

Ako prebieha svätá spoveď?



Návod pre Teba

Kým pôjdeš na prvé sväté prijímanie, je dôležité, aby si sa na svätú spoveď pripravil aj „technicky“ – aby si teda vedel, ako to beží.

POPROS SVOJICH RODIČOV, aby Ti pomohli naučiť sa a nacvičiť si obrad svätej spovede. Dôverne ju poznajú a majú s ňou roky a roky trvajúcu skúsenosť – a ak by si náhodou neboli niečím úplne istí, na konci nájdú taký „dospelácky“ popis priebehu spovede, ako je uvedený v liturgickej knihe o slávení pokánia.

SPOLU S RODIČMI si zahrajte scénu „na spoveď“. Popros otecka (alebo, ako to nejde, tak mamičku), aby sa zahral na kňaza, *spovedníka*: sadne si na stoličku a k nej postavte nízky stolček, alebo zrolovanú deku, ktorá bude predstavovať kľakátko, na ktorom budeš pri spovedi kľačať Ty ako *kajúcnik* – tak nazývame človeka, ktorý ľutuje svoje hriechy a spovedá sa z nich, aby ich zanechal, získal Božie odpustenie a viac ich nerobil.

Samozrejme, v tejto cvičnej scénke nemusíš hovoriť svoje hriechy, postačí, ak povieš iba zopár takých, o ktorých Tvoji rodičia aj tak vedia... **Pri skutočnej spovedi už potom vyznáš a povieš úplne všetky**, dokonca aj také, o ktorých nikto okrem Teba nevie, ani Tvoji rodičia – inak by to nebola platná svätá spoveď.

AKO SA VYSPOVEDAŤ?

- 1. PRV, NEŽ PÔJDEŠ NA SPOVEĎ:** **Odpros** svojich rodičov i súrodencov a popros ich o odpustenie všetkého zlého, čo si urobil a aj aby sa za Teba pomodlili, aby Tvoja spoveď bola dobrá a mocne zmenila Tvoj život. Ak si sa voči niekomu zvlášť previnil – kamarát, spolužiak, pani učiteľka,... – popros o odpustenie aj jeho.
- 2. PRÍCHOD:** Keď prídeš na rad, vojdeš do spovednice. **Kľakneš** si na kľakátko.
- 3. POZDRAVENIE SA:** Pozdravíš pekne po katolícky kňaza-spovedníka: „*Pochválený buď Ježiš Kristus!*“ a on Ti odzdraví: „*Naveky, amen!*“
- 4. PREŽEHNÁŠ SA:** „*V Mene Otca i Syna i Ducha Svätého. Amen*“ a kňaz sa prežehná spoločne s Tebou, pretože v Cirkvi všetko (modlitbu, svätú omšu, ale aj učenie sa, jedlo, prácu,...) začíname prežehnaním sa a pripomienkou Trojjediného.
- 5. POVZBUDENIE KŇAZA:** Kňaz Ťa zvyčajne krátko, pár slovami, povzbudí k dobrej svätej spovedi.

6. **SAMOTNÁ SPOVEĎ:** Teraz vyznáš svoje hriechy. **Začneš** napríklad takto: „*Spovedám sa Pánu Bohu i vám, (duchovný) otče, že som od poslednej spovede spáchal tieto hriechy...*“ – a **potom všetky hriechy vymenuješ** (najlepšie ak ich čítaš z papiera, na ktorý si si ich už vopred napísal počas dôkladného spytovania svedomia) – **nezabudneš pridať koľkokrát** si ich vykonal (trikrát, občas, veľmi často, aj desaťkrát za deň) a **ak treba, pridáš aj okolnosti**, ak sú dôležité (napríklad: *Viem, že ten chlapec žije v rodine, kde nemajú veľa peňazí a mne by tú vec mohli rodičia poľahky kúpiť, ale aj tak som mu ju ukradol*) a pod. Keď už vyznáš všetky hriechy a na žiaden ďalší si už nespomínaš, zakončíš svoje vyznanie slovami: „*Na viac hriechov sa nepamätám.*“ Je dôležité úprimne vyznať všetky hriechy – ak by si nejaký úmyselne zatajil, bola by spoveď *neplatná*, ba viac, bola by, ako sa tomu hovorí, *svätokrádežná* – a teda nielen že by Ti neprinesla odpustenie hriechov, ale takáto *svätokrádežná* spoveď sama osebe je ďalším vážnym hriechom!
7. **HOVORÍ KŇAZ:** Môže sa Ťa na niečo opýtať, pripomenúť Ti niečo o čom sa domnieva, že si na to možno zabudol – môže to urobiť aj počas Tvojho vyznania. Potom Ti povie pár slov, povzbudí Ťa, poučí, čo by si mal ďalej robiť a tak...
8. **URČENIE SKUTKU POKÁNIA:** Potom Ti kňaz určí nejaký skutok pokánia. Ak si myslíš, že ho nedokážeš vykonať, hneď to kňazovi povedz. Ak skutok pokánia prijmeš, si potom povinný ho aj verne vykonať – je to niečo ako zmluva, dohoda medzi tebou, spovedníkom a Pánom Bohom.
9. **LÚTOSŤ:** Nakoniec Ťa kňaz vyzve, aby si oľutoval svoje hriechy a poprosil Boha o odpustenie.

*Ty už samozrejme vieš, že ľútosť – to nie je nejaká básnička. Ľútosť nad hriechmi je stav, ktorý máš v sebe, ktorý cítiš v srdci, kvôli ktorému si sa rozhodol zmeniť svoj život a ísť aj na svätú spoveď. Ale teraz je čas, aby si to aj navonok vyjadril slovami – ako keď snúbenci na svadbe tiež slovami *manželského sľubu* a *prísahy* vyjadrujú navonok svoju lásku, či vojaci slovami *vojenskej prísahy* dávajú navonok najavo, že chcú byť verní svojej vlasti a sú pripravení za ňu bojovať. Tak aj Ty dáš teraz najavo, že úprimne a zo srdca ľutuješ svoje hriechy a si pevne rozhodnutý zanechať ich a zmeniť svoj život.*

Môžeš to urobiť napríklad týmito slovami: „*Môj Bože, z celého srdca ľutujem, že som konal zlo a zanedbával dobro, lebo hriechom som urazil teba, najvyššie dobro, ktoré mám nadovšetko milovať. Pevne si zaumieňujem, že s tvojou pomocou budem konať pokánie, chrániť sa hriechu a vyhýbať sa príležitostiam hrešiť.*“ Je dobré sa tento alebo podobný text (nájdeš ich aj v modlitebnej knižke) naučiť vopred naspamäť, aby si potom pri svätej spovedi nemusel tuho rozmýšľať, čo teraz povedať a aby si sa mohol plne sústrediť na obrad svätej spovede.

10. **ROZHREŠENIE:** Hneď nato kňaz vystrie k Tebe ruku a udelí Ti *rozhrešenie* – čiže v Mene Boha Trojjediného Ti oznámi, že Boha Ti Tvoje hriechy odpustil a si od nich oslobodený.
- V závere rozhrešenia Ťa kňaz požeňuje so slovami: „*A ja Ťa rozhrešujem od Tvojich hriechov v Mene Otca i Syna i Duchu Svätého.*“
 - Počas týchto slov sa aj Ty sám **prežehnáš** a tak dáš najavo, že prijímaš tento veľký Boží dar odpustenia.
 - A ak bude Tvoje srdce naozaj pripravené, prijmeš úmerne tomu aj toľko Božej sily a milosti k zmene svojho života, koľko prijať dokážeš. To závisí už len od Teba, koľko Božej milosti do seba pri spovedi „nasaješ“ – celkom ako špongia... ☺

11. **POĎAKOVANIE:** Za dobré veci sa sluší poďakovať. Za dar odpustenia hriechov tiež. Ďakovať budeš spolu s kňazom, ktorý spolu s Tebou bude ďakovať Bohu za dar, ktorý si od Boha v spovedi dostal. A deje sa to takto:
- najprv kňaz** povie: „*Ďakujte Pánovi, lebo je dobrý,...*“ – to sú slová Žalmu z Písma Svätého, ďakujeme Bohu Jeho vlastnými slovami z Biblie;
 - a **potom Ty** dokončíš: „*Lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky.*“
12. **PREPUSTENIE a ODCHOD:** Nakoniec kňaz ukončí spoveď slovami: „*Pán Ježiš ti odpustil hriechy. Chod' v pokoji.*“ Po týchto slovách **vstaneš** z kľakátka a **vyjdeš** zo spovednice, obrad svätej spovede sa skončil.
13. **MODLITBA:** Je dobré, ak po spovedi ostaneš ešte chvíľu v kostole a pomodlíš sa k Bohu za to, aby si s jeho pomocou dokázal splniť svoje rozhodnutie zmeniť svoj život. Ak Ti spovedník ako skutok kajúcnosti určil niečo sa pomodliť, aj to môžeš urobiť najlepšie hneď teraz, ešte v kostole, po svätej spovedi.
14. **DOMA: vykonáš skutok pokánia** (zadosťučinenie), ktoré Ti kňaz v spovedi určil. A, nakoľko je to v Tvojich silách, **napraviš škodu**, ktorú si svojimi hriechmi spôsobil, alebo, ak sa to už nedá, primerane ju vynahradíš iným dobrom – napríklad ak si niečo ukradol, vrátiš to (môžeš aj tajne, aby ľudia nezistili, že si kradol). Alebo ak si niekomu ubližoval, budeš teraz k nemu obzvlášť dobrý a vykonáš pre neho ako vynáhradu zase niečo dobré.
-

Tak čo, nič ťažké, že?

- **Prehrajte si doma s oteckom (mamičkou) túto scénu toľkokrát, koľko treba**, až kým nebudeš mať obrad svätej spovede úplne „v krvi“.
- A ozaj – **skús sa tých pár vecí, ktoré v spovedi hovoríš** – veta na začiatku a konci spovede, slová, ktorými vyjadríš svoju ľútosť i poďakovanie sa na záver – **naučiť naspamäť!** Nie je to pekné, keď to niekto v spovednici číta z knižky a ešte pritom koktá, lebo to možno vidí prvý raz v živote...
- **A určite nikdy, NIKDY!, to nerob tak, že si v spovednici otvoríš knižku a až tam začneš čítať spytovanie svedomia!** To by bolo šlendrianstvo! Dobrá spoveď chce dobrú a veľmi dôkladnú prípravu a to sa nedá zvládnuť „kým stojím v rade na spoveďô, či dokonca až na samej spovedi!

Pomôcka pre Tvojich rodičov

PRIVÍTANIE KAJÚCNIKA

1. Keď kajúcnik prichádza vyznať svoje hriechy, kňaz ho láskavo prijme a primerane pozdraví. Kajúcnik sa prežehná. Podľa okolností sa môže prežehnať aj kňaz.

V mene Otca i Syna i Duchu Svätého. Amen.

2. Kňaz povzbudí kajúcnika k dôvere v Boha takto alebo podobne:

Nech ti pomáha Boh, ktorý zažiaril v našich srdciach, aby si opravdivo spoznal svoje hriechy a jeho milosrdenstvo.

Kajúcnik odpovie: **Amen.**

3. Podľa okolnosti kňaz číta alebo spamäti hovorí nejaký text z Písma, ktorý ohlasuje Božie milosrdenstvo a nabáda človeka, aby sa obrátil.

VYZNANIE HRIECHOV A PRIJATIE ÚKONU POKÁNIA

4. Kde je taký zvyk, kajúcnik najprv povie formulu všeobecného vyznania a potom vyznáva svoje hriechy:

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

Alebo:

Vyznávam všemohúcemu Bohu i vám, duchovný otče, že som veľa hrešil myšlienkami, slovami, skutkami a zanedbávaním dobrého.

5. Kňaz podľa potreby pomáha kajúcnikovi, aby vykonal úplnú spoveď. Poskytne mu dobré rady, povzbudí ho k dokonalej ľútosti nad hriechmi a pripomenie mu, že kresťan sa prostredníctvom sviatosti pokánia obnovuje vo veľkonočnom tajomstve tým, že umiera a vstáva s Kristom.

6. Napokon mu určí úkon pokánia, ktorý kajúcnik prijíma ako zadosťučinenie za hriechy a ako prostriedok na nápravu života.

7. Kňaz má dbať na to, aby sa vo všetkom prispôbil situácii kajúcnika, a to tak v spôsobe reči, ako aj pri poskytovaní rád.

MODLITBA KAJÚCNIKA

8. Potom kňaz vyzve kajúcnika, aby prejavil dokonalú ľútosť. Kajúcnik to urobí takto alebo podobne:

Môj Bože, z celého srdca ľutujem, že som konal zlo a zanedbával dobro, lebo hriechom som urazil teba, najvyššie dobro, ktoré mám nadovšetko milovať. Pevne si zaumieňujem, že s tvojou pomocou budem konať pokánie, chrániť sa hriechu a vyhýbať sa príležitosti hrešiť.

ROZHREŠENIE

9. Potom kňaz vystrie ruky (alebo aspoň pravú ruku) nad hlavu kajúcnika a hovorí:

Milosrdný Boh Otce, ktorý smrťou a zmŕtvychvstaním svojho Syna zmieril svet so sebou a zoslal Ducha Svätého na odpustenie hriechov, nech ti službou Cirkvi udelí odpustenie a pokoj.

A JA ŤA ROZHREŠUJEM OD TVOJICH HRIECHOV V MENE OTCA I SYNA ✠ I DUCHA SVÄTÉHO.

Kajúcnik odpovie: **Amen.**

POĎAKOVANIE PÁNOVI A PREPUSTENIE KAJÚCNIKA

10. Po rozhrešení kňaz pokračuje:

Ďakujte Pánovi, lebo je dobrý,...

Kajúcnik odpovie:

Lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky.

Napokon kňaz prepustí uzmierneného kajúcnika slovami:

Pán Ježiš ti odpustil hriechy. Chod' v pokoji.

Z PASTORAČNÝCH DÔVODOV MOŽNO VYNECHAŤ...

...(napríklad keď je kajúcnikov veľa) – a aj sa v praxi často vynecháva:

1. Privítanie
2. Povzbudenie
3. Čítanie Božieho slova

Sviatosť pokánia potom prebieha nasledovne: *príchod, prežehnanie, vyznanie hriechov, pár slov od kňaza, prijatie úkonu kajúcnosti (čiže zadosťučinenia, skutku pokánia, ľudovo niekedy „pokuty“), modlitba kajúcnika, rozhrešenie, prepustenie kajúcnika a odchod.*