

Spovedné zrkadlo

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

Nenechávam prejsť mnohé dni bez modlitby?
Modlil som sa ráno i večer?
Spomeniem si aj cez deň na nebeského Otca?
Modlil som sa rád?
Ako som sa správal pri modlitbe?
Dokážem sa modliť aj za iných?
Učil som sa pravidelne náboženstvo?
Nehanbil som sa za vieru?

2. Nevezmeš Božie meno nadarmo.

Nevyslovoval som Božie meno zbytočne alebo dokonca s hnevom?
Hovoril som vždy pekne o Pánu Bohu?
Nerobil som si posmech z Pána Boha, z Panny Márie a zo svätých?
Vážil som si kňazov, rehoľné sestry a učiteľov náboženstva? Poslúchal som ich?

3. Pamätaj, že máš sviatkové dni.

Nevynechal som dobrovoľne svätú omšu v nedeľu a v prikázaný sviatok?
Prichádzal som načas na svätú omšu?
Zapájaj som sa do svätej omše spevom, odpoveďami a počúvaním?
Pozorne som počúval Božie slovo, najmä evanjelium?
Snažil som sa zapamätať si niečo z kázne?
Nevyrušoval som cez svätú omšu?
Dobre som sa pripravil na sväté prijímanie?

4. Cti svojho otca a svoju matku.

Poslúchal som vždy rodičov a starých rodičov?
Pomáhal som im? Modlil som sa za nich?
Usiloval som sa robiť im radosť?
Nezarmucoval som ich? Neodvrával som im?
Prosil som svojich rodičov o odpustenie, keď som ich nahneval?

Bol som znášateľný a spravodlivý k svojim súrodencom, alebo som sa s nimi hádal a bil?
Poslúchal som svojich predstavených: kňaza, učiteľov, vychovávateľov, ...?
Dával som v škole pozor?
Bol som úctivý a pozorný voči starým a chorým ľuďom?

5. Nezabiješ.

Dával som si pozor na svoje zdravie?
Nefajčil som?
Nebol som maškrtný?
Neublížoval som iným?
Nemám problém sa hrať s niekým preto, že je nesympatický alebo slabší?
Nehneval som sa na niekoho?
Pomohol som ochotne, komu som mohol?
Nenadával som iným? Nepomstil som sa iným?
Nenavádzal som niekoho na zlé?
Odpustil som blížnemu?
Zmieril som sa s druhými po hádke?
Zastal som sa slabších, ktorým ubližovali?
Posmieval som sa druhým?
Netrápil som zvieratá?
Nebol som pyšný, sebecký alebo namyslený?
Nezávidel som? Nedával som zlý príklad?
Dodržiavam bezpečnostné predpisy, napríklad pri prechádzaní cez cestu alebo pri jazde na bicykli?

6., 9. Bud' čistý.

Obliekal som sa slušne?
Pravidelne som sa umýval?
Nepočúval som a nerozprával som škaredé slová a žarty?
Nepozeral som sa na neslušné filmy, obrázky a internetové stránky?
Nehral som sa neslušne so svojím telom alebo so svojimi kamarátmi?
Nenavádzal som iných na neslušné veci?
Nepredvádzal som sa? Nechválil som sa?

7., 10. Nepokradneš.

Neukradol som niečo?
Vrátil som požičanú vec?
Nepoškodil som svoje alebo cudzie veci?
Vrátil som nájsené veci?
Vrátil som svojim rodičom všetky peniaze po nákupe?
Ak som niečo zlé urobil, dokázal som sa priznať?
Mal som svoje veci v poriadku?
Nebol som lakomý?
Dokázal som požičať svoje veci?
Neutrácal som peniaze na zbytočnosti?
Nebol som lenivý?
Učil som sa svedomito?
Plnil som si zodpovedne a poctivo svoje povinnosti?

8. Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu.

Hovoril som vždy pravdu?
Neklamal som?
Nepretvaroval som sa?
Nevyhováral som sa?
Nezvaloval som vinu na iného?
Nehovoril som zle o iných?
Nevymýšľal som si chyby na iných?
Nežaloval som na iných?
Nevyzradil som tajomstvo (pokiaľ nebolo zlé)?
Nepodvádzal som v škole alebo pri hre?
Nebol niekto potrestaný pre moju vinu?
Dodržal som, čo som sľúbil?

Ešte porozmýšľam nad týmto:

Pomodlil som sa pokánie z minulej spovede?
Ktorý hriech ma najviac mrzí?
Ktorý hriech sa opakoval najčastejšie?
Aké si dám predsavzatie z tejto svätej spovede?
Čo mi ešte svedomie vyčíta?

Priebeh svätej spovede

Keď idem na svätú spoved', nemusím sa vôbec báť. Kňaz zastupuje samého Pána Ježiša, ktorý ma veľmi ľúbi. Ušami kňaza Ježiš počúva moje hriechy a jeho ústami mi Ježiš odpúšťa hriechy. Kňaza viaže spovedné tajomstvo, teda nesmie nikomu povedať, čo sa pri spovedi dozvedel, nech by to bolo hocičo! Takisto je dobré, keď ani ja zbytočne nerozprávam svoje hriechy pred inými ľuďmi, ani sa nechválím, čo mi kňaz pri spovedi povedal. Jeho slová sú slovami Pána Ježiša a sú určené iba mne.

Doma si spytujem svedomie podľa Desatora a podľa spovedného zrkadla. Hriechy si dobre zapamätám alebo zapíšem.

Keď prídem do kostola, pozdravím Pána Ježiša v Bohostánku pokľaknutím a v tichosti čakám v rade na sviatosť zmierenia.

Keď príde na mňa rad, prídem ku kľáčadlu a pozdravím kňaza:
„Pochválený buď Ježiš Kristus.“
On odpovie: **„Naveky. Amen.“**

Kľaknem si, pekne, pomaly a nahlas sa prežehnám a poviem: **„S ľútosťou vyznávam, že som od (malička, posledného mesiaca, kedy naposledy) spáchal tieto hriechy“** a poviem svoje hriechy.

Nakoniec dodám: **„Na viac hriechov sa nepamätám.“**

Potom počúvam povzbudivé slová kňaza. Po vyznaní hriechov mi kňaz uloží skutok pokánia (môže to byť modlitba, dobrý skutok alebo nejaký sebazápor), ktorý si dobre zapamätám.

Potom ma kňaz povzbudí, aby som oľutoval svoje hriechy.

Ja poviem:

„Otče, zhrešil(a) som proti tebe. Už nie som hodný(á) volať sa tvojím synom (tvojou dcérou). Prosím, odpusť mi.“

Alebo:

„Pane Ježišu, prosím ťa, odpusť mi moje hriechy. Chcem sa už polepšiť.“

Kňaz sa nado mnou pomodlí modlitbu rozhrešenia, pričom má vystretú aspoň pravú ruku:

„Milosrdný Boh Otce, ktorý smrťou a zmŕtvychvstaním svojho Syna zmieril svet so sebou a zoslal Ducha Svätého na odpustenie hriechov, nech ti službou Cirkvi udelí odpustenie a pokoj.“

Túto modlitbu zakončí slovami: **„A ja ťa rozhrešujem od tvojich hriechov v mene Otca i Syna i Ducha Svätého.“**

Ja sa prežehnám a odpoviem: **„Amen.“**

Nakoniec pozdravím: **„S Pánom Bohom.“**

Po sviatosti zmierenia sa vrátim na svoje miesto. Uvedomím si, akú mám krásnu a čistú dušu a poďakujem sa Pánu Ježišovi za to, že mi odpustil všetky moje hriechy. Potom, aby som nezabudol, sa pomodlím modlitbu, ktorú mi kňaz uložil ako skutok pokánia.

MOJE PRVÉ SPOVEDNÉ ZRKADIELKO



Pane Ježišu, chcem, aby si mňa, stratenú ovečku, opäť našiel vo sviatosti zmierenia. Preto ťa prosím, pomôž mi, aby som spoznal svoje hriechy, úprimne ich oľutoval a naozaj sa polepšil. Amen.