

SVIATOSŤ ZMIERENIA **OBRAD ZMIERENIA**



**V mene Otca i Syna
i Ducha Svätého. Amen.**

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

*Poviem, kedy bola posledná spoveď a aké mám hriechy.
Kňaz mi určí úkon pokánia. Potom oľutujem svoje hriechy:*

**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.**

Kňaz: Ďakujte Pánovi lebo je dobrý.

Odpoveď: **Lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky.**

Kňaz: Pán Ježiš ti odpustil hriechy. Chod' v pokoji.

*5. Po spovedi vykonám určený skutok pokánia a dodržaním
predsavzatia sa snažím o vlastnú nápravu.*

SVIATOSŤ ZMIERENIA **PRÍPRAVA**



0. Pomodlím sa modlitbu k Duchu Svätému:

**Príd', Duchu Svätý, a pomôž mi,
aby som spoznal(a) svoje hriechy,
úprimne ich oľutoval(a),
vyznal(a) a naozaj sa polepšil(a).**

*1. Spytujem si svedomie, vo svojom srdci premýšľam nad
svojimi hriechmi. Pomôže mi v tom spovedné zrkadlo.*

Hriechy si zapíšem na papier.

2. Pomodlím sa modlitbu ľútosti:

**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.**

*3. Dám si predsavzatie. Zaumienim si, že sa v niečom
polepším.*

4. Idem do kostola prijať sviatosť zmierenia.

SPOVEDNÉ ZRKADLO

1. prikázanie: Život podľa viery v Boha

Učil som sa pravidelne náboženstvo?

Snažil som sa zapamätať si niečo z kázní?

Nehanbil som sa za vieru? Modlil som sa ráno a večer?

Modlil som sa azda nerád a nedbalo?

2. prikázanie: Úcta k Bohu

Nevyslovoval som Božie meno nadarmo?

Nehovoril som posmešne alebo neúctivo o Bohu a svätých veciach?

3. prikázanie: Láska k Pánu Ježišovi a k jeho Cirkvi

Nevynechal som dobrovoľne svätú omšu v nedeľu a v prikázaný sviatok?

Prichádzal som načas na sv. omšu?

Bol som počas svätej omše sústredený alebo nepozorný?

4. prikázanie: Rodičia

Poslúchal som rodičov?

Pomáhal som im?

Modlil som sa za rodičov?

Bol som pozorný a úctivý voči starým ľuďom?

Bol som znášanlivý a spravodlivý voči súrodencom?

5. prikázanie: Láska k sebe a k blížnemu

Neškodil som si na zdraví?

Nebol som maškrtný?

Nebol som sebecký, zlostný, závistlivý?

Nebol som pyšný?

Nenadával som iným?

Nebil som iných?

Nehneval som sa na niekoho?

Odpustil som blížnemu?

Nenavádzal som niekoho na zlé? Netrápil som zvieratá?

Dbal som na premávkové a bezpečnostné predpisy?

6. a 9. prikázanie: Čistota

Nepočúval som nečisté reči?

Pozeral som sa na nečisté obrázky?

Sledoval som v televízii programy nevhodné pre deti?

7. a 10. prikázanie: Spravodlivosť

Zaobchádzal som šetrne so svojimi vecami?

Nepoškodil som cudzí alebo verejný majetok?

Nekradol som?

Vrátil som, alebo nahradil som ukradnutú vec?

Nebol som lakomý?

Neutrácal som peniaze na zbytočnosti?

Nebol som lenivý?

Učil som sa svedomite?

8. prikázanie: Pravdivosť a čestnosť

Neklamal som?

Nevymýšľal som si chyby na iných?

Nepretvaroval som sa?

Nevyzradil som zverené tajomstvo?

Dodržal som, čo som sľúbil?