

Spytovanie svedomia podľa Ježišovho prikázania lásky:

ZAMYSLI SA nad tvou situáciou hriešnika a Pánovým milosrdenstvom.

Neprišiel som ...Mt 9, 13 ; Lk 15, 7 ; Mt 6, 14 – 15

Panna Mária pri zjavení vo Fatime odkázala: „Je potrebné, aby sa ľudia polepšili, napravili, aby viac neurážali nášho Pána, ktorý je beztak veľmi znevážený.“

SKÚMAJ SVOJE SVEDOMIE, aby si si spomenul a rozpoznal svoje hriechy.

I – Pán hovorí: „Milovať budeš Pána svojho Boha celým svojím srdcom, celou svojou dušou“ Dt 6,5

Aké miesto zaujíma Boh v mojom živote? Milujem Boha celým svojím srdcom, alebo žijem v ustarostenosti len o materiálne veci – prácu, obchod, bohatstvo, pohodlie, dočasný blahobyť?

Rozvíjam svoju vieru a kresťanskú formáciu, účasťou na prednáškach, alebo kurzoch, čítaním Svätého Písma, atď.?

Modlievam sa každý deň a umožňujem to aj mojim najbližším príbuzným v domácnosti? Zúčastňujem sa v nedele a sviatky svätej omše, alebo sa bezdôvodne dišpenzujem od účasti?

Rešpektujem majetok iných? Odmietol som bez udania dôvodu dať, alebo požičať tomu, kto bol v núdzi?

Obetujem Bohu, prácu, štúdium, utrpenie?

V ťažkostiach sa utiekam k Bohu s vierou a vytrvalosťou, alebo sa obraciam na veštice, čarodejnice a rozličných felčiarov, uzdravovateľov? Mám nejaké nesplnené sľuby?

II – Pán hovorí: „Milujte sa navzájom, ako som ja miloval vás.“ Jn 15,12

Delím sa o veci čo vlastním s tými čo sú chudobnejší odo mňa? Som lakomý, skúpy, egoista, ktorý chce vždy lepšie len pre seba?

Venujem časť svojho času chorým, postihnutým, núdznym, lebo katechéze iných? Pokiaľ mám možnosť zastanem sa utláčaných, pomáham nešťastným, cudzincom, alebo tým čo sú inej rasy?

Som čestný a zodpovedný v mojej práci, obchode? Vyplácam spravodlivú mzdu? Platím dane? Chcem vlastniť, alebo vlastním niečo čo mi nepatrí? Spôsobujem iným škodu? Posudzujem nerozvážne, kritizujem, nadávam, prechovávam voči niekomu nenávisť?

Ako syn, dcéra: poslúcham a rešpektujem svojich rodičov? Pomáham im v ich duchovných a materiálnych potrebách? Milujem svojich súrodencov?

Ako slobodný, slobodná: vážim si svoje zdravie a svoje telo? Nevystavujem sa zbytočne nebezpečenstvu ľahkovážnych vzťahov? Nežijem „nadvoko“ s tzv. priateľom, priateľkou?

Ako otec a matka: som starostlivý o vzdelávanie a kresťanskú formáciu svojich detí? Som príliš náročný a netolerantný s ich nedostatkami vytvárajúc tak zbytočné konflikty?

Ako manžel a manželka: sme si navzájom verní a milujeme sa z celého srdca? Prijímame deti ako Boží dar, alebo keď nám to nie je vhodné snažíme sa ich zbaviť provokujúc potrat? Radím iným alebo spolupracujem pri vykonávaní potratov?

III – Ježiš hovorí: „Bud'te dokonalí, ako je dokonalý váš nebeský otec“. Mt 5, 48

Usilujem sa žiť v Božej prítomnosti, aby som sa páčil Bohu, alebo žijem tak akoby Boha nebolo? Pristúpim k sviatosti zmierenia vtedy keď potrebujem? Chodím pravidelne k sv. Prijímaniu?

Zachovávam kresťanský a Boží zákon pri užívaní manželstva?

Uchovávam svoje zmysly a svoje telo v cudnosti a čistote, mysliac že sú chrámom Ducha Svätého?

Rešpektujem dopravné značenie a pravidiel cestnej premávky pri vedení motorových vozidiel? Využívam všetky dostupné prostriedky na to, aby som neohrozoval iných na zdraví alebo na živote?

Nezneužívam jedlo a nápoje? Neprejedám sa? Neopíjam sa? Užívam drogy, alebo konzumujem v neprimeranej miere nikotín a ďalšie látky poškodzujúce organizmus?

Provokujem svojimi rečami, vyvolávam škandály svojimi postojmi, spôsobom obliekania? Vyžívam sa v pozeraní nemravných filmov a televíznych programov, prezeraní nemravných fotografií, surfovaní po nevhodných internetových stránkach? Som konzumentom bulvárnych časopisov? Vďaka nerozhodnému správaniu a postojom som dal príležitosť iným hrešiť?

KAJAJ SA a pros o Božie milosrdenstvo.

Zmiluj sa Bože nado mnou, pre svoje veľké milosrdenstvo; a vďaka Tvojej veľkej добрote odpusť mi moje hriechy. Stvor vo mne ó Bože nové srdce a daruj mi ducha pevného. /Podľa žalmu 50./

Môj Bože, pretože si nekonečne dobrý, ľutujem že som Ťa svojimi hriechmi urazil. Pomôž mi chrániť sa hriechu a v budúcnosti neupadnúť do nich.

VYŠPOVEDAJ SA

Predstav sa kňazovi, a prirodzene, bez strojenia sa vyznaj svoje hriechy. Snaž sa byť jasný a stručný. Po skončení spovede, keď kňaz vysloví slová rozhrešenia a požehná ťa, môže a nemusí ťa vypravadiť slovami. Pán Ti odpustil, choď v pokoji!

Alebo: Choď v pokoji, nech Ťa Pán sprevádza!

POĎAKUJ SA BOHU niektorou z nasledujúcich invokácií:

Pánova добрota mi prišla na pomoc! Velebí moja duša Pána a môj duch jasá v Bohu mojom Spasiteľovi.

Ďakujem Ti Pane za všetky Tvoje dobrodenia!

VYKONAJ POKÁNIE, ktoré si obdržal od spovedníka a zapamätaj si, že najlepším znakom dobrej spovede je zmena života k lepšiemu.