

## Potrebuješ vyznať každý ťažký hriech

*Hoci sa vo sviatosti zmierenia potrebujeme vyznať hlavne z každého ťažkého hriechu, aby sme dostali milosť vyháňať sa v budúcnosti hriechu a napredovali na ceste svätosti, odporúča sa vyznať aj zo všetkých hriechov.*

Aby bol hriech *smrteľný* (ťažký), predpokladajú sa súčasne tieto tri podmienky: „Smrteľný je každý hriech, ktorého predmetom **je vážna vec** a okrem toho **je spáchaný s plným vedomím a uváženým súhlasom.**“ (KKC 1857; pridaný dôraz)

## Kroky k dobrej svätej spovedi

1. Urob si spytovanie svedomia.
2. Rob pokánie za hriechy, ktoré si spáchal.
3. Vyznaj hriechy kňazovi (udaj počet a druh). Uisti sa, že si vyznal každý ťažký hriech, ktorého si sa dopustil.
4. Vlastnými slovami alebo modlitbou vyjadrí ľútosť, prijmi od kňaza rozhrešenie a daj si predsavzatie viac nehrešiť.
5. Vykonal skutok pokánia, ktorý ti kňaz udelí.

## Priebeh svätej spovede

- Pri vstupe do spovednice sa pozdrav: „Pochválený buď Pán Ježiš Kristus!“ a prežehnaj sa.
- Spoveď začni týmito slovami: „Spovedám sa Pánu Bohu i vám, duchovný otče, že som od poslednej spovede, ktorá bola pred ... dňami / týždňami / mesiacmi / rokmi spáchal tieto hriechy...“
- Povedz kňazovi všetky hriechy, na ktoré sa pamätáš. Povedz, koľkokrát si spáchal ťažký hriech (každý ťažký hriech potrebuješ vyznať osobitne). Nezabudni spomenúť aj hriech, s ktorým najviac bojuješ ako i ostatné ľahké hriechy, ktoré si pamätáš.
- Kňaz ťa krátko povzbudí, usmerní a povie, čo máš urobiť ako pokánie za svoje hriechy (väčšinou je to modlitba).
- Kňaz ťa vyzve, aby si vyjadril ľútosť.
- Kňaz ti udelí rozhrešenie, môžeš sa postaviť a odísť.

## Slová ľútosti

*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.*



## SPYTOVANIE SVEDOMIA A PRÍPRAVA NA SVIATOSŤ ZMIERENIA

### Príprava na sviatosť zmierenia

- Nájdi si tiché miesto na modlitbu a stíšenie.
- Popros Duchu Svätého, aby ti pomohol spomenúť si na hriechy.
- Ako pomôcku môžeš použiť nižšie uvedené otázky.
- Nezabudni na hriech zanedbania dobrého, teda na to, čo si mal urobiť, ale si to zanedbal.

### Spytovanie svedomia

*Najprv sa zamysli nad tým, ako sa ti darilo žiť podľa Desiatich Božích prikázaní.*

### Prvé prikázanie

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

– Ex 20, 2-3

- Dávam prednosť iným veciam, činnostiam alebo ľuďom pred Bohom?
- Trávim každý deň čas s Bohom v modlitbe?
- Prijímam celé Božie učenie alebo iba tie časti, ktoré mi vyhovujú?
- Praktizoval som alebo som bol zapojený do okultných praktík, ako napr. čítanie horoskopov, používanie tarotových kariet, veštenie, vyvolávanie duchov alebo sa zúčastňoval na špiritistických seansách?
- Zaprel som nejakým spôsobom svoju vieru?
- Zamlčal som úmyselne pri svätej spovedi ťažký hriech?
- Prijal som niekedy sväté prijímanie v stave ťažkého hriechu?

### Druhé prikázanie

*Nevezmeš meno Božie nadarmo. – Ex 20, 7*

- Mám vždy úctu a bázeň voči Božiemu menu?
- Použil som Božie meno ako nadávku, v hneve alebo v nedbalosti?
- Hovoril som neúctivo o Bohu alebo nejakom zasvätenom človeku, mieste či veci?
- Snažil som sa zo všetkých síl dodržať sľuby, pri ktorých som sa odvolával na Božie meno (prísahy)?

### Tretie prikázanie

*Pamätaj, že máš sviätiteľ sviatočné dni. – Ex 20, 8*

- Vynechal som vedome a bez vážneho dôvodu (napr. pre vážnu chorobu) svätú omšu v nedeľu alebo v prikázaný sviatok?
- Zapájal som sa aktívne a naplno na svätej omši?
- Prišiel som bezdôvodne neskoro na svätú omšu alebo z nej odišiel skôr bez toho, aby som na to mal vážny dôvod?
- Dodržiaval som pred svätou omšou eucharistický pôst (t.j. nejedol a nepil /okrem vody/ hodinu pred prijatím svätého prijímania)?

## Štvrté prikázanie

*Cti otca svojho i matku svoju. – Ex 20, 12*

- Prejavoval som lásku a úctu k svojim rodičom?
- Klamal som im, zavádzal ich alebo ich neposlúchal?
- Bol som na nich nahnevany, odvrával som, alebo som na nich nadával?
- Bol som vďačný za to, čo obetovali pre moju rodinu?
- Splnil som si všetky povinnosti a úlohy, ktoré mám voči svojim rodičom a rodine?
- Kritizoval som ich pred inými ľuďmi?
- Vážil som si a poslúchal tých, ktorí majú v mojom živote oprávnenú úlohu autority?

## Piate prikázanie

*Nezabiješ. – Ex 20, 13*

- Zabil som niekoho alebo som niekomu ublížil fyzicky, psychicky či slovne?
- Škodil som si na zdraví (a dával zlý príklad iným) tým, že som užíval drogy alebo alkohol?
- Ublížil som niekomu urážkami alebo šikanovaním?
- Poškodzoval som svoje telo alebo som si zámerne spôsoboval nejaké zranenia?
- Pokúsil som sa spáchať samovraždu?
- Bola som na potrate?
- Podporoval som, pomáhal alebo sa akýmkoľvek spôsobom podieľal na potrate niekoho iného?
- Lahko som stratil trpezlivosť alebo som prejavil voči niekomu hnev?
- Pestoval som v sebe nenávisť alebo som nedokázal niekomu odpustiť?

## Šieste a deviate prikázanie

*Nezosmilníš. – Ex 20, 14*

*Nebudeš žiadostivo túžiť po manželke svojho blížneho. – Ex 20, 17*

- Správal som sa k svojmu telu ako k chrámu Ducha Svätého a vážil som si svoju vlastnú dôstojnosť i dôstojnosť iných?
- Vedome som v sebe rozvíjal nečisté myšlienky alebo túžby?
- Pozeral som pornografické obrázky alebo videá?
- Sledoval som nemravné programy alebo filmy?
- Páchal som nečisté skutky (masturbácia)?
- Spáchal som nečisté skutky s iným alebo som navádzal iných na páchanie nečistých skutkov?

## Siedme a desiate prikázanie

*Nepokradneš! – Ex 20, 15*

*Nebudeš túžiť po majetku svojho blížneho. – Ex 20, 17*

- Ukradol som niečo alebo som niekomu pomáhal, či nabádal niekoho k tomu, aby kradol?
- Ak som niečo ukradol, nahradil som škodu pôvodnému majiteľovi?
- Poškodil som cudzí majetok bez toho, aby som sa k tomu priznal a nahradil to?
- Bol som lakomý alebo príliš naviazaný na veci tohto sveta?
- Premárnil som nedbanlivo čas doma, v škole alebo v práci?

- Zanedbal som pomoc iným, najmä chudobným, tým, že som sa nedokázal podeliť o to, čo mám?
- Splatil som svoje dlhy?

## Ôsme prikázanie

*Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu. – Ex 20, 16*

- Klamal som?
- Hovoril som bezdôvodne o chybách iných?
- Ohováral som?
- Znevážil som niekoho dôveru alebo vyzradil tajomstvo, ktoré mi bolo zverené?
- Poškodil som povesť iného človeka klamstvom alebo obviňovaním?
- Nechránil som dobré meno iného človeka?
- Obliekal som sa alebo sa správal necudne, čím som mohol niekoho navádzať na hriech?
- Používal som nejakú formu antikoncepcie?

## Sedem hlavných hriechov a ich protikladné čnosti

*Spáchal som niektorý z nasledujúcich hriechov? Uvažuj, ako môžeš rásť v protikladných čnostiach (pozri KKC 1866).*

<u>Hriech</u>	<u>Čnosť</u>	<u>Hriech</u>	<u>Čnosť</u>
1. pýcha	pokora	5. nemiernosť	striedmosť
2. lakomstvo	štedrosť	6. závisť	dobrosrdečnosť
3. smilstvo	čistota	7. lenivosť	usilovnosť (vytrvalosť)
4. hnev	trpezlivosť (miernosť)		

## Skutky duchovného milosrdenstva

*Pri uvažovaní o skutkoch telesného a duchovného milosrdenstva si môžeme spomenúť na chvíle, keď sme sa mohli dopustiť hriechov zo zanedbania. Rovnako si môžeme spomenúť aj to, ako môžeme rásť vo svätosti. Zanedbal som vykonať nižšie uvedené skutky, keď ma k tomu okolnosti zaväzovali?*

- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Napomínať hriešnikov.     | 5. Trpezlivo znášať krivdu.       |
| 2. Poučať nevedomých.        | 6. Odpúšťať ubližujúcim.          |
| 3. Dobre radiť pochybujúcim. | 7. Modliť sa za živých a mŕtvych. |
| 4. Tešiť zarmútených.        |                                   |

## Skutky telesného milosrdenstva

*Zanedbal som vykonať nižšie uvedené skutky, keď ma k tomu okolnosti zaväzovali?*

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1. Dávať jesť hladným.   | 5. Navštevovať chorých.     |
| 2. Dávať piť smädným.    | 6. Poskytovať pomoc väzňom. |
| 3. Prichýliť pocestných. | 7. Pochovávať mŕtvych.      |
| 4. Odievať nahých        |                             |