



SPYTOVANIE SVEDOMIA PRE NEDOSPELÝCH

Zhodnotenie poslednej sviatosti zmierenia:

1. Kedy som poslednýkrát prijal sviatosť zmierenia? Nezabudol som nejaký ťažký hriech? Nezamlčal som alebo nezatajil úmyselne nejaký ťažký hriech?
2. Vykonal som uložené zadostúčenie? Usiloval som sa polepšiť od poslednej spovede?
3. Pristupujem k sviatosti zmierenia s úprimnou túžbou očistiť sa, obrátiť, obnoviť?

Môj vzťah k Bohu:

1. Je Boh na prvom mieste v mojom živote? Usilujem sa ho čo najlepšie poznať, svedomitým učením sa náboženstva, pozornosťou na svätých omšiach, samostatným vzdelávaním sa vo viere? Je vidieť na mne, že som veriaci? Svedčia o tom moje slová, skutky, prístup k učeniu a k ostatným povinnostiam? Vyznávam vieru i vonkajšími prejavmi (napr. nehanbím sa verejne prežehnať, pozdraviť katolíckym pozdravom, povedať, že idem na svätú omšu...)? Nespolčujem sa s ľuďmi, ktorí sú nepriateľskí voči Bohu a Cirkvi? Nezapájam sa do ich akcií? Modlievam sa pravidelne ráno i večer? Je moja modlitba opravdivým rozhovorom s Bohom? Rád čítavam

Sväté písmo a rozmýšľam, čo mi cez prečítané slovo Boh chce povedať?

2. Nevyslovujem Božie meno, meno Panny Márie a svätých neúctivo a v zlobe? Nepohoršujem alebo nezabávam iných svojimi vtipmi zo svätých vecí? Nenadával som, nepreklíňal som?

3. Nevynechal som dobrovoľne v nedeľu a prikázaný sviatok svätú omšu? (Koľkokrát?) Prichádzam na svätú omšu načas a sledujem ju pozorne? Nepostávam bezdôvodne pred kostolom? Nevyrušujem iných, nie som nepozorný a roztržitý? Akú vážnosť prikladám svätému prijímaniu?

Môj vzťah k blížnemu:

1. Ctím, vážim si a poslúcham svojich rodičov ako zástupcov Boha na zemi? Pomáham im? Modlím sa za nich? Som znášateľný k súrodencom? Usilujem sa prispieť k rodinnej pohode? Nie som častou príčinou zväd a hádok? Som úctivý k učiteľom, kňazom, vychovávateľom? Vážim si svetských predstavených? Som pozorný k starým ľuďom? Uvedomujem si, že ľudia inej rasy, farby pleti, či náboženstvá sú tiež mojimi bratmi a sestrami?

2. Neublížil som niekomu na zdraví (bitkou, týraním, šikanovaním)? Odpustil som, ak sa niekto podobne prehrešil

proti mne? Netúžil som po pomste? Nenavádzal som iných na cigarety, alkohol alebo drogy? Netrápil som zvieratá?

3. Uvedomujem si, že moje telo i telo blížneho je chrámom Ducha Svätého? Nenavádzal som niekoho na nemravné veci? Nerobili sme také veci?

4. Nekradol som? Vrátil som ukradnutú vec alebo som nahradil spôsobenú škodu? Neničil som cudzí majetok? Snažil som sa vrátiť nájdenú vec?

5. Neklamal som? Neprevinil som sa ohováraním, t.j. nerozprával som o chybách blížneho za jeho chrbtom? Neosočoval som, t.j. nevymýšľal alebo nezväčšoval som chyby blížneho? Napravil som škody, ktoré som spôsobil svojím jazykom? Plním sľuby?

Vzťah k sebe samému:

1. Vážim si svoje zdravie a nehazardujem s ním? Neškodím si na zdraví fajčením, pitím alkoholu alebo drogami? Mám správne stravovacie návyky? Neprejedám sa alebo netýram organizmus hladom? Nebol som maškrtný? Dokážem sa ovládať? Nebol som pyšný, sebecký, zlostný, závistlivý? Dbal som na dopravné a bezpečnostné predpisy? Neoddával som sa športu, hrám, počítaču, internetu alebo iným zábavam na úkor svojich povinností?

2. Nemyslel som, nehovoril som alebo nepozeral necudne? Nečítal som nemravné knihy, časopisy, nepozeral nemravné filmy alebo videokazety? Nerobil som necudné veci sám so sebou alebo s inými?

3. Bol som šetrný k svojim veciam? Neutrácam peniaze na zbytočnosti? Plním si školské povinnosti? Učím sa svedomito? Mám poriadok vo svojich veciach? Nie som lenivý? Využíval som dobre svoj voľný čas? Netrávil som veľa času pred počítačom/pri mobile?

4. Čo mi ešte vyčíta svedomie?

Lútosť (takto alebo podobne):

Bože môj, celým srdcom ťa milujem a preto veľmi ľutujem, že som ťa hriechmi urazil.

Chcem sa naozaj polepšiť a hriechu sa chrániť. Otče, odpusť mi pre krv Kristovu.