

Čo je LÚTOSŤ?

Je to bolesť duše nad spáchanými hriechmi.

Môže byť:

1. **Prirodzená** - ak ľutujem, lebo za môj skutok mi hrozí trest od ľudí /výprask od rodičov, znížená známka zo správania v škole, väzenie,.../
Táto ľútosť NESTAČÍ na odpustenie hriechov ani vo sviatosti zmierenia!!!
Prečo? Lebo vlastne ľutujem SEBA ☹ .

2. **Nadprirodzená:**

a/ **nedokonalá** – ak ľutujem, lebo sa bojím trestu od Pána Boha - že pôjdem do pekla
Táto ľútosť STAČÍ na odpustenie hriechov vo sviatosti zmierenia.

b/ **dokonalá** – **AK ĽUTUJEM Z LÁSKY K BOHU.**

Takáto ľútosť je **NAJLEPŠIA PRI SVIATOSTI ZMIERENIA A MÁ SILU ZMIERIŤ NÁS S BOHOM AJ MIMO SVIATOSTI ZMIERENIA** – ak nemáme možnosť sa vyspovedať .
Možnosť vyspovedať sa nemáme napr. v momentálnej situácii v čase pandémie, ale aj v prípade nečakanej hrozby smrti pri nehode či inom nešťastí.

Dokonalá ľútosť odpúšťa všedné hriechy a dosiahne aj odpustenie smrteľných hriechov, ak zahrňa pevné predsavzatie sa vyznať z ťažkých hriechov len čo to bude možné /nesmieme už vopred spoveď odkladať, napr. do Vianoc.../.

To znamená, že hoci ešte len čakáme na najbližšiu možnosť prijať rozhrášenie od kňaza, úkonom dokonalej ľútosti sa nám už v tej chvíli, keď ľutujeme, dostáva odpustenie.

Pozri, čo k tejto téme hovorí Sv. Otec František:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=6FtA_Y2dSFM&feature=emb_logo

Ak si nestihol čítať, zopakujme slová nášho pápeža:

„Ak nenájdeš kňaza, aby si sa vyspovedal, hovor k Bohu, tvojmu Otcovi a povedz mu pravdu: ‚Pane, vyviedol som toto, toto a toto... Prepáč mi‘ a pros o odpustenie s celým srdcom, so skutkom ľútosti a sľúb mu: ‚Neskôr sa vyspovedám, no teraz mi odpusť‘. A v tej chvíli sa vraciaš do Božej milosti.“

(PÁPEŽ FRANTIŠEK PRI RANNEJ HOMÍLII V DOME SV. MARTY 20. MARCA 2020)

Slová ľútosti môžem použiť tie, ktoré zvyknem hovoriť aj pri sv. spovedi. Ak sa nad nimi zamyslíš, vyjadrujú **LÚTOSŤ Z LÁSKY K BOHU a pevné predsavzatie sa polepšiť**:

„Bože môj, **celým srdcom Ťa milujem, a preto veľmi ľutujem**, že som Ťa hriechmi urazil. **Chcem sa naozaj polepšiť a hriechu sa chrániť**. Otče, odpusť mi, pre krv Kristovu. Amen.“

alebo::

„Nebeský Otče, veľmi mi je ľúto, že som Ťa hriechmi urazil. **Milujem Ťa a sľubujem, že sa polepším**. Otče, odpusť mi pre krv Kristovu. Amen.“

Praktická rada:

Večer pred spaním okrem zvyčajných večerných modlitieb si urob krátke spytovanie svedomia: ako som prežil deň, čo som urobil dobre, čo som nezvládol, z čoho mám radosť, za čo sa hanbím a následne pomaly hovor slová ľútosti a uvažuj nad nimi.