

Svätá spoved'

Pred sv. spoved'ou si spytujem svedomie a spomeniem si na hriechy, ktoré som spáchal. Môžem si ich napísať aj na papier. Potom si vzbudím ľútosť nad hriechmi, teda si uvedomím, že som nimi Pána Boha urazil a poprosím Pána Boha, aby mi ich odpustil. Zároveň si vzbudím silné predsavzatie, že sa chcem hriechov v budúcnosti chrániť.

Vojdem do spovednice, zatvorím za sebou dvere, hneď si sadnem a pritom hovorím katolícky pozdrav:

**Pochválený buď Ježiš Kristus!
Spovedám sa Pánu Bohu i Vám, duchovný otče,
že som od *mája*
spáchal tieto hriechy:**

Potom hneď nahlas prečítam svoje hriechy a po poslednom hriechu poviem:

Na viac hriechov sa už nepamätám.

Kňaz sa ma môže na niečo opýtať, dá mi poučenie a na konci poučenia mi povie, aký skutok alebo modlitbu mám vykonať na odčinenie svojich hriechov (volá sa to zadost'učinenie alebo pokánie alebo pokuta).

Keď mi kňaz povie *Môžeš oľutovať*, poviem hneď nahlas ľútosť:

**Bože môj, celým srdcom Ťa milujem
a preto veľmi ľutujem,
že som Ťa hriechom urazil.
Chcem sa naozaj polepšiť a hriechu sa chrániť.
Otče, odpusť mi pre krv Kristovu.**

Po tejto úprimnej ľútosťi mi kňaz dá rozhrešenie. Vystrie nado mnou ruku a povie modlitbu, ktorá začína slovami: *Milosrdný Boh Otec...* a končí slovami *...a ja ťa rozhrešujem od tvojich hriechov v mene Otca i Syna i Ducha Svätého.*

Keď kňaz robí rukou kríž, tak ja sa vtedy bez slov potichu prežehnám.

Kňaz potom môže povedať: *Ďakujeme Pánovi, lebo je dobrý.*

Odpoviem:

Lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky.

Kňaz môže dodať: *Pán Ježiš ti odpustil hriechy. Chod' v pokoji.*

Odpoviem:

Bohu vd'aka. S Pánom Bohom.

Hneď sa postavím a odídem zo spovednice, dvere nechám na spovednici otvorené a v kostole sa ešte krátko pomodlím.

Spytovanie svedomia

- Kedy som sa spovedal naposledy?
- Nezamlčal som naschvál nejaký ťažký hriech?
- Nezabudol som povedať nejaký ťažký hriech?
- Ako som si splnil skutok zadost'učinenia (pokánie/pokutu)?

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

Nehanbil som sa za vieru v Boha? Modlil som sa pravidelne ráno aj večer? Modlil nerád a nedbalo? Snažil som sa pozorne počúvať na hodine náboženstva? Snažil som sa niečo si zapamätať z kázni?

2. prikázanie: Nevezmeš Božie meno nadarmo.

Nevyslovoval som Božie meno alebo mená svätých nadarmo, neúctivo, v hneve? Nerobil som si posmech zo svätých vecí a zasvätených osôb? Splnil som sľuby, ktoré som dal Pánu Bohu? Spľňal som si predsavzatia?

3. prikázanie: Pamätaj, že máš svätit' sviatočné dni.

Nevynechal som vedome svätú omšu v nedeľu alebo v prikázaný sviatok? Keď som bol zdravý a mal som čas, čiže z lenivosti. Koľkokrát? Prichádzal som načas na sv. omšu? Bol som počas omše nepozorný? Nevyrušoval som na svätej omši? Nerozprával som sa s druhými počas svätej omše? Modlil som sa na svätej omši s kňazom a s ostatnými ľuďmi? Zapájal som sa pri svätej omši do spevu a odpovedí?

4. prikázanie: Cti svojho otca a svoju matku.

Poslúchal som rodičov, starých rodičov, kňaza, učiteľov, vychovateľov? Nezarmútil som ich krikom, odvrávaním? Modlil som sa za nich? Bol som nechotný pri pomoci rodičom alebo iným ľuďom? Bol som úctivý a pozorný voči starším ľuďom? Nebol som neznášanlivý a nespravodlivý k súrodencom, spolužiakom alebo ku kamarátom?

5. prikázanie: Nezabiješ.

Nebol som sebecký a zlostný? Nebol som maškrtný alebo priberčivý v jedle? Dokázal som sa niečoho zriecť? Nebol som lenivý – napríklad ráno pri vstávaní, v práci, pri učení? Neprovokoval som druhých? Netrávil som príliš veľa času na tablete, na telefóne, pri televízii alebo pri počítači? Nevysmieval som sa z niekoho? Nenadával som iným? Nebil som iných? Vedel som odpustiť? Nenavádzala som niekoho na zlé? Nedával som iným zlý príklad? Netrápil som zvieratá? Zachovával som dopravné predpisy pri bicyklovaní a pri prechádzaní cez cestu? Nevystavil som seba alebo druhého človeka nebezpečenstvu? Neriskoval som zbytočne?

6. prikázanie: Nezosmilniš. 9. prikázanie: Nebudeš žiadostivo túžiť po manželke svojho blížneho.

Nerozmýšľal som zbytočne o neslušných, čiže nemravných veciach? Nerozprával som alebo nepočúval neslušné vtipy a reči? Nepozeral som sa zbytočne na neslušné obrázky, filmy, ľudí? Nepozeral som na internete nemravné webové stránky? Nefotil som alebo nezdial na internete neslušné veci? Nekonal som nemravné skutky sám alebo s druhými? Nenavádzal som iných na neslušné veci?

7. prikázanie: Nepokradneš.

10. prikázanie: Nebudeš túžiť po majetku svojho blížneho.

Nekradol som niečo? Čo? Vrátil som alebo nahradil ukradnutú vec? Nebol som lakomý? Nepoškodil som cudzí majetok? Bol som neporiadny vo svojich veciach? Neutrácal som peniaze na zbytočnosti? Plnil som si dobre svoje domáce a školské povinnosti? Dával som v škole pozor? Nevyrušoval som na hodine?

8. prikázanie: Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu.

Neklamal som? Napríklad zo strachu pred trestom alebo preto, že som sa chcel vyvyšovať nad iných. Stalo sa, že som sa nepriznal s niečím svojim rodičom? Nepodvádzal som v škole - odpisovanie, našepkávanie, ťaháky - alebo pri hre? Nevymýšľal som chyby na iných? Nebol som k iným tvrdý alebo hnevľivý? Nepretvaroval som sa? Nevyzradil som zverené tajomstvo? Dodržal som slovo?