

# Speculum confessionis

## Spytovanie svedomia

Stíš sa. Pros Ducha Svätého, aby ti pomohol zhodnotiť tvoj život od poslednej sviatosti zmierenia. Uvažuj, čo ti bránilo, aby si sa mohol s pomocou Božej lásky usilovať o premenu svojho života. Môže ti k tomu poslúžiť aj nasledovné spytovanie svedomia. Vyber si z troch spovedných zrkadiel pre deti, mládež alebo dospelých.

### Ľútosť pred spoveďou

Hriech je rana, ktorá v hĺbke tvojho vnútra poškodzuje schopnosť vzťahovosti – tvoju schopnosť naplno vojsť do vzťahu s Bohom, prameňom života, a s ľuďmi. Tým narúša jednotu, po ktorej v hĺbke srdca každý z nás túži. Obráť sa teda v modlitbe a v dôvernej prosbe o odpustenie na Boha Otca. On ti vždy rád odpustí. Vzbud' si rozhodnutie pre snahu o premenu svojho života.

### Spoveď

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

### Slová ľútosti a zadosťučinenie

Po vyznaní hriechov ťa kňaz povzbudí a uloží ti pokánie, ktoré je vyjadrením vďaky Bohu za zmierenie a znakom túžby po náprave. Kňaz ťa

potom vyzve, aby si ľutoval/a hriechy. Môžeš použiť napríklad nasledovné slová: **Bože, moja láska, teba milujem, preto svoje hriechy veľmi ľutujem. Nechcem sa viac vzdialiť od teba, Otče odpusť mi pre Krv Kristovu. Amen.**

Po vyjadrení ľútosti ti kňaz dá rozhrešenie, ktorým ti sprostredkuje odpustenie hriechov, lebo iba milosrdný Boh môže odpúšťať hriechy.

### Z božieho slova

Ježiš mu vrazil: „Šimon, mám ti niečo povedať.“ On odvetil: „Povedz, Učiteľ!“ „Istý veriteľ mal dvoch dlžníkov. Jeden dlhoval päťsto denárov, druhý päťdesiat. Keďže nemali skadiaľ dlžobu splatiť, odpustil ju obidvom. Ktorý z nich ho bude mať radšej?“ Šimon odpovedal: „Myslím, že ten, ktorému viac odpustil.“ On mu povedal: „Správne usudzuješ.“ (Lk 7,40-43)

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)

### Modlitba pred sv. spoveďou

Otče Ježiša Krista, môj Otec, viem, že ma miluješ a poznáš ma. Ty vieš, na čo myslím, čo hovorím a čo konám. Poznáš aj moje hriechy. Som tu, aby som prosil o odpustenie. Pane Ježišu, naplň ma svojím Duchom Svätým a pomôž mi spoznať moje hriechy. Chcem ich úprimne a s dôverou vyznať. Posilni moju vôľu, aby som konal dobro. Pomôž aj kňazovi, ktorému sa budem spovedať, aby ma sprevádzal svojou radou. Amen.

## Pre deti

### Život s Bohom

Viem, že modlitba je dôležitá? Viem, že je osobitným časom, v ktorom sa rozvíja priateľstvo s Bohom? Modliem sa ráno a trochu aj večer? Pýtam sa večer sám seba, ako som prežil/a deň, čo v ňom bolo pekné a čo sa mi nepodarilo? Ak treba, som pripravený/á prosiť o odpustenie Boha alebo človeka, ktorému som azda ublížil/a? Modlím sa sám a tiež s rodičmi (alebo inými)? Modlím sa aj vlastnými slovami, ako keď sa rozprávam s priateľom? Viem sa Bohu poďakovať a prosiť ho o pomoc? Nachádzam si vzťah aj k Panne Márii, Ježišovej i mojej Matke? Čítam si z Biblie – sám alebo s rodičmi či s niekým starším, kto by mi aj vysvetlil, čo sa tam píše? Čítam si trochu a pravidelne z nejakej dobrej knihy, aby som poznával svoju vieru? Chodievam na svätú omšu v nedeľu a v prikázaný sviatok, aby som sa spolu s ostatnými ľuďmi stretol a posilnil Ježišom v Eucharistii?

### Milovať seba a blízkych

Poslúcham svojich rodičov? Viem byť pozorný/á voči svojim blízkym a kamarátom? Všimam si ich potreby a ťažkosti? Ak môžem, snažím sa im pomôcť? Správam sa ku všetkým ľuďom dobre? Snažím sa prijímať druhých takých, akí sú, a nevyčítať im chyby, či hovoriť o nich iným? Som pre druhých dobrým príkladom? Som ochotný odpúšťať a prosiť o odpustenie? Mám záujem o tých, čo sú chudobnejší alebo si doprajem všetko, po čom túžim, a míňam peniaze na zbytočnosti? Robím si svoje úlohy a povinnosti? Starám sa o svoje zdravie? Ak mám

nejakú ťažkosť, viem sa ísť porozprávať s rodičmi alebo s dobrým kamarátom či kamarátkou?

Cvičiť sa v dobrom

Som pravdivý? Nenavádzam alebo nenechávam sa druhými nahovoriť na zlé veci? Rozhodujem sa aj sám konať dobro alebo mi to musí niekto prikazovať? Som opatrný a netrávim veľa času na telefóne, počítači, hrách, sociálnych sieťach? Som spokojný s tým, čo mám? Nevyhýbam sa pomoci v domácnosti a zápasím s lenivosťou? Nie som priberčivý v jedle a nie som príliš maškrtný? Nezávidím druhým ich nadanie či talenty? Nemyslím niekedy na oplzlé veci? Nepozerám sa na také veci v televízii, na obrázkoch alebo inde? Nevediem neslušné reči? Ktorá slabosť alebo hriech ma trápi najviac? Snažím sa rozpoznať, k čomu ma Boh pozýva, aby som v budúcnosti robil?

Aké je tvoje predsavzatie? Čo by si chcel/a robiť s tým, čo si rozpoznal/a ako zlé a v spovedi vyznal/a? S čím konkrétnym by si chcel/a začať?

## Pre mládež

### Život s Bohom

Mám živú vieru v Boha alebo sa viac spolieham na seba, svojich priateľov či veci okolo mňa, ako sú uznanie, poznatky, peniaze, atď? Modlitba je základným rozmerom vzťahu s Bohom. Venujem jej pravidelný čas – mám aspoň jednu dostatočnú periódu denne (ak sa dá, ráno; môžem si pomôcť metódou *Lectio Divina*, o ktorej nájdeš viac v našom

letáku „Lectio Divina, model modlitby“)? Je pre mňa prijímanie Božieho tela stretnutím so živým Kristom, a preto k nemu pristupujem čo najčastejšie? Sviatosť zmierenia je liekom – pristupujem k nej pravidelne? Neodkladám ju, keď sa dopustím vážneho hriechu? Čítam solídnu literatúru, aby som rástol/la v poznaní dôvodov pre svoju vieru a v rozptyľovaní zbytočných pochybností? Prehlbujem svoju vieru osobne aj v spoločnosti? Neprepadám v ťažkých momentoch zúfalstvu, a ak je treba, som pripravený/á obrátiť sa s prosbou o pomoc na niekoho, komu dôverujem? Viem sa priznať k svojej viere vhodným spôsobom aj otvorene?

### Milovať novým spôsobom

Nerobím rozdiely medzi mne sympatickými a nesympatickými ľuďmi? Nepestujem príliš výlučné kamarátstva a neodmietam iných? Neživím v sebe hnev k nejakému človeku? Nesprávam sa povýšenecky? Som úprimný vo vzťahoch s druhými? Neposudzujem druhých? Nežiarlim alebo nezávidím druhým? Snažím sa odpúšťať, a ak je treba, aj prosiť o odpustenie? Snažím sa dať svoj 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 k sebadarovaniu

Učím sa prijímať sa taký/á aký/á som? Som vdáčný Bohu za svoj život? Usilujem sa oslobodzovať od rôznych žiadostivostí a mať úprimne ľudí rád? Nerozhodujem sa len na základe toho, čo si myslia

iní? Pestujem zdravý vzťah k peniazom, móde, médiám? Neoddávam sa pohodliu na úkor svojej práce a povinností a pomoci druhým? Viem správne oddychovať? Nepovyšujem sa nad inými? Hľadám, k akému povolaniu ma Boh pozýva (manželstvo, kňazstvo, rehoľné povolanie, atď)? Usilujem sa o to, aby boli moje myšlienky a skutky čisté, aby som neživil žiadostivosť a vášeň, alebo sa nechávam strhávať k rôznym formám sebauspokojenia?

Rozvíjam zdravý citový vzťah s priateľom/priateľkou, založený na vzájomnom spoznávaní, úcte a spoločnej modlitbe, ktorá náš vzťah posilňuje, a takto sa pripravujeme na dôverné a verné splynutie v manželstve? Vyhýbam sa predmanželskému intímne spoluzitiu (a tiež spolubývaniu), ktorým by som zraňoval pripravenosť k vernosti a trvalému spoločnému rastu? Neprivlastňujem si alebo neničím veci iných? Starám sa o svoje zdravie?

Aké je tvoje predsavzatie? Čo by si chcel/a robiť s tým, čo si rozpozna/a ako zlé a v spovedi vyzna/a? S čím konkrétnym by si chcel/a začať?

## Pre dospelých

Miluj Boha celým srdcom

Učím sa prenechávať Bohu prvé miesto v svojom živote? Nedominujú mojim záujmom skôr iné hodnoty, ako je rodina, kariéra, úspech, peniaze? Usilujem sa prehlbovať svoju vieru, predovšetkým vernou a dostatočnou modlitbou (potrebné minimum pre rast v modlitbe je 15-minútová perióda; pozri viac v našom letáku „Lectio Divina, model modlitby“), čítaním kvalitnej literatúry,

v spoločenstve? Som pripravený vyznať svoju vieru aj slovom? Obnovujem svoje sily slávením nedele (príp. počas iných sviatkov), v osobnom stretnutí s Kristom pri svätej omši? Je pre mňa prijímanie Eucharistie pokrmom a stretnutím so živým Kristom – prijímam Ho čo najčastejšie? Pristupujem pravidelne k sviatosti zmierenia, ktorá je liekom a posilou duše? Neodkladám zmierenie s Bohom, keď sa dopustím vážneho hriechu? Pokánie (ktorého súčasťou je aj primeraný pôst) je *formou* kresťanského života – rozumiem tomu? (Pokáním, ktoré je predovšetkým prácou na premene zmýšľania, sa v každodennosti svojho života otváram dôvernému vzťahu s Bohom.) Som pripravený rozvážnym spôsobom zdieľať sa s núdznymi? Mám rád Cirkev, ktorej som súčasťou, zaujímam sa o dianie v nej a napomáham jej rastu duchovne i materiálne?

Milujte sa navzájom, ako som ja miloval vás

Vážim si druhých ľudí a snažím sa byť dobrým spoločníkom života pre tých, s ktorými žijem a stretávam sa? Usilujem sa o rast v láske k manželke/manželovi a som jej/mu verný/á? Modliem sa s ňou/ním? Prispievam k duchovnému životu v rodine a učím deti viere? Som otvorený/á daru života v manželstve a plánujem s manželkou/manželom zodpovedne rodičovstvo prirodzenými cestami? Mám úctu k životu, aj odmietaním potratu a odmietaním antikoncepcie, osobitne tej s abortívnym účinkom? Som zodpovedný k povinnostiam v rodine, v práci? Zaujímam sa o dianie v spoločnosti? Som ochotný odpúšťať? („Ochotný“ znamená, či *chcem* a nie, či to tak hneď aj emočne prežívam, zvlášť, ak by šlo o nejakú väčšiu krivdu.) Nie som márnivý? Vyhýbam sa

neúprimnosti a využívaní iných? Používam svoje schopnosti pre dobro iných? Som pozorný k starým, chorým, chudobným, utláčaným a pomáham im podľa svojich možností? Žijem v pravde a nepodlieham ohováraníu, osočovaniu alebo klamstvu? Rešpektujem dobré meno druhého človeka, jeho názor, vyznanie či pôvod? Odmietam akýkoľvek druh násilia? Nekradnem alebo nepoškodzujem veci iných? Starám sa o svoje zdravie?

Budte dokonalí, ako váš Otec

Robievam si večer krátke spytovanie svedomia? Snažím sa uchovať si srdce i telo v čistote? Nepohoršujem svojím správaním? Nestrácam čas čítaním, rozhovormi, pozeraním a zábavou, ktoré zraňujú ľudskú dôstojnosť? Učím sa ovládať svoje vášne a sebecko a vyhýbam sa rozličným formám sebauspokojovania, aby som tak – prenechávajúc sa premieňajúcej Božej láske – dorastal do dokonalosti v Kristovi? Aká slabosť ma najviac znepokojuje – som prípadne ochotný požiadať o sprevádzanie múdreho, kompetentného kňaza alebo iného človeka?

Aké je tvoje predsavzatie? Čo by si chcel/a robiť s tým, čo si rozpozna/a ako zlé a v spovedi vyznal/a? S čím konkrétnym by si chcel/a začať?

