

Príprava na svätú spoveď pre deti:

Čo urobím, keď zrazu zistím, že som stratil niečo dôležité? Napríklad nožík, kľúče alebo pozlátenú sponku do vlasov? Začnem prezerat' vrečka, vyberiem všetko z tašky a nikde nič. Čo teraz? Kde som ich mohol nechať? Čo som robil, kde som všade bol? Vrátim sa a hľadám, posvietim si do každého kúta. Ak sa to nedá, vraciam sa aspoň v duchu späť a snažím sa vybaviť si v pamäti čo najpresnejšie celý priebeh dňa. Niečo podobné robíme pri spytovaní svedomia. Vraciame sa v myšlienkach do minulosti. Kde sme boli, s kým sme sa stretli, o čom sme sa rozprávali, ako sme sa chovali, čo sme si mysleli, čo sme chceli urobiť. Ale nielen tak hocijako sa vraciam v myšlienkach späť. Ale aspoň tak dôkladne, ako keď hľadáme stratený kľúč, nožík alebo sponku.

Teraz hľadáme stopy nie po kľúči, nožíku či sponke, ale stopy po hriechu. Chceme si spomenúť, kedy sme a čím porušili priateľstvo s Bohom, našim nebeským Otcom. Kedy sme sa zachovali inak, ako si to On želal. Takéto hľadanie, to nie je ľahká úloha. Bolo by dobre, keby nám niekto pomohol. Čo myslíte, kto by to vedel najlepšie? Nuž ten, kto pozná všetky naše hriechy. Kto všetko vie a všetko vidí. Koho teda poprosíme najprv o pomoc? Samozrejme Pána Boha, nášho nebeského Otca. On predsa chce, aby sme všetky svoje hriechy spoznali, oľutovali ich a mohli napraviť. A tak nám náš nebeský Otec dá ochotne do duše dost' svetla, aby sa nám ľahšie hľadalo.

Povedz mu teda najprv túto modlitbu:

Bože, nebeský Otče, ty vieš všetko. Ty najlepšie poznáš moje hriechy. Prosím Ťa, pomôž mi, aby som si spomenul, čím som Ťa urazil, čo sa Ti na mne nepáčilo. Daj mi dost' svetla, aby som všetko zbadal, a daj mi aj odvahu, aby som sa nevyhováral, ale pokorne uznal svoju vinu. Amen.

Bolo by dobre, keby si si pripravil ceruzku a papier, aby si si mohol poznačiť hriechy, na ktoré si spomenieš. Najskôr si treba zapísať, čo sa stalo len nedávno. A potom sa pomaly vraciame do minulosti.

Napríklad, čo sa stalo včera, minulý týždeň, ešte predtým. Čo bolo doma, v škole, na ulici, v chráme.

Keď si už na nič nevieme spomenúť, prečítame si pozorne nasledujúce otázky, ktoré nám tiež môžu pomôcť spoznať naše hriechy.

SPITOVANIE SV.

DESATORO

1. Ja som Pán, tvoj Boh, nebudeš mať okrem mňa iných bohov, ktorým by si sa klaňal.

Milujem Pána Boha viac ako čokoľvek iné? Hanbil som sa za svoju vieru? Modlievam sa ráno a večer? Spytujem si každý deň svedomie? Čítam Sv. písmo? Prehlbujem svoje náboženské vedomosti? Rozumiem významu sv. spovede, sv. omše, modlitby atď.? Verím vešteniu, talizmanom, horoskopom, poverám...ako červená nitka, čierna mačka, piatok trinásteho, poklopať trikrát na drevo... ?
Vyvolávanie duchov, čierna mágia, ezoterika...

2. Nevezmeš Božie meno nadarmo.

S úctou som vyslovoval Božie meno a mená svätých? Škaredo som hovoril? Hrešil som? Nadával som? Prisahal som zbytočne? Dodržal som sľub?

3. Pamätaj, že máš svätit' sviatočné dni.

V nedeľu a prikázané sviatky som bol na sv. omši? Koľkokrát som nebol? Prečo som nebol? Z lenivosti? Ak pre chorobu - to nie je hriech. Ako som sa správal v kostole? Vyrušoval som? Pracoval som dobrovoľne v nedeľu a sviatok? Vedel som si odpočinúť?

4. Cti svojho otca a matku.

Mal som v úcte rodičov, starších ľudí, učiteľov, svetských Predstavených...? Bol som poslušný? Pomáhal som im? Učil som sa do školy? Ťaháky? Šikana? Moje vzťahy so súrodencami? Dával som druhým dobrý vzor a príklad? Bol som drzý? Viem si všimnúť druhého človeka a pomôcť mu?

Rodičia: Staral som sa o výchovu detí - aj kresťanskú? Spoločná modlitba? Volím zodpovedne?

5. Nezabiješ.

Neublížil som niekomu? Neprovokoval som bitku, hádku...? Netrápil zvieratá? Netrávil som veľa času pri TV, PC? Nehral som nevhodné hry ako zabíjanie ľudí alebo zvierat, zneužívanie alkoholu a drog? Neznečisťoval som prírodu?

Rodičia: Rasizmus? Neopíjal som sa? Nefajčil? Neskúšal drogy? Nejazdil rýchlo? Nepotuloval sa po nociach - nevhodná zábava? Netrávil som veľa času pri TV, PC? Keď som sa s niekým pohneval, snažil som sa zmieriť? Ospravedlnil som sa, ak som niekomu ublížil? Otázka potratu? (Kán. 1398: Kto vykonáva potrat, po dosiahnutí účinku upadá do exkomunikácie.) Nespravil som nič také, čo by mohlo zabiť už počaté dieťa? (Antikonцепcia.) Problematika umelého oplodnenia, eutanázie? Samovražedné myšlienky? Neznečisťoval som prírodu? Netrápil zvieratá?

6. Nezosmilniš.

Myslel som a túžil po nečistých veciach? Hovoril som nečisto, dvojzmyselne? Pozeral som neslušné, nečisté obrázky, filmy, piesne? Robil som nečisté skutky sám, alebo s niekým? Koľkokrát? Rodičia: Súhlasím s konkubinátom svojich detí? Žijem v sviatostnom manželstve? Otázka homosexuality a pod.

7. Nepokradneš.

Vzal som niečo, čo mi nepatrí? Akú to malo približne hodnotu? Vrátil som to? Poškodil som, alebo zničil niečo, čo nie je moje? Napríklad v kostole, v škole, na verejnom majetku? Hral som hazardné hry, automaty...?

Rodičia: Nepožičiaval som peniaze za vysoké úroky? Nedával som a neprijal úplatky? Pracoval som svedomito? Mal som odvahu ozvať sa, keď som videl, že sa pácha akákoľvek krivda?

8. Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu.

Hovoril som vždy pravdu? Ohováral som druhých?-To znamená: Rozširoval som chyby druhých? Vymýšľal som klamstvá na druhých? Toto je osočovanie. Ak som niekomu takto ublížil je potrebné urobiť nápravu. Nevysmieval som sa z druhých? Nepovyšoval som sa nad iných? Nevyzradil som zverené tajomstvo? Overil som si pravdivosť

informácie? Zamyslel som sa niekedy nad tým s akým úmyslom robím to, čo robím a prečo niekedy hovorím to, čo hovorím?

9. Nebudeš žiadostivo túžiť po manželke svojho blížneho.

Rodičia: Myslel som nečisto o cudzej žene, mužovi? Bol som verný svojej žene, (verná svojmu mužovi) - aj v myšlienkach? Dodržal som v manželstve morálny zákon? Nedovolené zabraňovanie počatiu a pod.

10. Nebudeš túžiť po majetku svojho blížneho.

Závidel som druhým to, čo majú? Želal som niekomu, aby sa mu stalo niečo zlé? Nepoctivo som získal peniaze? Neutrácal som peniaze na zbytočnosti? Mám poriadok vo svojich veciach? Myslím aj na to, ako reálne pomôcť chudobným?

PÄTORO

1. V nedeľu a prikázaný sviatok sa zúčastniť na celej sv. omši.

2. Zachovávať prikázané dni pokánia.

V popolcovú stredu a na veľký piatok nejest' mäso a postiť sa aj od iných jedál. Všetky piatky v roku tiež je dobre, keď nejem mäso, ale keď zjem, môžem urobiť iný dobrý skutok, sebazápor - napr: nezjem sladkosti, nepozerám TV, pôjdem na sv. omšu, prečítam si Sväté písmo.

3. Aspoň raz v roku sa vyspovedať a vo Veľkonočnom období prijať Oltárnu sviatosť.

Odporúča sa ísť na sv. spoveď každý mesiac pred prvým piatkom. A keď mám ťažký hriech čo najskôr.

4. Uzatvárať manželstvo pred tvárou Cirkvi.

5. Podporovať cirkevné ustanovizne.

Prispieval som, podľa svojich možností, na potreby kostola, farnosti, charity, Cirkvi? Zapájal som sa do života farnosti aj s nejakou pomocou?

CUDZIE HRIECHY

1. Dávať iným radu na hriech. 2. Povzbudzovať iných na hriech. 3. Iným kázať hrešiť. 4. Súhlasieť s hriechom iných. 5. Pomáhať pri hriechu iných. 6. Mlčať pri hriechu iných. 7. Zastávať hriechy iných.
8. Netrestať hriechy iných. 9. Chváliť hriechy iných.

- 7 HLAVNÝCH HRIECHOV** - 1.Pýcha 2. Lakomstvo 3. Smilstvo
4. Závist' 5. Obžerstvo 6. Hnev 7. Lenivosť

Nezanedbávam konanie dobra? To by bolo málo - iba nekonať zlo.

Ked' si už na nič nevieme spomenúť, prečítame si pozorne nasledujúce otázky, ktoré nám tiež môžu pomôcť spoznať naše hriechy.

Verím, že Boh naozaj jestvuje, že je dobrý a že má ma rád?

Teším sa, že o tom viem?

Rád sa rozprávam v modlitbe s Bohom?

Modlil som sa len z donútenia?

Myslel som na to, čo hovorím pri modlitbe?

Ochotne počúvam rozprávanie o Bohu v chráme, v škole, doma?

Hovoril som o Bohu neúctivo?

Používal som jeho meno ako nadávku?

Vysmieval som sa z náboženských právd?

Bol som poverčivý?

Chodím rád do chráme?

Ako svätím nedeľu a sviatky?

Ako sa správam k rodičom?

Snažím sa robiť im radosť?

Poslúchal som ich ochotne?

Pomáhal som im?

Bol som azda k rodičom drzý, neposlušný, nadával som im, odvrával?

Prial som im zlé?

Ako sa správam ku kňazom a ostatným predstaveným?

Ako som sa správal k ostatným ľuďom?

Všimol som si, kto potrebuje pomoc?

Pomáhal som druhým ochotne?

Hneval som sa, zúrilo som, vyhrážal sa, chcel som sa pomstiť?

Viem sa ovládať, keď ma niekto nazlostí?

Viem odpustiť urážku?

Trápil som zvieratá?

Chránim si zdravie?

*Fajčil som alebo fetoval?
Snažím sa predvídať následky svojho konania?
Mám úctu k vzniku života?
Robil som si vtipy z lásky muža a ženy, z manželstva, z narodenia detí?
Chcem mať pre seba vždy to najlepšie?
Zobral som niečo, čo mi nepatrí?
Vrátil som, čo som si požičal?
Ponechal som si cudziu vec?
Poškodil som niečo úmyselne?
Závidel som?
Viem sa podeliť so svojimi vecami?
Ochotne požičiam a darujem?
Všímam si, čo potrebujú iní ľudia?
Hovorím vždy pravdu?
Klamal som zo strachu, z vystatovačnosti, aby som niekoho poškodil?
Rozchyroval som chyby iných?
Žaloval som so zlým úmyslom?
Tešil som sa zo škody druhého?
Bol niekto potrestaný pre moju vinu?
Viem sa priznať?
Viem sa zastat' druhého?
Posmieval som sa?
Navádzal som niekoho na zlé?
Premáhal som lenivosť?
Učím sa podľa svojich schopností?
Vyvyšoval som sa nad druhých, keď sa mi darilo?
Považujem sa za lepšieho, ako sú druhí?
Bol som príliš skleslý, keď sa mi niečo nepodarilo?
Chcem sa polepšiť?
V čom som sa polepšil od poslednej spovede?
Urobil som všetko, čo mi vtedy kňaz uložil?
Ako chcem napraviť svoje hriechy?
Ako nahradím škodu, bolesť a žiaľ, čo som iným spôsobil?*

KTO SA SNAŽIL CELKOM ÚPRIMNE ODPOVEDAŤ NA VŠETKY OTÁZKY, ISTE NA SEBE NAŠIEL MNOHO NEPEKNÉHO. MOŽNO JE ZHROZENÝ NAD SEBOU. ASPOŇ TAK, AKO KEBY ZBADAL, ŽE MÁ ZABLATENÉ NOVÉ ŠATY. TIE HRIECHY, TO SOM VLASTNE TAKÝ JA. ISTE SA ZATO HANBÍM.

ALE ČO MÁM TERAZ ROBIŤ? KAM SA SCHOVÁM? MOHOL BY SOM SKRYŤ TIETO SVOJE HRIECHY? NIE, LEBO BOH, NÁŠ NEBESKÝ OTEC, MÁ VIDÍ A DOBRÉ VIE, AKÝ SOM BOL. NAPRIEK TÝMTO HRIECHOM MA BOH, NÁŠ NEBESKÝ OTEC, MÁ RÁD, VOLÁ MA K SEBE A PONÚKA MI, ŽE VŠETKO TO ZLÉ A ŠKAREDÉ, ČO SOM UROBIL, ZOBERIE ODO MŇA PREČ A ZNIČÍ.

V JEHO OČIACH BUDEM ZASA TAKÝ, AKO KEBY SOM BOL VŽDY DOBRÝ. TREBA LEN ÍSŤ K NEMU A ĽUTOVAŤ SVOJE HRIECHY. PREDSA SAVŠAK BOJÍM A MOŽNO AJ HANBÍM. KU KOMU SA MÁM OBRÁTIŤ O POMOC, ABY SOM SA V TEJTO CHVÍLI PRESTAL BÁŤ?

KTO MA CHYTÍ ZA RUKU A DOVEDIE MA K DOBRÉMU NEBESKÉMU OTCOVI, PÁNU BOHU? NUŽ PÁN JEŽIŠ, LEBO ON JE JEHO SYNOM, ON JE SYN NEBESKÉHO OTCA, MÔJ DOBRÝ PRIATEĽ A BRAT, KTORÝ SA PRETO STAL ČLOVEKOM A VEĽA TRPEL, LEBO MA MÁ RÁD A CHCE MA DOVIESŤ DO DOMU DOBRÉHO NEBESKÉHO OTCA.

Preto sa prihovorím Pánu Ježišovi touto modlitbou:

Môj drahý Ježiš, veľmi Ťa potrebujem. Zbadal som na sebe veľa nepekného a zlého. Ty chceš, aby svet bol krásny a aby každý človek bol šťastný. A ja som všeličo pokazil a veľa ľuďom som spôsobil bolesť a žiaľ. Hanbím sa zato a veľmi ma to mrzí. Mám Ťa rád, a preto to veľmi ľutujem.

Chcem napraviť, čo sa dá, chcem sa zmeniť, aby si ty bol so mnou spokojný. Verím, že mi v tom pomôžeš. Urobím všetko, čo mi poradiš cez kňaza. Úprimne mu vyznám svoje hriechy, aby som mohol z jeho úst počuť, že všetko zlé a škaredé je zo mňa zobraté preč. Držím Ťa, Ježišu, za ruku, lebo ty si môj dobrý a mocný priateľ. S tebou sa nebojím ničoho. Ty mi dáš odvahu prekonať zahanbenie pri vyznávaní sa z hriechov, aby som nič nezatajil. A dáš mi aj silu naozaj sa polepšiť. Amen.

Odporúčam, aby si toto všetko, o čom sme hovorili doteraz, urob ešte doma sám v izbe.

Keď prídeš do Božieho chrámu na svätú spoveď, počkaj až príde na teba rad. Počas čakania sa môžeš modliť nasledujúce modlitby:

Otče náš, ktorý si na nebesiach, posväť sa meno tvoje, príd' kráľovstvo tvoje, buď vôľa tvoja ako v nebi tak i na zemi.

Chlieb náš každodenný daj nám dnes a odpusť nám naše viny, ako i my odpúšťame svojim vinníkom a neuved' nás do pokušenia, ale zbav nás zlého.

Lebo tvoje je kráľovstvo a moc i sláva, Otca i Syna i Svätého Ducha, teraz i vždycky i na veky vekov. Amen.

Raduj sa, Bohorodička, Panna Mária, milosti plná, Pán s tebou, požehnaná si medzi ženami a požehnaný je plod tvojho života, lebo si porodila Krista, Spasiteľa a Vykupiteľa našich duší.

Pane Ježišu, idem teraz ku kňazovi, aby som sa vyspovedal. Pomôž mi, aby táto spoveď bola úprimná, aby som nič vedome nezatajil. Úprimne ľutujem všetky svoje hriechy. A pomôž mi po spovedi polepšiť sa.

Nezabudni doma odprosiť všetkých, ktorým si ublížil a taktiež kamarátov. Stačí, keď im povieš:

Prepáč mi, že som ti ublížil.

SVÄTÁ SPOVEĎ PREBIEHA TAKTO:

Po dobrej príprave doma (spytovaní svedomia) môžeš ísť na sv. spoved'. Zober so sebou modlitebnú knižku a papierik s napísanými hriechmi. Pri vstupe do spovednice pozdravíš:

Pochválený buď Ježiš Kristus.

Potom si sadneš, nahlas sa prežehnáš († v mene Otca i Syna i Duchu Svätého) a povieš:

Spovedám sa Pánu Bohu i vám, duchovný otče, že od svojho detstva som spáchal(a) tieto hriechy:

Potom povieš, všetky svoje hriechy, na ktoré sa pamätáš (pri ťažkých hriechoch aj ich počet a okolnosti). Keď dohovoriš hriechy, na koniec povieš:

Na viac si už nepamätám.

Kňaz ti povie, ako máš bojovať proti hriechom, povzbudí ťa, dá ti skutok pokánia alebo niečo sa pomodliť (to si treba zapamätať) a vyzve ťa, aby si prejavil dokonalú ľútosť:

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.

Kňaz ti dá rozhrešenie pri ktorom sa na konci prežehnáš a povieš: Amen.

Potom ti povie: Ďakuj Pánovi, lebo je dobrý!

Odpovieš: Lebo jeho milosrdenstvo trvá na veky.

Kňaz povie: Pán Ježiš ti odpustil hriechy. Chod' v pokoji.

Pod'akuješ: Bohu vd'aka.

Odchádzaš zo spovednice s pozdravom: S Pánom Bohom.

Potom, čo najskôr (najlepšie ešte v kostole) pod'akuj za odpustenie hriechov (modlitba po spovedi je v modlitebnej knižke) a vykonaj to pokánie (modlitbu, skutok), ktoré ti kňaz určil pri spovedi!