

## SVIATOSŤ ZMIERENIA

Keďže nový život milosti, ktorý sme dostali v krste, neodstránil slabosť ľudskej prirodzenosti ani náklonnosť na hriech (čiže žiadostivosť), Kristus ustanovil túto sviatosť na obrátenie pokrstených, ktorí sa od neho hriechom vzdialili (KKC 297).

V krste dostávame novú identitu. Stávame sa **Božími deťmi**. Nie je v nás žiaden hriech, žiadne zlo. Sme naplnení milosťou posväcujúcou. Milosť posväcujúca je Boží dar, zjednocuje nás s Bohom.

Túto milosť strácame **ťažkým hriechom**. Nie preto, že by nám ju Boh zrazu zobral. Strácame ju, lebo ju odmietame. Napriek tomu, že odmietame Boha, On nás neodmieta. Boh nám daroval prostriedok, ktorým môžeme priateľstvo a vzťah s ním obnoviť. Týmto darom je **sviatosť zmierenia**.

### Svedomie:

Svedomie je „svätyňa“ v duši. Vo svedomí sa pýtame Boha ako On vidí náš život. Svedomie nám hovorí, či sa naše skutky Bohu páčia alebo nie. Svedomie nám hovorí, či konáme správne.

Ako sa starať o svoje svedomie:

- riadiť sa Božím slovom a často čítať Sväté písmo
- počúvať čo radí Cirkev, čo hovorí Svätý otec, čo vraví kňaz na Svätej omši
- nezabúdať pestovať zmysel pre „Božie veci“ a k tomu slúži aj meditácia nad Božím slovom
- robiť dobré skutky – cez ne sa svedomie prejavuje a rozvíja
- robiť si večerné spytovanie svedomia
- zamyslieť sa nad tým, ak nás niekto upozorní, že niečo robíme nesprávne
- robiť pokánie za svoje hriechy

### Ako sa dobre vyspovedať:

1. Spytovanie svedomia

Najprv prosíme Ducha Svätého o pomoc, aby sme pravdivo spoznali stav svojej duše – čo sme konali v rozpore s Božou vôľou. (môžeme si pomôcť vhodným spovedným zrkadlom – napr. v modlitebnej knižke).

2. Vyznanie hriechov

Vo sviatosti zmierenia treba vyznať všetky ťažké hriechy. Treba uviesť aj okolnosti, ktoré hriechy „pritvrdzujú“. Nezaobalujeme ich do zbytočných rečí.

Vedomé zamlčanie ťažkého hriechu je svätokrádež – zobrali sme niečo, na čo sme nemali právo. Taká spoveď je svätokrádežná – rozhrešenie je neplatné. Náprava je možná, že to všetko vyznáme pri ďalšej sv. spovedi. Vyznáme aj ľahké hriechy, ktoré nám svedomie vyčíta. Pri vyznaní hriechov sú dôležité **MOJE hriechy**, nie zdravotné problémy, susedove alebo manželove hriechy, či sny.

3. Lútosť nad hriechmi

Všetci sme hriešni, ale tí, čo robia pokánie, majú nádej, že budú žiť večne. Bez úprimnej ľútosti nám kňaz nemôže dať rozhrešenie.

4. Zadosťučinenie – úkon kajúcnosti

Prijatie úkonu kajúcnosti je znakom toho, že to s pokáním a polepšením sa myslíme úprimne. Rozhrešenie odstraňuje hriech, ale nie všetky následky, ktoré každý hriech prináša. Hriešnik musí urobiť ešte niečo, aby odčinil svoje hriechy: Musí primeraným spôsobom zadosťučiniť za svoje hriechy. To sa volá aj pokánie.

5. Predsavzatie

Ježiš nám ukázal, akí máme byť. Pri spytovaní svedomia skúmame, čo máme robiť, aby sme sa pripodobnili Ježišovi. Zo zistených skutočností má vzniknúť predsavzatie. A máme to aj vykonať a neodkladať každý deň na zajtra – a to je pokánie.

Predsavzatie je „pokračovaním“ spovede v bežnom živote. Má byť konkrétne, zamerané proti najťažším hriechom, prípadne proti osobnému sklonu, kde najčastejšie padneme do hriechu.

### Účinky sviatosti zmierenia:

1. Odpustenie hriechov
2. Odpustenie večného trestu
3. Uvedenie do stavu Božej milosti – milosť posväcujúca
4. Zmierenie s Bohom a Cirkvou
5. Pokoj v duši, a spokojnosť vo svedomí

### Priebeh sviatosti zmierenia:

Veriaci pristúpi ku kňazovi a sadne si na pripravenú stoličku alebo si kľakne.

Kňaz a veriaci sa spoločne prežehnajú: **“V mene Otca i Syna i Ducha Svätého. Amen”**.

Kňaz privíta veriaceho slovami: **„Pán nech je v tvojom srdci, aby si skrúšene vyznal/a svoje hriechy“**.

Veriaci povie: **„Spovedám sa Pánu Bohu i vám, otče duchovný, že som od poslednej spovede, ktorá bola (spomeniem kedy približne bola. Napr.: pred mesiacom...) spáchal/a tieto hriechy“** a následne vyzná svoje hriechy.

Svoje vyznanie zakončí slovami: **„Na viac hriechov si nespomínam“**.

Kňaz veriaceho poučí a povzbudí a vyzve ho, aby oľutoval svoje hriechy.

Kňaz udelí veriacemu pokánie - pokutu za hriechy.

Veriaci môže povedať slová ľútosti **svojimi slovami** alebo nasledovne: **„Bože láska moja Teba milujem, preto svoje hriechy veľmi ľutujem. Nechcem viac uraziť Tvoju dobrotu, prosím Ťa odpusť mi pre Krv Kristovu. Amen**.

Kňaz udelí veriacemu rozhrešenie slovami: **„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“**.

Pri záverečných slovách urobí kňaz znak kríža, **veriaci sa prežehná**.

Kňaz zakončí sviatosť zmierenia slovami: **„Pán Ježiš ti odpustil hriechy, choď v pokoji“**.

Veriaci odpovie: **„Bohu vďaka“** a odíde.