? Uvedomujem si, že ako moje telo, je aj telo môjho blížneho chrámom Ducha Svätého? Nenavádzal som ho na hriech nečistoty? Obliekam sa vhodne? Svojimi slovami, dotykmi, návrhmi, neprivedol som blížneho k hriechu? Neprevinil som sa smilstvom, t.j. pohlavným stykom so slobodným, ženatým/vydatou s iným mužom/ženou, alebo s osobami toho istého pohlavia? Nenavádzal som na hriech duchovnú osobu? Nepredávam svoje telo za peniaze? Neznásilnil som niekoho? Žijem v usporiadanom sviatostnom manželstve? Neprevinil som sa cudzoložstvom, t.j. nepodviedol som svojho manžela/manželku s iným človekom? Vážim si svoj majetok i majetok blížneho? Som svedomitý a zodpovedný v práci? Usilujem si hľadať si prácu alebo sa spolieham, že ma bude živiť rodina, či štát? Ak podnikám, používam spravodlivé miery, ceny a váhy? Nie som spravodlivý voči svojim zamestnancom, nekrivdím im? Dávam im za prácu spravodlivú mzdu alebo ich vykorisťujem? Usiloval som sa vrátiť nájdenu vec? Napravil som škodu, ktorú som spôsobil, či na majetku alebo svojimi

slovami, skutkami? Neprevinil som sa voči majetku blížneho svojho lúpežou či krádežou? Vrátil som ukradnutú, či ulúpenú vec? Nepoškodujem, nepoškodil som majetok svojho blížneho alebo spoločnosti? Som pravdovravný? Neprevinil som sa klamstvom? Chránim česť svojho blížneho? Neprevinil som sa ohováraním, t.j. nerozprával som o chybách blížneho za jeho chrbtom? Neosočoval som, t.j. nevymýšľal alebo nezväčšoval som chyby svojho blížneho? Napravil som škody, ktoré som spôsobil svojím jazykom (urážka na cti, obvinenie z niečoho)? Neurážal som iných? Neublížoval som im posmievaním, kritizovaním? Neponižoval som ich nemiestnymi rečami, vtipmi či prezývkami? Dodržal som vždy zverené tajomstvo? Bol som diskretný? Plním prikázaný pôst v piatok? Plním sľuby? Spravoval som svedomito cudzí majetok? Obetoval som na dobročinné ciele, na katolícku tlač, keď mi tak vystačilo ? Márnil som peniaze na zbytočné skutky ako hýrenie, podplácanie? Nevymýšľal som si niečo zlé o iných a rozchyroval som to alebo veci, ktoré som nemal potvrdené? Nie som lakomý (mám problém sa podeliť s druhými)? Nezisťujem a nerozširujem zbytočne druhých chyby? Pripravujem sa vždy svedomito na svätú spoveď, aby som všetky svoje previnenia správne vyznal/a? Dokážem sa ospravedlniť svojmu blížnemu, keď som urobil chybu? Dokážem si priznať svoje pochybenie alebo za svoje pochybenia viním druhých? Urobil som tak, keď nastala taká situácia? Nie som s niekým rozhádaný, v nevraživosti, necítim nenávisť, hnev voči danej osobe? Nie som ovládaný mamonou (peniazmi)? Prijal som úplatok? Pomáhal/a som niekomu z vypočítavosti?

Vzťah k sebe samému

Vážim si svoje zdravie a nehazardujem s ním? Neškodím si na zdraví fajčením, pitím alkoholu alebo drogami? Mám správne stravovacie návyky? Neprejedám sa alebo netýram organizmus hladom? Nebol som maškrtný? Dokážem sa ovládať v jedle? Nebol som pyšný, sebecký, závistlivý, zlostný? Dbal som na dopravné a bezpečnostné predpisy? Neoddával som sa hrám, športu, počítaču, internetu, televízoru alebo iným zábavám na úkor svojich povinností? Nemyslel som, nehovoril som, alebo nepozeral necudne? Nečítal som nemravné knihy, časopisy, nepozeral nemravné filmy alebo videokazety? Nerobil som necudné veci sám so sebou, alebo s inými? Neoddával som sa nečistým myšlienkam, záľubám, radostiam, túžbam? Podliehal som svojím žiadostivostiam? Bol som šetrný k svojim veciam? Neutrácam peniaze na zbytočnosti? Plním si pracovné, školské, rodinné, povinnosti zodpovedne? Učím sa svedomito? Mám poriadok vo svojich veciach? Nie som lenivý? Aký je základný smer môjho života? Usmerňujem všetko snaženie v živote na večnú spásu mojej duše? Snažil som sa krotiť svoje chyby, skony, vášne? Nepovyšoval som sa nad iných? Ako som užíval dary, ktoré mi zveril Boh? Nie sú mojou vášňou hazardné hry? (karty, hracie automaty) Nezaoberal som sa myšlienkou na samovraždu? Zachoval som si svoje telo v čistote a v nevinnosti ? Nezaoberal som sa pozeraním (v televízii, kine, v časopisoch..), čítaním, rozhovormi, návštevami predstavení a zábav, ktoré sú nezlučiteľné s kresťanskou a ľudskou dôstojnosťou? Konám skutky kajúcnosti každý piatok a na popolcovú stredu? Dodržiavam cirkevný príkaz o ročnej spovedi? Neprijímal som svätokrádežne tým, že som nevyznal ťažký hriech? Žijem príkladný rodinný a občiansky život? Mám alebo mal som túžbu byť žiadaný a vyhľadávaný? Byť chválený a uznávaný? Byť oslavovaný a vyzdvihovaný, uprednostňovaný? Byť najmúdrejším „poradcom“, spravodlivým „sudcom“, nasledovaniahodným vzorom, byť vždy prvým, byť vždy dokonalým, byť najlepším? Cítil som hnev, keď iní boli viac chválení ako ja? Keď boli viac uznaní ako ja? Trpím samolúbosťou, seba nenávisťou, seba neprijatím, zlomyseľnosťou (som rád, keď sa niekomu niečo zlé vráti, prípadne stane)? Chcem mať všetko len pre seba, delím sa ťažko s druhými a s inými vecami? Mám pocit, že mám stále málo (vecí, oblečenia, jedla, peňazí) a musím dané veci stále zhrňať, kopíť?...Musím mať to isté, čo vidím u druhého, aj keď to často krát nepotrebujem? Nenakupujem zbytočnosti? Hrešil som v domnení, že aj tak mi Boh odpustí? Vyhadzujem jedlo, potraviny do koša, plytvám stravou? Ďakujem Bohu pred jedlom za stravu, ktorú mi dáva?

Podľa päťoro cirkevných prikázaní

Jedol som v pôstne dni mäsitý pokrm? Zachovával som cirkevné pôsty? Vykonal som dobre a všetky skutky pokánia mne od spovedného otca uložené? Podporoval som cirkevné ustanovizne? Polepšil som sa od poslednej spovede?