

### 348. Ako sa máme pripraviť na sväté prijímanie telesne?

Na sväté prijímanie sa máme pripraviť telesne tak, že hodinu pred svätým prijímaním nič nejeme a okrem vody nič nepijeme.

- Uvedený pôst pred svätým prijímaním má meno eucharistický pôst. Kto poruší predpísaný eucharistický pôst a ide na sväté prijímanie, prijíma nehodne (svätokrádežne).
- Prírodná voda neruší eucharistický pôst. Ani nutné použitie liekov chorými. Smrteľne chorí sú oslobodení od uvedeného eucharistického pôstu.
- Používať liehové nápoje hodinu pred svätým prijímaním alebo viac ako hodinu pred svätým prijímaním, je dovolené len v malej miere: bolo by prejavom neúcty oproti Sviatosti Oltárnej ísť na sväté prijímanie v podnapitom stave.
- K telesnej príprave na sväté prijímanie patrí aj to, aby sme sa slušne ustrojili.

### 349. Čo máme robiť po svätom prijímaní?

Po svätom prijímaní sa máme Pánu Ježišovi klaňať a v modlitbe sa mu poďakovať za preukázané milosti.

### 350. Čo je sviatosť pokánia?

Sviatosť pokánia je sviatosť, v ktorej kňaz namiesto Boha odpúšťa hriechy, spáchané po krste.

### 351. Kedy ustanovil Ježiš Kristus sviatosť pokánia?

Sviatosť pokánia ustanovil Ježiš Kristus v deň svojho vzkriesenia, keď povedal apoštolom: „*Prijmite Ducha Svätého; ktorým (ľuďom) odpustíte hriechy, odpúšťajú sa im, ktorým zadržíte, zadržia sa im*“.

Moc odpúšťať a zadržiavať hriechy prešla z apoštolov na biskupov; biskupi ju dávajú kňazom.

### 352. Čo dosiahneme, keď prijmeme sviatosť pokánia?

Keď prijmeme sviatosť pokánia, dosiahneme:

- odpustenie hriechov
- odpustenie večného trestu (ak sme si ho zaslúžili)
- odpustenie dočasných trestov - aspoň čiastočne
- posväcujúcu milosť alebo jej rozmnoženie
- nárok na pomáhajúcu milosť

- Sviatosť pokánia nás zbavuje aj hriechov, ktoré sme páchali, aj Božích trestov, ktoré sme si za spáchané hriechy zaslúžili. Božie tresty, ktoré si za spáchané hriechy zaslужujeme, sú dvojaké: **1.** večný trest, ktorý sa odpykáva v pekle, **2.** dočasné tresty, ktoré sa odpykávajú alebo na tomto svete alebo v očistci. Za všedné hriechy si zaslужujeme od Boha dočasné tresty, za smrteľný hriech si zaslужujeme aj dočasné tresty, aj večný trest. Dĺžka dočasných trestov sa novými hriechmi zväčšuje. Večný trest sa nemôže predĺžiť lebo nemá konca, ale jeho sila sa môže zväčšovať.
- Kto nemá posväcujúcu milosť, v sviatosti pokánia ju dostane. Kto posväcujúcu milosť má, tomu sa rozmnoží, keď prijme sviatosť pokánia.
- Prijatím sviatosti pokánia, ako prijatím iných sviatostí, získavame nárok na pomáhajúcu milosť, ktorú nám Boh bude v čase potreby udeľovať.

### 353. Ako sa máme chystať na prijatie sviatosti pokánia?

Na prijatie sviatosti pokánia sa máme chystať tak, že prosíme Ducha Svätého, aby nám pomohol poznať, aké hriechy sme spáchali a aby nám pomohol oľutovať ich.

### 354. Čo musíme vykonať, aby sme sviatosť pokánia prijali hodne?

Abý sme sviatosť pokánia prijali hodne, musíme:

**1. spytovať** si svedomie **2. ľutovať**, že sme spáchali hriechy

**3.** urobiť si **silné predsavzatie**, že smrteľný hriech nechceme nikdy spáchať a že sa chceme chrániť aj všetkých hriechov viac ako doteraz

**4. vyspovedať sa** **5. zadosťučiniť** za svoje hriechy (vykonať pokutu)

a) Kto vyššie uvedené podmienky nesplní, prijíma sviatosť pokánia nehodne: z prijatia sviatosti pokánia nemá úžitok, ale škodu.

b) Sviatosť pokánia má **päť častí**: **1.** spytovanie svedomia, **2.** ľútosť, **3.** silné predsavzatie, **4.** spoveď, **5.** zadosťučinenie (pokuta)

### 355. Čo znamená spytovať svedomie?

Spytovať svedomie znamená: rozmýšľať nad tým, aké hriechy sme spáchali.

**Svedomie** je vnútorný hlas, ktorý nám hovorí, či je zamýšľaný alebo vykonaný skutok dobrý alebo zlý. Okrem toho nás vnútorný hlas svedomia napomína, aby sme dobré vykonali a zlého sa chránili. Svedomie je viac ako pamäť: **pamäť** nám vie povedať, čo sme vykonali; svedomie nám vie povedať aj to, či naše skutky, slová a myšlienky boli dobré alebo zlé.

### 356. Ako si máme spytovať svedomie?

Svedomie si máme spytovať takto: rozmýšľame, kedy sme sa posledný raz vyspovedali, či naša spoveď bola dobrá a či sme vykonali uloženú pokutu (zadosťučinenie) rozmýšľame, aké hriechy sme spáchali

Hriechy možno spáchať skutkami, slovami, žiadosťami, myslením a zanedbaním dobrého. Pri spytovaní svedomia berme do úvahy, že niektoré okolnosti majú vplyv na veľkosť hriechu. Máme sa usilovať zistiť aj počet smrteľných hriechov, aspoň približne, keď nevieme presne.

### 357. Čo je ľútosť? Ľútosť je bolesť duše nad spáchaným hriechmi.

Ľútosť je najdôležitejšia čiastka sviatosti pokánia: bez nej nedosiahneme odpustenie hriechov.

### 358. Aké hriechy musíme rozhodne oľutovať?

Rozhodne musíme oľutovať všetky smrteľné hriechy.

Kto neľutuje, že spáchal smrteľné hriechy, prijíma sviatosť pokánia nehodne: ani jeden hriech nie je mu odpustený a pácha ešte ďalší hriech, svätokrádež.

Kto neľutuje niektoré všedné hriechy, tomu tieto neofutované hriechy nie sú odpustené, ale ostatné hriechy sa mu odpustia.

K opravdivej ľútosťi nás pohne rozjímanie nad umučeníím Ježiša Krista, nad urážkou Bohu spôsobujeme hriechom a nad trestami, ktoré sme si spáchané hriechy od Boha zaslúžili.

### 359. Kedy máme vzbudiť ľútosť, keď pristupujeme k sviatosti pokánia?

Keď pristupujeme k sviatosti pokánia, máme vzbudiť ľútosť po spytovaní svedomia alebo aspoň pred rozhršením.

Správne si počína, kto vzbudí ľútosť dva krát: najprv po spytovaní svedomia, kedy má dosť času na vzbudenie opravdivej ľútosťi a potom ešte raz po spovedí, prv než mu kňaz dá rozhršenie.