

Príprava na svätú spoved' pre deti:

Čo urobím, keď zrazu zistím, že som stratil niečo dôležité? Napríklad nožík, kľúče alebo pozlátenú sponku do vlasov? Začnem prezerat' vrecka, vyberiem všetko z tašky a nikde nič. Čo teraz? Kde som ich mohol nechať? Čo som robil, kde som všade bol? Vrátim sa a hľadám, posvietim si do každého kúta. Ak sa to nedá, vraciam sa aspoň v duchu späť a snažím sa vybaviť si v pamäti čo najpresnejšie celý priebeh dňa.

Niečo podobné robíme pri sputovaní svedomia. Vraciame sa v myšlienkach do minulosti. Kde sme boli, s kým sme sa stretli, o čom sme sa rozprávali, ako sme sa chovali, čo sme si mysleli, čo sme chceli urobiť. Ale nielen tak hocijako sa vraciam v myšlienkach späť. Ale aspoň tak dôkladne, ako keď hľadáme stratený kľúč, nožík alebo sponku.

Teraz hľadáme stopy nie po kľúči, nožíku či sponke, ale stopy po hriechu. Chceme si spomenúť, kedy sme a čím porušili priateľstvo s Bohom, našim nebeským Otcom. Kedy sme sa zachovali inak, ako si to On želal.

Takéto hľadanie, to nie je ľahká úloha. Bolo by dobre, keby nám niekto pomohol. Čo myslíte, kto by to vedel najlepšie? Nuž ten, kto pozná všetky naše hriechy. Kto všetko vie a všetko vidí. Koho teda poprosíme najprv o pomoc? Samozrejme Pána Boha, nášho nebeského Otca. On predsa chce, aby sme všetky svoje hriechy spoznali, oľutovali ich a mohli napraviť. A tak nám náš nebeský Otec dá ochotne do duše dosť svetla, aby sa nám ľahšie hľadalo.

Povedz mu teda najprv túto modlitbu:

Bože, nebeský Otče, ty vieš všetko. Ty najlepšie poznáš moje hriechy. Prosím Ťa, pomôž mi, aby som si spomenul, čím som Ťa urazil, čo sa Ti na mne nepáčilo. Daj mi dosť svetla, aby som všetko zbadal, a daj mi aj odvahu, aby som sa nevyhováral, ale pokorne uznal svoju vinu. Amen.

Bolo by dobre, keby si si pripravil ceruzku a papier, aby si si mohol poznačiť hriechy, na ktoré si spomenieš. Najskôr si treba zapísať, čo sa stalo len nedávno. A potom sa pomaly vraciame do minulosti. Napríklad, čo sa stalo včera, minulý týždeň, ešte predtým. Čo bolo doma, v škole, na ulici, v chráme.

Keď si už na nič nevieme spomenúť, prečítame si pozorne nasledujúce otázky, ktoré nám tiež môžu pomôcť spoznať naše hriechy.

*Verím, že Boh naozaj jestvuje, že je dobrý a že má ma rád?
Teším sa, že o tom viem?*

Rád sa rozprávam v modlitbe s Bohom?

Modlil som sa len z donútenia?

Myslel som na to, čo hovorím pri modlitbe?

Ochotne počúvam rozprávanie o Bohu v chráme, v škole, doma?

Hovoril som o Bohu neúctivo?

Používal som jeho meno ako nadávku?

Vysmieval som sa z náboženských právd?

Bol som poverčivý?

Chodím rád do chráme?

Ako svätím nedeľu a sviatky?

Ako sa správam k rodičom?

Snažím sa robiť im radosť?

Poslúchal som ich ochotne?

Pomáhal som im?

Bol som azda k rodičom drzý, neposlušný, nadával som im, odvrával?

Prial som im zlé?

Ako sa správam ku kňazom a ostatným predstaveným?

Ako som sa správal k ostatným ľuďom?

Všimol som si, kto potrebuje pomoc?

Pomáhal som druhým ochotne?

Hneval som sa, zúrilo som, vyhrážal sa, chcel som sa pomstiť?

Viem sa ovládať, keď ma niekto nazlostí?

Viem odpustiť urážku?

Trápil som zvieratá ?

Chránim si zdravie?

Fajčil som alebo fetoval?

Snažím sa predvídať následky svojho konania?

Mám úctu k vzniku života?

Robil som si vtipy z lásky muža a ženy, z manželstva, z narodenia detí?

Chcem mať pre seba vždy to najlepšie?

Zobral som niečo, čo mi nepatrí?

Vrátil som, čo som si požičal?

Ponechal som si cudziu vec?

Poškodil som niečo úmyselne?

Závidel som?

Viem sa podeliť so svojimi vecami?

Ochotne požičiam a darujem?

Všímam si, čo potrebujú iní ľudia?

Hovorím vždy pravdu?

Klamal som zo strachu, z vystatovačnosti, aby som niekoho poškodil?

Rozchyroval som chyby iných?

Žaloval som so zlým úmyslom?

Tešil som sa zo škody druhého?

Bol niekto potrestaný pre moju vinu?

Viem sa priznať?

Viem sa zastať druhého?

Posmieval som sa?

Navádzal som niekoho na zlé?

Premáhal som lenivosť?

Učím sa podľa svojich schopnosti?

Vyvyšoval som sa nad druhých, keď sa mi darilo?

Považujem sa za lepšieho, ako sú druhí?

Bol som príliš skleslý, keď sa mi niečo nepodarilo?

Chcem sa polepšiť?

V čom som sa polepšil od poslednej spovede?

Urobil som všetko, čo mi vtedy kňaz uložil?

Ako chcem napraviť svoje hriechy?

Ako nahradím škodu, bolesť a žiaľ, čo som iným spôsobil?

Kto sa snažil celkom úprimne odpovedať na všetky otázky, iste na sebe našiel mnoho nepekného. Možno je zhrozený nad sebou. Aspoň tak, ako keby zbadal, že má zablatené nové šaty. Tie hriechy, to som vlastne taký ja. Iste sa zato hanbím.

Ale čo mám teraz robiť? Kam sa schovám? Mohol by som skryť tieto svoje hriechy? Nie, lebo Boh, náš nebeský Otec, má vidí a dobré vie, aký som bol.

Napriek týmto hriechom ma Boh, náš nebeský Otec, má rád, volá ma k sebe a ponúka mi, že všetko to zlé a škaredé, čo som urobil, zoberie odo mňa preč a zničí.

V jeho očiach budem zasa taký, ako keby som bol vždy dobrý. Treba len ísť k nemu a ľutovať svoje hriechy. Predsa sa však bojím a možno aj hanbím. Ku komu sa mám obrátiť o pomoc, aby som sa v tejto chvíli prestal báť?

Kto ma chytí za ruku a dovedie ma k dobrému nebeskému Otcovi, Pánu Bohu? Nuž Pán Ježiš, lebo on je jeho Synom, on je Syn nebeského Otca, môj dobrý priateľ a brat, ktorý sa preto stal človekom a veľa trpel, lebo ma má rád a chce ma doviest' do domu dobrého nebeského Otca.

Preto sa prihovorím Pánu Ježišovi touto modlitbou:

Môj drahý Ježiš, veľmi Ťa potrebujem. Zbadal som na sebe veľa nepekného a zlého. Ty chceš, aby svet bol krásny a aby každý človek bol šťastný. A ja som všeličo pokazil a veľa ľuďom som spôsobil bolesť a žiaľ. Hanbím sa zato a veľmi ma to mrzí. Mám Ťa rád, a preto to veľmi ľutujem.

Chcem napraviť, čo sa dá, chcem sa zmeniť, aby si ty bol so mnou spokojný. Verím, že mi v tom pomôžeš. Urobím všetko, čo mi poradiš cez kňaza. Úprimne mu vyznám svoje hriechy, aby som mohol z jeho úst počuť, že všetko zlé a škaredé je zo mňa zobraté preč. Držím Ťa, Ježišu, za ruku, lebo ty si môj dobrý a mocný priateľ. S tebou sa nebojím ničoho. Ty mi dáš odvahu prekonať zahanbenie pri vyznávaní sa z hriechov, aby som nič nezatajil. A dáš mi aj silu naozaj sa polepšiť. Amen.

Odporúčam, aby si toto všetko, o čom sme hovorili doteraz, urob ešte doma sám v izbe.

Keď prídeš do Božieho chrámu na svätú spoveď, počkaj až príde na teba rad. Počas čakania sa môžeš modliť nasledujúce modlitby:

Otče náš, ktorý si na nebesiach, posväť sa meno tvoje, príď kráľovstvo tvoje, buď vôľa tvoja ako v nebi tak i na zemi. Chlieb náš každodenný daj nám dnes a odpusť nám naše viny, ako i my odpúšťame svojim vinníkom a neuved' nás do pokušenia, ale zbav nás zlého.

Lebo tvoje je kráľovstvo a moc i sláva, Otca i Syna i Svätého Ducha, teraz i vždycky i na veky vekov. Amen.

Raduj sa, Bohorodička, Panna Mária, milosti plná, Pán s tebou, požehnaná si medzi ženami a požehnaný je plod tvojho života, lebo si porodila Krista, Spasiteľa a Vykupiteľa našich duší.

Pane Ježišu, idem teraz ku kňazovi, aby som sa vyspovedal. Pomôž mi, aby táto spoveď bola úprimná, aby som nič vedome nezatajil. Úprimne ľutujem všetky svoje hriechy. A pomôž mi po spovedi polepšiť sa.

Nezabudni doma odprosiť všetkých, ktorým si ublížil a taktiež kamarátov. Stačí, keď im povieš:

Prepáč mi, že som ti ublížil.

Potom pôjdeš ku kňazovi. Keď prídeš, môžeš si kláknúť alebo sadnúť, ak sa dá, a pozdrav:

SLÁVA ISUSU CHRISTU!

potom sa prežehnaj:

V MENE OTCA I SYNA I SVÄTÉHO DUCHA. AMEN.

a potom povedz:

JA (povedz svoje meno) SPOVEDÁM SA VŠEMOHÚCEMU BOHU I VÁM, DUCHOVNÝ OTEC, Z TÝCHTO MOJICH HRIECHOV.

tu povedz všetky svoje hriechy, môžeš ich aj prečítať z papiera. Keď si povedal všetky hriechy, tak povedz:

NA VIAC HRIECHOV SA NEPAMÄTÁM.

Kňaz sa ťa ešte možno na niečo spýta, povzbudí ťa, aby si sa snažil polepiť a uloží ti pokánie, čiže kajúci skutok, ktorý máš vykonať čím skôr z lásky k Bohu, nášmu nebeskému Otcovi, za to, že ti odpustil hriechy.

Keď ti kňaz povie, aby si hriechy ľutoval, môžeš ich ľutovať vlastnými slovami alebo takto:

**BOŽE, LÁSKA MOJA, TEBA MILUJEM,
PRETO SVOJE HRIECHY VEĽMI ĽUTUJEM.
NECHCEM VIAC URAZIŤ TVOJU DOBROTU,
PROSÍM ŤA, ODPUSŤ MI, PRE KRV KRISTOVU.**

Alebo takto:

**BOŽE, ĽUTUJEM VŠETKY SVOJE HRIECHY, KTORÝMI SOM ŤA URAZIL.
ODPUSŤ MI, CHCEM SA POLEPŠIŤ.**

Potom ti kňaz dá rozhrešenie, pri ktorom sa prežehnáš.

Kňaz povie:

Pán a Boh náš Ježiš Kristus, milosťou a zľutovaním svojej lásky k človeku, nech tebe, dieťa (*meno*), odpustí všetky tvoje prehrešenia.

A ja nehodný kňaz, jeho mocou, ktorú mi dal, odpúšťam ti a rozväzujem ťa z pút všetkých tvojich hriechov: v mene Otca i Syna i Svätého Ducha.

Ty povieš: **Amen.**

Kňaz ti povie: **Chod' v pokoji a viac nehreš!**

a ty povieš: **BOHU VĎAKA!**

Potom sa poďakuj dobrému Pánu Bohu, nášmu nebeskému Otcovi, za to, že ti odpustil hriechy a popros ho o silu vytrvať v dobrom.

Môžeš sa poďakovať vlastnými slovami alebo sa pomodlí nasledujúcu modlitbu:

Nebeský Otče, ty si z lásky ku mne dovolil, aby tvoj Syn Ježiš Kristus zomrel na kríži. Ďakujem ti, za túto tvoju lásku a za to, že si mi cez kňaza odpustil moje hriechy. Prosím ťa, daj mi silu chrániť sa hriechu a byť dobrým. Amen.

Nezabudni urobiť to, čo ti uložil kňaz ako kajúci skutok, čiže pokánie!!!