



# Sviatosť zmierenia

## Sviatosť zmierenia a jej časti

### Príprava:

„Nie je dôležité čo ty chceš zmeniť v svojom živote, ale čo chce v Tvojom živote zmeniť Boh.“

— preto sa modli o pomoc Ducha Svätého

— modli sa o skutočné stretnutie s Ježišom

— modli sa o zážitok milosrdnej, odpúšťajúcej lásky Boha Otca

Priď Duchu Svätý a pomôž mi, aby som svoje previnenia spoznal, zo srdca ich oľutoval, úprimne ich vyznal a našiel odvahu žiť novým životom...

### Premýšľaj:

— kedy som posledný krát pristúpil k sviatosti zmierenia?

— splnil som si predsavzatie?

— čo sa mi podarilo zmeniť a čo nie?

— pokročil som aspoň v niečom?

### 1. Spytovanie svedomia:

Pri spytovaní svedomia nemáme pred očami zákon, ale milujúceho Boha, ktorému na nás záleží. Spovedné zrkadlo je pomôcka pre sebapoznávanie a preto predkladá otázky týkajúce sa dôležitých životných postojov, ktoré formujú náš charakter. Boh v nás môže zmeniť len to čo mu v dôvere odovzdáme, preto je dôležité úprimné a pravé sebapoznatie.

## Spovedné zrkadlo

### 1. NEBUDEŠ MAŤ INÝCH BOHOV OKREM MŇA!

• Máš možnosť orientovať sa podľa pravdy, nie podľa mienky druhých.

• Máš príležitosť porovnať svoju lásku s Božou láskou a tak čerpať odvahu a silu pre zmysluplný život.

• Máš šancu vložiť svoju dôveru v Boha a nie do prázdnych slov ľudí.

Je Boh stredobodom môjho života? Je niekto, alebo niečo pre mňa dôležitejšie ako Boh? Nie je televízor, hobby, šport... mojím bohom? Nie sú moje názory pre mňa dôležitejšie ako Božie pravdy a prikázania? Usilujem sa poznať Boha do takej miery, aby to zodpovedalo môjmu veku a vzdelaniu? Na čom lipne moje srdce a čo mi prekáža, aby som Boha viac miloval? Je moja láska k Bohu zabenavá vypočítavosti? Som k Bohu nedôverčivý? Žijem akoby Boha vôbec nebolo? Verím, že je neviditeľne prítomný? Je pre mňa Boh dôležitejší ako majetok a životné ambície? Vyhľadávam Božiu blízkosť v modlitbe? — ráno, večer, pred jedlom? Hovorím s Bohom o všetkom, o svojich radoostiach, o svojej biede, svojej vine? Zdôverujem sa Bohu s mojimi starosťami, biedou a ťažkosťami života? Zaprel som vieru v Boha? Hanbil som sa za vieru? Spolieham sa výlučne sám na seba, na svoje nadanie, schopnosti, úspechy, šťastné náhody? Verím v osud, horoskopy...? Beriem Boha na zodpovednosť za zlo vo svete, nešťastia, katastrofy, zlyhania ľudí? Aké vnútorné skúsenosti mi Boh daroval v poslednom čase? Začo by som sa mu mal najviac poďakovať?

### 2. NEVEZMEŠ MENO BOŽIE NADARMO!

• Máš možnosť kriticky kontrolovať svoje myšlienky a slová.

• Máš príležitosť premýšľať o svojom rozprávaní o Bohu.

• Máš šancu orientovať svoje slová podľa Boha.

Ako hovorím s Bohom? O Bohu? Používam Jeho meno bezmyslienkovite ako nádvaku? Zostal som sa úcty k Bohu ak to robili iní? Usilujem sa o úctu pred Bohom?

### 3. SPOMNI SI, ABY SI DEŇ SVIATOČNÝ SVÄTIL!

• Máš možnosť odpočinúť si, nazbierať silu v spoločenstve.

• Máš príležitosť pripomenúť si cieľ svojho života a neutekať pred sebou samým.

• Máš šancu nájsť si čas pre Boha.

Vyzdvihol som nedelu z radu všedných dní a urobil som z nej deň na oslavu Boha: slávením obety sv. omše, odpočinkom, rekreáciou a časom pre iných? Prečo som sa neúčastnil nedelnej sv. omše? Usilujem sa sláviť nedelňu sv. omšu vnútorne i navonok spojený so spoločenstvom Božieho ľudu? Oslávil som Boha aj účasťou na sv. prijímaní? Nevynikával som v nedelu ťažké práce? Využívam nedelňu voľný čas na duchovné čítania alebo vzdelávanie sa v náboženstve?

### 4. CTI OTCA I MATKU SVOJUI!

• Máš možnosť svoj vzťah k rodičom vytvárať podľa viery.

• Máš príležitosť učiť sa z náboženských skúseností svojich rodičov.

• Máš šancu vytvárať si pravú autoritu rešpektovaním autorít.

Ako som sa správal k rodičom? Som od nich veľmi závislý? Uznávam ich námahu a som im vďačný? Rešpektujem ich názory? Usilujem sa ich porozumieť? Mám pochopenie pre ich slabosti? Nemám na nich prehnané nároky? Mám zmysel pre rodinný život, alebo unikám z domu? Delím sa s nimi o svoje zážitky? Bol som voči nim neláskavý, hnevlivý, neústupný? Zaujímali som sa o ich starosti? Pomáhal som im v domácnosti? Modlil som sa za nich? Dával som svojim správaním voči nim zly príklad mladším súrodcom? Rozhodzoval som ľahkomyselne peniaz, ktoré mi rodičia zverili? Som panovačný? Teším sa z menších kvalit druhých, lebo tak môžem viac vyniknúť? Usilujem sa dostať ľudí pod svoj vplyv? Hovoril som príliš samolibne a chcel som byť stredobodom pozornosti? Usilujem sa vidieť biedu a osamelosť druhých? Niesol som spoluzodpovednosť? Uznan som postavenie a autoritu učiteľov a nadriadených? Nebol som voči nim arogantný? Neznížoval som ich autoritu hlúpymi rečami? Som ochotný podriaďiť sa pravej autorite?

### 5. NEZABIJEŠ!

• Máš možnosť spolupracovať na vytváraní dobrej atmosféry v tvojom okolí.

• Máš príležitosť zahrnúť do svojej lásky všetkých ľudí.

• Máš šancu láskou bojovať proti zlu a tvoriť pokojný svet.

Spôsobil som iným bolesť? Bol som pomstychtivý a neznášalivý? Zabil som druhého v srdci, alebo som mu prial zle? Hovoril som ľahkovážne o potrate? Navádzal som iných na potrat? Odpustil som všetkým? Bol som v cestnej premávke zodpovedný a ohľaduplný? Hrozoval som ostatných rýchlou jazdou alebo v snahe zapôsobiť na iných? Poškodzoval som si zdravie nemiernosťou — jedlom, alkoholom, nikotínom, drogami, ľahkomyselným správaním pri práci, prehnaným športovaním, nemiernym sledovaním televízie? Bol som príliš pohodlný?

Zanedbávam odpočinok? Rekreujem sa zmysluplne a dostatočne? Mám sklony k hrubosti a krutosti? Podporoval som tieto sklony čítaním a filmami? Bol som taktný a trpezlivý v kontakte s inými? Odoprel som prosbu o pomoc? Odsudzujem unáhene a nešetne? Dôverujem svojim blíznym? Som voči nim otvorený? Pretváрка? Bránia mi chyby alebo iné názory druhého v tom, aby som si ho vážil? Pokúšam sa vypočuť a pochopiť postoje iných? Sú ľudia, ktorých nenávidím a ktorými pohrdám? Ponižoval som iných? Miešam sa zbytočne do záležitostí iných ľudí? „Zabíjal som“ voľný čas zbytočnosťami?

### **Malá abeceda falošných ľudských postojov:**

Agresivita – Bezcharakternosť – Cynizmus – Drzosť – Egoizmus – Falošnosť – Grobianstvo – Hnev – Chvastúnstvo – Ignorancia – Jedovatosť – Krutosť – Lenivosť, lakomstvo – Malovernosť – Náladovosť – Ohováranie – Pokrytectvo – Rasizmus – Surovosť – Škodoradosť – Tvrdosť – Unáhlenosť – Vypočítavosť, vulgárnosť – Zbabelosť, závisť...

### **6. NEZOSMILNÍŠ!**

- *Máš možnosť milovať celého človeka a nie len jeho tela.*
- *Máš príležitosť láskou hojiť rany a rozdávať útechu.*
- *Máš šancu osobnostne vyznievať v nesebeckom darovaní svojej lásky.*

Modlil som sa za iných? Využívam druhých pre svoje vlastné záujmy? Myslím na ľudí v núdzi a robím pre nich niečo? Navštevoval som chorých? Odpovedal som na listy? Spolupracoval som s druhými? Zachoval som si úctu pred tajomstvom zrodzenia života? Poškvrnil som si cudnosť? – myšlienkami, pohľadmi, cez obrazy, filmy, rečami, skutkami? Nechávam sa ovládať svojimi pudmi a vlastnou sexuálnou žiadostivosťou? Sebaukážanie? Mal som predmanželský sexuálny pomer? Zarábam na sexuálnej žiadostivosti druhých? – pornografia, prostitúcia, erotické salóny...? Pozerám sa na prípravu na manželstvo ako na čas charakterového vyznievania? Som voči druhému pohliavu nezaujaty a slušný? Hovorím o láske tam, kde myslím na sex? Aký mám vzťah k svoju partnerovi? Som k nemu úprimný, vážim si ho a milujem alebo robím z neho predmet svojho sebeckva? Som vo vzťahu čestný? Nezahrávam sa s láskou druhého? Ctím si manželstvo iných?

### **7. NEPOKRADNEŠ!**

- *Máš možnosť spolupracovať na potláčaní nespravodlivosti vo svete.*
- *Máš príležitosť zriekania sa pripraviť na premädanie lakomstva a závisti.*
- *Máš šancu stať sa čestným a spolahlivým človekom budiacim dôveru.*

Odcudzil som majetok iného? Vrátil som čo som ukradol alebo nahradil škodu? Neokrádam iných? – „večné“ telefónne karty, softvérové pirátstvo, obchodovanie s kradnutými vecami... Nevrátil som požičané knihy, CD-čka, časopisy a iné veci

ktoré mi nepatria? Priznávam plnú daň? Poškodil som druhého a nenahradil škodu? Okrádal som iných o čas zbytočným táraním? Okrádam iných o pokoj?

### **8. NEPRERIEKNEŠ KRIVÉHO SVEDECTVA...!**

- *Máš možnosť chrániť česť ľudí pred falošnosťou a ohováraním.*
- *Máš príležitosť postaviť sa na obhajobu pravdy.*
- *Máš šancu žiť bez predsudkov s láskou k pravde, ktorá oslobodzuje.*

Som priamy v reči? Bez preháňania, postranných myšlienok a prekrúcania pravdy? Klamal som? Z chvastúnstva, zo strachu? Ohováral som? Rozširoval som reči o iných? Rozprával som bezdôvodne o chýbách druhých? Hovorím o iných bez lásky? Zranil som iných iróniou a výsmechom? Osočoval som? Udával som? Otravoval som atmosféru v práci či v rodine vytváraním vzájomnej nedôvery? Chránil som česť iných, keď ich ohovárali alebo osočovali? Alebo som sa pridal k nim? Bol som tvrdošíjný a nezmierlivý? Vypočujem názory iných a nepotieram ich? Trvám neústupne na svojom názore? Chýba mi otvorenosť? Hovorím urážlivo a neovládam sa v reči? Vybuchujem, keď nie je po mojom? Bol som vulgárny a ponižoval som iných rečami? Ospravedlnil som sa, keď som iným spôsobil nepravosť? Usilujem sa o porozumenie a spoluprácu? Podvádzal som pri skúškach? Dodržiaval som zverenie tajomstva? Povzbudil som ubitého milým slovom? Dá sa na mňa spolaľnúť? Na moje slovo, radu?

### **9. NEPOŽIADAŠ MANŽELKU BLÍŽNEHO...!**

- *Máš možnosť chrániť krásu manželstva.*
- *Máš príležitosť vernosťou chrániť pravú lásku.*
- *Máš šancu prekonávaním hriechnych túžob tvoriť krásny charakter.*

Ohrzoval som manželstvo iných? Cudzoložil som? Mám milenca – milenku? Nenarušoval som intimitu manželstva iných? Cudzoložstvo pohľadom a v srdci?

### **10. NEPOŽIADAŠ MAJETKU BLÍŽNEHO ANI NIČOHO ČO JEHO JE! \*\*\*\*\***

- *Máš možnosť svojou pracovitosťou vytvárať hodnoty, ktoré naplňujú tvoj život.*
- *Máš príležitosť premáhaním závisť vytvárať spoločnosť v ktorej sa nemusíme báť o svoje veci.*

*Máš šancu radovať sa bez závisť z úspechov druhých a tak rozmnožovať radosť.* Kradol som? Čo? Komu? Poškodzoval som verejný majetok? Závidím iným ich postavenie a úspechy? Splnil som si svoje povinnosti v škole, či v práci? Preceňoval som blahobyť? Môžem obhájiť svoje výdavky na potraviny, zábavu, luxus aj pred svojou rodinou a pred potrebami iných ľudí? Hľadám vo svojej práci len zárobok, alebo aj službu iným? Používam to čo mám vylučne pre seba? Hovorím príliš často o tom čo som dokázal? Mám čas pre druhých? Pomáham osobnou obetou zmiernovať biedu iných? Je mi ťažko rozdať svoju prácu, svoj čas, svoje vedomosti, majetok, seba samého? Je pre mňa osobné šťastie dôležitejšie ako

služba spoločnosti? Som vďačný? Nechal som sa zbaviť odvahy, poddával som sa depresiám, zapodieval som sa príliš sám sebou? Prijal som sám seba? Vydával som sa príliš pocitom menejcnosti? Som domýšľavý, prchký, mrzutý? Závisí moje správanie od pochvaly a obdivu? Snívam o budúcich činoch a prehlíadam pri tom prítomné úlohy? Pracujem na svojom charakterom a duchovnom rozvoji?

(Hriech si môžeš napísať na papier, aby si ich pre pokoj svedomia všetky vyznal, úprimne sa spoznal a mohol ich aj rýchlo vyznať. Nebudeš tak zdržiavať iných, ktorí tiež čakajú na sviatosť zmierenia.)

### **2. LÚTOSŤ:**

*Pravá lútosť nevychádza zo strachu pred Bohom, ale je to bolesť duše nad bolesťou Boha. Je to žiaľ duše nad spáchanými hriechmi, lebo sme nimi ublížili sebe, druhým ľuďom, ale hlavne Bohu. Každý hriech totiž zraňuje Boha, ktorý je láska a chce naše dobro. Povedz Bohu svojimi slovami ako ti je ľúto, že si zradil jeho lásku. (Ako pomoc ti môžu pomôcť kajúce žalmy, napr. Ž 51, Ž 25, Ž 32, Ž 38,...)*

### **3. PREDSAVZATIE:**

*Pomodli sa k Duchu svätému, aby si sa správne rozhodol čo chceš v svojom živote zmeniť a našiel na to aj vhodné prostriedky. Daj si iba jedno predsavzatie a snaž sa aby bolo konkrétne. Nemusí to byť boj proti niektorému hriechu, ale môže to byť rozvoj istej protikladnej čnosti. (Ak máš problém s pýchou cvič sa v pokore...)*

### **4. VYZNANIE HRIECHOV:**

*Vyznávaš sa pred Bohom. Kňaz je iba sprostredkovateľ jeho odpustenia a človek, ktorý ti chce pomôcť a poradiť. Tvoje vyznanie nech je úprimné, jasné a zrozumiteľné. Nemusíš sa ospravedlňovať pred kňazom. Povedz aj dôležité okolnosti, ktoré môžu zmeniť vážnosť viny. Vyznaj všetky ťažké hriechy a z ľahkých len tie, ktoré ťa najviac mrzia, lebo tie sa zbyvajú aj úprimnou ľútosťou. Ťažký hriech je vedomé a dobrovoľné prekračenie Božieho zákona vo veľkej veci. Vyznaj aj ten hriech o ktorom nie si si istý či je ťažký – a popros kňaza o radu.*

### **5. POKÁNIE:**

*Kňaz ti pri Sviatosťi zmierenia udelí pokánie. Zapamätaj si ho a snaž sa ho čo najvernejšie splniť. Je to prejav toho, že si úprimne vážiš odpúšťajúcu lásku Boha. V prvotnej cirkvi bolo pokánie verejné a rozbrešenie dostal kajúcnik, až keď ho splnil. Cirkev to chcela kajúcnikom ulahčiť a preto dáva odpustenie spolu s pokáním. Váž si toho a nezabudni za dar odpustenia poďakovať.*