

Sviatosť zmierenia – schéma svätej spovede

1. časť – príprava (doma)

a) Príprava: „Príď Duchu Svätý a pomôž mi, aby som spoznal svoje hriechy, úprimne ich oľutoval, vyznal a naozaj sa polepšil.“

b) Spytovanie svedomia: Pomocou spovedného zrkadla uvažuj, či si sa vždy zachoval ako **Božie dieťa**. (Hriechy si zapíš na papier.)

c) **Lútosť a predsavzatie**: Lútosť je bolesť duše nad svojimi hriechmi. Preto teraz úprimne oľutuj všetky svoje hriechy.

Predsavzatím sa rozhodneš, v čom sa polepíš.

„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. Amen.“

A nezabudni odprosiť každého, koho si zarmútil hriechom (rodičov, kamarátov).

2. časť – sviatosťné vyznanie (pred kňazom, v kostole)

* Keď prídeš ku kňazovi, pozdravíš: **Pochválený buď Ježiš Kristus.**

* Prežehnáš sa a povieš:

Spovedám sa Pánu Bohu i vám, duchovný otče,

že som spáchal tieto hriechy...

– Vyznáš všetky hriechy, na ktoré sa pamätáš (ktoré si si zapísal pri spytovaní svedomia).

– Na záver povieš: **Na viac hriechov sa už nepamätám.**

* Pozorne počúvaš, čo ti povie kňaz a zapamätáš si skutok pokánia.

* Na výzvu kňaza úprimne oľutuješ svoje hriechy:

Bože môj, celým srdcom ťa milujem...

* Prijmeš rozhrešenie – Pri slovách kňaza: „A ja ťa rozhrešujem od tvojich hriechov v mene Otca i Syna i Duchu Svätého“ sa prežehnáš. V tej chvíli sú ti hriechy odpustené.

* Poďakovanie za odpustenie hriechov:

– Kňaz: Ďakujme Pánovi, lebo je dobrý.

– Odpovieš: **Lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky.**

* Pri odchode sa pozdravíš: **Š Pánom Bohom.**

3. časť – Skutok pokánia a predsavzatie v každodennom živote

* **Po sviatosťi zmierenia**: Poďakuj sa Pánu Bohu za odpustenie hriechov a vykonaj skutok pokánia.



Spovedné zrkadlo pre deti (pomoc pri spytovaní svedomia)

Nezamlčal som pri poslednej spovedi ťažký hriech?

Nezabudol som na nejaký ťažký hriech?

1. prikázanie: Viera v Boha

Modlil som sa ráno a večer?

Myslel som pri modlitbe na iné veci?

Nehanbil som sa za svoju vieru?

Nevysmieval som sa niekomu len preto, že je veriaci a chodí do kostola?

Veril som poverám, horoskopom?

Vyvolával som duchov?

Nedával som prednosť počítaču, internetu pred modlitbou alebo svätou omšou?

2. prikázanie: Úcta k Bohu

Nevyslovoval som meno Božie nadarmo, zo zvyku, v hneve, neúctivo?

Nehovoril som posmešne o Pánu Bohu a o svätých?

Mal som úctu k posvätným veciam (kríž, ruženec, kostol)?

Mal som v úcte kňaza a osoby zasvätené Bohu?

Nevyjadroval som sa o nich nepekne? Zo žartu?

Prisahal som zbytočne, hoci aj v malých veciach?

Prisahal som falošne, teda bolo to klamstvo, čo som prisahal?

3. prikázanie: Láska k Ježišovi a k jeho Cirkvi

Nevynechal som dobrovoľne v nedeľu a v prikázaný sviatok svätú omšu?

Prichádzal som z vlastnej viny v nedeľu alebo prikázaný sviatok neskoro na svätú omšu?

Vyrušoval som počas svätej omše rozprávaním sa s inými?

Nezostal som počas svätej omše radšej vonku s kamarátmi a tam som sa zabával?

Nevykonával som v nedeľu namáhavú prácu?

Dodržel som eucharistický pôst – nejest' hodinu pred svätým prijímaním?

4. prikázanie: Rodina

Poslúchal som rodičov?

Pomáhal som im?

Odvrával som im, bol som k nim drzý, trucoval som?

Modlil som sa za nich?

Odprosil som ich, keď som ich nahneval?

Bol som úctivý voči starým rodičom, učiteľom, katechétom, vychovávateľkám, upratovačkám, kuchárkam?

5. prikázanie: Láska k sebe a k blížnemu

Neškodil som si na zdraví maškrtnosťou, prejedaním sa sladkosťami, prierberčivosťou v jedle?

Neskúšal som fajčiť, piť alkohol?
Chránil som si svoje zdravie vhodným oblečením?
Bil som sa so súrodencami, s kamarátmi, so spolužiakmi?
Hádval som sa s nimi?
Provokoval som iných alebo som robil naschvál to, čo iným prekáža?
Nenavádzal som niekoho na zlé?
Dokázal som odpustiť?
Netrápil som zvieratá?
Neničil som prírodu?

6. a 9. príkazanie: Čistota srdca

Nehovoril som neslušné vtipy, neslušné reči?
Nevyhľadával a nepozeral som nevhodné časopisy, filmy, obrázky, hry na internete?
Nenavádzal som iných na neslušné hry?
Pre chlapcov: Nie som drzý voči dievčatám, chránim ich?
Pre dievčatá: Neprovokovala som chlapcov?

7. a 10. príkazanie: Spravodlivosť

Nevzal som rodičom, súrodencom, kamarátom, spolužiakom v škole alebo iným niečo, čo mi nepatrí?
Prijal som vec, o ktorej som vedel, že je ukradnutá?
Nepoškodil som úmyselne alebo z nedbanlivosti cudziu vec?
Neničím v škole knihy, mapy, lavice, pomôcky, iné veci?
Ponechal som si bez opýtania nájdenú vec?
Vrátil som požičanú vec?
Vrátil som peniaze, keď mi omylom zle vydali?
Chcem mať vždy všetko to, čo iní, aj keď to nepotrebujem?
Bol som lakomý?
Závidel som iným?

8. príkazanie: Pravdivosť a čestnosť

Klamal som?
Nepretvaroval som sa?
Nevyzradil som zverené tajomstvo?
Dodržal som, čo som sľúbil?
Žaloval som zo škodoradosti, aby iných potrestali?
Hovoril som zbytočne o chybách kamarátov – ohováral som iných?
Vymýšľal som a šíril klamstvá o iných, teda osočoval som iných?
Neodhováral som iných od kamarátstva?
Nevyvyšujem sa nad iných, nie som pyšný?
Nevysmieval som sa zo slabších, zo spolužiakov, z tých, ktorí sú menej šikovní ako ja, alebo z ľudí s postihnutím?
Neželal som niekomu chorobu alebo niečo zlé?



Nezvalil som svoju vinu na niekoho iného?
Nepodvádza som pri hre?
Nadával som, hovoril som vulgárne slová?
Učil som sa svedomite?
Nebol som lenivý?

Iné formy ľútosti

**Bože, láska moja, teba milujem,
preto hriechy svoje veľmi ľutujem.
Nechcem viac uraziť tvoju dobrotu,
prosím ťa, odpusť mi pre krv Kristovu. Amen.**

**Nebeský Otče, veľmi mi je ľúto, že som ťa hriechmi urazil.
Milujem ťa a sľubujem, že sa polepším.
Otče, odpusť mi pre krv Kristovu.**

Bože, buď milostivý mne hriešnemu a odpusť mi.

**Pane Ježišu, Baránok Boží, ty snímaš hriechy sveta.
Milosťou Ducha Svätého ma zmier so svojím Otcom:
obmy ma vo svojej krvi od každého hriechu
a urob zo mňa nového človeka na tvoju chválu a slávu. Amen.**