

Sviatosť zmierenia

stretnutie s milujúcim Otcom, ktorý mi odpúšťa



in vzťahy **out**

1.krok: príprava doma na stretnutie s Otcom

- ! **SPOMEŇ SI** na to ako Ťa Boh miluje, čo pekné si prežil v poslednom období, ako Ťa má rád, že si jeho milovaný syn/dcéra...
- ! **MODLI SA** k Duchu Svätému: Príď Duchu Svätý, aby som spoznal svoje hriechy, úprimne ich olútoval, vyznal a žil viac v láske k Bohu a druhým.
- ! **SPYTUJ SI SVEDOMIE:** prechádzaj si svoj život, kedy si mal pekné vzťahy - keď si bol in a kedy naopak si mal zlé vzťahy- keď si bol out.
- ! **OL'UTUJ HRIECHY A DAJ SI PREDSAVZATIE:** vyjadri Otcovi, že ho máš tiež rád a že Ti je ľúto svojich hriechov a že túžiš žiť všetky vzťahy krajšie a s väčšou láskou. Moje predsavzatie je: budem sa snažiť rásť vo vzťahu s ... takto ...

2.krok: idem k Otcovi vo sviatosti zmierenia

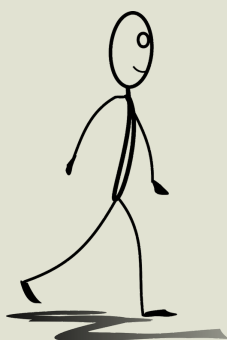
- ! **POZDRAV** keď prídeš ku kňazovi: Pochválený buď Ježiš Kristus.
- ! **PREŽEHNAJ SA A POVEDZ:** Spovedám sa Pánu Bohu i vám, duchovný otče, že som od poslednej spovede (ktorá bolá pred...) spáchal tieto hriechy... Vyznáš všetky hriechy, na ktoré sa pamätáš (ktoré si si zapísal pri spytovaní svedomia).
- ! **NA ZÁVER VYZNANIA HRIECHOV POVEDZ:** Na viac hriechov sa už nepamätám.
- ! **POZORNE POČÚVAJ,** čo ti povie kňaz a zapamätaj si úkon pokánia.
- ! **ÚPRIMNE OL'UTUJ HRIECHY** po výzve kňaza: Nebeský Otče, veľmi mi je ľúto, že som ťa hriechmi urazil. Milujem ťa a sľubujem, že sa polepším. Otče, odpusť mi pre krv Kristovu.
- ! **PREŽEHNAJ SA** pri slovách rozhrešenia od kňaza: „A ja ťa rozhrešujem od tvojich hriechov v mene Otca i Syna i Ducha Svätého.“ **ODPOVEDZ:** Amen.

Kňaz povie: Ďakujte Pánovi, lebo je dobrý.

- ! **ODPOVEDZ:** Lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky. Kňaz povie: Pán Ježiš Ti odpustil hriechy, choď v pokoji.
- ! **ODPOVEDZ:** Bohu vdďaka. **POZDRAV SA:** S Pánom Bohom.

3.krok: žijem v Láске

- ! Po sviatosti zmierenia: **POĎAKUJ PÁNU BOHU** za odpustenie hriechov a **VYKONAJ ÚKON POKÁNIA.**



Spytovanie svedomia pre deti



pekné vzťahy = si in
zlé vzťahy = si out

in 1.vzt'ah k Bohu **out**

dávať Pána Boha na 1. miesto
ísť sa s Ním stretnúť pri sv. omši
spomenúť si na Neho cez deň
modliť sa ráno a večer
nehanbiť sa za Neho
svätiť nedeľu



mat' niečo radšej než Boha
na dovolenke "od Boha oddychovať"
zabúdať na Neho
odsúvať vzťah s Bohom na neskôr
urážať a preklínať Boha
nemať na Neho čas



Modlil som sa ráno a večer?

Myslel som pri modlitbe na iné veci?

Nehanbil som sa za svoju vieru?

Nevysmieval som sa niekomu len preto, že je veriaci a chodí do kostola?

Veril som poverám, horoskopom? Vyzvolával som duchov?

Úmyselne som spáchal hriech a vopred som si povedal, že Pán Boh mi aj tak odpustí?

Dával som prednosť počítaču, tabletu, mobilu alebo hrám pred modlitbou alebo svätou omšou?

Vyslovoval som meno Božie nadarmo, zo zvyku, v hneve, neúctivo?

Hovoril som posmešne o Pánu Bohu a o svätých?

Mal som úctu k posvätným veciam (kríž, ruženec, kostol)?

Mal som v úcte kňaza a osoby zasvätené Bohu?

Prisahal som zbytočne alebo falošne, hoci aj v malých veciach?

Vynechal som dobrovoľne v nedeľu a v prikázaný sviatok svätú omšu?

Prichádzal som z vlastnej viny v nedeľu alebo prikázaný sviatok neskoro na svätú omšu? Vyrušoval som počas svätej omše rozprávaním sa s inými alebo zabávaním sa?

Vykonával som v nedeľu namáhavú prácu?

Dodržal som eucharistický pôst - nejest' hodinu pred svätým prijímaním? **2**



pekné vzťahy = **si in**
 zlé vzťahy = **si out**

! **in** 2.vzt'ah k druhým **out**



byť vdáčný	•	urážať a ponižovať druhých
byť dobrým kamarátom	•	klamať a pretvarovať sa
zo srdca odpúšťať iným	•	ohovárať a osočovať druhých
robiť druhým radosť	•	závidieť druhým
modliť sa za iných	•	kradnúť
pomáhať druhým	•	nechcieť sa zmieriť



Poslúchal som rodičov? Pomáhal som im? Odvrával som im, bol som k nim drzý, trucoval som? Modlil som sa za nich? Odprosil som ich, keď som ich nahneval?

Bol som úctivý voči starším? Napríklad voči: starým rodičom, učiteľom, katechétom, vychovávateľkám...

Bil som sa so súrodencami, s kamarátmi, so spolužiakmi? Hádal som sa s nimi? Provokoval som iných alebo som robil naschvál to, čo iným prekáža? Navádzal som niekoho na zlé? Dokázal som odpustiť?

Trápil som zvieratá? Neničil som prírodu?

Kradol som? Nevzal som rodičom, súrodencom, kamarátom, spolužiakom v škole alebo iným niečo, čo mi nepatrí?

Poškodil som úmyselne alebo z nedbanlivosti cudziu vec? Vrátil som požičanú vec? Chcem mať vždy všetko to, čo iní, aj keď to nepotrebujem?

Hovoril som zbytočne o chybách kamarátov - ohováral som iných?

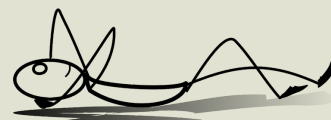
Vymýšľal som a šíril klamstvá o iných, teda osočoval som iných?

Vyvyšoval sa nad iných? Bol som pyšný?

Vysmieval som sa zo slabších, zo spolužiakov, z tých, ktorí sú menej šikovní ako ja, alebo z ľudí s postihnutím?

Želal som niekomu chorobu alebo niečo zlé?

Zvalil som svoju vinu na niekoho iného?





pekné vzťahy = si in
zlé vzťahy = si out

! in 3.vzt'ah k sebe out



rásť vo viere
prijať seba, ako ma prijíma Boh
túžiť byť lepším a vzdelávať sa
spoznávať a rozvíjať talenty
starat' sa o svoje zdravie
dobře využívať čas

žiť bez Boha
byť egoistom - myslieť len na seba
nechať sa ovládnuť zlozvykmi
byť lenivý, nesnažiť sa
nestarať sa o seba
strácať čas



Škodil som si na zdraví maškrtnosťou, prejedaním sa sladkosťami, prieberčivosťou v jedle? Skúšal som fajčiť, piť alkohol?

Chránil som si svoje zdravie vhodným oblečením?

Hovoril som neslušné vtipy, neslušné reči?

Vyhľadával a pozeral som nevhodné časopisy, filmy, obrázky, hry na internete? Navádzal som iných na neslušné hry?

Pre chlapcov: Nie som drzý voči dievčatám, chránim ich?

Pre dievčatá: Neprovokovala som chlapcov?

Bol som lakomý? Závidel som iným? Klamal som? Pretvaroval som sa?

Vyzradil som zverené tajomstvo? Dodržal som, čo som slúbil?

Žaloval som zo škodoradosti, aby iných potrestali?

Podvádzal som pri hre? Nadával som, hovoril som vulgárne slová?

Učil som sa svedomito?

Bol som lenivý?



Boh
sa nikdy neunaví odpúšťaním;
to sa skôr my unavíme
prosením
o jeho milosrdenstvo.
(pápež František)

"Ale Boh, bohatý na milosrdenstvo,
pre svoju nesmiernu lásku, ktorou
nás miluje, hoci sme boli pre
hriechy mŕtvi, oživil nás s Kristom,
milosťou ste spasení."
(Ef 2,4-5)