

Počasi in v molitvi si s pomočjo spodnjih točk izprašaj vest.

1. Veruj v enega Boga.

Ali mi kaj pomeni več od Boga? Slavim tehnologijo, Apple izdelke, znamke oblačil, slavne osebe, osebnosti na družbenih omrežjih ...? Sem kdaj zanikal svojo vero? Ali med mašo razmišljam o drugih stvareh, namesto da bi bil z mislimi prisoten? Sem prezaposlen, da bi molil zaradi obstranskih dejavnosti? Ali bolj skrbim za odnose s prijatelji in fantom oz. dekletom kot za svoj odnos z Bogom? Sem se ukvarjal z okultnim, klicanjem duhov, napovedovanjem prihodnosti, uroki, astrologijo, horoskopom, reikijem, magijo itd.?

2. Ne skruni Božjega imena.

Sem uporabljal besede, s katerimi sem žalil Boga ali Cerkev? Sem preklinjal?

3. Posvečuj Gospodov dan.

Sem izpustil nedeljsko mašo zaradi športa ali drugih aktivnosti? Ali v nedeljo počivam in preživljam čas z družino in v molitvi ali sem preveč zaposlen z domačo nalogo?

4. Spoštuj očeta in mater.

Sem kdaj nespoštljivo govoril o svojih starših? Sem v jezi vpil nanju? Jih prostovoljno ne ubogal ali jim lagal? Sem bil neposlušen do tistih, ki imajo avtoriteto nad menoj? Do učiteljev, trenerjev, zakona, voditeljev na duhovnih vajah?

5. Ne ubijaj.

Sem ubil ugled drugega človeka z lažmi in obrekovanjem? Sem manipuliral z ljudmi in situacijo, da bi nekoga ranil? Sem se razjezil in v sebi zadrževal zamere in nevoščljivost? Ali komu nisem želel odpustiti? Sem gojil sovraštvo? Sem opravljal ali se norčeval iz drugih? Sem podpiral splav? Sem se strinjal z evtanazijo ali smrtno kaznijo? Sem v prometu upošteval druge udeležence? Sem se napil ali drogiral?

6. Ne nečistuj.

Sem na druge gledal pohotno? Sem koga nespoštljivo poljubljal ali se ga neprimerno dotikal? Sem gledal pornografijo? Sem bil prisoten v spolnih aktivnostih izven zakonske zveze?

7. Ne kradi.

Sem kradel medije z interneta? Sem z interneta nalagal glasbo, filme ali serije? Sem kradel v trgovini? Sem zapravil kaj, kar je pripadalo drugemu?

8. Ne pričaj po krivem.

Sem opravljal, lagal ali napihoval zgodbe na račun drugih?

9. Ne želi svojega bližnjega žene.

Sem drugemu zavidal njegovo zvezo? Sem komu želel nesrečo? Sem se vedel ali oblačil izzivalno? Ali nadziram svoje misli in fantazije, da me ne zapeljejo v poželenje? Sem spoštljiv do drugih?

10. Ne želi svojega bližnjega blaga.

Koliko časa na dan preživim na družabnih omrežjih? Sem ljubosumen ali žalosten, da drugi počnejo več stvari kot jaz, imajo več od mene in izgledajo bolje, kot dojemam sebe? Imajo moji prijatelji in družina stvari, za katere sem jim nevoščljiv?

1. Veruj v enega Boga.
2. Ne skrni Božjega imena.
3. Posvečuj Gospodov dan.
4. Spoštuj očeta in mater.
5. Ne ubijaj.

6. Ne nečistuj.
7. Ne kradi.
8. Ne pričaj po krivem.
9. Ne želi svojega bližnjega žene.
10. Ne želi svojega bližnjega blaga.

Izberi si dve ali tri zapovedi, ki si se jih spovedal. Napiši jih na črte. Pod njih napiši aktivnosti ali negativna dejanja, ki bi jih rad odstranil iz svojega življenja in nato napiši ideje za aktivnosti in pozitivna dejanja, s katerimi jih lahko nadomestiš.

1. _____

Kaj bi rad odstranil?

S čim bi to nadomestil?

2. _____

Kaj bi rad odstranil?

S čim bi to nadomestil?

3. _____

Kaj bi rad odstranil?

S čim bi to nadomestil?
