

Pomôcka pre spytovanie svedomia (pre mládež)

1. Príprava

Modlitba: Bože, Duchu Svätý, pomôž mi, aby som spoznal svoje hriechy pravdivo, zo srdca ich olutoval, úprimne ich vyznal a aby som sa stal naozaj lepší.

Pripomeniem si, kedy som naposledy prijal sviatosť zmierenia, či som na tom lepšie alebo horšie.

Vykonal som úkon kajúcnosti, „pokutu“, ktorý som dostal pri poslednej svätej spovedi? V čom som sa polepšil? Nezamlčal som vedome nejaký ťažký hriech?

2. Spytovanie svedomia

A. VIERA A MODLITBA

Je pravda, že milujem Boha nadovšetko? Myslel som na Pána Boha rád a často?

Rád som sa modlil? Bol som verný Bohu v modlitbe? Modlil som sa ráno i večer, pred jedlom a po jedle? Bol som pri modlitbe sústredený alebo dobrovoľne roztržitý? Bola moja modlitba rozhovor alebo bezduché recitovanie? Nevyrušoval som pri nej iných? Viem pri modlitbe aj počúvať Pána a modliť sa vlastnými slovami? Čítal som Sväté Písmo alebo inú duchovnú literatúru?

Vyvolával som duchov? Skúšal som čiernu alebo bielu mágiu? Hľadal som pravdu u veštcov, v horoskopoch? Veril som im? Bol som poverčivý - červená nitka, čierna mačka, piatok trinásteho, poklopať na drevo...? Nosil som nejaké talizmany? Verejne som zavrhol niektoré pravdy viery (napr. Máriino panenstvo a pod.)? Nie som/nebol som členom nejakej proticirkvej organizácie (napr. slobodomurári, satanisti a pod.)?

Prijímal som Eucharistiu v ťažkom hriechu?

Dokážem Bohu odovzdať všetko? Ktoré oblasti vo svojom živote nechcem odovzdať Bohu? Dôveroval som Bohu v ťažkých chvíľach? Prepadal som depesiám, zúfalstvu, nenávisť? Dokázal som smelo vyznať svoju vieru a to, že som kresťan pred inými napr. prežehnaním na verejnosti? Ak som mal pochybnosti o viere, nehanbil som sa poradiť so skúsenejšími veriacimi?

B. ÚCTA K BOHU

Je predovšetkým vnútorná? Je v mojom srdci, v mojich túžbach a v mojom chcení? Robil som si žarty z posvätných vecí, úkonov alebo osôb zasvätených Bohu?

Hovoril som o Pánu Bohu vždy úctivo? Vyslovoval som Božie meno alebo mená svätých zbytočne, len tak, v prekvapení alebo aj v zlosti, spolu s nadávkami?

Preklínal som? Teda či som žiadal od Boha niečo zlé pre seba alebo pre iného? Reptal som voči Bohu? Nadával som na Boha?

Verne som plnil svoje predsavzatia, sľuby, ktoré som dal Bohu? Vedome som prisahal falošne alebo bez vážneho dôvodu?

C. ZASVÄTENIE NEDELE

Sviatočný deň je nedeľa a prikázané sviatky. Venoval som tento deň Bohu a blížnemu a svojmu telesnému a duševnému zotaveniu? Dobrovoľne, bez vážneho dôvodu presúval som učenie a inú namáhavú prácu na sviatočný deň?

Bol som vo sviatočný deň telom i myslou prítomný na celej sv. omši? Vyrušoval som iných pri sv. omši? Odhovoril alebo zvedol som niekoho, aby nešiel na sv. omšu? Vynechal som z vlastnej viny sv. omšu vo sviatočný deň? Prichádzal som z nedbalosti na sv. omšu neskôr alebo odchádzal pred záverečným požehnaním? Zapájal som sa do sv. omše alebo som bol iba pasívny divák? Počúval som pozorne Božie slovo a jeho výklad (kázeň)?

D. RODIČIA A PREDSTAVENÍ

Mali rodičia zo mňa radosť? Spôsobil som im svojim správaním bolesť? Rozprával som sa s nimi? Dokázal som prijímať, čo mi hovoria? Nadával som na nich alebo som ich ohováral? Ochotne som im pomáhal? Vyhýbal som sa domácim prácam? Rešpektoval som domáci poriadok, ktorý stanovili rodičia? (napr. čas príchodu večer a pod.) Bol som trezlivý, ak rodičia sú nevládni a starší? Snažil som sa ich pochopiť? Dokázal som znášať ich slabosti a chyby? Prial som im dobro? Modlil som sa za nich a za ostatných členov svojej rodiny? Priznal som si svoje chyby a omyly?

Bol som ochotný počúvať druhých, cítiť sa do položenia druhého človeka?

Dodržiaval som zásadu: Čo nechcete, aby ľudia robili vám, nerobte ani im!?

Ako kresťan som súčasťou širšej rodiny ako napríklad farnosť. Bol som prínosom pre rodinu, farnosť, Cirkev a vôbec pre spoločnosť alebo som bol iba pasívny konzument hodnôt, lenivec?

Bol som úctivý a pozorný voči starým ľuďom?

E. LÁSKA K BLÍŽNYM

Vysmieval som sa niekomu? Nadával som iným? Ponižoval ich? Prechovával som voči niekomu nenávisť alebo hnev? Vyvolával som konflikty, hádky a bitky? Snažil som sa o pokojné riešenie konfliktov?

Pohrdal som inými pre ich názor, náboženstvo, rasu či pôvod? Toleroval som zlo, ktorému som mohol zabrániť či obmedziť?

Dokázal som každému odpustiť?

Trápil som okolie svojou náladovosťou, hnevom, mrzutosťou, trucovitosťou, urážlivosťou? Ohrozoval som niekoho svojou bezohľadnosťou?

Bol som pažravý alebo maškrtný? Pil alebo fajčil som? Opil som sa? Užil som drogy? Predával som drogy?

Mal som vražedné či samovražedné myšlienky?

Bola som na potrate? Navrhoval som niekomu potrat? Urobil som niečo preto, aby som odvrátil nejakú ženu od myšlienky na potrat? Používal/-a som antikoncepciu?

Spôsobil som dobrovoľne alebo ľahostajnosťou niekomu smrť alebo ohrozil som jeho život? Prial som niekomu zlo, škodu, chorobu či smrť? Vyhrážal som sa niekomu? Chcel som sa niekomu pomstiť?

Navádzal som niekoho na zlý skutok, zneužil som niekoho na dosiahnutie svojich záujmov? Dával som iným zlý príklad?

Porušoval som bez vážneho dôvodu dopravné predpisy? Chránil som si zdravie? (hygiena, obliekanie, dostatočný spánok, životospráva)

Znečisťoval som životné prostredie? Týral som zvieratá? Cenil som si zvieratá viac ako ľudí?

Zachoval som prikázaný pôst a cvičil som sa v sebaovládani?

F. ČISTOTA MYSLE A PRÍSTUPU K TELU

Naše telo je Božím dielom. Čistota a cudnosť ho chránia, aby dorástlo v dospelého človeka.

Dokázal som prijať svoje telo také aké je? (chudý, tučný, materské znamienka, pehy, postava...)

Zbytočne som sa vystavoval nude? Ovládal som svoj zrak, svoju zvedavosť po sexuálnych veciach? Mal som záľubu v nečistých myšlienkach, predstavách? Vyvolával som si dobrovoľne pohlavné vzrušenie pohľadom, dotykmi, predstavami? Masturboval som?

Rozprával som o sexuálnych veciach pravdivo a s úctou? Rozprával som dvojmyselne? Bol som dobrovoľne v spoločnosti, kde sa zabáva nemravne (reči a skutky)?

Pozeral som nemravné filmy alebo časopisy alebo čítal také veci (erotické romány a príbehy)? Ponúkol som niekomu erotiku či porno? Neposielal som niekomu svoje nahé fotky?

Obliekal som sa tak, aby som u iných vyvolal vzrušenie či žiadostivé predstavy a túžby (hlboký výstrih, príliš krátka sukňa, obťahnuté veci a pod.)? Flirtoval som s inou osobou? Vážnivo som sa bozkával alebo dotýkal som sa druhej osoby s úmyslom mať alebo vyvolať u nej rozkoš? Mal som intímne spolužitie s osobou, s ktorou nie som pred Bohom zosobášený? Kto to bol (muž, žena, slobodný/-á, vydatá/ženatý)?

Správal som sa slušne voči opačnému pohlaviu? Nenútil som niekoho robiť nečisté skutky? Neznásilnil som niekoho?

Bolo mi ľúto, keď sa mi nevydarilo (prišla prekážka) spáchať hriech v tejto oblasti?

G. MAJETOK

Kradol som? Koľkokrát a akú hodnotu? Kúpil som alebo predal som ukradnutú vec? Vrátil som alebo nahradil ukradnutú vec

majiteľovi? Nahováral som niekoho ku krádeži? Okrádal som iných o čas?

Ak som našiel stratenú vec, pokúsil som nájsť vlastníka? Vrátil som požičanú vec? Pri požičaní dávam vysoké úroky?

Podviedol som niekoho? Vydieral som niekoho? Dal som niekomu alebo prijal úplatok?

Zaobchádzam šetrne so svojimi alebo cudzími vecami? Vážim si ich? Poškodzoval som svojvoľne cudzí majetok? Zabránil som škode, ak bolo to v mojich silách?

Pamätal som na potreby rodiny a farnosti? Prispieval som na stravu a na iné výdavky spoločnej domácnosti podľa svojich možností? (nemusia to byť len peniaze, ale i čas)

Nebol som egoistom – myslel som len na seba a na svoje vlastné záujmy? Nanucoval som iným iba svoju vôľu? Nie som lakomý? Pomáhal som chudobným a núdznym? Zanedbával som dobro?

Je môj životný štýl nákladný alebo hýrivý? Utrácal som peniaze na nepotrebné veci? Žil som pre peniaze?

Závidel som iným ľuďom veci, peniaze, majetok, schopnosti, vedomosti, výzor? Porovnával som sa stále s iným? Trápil som sa kvôli úspechu druhého človeka?

H. PRAVDA

Mal som odvahu zastať sa pravdy a presadzovať ju v záujme dobrej veci? V otázkach svojho svedomia a viery nechal som sa ovplyvniť verejnou mienkou a masou? Vzoprel som sa ľuďom, ak mi kázali urobiť niečo, čo je proti môjmu svedomiu, s čím vnútorne nesúhlasím, čo je hriech?

Chránil som česť svoju a blížneho? Hovoril som pravdu s láskou? Povyšoval som sa nad iného? Túžil som byť stredobodom pozornosti? Pretvaroval som sa pred inými?

Klamal som? V malej alebo vážnej veci? Spôsobil som svojim klamstvom niekomu škodu? Podľa svojich možností, snažil som sa o nápravu následkov môjho klamstva? (napr. odvolať to)

Priznal som sa úprimne k zlému skutku? Zvalil som svoju vinu na iného? Dovolil som, aby bol niekto potrestaný namiesto mňa?

Obvinil som niekoho bez dôkazu? Uveril som informáciám o chybách iného bez dôkazov? Donášal som reči na iných?

Ohováral som? (hovoriť pravdu o chybách iného bez príčiny, bez toho, žeby som mu chcel pomôcť)

Zveličoval som chyby iných? Osočoval som? (vymýšľať si chyby iných)

Zneužil som dôveru? Vyzradil som tajomstvo? Dodržal som, čo som sľúbil? (Dodržanie neviaže, keď som sľúbil niečo zlé)

I. ŠKOLA A PRÁCA

Hierarchia hodnôt: najprv si urobím povinnosti, potom, čo je užitočné a napokon, čo je príjemné. Mal som aj v sebe poriadok alebo chaos a robil som všetko naopak napr. uprednostňoval som

zábavu pred učením...? Plnil som si svoje školské povinnosti? Nechodil som „poza školu“? Pripravoval som sa dostatočne na vyučovanie? Musia ma rodičia alebo ich zástupcovia nútiť ráno vstávať do školy alebo do práce? Rád si plním svoje povinnosti? Neodpisoval som domáce úlohy alebo pri písomkách?

Bol som lenivý, neporiadny, nespoľahlivý? Nekonám svoje práce tak povrchné, že niekto musí po mne opravovať chyby? Mám vo svojich vlastných veciach poriadok?

Provokoval som svojho majstra, učiteľa, asistenta alebo iných predstavených? Bol som drzý?

J. SEBAOVĽADANIE

Poznám svoje najväčšie chyby a snažím sa ich odstrániť? Nebojujem s nejakou závislosťou, ktorá má spútava a oberá o všetok čas napr. na alkohole, drogách, sexe, porne, videohrách, sociálnych sieťach, mobile, kariére, popularite, moci, sláve, čo si o mne iní myslia, nakupovaní, spôsobe obliekania, peniazoch...? Som závislý na tom, že vždy kladiem sám seba na prvé miesto? Snažím sa byť úprimne veselý? Čím som Pána Boha za posledné obdobie najviac urazil? Aká je moja najväčšia vina?

2. Ktorej príležitosti sa budem vyhýbať, aby som neupadol do pokušenia?

3. Aké predsavzatie si urobím, aby som sa zlepšoval?

Samotná svätá spoveď (napríklad)

1. Vojdem do spovednice, pozdravím: „**Pochválený buď Ježiš Kristus**“ a prežehnám sa.
2. Začnem sa spovedať takto alebo podobne: „**Spovedám sa Pánu Bohu i Vám otče duchovný, že som tieto hriechy spáchal(a). Naposledy som sa spovedal(a) pred...**“
3. Poviem pravdivo a úprimne svoje hriechy a zakončím: „**Na viac hriechov sa nepamätám.**“
4. Kňaz mi povie poučenie a udelí pokánie. Oľutujem svoje hriechy napr. touto ľútosťou: „**Bože láska moja teba milujem, preto svoje hriechy veľmi ľutujem. Nechcem viac poraniť Tvoju dobrotu, prosím Ťa, odpusť mi pre krv Kristovu.**“
5. Kňaz mi dá rozhrešenie od hriechov. Pri kňazových slovách „...**ja ťa rozhrešujem od tvojich hriechov v mene Otca i Syna i Duchu Svätého,**“ sa prežehnám.
6. Kňaz mi môže povedať: „**Ďakujeme Pánovi, lebo je dobrý!**“ Odpoviem: „**Lebo jeho milosrdenstvo trvá na veky.**“
7. Pozdravím: „**S Pánom Bohom**“ a pôjdem sa poďakovať Bohu a pomodlím sa pokánie.
8. Dám si úlohu, čo dobrého vykonám.

Príprava na prijatie sviatosti zmierenia



Vyznanie zlých skutkov je začiatok dobrých skutkov.

(sv. Augustín)

Božie dvere sú stále otvorené.

(Perzská múdrosť)