

## SPYTOVANIE SVEDOMIA

Spytovanie svedomia je dôležitým bodom prípravy na sviatosť zmierenia. Celé spytovanie svedomia pozostáva z toho, že sa človek, ktorý chce prijať sviatosť zmierenia, stíši a rozmyšľa, čo v jeho konaní nebolo v zhode s Božou vôľou. Dôležité je, aby človek, ktorý si spytuje svedomie, bol úprimný v prvom rade voči sebe samému. Spovedné zrkadlo nám pomáha v tom, aby sme svoje svedomie vychovávali v zhode s Bohom a zároveň, aby sme neostávali v klame, že v našich životoch je všetko v poriadku a nepotrebujeme zmenu. Cieľom sviatosti zmierenia je zmena života k lepšiemu.

### Modlitba pred spytovaním svedomia

Nebeský Otec, viem, že ma miluješ a dokonale ma poznáš. Ty vieš, na čo myslím, čo hovorím a čo konám. Poznáš moje hriechy. Som tu, aby som prosil o odpustenie. Pane Ježišu Kriste, naplň ma tvojím Duchom Svätým a pomôž mi poznať moje hriechy. Obnov moju vôľu, aby som mohol konať dobro. Daj mi silu a odvahu, aby som dokázal všetko úprimne vyznať. Pomáhaj mi zlepšovať môj život. Buď na pomoci aj kňazovi, ktorému sa budem spovedať, aby ma viedol svojou radou. Amen.

### Príprava na sviatosť zmierenia

- Pripravoval som sa doteraz poctivo na sviatosť zmierenia, ale som to bral iba ako nejakú povinnosť, ktorú treba splniť a pritom niečo povedať?
- Bol som úprimný voči sebe samému vo svojich chybách?
- Pripúšťam, že aj ja robím chyby, nielen tí ostatní?
- Pristupujem k sviatosti pokánia s úprimnou túžbou očistiť sa, obrátiť sa a zmeniť veci vo svojom živote k lepšiemu? Ak áno, tak som sa o to aj úprimne snažil, alebo som to bral, že „aj tak sa nič nezmení“?

### Predchádzajúce sviatosti zmierenia

Čo sa týka mojich predchádzajúcich sv. spovedí, nezabudol som povedať, alebo naschvál som nezamlčal nejaký ťažký hriech? (či už z hanby, zo strachu, neúprimnosti – každé jedno zamlčanie ťažkého hriechu robí sviatosť zmierenia neplatnou a človek prijíma všetky ostatné sviatosti svätokrádežne)

### Kajúci čin

Vykonal som kajúci čin, ktorý mi udelil kňaz pri poslednej sviatosti

zmierenia? (kajúci čin odbúrava časť trestov, ktoré sú spojené spolu s hriechom – hriech je odpustený, ale trest ostáva, a preto ten kajúci čin.)

### Boh v mojom živote

- Aké miesto má Boh v mojom živote – je na prvom mieste?
- Verím v reálne odpustenie hriechov?
- Nechápem Boha len ako nejakého záchrancu v ťažkých situáciách, alebo niekoho, ba dokonca niečo, čo je niekde úplne mimo mňa a mňa sa to netýka okrem nedelnej sv. omše?
- Som nekompromisný v dodržiavaní Božích prikázaní, alebo som človekom, ktorý sa veľmi rád prispôsobuje, aby neutížila „jeho dobrá povest“?
- Verím, že Boh je Nieкто a nie niečo? Beriem Boha ako skutočnú osobu?
- Skutočne verím v Boha a mám k nemu dôveru?
- Nie som otrokom tohto sveta (sláva, peniaze, postavenie, auto, počítač, telefón, priatelia, ...)?
- Nestojí môj život a vnútorný pokoj na hlúpostiach?
- Verím, že Ježiš Kristus je môj Spasiteľ, ktorý mi zabezpečil znova večný život? Ako sa to prejavuje v mojom každodennom živote? Vidia ľudia na mne v práci, na ulici, v obchode, pri rozhovoroch (skrátka všade a vždy), že som kresťan?
- Vzdelával som sa vo svojej viere čítaním sv. Písma, počúvaním kázni, štúdiom, alebo som bol v týchto veciach ľahostajný a myslel som si, že mi stačí k viere to, čo som sa naučil pred prvým svätým prijímaním? (je potom pravdou, že je veľmi ťažko odolávať rôznym sektám, ktoré možno každodenne prichádzajú za nami.)
- Mám záujem na tom, aby sa aj moje dieťa vzdelávalo vo viere? Prihlásil som svoje dieťa napríklad na vyučovanie náboženstva a aspoň tak som sa snažil zabezpečiť mu kresťanskú výchovu a vzdelávanie vo viere?
- Šiel som dobrým príkladom v kresťanskom živote pre svoje deti?
- Držal som sa učenia Cirkvi, cez ktorú hovorí k nám Boh?
- Chránil som dobré meno Cirkvi, alebo som ho ešte svojimi rečami a postojmi viac poškodzoval?
- Nehanbil som sa vyznať svoju vieru a príslušnosť ku katolíckej Cirkvi kdekoľvek som bol?

• Nezaprel som vedome vieru v Boha?

- Viem prečo by som sa mal modliť ráno a večer? (ráno prosím o to, aby som mal celý deň silu prežiť s Bohom a aby ma posilňoval. Ku každej prosbe patrí aj poďakovanie, ktoré je večernou modlitbou a ďakovaním). Praktizoval som to tak?
- Dokázal som sa modliť v zmysle „Buď vôľa Tvoja“ (a nie moja), tak ako sa modlím v modlitbe Otče náš?
- Aké reči som viedol? Boli stále slušné?
- Neospravedlňoval som svoje neslušné vyjadrovanie sa tým, že „každý“ tak hovorí?
- Nekontroloval som svoj prejav len vtedy, keď som bol v blízkosti detí, rodičov, príbuzných ...?
- Nespomínal som meno Boha, Ježiša, Márie a svätých zbytočne? Hovoril som o nich s úctou?
- Neurážal som svojimi rečami niekoho (súrodencu, manžela, manželku, atď.)?
- Neobmedzoval som svojimi rečami slobodu iného (nie každý má chuť počúvať neslušné reči!)?
- Nemám zlovyk používať slová a výrazy typu: Ježiš Mária, Pre Boha, pane Bože ...?
- Dokážem upozorniť človeka vedľa mňa keď robí tieto hriechy? Naším hriechom nie je takéto reči počúvať, ale to, že na tieto hriechy neupozorníme.
- Uvedomujem si, že moje telo je dar od Boha a že tiež potrebuje oddych?
- Viem si zosúladiť veci v mojom živote na dôležité, menej dôležité a iba príjemné?
- Dokážem oddychovať?
- Viem aspoň jeden deň v týždni nepracovať? Možno jedným zo spôsobov, ako nás diabol dokáže odvieť od Boha je fakt, že nemáme čas na nič (na seba, na rodinu, na priateľov, a už vôbec nie na to, aby sme sa zamýšľali nad svojim životom).
- Zasvätil som nedeľu a prikázaný sviatok účasťou na celej svätej omši? Pamätám na to, že k plnej účasti na svätej omši patrí aj účasť na svätom prijímaní?
- Nenútil som niekoho, aby v nedeľu a prikázaný sviatok pracoval a neoddychoval?

- Ak som študentom: nedobehoval som svoje flákanie sa učením sa v nedeľu?
- Praktizoval som v rodine spoločnú modlitbu? Aspoň som sa o to pokúsil?
- Pre svojich rodičov sme darom, ktorý má spôsobovať radosť. Uvedomujem si to a som pre nich darom, ktorý radosť skutočne spôsobuje?
- Vážil som si svojich rodičov?
- Nespomenul som si na nich len vtedy, keď som potreboval finančnú pomoc?
- A naopak, bol som ochotný im pomôcť aj finančne, keď to potrebovali oni?
- Prejavil som to, že o nich stojím aspoň telefonátom?
- Vyjadroval so sa slušne voči svojim rodičom a o svojich rodičoch?
- Dokázal som prijať radu od svojich rodičov bez toho, aby som mal stále pravdu ja?
- Modlil som sa za svojich rodičov?
- Dokázal som s pochopením prijať, že vyrastali možno „v inej dobe“?
- Na druhej strane, bol som spravodlivý voči svojim deťom?
- Nechcel som si kúpiť peniazmi (tým, že ich stále podporujem) to, čo som vo svojom živote a vo svojej výchove zameškal?
- Nementoroval som zbytočne a nemiešal som sa do života ich rodín príliš horlivo? Nebol som dôvodom hádok a nedorozumení?
- Dokázal som prijať fakt, že deti vyrástli?
- Modlil som sa za svoje deti?
- Dokázal som prijať radu od svojich detí, alebo mladších?
- Hovoril som svojim deťom o viere v Boha? Ukazoval som im zároveň ako to v skutočnosti v mojom živote podľa Ježiša funguje? Mám im vôbec čo ukázať?
- Nebol som dvojtvárný – v kostole ináč, doma ináč?
- Nezabil som niekoho?
- Neničím si zbytočne svoje zdravie (fajčenie, nadmerné používanie alkoholu, drogy ...)?
- Nebola som na potrat (tento hriech má za následok vylúčenie z

požívania dobier Cirkvi a je rezervovaný biskupovi. Ak sa tohto hriechu niekto sponď prvýkrát, a kňaz dostal povolenie od biskupa, môže rozhršenie udeliť).

- Nenavádzam svojim zlým príkladom svoje deti a blízkych na to, aby si škodili na zdraví?
- Nepoužívala som abortívnu antikoncepciu?
- Bol som čistý vo svojich myšlienkach, slovách a skutkoch?
- Nepáchal som nečistotu na svojom tele?
- Nečítal som a nepozeral na veci, ktoré by nejakým spôsobom zvädzali na nečistotu?
- Nehovoril som oplzlo?
- Nemal som nemanželský pohlavný styk?
- Nenahováral som niekoho na konanie takýchto vecí?
- Neobmedzoval som niekoho „prílišnými prejavmi náklonnosti“ (niekomu to môže byť veľmi nepríjemné, až pohoršujúce).
- Neprehrešil som sa proti 6. Božiemu prikázaniu tým, že som podvádzal manželského partnera? Bol som mu stále verný aj vo svojich myšlienkach a predstavách?
- Nenavádzal som niekoho na neveru?
- Vážil som si svojho manželského partnera?
- Nebránil som počatiu?
- Nadobudol som si celý svoj majetok poctivo?
- Neokrádal som svojho zamestnávateľa tým, že si stále z práce niečo „odnesiem“?
- Nespôsobil som niekomu škodu tým, že som si zobral to, čo mi nepatrilo?
- Viem sa uskromniť s tým, čo mám?
- Nezávidel som niekomu niečo, čo si ja nadobudnúť nemôžem?
- Neschvaľoval som zlý spôsob, ktorým si iní nadobudli majetok a nestotožňoval som sa týmto zlým spôsobom?
- Vrátil som nájdenú vec? Ak nebol známy majiteľ nájdenej veci, snažil som sa aspoň hľadať ho?
- Nahradil som spôsobenú škodu?
- Ako zamestnávateľ, dal som svojim zamestnancom v rámci

možností, takú mzdu akú si skutočne zaslúžili, alebo som ich zdieľal?

- Plnil som si svedomite záväzky voči štátu a ostatným, ktorí sú naviazaní na mňa a moju firmu?
- Hovoril som vždy pravdu a bol som verný pravde?
- Neklamal som zbytočne zo strachu?
- Dával som si pozor na tzv. „milosrdnú lož“?
- Bol som stále úprimný?
- Hovoril som, po dôkladnom zväžení, to, čo som si aj myslel?
- Nehovoril som zbytočne veľa a hlavne o ničom?
- Nepresadzoval som stále svoj názor?
- Nechal som hovoriť aj iných?
- Uvažoval som o tom, čo mi niekto hovoril, alebo som mu bez všetkého skočil do reči a počúval iba sám seba?
- Neučil som niekoho klamať spôsobom: „Tu máš, ale keď sa ťa budú pýtať, tak odo mňa to nemáš ...“?
- Neschvaľoval som klamstvo (kdekoľvek a akékoľvek)?
- Bol som verný v sľuboch, ktoré som dal?
- Nerobil som sľuby voči Bohu alebo ľuďom ľahkovážne?
- Nerozširoval som zbytočne pravdivé chyby niekoho, bez toho, aby som dotyčnému chcel nejakým spôsobom pomôcť? (toto je ohováranie). Prečo nehovoríme o dobrých vlastnostiach?
- Nevymýšľal som chyby na niekoho? (toto je osočovanie). Poprosil som o prepáčenie poškodeného a urobil nápravu takým spôsobom, že som ľuďom, ktorým som nahovoril klamstvo o nejakom človeku, povedal, že to pravdou nie je?
- Snažil som sa o pokoj v rodine? Modlil som sa o pokoj v rodine?
- Modlím sa za seba samého?

**Milosrdný Bože, spoznal som svoje hriechy a ľutujem ich, prosím Ťa, odpusť mi ich. Chcem ich zo svojho života odstrániť a svoj život zmeniť podľa toho, akým ma chceš mať Ty. Prosím Ťa, požehnávaj ma, daj mi silu a milosť, aby som bol schopný s Tvojou pomocou sa týchto hriechov zbaviť a svoj život zmeniť k lepšiemu. Amen.**