

Pomôcka k spytovaniu svedomia

Touto pomôckou chceme upriamiť pozornosť na niektoré oblasti, na ktoré možno bežne ani nemyslíme. Nie je to kompletný zoznam. Samozrejme, nie všetko musí byť hneď veľký hriech, ale je dobré nevenovať sa len vonkajšiemu prejavu – čiže keď už vznikne skutok, ktorý je veľkým zlom – ale je potrebné odhaľovať aj korene hriechov. Toto spytovanie má byť práve pomôckou k odhaleniu koreňov našich hriechov.

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

Ak milujem dobro, milujem Boha, lebo on je najvyššie dobro a všetky ostatné stvorenia (ľudia a veci) milujem natoľko, nakoľko ma k Bohu privádzajú a zriekam sa ich natoľko, nakoľko ma od Boha vzd'alujú.

Ak milujem to, čo je dobré, tak milujem seba, a všetky ostatné stvorené veci milujem natoľko, nakoľko mi pomáhajú dosiahnuť svoje osobné šťastie a zriekam sa ich natoľko, nakoľko mi v mojom šťastí prekážajú. Takýmto spôsobom sa dá milovať aj Boh. Milujem ho, ak sa mi páči, ak súhlasí s mojou predstavou a naplní moje potreby.

Veriť znamená nielen veriť, že Boh existuje, ale veriť tomu, že čo Boh odo mňa žiada je pre mňa to najlepšie. Poznám Božiu vôľu s mojím životom? Hľadám ju? Učím sa ju spoznávať? Komunikujem s Bohom svoje rozhodnutia? Verím všetkému, čo Boh o sebe a o nás zjavil, alebo verím iba tomu, čo sa mne páči? Uvedomujem si, že Boh chce moje dobro, alebo ho mám za tyrana, ktorý ma núti žiť nejako, a ja sa musím prispôbiť, lebo inak pôjdem do pekla? Zažívam Božiu lásku a viem na ňu odpovedať? Alebo som veriaci len preto, lebo sa bojím Božieho trestu, alebo chcem od Boha niečo dosiahnuť – požehnanie, zdravie, úspech...? Dokážem vytrvať pri Bohu aj v ťažkostiach a skúškach? Mám úprimný vzťah k Bohu a dokážem mu pravdivo povedať aj veci, ktoré sa mi nepáčia, alebo farizejsky so všetkým súhlasím, no v duchu sa búrim?

Uvedomujem si, že naša vlasť je v nebi, a snažím sa žiť v súlade s tým? Alebo sa sústreďujem len na pozemské skutočnosti? Vzdelávam sa ohľadne právd našej viery? Rozmýšľam, hľadám, uvažujem alebo bezducho preberám? Čítam si Sv. písmo? Mám nádej? Neupadám do zúfalstva pri každej ťažkosti? Dokážem problémy a starosti odovzdávať Bohu s vedomím, že on je môj milujúci Otec, ktorý sa o mňa postará? Dokážem trpezlivo prosiť, alebo chcem od Boha všetko a hneď? Mám správny obraz Boha? Nemám ho za policajta, sudcu? Vnímam prítomnosť Boha vo svojom živote? Snažím sa ho hľadať? Rozjímam o jeho láske, добрote, kráse, a tým v sebe vzbudzujem

túžbu po zjednotení sa s ním? Nežijem tak ako keby Boh neexistoval? Uvedomujem si, že kresťanom mám byť nielen v kostole, ale aj v práci, v škole, v rodine? Dokážem žiť svoje kresťanské hodnoty aj v spoločnosti – verejný život, hospodárske vzťahy, kultúra, šport oddych a pod.

Nemám spasiteľský syndróm? Uvedomujem si, že Spasiteľom je Kristus a ja som len nástroj, ktorý si on môže použiť, a moja úloha nie je všetko vyriešiť, ale len byť Bohu k dispozícii?

Dokážem si zachovať čistotu svojej viery alebo preberám aj rôzne iné nekresťanské pohľady, len preto, lebo sa mi páčia? Nevytváram si vieru podľa svojich chutí? Neodmietam niektoré pravdy viery – napríklad, že milosť Božia je pre spásu potrebná – a nepodlieham pokušeniu, že stačí byť dobrý človek? Neodmietam sviatosti? Sviatosť manželstva, sviatosť zmierenia, Eucharistiu?

Vedel by som obhájiť pravdy našej viery? Dokážem vydať svedectvo o svojej viere? Nehanbím sa za ňu?

Ďalšie rozšírené hriechy proti prvému prikázaniu sú rôzne povery. Ide o to, keď rôznym rituálom pripisujem silu, ktorú nemajú. Aj modlitba alebo požehnanie sa môže stať poverou, ak účinnosť pripisujem slovám a nie Božiemu pôsobeniu.

Nepraktizujem rôzne povery – zaklopanie na drevo, čierna mačka a podobne? Nenosím červenú stužku na kočíku a nepoužívam iné opatrenia proti urieknutiu dieťaťa? Uvedomujem si, že Kristus svojou milosťou chráni dieťa, a nie nejaká stužka alebo ocikaná plienka?

Nepovažujem zdravie za najväčšiu hodnotu a ak ma nevie vyliečiť Boh, tak potom používam rôzne pochybné liečiteľské metódy energiami? Nepoužívam amulety, talizmany pre šťastie? Nepripisujem niektorým veciam moc, ktorú zo svojej prirodzenosti nemôžu mať?

Navštívil som veštcov? Nevyvolával som duchov? Nevenoval som sa inej forme mágie? Využívam svoj zdravý rozum pri posudzovaní týchto skutočností? Hľadám ochranu pomoc, zdravie, požehnanie, istotu, pokoj, jedine v Bohu alebo uchýľujem sa aj k iným zdrojom?

Nerozširoval som rôzne údajné súkromné zjavenia, ktoré síce vyzerajú vierohodne, ale neprivádzajú k láske k Bohu, ale len naháňajú strach? Učím sa rozlišovať čo je od Boha a čo od Zlého? Nepodceňujem pôsobenie Zlého? A naopak nepreceňujem jeho pôsobenie? Uvedomujem si, že keď je Boh s nami, kto je proti nám, a v jeho spoločnosti sa nemusím ničoho báť?

2. Nevezmeš Božie meno nadarmo.

Toto prikázanie nás upozorňuje na úctu k Bohu a ku všetkému, čo s ním súvisí, teda aj úctu k zasvätením osobám, úctu k posvätným miestam.

Mám úctu k Bohu? Neberiem jeho meno nadarmo? Mám zmysel pre posvätno? Uvedomujem si, že kostol je Boží dom? Správam sa v ňom s príslušnou úctou? Neberiem to ako profánnny priestor? Nepoužívam predmety určené na kult na profánne účely? Aké meno – krstné, birmovné si vyberám? Nevyberám si také, ktoré sú cudzie kresťanskému zmýšľaniu? Začínam svoj deň a každú činnosť „v mene Otca i Syna i Ducha Svätého“? Mám úctu k zasväteným osobám? Dokážem si uvedomovať, že napriek ich ľudským chybám sú to služobníci Pána? Ak sa dozviem o niečom v súvislosti s nimi, viem zachovať diskretnosť, alebo hneď mám túžbu všetko podávať ďalej? Nemám na druhej strane prehnanú a nekritickú úctu? Dokážem citlivo a taktne upozorniť? Mám úctu aj ku katechétom? Mám patričnú úctu k náboženskému presvedčeniu druhých? Nerobím si posmech z Boha, zo svätých, z náboženstva, zo zasvätených osôb? Nemám predsudky v tejto oblasti? Dokážem sa zastať, ak niekto haní alebo sa neúctivo vyjadruje o týchto veciach? Rešpektujem náboženské presvedčenie aj nekatolíkov? Pri zobrazovaní Ježiša a svätých hľadím aj na umelecké stvárnenie diela (obraz, socha) alebo sa uspokojím s gýčom (hlavne, že to krásne svetielkuje)?

3. Pamätaj, že máš svätit' sviatočné dni.

Uvedomujem si hodnotu nedele? Patrične ju svätím? Nevynechal som sv. omšu v nedeľu a prikázaný sviatok? Je nedeľná sv. omša vrcholom dňa alebo nejaká nutná povinnosť, ktorú ešte rýchlo musím stihnúť? Nekonal som prácu, ktorá mi bránila svätit' nedeľu? Je to pre mňa prázdny deň, keď nič nemôžem a iba sedím pred PC, alebo sa ho snažím využiť na stretnutie sa s Bohom, prehĺbenie svojej viery, utužovanie rodinných vzťahov, rekreáciu, šport, oddych? Nie je to pre mňa deň, keď dobieham zanedbané veci? Nájdem si v ňom čas na Boha, na seba, na druhých? Uvedomujem si, že človek seje, ale vzrast dáva Pán, a preto viem prerušiť svoju činnosť a pustiť Boha k tomu, aby sa mohol o mňa starať? Pestujem náboženský život vo svojej rodine? Sú veci spojené s vierou bežnou súčasťou každodenného života alebo niečo tabuizované – každého súkromná vec? Snažím sa o spoločnú modlitbu v rodine? Starám sa o náboženskú výchovu svojich detí, alebo som spokojný s tým, že sú pokrstení? Viem si nájsť čas na stíšenie? Modlím sa pravidelne?

4. Cti svojho otca a svoju matku.

Toto prikázanie zahŕňa celú komplexnosť našich vzťahov v rodine, v škole, na pracovisku, v spoločnosti.

Mám úctu k svojim rodičom? Rešpektujem pravidlá domu, ak žijem s nimi v jednej domácnosti? Starám sa o nich, keď to potrebujú? Nezanedbávam ich? Nezneužívam ich dobrotu?

Snažím sa dať svojim deťom to, čo je pre nich dobré, alebo sa ich zbavím tým, že im dám to, čo chcú? Viem, čo je pre moje dieťa dobré? Snažím sa ho počúvať, vnímať a rešpektovať? Nezanedbávam jeho výchovu? Uvedomujem si celú škálu jeho potrieb: potreba blízkosti, pozornosti, nežnosti, fyzickej aktivity, vzdelania, rast vo viere, materiálne zabezpečenie a pod? Dokážem dať deťom hranice? Netrestám v hneve? Snažím sa byť spravodlivý medzi súrodencami a nemám svojho obľúbenca? Vychovávam deti k samostatnosti alebo im poskytujem „full servis“? Zapájam ich do domácich prác? Pripravujem ich na samostatný život? Nie som na svoje dospelé deti naviazaný a dokážem im dať patričnú slobodu? Uvedomujem si, že pre mňa najbližšou osobou má byť manžel/ka a nie dieťa? Nezaťažujem svoje deti vecami, ktoré by som mal komunikovať, riešiť s manželom/kou? Nezasahujem príliš do života svojich vydatých detí? Rešpektujem ich výchovné metódy? Nepodkopávam ich autoritu tým, že povolím vnukom to, čo im rodičia nedovoľujú?

Uvedomujem si hodnotu a dôstojnosť rodiny? Dokážem ju chrániť proti rôznym ideológiám? Čo robím pre upevnenie rodín? Snažím sa byť svedkom toho, ako sa to dá, alebo iba nadávam na to, ako sa to nedá? V rámci svojich možností som ochotný pomôcť iným párom? Snažím sa zapájať do farskej pastorácie?

Je pre mňa rodina na prvom mieste alebo je tam kariéra, práca, šport? Snažíme sa v manželstve budovať jednotu, alebo máme dvojkoľajný život, kde sme si našli spôsob spoluzitia, ktorý obom vyhovuje, ale pritom žijeme vedľa seba ako cudzinci? Poznám potreby svojho manžela (svojej manželky) a snažím sa ich vnímať? Som pre druhého darom? Kedy som ho/ju naposledy obdaroval, prekvapil? Nachádzame si na seba čas? Komunikujeme spolu? Dokážeme riešiť svoje problémy, alebo ich zametáme pod koberec, aby sme zachovali zdanie niečoho? Aj v konflikte sa snažím vnímať hodnotu toho druhého, alebo mi ide o víťazstvo, o pokorenie druhého? Dokážem bojovať o toho druhého a stojím pri ňom aj v ťažkostiach? Mám s ním (s ňou) trpezlivosť? Modlím sa zaňho / za ňu? Modlím sa za svojho nastávajúceho/nastávajúcu?

Uvedomujem si svoje miesto aj v širšej spoločnosti? Správam sa ako kresťan aj vo vzťahoch v škole, v práci, vo verejnom živote? Uvedomujem si hodnotu a dôstojnosť každého človeka: podriadeného - nadriadeného, mladšieho - staršieho, chorého - zdravého, bieleho - čierneho, chudobného - bohatého, sympatického – nesympatického, dobrého – zlého a pod? Nediskriminujem alebo nespravodlivo neuprednostňujem niekoho? Nemám nacionalistické sklony?

Zúčastňujem sa na verejnom živote? Uvedomujem si, že spoločnosť je taká, aký sú jej ľudia? Angažujem sa v občianskych iniciatívach, ktoré sú nasmerované na spoločné dobro? Nie som ľahostajný, apatický, znechutený? Zúčastňujem sa volieb? Snažím sa voliť podľa svojho najlepšieho vedomia a svedomia? Viem, čo je krok správnym smerom, alebo sa rozhodujem len podľa toho, z čoho mám osoh? Zúčastňujem sa verejného života aj mimo volieb?

Nie som egoista nasmerovaný len na seba, alebo na svoju rodinu, spoločenstvo, farnosť, mesto, národ?

5. Nezabiješ.

Neškodil som si na zdraví – nemiernosťou v jedle, v pití, v obliekaní, zanedbaním zdravia, prehnanou starostlivosťou o svoje zdravie, zanedbaním pohybu, extrémnymi fyzickými výkonmi a pod. Dokážem oddychovať? Nestresujem sa nadmieru?

Umožnil som druhému slobodne žiť, alebo som ho obmedzoval násilím, šikanovaním, vydieraním, zastrašovaním? Neohrozoval som niekoho alebo svoj život alebo zdravie nedbanlivosťou, nepozornosťou pri šoférovaní, nerešpektovaním bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci? Nechválím sa, aký som hrdina tým, že nerešpektujem pravidlá a bezdôvodne riskujem?

Úmyselne som sa nepoškodzoval? Dokážem riešiť svoje problémy, alebo ich dusím v sebe a potom mám samodeštrukčné sklony?

Uvedomujem si, že hodnota života nezávisí od jej kvality, ale je sama v sebe? Nepohrdal som svojim životom alebo životom druhého? Uvedomujem si, že život je dar od Boha, ktorý začína počatím a končí prirodzenou smrťou? Ako reagujem na „moderné“ tendencie, ktoré sa snažia o umožnenie, potratu, eutanázie? Dokážem sa zastat života?

6. Nezosmilníš. 9. Nebudeš žiadostivo túžiť po manželke svojho blížneho.

Je pre mňa čistota hodnotou alebo bremenom? Teším sa z Božieho plánu, ktorý má s ľudskou sexualitou, alebo to beriem ako nutné bremeno, ktoré musím vláčiť? Verím, že

Boh chce moje dobro a nie ma trápiť a zakazovať to, čo je príjemné? Nepodlieham dnešnému vnímaniu, ktoré veci v tejto oblasti neposudzuje podľa Božej vôle, ale podľa toho, čo sa mne aktuálne páči? Snažím sa bojovať o svoju čistotu a chápať to, prečo je to dar a prečo mi to pomáha žiť svoju dôstojnosť?

Nekupoval som si lásku tým, že som vo vzťahu nebol sám sebou, ale som sa správal tak ako sa odo mňa očakáva? Dokážem držať hranice? Uvedomujem si, že hriech začína v srdci – teda nie skutkom, ale už vtedy, keď s ním vo svojom srdci súhlasím?

Vnímam sexualitu ako niečo pozitívne, čo nám Boh daroval preto, aby sme boli šťastní, alebo sa jej bojím a všetko riešim len v oblasti hriechu? Uvedomujem si, že sme mužom a ženou celou svojou osobnosťou – myslením, konaním, správaním, túžbami, komunikáciou, plodnosťou a pod., a preto nie je možné oddeliť sex od vzťahu? Nevyberám si z toho druhého len to, čo akurát potrebujem? Vážim si seba samého ako muža/ženu so všetkým, čo k tomu patrí? Poznám svoju hodnotu a dokážem byť na ňu hrdý? Uvedomujem si, že som dar, ktorý sa má darovať zadarmo a nie tovar, ktorý môžem vymeniť za niečo, čo potrebujem? Vážim si sexualitu toho druhého? Prejavuje sa to aj v komunikácii s ním? Nemusel by som sa červenáť, keby moje myšlienky videl ten druhý? Som k druhému pravdivý? Dokážem rozlišovať medzi milujem sa a milujem ťa? Nemilujem len seba a nezneužívam toho druhého na naplnenie svojich potrieb?

Snažím sa strážiť si svoje myšlienky a pohľady? Nevystavujem sa dobrovoľne pokušeniam? Bojujem s pokušením? Viem ako s ním bojovať? Dokážem poprosiť o pomoc napríklad svojho spovedníka? Neumáram sa neznesiteľnými výčitkami za hriechy proti čistote? Uvedomujem si, že každý hriech sa dá odpustiť a každá rana zahojiť?

Čo sa manželstva a manželskej čistoty týka:

Nie je potrebné, aby sa v tomto spytovaní vymenovalo a pýtalo sa na všetky hriechy, ktoré sa dajú v tejto oblasti spáchať. Ak sa manželia učia vnímať jeden druhého, snažia sa navzájom úprimne milovať a dokážu komunikovať o týchto veciach tak vedia aj rozlíšiť, kedy konali v zhode s dôstojnosťou človeka a kedy prekročili hranice a druhého ponížili, alebo použili ako nástroj na uspokojenie si svojich potrieb.

7. Nepokradneš. 10. Nebudeš tužiť po majetku svojho blížneho.

Mám správny rebríček hodnôt? Vnímam peniaze a majetok ako prostriedok k cieľu alebo je mojím cieľom mať? Mám správny vzťah k majetku? Som slobodný od pozemských vecí? Nelipnem na nich? Rešpektujem súkromné vlastníctvo druhých osôb?

Nezávidím im? Viem im dopriať? Nemám v sebe túžbu pretekať sa vo vlastníctve? Neodvážam svoju hodnotu od toho, čo mám? Uvedomujem si, že je viac byť ako mať? Nedokazujem si majetkom niečo? Neriešim cez túžbu mať stále viac svoje komplexy menejcennosti? Dokážem byť spravodlivý, pravdivý, čestný aj vtedy, keď je to materiálne nevýhodné? Rešpektujem aj duševné vlastníctvo? Nešírim nelegálnu hudbu, programy? Práce ktoré potrebujem napísať píšem sám, alebo kopírujem, dávam vypracovať niekomu a ja sa len podpisujem?

Vážim si aj verejný majetok? Viem sa aj o spoločné veci starať ako o svoje vlastné? Som šetrný? Neplytvám? Uvedomujem si, že môj nadbytok patrí chudobným? Viem sa podeliť? Neutrácam peniaze na zbytočnosti? Snažím sa radšej investovať do ľudí ako do luxusu pre seba? Nespôsobil som niekomu škodu svojou nedbanlivosťou, alebo zanedbaním svojich povinností? Neobohatil som sa na úkor blížneho? Plním si svoje záväzky? Vrátil som, čo som si požičal? Odškodnil som toho, komu som spôsobil ujmu?

Platím spravodlivé dane? Snažím sa čestne podnikáť? Neuchyľujem sa k úplatkom, nezneužívam svoje kontakty na získanie nespravodlivých výhod? Snažím sa o vytvorenie zdravého podnikateľského prostredia aj tým, že načas uhrádzam faktúry, nedávam peniaze na ruku, vyhýbam sa čiernej práci? Nezadržal som spravodlivú mzdu? Snažím sa byť spravodlivý pri odmeňovaní? Nie je zisk na prvom mieste v mojom podnikaní, ktorému podriaďujem všetko ostatné?

Vykonával som svedomito svoju prácu? Nepoškodil som svojho zamestnávateľa neplnením si povinností, nedbanlivosťou a pod.? Nezneužívam výhody, alebo dobrotu zamestnávateľa?

Nezneužívam sociálny systém? Uvedomujem si, že spoločné dobré mám právo využívať, ale zároveň mám aj povinnosť prispievať?

Uvedomujem si, že Zem bola daná všetkým, a preto sa k nej snažím správať tak, aby tu mohli žiť aj generácie po mne? Neničím a neznečisťujem životné prostredie? Ako zaobchádzam s odpadom?

8. Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu.

Hľadám pravdu? Verím, že sa dá nájsť? Snažím sa žiť podľa spoznanej pravdy, alebo žijem podľa toho, čo je výhodné? Viem vydať svedectvo o tom, čo som spoznal ako pravdivé? Som pravdivý? Nepretvarujem sa? Viem kto som? Snažím sa žiť aj navonok podľa toho, čo deklarujem o sebe? Snažím sa objavovať svoje masky? Viem povedať pravdu s láskou? Nezamlčujem pravdu s vyhováraním sa na lásku a na druhej strane

nehovorím pravdu bez ohľadu na to, že s tým môžem niekoho zraniť? Mám silu povedať pravdu, aj keď je nepríjemná? Viem taktne a citlivo upozorniť na chybu, omyl blízkeho?

Neklamem? Nezavádzam? Nechvastám sa? Nepoškodil som dobré meno a česť niekoho? Neohováral som? Neosočoval som? Počúvam a šírim neoverené informácie? Uvedomujem si, že čítaním, sledovaním bulváru podporujem klamstvo, a že aj to je hriech? Overujem si správy? Odkiaľ čerpám informácie? Dokážem pri hľadaní pravdy používať rozum? Nie som otrokom predsudkov? Nemyslím si, že niečo je pravdivé len preto, lebo je to senzácia, alebo je to v konflikte s nejakou autoritou? Dokážem počúvať druhého a zmeniť svoj postoj, ak ma presvedčí, alebo si len tvrdohlavo opakujem svoje? Nie som pod vplyvom nejakej ideológie? Nie som otrokom populizmu, demagógie alebo verejnej mienky? Nesprávam sa ja populisticky alebo nevytváram demagógiu? Nemám obľubu v konšpiračných teóriách?

Viem zachovať tajomstvo? Viem byť diskretný?

Hovorím pravdu, alebo to, čo je pre mňa výhodné? Nesľubujem nespĺniteľné? Nehrám na dve strany, aby bolo aj tu dobre aj tam? Viem sa postaviť na stranu utláčaných a prenasledovaných, alebo zo strachu mlčím?