

SPYTOVANIE SVEDOMIA

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

Chválim Boha v duchu a v pravde a vzdávam mu chválu, akú si zasluhuje? Som nahnevaný a plný vzdoru pre chorobu alebo iné nešťastie? Robím si boha zo svojej práce, majetku, či z toho ako vyzerám v očiach iných? Dovoľujem týmto veciam, aby vládli v mojom živote namiesto Pána? Snažím sa rásť v poznávaní Boha každodennou modlitbou a čítaním Písma? Zaoberal som sa okultnými praktikami, dôveroval som horoskopom, prenosu energie, či iným pokusom predpovedať budúcnosť?
- 2. Nevezmeš Božie meno nadarmo.**

Nezachovával som tradície pokrytecky, kým moje srdce bolo ďaleko od Boha? Neuchýlil som sa k vulgárnym výrazom preklínaním a kliatím? Ohováral som a zosmiešňoval či vtipkoval som s cieľom pohaniť náboženstvo, Cirkev alebo Božiu autoritu?
- 3. Pamätaj, že máš svätit' sviatočné dni.**

Pripustil som, aby ma práca alebo spoločenstvo zavalili natoľko, že som si nevyhradil nedeľu ako Pánov deň a deň pre moju rodinu? Zúčastňujem sa svätej omše každú nedeľu? V mojej modlitbe a pri svätej omši som pasívnym pozorovateľom alebo úprimne sa odovzdávam zvelebovaniu Pána.
- 4. Cti svojho otca a svoju matku.**

Pre mládež: Počúvam, rešpektujem a poslúcham svojich rodičov keď ma napomínajú?
Pre dospelých: Navštevujem svojich rodičov a starám sa o nich?
Prechovávam dlhšie, či kratšie nenávisť a odpor voči svojim rodičom?
Podvádzam rodičov pre svoje dočasné výhody?
- 5. Nezabiješ.**

Udrel som niekedy niekoho v hneve s úmyslom zranit' ho? Podstúpila som niekedy potrat alebo som ho schvaľovala ako svoj vlastný názor v rozhovore, či aktívnou asistenciou pri jeho vykonávaní? Ohrozil som svoj život alebo život niekoho iného užívaním alkoholu alebo drog?
- 6. Nezosmilniš.**

Dovolil som svojej mysli alebo fantázii nečisté myšlienky a predstavy? Čítal som pornografiu alebo pozeral také filmy, či televízne predstavenie? Rozprával alebo zabával som sa na oplzlých a obscénnych vtipoch, či príbehoch? Mal som sexuálne aktivity mimo manželstva?
- 7. Nepokradneš.**

Vzal som si niečo, čo mi nepatrilo? Bol som nečestný pri platení daní alebo som vykazoval znížený príjem vo svojej práci? Mrhal som časom a podvádzal som svojho zamestnávateľa tým, že som nepracoval počas celej pracovnej doby za ktorú som bol platený?
- 8. Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu.**

Nezničil som niekomu dobrú povest' ohováraním alebo klebetami? Nepoškodil som dobrú povest' iných rozprávaním o ich nedostatkoch a hriechoch bez najmenej túžby či pohnútky pomôcť im?
- 9. Nebudeš žiadostivo túžiť po manželke svojho blížneho.**

Uvažoval som niekedy o nevere? Zachovávam dôstojnosť svojho manžela/manželky vo všetkých okolnostiach? Zavrhol som v srdci svoju rodinu a vzdialil som sa od nej citovo a osobne?

10. Nebudeš túžiť po majetku svojho blízneho.

Vyjadril som záujem o trpiacich a chudobných svojimi štedrými darmi a starostlivosťou o tých, ktorí boli v núdzi? Porovnávam sa stále s inými, čo sa týka majetku, postavenia a finančného zabezpečenia? Som žiarlivý na osobné vlastnosti iných a závidím im ich majetok alebo úspech? Mám poriadok vo svojich financiách a učím sa ako zaobchádzať s tým, čo je moje?