

## AKO SI VZBUDIŤ DOKONALÚ LÚTOSŤ

„Keď ľútosť pochádza z lásky k Bohu milovanému nadovšetko, volá sa dokonalá (je to ľútosť z lásky; lat. caritatis contritio).“ KKC 1452

### PRVÝ KROK – Poprosiť Ducha Svätého o pomoc pri konaní dokonalej ľútosti.

Tu prosíme aj o zahnanie myšlienok na seba a sebecké motivácie, o zahnanie strachu pred večným zatratením a inými trestami za hriechy. Môžeme tak urobiť napr. takto:

*„Duchu Svätý, Ty darca múdrosti a zoslaný Potešiteľ, ktorý ma vedieš od malička cestou viery, prosím, príď ku mne v tento čas a zlom moc mojich súkromných záujmov pri mojej snahe vzbudiť si pevnú ľútosť nad mojimi hriechmi. Nedopuť, 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. Buď, prosím, so mnou, Pane a Bože náš. Amen.“*

### DRUHÝ KROK – Vzbudenie si lásky k Bohu.

Na pomoc nám prichádza najväčšie prikázanie lásky, ktoré nám Pán zanechal. Nájdeme ho v dvanástej kapitole Markovho Evanjelia, verše 28 – 31. Skúsme si ho pomaly, ale hlavne s myšlienkou na lásku k Bohu prečítať:

*Tu k nemu pristúpil jeden zo zákonníkov a spýtal sa ho: „Ktoré prikázanie je prvé zo všetkých?“ Ježiš odpovedal: „Prvé je toto: »Počuj, Izrael, Pán, náš Boh, je jediný Pán. Milovať budeš Pána, svojho Boha, z celého svojho srdca, z celej svojej duše, z celej svojej mysle a z celej svojej sily!« Druhé je toto: »Milovať budeš svojho blížneho ako seba samého!« Iného, väčšieho prikázania, ako sú tieto, niet.“*

### TRETÍ KROK – Vzbudenie si ľútosti nad spáchanými hriechmi s rozhodnutím polepšiť sa.

Tento krok predpokladá dve veci. Najskôr si poriadne pospytovať svedomie a zistiť všetky hriechy, ktoré sme spravili, a potom ich začať ľutovať. Pospytovať si svedomie – k tomu nám dopomôže spytovanie svedomia, ktoré máme v modlitebnej knižke, dnes už aj v aplikácii na mobile. Slová ľútosti môžeme použiť tie, ktoré používame pri sviatosti zmierenia. Hneď potom si dám predsavzatie, že sa polepším.

### ŠTVRTÝ KROK – Pevné rozhodnutie ísť na spoveď hneď, ako to bude možné.

Rozhodnutie pri prvej príležitosti sa vyspovedať patrí k úplnosti dokonalej ľútosti. Totiž úkon lásky je vtedy naozajstný a úplný, keď je bez výhrad. Tak aj my chceme pristupovať k Bohu bez výhrad, preto aj naše pokánie má byť bezvýhradné. Nemôžeme si teraz v tomto čase vzbudiť dokonalú ľútosť, ak nechceme ísť na spoveď hneď, ako to bude možné, ale už dopredu chceme spoveď odkladať, napríklad do Vianoc.

### PIATY KROK – Záverečné pod'akovanie.

Ak sme dosiahli dokonalú ľútosť, je samozrejmé, že za tento dar Bohu aj poďakujeme. Veď práve teraz nám Boh naše hriechy odpustil a opäť nás prijal do svojho ovčince a my sme opäť živými údmi Kristovho mystického tela, ktorým je Cirkev. Ak by sme náhle zomreli, nemusíme sa báť. Naviazali sme pomocou Ducha Svätého priateľstvo s Bohom, preto sa mu treba poďakovať za usmerňovanie, dar rady a sily. Vhodný je na záver zásluhný skutok ako napr. čítanie Svätého Písma, modlitba Krížovej cesty, pomoc blížnemu a tak podobne.