

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.“

Nezabúdajme, že máme mať svedomie v takom stave, aby sme mohli ísť každý deň na sväté prijímanie.

Priebeh sviatosti zmierenia

1. Príprava - spytujem si svedomie.

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.

2. Ľútosť - má byť čo najúprimnejšia.

3. Predsavzatie - túžba napraviť sa.

4. Vyznanie hriechov - prichádzam ku kňazovi, pozdravím, prežehnám sa, poviem kedy som bol naposledy na sv. spovedi. Po vyznaní hriechov, ktoré môžem mať aj napísané, dodám, že na viac hriechov si nepamätám. Počúvam, čo mi kňaz hovorí a zapamätám si pokánie. Potom oľutujem svoje hriechy napr. 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.

Pri rozhrešení sa prežehnám.

5. - Vykonám uložené pokánie.

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.

Zamysli sa ešte:

- Ako vyzerá tvoja príprava na spoved? - Boli tvoje doterajšie sv. spovede platné? Nezamlčal si žiaden ťažký hriech? Lebo ak áno, tvoje sv. spovede a sv. prijímania boli svätokrádežné. - Polepšil si sa v niečom od poslednej sv. spovede? - Staré hriechy, z ktorých si sa už raz úprimne vyspovedal - nemusíš nikdy viac opakovať.

- Pred sviatkami sú často pred spovednicou dlhé rady - len ťažko môžeš očakávať, že budeš môcť byť na sv. spovedi dlhší čas, alebo sa s kňazom viac porozprávať a poradiť, nájdi si preto čas aj mimo veľkých sviatkov a pred sviatkami spoved' neodkladaj na posledný deň.

- Myslíš si, že kňaza zaujímajú tvoje hriechy? Vedel by ti ich povedať viac, ako si ich uvedomuješ, on chce počuť, ktoré si si už ty uvedomil, a počúva, či máš neodpustiteľné hriechy. Patria tam napr. - Ak sa hneváš a nechceš sa za žiadnych okolností zmieriť, ak používaš najmä abortívnu antikoncepciu a nechceš s tým prestať - (tento hriech má aj muž, ak do toho svoju ženu núti, alebo stačí, ak s jej hriechom súhlasí), ak žijete ako manželia bez sviatostného manželstva... O tomto mnohí ani nevedia, že nemôžu ísť na sv. spoved' a sv. prijímanie od toho momentu, keď začali spolu bývať v jednej domácnosti. Prečo nemôžu ísť na spoved? Lebo súčasťou sv. spovede je snaha naozaj sa polepšiť a zanechať hriešny spôsob života, a v tomto prípade sa do neho opäť vrátim. A ďalším problémom je verejné pohoršenie. Tí, ktorí vás poznajú, sa môžu pýtať: Ako je to možné, že oni žijú spolu bez manželstva a chodia aj na sv. prijímanie? Azda Boh - Cirkev zmenili svoje prikázania? Cirkev si nemôže svojvoľne vykladať Boží zákon. Ona ho má chrániť. A nestačí ani, že si povieš vo svojom vnútri - ja toto nepovažujem za hriech - človek nie je meradlom dobrého a zlého konania - meradlom pre nás je Boží zákon. A ak ho človek neposlúcha, zaručene ho to k šťastiu neprivedie.

- Nestačí sa spovedať iba tak, že povieš - prehrešil som sa proti šiestemu prikázaniu. Povedz jasne - prehrešil som sa pozeraním, myšlienkami, túžbami, sám so sebou skutkom, s druhou osobou, s osobou rovnakého pohlavia, so zasvätenou osobou... Každé je samostatným hriechom.

- To platí aj o iných prikázaniach - nestačí povedať prehrešil som sa myšlienkami, slovami, skutkami - hriechy treba menovať osobitne. Myšlienky som mal pyšné, závistlivé, nečisté... atď. Nehovoriac o tom, že ťažké hriechy by sa mali vyjadriť aj počtom - koľko tých ťažkých hriechov som spáchal, a povedať aj okolnosti, ak menia váhu hriechu.

- 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.

- Je užitočné, ak sa spovedáš aj z pokušení, ktoré na teba doliehajú, môže to oslabiť intenzitu tých pokušení.

- Opopáždilým spoliehaním sa na Božie milosrdenstvo sa prehrešuje ten, kto takto nejako uvažuje: - Bože, ja si budem hrešiť, koľko chcem, do toho sa mi nestaraj, ty mi to len všetko pekne na spovedi odpúšťaj. To je drzosť pred Bohom. Neprehrešuje sa ten, komu v rôznych okolnostiach hriechu napadne myšlienka - čo už, vyspovedám sa. A je mu to ľúto.

Užitočná rada: Pamätaj, že Boh ti chce odpustiť každý hriech, ak ho úprimne ľutuješ, lebo ťa nekonečne miluje.

SMS - minimum duch. života pre začiatočníka: Spoved' 1x za mesiac, Modlitba 1x za deň, Svätá omša 1x za týždeň.