

Priebeh svätej spovede

1. Pred sv. spovedou si spytujem svedomie a spomeniem si na hriechy, ktoré som spáchal/a. Môžem použiť túto modlitbu: **Duchu Svätý, príd' a pomôž mi, aby som spoznal svoje hriechy. Vtlač do môjho srdca bolesť a ľútosť nad tým, že som hriechmi urazil svojho nebeského Otca, a posilni ma, aby som sa z nich dobre vyznal a konal pokánie.**
2. Zodpoviem si tieto otázky:
 - a) Kedy som poslednýkrát prijal svätú spoved? Nezamlčal som alebo nezatajil úmyselne dajaký ťažký hriech?
 - b) Vykonal som uložené zadostučinenie? Usiloval som sa polepšiť od poslednej spovede?
 - c) Nepristupujem k sviatosti zmierenia len zo zvyku či pod tlakom mojich rodinných príslušníkov alebo priateľov? Pristupujem k sviatosti zmierenia s úprimnou túžbou sa očistiť, obrátiť, obnoviť?
3. Hriechy si môžem napísať aj na papier, ak mi to pomôže.
4. Potom si vzbudím ľútosť nad hriechmi a silné predsavzatie, že sa chcem hriechov v budúcnosti chrániť. Môžem k tomu použiť túto modlitbu:
Pane Ježišu, z celého srdca ťa milujem. Bolí ma, že som ťa hriechom urazil. Ty si za mňa trpel na kríži; aj ja som ti zapríčinil také bolesti. Ľutujem, že som ťa tak zarmútil. Pán môj a Boh môj, buď milostivý mne hriešnemu. Pomôž mi, aby som sa polepšil. Tvoja svätá krv nech ma obmyje od hriechov. Pane, netrestaj ma za hriechy.

Keď vojdem do spovednice, pozdravím:

Pochválený buď Pán Ježiš Kristus!

Kňaz odpovie: Naveky. Amen.

Potom sa prežehnám: **V mene Otca i Syna i Ducha Svätého. Amen.**

Kňaz kajúcnika povzbudí napríklad takto alebo podobne: Pán nech je v tvojom srdci i na твоjich perách, aby si úprimne a pravdivo vyznal(a) svoje hriechy.

Začnem sa spovedať: **Spovedám sa Pánu Bohu i vám, duchovný otče, že som od poslednej spovede spáchal(a) tieto hriechy.**

Poviem, kedy som sa spovedal naposledy (napr.: **Naposledy som sa spovedal pred mesiacom.**). Poviem svoje hriechy kňazovi tak, aby ma počul a zakončím: **Na viac hriechov sa už nepamätám.**

Kňaz sa ma môže na niečo opýtať, poradiť a povie, aký úkon pokánia treba vykonať ako zadostučinenie za svoje hriechy.

Potom kňaz vyzve kajúcnika, aby úprimne oľutoval svoje hriechy.

Kajúcnik môže hriechy oľutovať vlastnými slovami alebo použiť napríklad tieto modlitby:

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.

alebo

Nebeský Otče, veľmi mi je ľúto, že som ťa hriechmi urazil(a). Chcem sa naozaj polepšiť a hriechu sa chrániť. Otče, odpusť mi pre krv Kristovu.

Potom kňaz udelí rozhrešenie od hriechov - vystrie ruky (alebo aspoň pravú ruku) nad hlavu kajúcnika a hovorí: Milosrdný Boh Otec, ktorý smrťou a zmŕtvychvstaním svojho Syna zmieril svet so sebou a zoslal Ducha Svätého na odpustenie hriechov, nech ti službou Cirkvi udelí odpustenie a pokoj. A ja ťa rozhrešujem od твоjich hriechov v mene Otca (+prežehnám sa) i Syna i Ducha Svätého.

Kajúcnik odpovie: **Amen.**

Kňaz povie: Ďakujme Pánovi, lebo je dobrý.

Odpoviem: **Lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky.**

Kňaz povie: Pán Ježiš ti odpustil hriechy. Choď v pokoji.

Odpoviem: **Bohu vďaka. S Pánom Bohom.**

Odídem zo spovednice a v kostole sa Bohu poďakujem za odpustenie hriechov napríklad touto modlitbou: **Bože, môj Otče, ty si tak dobrý. Ty si mi skrze kňaza odpustil hriechy. Ďakujem ti za tvoju lásku a milosrdenstvo. Pomáhaj mi, aby som bol(a) vždy lepší(a), aby som bol(a) láskavý(á) voči ľuďom a robil(a) im radosť. Amen.**

Úkon pokánia vykonám hneď, ako môžem (napr. ak mi kňaz uložil na zadostučinenie nejakú modlitbu, vykonám ju hneď v kostole, iné hneď ako to bude možné).