



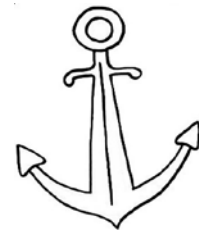
VIERA

Prečo prichádzam k svätej spovedi? Kedy som sa naposledy spovedal? Nezatiaľ som nejaký hriech? Ak som sa už dlhšiu dobu nespovedal, kde je príčina? V čom som sa polepšil a čo som zanedbal? Vykonal som si uložené pokánie? Kedy plánujem opäť prijať sviatosť zmierenia?

- Verím, že Boh skutočne jestvuje a že ma miluje? Dôverujem mu, že sa nepretržite zaujíma o môj život, o moje problémy a choroby a že mi chce to najlepšie? Nereptám proti nemu, nepreklínam, nepoužívam zbytočne jeho meno alebo dokonca ním nekľajem? Verím, že jedine Bohu patrí súdiť hriešnikov? Ak sa mi deje nepravosť, pomstím sám, alebo súd a odplatu nechávam Bohu?

- Verím, že je to Boh, ktorý ustanovil Cirkev, pápeža, biskupov i kňazov vo farnosti, hoci aj s ich chybami, alebo som na Cirkev nadával? Verím v Boha tak, ako v neho verí Cirkev? Nehanbím sa pred druhými za svoju vieru? Neohováral som kňaza, keď mi v niečom nevyhovel? Nepokúsil som sa podvádzať pri vybavovaní sviatosti? Nerobil som si záznam počas spovede? Ak som krstný alebo birmovný rodič, plním si záväzky, ktoré som slúbil?

- Neuchyľoval som sa k rôznym liečiteľským praktikám, neveril som horoskopom, nespoliehal som sa na rôzne amulety pre šťastie? Nenavštívil som liečiteľa, biotronika, veštca?



NÁDEJ

Mám nádej v Božiu pomoc a ochranu, alebo si často zúfam? Dôverujem Bohu, ako dobrému Otcovi, aj keď mi zosiela kríž, ktorému nerozumiem, ktorý je mi ťažko niesť? Nezúfal som si, keď ma navštívil krížom, bolesťou a trápením? Mal som nádej, že Pán Boh vie, koľko unesiem, že mu nie som ľahostajný, že pozná moju situáciu? Nehľadal som východisko v alkohole, v cigaretách, v drogách, masturbácii, v smilstve, v hracích automatoch či v inej závislosti? Nezanavrel som na Pána Boha?

- Prijal som deti ako Boží dar? Neradil som alebo nenútil som manželku podstúpiť potrat, lebo som nevidel spôsob, ako finančne zabezpečiť ďalšie dieťa? Nenahováral som nikoho na interrupciu, alebo som ju sám nevykonal z hocikakého iného dôvodu? Neodmietol som takto prijať postihnuté dieťa? Nezúfal som pri smrti niekoho z rodiny? Mám nádej v jeho i v svoj večný život?



LÁSKA

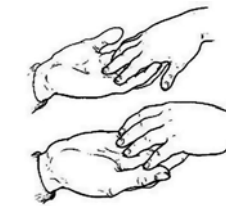
Milujem Pána Boha z celého srdca a zo všetkých síl? Dával som Bohu to, čo je Božie: čítal som Božie slovo, modlil som sa, zachovával som príkaz o nedeľnej sv. omši a nedeľnom odpočinku bez práce? Je pre mňa nedeľná svätá omša príležitosťou na stretnutie s ním, alebo je len povinnosťou?

Uvedomujem si, že pri svätom prijímaní vstupuje do môjho srdca živý Ježiš? Často žijem z Ježišovej prítomnosti v Eucharistii, alebo ju prijímam len na sviatky? Neprijímal som Kristovo telo v stave ťažkého hriechu?

- Budujem si s Ježišom vzťah modlitbou, alebo hľadám výhovorky a cez deň sa o neho nezaujímam? Som schopný pre svoj vzťah s Bohom niečo obetovať? Zachoval som prikázané dni pokánia?

- Som si vedomý, že lásku k Bohu preukazujem aj svojou láskou k manželovi, manželke, svojim deťom, ostatným ľuďom? Milujem svoju rodinu po Bohu nadovšetko a snažím sa vytvárať pravé hodnoty rodiny? Prosil som manžela, manželku, deti o modlitbu za seba? Modlil som sa spolu s nimi? Viedol som ich k Bohu a k praktickej viere? Nechal som svoje deti slobodne si zvoliť svoje vzdelanie, budúcnosť, alebo sa k nim správam ako k majetku, ktorý mi patrí? Dokážem Bohu obetovať svoje dieťa, keď túži po zasvätenom spôsobe života? Som verný svojmu manželskému sľubu, v ktorom som sľuboval, že budem svojho partnera milovať a ctiť v dobrom i v zlom?

- Vidím Pána Boha v okolitých ľuďoch? Mám pre nich pochopenie a viem im pomôcť? Dokážem aj niečo darovať zo svojho majetku chudobným, dokážem venovať svoj čas opusteným, chorým, dokážem pomôcť svojim známym v ich problémoch, alebo žijem akoby sa ma to netýkalo? Neodsudzoval som druhých ľudí na základe ich nižšieho spoločenského postavenia, náboženského vyznania alebo pre farbu pleti?



MÚDROŠŤ

Zvážil som svoje úsudky, keď sa nejaký človek zachoval inak, než som predpokladal? Alebo som ho hneď ohováral a posudzoval, nadával som na neho, myslel som si, že ja jediný tomu rozumiem? Nepridal som sa, ak som počul rozprávanie o chybách iného? Vedel v rozhovore poukázať aj na jeho dobré stránky? Mal som úctu k práci druhého, aj keď ja by som to urobil možno inak?

- Mal som odvahu priznať si chybu alebo omyl, ospravedlniť sa? Vedel som zmeniť svoje rozhodnutie, ak som zistil, že nebolo správne? Nemám snahu zo svojho nešťastia či neúspechu obviňovať vždy druhých, napríklad svojho partnera, kolegov, deti? Nevyvrhoval som sa na svojej rodine pri neúspechu alebo problémoch v práci? Riešil som pokojne vzniknuté situácie v rodine? Pristupoval som k partnerovi a k svojim deťom ako k rovnocenným ľuďom, alebo uprednostňujem jedine svoj názor? Snažil som sa vcítiť do situácie partnera či detí a pýtal som sa v duchu, prečo tak jednali? Alebo som ich hneď odsúdil? Bol som trpezlivý v rozhovore s deťmi, s partnerom, s inými? Neurazil, alebo neponížil som ich nevhodnými slovami? Radil som dobre svojim deťom, partnerovi? Bol som pre nich dobrým otcom/matkou, manželom/manželkou?

- Neohrozil som na zdraví alebo na majetku seba alebo iných nerozvážnym správaním? Nesprával som sa nebezpečne rýchlou jazdou, požitím alkoholu pred jazdou, nedodržiavaním

dopravných a bezpečnostných predpisov? Netrestal som deti alebo manželku za niečo, čo sám robím? Nepohoršil som druhých svojim zlým príkladom? Som ako rodič dobrým príkladom svojim deťom, alebo prežívajú pri mne skôr strach? Nevydobýjam si autoritu krikom, násilím, bitkou? Nekonal som v hneve bez uváženia? Nenadával som druhému človeku, alebo Bohu? Vážim svoje slová? Má u mňa slovo hodnotu? Dodržím to, čo sľúbim?

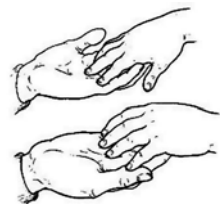


ČESTNOSŤ

Bol som v práci zodpovedný voči zamestnávateľovi? Nekradol som tam veci, hoci len „drobnosti“, napríklad papier, materiál, nástroje, naftu, atď.? Nevyužívam služobné veci na súkromné účely bez vedomia zamestnávateľa? Nepokúšal som sa oklamať alebo zneužiť dôveru svojich zákazníkov, nepodviedol som obchodných partnerov? Odvádzam zodpovedne dane? Aký mám postoj k práci v nedeľu a vo sviatok? Nerobím nákupy, dobrovoľne nepracujem doma alebo v zamestnaní, nenútim pracovať svojich zamestnancov v nedeľu? Dávam svojim zamestnancom spravodlivú mzdu, nevykorisťujem ich neľudskými pracovnými podmienkami? Ako sa správam voči svojim podriadeným? Neporušujem zákony o autorských právach a iné spravodlivé nariadenia?

◆ Našiel som si čas aj pre seba? Nevenoval som sa iba práci, kamarátom? Na druhej

strane neuprednostňujem slepo svoje potreby a záujmy pred potrebami mojej rodiny? Venujem svojim deťom a partnerovi dostatok svojho času? Nenechávam starostlivosť o rodinu na partnera alebo deti samé na seba? Venujem čas a pozornosť svojim starnúcim, či chorým rodičom? Som ochotný im pomáhať? Ak sú nevládni, zavolať som k nim kňaza, aby sa mohli vyspovedať a prijať Eucharistiu?



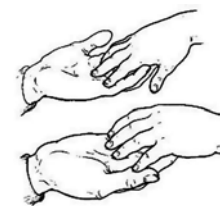
MRAVNÁ SILA

◆ Neporušujem korešpondenčné tajomstvo v práci i vo svojej rodine? Neutiekam sa ku klamstvu, aby som sa vyhol nepríjemnostiam? Nenechám sa strhnúť k nemorálnym rečiam, k urážkam a ohováraniam, ku krádeži, k cudzoložstvu? Nekryjem nespravodlivosť, krádež? Dokážem sa pred druhými zastať nespravodlivo utláčaného? Netrvám na tom, aby som mal neustále ja tie najlepšie výhody?

◆ Žijem čisto v sexuálnej oblasti? Nebol som neverný manželskému partnerovi v myšlienkach, pohľadoch, rečiach, skutkoch? Nezhrešil som napr. pornografiou, masturbáciou alebo inak? Nerobil som si dvojzmyselné žarty z ľudskej sexuality? Bral som v manželskom spoluzití ohľad na partnera, alebo si všimam iba seba? Nedopustil som sa na svojej manželke násilia? Nevydierala som svojho manžela odopieraním manželského

spoluzitia? Nepoužívali sme v manželstve nedovolené spôsoby ochrany pred počatím?

◆ Nežijem alebo nebyvam s partnerom bez sviatostného manželstva? Netolerujem takéto správanie u svojich detí, ktoré bývajú pod mojou strechou? Neprivádzam k hriechu druhých ľudí svojim nevhodným oblečením, prípadne vyzývavým správaním? Nepokúšal som sa zviest' zasvätenú osobu alebo človeka žijúceho v manželstve?



MIERNOSŤ

Mám mieru v užívaní dobra, ktoré poskytuje svet? Nezávidím inému ak má viac? Nie som príliš naviazaný na svoj majetok, nedávam mu prednosť pred dobrom svojej rodiny? Viem sa podeliť? Uvedomujem si, že čo vlastním v rodine, patrí všetkým členom?

◆ Nesnažím sa v práci budovať si kariéru za každú cenu, aj „po chrbtoch svojich kolegov“? Netrpím chorou ctižiadosťou po majetku, kariére, uznaní? Nepovýšil som majetok, prácu a zarábanie nad všetko, aj nad svoju rodinu alebo nad Pána Boha? Nehnevám sa alebo neživím v sebe zlosť voči niektorému zo súrodencov kvôli majetkovému vysporiadaniu, kvôli dedičstvu? Nemám zbytočné spory so susedmi? Viem venovať zo svojich prostriedkov aj pre svoju farnosť?

◆ Čo mi ešte svedomie vyčíta? Ktorý hriech ma najviac trápi? Je mi naozaj ľúto, že som svojimi hriechmi urazil Pána Boha?

Pane,
nie som hoden...



Spytovanie
svedomia
pre dospelých