



Касцёльны наказ, а таксама Кодэкс кананічнага права прадпісваюць вернікам спавядацца прынамсі раз на год (параўн. ККП 920). Падобна і Катэхізіс Каталіцкага Касцёла заахвочвае заўсёды прымаць св. Камунію падчас удзелу ў Эўхарыстыі, абавязваючы вернікаў да гэтага як мінімум адзін раз на год, асабліва ў Велікодны перыяд. Але, з іншага боку, Касцёл рэкамендуе прымаць св. Камунію ў нядзелю і святочныя дні або часцей, нават штодзённа (параўн. ККК 1389). † Разам з тым, неабходна памятаць, што кожны хрысціянін пакліканы Богам да дасканаласці і да святасці: “Будзьце ж дасканалымі, як дасканалы Айцец ваш нябесны” (параўн. Мц 5, 48). Таму трэба імкнуцца заўсёды прабываць у стане асвятчальнай ласкі і не адкладаць паяднання з Богам і Касцёлам пасля смяротнага граху. Нават калі ўдаецца пазбегчы смяротных грахоў, нельга вельмі доўга трымаць у грахах паўсядзённых. Пажадана спавядацца не радзей, чым раз у месяц, асабліва перад вялікімі касцёльнымі святамі. Напярэдадні важных жыццёвых падзей, напрыклад, па дасягненні паўналецця, перад прыняццем сакрамантаў сужэнства, канфірмацыі ці намашчэння хворых або таксама ў цяжкай хваробе можна здзейсніць генеральную споведзь – зрабіць рахунак сумлення з усяго жыцця або з яго працяглага перыяду і вызнаць усе грахі, якія ўдасца ўзгадаць.