

Možnosť 1: 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.

Možnosť 2: Bože, Láska moja, teba milujem, preto svoje hriechy veľmi ľutujem. Nechcem viac uraziť tvoju dobrotu. Prosím ťa, odpusť mi pre Krv Kristovu.

Možnosť 3: Pane Ježišu Kriste, Synu Boží, zmiluj sa nado mnou hriešnym.

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, velebíme ťa.

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.

Veriaci sa môže okrem 31. žalmu pomodliť aj iné kajúce žalmy: Žalm 6, Žalm 37 (38), Žalm 50 (51), Žalm 101 (102), Žalm 129 (130), Žalm 142 (143). Ako bolo v úvode spomenuté, veriaci sa môže pomodliť aj Ježišovu modlitbu, či modlitbu sv. Efréma Sýrskeho s poklonami.

Kajúca pobožnosť a vzbudenie si dokonalej ľútosti

Tam, kde nie je možné sa spovedať, nech duchovní pastieri určia veriacim, aby sa modlili niektoré z kajúcnych modlitieb bohatej východnej tradície: napríklad 50. Žalm (Zmiluj sa, Bože, nado mnou), Ježišovú modlitbu, modlitbu svätého Efréma Sýrskeho s poklonami, či kajúce tropáre „Zmiluj sa, Pane“.

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

V duchu tohto odkazu ponúkame veriacim nasledujúcu pobožnosť, ktorou sa môžu pohrúžiť do kajúcnosti a vzbudiť si dokonalú ľútosť.

Na príhovor našich svätých otcov, Pane Ježišu Kriste, Bože náš, zmiluj sa nad nami. Amen.

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 poškvrny * a spas, Dobrotivý, naše duše.

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

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

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

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

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

Pane, zmiluj sa. (3x).

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

¹ KONGREGÁCIA PRE VÝCHODNÉ CIRKVI: *Inštrukcia na aplikáciu bohoslužobných predpisov CCEO*, 86 - 87.

odpúšťame svojim vinníkom, * a neuveď nás do pokušenia, * ale zbav nás Zlého.

Lebo tvoje je kráľovstvo a moc i sláva, Otca i Syna i svätého Ducha, teraz i vždycky i na veky vekov. Amen.

Pane, zmiluj sa. (6x).

Pane, zmiluj sa. (6x).

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

Podťe, pokloňme sa Kráľovi, nášmu Bohu.

Podťe, pokloňme sa Kristovi, Kráľovi, nášmu Bohu.

Podťe, 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 mysli 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 zhliadni * a zbav nás našich nepriateľov. * Veď ty si náš Boh a my sme tvoj ľud, * všetci sme dielom tvojich rúk * a vzývame 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 ľútosti spomína na všetky hriechy, ktoré učinil slovom, skutkom alebo myšlienkou od poslednej svätej spovede.

Po spytovaní svedomia nasleduje vzbudenie si dokonalej ľútosti. Dokonalá ľútosť pramení v dokonalej láske k Bohu. Naša láska k Bohu je dokonalá, ak ho milujeme pre Jeho nekonečnú dokonalosť, nekonečnú krásu, spravodlivosť, dobrotu alebo z vdácnosti, že preukázal svoju lásku k nám takým obdivuhodným spôsobom. Aby si si to plnšie uvedomil(a), môžeš viackrát opakovať slová z 18. žalmu:

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

Ako pomôcka je dobré si predstaviť situáciu, že ty sám/sama stojíš pred svojím Bohom a Jemu vravíš tieto slová. Nech skutočne vychádza táto ľútosť z hĺbky tvojho srdca. Takto, keď je láskou k Všemohúcemu Bohu naplnené tvoje srdce, je dobré vysloviť slová ľútosti: