

Sprievodca sv. spoved'ou - Ako sa spovedať

1. **PRÍPRAVA.** Najprv sa modli k Duchu Svätému, aby si poznal seba samého a dôveruj v Božie milosrdenstvo. Spytuj si svoje svedomie, nech ti je skutočne ľúto tvojich hriechov a maj snahu zmeniť svoj život.

Príd' Duchu Svätý do mojej duše, osviet' mi moju myseľ a daj mi poznať moje hriechy, ktoré potrebujem vyznať. Daruj mi svoju milosť vyznať ich naplno, pokorne a s úprimným srdcom. Pomáhaj mi pevne sa rozhodnúť už znova nehrešiť. Ó požehnaná Panna Mária, Matka Spasiteľa, zrkadlo nevinnosti a svätosti, útočisko hriešnikov, pros za mňa skrze umučenie tvojho Syna, aby som dostal milosť skutočnej ľútosti a dobrej spovede.

2. Neboj sa! V spovedi sa stretáš s Nebeským Otcem, ktorý Ťa čaká. On je tam s Tebou. Pokojne si svoje hriechy poznač na papier. Neboj sa, vraciaš sa domov.

3. **SV. SPOVEDĽ.** Kňaz začne znakom kríža (prežehnaním).

4. Kajúcnik povie napríklad:

Otče prosím požehnaj ma, aby som sa dobre vyslovedal/a zo svojich hriechov. Na poslednej spovedi som bol/a... (týždne/mesiace/roky). Toto sú moje hriechy.
alebo

Spovedám sa Bohu Otcu i vám otče duchovný, že som od svojej spovede ktorá bol/a pred... (týždne/mesiace/roky). Spáchal/a tieto hriechy.

5. Vyznaj všetky svoje hriechy (nie cudzie) otvorene a jasne.

6. Keď skončíš vyznanie hriechov, môžeš zakončiť takto alebo podobne:

Toto sú všetky moje hriechy na ktoré si pamätám a je mi to všetko zo srdca ľúto.

7. Kňaz sa ťa môže spýtať nejakú otázku pre vyjasnenie alebo kvôli tomu, aby Ti mohol lepšie poradiť.

8. Kňaz ti udelí skutok pokánia. Počúvaj pozorne a pamätaj si ho.

9. Kajúcnik oľutuje svoje hriechy takto alebo podobne:

Pane Ježišu, Baránok Boží, ty snímaš hriechy sveta. Milosťou Ducha Svätého zmier ma so svojim Otcem: Obmy ma vo svojej krvi od každého hriechu a urob zo mňa nového človeka na tvoju chválu a slávu.
alebo

Dobrotivý Otče ľutujem, že som ťa svojimi hriechmi zarmútil, že som naplno nežil to, k čomu si ma vo svojej veľkej láske pozval. Chcem sa naozaj polepšiť a hriechu sa chrániť. Prosím ťa odpusť mi pre krv Kristovu.

10. Počúvaj ako ti kňaz udelí rozhrešenie.

Kajúcnik odpovie: **Amen**

11. Pri východe zo spovednice poďakuj kňazovi.

12. **SKUTOK POKÁNIA** vykonaj čím skôr po svätej spovedi.

Poznámka:

K lepšej pravidelnej sviatosti zmierenia a k duchovnému rastu prispieva každodenné spytovanie svedomia (Examen), ktoré podľa sv. Ignáca z Loyoly spočíva v piatich krokoch (cca 15 min):

1. Postavenie sa do Božej prítomnosti a poďakovanie sa za všetko čo nám Boh dáva.
2. Prosba o Ducha Svätého, aby sme rozlíšili čo bolo v našom živote dobré a čo zlé.
Aby sme videli, počuli a porozumeli k čomu nás Boh cez deň pozýval.
3. Prejdenie si postupne celého dňa (ako filmu) spolu s Ježišom, kde on zastavuje dôležité momenty a situácie, aby sme im lepšie porozumeli a videli svoje snahy a zlyhania
4. Oľutovanie situácií, kedy sme boli neverní Božím vnuknutiam ako i prikázaniam.
5. Naplánovanie ďalšieho dňa na základe poznaneho.

(Niektorí duchovní autori odporúčajú urobiť si i písomné poznámky základných zistení)

Aj keby boli vaše hriechy ako šarlát, zbelejú ako sneh. (Iz 1, 18)

Spytovanie svedomia – aké sú moje denné zápasy?

(podľa 10 božích prikázaní)

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

- ☐ Milujem Boha celým svojím srdcom a celou svojou dušou? Skutočne mám Boha na prvom mieste?
- ☐ Bol som zapojený do okultných alebo poverčivých praktík, ako napríklad veštenie, mágia, horoskopy, povery?
- ☐ Prijal som niekedy sväté prijímanie v stave ťažkého hriechu?
- ☐ Klamal som na spovedi alebo som zámerne vynechal ťažký hriech?
- ☐ Modlím sa pravidelne? Vzdelávam sa v oblasti viery? Hanbím sa za vieru alebo ju zapieram?

2. Nevezmeš meno Božie nadarmo

- ☐ Používal/a som meno Božie nadarmo, nedbalo, neúctivo?
- ☐ Klamal/a som pod prisahou?

3. Spomeň si, aby si sviatočný deň zasvätil.

- ☐ Vynechal/a som dobrovoľne v nedeľu alebo v prikázaný sviatok svätú omšu?
- ☐ Snažím sa v nedeľu nepracovať, odpočívať, načerpať a zasvätiť deň Bohu?
- ☐ Dovoľujem, aby mi práca zaberala všetok čas a energiu, ktorá patrí aj mojej rodine a priateľom?

4. Cti svojho otca a svoju matku

- ☐ Ctím si a *poslúcham* (platí pre nepľnoletých) svojich rodičov? Starám sa o nich v pokročilom veku?
- ☐ Bol/a som neuctivý/á voči svojim rodičom alebo predstaveným?
- ☐ Zanedbával/a som v rodine zodpovednosť za manžela, manželku, deti alebo rodičov?

5. Nezabiješ

- ☐ Zabil/a som alebo fyzicky či psychicky ublížil/a alebo pokúšal/a sa tak urobiť?
- ☐ Vykonal som potrat alebo používala prostriedky na prerušenie tehotenstva, látky vyvolávajúce potrat, antikoncepciu alebo radil/a som to niekomu?
- ☐ Užíval/a som drogy alebo alkohol?
- ☐ Podstúpil/a som sterilizáciu alebo som to niekomu radil/a?
- ☐ Podporoval/a alebo súhlasil som s eutanáziou alebo "milosrným zabíjaním"?
- ☐ Uchovával som v srdci nenávisť, hnev, odmeranie, odpor voči inému?
- ☐ Preklíňal/a som alebo prial/a nešťastie niekomu?
- ☐ Pohoršil/a som niekoho mojím hriechom, čo spôsobilo, že tiež zhrešil?

6. Nezosmilníš

- ☐ Bol som neverný/á manželskému sľubu skutkom alebo v myšlienkach?
- ☐ Praktizoval/a som nejaké formy antikoncepcie?
- ☐ Bol/a som zapojený/á do nejakej formy predmanželskej alebo mimo manželskej sexuálnej aktivity s niekým alebo osobou rovnakého pohlavia? Som v nevhodnom vzťahu?
- ☐ Mám nečisté myšlienky, slová alebo skutky? Kontrolujem si predstavivosť?
- ☐ Obliekam sa decentne, cudne a slušne (nie vyzývavo)?
- ☐ Masturoval/a som? Venoval/a som pozornosť pornografickým materiálom?
- ☐ Šíril/a, posielal/a alebo zverejňoval/a som (na internete) nevhodné statusy, vtipy, videá, fotky seba alebo iných?

7. Nepokradneš

- ☐ Zobral/a som niečo, čo nebolo moje alebo pomáhal/a som druhým niečo ukradnúť?
- ☐ Som čestný vo svojom zamestnaní ako zamestnanec alebo zamestnávateľ?
- ☐ Som dobročinný/á voči ľuďom v núdzi? Prejavoval som pýchu alebo sebeckosť v myšlienkach a skutkoch?

8. Nepreriekneš krivé svedectvo poroti svojmu blížnemu

- ☐ Klamal/a som, ohováral/a, osočoval/a poza chrbát niekoho?
- ☐ Poškodil/a som niekomu dobré meno?
- ☐ Prezradil/a som informácie, ktoré boli dôverné?
- ☐ Som úprimný/á vo svojich jednaniach s inými alebo mám *dve tváre*? Hľadal/a som iba svoj prospech?

9. Nepožiadáš manželku svojho blížneho

- ☐ Som závistlivý/á alebo žiarlivý/á na manžela, manželku alebo iného vo vzťahu k inej osobe alebo rodine?
- ☐ Správal/a som sa ľahkomyselné a nezodpovedne v tom, čo čítam, pozerám alebo sledujem v televízii alebo na internete (nadmerná zvedavosť, veci ktoré potláčajú dobré svedomie, živienie sa brakom....)?

10. Nepožiadáš majetku blížneho svojho, ani ničoho čo jeho je

- ☐ Som závistlivý/á alebo žiarlivý/á na majetok druhého?
- ☐ Som nahneváný/á a zatrpknutý/á na moju pozíciu, situáciu v živote?
- ☐ Poddával/a som sa lenivosti? Uprednostňoval/a som telesné pohodlie pred službou iným?

Aj keby boli vaše hriechy ako šarlát, zbeležú ako sneh. (Iz 1,18)