

# Svätá spoveď

1. Vojdem do spovednice, pozdravím: **“Pochválený buď Ježiš Kristus!”** a spolu s kňazom sa prežehnám **“V mene Otca i Syna i Ducha Svätého”**.

2. Začnem sa spovedať takto: **“Spovedám sa Pánu Bohu i Vám, duchovný otče, že som od malička (od poslednej spovedi, ktorá bola...) spáchal(a) tieto hriechy:”**

3. Poviem pravdivo a úprimne svoje hriechy, ktoré som zistil pri spytovaní svedomia a zakončím slovami: **“na viac hriechov sa nepamätám”**.

4. Kňaz mi povie poučenie a udelí skutok pokánia. Potom nahlas oľutujem svoje hriechy týmito alebo podobnými slovami: **“Bože môj, celým srdcom ťa milujem a preto veľmi ľutujem, že som ťa hriechmi urazil(a). Chcem sa naozaj polepšiť a hriechu sa chrániť. Otče, odpusť mi pre krv Kristovu!”**

5. Kňaz mi dá rozhrešenie od hriechov. Pri slovách **“a ja ťa rozhrešujem od tvojich hriechov v mene Otca i Syna i Ducha Svätého.”** sa prežehnám.

6. Potom mi kňaz povie: **“Ďakujeme Pánovi, lebo je dobrý.”** Ja odpoviem: **“Lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky.”**

7. Kňaz mi povie: **“Boh ti odpustil, choď v pokoji.”** Odpoviem: **“Bohu vd’aka.”**

8. Pozdravím: **“S Pánom Bohom!”** Vyjdem zo spovednice. Potom sa poďakujem Bohu za odpustenie a vykonám pokánie.



# Ako sa spovedať?

## Pomôcka k prijatiu Sviatosti zmierenia



# Príprava na svätú spoveď

## Modlitba k Duchu Svätému:

*Duch Svätý, príd' a pomôž mi, aby som spoznal(a) svoje hriechy, aby som ich zo srdca oľutoval(a), úprimne ich vyznal(a) a aby som sa naozaj polepšil(a).*

## Spytovanie svedomia

*Hriechy si môžem aj napísať.*

- Ak sa nespovedám po prvý krát: Kedy som sa spovedal naposledy? Odkladal som sv. spoveď? Zamlčal som pri poslednej spovedi nejaký ťažký hriech? Nesplnil som skutok pokánia od poslednej spovede?

### 1. prikázanie: Život podľa viery v Boha

Nemodlil som sa ráno a večer? Nerád som sa modlil? Nesústredil som sa pri modlitbe, pri sv. omši? Vyrušoval, nepočúval som v kostole? Na hodinách náboženstva som nedával pozor, či neučil som sa? Hanbil som sa za vieru, či za prežehnanie sa? Čítal som knihy a nepozeral filmy o čarodejníctve (napríklad Harryho Pottera)? Robil som čarodejnícke praktiky, mágiu, vyvolával duchov, preklínal, veštil (z ruky, z kariet, z hviezd), veril poverám, horoskopom? Bol som u vešťača, či u liečiteľa? Nosím talizmany (štvorlístok, kominár, slon)?

### 2. prikázanie: Úcta k Bohu

Vyslovoval som zbytočne meno Božie alebo meno Ježiš, Mária a mená svätých? Hovoril som posmešne alebo neúctivo o Bohu, či o svätých veciach? Prisahal som, či sľuboval zbytočne? Mal som v neúcte posvätné predmety, obrázky?

### 3. prikázanie: Svätenie sviatočných dní

Vynechal som dobrovoľne v nedeľu alebo v prikázaný sviatok svätú omšu? Meškal som na

svätú omšu?

### 4. prikázanie: Úcta a láska k rodine

Neposlúchal som rodičov, starých rodičov, učiteľov, kňazov, starších? Bol som voči nim neúctivý, drzý? Zarmucoval som ich? Nepomáhal som im? Odvrával som im? Nemodlil som sa za nich? Bol som neznášanlivý, nespravodlivý voči súrodencom? Neuvolnil som miesto starším? Posmieval som sa?

### 5. prikázanie: Úcta k životu a zdraviu

Bil som sa, hneval som sa, nadával som, hádal sa? Pomstil som sa, šikanoval som? Dával som zlý príklad? Prial som zlo? Povyšoval som sa, chválil som sa? Bol som pyšný? Škodil som si na zdraví (napríklad nevhodným oblečením, prejedaním sa, fajčením, pitím alkoholu, drogami, neumývaním sa)? Bol som sebecký, zlostný? Urazil som niekoho? Neodpustil som niekomu? Nenávidel som? Navádzal som niekoho na zlé? Trápil som zvieratá? Nedodržel som dopravné predpisy? Bol som priberčivý v jedle? Ublížil som niekomu? Nestarám sa o zdravie pohybom, cvičením, či športom? Škodím si na zdraví dlhou prácou, či hraním hier na počítači, smartfóne, internete, videohrách, televízore? Išiel som neskoro spať? Športoval som, aj keď som mal už robiť iné povinnosti?

### 6. a 9. prikázanie: Úcta k láske muža a ženy

Pozeral som neslušné filmy, časopisy, obrázky, videá? Počúval som neslušné vtipy, reči? Hovoril som neslušne? Ukazoval som neslušné gestá? Dotýkal som sa neslušne svojho tela? Žiarim na niekoho? Chlapcom: Správal som sa neslušne voči dievčatám? Dievčatám: Chodila som neslušne oblečená?

### 7. a 10. prikázanie: Spravodlivosť

Závidel som? Bol som lakomý, neprajný? Ukradol som niečo (čo presne)? Nevrátil som

ukradnutú vec alebo som nenahradil spôsobenú škodu? Túžil som po zbytočnostiach? Míňal som peniaze na zbytočnosti? Zaobchádzal som s vecami nešetrne? Ničil som veci (polámal, roztrhal)? Nevrátil som nájsené veci? Neplnil som si svoje povinnosti? Neučil som sa svedomito? Bol som lenivý? Bol som neporiadny vo svojich veciach? Nevieť sa podeliť s druhými? Bol som nevďačný? Vyhodil som jedlo?

8. prikázanie: Pravdivosť v reči a konaní  
Klamal som? Zvlášť, keď sa mi to hodilo? Zamlčoval som dôležité veci pred rodičmi? Nevieť si priznať chybu? Vymýšľal som chyby na iných? Ohováral som iných? Pretvaroval som sa? Bol som neúprimný? Vyzradil som zverené tajomstvo? Hrabal som sa iným vo veciach? Čítal som cudzie správy ľudí, keď by mi to zrejme nedovolili? Nedodržel som, čo som sľúbil? Odsudzoval som iných? Pohrdal som nimi? Vtíeral som sa iným, lichotil som? Nehovoril som neúctivo o druhých, nepísal o nich takto na internete? Svedčil som nepravdivo proti druhému? Žaloval som len tak?

Ešte môžem porozmýšľať:

- ktorý je môj najväčší hriech, moja najväčšia chyba?

- aké si chcem dať konkrétne predsavzatie? V čom sa chcem konkrétne v prvom rade polepšiť?

Teraz úprimne oľutujem svoje hriechy a poprosím o odpustenie týmito alebo podobnými slovami:

*“Pane Ježišu, odpusť mi všetky moje hriechy, ktorými som urazil(a) tvoju dobrotu a lásku ku mne. Prosím ťa, pomôž mi polepšiť sa. Ty si za mňa zomrel na kríži, prosím ťa, pomôž mi, aby som ťa viac neurážal(a) svojimi hriechmi. Amen.”*