

Spovedné zrkadlo

Modlitba pred spytovaním svedomia

Bože, nebeský Otče, ty vieš všetko. Ty ma predsa poznáš najlepšie. Vidíš moje dobré skutky, ale aj moje hriechy a slabosti. Prosím Ťa, pomôž mi, aby som si spomenul/a na všetko čím som Ťa urazil/a, čo sa Ti na mne nepáčilo. Daj mi prosím aj odvahu, aby som sa nevyhováral/a, ale pokorne uznal/a svoju vinu. Amen.

VEZMI SI CERUZKU A PAPIER A POZNAČ SI VŠETKY HRIECHY, NA KTORÉ SI SPOMENIEŠ.



Ťažké

tie, o ktorých viem, že sú veľmi zlé a napriek tomu ich chcem urobiť

PAMÄTAJ SI, ŽE HRIECHY ROZDEĽUJEME NA:



Ľahké

tie, ktoré sa netýkajú veľmi vážnej veci, urobil/a som ich z donútenia alebo zo svojej lenivosti či slabosti, hoci v skutočnosti ich ani robiť nechcem

1. ÚCTA K BOHU

Nenechávam prejsť mnohé dni bez modlitby?
Modlil som sa ráno i večer?
Spomeniem si aj cez deň na nebeského Otca?
Modlil som sa rád?
Ako som sa správal pri modlitbe?
Dokážem sa modliť aj za iných?
Učil som sa pravidelne náboženstvo?
Nehanbil som sa za vieru?
Veril som horoskopom?
Vyvolával som duchov?

2. BOŽIE MENO

Nevyslovoval som Božie meno zbytočne alebo dokonca s hnevom?
Hovoril som vždy pekne o Pánu Bohu?
Nerobil som si posmech z Pána Boha, z Panny Márie a zo svätých?
Vážil som si kňazov, rehoľné sestry a učiteľov náboženstva?
Poslúchal som ich?

3. SVIATOČNÉ DNI

Nevynechal som dobrovoľne svätú omšu v nedeľu a v prikázaný sviatok?
Prichádzal som načas na svätú omšu?
Zapájaj som sa do svätej omše spevom, odpoveďami a počúvaním?
Pozorne som počúval Božie slovo, najmä evanjelium?
Snažil som sa zapamätať si niečo z kázne?
Nevyrušoval som cez svätú omšu?
Dobre som sa pripravil na sväté prijímanie?

4. ÚCTA K RODIČOM A INÝM AUTORITÁM

Poslúchal som vždy rodičov a starých rodičov?
Pomáhal som im?
Modlil som sa za nich?
Usiloval som sa robiť im radosť?
Nezarmucoval som ich?
Neodvrával som im?
Prosil som svojich rodičov o odpustenie, keď som ich nahneval?
Bol som znášavlivý a spravodlivý k svojim súrodencom, alebo som sa s nimi hádal a bil?
Poslúchal som svojich predstavených: kňaza, učiteľov, vychovávateľov, ...?
Dával som v škole pozor?
Bol som úctivý a pozorný voči starým a chorým ľuďom?

5. ÚCTA K ŽIVOTU

Dával som si pozor na svoje zdravie?
Nefajčil som?
Nebol som maškrtný?
Neublížoval som iným?
Nemám problém sa hrať s niekým preto, že je nesympatický alebo slabší?
Nehneval som sa na niekoho?
Pomohol som ochotne, komu som mohol?
Nenadával som iným?
Nepomstil som sa iným?
Nenavádzal som niekoho na zlé?
Odpustil som blížnemu?
Zmieril som sa s druhými po hádke?
Zastal som sa slabších, ktorým ubližovali?
Posmieval som sa druhým?
Netráпил som zvieratá?
Nebol som pyšný, sebecký alebo namyslený?
Nezávidel som?
Nedával som zlý príklad?
Dodržiavam bezpečnostné predpisy, napríklad pri prechádzaní cez cestu alebo pri jazde na bicykli?

6. a 9. ČISTOTA

Obliekal som sa slušne?
Pravidelne som sa umýval?
Nepočúval som a nerozprával som škaredé slová a žarty?
Nepozeral som sa na neslušné filmy, hry, obrázky a internetové stránky?
Nehral som sa neslušne so svojím telom alebo so svojimi kamarátmi?
Nenavádzal som iných na neslušné veci?
Nepredvádzal som sa? Nechválil som sa?
Mám úctu k vzniku života?
Robil som si vtipy z lásky muža ženy, z manželstva, z narodenia detí?

7. a 10. MAJETOK

Neukradol som niečo?
Vrátil som požičanú vec?
Nepoškodil som svoje alebo cudzie veci?
Vrátil som nájdené veci?
Vrátil som svojim rodičom všetky peniaze po nákupe?
Ak som niečo zlé urobil, dokázal som sa priznať?
Mal som svoje veci v poriadku?
Chcem mať pre seba vždy to najlepšie?
Nebol som lakomý?
Závidel som?
Dokázal som požičať alebo darovať svoje veci?
Neutrácal som peniaze na zbytočnosti?
Nebol som lenivý?
Učil som sa svedomito?
Plnil som si zodpovedne a poctivo svoje povinnosti?

8. PRAVDA

Hovoril som vždy pravdu?
Neklamal som?
Nepretvaroval som sa?
Nevyhováral som sa?
Nezvaľoval som vinu na iného?
Nehovoril som zle o iných?
Nevymýšľal som si chyby na iných?
Nežaloval som na iných?
Nevyzradil som tajomstvo (pokiaľ nebolo zlé)?
Nepodvádzal som v škole alebo pri hre?
Nebol niekto potrestaný pre moju vinu?
Dodržal som, čo som sľúbil?

Zamyslim sa ešte nad týmto:

Pomodlil som sa pokánie z minulej spovede?
Ktorý hriech ma najviac mrzí?
Ktorý hriech sa opakoval najčastejšie?
Aké si dám predsavzatie z tejto svätej spovede?
Ako nahradím škodu, bolesť a žiaľ, čo som iným spôsobil?
Čo mi ešte svedomie vyčíta?

Modlitba po spytovaní svedomia

Bože, Duchu Svätý, ďakujem že si mi pri spytovaní svedomia pomáhal svojim svetlom. Pomôž mi ešte, aby moja spoveď bola úplná, aby som nezabudol/a ani na jeden hriech. Od všetkých sa chcem dokonale očistiť. Posilni moju vôľu a roznieť v mojom srdci čistú lásku, aby som po tejto spovedi začal/a nový život dokonalého kresťana. Amen.

„Vyznanie zlých skutkov je začiatok dobrých skutkov.“

(sv. Augustín)

Zdroj:

<https://studylib.es/doc/6467768/confesfacil-r>
<https://www.faradojc.sk/index.php/2019/09/27/pribeh-svatej-spovede-ako-sa-vyspovedat>
https://saletinirozkvet.webnode.sk/_files/200000010-8ee478fd2/Spovedne_zrkadielko.pdf