

Jak se zpovídat

- svátost smíření, křesťanské uzdravení minulosti

Napsal: Ladislav Simajchl

Autor souhlasí s dalším šířením. Budete-li text knihy nebo jeho části dál užívat v elektronické či jiné formě, uveďte, prosím, citaci a odkaz na naši stranu www.fatym.com.

[Úvodem](#)

[Uzdravení minulosti](#)

[Co je hřích?](#)

[Zpytování svědomí - sebepoznání](#)

[Lítost a předsevzetí](#)

[Jak se zpovídat](#)

[Zadostiučinění](#)

[Kající pobožnost](#)

[další knihy \(většinou volně šiřitelné\)](#)
[kreslené comicsy od FATYMu \(většinou volně šiřitelné\)](#)
[zpravodaj FATYMu](#)
[objednávky knih \(jen za příspěvek na tisk\)](#)
[co dalšího nabízí Tiskový apoštolát FATYMu](#)
[hlavní strana Tiskového apoštolátu FATYMu](#)

Úvodem

Na začátku postní doby je úkon v celé katolické bohoslužbě ojedinelý. Značíme si čelo popelem se slovy: "Pomni člověče, že prach jsi a v prach s obrátíš!" Tento úkon doprovází výzva: "Změňte své smýšlení a uvěřte evangeliu!"

Co značí popel, to je nám srozumitelné - je to symbol pomíjivosti věcí kolem nás, symbol pomíjivosti i nás samých.

Ale co značí výzva ke změně smýšlení, k obrácení, k pokání? Kam a proč se máme obracet, proč se máme stále napravovat - to už tak srozumitelné není.

Kdybychom byli národ námořníků, věděli bychom víc o bočních proudech a větrných poryvech, které svádějí ze správného směru. Kdybychom byli piloti, měli bychom v krvi potřebu stálého korigování letu.

Ale my jsme suchozemci a nás na cestách vedou silnice a kolejnice. K občasné kontrole, zda jdeme životem správným směrem, ke korektuře našeho životního zaměření nás musí něco přimět.

V okruhu církevního roku je takovým impulsem znamení popela. V následující době máme provést korekturu, nápravu svého smýšlení, mluvení, jednání - máme nově a lépe zaměřit svůj život správným směrem.

Aby se nám to dařilo, musíme mít správnou motivaci a každé ráno si připomenout: oč a proč chci dnes usilovat.

Aby naše úsilí o obrácení bylo úspěšné, nesmí to být bolavá dřina, břemeno života, ale úsilí radostné. Pojdme se chutě pustit do díla, které nás uchrání životních zbloudění a ztroskotání. Pojdme se učit, jak změnit své smýšlení a hlouběji uvěřit evangeliu.



Uzdravení minulosti

Když se po koncilu zaváděla nová mešní liturgie, přiběhla za knězem rozčilená paní: "Pane faráři, tohle pozdravení pokoje s podáváním ruky, to u nás nezavádějte! To bych se musela pokaždé rozhlížet, vedle koho si sedám!"

Na nové pojetí svátosti oltářní i na obnovenou mešní liturgii si za ta léta od koncilu už lidé zvykli. I ta paní už jistě pochopila, že Pán Ježíš to myslel doopravdy se smířením s bližním, než se jde k oltáři a že ona to má také brát doopravdy.

Hlubší pohled na svátost čtvrtou, lidově nazývanou zpověď, se prosazuje pomaleji. Změny názvu naznačují, oč tu jde. Název "zpověď" zdůrazňuje vyznání hříchů - dění ve zpovědnici. Pozdější název "svátost pokání" zdůrazňoval osobní sebenápravu, kajícnost. Dnešní název: "svátost smíření" zdůrazňuje, že tu jde i o smír s lidmi a mezi lidmi.

A právě toto, smír s lidmi, smír navzájem, potřebuje v současné době nejen každý člověk, ale i celý národ. Po desetiletí jsme se uzavírali do svého soukromí, starali se jen o sebe. Vytvořilo se v náš mnoho vadných návyků, skrčeneckých postojů.

- Jedněmi zmítala po léta zlost, zuřivý hněv na ty, kteří byli ochotnými přísluhovači policejní diktatury. Nahlas se protestovat neodvážili - a tak se pocit křivdy zažral do celé osobnosti. Ještě dnes se mnozí stále jen litují a ohlížejí zpět na utrpěné příkoří, místo aby se snažili žít dnešek, pěkně - a ve svobodě.
- Jinou formou minulých deformací a pokřiveností je přetrvávající strach, pocit nejistoty: Co kdyby se to zase obrátilo?
- Dalším následkem starých deformací je hrubost, surovost, otupělost a krutost, protože celé generace nikdo neučil aspoň troše jemnocitu, lásky, obětavosti. Život těchto lidí je stálá nuda, zívající prázdnota, kterou nezaplňní hlučná hudba, ani zábavní technika.
- Jiní propadají omrzlosti a malomyslnosti, protože nový svět ve svobodě roste pomaleji a pracněji, než si představovali. Křičí: Nic se nelepší! Jde to příliš pomalu! A nejsou sto pochopit, že i na nich je, aby místo řeči začali energicky zlepšovat svět kolem sebe a staré nepořádky v sobě.

Bolavou minulost ve společnosti i v sobě nestačí ukřičet, zavřít před ní oči, potlačit vzpomínky na ni. To vede leda k neurotickému chování národů (nacionalismus) i jednotlivců (neurózy, frustrace). Na bolavou minulost je naopak potřeba dobře, jasně se podívat, prozkoumat ji, posoudit, odsoudit, odmítnout, politovat a odpustit. Stanovit si novou cestu, zdravou, spravedlivou.

Uvědomili jste si, že co jsem tu právě řekl, je přesně to, co děláme ve svátosti smíření?

Když chceme dojít svátostného usmíření, máme napřed zpytovat svědomí (zkoumat pravdivě svou minulost), potom špatných kroků, hříchů litovat, pak si opravdově předsevzít, tj. umínit, že tak už smýšlet a jednat nebudeme. S tou lítostí, vůlí k nápravě předstupujeme před Boha (zpověď). Poslední část je zadostiučinění, to znamená, že vykročíme k nápravě škod z minula a k lepšímu životu v přítomnosti. Svátost smíření - to je jedinečný prostředek k radikální nápravě všech prolhaných postojů a sobeckých návyků v minulosti, k odpuštění hříchů a k lepšímu novému životu.

Jenže slovo "hřích" vymizelo z řeči většiny dnešních lidí. Místo toho mají problémy, trable, maléry, ale hřichy - nic takového nemají. Už Pius XXII. volal: "Největší hřích naší doby je, že ztratila smysl pro hřích!" Podobně píše dramatik Fridrich Dürrenmatt: "Už kdesi v 19. století někdo rozšířil pověst, že hřích už není hřích, že hřích už neexistuje. A tak v šlendriánu našeho století už neexistují žádní provinilci, žádní zodpovědní. Nikdo za nic nemůže, nikdo to nechtěl."



Co je hřích?

Člověk má rozum, a srdce, aby našel Boha jako Otce. V Bohu aby našel své štěstí a bližního jako bratra. Hřích není jen překročení, odmítání něčeho. Je to odmítnutí Někoho. Je to odmítnutí lásky Otcovy, je to útěk z domu otcovského.

Kdo tohle dělá, škodí tím sobě. Ale škodí tím i své domácí církvi - rodině. Škodí i místní církvi - farní rodině. Škodí celému lidstvu: "Odstraňte ze světa hřích a mír bude zajištěn" - zaznělo před časem v zasedání OSN. Hřích tedy není soukromá záležitost.

Velká otázka každého člověka je: Co si myslíš o svých hříších? Lidé vychovávaní bez víry v Boha říkají: "Hřích? Nevím, co to je." - a dál říkají: "Když mám nějaké problémy, zmatky, kdybych byl v koncích a nevěděl jak dál - šel bych k psychiatrovi. "Vyšetřovací ošahan v ordinaci psychiatra nahrazuje lidem bez víry zpovědnici. Ale nahrazuje ji opravdu? Poslechněte, co říká zakladatel moderní psychiatrie, nástupce Freudův, Carl Jung:

"Během posledních třiceti let se na mne obraceli lidé ze všech civilizovaných zemí světa. Ošetřoval jsem stovky pacientů, z nich byla velká část protestantů, malý počet židů a ne víc než pět či šest věřících katolíků. Mezi všemi mými pacienty v druhé polovině života - to znamená ve věku na třicet pět let - nebyl jediný, jehož problém by v podstatě nebyl spojen s hledáním náboženského pohledu na život. Mohu bezpečně prohlásit, že všichni onemocněli, protože ztratili to, co živé náboženství dávalo svým stoupencům a žádný z nich se skutečně neuzdravil, pokud nezískal znovu náboženský pohled na svět.

Na psychoanalytických gaučích dnes leží mnoho lidí, kterým by prospělo, kdyby přišli se svým svědomím do zpovědnice. Tisíce pacientů dnes leží na zádech, zatím co by jim více pomohlo, kdyby klečeli na kolenou."

Je to tak. Hřích se neodstraní vysvětlováním, hříchu se nezbavíš léčením. Hřích musí být uznán, vyznán a odpuštěn.

Berlínský biskup Sterzinský nedávno prohlásil:

"Svátost smíření - to je velká pomoc církve k procesu obnovy národa v myslích lidí. Svátost smíření patří k nejdůležitějším životním úkonům člověka a církve."

Stará církevní kající liturgie měla mohutný rámeček. Přijetí mezi kajícíky se konalo na začátku postní doby udělením popela. Popeleční středa a pomazání popelem zůstalo dodnes, ale kdo ještě ví, že je to vlastně první krok k velikonoční sváté zpovědi, a celá postní doba, že je prožíváním svátosti smíření. Mnohým se ta svátost zcvrkla na vyznání hříchů - zpověď, jak to i jméno naznačovalo. Zpytování svědomí se odbylo při čekání u zpovědnice. Po vyznání následovalo jen slovíčko kněze a rozhrěšení.

Celá váha svátosti se začala obracet k otázkám, jestli kajícík správně a všechno vypověděl, jestli mu kněz správně porozuměl, jestli kajícík dost dokonale "vzbudil" lítost.

Že tu jde o něco velikého a radostného, že tu jde o svátostné setkání s otcovskou láskou Boží uprostřed místní církve, že tu jde o prohloubení přátelství s Bohem, že tu jde o nácvik dobrých návyků namísto starých zlovyků, to vše se někdy utápí ve skrupulózních - úzkostných pocitech, dusících radost syna, který znovu našel práh svého domova.



Zpytování svědomí - sebepoznání

Celá postní doba patří do svátosti smíření, řekli jsme si minule. Ale je to k vydržení, připravovat se pět neděl na velikonoční zpověď?

Třeba hned první část svátosti - zpytování svědomí. Není to žádný požitek, hrabat se půl hodiny ve zmatcích svého života - natož celý měsíc. Jo, kdybychom tak měli kádrotvat druhé lidi - to by nám šlo líp. Šťavnatá slova odsouzení druhých nám jdou na jazyk sama. Ale sahat do svědomí sobě, to nebaví.

Zvláště zle to jde tam, kde člověk nechá své svědomí zajít špínou, kdo do toho zrcadla celý čas nenahlédne.

To pak není divu, že je tolik nesevědomitosti v mezilidských vztazích.

Svědomí je kompas v duši, citlivý jak lékárnická váha. Ale když se správně neužívá, může otupět a zarezavět jako váha kravská, kde na nějakém půlcentu nesejde.

Říká se, že svědomí je Boží hlas v duši. Ale Boží hlas, to jsou vlastně Boží přikázání. Člověk má své svědomí podle Božích přikázání udržovat citlivé a naladěné.

Každé úmyslné jednání proti Božímu řádu, proti lásce je rána, která svědomí otupuje. a když těch ran je moc, člověk si klidně omluví - aspoň na čas - kdejakou špatnost, kdejaký zločin: "Za téhle situace jsem nemohl jednat jinak," - "Já se necítím ničím vinen" - slyšíme prohlašovat zločince, kteří mají na svědomí tisíce životů.

Tak jako hodinky musí být občas nařízeny podle správného času, i svědomí musí být korigováno podle Božího zákonu. Není to hlas vůle člověka, ale hlas vůle Boží.

Co pomáhá, aby naše svědomí bylo správně zaměřené, aby bylo citlivé?

- Je třeba jít každou neděli do kostela - slyšet slovo Boží, kázání.
- Je třeba vzít doma do ruky Písmo svaté. Také má být v každé rodině nový katechismus pro dospělé.
- Denně se máme při ranní modlitbě směřovat, jak správně a pěkně chceme den prožít - a večer kontrolovat, jak se nám to dařilo.
- Proto Pán ustanovil svátostnou slavnost smíření, aby se zatoulané ovečky a marnotratní synové mohli bezpečně vrátit do Boží náruče.
- Proto musí kněz tolik let studovat, aby byl při těchto návratech domů spolehlivým průvodcem.
- Proto by si měl každý dát práci s hledáním dobrého zpovědníka a když ho najde, držet se ho, i když to stojí delší cestu či jinou námahu. Když jsi nemocen, hledáš dobrého lékaře. Uzdravení svědomí by ti nemělo stát za stejnou námahu?

Zpytovat své svědomí, to není jenom snášet na hromadu, sepisovat na papír, pokud možno všechny chybné kroky, hříchy uplynulých dní. Je třeba nahlédnout do hloubky, kde jsou kořeny mého špatného jednání. Byl jsem zlostný - zjišťuji. Tu se musím ptát: Čím to je, že jsem tak podrážděný, nervózní, mrzutý?

Jsem pracovně přetažený? Pak musím uvážit lepší uspořádání své pracovní zátěže.

Jsem alergický na někoho v rodině, v práci - jde mi na nervy? Pak je zase nutná úvaha, proč to tak je a co s tím udělat.

Zkrátka, při zpytování svědomí je třeba hledat, kde jsou otrávené kořeny, jaké jsou chorobné zárodky tvých špatných myšlenek, řečí, jednání.

Dobře zpytovat svědomí je možno jen ve vztahu důvěry k Bohu Otci, v důvěře, že Bůh mi naslouchá - a s milosrdnou láskou naslouchá. Proto každý pohled na sebe nejen začíná modlitbou, ale celé to zpytování svědomí je modlitební rozhovor s Bohem.

Každý diecézní kancionál má zpovědní zrcadlo svědomí pro děti, pro mládež, pro dospělé. Je pro všechny, proto nemůže být jiná, než všeobecná. Je dobré si je při kající přípravě projít, ale cel svůj osobní život tam nenajdeš.

Sám si časem vytvoříš pořádek zkoumání svého svědomí. Jedni se

zpytují podle desatera, podle Otčenáše, podle Zlatého pravidla. Jiní zpytují své svědomí podle tří základních otázek:

1. Jak jsem zacházel se sebou samým? S čím jsem spokojen, s čím nespokojen.
2. Jak jsem zacházel s bližním? Pomáhá tu Zlaté pravidlo: Co nechcete, abys jiní činili vám, to nečiňte vy jim.
3. Jak jsem zacházel se svým vztahem k Bohu? Modlitba denní, střelná, zájem o duchovní četbu, nedělní bohoslužba.

Myslím při tom nejen na přestoupení Božích přikázání, ale i na zanedbání dobra, vzdělávání v náboženských vědomostech, dávání dobrého nebo špatného příkladu, spoluúčast na veřejném životě a spolupráci ve farním společenství?

Nesmíme hned považovat za hřích všechno, co jsou jen hnutí mysli a přirozenosti, co se ozývá běžně ve všech lidech, i ve světcích. To by vedlo k úzkostlivosti. a taková přecitlivělost svědomí, ta umí člověka potrápiti.

Někdo považuje za hřích samovolně se ozývající trpkost, vzpomínka na křivdu, kterou jsme utrpěli. To není hřích, to je jen pobolívání starých jizev.

Jindy člověka zaplaví vlna netrpělivosti, rozmrzení, zlosti, závisti. Zase by to bylo přecitlivělé svědomí, kdybychom to hned považovali za hřích. Takové věci přicházejí z hloubi podvědomí bez naší vůle, dokonce i proti naší vůli. Svátý Tomáš Kempenský to nazývá impetiae - malichernosti, hlouposti. Všelijaké takové nápady, pokušení, nás někdy pronásledují jako hejno komárů. Sotva s oženeš, už jsou tu zase. Není třeba se nad tím nějak trápit. Stačí, když si pomyslíš: to jsou ale hloupé nápady! Dobré zpytování svědomí není sebemučení.

Ovocem zpytování je lepší poznání, odkud a z čeho přichází do našeho života zlo. Lepší poznání, že Bůh nás má rád.

Někdo je přecitlivělý, jiný má hroší kůži. To je výhoda nás, katolických křesťanů, že ve zpovědnici je kněz, duchovní vůdce, který citlivého člověka uchrání od zmatků a přehánění - a toho povrchnějšího vede, aby zajel víc na hlubinu.

Výsledkem dobrého přijetí této svátosti je radost. Návrat marnotratného syna končí vždy slavnostní hostinou. Kdo své svědomí zkoumá pečlivě a častěji, ten s tím nemívá potíže.



Lítost a předsevzetí

"Tihle katolíci si to dělají lehké. Když něco vyvedou, vhubnou do zpovědnice, pošeptají to tam - a všechno je zase v pořádku a vše jde dál jako dřív." - Tak si to snad může myslet nějaký nekatolík. Ale my katolíci víme, že zpovědnice není automatická pračka a zpověď není automat na rozhřešení. Že je to léčebný proces usmíření a napravení vin.

Pocit neusmířené viny může na člověku ležet jako balvan. Někdy i bez osobního zavinění - třeba při dopravním neštěstí. Ale zpravidla tu zavinění je. Člověk ty viny produkuje jako odpadky, smetí - a také je tu podobný problém jako s odpadky: co s tím? Divoké skládky otravují půdu a prameny. Neusmířená, potlačovaná vina otravuje život. Ale řízené skládky odpadu jsou zdrojem surovin. A usmíření - odpuštěná vina se stává zdrojem pozitivní síly, radostného elánu.

Když někdo nedokáže svou vinu doznat, litovat, napravit, nezbyvá mu, než ji překrucovat a všelijak omlouvat, jak to kolem sebe denně vidíme.

- Někdo je třeba náladový, zaujatý, zlostný. Jinak to zní, když prohlásíš: já jsem takový citlivý, mne se vše dotkne!
- Někdo je neurvalý v mluvení, bezohledně napadá druhé. Jak ušlechtilé to zní, když prohlásí: Já už jsem takový spravedlivý člověk, já nesnesu žádnou faleš!
- Někdo je lakomec lakomý, ale vyhlašuje se za jediného dobrého hospodáře mezi samými rozhazovači a lakomci.
- Při některé zpovědi to vypadá, že místo pokání a rozhřešení by měl zpovědník vyskočit a pogratulovat tomu výlupku svatosti, co ho ráčil obšťastnit svou návštěvou.

To jsou falešné a nezralé způsoby, jak se zbavit viny. Na chvíli sice svědomí ohluší, ale nakonec vyrábějí neurotiky.

K těm nezralým způsobům patří i ukazování na jiné: "Druzí to dělají také, tak co?"

Už tohle, co jsme si tu řekli, naznačuje, že pocity viny, špatné svědomí, jsou věci, které se týkají nejen samého provinilce, ale zatěžují i celé okolí, jako ty divoké skládky odpadu.

Jak vypadá zralé, správné svědomí, osvobozené od pocitu viny? Jak vypadá ta řízená skládka našeho mravního odpadu?

Nepomůže tu potlačování, omlouvání, zapírání. Naopak je třeba se podívat na hřích zpřímá. Poznat své viny, uznat je, distancovat se od nich a snažit se je napravit. To vše je náplní naší svátosti smíření: zkoumání svědomí, lítost, předsevzetí, vyznání a napravení. Proto je tato svátost tak vzácná věc v životě křesťana. Setkáváme se však i s lidmi, kteří mají názor opačný. Říkají: "Je to zbytečné maření času, když někdo hloubá, co kdy špatného vyvedl. Lépe je hledět dopředu, než se ohlížet zpět."

Co na to říct? Samozřejmě nikdo lítostí neoživí toho, koho zabil. Samozřejmě nikdo lítostí nezpůsobí, aby se nestalo, co s stalo. Ale lidské činy nejsou jen události v minulosti, - ony trvají svými důsledky i v přítomnosti. Člověk nemůže udělat nějakou špatnost a jít dál, jako by se nic nestalo. Každé zlo zasáhne nejen oběť, ale i pachatele. Přiotráví jaksi sám kořen jeho života, zabydlí se v jeho svědomí, i když si to v té chvíli ani neuvědomuje. Je to jako když někde země nasákne naftou, chemikáliemi, jedy. Aby tam mohl začít znovu normální život, musí se půda napřed uzdravit, zbavit jedů, sanovat.

Takovým asanačním prostředkem duše je právě lítost a předsevzetí. Max Scheler nazval lítost nejrevolučnější schopností člověka. Vyléčí otravu samého kořene našeho života, naší duše, postaví náš život na nový, zdravý základ.

Co to je, ta lítost, - jak se to dělá? Hned zkraje si povězte, že to ve své podstatě není věc citu, slz, ale vůle. Člověk nahlédne, že jednal špatně. Mrzí ho to, hanbí se, že to dopustil. Distancuje se, odvrátí se od té špatné věci a má pevnou vůli, dávat si v budoucnu na sebe lépe pozor, polepšit se. V této vůli, - zanechat hříchu a začít žít lépe, - v tom je jádro lítosti.

Řekneš: "Říká se však také, že lítost je bolest srdce - tedy přece jen cit. Petr plakal, když začal litovat své zrady. Magdaléna svými slzami omývala Ježíšovy nohy. Ale já, když se připravuji ke zpovědi a sepíši si své hříchy, ani nepláču, ani neslzuji. Ať se snažím, jak chci, nejsem nijak vnitřně otřesen."

Nic si z toho nedělej - city se nedají nakomandovat. A lidé, kteří se umějí na povel rozplakat, jsou spíše dobří herci, než dobří kající.

Nečekej od svaté zpovědi ořesy a zážitky, usiluj spíše o ořesení svých špatných návyků. Ne, že by lítostivé city byly zbytečné, či špatné. Petřův hořký pláč byl veliký a upřímný projev lítosti. Ale nebyl by k ničemu, kdyby s ním nebylo spojeno pevné rozhodnutí, že už nikdy Pána Ježíše nezradí, rozhodnutí, že už bude Pánu Ježíši věrný.

Nově začít, znovu se cítit jako opravdová apoštol, to mohl Petr až po Ježíšově odpuštění, rozhršení: "Petře, miluješ mne? Pas mé ovečky!"

I náš nový začátek je možný skrze naši lásku k Ježíšovi. Miluješ mne? To je první a rozhodující otázka Ježíšova i každému z nás. Ne tedy: cos vyvedl, kolikrát... Ale: Vracíš se ke mně s láskou? S pevnou vůlí, že už nezačneš s novými útky a zradami?

Krom téhle pravé lítosti - z lásky - je také lítost ze strachu před trestem. Ta postačí k odpuštění hříchů ve svátosti smíření. Ale lítost z lásky, dokonalá, ta působí odpuštění hříchů všech a hned.

Odpuštění smrtelných hříchů dosahuje tehdy, zahrnuje-li pevné předsevzetí jít ke svátostné zpovědi, jakmile to bude možné (viz Katech. kat. církve čl. 1452) - pozn. vydavatele

"Chci se doopravdy polepšit a už nikdy nezhřešit." Tak to někteří lidé říkávají na závěr zpytování svědomí nebo ve zpovědnici. A asi se při tom necítí dobře. Vždyť musí vědět, že to není pravda. Příště na sobě najdou zase celou litanií hříchů, tak jaképak závazky, že už nikdy nezhřeším.

Ještě, že Pán Bůh od nás nežadá žádný takový záruční list, že už nikdy nezhřešíme.

Náš nebeský Otec to s námi dělá jako dobrý mistr s učedníkem. Učeň se pachtí, ale udělá zmetek. Mistr mu to vysvětlí, ukáže, opraví a řekne: "Zkus to znova. Já ti věřím. Ty to dokážeš udělat správně."

My těch zmetků za život ještě něco naděláme! Ještě, že našemu Mistrovi nedojde nikdy trpělivost. Ještě že i my ve zpovědnici pokaždé slyšíme: Začni znovu, zkus to znovu žít lépe, polepši se."

Jaké má být to naše dobré předsevzetí, aby se nám je dařilo plnit?

1. Především má být zaměřené na jednu věc, ne všeobecné. Nepomůže umiňovat si: Chci se polepšit! - Musíš si přesně určit v čem a jak. Je to jako když chceš vyplet trávník: Nepomůže říkat: vypleju plevel, ale musíš začít vytrhávat jednotlivé kopřivy a bodláky.
2. Musí být kladné. Ne, co dělat nebudeš, ale co a jak budeš dělat. Špatné by bylo umiňovat si: Skoncuji se zaspáváním. Lépe je kladně: V kolik hodin půjdu spát, v kolik hodin vstanu.
3. Musí být zaměřeno na jednu věc, aby se dalo dobře kontrolovat.
4. Musí být proveditelné. Nesmí být nad naše síly. Jeden muž si umiňoval: "Zahrnu svou ženu pozornostmi." - Z takového předsevzetí jsou leda zlé konce. Raději si umiň, že se třikrát kousneš do jazyka, než odpovíš, když žena bude šveholit něco, co ti jde na nervy.
5. Ať je také rozumné a dobře motivované. Musí ti být zcela jasné, proč právě v tomto se chceš cvičit, proč ti to stojí za námahu.
6. A nakonec, ať je radostné. Aby sis nehrál na mučeníka, když ti to půjde ztuhla. Bez humoru se nezdokonalíš, leda zmrznoutíš.

Tomáš Kempenský řekl před půl tisíciletím:

"Duchovní pokrok člověka se řídí podle předsevzetí. Jestli upadá znovu do chyby i ten, kdo se hodně snaží, jak bude dopadat ten, kdo se nesnaží o nic?

Kdyby ses zbavil jen jedné chyby ročně, byl by z tebe brzo znamenitý člověk."

Začněme tedy chutě.

Přeju vám k tomu se svatým Pavlem:

Aby ve vás zesílil duchovní člověk,

abyste se zakořenili a upevnili v lásce;

abyste se učili stále hlouběji chápat,

která je šířka a hloubka Boží lásky;

abyste dosáhli nakonec plné míry Božích darů.



Jak se zpovídat

Jak se správně zpovídat? - "Nejlépe nijak" - soudí někteří lidé a mají proti zpovídání mnoho výhrad a ještě víc nechutí. - "Proč mám ve zpovědnici odříkávat knězi - člověku jako já, - kdejaký hloupý nápad, kdejaké

šlápnutí vedle? Já při tom neprožívám žádnou lítost, ale zato spíš trapnost."

Bída je, když si to tak jen myslíš a neřekneš to nahlas a knězi. Kněz by ti mohl odpovědět, že takovéhle zpovídání by bylo opravdu trapné. Řekl by ti, že z kdekaké maličkosti se zpovídat nemusíš. Řekl by ti, že i mimo svátost pokání můžeme Bohu vyznávat svá provinění /např. při večerním zpytování svědomí, při kajícím úkonu na začátku mše, při společné kající pobožnosti/ - a když jich litujeme z lásky k Bohu a odvrátíme se od nich, Bůh nám naše viny promíjí.

Ale řekl by ti také, že tím svátostná zpověď knězi přesto neztrácí smysl. Nejen u těžkých hříchů, - tam církev povinnost zpovědi ukládá. Ale osobní zpověď má smysl i tam, kde přímo povinná není, kde člověk zápolí s obvyklým mračnem špatných myšlenek, sobectví, pýchy a kdekajících pokušení.

Rozuměj tedy: vykonat svátostnou zpověď je katolický křesťan povinen jen tehdy, když těžce zhřešil. To se u normálního člověka tak často nestane, ba myslím, že u mnoha křesťanů se to za celý život nestane.

Ale i tak je osobní zpověď jasným projevem - viditelným znamením - odvrácení od hříšných návyků, projevem upřímné vůle k napravení. Kněz tu má příležitost k duchovnímu vedení a formaci charakteru. Jak často chodit k takového zpovědi ze zbožnosti? Nejlépe pravidelně měsíčně. Lékaři objevili poslední dobou užitečnost pravidelných prohlídek. Církev to zná a dávno už praktikuje v této zpovědi ze zbožnosti. Ovšem pro dobré duchovní vedení ve zpovědi je jeden předpoklad: zvol si moudrého stálého zpovědníka, který tě pozná a může tě soustavně vést. Ovšem nezapomeň, že svátostné rozhřešení je stejně platné od každého kněze, jen když přicházíš s upřímnou lítostí a dobrou vůlí chtít se polepšit.

Jsou také společné kající pobožnosti, při nichž kněz může za určitých mimořádných okolností udělit i rozhřešení, ale sebelepší společné formy kající pobožnosti nemohou nahradit osobní vyznání, osobní rozhovor kněze s kajícníkem, osobní přijetí rozhřešení.

Společné kající pobožnosti jsou však výbornou přípravou, dispozicí na osobní svatou zpověď a my naše úvahy o svátosti smíření také společnou kající pobožností uzavřeme.

Jak se tedy osobní zpověď koná?

Doma jsme se snažili zpytovat své svědomí, poznat své hříchy. Litovali jsme jich, rozhodli se napravit, začít znovu a lépe.

Ted' přistupujeme ke zpovědnici s důvěrou v Boží dobrotu a v Boží odpuštění. Není to tak docela samozřejmé, odpuštění přijmout a sám si odpustit. Vzpomeň na Jidáše: On svůj hřích doznal - veřejně se z něj vyznal, litoval ho opravdově. A přesto zůstal zoufalcem. Proč? Neuvěřil, že mu Pán odpustí, neodpustil si sám.

Ještě jedno odpuštění je zapotřebí, než vstoupíš do zpovědnice: musíš odpustit druhým, těm kteří se provinili na tobě. Musíš říkat. Tuto podmínku nám připomíná Otčenáš, kdykoliv se jej modlíme. Musíš překonat pocit, že druhý je tvůj nepřítel. Musíš překonat nenávisť a touhu po pomstě, svou uraženou samolibost. Kdybys neodpustil, postaví se neopuštěná vina mezi tebe a Otce, uzavře tvé prosbě o odpuštění přístup k Bohu.

Ale je v lidských silách odpustit násilníkovi, který ti ubližuje a ještě se ti posmívá? - Je to možné, ale jen tenkrát, když si uvědomíš, že je chudák. Že pravý chudák nejsi ty, ale ten, kdo ti ublížil.

Ve zpovědnici vynech úvodní: "já bídný hříšník..." a místo toho se krátce představ, jestli tě kněz nezná. Ne jménem, ale situací: Je mi 20 let, svobodný, mám známost. Naposledy jsem se zpovídal tehdy a tehdy, měl jsem to a to předsevzetí a tak a tak se mi v něm dařilo - nedařilo. Nebud' rozvláčný. Pověz stručně a jasně své povahové chyby, zlozvyky, hříchy, vše, co se mi zdá důležité. Není třeba úzkostlivě vypočítávat kdekakou chybičku - vždyť Bůh je vševědoucí, zná tě dobře. Neodříkávej slova zpovědního zrcadla - to je všeobecné - ty mluv o svém životě. Přiznej otevřeně, co ti tvé svědomí vytýká.

Nebud' úzkostlivý. To nejdůležitější k odpuštění není, co děláš ty, ale co udělal Pán Ježíš. A nebud' ustaraný: rozhodující moment ve zpovědnici nejsou slova tvá, ale slova kněžského rozhřešení. Ta ti dávají vědomí, že vina a hřích jsou zahlazeny.

Pamatuj si: kdo se dobře vyzpovídá chce, ten se také dobře vyzpovídá.

Při obvyklé zpovědi ze zbožnosti, kde se vyznáváme jen ze zběžných provinění, tam je dobře soustředit se na jednu věc, která tě nejvíc mrzí, na svou hlavní chybu, a ostatní zahrnout do aktu lítosti.

A po rozhřešení, při opuštění zpovědnice? Poneseme si radost z velikého zážitku setkání s otcovskou dobrotou Boží.

Svátost smíření je dar vzkříšeného Krista. Kdo si toto uvědomí, ten tuto svátost přijímá vděčně a rád.



Zadostiučinění

Těžkopádné slovo "zadostiučinění", které se v běžné češtině prakticky nevyskytuje, svědčí, že i tato poslední část svátosti smíření má malé místo v našem životě.

Vyjdeme ze zpovědnice, pomodlíme se nějakou modlitbičkou "za pokání" a hotovo, svátost skončila. Víc na to, co se odehrávalo v této svátosti, ani nevzpomeneme.

Snad by trochu pomohlo nazvat tuto poslední část srozumitelnějším jménem, třeba "napravení" nebo "polepšení", aby bylo jasné, že je to úkol do dalšího života. Že tu jde o uzdravení vlastní minulosti a o nápravu bolavých vztahů ke druhým.

Snad by pomohlo častěji si připomínat, jak jinak to dělaly první generace křesťanů. Ti dostali od kněze napřed "pokání" - úkol k napravení, a teprve po jeho splnění, někdy i za rok i déle, jim kněz dal rozhřešení. Proč dnes je tak mírná kající praxe při zpovídání?

Jednak proto, že jsme si vědomi: to nejdůležitější k nápravě neleží na člověku. To už vykonal Pán za nás na kříži.

Jednak také církev předpokládá, že kající si najde sám nejvhodnější úkony k sebeuzdravení a k nápravě následků. Že začne s chutí a energicky konat opak toho, v čem nejvíce chyboval. To je totiž nejlepší dobrovolné pokání.

"Hezky to zní," - myslíš si teď možná, - "ale dá se to tak dělat? Mohu změnit svou povahu, jednat opačně, než jsem zvyklý? Dokážu vyskočit ze své kůže?"

Kdyby bylo pravda, že člověk se svou povahou nic nenadělá, byla by všechna předsevzetí ubohým sebeklamem. Ještě že to tak není. Každý člověk se může změnit k lepšímu.

- Ale musí mít jasně před očima cíl a motivaci svého úsilí: Jakou dobrou vlastnost chci získat a proč?
- Musí tento cíl vnášet do svého denního života. Do ranní modlitby správné naprogramování: v čem dobrém se chci dnes zacvičovat a proč to chci dělat. Při večerní modlitbě a v neděli v kostele se kontrolujeme.
- Musí se soustředit na jeden cvik a musí se při tom soustředit na dnešek, na teď. Žádné kdybychy nad včerejšky, žádné snění nad zítřky. Co dělám teď, to se snažím dělat perfektně.
- Knězem uložený kající skutek se snažím vykonat co nejlépe. Církev zná tři hlavní kající skutky: modlitbu, půst a almužnu.
- Když ti kněz uloží modlitbu, ať je to modlitba soustředěná, rozjímavá, opravdová.
- Když se máš postit, ať to neodbyváš vzdáním se kostky cukru to kávy. Nemusíš vymýšlet žádné způsoby, jak sám sebe trestat, trápit. O to se postarají bližní. Tvé pokání je v tom že trampoty s bližními poneseš trpělivě.
- Na tvou almužnu už nenatahují ruce žebráci na ulici. Ale když si uvědomíš, že všechny kostely u nás se udržují jen z almužen, z darů věřících, nebude se ti při nedělní sbírce třást ruka, jestli dát minci nebo bankovku.
- Kromě uzdravení vlastní minulosti, započetí nácviku dobrých návyků, máme druhý úkol, usmířit náš vztah k lidem.

Nejprve jsou tu moji nejbližší, členové rodiny. Bývalo zvykem, že kdo šel ke zpovědi napřed všechny doma poprosil za odpuštění toho, čím je zarmoutil, čím jim ublížil.

Ať už před zpovědí nebo aspoň po ní mělo by u vás zaznít: "Zkus to se mnou ještě jednou, začněme znovu! Dívejme se dopředu!"

Ale nestačí tu jen slovo. Důležité je i viditelné znamení smíru - podání ruky, objetí, políbení, rozhovor, společná vycházka, společná modlitba, drobný dárek.

Po členech rodiny jsou tu i další lidé kolem nás. Možná, že jsi jim dal pohoršení, zarmoutil, ublížil. Teď to máš napravit, škodu dle svých sil nahradit. Úvod "Obřadu pokání" říká:

"Lidé jsou mezi sebou propojeni, takže hřích jednoho škodí i druhým - právě tak, jako zbožnost jednoho je dobrodiním pro ostatní. Proto pokání vždy s sebou nese smíření s bratřími."

- Chceme-li v sobě opravdu zvládnout zlo a naučit se žít dobře, pak musíme být ochotni poskytnout pomoc v nouzi. Kdo není ochoten pomoci druhému, ten nemá žádnou šanci, že pomůže sobě.
- O další podmínce jsme už mluvili. Je to ochota prominout bezpráví dřív, než jsme o to byli požádáni. Každé neodpuštění, každá zášť a neláska vylučuje přátelství s Bohem i člověkem.

Pěkným díkem za dobrou zpověď by bylo, kdybys pomohl někomu, kdo se ostýchá jít ke zpovědi. Tam, kde

jsi ty, kněz přijít nemůže. Ale ty jsi tam. A prožils právě velký zážitek. Pověz to dál. Správné "zadostiučinění" po zpovědi, to je tedy odpověď tvé lásky na otcovskou lásku, kterou jsi zažil ve zpovědnici. Na každém kroku teď chceš odkládat to, co v tobě odporuje kráse a dobrotě božího dítěte, Ježíšova bratra.

Nad dobře prožitou svátostí smíření září světlo velikonočního úsvitu, radost zmrtvýchvstání. I my tu vstáváme ze smrti svých hříchů. Zatoulaný marnotratný syn se vrátil do náruče Otcovy. Magdalena konečně spočinula u nohou Ježíšových.

Radostnou zvěst o Boží lásce a o Boží dobrotě smíme teď nést s sebou a vypravovat o ní druhým. Světlo Kristovo smíme předávat dál.

Teď už to víš: Svátost smíření, to není povinnost, to je dar. Není to mechanismus, jak se zajistit před Božím trestem - je to způsob, jak se otevřít a přijmout Boží lásku.

Svátost smíření je chvalozpěv na Boží milosrdenství.



Kající pobožnost

1. Píseň č. 708 - tři sloky

2. Uvedení

V úvodu k Obřadu svátosti smíření jsou pozoruhodná slova.

Stojí tam: "Lidé se často spojují, aby si pomáhali při páchání nepravostí. Podobně se spojujeme i my, ale abychom si navzájem pomáhali k napravení a polepšení."

I my jsme tu proto pohromadě, abychom se společně dobře připravili k svátosti smíření.

Chceme zde odpustit našim viníkům a přijmout odpuštění od Boha. Chceme upevnit svou dobrou vůli k dobrému životu.

Pozvěme do našeho společenství Pána Ježíše slovy krásné písně, - kterou jsme kající pobožnost začali - a zpívejme ji všichni a ze srdce.

3. Píseň č. 708 - 4.-5. sloka

4. Dispoziční úvaha

Znáte tu historku, jak do farnosti přišel nový kněz a celá farnost byla nadšena jeho prvním kázáním? Příští neděli všichni čekali, co nového zase uslyší. Ale kněz opakoval stejné kázání, jako minule. A tak to bylo o třetí neděli a o čtvrté také. Lidé už toho opakování měli dost - a tak za ním vypravili deputaci s otázkou: "Proč říkáte pořád znovu stejné kázání?" - A kněz odpověděl: "Proč vy děláte pořád znovu stejné špatnosti? Až vy začnete dělat, čemu vás to kázání učí, pak vám povím dál - něco nového."

Tato anekdota má moudré jádro. Nic nám nepomůže naslouchat sebelepším novým a novým kázáním, dokud se podle nich nezačneme řídit. Čas od času je užitečné znovu si připomenout věci dávno známé, podle kterých se neřídíme.

Zdá se, že už apoštolové měli se svými posluchači podobný problém. Lidé je nadšeně vyslechli, ale řídit se podle toho zapomněli. Aby to lidem připomněli, zapisovali nejdůležitější myšlenky v jakýchsi souhrnech. Takovým souhrnem je i úsek z Pavlova listu Efezanům, z kterého si teď budeme číst. Můžeš si nad každou jeho větou říct: to vím, to znám, to není pro mne nic nového. Ale otázka zní jinak. Pavel se tě neptá, jestli to víš, - ptá se tě, jestli to tak děláš. Ty věty byly zapsány někdy před devatenácti stoletími. Ale když jim opravdově nasloucháme, je nám, jakoby svatý Pavel byl našim současníkem a hleděl nám přes rameno na náš denní život.

Naslouchejme tedy.

5. Lektor:

Čtení z listu Efezanům /Ef 4,25 - 5,20/

"Zanechte lhaní a se svými bližními mluvte jen pravdu. Patříte přece všichni k sobě jako údy. Ani když se rozhněváte, nenechte se strhnout ke hříchu. Slunce ať nezapadá nad vašim hněvem.

Když někdo před obrácením kradl, teď už krást nesmí. Ať raději pracuje, aby mohl pomáhat těm, kdo trpí nouzí. Ať vám z úst nevychází žádná ošklivá řeč, ale mluvte jen taková slova, která mohou přispět k duchovnímu prospěchu. Daleko ať je od vás každá zahořklost, prchlivost, hněv, hádání, nactiutrhaní a všechny druhy špatnosti. Buďte k sobě navzájem dobří, milosrdní a jeden druhému odpouštějte, jak i Bůh odpustil vám pro Kristovy zásluhy.

Napodobujte Boha jako jeho milované děti. Byli jste kdysi tmou, ale teď jste světlem v Pánu. Žijte tedy jako děti světla. Ovoce tohoto světla záleží ve všestranné dobrotě, spravedlnosti a v životě pravdy.

Dobře využívejte tohoto času, protože žijeme ve zlých dobách. Neopíjejte se vínem, vede to jen k výstřednostem, ale hleďte, ať jste plní Ducha. Děkujte stále Bohu Otce za všechno skrze našeho Pána Ježíše Krista."

Slyšeli jsme slovo Boží.

Chvilka ticha.

6. Lektor zvolá:

"Nechte už lhaní!"

Kněz, nebo druhý lektor:

Kolikrát jsme tuhle výzvu slyšeli - a kolik lhaní je stále všude. Rodiče obelhávají děti, děti rodiče: tu výmluvu, tam přikrášlení neslavné skutečnosti. Lže se ze strachu, lže se ze ctižádosti, lže se z podlízavosti. Lže se slovy, lže se přetvářkou, lže se zamlčováním.

Uposlechněme dnes konečně výzvu: Vy, co jste křesťané - nechte už lhaní!

Chvilka ticha.

Lektor volá:

"Se svým bližním mluvte jen pravdu!"

Kněz:

Mluvit otevřeně, když jsou v rodině problémy. Říct to do očí, když je třeba varovat, je-li aspoň malá naděje, že si dá říct. Zanechat chytráckého taktizování, které zaplétá přátelské vztahy do pavučin neupřímnosti. Děláš to tak? Snažíš se o to? Dokážeš to už?

Chvilka ticha.

Lektor volá:

"Když se rozhněváte, nenechte se strhnout ke hříchu. Slunce ať nezapadá nad vašim hněvem!"

Kněz:

- Necháš se rozladit každou nepříjemností?
- Rozčiluješ se často? Málo se ovládáš, jsi náladový? Trestáš děti v prvním rozčilení? - Ve zlosti se tak snadno přežene!
- Pamatuješ, že nad tvým hněvem nemá zapadnout slunce? Že se má ráno vstávat s čistým stolem? Umíš se omluvit, podat ruku ke smíru, udělat první krok?

Chvilka ticha.

Lektor volá:

"Nechte už toho kradení! Pracujte poctivě!"

Kněz:

Navykli jsme si v dřívějších dobách, že všechno patří lidu, tedy i mě. Teď slyšíme: Nech už okrádání druhých - jen tak máš právo žádat, aby druzí neokrádali tebe. Chraň se žít na úkor druhého, bát příživníkem. Z nespravedlivého majetku nikdo neužije radosti.

Chvilka ticha.

Lektor volá:

"Z vašich úst ať nevyjde slovo, které raní. Mluvte spolu pěkně!"

Kněz:

- Tvé slovo tak snadno raní, urazí, zarmoutí, znejistí, uškodí, pomluví. Myslíš na to, co tvé slovo může způsobit zlého? Myslíš na to dřív, než je řekneš? "Mluvte spolu pěkně!" - To je rozkaz slova Božího: - Dbáš na něj?
- Mluvit spolu pěkně, bez hádky, bez podrážděného tónu. Vlídne, klidně, trpělivě. Dokážeš to už?
- Poslouchat, co říká druhý, nechat ho dopovědět.
- Děláš to tak?

Chvilka ticha

Lektor volá:

"Daleko ať je od vás každá zahořklost!"

Kněz:

- S chutí něco začneš - a za chvíli se necháš znechutit překážkou a vzdáváš to? Hledíš pak zatrpkle na ty, co se znechutit nedali?
- Daleko zahod' svou zahořklost!

Chvilka ticha.

Lektor volá:

"Buďte na sebe hodní! Jeden druhému odpouštějte!"

Kněz:

- Jak často tyto výzvy slyšíme! I sami je v Otčenáši říkáme. Jak je bereš vážně?
- Když se ti tlačí na jazyk ostré slovo, dokážeš je změnit na vlídne?
- Když se někdo k tobě zachová bezohledně, dokážeš už mávnou rukou a jít dál?

Chvilka ticha.

Lektor volá:

"Dobře využívejte času!"

Kněz:

- Jak hospodaříš s časem? Umíš už zapnou síly a intenzivně dělat, - potom se uvolnit a v pohodě odpočívat? Nebo dokážeš čas zabíjet neúčinně, lelkováním? Umíš si najít čas pro dobrou knížku, chvílku modlitby? Naučil ses už dobře využívat čas?

Chvilka ticha.

Lektor volá:

"Neopíjejte se!"

Kněz:

- Znáš míru v pití, v kouření, v mlsání? Kdo nezná míru, kdo ji neumí dodržovat, stal se otrokem. Jak ty - jsi už opravdu svobodný?

Chvilka ticha:

Lektor volá:

"Děkujte Bohu stále za všechno!"

Kněz:

- Na zdraví obvykle vzpomeneš, až je ztratilš. Po klidném životě zatoužíš, až upadneš do zmatků.
- Kdy už to dokážeš lépe? Denně vidět Boží dary, denně za ně děkovat? Kdy už? Snad už od teď. Jistě - už odedneška!

Chvilka ticha.

1. Kněz: Teď povstaňme a pokorně před Bohem a před bratřími vyznejme, že jsme hřešili a dobro zanedbávali. Vyznávám se...

Všichni: ...všemohoucímu Bohu...

Kněz: Smiluj se nad námi, všemohoucí Bože. - Odpusť nám hříchy. - Přiveď nás do života věčného. Prominutí a odpuštění našich hříchů ať nám udělí milosrdný Bůh Otec, Syn a Duch svatý.

Všichni: Amen.

2. Kněz: Své dobré předsevzetí upevněme slovy písně statečné křesťanky Terezie Veliké. Kající pobožnost můžeme uzavřít osobním přijetím svátosti smíření ve zpovědnici. Bůh nás hledá - a my se chceme nechat najít.

3. Píseň č. 312 - celou.



[další knihy \(většinou volně šiřitelné\)](#)
[kreslené comicsy od FATYMu \(většinou volně šiřitelné\)](#)
[zpravodaj FATYMu](#)
[objednávky knih \(jen za příspěvek na tisk\)](#)
[co dalšího nabízí Tiskový apoštolát FATYMu](#)
[hlavní strana Tiskového apoštolátu FATYMu](#)



[Domovská strana serveru www.fatym.com](http://www.fatym.com) (s kompletní nabídkou)
[Knihovna křesťanské literatury na internetu www.knihovna.net](http://www.knihovna.net)