

## Kroky k dobrej spovedi:

1. Pomodli sa – pros Ducha Svätého, aby Ti pomohol spoznať spáchané hriechy.
2. Prejdi si spytovanie svedomia.
3. Vyjadri v modlitbe svoj zármutok nad tým, že si spáchal(a) hriechy. **Dbaj o to, aby Tvoja ľútosť bola úprimná.**
4. Rozhodni sa, že už nechceš konať tieto hriechy a že sa budeš snažiť polepšiť.
5. Vyspovedaj sa - prijmi sviatosť zmierenia.
6. Vykonaj pokánie, ktoré Ti dal kňaz počas sv. spovede.



## Modlitba pred sv. spoveďou

- **Duchu Svätý príd' a pomôž mi, aby som spoznal/a svoje hriechy, aby som ich úprimne oľutoval/a, vyznal/a a naozaj sa polepšil/a.**

## Postup sv. spovede:

Začni tým, že sa pozdravíš:

- **Pochválený buď Ježiš Kristus!**  
Následne sa prežehnáš spolu s kňazom:
- **V mene Otca i Syna i Ducha Svätého. Amen**  
Potom povedz:
- **"Spovedám sa Pánu Bohu i Vám – duchovný otče, že som od poslednej spovede spáchal(a) tieto hriechy:**
- **Naposledy som sa spovedal/a:**  
*napr. pred mesiacom, pred pol rokom,...*
- Následne povieš svoje hriechy a na záver dodáš: **"Na viac hriechov sa už nepamätám."**

Ak nevieš, ako sa vyspovedať, alebo zabudneš na niektoré hriechy, požiadaj kňaza, aby Ti pomohol.

Kňaz Ti dá niekoľko rád a povie Ti skutok zadostučinenia (poďakovanie Bohu za odpustenie hriechov).  
Potom Ťa vyzve k ľútosti.

## Ľútosť

- **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.**

Kňaz Ti potom udelí *rozhréšenie, ktoré sa končí slovami: "... a ja Ťa rozhréšujem od tvojich hriechov v mene Otca i Syna i Ducha Svätého. "*  
Vtedy sa prežehnáš a povieš:

- **"Amen."**  
Odchádzaš zo spovednice s pozdravom:
- **"S Pánom Bohom."**

Po spovedi sa čo najskôr pomodli alebo vykonaj pokánie, ktoré Ti dal kňaz počas sv. spovede.

## Pomôcka - malé spytovanie svedomia

### Desatoro Božích prikázaní:

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

- Je v mojom živote Boh na prvom mieste?
- Ďakujem Bohu za každý deň a za všetko, čo mi dal?
- Modlím sa?
- Aký je môj vzťah k Bohu – moja viera?

**2. Nevezmeš meno Božie nadarmo.**

- Hovoril som Božie meno neúctivým a neslušným spôsobom?
- Hovoril som posmešne alebo neúctivo o Bohu, o Panne Márii alebo o svätých?
- Robil som si srandu zo svätých vecí?

**3. Pamätaj, že máš svätiť sviatočné dni**

- Vynechal som sv. omšu v nedeľu a v prikázaný sviatok?
- Dával som pozor pri svätej omši?
- Postil som sa hodinu pred svätým prijímaním?
- Vyrušoval som v kostole, alebo rozptyľoval druhých?
- Prichádzal som načas na svätú omšu?

**4. Cti svojho otca a svoju matku.**

- Poslúchal som rodičov, učiteľov a tých, ktorí sa o mňa starajú?
- Rozprával som sa s nimi slušne a s úctou?
- Pomáhal som im? Konal som si svoje povinnosti?

- Porušil som nejaké z pravidiel môjho domova alebo školy?
- Odvrával som, trucoval?
- Aký som bol k súrodencom?

### 5. Nezabiješ.

- Správal som sa k niekomu nevlúdne alebo neúctivo?
- Dával som pozor na svoje zdravie?
- Bil som iných?
- Hneval som (sa na) iných?
- Bol som sebecký, závistlivý, pyšný?
- Pomohol som slabším?
- Odpustil som blížnemu?
- Vedel som sa ospravedlniť?
- Nadával som iným?
- Navádzal som iných na zlé?
- Zranil som niekoho tým, že som ho prezýval alebo si z neho robil srandu?
- Odpúšťal som, keď sa mi ospravedlnili, alebo sa na hnevám?
- Staral sa o svoje telo tým, že som jedol správne jedlo a šiel som spať včas?
- Trápil som zvieratá?

### 6. Nezosmilniš. (doplň otázkami z 9. prikázania)

- Pozeral som neslušné obrázky v televízii, alebo na internete?
- Rešpektoval som súkromie iných?
- Pozeral som časopisy, filmy - v ktorých nemali ľudia na sebe žiadne oblečenie (boli nahí) ?
- Mal som nečisté myšlienky?
- Hovoril som neslušné slová a dvojzmyselné vtipy?

### 7. Nepokradneš. (doplň otázkami z 10. prikázania)

- Vzal som si niečo, čo mi nepatrilo?
- Poškodil som alebo stratil som niečo, čo nebolo moje?
- Vrátil som všetko, čo som si požičal?
- Ak nájdem peniaze alebo niečo, čo mi nepatrí, snažím sa zistiť a vrátiť, komu to patrí?
- Bol som sebecký a nechcel som požičať svoje veci s ostatným?
- Vyhodil som jedlo / plytval som jedlom?
- Poškodil som cudzí majetok?
- Zaobchádzal som šetrne so svojimi vecami?
- Vrátil som ukradnutú vec?
- Bol som lakomý?
- Bol som lenivý?
- Utrácal som peniaze na zbytočnosti?
- Plnil som si svoje povinnosti?
- Učil som sa svedomite?

### 8. Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu.

- Klamal som?
- Povedal som zlé veci o niekom za jeho chrbtom?
- Ohováral/ osočoval som?
- Podvádzal som v povinnostiach?
- Bol som spravodlivý/ férový?
- Vymýšľal som si chyby iných?
- Vyzradil som zverené tajomstvo?
- Žaloval som na iných?
- Dodržal som, čo som sľúbil?
- Vyvyšoval som sa nad druhých?

### 9. Nebudeš žiadostivo túžiť po manželke svojho blížneho. (doplň otázkami zo 6. prikázania)

- Žiarlil som na niekoho?
- Závidel som?
- Bol som vďačný (napr. za svojich rodičov a súrodencov)?

### 10. Nebudeš túžiť po majetku svojho blížneho. (doplň otázkami zo 7. prikázania)

- Bol som závistlivý, pretože ostatní majú veci, ktoré chcem aj ja?
- Bol som chamtivý?
- Bol som nahnevany alebo nešťastný, keď niekto dostal niečo, čo som chcel?
- Závidel som, keď sa niekomu darilo?
- Bol som kritický voči ostatným?
- Bol som vďačný za veci, ktoré mám?

### Modlitba po sv. spovedi

• **Pane Ježišu,**  
**tvoje milosrdenstvo je nekonečné.**  
**Ty si mi skrze kňaza odpustil**  
**všetky moje hriechy.**  
**Ďakujem ti a prosím Ťa,**  
**pomáhaj mi, aby som vytrval**  
**na ceste za tebou po celý môj život.**  
**Amen.**