

Otázky a odpovede o svätej spovedi a o spytovaní svedomia

Čo je to svedomie?

- Je to vnútorný hlas, ktorý nás povzbudzuje v konaní dobra a chráni nás od zla.

Čo je to hriech?

- Vedomé a dobrovoľné prestúpenie Božieho príkazu (myšlienkou, slovom, skutkom, zanedbaním dobra).
- Je to konanie proti svedomiu a tomu, čo učí Cirkev. (Vyučovať a naučiť zachovávať všetko, čo učil Ježiš je úloha, ktorú dostala Cirkev od Ježiša.)

Aký je rozdiel medzi ťažkým a ľahkým hriechom?

- Ľahký zraňuje dušu človeka a ťažký ničí v duši Boží život.
- Ťažký hriech je vedomé a dobrovoľné prestúpenie Božieho prikázania vo veľkej veci. Ťažko ubližuje Božej láske a bližným.
- Ľahký hriech je vtedy, keď chýba aspoň jedna podmienka z predchádzajúcich.

Prečo je dôležité odpustenie?

- Bez odpustenia nie sme schopní žiť priateľstvo s Bohom a bližnými.
- Bez odpustenia nemôžeme prísť do neba.
- Bez odpustenia sa nám minie všetko dobro.

Ako sa získava odpustenie od ľudí a od Pána Boha.

- Tým, že vyznáme (priznáme si to), oľutujeme a napravíme to, čo sme urobili zle.
- Odprosíme našich bližných a Pána Boha.
- Vyznáme to vo svätej spovedi.

Čo je to sviatosť zmierenia?

- Je to sviatosť, v ktorej sa kňazovi vyznávame zo svojich hriechov, ľutujeme ich, dávame si pevné predsavzatie, že ich už neurobíme a po nej sa snažíme napraviť.

Ako sa pripravujeme na sviatosť zmierenia?

- Najprv prosím Ducha Svätého o pomoc – teda pomodlím sa. Napríklad takto: PRÍĎ DUCHU SVÄTÝ A POMÔŽ MI, ABY SOM SPOZNAL SVOJE HRIECHY, ÚPRIMNE ICH OĽUTOVAL, VYZNAL A NAOZAJ SA POLEPŠIL.
- Potom si spytujeme svedomie – teda uvažujem a snažím sa spomenúť si, aké dobro som dostal alebo vykonal – za to ďakujem a tiež ak som urobil niečo zlé, tak si to zapamätám a ľutujem to. Používam pri tom spovedné zrkadlo – ktoré mi pomáha odhaliť, kedy som sa nesprával ako Božie dieťa (syn, dcéra). Ak to potrebujem, tak si môžem hriechy aj napísať.
- Potom hriechy oľutujem a uvažujem, aké si dať predsavzatie, aby som sa mohol polepšiť – čo mám robiť a čoho sa mám vyhýbať do budúcnosti.

Čo robíme pri svätej spovedi?

- Úvod:
 - Pri vstupe do spovednice pozdravím: „**Pochválený buď Ježiš Kristus!**“

- Potom sa prežehnám a začnem: **Spovedám sa Pánu Bohu i vám duchovný otče, že som od krstu (alebo od poslednej svätej spovedi, ktorá bola pred.....), spáchal tieto hriechy:**
....Vyznám všetky svoje hriechy.
- Po vyznaní hriechov poviem na konci: **Na viac hriechov sa nepamätám.**
- **Lútosť a rozhrešenie:**
 - **Bože môj, 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.**
 - **Po ľútosťi dostanem od kňaza rozhrešenie od hriechov – čím získam odpustenie hriechov a milosť pre rozvíjanie svojho vzťahu s Nebeským Otcom a ľuďmi.**
- **PodĎakovanie a kajúci skutok**
 - Za odpustenie poďakujem:
 - Kňaz mi povie: Ďakujme Pánovi, lebo je dobrý.
 - Ja: **Lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky.**
 - Pri odchode pozdravím: **S Pánom Bohom.**

Po svätej spovedi

- Po sviatosti zmierenia vykonám skutok (úkon) kajúcnosti.
- Dobré je ešte zostať v kostole, aby som pokojne poďakoval Ježišovi za dar svätej spovede, že mi pomáha a chráni na ceste v mojom živote. Dobré sa s ním rozprávať vo svojom srdci.

Ako viem, že mi Boh odpustí, alebo odpustil?

- tak , že sa **vo svätej spovedi úprimne vyznám zo svojich hriechov**, (nezamlčím nič vážne – ťažké hriechy, ani ich počet)
- **oľutujem** ich a **dám si silné predsavzatie** – aby som sa polepšil, teda aby som čo najlepšie prijímal Božiu lásku a odpovedal na ňu a tak bol milujúcim synom alebo dcérou nebeského Otca.
- **kňaz mi dá rozhrešenie** – teda odpustí mi v Božom mene hriechy

Čo nesmieme zabudnúť po svätej spovedi?

- **PodĎakovať sa Pánu Ježišovi** za dar sviatosti zmierenia.
- **Vykonám si skutok pokánia.** Skutok pokánia mi udelí kňaz vo svätej spovedi a **predsavzatie** si dáme my sami. Tým, že sa snažíme, aby sme niečo pravidelne robili alebo aby sme sa niečomu vyhýbali, tým si chránime a rozvíjame Božiu milosť, ktorú sme získali pri svätej spovedi. Urobíme tým radosť Ježišovi, polepšíme sa a v našom srdci tiež rastie Božia milosť.

Ako viem, že sa spovedám dobre?

- Nič nezanedbám: ani prípravu, ani vyznanie hriechov, ani počet ťažkých hriechov, ani ľútosť ani predsavzatie ani skutok pokánia a snahu polepšiť sa
- Prezradí mi to aj radosť v srdci – tiež sa postupne sa stávam lepším – svätejším a rád pristupujem pravidelne na svätú spoveď.

Ako často sa mám spovedať?

- Keď nie je možnosť aspoň raz za rok.
- Ak mám na duši ťažký hriech – tak čím skôr – aby som nezomrel bez ľútosťi a odpustenia.
- Spravidla raz za mesiac.
- Tak často, ako mi poradí spovedník.