

Príprava na svätú spoveď.

Spytovanie si svedomia

Príprava na sv. spoveď vyžaduje dôkladné spytovanie si svedomia. Nasledujúci článok je pomôckou ako si možno takéto spytovanie svedomia vykonať.

- [1. Ja som Pán tvoj Boh, nebudeš mať okrem mňa iných bohov, ktorým by si sa klaňal](#)
- [2. Nevezmeš meno Božie nadarmo](#)
- [3. Pamätaj, že máš svätiť sviatočné dni](#)
- [4. Cti otca svojho a matku svoju](#)
- [5. Nezabiješ](#)
- [6. Nezosmilniš a 9. Nebudeš žiadostivo túžiť po manželke svojho blížneho](#)
- [7. Nepokradneš a 10. Nebudeš túžiť po majetku svojho blížneho](#)
- [8. Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu](#)

Niet človeka, v ktorom by sa neodohrával vnútorný boj medzi dobrom a zlom. Každý z nás je nositeľom vnútorného napätia, „skladiskom“ mnohých vnútorných problémov, ktoré, ako sa zdá, nevieme veľakrát uniesť. Je veľkým šťastím stretnúť v živote niekoho, komu môžeme s dôverou zveriť svoje vnútro. Dobré vieme, že nie na každé dvere môžeme zaklopať v obave, či budeme vypočutí a pochopení.

Mnohí z nás majú skúsenosť, že pri riešení ťažkostí zaklopali na dvere spovednice, kde mohli slobodne zložiť ťažko sa nesúce bremeno. Snahou týchto pár riadkov je, aby v nás bola vždy odvaha hľadať pokoj svojej duše práve na tomto mieste a aby toto stretnutie bolo čo najúprimnejšie.

Nezabúdajme, že náš ďalší život je v našich rukách. Jozef Haydn to pekne vyjadril slovami: „Život bude požehnaný dovtedy, dokedy sa budú zachovávať zákony Boha.“ A G. K. Chesterton to vystihol jasne, keď povedal: „Život kresťana, ktorý zachováva Božie prikázania je síce "oplotený odtiaľ - potiaľ", ale je bezpečný.“ Božie príkazy sú návodom, ako najplnšie prežiť svoj život tak, aby nebol otroctvom, ale šťastným životom.

K dobrému životu môže pomáhať každá dobrá a úprimná sv. spoveď. A práve k nej môže byť pomocníkom i tento návod na spytovanie svedomia podľa Desatora Božích prikázaní.

1. Ja som Pán tvoj Boh, nebudeš mať okrem mňa iných bohov, ktorým by si sa klaňal

Pán Boh v prvom Božom príkaze od nás žiada, aby sme uznávali Pána Boha ako najvyššiu hodnotu a k tomu je potrebné, aby sme vlastnili tri Božské čnosti - vieru, nádej, lásku. Čiže proti prvému prikázaniu sa prehrešíme vtedy, ak sa prehrešíme proti viere, nádeji a láske.

- Veril som dostatočne v existenciu Boha, v nauku, ktorú nás učí Sväté Písmo, v pravdy viery, ktoré nám predkladá svojou autoritou svätá Cirkev?
- Nepochyboval som o viere? Nebol som ľahostajný vo viere (plnil som si svoje náboženské povinnosti)? Nerobil som si posmech zo svätých vecí a z osôb zasvätených Bohu (sviatosti, kostol). Nezaprel som svoju vieru (rečami alebo svojím postojom)?

- Mal som vždy dôveru v Božiu lásku, dôveroval som Bohu? Nezúfal som si (pochyboval som, že je Boh milosrdný, že mi Boh odpustí)? Nespoliehal som sa opovážlivo na milosrdenstvo Božie?
- Miloval som Cirkev (nadával som na Cirkev, podceňoval som ju)?
- Reptal som v ťažkých chvíľach?

2. Nevezmeš meno Božie nadarmo

Pán Boh v druhom prikázaní od nás žiada mať v úcte meno Božie, meno Panny Márie a svätých.

- Nehrešil som (mená Boh, Kristus)? Nespomínal som meno Božie, Panny Márie a svätých bez príčiny (Ježiš, Mária, Jozef)?
- Nerozprával som škaredé, nemravné a oplzlé reči?
- Nerúhal som sa Bohu (myšlienkami, slovami alebo skutkami)?

3. Pamätaj, že máš svätit' sviatočné dni

Pán Boh v treťom príkaze od nás žiada, aby sme nedeľu a deň sviatočný (prikázaný sviatok) zasvätili účasťou na celej svätej omši, nekonaním ťažkej práce a prehlbovaním svojho duchovného života.

- Vynechával som dobrovoľne v nedeľu a prikázaný sviatok svätej omše? Bol som duchom prítomný na svätej omši? Prichádzal som načas na sv. omšu.
- Konal som ťažké práce v nedeľu a prikázaný sviatok? Nakupoval som v nedeľu?
- Obohatil som svoj duchovný rast vo viere napr. návštevou blízkeho chorého, prečítaním si nejakej nábožnej literatúry?

4. Cti otca svojho a matku svoju

Pán Boh vo štvrtom Božom príkaze od nás žiada, aby sme rodičov ctili, milovali a poslúchali. Ctiť a milovať máme rodičov až do smrti.

- Aký bol môj vzťah k rodičom - ctil a miloval som ich, neodvrával, nepotupoval, nepodceňoval a nezosmiešňoval som ich?
- Pomáhal som im a postaral sa o nich v starobe a chorobe?
- Modlil som sa za nich?

5. Nezabiješ

Pán Boh v piatom Božom príkaze od nás žiada, aby sme mali v úcte a chránili život a zdravie blízkých ako i svoje.

- Aký bol môj vzťah k blížnemu? Neublížil som blížnemu (hnevom, nadávaním, urážkami, bitkou, podceňovaním, opovrhovaním)?
- Aký bol môj vzťah k môjmu životu? Neškodil som si prílišným fajčením, nadmerným pitím alkoholu, používaním omamných látok, prílišnou nervozitou, netrzeplivosťou?
- Tento príkaz žiada aj to, aby sme netrýznili zvieratá. Netrápil som zvieratá?
- Najväčšie hriechy proti piatemu Božiemu prikázaniu sú: vražda, samovražda a potrat (tento hriech pácha nielen matka, ale aj ten, kto súhlasí s týmto činom alebo k nemu nabáda – muž, a tiež ten, kto priamo spolupracuje na tomto čine - lekár, zdravotná sestra, ten, kto navádza, súhlasí s činom).

6. Nezosmilniš a 9. Nebudeš žiadostivo túžiť po manželke svojho blížneho

Pán Boh v týchto príkazoch od nás žiada, aby sme tie časti tela, ktoré slúžia na prenášanie života, mali vo veľkej úcte.

- Neprevinil som sa proti čistote svojej a svojho blížneho?
Pred manželstvom (6. Boží príkaz)
Náruživým bozkávaním, hriešnymi dotykmi, pohlavným stykom, čiže smilstvom?
V manželstve (9. Boží príkaz)
Náruživým bozkávaním, hriešnymi dotykmi, pohlavným stykom s inou osobou, čiže cudzoložstvom?
- Nepoužíval som antikoncepciu? Nezneužíval som dar sviatostného manželstva?
- Hriechy proti týmto prikázaniam sú aj tieto:
sebaukájanie, nečisté myšlienky, žiadosti, pozeranie neslušných a pornografických obrázkov, filmov, časopisov. Rozprávanie neslušných vtipov a neslušných vecí, ktoré urážajú dôstojnosť človeka.

7. Nepokradneš a 10. Nebudeš túžiť po majetku svojho blížneho

Pán Boh v týchto príkazoch žiada, aby sme nepoškodzovali a nekradli cudzie a spoločné veci, ba ani po nich hriešne netúžili.

- Ako som sa správal k cudzím a spoločným veciam?
- 7. Boží príkaz: Nepoškodzoval, nekradol som ich? Neprijal som ukradnutú vec? Vrátil som nájdenú alebo požičanú vec?
- 10. Boží príkaz: Nemal som úmysel poškodiť alebo ukradnúť nejakú vec? (Ak sú to drahšie veci, treba pri spovedi povedať, čo to je a je potrebné tie veci vrátiť, alebo škodu nahradiť)

8. Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu

Pán Boh v ôsmom príkaze od nás žiada, aby sme chránili česť a dobré meno svojich blížnych, čiže aby sme sa riadili slovami Pána Ježiša: „Čo nechceš, aby robili Tebe, nerob ani Ty druhým!“

- Aká je moja úcta k blížnym?
- Proti úcte voči blížnym sa previňujem:
Ohováraním - zbytočným rozprávaním o chybách a zlých veciach svojich blížnych
Osočovaním - nielen rozprávaním o chybách druhých, ale aj úmyselným zväčšovaním týchto chýb (ťažký hriech)
Potupovaním - ponížovaním blížneho
Posmievaním - robením si posmechu z blížneho

K platnosti svätej spovede sa vyžaduje, aby kajúcnik splnil tieto podmienky:

- **spytovanie svedomia** – zamyslenie sa pred spovedňou, aké hriechy som spáchal;
- **ľútosť** – má vyvierat' zo srdca nad spáchanými hriechmi;
- **predsavzatie** - je potrebné si dať konkrétne predsavzatie, v čom sa chcem zmeniť;

- **vyznanie hriechov** – úprimné vypovedanie všetkých hriechov pri spovedi. Ak sa úmyselne zatají hriech, svätá spoveď je svätokrádežná. Ak nechtiac niekto zabudne nejaký hriech, svätá spoveď je platná. Tento hriech možno povedať pri ďalšej spovedi.
- **zadosťučinenie** – pomodliť sa pokutu, ktorú kňaz pri svätej spovedi udelí, alebo vykonať čin, ktorý kňaz určí.

Poznámka k úvodu svätej spovede:

Na začiatku sv. spovede sa treba katolícky pozdraviť „Pochválený buď Ježiš Kristus“, prežehnať sa a stačí povedať: „Naposledy som sa spovedal (poviem kedy) a odvtedy som spáchal tieto hriechy...“ Po vypovedaní hriechov je vhodné povedať: „Na viac hriechov sa nepamätám.“

CHODÍTE RADI NA SVÄTÚ SPOVEĎ? ČI JE TO PRE VÁS IBA „POVINNÁ OŠTARA“?

Častokrát berieme spoveď len ako vyznanie hriechov. A ona nie je len o tom. **!!** Svätá spoveď je o stretnutí s Božím milosrdenstvom. **!!** Mnohí však odchádzajú zo spovednice nezmenení ... nie preto, že by im Boh odmietol odpustenie, ale preto, že Mu skutočne neotvorili svoju dušu.

Prečo?

Spoveď bez pravej ľútosti

Niektorí vyznajú hriechy, ale vnútri nemajú skutočný úmysel zmeniť sa. A možno ani vôbec nechcú. Pravá spoveď si vyžaduje ľútosť — úprimnú bolesť nad tým, že sme urazili Boha, nielen strach z trestu.

Zatajovanie alebo zľahčovanie hriechov

Z hanby, strachu či pýchy niektorí niektoré hriechy nespomenú alebo ich podajú tak, aby vyzerali menšie - lepšie (hovoríme o „hriešikoch“, o tom, že niečo „nerobíme pravidelne“ – hoci sme to urobili iba párkrát ...) No zatajovanie hriechov blokuje uzdravenie, ktoré Boh túži dať. Boh nemôže uzdraviť to, o čom ty sám rozhodneš, že to Bohu nepatrí. Svätý Augustín povedal: "Začiatok dobrých skutkov je vyznanie zlých skutkov."

Mechanická spoveď bez úprimnosti srdca

Vyslovovať slová bez premýšľania oslabuje samotné stretnutie. Spoveď nie je rutina. Je to chvíľa pravdy medzi tebou - tvojou dušou a Bohom.

Plytké spytovanie svedomia

Mnohí vyznajú len zjavné hriechy, ale prehliadajú hlbšie postoje — pýchu, nevraživosť, nečistotu, duchovnú lenivosť, nedostatok lásky. Boh chce uzdraviť koreň, nielen povrch.

Spoveď bez dôvery v Božie milosrdenstvo

Niektorí sa vyspovedajú, no stále si nesú vinu, akoby im Boh neodpustil. To nie je pokora. To je nedostatok dôvery v Jeho prisľúbenie.

Alibizmus svätej spovede

Naša ľútosť nad hriechmi a našimi slabosťami sa má prejaviť v našom každodennom živote. Nestačí hriechy vyznať, ale sa ich snažiť napraviť. Čo z toho, že vyjadrím ľútosť pred Bohom, že som niekoho urazil, ak o tom nevie aj človek, ktorého som urazil?

Spoveď je veľmi dôležitým momentom v duchovnom živote. Ním začína skutočné pokánie, to pokánie pokračuje po nej – trvalou snahou napraviť veci a snahou o zmenu života.

Boh sa nikdy neunaví odpúšťať ti. Ale žiada si úprimnosť, pokoru a odovzdanosť. Dobrá spoveď nečistí iba tvoju minulosť. Posilňuje tvoju budúcnosť.

Svätí chodili na spoveď často nie preto, že boli slabí, ale preto, že chceli zostať duchovne živí a silní.

Spoveď nie je miestom hanby. Je miestom vzkriesenia.