

## Spytovanie svedomia - Spovedné zrkadlo

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

Nenechávam prejsť mnohé dni bez modlitby? Modlil som sa ráno i večer? Spomeniem si aj cez deň na nebeského Otca? Modlil som sa rád? Ako som sa správal pri modlitbe? Dokážem sa modliť aj za iných? Učil som sa pravideine náboženstvo? Nehanbil som sa za vieru?

**2. Nevezmeš Božie meno nadarmo.** Nevyslovoval som Božie meno zbytočne alebo dokonca s hnevom? Hovoril som vždy pekne o Pánu Bohu? Nerobil som si posmech z Pána Boha, z Panny Márie a zo svätých? Vážil som si kňazov, rehol'né sestry a učiteľ'ov náboženstva? Poslúchal som ich?

**3. Pamätaj, že máš svätit' sviatočné dni.** Nevynechal som dobrovol'ne svätú omšu v nedel'u a v prikázaný sviatok? Prichádzal som načas na svätú omšu? Zapájal som sa do svätej omše spevom, odpoved'ami a počúvaním? Pozorne som počúval Božie slovo, najmä evanjelium? Snažil som sa zapamätať si niečo z kázne? Nevyrušoval som cez svätú omšu? Dobro som sa pripravil na sväté prijímanie?

**4. Cti svojho otca a svoju matku.** Poslúchal som vždy rodičov a starých rodičov? Pomáhal som im? Modlil som sa za nich? Usiloval som sa robiť im radosť? Nezarmucoval som ich? Neodvrával som im? Prosil som svojich rodičov o odpustenie, keď som ich nahneval? Bol som znášateľivý a spravodlivý k svojim súrodencom, alebo som sa s nimi hádal a bil? Poslúchai som svojich predstavených: kňaza, učiteľ'ov, vychovávateľ'ov, ...? Dával som v škole pozor? Bol som úctivý a pozorný voči starým a chorým ľuďom?

**5. Nezabiješ.** Dával som si pozor na svoje zdravie? Nefajčil som? Nebol som maškrtný? Neublížoval som iným? Nemám problém sa hrať s niekým preto, že je nesympatický alebo slabší? Nehneval som sa na niekoho? Pomohol som ochotne, komu som mohol? Nenadával som iným? Nepomstil som sa iným? Nenavádzal som niekoho na zlé? Odpustil som blížnemu? Zmieril som sa s druhými po hádke? Zastal som sa slabších, ktorým ubližovali? Posmieval som sa druhým? Netrápil som zvieratá? Nebol som pyšný, sebecký alebo namyslený? Nezávidel som? Nedával som zlý príklad? Dodržiavam bezpečnostné predpisy, napríklad pri prechádzaní cez cestu alebo pri jazde na bicykli?

**6., 9. Bud' čistý.** Obliekal som sa slušne? Pravidelne som sa umýval? Nepočúval som a nerozprával som škaredé slová a žarty? Nepozeral som sa na neslušné filmy, obrázky a internetové stránky? Nehral som sa neslušne so svojím telom alebo so svojimi kamarátmi? Nenavádzal som iných na neslušné veci? Nepredvádzal som sa? Nechválil som sa?

**7., 10. Nepokradneš.** Neukradol som niečo? Vrátil som požičanú vec? Nepoškodil som svoje alebo cudzie veci? Vrátil som nájdené veci? Vrátil som svojim rodičom všetky peniaze po nákupe? Ak som niečo zlé urobil, dokázal som sa priznať? Mal som svoje veci v poriadku? Nebol som lakomý? Dokázal som požičať svoje veci? Neutrácal som peniaze na zbytočnosti? Nebol som lenivý? Učil som sa svedomito? Plnil som si zodpovedne a poctivo svoje povinnosti?

**8. Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu.** Hovoril som vždy pravdu? Neklamal som? Nepretvaroval som sa? Nevyhovárал som sa? Nezval'oval som vinu na iného? Nehovoril som zle o iných? Nevymýšľai som si chyby na iných? Nežaloval som na iných? Nevyzradil som tajomstvo (pokiaľ nebolo zlé)? Nepodvádzal som v škole alebo pri hre? Nebol niekto potrestaný pre moju vinu? Dodržal som, čo som sľúbil? Ešte porozmýšľam nad týmto: Pomodlil som sa pokánie z minulej spovede? Ktorý hriech ma najviac mrzí? Ktorý hriech sa opakoval najčastejšie? Aké si dám predsavzatie z tejto svätej spovede? Čo mi ešte svedomie vyčíta?