

Priebeh sv. spovede

Božie slovo

„Komu odpustíte hriechy, budú mu odpustené, komu zadržíte, budú mu zadržané.“ (Jn 20,23)

„Lebo zo srdca vychádzajú zlé myšlienky, vraždy, cudzoložtvá, smilstvá, krádeže, krivé svedectvá, rúhanie. Toto poškvŕňuje človeka.“ (Mt 15,19-20).

„Boh zjavuje, že je „bohatý na milosrdenstvo.“ (Ef 2,4)

Iné pramene

Pokánie ako čnosť a sviatosť, privádza ku kresťanskej slobode, ktorá znamená víťazstvo nad hriechom, a vedie nás k tomu, aby sme prijali Boží súd nad skutkami vedúcimi s smrti, a tak sa spasili a unikli nebezpečenstvu budúceho hnevu. (Liturgicko - pastorálne direktórium, 58)

Kristus nás svojím umučením oslobodil od satana a od **hriechu**. Zaslúžil nám nový život v Duchu Svätom. Jeho milosť obnovuje, čo v nás **hriech** pokazil. (KKC 1708)

Každý veriaci, ktorý dosiahol vek usudzovania, je povinný úprimne sa vyspovedať zo svojich ťažkých hriechov aspoň raz do roka. (IV. lateránsky koncil; KKC § 1457)

Don Bosco o sviatosti zmierenia

Niet lepšieho základu pri výchove nad svätú spoveď a sväté prijímanie. Kto sa zriedkavo spovedá, má dušu znetvorenú. Ved' keby sa niekto umýval len raz do roka, aká by bola škaredá jeho tvár? Aby sme mali úžitok zo svätej spovede, nestačí ani spovedať sa často, ale treba sa usilovať, aby sme sa nedopúšťali hriechov. Veľa kresťanov sa spovedá, ale zle. A lepšie je nespovedať sa, ako sa spovedať zle. Spovedajte sa s náležitou prípravou. Spytujte si svedomie. Tri slučky, ktorými vás diabol drží vo svojom otroctve – nedostatočná úprimnosť pri svätej spovedi,

nedostatočná ľútosť a slabé predsavzatie. Veľmi ľahko na spovedi zamlčíme hriechy, a to pre tieto príčiny – hanba a strach. Mnohí sa obávajú, že stratia u spovedníka vážnosť, úctu. Spovedník však obdivuje vašu dôveru, miluje a váži si vás. Vyberte si podľa možnosti stáleho spovedníka, nemeňte ho bez príčiny a spovedajte sa každý mesiac. Modlite sa za svojho spovedníka a plňte jeho rady. Uchovávajte si ich v pamäti od jednej spovede ku druhej. Mnohí menia spovedníka, ale nerozhodnú sa zmeniť život. Ty taký nebuď.

Miluj Ježiša! Ničoho sa neboj! Aj keby si sa dopustil všetkých hriechov na svete, Ježiš ti zopakuje svoje slová: Odpúšťajú sa ti mnohé hriechy, lebo si mnoho miloval. (Sv. páter Pio)

Podnety na prehĺbenie témy

- spytovanie svedomia
- ľútosť nad spáchanými hriechmi – dokonalá/nedokonalá
- predsavzatie nehrešiť
- vyznanie hriechov
- zadosťučinenie
- predsavzatie
- účinky sv. spovede
- úloha kňaza pri sviatosti zmierenia – lekár, sudca, učiteľ, otec
- odopretie rozhrešenia

Podnety k spoločnému zdieľaniu v skupine

- ako vyzerá tvoja príprava na spoveď? Čo by ti mohlo pomôcť lepšie sa pripraviť na spoveď?
- máš z nej strach? Alebo ju považuješ za zbytočnú?
- myslíš si, že kňaz mení svoj pohľad na teba, ak mu vyznáš svoje hriechy?
- myslíš si, že pre kňaza môže byť tvoje úprimné vyznanie zdrojom veľkého povzbudenie?
- ak nevieš rozlíšiť - kedy ešte môžeš ísť na sv. prijímanie a kedy nie - spýtaj sa kňaza na sv. spovedi, nech ti to pomôže rozlíšiť podľa tvojich konkrétnych hriechov
- čo s pokušením? Je pokušenie hriech? Ako mu odolávať?

- je užitočné, ak sa spovedáš aj z pokušení, ktoré na teba doliehajú. Môže to oslabiť intenzitu tvojich pokušení.
- pamätaj, že Boh ti chce odpustiť každý hriech, ak ho úprimne ľutuješ, lebo ťa nekonečne miluje
- máš svojho spovedníka? Prečo je dobré mať svojho stáleho spovedníka?
- nezanedbávaš konanie dobra? Bolo by málo iba nekonať zlo.
- čo v prípade, keď máš stále tie isté hriechy? Má zmysel spovedať sa, ak sa tvoje hriechy stále opakujú?
- čo v prípade, keď ti nenapadne žiaden hriech?
- máme pokušenie zaobaliť hriech tak, aby sme ho vyznali, ale zároveň, aby z vypovedaného kňazovi nebolo jasné, aký je to hriech. Je to v poriadku? Prečo to robíš?
- je potrebné vyznať každý ťažký hriech?
- spoveď ako nový začiatok
- spoveď ako pravidelná aktualizácia softvéru tvojho života
- nestačí sa spovedať iba Bohu? Prečo je potrebné spovedať sa kňazovi?
- čo v prípade zlej skúsenosti so spoveďou? So spovedníkom?
- musí ti vždy dať kňaz rozhrešenie? Kedy nemôžeš dostať rozhrešenie?

Modlitba

Modlitba pred sv. spoveďou

Duchu Svätý, pomôž mi spoznať moje hriechy, úprimne ich vyznať, pomôž mi pocítiť bolesť a ľútosť nad nimi a daj mi silu polepšiť sa.

Modlitba po sv. spovedi

Pane Ježišu, tvoje milosrdenstvo je nekonečné. Ty si mi skrze kňaza odpustil všetky moje hriechy, ktorými som urazil teba, mojich blízkych a ublížil aj sebe samému. Ďakujem ti a prosím pomáhaj mi, aby som vytrval na ceste za tebou po celý môj život.

Aplikácia do života

- SMS – minimum duch. života pre začiatočníka: **s**poveď 1x za mesiac, **m**odlitba 1x za deň, **s**vätá omša 1x za týždeň. Zvládneš to?
- večerné spytovanie svedomia – čo som urobil dobré aj zlé odovzdám Bohu a prosím ho o odpustenie – teda poviem **ľútosť**, ktorú hovorím aj vo spovedi. Ak treba, tak poprosím o odpustenie aj toho, komu som

ublížil. Návyk pravidelného spytovania svedomia mi môže pomôcť lepšie sa vyspovedať a do môjho života to môže priniesť Boží pokoj a vyrovnanosť.

Materiály k téme

KKC 977, 987, [1420-1421](#), [1450-1460](#)

Kompendium KKC 300-312

Youcat 228-237

[3-minútový katechizmus - Čo sú to hriechy?](#)

[3-minútový katechizmus - Čo je to milosť?](#)

[3-minútový katechizmus - Ako sa k nám dostáva a ako rozmnožuje milosť?](#)