

POMÔCKA PRE SPYTOVANIE SVEDOMIA (PRE MLÁDEŽ)

"Tak bude aj v nebi väčšia radosť nad jedným hriešnikom, ktorý robí pokánie, ako nad deväťdesiatimi deviatimi spravodlivými, ktorí pokánie nepotrebujú." (Lk 15,7)

Spytovanie svedomia je predovšetkým modlitba, veľmi osobný rozhovor s Bohom. Teda nie je to nejaká technika pre porovnávanie sa s morálnym zákonom. Spytovanie svedomia to je ľudské srdce, ktoré sa v Božej prítomnosti a v atmosfére lásky snaží na seba pozeráť tak ako sa naň pozerá Boh Otec. Ak sa spytovanie svedomia robí správne a pravidelne, okrem toho, že dáva veľa svetla pre duchovný život, určite bude mať blahodarný účinok na prehĺbenie nášho vzťahu s Bohom a podstatne zlepší aj našu schopnosť vnímať Jeho prítomnosť v každodennom živote. Nasledovné otázky majú byť len akousi pomôckou pre spytovaní svedomia, ktoré nás má viesť k lepšiemu vnímaniu Božej milosrdnej lásky.

Kedy som sa spovedal naposledy? Nezamlčal som zámerne nejaký ťažký hriech? Ako sa mi darilo spíňať predsavzatie, ktoré som si dal pri poslednej sv. zmierenia?

Vo vzťahu k Bohu

Je Boh stredom môjho života? Pýtam sa Ho, čo očakáva odo mňa? Verím poverám, horoskopom, talizmanom, šťastným číslam? Pokúšam sa vyvolávať duchov, čarovať, veštiť? Robím si vtipy zo svätých, z náboženských úkonov, z Bohu zasvätených osôb?

Modlím sa každé ráno i večer? Robím si večer spytovanie svedomia? Modlím sa aj za potreby iných, za zosnulých, za Cirkev? Chodím každú nedeľu a v prikázaný sviatok na sv. omšu? Prichádzam načas? Zúčastňujem sa jej aktívne: počúvam, modlím sa, spievam? Nepostávam vonku pred kostolom? Ako svätím nedeľu? Nájdem si čas na Boha, na rodinu, na blížnych, oddychujem, prečítam si niečo s náboženskou tematikou?

Hanbím sa za Krista a za to, že som kresťan? Vyslovujem meno Božie nadarmo? Verím v Božiu dobrotu? Reptám na svoj život? Snažím sa byť veselý a šíriť okolo seba nádej? Vzdelávam sa v oblasti viery?

Vo vzťahu k sebe samému

Využívam dobre dary, ktoré mi dal Boh? Ako využívam čas? Neutekám pred mojimi povinnosťami (práca, štúdium, rodina, farnosť)? Som umiernený v jedení, v obliekaní, v zábave? Dbám o poriadok v mojom okolí: škola, ulica? Nepremárnim veľa zbytočného času pri sledovaní TV, PC, internetu a počítačových hier? Nezaoberám sa príliš sám sebou? Nepodľahol som depresívnym náladám spojenými so sebvražednými myšlienkami?

Vo vzťahu k ostatným

Ako sa správam v rodine a k ostatným ľuďom? Vytváram dobré vzťahy? Som vďačný rodičom za ich starostlivosť? Nachádzam si čas porozprávať sa s rodičmi? Poslúcham rodičov? Viem prijať aj to, keď mi niečo zakážu, alebo si urobím podľa seba? Plním si povinnosti v domácnosti: upratovanie, pomoc v kuchyni, starostlivosť o súrodencov? Prejavujem svoju lásku k súrodencom, alebo sa s nimi len bijem a hádam? Modlím sa za našu rodinu? **Som ochotný** pomôcť iným? Teším sa zo škody iného? Som vzťahovačný, precitlivelý? Viem ovládať svoj hnev, zlú náladu egoizmus? Prechovávam v sebe nenávisť? Som závistlivý, chamtivý? Nadávam iným, alebo ich ponižujem slovami, prípadne aj skutkami? Správam sa úctivo a láskavo ku starým ľuďom? Trápim zvieratá? **Znášam trpezlivo** námahy a utrpenie? Chránim si zdravie a starám sa oň? Počas choroby som dodržiaval rady lekára, rodičov? Dodržiavam základné hygienické návyky? Mám dostatok pohybu? Obliekam sa tak, aby som si nepoškodzoval zdravie? V piatok vykonám nejaký skutok pokánia: zrieknutie sa mäsa, sladkosti, návšteva chorého, sv. omša, čítanie si zo Svätého Písma? **Vyhýbam sa** nečistým myšlienkam, rozhovorom, obrazom a gestám? Robil som nečisté skutky sám so sebou (sebaukávanie), alebo s inými? Nepoužívam moje telo, alebo iných, k vyhľadávaniu rozkoše? Nepoužívam vulgárne slová, alebo slová s dvojitým významom? Neobliekam sa vyzývavo? Bozkával som sa vášnivo? **Premárnil som** peniaze na zbytočné veci? Kradol som? Vrátil som ukradnutú, alebo nepoctivo získanú vec? Vážim si jedlo? Nie som preberačný? Nevyhadzujem ho? Cestujem na čierno? Neničím cudzí, alebo verejný majetok písaním na stenu, lavicu alebo iným spôsobom? Želal som niekomu zlo? **Mám pochopenie** a ohľad na druhých? Som veľkodušný? Viem odpustiť a poprosiť o odpustenie? Viem ďakovať? Som zlomyseľný? Ohovárať? Zvalujem vinu na iných? Chcem byť vždy centrom pozornosti? Klamem? Z akého dôvodu: zo strachu, z nenávisťi, zo zbabelosti, zo zvyku, aby som lepšie vyzeral? Obviňujem nespravodlivo iných? Viem sa zastať druhého? Uchovám si pre seba zverené tajomstvo? **Odsudzujem iných** kvôli ich oblečeniu, pôvodu, nedostatkom? Viem sa podeliť o moje materiálne a duchovné dobré s tými, čo ich nemajú? Som úprimný? Som falošný, pokrytecký alebo sa len vyhovárať? Tvárim sa, že nevidím potrebu pomôcť iným?