

## Sviatosť zmierenia – schéma svätej spovede

### 1. časť – príprava (doma)

a) **Príprava:** „Príď Duchu Svätý a pomôž mi, aby som spoznal svoje hriechy, úprimne ich oľutoval, vyznal a naozaj sa polepšil.“

b) **Spytovanie svedomia:** Pomocou spovedného zrkadla uvažuj, či si sa vždy zachoval ako **Božie dieťa**. (Hriechy si zapíš na papier.)

c) **Ľútosť a predsavzatie:** Ľútosť je bolesť duše nad svojimi hriechmi. Preto teraz úprimne oľutuj všetky svoje hriechy.

Predsavzatím sa rozhodneš, v čom sa polepšíš.

„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. Amen.“

A nezabudni odprosiť každého, koho si zarmútil hriechom (rodičov, kamarátov).

### 2. časť – sviatosťné vyznanie (pred kňazom, v kostole)

\* Keď prídeš ku kňazovi, pozdravíš: **Pochválený buď Ježiš Kristus.**

\* Prežehnáš sa a povieš:

**Spovedám sa Pánu Bohu i vám, duchovný otče,**

**že som od poslednej spovede (ktorá bola pred...) spáchal tieto hriechy...**

– Vyznáš všetky hriechy, na ktoré sa pamätáš (ktoré si si zapísal pri spytovaní svedomia).

– Na záver povieš: **Na viac hriechov sa už nepamätám.**

\* Pozorne počúvaš, čo ti povie kňaz a zapamätáš si skutok pokánia.

\* Na výzvu kňaza úprimne oľutuješ svoje hriechy:

**Bože môj, celým srdcom ťa milujem...**

\* Prijmeš rozhrešenie – Pri slovách kňaza: „A ja ťa rozhrešujem od tvojich hriechov v mene Otca i Syna i Ducha Svätého“ sa prežehnáš. V tej chvíli sú ti hriechy odpustené.

\* Poďakovanie za odpustenie hriechov:

– Kňaz: Ďakujeme Pánovi, lebo je dobrý.

– Odpovieš: **Lebo jeho milosrdenstvo trvá naveky.**

\* Pri odchode sa pozdravíš: **S Pánom Bohom.**

### 3. časť – Skutok pokánia a predsavzatie v každodennom živote

\* **Po sviatosti zmierenia:** Poďakuj sa Pánu Bohu za odpustenie hriechov a vykonaj skutok pokánia.

