

Příprava na svátost smíření dnes

„Budte svatí, neboť já, Hospodin, váš Bůh, jsem svatý!“
(Lv 19,2)

„Budte milosrdní, jako je milosrdný váš Otec!“
(Lk 6,36)



Příprava na svátost smíření dnes

„Budte svatí, neboť já, Hospodin, váš Bůh, jsem svatý!“
(Lv 19,2)

„Budte milosrdní, jako je milosrdný váš Otec!“
(Lk 6,36)



Nihil obstat: P. Doc. Josef Beneš, Th.D.

Odborný konzultant: P. MUDr. Bogdan Sikora, OFMConv.

Imprimatur: Arcibiskupství olomoucké, č. j. 607/2012

Příprava na svátost smíření dnes

P. Marek Dunda a kolektiv, 2012

Matice cyrilometodějská s. r. o., 2012

Publikace je licencována jako Creative commons (CC BY 3.0)

ISBN 978-80-7266-373-6

Jeden člověk měl dva syny. Mladší z nich řekl otci: „Otče, dej mi z majetku podíl, který na mne připadá.“

On tedy rozdělil majetek mezi ně. Netrvalo dlouho a mladší syn sebral všechno, odešel do daleké země a tam svůj majetek rozmařilým životem promarnil. Když všechno utratil, nastal v té zemi veliký hlad a on začal mít nouzi. Šel a uchytil se u jednoho hospodáře v té zemi. Ten ho poslal na pole pást vepře. Rád by utišil hlad lusky, které žrali vepři, ale nikdo mu je nedával. Tu šel do sebe a řekl: „Kolik nádeníků mého otce má nadbytek chleba, a já tady hynu hladem! Vstanu a půjdu k svému otci a řeknu mu: Otče zhřešil jsem proti Bohu i proti tobě. Už si nezasloužím, abych se nazýval tvým synem. Vezmi mě jako jednoho ze svých nádeníků!“ Vstal a šel k otci.

Kdhyž byl ještě daleko, otec ho uviděl a pohnut soucitem přiběhl, objal ho a políbil. Syn mu řekl: „Otče, zhřešil jsem proti Bohu i proti tobě. Už si nezasloužím, abych se nazýval tvým synem.“ Ale otec nařídil svým služebníkům: „Honem přineste nejlepší šaty a oblečte ho, dejte mu na ruku prsten a obuv na nohy! Přiveďte vykrmené tele a zabijte ho! A hodujme a veselme se, protože tento můj syn byl mrtev, a zase žije, byl ztracen, a je zas nalezen!“ A začali se veselit.

Lk 15, 11-24

Základní otázky

Co je svátost smíření?

Svátost smíření je především osobním setkáním se vzkříšeným Kristem. To má společné se zbývajícemi šesti svátostmi Církve. Jde o svátost uzdravující, ve které Ježíš Kristus prostřednictvím biskupa nebo zplnomocněného kněze odpouští hříchy, kterých se věřící dopustil po křtu. Předpokladem je, že jich každý upřímně lituje, vyzná se z nich, a má opravdovou vůli se polepšit a vykonat uložené pokání.

Jiné názvy pro tuto svátost jsou: svatá zpověď, svátost pokání, svátost odpuštění, svátost obrácení.

Jaké jsou duchovní účinky svátosti smíření?

Duchovní účinky svátosti smíření jsou:

1. Dokonalé odpuštění všech litovaných hříchů – tj. navrácení či rozmnožení posvěcující milosti, jednota a přátelství s Bohem.
2. Smíření s Církví zahrnující i Boží pomoc pro obnovení hříchem zraněných mezilidských vztahů.

3. Částečné prominutí časných trestů za nespravedlnosti, které byly způsobené již odpuštěnými hříchy (částečné odpustky).
4. Udělení pomáhající milosti pro oblasti, v kterých je kající křehký, aby mohl při budoucích pokušeních lépe obstát.

Je svátost smíření třeba?

Svátost smíření je ke spasení třeba, protože je po křtu jediným řádným způsobem, kterým lze od Boha dosáhnout odpuštění těžkých hříchů.

Co je těžký hřích?

Těžký hřích je úplně vědomé a svobodné překročení mravního zákona ve vážné věci. Nazývá se též hříchem smrtelným, protože zbavuje lidskou duši posvěcující milosti (tj. účasti na Božím životě), ničí přátelství s Bohem a tak způsobuje duchovní smrt s hrozbou věčného zavržení.

Jak pečlivě zpytovat svědomí?

Na zpytování svědomí si máme vyhradit dostatek času; přitom je třeba se vyvarovat krajností: na jedné

straně povrchnosti a lehkovážnosti a na druhé straně přehnané úzkostlivosti.

Kdy může kající přijmout Boží odpuštění?

Jen tehdy, když hříchu opravdu lituje.

V čem spočívá opravdová lítost?

Opravdová lítost je úkon svobodné vůle, kterým odmítám hřích jako zlo odporující Boží lásce a lásce k bližnímu, a zároveň si pevně umiňuji v tomto hříchu již nepokračovat. S opravdovou lítostí je spojena i ochota přijmout uložené pokání.

Je nutné se vyzpovídat ze všech hříchů?

Ve svátosti smíření je třeba vyznat všechny těžké hříchy, také pokud jde o četnost a druh (přítěžující okolnosti). Kdo by úmyslně zatajil nějaký těžký hřích, nepřijímá platně rozhřešení a Boží odpuštění, a zůstává tak i po svaté zpovědi v duchovní smrti. Pokud jde o lehké hříchy, není povinnost vyznat je všechny. Všech je však třeba opravdu litovat, aby mohly být odpuštěny.

Co má dělat ten, kdo se bez vlastní viny z nějakého těžkého hříchu nevyzpovídal?

Kdo zapomene nějaký těžký hřích vyznat, nebo si ho uvědomí až dodatečně, vyzná ho při nejbližší další svaté zpovědi; nejlépe před svatým přijímáním, ale není to nezbytné, neboť původní svatá zpověď byla platná.

Co má zvážít, kdo by se styděl upřímně se vyzpovídat?

Kdo by se styděl upřímně se vyzpovídat, má zvážít:

- nestyděl jsem se hřešit před Bohem, který všechno vidí;
- je lépe hříchy zpovědníkovi ve skrytu vyznat, než v hříchu nepokojně žít a ohrožovat tak svou věčnou spásu;
- zpovědník je pod těžkým hříchem a trestem exkomunikace vázán mlčenlivostí, má povinnost raději podstoupit mučednickou smrt než porušit zpovědní tajemství;
- svátost smíření je darem nekonečného Božího milosrdenství a Pán nás s láskou vyhlíží a čeká na naše obrácení, aby nás mohl učinit šťastnými.

Může Pán odpustit těžký hřích i jinak než ve svátosti smíření?

Kajícník se může setkat s Božím odpuštěním těžkého hříchu i mimo svátost smíření. Nutnou podmínkou je zde dokonalá nadpřirozená lítost, tj. naprosté odvrhnutí hříchu z těch nejvyšších pohnutek – že zradil a zranil Boží nevýslovnou lásku. Je to však způsob mimořádný. Může se uplatnit, když je těžko dostupný zpovědník. I pak zůstává kajícímu povinnost uvést tento hřích při nejbližší svaté zpovědi.

Jiná mimořádná možnost odpuštění těžkých hříchů je ve svátosti pomazání nemocných, pokud nemocný již není schopen je vyznat.

V čem spočívá opravdové předsevzetí?

Opravdové předsevzetí zahrnuje následující rozhodnutí:

1. Vyvarovat se alespoň všech těžkých hříchů a každé dobrovolné blízké příležitosti k nim.
2. Statečně vzdorovat zlým náklonnostem a pokušením s využitím nadpřirozených i přirozených prostředků (modlitba, svaté přijímání, život v Boží přítomnosti, pracovitost, přátelskost, četba dobrých knih, aktivní odpočinek, atp.).

3. Odpustit nepřátelům a všem, kdo ublížili.
4. Vrátit cizí věc, napravit dané pohoršení a způsobenou škodu.
5. Je-li třeba, omluvit se a učinit krok ke smíření.
6. Konat všechny své povinnosti.
7. Dát si konkrétní splnitelný úkol, na kterém budu pracovat do příští svaté zpovědi.

Může kněz odmítnout udělit rozhřešení?

Kněz, který při svátosti smíření zastupuje milosrdného Pána, musí vždy udělit rozhřešení, s výjimkou následujících případů:

1. Kajícník nevyzná ani jeden hřích – pak není co odpouštět.
2. Zpovědník zjistí, že u těžkého hříchu schází opravdová lítost (spojená s rozhodnutím nadále již v hříchu nepokračovat).
3. Vyznaný těžký hřích má takovou závažnost, že je spojen s církevním trestem, který z hříšníka nemůže sejmut zpovídající kněz, ale nějaká vyšší církevní autorita. V tom případě má kněz povinnost poradit nebo sám zprostředkovat budoucí sejmutí církevního trestu.

Jak často je třeba se zpovídat?

Církevní příkázání říká alespoň jednou za rok. Pokud někdo zhřeší těžce, neměl by svátost smíření odkládat, ale vyzpovídat se co nejdříve. Církev doporučuje častější svatou zpověď (např. jednou za měsíc), neboť skrze tuto svátost nás Pán Ježíš vede k dokonalosti. Konkrétní doba pro další svátost smíření je na svobodném uvážení kajícího, případně po poradě se zpovědníkem.

Jak probíhá svátost smíření

Slavení svátosti smíření obsahuje tyto části:

1. Zpytování svědomí

Přípravou ke svaté zpovědi je zpytování svědomí. Kajícník může začít modlitbou k Duchu Svatému. Pak se snaží s jeho pomocí uvědomit hříchy, kterých se dopustil od poslední svátosti smíření. Vodítkem k tomu mu mohou být dvě novozákonní přikázání lásky, osmero blahoslavenství (Mt 5,3-12), teologální a kardinální ctnosti (víra, naděje, láska, rozumnost, spravedlnost, statečnost a umírněnost), desatero Božích přikázání a sedm hlavních hříchů (pýcha, závist, nenávisť, lakomství, smilstvo, nestřídmost a lenost).

Není na překážku si hříchy vypsát na papír – nikdy však nezapomeňme na to, že jde především o postoj našeho srdce a ne o dokonalý výčet našich hříchů a nedokonalostí.

2. Lítost

Pro svatou zpověď je nejdůležitější vzbudit nadpřirozenou lítost. Ta může být buď nedokonalá – lituji ze strachu z trestů, které na sebe svými hříchy svolávám. Vhodnější však je lítost dokonalá – z lásky. Lituji, protože si uvědomuji, jak moc mě má Bůh rád, co vše pro mě Pán Ježíš vytrpěl a obětoval a tím víc mě mrzí, že ho svými hříchy urážím.

Pozor: Do svaté zpovědi nepatří sebelítost – já chudák, jak teď budu před tím knězem vypadat apod.

2. Předsevzetí

Ještě dříve než kající přistoupí ke svátosti smíření, sám si stanovuje předsevzetí. Mělo by se jednat o něco konkrétního a zároveň splnitelného – vždy však jen jedno. Předsevzetí by nemělo být ani moc široké: polepším se ve všem – je totiž předem jasné, že je to nesplnitelné; ani neurčité: trochu se polepším...

Je vhodné, aby se předsevzetí týkalo úsilí o konkrétní ctnost, která by mohla napomoci k překonání sklonu k jednomu z častěji vyznávaných hříchů. Nebo se může zaměřit i na boj s některým hříchem. Je dobré si dávat opakovaně stejné předsevzetí tak dlouho, dokud není úplně zvládnuto, a pak teprve další. Pokud kající denně na tomto předsevzetí pracuje, nastává

u něj zřetelný posun k dobrému. A co teprve kdyby důsledně každý rok plně zvládl jedno předsevzetí...

4. Vlastní svatá zpověď

Samotná svatá zpověď začíná v přítomnosti zpovědníka znamením velkého kříže. Zpovědník pak může kajícího povzbudit k upřímnému vyznání vin. Kající se nejprve stručně představí (stav, věk počet dětí, popř. zaměstnání) a potom začne těmito nebo podobnými slovy: „Naposledy jsem byl u svátosti smíření před ... (uvede dobu). Vyznávám se Všemohoucímu Bohu a vám, otče, že jsem se za tu dobu dopustil těchto hříchů: ...“ (vzná **stručně a jasně** své hříchy, v případě těžkých i počet a závažné okolnosti). Vyznání ukončí vyjádřením opravdové lítosti např. slovy: „Těchto a všech hříchů upřímně lituji a vynasnažím se je nedělat.“

Zpovědník může položit kajícímu otázky k upřesnění, na které kající po pravdě odpovídá. Kající se zas může zpovědníka zeptat, má-li nějakou nejasnost. Zpovědník dává případné ponaučení a ukládá pokání (např. modlitba, almužna, nějaký kající skutek nebo skutek blíženské lásky). Je potřeba, aby dal kající najevo, že uloženému pokání rozumí a že ho vykoná.

Na základě opravdové lítosti a přijatého pokání zpovědník uděluje kajícímu rozhřešení, které končí podstatnými slovy: „Uděluji vám (ti) rozhřešení ve jménu Otce i Syna i Ducha Svatého.“ Kající při tom dělá znamení kříže a odpoví: „Amen“, a vděčně přijímá Ježíšovo odpuštění, které očišťuje jeho duši, zbavuje pout, hojí rány a posiluje v dobrém.

Po rozhřešení obvykle následuje dialog díkyčinění. Zpovědník říká: „Chvalte Hospodina, neboť je dobrý“ a kající odpovídá: „Jeho milosrdenství trvá navěky.“ Zpovědník pak propouští kajícího zpravidla slovy: „Pán vám (ti) odpustil hříchy. Jděte (jdi) v pokoji.“ Kající odpoví: „Bohu díky“.

5. Pokání

Kající poctivě splní uložené pokání a případně přidá i ještě něco navíc.

Je též vhodné vlastním způsobem vzdát Bohu díky za přijatou milost, poprosit o pomoc při plnění opravdového předsevzetí.

Zpytování svědomí

Osobní prosba k Duchu Svatému, např.:

Přijď, Duchu Svatý, naplň srdce svých věrných a zapal v nich oheň své lásky.

Sešli svého Ducha a všechno bude stvořeno.

A obnovíš tvář země.

Bože, ty nám sesíláš svého Ducha, aby nás osvětloval světlem pravdy; dej, ať nám tato jeho pomoc nikdy nechybí, abychom se dobře rozhodovali a správně jednali.

Skrze Krista, našeho Pána. Amen.

Úvodní otázky

1. Uvědomuji si, že se milosrdný Bůh nade mnou sklání, a chce mi odpustit všechny hříchy?
2. Uvědomuji si, že Bůh ve své nezměrné lásce chce učinit mé srdce čisté?
3. Uvědomuji si, že neexistuje tak velký hřích, který by Bůh nemohl a nechtěl odpustit?
4. Nepřestoupil jsem hlas svého svědomí v myšlení, svými slovy či skutky?

5. Snažil jsem se splnit předsevzetí od minulé svaté zpovědi?
6. Neměl jsem účast na hříchu někoho jiného?
7. Plním povinnosti svého stavu?
8. Neopomněl jsem učinit nějaké dobro, které jsem přislíbil nebo ke kterému mne svědomí nabádalo?
9. Odpustil jsem všem, kteří mi jakkoliv ublížili, a pokusil jsem se o smír s nimi?
10. Kdy jsem naposledy byl u svaté zpovědi? Nezatajil jsem při ní nějaký těžký hřích?
11. Litoval jsem upřímně svých hříchů a umínil si, že se jich už nedopustím?
12. Nepřijal jsem ve stavu těžkého hříchu Eucharistii?
13. Vykonal jsem uložené pokání a nahradil jsem škodu, kterou jsem bližnímu učinil, jak jen to bylo možné?

Poznámka: * Tímto znamením je orientačně označen hřích, jehož materie je objektivně závažná – těžká. U ostatních provinění záleží na míře (velikosti materie) při posuzování, jestli jde o hřích lehký či těžký. Kromě závažné materie musí být splněné další dvě podmínky: úplná vědomost a svoboda, aby šlo o těžký hřích.

Zpytování podle Desatera

I. Nebudeš mít přede mnou jiné bohy

1. Věřím, že mne Bůh miluje bez jakýchkoliv podmínek a zásluh?
2. Snažím se, aby Bůh byl na prvním místě v mém životě?
3. Nezapíral jsem víru?*
4. Nepochyboval jsem dobrovolně o některé pravdě víry?*
5. Nestyděl jsem se přiznat před ostatními ke katolické víře? Využívám příležitostí k vydávání svědectví o Bohu, Kristu a Církvi?
6. Naslouchal jsem s potěšením řečem proti víře?*
7. Vzdělávám se aktivně ve víře? Čtu si katechismus, Bibli a dobrou duchovní literaturu?
8. Nepohyboval jsem se ve společnosti víře nepřátelské (satanistické koncerty, spiritistické kroužky, zednářské nebo obdobné tajné spolky, komunistická strana)? Nebyl jsem jejich členem?*

9. Hledal jsem pomoc ve východních náboženstvích a jiných duchovních naukách (mantry, čakry, reiki,...)?* Věřil jsem v učení o reinkarnaci?*
10. Neúčastnil jsem se ze zvědavosti duchovních obřadů nekatolického vyznání? Toužím po jednotě všech křesťanů v lásce, ve víře a v jedné Církvi?
11. Věřil jsem ve věštby, vykládání karet, snáře?*
- Přijímal jsem magii, okultismus?*
- Sledoval jsem horoskopy? Přikládal jsem důležitost pověrám? Nevyvolával jsem duchy*, nenosil talismany nebo amulety?
12. Nevyužil jsem služeb léčitele, který léčí nedovoleným způsobem (na základě více či méně skrytého doptávání se duchů a v návaznosti na bludné nauky)?
13. Byli pro mne přátelé, zábava, peníze, diskotéka, televize, počítač, tělo, city, pochvala a uznání,... důležitější než Bůh?
14. Zanedbával jsem denní modlitby, zvláště ráno a večer, před jídlem a večerní zpytování svědomí?
15. Zoufal jsem si? Spoléhal jsem opovážlivě na vlastní síly či na Boží milosrdenství?

16. Nepropadal jsem smutku a sebelítosti?
17. Nebyl jsem vůči Bohu a svatým věcem lhostejný?
Nebyl jsem na Boha nazlobený?
18. Snažím se co nejlépe opětovat Boží lásku?
19. Mám rád katolickou církev? Uznávám její učitelský úřad? Nebyl jsem pyšný?

II. Nebudeš brát jméno Boží nadarmo

1. Zesměšňoval jsem svaté věci?* Zesměšňoval jsem zbožnost svých bližních?
2. Vyslovoval jsem svatá jména (Ježíše, Marie, Boha) bezmyšlenkovitě, v hněvu,* při zábavě nebo v žertu?
3. Přísahal jsem zbytečně nebo křivě*?
4. Splnil jsem vždy co jsem slíbil (kmotr, svatba...)?
5. Zaštiťoval jsem se Bohem při prosazování sebe sama?
6. Snažím se mluvit o Bohu a o záchraně v Kristu s druhými?

III. Pamatuj, abys den sváteční svétíl

1. Zanedbal jsem vlastní vinou Mši svatou v nedéli a zasvěcené svátky?*
2. Přišel jsem vlastní vinou na Mši svatou pozdě?
3. Zachovávám eucharistický půst? Nezneuctil jsem Eucharistii?*
4. Choval jsem se v kostele neuctivě, rozptyloval druhé, překážel, pohoršoval se, pohoršoval jiné? Chodím do kostela přiměřeně oblečen(a)?
5. Prožívám nedéli jako den zaměřený k Boží oslavě?
6. Naslouchám při Mši svaté pozorně Božímu slovu a prožívám svátostné setkání s Pánem jako vrcholný okamžik a pramen posily pro vlastní život a službu v novém týdnu?
7. Pokračoval jsem v nedéli v práci, kterou vykonávám celý týden? Pracoval jsem v nedéli dobrovolně ze zjištných důvodů? Neplánoval jsem na neděle práce pro sebe a druhé, které nebyly neodkladné?
8. Nakupoval jsem z pohodlnosti v nedéli? Užíval jsem bez rozumného důvodu služeb nutící druhé být v zaměstnání v nedéli?

IV. Cti otce svého i matku svou

1. Vážím si rodičů, učitelů, zaměstnavatele, církevních autorit?
2. Modlím se za ně, poslouchám je, pomáhám jim, nezlobím je? Vyjadřuji se o nich dobře a nestydím se za ně?
3. Chovám se dobře ke starším lidem: na ulici, v obchodě, na cestách?
4. Jsem vlídný ke svým nejbližším doma, ve škole, v zaměstnání?
5. Byl jsem nevděčný a nevyjádřil vděčnost za přijaté dobrodiní?
6. Nesvěřoval jsem bezdůvodně výchovu dětí cizím lidem?
7. Zajímám se o to, jak jsou děti ve škole a v jiných institucích formované?
8. Jdu příkladem dětem ve víře a v životě s Bohem? Modlím se s nimi?
9. Nezanedbával jsem poučení a vzdělání svých dětí v katolické víře?
10. Starám se o své nemohoucí rodiče?* Neodložil jsem je někam?

11. Věnuji dostatek času rodině a nejbližším?
12. Modlím se za vládu a politiky místo kritizování?
Mám odvahu vystoupit proti nespravedlivým zákonům ve své vlasti?

V. Nezabiješ

1. Nebil jsem druhé? Neubližoval jim? Nezranil jsem někoho?
2. Nemanipuloval jsem s někým? Nevydíral jsem někoho (a to i citově)?
3. Měl jsem zálibení v násilí (i např. filmy a počítačové hry)?
4. Nenadával jsem jiným? Nevysmíval jsem se jim? Nepřál jsem jim něco zlého? Neproklínal jsem?*
5. Nepodléhal jsem nenávisti*, vzteku? Nehádal jsem se neústupně?
6. Nechoval jsem proti jiným v srdci zášť nebo pomstu?*
7. Nepoškozoval jsem si zdraví drogami, cigaretami, alkoholem, narkotiky, dopingovými prostředky, zbytečným užíváním léků?

8. Neužívala jsem prostředky schopné usmrtit vyvíjející se počaté dítě (hormonální antikoncepci, postkoitální prostředky, nitroděložní tělíška)?*
9. Nesváděl jsem druhé k těmto prostředkům? Va- roval jsem před nimi?
10. Nepodstoupila jsem vyšetření se záměrem ukon- čit těhotenství, kdyby se ukázalo, že je dítě po- stižené?*
11. Nepodstoupila jsem umělý potrat? Ani ze zdra- votních důvodů?*
12. Nepodílel jsem se na zlu potratů, eutanazie, umělého oplození – výkonem, radou, spoluprací, financováním, nucením či mlčením?*
13. Měl jsem možnost vystoupit veřejně na obhajobu lidského života a neučinil tak?
14. Neriskoval jsem nepřiměřeně při sportech, jízdě autem nebo jindy?
15. Nepečoval jsem nepřiměřeně o tělo na úkor duše?
16. Nebyl jsem nestřídmý v jídle, mlsný a nenasytý?
17. Nezmrzačil jsem své tělo sterilizací? Nepoškozo- val jsem se? Neměl jsem sebevražedné myšlenky a pokusy? Nevyhrožoval jsem sebevraždou?

18. Zastávám se nebo pomáhám těm, kdo jsou nespravedlivě napadeni? Jsem připraven i fyzicky bránit rodinu a vlast, pokud by došlo k napadení nespravedlivým agresorem?*
19. Nebyl jsem lhostejný k přímému* nebo nepřímému šikanování druhých?
20. Nepohrdal jsem druhými? Nehněval jsem se na druhé a nevytvářel sváry?
21. Snažím se mít všechny lidi rád?
22. Neopomněl jsem nějakého potřebného starého nebo nemocného člověka ve svém okolí?
23. Nesympatizoval jsem s lidmi používající násilí vůči nějaké skupině osob k prosazení svých zájmů?
24. Netrápil jsem či zbytečně nezabil zvířata?
25. Neznečišťoval a nepoškozoval jsem životní prostředí?

VI. a IX. Nesesmilníš, nepožádáš ženy bližního svého

1. Nemyslel jsem dobrovolně na něco nečistého?
2. Nechtěl jsem dobrovolně něco necudného vidět, slyšet nebo činit?*
3. Díval jsem se, četl, poslouchal dobrovolně něco z oblasti erotiky či pornografie (časopisy, knihy, video, internet, vtipy, písničky)?* Šířil jsem to dále?*
4. Činil jsem něco nečistého? Ukájel jsem se?* Sám nebo s jinými?* Proti přírodě (homosexuální jednání)?*
5. Neodhaloval jsem se před ostatními (např. na pláži, focení...)? Je mé vystupování na internetu a všude jinde čisté?
6. Neprohlížel(a) jsem si osoby druhého pohlaví tak, že to ve mně vyvolávalo hříšnou žádostivost?
7. Žil jsem sexuálním životem před svatbou (např. petting, necking...)?*
8. Mlčel jsem k nemravnostem ve svém okolí?
9. Chovám se uctivě k osobám druhého pohlaví (nečiním narážky, nekoketuji, nesvádím)?
10. Nenavazoval jsem vztah jen pro zábavu?

11. Oblékám se diskrétně, abych nevzbuzovala žádostivost?
12. Nepoužíval jsem antikoncepci (ani pod záminkou zdravotních důvodů)?* Nedopouštěl jsem se přerušované soulože?*
13. Vynucoval jsem si bezohledně sex v manželství?* Nedomítal jsem manželský styk bez vážného důvodu?*
14. Vyhýbal jsem se početí dítěte bez vážného důvodu?*
15. Podstoupila jsem umělé oplození?*" Měl jsem nějakou účast na umělém oplození (výkon, rada, nátlak, spolupráce, mlčení)?* Prodával či daroval jsem své pohlavní buňky pro účely umělého oplození?*
16. Odmítal jsem se seznámit s metodami přirozeného plánování rodičovství?
17. Dopustil jsem se smilstva nebo manželské nevěry (s osobou svobodnou, vázanou manželstvím, či zasvěcenou)?*
18. Porušil jsem manželský slib a rozvedl se?*" Žil jsem intimně v neplatném manželství?*
19. Schvaloval jsem sexuální život nesezdaných párů anebo osob stejného pohlaví?*" Mlčel jsem k takovému jednání v mé rodině a tím vzbuzoval dojem, že souhlasím?

VII. a X. Nepokradeš, nepožádáš statku bližního svého

1. Neukradl jsem něco (bližnímu, v obchodě, v zaměstnání nebo ze státního)? Co a kolik? Nahradil jsem zcizenou věc?
2. Neobohacoval jsem se na úkor druhých (nespravedlivá cena či mzda, lichva, úplatky, podvod, tunelování*, ...)?
3. Nechal jsem si něco vypůjčeného nebo nějakou nalezenou cennost?
4. Nepoškodil jsem cizí věc? Neničil jsem veřejný majetek? Nebyl jsem škodolibý?
5. Nepřijal jsem něco ukradeného? Nechtěl jsem něco ukrást?
6. Plýtvat jsem volným časem a schopnostmi (televize, internet, hry, ...)?
7. Pomáhám nezištně druhým?
8. Záviděl jsem? Nebažil jsem po majetku a penězích? Nebyl jsem závislý na věcech?
9. Nehrál jsem hazard nebo nesázel jsem velké peníze?* Nehrál jsem na automatech?

10. Platím spravedlivé daně? Nezneužívám své funkce k nespravedlivému obohacení?
11. Pamatuji na chudé? Nebyl jsem lakomý?
12. Neplýtvat jsem jídlem, energiemi a přírodními zdroji?
13. Nebyl jsem lenivý k práci, učení a modlitbě?
14. Nejezdil jsem veřejnými dopravními prostředky na černo?
15. Nedopouštěl jsem se internetového pirátství?

VIII. Nepromluvíš křivého svědectví

1. Nelhal jsem? Neuškodil jsem svou lží jiným?
2. Nevymýšlel jsem si chyby o druhých (pomluva)?
3. Neroznášel jsem chyby jiných bez příčiny (nactiutrání)?
4. Obviňoval jsem druhé, abych unikl důsledkům?
5. Nemlčel jsem, když jsem mohl hájit pravdu anebo čest druhého?
6. Zachoval jsem svěřená tajemství?
7. Neodsuzoval jsem bližního?

8. Odvolal jsem pomluvu? Dokázal jsem se omluvit a nabídnout smír?
9. Neprosazoval jsem pravdu násilně? Respektoval jsem svobodu myšlení, svědomí a vyznání druhého?
10. Byl jsem vždy upřímný?

Církevní přikázání

1. Zachovávám v pátek půst od masa nebo jej nahrazuji jiným skutkem sebezáporu, zbožnosti či blížeňské lásky? Zachovávám charakter postní doby a půst v předepsaných dnech?*
2. Nezanedbal jsem povinnou svatou zpověď (alespoň jednou za rok) a svaté přijímání (alespoň o Velikonocích)?*
3. Přispívám na potřeby Církve?

Vzbuzení lítosti a přijetí předsevzetí

Nyní je třeba se od všech poznaných hříchů jasně oddělit, úkonem vůle je od sebe s odporem odvrhnout a umínit si, že v nich již nechci pokračovat z lásky k Bohu a abych neohrozil svou věčnou spásu. Takové rozhodnutí je pravou lítostí.

S opravdovou lítostí je spojeno i konkrétní předsevzetí ohledně hlavní chyby (nejčastější či největší hřích), abych ji s pomocí Boží překonal.

Praktické rady pro řešení nelehkých životních situací

Proč je v důležitých životních rozhodnutích a těžkostech potřebné hledat radu u věřícího a zvláště u kněze?

Rada může velmi ovlivnit naše rozhodnutí. Každé naše rozhodnutí by mělo být v souladu s Božím zákonem. Tak půjdeme správným směrem a nemíneme věčný cíl. Je proto mylné hledat pro tyto případy pomoc jinde. Pokud je totiž někdo sám nevěřící nebo podle Božího zákona v některých oblastech svého života nejedná, jak pak můžeme čekat, že nám správně poradí?

Proč se nedoporučuje uzavírat sňatek s nekatolíkem?

Manželství je jednota a ta předpokládá soulad pokud možno ve všech oblastech. Živá katolická víra je náročná a rozpory v této oblasti zpravidla vedou ke značným obtížím. Nejednota se s příchodem dětí často bolestně projevuje při jejich výchově.

Co dělat, když není možné obnovit platné manželství a do neplatného již přišly další děti?

Hřích vždy vede k bolesti a někdy i nenapravitelné. Aby mohl přistupovat ke svátostem ten, kdo žije v neplatném manželství, musí se vzdát intimního soužití. Například lze složit faráři slib čistoty. Pro zabránění pohoršení ve farnosti je důležité, aby se o tomto řešení vědělo. Tak se zlo a utrpení může proměnit v mnohem větší dobro skrze přijatou oběť. (srov. Familiaris Consortio 84, Sacramentum Caritatis 29)

I ti, kteří se k slibu čistoty zatím nemohou odhodlat, jsou povzbuzováni účastnit se života Církve (bez přijímání svátostí) a vyprošovat si k tomu sílu.

Proč je hříchem intimní život před svatbou?

Proč nelze vyzkoušet život s partnerem?

Sex není zábava, ale je tělesným naplněním vztahu lásky a výrazem úplného a bezvýhradného vzájemného sebedarování muže a ženy. Aby tomu tak skutečně bylo, musí předcházet uvážené a svobodné rozhodnutí přijmout druhého a odevzdat se mu na celý život – veřejný manželský slib.

Podobně jakou u lidského jedince mají řídicí schopnosti rozumu a vůle ovládat schopnosti nižší (emoce, vášně a pudy), tak i v partnerském vztahu má

svobodný slib, který pečetí snoubeneckou lásku, předcházet tělesnému odevzdání se. Sex před manželstvím je tedy něco rozporného (náležím ti a přece nenáležím) a proto neslouží k růstu vztahu, ale naopak vede k růstu sobectví a k narušení vztahu. Věrnost na celý život a skutečné sebedarování se nedají vyzkoušet.

Když jsem propadl sebeukájení, pornografii, ... a nejsem schopen se toho zbavit, co mohu dělat?

Důležité je vyhýbat se příležitostem. Počítač dát do místnosti, kde neustále někdo je (např. kuchyň), pouštět ho jen, je-li někdo doma, anebo si stanovit přísná pravidla pro jeho užívání. Odstranit televizi z pokoje, z bytu. Snažit se vydržet a ovládnout se jen tuto hodinu, jen tento den a nehledět daleko dopředu. Mít promyšlené různé dobré náhradní činnosti pro chvíli, kdy přijde pokušení. V osobní modlitbě si pro tuto oblast vyprošovat Boží posilu a milost. Také Pánu děkovat a radovat se z každého dílčího vítězství. Svěřovat se do ochrany a přimlouvám Neposkvrněné Panny Marie. Při pádu jít co nejdříve ke svatě zpovědi.

Postupně dojde k posilování vůle a intervaly mezi pády se budou prodlužovat, až se člověk s pomocí Boží stane pánem svého života. Zdravě silná vůle

a schopnost sebeovládání se projeví pozitivně v celku života a zvláště v manželství.

Co máme dělat, když nám lékař diagnostikoval neplodnost?

S rozšířením reprodukčních center se stává, že někteří gynekologové jdou nejjednodušší cestou: odesílají páry, u nichž se nepodaří základními testy odhalit příčinu neplodnosti, k umělému oplození. Přitom praxe symptotermální metody umožňuje jednak rozpoznání nevhodnější doby pro početí a také určení diagnózy při některých poruchách plodnosti. Informujte se proto na níže uvedených kontaktech.

Co když ani přesto se nám nepodaří počít dítě?

„U Boha není nic nemožné“ (Lk 1, 37). Dopouští-li Pán, aby se manželé, kteří se mají upřímně rádi, nedočkali vlastních dětí, třeba je volá k jiné formě rodičovství, např. adopci. V každém případě je správné vytrvat v důvěře v Boha a v modlitbě.

Proč je umělé oplození těžkým hříchem?

Umělé oplození je těžkým hříchem proti pátému přikázání, protože při současných technikách umělé re-

produkce dochází prakticky vždy k výrobě nadpočetných lidských embryí, která jsou následně zneužívána k pokusům, nebo zmražena (se značným rizikem smrti), nebo rovnou usmrcena.

Umělé oplození je těžkým hříchem i proti šestému přikázání, neboť při něm dochází k nedůstojnému a nepřirozenému početí dítěte mimo manželský akt. Dítě má právo být počato z manželského láskyplného objetí a ne být vyrobeno a testováno na Petriho misce.

Je možné podstoupit umělé oplození, když máme genetické riziko početí postiženého dítěte?

Není – viz výše. Při technikách umělého oplození z tohoto důvodu jsou z počatých embryí vybírána jen ta, která vyhovují testům, a ostatní záměrně usmrcena.

Proč je antikoncepce těžkým hříchem a proč zraňuje lásku?

Do přirozenosti intimního styku je nedělitelně vepsán dar plodnosti a dar jednoty. Při použití antikoncepce odmítají manželé plodnost druhého, která v daném okamžiku nedílně patří k jeho identitě. Tím ničí bezvýchradné darování se, ničí jednotu v nejintimnějším momentu a tak se do vztahu vkrádá lež, rivalita, sobectví.

Antikoncepce je vnímána jako ochrana. Ale chráníme se vždy jen před nepřítelem, před zlem. Manžel, plodnost a dítě nejsou zlem ani nepřítelem.

Co vše spadá do antikoncepčního jednání?

Z mravního hlediska je to jakékoli jednání s úmyslem oddělit v daném okamžiku plodnost, bez ohledu na efektivnost: přerušovaný styk, prezervativ, hormonální antikoncepce v pilulkách, injekcích, náplastech, tělískách...

Proč není využití metod rozpoznávání plodnosti „katolickou antikoncepcí“?

Při intimním styku v neplodném období se manželé přijímají a darují v plnosti a bez výhrad tak, jak v daném okamžiku jsou – bez daru plodnosti. Nijak proto nenarušují bezvýhradné sebedarování, neodmítají žádnou schopnost toho druhého a neničí tak vzájemnou jednotu.

Je těžkým hříchem brát antikoncepci, když by otěhotnění znamenalo riziko smrti? Například po rakovině prsu?

Je to hřích, protože použití antikoncepce nelze ospravedlnit ani poukazem na menší zlo, když existu-

je i mravně dobrá cesta – abstinence. Navíc jestli skutečně hrozí riziko smrti, pak i používání antikoncepce znamená ohrožení života, neboť žádná antikoncepce není stoprocentní. Strana, která si intimní soužití vynucuje, hřeší proti pátému přikázání. Existuje ještě možnost používat zpřísněnou verzi symptotermální metody. Zde je však nutné důkladné proškolení.

Lékař mi předepsal hormonální antikoncepci ze zdravotních důvodů. Je mravné ji používat?

Pokud užíváte hormonální antikoncepci jako léčebný prostředek, je nutné se vyhnout pohlavnímu styku, neboť každá hormonální antikoncepce má jako jeden z účinků zabránění uhníždění cca pětidenního embrya a tím jeho usmrcení. Hormonální antikoncepce je navíc prostředek s vícero negativními dopady na zdraví a trvalou plodnost. Proto je třeba zvážit, zda je pro užívání dostatečný důvod. Často je hormonální antikoncepce nasazována gynekologem automaticky, místo aby se odstranila příčina problémů (např. dozrání pohlavních orgánů u dívek, porucha štítné žlázy, ...).

I když antikoncepce aktuálně subjektivně pomůže, dlouhodobě zdravotně uškodí. Gynekoložka MUDr. Xenie Preiningerová: „Během posledních deseti let jsem nemusela ani jednou nasadit hormonální anti-

koncepti, ale vše jsem řešila vhodnějšími prostředky.“ Informujte se proto při nejasnostech na níže uvedených kontaktech.

Co mám dělat, když si (nevěřící) manžel vynucuje styk s antikoncepcí?

Není hříchem nezaviněně trpět zlo a antikoncepce je zlem, které ničí jednotu manželů. Je třeba dát zcela jasně najevo nesouhlas s touto praxí, sama žádnou antikoncepci neaplikovat a s pomocí Boží se snažit vhodně a postupně manželovi ukázat krásu dokonalého spojení.

Jak změnit sexuální život v manželství, když si manželé zvykli užívat bariérovou antikoncepci?

Změna určitě není jednoduchá a může se jednat o běh na delší trať. To však nic nemění na tom, že ke změně je třeba jasných rozhodnutí a konkrétních pevných kroků (např. kontaktování organizací věnujících se metodám rozpoznávání plodnosti). Přirozený způsob manželského soužití bez bariérové antikoncepce je nejen jedinou volbou, kterou mají muž a žena, když chtějí žít podle Božích přikázání, ale také cestou opravdového sebedarování, bez kterého člověk nemůže žít šťastně ve vztahu k Bohu a k bližnímu. Opako-

vané přijetí svátosti smíření je v takových případech účinný lék, stejně jako duchovní doprovázení.

Je hříšné použít prezervativ v neplodném období jako pojistky přirozených metod regulace počětí?

Ano, je to hříšné. Rozhodující je úmysl roztrhnout jednotu plodivého a pojivého aspektu manželského styku.

Co mají manželé dělat, když není rozumné počít dítě?

Pokud manželé nemohou v daný čas přijmout dítě, mohou využít periodickou neplodnost, kterou Stvořitel vložil do lidské přirozenosti a intimně žít jen v neplodném období.

Jak poznají manželé, že se nacházejí v neplodném období?

Manželé to poznají z tělesných příznaků, například prostřednictvím tzv. symptotermální metody.

Kde lze nalézt informace o přirozeném plánování rodičovství?

Například na adrese Ligy pár páru – www.lpp.cz nebo sdružení Cenap – www.cenap.cz.

Proč je vhodné absolvovat kurz a nestačí se s principy seznámit z literatury?

Přestože principy přirozených metod nejsou složité, je to obdobné jako u řízení auta, kde se vyžaduje autoškola k praktickému osvojení zkušeností.

Každé lidské tělo je jedinečné a je proto vhodnější mít z počátku někoho, s kým lze konzultovat příznaky, aby zvláště při nepravidelných cyklech, směnném provozu atp. nedošlo k omylu. I lékař se musí učit poznávat příznaky lidského těla nejen z knih, ale hlavně praxí.

Kontakty

Poradna Aqua vitae

www.linkapomoci.cz, tel: 800 108 000

Poradenství a pomoc nečekaně těhotným, při podezření na vývojovou vadu dítěte, psychických problémů po potratu, zprostředkování kontaktů na důvěryhodná gynekologická pracoviště.

CENAP

www.cenap.cz, tel: 543 254 891

Poradenství a pomoc v souvislosti s těhotenstvím, mateřstvím a rodičovstvím.

Liga pár páru

www.lpp.cz, tel: 312 686 642

Poradenství a kurzy metod rozpoznávání plodnosti pro snoubence a manželské páry.

Gynekologická ambulance

MUDr. Xenie Preiningerová, tel: 568 440 385

Komenského 30, 675 51 Jaroměřice nad Rokytnou

Asociace center pro rodinu

www.acer.uvadi.cz

Centra pro rodinu při jednotlivých biskupstvích nabízejí pomoc ve složitých životních situacích rodin.

PŘÍPRAVA NA SVÁTOST SMÍŘENÍ DNES

P. Marek Dunda a kolektiv

Pro Res Claritatis, o.s. ve spolupráci s o.s. Hnutí Pro život ČR

vydala Matice cyrilometodějská s. r. o.

jako svou 741. publikaci.

www.maticecm.cz

Vydání 1., Olomouc 2012

Doporučená cena 28 Kč

ISBN 978-80-7266-373-6

Tu k němu učitelé Zákona a farizeové přivedli ženu přistiženou při cizoložství. Postavili ji doprostřed a řekli mu: „Mistře, tato žena byla dopadena v cizoložství při činu. Mojžíš nám v Zákoně nařídil takové ženy ukamenovat. Co říkáš ty?“ Tou otázkou ho chtěli přivést do úzkých, aby ho měli z čeho obžalovat. Ježíš se však sehnul a psal prstem na zem. Když na něj nepřestávali dotírat otázkami, vzpřimil se a řekl jim: „Kdo z vás je bez hříchu, ať po ní hodí kamenem první!“ A sehnul se opět a psal na zem. Když to uslyšeli, jeden za druhým se vytráceli, starší napřed, až zůstal on sám a žena před ním. Ježíš se vzpřimil a řekl jí: „Ženo, kam se poděli? Nikdo tě neodsoudil?“ Odpověděla: „Nikdo, Pane.“ Ježíš řekl: „Ani já tě neodsuzuji. Jdi a od nynějška už nehřeš!“

Jan 8, 3-11

Kněží a další zájemci si mohou objednat tuto publikaci i ve větším množství také na adrese redakce časopisu Milujte se!,
Náměstí 20, 671 03 Vranov nad Dyjí, redakce@milujte.se