

## 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?

Nezamíchal som vedome nejaký ťažký hriech?

### 2. Spytovanie svedomia

#### **Viera a modlitba**

Myslel som na Pána Boha rád a často?

Modlil som sa ráno i večer, pred jedlom a po jedle?

Bol som pri modlitbe sústredený alebo dobrovoľne roztržitý?

Nevyrušoval som pri nej iných?

Nevynechával som modlitbu? (ráno, večer...)

Modlieval som sa za rodičov, súrodencov, za iných?

#### **Úcta k Bohu**

Je predovšetkým vnútorná? Je v mojom srdci, v mojich túžbach a v mojom chcení?

Hovoril som o Pánu Bohu vždy úctivo?

Vyslovoval som Božie meno alebo mená svätých zbytočne, len tak, v prekvapení alebo aj v zlosti?

Robil som si žarty z posvätných vecí, úkonov alebo osôb zasvätených Bohu?

Bol som poverčivý, napríklad na šťastné čísla, na čiernu mačku, na horoskopy, na nevysvetliteľné javy alebo na iné podobné veci?

#### **Zasvätenie nedele**

Bol som každú nedeľu a v prikázaný sviatok na celej svätej omši? Prichádzal som na čas a neodchádzal som predčasne? Prečo?

Dobre som sa zapájal do slávenia svätej omše?

Niekedy som sa nezúčastnil bohoslužby? Prečo?

Počúval som pozorne Božie slovo a jeho výklad (kázeň)?

Vyrušoval som pri svätej omši?

Ježiš je môj priateľ. Prijímam ho pri každej svätej omši?

Našiel som si viac času pre svoju dušu (duchovné čítanie, štúdium, modlitba, uvažovanie a podobne)?

#### **Rodičia a predstavení**

Mám ku svojim rodičom a voči tým, ktorí ich zastupujú (moji predstavení v škole, na praxi, v internáte) lásku i úctu a poslúcham ich?

Robím im radosť a pomáham im ochotne?

Rozprávam o nich s úctou?

Bol som neposlušný, hneval som ich, bol som drzý?

Bol som úctivý a pozorný voči starým ľuďom?

#### **Láska k blíznym**

Bol som kamarátsky a slušný voči svojim súrodencom, spolužiakom a známym alebo som sa s nimi vadil, či aj bil?

Hádal som sa s nimi, nadával im a posmieval sa alebo si robil žarty? Nepohrdal som niekým?

Nenavádzal som niekoho na zlé?

Pomohol som ochotne iným?

Robím niečo aj pre večnú spásu blíznym?

Nepoškodil som si na zdraví zlou životosprávou, maškrtil som?

Zachoval som prikázaný pôst a cvičil som sa v sebaovládani?

Odpustil som blížnemu, a to každému?

Neohrozoval som život svoj i iných? Riskoval som na ceste porušovaním bezpečnostných alebo premávkových predpisov?

Nepohoršil som niekoho zlým príkladom?

#### **Čistota mysle a prístupu k telu**

Naše telo je Božím dielom. Čistota a cudnosť ho chránia, aby dorástlo v dospelého človeka. Kto sa nenaučí ovládať, je slaboch.

Usiloval som sa žiť čisto ako Božie dieťa?

Krotím svoju zvedavosť v pohľadoch, počúvaní a čítaní?

Mal som záľubu v nečistých myšlienkach, predstavách?

Podnecoval som také myšlienky počúvaním zlých reč zlými knihami, filmami alebo skutkami?

Nerobil som necudné veci? Nenavádzal som niekoho na takéto veci?

Snažím sa vyhýbať príležitostiam ku hriech obmedzovaním televízie, kina, videa, odmietnutím zlých časopisov a všetkého, čo ohrozuje čistotu?

Správam som sa slušne voči dievčatám?

#### **Majetok**

Zaobchádzam šetrne so svojimi vecami alebo som neporiadny?

Nepoškodil som cudzí alebo verejný majetok, nekradl som?

Nahradil som škodu, krádež alebo som všetko vrátil?

Neponechal som si nájdenu vec? Nie som lakomý?

Neutrácal som peniaze svojvoľne na zbytočnosti?

Plnil som si dobre povinnosti (v škole, doma, na praxi)?

Nebol som lenivý? Učil som sa svedomite?

#### **Pravda**

Hovoril som vždy pravdu?

Neklamal som? Koho a prečo? Zo strachu pred trestom alebo preto, že sa chcem pred inými vyvyšovať?

Nenavykol som si klamať v menej dôležitých veciach, keď sa bojím o svoje dobré meno alebo následkov svojich činov?

Neohováral som?

Nevymýšľal som chyby na iných (osočovanie)?

Nevyzradil som zverené tajomstvo?

Dodržal som, čo som sľúbil? (Dodržanie neviaže, keď som sľúbil niečo zlé)

#### **Škola a práca**

Bol som svedomitý v učení a v práci?

Nahneval som svojho majstra, učiteľa, asistenta alebo iných predstavených?

Pripravoval som sa dostatočne na vyučovanie?

Rád si plním svoje povinnosti?

neopisovať som domáce úkony :

Bol som lenivý, neporiadny, nespoľahlivý?

Musia ma rodičia alebo ich zástupcovia nútiť ráno vstávať do školy alebo do práce?

Nekonám svoje práce tak povrchné, že niekto musí po mne opravovať chyby?

### Sebaovládanie

Správam sa slušne?

Ovládal som sa?

Poznám svoje najväčšie chyby a snažím sa ich odstrániť?

Nebol som: trucovitý a hnevlivý, márnomyseľný a maškrtný, ľahko urážlivý a náladový, lenivý alebo bojazlivý?

Snažím sa byť úprimne veselý?

Čím som Pána Boha za posledné obdobie najviac urazil?

Aká je moja najväčšia vina?

2. Ktoej 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 Ducha Svätého,“ sa prežehnám.

6. Kňaz mi môže povedať: „**Dakujeme Panovi, lebo je dobrý!**“ Odpoviem: „**Lebo jeho milosrdenstvo trvá na veky.**“
7. Pozdravím: „**S Pánom Bohom**“ a pôjdem sa poďakovať pred hlavný oltár a pomodlím sa pokánie.
8. Dám si úlohu, čo dobrého vykonám a prečítam si doma alebo v kostole niečo o Ježišovi.

## Vyznanie zlých skutkov je začiatok dobrých skutkov.

(sv. Augustín)

## Božie dvere sú stále otvorené.

(Perzská múdrosť)

## Príprava na prijatie sviatosti zmierenia

