

Ako ísť na sviatosť zmierenia

Tento leták si môžeš vziať na spoveď so sebou.

Začni tým, že sa spolu s kňazom prežehnáš. Potom môžeš začať vlastnými slovami, alebo povedz:

Spovedám sa Pánu Bohu i vám, že som od poslednej spovede (povedz približne kedy naposledy) spáchal tieto hriechy:

Teraz jednoducho vlastnými slovami povedz aké hriechy. Keď skončíš, daj kňazovi o tom vedieť. Môžeš povedať tieto slová, ak chceš:

Je mi ľúto všetkých týchto hriechov, a aj tých, na ktoré sa nepamätám.

Kňaz k Tebe prehovorí a dá Ti vykonať pokánie. Môžeš mu položiť otázky, ak nejaké máš. Potom Ťa vyzve, aby si vyjadril ľútosť. Môžeš povedať napríklad toto:

Môj Bože, 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. Amen.

Počkaj, kým kňaz hovorí modlitbu rozhrášenia (vtedy Ti Kristus odpúšťa všetky hriechy). Prežehnaj sa, keď kňaz povie:

A ja Ťa rozhrášujem od Tvojích hriechov v mene

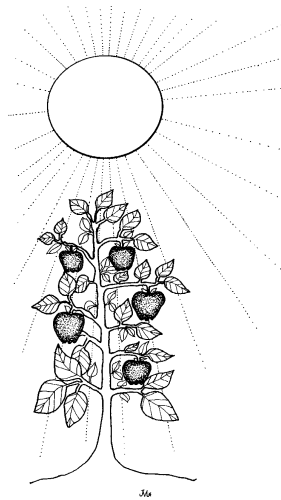
Otca i Syna  i Ducha Svätého. Amen.

Po spovedi

Ak Ti kňaz povedal, že sa máš pomodliť určitú modlitbu ako pokánie, pomodli sa ju hneď teraz.

Pomodli sa aj ďakovnú modlitbu za to, že Ti Boh odpustil hriechy. Snaž sa milovať Boha celým svojím srdcom, dušou a myslou a snaž sa milovať svojho bližneho ako seba samého. Tu je modlitba, ktorú môžeš povedať, ak chceš:

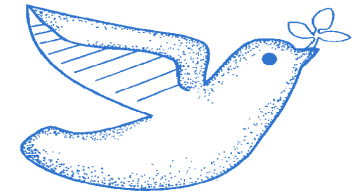
Bože, ďakujem, že si mi odpustil hriechy. Odteraz sa budem snažiť milovať Ťa celým srdcom, dušou a myslou a milovať druhých takisto. Pomôž mi tvojou milosťou. Amen.



Chod' na spoveď často, aby si sa mohol stretnúť s Ježišom a dostať Jeho milosť. Milosť si môžeš predstaviť ako „slnečné lúče“ pre dušu.

Sviatosť zmierenia

SPRIEVODCA PRE MLADÝCH



Táto brožúrka je určená pre mládež druhého stupňa základných škôl, ako pomôcka pri slávení sviatosti zmierenia.

Pred spoved'ou

Skôr ako pristúpiš ku sviatosti, stráv istý čas prípravou svojej mysle a srdca. Požiadať Ducha Svätého o pomoc, aby si dobre slávil túto sviatosť. Tu je jedna z možných modlitieb:

Môj Bože, veľmi Ťa milujem.

Túžim milovať Ťa
každý deň viac a viac.

Pomôž mi spoznať,
ako som sa prehrešil.

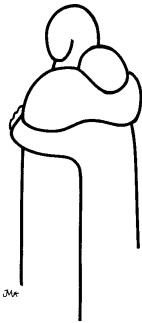
Pomôž mi oľutovať
moje hriechy.

Pomôž mi byť lepším človekom.

Ďalšia vec je dôsledné „spytovanie svedomia“. Rozmýšľaj o svojom živote a o veciach pre ktoré potrebuješ odpustenie. Viac o tomto je na druhej strane.

Keď už máš rozmyslené hriechy, ktoré potrebuješ vyznať, pomodli sa ďalšiu modlitbu, aby si z tejto sviatosti urobil maximum. Tu je jedna, ktorú môžeš použiť, ak chceš:

Dobrotivý Bože, ľutujem, že som zhrešil, že som Ťa zarmútil a znečistil som si dušu. Odpusť mi, prosím. Ty si poslal na svet svojho Syna, aby vzal na seba hriechy sveta a hriešnikov priviedol ku tebe. Pomôž mi dobre sa z týchto hriechov vyznať a konať pokánie. Pomôž mi uvedomiť si, ako veľmi ma miluješ. Pomáhaj mi byť šťastný, lebo mi odpúšťaš.
Amen.



Ešte bol ďaleko, keď ho zazrel jeho otec, a bolo mu ho ľúto. Pribehol k nemu, hodil sa mu okolo krku a vybozkával ho.
(Lk 15:20)

Spytovanie svedomia

Najprv si spomeň, kedy si išiel na spoved' naposledy. Stačí, ak si spomenieš *približne*, kedy to bolo.

Potom sa pýtaj sám seba, akým spôsobom si sa prehrešil proti Bohu – akými hriechmi, a akými hriechmi si sa prehrešil proti blíznym. Môžeš použiť nasledujúce otázky, ak Ti pomôžu, ale pamätaj na to, že je to *Tvoja* spoved' a potrebuješ myslieť na to, ako si Ty osobne zhrešil a ako Ty potrebuješ Božiu pomoc.

LÁSKA K BOHU

Učil som sa pravidelne náboženstvo? Snažil som sa zapamätať si niečo z kázní? Nehanbil som sa za vieru?

Modlil som sa ráno i večer? Modlil som sa nerád a nedbalo?

Experimentoval som s okultizmom, alebo som dôveroval horoskopu?

Nevyslovoval som Božie meno nadarmo? Nehovoril som posmešne alebo neúctivo o Bohu a o svätých veciach?

Nevynechal som dobrovoľne sv. Omšu v Nedeľu alebo v prikázaný sviatok? Prichádzal som načas na svätú omšu? Bol som pri nej sústredený a nevyrušoval som iných? Prijímal som Sv. Prijímanie bez úcty, bez vďakyvzdania?

LÁSKA K RODIČOM, SEBE A BLÍŽNEMU

Bol som poslušný voči rodičom? Pomáhal som im? Nezarmucoval som ich? Modlil som sa za nich?

Bol som znášavlivý a spravodlivý voči súrodencom?

Nebol som sebecký, zlostný, závistlivý, pyšný?

Plnil som si dobre povinnosti?

Nenadával som?

Pri športe a hrách som bol vždy férový?

Nebil som iných?

Nedával som zlý príklad?

Neohováral som niekoho?

Neklamal som? Dodržal som, čo som slúbil?

Pozeral som sa na obscénne časopisy, obrázky, filmy?

Nerobil som necudné veci? Nehovoril som necudne?

Zaobchádzal som šetrne so svojimi vecami?

Nekradol som? Nebol som lakomý?

Učil som sa svedomite? Nebol som lenivý?

Nepoškodil som veci druhých?

Nezávidel som niekomu niečo?

Bol som úctivý a pozorný voči starým ľuďom?

Nenavádzal som niekoho na zlé?

Pár slov na povzbudenie

(od jedného kňaza)

Milý mladý priateľ, priateľka! Viem, že ísť na spoved' nie je jednoduché a môžeš sa cítiť nepohodlne. No neboj sa - jednoducho povedz čo máš na srdci a všetko odovzdaj Ježišovi. On Ťa posilní a ochráni. Je to nádherná sviatosť odpustenia a pokoja, určite stojí za tú námahu. Si chránený „Spovedným Tajomstvom“, takže čo povieš je uchované v tajnosti. Nikto iný sa o tom nedozvie, len Ty a Ježiš (a on vie tak či tak!).

Nadovšetko, chráň svoju vieru ako vzácny dar. Zdokonaľuj sa v láske k Bohu, aby si sa stal takým človekom, akým Ťa Boh stvoril, aby si bol. Si iba jeden, tak sa snaž byť tým najlepším, akým len môžeš byť. Prichádzaj často na sviatosť zmierenia a zveľaduj sa v múdrosti, viere a láske k Bohu.



V Kristovi sme boli vyvolení ešte pred stvorením sveta.

(Ef 1:4)