

**Schéma zpytování svědomí podle metody „pravda-cesta-život“:**

<p><b>Setkání s Ježíšem Pravdou</b></p>	<p>Dívám se na sebe očima Ježíše, své Pravdy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Uvědomuji si dobrotu Otce vůči mě.</li> <li>◆ Rozpoznávám Jeho dobrodiní a také duchovní potěšení, které jsem od Něho obdržel.</li> </ul>	<p><b>Skládám díky Otci</b></p>
<p><b>Setkání s Ježíšem Cestou</b></p>	<p>Přezkoumávám moje myšlenky, intence, touhy, činy a rozhodnutí ve světle myšlenek, intencí, tužeb, činů a rozhodnutí Ježíše, své Cesty.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Uvidím to, čím se – díky Boží milosti a své spolupráci s ní – podobám Ježíši.</li> <li>◆ Uvědomuji si, že jsem zhřešil myšlením, slovy i skutky a nekonám, co mám konat.</li> <li>◆ Jsem si vědom, že nestačí jenom poznat svoje hříchy a uvidět svou rozdílnost od Ježíše, a proto zároveň prosím o milost, abych měl kající srdce a opravdu litoval svých hříchů.</li> <li>◆ Zříkám se svých hříchů i náklonností k nim a ke všemu co mě vede k jejich páchání.</li> </ul>	<p><b>Omlouvám se Synu</b></p>
<p><b>Setkání s Ježíšem Životem</b></p>	<p>Adoruji Ježíše Život mého života.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Děkuji Bohu, že přes mé hříchy mě nenechal samotného během dne.</li> <li>◆ Naslouchám touze Ježíše, který pořád chce žít ve mně a chce nahradit mé hříšné myšlenky, mé hříšné touhy a mé hříšné činy – které mi dal poznat během této modlitby – svými myšlenkami, touhami a činy. (Například, když uvidím svou netrpělivost, to neznámá, že teď se mám snažit být víc trpělivý, ale že se mám dívat na Ježíše trpělivého a uslyšet jak velice touží po tom, aby mohl žít ve mně svou trpělivostí a uvědomit si také, že díky Duchu svatému Ježíš přichází ke mně ve svatém přijímání se svou trpělivostí, že Jeho trpělivost je ve mně...)</li> <li>◆ Na přímluvu Marie Královny apoštolů prosím Ducha svatého o uzdravení ran v mém rozumu, vůli, srdci a také o nové početí Ježíše Mistra Pravdy, Cesty a Života v nich (mohu se tady pomodlit krásnou modlitbu nalezenou v duchovním denníku blahoslaveného Alberione: „Vzývání Ducha svatého“).</li> <li>◆ Na přímluvu svatého Pavla prosím Ducha svatého o milost, aby ve mně pořád víc a víc umíral starý člověk, a rostl nový: Ježíš Kristus.</li> <li>◆ Znovu se úplně odevzdávám Otci, Synu a Duchu svatému.</li> </ul>	<p><b>Prosím Ducha svatého o milosti</b></p>

Pro blahoslaveného Alberione bylo zpytování svědomí častou modlitbou během dne. Nazýval tu modlitbu „**hodinky duše**“ protože díky ní mohl uvidět jaký je „čas“ v jeho nitru: je tma, ve které působí starý člověk nebo je světlo, ve kterém působí nový člověk (srov. 1Tes 5,4-5).

Zpytování svědomí neslouží jenom k poznání našich hříchů, ale je setkáním s Bohem, ve kterém poznáváme to, co je v našem srdci. Proto nestačí jenom modlitba před svátostí smíření, jejímž cílem je poznání hříchů, ale jen neustálá modlitba nás naučí žít v Boží přítomnosti a vidět milosti a potěšení, které nám Bůh dává. Máme Mu za ně děkovat a rychle na ně odpovědět, aby nezůstaly promarněné.

Právě díky této modlitbě zachováváme bdělé srdce, které slyší Boží hlas; tím se očišťují také naše úmysly, což znamená, že si stále víc zvykáme konat všechno opravdu pro Boží slávu a spásu lidí aneb dovolíme aby v nás žily Jeho záměry. Vždyť i zdánlivě dobré činy konané se špatným úmyslem nejen že nemají žádnou hodnotu, ale navíc – jak nás učí morální teologie – jsou hřích.

Modlitba zpytování svědomí nám umožňuje nejen si všimnout, co myslím a cítím, po čem toužím, co dělám, ale umožňuje nám uvědomit si, proč tak myslím a proč mluvím právě ta slova, pro koho dělám dobro, které právě konám, proč jsem teď právě na tom a ne jiném místě... atd.