

PRÍPRAVA NA SVIATOSŤ ZMIERENIA

Spoveď je dar od Boha, ktorý Ťa miluje takého; aký si a túži po tvojom obrátení. Milosrdný Otec odsudzuje hriech, ale hriešnika čaká s otvorenou náručou, lebo ho miluje a je vždy pripravený nanovo ho prijať do svojej náruče. Tento návrat k Otcovi sa uskutočňuje cez sviatosť zmierenia, v ktorej Ti Boh prostredníctvom kňaza udeľuje milosť odpustenia hriechov.

Pred samotnou spoveďou je dobré nájsť si chvíľu a zamyslieť sa nad tým, kedy som poslednýkrát pristúpil k sviatosti zmierenia, či som splnil predsavzatia, ktoré som si dal, či sa mi podarilo aspoň v niečom pokročiť? V krátkej modlitbe vlastnými slovami poďakuj Bohu za všetky dobré veci, ktoré si zažil v poslednej dobe. Spomeň si na konkrétne zážitky, udalosti, vzťahy s blíždymi a situácie, ktoré boli zdrojom zvláštnej radosti, prejavom Božej milosti v tvojom živote. Zároveň Boha odpros za chvíle, kedy si od Neho odbočil a nanovo Mu odovzdaj svoj život, dovoľ Mu, aby v Tvojom živote konal svoje dielo.

Pred svätou spoveďou úprimne oľutuj svoje hriechy. Hriechy si môžeš napísať na papier, aby si ich všetky vyznal. Taktiež je dobré pomodliť sa za kňaza, ku ktorému pôjdeš na spoveď. Nemaj strach z kňaza, z toho ako bude reagovať, keď vyznáš svoje hriechy. Boh udelil spovedníkom milosť zabúdať... :) Ak je to možné popros pred spoveďou o odpustenie tých, ktorým si ublížil.

MODLITBA PRED SV. SPOVEĎOU: Svätý Duchu, príd' a pomôž mi, aby som svoje hriechy spoznal, zo srdca ich oľutoval, úprimne ich vyznal a našiel odvahu žiť novým životom. Amen.

SPYTOVANIE SVEDOMIA

„Ja som Pán, Boh tvoj! Nebudeš mať iných bohov okrem mňa, aby si sa im klaňal.“

Bol Boh na prvom mieste v mojom živote? Dával som prednosť stvoreným veciam pred Stvoriteľom? Miloval som Boha celým svojím srdcom? Modlil som sa pravidelne a s láskou? Zachoval som eucharistický pôst pred svätým prijímaním, jednu hodinu bez potravy a nápojov (s výnimkou vody a liekov)? Prijal som sväté prijímanie s ťažkým hriechom na duši? Zamlčal som úmyselne ťažký hriech v predošlých sv. spovediach? Zúfal som si alebo som sa opovážlivo spoliehal na Božie milosrdenstvo? Upadal som do duchovnej znechutenosti? Pochyboval som o existencii Boha alebo som ju popieral? Odmietal som veriť v to, čo nám Boh zjavuje prostredníctvom Svätého písma a učenia Cirkvi? Nenávidel som Boha? Hanbil som sa vyznať svoju vieru? Popieral som, že som katolíkom? Bránil som iným v prežívaní náboženského života? Vysmieval som sa iným pre ich náboženské presvedčenie? Zúčastňoval som sa aktívne obradov v nekatolíckych spoločenstvách? (*byť hosťom môže byť skutok lásky voči blížnemu*) Správal som sa úctivo na posvätných miestach? Správal som sa úctivo k zasväteným osobám? Ohrozil som svoju vieru členstvom alebo podporou organizácií, ktoré protirečia katolíckej viere (napr. slobodomurárske, komunistické, okultné)? Bol som poverčivý? Zapájal som sa do praktizovania rôznych ezoterických, magických a okultných praktík (napríklad Reiki, nosenie červenej šnúrk, energetických náramkov, veštenie z rúk, kariet, či kávy, robenie a pitie uhlíkovej vody, "spľuvanie"). Veril som veštyniam, vykladačom snov, horoskopom, talizmanom pre šťastie, učeniu o reinkarnácii? Mal som vo svojom živote falošných bôžikov, ktorým som venoval väčšiu pozornosť ako Bohu, ako sú napríklad peniaze, práca, telo, alkohol, cigarety, drogy, TV, sláva, moc, majetky?

„Nevezmeš meno Božie nadarmo.“

Vyslovoval som Božie meno nadarmo, posmešne, v hneve, s pohrdaním alebo iným neúctivým spôsobom? Používal som meno Božieho Syna, Ježiša Krista, Bohorodičky Panny Márie a svätých s úctou? Rúhal som sa Bohu alebo som Boha urážal? Klial som alebo som porušil prísahu či sľub? Urobil som všetko pre to, aby som splnil svoje sľuby a predsavzatia, ktoré som dal Bohu? Konal som úkony prežehňania, poklony, modlitby, kresťanské pozdravy s úctou a dôstojne?

„Spomeň si, aby si deň sviatočný svätil.“

Vynechal som svätú liturgiu v nedeľu alebo prikázaný sviatok bez vážnej príčiny? Obliekal som sa primerane na svätú liturgiu? Prišiel som na svätú liturgiu v nedeľu alebo v prikázaný sviatok neskoro bez dostatočného dôvodu? Bol som počas svätej liturgie nepozorný, vyrušoval som iných? Pracoval som v nedeľu bez dostatočného dôvodu? Vyčlenil som si nedeľu ako deň odpočinku a deň pre rodinu? Doprial som svojej mysli a telu potrebný odpočinok? Postil som sa v dňoch predpísaných cirkevnými prikázaniami?

„Cti otca svojho i matku svoju.“

Modlil som sa za svojho manželského partnera, za svoje deti, rodičov, cirkevných a občianskych predstavených? Staral som sa o dobro svojho manželského partnera? Správal som sa úctivo k svojim rodičom? Zanedbával som svoje povinnosti voči manželovi, manželke, deťom, rodičom? Zanedbával som to, aby som v náboženských veciach bol dobrým príkladom pre svoju rodinu? Zanedbal som vo výchove detí vedenie k pravidelnej modlitbe, aktívnej účasti na svätých liturgiách? Zanedbal som kresťanské vzdelávanie a formáciu svojich detí? Dal som im zlý príklad? Zanedbal som starostlivosť o svoje deti tým, že som sa nezaujímal, akých priateľov majú, aké hry sa hrajú, čo čítajú alebo čo sledujú v TV, na internete? Považoval som deti za svoje vlastníctvo? Doprial som im slobodný rozvoj a vzrast v ich povolani? Spôsobil som pohoršenie slovom alebo skutkom, osobitne vo vzťahu k svojim deťom? Stal som sa príčinou toho, že niekto zanechal svoju vieru? Spôsobil som napätie a konflikty vo svojej rodine? Staral som sa o svojich starých a chorých príbuzných? Poslúchol som svojich nadriadených alebo zákonitú autoritu v dôležitých veciach? Naplno som si zaslúžil svoju každodennú mzdu? Dával som spravodlivú mzdu svojim zamestnancom? Pristupoval som zodpovedne vo svojom manželstve k úlohe plodenia detí?

„Nezabiješ.“

Bol som Bohu vďačný za dar života? Odkladal som sviatosť zmierenia v stave smrteľného hriechu? Zabil som niekoho alebo som niekoho fyzicky zranil? Zanedbal som svoje zdravie? Odkladal som návštevu lekára pri prejavení zdravotných ťažkostí? Dodržiaval som potrebnú hygienu, spánok, odpočinok, predpísanú liečbu? Schvaľoval som eutanáziu (*súhlas s úmyselným ukončením života starých, chorých, telesne alebo mentálne postihnutých ľudí*)? Pokúsil som sa o samovraždu? Zmrzačil som sa? Niekoho iného? Schvaľoval som alebo som nechal na sebe vykonať nepotrebnú amputáciu alebo som podstúpil sterilizáciu? Bola som na potrate alebo som radil/a niekomu inému, aby šiel na potrat? (*Ten, kto poskytne potrat, ako aj ten, kto sa zúčastní na potrate je automaticky exkomunikovaný, teda vylúčený z Cirkvi. Exkomunikácia môže byť sňatá vo sviatosti zmierenia.*) Používal som antikoncepcie prostriedky alebo som iného nútil používať antikoncepciu? Opíjal som sa, drogoval som? Bol som pažravý? Bol som lenivý? Bol som hnevlivý? Bol som žiarlivý alebo závistlivý? Bol som pyšný, netrpezlivý, pomstychtivý? Bol som bezohľadný pri šoférovaní? Dodržiaval som dopravné predpisy? Bol som iným príležitosťou k hriechu svojimi rečami, žartmi, spôsobom obliekania, pozývaním na nemorálne predstavenia, požičiavaním, posielaním alebo odporúčaním nevhodných kníh, webových stránok s pornografickým obsahom? Snažil som sa napraviť škandál, ktorý som spôsobil? Ovplyvnil som iných svojím zlým správaním? K akým hriechom som ich navádzal? Zneužíval som nejakým spôsobom svoje deti? Dával som zlý príklad užívaním drog, nadmerným pitím alkoholu, fajčením, vulgárnym vyjadrovaním, konfliktami, bitkami, hádkami? Úmyselne som zranil alebo urazil iných svojimi slovami alebo skutkami? Túžil som po pomste, uchovával a živil som nenávisť voči tým, ktorí ma urazili? Odmietol som odpustiť? Provokoval som iných? Hádal som sa so súrodencami alebo inými ľuďmi? Podporoval som, či súhlasil s myšlienkami rasizmu, terorizmu, vojny alebo iného násillia?

„Nezosmilniš.“

„Nepožiadáš manželku blížneho svojho!“

„Nemýľte sa: ani smilníci ani modloslužobníci ani cudzoložníci ani chlipníci ani súdožníci mužov, nebudú dedičmi Božieho kráľovstva.“ (1 Kor 6:9-10) „Každý, kto na ženu hľadá žiadostivo, už s ňou scudzoložil vo svojom srdci“ (Mt 5:28).

Usiloval som sa zachovať svoju mravnú čistotu v reči, v obliekaní, v správaní sa? Úmyselne som prechovával nečisté myšlienky a túžby? Používal som nečisté alebo podmaňujúce slová? Hovoril som nečisté príbehy a vtipy? Počúval som ich? Zotrvával som dobrovoľne v pokušeniach proti čistote, v nemravných myšlienkach? Sledoval som nečisté televízne programy, videá, hry, obrázky, filmy? Schválne som čítal nečisté materiály? Mal som nezriadené túžby po pohlavnej rozkoši? Konal som nečisté skutky na svojom tele (masturbácia)? Znižil som svoje telo na predmet pohlavnej rozkoše pre iných alebo som vyhľadával také osoby? Spáchal som sexuálne násillie na inej osobe? Spáchal som nečisté skutky s inou osobou – smilstvo (predmanželský pohlavný styk), cudzoložstvo (pohlavný styk s inou osobou mimo svojho manželstva)? Podieľal som sa na homosexuálnej aktivite? Narušoval som intimitu iných osôb? Pokúšal som sa o "manželstvo" na skúšku? Zneužíval som svoje manželské práva? Nútil som svojho manželského partnera k neprirodzeným praktikám? Zachoval som manželskú vernosť v myšlienkach, slovách i skutkoch? Bránil som počatie neprirodzeným spôsobom? Navádzal som na takéto konanie? Používal som antikoncepciu (tabletky, prostriedky, prerušovaná súlož)? Bol som ochotný prijať dieťa ako Boží dar? Nárokoval som si na dieťa neprirodzeným umelým oplodnením? Zviedol som k hriechu nečistoty niekoho z blízkeho príbuzenstva?

„Nepokradneš.“

„Nepožiadáš majetku blížneho svojho, ani nič, čo jeho je.“

Kradol som? Podvádzal som, pomáhal som pri tom alebo som nabádal iných, aby kradli alebo si ponechali ukradnuté veci? Vrátil som ukradnutú vec, alebo som ju vynahradiť? Prijal som ukradnutú vec? Neoprávnene som si prisvojil cudzie vlastníctvo? Používal som svoje peniaze na zbytočnosti? Ničil som cudzí majetok? Poškodil som alebo podviedol som niekoho v podnikaní alebo v obchodných zmluvách? Plnil som si svoje zmluvné záväzky? Zachoval som štátne, sociálne a daňové zákony? Dával som alebo prijímal som úplatky? Platil som účty a faktúry? Splácam svoje dlhy? Hazardoval som, stávkoval som, špekuloval som? Bol som chamtivý? Odopieral som svojej rodine nevyhnutné životné prostriedky? Mánil som čas v práci, v škole, doma - bol som lenivý alebo pohodlný namiesto usilovnej práce alebo štúdia? Závidel som iným ľuďom ich majetky, vlastníctvo alebo úspech? Podporoval som v rámci svojich možností Cirkev a dobročinné akcie? Sú materiálne veci mojimi najvyššími hodnotami?

„Neprieriekaš krivého svedectva proti blížnemu svojmu.“

Klamal som? Zámerne som klamal a podvádzal iných alebo ranil a poškodil iných svojimi lžami? Napravil som škodu, ktorá sa mohla stať kvôli môjmu klamstvu? Prisahal som krivo? Bol som pravdivý, úprimný a priamy vo svojich rečiach? Previnil som sa proti pravde zveličovaním a vychvaľovaním? Útočil som na iných? Vyjadroval som sa vulgárne? Ohováral som (*poukazovanie na chyby, zlé vlastnosti a skutky inej osoby*)? Osočoval som (*klamanie, vymýšľanie si zlých vlastností a skutkov inej osoby*)? Klebetil som? Zverejňoval som o iných ľuďoch ich chyby a hriechy? Obviňoval som iných nespravodlivo alebo prenáhlene? Posudzoval som, odsudzoval som iných? Utvrďoval som blížneho v jeho chybnom správaní? Prezradil som zverené alebo vypočuté tajomstvo?

MODLITBA PO SV. SPOVEDI: Pani Ježišu, tvoje milosrdenstvo je nekonečné. Ty si mi skrze kňaza odpustil všetky moje hriechy, ktorými som urazil teba, mojich blížnych a ublížil aj sebe samému. Ďakujem ti a prosím pomáhaj mi, aby som vytrval na ceste za tebou po celý môj život.

Nábožne a čím skôr vykonaj úkon kajúcnosti, ktorý ti zadal kňaz. Ak si sa zabudol vyspovedať z nejakého ťažkého hriechu, pri nasledujúcej svätej spovedi sa z neho vyspovedaj.