

# Priebeh svätej spovede:

Ja
Kňaz



- 1**

Pozdrav sa katolíckym pozdravom:  
Pochválený buď Pán Ježiš Kristus!  
-----  
V mene Otca i Syna i Duchu Svätého.

Zároveň znakom kríža na seba pozdrav nebeského Otca.

Pán nech je v tvojom srdci i na твоjich perách, aby si úprimne a pravdivo vyznal(a) svoje hriechy.
- 2**

Naposledy som sa spovedal/a pred...(týždňom, mesiacom, rokom,...)

Spovedám sa Pánu Bohu i vám, duchovný otec, že som od poslednej spovede spáchal(a) tieto hriechy.

Kňaz sa ťa môže niečo opýtať, poradiť ti alebo povzbudiť k náprave.
- 3**

Vyznaj svoje hriechy jednoducho a pravdivo.  
Ak ich máš napísané na lístku, môžeš ich teraz prečítať.  
Upozorni kňaza, keď vymenuješ všetky hriechy, alebo mu povedz, že na viac hriechov sa nepamätáš.

Teraz ti povie, aký skutok pokánia máš vykonať a vyzve ťa k úprimnej ľútosťi.
- 4**

Teraz vyjadrí svoju ľútosť:  
Nebeský Otče, Je mi veľmi ľúto, že som ťa hriechmi urazil(a). Chcem sa naozaj polepšiť a hriechu sa chrániť. Otče, odpusť mi pre krv Kristovu.

Ľútosť môžeš povedať aj svojimi vlastnými slovami.

Teraz som opäť slobodný/á! Boh mi všetko odpustil!
- 5**

Amen.

Aj ty sa prežehnaj.

Bohu vďaka.

V mene Pána Ježiša ťa kňaz oslobodí od hriechov:  
... A ja ťa rozhrášujem od твоjich hriechov v mene Otca i Syna i Duchu Svätého +.

Choď v pokoji!

Nezabudni sa pozdraviť a nájsi si tiché miesto na modlitbu.

Po príchode do spovednice, alebo na iné vyhradené miesto na svätú spoveď, pozdravím sa: **Pochválený buď Pán Ježiš Kristus.**  
Kňaz odpovie: **Naveky, amen.**  
Kňaz ma povzbudí (takto, alebo inými slovami):  
**Pán nech je v tvojom srdci i na твоjich perách, aby si úprimne a pravdivo vyznal(a) svoje hriechy.**

Poviem kedy som sa spovedal/a naposledy, resp. koľko času ubehlo od poslednej spovede - týždeň, mesiac, rok,...  
Aspoň približne, ak si to nepamätám presne.

Samotnú svätú spoveď začnem slovami:  
**Spovedám sa Pánu Bohu i vám, duchovný otec, že som od poslednej spovede spáchal(a) tieto hriechy:**  
hriechy vymenujem jednoducho a pravdivo, môžem ich prečítať z lístka (ak som si pri príprave hriechy zapísal/a)  
Ak som už povedal/a všetko, poviem kňazovi:  
**Na viac hriechov sa už nepamätám.**

Kňaz sa ma môže na niečo opýtať, porozprávaj sa so mnou, poradiť mi, vysvetliť čo spôsobuje konkrétny hriech v mojom živote, či povzbudiť k dokonalej ľútosťi. Zároveň mi udelí nejaký skutok pokánia ako zadosťučinenie /nápravu/ za moje hriechy.

Potom mi kňaz pomôže vzbudiť si dokonalú ľútosť, napríklad takto:  
**Teraz úprimne oľutuj svoje hriechy.**

Hriechy môžem oľutovať svojimi vlastnými slovami, alebo touto modlitbou:  
**Bože, láska moja, ja ťa milujem, preto svoje hriechy veľmi ľutujem. Nechcem viac uraziť tvoju dobrotu, prosím ťa, odpusť mi pre krv Kristovu.**  
alebo:  
**Bože mój, 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.**

Teraz ma kňaz v mene Pána Ježiša oslobodí od mojich hriechov. Vystrie pritom ruky (alebo aspoň pravú) nad moju hlavu a povie slová rozhrášenia:

**Milosrdný Boh Otče, ktorý smrťou a zmŕtvychvstaním svojho Syna zmieril svet so sebou a zoslal Duchu Svätého na odpustenie hriechov, nech ti službou Cirkvi udelí odpustenie a pokoj A ja ťa rozhrášujem od твоjich hriechov v mene Otca (+prežehnám sa) i Syna i Duchu Svätého.**

Odpoviem: **Amen.**  
Kňaz povie: **Ďakujte Pánovi, lebo je dobrý.**  
Odpoviem: **Lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky.**  
Kňaz povie: **Pán Ježiš ti odpustil hriechy. Choď v pokoji.**  
Odpoviem: **Bohu vďaka. S Pánom Bohom.**

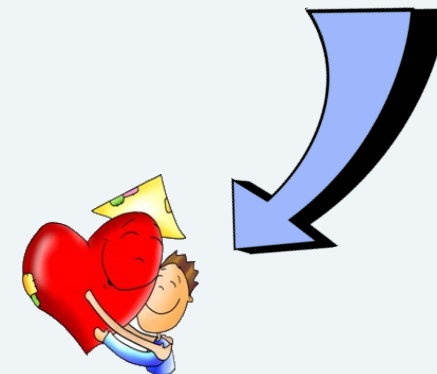
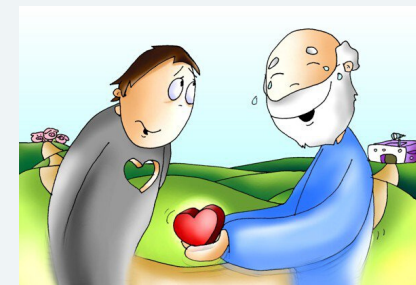
**Teraz som opäť slobodný/á! Boh mi všetko odpustil!**  
Teraz si nájdem v kostole tiché miesto, najlepšie pred bohostánkom a poďakujem Bohu za milosť odpustenia (napr. takto alebo svojimi slovami):  
**Pane Ježišu, sňal si zo mňa hriechy a daroval si mi svoj pokoj. Vo sviatosti zmierenia si ma zmieril s Otcom, ktorého som hriechom urazil/a, i s Cirkvou, ktorej som hriechmi ublížil/a. Vzal si ma do svojho náručia ako dobrý pastier stratenú ovečku. Ďakujem ti za tvoju lásku a milosrdenstvo. Pomáhaj mi, aby som spolupracoval/a na záchrane hriešnikov a svojím životom vždy viac sa pripodobňoval/a tebe. Ježišu, vďaka ti za sviatosť zmierenia. Amen.**  
Ak mi dal kňaz ako skutok pokánia nejakú modlitbu, môžem sa ju pomodliť hneď. Ak mi dal niečo iné, vykonám to hneď ako to bude možné.

# Svätá spoveď

## = návrat k Otcovi



POMÔCKA K PRÍPRAVE  
NA SVÄTÚ SPOVEĎ



**Byť dobrý nespočíva v tom, že sa nepreviníme, ale v tom, že sa chceme napraviť. (sv. Don Bosco)**

# Spovedné zrkadlo

## Modlitba pred spytovaním svedomia

**Bože, nebeský Otče, ty vieš všetko. Ty ma predsa poznáš najlepšie. Vidíš moje dobré skutky, ale aj moje hriechy a slabosti. Prosím Ťa, pomôž mi, aby som si spomenul/a na všetko čím som Ťa urazil/a, čo sa Ti na mne nepáčilo. Daj mi prosím aj odvahu, aby som sa nevyhovára/a, ale pokorne uznal/a svoju vinu. Amen.**

VEZMI SI CERUZKU A PAPIER A POZNAČ SI VŠETKY HRIECHY, NA KTORÉ SI SPOMENIEŠ.



### Ťažké

tie, o ktorých viem, že sú veľmi zlé a napriek tomu ich chcem urobiť

PAMÄTAJ SI, ŽE HRIECHY ROZDEĽUJEME NA:



### Ľahké

tie, ktoré sa netýkajú veľmi vážnej veci, urobil/a som ich z donútenia alebo zo svojej lenivosti či slabosti, hoci v skutočnosti ich ani robiť nechcem

## 1. ÚCTA K BOHU

Nenechávam prejsť mnohé dni bez modlitby?  
Modlil som sa ráno i večer?  
Spomeniem si aj cez deň na nebeského Otca?  
Modlil som sa rád?  
Ako som sa správal pri modlitbe?  
Dokážem sa modliť aj za iných?  
Učil som sa pravidelne náboženstvo?  
Nehanbil som sa za vieru?  
Veril som horoskopom?  
Vyvolával som duchov?

## 2. BOŽIE MENO

Nevyslovoval som Božie meno zbytočne alebo dokonca s hnevom?  
Hovoril som vždy pekne o Pánu Bohu?  
Nerobil som si posmech z Pána Boha, z Panny Márie a zo svätých?  
Vážil som si kňazov, rehoľné sestry a učiteľov náboženstva?  
Poslúchal som ich?

## 3. SVIATOČNÉ DNI

Nevynechal som dobrovoľne svätú omšu v nedeľu a v prikázaný sviatok?  
Prichádzal som načas na svätú omšu?  
Zapájaj som sa do svätej omše spevom, odpoveďami a počúvaním?  
Pozorne som počúval Božie slovo, najmä evanjelium?  
Snažil som sa zapamätať si niečo z kázne?  
Nevyrušoval som cez svätú omšu?  
Dobre som sa pripravil na sväté prijímanie?

## 4. ÚCTA K RODIČOM A INÝM AUTORITÁM

Poslúchal som vždy rodičov a starých rodičov?  
Pomáhal som im?  
Modlil som sa za nich?  
Usiloval som sa robiť im radosť?  
Nezarmucoval som ich?  
Neodvrával som im?  
Prosil som svojich rodičov o odpustenie, keď som ich nahneval?  
Bol som znášavlivý a spravodlivý k svojim súrodencom, alebo som sa s nimi hádal a bil?  
Poslúchal som svojich predstavených: kňaza, učiteľov, vychovávateľov, ...?  
Dával som v škole pozor?  
Bol som úctivý a pozorný voči starým a chorým ľuďom?

## 5. ÚCTA K ŽIVOTU

Dával som si pozor na svoje zdravie?  
Nefajčil som?  
Nebol som maškrtný?  
Neublížoval som iným?  
Nemám problém sa hrať s niekým preto, že je nesympatický alebo slabší?  
Nehneval som sa na niekoho?  
Pomohol som ochotne, komu som mohol?  
Nenadával som iným?  
Nepomstil som sa iným?  
Nenavádzal som niekoho na zlé?  
Odpustil som blížnemu?  
Zmieril som sa s druhými po hádke?  
Zastal som sa slabších, ktorým ubližovali?  
Posmieval som sa druhým?  
Netráпил som zvieratá?  
Nebol som pyšný, sebecký alebo namyslený?  
Nezávidel som?  
Nedával som zlý príklad?  
Dodržiavam bezpečnostné predpisy, napríklad pri prechádzaní cez cestu alebo pri jazde na bicykli?

## 6. a 9. ČISTOTA

Obliekal som sa slušne?  
Pravidelne som sa umýval?  
Nepočúval som a nerozprával som škaredé slová a žarty?  
Nepozeral som sa na neslušné filmy, hry, obrázky a internetové stránky?  
Nehral som sa neslušne so svojím telom alebo so svojimi kamarátmi?  
Nenavádzal som iných na neslušné veci?  
Nepredvádzal som sa? Nechválil som sa?  
Mám úctu k vzniku života?  
Robil som si vtipy z lásky muža ženy, z manželstva, z narodenia detí?

## 7. a 10. MAJETOK

Neukradol som niečo?  
Vrátil som požičanú vec?  
Nepoškodil som svoje alebo cudzie veci?  
Vrátil som nájsené veci?  
Vrátil som svojim rodičom všetky peniaze po nákupe?  
Ak som niečo zlé urobil, dokázal som sa priznať?  
Mal som svoje veci v poriadku?  
Chcem mať pre seba vždy to najlepšie?  
Nebol som lakomý?  
Závidel som?  
Dokázal som požičať alebo darovať svoje veci?  
Neutrácal som peniaze na zbytočnosti?  
Nebol som lenivý?  
Učil som sa svedomito?  
Plnil som si zodpovedne a poctivo svoje povinnosti?

## 8. PRAVDA

Hovoril som vždy pravdu?  
Neklamal som?  
Nepretvaroval som sa?  
Nevyhováral som sa?  
Nezvaľoval som vinu na iného?  
Nehovoril som zle o iných?  
Nevymýšľal som si chyby na iných?  
Nežaloval som na iných?  
Nevyzradil som tajomstvo (pokiaľ nebolo zlé)?  
Nepodvádzal som v škole alebo pri hre?  
Nebol niekto potrestaný pre moju vinu?  
Dodržal som, čo som sľúbil?

## Zamyslim sa ešte nad týmto:

Pomodlil som sa pokánie z minulej spovede?  
Ktorý hriech ma najviac mrzí?  
Ktorý hriech sa opakoval najčastejšie?  
Aké si dám predsavzatie z tejto svätej spovede?  
Ako nahradím škodu, bolesť a žiaľ, čo som iným spôsobil?  
Čo mi ešte svedomie vyčíta?

## Modlitba po spytovaní svedomia

**Bože, Duchu Svätý, ďakujem že si mi pri spytovaní svedomia pomáhal svojim svetlom. Pomôž mi ešte, aby moja spoveď bola úplná, aby som nezabudol/a ani na jeden hriech. Od všetkých sa chcem dokonale očistiť. Posilni moju vôľu a roznieť v mojom srdci čistú lásku, aby som po tejto spovedi začal/a nový život dokonalého kresťana. Amen.**

**„Vyznanie zlých skutkov je začiatok dobrých skutkov.“**

**(sv. Augustín)**

Zdroj:

<https://studylib.es/doc/6467768/confesfacil-r>  
<https://www.faradojc.sk/index.php/2019/09/27/pribeh-svatej-spovede-ako-sa-vyspovedat>  
[https://saletinirozkvet.webnode.sk/\\_files/200000010-8ee478fd2/Spovedné\\_zrkadielko.pdf](https://saletinirozkvet.webnode.sk/_files/200000010-8ee478fd2/Spovedné_zrkadielko.pdf)