

Pokánie pred Veľkou nocou

(niekoľko myšlienok pre veriacich pred sviatkom Paschy)

„Úprimná ľútosť je najbezpečnejšou cestou k dokonalej radosti. Za veľké nešťastie panujúce vo svete je zodpovedný v prvom rade hriech.“

(Raniero Cantalamessa)

Po roku sme sa opäť ocitli v situácii, kedy sú mnohé obmedzenia, ktoré nás limitujú nielen v bohoslužobnom, ale aj v sviatostnom živote.

Keďže sa blížia sviatky Paschy, opäť v éteri koluje množstvo otázok, ktoré súvisia so svedčou pred sviatkami. Vo všeobecnosti totiž platí, že 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).

Kresťan je pozvaný žiť život v Božej milosti

Pre kresťana je najdôležitejšou a najpotrebnejšou skutočnosťou stav milosti. Milosť je dôležitá nielen v okamihu smrti, ale aj počas celého života, keďže okrášľuje našu dušu, preniká ju a mení na nové stvorenie, robí z nej Božie dieťa. Pápež Benedikt XVI. hovorí, že „*milosť je dotyk Božej lásky*.“

Milosť je vnútorný nadprirodzený dar, ktorý je Bohom daný našej duši k spáse! Poznáme Božiu milosť pomáhajúcu a posväcujúcu.

Pomáhajúca milosť je nadprirodzený vplyv a pomoc. Boh pomáhajúcou milosťou osvecuje náš rozum, aby sme spoznali pravdu a správne rozlíšili dobré od zlého, posilňuje a pohýna našu vôľu k dobrému, zušľachtľuje celú našu bytosť a zjemňuje našu povahu, lieči nás z rán po hriechu a dáva nám schopnosť konať spasiteľné úkony, ktoré nás vedú k spáse. Bez pomáhajúcej milosti nemôže človek ani v Boha veriť, ani jeho prikázania zachovávať, ani ľutovať svoje hriechy. Pomáhajúca milosť pôsobí v nás tajomne, pričom neruší našu slobodu, ale ju nesmierne zdokonaľuje!

Posväcujúca milosť je nadprirodzená kvalita, Boží život v nás. Milosť posväcujúca posväcuje človeka, robí ho dieťaťom Božím a dedičom neba. Milosť posväcujúca robí človeka milým Bohu.

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.

Ak človek stratí stav milosti, môže ho získať dvoma spôsobmi:

1. **spovedou (sviatosťou zmierenia),**
2. **dokonalou ľútosťou.**

Hneď pri tomto tvrdení je nutné zdôrazniť, že tieto spôsoby nie sú rovnocenné. Aj keď dokonalá ľútosť má rovnaký účinok ako sviatosť zmierenia, samotná ľútosť predpokladá pevný úmysel sa z hriechov v príhodnom čas vyspovedať. Rozvíjať debaty týmto smerom by bolo obyčajným

špekulovaním, ktorý by hneď v zárodku eliminoval skutočné charakteristiky ľútosti: úprimná láska k Bohu, vážny úmysel skoncovať s hriechom a náprava (zmena) života.

Ľútosť odpúšťa hriechy

Vo všeobecnosti znamená pokánie predovšetkým obrátenie srdca, ktorým človek odpovedá na Božie volanie a mení orientáciu svojho života, obrátiac sa k Bohu. Toto pokánie obsahuje aj niekoľko dimenzií: ľútosť, pokánie, náhradu. Zasahuje myslenie i správanie a nachádza sa v strede celého kresťanského života. Samotné pokánie teda preniká celý kresťanský kult a nie je iba súčasťou sviatosti zmierenia.

Jednou z dimenzií pokánia je ľútosť. Ľútosť je bolesť duše a nenávisť k spáchaným hriechom. Musí byť spojená s dobrým úmyslom, to znamená s pevným odhodlaním polepšiť sa a viac neherešiť.

Katechizmus Katolíckej cirkvi hovorí: „*Medzi úkonmi kajúcnika je na prvom mieste ľútosť. Je to „bolesť duše nad spáchaným hriechom a jeho zavrhnutie s predsavzatím viac neherešiť.“ (KKC 1451) A ďalej: „Keď ľútosť pochádza z lásky k Bohu milovanému nadovšetko, volá sa „dokonalá“ (je to ľútosť z lásky – caritatis contritio). Takáto ľútosť odpúšťa všedné hriechy; dosiahne aj odpustenie smrteľných hriechov, ak zahŕňa pevné predsavzatie pristúpiť k sviatostnej spovedi, len čo to bude možné.“ (KKC 1452)*

Všetci vnímame, že v čase epidémie, ktorú prežívame, je pozvanie Cirkvi práve o tomto: vykonať úkon ľútosti a aj napriek tomu, že k individuálnej spovedi pristúpim až pri najbližšej možnosti, týmto úkonom ľútosti sa mi dostáva odpustenie. Toto učenie Cirkvi bolo potvrdené už *Tridentským koncilom*, ktorý uvádza, že ľútosť sprevádzaná predsavzatím vyspovedať sa „*zmieruje človeka s Bohom už prv než reálne túto sviatosť prijme*“ (*Doctrina de sacramento Paenitentiae*, 4. kap.).

Podmienky dokonalej ľútosti

Dokonalá ľútosť, ktorá je vyvolaná bolesťou duše nad spáchanými hriechmi, rozvíja náš úprimný vzťah s Bohom, prináša do tohto vzťahu dôveru a prehĺbuje našu lásku k Bohu.

Aby platili tieto charakteristiky dokonalej ľútosti, musia byť splnené nasledovné podmienky:

1. Ľútosť musí vychádzať z hĺbky srdca, nesmie to byť len formulka vyrieknutá bez premýšľania.
2. Ľútosť musí vychádzať z toho, že milujem Boha, ktorý ma ako prvý nekonečne miluje a túto lásku dokázal svojou smrťou na kríži a svojím vzkriesením.
3. Pri ľútosti nemá mať miesto strach, či už z večného zatratenia alebo iných trestov, ktoré hrozia hriešnikovi.
4. Ľútosť musí zahŕňať úprimné predsavzatie pristúpiť k sviatostnej spovedi, len čo to bude možné.

Ako si môžeme vzbudiť dokonalú ľútosť?

Z definície dokonalej ľútosti vyplýva, že pri vzbudení si dokonalej ľútosti sú dôležité dve skutočnosti: sklúčenosť a vedomie úprimnej lásky k Bohu.

Vzbudenie dokonalej ľútosti musí obsahovať tieto charakteristiky:

1. Úvodná modlitba k Svätému Duchu

V modlitbe prosíme o silu spoznať svoje hriechy a odvahu ich oľutovať. Taktiež prosíme o zahnanie myšlienok na seba, na naše sebecké motivácie a o zahnatie strachu pred večným zatratením, či inými trestami za hriechy.

2. Uvedomenie si vlastných hriechov

V tomto bode si vykonáme spytovanie svedomia, podobne ako keď sa pripravujeme na sviatosť zmierenia. Uvedomenie si vlastných hriechov je nutnou podmienkou dokonalej ľútosti.

3. Vzbudenie si ľútosti nad spáchanými hriechmi a predsavzatie zmeniť svoj život

Ľútosť je najdôležitejšou časťou úkonu kajúcnosti, lebo bez ľútosti niet odpustenia. Ľútosť musí byť všeobecná, čiže musí sa vzťahovať na všetky hriechy. Zároveň nasleduje predsavzatie, že sa chceme polepšiť, nie iba navonok, formálne, ale úprimne.

4. Pevné rozhodnutie ísť na spoveď hneď, ako to bude možné

Rozhodnutie pri prvej príležitosti sa vyspovedať patrí k úplnosti dokonalej ľútosti.

5. Záverečné poďakovanie

Záver patrí ďakovaniu Bohu, že nám Boh naše hriechy odpustil, opäť si nás našiel, vrátil nás späť do svojho ovčince ako stratenú ovцу a my sme opäť údmi Jeho tela, Cirkvi.

Dokonalá ľútosť ako niečo nové pre mnohých

Takáto forma pokánia je pre mnohých niečo nové a preto nie vždy prijímané, či chápané. Sviatosti, ktoré skôr poznáme a vnímame, ale ktoré sú momentálne na vysluhovanie obmedzené, sú viditeľné znaky neviditeľnej Božej milosti. Avšak neviditeľná Božia milosť v nás pôsobí, aj keď nám jej viditeľné znaky dočasne nie sú plne k dispozícii. A o tomto je pozvanie k vzbudeniu si dokonalej ľútosti v týchto časoch epidémie a rôznych obmedzení v duchovnom živote.

Kajúca pobožnosť so vzbudením dokonalej ľútosti

Pre všetkých, ktorí majú túžbu vzbudiť si túto dokonalú ľútosť, ponúkame možnosť spoločne sa modliť. Kajúcu pobožnosť, ktorá bude nápomocná k vzbudeniu si tejto ľútosti s cieľom dosiahnutia posväcujúcej milosti v tomto čase pokánia pred sviatkom Paschy.

**„Najväčšiu ľútosť by ľudia mali cítiť nad tým, že nemilovali tak,
ako mohli milovať.“**

(Christian Morgenstern)

Prevzaté: <https://grkathe.sk/>