

**Milý brat, milá sestra, táto pomôcka je prevzatá z knihy: HORE SRDCIA.  
Modlitebník a spevník pre gréckokatolíkov.**

**Vrelo ti odporúčame zaobstarať si túto knihu! Aj v tej záležitosti ti rád  
pomôže miestny gréckokatolícky farár!**

## **SPYTOVANIE SVEDOMIA**

### **Pomôcka pre deti**

Každá pomôcka pre spytovanie svedomia je akoby zrkadlo nastavené nášmu vlastnému životu. Snažíme sa zhodnotiť náš život alebo jeho časť, zhodnotiť naše skutky, slová a myšlienky, naše celkové správanie. Pri tomto hodnotení nášho života nie je však dôležité, ako sa vidíme my, ale či je náš život taký, aký má a môže byť.

Už v Starom zákone máme napísaný návod na život, ktorý dáva sám Boh. Je to desať prikázaní z hory Sinaj. Vo Svätom písme Nového zákona v evanjeliu podľa Matúša čítame: „*Učiteľ, čo dobré mám robiť, aby som mal večný život?*“ ... „*Ak chceš vojsť do života, zachovávaj prikázania!*“ (porov. Mt 19,16-17).

Táto pomôcka sa bude pridržať hlavne týchto Desiatich Božích prikázaní.

Skôr ako pristúpiš k porovnávaniu svojho života s návodom na pravý šťastný život, ktorý ti odporúča tvoj nebeský Otec, daj si odpoveď na týchto pár otázok o tvojom vzťahu k samotnej sviatosti pokánia a o uplynulých spovediach.

Môj nebeský Otec mi cez túto sviatosť podáva ruku na zmierenie. Chcem naozaj vstúpiť do priateľstva s Bohom zrieknutím sa všetkého zla? Chcem sa očistiť od všetkých hriechov? Chcem aj ja odpustiť svojim blíznym, podľa slov Ježiša Krista: „A odpusť nám naše viny, ako i my odpúšťame svojim vinníkom“ (Mt 6,12)? Prijímam túto sviatosť často a pravidelne ako Boží dar na budovanie nebeského kráľovstva v sebe i vo svete, alebo len príležitostne, alebo s nevôľou len zriedka, a považujem to za farchu?

V predchádzajúcich spovediach som zabudol, alebo úmyselne nepovedal nejaké ťažké hriechy?

Vykonal som skutok kajúcnosti, ktorý mi určil spovedník? Napravil, nahradil, ospravedlnil som sa za spôsobené duchovné i materiálne škody? Usiloval som sa plniť predsavzatia od predchádzajúcich spovedí? Konal som iné skutky pokánia ako prostriedok k nadobudnutiu duchovnej sily konať dobro?

### **1. Ja som Pán, tvoj Boh. Nebudeš mať okrem mňa iných bohov, ktorým by si sa klaňal.**

Modlieval som sa pravidelne? Učil som sa náboženstvo? Bol som ochotný podriaďovať svoje záujmy a svoje skutky Božej vôli? Bol Boh pre mňa vždy dôležitejší, ako všetko ostatné?

### **2. Nevezmeš Božie meno nadarmo.**

Používal som Božie meno a mená svätých s úctou? Používal som ich v hneve alebo v zlovyku? Nadával som, alebo som sa neslušne vyjadroval?

### **3. Pamätaj, že máš svätiť sviatočné dni.**

Vynechal som z vlastnej viny liturgické slávenie v nedeľu alebo v niektorý Cirkvou prikázaný sviatok? Správal som sa na týchto sláveniach s úctou? Bol som na nich pozorný? Nevyrušoval som?

#### **4. Cti otca a matku**

Poslúchal som rodičov i ostatných predstavených? Pomáhal som im? Bol som vzdorovitý? Bol som voči nim úctivý?

#### **5. Nezabiješ?**

Pohrdal som pripraveným jedlom? Škodil som si na zdraví alkoholom, fajčením, užívaním drog alebo inak? Bol som maškrtný? Hneval som sa na niekoho? Zbil som niekoho? Navádzal som niekoho na zlé? Dodržiaval som dopravné a bezpečnostné predpisy?

#### **6. Nezosmilniš.**

Myslel som alebo hovoril necudne? Pozeral som sa na veci, ktoré zvädzali na nečistotu? Robil som necudné skutky? Navádzal som niekoho na také konanie?

#### **7. Nepokradneš.**

Poškodil som cudzí majetok? Nahradil som takto poškodený majetok? Kradol som? Vrátil som, alebo nahradil ukradnutú vec? Bol som lakomý? Poškodzoval som životné prostredie, verejné priestranstvá alebo zariadenia, ktorú slúžia pre dobro všetkých?

#### **8. Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu.**

Klamal som? Rozprával som bez spravodlivej príčiny o chybách druhého? Bol som ochotný napraviť takto poškodené dobré meno blížneho poukázaním na jeho dobré vlastnosti? Obvinil som nepravdivo iného? Rozširoval som nepravdivé obvinenie iného? Bol som ochotný odvolať nepravdivé obvinenie? Zveličoval som svoje úspechy? Prezradil som zverené alebo vypočuté tajomstvo? Dodržal som, čo som sľúbil?

#### **9. a 10. Nebudeš túžiť po tom, či ti nepatrí.**

Túžil som, aby veci, ktoré patria inému, patrili mne? Závidel som druhým úspech? Závidel som niekomu priateľstvom s inými? Odhováral som kamarátov od priateľstva s inými? Bol som nespokojný s tým, čo mám? Vážil som si svojej veci? Bol som za nich vďačný Bohu?