

## ĽÚTOSŤ PRED SPOVEĎOU

Uvedom si, že všetky tvoje hriechy urážajú Nebeského Otca a vzdalujú ťa od spoločenstva veriacich. Pros Nebeského Otca o odpustenie a zmier sa s ním. Rozhodni sa zmeniť svoj život a zbaviť sa hriechov. Buď si istý, že Boh Ťa neustále sprevádza svojou milosťou.

## SPOVEĎ

Odober sa do spovednice, kde ťa kňaz v mene nášho Pána Ježiša Krista a Cirkvi prijme, vypočuje a povzbudí ťa vykročiť na cestu zmeny tvojho života.

### Formula ľútosti a zadostúčenie

Po vyznaní hriechov ťa kňaz poučí a povie ti, čo máš spraviť alebo sa pomodliť na znak nápravy. Potom ťa vyzve, aby si ľutoval hriechy. Môžeš použiť nasledovnú formulu:

**Bože, láska moja, Teba milujem, preto svoje hriechy veľmi ľutujem. Nechcem viac uraziť Tvoju dobrotu, Otče odpusť mi pre Krv Kristovu. Amen.**

### Rozhrešenie a záver

Po ľútosti ti kňaz dá rozhrešenie, ktorým ti sprostredkuje odpustenie hriechov. Povie slová rozhrešenia:

**Milosrdný Boh Otec, ktorý smrťou a zmŕtvychvstaním svojho Syna zmieril svet so sebou a zoslal Ducha Svätého na odpustenie hriechov, nech ti službou Cirkvi udelí odpustenie a pokoj. Ja ťa rozhrešujem od tvojich hriechov v mene Otca i Syna i Ducha Svätého.**

Ty odpovieš:

**Amen**

Potom ti kňaz povie:

**Ďakujeme Pánovi, lebo je dobrý.**

Ty odpovieš:

**Lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky.**

Kňaz uzavrie svätú spoveď slovami:

**Pán Ježiš ti odpustil hriechy, choď v pokoji.**

Ty odpovieš:

**Bohu vďaka.**

## Z BOŽIEHO SLOVA

*Lebo ak vy odpustíte ľuďom ich poklesky, aj váš nebeský Otec vám odpustí.*

*Ale ak vy neodpustíte ľuďom, ani váš Otec neodpustí vaše hriechy.*

*/ Mt 6, 14-15*

*Ako chcete, aby ľudia robili vám, tak robte aj vy im! Ak milujete tých, ktorí vás milujú, akúže máte zásluhu? Ved' aj hriešnici milujú tých, čo ich milujú. Ak robíte dobre tým, čo vám dobre robia, akúže máte zásluhu? Ved' to isté robia aj hriešnici. A ak požičiavate tým, od ktorých to dúfate dostať naspäť, akúže máte zásluhu? Ved' aj hriešnici požičiavajú hriešnikom, aby dostali naspäť to isté. Ale milujte svojich nepriateľov, dobre robte, požičiavajte a nič za to nečakajte! Tak bude vaša odmena veľká a budete synmi Najvyššieho, lebo on je dobrý aj k nevďačným a zlým. Buďte milosrdní, ako je milosrdný váš Otec! Nesúďte a nebudete súdení. Neodsudzujte a nebudete odsúdení! Odpúšťajte a odpustí sa vám. Dávajte a dajú vám: mieru dobrú, natlačenú, natrasenú, vrchovatú vám dajú do lona. Lebo akou mierou budete merať vy, takou sa nameria aj vám.*

*/ Lk 6, 31-38*

## MODLITBA PRED SV. SPOVEĎOU

Nebeský Otec, viem, že ma miluješ a dokonale ma poznáš. Ty vieš, na čo myslím, čo hovorím a čo konám. Poznáš moje hriechy. Som tu, aby som prosil o odpustenie. Pane Ježišu Kriste, naplň ma tvojím Duchom Svätým a pomôž mi poznať moje hriechy. Obnov moju vôľu, aby som mohol konať dobro. Daj mi silu a odvahu, aby som dokázal všetko úprimne vyznať. Pomáhaj mi zlepšovať môj život. Buď na pomoci aj kňazovi, ktorému sa budem spovedať, aby ma viedol svojou radou.

Amen.

---

Schválené provinciálom Kapucínov na Slovensku

Kapucíni na Slovensku  
Župné nám. 10, Bratislava  
[www.kapucini.sk](http://www.kapucini.sk)  
provinciatat@kapucin.sk

Číslo účtu 1850828001 / 5600

## NA ÚVOD

### Spytovanie svedomia

Stíš sa. Pros Ducha Svätého, aby ti pomohol prehodnotiť tvoj život od poslednej svätej spovede. Uvedom si, čo nebolo správne, aby si to mohol zmeniť k lepšiemu. Môže ti pomôcť aj nasledovné spytovanie svedomia. Vyber si z troch spovedných zrkadiel pre deti, mládež alebo dospelých.

## PRE DETI

### > Život s Bohom

Modlím sa ráno a večer? Modlím sa sám alebo aj s inými? Modlím sa aj vlastnými slovami, ako keď sa rozprávam s priateľom? Ďakujem Bohu za všetko čo mi dáva a prosím ho o pomoc v ťažkostiach? Spytujem si večer svedomie a prosím Pána Boha o odpustenie za to, čo nebolo dobré? Modlím sa k Panne Márii? Čítam Sväté písmo spolu s rodičmi alebo s niekým starším, aby mi mohli vysvetliť, čo sa tam píše? Chodím na svätú omšu v nedeľu a v prikázaný sviatok? Som na nej pozorný/á? Po svätom prijímaní ďakujem Pánu Ježišovi, že prišiel do môjho srdca a rozprávam sa s ním? Chodím na náboženstvo alebo iným spôsobom sa učím o Bohu a Cirkvi? Nehanbím sa za vieru?

### > Milovať blížnych a pomáhať im

Som štedrý/á? Všimam si potreby a ťažkosti ľudí okolo mňa a pomáham im? Snažím sa správať ku všetkým ľuďom ako ku svojim kamarátom? Beriem druhých ľudí takých akí sú a nevyčítam im ich chyby? Dávam druhým dobrý príklad? Nekamarátim sa len s jedným chlapcom/dievčaťom na úkor iných? Som rovnako pozorný ku všetkým? Viem odpúšťať a prosiť o odpustenie? Zaujímam sa o chudobných alebo si doprajem všetko po čom túžim a mním peniaze na zbytočnosti? Poslúcham vždy, keď mi kážu konať dobro? Som vždy ochotný/á pomôcť? Plním si vždy svoje povinnosti? Snažím sa konať dobro aj vtedy, keď je to ťažké? Pomáham kamarátom/kamarátkam, ktorí/é majú problémy? Vnímam dospelých ako svojich priateľov a vychovávateľov?

### > Cvičiť sa v dobrom

Neklamem? Nenechám sa druhými nahovoriť na zlé veci? Robím veci zo strachu? Rozhodujem sa sám robiť dobro, alebo mi to musí niekto prikazovať? Som slobodný od módy, televízie, počítača, hier a peňazí? Som spokojný s tým, čo mám? Ďakujem Bohu za kamarátov/kamarátky, ktorých mám? Uvedomujem si, že ma Pán Ježiš a moji blízki milujú? Som veselý/á a snažím sa rásť v priateľstve s Ježišom a s ľuďmi okolo mňa? Nevyhýbam sa fyzickej námahe a bojujem s lenivosťou? Nepreberám si v jedle a nie som maškrtný/á? Nezávidím druhým ich nadanie a talenty? Nemyslím niekedy na oplzlé veci? Nepozerám sa na také veci v televízii, na obrázkoch alebo inde? Nevediem neslušné reči? Ani nerozprávam také vtipy? Ktorý hriech ma trápi najviac? Snažím sa vnímať a pochopiť, čo Boh chce, aby som v budúcnosti robil?

## PRE MLÁDEŽ

### > Život s Bohom

Mám živú vieru v Boha alebo viac verím sebe, svojím priateľom, či veciam okolo mňa ako sú peniaze, uznanie, atď.? Neprepadám v ťažkých situáciách zúfalstvu? Poznám svoje možnosti, hranice a tolerujem ich? Nepúšťam sa do vecí, ktoré sú nad moje sily? Prosím o dar viery aj v momentoch pochybovania? Počas dňa venujem dostatočný čas modlitbe, načúvaniu Božieho slova, a tak živím svoju vieru? Počúvam pozorne Božie slovo počas svätej omše? Vnímam, čo mi Boh hovorí, aj pri osobnom čítaní Svätého písma? Prehlbujem svoju vieru osobne aj v spoločenstve? Otvorene vyznávam svoju vieru? Beriem prijímanie Božieho tela ako stretnutie so živým Kristom a preto ku nemu pristupujem čo najčastejšie?

### > Milovať novým spôsobom

Nerobím rozdiely medzi mne sympatickými a nesympatickými ľuďmi? Nepocitujem a neživím hnev k niekomu? Nesprávam sa povýšenecky? Som úprimný vo vzťahoch s druhými? Neposudzujem druhých? Nežiarim? Nezávidím druhým? Snažím sa odpúšťať tak, ako Boh odpúšťa mne? Snažím sa dať môj život do konkrétnej služby blížnemu? Nevyužívam svoj voľný čas len sám pre seba robením zbytočných vecí? Rozvíjam svoju lásku pozornosťou k druhým ľuďom? Mám dobré vzťahy s rodičmi, vážim si ich, alebo som príčinou roztržiek v rodine?

### > Od užívania si k sebadarovaniu

Prijímam sa taký/á aký/á som? Ďakujem Bohu za môj život? Dokážem sa oslobodiť od mojich žiadostí a milovať úprimnou láskou? Nerozhodujem sa len na základe toho, čo si myslia druhí? Mám zdravý vzťah k peniazom, móde, médiám? Neoddávam sa pohodliu na úkor svojich povinností a pomoci druhým? Nechcem vynikať nad druhými? Vnímam prácu a povinnosti len ako prostriedok na obohatenie alebo aj ako miesto, kde sa môžem realizovať v službe iným? Som otvorený/á prijať akékoľvek povolanie (manželstvo, kňazstvo, reholné povolanie, atď.)? Sú moje myšlienky a skutky vždy čisté, bez žiadostivosti a vášni alebo ma niekedy viedli k sebauspokojeniu? Rozvíjam zdravý citový vzťah s priateľom/priateľkou založený na vzájomnom spoznávaní sa a spoločnej modlitbe, ktorá dáva nášmu vzťahu duchovný základ a takto sa pripravujeme na intímne splynutie v manželstve a teda vyhýbam sa predmanželskému intímnemu spolunažívaniu? Nekradnem alebo neničím veci druhých? Starám sa o svoje zdravie?

## PRE DOSPELÝCH

### > Miluj Boha celým srdcom

Je Boh na prvom mieste v mojom živote? Alebo sú na prvom mieste peniaze, kariéra, zábava, rodina, úspech, či niekto iný? Snažím sa prehlbovať vieru dostupnými prostriedkami (v spoločenstve, čítaním Písma, cez internet, atď.)? Nemám problém vyznať svoju vieru? Modlím sa ráno a večer a tým rozvíjam osobný vzťah s Kristom? Vážim si Božie meno, meno Matky Božej a svätých? Svätím nedeľu a prikázaný sviatok osobným stretnutím sa s Kristom vo svätej omši? Beriem prijímanie Božieho tela ako stretnutie so živým Kristom a preto ku nemu pristupujem čo najčastejšie? Postím sa každý piatok a v ostatné určené dni? Prostredníctvom odriekania odhaľujem svoje slabosti? Dám to, čoho sa takto zriekam, chudobným? Milujem Cirkev, ktorej som súčasťou a napomáham k jej rastu?

### > Milujte sa navzájom, ako som ja miloval vás

Snažím sa urobiť druhých šťastnými, aj keď je to namáhavé? Viem veľkoryso odpustiť druhým? Nie som márnivý? Vyhýbam sa nečestnosti a využívaniu druhých? Používam svoje danosti pre dobro iných? Robím svoju prácu ako službu? Všimam si starých, chorých, chudobných, utláčaných a pomáham im podľa možností aj finančne? Pristupujem zodpovedne k povinnostiam v rodine, v práci, v spoločnosti? Podporujem všetko, čo je dobré? Rastie moja láska k manželovi/manželke a žijem manželskú vernosť? Modlím sa s manželkou/manželom a tým utužujem naše sviatostné manželstvo? Prispievam k duchovnému životu v rodine a vychovávam deti vo viere? Dokazujem svoju lásku k životu odmietaním potratu, a to aj odmietaním abortívnej a inej antikoncepcie? Rešpektujem dar života v manželstve a zodpovedne plánujeme rodičovstvo prirodzeným spôsobom a dávame tak priestor Bohu? Žijem v pravde a nepodlieham ohováraniam, klamstvu alebo klebeteniu? Rešpektujem druhých, ich dobré meno, ich názor, vyznanie alebo pôvod? Odmietam akýkoľvek druh násillia? Nekradnem alebo neničím veci druhých? Starám sa o svoje zdravie?

### > Buďte dokonalí, ako váš Otec

Robím si spytovanie svedomia? Držím si telo a myseľ v čistote? Nepohoršujem mojím správaním? Nemám sklony k čítaniu, rozhovorom, pozeraniu a zábave, ktoré sú v kontraste s ľudskou a kresťanskou dôstojnosťou človeka? Zvládam vášne, pýchu a vlastné uspokojenie a tak sa snažím pripodobniť čistote, chudobe a pokore Krista? Ktorý hriech pre mňa predstavuje najväčší problém?