

# **POMÔCKA PRE SPYTOVANIE SVEDOMIA PRE DETI**

(modlitby a spovedné zrkadlo)

Uvedomenie si a vyznanie vlastných hriechov je podmienkou kultu vzdávaného Bohu v pravde.

Vždy je nutné dobre spytovať svedomie. Pri ťažkom hriechy povedať aj počet. Je potrebné povedať všetko úprimne, aby Pán Boh pre pokoru kajúcnika mu všetko odpustil. Hriechy oľutovať.

Ľútosť je pri svätej spovedi najdôležitejšia. Bez nej Pán Boh neodpustí kajúcnikovi.

## **MODLITBA PRED SPYTOVANÍM SVEDOMIA**

**Pane Bože, krstom som sa stal tvojím dieťaťom, tvoj Syn Ježiš mi ukázal, ako sa mám žiť, aby som bol šťastný. Ty ma, Bože, poznáš a vieš o mne všetko. Vieš, čím som tebe i druhým ľuďom urobil radosť a čo urobil proti tvojej vôli. Prosím ťa, pomôž mi, aby som si úprimne a pravdivo spytoval svedomie a dobre sa pripravil na svätú spoveď.**

## **OTÁZKY NA ÚVOD**

Pripomeň si, kedy si naposledy prijal sviatosť zmierenia. Si na tom lepšie alebo horšie oproti poslednej spovedi?

Vykonal si úkon kajúcnosti, „pokutu“, ktorý si dostal pri poslednej svätej spovedi?

Nezamlčal som vedome nejaký ťažký hriech?

## **SPYTOVANIE SVEDOMIA PODĽA 10 BOŽÍCH PRIKÁZANÍ**

**1.** Zameškával si z lenivosti často ranné a večerné modlitby? Poučil si sa vo viere čítaním dobrých kníh a počúvaním kázne? Myslieval si na Boha, na dušu, na večnosť?

Reptal si proti Bohu a jeho prozreteľnosti? Veril si poverám, veštbám, vykladačom kariet? Hanbil si sa verejne vyznať svoju vieru? Hanbil si sa ísť na svätú liturgiu do chrámu, ísť ku svätému prijímaniu? Pochyboval si dobrovoľne o niektorej pravde Bohom zjavenej?

**2.** Vyslovoval si najsvätejšie meno Božie, Panny Márie a svätých nadarmo, s hnevom, s preklínaním? Usiluješ sa zrieť tohto zlovyku? Rozprával si o Bohu rúhavé reči?

Robil si si posmešky zo svätých, zo sviatostí ako napr. „Choď na spoveď, choď na prijímanie?“ Nezneuctil si posvätné miesta? Nesprával si sa tam nedôstojne? Neprisahal si krivo, bezdôvodne? Bol si neverný prísaha danej Bohu? Splnil si sľuby učinené Bohu alebo svätým?

**3.** Zameškal si vlastnou vinou nedeľnú a sviatočnú liturgiu? Prichádzal si na ňu neskoro alebo odchádzal predčasne? Vyrušoval si v chráme druhých poznámkami, posmeškami, žartami, posunkami alebo iným spôsobom?

Vyrušoval si na hodine náboženstva alebo na iných predmetoch? Zvádzal si iných, aby sa na hodine náboženstva alebo v chráme hrali, rozprávali, jedli...?

Konal si vo sviatok a v nedeľu ťažké práce bez príčiny? Nútil si aj iných k takejto práci? Myslieval si v nedeľu viac na Boha, na posvätenie vlastnej duše i svojej rodiny? Zasvätil si skutočne nedeľu Bohu?

**4.** Poslúchol si, keď mi rodičia niečo prikázali? Bol si voči nim vzdorovitý? Hádal si sa s nimi? Nadával si im (do očí, pred druhými)? Posmieval si sa rodičom, ignoroval si ich?

Oklamal si rodičov? Cigánil si (neprižnal si sa, že si niečo (čo?) vyviedol, zvalil si to na iného - koho?)? Pomáhal si rodičom pri práci, v domácnosti, len toľko, aby sa nepovedalo?

Tajil si, že si nedostal zlú známku, alebo pokarhanie v škole? Podpísal si si za rodičov žiacku knižku alebo ospravedlnenie do školy? Robil si sa chorým, aby si nemusel ísť do školy alebo niečo urobiť?

Ukradol si z domu peniaze (koľko?)?

V zlosti si pokazil, rozbil, poškodil nejakú vec?

Ušiel si z domu, keď ti rodičia nechceli urobiť po vôli? Prišiel si neskoro v noci domov?

Pozeral si rodičmi zakázaný program v televízii, bol si na zakázanom filme, číta si nimi zakázanú knihu, časopis?

Bil si súrodencov? Robil si im na zlosť? Žaloval si na nich aj nepravdivo?

Hneval si sa na rodičov (hádal si sa s nimi, protirečil si im, nadával si im), že ťa prihlásili na náboženstvo, že ťa posielali do chrámu, na sv. spoveď, že ti pripomínali modlitbu a pod.?

## **5.** Neškodil si si nadmiernym fajčením, pitím?

Škodil si na zdraví iným? Zapríčinil si im zranenie? Vadil si sa a bil blížnych? Modlil si sa za pokoj v rodine a vo svete? Bol si zlomyseľný, spurný? Pomáhal si iným, keď robili zlé veci? Chválil si hriechy iných, navádzal na zlé? Nenávidel si druhých, alebo si im závidel? Pomstil si sa? Prial si alebo zaviniť veľkú škodu, chorobu, smrť? Trýznil si zvieratá?

Máš úprimnú lásku k blížnym? Nezneužívaš ich pre svoj osobný prospech ako nadriadený? Nie si bezohľadný, hrubý, urážlivý, závistlivý, žiarlivý, pomstivý, nespravodlivý kritik, chvastavý povýšenec?

Vyhrážal si sa blížnym? Bil si ich? Žaloval si na nich aj nepravdy? Oklamal si ich?

Nedbal si o svoje zdravie (neumýval si sa poriadne, chodil si úmyselne ľahko oblečený...)?

Predvádzal si sa (napr. v jazde na bicykli a pod.), riskoval si, že si vážne ublížiš alebo že ublížiš niekomu inému?

**6. a 9.** Zotrvával si dobrovoľne a so záľubou v zlých myšlienkach? Viedol si necudné reči, alebo si ich so záľubou počúval a iných k nim navádzal? Spieval si nedôstojné piesne, hovoril nepatričné žarty? Zamedzil si neslušné reči, žarty, hry, zábavy, keď to bolo tvojou povinnosťou a v tvojej moci? Nebol si príčinou hriechu svojim nedôstojným obliekaním a správaním sa?

**7 a 10.** Mal si vážny úmysel kradnúť? Kradol si? V akej hodnote? Navádzal si na krádež a bral na nej účasť, že si kupoval alebo prechovával kradnuté veci? Nahradil si zapríčinenú škodu? Vrátil si nájdené alebo požičané veci? Bol si lakomý? Nezneužíval si tieseň druhého na svoj nespravodlivý prospech? Rád si pomohol tým, čo boli v tiesni? Mrhal si vlastné alebo zverené peniaze na zbytočné a márnivé veci?

**8.** Klamal si? Vyjavoval si bez potreby chyby iných? Neprezradil si zverené tajomstvo? Počúval si cudzie rozhovory alebo otváral cudzie listy? Upodozrieval si bezdôvodne? Ohováral si a rozširoval počuté klebety? Donášaním klebiet zapríčinil si rozbroje v spoločnosti? Zamlčal si chyby iných pred osobami, ktorým si to bol povinný vyjaviť, aby sa postarali o nápravu? Obžaloval si niekoho falošne? Falošne si neprisahal? Tupil si blížnych nadávkami, výsmechom? Pretvaroval si sa? Podlizoval si sa iným? Nevykladal si na horšie slová alebo jednanie druhých? Ohováral si?

### **OTÁZKY NA ZÁVER**

Chceš sa polepšiť?

Ako chceš teraz napraviť svoje chyby?

Aké predsavzatie si urobíš, aby si sa zlepšoval?

### **MODLITBA PO SPYTOVANÍ SVEDOMIA**

**Bože, Duchu Svätý, pokorne ďakujem za svetlo a pomoc pri spytovaní svedomia. Daj, aby moja spoveď bola úplná, aby som nezabudol ani na jeden ťažký hriech a podľa možnosti ani všedný. Od všetkých sa chcem dokonale očistiť. Posilni moju vôľu a roznieť v mojom srdci čistú lásku, aby som po tejto spovedi začal nový život dokonalého kresťana. Amen.**

**„Vyznanie zlých skutkov je začiatok dobrých skutkov.“**

(sv. Augustín)