



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 Otcom, ktorý Ťa čaká. On je tam s Tebou. Pokojne si svoje hriechy poznač na papier. Neboj sa, vraciaš sa domov. Zbaviť sa hriechu znamená dohodiť to, čo nám ubližuje a zabíja.

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

4. Kajúcnik povie napríklad:

Otče prosím požehnajte 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. Kajúnik oľutuje svoje hriechy takto alebo podobne:

Pane Ježišu, Baránok Boží, ty snímaš hriechy sveta. Milosťou Ducha Svätého zmier ma so svojím Otcom: 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 - modlitba láskyplnej prítomnosti (*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. Uvedomenie si jeho lásky.

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 i krásne veci, ktoré sme zažili a pili.

4. Oľutovanie situácií, kedy sme boli neverní Božím vnuknutiam ako i prikázaniam.

5. Naplánovanie ďalšieho dňa na základe poznaného.

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

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

Otázky pre spytovanie svedomia

Svätá spoveď ti ponúka príležitosť, aby si požiadal Boha o odpustenie a prijal Jeho milosrdenstvo. Pred vstupom do spovednice sa zastav, stíš, usporiadaj svoje myšlienky, aby si sa mohol rozpamätať na to, čím si možno ranil iných, a ako sa môžeš zlepšiť v kresťanskom živote. Úprimná spoveď nám ponúka príležitosť obnoviť si dušu a otvoriť sa voči Božej milosti. Nasledujúce otázky ti môžu pomôcť zamyslieť sa nad tým, za aké svoje skutky potrebuješ Božie milosrdenstvo.

- Odmietal/a som alebo zanedbával/a svoju vieru, nesnažil/a som sa vo viere vzdelávať?
- Nepostavil/a som sa na obranu svojej viery alebo som sa za vieru hanbil/a?
- Bral/a som Božie meno nadarmo? Experimentoval/a som s okultnými praktikami alebo som vážne bral/a rôzne veštkyne, horoskopy...? Prejavil/a som neúctu voči svätým veciam, miestam, ľuďom?
- Svojoľuho som sa rozhodol/a nezúčastniť sa nedelhej svätej omše, alebo svätej omše v prikázaný sviatok?
- Odsúval/a som Boha na vedľajšiu koľaj tým, že som sa nemodlil/a? Nečítal/a Bibliu?
- Išiel/a som na sväté prijímanie s ťažkým hriechom na svedomí?
- Odmietal/a som pomáhať pri domácich prácach? Neprejavoval/a som dostatok lásky voči rodičom?
- Bol/a som netrpezlivý/á, nahnevaný/á, závistlivý/á?
- Pestoval/a som si v sebe vzdor, alebo nechotu odpustiť?
- Bol/a som vzdorovitý/á alebo som skízal/a do sarkazmu? Prejavoval/a som nenávisť voči ľuďom, vynášal/a som o nich súdy vo svojich myšlienkach a skutkoch?
- Nevenoval/a som sa poriadne svojim študijným povinnostiam v škole? Bol/a som lenivý/á? Správal/a som sa k učiteľom a iným dospelým s neúctou?
- Správal/a som sa násilne alebo som sa zúčastnil/a na bitkách? Ublížil/a som niekomu tým, že som sa o ňom zle vyjadroval/a alebo som klebetil/a na internete?
- Prezrádzal/a som tajomstvá alebo som hovoril/a niektoré veci len preto, aby som iných ranil?
- Vyjadroval/a som sa vulgárne? Pozeral/a som obscénne časopisy, webové stránky a videá? Konal/a som proti čistote na svojom tele alebo s niekým iným? Mal/a som nečisté myšlienky?
- Bola som na potrate alebo som ho niekomu odporúčal/a?
- Klamal/a som, aby som tak sám seba ospravedlnil/a, vyhovoral/a sa, ranil/a iných ľudí, alebo aby som potom vyzeral/a dôležitejšie?
- Ukradol/a som niečo? Zneužil/a alebo poškodil/a som vlastníctvo iných ľudí?
- Žiarlil/a som na iných, závidel/a som im ich výzor, popularitu, ich výsledky? Robil/a som veci len preto, aby si ma iní všimli, pochválili (nie z lásky k človeku alebo Bohu)?
- Mal/a som sa rád/a a ďakoval/a Bohu ako ma stvoril?
- Je moje srdce naviazané na vlastníctvo vecí?
- Povzbudzoval/a som akýmkoľvek spôsobom iných k zlému konaniu?
- Užíval/a som alkohol alebo bral drogy?
- Bol/a som namyslený/á alebo sebecký/á vo svojich myšlienkach alebo skutkoch?
- Uprednostňoval/a som telesné pohodlie pred službou iným?
- Zanedbával/a som svoju povinnosť privádzať iných bližšie k Bohu prostredníctvom príkladu a slova?

