

II. SVIATOSŤ ZMIERENIA (v kostole)

Kľaknem na kľakadlo a spolu s kňazom sa prežehnám. Po prežehnaní poviem: **Amen.**

Poviem: *S ľútosťou vyznávam svoje hriechy. Som prvýkrát na sviatosti zmierenia (alebo Naposledy na sviatosti zmierenia som bol...)*

Poviem alebo prečítam hriechy a na záver poviem: *Na viac hriechov sa nepamätám.*

Počúvam napomenutia kňaza a zapamätám si kajúci skutok, ktorý mám urobiť po spovedi.

Poviem modlitbu ľúlosti: *Nebeský Otče...*

Kňaz mi udelí rozhrešenie, pri ktorom sa prežehnám. Po prežehnaní poviem: **Amen.**

Kňaz povie: *Ďakuj Pánovi, lebo je dobrý.*
Odpoviem: **Lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky.**

Kňaz povie: *Pán Ježiš ti odpustil hriechy, choď v pokoji.*

Odpoviem: **Bohu vd'aka.**

III. PO SVIATOSTI ZMIERENIA

Po spovedi sa pomodlím modlitby z modlitebnej knižky (JKS - poďakovanie) a vykonám kajúci skutok - pomodlím sa modlitby, ktoré mi kňaz udelil ako pokánie.

Na zopakovanie:

Sviatosť zmierenia je veľkonočný dar Pána Ježiša. Je to sviatosť, v ktorej nám Boh cez kňaza odpúšťa hriechy.

Hriech je najväčšie zlo, lebo ním urážame Pána Boha a vzd'aluujeme sa od neho.

Svedomie je Boží hlas v našom srdci, upozorňuje nás, čo je dobré a čo zlé. Že máme robiť dobro a vyhýbať sa zlu.

Spytovanie svedomia robíme vtedy, keď si podľa spovedného zrkadla zistujeme hriechy.

Spovedné zrkadlo sú otázky z Desiatich Božích prikázaní.

Ľútosť je bolesť duše nad spáchanými hriechmi.

Rozhrešenie je odpustenie hriechov, ktoré nám udelí Boh cez kňaza.

Kajúci skutok je modlitba, ktorú mi kňaz udelí ako pokánie za hriechy. Pomodlím sa ju hneď po spovedi.

Robiť pokánie znamená uvedomiť si hriech, oľtovať ho, odprosiť Pána Boha a sľúbiť polepšiť sa.

MOJA CESTA ZMIERENIA

Príprava na sviatosť zmierenia

I. PRED SVIATOSŤOU ZMIERENIA

(príprava doma pred svätou spoved'ou)

1. Pomodlím sa modlitbu k Duchu Svätému:

Príd' Duchu Svätý, a pomôž mi, aby som spoznal svoje hriechy, úprimne ich oľutoval, vyznal a naozaj sa polepšil. Amen.

2. Spytujem si svedomie podľa spovedného zrkadla:

(napíšem si hriechy podľa Desatora)

3. Po spytovaní svedomia oľutujem hriechy modlitbou ľútosti:

Nebeský Otče, veľmi mi je ľúto, že som Ťa hriechmi urazil. Milujem Ťa a sľubujem, že sa polepším. Otče, odpusť mi pre Krv Kristovu!

4. Keď si oľutujem hriechy (ľútosť), poprosím rodičov a súrodencov o odpustenie a dám si predsavzatie, že sa polepším.

Moje predsavzatie - v čom sa chcem polepšiť:

- vo vzťahu k Bohu
- vo vzťahu k blízkym
- vo vzťahu k sebe

Spytovanie svedomia podľa Desatora:

Pri spytovaní svedomia odpovedám na tieto otázky a píšem si svoje hriechy na papier:

1. príkazanie: Život podľa viery

Modlil som sa ráno a večer?

Modlil som sa nerád a nedbalo?

Učil som sa pravidelne (aj náboženstvo)?

Nehanbil som sa za vieru?

2. príkazanie: Úcta k Bohu

Nevyslovoval som Božie meno nadarmo?

Nehovoril som posmešne alebo neúctivo o Bohu a o svätých veciach?

3. príkazanie: Láska k Ježišovi a k Cirkvi

Nevynechal som dobrovoľne sv. omšu v nedeľu a v prikázaný sviatok?

Prichádzal som načas na svätú omšu?

Zapájal som sa do svätej omše? Modlil som sa?

Pozorne som počúval Božie slovo?

Nevyrušoval som cez svätú omšu? Prežil som nedeľné popoludnie ako Božie dieťa?

4. príkazanie: Láska k rodičom

Poslúchal som vždy rodičov, starých rodičov?

Pomáhal som im? Neodvrával som im?

Modlil som sa za nich?

Správal som sa k súrodencom s láskou?

Bol som k nim spravodlivý?

Poslúchal som predstavených (učiteľov, vychovávateľov, kňazov...)?

Nebol som drzý, hrubý, hnevливý k ostatným?

5. príkazanie: Láska k sebe a k blížnemu

Dával som si pozor na zdravie?

Dodržiaval som bezpečnostné predpisy na cestách, križovatkách, pri bicyklovaní...?

Neubližoval som druhým, nebil som ich?

Nehneval som sa na iných? Nebol som sebecký, hnevливý, závistlivý? Pomohol som slabším?

Nepomstil som sa iným?

6. a 9 príkazanie: Čistota

Naše telo je krásny chrám Ducha Svätého, ktoré stvoril Boh.

Nepočúval som a nehovoril neslušné, vulgárne slová, ktoré urážali Boha a ľudí?

Nepozeral som neslušné filmy, časopisy?

Nehovoril som a nepočúval neslušné vtipy?

Nenavádzal som iných na neslušné veci?

Mal som úctu k druhému človeku, či to bol chlapec alebo dievča?

Nevysmieval som sa z druhých?

7. a 10. príkazanie: Spravodlivosť

Neukradol som niečo, čo nebolo moje?

Vrátil som cudziu vec?

Nepoškodil som úmyselne svoje alebo cudzie veci? Nebol som lakomý, sebecký?

Vedel som sa rozdeliť so svojimi vecami?

Nebol som lenivý?

8. príkazanie: Pravda a česť

Neklamal som? Nepretvaroval som sa?

Nehovoril som zle o iných?

Nevymýšľal som si chyby iných?

Nežaloval som na iných?

Dodržal som, čo som sľúbil?