

## **Modlitba pred spytovaním svedomia**

Pane Bože, krstom som sa stal tvojím dieťaťom, tvoj Syn Ježiš mi ukázal, ako sa mám žiť, aby som bol šťastný. Ty ma, Bože, poznáš a vieš d mne všetko. Vieš, čím som tebe i druhým ľuďom urobil radosť a čo urobil proti tvojej vôli. Proším ťa, pomôž mi, aby som si úprimne a pravdivo spytoval svedomie a dobre sa pripravil na sv. spoveď.

## **HRIECHY PROTI BOHU**

Nemodlil som sa (vynechával som modlitbu).

Hovoril som Božie meno zo zvyku, bez potreby.

Zahrešil som (P. Boha, P. Ježiša, P. Márie, svätých).

V nedeľu, prikázaný sviatok som nebol na sv. omši (KOLKOKRÁT?)

Prišiel som na sv. omšu v nedeľu neskoro.

Odišiel som predčasne zo sv. omše, už sa mi tam nechcelo byť.

Posmieval som sa z kostola, z kríža, zo sv. obrazov, z náboženstva, z kňaza, z katechéty (katechétky), z nábožných veriacich, spolužiakov, spolužiačok....

V kostole som vyrušoval (rozprával, smial sa...)

Vyrušoval som na hodine náboženstva alebo na iných predmetoch.

Zvádzal som iných, aby sa na hodine náboženstva hrali, rozprávali, jedli...

Považoval som predmet náboženstvo za nudný, bezvýznamný, hovoril som o tom pred spolužiakmi.

Hneval som sa na rodičov (hádal som sa s nimi, protirečil som im, nadával som im), že ma prihlásili na náboženstvo, že ma posielali do kostola, na sv. spoveď, že mi pripomínali modlitbu a pod.

Mal som na duši ťažký, smrteľný hriech (aký?) a predsa som išiel na sv. prijímanie.

Nedbanlivo som si spytoval svedomie na začiatku omše, išiel som na sv. prijímanie a potom som zistil, že mám predsa smrteľný hriech

## **HRIECHY PROTI RODIČOM**

Neposlúchol som, keď mi rodičia niečo prikázali.

Bol som voči nim vzdorovitý.

Hádal som sa s nimi.

Nadával som im (do očí, pred druhými).

Udrel som otca, matku.

Posmieval som sa rodičom, ignoroval som ich.

Oklamal som otca, matku.

Cigánil som (neprižnal som sa, že som niečo (čo?) vyviedol, zvalil som to na iného - koho?).

Nepomáhal som rodičom pri práci, v domácnosti, len toľko, aby sa nepovedalo.

Tajil som, že som nedostal zlú známku, alebo pokarhanie v škole.

Podpísal som si za rodičov žiacku knižku alebo ospravedlnenie do školy.

Pred cudzími ľuďmi som rodičov ohováral.

Robil som sa chorým, aby som nemusel ísť do školy alebo niečo urobiť.

Ukradol som z domu peniaze (koľko?), predal som niečo, čo nebolo moje.

V zlosti som pokazil, rozbil, poškodil nejakú vec.

Ušiel som z domu, keď mi rodičia nechceli urobiť po vôli.

Prišiel som neskoro v noci domov

Pozeral som rodičmi zakázaný program v televízii, bol som na zakázanom filme čítal som nimi zakázanú knihu, časopis

Bil som súrodencov

Robil som im na zlosť

Žaloval som na nich aj nepravdivo

Strašil som mladších súrodencov

Nedbal som o mladšieho súrodenca, keď mi ho rodičia zverili

## **HRIECHY VOČI INÝM ĽUĎOM**

Bol som neúctivý, vzdorovitý, bezočivý voči svojim učiteľom, katechétom, starším ľuďom

Posmieval som sa kamarátom, spolužiakom (chorým, postihnutým, menej šikovným)

Vyhrážal som sa im

Bil som ich

Žaloval som na nich aj nepravdy

Oklamal som ich.

Ukradol som (čo a komu?) (KOLKOKRÁT?)

Zničil som, čo mi druhý požičal

Bol som skúpy a často som sa nechcel s druhými podeliť, alebo aj niečo svoje darovať

Robil som si vtipy z lásky muža a žena, manželstva

Robil som si posmech z cudných častí svojho tela, tela druhých

Hovoril som neslušne, kreslil som neslušné obrázky, rozprával som neslušné alebo dvojzmyselné vtipy

Odhaľoval som cudné časti svojho tela pred druhými

Dovolil som iným, aby sa ma dotýkali na cudných častiach, sám som sa s tými časťami zbytočne hral

## **HRIECHY VOČI SEBE**

Nedbal som o svoje zdravie (neumýval som sa poriadne, chodil som úmyselne ľahko oblečený...)

Predvádzal som sa (napr. v jazde na bicykli a pod.), riskoval som, že si vážne ublížim alebo že ublížim niekomu inému

Vysmial som sa, ak ma niekto upozornil na nebezpečenstvo, ktoré mi hrozilo

Fajčil som

Pil som alkohol

Fetoval som

Pozeral som (kupoval, rozdával, lákal na pozeranie knihy, časopisy, filmy, obrázky, ktoré neboli pre osov)

Ukájal som sa (KOLKOKRÁT?)

Keď som bol nahnevany, vzdorovitý, odmietal som jedlo

Neučil som sa, alebo len toľko, aby som neprepadol

Nepísal som si domáce úlohy alebo len rýchlo cez prestávku (iné je, keď som sa dlho doma o to pokúšal

ale mi to nešlo)

Niečo som si vymyslel, aby som sa ulial z vyučovania alebo z písania písomky

Leňošil som (zaháľal)

## **HRIECHY VOČI SVETU**

Trápil som (trýznil) zvieratá

Ničil som verejné veci (telefónne búdky, pouličné svetlá, koše na odpadky, sedadlá vo vlakoch a autobusoch, lavičky, rozbíjal som okná na neobývaných domoch a pod....)

Písal som a kreslil (aj neslušné veci) na múry domov, na ploty, na steny WC (v škole, na stanici...)

Poškodil som nábytok, lavice v škole

Nedbal som o poriadok vo svojej izbe, v skrini, v stolíku

Neupratal som si, keď mi to prikázali

Urobil som si neporiadok a neupratal som si za sebou

## **OTÁZKY NA ZÁVER**

Chcem sa polepšiť?

Čo sa mi podarilo zmeniť od poslednej spovede?

Urobil som všetko, čo mi vtedy kňaz uložil?

Ako chcem teraz napraviť svoje chyby?

Čo urobím, aby som vynahradil škodu alebo bolesť, čo som hriechom spôsobil?

### **Modlitba ľútosti a predsavzatia**

Pane Bože, zarmútil som ťa svojimi hriechmi. Tiež som nerobil dobro, ktoré som mal príležitosť urobiť. Je mi to všetko ľúto a prosím ťa o odpustenie. Pane Bože ty ma máš rád a chceš mi stále pomáhať. Ponúkaš mi svoje odpustenie. Chcem sa s tebou a s celou Božou rodinou zmieriť a chcem sa polepšiť. Viem, že bez tvojej pomoci to nedokážem. Prosím ťa, daj mi silu aby som robil to, čo ty chceš. Pomôž mi predovšetkým v tomto Amen

### **Pod'akovanie po sv. spovedi**

Pane Bože, mám veľkú radosť, že si mi odpustil všetko zlé, Čo som urobil a prijal si ma znova ako svojho milovaného syna. Uvedomujem si, ako ma máš rád keď mi stále odpúšťaš. Pomôž mi napraviť všetko, čo som svojou vinou spôsobil. Ďakujem ti za tvoju dobrotu a lásku. Chcem byť lepší, veď som vo sviatosti zmierenia k tomu od teba dostal silu.

Amen.