

Základným predpokladom na dobrú sv. spoveď je úmysel vrátiť sa k Bohu, ako to urobil *Márotatný syn* a vyznanie svojich hriechov so skutočnou a úprimnou ľútosťou Ježišovu zástupcovi, kňazovi.

Pred svätou spoveďou

Úprimne oľutuj svoje hriechy. Podstatný prvok obrátenia zo strany hriešnika je *dokonalá ľútosť*, jasné a pevné odmietnutie, zrieknutie sa hriechu spojené s rozhodnutím vyhnúť sa hriechu preto, že Boha chceme milovať.

Prvé prikázanie

Vykonával som svoje povinnosti voči Bohu s nechuťou alebo odporom? Udržiavam si pravidelný modlitbový život? Modlil som sa svoje zaužívané modlitby? Prijal som sväté prijímanie s ťažkým hriechom na duši a bez dostatočnej prípravy? Zachoval som 1-hodinový eucharistický pôst? Zamlčal som úmyselne ťažký hriech v predošlých sv. spovediach? Veril som vážne v povery alebo zapájal som sa do praktizovania povier (čítanie z rúk, kariet, kryštálov, horoskopov, ezoteriky, Reiki, atď.) Pochyboval som o viere bez úsilia hľadať pravdu? Vystavil som, bez dostatočného dôvodu, svoju vieru nebezpečenstvu čítaním kníh, webových stránok, časopisov, ktoré obsahujú materiál protirečiaci katolíckej viere či morálke? Ohrozil som svoju vieru členstvom alebo podporou organizácií, ktoré protirečia katolíckej viere (slobodomurárske, komunistické, okultné)? Spáchal som hriech svätokrádeže (zneuctenie posvätných vecí, miest alebo osôb)?

Druhé prikázanie

Urobil som všetko pre to, aby som splnil svoje sľuby a predsavzatia, ktoré som dal Bohu? Vyslovil som Božie meno nadarmo, bez dostatočnej príčiny? Posmešne, v hneve, s pohrdaním alebo iným neúctivým spôsobom? Vyslovoval som takýmto spôsobom aj meno Panny Márie alebo iných svätých? Prijal som úlohu krstného rodiča v nekatolíckom spoločenstve? Zúčastňoval som sa aktívne obradov v nekatolíckych spoločenstvách? (byť hosťom môže byť skutok lásky voči blížnemu) Klamal som pod prísahou? Porušil som sľub (verejný alebo súkromný)? Nadával som, zlorečil som, preklínal som?

Tretie prikázanie

Vymeškal som svätú omšu v nedeľu alebo prikázaný sviatok bez vážnej príčiny? Obliekol som sa primerane na svätú omšu? Prišiel som na svätú omšu v nedeľu alebo na prikázaný sviatok neskoro bez dostatočného dôvodu? Bol som nepozorný pri svätej omši, obzeral som a vyrušoval som iných? Pracoval som v nedeľu bez dostatočného dôvodu? Doprial som svojej mysli a telu potrebný oddych? Podporoval som svoju farnosť a Cirkev štedro, v rámci svojich možností? Postil som sa v dňoch predpísaných cirkevnými prikázaniami?

Štvrté prikázanie

PRE RODIČOV

Zanedbal som vo výchove detí vedenie k pravidelnej modlitbe, aktívnej účasti na svätých omšiach? Zanedbal som ich kresťanské vzdelávanie? Dal som im zlý príklad? Zanedbal som starosť o svoje deti tým, že som sa nezaujímal, akých priateľov majú, aké hry sa hrajú, čo čítajú alebo čo sledujú v TV či na internete? Zanedbal som prípravu na prvú svätú spoveď, prvé sväté prijímanie a sviatosť birmovania? Neposlúchol som svojich nadriadených alebo zákonitú autoritu v dôležitých veciach?

PRE DETI

Poslúchal som rodičov? Pomáhal som im? Bol som k nim citlivý a rešpektoval som ich? Reagoval som hnevivo, keď ma upozorňovali na chyby? Chcel som byť nezdravo nezávislý? Urobil som to, čo mi bolo zverené (domáce povinnosti)?

Piate prikázanie

Nahnevám sa ľahko a som prehký? Bol som žiarlivý alebo závistlivý? Zranil som niekoho? Zabil som niekoho? Bol som bezohľadný pri šoférovaní? Bol som iným príležitosťou k hriechu svojimi rečami, žartmi, spôsobom obliekania, pozývaním na nemorálne predstavenia, požičičaním, posielaním alebo odporúčaním nevhodných kníh, webových stránok, atď.? Snažil som sa napraviť škandál, ktorý som spôsobil? Koľkých som ovplyvnil svojím zlým správaním? K akým hriechom som ich navádzal?

Zanedbal som svoje zdravie? Pokúsil som sa o samovraždu? Zmrzačil som sa? Niekoho iného? Opíjal som sa, drogoval som? Bol som pažravý? Schvaľoval som alebo podstúpil som sterilizáciu (podviazanie semenníkov či vaječníkov, atď.)? Uvedomil som si, že to bude mať vážne dôsledky na moje manželstvo a že sa budem raz zodpovedať pred Bohom za toto rozhodnutie? Dal som súhlas, radil som niekomu, alebo som sa aktívne zúčastnil na umelom ukončení tehotenstva, potrate? Viem, že Cirkev trestá tých, ktorí vykonávajú a podstupujú interrupciu automatickou exkomunikáciou (*latae sententiae*)? Viem, že interrupcia je veľmi ťažký zločin?

Úmyselne som zranil alebo urazil iných svojimi slovami alebo skutkami? Túžil som po pomste, uchovával a živil som nenávisť voči tým, ktorí ma urazili? Poprosil som o odpustenie tých, ktorých som zranil a urazil? Odmietol som odpustiť? Provokoval som iných? Hádal som sa so súrodencami alebo inými ľuďmi?

Šieste a Deviate prikázanie

Zotrval som v nečistých myšlienkach neúmerne dlho? Dal som úplný súhlas žiadostiam protirečiacim čistote? Začínal som, alebo pridával som sa k nečistým rečiam? Vystavoval som príležitostiam

k hriechu čítaním nemravných webových stránok, kníh, časopisov, pozeraním filmov, určitým formám tancovania? Podporoval som prostitúciu osobne alebo finančne? Neprovokoval som a nevedol k hriechu svojim oblečením? Oddával som sa pornografii v akejkoľvek forme? Viedol som iných k hriechu? Spáchal som nečistý skutok sám so sebou (masturboval som)? Sám alebo s iným? Koľkokrát? S osobou toho istého alebo opačného pohlavia? Bola tam priťažujúca okolnosť (pokrvenstvo, nedospelý vek, zasvätená osoba)? Viedli nečisté skutky k tehotenstvu? Používal som antikoncepciu, alebo radil som ísť na interrupciu? Uchovávam priateľstvá, ktoré sú blízkou príležitosťou k hriechu? Som pripravený ich ukončiť?

Počas „chodenia spolu“: Je to pravá, obetavá láska, kvôli ktorej chcem byť s nastávajúcim? Pletiem si pravú lásku so sebecktom alebo túžbou po pôžitku? Preháňame to s vyjadrovaním lásky? Vystavujem svojho nastávajúceho partnera k hriechu?

Pre manželov: Odmietol som manželské spolunažívanie a intimitu bez vážneho dôvodu? Dožadoval som sa svojich práv bez citlivosti voči zdravotnému alebo psychickému stavu svojho manžela/-ky? Bol som neverný a podvádzal som manžela/-ku v mysli, citoch alebo aj skutkoch? Používali sme antikoncepciu? Odporúčali sme ju iným? Podporujem antikoncepčnú mentalitu svojimi rečami, radami alebo postojmi? Sme otvorení voči ďalším deťom a vnímame ich ako Boží dar?

Siedme a Desiate prikázanie

Kradol som? Koľko alebo v akej hodnote? Vrátil som ukradnutú vec, alebo som ju vynahradil? Ničil som cudzí majetok? Poškodil som alebo podviedol som niekoho v podnikaní alebo v obchodných zmluvách? Používal som svoje peniaze na zbytočnosti? Podľa svojich možností som podporoval svojimi prostriedkami Cirkvi, rast Božieho kráľovstva, charitatívne organizácie? Zachovávam biblický princíp o odovzdaní desiatku na Božie účely? Závidel som iným ich majetok alebo úspech? Splácam svoje dlhy? Prijal som ukradnutú vec? Bol som chamtivý? Bol som lenivý alebo pohodlný namiesto usilovnej práce alebo štúdia? Sú materiálne veci mojimi najvyššími hodnotami?

Ôsme prikázanie

Klamal som? Napravil som škodu, ktorá sa mohla stať kvôli môjmu klamstvu? Obviňoval som iných nespravodlivo alebo prenáhlene? Ohováral som (pravdivé chyby, ale bez potreby)? Osočoval som (nepravdivé veci)? Rozprával som bezdôvodne o chybách iných? Klebetil som? Útočil som na iných? Vyjadroval som sa vulgárne? Vyzradil som zverené tajomstvo bez vážneho dôvodu či potreby?

Ak máš dodatočné alebo objasňovacie otázky, neváhaj sa opýtať. Potom pridaj k vyznaným hriechom: **Úprimne ľutujem tieto**

hriechy a všetky hriechy celého svojho života, aj tie, na ktoré sa už nepamätám, tak, ako ich vidí a posudzuje sám Boh. Kňaz ti dá vykonať nejaký skutok kajúcnosti, ktorým sa vyjadruje tvoja vďačnosť za Ježišove odpustenie a rozhodnutie začať s úprimnou nápravou. Kňaz ťa môže usmerniť, poučiť, povzbudiť, poradiť, ako byť lepším kresťanom. Zapamätaj si to veľmi dobre a úkon kajúcnosti sa snaž vykonať čím skôr po svätej spovedi. Úkon kajúcnosti znižuje a uzdravuje rany, ktoré boli spôsobené tvojimi hriechmi.

Ľútosť

Uvedom si, že každým hriechom zraňuješ Boha, seba a hriech má zvláštny dopad aj na spoločenstvo ľudí okolo teba. Z hĺbky srdca vyslov dokonalú ľútosť.

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

Alebo:

Bože môj, zo srdca ľutujem všetky svoje hriechy, ktorými som ťa urazil. Desím sa zo straty neba a bolesti zatratenia. No najviac zo všetkého ľutujem, že som zranil teba, Bože môj, najväčšie dobro, ktorý si zaslúžiš všetku moju lásku. Pevne sľubujem s pomocou tvojej milosti vyznávať svoje hriechy, robiť pokánie a zmeniť svoj život. Amen.

Po svätej spovedi

Ďakuj Ježišovi za odpustenie hriechov.

Nábožne a čím skôr vykonaj úkon kajúcnosti, ktoré ti zadal kňaz.

Ak si sa zabudol vyspovedať z nejakého ťažkého hriechu, buď si istý, že aj tento hriech je odpustený, ale pri nasledujúcej svätej spovedi sa z neho vyspovedaj.

Ži dobrý, svätý a radostný život Ježišovho učeníka a praktizujúceho kresťana katolíka.

