

SPYTOVANIE SVEDOMIA

Nebeský Otec je ochotný odpustiť každý hriech, ktorý človek ľutuje. Spytovanie svedomia môže pomôcť spomenúť si alebo objaviť všetky tie situácie, v ktorých sme sa nerozhodli pre Ježiša a ktoré ľutujeme. Spoveď môže naše hriechy premeniť na miesto stretnutia sa s milosrdnou láskou Boha Otca, ktorý rád a veľkodušne odpúšťa. Takto sa naše srdce znovu otvorí pre prítomnosť Ducha Svätého. Aby sme o tento nový život neprišli, je potrebné dať si po spovedi vhodné predsavzatie (poradiť ti môže spovedník). Nech je však konkrétne, overiteľné a pre teba splniteľné.

1. prikázanie: **JA SOM PÁN, TVOJ BOH, NEBUDEŠ MAŤ INÝCH BOHOV, KTORÝM BY SI SA KLAŇAL!** (Ex 20,1-6)

Teoreticky je mojím Bohom Otec, Syn a Duch Svätý. Prakticky je ním to, čomu dávam alebo čo má prvé miesto v mojich myšlienkach, citoch; kvôli čomu konám, za čím bežím, čo mám najradšej...

- Čo je u mňa to prvé? (dobré sa cítiť – pôžitok, byť v strede pozornosti – sláva, mať všetko pod kontrolou – moc, peniaze)
- Hovorím Ježišovi, za čo som mu v svojom živote vďačný/á, čo ľutujem a po čom túžim? Dokážem mu to hovoriť v pravidelnej modlitbe?
- Hanbím sa pred druhými za svoju vieru, za Ježiša alebo za to, že som jeho učeníkom - kresťanom?
- Kalkulujem vypočítavo s Božím milosrdenstvom: Hreším s vedomím, že však mi Ježiš aj tak odpustí...?
- Pripisujem stvoreným veciam nadprirodzené účinky: povery, veštenie, horoskopy, čarovanie, rôzne talizmany?
- Pristupujem k Eucharistii, aj keď cítim, že ma ťaží hriech, alebo vtedy, keď svoje hriechy ani neľutujem?

2. prikázanie: **NEVEZMEŠ BOŽIE MENO NADARMO!** (Ex 20,7) *Každý si chráni svoje meno – svoju česť (spomeň si, čo sa v tebe deje, keď niekto uráža tvoju rodinu...)*

- Vyslovujem meno Pána, svojho Boha v hneve, s preklínaním, v spojení s vulgárnymi výrazmi?
- Preklínam alebo vyslovujem v spojení s vulgárnymi výrazmi meno Panny Márie a svätých, vysmievam sa z nich?
- Hovorím Ježišovi: *Pane, Pane*, ale pritom nehľadám, nerozlišujem alebo nechcem poznať jeho vôľu?

3. prikázanie: **PAMÄTAJ, ŽE MÁŠ SVÄTIŤ SVIATOČNÉ DNI!** (Ex 20,8) *Sviatočný deň mám zasvätiť a stráviť s Ježišom = odpočinúť si a odpútať sa od všetkého, čo ma od neho odťahuje, nájsť si čas prejaviť jemu a svojim blíznym svoj záujem a lásku.*

- Vynechávam stretnutie sa s Ježišom a veriacimi na nedeľnej Eucharistii? Prípadne tam chodím iba nasilu, lebo musím...?
- Prežívam omšu v rozhovoroch, vyrušovaním iných, komentovaním druhých, vonku pred kostolom alebo duchom úplne inde?

4. prikázanie: **CTI SVOJHO OTCA A SVOJU MATKU!** (Ex 20,12) *Boh nám dal našich rodičov, aby nám ako prví zjavili jeho lásku k nám. Ich láska a starostlivosť by v nás mala vzbudzovať našu lásku, úctu a pozornosť.*

- Mám v úcte svojich rodičov a rodičov môjho partnera? Viem im prejaviť svoju lásku?
- Mám niekoho z rodiny v nenávisti?
- Darí sa mi vychovávať svoje deti s láskou a úctou? Som príliš náročný/á alebo až veľmi zhovievavý/á? Ublížujem?
- Dokážem rešpektovať authority, ktorým ide o moje či spoločné dobro?

5. prikázanie: **NEZABIJEŠ!** (Ex 20,13) *Je absolútne zakázané priame zabitie, či už narodeného alebo nenarodeného človeka. Sme povinní chrániť nielen život, ale aj zdravie človeka (telesné i duševné).*

- Škodím si na zdraví nestaraním sa o seba? (preháňanie v práci, nedostatočný spánok, stravovanie, obliekanie, fajčenie, pitie, drogy)
- Vystavujem zbytočne svoj život alebo životy iných nebezpečenstvu? (riskovanie, hazard so životom)
- Ničím niekomu život zlým zaobchádzaním? (výsmech, prehnaná kritika, vyhrážky či násilie...)
- Presadzujem si doma svoju vôľu aj za cenu hádky, nadávok, ublíženia alebo nepriateľstva?
- Zanedbávam starostlivosť o deti? Alebo sa od nich neviem ani na chvíľu odtrhnúť, lebo nik sa nevie o nich postarať tak dobre...?
- Som lenivý/á? (odkladám svoje povinnosti alebo pomoc druhým na „potom“...)
- Závidím? Som pomstychtivý/á? Preháňam to v jedení alebo som zbytočne priberčivý/á?

6., 9. prikázanie: **NESCUDZOLOŽÍŠ!** (Ex 20,14) **NEBUDEŠ ŽIADOSTIVO TÚŽIŤ PO MANŽELKE SVOJHO BLÍŽNEHO!** (Ex 20,17) *Pohlavný pud nie je u každého rovnako silný. Niektorí majú v tejto oblasti viac problémov, iní menej. (S pohlavným pudom je to podobne ako s rádioaktivitou prvku. Rozpadne sa jeden atóm. V dôsledku toho sa však rozpadnú ďalšie dva atómy. Potom však 4, 16, 32 a rýchlo to rastie. Ak sa včas neurobia radikálne opatrenia, v krátkom čase dôjde k atómovému výbuchu. Aj s pohlavným pudom je to podobne. Jeden žiadostivý pohľad na nevhodne oblečené ľudské telo postupne pritiahne druhý dlhší a ten ďalší...) Čistota je však skôr Boží dar ako nejaká ľudská snaha. Kľúčové kroky sú: žiť veľkodušne, dobrovoľne sa zriekať niektorých vecí a predstáv, naučiť sa ovládať, stanoviť si vo vzťahu hranice.*

- Myslím žiadostivo? (nejde o myšlienku, ktorá človeku napadne, ale skôr o našu fantáziu a predstavivosť, ktorou sa necháme unášať)?
- Pozerám si nemravné sexuálne videá, časopisy, filmy, stránky na internete (erotika, porno)?
- Dráždim svoje telo za úmyslom sexuálneho pôžitku (masturbácia)?
- Využívam cudziu osobu, slobodnú/zadanú, k sexuálnemu pôžitku, uspokojeniu (nevera)?
- Pohoršujem iných nevhodným obliekaním alebo rečami, vulgárnymi slovami či gestami? (neslušné reči, vtipy, výsmech, dvojzmysly...)
- Používali sme potratovú antikoncepciu alebo sme išli na potrat? Bránime sa počatiu dieťaťa pri sexe?
- Nútim svojho partnera do prejavov lásky, ktoré sú pre neho/ňu ponižujúce?

7., 10. prikázanie: **NEPOKRADNEŠ!** (Ex 20,15) **NEBUDEŠ ŽIADOSTIVO TÚŽIŤ PO MAJETOKU SVOJHO BLÍŽNEHO!** (Ex 20,17) *Každý dostal dar v podobe vlastného majetku. Nie je preto dobré ničť, poškodiť alebo odcudziť niečo, čo patrí inému, prípadne spoločnosti.*

- Ukradol/la som niekomu niečo? (o závažnosti krádeže rozhoduje rozsah poškodenia alebo hodnota veci (jednoduchá vec môže byť pre jej majiteľa veľmi cenná alebo vzácna: napr. spomienka na matku...); odcudzenú vec sme vždy povinní vrátiť, škodu nahradiť?)
- Dokážem si poctivo plniť svoje povinnosti (štúdium, práca, rodinné a manželské záväzky, výchova...)?
- Dokážem sa podeliť a rozdeliť s druhými alebo som lakomý/á?
- Viem dobre zaobchádzať s vlastnými alebo s požičanými vecami?
- Nevrátil/a som niekomu niečo? Zničil/a som niekomu niečo?
- Kupujem zbytočnosti? Viem sa aj postíť, keď je to potrebné? (nadbytok patrí núdnym a chudobným)

8. prikázanie: **NEBUDEŠ KRIVO SVEDČIŤ PROTI SVOJMU BLÍŽNEMU!** (Ex 20,16) *Klamstvo ničí medzi ľuďmi dôveru a bez dôvery nie je možná láska. Len láske je dovolené hovoriť o chybách blížneho. Láske, ktorá tým chce tomu, čo robí chyby, pomôcť.*

- Ohováram? (bezdôvodne rozprávam o skutočných chybách druhého v jeho neprítomnosti)
- Osočujem? (šírim klamstvá a polopravdy o druhých; ak sú veľmi závažné, potom som povinný ich odvolať)
- Klamem niekoho? Podvádzam?
- Prezradil/a som zverené tajomstvo a ublížil/a som tak niekomu?
- Viem si priznať chybu a ospravedlniť sa? Hnevám sa zbytočne a nedokážem druhým odpustiť?
- Nie som prehnane pyšný/á, namyslený/á? Dodržiavať poriadok a pravidlá alebo som panovačný/á a musí byť stále po mojom?
- Viem byť odvážny/a, keď si to situácia vyžaduje, alebo ma môj strach často paralyzuje a nedokážem dôverovať (sebe, druhým, Bohu)?
- Dodržiavam svoje predsavzatia a sľuby (z poslednej spovede; ročné predsavzatia, skutky pokánia zo spovede) alebo sa ľahko vzdávam?
- Ak mám problém, s ktorým si neviem rady, dokážem vyhľadať pomoc, alebo sa trápim sám/sama a odmietam skutočnú pomoc?
- Navádzal/a som niekoho na hriech, bol/a som pre druhého pookúšiteľom alebo zlým príkladom?
- Zamlčal/a som nejaký ťaživý hriech pri niektorej spovedi? (nemyslí sa zabudnutie alebo nevedomosť, skôr úmyselne nepovedanie, lebo..)

Premysli si aj slová ľútosťi, ktoré vystihujú tvoju ľútosť nad tvojimi hriechmi.

(Môžeš použiť napríklad tieto: **Bože Otče, ďakujem ti za tvoju Lásku, ktorú nezničí ani hriech. Prosím ťa o odpustenie mojich hriechov a o silu odpustiť druhým. Pomôž mi žiť ako tvoj milovaný syn/tvoja milovaná dcéra. Amen.**)