

Príprava na sviatosť zmierenia

Sviatosť zmierenia si vyžaduje čas. Ak chceme ísť na sv. spoveď, musíme sa najprv na ňu pripraviť. Náhlivosť pri sv. spovedi, tak zo strany kajúcnika ako aj spovedníka, spôsobuje, že sa spoveď stáva povrchnou a zanechá pocit duchovnej nenasýtenosti.

1. **Prosba o milosť poznať seba a svoje hriechy.** Potrebujeme sa modliť, aby nám Boh dal milosť poznania našich hriechov a objavenia hĺbky Božieho milosrdenstva. Rozpoznať hriech, totiž nie je jednoduché. Nejde len o jednotlivé priestupky voči Božím prikázaniam, ale aj o neusporiadané postoje a návyky, ktoré sú v nás zakorenené veľmi hlboko. V spytovaní svedomia sa snažíme nájsť súvis medzi niektorými utrpeniami, ktoré pociťujeme a našimi neusporiadanými vnútornými postojmi: „uzavretosťou, sebeckosťou, nechotou odpúšťať, prílišnou ctižiadostivosťou, sklonom k znechutenosti, ustráchanosťou, zmyselnosťou...
2. **Poznanie hriechu je spojené s vierou.** V našej kultúre sa otupila schopnosť rozlišovať medzi dobrom a zlom, teda citlivosť na hriech je značne oslabená. Hĺbka poznania vlastnej hriešnosti je spojená s prežívaním viery. Čím je život modlitby, obety, praktizovania konkrétnych náboženských chudobnejší, tým je posudzovanie pravdy o sebe a teda poznanie svojich hriechov povrchnejší a naopak. Všetci svätí sa považovali za veľkých hriešnikov, lebo ich prežívanie vzťahu s Bohom bolo veľmi hlboké. Svätosť spôsobuje, že človek vníma každý hriech ako veľké zlo a ak sa ho nevie zbaviť, určite ho vie pomenovať a nebude ho prehliadať.
3. **Ďakovať Bohu za všetky dary.** Aby sme poznali Božiu dobrotu potrebujeme pomenovať konkrétne dobro, ktoré sme od Boha prijali. Za čo Bohu poďakujem? Som vďačný? Neprijímam všetko ako samozrejmosť? Neupadám do pasivity? Nežijem len tak, zo dňa na deň? Vnímam svoj život ako Boží dar? Ako úlohu ktorú mám splniť? Za čo chcem Bohu poďakovať?

Spytovanie svedomia:

1. **Ja som Pán, tvoj Boh, nebudeš mať okrem mňa iných bohov, ktorým by si sa klaňal.**

Milujem Pána Boha viac ako čokoľvek iné? Hanbil som sa za svoju vieru? Modlievam sa ráno a večer? Spytyujem si každý deň svedomie? Čítam Sv. písmo? Prehlbujem svoje náboženské vedomosti? Verím vešteniu, talizmanom, horoskopom, poverám...ako červená nitka, čierna mačka, piatok trinásteho, poklopať trikrát na drevo...? Vyvolávanie duchov, čierna mágia, ezoterika...

Vážnym previnením voči prvému prikázaniu je **pýcha**. Je to zdroj všetkých hriechov. V akých situáciách sa prejavuje moja pýcha? Neusilujem sa o kariéru za cenu kompromisu s vlastným svedomím? Nie je práca, kariéra pre mňa dôležitejšia, než moja rodina? Neponižujem svojich blížnych a nepohrdam nimi?

Následkom hriechu a pýchy je znechutenie a smútok. Usilujem sa nebrať príliš vážne neúspechy a porážky? Obraciam sa v sklúčenosti na Boha? Neprenášam svoju znechutenosť na svojich blížnych? Usilujem sa dôverovať Bohu? Nezakladám si príliš na sebe a svojich schopnostiach? Zverujem Bohu každodenné starosti, trápenia a životné neúspechy? Hľadám Božiu vôľu, keď sa rozhodujem najmä v dôležitých chvíľach môjho života?

2. Nevezmeš meno Božie nadarmo.

S úctou som vyslovoval Božie meno a mená svätých? Hanlivo som hovoril? Hrešil som? Nadával som? Prisahal som zbytočne? Dodržal som sľub daný Bohu?

3. Pamätaj, že máš sviatiť sviatočné dni.

Nedeľu a prikázaný sviatok svätíme účasťou na sv. omši, modlitbe a nevykonaním nevyhnutnej práce. V nedeľu a prikázané sviatky som bol na sv. omši? Aký bol dôvod mojej neúčasti? Z lenivosti? Vypočítavosti? Ak pre chorobu nejde o hriech. Ako som sa správal v kostole? Vyrušoval som? Pracoval som dobrovoľne v nedeľu a sviatok? Vedel som si odpočinúť? Bol som v nedeľu nakupovať?

4. Cti svojho otca a matku

Mal som v úcte rodičov, starších ľudí, učiteľov, svetských predstavených...? Bol som poslušný? Pomáhal som im? Učil som sa do školy? Aké sú moje vzťahy so súrodencami? Bol som drzý? Viem si všimnúť druhého človeka a pomôcť mu? Rodičia: Staral som sa o výchovu detí, aj náboženskú? V čom spočíva náboženská výchova mojich detí? Modlievame sa aj spoločne? Ako pristupujem k voľbám? Volím zodpovedne? Rodičia, nie som príliš požadovačný voči svojim deťom? Nevydieram ich citovo? Prejavujem voči svojim rodičom úctu a lásku aj keď sú starí a nevládni? Viem im poslúžiť?

5. Nezabiješ

Neublížil som niekomu? Nevyprovokoval som bitku, hádku...? Posudzoval som ľudí podľa farby pleti? Neškodil som si na zdraví nemiernym pitím alkoholu? Fajčením? Neskúšal drogy? Nejazdil rýchlo? Nepotuloval sa po nociach - nevhodná zábava? Netrávil som veľa času pri TV, PC? Keď som sa s niekým pohneval, snažil som sa zmieriť? Ospravedlnil som sa, ak som niekomu ublížil? Nespravil som nič také, čo by mohlo zabiť už počaté dieťa? Neberiem antikoncepciu? Podstúpila som umelé oplodnenie? Schvaľujem eutanáziu? Neznečisťoval som prírodu? Netrápil som zvieratá?

6. Nezosmilníš.

Usilujem sa o čistotu svojich myšlienok, túžob, gest, správania voči blíznym? Snažím sa premáhať žiadostivosť? Hovoril som nečisto, dvojzmyselne? Nepodnecoval som svoju erotickú predstavivosť snívaním, sledovaním, pornografie? Robil som nečisté skutky sám, alebo s niekým? Žijem v sviatostnom manželstve? Nežijem s niekým vo voľnom zväzku? Nezavádzam partnera odkladaním záväzného rozhodnutiu vstúpiť do manželstva? Súhlasím s konkubinátom svojich detí? Nevyužívam niekoho na plnenie svojich žiadostivých túžob?

7. Nepokradneš

Vzal som niečo, čo mi nepatrí? Akú to malo približne hodnotu? Vrátil som to? Poškodil som, alebo zničil niečo, čo nie je moje? V škole, na verejnom majetku? Hral som hazardné hry, automaty...? Nepožičiaval som peniaze za vysoké úroky? Dával som alebo prijímal úplatky? Pracoval som svedomito? Mal som odvahu ozvať sa, keď som videl, že sa pácha akákoľvek krivda?

8. Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu.

Mám v úcte druhého človeka? Som prajný voči každému človeku? Nemanipulujem nikoho? Nevyužívam druhého človeka na dosiahnutie svojich cieľov? Hovoril som vždy pravdu? Dodržal som dané slovo? Ohováral som druhých? To znamená, hovoril som o ich chybách bez potreby? Zväčšoval som chyby druhých? Vymýšľal som klamstvá na druhých (osočoval). Ak som niekomu takto ublížil, snažil som sa napraviť škodu. Nevysmieval som sa z druhých? Nepovyšoval som sa nad iných? Nevyzradil som zverené tajomstvo? Overil som si pravdivosť informácie? Zamyslel som sa niekedy nad tým s akým úmyslom robím to, čo robím a prečo niekedy hovorím to, čo hovorím? Som dobrý sused?

9. Nebudeš žiadostivo túžiť po manželke svojho blížneho.

Myslel som nečisto o cudzej žene, mužovi? Bol som verný svojej žene, (verná svojmu mužovi) - aj v myšlienkach? Dodržal som v manželstve morálny zákon? Nedovolené zbraňovanie počatiu a pod. Som voči svojej manželke/manželovi ľahostajný? Nie som neoprávnene (chorobne) žiarlivý?

10. Nebudeš túžiť po majetku svojho blížneho.

Závidel som druhým to, čo majú? Želal som niekomu, aby sa mu stalo niečo zlé? Bol som škodoradostný? Nepoctivo som získal peniaze? Neutrúcal som peniaze na zbytočnosti? Mám poriadok vo svojich veciach? Myslím aj na to, ako reálne pomôcť chudobným? Robím pre to niečo?

Päťoro cirkevných prikázaní:

1. Každú nedeľu a prikázaný sviatok sa súčastniť na celej sv. omši.

2. Zachovávať dni pokánia

V popolcovú stredu a na veľký piatok je každý katolík povinný zachovávať pôst. To znamená zrieknuť sa mäsitého pokrmu a postiť sa aj od iných jedál. Možno prijať pokrm len trikrát za deň a iba raz sa nasýtiť. Týka sa to tých ktorí dovърšili 18 rok života do 60 roku života. Tí ktorí dovърšili 14 rok života sú povinní zdržiavať sa mäsitého pokrmu každý piatok ak na tento deň nepripadne slávnosť. Pôst od mäsitého pokrmu možno nahradiť iným kajúcim skutkom. Napr: zrieknutie sa sladkosti, nepozeranie TV, účasť na sv. omši, čítanie Svätého písma, adorácia, modlitba sv. ruženca... K zachovávaní praktizovať pokánie každý piatok, je potrebné viesť aj deti, ktoré ešte nedovърšili 14 rok života.

3. Aspoň raz v roku sa vyspovedať a prijať sviatosť oltárnu

4. Uzatvárať manželstvo pred tvárou Cirkvi

5. Podporovať cirkevné ustanovizne

Vážim si, že patríam do spoločenstva Cirkvi? Akým spôsobom sa zúčastňujem na živote vo farnosti? Prispieval som, podľa svojich možností, na potreby kostola, farnosti, charity, Cirkvi? Zapájal som sa do života farnosti aj s nejakou pomocou? Aké svedectvo života viery dávam svojmu okoliu? Dávam dobrý príklad svojmu okoliu?

Cudzie hriechy:

1. Dávať iným radu na hriech.
2. Povzbudzovať iných na hriech.
3. Iným kázať hrešiť.
4. Súhlasíť s hriechom iných.
5. Pomáhať pri hriechu iných.
6. Mlčať pri hriechu iných.
7. Zastávať hriechy iných.
8. Netrestať hriechy iných.
9. Chváliť hriechy iných.

Pri vyznaní ťažkých hriechov nevyznať iba druh, ale aj okolnosti a počet. Aspoň približný.

Po spytovaní svedomia je potrebné:

1. Vzbudiť si ľútosť nad spáchanými hriechmi
2. Dať si predsavzatie, viac hriech neopakovať. Teda snažiť sa polepšiť. Je to prejav ochoty konať pokánie.

Takto pripravený možno pristúpiť k sviatosti zmierenia a určite je prijmem s duchovným úžitkom.