

Sviatosť zmierenia

Cirkev chápe pokánie ako čnosť i ako sviatosť. Pokánie ako čnosť sa uskutočňuje i prejavuje „almužnou“, čiže dobročinnou Láskou; „modlitbou“, čiže kresťanskou nábožnosťou; „pôstom“, čiže sebazaprením a zriekanim. Najistejšia cesta pokánia je vziať každý deň svoj kríž a nasledovať Krista (pórov. Lk 9,23). Čnosť pokánia je aj naša stála spolupráca s Kristom na našom mravnom zdokonalení a posvätení. Pán Ježiš nám hovorí o pokání ako „jedinej ceste“ našej záchrany a z poblúdenia a nešťastia hriechu: „Hovorím vám, ak nebudete robiť pokánie, všetci rovnako zahyniete.“ (Pórov. Lk 13,5) Cirkev nás aj ústami sv. Ambróza napomína: „Keď si nasledoval Dávida v hriechu, nasleduj ho aj v pokání.“

Sviatosť pokánia je sviatosť, v ktorej sa ľudom odpúšťajú hriechy spáchané po krste. Pokánie ako sviatosť sa tiež volá „sviatosť zmierenia“, lebo kresťan sa v nej zmieruje s Bohom, ktorého svojimi hriechmi urazil, ako i s Cirkvou, ktorej svojimi hriechmi ublížil a poškodil.

Krst a sviatosť pokánia sú sviatosťi mŕtvych, čo znamená, že duchovne oživujú človeka a udeľujú mu milosť posväcujúcu, ak ju nemal alebo stratil. Vo sviatosťi pokánia pokrstený človek za riadnych okolností dosahuje „ospravodlivenie“, keď upadol do ťažkého hriechu. Túto sviatosť Pán Ježiš ustanovil v deň svojho slávneho zmŕtvychvstania. Zjavil sa svojim apoštolom a povedal im: „Prijmite Ducha Svätého. Komu odpustíte hriechy, budú mu odpustené, komu ich zadržíte, budú zadržané.“ (Jn 20, 22-23) Takto Pán Ježiš ustanovil sviatosť pokánia, týmito slovami apoštoli dostali moc odpúšťať hriechy. Táto moc prešla z apoštolov na biskupov a kňazov.

Prvky sviatosťi pokánia sú: Spytovanie svedomia; Lútosť; Silné predsavzatie; Vyznanie hriechov - vlastná spoveď; Zadosťučinenie - kajúci skutok.

Svedomie je Boží hlas v nás, ktorý nám hovorí, či sme zhrešili alebo nie. Každý človek má svedomie. I keď sa o niektorých ľuďoch hovorí, že nemajú svedomie, nechce sa povedať, že ho naozaj nemajú, ale že ho majú zlé, choré, rozvrátené, zahlúšené a necitlivé. Dobré svedomie je veľký a vzácny poklad! Pokoju svedomia sa nič nemôže vyrovnáť, bez neho nik nemôže byť skutočne šťastný. Keď robíme dobre, svedomie nás chváli. Zlé svedomie nám robí výčitky, trápi nás a sužuje. Pred výčitkami zlého svedomia sa nedá skryť a zutekať. Zlé svedomie je najhorší sudca!

Svedomie rozlišujeme na predchádzajúce a následné. Svedomie je viac ako pamäť! Pamäť nám vie povedať, čo sme vykonali. Svedomie nám však vie povedať aj to, či naše myšlienky, slová a skutky boli dobré alebo zlé. Naše svedomie nám teda hovorí o mravnej hodnote našich myšlienok, slov a skutkov. Svedomie je úsudok o tom, či to, čo chceme vykonať, alebo čo sme už vykonali, je dobré alebo zlé. „Predchádzajúce svedomie“ nám nehovorí len o tom, aký je skutok, ktorý chceme vykonať. Ono nás tiež k dobrému skutku nabáda a pred zlým skutkom nás varuje! Práve človeka, ktorý vždy koná podľa predchádzajúceho svedomia, voláme „svedomitým človekom“. Svedomie sa neozýva len pred vykonaním skutku, ale aj po jeho vykonaní. Svedomie po vykonaní skutku sa volá „následné svedomie“. Dobré svedomie po vykonaní skutku je prvá odmena za dobrý skutok. Zlé svedomie po vykonaní zlého skutku je prvý trest za zlý skutok.

Svedomie treba poslúchať aj vtedy, keď sa ocitlo v nezavinenom omyle. Napr. niekto je presvedčený, že je piatok, hoci v skutočnosti je ešte len štvrtok. Svedomie mu káže vykonať skutok pokánia, ako to prikazuje Cirkev. Ak ho nevykoná zhreší, lebo koná proti hlasu vlastného svedomia. Ak sa svedomie ocitne v pochybnosti, človek je povinný pochybnosť odstrániť. Prosíme o radu múdrejších a skúsenejších ľudí, hľadáme poučenie v náboženskej literatúre a pod.

Svedomie je jadrom osobnosti človeka. Aké je koho svedomie, taký je človek! S pestovaním svedomia úzko súvisí výchova každého človeka. Výchove človek podlieha od kolísky až po hrob. Najprv je to výchova rodinná, školská, ktorá prechádza v sebvýchovu a tá trvá celý náš pozemský život. Kresťanská výchova počíta aj s nadprirodzenými výchovnými prostriedkami a motívami, medzi nimi má nezastupiteľné miesto práve dobrá a pravidelná sv. spoveď. Medzi choroby svedomia patrí jeho laxnosť a úzkostlivosť. Laxné svedomie zmalicherňuje aj veľké previnenia, úzkostlivé - škrupulózne svedomie vidí hriechy aj tam, kde ich nieto a chorobne ich zveličuje.

Spytovať svedomie znamená poznávať ho a kontrolovať. Kto chce svoje hriechy opravdivo ľutovať a kajúcne sa z nich vyznať kňazovi pri sv. spovedi, musí ich najskôr spoznať. Spytovanie svedomia nie je vždy jednoduché a ľahké. Ku spytovaniu nášho svedomia potrebujeme najprv vzývať Ducha Svätého o osvietenie a posilu a nezabudnime sa mu po spytovaní nášho svedomia aj poďakovať. Dobrou pomôckou ku spytovaniu svedomia je "spovedné zrkadlo", ktoré sa nachádza v každej modlitbovej knižke. Sú to vhodne zostavené otázky, podľa ktorých ľahšie spoznávame svoje hriechy. Ako je potrebné, aby si človek osvojil isté telesné hygienické návyky, tým potrebnšie je osvojiť si aj návyky pre hygienu svedomia. Častá a pravidelná sv. spoveď je k tomu vynikajúcim prostriedkom.

Ľútosť je bolesť duše nad spáchanými hriechmi a ich zavrhnutie spojené s predsavzatím viac nezhrešiť. Bez ľútosťi niet odpustenia! Preto je ľútosť najdôležitejšia aj vo sviatosti pokánia. Ľútosť nie je tak záležitosťou citu, ako našej vôle. Veď ľútosť je odvrátením sa od zla a návratom k nebeskému Otcovi, ako nám to vykresľuje sám Pán Ježiš v podobenstve o márnoträtom synovi (Lk 15,11-32). Táto vôľa sama však nestačí, musí byť spojená s Božou milosťou a preto je ľútosť nadprirodzeným úkonom a ako taká je nezaslúženým Božím darom. **Naša ľútosť musí byť vnútorná, nadprirodzená a opravdivá.** K odpusteniu hriechov nestačí ľútosť, ktorá je len na jazyku a nezasahuje srdce človeka. Modlitba ľútosťi je iba pomôckou, ktorá nám pomáha vzbudiť ľútosť v srdci a je tiež pri sv. spovedi prostriedkom na zreteľné prejavenie ľútosťi srdca kňazovi. Tiež nestačí iba prirodzená ľútosť vzbudená z prirodzených pohnútok, napr. pre hanbu a škodu z mrzkého skutku, pri ktorom bol človek povedzme nachytaný. Poznáme **ľútosť dokonalú**, vzbudenú z čistej lásky k Bohu a **ľútosť menej dokonalú**, vzbudenú z bázne voči Bohu, z obavy Božích trestov, zvlášť večného zatratenia. Takáto menej dokonalá ľútosť síce postačuje k odpusteniu hriechov vo sviatosti pokánia, ale my sa máme snažiť vždy vzbudzovať dokonalú ľútosť. Naša ľútosť je opravdivá, keď je spojená so silným predsavzatím polepšiť sa a s našim úsilím nahradiť škody na majetku, zdraví a cti, ak sme ich niekomu spôsobili. K silnému predsavzatiu patrí aj opustenie blízkej príležitosti k hriechu, odpustenie našim blízkym a zmierenie sa s nimi.

Nemá opravdivej ľútosťi : Kto sa naozaj nechce polepšiť; Kto spôsobenú škodu nechce nahradiť; Kto ukradnutú alebo požičanú vec nechce vrátiť; Kto

nájdenu vec nechce odovzdať; Kto sa nechce so svojim blíznym zmieriť; Kto sa nechce hriešneho návyku a blízkej príležitosti k hriechu vzdať.

Jestvuje aj mimosviatostné odpustenie hriechov na základe vzbudenia úkonu dokonalej lásky k Bohu, alebo dokonalej ľútosti. V týchto úkonoch sa však akosi nachádza aj úmysel prijať sviatostné odpustenie a túžba po sviatosti. Pán Ježiš hovorí: „Kto ma miluje, bude zachovávať moje slovo a môj Otec ho bude milovať, prideme k nemu a urobíme si uňho príbytok.“ (Jn 14,23) Dokonalá láska a s ňou spojená dokonalá ľútosť odpúšťa nielen všedné hriechy, ale dosahuje aj odpustenie ťažkých hriechov. Možno od tohto úkonu bude závisieť aj naša záchrana pre večný život. Toľko ľudí zrazu a nečakane zomiera na cestách, pri živelných pohromách, infarktách a pod. Preto o milosť opravdivej ľútosti treba aj prosiť a vo vzbudzovaní dokonalej ľútosti sa treba aj cvičiť.

Naše vyznanie hriechov má byť úplné, zreteľné a slušné. Po spoznaní našich hriechov v spytovaní svedomia a po ich oľutovaní ich vyznáme kňazovi vo sviatosti pokánia podľa obradu stanoveného Cirkvou. Kňaz, ktorý počúva naše hriechy, zastupuje Pána Ježiša a nesmie nič prezradiť zo spovede, lebo ho prísne viaže sviatostná mlčanlivosť - spovedné tajomstvo. Kňazovi sa nemáme hanbiť, ani báť povedať svoje hriechy. Hanbou je zle robiť a nie sa k zlému priznať, k tomu treba veľkú mravnú silu. Kňaz je tiež len slabým, krehkým človekom, ktorý sa musí spovedať inému kňazovi, ako každý iný, preto sa nemáme báť vyznať sa zo svojich hriechov. Sv. Augustín hovorí: „Začiatok dobrých skutkov, je vyznanie zlých skutkov.“

Keby sme pri spovedi dobrovoľne zamlčali čo len jediný ťažký hriech, taká spoveď by bola neplatná a hriešna. Nikde a nikdy nesmieme klamať a tým skôr pri spovedi. Kňaza by sme možno oklamali, Boha nikdy! Klamstvom pri spovedi by sme zneuctili samého Pána Ježiša a jeho sviatosť, spáchali by sme hriech svätokrádeže.

Ak by sme zabudli kňazovi povedať ťažký hriech, spoveď je platná, len nám ostáva povinnosť zabudnutý hriech kňazovi vyznať pri najbližšej spovedi. Je veľký rozdiel medzi klamstvom a ľudskou zábudlivosťou, s ktorou máme ťažkosti aj pri sv. spovedi. Keď máme ťažkosti s pamäťou alebo s trémou, môžeme si hriechy poznačiť na lístok a po sv. spovedi ho zničiť. Po vyznaní hriechov nás kňaz, keď treba poučí, povzbudí k vytrvalosti v dobrom, uloží nám kajúci skutok a vyzve nás k zreteľnému prejavu našej ľútosti.

Naše vyznanie hriechov je „úplné“, keď sa kňazovi vyznáme z každého ťažkého hriechu, čo do počtu a takých okolností, ktoré druh hriechu menia a jeho vinu zväčšujú. Ak si presný počet nepamätáme, máme povedať aspoň približný počet. Ako vinu hriechu zväčšuje okolnosť badáme napr. na zmocnení sa cudzieho majetku. Ak niekto tajne odcudzil cudzí majetok, spáchal krádež. Ak sa niekto násilím zmocnil cudzieho majetku, spáchal lúpež. Ak niekto kradol v kostole, spáchal svätokrádež.

Zreteľne sa spovedáme, keď sa zo svojich hriechov vyznávame zrozumiteľne, čo do počutelnosti i čo do jasnosti nášho vyznania. Mená spoluvinníkov pri páchaní hriechu nemáme spomínať! Na každú sv. spoveď sa máme tak pripravovať a tak si ju vykonať, akoby mala byť poslednou v našom živote.

Kňazské rozhrešenie je oslobodzujúci výrok Pána Ježiša, ktorým nám on sám odpúšťa naše hriechy. Pán Ježiš nám teda odpúšťa naše hriechy službou kňaza. Kňaz vo sviatosti zmierenia je služobníkom zmierenia a odpustenia! Ak by kajúcnik nebol spôsobilý na odpustenie hriechov, musí mu kňaz rozhrešenie oddialiť.

Zadosťučinenie je naša nepatrná vynáhrada Bohu za hriechy, ktoré sme spáchali a ktoré nám už odpustil. Kajúci skutok si máme vykonať podľa možnosti hneď po sv. spovedi, aby sme naň nezabudli. Je to spravidla nejaká modlitba, ale kňaz nám spolu s modlitbou môže uložiť aj iný skutok pokánia. Je pre nás spasiteľné, keď si sami ku kňazom uloženému skutku pokánia niečo pridáme, alebo si ho rozšírime. Keby sme z nebalosti alebo z ľahkomyselnosti nevykonali kajúci skutok, spáchali by sme hriech!

Účinky sviatosti pokánia sú: Odpúšťa nám všetky naše hriechy, udeľuje nám posväcujúcu milosť alebo nám ju rozhojňuje, keď sme nespáchali ťažký hriech; Odpúšťa sa nám večný trest za ťažké hriechy a aspoň čiastka časných trestov za naše hriechy, podľa našej horlivosti a nábožnosti; Udeľuje nám potrebné pomáhajúce milosti k zotaveniu z hriechov a k zápasu proti ďalším hriechom; Spôsobuje nám oživenie zásluh, ktoré nám boli umŕtvené, ak sme spáchali ťažký hriech.

Ku sv. spovedi pristupujeme z povinnosti a zo zbožnosti. Ako povinnosť nám ukladá sviatosť pokánia Boží i cirkevný zákon. Povinnosť sv. spovede nám vlastne nastáva spáchaním čo len jediného ťažkého hriechu, hoci by nám tento bol aj nepriamo odpustený vzbudením dokonalej ľútosti. Cirkevný zákon nám ukladá vyspovedať sa aspoň raz do roka. Sv. spoveď konaná iba zo všedných hriechov sa volá „spoveď zo zbožnosti“. Ku sv. spovedi máme pristupovať častejšie, pravidelne. Najlepšie okolo prvého piatku v mesiaci, pred veľkými sviatkami, pri mimoriadnych okolnostiach, ako je napr. krst, sobáš, pohreb v rodine, na výročie krstu, svadby a pod. Keď máme pochybnosti, či sme sa spovedávali dobre, neplatné spovede treba dať čím skôr do poriadku celoživotnou - generálnou spoveďou. Takáto spoveď sa odporúča aj pri významných udalostiach nášho života, ako je napr. sobáš. Ľuďom úzkostlivého svedomia sa neodporúča!