

# YOUCAT

## Čas na spoved'

---

## Sviatosť zmierenia (svätá spoved')

Ako vlastne funguje?  
Čo k nej potrebujem?  
A čo mám vlastne robiť?

V prvom rade potrebuješ  
**ľútosť.**

To znamená, že tá tvoj skutok **musí naozaj mrziť**. Nestačí perami zamrmlať niečo len preto, že si sa kdesi dočítal, že toto alebo tamto je hriech. **Musíš byť presvedčený o tom, že si urobil nesprávnu vec**, že si zranil alebo pošpinil iných či samého seba, že si zabudol na Boha a obrátil jeho poriadok hore nohami. Svedomie človeka visí v lufte, ak sa neriadi podľa Božích prikázaní (na zadnej záložke tejto knihy nájdeš „Desať Božích prikázaní" aj „Hlavné prikázanie"). Skôr než zapneš svoje svedomie, mal by si vedieť jedno: „Nebudeš krivo svedčiť proti svojmu blížnemu" (Ôsme prikázanie).

Ale pozor! My ľudia radi klameme samých seba a hovoríme si: „No tak, ja už si to vo svedomí nejako vyriešim! Beriem to na seba!" **Mnohí sa odvolávali na svedomie a pritom klamali, podvádali a vraždili**. Ak si si teda nie istý v nejakej veci, opýtaj sa kňaza. Môže ti pomôcť naladiť tvoje svedomie na Božie prikázania.

## Možno formovať vlastné svedomie? *Možno a je to veľmi potrebné!*

**K ľútosti patrí aj  
úmysel.**

Naozaj musíš mať v úmysle už nikdy viac nespáchať hriechy, ktoré vyznáš spovedníkovi.

Teraz by si mohol namietat: „To predsa nejde! Presne viem, že znova siahnem po drogách. Jednoducho to nedokážem!" To svedčí o tvojom realistickom pohľade. Možno to naozaj hneď nedokážeš a nepovieš drogám navždy zbohom.

Ak však **máš skutočný úmysel** a chceš urobiť všetko, čo je v твоjich silách, potom môžeš veriť, že **Boh ti cez službu kňaza daruje odpustenie a pokoj**. Uvidíš: V spovedi dostaneš nadprirodzenú silu konať dobro, ktorú nazývame „milosť“. Možno ťa jedného dňa znova prepadne nutkanie konať zlo a ty nedokážeš pokušeniu odolať. Vtedy choď znova na spoveď! A znova! A znova! Tisíckrát môžeš prísť s rovnakou vecou. Na Božom milosrdenstve sa nič nezmení. Vôbec nič.

Boh vždy zostane otcom s otvorenou náručou. A znova ti pripraví oslavu! Znie to neuveriteľne? Ale je to tak!

**Ďalej je potrebné  
vyznanie hriechov**

Nestačí založiť si malú zbierku hriechov a zanedbávania dobého len vo svojom srdci a do neba ju vyslať tak raz za týždeň - niekedy medzi vyzlečením sa a zaspátím. Hoci pravidelné krátke spytovanie svedomia je tiež veľmi dôležité.

Ak však **túžiš po úplnom zmierení sa s Bohom** (alebo keď ho nevyhnutne potrebuješ, lebo si spáchal ťažký hriech, ktorý ťa od Boha oddeľuje), potom ti pomôže len svätá spoveď u kňaza.

Ježiš dal apoštolom a ich nasledovníkom takmer neuveriteľnú moc: „Komu odpustíte hriechy, budú mu odpustené, komu ich zadržíte, budú zadržané.“ Hriechy môže odpúšťať jedine Boh. Ježiš Kristus zveril tento zázrak len a len Cirkvi. Božia láska chcela, aby sa tak dialo celkom konkrétne.

**Ak chceš v živote začať odznova**, nemusíš svoje výčitky svedomia smerovať do neba donekonečna. Jednoducho **zájdeš za kňazom a povieš: „Veci sa majú tak a tak. Ľutujem ich pred Bohom.“** A keď kňaz vidí, že to myslíš naozaj vážne, udelí ti Božie odpustenie.

## Hor sa dnu!

### Alebo: obrad sviatosti zmierenia

Predpokladajme, že si sa rozhodol pre spoveď a nie pre „spovedný rozhovor“. Predtým si sa **pozrel na svoje svedomie**. Možno si si prichystal aj lístok s hriechmi. Vzýval si Božieho Duha Svätého, aby ti daroval dobrú spoveď. Všetko je pripravené! Vtom na spovednici zasvieti zelené svetielko (alebo sa ukáže iné znamenie, že spovednica je voľná). Vkročíš teda dnu!

Pozdravíš sa a kňaz ťa privíta. Teraz si na rade ty.

**Prežehnaj sa a povedz:**

***V mene Otca i Syna i Svätého Ducha. Amen.***

Potom kňaz povie:

***Milosť Ducha Svätého nech ti osvieti myseľ, aby si s dôverou vyznal svoje hriechy a spoznal Božie milosrdenstvo.***

Alebo niečo podobné.

Ty odpovieš:

**Amen.**

Je to celkom easy (= ľahko).

Teraz dostaneš priestor na vyznanie hriechov - **vznesieš obvinenia voči sebe samému**. Znie to drsne, ale presne tak je to myslené. **Máš uznať svoju vinu, a nie vysvetľovať nevinu**. Naozaj ide o osobné obvinenia! Wow! Na to treba odvahu.

Mal by si jednoducho povedať, na čo si prišiel, keď si **svoj život skúmal pred Božou tvárou**. Existujú na to dve otázky, obe rovnako dôležité.

**Prvá znie: Urobil som niečo zlé?**

**Druhá znie: Zanedbal som niečo dobré?**

A ešte jedna malá poznámočka: niekedy hrešíme viac tým, čo nerobíme, ako tým, čo robíme. To len pre prípad, že by si si na nijaký hriech práve nevedel spomenúť.

Ak ti to pomôže, spíš si svoje previnenia na lístok.

Na konci vyznania hriechov by si mal povedať niečo, čím vyjadriš svoju ľútosť. Napríklad:

**Toto sú moje hriechy.**

**Pokorne ich vyznávam a ľutujem.**

**Prečítaj si o tom viac v prílohe: Svätá spoveď alebo „spovedný rozhovor“**

Tak a teraz je na rade kňaz!

Možno ti položí nejakú otázku, ale ak sa tak stane, urobí to so všetkou rozvážnosťou a zdvorilosťou. Kňaz tá nechce vy-

šetovať. Je to **tvoja** spoveď. Spovedník na tebe vykonáva božskú službu. Chce ti pomôcť, aby si dobre spoznal svoje hriechy a dokázal ich vyjadriť slovami.

Potom ti dá **duchovnú radu** - povie ti veci, na ktoré si máš dávať mimoriadny pozor.

Ďalej ťa kňaz **poverí drobnou „úlohou“** (dá ti pokánie). Spravidla ide o nejakú konkrétnu modlitbu, ktorú sa máš po spovedi pomodliť. Z tvojej strany má ísť o znak

**pokánia**

a vôle

**učiniť zadost'**

urážke, ktorú si Bohu svojim hriechom spôsobil. Takéto zadostučinenie tvorí súčasť sviatosti zmierenia. K tomu patrí aj to, že v rámci svojich síl **napravíš vzniknuté škody**. Ak si teda niečo ukradol, musíš to znovu vrátiť (môže sa to udiat' aj anonymne). Ak si niekoho zranil, musíš ho prinajmenšom požiadať o odpustenie.

Potom ti kňaz môže udeliť  
**rozhrešenie.**

**(rímsky – západný obrad)**

Milosrdný Boh Otec,

ktorý smrťou a zmŕtvychvstaním svojho Syna zmieril svet so sebou a zoslal Ducha Svätého na odpustenie hriechov, nech ti službou Cirkvi udelí odpustenie a pokoj.

A ja ťa rozhrešujem od tvojich hriechov v mene Otca i Syna i Ducha Svätého.

**(grécky – východný obrad)**

Pán a Boh náš, Ježiš Kristus, milosťou a zľutovaním svojej lásky k človeku nech tebe, dieťa (meno), odpustí všetky tvoje prehrešenia.

A ja, nehodný kňaz, jeho mocou, ktorú mi dal, odpúšťam ti a rozväzujem ťa z pút všetkých tvojich hriechov: v mene Otca i Syna i Svätého Ducha.

**Ty odpovieš: Amen.**

Nakoniec ti kňaz môže povedať:

**Pán Ježiš Ti odpustil hriechy. Chod' v pokoji.**

## **TIPY** **na modlitby k svätej spovedi:**

Niektorí ľudia si myslia, že pokiaľ ide o hriechy a o spoveď, musí sa človek dosť veľa rozprávať sám so sebou. Omyl. Urobíš lepšie, keď si zapáliš sviecu, pohováraš sa s Bohom alebo sa zahľadiš na kríž či na ikonu. V dialógu s Bohom sa ti vyjasní mnoho vecí o sebe samom. Dobrú spoveď vždy sprevádzajú dobré modlitby. Môžeš sa modliť vlastnými slovami, ale môžeš siahnuť aj po týchto modlitbách:

***Bože,***

***zmy zo mňa moju vinu***

**a očisť ma od hriechu.**

**Vedomý som si svojej neprávosti**

**a svoj hriech mám stále pred sebou.**

**Proti tebe, proti tebe samému som sa prehrešil**

**a urobil som, čo je v твоjich očiach zlé.**

**Umy ma a budem belší ako sneh.**

Daj, aby som počul radosť a veselosť  
 a zaplesajú kosti, ktoré si rozdrvil.  
 Neodvrhuj ma pred svojej tváre  
 a neodnímaj mi svojho ducha svätého!  
 Navráť mi radosť z tvojej spásy  
 a posilni ma duchom veľkej ochoty.  
 Amen.

*zo ŽALMU 50 /51*

## Modlitba za dobré spytovanie svedomia

**Potrebujem Ťa, Pane,**  
 buď mojim učiteľom, potrebujem ťa deň čo deň.  
 Daj mi čistotu svedomia,  
 ktorá jediná dokáže vnímať  
 a chápať tvojho Ducha.  
 Moje uši sú hluché, nemôžem počuť tvoj hlas.  
 Môj pohľad je zakalený, nemôžem vidieť tvoje znamenia.  
 Iba ty môžeš zbystriť môj sluch, zaostríť môj zrak a očistiť  
 moje srdce.  
 Nauč ma sedieť pri tvojich nohách a počúvať tvoje slovo.  
 Amen.

*JOHN HENRYNEWMAN*

## Modlitba k Duchu Svätému za dobrú spoved':

**Duchu Svätý, príd' a pomôž mi,**  
 aby som spoznal svoje hriechy,  
 aby som ich úprimne oľutoval  
 a aby som sa naozaj polepšil. Amen.

## Modlitby ľútosti

**Drahý Bože,**

z celého srdca ľutujem,

ako som odpovedal na tvoju lásku ku mne.

Cítim bolesť v duši,

lebo som proti tebe a tvojmu nekonečnému  
milosrdenstvu

zhrešil svojimi slovami,

svojimi myšlienkami, svojimi skutkami

a zanedbávaním dobrého.

Odpusť mi, Pane.

Pozri na mňa.

Prichádzam k Tebe, ja nedokonalý človek,

a ruky mám prázdne.

Zmiluj sa nado mnou.

Verím, že ma znovu prijmeš ako svoje dieťa.

Túžim po tvojej láske a po tvojom bezhraničnom odpustení.

Chcem si pevne predsavziať, že sa budem kajať,

že už nikdy neupadnem do hriechu

a že sa budem vyhýbať príležitostiam hrešiť.

Tvoje utrpenie a tvoja smrť nech ma uzdravia a očistia.

Daj mi milosť byť viac hodným tvojej lásky. Amen.

**Ježišu,**

mrzí ma,

že som znovu zlyhal.

Niekedy bolo pokušenie priveľké a ja prislabý,

inokedy som ti príliš málo dôveroval.

Ďakujem ti, že mi chceš znovu a znovu odpustiť.

Sľubujem ti,



že posilnený svätou spoved'ou budem znovu bojovať o nový život.

O život, ktorý sa páči tebe.

Prosím ťa, posilni ma do všetkých bojov,  
ktoré ešte len prídu, a daj mi vedomie, že bojuješ po  
mojom boku.

Som šťastný, že sa na mňa spoliehaš a že máš so mnou  
ešte veľké plány.

Nedopuť, Bože, aby som sa nechal odradiť sklamaniami,  
mi,

ktoré ti ešte pripravím. Amen.

*RUDOLF GEHRIG*

**Otče dobrý,**

aké je to krásne,

že z tvojich rúk nemôžeme vypadnúť.

Sú pod nami, keď padáme,

sú vedľa nás, keď sa kolíšeme,

sú nad nami, keď hrozí nebezpečenstvo.

*BERNHARD MEUSER*

**Bože,**

keď zakopnem o všetky prekážky

a prepadnem pri všetkých skúškach,

keď sa chytím do každej pasce

a nakoniec mi dajú K.O.,

lebo už sa nedokážem postaviť:

vtedy si tu, tam dole v prachu –

si so mnou a s mojou vierou.

*BERNHARD MEUSER*

**Pomôž mi, Pane,**  
 aby som ťa lepšie spoznal,  
 viac miloval  
 a odhodlanejšie nasledoval.

*SV. IGNÁC Z LOYOLY*

**Môj Pane a Bože,**  
 vezmi mi to, čo ma od teba vzdáľuje.  
 Môj Pane a Bože,  
 daj mi to, čo ma privádza k tebe.  
 Môj Pane a Bože,  
 odpútaj ma od seba samého, aby som ti úplne patril.

*SV. MIKULÁŠ Z FLUE*

**Otče môj,**  
 odovzdávam sa ti. Urob so mnou podľa svojej vôle.  
 Za všetko, čokoľvek so mnou učiníš, ti ďakujem.  
 Na všetko som pripravený, všetko prijímam,  
 len nech sa tvoja vôľa spĺňa na mne i na všetkom tvojom  
 stvorení.  
 A nič iné si nežiadam, Bože môj.  
 Do tvojich rúk vkladám svoju dušu, tebe ju odovzdávam, Bo-  
 že môj,  
 s celou láskou svojho srdca,  
 pretože ťa milujem a pretože ma moja láska vedie  
 k odovzdanosti.  
 Vrhám sa bezvýhradne a s neobmedzenou dôverou do tvoj-  
 ho náručia,  
 lebo si môj Otec.

*BL. CHARLES DE FOUCAULD*

# Ísť na spoved' – áno, určite!

Rudolf Gehrig (19 rokov) zmaturoval v roku 2012. V súčasnosti pracuje vo farnosti Senden (Bavorsko) a snaží sa spoznať Božiu vôľu pre svoj život. Prínajmenšom od Svetových dní mládeže v Madride (2011) je pre neho „spoved“ dôležitou otázkou.

Bolo to myslené ako úplne obyčajné chlapčenské uličníctvo - vypálil som cez triedu gumičku, odrazila sa od rámu dverí a pristála na tvári našej učiteľky! Dostal som pokarhanie a každú prestávku som musel chodiť po dvore s odpadovým vrecom a kliešťami a zbierať smeti. Fakt super! Tušíš vôbec, koľko je na takom dvore nalepených žuvačiek? Ja som sa to medzičasom dozvedel. V každom prípade musím povedať, že jedna prestávka nikdy nestačila na to, aby som vyčistil celý dvor, a dokonca aj miesta, ktoré som vyčistil, boli na druhý deň rovnako zahádzané odpadom ako predtým.

## Kopa smetí v mojom živote

Banánová šupka potrebuje na rozloženie - v závislosti od zloženia pôdy a vlhkosti vzduchu - približne jeden rok. Igelitka 1 000 až 3 000 rokov. Urán s protónovým číslom 238 sa za 4 468 miliárd rokov rozpadne akurát tak na polovicu.

Toto všetko však nie je ničím v porovnaní s odpadom, ktorý sa nerozloží nikdy - s hriechom. V istej chvíli som to pochopil: Hriech produkuje špeciálny odpad s označením „vysoko toxický“, pretože sa dotýka každého, ovplyvňuje náš život a dokáže ničiť. Znečisťuje krajinu v mojom vnútri.

Hriech nemá nijaký polčas rozpadu, vôbec sa nerozpadáva, no aj tak existuje možnosť, ako sa všetkej tej nahromadenej špiny zbaviť. Tou možnosťou je svätá spoved'.

## Všetko odznova!

Spoved', toľko som pochopil, je niečo celkom jednoduché. Boh mi hovorí: „**Zhrešil si, ale pretože to úprimne ľutuješ a pretože ťa milujem, odpúšťam ti.**“ Roztrhne môj dlžobný úpis, stlačí reset, vyprázdni smetný kôš, klikne na „nový štart“. Daruje mi novú šancu, nový začiatok.

Prísne vzaté, to však neznamená, že začínam celkom „od nuly“. Nie je to ako pri Človeče, nehnevaj sa, keď sa panáčik musí vrátiť do domčeka a celé kolo prejsť ešte raz. Je to skôr ako na hračkárskej autodráhe: hriechy, ktoré sa mi po istom čase nakoplia, ma vynesú zo zákruty. Boh vezme moje autíčko a položí ma naspäť na dráhu. Nemusím sa vracat' na štart, môžem pokračovať od miesta, kde som vyletel z cesty. Znova som na trati, dočista vyumývaný, s plnou nádržou. Hej! A odteraz jazdím na nových pneumatikách!

## Nechcem to. Ale potom sa to aj tak stane.

Od prvého hriechu Adama a Evy to už tak raz je: Všetky tie záležitosti s hriechom sa dejú neustále - je úplne jedno, ako veľmi sa bránim. A keby som sa raz aj dostal do bodu, v ktorom by som chcel povedať: „Super, konečne som to dokázal! Už nie som schopný hrešiť“, bol by som buď mŕtvy alebo taký zaslepený pýchou, že by som bol práveže poriadne zrelý na spoved'.

## Aký si mal deň?

Každý večer pred zaspátím sa nechám vtiahnuť do rozhovoru s Bohom. Dovolím mu, aby sa ma opýtal: Ahoj, chlapče. Čo dobrého si dnes urobil? Čo si pokašľal? Tak zabránim tomu, aby

sa z niektorých hriechov stal zvyk a aby moje svedomie voči nim postupne otupelo. C. S. Lewis pri istej príležitosti prirovnal svedomie k ostrému kameňu v srdci: keď zhrešíš, kameň ťa pichne do srdca. Ak však hrešíš stále, zas a znova, a kameň sa opakovane dotýka steny tvojho srdca, vytvorí si srdce akúsi hrošiu kožu, a jedného dňa si vlastne vôbec nevšimneš, že hrešíš.

**Lebo keby nám srdce niečo vyčítalo, Boh je väčší ako naše srdce a vie všetko.**

*1 Jn 3, 20*

### **Potrebujem systém včasného varovania!**

Niekedy mi je okamžite jasné, že som na zlej ceste. Inokedy mi však chýba predvídavosť. Vidieť jasne mi v takom prípade neraz pomohol kňaz, u ktorého som sa spovedal (môj spovedník). Mnohé mi však osvetlilo aj čítanie Svätého písma alebo listovanie katechizmu.

**Láska sa začína dnes. Dnes niekto trpí. Dnes niekto ostal na ulici. Dnes niekto hladuje. Dnes musíme konať. Včerašok je minulosťou a zajtrašok ešte neprišiel. Boha môžeme ohlasovať len dnes. Tým, že budeme milovať, že budeme slúžiť, že nasýtime hladných, že zaodějeme nahých, že chudobným poskytneme strechu nad hlavou. Nečakajte do zajtra! Ak im nič nedáme dnes, zajtra už budú mŕtvi.**

**BL. MATKA TEREZA**

## **Zistil som, že mám v sebe akýsi mechanizmus, ktorý ma podvedome ťahá na nesprávnu koľaj:**

Zbil som mladšieho brata. Vlastne som to vôbec nemal v úmysle - je to predsa celkom milý chalan. Ale ako k tomu vlastne prišlo? Áno, áno, išlo o tie dve eurá, ktoré som mal položené na stole a ktoré zrazu zmizli. Brat síce popieral, že ich vzal on, a dokonca vysypal aj svoju pokladničku, aby mi dokázal, že moju dvojeurovku nemá - ale ani tak ma o svojej nevine celkom nepresvedčil. Potom sa k tomu pridali raňajky. Vzal si poslednú žemľu, hoci aj ja som bol poriadne hladný a zo zdvorilosti som chcel počkať, či si ju nevezme mamka alebo ocko. Ale môj malý braček smie samozrejme všetko, na neho nikdy nenakričia. Urazené som sa prizeral, ako celý hrdý rodičom ukazuje obrázok, ktorý sám nakreslil, a ako ho mama okamžite pripína na chladničku. No a potom trikrát vošiel do mojej izby bez zaklopania a keď som ho ešte pristihol aj s mojím mobilom, ako si prezerá esemesky, jednu som mu vylepil. S revom utekal za mamou, mne horela ruka, zrazu mi to bolo hrozne ľúto a sám seba som sa pýtal, čo ma vlastne vytočilo.

Zisťujem, že keď sa tie najväčšie maličkosti nakopia, často dôjde ku katastrofe. Systém včasného varovania funguje, včas dokážem zmeniť smer a vyhnúť sa istým príležitostiam hrešiť. Keď viem, že bude Lepšie nebrať si počítač do postele, tak si ho nevezmem. Na druhý deň ráno sa nebudem musieť hádzať pred Bohom na kolená a prosiť ho o odpustenie za to, že som až do svitania surfoval po mori plnom bahna.

**Hnevajte sa, ale nehrešte! Slnko nech nezapadá nad vaším hnevom. Ef 4, 26**

**Pokúšenia sú ako lotri: Ak sa k nim správate priateľsky, vrátia sa a privedú so sebou ďalších.**

**MARK TWAIN**

## **Musím aj chcieť!**

Jeden môj kamarát, na ktorom vidieť, že sa mu dobré jedlo neprotiví, si šesť týždňov pred Vianocami stanovil dosť prísnu diétu a dodržiaval ju už päť týždňov. Vtom dostal balíček od tety. Istý čas ležal na stole a on presne vedel, čo je vo vnútri: hromada vlastnoručne upečených sušienok. Kamarátovi bolo jasné, že ak ten balík otvorí a uvidí všetky tie sušienky, poriadne si z nich dopraje a so sebaovládaním je koniec. Ešte chvíľu sa na balík díval a potom ho predsa len otvoril. No vtedy už bolo skutočne neskoro - diéta sa stala minulosťou.

**Ak mám slabú vôľu, nepomôže mi nijaký varovný systém. Aby som sa dokázal postaviť na odpor ničivej sile hriechu vo svojom živote, nepotrebujem len rozum, ale aj zdravú dávku *vôle*. A samozrejme zdravý úsudok, ktorý mi pomôže rozlišovať dobré od zlého.**

**Rob to, čo dokážeš, a modli sa za to, čo nedokážeš - a Boh dá, aby si to dokázal.**

***Sv. Augustín***

## **Malá obhajoba lístka s hriechmi...**

**Áno, áno, už mi je to jasné - človek si nemusí písať hriechy**

na papier, keď sa chce vyspovedať. Nerobí to *takmer* nik, kto pristupuje k sviatosti zmierenia sa s Bohom častejšie. Ktosi mi raz povedal: „Pre dobrú spoveď je *lístok s hriechmi a spovedné zrkadlo* tým istým ako pravá a ľavá barla. Keď sa jedného dňa naučíš chodiť - odhod' ich!“ Áno, ale ja ešte nie som tak ďaleko! A kým bude treba, budem používať oboje. Chcem brať svoj vzťah s Ježišom absolútne vážne.

Spovedné zrkadlo mi veľmi pomáha. Bez neho mi totiž napadne akurát to, že som nikoho nezavraždil a že som ani nevykradol banku. Na začiatok celkom fajn! Ale ďalej už potrebujem nejaký „zoznam“, ktorý mi konkrétne pripomenie, že **nejde len o zlé veci, ktoré som neurobil, ale aj o to, čo som pokašľal - o dobré veci, ktoré som Bohu, ostatným ľuďom či sebe samému ostal dlžný.**

**Pán Boh má rád, keď ho vyrušujeme.**

*SV. JÁN MÁRIA VIANNEY farár z Arsu*

## Zoznam nedostatkov

Keďže sa ešte len zaúčam, vždy si vezmem nejaké spovedné zrkadlo. Prejdem si ho bod po bode. Rovnako ako keď na technickej kontrole prezerajú auto. Všetko, čo sa ma týka, prenesiem do vlastného „zoznamu nedostatkov“. Rozpaky, ktoré sa objavajú na konci takto rastúceho zoznamu, sú presne tou „lútosťou“, ktorú potrebujem, aby mi Boh odpustil hriechy. „Ťažké kalibre“ sú u mňa vždy na samom začiatku - nech ich mám pri spovedi čo najrýchlejšie za sebou a počas vyznania neprídeme do pokušenia, aby som ich z pocitu trápnosti vynechal.



## Škrk, škrk, škrk!

Lístok s hriechmi má špeciálnu symboliku.

Keď doslúži, roztrhám ho na malé kúsky - škrk, škrk, škrk. Všetko, čo stálo medzi mnou a Bohom, akoby odfúkol vietor. Len si prečítaj, čo Pavol napísal v *Liste Kolosanom*:

„(Kristus) zotrel dlžobný úpis, ktorý bol svojimi nariadeniami proti nám"! Kol 2,14

A ešte niečo: Zoznam svojich hriechov neposielam esemeskami. Neveším ho na Facebook, nepíšem si ho do zošita z matematiky. Jednoducho si vezmem papier. Lístok s hriechmi si píšem najskôr deň pred spovedňou. Minútu po rozhrešení z neho ostanú už len drobné útržky, ktoré rozfúka vietor alebo zhltnú plamene.

Neplač nad tým, čo sa nedá zmeniť, ale zmeň to, čo je na zaplakanie.

WILLIAM SHAKESPEARE

Na to, aby sme poznali Božiu vôľu, potrebujeme tri veci: modliť sa, čakať a dať si poradiť.

SV. JÁN BOSCO

# STOP!

Tým najdôležitejším je láska!

Niektorí ľudia to so sputovaním svedomia preháňajú. Celý ich kresťanský život a modlitby sú založené len na šialenom hľadání nových a nových hriechov, ktoré kedy mohli spáchať. Mys-

lia si, že Boh ich bude milovať len vtedy, keď sa pred ním čo najviac ponížia a pohana. Ich život je akoby len slabým odvarom skutočného života. Na nič si netrúfajú. Mohli by predsa niečo pokaziť. Namiesto toho, aby velebili Božiu veľkosť, sústavne premýšľajú o vlastných slabostiach. Neustále Bohu kladú na srdce, akí sú strašne hriešni.

Takýchto ľudí nazývame škrupulantmi („škrupuľa" = prepia-ta úzkostlivosť). Jeden slávny spovedník, farár z francúzskeho mesta Ars, Ján Mária Vianney (1786 - 1859), sa s nimi stretával dosť často. Každý, koho spovedal, sa mal „vyhnúť všetkým zbytočným obvineniam a každej škrupule, ktorá ho po stý raz nabá-da povedať to isté, lebo tým spovedníka oberá o drahocenný čas a rozčuľuje všetkých, ktorí ešte stoja pred spovednicou".

**Odporúčanie farára z Arsu znelo:** „Z toho, čo je neisté, sa spovedať ako z neistého, a z toho, čo je isté, ako z istého." Dôle-žité pre neho bolo, „aby ste nič nepredstierali: čo máte na srdci, majte aj na jazyku. **Spovedníka môžete vodiť za nos, ale Boha nie** - Boh vidí a pozná vaše hriechy lepšie než vy sami."

**Jasná vec:** spytovanie svedomia **musí** byť, zas a znova. Ale prosím vás - **rozumne, krátko a výstižne!** Farár z Arsu mal krátke, úprimné a na slová chudobné spovede najradšej.

- + Boh odpúšťa naše hriechy a „zabúda" na ne.
- + Zabudni teda na ne aj ty!
- + Nech ti ani nenapadne upínať sa na svoje hriechy!
- + Hľad' na Boha, ktorý je Láska!

Poznávacím znakom kresťana musí byť radosť.

**Boh nechce, aby si po svete pobehoval s depresiou a neustále sa díval do priepasti vlastnej duše.**

*BERNHARD MEUSER*

## **Nájdem si nejakého kňaza**

**Viem, že mnohí by svoje hriechy radšej vyznali priamo Ježišovi pri večernej modlitbe, vyliali si srdce najlepšiemu priateľovi alebo dostali rozhrešenie od automatu. Ale Ježiš dal moc odpúšťať hriechy - Cirkvi. Ježiš určil pravidlá. Ja mu verím. Ak chcem začať odznova, vyhládam kňaza.**

**Kým sklo možno priniesť do zberného dvora len do určitej hodiny, za kňazom možno prísť kedykoľvek. Samozrejme, že to netreba zneužívať - ak nejde o núdzový prípad (lietadlo sa rúti k zemi, ale kňaz v rade predomnou práve sladko spí ako bábätko - čo mi povie, ak ho zobudím?).**

**Bežne má každá farnosť pevne stanovený vlastný čas spovedania. Nájdete ho na internete, prečítate si ho vo farských oznamoch alebo sa môžete priamo opýtať farára.**

**Rozmýšľal som nad tým, čo je lepšie: spovedať sa u kňaza, ktorého dobre poznám? Alebo u niekoho, s ktorým sa vo všedný deň ani nestretnem? Robím oboje, ale druhú možnosť považujem za výhodnejšiu. Ani jeden z nás sa nemusí tváriť, že vôbec nedošlo k sviatosti, pri ktorej sme medzi sebou na chvíľu nemali nijaké tajomstvá.**

**Rob to tak, ako to tebe najlepšie vyhovuje...**

## **Ako často sa spovedám?**

**Pravidlá sú jasné: Kto spácha ťažký hriech, musí sa najprv vyspovedať a až potom môže pristúpiť k svätému prijímaniu.**

Inak platí: Aspoň raz do roka, najmä pred Veľkou nocou, by sa mal každý katolík vyspovedať, **a vždy keď si je vedomý ťažkého hriechu.**

A ja? Ako často chodím na spoved'? Niekoľkokrát do roka. To číslo by som mal zvýšiť. Vždy sa však objaví čertík, ktorý mi prekazí plány...

### **Len sa nenechať rozhodíť!**

Zrazu mi príde na myseľ tisíc vecí, ktoré mi bránia považovať stretnutie s NÍM pri spovedi za skutočne dôležité. Z ničoho nič si spomeniem, že by som mal králikovi po čase znovu vyčistiť klieťku, že som ešte nezavolať späť kamarátke, alebo že si musím súrne vymeniť karburátor na mopede... Okrem toho mi odrazu dôjde, že v podstate nie som až taký zlý, ako som si myslel, a že farára do mojich hriechov vlastne nič nie je. Je mi trápne, ako som niekedy mohol veriť všetkým tým rečiam o odpúšťaní hriechov a ako som si ich písal na papierik.

Dobre, dobre. Nechcem uhýbať pred vlastnou zodpovednosťou, ale akoby v mojom vnútri pracoval niekto z druhej strany, komu sa za nič na svete nepáči, že sa chcem zmieriť s Bohom. Šklbanie nervov, návaly potu, búšenie srdca, vysoký tlak, nutkanie na močenie? Okamžite k lekárovi! Alebo na spoved'. Teraz alebo nikdy!

Skôr než vojdem do spovednice, nájdem si trochu času na rozhovor s Bohom. Poprosím ho o dobrú spoved'. Potom vojdem dnu a zavriem za sebou dvere. Srdce mi možno bije silnejšie než na prvom rande - no niet sa čo čudovať. Stretávam sa predsa s niekým, kto je ešte mocnejší a pôsobivejší ako hocikto iný na tejto zemi!

**Mysli na to, že skôr než vojdeš do zaslúbenej zeme, musíš prejsť cez Červené more a cez púšť.**  
**SV. JÁN BOSCO**

**Kňaz je len „uchom“...**

Po úvodných slovách idem na vec. Všetko zo seba jednoducho vysypem! Prejdem celý svoj lístok s hriechmi, bod po bode. Niekedy na papierik zabudnem a len občas si ním pomôžem.

Kňaz, ktorý ma počúva, to robí namiesto Ježiša. **Je „uchom“** - ostatné je vedľajšie. **Hovorím k Ježišovi.** On ma pozná. A neprekvapuje ho, keď z toho najzadnejšieho kúta svojho srdca vytiahnem ešte jedno vreco s odpadom, na ktoré som už takmer zabudol. Vie aj o tých najtemnejších zákutiach mojej duše. A teší sa, že do nich konečne vpustím svetlo.

Keď Ježišovi vyznám svoje hriechy, nasleduje modlitba ľútosti. Nie je to nič zložité. V skratke to znamená asi toľko, že tomu, „komu som rozbil okno,“ poviem: **„Mrzí ma to.“**

Stačia slová: **„Toto sú moje hriechy. Vyznávam ich a ľutujem ich!“**

Chvíľu mi trvalo, kým som pochopil, že Boh na mňa pre moje hriechy vôbec nie je na smrť namrzený. Vie predsa, že som slabé stvorenie. Nemusím robiť psie oči, aby som mu obmäkčil srdce a udobril si ho. Svojimi hriechmi robím Boha v prvom rade smutným, nie namrzeným. Predstavujem si, ako veľmi sa teší, keď svoje skutky z celého srdca ľutujem a prosím ho o odpustenie. Ľútosť je veľmi dôležitá! Inak by som sa ani nemusel chodiť spovedať!

Boh v dejinách ľudstva ešte nikdy neodmietol nikoho, kto ho prišiel prosiť o odpustenie. Vôbec to však nie je samozrejmé. Len porozmýšľaj nad tým, ako by si reagoval ty, keby tvoj kamarát stále dookola opakoval tie isté chyby. Ospravedlní sa ti, ty mu

odpustíš, a on veci znovu pokašle - v istom bode by toho mal predsa každý z nás po krk.

**Odpustenie nie je jednorazová záležitosť. Odpustenie je životný štýl.**

*MARTIN LUTHER KING*

**Tým, ktorí milujú Boha, sa všetko premení na dobré, a Boh im priráta k dobru aj ich omyly a chyby.**

*SV. AUGUSTÍN*

### **Už za Vás zaplatili!**

Predstavujem si to takto: Stojím v banke. Mám so sebou svoj dlžobný úpis. Prejdem k okienku. Stojí za ním milý muž, s peknou kravatou. Trasiem sa na celom tele, zatiaľ čo on očami prelieta môj dlžobný úpis. Potom sa mu priznám, že svoje dlhy nanešťastie nedokážem zaplatiť. Som v koncoch... A čo urobí muž za okienkom? Pozrie k nebu, potom sa mi priateľsky zadíva do očí a roztrhá dlžobný úpis, až kým z neho nezostanú len márne kúsky. „Nevadí," povie mi. **„Už za Vás zaplatili."**

Presne tak funguje aj spoved': **„Už za Vás zaplatili..." - Ježiš za mňa zaplatil!** Áno, je to naozaj nepochopiteľné, ale Boh si pred dvomi tisícami rokov naozaj zobral do hlavy, že za nás zaplatí naše dlhy. Ak nejaká firma zaplatí futbalovému klubu dresy, potom jej šéf automaticky očakáva, že futbalisti budú mať na dresoch meno tejto firmy, urobia jej reklamu a zvýšia zisk. Boh

rozmýšľa úplne inak. Boh všetko robí z lásky. Boh je Láska. Láska nie je vypočítavá. A už vôbec jej nejde len o vlastné výhody.

Kňaz je mužom, ktorého posadili za okienko života. Boh mu dal moc roztrhať môj dlžobný úpis. Preto je smutné pozorovať mnohých ľudí tam vonku, ako zúfalo pobiehajú a skúšajú tie najšialenejšie metódy ponúkajúce „uzdravenie“, len aby sa zbavili svojho dlžobného úpisu - namiesto toho, aby zašli za mužom za okienkom a nechali ho ten úpis roztrhať.

**Boh je pripravený odpustiť hriechy kajúcnemu hriešnikovi viac, než je matka pripravená zachrániť svoje dieťa z ohňa.**

*SV. JÁN MÁRIA VIANNEY farár z Arsu*

**Ak budú vaše hriechy sťa šarlát, budú obielené ako sneh, ak sa budú červenat sťa purpur, budú ako vlna biele.**

*Iz 1,18*

## **Ešte jeden super príbeh**

Poznám jeden silný príbeh: Bol raz istý muž, ktorý sa vo svojom živote dopustil všeličoho a totálne sa vzdialil od Boha. Jedného dňa sa rozhodol len tak zo žartu zájsť na spoveď a trochu si vystreliť z kňaza. Rozprával mu tie najdivokejšie udalosti zo svojho života, až nakoniec s pohrdaním povedal, že nič z toho ani trochu neľutuje, a smial sa na zdanlivej naivite spovedníka.

Samozrejme, že kňaz mu nemohol udeliť rozhrešenie. Mladému mužovi však povedal: Ak máš naozaj na to, choď do krypty a postav sa pred kríž. Potom sa pozri na Ježiša a desaťkrát mu

nahlas povedz: „**Je mi jedno, že si za mňa zomrel.**“

Keďže to bola otázka cti, mladý muž sa rozhodol kňazovu výzvu splniť. Zašiel do krypty, postavil sa pred kríž a povedal: „Je mi jedno, že si za mňa zomrel.“ Niekoľkokrát tú vetu zopakoval. Zrazu mu z očí vyhrkli slzy a so vzlykotom sa hodil na zem. Nato sa znovu vrátil do spovednice. Tentoraz sa vyspovedal naozaj. A tentoraz dostal aj rozhrešenie od svojich hriechov. Od tej chvíle bol obrátený, zmocnila sa ho Božia láska.

**Ježiš vo sviatosti zmierenia nie je ako majiteľ čistiarne. Podstatou spovede je to, aby sme sa s ním stretli. Čaká na nás a prijíma nás takých, akí sme.**

**PÁPEŽ FRANTIŠEK**

Kňaz je len Božím nástrojom. Preto kňaz v príbehu nemohol mladíkovi na začiatku udeliť rozhrešenie - bolo jasné, že svoje hriechy neľutuje.

K pravej ľútosti však patrí aj **vôľa vyháňať sa hriechu a zmeniť sa**. Zaiste je ťažké svoje správanie naozaj zmeniť a v budúcnosti sa zla celkom zriecť! Napriek tomu by som si to však mal pevne predsavziať. Boh mi pomôže.

Po rozhrešení dostane človek od kňaza za úlohu **vykonať skutok kajúcnosti**, spravidla sa pomodlíť nejakú modlitbu. Mnohým pri slove „pokánie“ napadne nejaký hrôzostrašný trest, ktorý si Cirkev vymyslela, aby zastrašila ľudí. Ide však skôr o to, aby sme Bohu vyjadrili **znak zadosťučinenia a vd'aky**. Prejavujeme tým svoju ochotu napraviť spôsobené škody.

V južnom Tirolsku sa mi raz stalo, že som sa spovedal u istého rehoľného kňaza. Tak dobre sme sa porozprávali, že mu na konci celkom vypadlo, čo mi chcel dať ako skutok kajúcnosti. Po-



tom povedal niečo, čím mi nahnal dosť veľký strach: „Dobre teda, na znak pokánia vyjdeš kolenačky na Mount Everest..." Nakoniec sme, vďaka Bohu, ostali predsa len pri modlitbe.

**V našom živote neexistuje jediný okamih, v ktorom by sme sa nemohli vydať na novú cestu.**

*BL. CHARLES DE FOUCAULD*

**Hriechy proti šiestemu prikázaniu nie sú v žiadnom prípade tými najhoršími, ale najviac sa lepia.**

*SV. TOMÁŠ AKVINSKÝ*

## Po spovedi

Som nesmierne šťastný! Oslobodený! Už sa mi stalo, že mi po líkach stekali slzy radosti. Ale stalo sa mi aj to, že som necítil vôbec nič zvláštne. Opýtal som sa kňaza, či som urobil niečo zle. On mi odvetil: „Vôbec nič si neurobil zle. Tvoja spoveď bola účinná. Pri sviatosti zmierenia nejde o to, aby si *cítil*, že ti boli odpustené hriechy, ale o to, *že* ti boli odpustené. A ak sa primerane tomuto faktu po nej aj cítiš, o to lepšie!" Uf! To mi fakt spadol kameň zo srdca.

## Čo ak znovu skĺznem do starých koľají?

Áno, môžem padať na nos, koľko chcem, ak sa znovu pozbieram a budem bojovať ďalej. Stane sa, že sa v boxerskom zápase so zlom vo chvíľke nepozornosti zabudnem kryť a dostanem jednu do nosa! Neuškodí, keď ma pritom zrazia aj na

zem. Rozhodca začne odpočítavať. To je tá výzva. A Boh mi pomôže. Znovu vstanem! Je úplne jedno, koľkokrát padnem, ak túžim bojovať a opäť sa postavím na nohy. Môžem zvíťaziť, lebo verím v Boha.

A On verí vo mňa.

**A Ježiš jej povedal: „Ani ja ťa neodsudzujem. Chod' a už nehreš!" Jn 8,11**