

<https://sanctumvitae.sk>

# VIDEO MISIA



Katolícka online misia pre ľudí  
dobrej vôle

Missio (lat.) - poslanie

# MISIJNÉ ZRNKÁ

- <https://sanctumvitae.sk>
- [missio@sanctumvitae.sk](mailto:missio@sanctumvitae.sk)
- Facebook <https://facebook.com/trinitologia>
- Telegram <https://t.me/missionline>
- YouTube <https://youtube.com/@missionandlearning>
- Ak by ste radi ohodnotili misiu  
finančne: SK97 8330 0000 0022 0304 8185

- Sväté písmo
- Katolícke knihy
- Katechizmus
- Misijný časopis
- Misijný kalendár
- Mobilné aplikácie
- Videá
- Články
- Myšlienky
- Životopisy svätých
- Tradičná latinská svätá omša
- Modlitby
- Tradičná náuka
- Misia apoštolov a prvých kresťanov
- Zázračné sväté prijímania a svätí mystici
- Sviatky Pána a Panny Márie

**Ciel' človeka:** <https://youtu.be/G2g1PWuZ85I>

**Spása:** <https://youtu.be/QKPTVISQQHE>

**Viera:** <https://youtu.be/cR9VZU5QWLw>

**Svätí a blahoslavení:**  
[https://youtube.com/shorts/07m\\_6N1uLSA?feature=share](https://youtube.com/shorts/07m_6N1uLSA?feature=share)

**Marcová pobožnosť k svätému Jozefovi:**  
<https://youtu.be/dCGkkgqTC7wc>

**Ježišov sľub Šimonovi:** <https://youtu.be/ccTKse2Hue0>

**Podobenstvá:** <https://youtu.be/QvV0IUuDCuo>

**Tradície otcov verzus Boží zákon:** [https://youtu.be/\\_EVE-A11gtc](https://youtu.be/_EVE-A11gtc)

**Kristova moc:** <https://youtu.be/5YlrhyZstIA>

**Nasleduj Pána Ježiša Krista:**  
[https://youtube.com/shorts/07m\\_6N1uLSA?feature=share](https://youtube.com/shorts/07m_6N1uLSA?feature=share)

**Svätá Tvár Pána Ježiša Krista:**  
[https://youtube.com/shorts/oxYoxS\\_AhEQ?feature=share](https://youtube.com/shorts/oxYoxS_AhEQ?feature=share)

**Biblické spisy:** [https://youtube.com/shorts/u\\_GVoTKk6GI?feature=share](https://youtube.com/shorts/u_GVoTKk6GI?feature=share)

**Ježiš Kristus hovorí o sv. Jánovi Krstiteľovi ako o prorokovi, ktorý ho ohlasuje ako Spasiteľa:**  
<https://youtube.com/shorts/owQ4S60tOUA?feature=share>

**Proroctvo o Božom služobníkovi, Blahoslavenstvá, Modlitba Pána:** <https://youtube.com/shorts/TpvSYHRpynE?feature=share>

**"... Kto vidí mňa, vidí Otca..." (Jn 14, 9)**





### **Korunka Božieho milosrdenstva**

*Ó, Krv a Voda, ktorá si ako prameň milosrdenstva vytryskla pre nás z Ježišovho Srdca, dôverujem v Teba. (3x)*

#### **Na začiatku**

Otče náš, Zdravas' Mária, Verím v Boha

#### **Na veľkých zrnkách**

*Večný Otče, obetujem Ti Telo a Krv, Dušu a Božstvo Tvojho najmilšieho Syna a nášho Pána Ježiša Krista, na odčinenie našich hriechov i hriechov celého sveta. (1x)*

#### **Na malých zrnkách**

*Pre jeho bolestné umučenie, maj milosrdenstvo s nami i s celým svetom. (10x)*

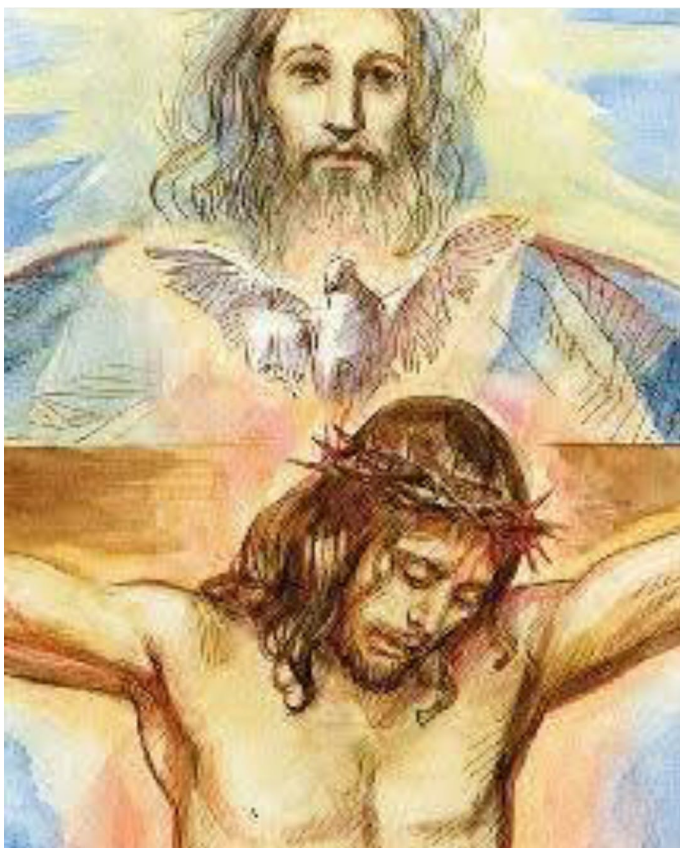
#### **Na zakončenie**

*Svätý Bože, Svätý Mocný, Svätý Nesmrteľný, zmiluj sa nad nami i nad celým svetom. (3x) **Ježišu, dôverujem v Teba.***

Sľubujem, že duša, ktorá bude tento obraz uctievať, nezahynie. Sľubujem jej tiež víťazstvo nad nepriateľmi už tu na zemi a zvlášť v hodine smrti. Ja Sám ju budem chrániť ako svoju chválu. Nech sa nebojí priblížiť ku Mne žiadna duša, hoci by jej hriechy boli ako šarlát. Prameň Môjho milosrdenstva bol otvorený dokorán kopijou na kríži pre všetky duše - nikoho som nevylúčil. Som Láska a Milosrdenstvo samo. Ktokoľvek sa ju bude modliť, dosiahne v hodine smrti veľké milosrdenstvo. Kňazi ju budú podávať hriešnikom ako poslednú záchranu. Hoci by bol hriešnik najzatvrdlivejší, ak sa len raz pomodlí túto korunku, dosiahne milosti z Môjho nekonečného milosrdenstva. Pri svätej spovedi, ktorá je prameňom Môjho milosrdenstva, vždy vplýva na tvoju dušu Moja krv a voda, ktorá vyšla z Môjho srdca a zošľachťuje tvoju dušu. Keď sa budú modliť túto korunku, rád im dám všetko, o čo Ma budú prosiť. Keď sa túto korunku budú modliť pri zomierajúcich, postavím sa medzi Otca a zomierajúcu dušu nie ako spravodlivý sudca, ale ako milosrdný Spasiteľ.







## Pre krv vyliatu... zmiluj sa, Pane

*Pre kvapky krvi vyliatej v agónii v Getsemani. **Zmiluj sa nad nami, Pane! - 3x Sláva Otcu...***

*Pre krv vyliatu pri trním korunovaní, -//-*

*Pre krv vyliatu pri bičovaní, -//-*

*Pre krv vylievajú pri pribíjaní Tvojich rúk, -//-*

*Pre krv vyliatu pri pribíjaní Tvojich nôh, -//-*

*Pre krv vyliatu pri rane kopijou, -//-*

*Prijmi, Pane, všetky moje bolesti v spojení s Tvojím nesmiernym utrpením.*

**Modlime sa.** Otče, všemohúci Bože, Ty si predrahou Krvou svojho Syna vykúpil svet, obnov vykupiteľské vyliatie Jeho Krvi za nás a za celé ľudstvo, aby sme obsiahli hojné ovocie večného života. Skrze Krista, nášho Pána. Amen.

Pri modlitbe v skupine jeden číta invokácie a ostatní odpovedajú: „Zmiluj sa nad nami, Pane!“ A pridajú 3x Sláva Otcu. Prvú časť Sláva... sa modlí predpovedajúci, druhú časť Ako bolo... sa modlia ostatní.



**Prúdy  
živej vody**

**(Jn 7, 37 - 39)**

*Pane Ježišu, ak bolo spôsobené zlo mojej duši, môjmu telu, mojej práci, mojej rodine, urob pre svoje Milosrdenstvo, aby som Tvojou mocou a z Tvojej vôle mohol od tejto chvíle byť znova v plnosti milosti, v dobrom zdraví a v dokonalom spojení s vôľou Najsvätejšej Trojice. Prosím Ťa o to, Ježišu, pre Tvoje zásluhy, pre Tvoju drahú Krv vyliatu na kríži, pre bolesť Tvojej predrahej Matky a na príhovor svätého Jozefa. K sláve Najsvätejšej Trojice. Amen.*

<https://youtu.be/zKPHdetSlms>



**Obnovenie krstného sľubu:** <https://youtu.be/Pp1uT2hKJQQ>

**Vzývanie Boha Otca:** <https://youtu.be/qEG9fiYfyWM>

**Vzývanie Najsvätejšej Trojice:** <https://youtu.be/iMOMuE4FVxk>

**Vzývanie nášho Pána Ježiša Krista:**

<https://youtu.be/LQiRzBO6EkQ>

**K preblahoslavenej Panne Márii  
a k svätému Michalovi Archanjelovi:**

<https://youtu.be/q7UC8BJEDFMq7UC8BJEDFM>

**Litániové prosby:** <https://youtu.be/QANearliDk>

**Pán Ježiš Kristus, Vykupiteľ celého človeka, Osloboditeľ a  
Lekár:** <https://youtu.be/-yzJSR85yt0>

**Ranná modlitba oslobodenia, vzývanie mena Ježiš, Ježišova  
modlitba:** <https://youtu.be/kD5oNawY1Cg>

**Pancier svätého Patrika** na ochranu od všetkého zla je dobré  
pomodliť sa hneď ráno. Hlavné tí, ktorí majú duchovné problémy  
a nepriateľov rôzneho druhu: [https://youtu.be/zbMX\\_9gj01U](https://youtu.be/zbMX_9gj01U)

**Účinné sú aj žalmy pri modlitbách za oslobodenie:**

Ž 3, Ž 11, Ž 13, Ž 22, Ž 31, Ž 35, Ž 54, Ž 68, Ž 68 Ž 6, Ž 7, Ž 27,  
Ž 38, Ž 51, Ž 57, Ž 59, Ž 91







## **Duchu Svätý, začni odo mňa**

*Duchu Svätý, prebud' svoju Cirkev a prosím Ťa, začni odo mňa!  
Oživ naše spoločenstvo a začni odo mňa! Daj, aby sa pokoj a  
poznatie Boha rozšírili po celom svete a začni odo mňa! Prines  
svoju lásku a pravdu ku všetkým ľuďom a začni odo mňa!*

**Ježišova reč:** <https://youtu.be/GxMD6CRmstM>

**Ježiš kráča po mori:** <https://youtu.be/SaXXsJSNYRg>

## **Podobenstvo o dobrom Pastierovi**

[https://youtu.be/4uKZ5uilN\\_A](https://youtu.be/4uKZ5uilN_A)

**Ježišovo premenenie:** <https://youtu.be/kknjvT9ct3g>

**Umučenie Pána Ježiša:** <https://youtu.be/EBUuh4fXZp0>

**Ustanovenie Sviatej Oltárnej:** [https://youtu.be/0qanKTI\\_VX8](https://youtu.be/0qanKTI_VX8)

Na zelený stvrtok Pán Ježiš Kristus ustanovil Oltárnu Svätosť. Je potrebné dať úctu k Božiemu Telu na správne miesto v srdci každého človeka

**Vzkriesenie Pána „Kristus vstal zmŕtvych, aleluja!“**

[https://youtu.be/Y2\\_G84gWGBc](https://youtu.be/Y2_G84gWGBc)

**Pán Ježiš sa zjavuje emauzským učeníkom**

<https://youtu.be/7K7b2qB1CSY>

Ak vás to ťahá k tradičnej latinskej svätej omši, tu je **pozdvanie**:

<https://t.me/tridentmilosrdni>





# POŽEHNANÉ VELKONOČNÉ SVIATKY



## Modlitby ku svätej omši

Vo chvíli posvätného ticha možno sa **v srdci modliť** takto: Čím sa odvdáčim Pánovi za všetko, čo mi dal? (Ž 116,12) Našla som, koho moja duša miluje, chytila som ho a nepustila viac. (Pies 3,4) Velebte so mnou Pána a oslavujme jeho meno spoločne. (Ž 34,4) Oslavujte Pána, lebo je dobrý, lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky. (Ž 106,1) Milostivý a milosrdný je Pán, zhovievavý a veľmi láskavý. (Ž 145,8) Pán môj a Boh môj! (Jn 20,28) Ty si Mesiáš, Syn živého Boha. (Mt 16,16) Už nežijem ja, ale vo mne

žije Kristus. (Gal 2,20) Kto nás odlúči od Kristovej lásky? (Rim 8,35) Žijem vo viere v Božieho Syna, ktorý ma miluje a vydal seba samého za mňa. (Gal 2,20) On dostal od Boha Otca česť a slávu, keď mu z velebnej slávy zaznel hlas: „Toto je môj Syn, môj milovaný, v ktorom mám zaľúbenie! A tento hlas sme my počuli; zaznel z neba, keď sme boli s ním na svätom vrchu. (2 Pt 1, 17 - 18) Jemu sláva naveky. Amen. (Rim 11,36) Chváľte Pána všetky národy, oslavujte ho, všetci ľudia; lebo je veľké jeho milosrdenstvo voči nám a pravda Pánova trvá naveky. (Ž 117)





## Ponaučenia

**Novéna odovzdanosti** <https://youtu.be/16nBwil6olg>

**Svadba v Káne - prvé zo znamení**  
<https://youtu.be/A9tKxWjlmVM>

**Pohania sú predmetom Božieho hnevu**  
<https://youtu.be/mkGqJbMHAagg>

**Svätá Tvár Ježišova a zomierajúci**  
<https://youtu.be/56hgXFKMrpk>

*Za duše v očistci - 1x sa pomodlíte, 1 dušu zachránite  
**Ježiš, Mária, milujem vás, zachráňte duše.***

## Mobilné aplikácie s katolíckym obsahom (Android)

### **Reštart**

<https://sanctumvitae.sk/aplikacie.html#restart-app>

Mobilná aplikácia pre mladých, ktorí hľadajú svojho svätého patróna. Máte povolanie k misiám? Nájdete tu misijný kalendár, modlitby a informácie.

### **Fatima 1917**

<https://sanctumvitae.sk/aplikacie.html#fatima-1917-app>

Obsahuje informácie o zjavení Panny Márie vo Fatime a piatich prvých sobotách, postup modlitby posvätného ruženca, modlitby Anjela a Panny Márie, peknú galériu obrázkov.

### **Plameň Lásky Nepoškvrneného Srdca Panny Márie**

<https://sanctumvitae.sk/aplikacie.html#plamen-lasky-nspm-app>

Záchrana sveta prostredníctvom Plameňa Lásky Nepoškvrneného Srdca Panny Márie, posolstvá a modlitby.

	<p style="text-align: center;"><b>MODLITBA</b></p> <p>Ó, Ježišu, zaplav moju dušu nádherou          Tvojho Božského Svetla,  <b>KTORÉ PREŽIARILO TVOJU SVÄTÚ TVÁR          V OKAMIHU VZKRIESENIA...</b></p> <p>Nech som odrazom Tvojej Lásky,          aby som k Tebe priťahoval všetky duše.          Ó, Ježišu, nech sa každý úder môjho srdca          a každý môj nádech          premení na tisíce skutkov lásky,          chvály, vďakyvdania, pokánia, vynáhrady          a odčisťovania Tvojej Svätej Tvári.</p> <p>Ó, JEŽIŠU, POŽEHNAJ VŠETKY DUŠE,  <b>KTORÉ SI ŤA UCTIEVAJÚ</b>          A KTORÉ AJ TOUTO MODLITBOU,          VYCHÁDZAJÚCOU Z HĽBKY SRDCA,          ZMIERŇUJÚ TVOJE UTRPENIE.          Amen</p>
--	--





## **Eucharistické zázraky vo svete, ktoré zozbieral blahoslavený Carlo Acutis**

**Zázračné sväté prijímania** <https://youtu.be/S5zlkxohqeI>

### **Svätí mystici**

**Svätý Don Bosco:** <https://youtu.be/Q8017VlhpqQ>

**Svätá Katarína Sienská (1347 - 1380)**

[https://youtu.be/oZ\\_FX7n6gek](https://youtu.be/oZ_FX7n6gek)

**Svätá Faustína Kowalská** <https://youtu.be/22EFBTQ1vI0>

**Svätý Tomáš Akvinský** [https://youtu.be/EZ-7zYKC\\_TY](https://youtu.be/EZ-7zYKC_TY)

**Svätá Germána Cousin** (Francúzsko, 1579-1601)

<https://youtu.be/SV-5XchkU6s>

**Svätý Stanislav Kostka** <https://youtu.be/J7jLVPKc3Q8>

**Svätý František z Assisi**, Taliansko, 13. storočie

<https://youtu.be/rPloX6lycVo>

**Blahoslavená Alexandrina Maria da Costa** (1904-1955)

[https://youtu.be/zW7-zeY6\\_fc](https://youtu.be/zW7-zeY6_fc)

**Marthe Robinová**, Francúzsko (1902-1981) <https://youtu.be/IMJ0NcPmiAs>

**Yvonne-Aimée de Malestroit**, Francúzsko, 1901-1951 <https://youtu.be/2rWKJLPXrXQ>

**Svätý Bernard z Chiaravalle** [https://youtu.be/E-OtyYv\\_gSI](https://youtu.be/E-OtyYv_gSI)







**Svätý Satyr** <https://youtu.be/Osgpc8XvLgYOsgpc8XvLgY>

**Svätý František Caracciolo,**  
<https://youtu.be/bKlpURgAGCo>

**André Frossard:** <https://youtu.be/NUaiuulRSac>

**Tereza Neumanová** <https://youtu.be/D2qc3NWn1Yk>

**Blahoslavený Nicolas Steno, svätý Nicolas z Flüeli**  
a božia služobníčka **Anne-Louise Kateau**  
<https://youtu.be/erQzV55pee0>

**Blahoslavená Anna Katarína Emmerichová**  
[https://youtu.be/pLs\\_bxx3mEQ](https://youtu.be/pLs_bxx3mEQ)

**Kerala, India** <https://facebook.com/share/v/16umam7Gxx/>



## Prikázané sviatky (účasť na celej svätej omši) [ každá nedeľa + sviatky ]

- 1.1. Sviatok Obrezania Pána, Panny Márie Bohorodičky
- 6.1. Zjavenie Pána - Traja králi
- 40. deň po Veľkonočnej nedeli: Nanebovstúpenie Pána
- štvrtok po sviatku Najsvätejšej Trojice: Sviatok Božieho Tela;
- 29.6. Svätých Petra a Pavla, apoštolov
- 15.8. Nanebovzatie Panny Márie
- posledná nedeľa v októbri, Novus Ordo: pred 1. adventnou nedel'ou: Pána Ježiša Krista Kráľa
- 1.11. Všetkých svätých
- 8.12. Nepoškvrnené Počatie Panny Márie
- 25.12. Narodenie Ježiša Krista

## Neprikázané sviatky

- 2.2. Sviatok očisťovania blahoslavenej Panny Márie
- 19.3. Sviatok svätého Jozefa
- 25.3. Zvestovanie blahoslavenej Panny Márie
- pondelok po Veľkej noci: Veľkonočný pondelok
- pondelok po nedeli Turíčnej: Pondelok Turíčny
- piatok po oktáve Božieho Tela: Sviatok Najsvätejšieho Srdca Ježišovho
- 5.7. Sviatok svätých Cyrila a Metoda
- 6.9. Sviatok narodenia blahoslavenej Panny Márie
- 15.9. Sviatok Sedembolestnej Panny Márie
- 2.11. Spomienka všetkých zosnulých veriacich
- 26.12. Svätého Štefana, prvého mučeníka





### **Mariánske sviatky**

**1.1.** Panna Mária Bohorodička

**25.3.** Zvestovanie Pána

**15.8.** Nanebovzatie Panny Márie

**15.9.** Sedembolestná Panna Mária, Patrónka Slovenska

**8.12.** Nepoškvrnené Počatie Panny Márie

### **Spomienky**

**18.1.** Svätá Mária, Matka jednoty

**23.1.** Zasnúbenie Panny Márie so svätým Jozefom

**11.2.** Panna Mária Lurdská

**26.4.** Panna Mária, Matka dobrej rady

**8.5. (31.5.)** Panna Mária, Kráľovná všetkých svätých a Matka ušľachtilej lásky

**13.5.** Panna Mária Fatimská

**24.5.** Panna Mária, Pomocnica kresťanov; (sobota po nanebovstúpení Pána) Kráľovná apoštolov

**31.5. (8.5.)** Panna Mária, Matka a Sprostredkovateľka milostí

**9.6.** Panna Mária, Matka milosti

**20.6./13.8.** Mária Panna, Matka útechy

**27.6.** Panna Mária ustavičnej pomoci; (sobota po slávnosti Najsvätejšieho Srdca Ježišovho) Nepoškvrnené Srdce Panny Márie



**2.7.** Návšteva Panny Márie

**16.7.** Panna Mária Karmelská

**17.7.** Poníženosť Panny Márie; (sobota pred štvrtou nedeľou v júli) Panna Mária, Matka milosrdenstva

**2.8.** Porciunkula - výročie posviacky chrámu Panny Márie Anjelskej

**5.8.** Výročie posviacky hlavnej Mariánskej baziliky Panny Márie Snežnej [Santa Maria Maggiore] v Ríme

**13.8.** Panna Mária, Útočisko hriešnikov

**22.8.** Panna Mária Kráľovná; (sobota pred poslednou nedeľou v auguste) Panna Mária, Uzdravenie chorých

**3.9.** Panna Mária, Matka Dobrého Pastiera

**8.9.** Narodenie Panny Márie; **12.9.** Meno Panny Márie

**(24.9./kedykoľvek)** Panna Mária de Mercede (Odmeny)

**7.10.** Panna Mária Ružencová; **16.10.** Čistota Panny Márie

**21.11.** Obetovanie Panny Márie; (sobota pred treťou nedeľou v novembri) Panna Mária, Matka Božej Prozreteľnosti

**27.11.** Nepoškvrnená Panna Mária Zázračnej medaily

**10.12.** Prenesenie rodného domu Panny Márie

**12.12.** Panna Mária Guadalupská

**18.12.** Očakávanie pôrodu Panny Márie

**Zjavenia vo Fatime** <https://youtu.be/UdW7-uCgUGc>

**Zázračné uzdravenia v Lurdoch** [https://youtu.be/Nls\\_6xvR-Xk](https://youtu.be/Nls_6xvR-Xk)

**Zjavenia v Rue du Bac** <https://youtu.be/ol5gwYl8RzU>

**Ľadové kryštály v atmosfére rozptýlili slnečné svetlo ->**





### Modlitba k Božskému Srdcu Ježíšovmu za misie

*Bud' pozdravené, Božské Srdce môjho Spasiteľa, Ty živý prameň dobroty a lásky, milosti a Božieho milosrdenstva. V Tebe má zaľúbenie nebeský Otec, Ty si slasť Ducha Svätého, radosť Panny Márie, šťastie vyvolených, blaženosť anjelov a útecha všetkých dobrých ľudí.*

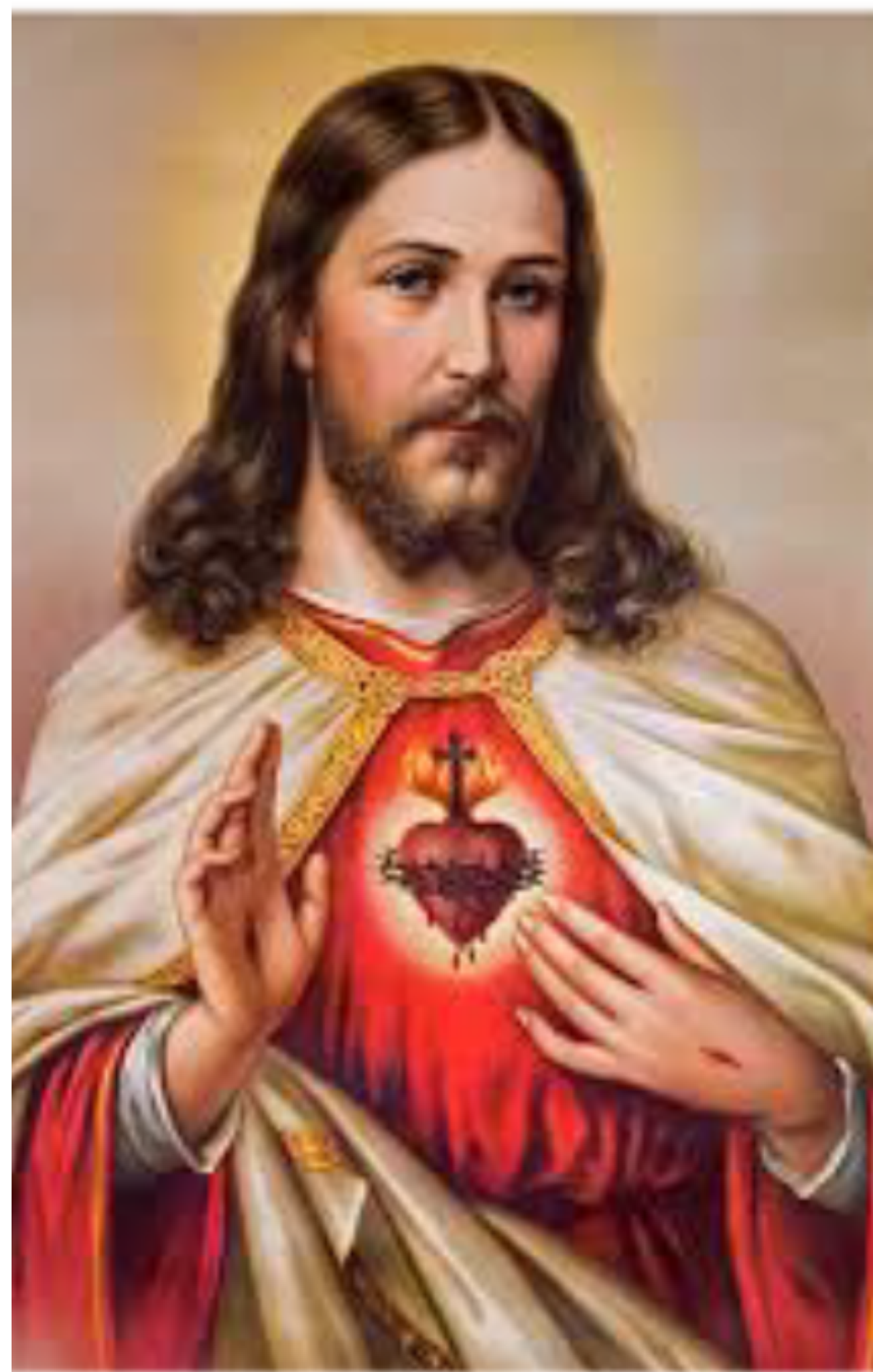
*Klaniame sa Ti a milujeme Ťa, krížom ozdobené Srdce Ježíšovo. Ďakujeme Ti za Tvoju Najsvätejšiu obeť, ktorú si priniesol nebeskému Otcovi na Kalvárii a ktorú sprítomňuješ na našich oltároch za všetkých ľudí na svete. Nedaj, aby sa ovocie Tvojej obety zmarilo medzi pohanskými národmi.*

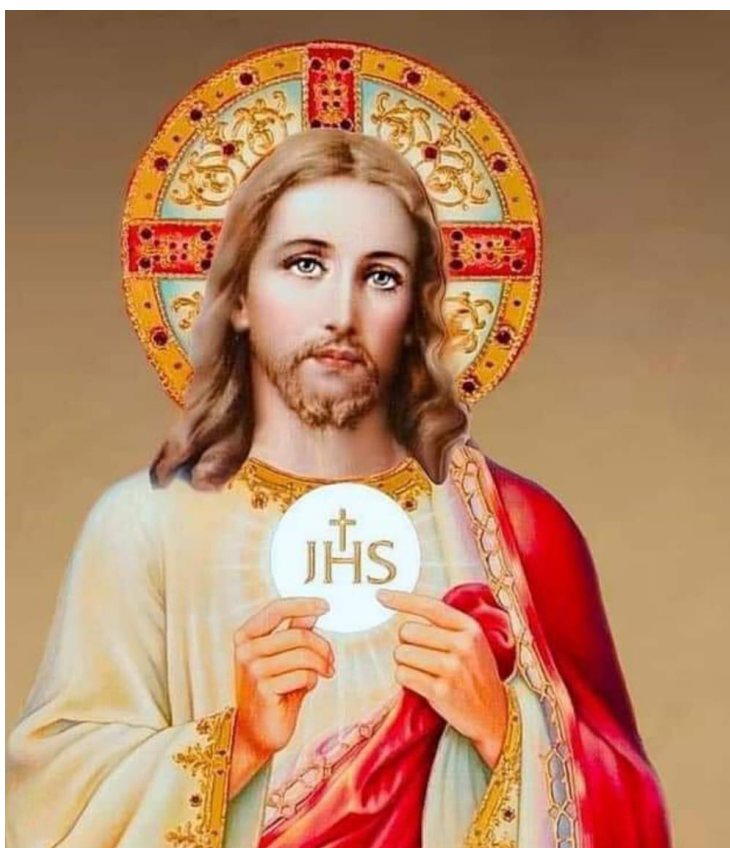
*Pomôž nám šíriť Tvoje kráľovstvo, kráľovstvo milosti, lásky a pokoja. Požehnávaj prácu misionárov a otváraj srdcia tých, čo Ťa ešte nepoznajú. Daj silu, zdravie a horlivosť svojim poslom viery, aby s ochotou a obetavo niesli Tvoj kríž medzi tých ľudí, čo ešte nepoznajú evanjelium spásy. Aj v nás rozohňuj misijného ducha, aby sme sa so všetkými novokresťanmi mohli tešiť v Tvojej Cirkvi a spoločne Ťa oslavovať. Amen.*

*Božské Srdce Ježíšovo, zmiluj sa nad nami.*

### Nábožné vzdychy k Božskému Srdcu Ježíšovmu

***Ježišu**, tichý a pokorný srdcom, pretvor naše srdce podľa svojho Srdce. **Srdce Ježíšovo**, horiace láskou k nám, zapál' naše srdce láskou k Tebe. **Srdce Ježíšovo**, Tebe dôverujem. **Všetko pre Teba**, Najsvätejšie Srdce Ježíšovo. **Sláva a česť** Najsvätejšiemu Srdcu Ježíšovmu. **Nech je zvelebené** Najsvätejšie Srdce Ježíšovo. **Najsvätejšie Srdce Ježíšovo**, daj, aby som Ťa viac a viac miloval. **Najsvätejšie Srdce Ježíšovo**, zmiluj sa nad nami.*





**Kristovo Srdce** horiace láskou k nám je **prítomné aj v Najsvätejšej Oltárnej Sviatosti**, pretože v tejto sviatosti je Kristus prítomný ako Boh i ako človek. Jeho Božská osoba vlastní aj srdce Krista človeka. Preto na mnohých miestach sa osobitne uctieva sviatostné Ježišovo Srdce. Už pápež Lev XIII., ako aj Benedikt XV. a Pius XI. i ďalší pápeži potvrdzovali úctu sviatostného Ježišovho Srdca v tých biskupstvách alebo reholiach, ktoré si to žiadali. U nás majú osobitnú omšu štvrtok po tretej nedeli po Zoslaní Ducha Svätého redemptoristi pod názvom Eucharistického Srdca Ježišovho.

**Prológ : Jn 1, 1 - 18** <https://youtu.be/dPU2uqY3zvE>

### **Božia prítomnosť**

Deti... ako sa len usilujú byť dobré v prítomnosti svojich rodičov! A kráľovské deti, ako sa usilujú zachovať si kráľovskú dôstojnosť pred svojím otcom Kráľom! A ty... neuvedomuješ si, že stojíš vždy pred Veľkým Kráľom, tvojím Bohom Otcom? Neurob nijaké rozhodnutie bez toho, že by si sa zastavil a uvažoval o veci v Božej prítomnosti.

Jeden človek modlitby povedal: „Ježiš má byť cieľom našich snažení, Láskou našich srdc, témou našich rozhovorov, vzorom nášho konania.“

Pokoj. Načo ten hnev, keď ním urážaš Boha, obťažuješ blížneho, sám sa cítiš neprijemne a nakoniec sa aj tak musíš upokojiť? To, čo si povedal s hnevom, povedz iným tónom, pokojne, a tvoje argumenty získajú na sile - a - čo je najhlavnejšie - neurazíš Boha. Nikdy nikoho nekarhaj, kým pociťuješ rozhorčenie nad chybou, ktorá sa stala. Počkaj deň, alebo aj viac. Potom ju pokojne, s čistým úmyslom pripomeň. Jedným láskavým slovom získaš viac ako trojhodinovou hádkou. Ovládaj sa.

*(svätý Josemaría Escrivá de Balaguer)*





## **Hlavné prikázanie**

*Milovať budeš Pána, svojho Boha, z celého svojho srdca, z celej svojej duše, z celej svojej mysle a z celej svojej sily! (Mk 12,30)*  
*Milovať budeš svojho blížneho ako seba samého. (Mk 12,31)*

## **Desať Božích prikázaní**

1. Ja som Pán, tvoj Boh! Nebudeš mať okrem mňa iných bohov, ktorým by si sa klaňal.
2. Nevezmeš Božie meno nadarmo.
3. Pamätaj, že máš svätiť sviatočné dni.
4. Cti svojho otca a svoju matku.
5. Nezabiješ.
6. Nezosmilníš.
7. Nepokradneš.
8. Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu.
9. Nebudeš žiadostivo túžiť po manželke svojho blížneho.
10. Nebudeš túžiť po majetku svojho blížneho.

## **Päť cirkevných prikázaní**

1. Zasvätené sviatky svätiť.
2. V nedeľu a vo sviatok svätú omšu nábožne počúvať.
3. Prikázané pôsty zachovávať a v isté dni mäsitého pokrmu sa zdržovať.
4. Každoročne sa vyspovedať a aspoň v čase veľkonočnom prevelebnú Sviatosť Oltárnu prijať.
5. V zakázanom čase svadobné veselie nekonať.  
(Podporovať cirkevné ustanovizne.)







### **Misia prvých kresťanov**

**Počiatky Cirkvi** <https://youtu.be/Ch1hfBtfoow>

**Deň letníc (Turíce, Svätodušné sviatky), deň zrodu Cirkvi** [https://youtu.be/7Oz82GEX\\_tc](https://youtu.be/7Oz82GEX_tc)

**Sedem pomocníkov (diakonov) a smrť prvého kresťana** [https://youtu.be/QF\\_L\\_OjOabw](https://youtu.be/QF_L_OjOabw)

**Obrátenie svätého Pavla** <https://youtu.be/T34D0yPYAH4>

**Sen svätého Petra** <https://youtu.be/7Y8KuqMg1I8>

**Cesty svätého Pavla** [https://youtu.be/6dS\\_YbzCOJ4](https://youtu.be/6dS_YbzCOJ4)

**Židia a Nežidia** <https://youtu.be/cDd-a9q5QXA>





Žiť podľa ducha značí  
riadiť myšlienky,  
slová a skutky  
nie podľa ľudských kritérií,  
ale podľa kresťanských právd.  
*sv. František Saleský*

## **Misia svätého Pavla**

**2. a 3. misijná cesta svätého Pavla apoštola** (Filippy, Atény)

<https://youtu.be/s9FXftaZQxk>

**Svätý Pavol v Efeze** [https://youtu.be/vi5D3l\\_GEJo](https://youtu.be/vi5D3l_GEJo)

**Svätý Pavol v Jeruzaleme** - list, dar, väzenie

<https://youtu.be/AGlnmIIRCbc>

**Púť svätého Pavla do Ríma, stroskotanie na Malte**

<https://youtu.be/2gND3RYhj-s>

**Svätý Pavol v Ríme, jeho listy a smrť**

[https://youtu.be/KU4G\\_rm2baY](https://youtu.be/KU4G_rm2baY)

## **Prví kresťania**

**Svätá omša, kresťania v Ríme**, 1. storočie po Kristovi

<https://youtu.be/C6vblvmW0s8>

**Život v kresťanskej viere** <https://youtu.be/xU2Y-oG8QK8>

**Kresťania v Ríme** <https://youtu.be/388TzLUWvwo>

**Apoštoli a misionári** <https://youtu.be/GmqewRjH-3M>

## **Kresťan katolík**

**Aký má byť kresťan** <https://youtu.be/8b0bRFVUHKM>

**Nádej do budúcnosti** [https://youtu.be/IN\\_MXE8rUB4](https://youtu.be/IN_MXE8rUB4)

## **Vlci v ovčom rúchu**

**Falošní učitelia a provokatéri**

<https://youtu.be/Nmsw1y-DTCM>





## Myšlienky

- Vo chvíli pokušenia myslí na Lásku, ktorá ťa čaka v nebi; posilňuj čnosť nádeje, čo nie je prejav nedostatku veľkodušnosti.
- Nech sa stane, čo sa stane, neznepokojuj sa, pokiaľ nesúhlasíš. Pretože len vôľa môže otvoriť bránu srdca a vpustiť tam ohavnosti.
- Nebuď taký zbabelý, aby si bol statočný: uteč!
- Bez svätej čistoty nemožno vytrvať v apoštoláte.
- Svätú čistotu dáva Boh, ak o ňu s pokorou prosíme.

## Modlitba za blahorečenie Luisy

*Ó, Najsvätejšia Trojica, náš Pán Ježiš Kristus nás učil, že keď sa modlíme, máme sa modliť, aby bolo Otcovo meno vždy oslávené, aby bola Jeho Vôľa na zemi a aby prišlo Jeho kráľovstvo a vládlo medzi nami. Máme veľkú túžbu, aby sa kráľovstvo lásky, spravodlivosti a pokoja stalo známym. Pokorne prosíme, osláv svoju služobnicu Luisu, malú dcéru Božej Vôle, ktorá si v neustálej modlitbe a utrpení túžobne želala spásu duší a príchod Božieho Kráľovstva na svet. Nasledujúc jej príklad, prosíme Ťa, Otec, Syn a Duch Svätý, pomôž aj nám radostne prijať kríže tohto sveta, aby sme mohli oslavovať Tvoje meno a vstúpiť do Kráľovstva Tvojej Vôle. Amen.*

## **Denný program**

Pre tých, ktorí chcú **žiť v Božej vôli** (brožúra na stiahnutie):

<https://sanctumvitae.sk/knihy.html>

<https://t.me/missionline/2387>

**Pán Ježiš povedal Luise, že Kráľovstvo Božej Vôle bude na zemi v plnosti vládnuť až po naplnení určitého počtu skutkov v Božej Vôli.**

<https://bozivule.cz>

## **ŽIVOT V KRÁĽOVSTVE BOŽEJ VÔLE**



Luisa Piccarreta 1865 – 1947





## Ruženec svätého Hanibala di Francia

Svätý Hannibal di Francia bol Luisin výnimočný spovedník. Inšpirovaný spiritualitou Luisiných spisov, založil dva rády: *Otcov rogačionistov* a *Dcéry Božej horlivosti*. Pápež Ján Pavol II. ho blahorečil 7. októbra 1990 a svätorečil 16. mája 2004. V neskorších rokoch svojho života zložil nasledujúcu jednoduchú modlitbu, ktorá sa dá modliť na zrnkách ruženca. Tento ruženec sa modlil viackrát denne, hlavne v chorobe ku koncu života.

### **Začiatok**

Otčenáš a Zdravas Mária

### **Na zrnkách pre Otčenáš**

Sláva Otcu i Synu i Duchu Svätému, ako bolo na počiatku, tak nech je i teraz i vždycky i na veky vekov. Amen.

### **Na zrnkách pre Zdravas**

Buď vôľa tvoja ako v nebi, tak i na zemi.

### **Na záver**

Pane Ježišu, milujem Ťa, zvelebujem Ťa, vzdávam Ti vďaku, chválu, slávu, ktorý si Boh s Otcom a Duchom Svätým vo večnej Svätej Božej Vôli. Amen

## Jubileum mariánskej spirituality

V priamom prenose na TV Lux bola 12. októbra 2025 vysielaná svätá omša z Vatikánu. Pápež Lev XIV. zasvätil svet a trpiacich ľudí Nepoškvrnenému Srdcu Panny Márie. Škoda, že nespomenul hlavne Rusko, z ktorého sa rozšíril komunizmus do celého sveta a aj teraz Rusko bojuje proti Ukrajine v krvavej vojne, kde padlo niekoľko sto tisíc ľudí. Kde je problém menovať len Rusko? ...podľa zjavení vo Fatime...





## Evanjeliové blahoslavenstvá

*Blahoslavení chudobní v duchu, lebo ich je nebeské kráľovstvo.*

*Blahoslavení plačúci, lebo oni budú potešení.*

*Blahoslavení tichí, lebo oni budú dedičmi zeme.*

*Blahoslavení lační a smädní po spravodlivosti, lebo oni budú nasýtení.*

*Blahoslavení milosrdní, lebo oni dosiahnu milosrdenstvo.*

*Blahoslavení čistého srdca, lebo oni uvidia Boha.*

*Blahoslavení tí, čo šíria pokoj, lebo ich budú volať Božími synmi.*

*Blahoslavení prenasledovaní pre spravodlivosť, lebo ich je nebeské kráľovstvo.*

## Zasvätenie krajín strednej Európy Pražskému Jezuliatku (25. októbra 2025, Praha) za účasti troch krajín

**Pol'sko:** Tadeusz Litynski, biskup zielonogórsko-gorzowski  
(hlavný celebrant)

**Česko:** biskupi Karol Herbst z Prahy a Antonín Basler z  
Olomouca

**Slovensko:** arcibiskup Ján Orosch z Trnavy a biskup Ján Kuboš  
zo Spiša

Jazyk svätej omše a zasvätenie: latinčina

## Pomoc iným

<https://misijnediela.sk/misijna-nedela-19-oktober-2025-2/>





## Spytovanie svedomia

### **Môj vzťah k Bohu**

1. Ja som Pán, tvoj Boh! Nebudeš mať okrem mňa iných bohov, ktorým by si sa klaňal.
2. Nevezmeš Božie meno nadarmo.
3. Pamätaj, že máš svätiť sviatočné dni.

### **Život v spoločenstve**

4. Cti otca svojho i matku svoju (vzťah k blížnym, vzťah k rodičom, vzťahy manželov a rodičov, vzťahy súrodencov, ostatné vzťahy v rodine, vzťahy študentov, vzťah k cirkvi, vzťah k spoločnosti, vzťah k sebe samému).
5. Nezabiješ.
6. Nezosmilníš.
7. Nepokradneš.
8. Nepreriekneš krivého svedectva voči blížnemu svojmu (pravdivosť voči Bohu, pravdivosť voči sebe, pravdivosť voči blížnym).
9. Nepožiadáš manželku blížneho svojho.
10. Nepožiadáš majetok blížneho svojho, ani nič čo je jeho (majetok, osobné postoje, povolanie a práca, život v spoločenstve).

### **Malá abeceda falošných postojov**

*Agresivita, Bezcharakternosť, Cynizmus, Drzosť, Egoizmus, Falošnosť, Grobianstvo, Hnev, Chvastúnstvo, Ignorancia, Jedovatosť, Krutosť, Lenivosť, Lakomstvo, Malovernosť, Náladovosť, Ohováranie, Pokrytectvo, Rasizmus, Surovosť, Škodoradosť, Tvrdosť, Unáhlenosť, Vypočítavosť, Zbabelosť, Závist'*

***Nebeský Otec, stojím pred Tvojou tvárou,  
aby som si spytoval svoje svedomie  
a poznal všetky hriechy, ktorými som Ťa urazil.  
Daruj mi opravdivú ľútosť a silu zmeniť môj život.***

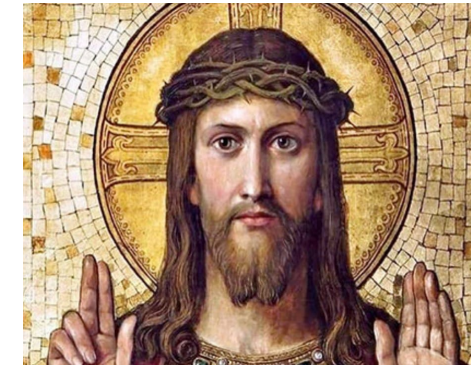




## **1. Ja som Pán, tvoj Boh! Nebudeš mať okrem mňa iných bohov, ktorým by si sa klaňal.**

*Boh je láska. Miloval ma skôr, než som ho ja poznal a chce, aby som ho i ja mal rád. Moja láska k Bohu sa má prejavovať verným zachovávaním Božích prikázaní: "Kto mňa miluje, bude zachovávať moje slovo" (Jn 14, 34). Je môj každodenný život prejavom živej viery, nádeje a lásky?*

Milujem Boha láskou, ktorá je nad každú inú lásku? Čomu a komu dávam prvé miesto vo svojom živote, v myšlienkach, slovách a citoch? Aká bola moja viera, náboženský život (vlažnosť, malovernosť)? Zapieral som svoju vieru? Bol som malomysel'ný, zúfalý? Staral som sa o riadne vysvetlenie nejasností, vo viere (čítaním, rozhovorom s kňazom)? Dbal som o ďalšie vzdelávanie v náboženstve? Čítal som pravidelne alebo aspoň občas Sväté Písmo? Snažil som sa odniesť si ponaučenie a konkrétne predsavzatie aj z nedel'ného Božieho slova? Veril som na nejakú poveru? Hľadal som rady a pomoc vo veštách, poverách, špiritizme, astrológii, v kartách, horoskopoch? Cítil som sa živým členom kresťanského spoločenstva? Ako som sa podieľal na živote Cirkvi? Je viera najdôležitejšia smernica môjho života? Zúčastnil som sa z ľahostajnosti na protináboženskom podujatí? Čítal som knihy, noviny, časopisy nebezpečné pre vieru a mravy? Klaniam sa iným "bohom" tým, že si viac cením veci materiálne, ktorým dávam vo svojom živote prvé miesto? Sú peniaze, úspech, kariéra, práca, podnikanie, pre mňa dôležitejšie, ako viera v Boha? Svojím nevhodným správaním alebo postojom stal som sa pohoršením pre iných a prekážkou na ich ceste k Bohu? V rámci svojich možností, pomáhal som nájsť Boha tým, ktorí neveria alebo stratili vieru? Záleží mi na mojom osobnom raste viery a na raste viery u najbližších, v mojej rodine, priateľov, spolužiakov, spolubývajúcich, susedov?



## **2. Nevezmeš Božie meno nadarmo.**

*Kto dáva Bohu vo svojom živote a v srdci prvé miesto, ten o ňom hovorí vždy s úctou. Boh túži cez nás veriacich priniesť ľuďom dnešného sveta kus svojej lásky a milosrdenstva. Na to nesmieme nikdy zabudnúť!*

Našiel som si čas na modlitbu? Modlil som sa vôbec? Modlieval som sa pravidelne aspoň ráno a večer? Bola moja modlitba ozajstným rozhovorom s Bohom? Neodriekaval som naučené modlitby bezmyšlienkovite? Zahŕňal som do svojich modlitieb svojich rodičov, priateľov, spolupracovníkov, kňazov, ale i neprajníkov, či nepriateľov? Snažil som sa konať aj svoju dennú prácu ako modlitbu, s úmyslom, aby sa páčila nielen ľuďom, ale i Bohu? Prijímal som dobré veci ako Boží dar a zlé ako skúšku vernosti a podiel na Kristovej krížovej ceste? Modlil som sa za šírenie viery? Za zjednotenie kresťanov? Za hľadájúcich a blúdiacich? Nehovoril som ľahkovážne alebo posmešne o Bohu a veciach viery? Nevyslovoval som zbytočne meno Božie a mená svätých? Nekľal som? Neprisahal som ľahkovážne alebo krivo? Spoliehal som sa opovážlivo na Božie milosrdenstvo, spáchajúc hriech vo vedomí, že mi Boh i tak odpustí? V utrpení a životných skúškach som upadal do beznádeje a zúfalstva? Prijímal som svätokrádežne (v stave ťažkého hriechu) sviatosti?

Keď sa doma alebo vo verejných stravovacích miestnostiach nemodlíme zjavne pred jedlom a po ňom, nie je to hriech. Vďačnosť za všetky Božie dary by nám však nemala nikdy chýbať.



### **3. Pamätaj, že máš svätiť sviatočné dni.**

*V Kristovi sa stal Boh človekom, aby sa v ňom človek mohol spojiť s Bohom. Čím dôvernejší je teda náš vzťah ku Kristovi, tým bližšie sme k Bohu. Najdôležitejšie príležitosti k stretnutiu s Kristom máme pri svätej omši a v Jeho slove.*

Ako som zasvätil nedele, Dni Pána a tiež iné cirkevné sviatky? Je pre mňa deň Pána dňom stretnutia s Bohom, dňom stretnutia s blíznymi, dňom radostného spoločenstva v kruhu rodiny? Vynechal som vlastnou vinou nedeľné a sviatočné bohoslužby? Prichádzal som do kostola včas? Zúčastňoval som sa pozorne svätej omše? Hľadal som príležitosť, ako sa aktívne zúčastniť obete svätej omše (príprava kostola k bohoslužbe, prisluhovanie pri svätej omši, spev, lektorská služba)? Nevyhýbal som sa svätému prijímaniu z nedbalosti, z úzkostlivosti, z ostychu pred ľuďmi? Porušil som nedeľný pokoj a oddych ťažkou prácou, prehnanými zábavami? Nenútim iných pracovať v nedeľu a tým im odopieram právo na oddych, či byť spolu s rodinou? Pôsobím svojím príkladom, aby aj iní, zvlášť členovia mojej rodiny, si uvedomovali, že je potrebné sviatočný deň svätiť?

### **4. Cti otca svojho i matku svoju.**

*"Čo ste urobili pre jedného z týchto mojich najmenších bratov, mne ste to urobili" (Mt 25, 40). Keď sa stretávaš s blíznym, stretával sa s Kristom. Zvláštne miesto medzi blíznymi zaujímajú manžel/manželka, deti, rodičia, súrodenci, spolupracovníci, spolužiaci, susedia.*

**Vzťah k blíznym:** Milujem blízných bez ohľadu na ich sociálne postavenie alebo vonkajší výzor? Učil som sa vidieť v blízných Krista, ktorému v nich môžem slúžiť? Snažil som sa myslieť na iných a pomáhať im? Bol som vždy láskavý a priateľský? Povyšoval som sa nad iných? Bol som pyšný, sebecký? Snažil som sa pochopiť príčiny správania blízneho a tak mu porozumieť? Vedel som si všimnúť potreby druhých? Bol som ochotný pomôcť iným (návšteva chorého, pomoc spolupracovníkovi, pomoc v rodine, kde je niekto chorý, ochota na ulici, v dopravnom prostriedku)? Viem zabudnúť na krivdy, ktorých sa voči mne dopustili iní? Som trpezlivý, vládny, verný a láskavý ku všetkým? Upodozrievam neprávom z niečoho blízneho? Nepohoršujem niekoho nemiestnym mlčaním? Nie som uzavretý príliš sám do seba? Som príliš naviazaný na svoje veci, delím sa o ne len s ťažkým srdcom? Vážim si evanjelióvu chudobu tým, že netúžim po zbytočnom prepychu?

**Vzťah k rodičom:** Bol som k rodičom neláskavý, drzý, vzdorovitý, nevďačný? Plnil som ich rozkazy s nevôľou, s nechutou, s hundraním? Staral som sa o rodičov, aby mali čas na oddych? Uvedomoval som si, že starnú a majú právo na moje porozumenie a trpezlivosť? Snažil som sa robiť im radosť (prejavy vďačnosti, malé darčeky, pozornosti, listy)? Rešpektoval som požiadavky rodičov týkajúce sa domáceho poriadku, poriadku vo veciach, v izbe? Vyhľadával som pochybné spoločnosti, udržiaval som ľahkomyselné známosti, navštevoval som nevhodné reštauračné podniky, napriek zákazu rodičov? Modlil som sa za nich? Pamätal som, že pri všetkej úcte k rodičom a k nadriadeným, je treba viac poslúchať Boha ako ľudí?





**Vzťahy manželov a rodičov:** Rešpektoval som osobnú dôstojnosť partnera v manželstve? Netrápil som ho žiarlivosťou? Našiel som si čas na neho a na rodinu? Snažil som sa urobiť mu občas radosť drobnou pozornosťou? Pomáhal som mu podľa potreby v domácnosti? Bol som bezohľadný a nechal som všetky práce na manželke (manželovi)? Snažil som sa, aby náš vzťah nezovšednel, láska neochladla? Bol som pozornejší k cudzím než k svojim domácim? Bral som vážne svoju zodpovednosť za výchovu detí? Viedol som ich k skromnosti a sebaovládaniu? Snažil som sa oboznámiť ich so súčasnými zásadami náboženskej výchovy? Venoval som denne potrebný čas svojim deťom (rozhovor, pomoc pri učení, hra, náboženská výchova)? Snažil som sa, aby sme postupovali jednotne vo výchovných zásadách? Prijímam svoje rodičovstvo s plnou vážnosťou? Neutekám od zodpovednosti za svoje deti? Starostlivosť o deti a o rodinu nedávam na druhé miesto, za svoju prácu, podnikanie, za zábavu, nejakú vášeň, posedenie s priateľmi či priateľkami? Snažil som sa mať záujem o porozumenie pre problémy svojich detí? Bol som spravodlivý a umiernený v trestaní? V prístupe k deťom som zásadový, pravdivý, láskavý a čestný? Napomínal som svoje deti po dôkladnom uvážení alebo v hneve, rozčúlení? Bol som k chybám detí trpezlivý? Šíril som v rodine atmosféru nepokoja, nelásky, strachu? Bol som rovnako spravodlivý voči všetkým deťom? Uprednostňoval som niektoré z detí pred inými? Dávam svojim deťom dobrý príklad alebo sa môžu pohoršiť na mojich postojoch, slovách? Pohoršil som deti nemravnými a hrubými

slovami? Priúčam deti k práci? Vyžadoval som od detí pomoc podľa ich schopností? Ľutoval som ich až príliš a tým som ich viedol postupne k lenivosti a záhaľčivosti? Dávam deťom primeranú a potrebnú výchovu k viere? Vediem ich k častej svätej omši a k svätému prijímaniu? Zameral som výchovu detí len na materiálnu oblasť, štúdium a na kariéru? Modlím sa za svoje deti a za svoju rodinu? Viem, s kým sa moje deti kamarátia? Staral som sa zavčas o správne a postupné poučovanie svojich detí v oblasti pohlavného vývoja? Bol som im príkladom v mravnom a náboženskom živote? Neriešil som manželské alebo rodičovské spory pred deťmi? Rešpektoval som primeranú slobodu dospievajúcich alebo dospelých detí? Modlil som sa za svoju rodinu?

**Vzťahy súrodencov:** Aký je môj osobný vzťah k súrodencom? Som tolerantný k ich názorom alebo trvám väčšinou na svojom názore? Hádal som sa so súrodencami? Bol som znášanlivý alebo hašterivý? Bol som k súrodencom spravodlivý? Vedel som sa podeliť s vecami (dedičstvom! alebo som si väčšinou rád nechával pre seba? Navádzal som súrodencov k neposlušnosti, k niečomu zlému, ba aj k hriechu?

**Ostatné vzťahy v rodine:** Bol môj vzťah k príbuzným poznačený kresťanskou láskou alebo som bol tvrdý a neochotný pomôcť im alebo ich vypočuť? Bol môj vzťah k rodičom (svokrovcem) úprimný? Preukazoval som im náležitú úctu, lásku a pozornosť? Snažil som sa byť voči nim trpezlivý? Prijímal som ich s chybami a nedostatkami? Žiadal som od nich pomoc bez ohľadu na ich možnosti a potreby? Som ohľaduplný k manželovi/manželke, keď túži mať s rodičmi dobrý vzťah?

**Vzťah k cirkvi:** Som si vedomý, že krstom svätým som sa stal členom Kristovej Cirkvi? Uznávam svätého otca, biskupov a kňazov ako duchovnú autoritu? Modlím sa za nich alebo ich len kritizujem? Zachoval som cirkevné prikázania? Poznám ich vôbec? Podporoval som cirkevné ustanovizne (potreby farnosti, katolícku tlač, zbierky)?



**Vzťahy študentov:** Ako som si plnil svoje školské a študentské povinnosti? Bral som ich s plnou vážnosťou alebo som bol v tomto smere ľahostajný? Hľadal som na učiteľoch len chyby a hovoril som o nich rád aj pred inými? Plnil som si záväzky pracovné alebo školské zodpovedne alebo len občas podľa nálady? Správal som sa na hodinách veľmi "hrdinsky" a možno aj drzo? Prejavoval som voči vyučujúcim úctu? Ako som sa správal na internáte alebo na ubytovni? Bol som voči spolubývajúcim, kamarátom ohľaduplný? Bol som sebecký a zahľadený iba do svojich chýtok, problémov a nebral som na iných ohľad? Mám zásadné stanovisko pokiaľ sa týka čnostného a mravného života medzi ľuďmi? Holdoval som hlučným zábavám, posedeniam s priateľmi, bez ohľadu na to, že to niekomu môže prekážať?

**Vzťah k spoločnosti:** Plnil som svoje občianskej povinnosti voči štátu (platenie daní, zákonné ustanovenia a právne predpisy)? Záležalo mi na tom, aby sa v spoločnosti presadzovali kresťanské a morálne princípy? Využil som svoje volebné právo s cieľom napomôcť šíreniu všeobecného dobra a mravných zásad v spoločnosti? Podľať som osočovaniu štátnych predstaviteľov? Usiloval som sa o dobro a porozumenie v prostredí v ktorom žijem, medzi susedmi, priateľmi? Správal som sa šetrne k spoločnému majetku?

**Vzťah k sebe samému:** Som vďačný Bohu, že ma stvoril takého aký som? Viem aké talenty a dary mi Boh dal, aby som ich využil pre seba a dobro iných? Viem sa prijať aj so svojimi nedostatkami, chybami a slabosťami? Závidím iným ich schopnosti, postavu, vzhľad? Pohŕdal som inými a prejavoval som im nelásku, odpor? Mal som v nenávisti iných, či už príbuzných, priateľov, spolužiakov, učiteľov, kolegov v práci alebo iných ľudí? Obliekal som sa primerane alebo vyzývavo a nevhodne? Utrácal som príliš veľa peňazí na svoj vzhľad, módne oblečenie, drahé doplnky?

Čo človek zaseje,  
to bude aj žať.  
(Gal 6, 7)

## 5. Nezabiješ.

*Ľudský život je svätý. Jediným jeho darcom je Boh! Človek je len "nájomca" tohto Božieho daru a taktiež v odovzdávaní života.*

*Odtiaľ vyplýva naša zodpovednosť pred Bohom za život a zdravie naše osobné a zdravie našich blízkych od chvíle počatia až do prirodzenej smrti. Proti životu hreší nielen vrah, ale každý, kto sa hnevá, háda, ubližuje. Sebaovládanie je plodom duševného tréningu. Je nutné k vnútornej a vonkajšej slobode človeka. Predovšetkým, je to jedna z podmienok nasledovania Krista, ktorý povedal: "Kto chce ísť za mnou, nech zaprie sám seba, vezme svoj kríž a nasleduje ma" (Lk 9, 23).*

Pán Boh pri svätom krste ma obdaril nadprirodzeným životom. Dbal som o rozvoj tohto života s Bohom u seba a v iných? Odkladal som ľahkovážne zmierenie sa s Bohom? Chránil som svoj život a zdravie ako Boží dar? Vystavoval som svoj život a zdravie nebezpečeniu (nadmerné užívanie alkoholu, drog, omamných látok)? Ohrozoval som svoje zdravie nesprávnym spôsobom života? Staral som sa o svoje zdravie i o zdravie blízkych (zdravá životospráva, rovnováha telesnej práce a odpočinku)? Mám dostatok telesného pohybu? Trávim príliš veľa času pri počítači, televíznej obrazovke alebo pri iných zábavách? Netrápil som svoje okolie náladovosťou, mrzutosťou, pomstychtivosťou? Viem, že môžem "zabiť" alebo trápiť iných pohľadom, zlým slovom, mlčaním? Mal som s niekým neústupné hádky alebo spory? Vedel som odpustiť? Túžil som po pomste? V duchu som niekomu želal zlo, chorobu alebo smrť? Zaoberal som sa vražednými alebo samovraždými myšlienkami? Strpčoval som niekomu život?





Preklínal som niekoho v duchu alebo slovne som mu želan zlo, nadával a vyhrážal sa? Bol som ochotný pomáhať ľuďom v hmotnej núdzi? Udrel som, zbil som alebo poranil niekoho? Uvedomujem si, že eutanázia je vraždou a ako taká je neprípustná? Dbal som na predpisy o bezpečnosti a hygiene práce? Správal som sa ohľaduplne ako vodič alebo chodec? Neriadil som dopravný prostriedok pod vplyvom alkoholu, pri veľkej únave? Škodil som si na zdraví nedostatočným obliekaním? Uvedomujem si, že svojím vyzývavým a nevhodným obliekaním môžem pohoršiť a priviesť k hriechu? Bol som mierny v jedení? Dokázal som sa zaprieť v jedlách, či nápojoch, ktoré mi škodia? Uvedomujem si svoju kresťanskú povinnosť chrániť život nenarodených detí? Zhoduje sa moje presvedčenie s Evanjeliom a náukou katolíckej Cirkvi? Či som radil alebo navádzal zabiť nenarodené dieťa alebo sám som sa dopustil toho činu? Som si vedomý, že v manželskom živote som zaviazaný k zodpovednému rodičovstvu? Viem, že pri regulácii počatia môžem používať jedine prirodzené metódy, zhodné s Božím zákonom? Viem, že je hriechom používať antikoncepčné prostriedky, prezervatívy, a iné prostriedky zabraňujúce počatiu? Som pripravený prijať všetky, tiež nevyliciteľné choroby, ako úlohu od Boha, a šancu duchovne dozrieť (obetujúc utrpenie ako zadosťučinenie)? Zanedbal som povinnosť pripraviť ťažko chorých k prijatiu sviatosti pomazania chorých? Bol som necitlivý k zvieratám?

## **6. Nezosmilniš.**

### **9. Nepožiadaš manželku blízneho svojho.**

*Ľudské telo je nádherné Božie dielo. Boh vložil do človeka pohlavné sily, ktoré podnecujú v ľuďoch životný elán, prebúdajú a rozvíjajú citový život, vedú k nájdeniu životného partnera a k založeniu rodiny. V manželstve slúžia pohlavné sily k odovzdávaniu života a k vzájomnému obdarovaniu láskou. Pudový život však musí byť ovládaný duchom. Hriešne je to, čo je proti Božiemu zámeru.*

**Osobné postoje:** Viem, že pre kresťana katolíka je sviatosť manželstva nerozlučným zväzkom, trvajúcim do smrti? Som presvedčený o tom, že predmanželská čistota je základom opravdivej lásky? Uvedomujem si, že sľub lásky, vernosti a úcty v manželstve ma zaväzuje do celoživotného vzťahu, vzájomnej pomoci, vzájomnej dôvery a zodpovednosti za partnera? Pamätám na to, že sexuálny život mimo manželstva je ťažkým hriechom, ohrozujúcim sviatosť manželstva a dôstojnosť ľudskej osoby? Uvedomujem si, že cudzoložstvo, rozvod, polygamia a voľný zväzok (voľná láska), sú ťažkými previneniami proti dôstojnosti manželstva? Viem v oblasti telesnej lásky všetko, čo potrebujem? Viem o tom rozmýšľať a hovoriť bez zbytočných zábran, ale vychované a krásne? Nehrešil som neslušnými vtipami a rečami? Nezneužíval som sebecky pohlavný pud (cudzoložstvo, pohlavný styk mimo manželstva, sebaukájanie, onania, predmanželský sexuálny život)? Znížil som svoju ľudskú dôstojnosť alebo dôstojnosť iného človeka nevhodným slovom alebo myšlienkou (napríklad na cudzoložstvo, hriešne túžby)? Strážil som svoje zmysly? Spôsoboval som si vzrušenie čítaním nemravných časopisov, pornografických stránok na internete, kníh a filmov, ktoré by ma mohli priviesť ku hriechu? Ovládal som svoj zrak a svoju zvedavosť? Vyhýbal som sa myšlienkam, predstavám, filmom, reklamám, stránkam na internete, televíznym programom, spoločnosti zlých kamarátov, ktoré by ma mohli priviesť ku hriechu? Hľadal som pohlavnú rozkoš hriešne mimo manželstva? Mám nejakú známosť?



Ľahkovážnym dráždením som si vyvolával pohlavné vzrušenie? Ale som súhlasil s tým, ktoré vzniklo prirodzene? Robil som nečisté skutky sám so sebou? Koľkokrát? Dal som niekomu dôvod na pohoršenie necudnými pohybmi, gestami, zmyselnými bozkami alebo objatím? Vyhýbal som sa takej spoločnosti, zábavám a výletom, ktoré by mohli byť nebezpečné pre moju mravnosť a čistotu? Navštevoval som erotické salóny, masáže a kupoval som erotické pomôcky? Dával som pohoršenie niekomu svojimi dvojzmyselnými rečami, nemravnými vtipmi, dráždivými slovami? Zakladá sa na vážnom úmysle vstúpiť do sviatostného manželstva? Chodím s niekým len tak ľahkovážne, vzbudzujem v ňom nádeje, ktoré nechcem splniť? Navádzal som niekoho na hriech nečistoty? Zviedol som niekoho?

**Medzi manželmi:** Chápem svoj manželský zväzok ako spoločenstvo lásky, telesnej, ale aj duševnej a duchovnej? Snažím sa o to, aby náš vzťah nezovšednel, ale aby narastala naša láska a vzájomná oddanosť? Dokážem si nájsť čas pre svojho partnera, dokážem ho vypočuť, porozumieť mu, povzbudiť ho, preukázať mu pozornosť drobným darom, pozornosťou? Som svojmu manželovi/manželke oporou? Prevažuje v mojom manželstve vzájomná láska alebo skôr súperenie kto je lepší? Snažím sa zbavovať seba samého sebeckta a ľahostajnosti, a viem pomôcť manželke/manželovi zbavovať sa týchto ničiteľov vzájomného vzťahu? Staral som sa o to, aby náš intímny život bol spoločne prežitou radosťou prehlbením našej lásky? Som bezohľadný a pokladám manžela (manželku) len za nástroj sebeckej rozkoše? Svojvoľne a bezdôvodne som odopieral/a manželovi/manželke najintímnejší výraz lásky, čím som ho mohol/mohla vystaviť nebezpečenstvu nevery? Pristupoval som k manželskému spolujitiu s ochotou slúžiť pri vzniku nového života? Neodmietal som deti zo sebeckých dôvodov? Vyhýbal som sa počatiu detí bez vážnych dôvodov, ako je väčší počet narodených detí, vážna choroba ženy/muža, bytová núdza, ťažké dedičné choroby, chudoba? Zneužíval som manželstvo používaním antikoncepčných prostriedkov, chemických či nechemických? Zachoval som vo všetkých situáciách manželskú vernosť? Bol môj spôsob

obliekania doma cudný, nechodím doma nahý? Nedával som deťom pohoršenie? Žijem v manželstve uzavretom pred cirkvou? Bol som / bola som pôvodcom rozbitia manželstva, rodiny? Snažím sa získavať posilu nášho manželstva vo svätej omši, častejším prijímaním sviatostí a v spoločnej modlitbe?



### **7. Nepokradneš.**

### **10. Nepožiadáš majetok blížneho svojho, ani nič čo je jeho.**

*Vlastníkom všetkého, čo máme je Boh. Ľudia sú iba správcovia a budú Pánovi zodpovedať za zverené duchovné i hmotné dary. Boh povedal ľuďom: "Podmaňte si zem." (Gn 1, 28) Práca a tvorivá činnosť je službou Bohu, blížnemu i spoločnosti, dáva ľudskému životu náplň. Prácou si človek zabezpečuje prostriedky na živobytie a na spĺňanie životných potrieb. Vlastníctvo a majetok je súčasťou materiálnej existencie človeka. Boh 7. a 10. prikázaním chráni majetok a vlastníctvo jednotlivca i spoločnosti.*



**Majetok:** Bol majetok mojím pánom alebo sluhom? Bol som Bohu vďačný za dary, ktoré mi dal? Ukradol som cudziu vec alebo cudzí majetok? V akej hodnote? Vrátil som alebo nahradil majetok, ktorý som získal nepoctivo? Nepožadoval som prílišnú cenu za svoju prácu, za nekvalitné výrobky? Vrátil som požičané veci? Nepoškodil som cudzie veci alebo verejný majetok? Plním záväzky voči druhým? Neprisvojoval som si neoprávnene veci, ktoré sú v spoločnom vlastníctve? Bol som šetrný k spoločnému majetku? Platil som povinné dane?

**Osobné postoje:** Lipol som až príliš na svojich veciach alebo majetku? Bol som lakomý? Mám poriadok vo svojich veciach? Nebol som mánotratný, rozhadzovačný? Zaobchádzal som šetrne a hospodárne s osobnými a zverenými vecami? Závidel som iným ľuďom majetok, peniaze, veci, väčšie možnosti, úspech? Vedel som v sebe ovládať túžbu po bohatstve, luxuse a nadobúdaním majetku? Padlo mi ťažko, keď som mal iným ľuďom venovať svoj čas, konkrétnu pomoc, veci alebo svoje prostriedky? Bol som v niečom mánotratný? Podľahol som natoľko konzumizmu, že kupujem veci, ktoré ani nepotrebujem? Podviedol som niekoho? Zachoval som sa nečestne pri získaní majetku dedením v rodine? Myslel som iba na seba? Obohatil som sa na úkor blížnych? Žiadal som od niekoho vysoké úroky? Pamätal som na hmotné potreby farnosti, cirkvi?

**Povolanie a práca:** Hľadel som na prácu ako na službu Bohu a blížnym? Robil som poctivo prácu, za ktorú som platený? Dbal som o získanie patričnej odbornosti vo svojom povolaní? Zabránil som škodám, ktorým som mohol zabrániť? Snažil som sa o dobrú pohodu v pracovnom spoločenstve? Prial som svojím spolupracovníkom spravodlivé rozdelenie práce, odmien a prémie? Nenadržiaval som protekčne jedným na úkor druhých? Nevydával som za svoje zásluhy niečo, čo urobili druhí? Nestránil som sa spolupráce vo verejnom živote k uplatneniu princípov spravodlivosti, spoločenského rozvoja, osobnej a náboženskej slobody? Dbám na rovnováhu práce a

odpočinku? Ako hospodárim s voľným časom? Venujem svoj čas aj pre Boha, modlitbu, samotu, ticho pred svojím Bohom?

**Život v spoločnosti:** Záleží mi na rozvoji spoločnosti, v ktorej žijem? Nie som ľahostajný voči voľbám a potom všetko iba kritizujem? Volím tých kandidátov, ktorí sa budú usilovať o dobro celej spoločnosti nielen seba samých? Aký bol môj osobný postoj k núdznym, chudobným, bezdomovcom, chorým, slabým, k cudzincom? Mal som pre nich pochopenie? Podporoval som ich hmotnými darmi, radou, pomocou? Aký bol môj postoj k charitatívnym a cirkevným dielam?

**Ved' viete,  
že každý dostane od Pána odmenu,  
ak urobí niečo dobré.  
(Ef 6, 8)**

## **8. Nepreriekneš krivého svedectva voči blížnemu svojmu.**

*Boh je pravda. Bez pravdivosti, úprimnosti a čestnosti stráca kresťanstvo na pravom význame. Preto sa máme snažiť byť pravdiví voči Bohu, voči sebe i našim blížnym, a tiež voči spoločnosti, v ktorej žijeme.*

**Pravdivosť voči Bohu:** Aký je môj svetonázor? Je Boh mojou prvou a absolútnou autoritou?

**Pravdivosť voči sebe:** Snažím sa o to, aby môj život bol pravdivý? Túžim poznať pravdu a podľa nej aj žiť v každodenných situáciách? Bol som pravdivý sám pred sebou? Zhodovali sa moje myšlienky, slová a skutky? Vážim si seba samého a viem o svojej hodnote, ktorú mám v Božích očiach? Ponižoval som sa pred inými bezdôvodne? Cenil som si dary, ktoré mi Boh dáva a ďakoval som za ne Bohu? Klamal som (zo zisťovosti, z ľahkomyselnosti, zo zbabelosti, zo škodoradosti, z nenávisti)? Svedčil som nepravdivo o svojom blížnom? Mal som odvahu zastať sa pravdy? Nepretvaroval som sa? Dokázal som uznať svoje chyby? Nenamýšľal som si vlastnosti, ktoré nemám (z domýšľavosti, pýchy)?

**Pravdivosť voči blížnym:** Ohováral som? Odvolal som svoje ohováranie? Písal som anonymné listy? Zachoval som zverené tajomstvo? Poškodil som niekoho tým, že som vyzradil mne zverené tajomstvo alebo dôvernosť? Používam informácie s rozmyslom a diskretnosťou? Dodržiavam sľub a dané slovo? Nestrpčoval som blížnym život bezohľadnými rečami, zveličovaním ich chýb, zbytočným posudzovaním? Lichotil som neúprimne? Ako vyzerá moja úcta a pravdivosť na pracovisku? Ako je to s mojou úctou na ulici, v dopravnom prostriedku, v obchode, na športových podujatiach, pri zábave? Mal som odvahu zastať sa pravdy, keď si to vyžadovala nejaká situácia? Stala sa mi lož zvykom, životným štýlom, ktorý nemienim zmeniť? Uškodila moja lož niekomu materiálne (na majetku), morálne (na cti), duchovne (vo viere)? Dokážem priznať vlastné chyby, alebo rád zvaľujem vinu na iných? Podvádzal som pri hre? Falšoval som nejaké doklady? Snažil som sa o iných zmýšľať v duchu pravdy a v dobrom vnímať ich konanie? Pohrdal som mienkou tých, keď sa nezhodovala s mojou? Urážal som sa pre maličkosti? Rozprával som o iných s úctou alebo unáhlene a povrchnosťou? Ohováral som niekoho? Bez potreby som rozprával o zlých vlastnostiach, chybách a skutkoch iných ľudí? Poškodil som česť iných ľudí svojím ohováraním alebo osočovaním? Ľahkovážne alebo snád zlomyselne som vymýšľal chyby na iných? Hovoril som o iných ľuďoch zle, hoci som vedel, že to nie je pravda? Zveličoval som

chyby iných? Svojimi výmyslami som niekomu zničil životné šťastie, postavenie, prácu, rodinu? Odvolal som svoje výmysly? Svedčil som o niekom nepravdivo? Falošne som prisahal? Obžaloval som niekoho bezdôvodne? Udával som niekoho so zlým úmyslom?



### **Obrad zmierenia** **Privítanie kajúcnika**

Keď kajúcnik prichádza vyznať svoje hriechy, kňaz ho láskavo prijme a primerane pozdraví. Kajúcnik sa prežehná. Kňaz sa môže prežehnať spolu s ním.

*V mene Otca i Syna + i Ducha Svätého. Amen.*

Kňaz povzbudí kajúcnika k dôvere v Boha takto alebo podobne:

*Milosť Ducha Svätého nech ti osvieti myseľ, aby si s dôverou vyznal svoje hriechy a spoznal Božie milosrdenstvo.*

Kajúcnik odpovie: *Amen.*

### **Vyznanie hriechov**

Kde je taký zvyk, kajúcnik, kajúcnik povie formulu všeobecného vyznania a potom vyznáva svoje hriechy (je vhodné naznačiť svoj stav a okolnosti):

*Spovedám sa Pánu Bohu i Vám, duchovný otče, že som od poslednej spovede spáchal tieto hriechy...*

Kňaz podľa potreby pomôže kajúcnikovi, aby vykonal úplnú spoveď. Poskytne mu dobré rady, povzbudí ho k dokonalej ľútosti nad hriechmi a pripomenie mu, že kresťan sa prostredníctvom sviatosti pokánia obnovuje vo veľkonočnom tajomstve tým, že umiera a vstáva s Kristom. Napokon mu určí úkon pokánia, ktorý kajúcnik prijíma ako zadostučinenie za hriechy a ako prostriedok na nápravu života. Kňaz má dbať na to, aby sa vo všetkom prispôbil životnej situácii kajúcnika, a to tak v spôsobe reči ako aj pri poskytovaní rád.



### Vyznanie ľútosti

Kňaz vyzve kajúcnika, aby prejavil dokonalú ľútosť. Kajúcnik to urobí napríklad takto: *Bože môj, celým srdcom ťa milujem, a preto veľmi ľutujem, že som Ťa urazil. Chcem sa naozaj polepšiť a hriechu sa chrániť. Otče, odpusť mi pre Krv Kristovu.*

### Rozhrešenie

Kňaz vystrie ruky nad hlavou kajúcnika a hovorí: *Milosrdný Boh, Otec, ktorý smrťou a zmŕtvychvstaním svojho Syna zmieril svet so sebou a zoslal Ducha Svätého na odpustenie hriechov, nech ti službou Cirkvi udelí odpustenie a pokoj. A ja ťa rozhrešujem v mene Otca i Syna + i Ducha Svätého.*

Kajúcnik odpovie: *Amen.*

### PodĎakovanie

Po rozhrešení kňaz pokračuje: *Ďakuj Pánovi, lebo je dobrý.*

Kajúcnik odpovie: *Lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky.*

Napokon kňaz prepustí kajúcnika slovami:

*Pán Ježiš ti odpustil hriechy. Chod' v pokoji.*



### PodĎakovanie po sviatosti zmierenia

*Pane Ježišu, sňal si zo mňa hriechy a daroval si mi svoj pokoj. Vo sviatosti zmierenia si ma zmieril s Nebeským Otcom, ktorého som hriechom urazil, i s Cirkvou, ktorej som hriechmi ublížil. Vzal si ma do náručia ako stratenú ovečku. Ďakujem ti za tvoju lásku a milosrdenstvo. Pomáhaj mi, aby som spolupracoval na záchrane hriešnikov a svojím životom vždy viac sa pripodobňoval Tebe, Ježišu, vďaka ti za sviatosť zmierenia. Amen.*

*Velebí moja duša Pána, lebo mi preukázal veľké milosrdenstvo.*

*Sňal zo mňa bremeno hriechov a daroval mi znova stratený pokoj. Lásavý Bože, sotva niekedy pochopím hĺbku Tvojej lásky k nám hriešnikom. Ďakujem Ti za Tvoju dobrotu a sľubujem, že za mojím predsavzatím budú nasledovať skutky. Ved' v tejto sviatosti si mi dal k tomu silu a potrebnú milosť. Chcem žiť tak, aby som sa mohol tešiť na stretnutie s Tebou v hodine smrti*

