



Nie si spokojný
so svojím životom?

Trápi ťa pocit viny?

Cítiš, že robíš chyby,
a nevieš, čo s tým?

Využi možnosť
svätej spovede!

Spovedné
zrkadlo

Sviatosť zmierenia?

Nové srdce Ježišovým odpustením

- to je žiadať Ježiša o odpustenie
- to je spoznať, že mne samému to nejde
- to je sviatosť udelená kňazom v mene Ježiša
- to je rozhodnutie žiť ako kresťan
- to je viera, že Ježiš ma nekonečne miluje
- to je rozhodnutie milovať viac Ježiša a blížnych
- to je odísť slobodnejší a šťastnejší!

Ježišu, pomôž mi pochopiť, čo zatažuje moje srdce...

Nihil obstat: Mgr. Jozef Šoška, cenzor

Imprimatur: Mons. Tomáš Galis, žilinský biskup

Žilina, 22. 3. 2010, č. 781/2010

© **Zostavili:** RNDr. Jana Kopincová, Mgr. Štefan Vančo

© **Vydal:** Rímskokatolícka cirkev, farnosť Martin

Lektorovali: Mgr. Jozef Hlinka, Mgr. Lubomír Majtán,
Mgr. Lubomír Matúška, Peter Olas

Jazyková úprava: Veronika Vavreková

Tlač: FORK, s. r. o., Martin 2010

Na úvod...

Táto brožúrka, ktorá sa ti dostala do rúk, nie je klasickou pomôckou na spytovanie svedomia, akú môžeš nájsť v obchodoch s náboženskou literatúrou.

Výnimočná je v tom, že ju nepísal kňaz alebo iný „svätušká“, o ktorom si možno myslíš, že nepozná tvoje problémy a spôsob života, ktorým žiješ. Táto brožúra je pripravená na základe skúsenosti mladých ľudí, možno len o niečo starších ako si ty. Spočiatku boli neveriaci, Cirkev s farármi im liezla na nervy, ba niektorí neboli ani len pokrstení. Zakúsili záškoláctvo, hádky s rodičmi, ulicu, alkohol, cigarety, ľahké drogy i sex. Teraz však vedia, aký to bol nanič život, bez zmyslu a ozajstnej lásky. Našli Ježiša, ktorý im dal všetko, po čom niekde v hĺbke túžili, a nenachádzali. Teraz chcú pomôcť aj tebe, aby si aj ty spoznal, ako žiješ, a aby si mohol začať odznovu - „s čistým štítom“.

Viem, nie je ľahké priznať si svoje chyby. Ešte ťažšie je prekonať hanblivosť, kľaknúť si pred kňazom a povedať mu o nich. No najťažšie je snažiť sa ich napraviť a viac neurobiť, najmä ak si si na ne zvykol. Ale neboj sa, je to veľmi dôležité práve preto, aby ti Boh mohol odpustiť. Aby na to všetko zlé v tvojom živote jednoducho zabudol a viac si nespomenul.

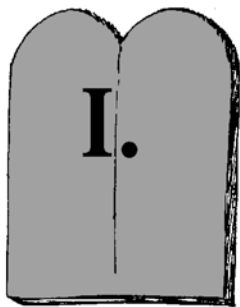
Tak naber odvahu a okús, čo je to odpustenie...

„Dobrý Boh ma môže kedykoľvek
prijať...“ (sv. Ján Mária Vianney)



Zhodnotenie poslednej svätej spovede

Kedy som sa spovedal naposledy?
Vyznal som všetky ťažké hriechy? Ak nie, aké a prečo?
Splnil som uložené pokánia? Snažil som sa zmeniť alebo
mi to bolo jedno? Ku svätej spovedi ma priviedla skutočná
túžba po priateľstve s Bohom alebo prichádzam len zo
zvyku, alebo na vonkajší nátlak niekoho? Som si vedomý,
že som hriešny a potrebujem Božie milosrdenstvo?
Vyspovedal som sa aspoň raz do roka a bol som na svätom
prijímaní?



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

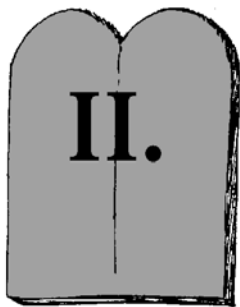
Je Boh na prvom mieste v mojom živote? Snažím sa ho viac poznať, prežívať s ním svoj život, venovať mu denne svoj čas, svoj záujem, svoju modlitbu? Nie je mi ľahostajný? Nie je pre mňa viera v Boha formalitou, zvykom, povinnosťou, nie je mi dokonca na obtiaž? Keď si mám zadeliť čas, neuprednostňujem pred Bohom svoje vlastné záujmy: šport, tréning, počítačové hry, internet, hudbu, priateľov, peniaze, krásu svojho tela a svoj vzhľad, módu, tanec, vzťahy? Nestáva sa mi, že nevenujem čas a úctu Bohu z frajeriny, aby som sa pred ostatnými vytiahol, alebo dokonca preto, že sa pred ostatnými za Pána Boha hanbím? Nezavrhol som svoju kresťanskú vieru?

Uvedomujem si naozaj, že Boží Syn Ježiš Kristus obetoval za mňa svoj život, alebo to považujem za vymyslené? Premýšľal som niekedy nad tým, čo všetko pre mňa Pán Boh urobil? Nespolieham sa opovážlivo na to, že Pán Boh je dobrý a určite mi odpustí? Je na mne vidno, že som veriaci? Dávam ostatným dobrý príklad? Zaujímam sa o Pána Boha na hodinách náboženstva, počúvaním kázni, štúdiom Svätého písma a podobne? Staral som sa o riadne vysvetlenie nejasností vo viere (čítaním,

rozhovorom s kňazom)? Aký je môj vzťah k svätej Cirkvi, ktorú ustanovil Ježiš Kristus, aby som prostredníctvom nej mohol byť spasený? Zastávam sa Cirkvi, keď na ňu niekto útočí? Nenadávam ja sám na Cirkev? Cítil som sa živým členom kresťanského spoločenstva?

Nie som poverčivý? Neverím v rôzne dobré a zlé energie, v účinok rôznych kameňov, lapačov snov, čakry a iné veci? Nečítam z poverčivosti horoskopy? Nedával som si veštiť, neverím snárom, nepoužívam rôzne amulety pre šťastie? Neverím v reinkarnáciu? Nezaujímam sa alebo nepraktizujem nejakým spôsobom čiernu alebo bielu mágiu? Nevyvolával som duchov, nezaujímal som sa o satanizmus, šamanizmus, o sekty?

Modliem sa pravidelne každý deň? Nie je moja modlitba povrchná a iba také odrecitovanie slov? Verím, že sa v modlitbe rozprávam s Bohom? Záleží mi na tom, či urážam Boha svojimi hriechmi? Záleží mi na tom, či mi Boh vo sviatosti zmierenia odpustí? Snažím sa poznávať Božiu vôľu a verím, že je pre mňa tým najlepším, alebo som pyšný a chcem si život zariadiť podľa seba, bez ohľadu na Boha? Stal so sa mojím nevhodným správaním alebo postojom pohoršením pre iných a prekážkou na ich ceste k Bohu?



Nevezmeš Božie meno nadarmo

Nespomínam zbytočne v reči Božie meno, Ježišovo meno alebo meno Panny Márie a svätých len ako časticu alebo vsuvku do vety? Nenadávam v zlosti Božím menom alebo dokonca priamo Bohu? Nepreklínam? Nepoužívam vulgarizmy? Nerobím si posmech z Pána Boha, jemu zasvätených osôb, z Cirkvi a z náboženstva? Nevysmieval som sa zo svätých vecí, nepohrdal som nimi? Nepočúval som spoveď druhého, alebo dokonca nezaznamenával som svätú spoveď? Nezneužil som spovedné tajomstvo kňaza tým, že som rozprával, čo mi pri spovedi povedal, najmä ak som si to vymyslel? Ak áno, koľkokrát a pred kým (kamaráti, masmédiá, internet...)?



Pamätaj, že máš svätif' sviatočné dni.

Považujem stretnutie s Bohom vo svätej omši za dôležité alebo mi je ľahostajné; lebo veď „Pán Boh je so mnou všade, tak načo budem chodiť do kostola“? Verím tomu, že Ježiš Kristus je skutočne prítomný v Eucharistii ako Boh alebo považujem sväté prijímanie len za nejakú oblátku alebo pripomienku? Neprijímal som Eucharistiu svätokrádežne, to znamená v ťažkom hriechu? Nechcem v takomto stave prijať aj sviatosť birmovania? Nevyhýbal som sa svätému prijímaniu z nedbalosti, z úzkostlivosti, z ostychu pred druhými ľuďmi?

Vynechal som v nedeľu alebo v prikázaný sviatok dobrovoľne svätú omšu? Prichádzam do kostola načas? Sledujem a zapájam sa do svätej omše pozornosťou, modlitbou, odpoveďami alebo sa zaujímam skôr o ľudí, čo sú naokolo, prípadne premýšľam nad niečím iným? Nevyrušujem iných zabávaním sa, komentármi, rečami? Nepostávam len tak pred kostolom? Prichádzam do kostola kvôli Ježišovi alebo kvôli druhým ľuďom, prípadne z donútenia? Nepovažujem účasť na svätej omši za premárnený čas? Preukazujem Pánu Bohu v kostole úctu tým, že neprichádzam so zbytočne odhaleným telom - v príliš krátkych šortkách, minisukni, v tielku na ramienka

alebo v tričku s príliš veľkým výstrihom? Neznesväcujem nedeľu zbytočnými nákupmi alebo ťažkou prácou?

Zachoval som prikázané dni pokánia – dodržal som pôst na Popolcovú stredu a Veľký piatok? Dokázal som si každý piatok aspoň spomenúť, že v tento deň Ježiš za mňa zomrel?

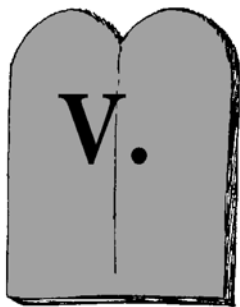


Cti svojho otca a svoju matku

Ctím a vážim si svojich rodičov? Pomáham svojim rodičom? Som im vďačný za všetko, čo pre mňa robia? Nenadávam na svojich rodičov, keď mi niečo zakážu? Nevyjadrujem sa o nich pred druhými neúctivo?

Nenadávam priamo rodičom? Neudrel som alebo netúžil som udrieť otca, mamu? Nevydieram ich? Neokrádam ich? Snažím sa poslúchnuť, keď odo mňa niečo žiadajú? Nezarmútil som ich svojím správaním, postojmi, rečami? Viem odprosiť svojich rodičov? Dokážem prijať ich chyby? Urobil som im niekedy radosť? Pamätám na to, že pri všetkej úcte k rodičom a predstaveným je potrebné viac poslúchať Boha ako ľudí?

Ctím a vážim si starých rodičov a iných starších ľudí? Som k nim trpezlivý, pomáham im? Mám rád svojich súrodencov? Ak sú mladší, nevyužívam ich, neurážam ich? Nehádam alebo nebijem sa s nimi? Vážim si svojich učiteľov, kňazov, vychovávateľov, akýchkoľvek nadriadených? Navádzal som niekoho k neposlušnosti alebo na akýkoľvek hriech? Aký je môj vzťah k spolužiakom, kamarátom? Učím sa zodpovedne? Nedávam niečomu prednosť pred svojimi povinnosťami? Nevystrájal som v škole? Neničil som školský majetok, hoci len písaním na lavicu alebo zbytočným znečisťovaním triedy?



Nezabiješ

Nevysmievam sa z neoblúbených spolužiakov alebo známych? Uvedomujem si, že aj ľudia inej rasy, náboženstva, farby pleti, ľudia z inej sociálnej vrstvy alebo ľudia nejakým spôsobom postihnutí na tele alebo na

duši sú mojimi bratmi a sestrami a zaslúžia si plnú úctu? Nevysmievam sa im? Nepropagujem rasizmus?

Neodplácal som sa zlým za zlé? Nepohrdam druhými ľuďmi? Zastávam sa slabších, ak ich niekto uráža alebo ohrozuje?

Nešikanoval som slabších spolužiakov, vrstovníkov? Nebil som sa? Odpustil som, ak mi niekto ublížil krivým obvinením, urážkami, bitkou, alebo som túžil po pomste? Aj som sa pomstil? Neuškodil som nejako inak druhému človeku? Neživil som v sebe zlosť voči druhému človeku? Nevyhrážal som sa druhému človeku, nevydieral som ho, nepocitoval som voči nemu nenávisť? Neprial som niekomu niečo zlé?

Nenavádzal som sám alebo v partii niekoho na niečo zlé (napr. nejaký „hrdinský“ skutok: cigarety, alkohol, drogy, ...)? Nevysmieval som sa alebo neponižoval som niekoho, ak nechcel robiť niečo, čo ja robím? Nevysmieval som sa druhému, keď naopak chcel urobiť dobrú vec, ktorú ja nerobím? Neškodil som sám sebe na zdraví cigaretami, alkoholom, drogami, ponocovaním? Mám zdravý vzťah

k jedlu, neprejedám sa, ani prehnane nehladujem? Vážim si svoje zdravie a ne hazardujem s ním? Napríklad aj tým, že keď je zima, radšej sa obliekam „pekne“ ako teplo? Neohrozoval som druhého na zdraví nedbanlivosťou? Nebol som príliš odvážny? Dbám na dopravné a iné bezpečnostné predpisy? Dodržiavam základné hygienické návyky? Zapájam sa do domácich prác?

Nie som otrokom televízie, počítača? Nemárnim zbytočne čas? Netýral som zvieratá a neschvaľoval alebo nesmiel som sa na tom, keď to robil niekto iný?

Netrpím sebanenávisťou alebo sebaľútosťou? Prijímam sa so všetkými chybami ako milované Božie dieťa? Neponižujem samého seba, netrestám sa? Som si vedomý svojej hodnoty, ktorú mám? Neznevažujem túto svoju hodnotu, aby som sa zapáčil iným? Nezaoberal som sa násilnými, vražednými alebo samovražednými myšlienkami? Netýral som svoje telo?

Nevyhľadával som a nezabával som sa na násilných scénach, napr. v televízii a na internete, pri ktorých prehnane až sadisticky trpel človek, hoci to „len“ hral? Nepropagoval a nešíril som násilie? Mám v úcte svoj život a život iných? Uvedomujem si, akým závažným zločinom a vraždou je potrat? Neschvaľujem ho? Neradil som ho niekomu? Ak áno, koľkým osobám? Nevykonával som ho?

Dokážem s druhým prežívať bolesť? Dokážem ho utešiť, pomôcť mu? Viem sa vcítiť do stavu druhého alebo žijem tak, akoby sa ma život druhého netýkal?



Nezosmilníš

Vážim si svoje telo? Neznižujem svoju hodnotu len na hodnotu svojho tela? Nemyslím si, že moja hodnota je v tom, koľko zo svojho tela ukážem alebo koľko sexuálnych skúseností mám už za sebou? Nevysmieval som sa alebo neponižoval som druhých ľudí kvôli tomu, že sú „neskúsení“? Nenavádzal som alebo nenútil som druhých ku hriechu?

Ovládal som svoje zmysly alebo som myslel na niečo, alebo predstavoval som si niečo sexuálneho charakteru? Neviedol som neslušné, dvojzmyselné reči, vtipy? Pozeral som si neslušné obrázky, časopisy alebo videá, alebo som tajne pozoroval druhých ľudí v intímnych situáciách? Navádzal som druhých ľudí na takéto pozeranie sa? Neprekročil som šieste prikázanie masturbáciou? Vyvolával som sám v sebe alebo v druhom človeku sexuálnu túžbu dráždením, bozkami, dotykmi? Zámerne som niekoho zvädzal oblečením alebo pohybmi? Nemal som pohlavný styk s druhou osobou rovnakého alebo opačného pohlavia? Uvedomujem si, že pohlavný život medzi mužom a ženou je dovolený až v manželstve, a že Boh ho zakazuje aj s priateľkou/priateľom, s ktorým zamýšľam sobáš?

Nevyužil som na takéto praktiky človeka, keď bol napríklad opitý? Neponížil som nejakého človeka pred druhými odhalením, oplzlými gestami, poznámkami,

komentármi? Nepoužil som svoje telo ako nástroj vydierania? Nechcem od partnera sex alebo nečisté dotyky ako dôkaz jeho lásky? Nechodím necudne oblečený? Neobťažoval som niekoho fyzicky, psychicky alebo slovné proti jeho vôli?

Ak mám priateľku/priateľa, prečo s ňou/ním chodím? Mám ju/ho skutočne rád alebo si chcem len užívať? Vyberám si ju/ho podľa vzhľadu, postavy alebo hľadám také vlastnosti človeka, aby som s ním mohol prežiť celý život v manželstve?

Krivo som neobvinil zasvätenú osobu (kňaza, rehoľnú sestru) alebo iného človeka z hriechu proti šiestemu Božiemu prikázaniu?



Nepokradneš

Neukradol som niekomu niečo? Nevzal som rodičom peniaze alebo niečo iné? Vrátil som ukradnutú vec? Nevlastním takú vec? Neprisvojil som si, ale poctivo som vrátil nájdenú vec, ak som vedel, čia je?

Vynaložil som všetky dostupné prostriedky, aby som našiel jej majiteľa? Neničil som cudzí alebo verejný majetok rozbíjaním, sprejovaním, prevracaním, trhaním a iným vandalizmom? Nezničil som druhému vec z frajeriny alebo z pomsty? Neschvaľoval som krádež, nekryl som niekoho, alebo nenavádzal som niekoho na krádež? Nenútil som niekoho, aby mi dal peniaze alebo nejakú vec? Bol som šetrný k svojim veciam? Neutrácal som zbytočne peniaze na automatoch alebo na nedôležité a zbytočné veci? Nepodlieham závislostiam? Nehrám hazardné hry o veľké sumy peňazí (napríklad ako jednodňové vreckové)? Viem sa podeliť s druhými? Dokážem požičať nejakú svoju vec?

Neprisvojil som si zásluhy alebo prácu druhého? Nenapalujem CD, DVD a iné nosiče a nezarábam na tom?

Nebola v mojom srdci túžba vlastniť veľa peňazí? Nie som naviazaný na nejakú vec? Nežijem len sám pre seba alebo som ochotný obetovať zo svojho času a síl pre iných ľudí? Nezanedbal som príležitosť poslúžiť, pomôcť, vykonať dobro pre druhého? Dokážem pomôcť vo svojej farnosti?



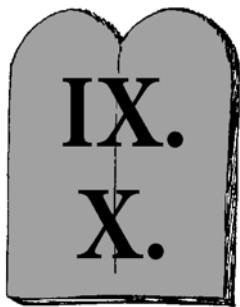
Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu

Hovorím vždy pravdu? Neklamal som druhých ľudí, rodičov, učiteľov, iných dospelých alebo svojich rovesníkov? Prečo? Nezatajil som naschvál nejakú dôležitú pravdu? Nevyhovárал som sa, zhadzoval som vinu na druhého, vymýšľal som si, aby som sa vyhol trestu alebo poznámke, alebo aby som dosiahol, čo chcem? Priznal som sa úprimne k zlému skutku? Neuškodila moja lož niekomu?

Mal som odvahu zastať sa pravdy? Dokázal som uznať svoje chyby? Vyzradil som nejaké tajomstvo? Dodržal som, čo som sľúbil? Nedával som sľuby s úmyslom nesplniť ich? Neprisahal som ľahkovážne alebo krivo? Nečítal som cudzie listy, SMS-ky, maily alebo inú poštu?

Nehováral som druhých ľudí v ich neprítomnosti – nehovoril som o ich zlých vlastnostiach, nehovoril som o nich pohrdavo, nevyjadroval som na nich svoj zlý názor? Nepoškodil som povesť niekoho? Odpustil som, ak niekto poškodil moju povesť, alebo som sa snažil pomstiť? Neposudzoval som správanie druhých ľudí a vopred som im nepripisoval zlé úmysly bez toho, aby som vedel, aký úmysel majú? Nesnažil som sa pokaziť druhému mienku o niekom zo žiarlivosti? Neosočoval som druhých ľudí – nevymýšľal som si o nich zlé veci, nezveličoval som ich zlé vlastnosti? Neželal som im zlé veci, neprial som si, aby ich

druhí nemali radi? Nebol som pokrytecký, nepretvaroval som sa? Nelískal som sa druhým (napríklad aj učiteľom) do očí a za chrbtom som sa o nich nevyjadroval nepekne? Nechvastal som sa? Ospravedlnil som sa, ak som svojimi rečami niekomu ublížil? Napravil som krivdu, ktorú som spôsobil? Odpustil som, keď mi druhý akokoľvek ublížil?



Nebudeš žiadostivo túžiť po manželke svojho blížneho

Nebudeš túžiť po majetku svojho blížneho

Nezávidel som druhému, ako vyzerá, aký je, aké má vlastnosti alebo schopnosti? Nezávidel som mu pozornosť kamarátov, nesnažil som sa ho o ňu pripraviť? Nezávidel som druhému nejakú vec, majetok, oblečenie? Nevyčítal som Bohu, že mne niečo nedal a druhému to dal? Nežiarlil som na druhého? Nepokúšal som sa vlastniť druhého človeka, neobmedzoval som slobodu svojho priateľa/priateľky, nepodozrieval som ho neoprávnene? Nebol som chamtivý? Nechcel som sa naschvál predvádzať pred druhými, aby mi závideli a obdivovali ma? Nevyvyšujem sa nad ostatných v domnení, že som lepší ako oni? Nebol som pyšný, namyslený, sebecký? Všímal som si potreby iných? Nie som lenivý?

Čo mi ešte svedomie vyčíta? Ktorý hriech ma najviac trápi? V čom sa chcem najviac polepšiť?

Pred svätou spovedou...

Uvedom si, že si svojimi hriechmi urazil nebeského Otca, ktorý ťa tak miluje, že za teba obetoval život svojho jediného Syna – Ježiša Krista.

Na svätú spoveď choď iba vtedy, ak je ti všetko úprimne ľúto a chceš sa polepšiť. Vôbec sa nemusíš báť. Kňaz zastupuje samého Pána Ježiša, ktorý ťa nadovšetko miluje. Ušami kňaza Boh počúva tvoje hriechy a jeho ústami ti odpúšťa. Kňaza viaže spovedné tajomstvo, teda nesmie nikomu povedať, čo sa pri spovedi dozvedel, **nech by to bolo hocičo!** Takisto ani ty zbytočne nerozprávaj svoje hriechy pred inými ľuďmi, ani sa nechváľ, čo ti kňaz pri spovedi povedal. Jeho slová sú slovami Pána Ježiša a **sú určené iba tebe.**

Po svätej spovedi...

Kľakni si niekde v tichu kostola. Uvedom si, akú máš krásnu a čistú dušu a poďakuj Pánu Bohu za to, že ti odpustil všetky tvoje hriechy. Potom, aby si nezabudol, pomodli sa modlitbu, ktorú ti kňaz uložil ako skutok pokánia.

Priebeh svätej spovede - ako prebieha

Keď prídeš k sviatosti zmierenia, pozdrav kňaza: „**Pochválený buď Ježiš Kristus.**“ On ti odpovie: „**Naveky. Amen.**“

Kľakni si, prežehnaj sa a povedz: „**S ľútosťou vyznávam, že som od (napr. posledného mesiaca, roka, 1. sv. prijímania,...) spáchal tieto hriechy,**“ a povedz svoje hriechy.

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

Potom počúvaj povzbudivé slová kňaza, po ktorých ti uloží skutok pokánia (napr. modlitbu, dobrý skutok alebo nejaký sebazápor), ktorý si dobre zapamätaj.

Potom ťa kňaz povzbudí, aby si oľutoval svoje hriechy. Ty svojimi vlastnými slovami nahlas popros nebeského Otca, aby ti odpustil a sľúb, že sa budeš snažiť napraviť. Napríklad takto:

- a) „**Otče, zhrešil(a) som proti tebe. Už nie som hodný(á) volať sa tvojím synom (tvojou dcérou). Nechcem viac páchať hriech. Prosím, odpusť mi.**“
- b) **Dobrotivý Bože, zhrešil som. Chcem sa polepšiť a konať dobro. Poznám svoje slabosti, ale spolieham sa na tvoju pomoc. Ty buď mojím ideálom, ktorý chcem mať stále pred očami. Nedaj mi odlúčiť sa od teba.**

Kým hovoríš slová ľútosti, alebo po nej, sa kňaz potichu modlí modlitbu rozhrešenia, ktorú zakončí nahlas slovami: „**... a ja ťa rozhrešujem od tvojich hriechov v mene Otca i Syna i Ducha Svätého.**“ Prežehnaj sa a odpovedz: „**Amen.**“

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