

# POMŮCKA KE ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ I.

(pro dospělé)

*Při zpytování svědomí před svátostí pokání je dobré si nejprve položit následující otázky:*

1. Přicházím ke svátosti pokání proto, poněvadž upřímně toužím po očistě, obrácení a obnově svého života a po hlubším společenství s Bohem?

Nebo vidím ve svátosti pokání jen zatěžující povinnost, kterou splním co možná nejméně často?

2. Zapomněl jsem při poslední zpovědi těžké hříchy nebo je zatajil?
3. Vykonal jsem uložené pokání, pokusil jsem se napravit bezpráví, které jsem způsobil? Uskutečnil jsem alespoň nějak předsevzetí změnit svůj život podle evangelia?

*Každý má zkoumat svůj život ve světle slova Božího.*

## **I. Ježíš říká: „Milovat budeš Pána, Boha svého, z celého srdce.“**

1. Je můj život zaměřen tak na Boha, že jej miluji jako svého Otce nade vše a věrně tak dodržuji jeho přikázání? Nebo se starám především o věci tohoto světa? Mám pravý vnitřní postoj u všeho, co dělám?
2. Věřím pevně v Boha, který k nám promluvil ve svém Synu? Držím se pevně učení církve? Starám se o své další vzdělání ve víře slyšením Slova Božího, čtením Písma, účastí na bohoslužbách mimo neděli (podle mých skutečných možností a potřeb)? Odmítám to, co mé víře škodí? Hlásím se poctivě a beze strachu k víře v Boha a ke své církvi? Počínám si v soukromém i veřejném životě skutečně jako křesťan?
3. Jak jsem na tom se svou denní modlitbou? Je má modlitba osobním rozhovorem s Bohem, nebo jen vnějším zvykem? Přináším svou práci, své radosti i bolesti před Boha? Obracím se k němu v pokušeních?
4. Ctím a miluji jméno Boží, nebo zarmucuji Boha klením, křivou přísahou, lehkomyšlným a zbytečným vyslovováním jeho jména? Mám dost úcty k Panně Marii a ostatním světcům?
5. Zúčastnil jsem se v neděli a ve svátek pozorně, s opravdovou účastí a zbožností celé mše svaté? Splnil jsem přikázání o velikonoční zpovědi a přijímání?
6. Starám se o něco víc nebo důvěřuji něčemu víc, než živému Bohu? Nejsem vlastně jako pohan, když věřím pověře, spiritismu, magickým praktikám. Nejsem jako pohan v tom, že se nade vše starám o získávání a udržování věcí (chata, auto, koníček, který je důležitější než Bůh)?

## **II. Ježíš říká: „Milujte se navzájem, jako jsem já milovat vás.“**

1. Miluji skutečně své bližní? Nebo jich jen využívám k dosažení svých cílů? Jednám s nimi tak, jak chci, aby bylo jednáno se mnou? Nedal jsem jim svými řečmi nebo svým chováním pohoršení?
2. Přispěl jsem ve své rodině trpělivostí a pravou láskou k tomu, aby se v ní všichni dobře cítili? Mám správný vztah k rodičům (poslušnost - jsem-li nedospělý, péče o ně v dospělosti)? Jak se jako otec nebo matka starám o křesťanskou výchovu svých dětí? Pomáhám jim dobrým příkladem a správným užíváním rodičovské autority? Byl jsem své manželce (manželovi) vnitřním postojem i vnějším chováním věrný (á)?
3. Jsem hotov dělit se s těmi, kteří vlastní méně než já? Zastávám se podle možností těch, kteří jsou nějakým způsobem poškozováni? Pomáhám tomu, kdo je v nějaké nouzi?

Pohrdám svými bližními: zvláště chudými, slabými, hloupými, starými, příslušníky jiných národů a ras (cikáni!)?

4. Jsem si vědom úkolů, které na mne byly vloženy birmováním? Podílím se aktivně podle svých možností na životě farnosti? Beru na vědomí velké úkoly církve i světa a modlím se za ně? (Např. Za jednotu církve, za

misie, za spravedlnost a pokoj).

5. Starám se také o blaho společenství, v němž žiji nebo pracuji, nebo jsem jen zaměstnán sám sebou? Podporuji tam, kde mohu, spravedlnost, veřejnou mravnost, svornost a lásku ve společnosti? Plním své povinnosti občana (pracovníka, spolunájemníka apod.)?
6. Plním své pracovní povinnosti poctivě a svědomitě, se snahou prospět společnosti? Nepodvádím nebo nešidím někoho, kdo pro mne pracuje?
7. Jednám s lidmi, vybavenými autoritou, s pravdivou a správnou úctou (ani ne sprostě, ani ne podlézavě)?
8. Využívám postavení a moci, které jsou mi svěřeny, ke službě a k dobru druhých, nebo je užívám jen k vlastnímu prospěchu?
9. Byl jsem pravdivý a diskrétní, nebo jsem někoho poškodil lží, pomluvou, nactiutrháním, strohým odsudkem, vyzrazením svěřeného tajemství?
10. Poškodil jsem život, zdraví, čest, dobrou pověst, majetek druhého člověka? Radil jsem k interrupci nebo při ní spolupůsobil? Zničil jsem společenství s druhými sporem, nepřátelstvím, hněvem, pohaněním? Neodmítl jsem z egoismu svědčit ve prospěch nevinného?
11. Kradl jsem, nebo poškozoval cizí majetek nebo se nespravedlivě obohatil? Vrátil jsem, co mi nepatří a nahradil škodu, pokud jsem ji způsobil?
12. Byl jsem ochoten kvůli Kristu odpustit a smířit se, když mi bylo neprávem ublíženo? Nebo jsem živil hněv a nechtěl jsem odložit myšlenky na pomstu?

### **III. Ježíš říká: „Bud'te dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský Otec“.**

1. Co určuje základní směr mého života? Žiji z naděje na věčný život? Starám se o svůj duchovní růst modlitbou, čtením a rozvažováním Písma, přijímáním svátostí a ukázněním sebe sama? Chci bojovat proti svým chybám, proti špatným sklonům a vášním, jako je třeba závist nebo neúměrné konzumace jídla a pití? Nejsm pyšný a vychloubačný, domýšlivý před Bohem? Nepodceňuji druhé lidi a nepovažuji se vždy za lepšího, než jsou druzí? Nechci vždy prosazovat jen svou vůli? Nepohrdám svobodou a právy druhých?
2. Jak zacházím s „hřivnami“, které mi Bůh svěřil? Se svým časem, se svými silami, se svými zvláštními dary? Používám je ke stále dokonalejšímu sebeuskutečnění? Nebo jsem líný a nečinný?
3. Dokáži trpělivě snášet bolesti a životní nepříjemnosti, abych ve svém životě „doplňovat míru Kristových útrap“? Dodržuji postní příkázání?
4. Jsem si vědom toho, že mé tělo a mé smysly jsou chrámem Ducha svatého a že mají být vzkříšeny ke slávě? Jsem si vědom toho, že mají být znamením oné věrné lásky boží k lidem, která je ve svátosti manželství tak zřejmá? Opatruji proto své tělo i své smysly v čistotě a kázni? Nebo je pošpiňuji nevhodnými řečmi, myšlenkami, žádostmi nebo činy? Podléhám pohlavnímu pudu, aniž jej zaměřuji k dobrému, tj. k ryzímu a ohleduplnému uplatnění v manželství? Zaplňoval jsem své myšlení nevhodnou četbou, rozhovory, sledováním špatných pořadů, věcmi, které narušují mou vnitřní rovnováhu a zbytečně dráždí pohlavní pud? Svedl jsem nevhodným chováním jiné ke hříchu? Zachoval jsem v manželském životě mravní zákon?
5. Jednal jsem proti svému svědomí? Ze strachu před lidmi nebo z pokrytectví?
6. Snažil jsem se žít podle zákona Ducha a snažil jsem se uskutečňovat svobodu Božích dětí, nebo jsem se nechal zotročit svými vášněmi?