

Kajúca pobožnosť a vzbudenie si dokonalej ľútosti

Duch pokánia sa nachádza v celom bohoslužobnom okruhu roka a v každej hodine dňa, ale naliehavý je najmä v čase prípravy na sviatky, predovšetkým pred Paschou. Pokánie a Pascha spolu úzko súvisia, keďže odpustenie hriechov získavame účasťou na smrti a Kristovom zmŕtvychvstaní zomierajúc sebe a žijúc Bohu (Rim 6, 11).¹

Kňaz: Požehnaný Boh náš, teraz i vždycky i na veky vekov.

Ak niet kňaza: Na príhovor našich svätých otcov, Pane Ježišu Kriste, Bože náš, zmiluj sa nad nami.

Lud: Amen.

A zvyčajný začiatok.

Sláva tebe, Bože náš, sláva tebe.

Kráľu nebeský, Utešiteľu, Duchu pravdy, ktorý si všade a všetko naplňuješ, poklad dobra a darca života, príd' a prebývaj v nás, očisť nás od každej poškvrniny a spas, Dobrotivý, naše duše.

Svätý Bože, Svätý Silný, Svätý Nesmrteľný, zmiluj sa nad nami.

Tri razy.

Sláva Otcu i Synu i Svätému Duchu i teraz i vždycky i na veky vekov. Amen.

Presväta Trojica, zmiluj sa nad nami. Pane, očisť nás od našich hriechov. Vládca, odpusť nám naše nepravosti. Svätý, príd' a uzdrav naše slabosti pre svoje meno.

Pane, zmiluj sa. **Tri razy.**

Sláva Otcu i Synu i Svätému Duchu i teraz i vždycky i na veky vekov. Amen.

Otče náš, ktorý si na nebesiach, posväť sa meno tvoje, príd' kráľovstvo tvoje, buď vôľa tvoja ako v nebi tak i na zemi. Chlieb náš každodenný daj nám dnes a odpusť nám naše viny, ako i my

odpúšťame svojim vinníkom, a neuved' nás do pokušenia, ale zbav nás zlého.

Kňaz (predsedajúci): Lebo tvoje je kráľovstvo a moc i sláva, Otca i Syna i Svätého Ducha, teraz i vždycky i na veky vekov.

Lud: Amen.

Pane, zmiluj sa. *12 ráz.*

Sláva Otcu i Synu i Svätému Duchu i teraz i vždycky i na veky vekov. Amen.

Pod'ťe, pokloňme sa Kráľovi, nášmu Bohu.

Pod'ťe, pokloňme sa Kristovi, Kráľovi, nášmu Bohu.

Pod'ťe, pokloňme sa a padnime pred samým Pánom Ježišom Kristom, Kráľom a Bohom naším.

Žalm 31 (32)

Blažený, komu sa odpustila nepravosť * a je oslobodený od hriechu. Blažený človek, ktorému Pán vinu nepripočíta * a v ktorého myslí niet podvodu.

Pretože som mlčal, chradli mi kosti * a celý deň som nariekal.

Veď vo dne i v noci doliehala na mňa tvoja ruka * a ako v letných páľavách vysychala mi sila.

Vyznal som sa ti zo svojho hriechu * a nezatajil som svoj priestupok.

Povedal som si: * „Vyznám Pánovi svoju nepravosť.“

A ty si mi odpustil zlobu môjho hriechu. * Preto každý nábožný bude sa modliť k tebe v čase tiesne.

A záplavy veľkých vôd * sa k nemu nepriblížia.

Ty si moje útočisko, ochrániš ma pred súžením; * zahrnieš ma radosťou zo spásy.

Dám ti múdrosť a poučím ťa o ceste, ktorou máš kráčať; * poradím ti a budem ťa mať stále na očiach.

Nebuďte ako žrebce či mulice, * ktoré nemajú rozum.

Keď im chceš vložiť uzdu a zubadlo, * nepodídu k tebe.

Bezbožného stíhajú mnohé strasti; * no dúfajúcich v Pána obklopí milosrdenstvo.

Radujte sa, spravodliví, v Pánovi a plesajte, * jasajte všetci, čo máte srdce úprimné.

Sláva: * I teraz: Aleluja, aleluja, aleluja, sláva tebe, Bože. (3x)

Tropáre, hlas 6.:

Zmiluj sa, Pane, nad nami, * zmiluj sa nad nami, * lebo nijakú inú obranu nemáme, * len túto modlitbu ti, ako svojmu Vládcovi, my hriešni prednášame: * „Zmiluj sa nad nami.“

Sláva:

Pane, zmiluj sa nad nami, * veď v teba dúfame. * Nehnevaj sa veľmi na nás, * ani nepamätaj na naše nepravosti, * ale aj teraz na nás láskavo zhladni * a zbav nás našich nepriateľov. * Veď ty si náš Boh a my sme tvoj ľud, * všetci sme dielom tvojich rúk * a vzywame tvoje meno.

I teraz:

Požehnaná Bohorodička, * otvor nám bránu milosrdenstva. * V teba dúfame, nedaj nám zahynúť, * ale daj, aby sme sa skrze teba zbavili svojich bied, * veď ty si záchrana kresťanského rodu.

Nasleduje individuálne spytovanie svedomia, počas ktorého si veriaci v ľútosť spomína na všetky hriechy, ktoré učinil slovom, skutkom alebo myšlienkou od poslednej svätej spovede.

Po spytovaní svedomia nasleduje vzbudenie si dokonalej ľútosť, pričom môžeš viackrát opakovať slová z 18. žalmu:

„Milujem ťa, Pane, moja sila; Pane, opora moja, útočisko moje, osloboditeľ môj.“ 3x

Odporúča sa vysloviť slová ľútosť:

Oslab, odpusť a prepáč, Bože, naše hriechy úmyselné i neúmyselné, ktorých sme sa dopustili slovom i skutkom, vedome i nevedome, vo dne i v noci, rozumom i myšlienkou. Všetko nám odpusť, lebo si dobrý a milostivý.

Dôstojné je velebiť teba, Bohorodička, vždy blažená a nepoškvrnená Matka nášho Boha. Čestnejšia si ako cherubíni a neporovnateľne slávnejšia ako serafíni, bez porušenia si porodila Boha Slovo, opravdivá Bohorodička, vebíme ťa.

Ako úkon kajúcnosti modlitba sv. Efréma Sýrskeho s poklonami:

Pane a Vládca môjho života, odožen odo mňa ducha zúfalstva, nedbanlivosti, mocibažnosti a prázdnych rečí. Veľká metánia.

Daruj mne, tvojmu služobníkovi, ducha čistoty, pokory, trpezlivosti a lásky. Veľká metánia.

Áno, Pane a Kráľu, daruj mi vidieť vlastné hriechy a neodsudzovať môjho brata, lebo ty si požehnaný na veky vekov, amen. Veľká metánia.

Potom 12 malých poklôn hovoriac:

Bože, buď milostivý mne hriešnemu. Malá poklona. Bože, očisť moje hriechy a zmiluj sa nado mnou. Malá poklona. Mnoho rás som zhrešil, Pane, odpusť mi. Malá poklona.

A znovu celú modlitbu od Pane a Vládca až po na veky vekov, amen s jedinou veľkou poklonou po jej skončení.

Zakončenie:

Kňaz: Sláva Tebe Kriste Bože nádej naša, sláva Tebe.

Lud: Sláva Otcu i Synu i Svätému Duchu i teraz i vždycky i na veky vekov. Amen. Pane, zmiluj sa. (3x) Požehnaj.

Pane Ježišu Kriste, Synu Boží, na príhovor svojej prečistej Matky, našich prepodobných a bohonosných otcov, i všetkých svätých zmiluj sa nado mnou a spas mňa hriešneho/-u, lebo si dobrý a láskavý k ľuďom. Amen.