

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

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

SPYTOVANIE SVEDOMIA

Pomôcka pre dospelých

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 pridŕžať 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

Prvé z prikázaní obsahuje prikázanie viery, nádeje a lásky k Bohu, povinnosť pravej poklony a zákaz uctievať iných bohov.

Prijímal som v poslušnosti Božie zjavenie? Veril som Svätému písmu a svätej Cirkvi, prostredníctvom ktorej aj dnes Boh vysvetľuje svoje zjavenie a odhaľuje pravdy viery?

Počúval som pozorne Božie slovo v chráme? Vzdelával som sa v náboženských vedomostiach? Bol som ľahkomyselný a nerozvážny vo vyjadreniach o svojej viere? Hanbil som sa vyznať svoju vieru prežehnaním sa, kresťanským pozdravom alebo verejným prihlásením sa k svojej cirkvi a obradu?

Prestával som dúfať v Božiu pomoc a milosrdenstvo v duchovnom ako aj v telesnom živote? Veril som, že mi chce Boh odpustiť všetky hriechy, alebo naopak som si myslel, že nepotrebujem Božiu pomoc a milosrdenstvo? Myslel som si, že sa nepotrebujem obrátiť, polepšiť, konať dobro, že ma Boh aj tak

spasí? Bol som ľahostajný voči Božej добрote? Bol som nevďačný voči Božej láske a neodplácal sa láskou za lásku? Bol som vlažný, povrchný a odmietal Boha ako prvého vo svojom živote? Dával som prednosť stvoreným veciam pred Stvoriteľom? Upadal som do duchovnej znechutenosti? Nenávidel som Boha, jeho príkazy, alebo niečo, čo mi ho pripomínalo?

Modlil som sa často a pravidelne? Bola moja modlitba oslavná, ďakovná, odprosujúca za slabosti a hriechy, alebo väčšinou len prosebná? Bol som ochotný zrieknuť sa nejakých časných dobier pre svojho Boha? Zachoval a dodržal som sľuby, ktoré som dal Bohu ako prejavy svojej vďačnosti, oddanosti, alebo ako záväzky za vypočuté prosby? Bránil som iným v prežívaní náboženského života? Vysmieval, ubližoval som iným pre ich náboženské presvedčenie?

Bol som poverčivý? Veril som vešteniu, horoskopom, rôznym magickým úkonom? Pokúšal som Boha tak, že som chcel, aby mi dokazoval svoju dobrotu, alebo všemohúcnosť plnením mojich túžob a mojej vôle? Pristúpil som k sviatostiam, zvlášť k Eucharistii s ťažkým hriechom? Zaobchádzal som dôstojne s posvätnými a posvätenými vecami? Správal som sa k Bohu zasväteným osobám a na posvätných miestach úctivo? Myslel som si, že si môžem sväté veci, zvlášť sviatosti, kúpiť, alebo som sa to aj pokúšal urobiť? Staral som sa o náboženský rast svojich detí? Napomínal a poučoval som tých, ktorí z akéhokoľvek dôvodu zastávali mylné učenie, alebo sa vyhlasovali za ateistov? Správal som sa misijne („Nech tak svieti vaše svetlo pred ľuďmi, aby videl vaše dobré skutky a oslavovali vášho Otca, ktorý je na nebesiach“ Mt 5,16)?

2. Nevezmeš Božie meno nadarmo?

Druhé prikázanie obsahuje príkaz mať v úcte Pánovo meno. Osobitne určuje náš spôsob používania slova o svätých veciach.

Používal som Božie meno, meno Božieho Syna Ježiša Krista, Bohorodičky Márie, vždy Panny alebo svätých s úctou? Vyjadroval som sa o nich s láskou? Používal som ich zbytočne, v zlovyku, v hneve, v preklínaní? Volal som Boha za svedka vo falošnom sľube, alebo v krivej prísaha? Vnútorne alebo navonok som sa rúhal Bohu, Cirkvi, svätým alebo posvätným veciam? Odvolával som sa na Boha, aby som niekoho zvedol na zlo a hriech? Dal som svojim deťom dôstojné krstné mená? Usiloval som sa, ako som mohol, aby moji príbuzní a známi dávali svojim deťom dôstojné krstné mená? Konal som úkony prežehnaní, poklony, modlitby, kresťanské pozdravy a pod. s úctou, dôstojne a správne?

3. Pamätaj, že máš svätých sviatočné dni

Tretie prikázanie pripomína povinnosť slávenia sviatočných dní. Osobitne určuje spôsob posvätenie a povinnosť odpočinku.

Bol som účastný na liturgických sláveniach v nedele a sviatočné dni, alebo som ich vynechal z lenivosti, ľahostajnosti? Prichádzal som včas na obrady Cirkvi? Bezdôvodne skôr som odchádzal a spôsoboval tak pohoršenie a zlý príklad? Zapájal som sa aktívne do týchto slávení spoločnou modlitbou, spevom, úkonmi prežehnaní a poklony, počúvaním Božieho slova a pod.? Bol som svojím správaním, oblečením pri bohoslužbách na povzbudenie, či pohoršenie spoločenstvu veriacich? Zapájal som sa do duchovných aktivít vo svojej farnosti (spoločné náboženské akcie, púte, aktivity v náboženských spoločenstvách)? Zachoval som dostatočný odpočinok na zotavenie ducha i tela? Správne som využil voľný čas aj na pestovanie rodinného, kultúrneho, spoločenského a náboženského života? Doprial som aj iným odpočinok a to zvlášť vo sviatočné dni? Podporoval som priamo či nepriamo také praktiky, ktoré iným znemožňovali prežiť sviatočné dni v posväcovaní a odpočinku (nedelné nákupy, spoločensko-kultúrne a športové akcie)? Ak mi spoločenské zaradenie neumožňuje zachovať deň odpočinku a posväcovania, vyhradzujem si iný čas na uspokojenie a naplnenie tejto nevyhnutnej potreby môjho ducha a tela?

4. Cti svojho otca a svoju matku

Toto prikázanie ukazuje poriadok lásky. Boh chce, aby sme si po ňom ctili svojich rodičov a všetkých, ktorých Boh kvôli nášmu dobru obdaril svojou autoritou. Toto prikázanie predpokladá aj plnenie povinností rodičov voči deťom a predstavených voči podriadeným.

Staral som sa o dobro svojho manželského partnera? Nútil som ho k nerovnoprávnym manželským zmluvám? Zodpovedne som pristupoval vo svojom manželstve k úlohe plodenia detí? Staral som sa o odovzdanie viery svojim deťom od najútlejšieho veku? Staral som sa o dobrú výchovu svojich detí a o ich dôstojné duchovné i materiálne zabezpečenie (náboženskú formáciu, vzdelanie, stravovanie, oblečenie, bývanie)? Považoval som deti za svoje vlastníctvo? Doprial som im slobodný a harmonický rozvoj a vzrast v ich povolani? Dával som dobrý príklad svojim deťom? Rozšíril som svoju službu lásky aj na ľudí vo svojom okolí, ktorí nemajú rodinné zázemie? Učil som takémuto charitatívnemu citeniu aj svoje deti? Pestoval som dobré rodinné vzťahy aj so širším príbuzenstvom (súrodenecké vzťahy, strýkovia, tety, bratrance, sesternice)? Bol som vďačný rodičom za dar života a výchovy? Počúval som dobré rady a napomenutie svojich rodičov, učiteľov, vychovávateľov a predstavených? Správal som sa k rodičom, predstaveným úctivo? Zanedbal som povinnosť starostlivosti o dôstojný život svojich rodičov? Zanedbal som vďačnosť tým, prostredníctvom ktorých mi Boh doprial zrodenie a vzrast vo viere? Modlil som sa za svoje deti, svojich rodičov, cirkevných a občianskych predstavených? Podriadil som sa vrchnosti vo všetkom, čím chce zabezpečiť spoločné dobro, bezpečnosť a pokoj v spoločnosti? Spoluzodpovednosť za spoločenstvo vyžaduje povinnosť platenia daní, uplatňovania volebného práva a obrany vlasti. Zanedbal som niečo z toho slobodne, vedome a z ľahostajnosti?

5. Nezabiješ

V tomto prikázaní nám Boh predstavuje ľudský život ako posvätný dar. Pripomína nám povinnosť rešpektovať ho a chrániť od samého začiatku, až po ukončenie pozemskej existencie. Zakazuje život zničiť, uberať mu na kvalite zmrzačovaním a vojenským rasistickým, teroristickým a iným násilím.

Prejavoval som vďačnosť Bohu za dar života a staral sa správne ho užívať? Zachoval som potrebnú starostlivosť o telo a zdravie, tak duchovné ako aj telesné? Odkladal som sviatosťné zmierenie v stave smrteľného hriechu a tak som riskoval stratu blaženej večnosti? Odkladal som návštevu lekára pri prejavení sa zdravotných ťažkostí? Dodržal som potrebnú hygienu, spánok, odpočinok, pravidelnú výživu, predpísanú liečbu a potrebnú rehabilitáciu? Chránil som svoj život, alebo som ho poškodzoval a ohrozoval fajčením, nemiernym jedením, pitím a užívaním omamných látok a drog? Ohrozoval som svoj život aj životy iných nedodržiavaním dopravných predpisov a zanedbanou starostlivosťou o technický stav svojho dopravného prostriedku? Pohrdal som darom života tak, že som uvažoval o úmyselnom sebazmrzačení alebo o ukončení svojho života násilným spôsobom, o samovražde? Zmrzačil som svoje telo a pohrdal darom života tak, že som nechal vykonať na sebe sterilizáciu alebo nepotrebnú amputáciu? Preháňal som kult svojho tela zbožňovaním svojej telesnej dokonalosti a športových úspechov? Povýšil som svoje telo nad službu lásky k blížnemu?

Prechovával som v srdci hnev, nenávisť, závisť alebo iné zlé pohnútky voči blížnemu, alebo nechcel som odpustiť a tak som duchovne niekoho trápil? Uberal som na kvalite života svojich blízkych svojou nedbanlivosťou, lenivosťou, ľahostajnosťou, nevšímavosťou alebo zanedbávaním dobra? Pohrdol som počatým životom a dal som vykonať, alebo som nahovoril, alebo vykonal, alebo spolupracoval na potrate? Používal som, alebo nútil používať, alebo odporúčal také prostriedky antikoncepcie, ktoré priamo zabíjajú počatý život? Ovládol som svoj hnev alebo som sa pobil? V hneve, z vypočítavosti, úmyselne, či z nedbanlivosti som ublížil na zdraví inej osobe, alebo spôsobil smrť? Navádzal som na fajčenie, pitie alkoholu alebo užívanie iných omamných látok, drog inej osoby, zvlášť mladistvých či deti? Podporoval som, či súhlasil s myšlienkami ponúkajúcimi eutanáziu (súhlas s úmyselným usmrtením, ukončením života starých, chorých, telesne alebo mentálne postihnutých ľudí)? Podporoval som, či súhlasil s myšlienkami rasizmu, terorizmu, vojny alebo iného násillia? Konal som takého skutky ubližovania iným?

6. Nezosmilníš

Týmto prikázáním nám Boh predstavuje svoj zámer s darom telesnosti, pohlavnosti človeka. Tým, že stvoril ľudskú prirodzenosť muža a ženy na svoj obraz, vložil do nej povolanie k láske a spoločenstvu.

Ďakoval som Bohu za dar telesnosti? Prijal som svoju pohlavnosť ako Boží dar a zámer, alebo som vnútorne nesúhlasil, navonok prejavoval nespokojnosť s tým, že som sa narodil ako muž, ako žena? Ublížoval, znižoval som dôstojnosť opačného pohlavia? Usiloval som sa zachovať svoju mravnú čistotu sebaovládáním v reči, v obliekaní, v správaní sa? Zotrvával som dobrovoľne v pokušeniach proti čistote, v nemravných myšlienkach, v dvojzmyselných rečiach, v pozeraní na nemravné obrazy alebo filmy a pod.? Usiloval som sa pestovať čnosť čistoty v rozvíjaní priateľstva s Bohom modlitbou a sviatostným životom? Boli moje priateľstvá s blíznymi úprimné a mravne čisté? Mal som nezriadené túžby po pohlavnej rozkoši? Previňoval som sa sebaukájaním? Spáchal som hriech nečistoty s inou osobou (rovnakého alebo opačného pohlavia)? Vyhľadával som nemravné filmy, časopisy, internetové stránky alebo iné zdroje sexuálneho dráždenia urážajúce čistotu? Sám som neprirodzene vystavoval svoje telo pre takéto ciele? Znížil som svoje telo na predmet pohlavnej rozkoše pre iných, alebo sám som vyhľadával také osoby? Spáchal som sexuálne násilie na inej osobe?

Posvätil som svoje manželstvo sviatosťou? Pokúšal som sa o manželstvo na skúšku? Prijal som s radosťou úlohu manželstva, vzájomné odovzdávanie sa v láske a darovanie nového života? Prežívam sexuálny život vo svojom manželstve, v čistom manželskom súkromí spôsobom skutočne ľudským? Nútil som manželského partnera k neprirodzeným praktikám? Zachoval som manželskú vernosť v myšlienkach, slovách a skutkoch? Bránil som počatiu neprirodzeným spôsobom? Navádzal som na takéto konanie? Bol som ochotný prijať dieťa ako Boží dar? Nárokoval som si na dieťa neprirodzeným umelým oplodnením? Zviedol som k hriechu nečistoty niekoho z blízkeho príbuzenstva?

7. Nepokradneš

Siedme Božie prikázanie nás oprávňuje čestne nadobúdať súkromný majetok, napomína rozumne ho užívať a zakazuje ponechať si majetok blízkeho a akýmkoľvek spôsobom zapríčiniť blížnemu škodu.

Správal som sa k stvoreným veciam ako zodpovedný správca? Staral som sa o ochranu prírody? Nadobudol som svoj majetok čestným spôsobom? Márnil som svoj majetok na zbytočné veci? Usiloval som sa vykonávať svoje povolanie svedomito? Zákonným spôsobom som sa usiloval o spravodlivú mzdu? Bol som ochotný zo svojho nadbytku podporiť blížnych odkázaných na sociálnu pomoc? Konal som aj iné skutky telesného milosrdenstva? Bol som ochotný a usiloval som sa nájdené veci vrátiť? Neoprávnene som si prisvojil cudzie vlastníctvo? Vedome som poškodil majetok blízkeho? Zachovával som dôsledne čestné a spravodlivé zmluvy? Uzavrel som zmluvy poškodzujúce blízkeho? Podľahol som pokušeniu stávk a hazardných hier? Bol som ochotný spôsobenú škodu nahradiť? Vrátil som ukradnutý majetok? Zachoval som štátne, sociálne a daňové zákony? Podporoval som cirkevné ustanovizne? Prispieval som na dobročinné ciele?

8. Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu

Toto prikázanie povoláva človeka k životu v pravde. Zakazuje prekrúcať pravdu vo vzťahoch k druhým.

Bol som úprimný, priamy a pravdovravný? Zastával som pravdu v náboženskom i spoločenskom živote? Bol som ochotný za pravdu aj trpieť? Zastával som vedome a verejne nepravdivé tvrdenia? Usiloval som sa o zachovanie svojho dobrého mena i dobrého mena blízkeho? Posudzoval som skutky svojho blízkeho? Ohováral som, čiže odhaľoval som chyby a previnenia blízkeho osobám, ktoré o nich nevedeli? Osočoval som, čiže som klamnými tvrdeniami poškodzoval dobré meno druhých? Utvrďoval som blízkeho v jeho chybnom alebo skazenom správaní lichôtkami, pochlebovaním alebo povolnosťou? Previnil som sa proti pravde zveličovaním alebo vychvaľovaním? Znižoval som skutky iných iróniou? Priamo som sa previnil proti pravde lžou? Bol som ochotný odvolať osočovanie a klamstvo? Snažil som sa napraviť dobré meno blízkeho tým, že som o ňom hovoril pravdivé pozitívne

veci? Prezradil som zverené alebo vypočuté tajomstvo (tu patrí aj spovedné tajomstvo)? Usiloval som sa podľa svojich možností rozširovať kresťanské hodnoty pravdy, dobra a krásy v spoločnosti?

9. Nebudeš žiadostivo túžiť po manželke svojho blížneho.

Toto prikázanie odhaľuje pravdu o nezriadenej žiadostivo po cudzej osobe podľa slovo Ježiša Krista: „Každý, kto na ženu hľadá žiadostivo, už s ňou scudzoložil vo svojom srdci“ (Mt 5,28).

Usiloval som sa zachovať si čistotu srdca podľa Evanjelia a to zvlášť čistým pohľadom? Snažil som sa pestovať čestné a čisté zmýšľanie o druhých? Snažil som sa o sebaovládanie a sebakontrolu? Usiloval som sa v tejto oblasti posilňovať modlitbou a sviatosťami? Narušoval som intimitu iných osôb? Snažil som sa o skromnosť a cudnosť v správaní a obliekaní? Vyhýbal som sa nezdravej zvedavosti? Bol som diskretný? Usiloval som sa o očistenie spoločenského ovzdušia? Bol som svojím životom dobrým príkladom zvlášť mladej generácii?

10. Nebudeš túžiť po majetku svojho blížneho

Toto prikázanie rozvíja a dopĺňa deviate Božie prikázanie, ktoré sa vzťahuje na telesnú žiadostivosť. Poukazuje na falošnú túžbu po cudzom majetku.

Miernil som túžby svojho srdca po príjemných a pekných veciach, ktoré som nevyhnutne nepotreboval? Zápasil som s pokušením závidi a chamtivosti? Bol som smutný nad hmotným dobrom blížneho? Dôveroval som vo svojich pozemských potrebách Bohu? Naplňal a uzdravoval som túžby svojho ducha hľadaním najvyššieho Dobra? Snažil som sa správne usmerňovať svoje náklonnosti, aby mi používanie pozemských vecí neprekážalo v úsilí o dokonalú lásku? Používal som stvorené veci ako prostriedky na dosiahnutie posledného cieľa, ktorým je zbožštenie človeka?