

Príprava a priebeh svätej spovede

1. Príprava

Modlitba: *Bože, Duchu Svätý, pomôž mi, aby som pravdivo vide svoj život a poznal svoje hriechy, zo srdca ich oľutoval, úprimne ich vyznal a aby som sa stal naozaj lepší.*

Spomeniem si, kedy som naposledy prijal sviatosť zmierenia, či som na tom lepšie alebo horšie. Vykonal som úkon kajúcnosti – zadostučinenie, ktoré som dostal pri poslednej svätej spovedi? Nezamlčal som vedome nejaký ťažký hriech?

2. Spytovanie svedomia

Viera a modlitba

Myslel som na Pána Boha rád a často? Modlil som sa pravidelne a sústredene? Nemodlil som sa roztržito? Nevyrušoval som pri modlitbe iných? Nevynechával som modlitbu? (ráno, večer...) Modlieval som sa aj za iných – rodičov, blízkych...? Snažil som sa rozvíjať dar viery? Neprepadal som ateistickému postoju? Neodmietal som zjavené pravdy viery?

Úcta k Bohu

Rozvíjam lásku a úctu k Pánu Bohu? Prejavuje sa v mojich túžbach, myšlienkach i činoch? Hovoril som o Pánu Bohu vždy s náležitou úctou? Nevyslovoval som Božie meno alebo mená svätých zbytočne alebo aj v zlosti? Nerobil som si posmech z posvätných vecí, úkonov alebo osôb zasvätených Bohu? Nebol som poverčivý (napr. na karmu šťastné čísla, na horoskopy, na nevysvetliteľné javy alebo na iné podobné veci)? Vyhýbal som sa zbytočnému prisahaniu? Neprisahal som klamlivo?

Zasvätenie nedele

Bol som každú nedeľu a prikázaný sviatok na celej svätej omši? Prichádzal som na čas? Bol som na celej svätej omši? Zapájal som sa vhodne pri svätej omše? Počúval som pozorne Božie slovo a jeho výklad (kážeň)? Nevyrušoval som pri svätej omši? Nebol som ľahostajný voči prijímaniu pri každej svätej omši? Neodkladal som príliš svätú spoved? Našiel som si vhodný čas pre svoju dušu (duchovné čítanie, štúdium, modlitbu, uvažovanie a pod.)? Nevýkonával som v nedeľu namáhavú prácu a nakupovanie?

Rodičia a predstavení

Mám ku svojim rodičom lásku i úctu a poslúcham ich? Prejavujem úctu voči autoritám? Pomáham a robím radosť svojim rodičom? Rozprávam o rodičoch a autoritách s patričnou úctou? Nebol som drzí, neposlušný a zbytočne konfliktný? Bol som úctivý a pozorný voči starým ľuďom? Vedel som trpezlivo prijímať slabosti svojich rodičov a predstavených? Bol som im nápomocný?

Láska k blížnym

Bol som láskavý a slušný voči ľuďom (súrodencom, spolužiakom...)? Nevývolával som hádky, rozbroje a bitky? Nenadával som a neposmieval som sa? Nepohrdal som niekým? Nenavádzal som niekoho na zlé? Pomáhal som ochotne a nezištne? Záleží mi aj na večnej spáse svojich iných? Neškodil som si na zdraví zlou životosprávou, nezdravým prejedaním sa a maškrtaním? Zachoval som pôst a cvičil som sa v sebaovládání? Nebol som pyšný a závistlivý? Snažil som sa budovať čnosť pokory? Snažil som sa odpustiť tým, ktorí mi ublížili? Nepohoršil som niekoho zlým príkladom? Neohrozoval som svoj život a zdravie, ani životy iných? Nehazardoval som s alkoholom, cigaretami, vapovaním a drogami? Neriskoval som porušovaním zásad bezpečnosti a dopravných predpisov?

Čistota mysle a prístupu k telu

Usiloval som sa žiť mravne a čisto? Mám úctu voči manželstvu, sexualite a ľudskej dôstojnosť? Krotím svoju zvedavosť v pohľadoch, počúvaní a čítaní? Nerozvíjal som nečisté myšlienky a predstavy? Nepodnecoval som také myšlienky sledovaním vyzývavých videí či obrázkov, počúvaním oplzlých rečí, čítaním nemravných článkov a kníh? Nerobil som necudné veci – pohlavné dráždenie, nevhodné dotyky s inými? Nevyhľadával som pornografiu? Nenavádzal som na to iných? Neporušil som predmanželskú zdržanlivosť? Neschvaľoval som potraty a antikoncepciu? Snažím sa vyhýbať príležitostiam k hriechu vhodným obmedzením sledovania sociálnych sietí, videí, televízie, stránok, časopisov a všetkého, čo ohrozuje čistotu? Správal som sa k opačnému pohlaviu vhodne a s úctou?

Majetok

Zaobchádzal som zodpovedne a šetrne so svojimi vecami? Nepoškodil som cudzí alebo verejný majetok? Netrápil som zvieratá? Nekradol som? Nahradil som spôsobenú škodu? Vrátil som všetko to, čo mi nepatrí? Snažil som sa vrátiť nájsené veci? Neužíval som nelegálny softvér, hudbu či filmy? Nerobil som finančné podvody a korupciu? Nie som lakomý? Neprepadal som hazardným hram? Neutrácal som peniaze na zbytočnosti?

Pravda

Hovoril som vždy pravdu? Neklamal som? Nenavykol som si klamať v menej dôležitých veciach, keď sa bojím o svoje dobré meno alebo následkov svojich činov? Nebol som ľahostajný k drobným klamstvám a podvodom? Nevymýšľal som chyby na iných (osočovanie)? Nepoužíval som neoverené informácie? Neohováral som iných? Nebol som klebetný? Nevyzradil som zverené tajomstvo? Dodržal som, čo som sľúbil? (Neviaže ma, keď som sľúbil niečo zlé.)

Škola a práca

Bol som svedomitý v učení a v práci? Nenahneval som svojho majstra, učiteľa, asistenta alebo iných predstavených? Pripravoval som sa dostatočne na vyučovanie? Plním si svedomito svoje povinnosti? Neodpisoval som domáce úlohy? Nebol som lenivý, neporiadny, nespoľahlivý? Dokážem konať samostatne? Nemusia ma iných nútiť do plnenia povinností? Nekonám svoje práce nezodpovedne, povrchné a ležérne?

Sebaovládanie

Správam sa slušne? Dokážem sa ovládať? Snažím sa rozvíjať a pracovať na svojich chybách? Nebol som škodoradostný, hnevливý a urážlivý, trucovitý a náladový? Snažil som sa prekonávať nechut' a ustráchanosť? Snažím sa byť úprimne veselý?

3. Lútosť a predsavzatie

V čom som bol voči Pánu Bohu najviac ľahostajný? Čím som sa najviac previnil? Úprimne ľutujem svoje hriechy? Je to z opravdivej lásky k Pánu Bohu? Nie je to len zo strachu alebo z povinnosti? Na čom konkrétnom chcem aktívne pracovať? Ako sa chcem vyhýbať nasledujúcim pokušeniam? Zvolím si vhodné a konkrétne predsavzatie

Rôzne formuly ľútosti

1. *Bože môj, celým srdcom ťa milujem, a preto veľmi ľutujem, že som ťa hriechmi urazil. Chcem sa naozaj polepšiť a hriechu sa chrániť. Otče, odpusť mi pre krv Kristovu.*
2. *Pane, úplne zmy zo mňa moju vinu a očisť ma od hriechu. Vedomý som si svojej neprávosti a svoj hriech mám stále pred sebou.*
3. *Pane, Ježišu Kriste, Synu Boží, zmiluj sa nado mnou hriešnym.*

4. Samotná svätá spoveď

1. Vojdem do spovednice a pozdravím kňaza: „**Pochválený buď Ježiš Kristus!**“ Zaujmem miesto a prežehnám sa: „**V mene Otca...**“
2. Začnem sa spovedať takto alebo podobne: „**Spovedám sa Pánu Bohu i vám duchovný otče, že som od poslednej spovede, na ktorej som bol ... (kedy?), spáchal tieto hriechy:**“
3. Poviem pravdivo a úprimne všetky svoje hriechy a zakončím svoje vyznanie takto: „**Na viac hriechov sa nepamätám.**“
4. Kňaz mi povie poučenie a udelí skutok pokánia – zadost'účinenie (modlitbu alebo nejaký skutok). Oľutujem svoje hriechy napr. touto ľútosťou: „**Bože láska moja teba milujem, preto svoje hriechy veľmi ľutujem. Nechcem viac uraziť tvoju dobrotu, prosím ťa, odpusť mi pre krv Kristovu.**“
5. Kňaz mi dá rozhrešenie od hriechov. Pri kňazových slovách „...**ja ťa rozhrešujem od tvojich hriechov v mene Otca i Syna i Ducha Svätého,**“ sa prežehnám.
6. Kňaz mi môže povedať: „**Ďakujme Pánovi, lebo je dobrý!**“ Odpoviem: „**Lebo jeho milosrdenstvo trvá na veky.**“
7. Pozdravím sa: „**S Pánom Bohom!**“ a odídem.

5. Po spovedi

Nájdem čas poďakovať sa Pánu Bohu za odpustenie a vykonať určený skutok pokánia. Snažím sa konať podľa toho, aké som si dal predsavzatie a podľa odporúčaní spovedníka.

SVIATOSŤ ZMIERENIA



**Pomôcka pre spytovanie svedomia
a priebeh svätej spovede
(pre mládež)**