

# KAJÚCA POBOŽNOSŤ A VZBUDENIE SI DOKONALEJ LÚTOSTI

Pokánie a Pascha spolu veľmi úzko súvisia, keďže odpustenie hriechov získavame účasťou na smrti a Kristovom zmŕtvychvstaní zomierajúc sebe a žijúc Bohu. (porov. Rim 6, 11).

Pre kresťana je najdôležitejšou a najpotrebnejšou skutočnosťou stav milosti. Milosť je dôležitá počas celého života, ale tiež v okamihu smrti. Počas nášho pozemského života okrášľuje dušu, preniká ju a mení na nové stvorenie, robí z nej Božie dieťa.

Veľkým nešťastím pre človeka je spáchanie ťažkého hriechu, ktorý spôsobuje vyhasnutie Božieho života v duši človeka, čiže stratu milosti. A bez tejto milosti sa nemôžeme páčiť Bohu.

Keďže je vysluhovanie spovede je v týchto časoch epidémie obmedzené, Cirkev nás pozýva k vzbudeniu si dokonalej ľútosti, ktorou sa človeku dostáva odpustenia.

Vzbudenie dokonalej ľútosti musí obsahovať tieto charakteristiky:

1. Úvodná modlitba k Svätému Duchu
2. Spytovanie svedomia a uvedomenie si vlastných hriechov
3. Vzbudenie si ľútosti nad spáchanými hriechmi a predsavzatie zmeniť svoj život
4. Pevné rozhodnutie ísť na spoveď hneď, ako to bude možné
5. Záverečné poďakovanie.

Kajúca pobožnosť so vzbudením si dokonalej ľútosti v čase epidémie je presne o tomto: vykonať úkon ľútosti, ktorý v sebe musí zahŕňať aj úprimné predsavzatie pristúpiť k sviatostnej spovedi, len čo to bude možné a týmto úkonom ľútosti sa mi dostáva odpustenie hriechov.

V duchu týchto slov prežime túto pobožnosť, ktorou sa pohrúžme do kajúcnosti a vzbudíme si dokonalú ľútosť.

**K: Požehnaný Boh náš, teraz i vždycky i na veky vekov.**

**E: Amen.**

**K: Poďte, pokloňme sa Kráľovi, nášmu Bohu.**

**E: Poďte, pokloňme sa Kristovi, Kráľovi, nášmu Bohu.**

**K: Poďte, pokloňme sa a padnime pred samým Pánom, Ježišom Kristom, kráľom a Bohom naším.**

## Žalm 6

Pane, nekarhaj ma v svojom hneve, - netrestaj ma v svojom rozhorčení.

**Zľutuj sa, Pane, nado mnou, lebo som nevládnym, - uzdrav ma, Pane, lebo sa mi kosti chvejú.**

Aj dušu mám už celkom zdesenú. - Ale ty, Pane, dokedy...?

**Obráť sa, Pane, zachráň mi dušu. - Spas ma, veď si milosrdný.**

Veď medzi mŕtvymi nik nemyslí na teba. - A kto ťa môže chváliť v podsvetí?

**Už ma vyčerpalo vzlykanie, - lôžko mi noc čo noc vlhne od plaču, slzami máčam svoju posteľ.**

Od náreku sa mi oko zahmlilo - a uprostred všetkých mojich nepriateľov som zostarol.

**Odíďte odo mňa, všetci, čo páchate nepravosť, - lebo Pán vyslyšal môj hlasný plač.**

Pán moju prosbu vyslyšal, - Pán prijal moju modlitbu.

**Všetci moji nepriatelia nech sa zahanbia - a nech sa zdesia náramne a zahanbení nech sa ihneď stratia.**

## Žalm 143

Pane, vyslyš moju modlitbu, - pre svoju vernosť vypočuj moju úpenlivú prosbu, pre svoju spravodlivosť ma vyslyš.

**A svojho služobníka na súd nevolaj, - veď nik, kým žije, nie je spravodlivý pred tebou.**

Nepriateľ ma prenasleduje, zráža ma k zemi, - do temnôt ma vrhá ako dávno mŕtveho.

**Duch sa mi zmieta v úzkostiach; - v hrudi mi srdce meravie.**

Spomínam si na uplynulé dni, o všetkých tvojich skutkoch rozmýšľam - a uvažujem o dielach tvojich rúk.

**Vystieram k tebe ruky, - za tebou dychtím ako vyprahnutá zem.**

Rýchle ma vyslyš, Pane, - lebo už klesám na duchu.

**Neskrývaj predo mnou svoju tvár, - aby som nebol ako tí, čo zostupujú do hrobu.**

Včasráno mi daj pocítiť, že si sa zmiloval nado mnou, - lebo sa spolieham na teba.

**Ukáž mi cestu, po ktorej mám kráčať, - veď svoju dušu dvíham ku tebe.**

Pred nepriateľmi ma zachráň; - Pane, k tebe sa utiekam.

**Nauč ma plniť tvoju vôľu, - lebo ty si môj Boh;**

na správnu cestu - nech ma vedie tvoj dobrý duch.

**Pre svoje meno, Pane, zachováš ma nažive; - pretože si spravodlivý, vyved' ma z úzkosti.**

Vo svojom milosrdenstve znič mojich nepriateľov, - zahub všetkých, čo ma sužujú, ved' ja som tvoj služobník.

**Sláva Otcu i Synu i Svätému Duchu - i teraz i vždycky i na veky vekov. Amen.**

Aleluja, aleluja, aleluja, sláva tebe, Bože. (3x)

### **Tropár, hlas 6.:**

Zmiluj sa, Pane, nad nami, - zmiluj sa nad nami, - lebo nijakú inú obranu nemáme, - len túto modlitbu ti, ako svojmu Vládcovi, my hriešni prednášame: - „Zmiluj sa nad nami.“

### **Sláva:**

Pane, zmiluj sa nad nami, - ved' v teba dúfame. - Nehnevaj sa veľmi na nás, - ani nepamätaj na naše neprávosti, - ale aj teraz na nás láskavo zhliadni - a zbav nás našich nepriateľov. - Ved' ty si náš Boh a my sme tvoj ľud, - všetci sme dielom tvojich rúk - a vzývame tvoje meno.

### **I teraz:**

Požehnaná Bohorodička, - otvor nám bránu milosrdenstva. - V teba dúfame, nedaj nám zahynúť, - ale daj, aby sme sa skrze teba zbavili svojich bied, - ved' ty si záchrana kresťanského rodu.

Nasleduje individuálne spytovanie svedomia, počas ktorého nech sa každý v ľúlosti rozepamätá na všetky hriechy, ktoré učinil slovom, skutkom alebo myšlienkou od poslednej vykonanej svätej spovede.

**(chvílka ticha na spytovanie svedomia)**

Po spytovaní svedomia nasleduje vzbudenie si dokonalej ľúlosti, ktorá musí vychádzať z hĺbky srdca, nesmie to byť len formulka vyrieknutá formálne. Ľútosť musí vychádzať z toho, že milujem Boha a nie zo strachu z večného zatratenia alebo iných trestov, ktoré hrozia hriešnikovi. Ľútosť musí takisto zahŕňať úprimné predsavzatie pristúpiť k sviatostnej spovedi, len čo to bude možné.

**(vzbudenie dokonalej ľúlosti)**

## Ježišova modlitba

Pane Ježišu Kriste, Synu Boží, zmiluj sa nado mnou hriešnym. (33x)

### Modlitba dokonalej ľútosti

Svätý Duchu, Ty darca múdrosti a zoslaný Utešiteľ, ktorý ma vedieš cestou viery, prosím, príď ku mne v tento čas a zlom moc mojich súkromných záujmov pri našej spoločnej snahe vzbudiť si pevnú ľútosť nad mojimi hriechmi.

Nedopusť, aby som pomyslel na strach zo zatratenia ako na motiváciu svojej ľútosti, ale naopak, pomôž mi vzbudiť si dokonalú ľútosť, kedy by som pocítil skutočnú sklúčenosť a bolesť duše iba z veľkej lásky k Tebe, Bože môj. Buď, prosím, so mnou, Pane a Bože náš.

Bože môj, celým srdcom ťa milujem, a preto veľmi ľutujem, že som ťa hriechmi urazil. Chcem sa polepšiť a hriechu sa chrániť. Otče odpusť mi pre krv Kristovu. Amen.

### Ž 18, 2-3 (verše zo žalmu poďakovania za záchranu a víťazstvo)

Milujem ťa, Pane, moja sila; Pane, opora moja, útočisko moje, osloboditeľ môj. Bože môj, moja pomoc, tebe dôverujem; ty si môj štít, sila mojej spásy a môj ochranca. (môže sa opakovať viackrát)

Dôstojné je velebiť teba, Bohorodička, vždy blažená a nepoškvrnená Matka nášho Boha. Čestnejšia si ako cherubíni a neporovnateľne slávnejšia ako serafíni, bez porušenia si porodila Boha Slovo, opravdivá Bohorodička, vebíme ťa.

### Prepustenie

**K:** Sláva tebe, Kriste Bože, naša nádej, sláva tebe.

**E:** Sláva Otcu i Synu i Svätému Duchu i teraz i vždycky i na veky vekov. Amen.  
Pane, zmiluj sa. (3x) Požehnaj.

**K:** Pane Ježišu Kriste, Synu Boží, na príhovor svojej prečistej Matky, našich prepodobných a bohonosných otcov, i všetkých svätých, zmiluj sa nad nami a spas nás hriešnych, lebo si dobrý a láskavý k ľuďom.

**E:** Amen.