

# Zpovědní zrcadlo pro jinochy a muže

A. STADELMANN

Hřích je zcela osobní rozhodnutí proti Bohu, popření lásky - tedy ne pouze neosobní "přestoupení zákona".

Těžký hřích je úplné rozhodnutí celé lidské osobnosti PROTI BOHU. Člověk se jím vědomě a chtěně odlučuje od Boha. To se nestává často - zvláště když se člověk poctivě snaží Boha milovat. I na tzv. všední hřích se však budeme dívat vážněji, budeme-li v něm vidět osobní rozhodnutí proti Bohu. Právě tento hřích je překážkou našeho osobního vztahu k Bohu. Bůh je vždy ochoten znovu zahladit beze zbytku náš hřích. Nestačí ovšem hřích odpustit. Je třeba také odstranit jeho příčiny a následky. K tomu je lidským rádcem a pomocníkem kněz. Odpuštění přijímáme skrze něho jako skrze zplnomocněného zástupce společenství - neboť současně se prohřešujeme také proti společenství.

Zpověď nám nemá být jen odpuštěním a vyléčením z viny, ale především účinnou pomocí na cestě k Bohu. Má být naší VNITŘNÍ OBNOVOU. Najdeme si tedy čas k zamyšlení. Dospělý člověk se nemůže zpytovat podle dětského zpovědního zrcadla. Toto zpovědní zrcadlo vám nechce ukázat jen to, v čem člověk může hřešit, ale hlavně cestu k pozitivnímu křesťanskému životu. Může vám sloužit k častějšímu zpytování (snad týdněmu), i když právě nejdete ke zpovědi. Chce vám postavit osobní život na vztahu k Bohu, ke Kristu. Proto nebere za základ suché vysvětlení DESATERA, ale Lásku. Láska k Trojjedinému Bohu a k oslavenému Kristu, kterého potkáváme v člověku, ve společenství, ve světě a v sobě samých. Tak nechť zakusíte, co to znamená být křesťanem: prožívat vnitřní společenství s Kristem a věřit v existenci Pána ve světě a v lidech. „*Nikdo z nás nežije pro sebe a nikdo neumírá pro sebe. Jestliže žijeme, žijeme pro Pána, jestliže umíráme, umíráme pro Něho. Ať tedy žijeme nebo umíráme, patříme Pánu.*“ (Řím 14,8).

Vaše zpytování svědomí buď vždy hluboké a čestné. Nemusíte se ovšem zpovídat ze všech chyb, které na sobě objevíte. Vyberte si pro vyznání ty, které se vám zdají nejdůležitější a které vyznáváte neradi. Vaše zpověď bude tak osobní a tento výběr vám ukáže, co je největší překážkou vašeho spojení s Bohem.

První otázka nesmí znít: co je zakázáno ? ale „CO MI DÁVÁ BŮH JAKO ŽIVOTNÍ ÚKOL“? Ke kterému konkrétnímu dílu mě volá? Odpovídá tomu moje chování? Protože být křesťanem znamená vnitřní společenství s Kristem, použili jsme pro zpytování svědomí texty z Písma svatého. Nezapomeňte však, že Kristův zákon spočívá v lásce - otázka po lásce musí být ústředním bodem zpytování svědomí.

„Mistře, které přikázání je v Zákoně největší? Milovati budeš...“ (Mt 22,36-40). Snažíš se opravdu milovat Boha a bližního ryzím srdcem? Pak zůstáváš v Boží milosti a světle, i kdyby se ti sebevíc věcí nepodařilo. Tato opravdová láska pramení z čestné snahy vyplnit Boží vůli a soužit bližnímu. Nemá nic společného s neskutečnými pocity. Hlavní věc je, do jaké míry ve vás žije Kristus. Nejdříve se pomodlete k Duchu Svatému, aby vás osvětlil - abyste bez příkras poznali své viny, správně je vyznali, opravdově jich litovali a účinně se rozhodli proti nim bojovat. Proste o živé vědomí toho, že vyznání nemá smysl, jestliže člověk některé chyby zásadně nechce odložit. Proste o světlo a o milost, aby vás tato zpověď přivedla blíž k Bohu.

Láska k Trojjedinému Bohu. Bůh je náš milující Otec, chce nás vidět šťastné a ne nám ztěžovat život. Pokuste se tedy v plnění přikázání a náboženských povinností vidět svou odpověď na jeho otcovskou dobrotu. Pak budete v sobě zakoušet jeho přítomnost. „*Kdo mne miluje, zachovává mé slovo - a můj Otec jej bude milovat. Přijďme k němu a budeme u něho bydlet*“ (Jan 14,23). Naše skutky mají své kořeny v našem smýšlení, v našem věřícím postoji. Musíme se vždy znovu ptát, je-li naše víra ještě správná a živá, je-li stále ještě základem neotřesitelné důvěry v Boha.

Utvářím svůj život z lásky k Bohu a z vděčnosti k Němu? Důvěřuji, že jeho otcovská dobrota ode mne nežádala nikdy víc, než mohu? Uvědomuji si, že Bůh mě postavil na místo, kde jsem? Mám odvahu věřit, že mohu to, co ode mne chce? Snažím se milovat Boha a sloužit Mu k Jeho cti a pro Jeho lásku - nebo na něho myslím jen kvůli své spáse? Jednám z lásky k Bohu, nebo abych byl oblíben u lidí? Jsem Bohu vděčný za život? Za život z víry a z milosti? Mám důvěru k Boží lásce? Věřím, že milující Bůh každodenně řídí můj život? Důvěřuji pevně v jeho milost? Nebo v obtížích hned zmalomyslním (v závislosti na pozemské jistotě nebo na horoskopu)? Snažím se o osobní vztah k Bohu? Není moje víra nedospělá? Znáám ji? Vzdělávám se v ní? Čtu Písmo svaté? Nezapírám víru z falešných ohledů? Vychovávám se k samostatnému myšlení a jednání v náboženském a mravním ohledu, i když na mne tato samostatnost klade větší nároky? Modlím se pečlivě? Myslím na to, že modlitba je dýchání duše nebo se modlím jen v nouzi? Odříkávám naučené modlitby nebo se obracím k Někomu, komu mám opravdu co říci? Promýšlím naučené modlitby? Jsem si vědom, že základem hlubšího vztahu k Bohu je ROZJÍMAVÁ MODLITBA? Najdu si pro ni čas? Snažím se aspoň občas o vnitřní ztišení před modlitbou? Nespočívá moje modlitba pouze v mluvení? Snažím se též poslouchat a přemýšlet? Umím také děkovat nebo jen prosit? Modlím se i za ty lidi, kteří mi nejsou sympatičtí? Prohlubuji a rozšiřuji příležitostně svou schopnost modlitby (četbou, duchovní obnovou, návštěvou přednášky)? Jaké je moje vnější chování při modlitbě (zvláště v rodině, ve společenství)? Myslím na to, že i moje práce je modlitbou? Pokládám svaté za své vzory nebo jen za pomocníky v nouzi?

Pomáhám šířit ve světě Boží lásku? Namáhám se trochu, nenásilně dávat svou víru dál? Jsem si přitom vědom, že dobrý příklad působí víc než spousta slov? AVŠAK: nevymlouvám se na svůj „dobrý příklad“ jen proto, abych ve svém náboženském egoismu nemusel už nic dělat? Jsem v rozhodujícím okamžiku skutečně ochotný k činu? „*Hleďte, jakou lásku nám Otec prokázal: máme být Božími dětmi a také jimi jsme*“ (Jan 3,1).

Snažím se o náboženskou dospělost a o dospělost duchovní? Mám odvahu řídit se v životě v živé víře svým svědomím? Odráží se můj postoj víry v modlitbě a chování nebo setrávám v naučeném schématu „zbožnosti“ a zvyku? Jednám jako věřící?

## Láska Boží ve slově.

Bůh působí ve světě skrze slovo člověka. Tak se Naše lidské slovo stává CESTOU Božího poselství člověku. Duch svatý - Duch Kristův - působí, že v člověku skrze člověka je božský život ve světě účinný. A tento Boží Duch působící v lidském slově je duch pravdy a jednoty. „*Budu prosit Otce a dá vám jiného Utěšitele, aby s vámi zůstal na věky - Ducha pravdy ...*“ (Jan 14,16).

Uvědomuji si, že Duch svatý jako Boží síla působí ve mně a skrze mne? Modlím se k Duchu svatému? Myslím na to, že milost je účinná jen skrze mou vlastní připravenost? Prosím o sílu, abych dokázal všechny své schopnosti angažovat ve službě Bohu nebo očekávám „řešení“ od Boha? Záleží mi na šíření náboženských pravd? Modlím se za misie? Je to, co dělám pro apoštolát, úměrné tomu, co dělám pro své potěšení? Mlčím při náboženských diskusích ze zbabělosti? Pokládám pravdu za jednu z nejcennějších hod-

not nebo zředuji své pojetí pravdy nezdravou četbou a povrchními hovory? Zneužívám Boží jméno a slova, která má člověk vyslovovat s úctou? Jaký je můj postoj, vztah k odloučeným bratřím? Poškozuji je svými slovy, podezíráním, povýšeností? Pokládám se za lepšího člověka - jen proto, že jsem katolík? Trpím rozkošem a odloučením? Je to i pro mne bolest a starost, kterou chci nést? Modlím se za jednotu křesťanů?

## Láska ke Kristu

Křesťan musí spojovat zcela osobní vztah k Bohočlověku, ke Kristu žijícímu ve slávě. Kristus je pro nás poutem jednoty s Bohem i s lidmi. Je skutečně v nás a skrze něho jsme my v Bohu. Hledám osobní společenství s Kristem? Jsem si vědom, že Pán žije ve mně a že mě vyzývá k následování? Snažím se vytvořit si četbou Písma svatého živý obraz Krista a osvojit si jeho smýšlení? Nechám Krista působit ve světě skrze mne? Používám jako svobodný muž milosti své svobody k prohlubování svého spojení s Kristem? Jsem-li ženatý, pokládám Krista za třetího člena našeho svazku? Děkuji za milost svátostného manželství? Je pro mne společenství s Kristem zdrojem radosti a pokoje? Pokládám neděli za den Páně? Je pro mne dnem, v němž se snažím přiblížit ke Kristu a uctívat jej? Přemýšlet o sobě? Nebo pouze jednostranně dnem zábavy? Mám odvahu dělat v neděli jen tu nejnutnější práci? Podat k jídlu něco jednoduchého, přestože mám návštěvu? Nebo se štvu já i žena a zkazím nakonec i druhým neděli svým rozčilením? Jsem spoluvinným za to, že druzí nemohou využít neděli k usebrání (zbytečnými nákupy, honbou za nemírnými požitky)? Je pro mne mše svatá přinášením oběti s Kristem za společenství - a se společenstvím? Smím přece obětovat Krista jako svůj vlastní dar! Slavím mši svatou ve vnitřním i vnějším spojení se společenstvím, anebo se zlobím, není-li zvolena právě ta forma, která mi vyhovuje? Připravuji se na mši svatou předem? Chodím na ni včas? Snažím se, aby užitek a chvála nedělní bohoslužby byly účinné i ve všední den? Pokládám mši svatou za centrum svého náboženského života? Přijímám poučení z kázání? Stojí mi mše svatá za to, abych obětoval část spánku? Jaký je můj vztah ke Kristu v Eucharistii? Je pro mne obětní hostina - jako setkání s oslaveným Kristem - ústředním bodem mého života (modlitby)? Těším ze svatého přijímání užitek dobrou přípravou a uvědoměným rozhovorem s přijatým Pánem? Beru vážně požadavek lačnosti? Jaký mám vztah k obdobím církevního roku? Je mi advent a postní doba příležitostí k prohlubování nábožnosti? Je to vidět i v mém bytí a ve úředních úkonech?

Přináším v pátek oběť zřeknutím se masa nebo jiným odříkáním, skutkem lásky nebo zbožnosti? Láska ke Kristu v Církvi. Naše láska k Bohu se musí osvědčovat a naplňovat v lásce k bližnímu. Jsme děti jednoho Otce a údy jednoho těla - církve, jehož hlavou je Kristus. Musíme se snažit vidět každý lidský vztah jako vztah ke Kristu, v jehož „Těle“ má každý službu ve prospěch druhých.

## Láska ke Kristu v rodině

Rodina je buňkou Církve a každé lidské společnosti. I pro nás je nejdůležitějším zkušebním kamenem bliženské lásky. Je správné počítat k rodině i lidi, s nimiž denně žijeme ve spojení. Naše rodina a náš domov jsou viditelné znamení lásky. Vidím skutečně ve členech své rodiny Krista, abych mu v nich sloužil? Jsem jako milující ženatý muž přesvědčen o tom, že žena a děti nepatří jen bezpodmínečně mně? Jsem přesvědčen o tom, že jsme jedno v Kristu? Vidím také své povinnosti vůči jiným lidem a vůči společenství? Nebo se angažuji pouze v rodině? Snažím se jako svobodný činit své bližní šťastnými? Cítím se osamělým, protože myslím jen na sebe? Vidím nouzi druhých? Pěstuji podle svých možností křesťanské společenství? Jak se jako Ženatý chovám ke své Ženě? Namáhám se vždy být jí životním druhem? Máme tu a tam čas jen pro sebe? Máme společné duchovní zájmy? Využíváme společně účelně volného času? Nesu se svou ženou její starosti? Kladu na ni přílišné finanční nároky, které při svém postavení nemůže splnit? Nehospodařím s financemi bez jejího vědomí?

Pečuji o sebe a upravuji se pro svou ženu jen kvůli návštěvníkům? Mám pro manželku láskyplné porozumění? Nemluvím jinde o našich intimních zážitcích? Hledám řešení u Krista, když se žena duševně a tělesně odvrátí? Jak jedná se svými dětmi? Pokládám je za Boží dar a za svěřený úkol? Hlásím se k nim přes jejich tělesné nebo duševní vady nebo osobní chyby? Mám je přesto rád? Jsem-li bezdětný - ať zaviněně nebo nezaviněně - snažím se to statečně snášet? Mám odvahu vychovávat děti k jednoduchosti nebo na nich ukazuji „Naše postavení“? Snažím se poctivě vzbudit v manželce zájem o výchovu dětí nebo ji volám pouze k trestům? Prohlížím školní práce dětem? Nejsou moje výchovné zásahy závislé na mých náladách? Jednám se všemi dětmi stejně? Dbám přitom na individualitu každého z nich? Trestám chyby nebo pouze hmotné škody? Netrestám proto, abych měl pokoj? Jak se při trestání ovládám? Provokuji děti ustavičným plísňením a kritizováním? Odpouštím, když o to děti prosí? Připomínám stále dětem jejich spáchané chyby? Brzdím svými sobeckými nároky osobní rozvoj odrostlých dětí? Stojím jim v cestě při volbě povolání (v domněnce, že jsou tu v první řadě pro mne)? Snažím se vdaným a ženatým dětem pomáhat a dělat jim radost, aniž bych se mezi ně vměšoval? Beru vážně náboženskou výchovu dětí a dávám jim dobrý příklad? Modlím se za svou rodinu a se svou rodinou?

Jaký mám vztah k rodičům, sourozencům a příbuzným? Usiluji denně znovu jim porozumět, nedělat jim bolest, i když jsem jiného mínění než oni? Jsem si vědom, že se všechno nemusí řídit podle mne - myslím také na druhé? Přičiňuji se o to, aby náš rodinný život byl krásný? Nezavírám oči před prací, která má být vykonána? Jsem ohleduplný, uctivý a šetrný k rodičům? Vidím na nich chyby - opravňuje mne to k tomu, abych přestal plnit povinnosti vůči nim? Dokáži ponechat druhým - i v rodině - jejich soukromí? Nebo se členové naší rodiny necítí dobře, protože se všechno plete do všeho? Umím prosit za odpuštění a děkovat za ně? Je můj přínos do společné domácnosti úměrný? Podporuji příležitostně příbuzné (i duchovně a pomocí v práci)?

## **Jak jedná s podřízenými?**

Jsem si vědom své zodpovědnosti za ně? Pomáhám jim, aniž bych „vládl“? Záleží mi na rozvoji jejich osobnosti? Projevují jim úctu a vděčnost nebo pokládám všechno za samozřejmost? Jaký je můj postoj k lidem, kteří vykonávají veřejné služby (úředníkům, prodávacům apod.)?

## **Jaký je můj domov?**

Je v našem domě atmosféra domova? Vedu domácnost jednoduše a přiměřeně nebo přepínám? Odlišuji neděle a svátky od všedních dnů malými pozornostmi, především radostnou pohodou? Mám odvahu přijmout neohlášené návštěvy a prokázat jim pohostinnost srdce? Láska ke Kristu v každém společenství a v každém bližním. Církev je všude tam, kde se člověk snaží vidět v druhých Krista a pro Krista jim sloužit. Čím více žije v každém společenství Kristův duch, tím víc může působit ve světě. Jsem si jako úd viditelné Církve vědom své odpovědnosti? Snažím se přizpůsobit se společenství, v němž žiji? Dělán něco pro druhé? Nebo myslím jen na sebe? Pomáhám podle možnosti při plnění úkolů církve především ve farnosti? Pomáhám nezištně svým bližním, mám pro ně porozumění? Nebo hledám stále jen svůj prospěch? Chci být středem pozornosti? Je moje pomoc službou nebo diktaturou? Jsem ochoten převzít i nepříjemné nebo nenápadné úkoly? Očekávám za svou práci chválu? Pomáhám odstraňovat nedostatky nebo jen kritizovat? Ví, s kým se přátelím, aniž bych farizejsky soudil? Zachovávám svěřené tajemství? Přijímám kritiku druhých, přijímám kritiku svých přátel? Dokáži říci druhým přijatelným způsobem i nepříjemné věci? Žárlím na domnělou nebo skutečnou přednost druhých?

## Jak se chovám ke knězi?

Jsem připraven ochotně, ale nevtíravě pomáhat? Jsem přívětivý, charakterní, skromný? Nepomlouvám? Dám se pomluvami odradit od svých úkolů? Jsem si vědom, že i kněz má své chyby a že mu pomohu více modlitbou než kritikou na nepravém místě? Snažím se vidět Krista ve svých bližních? Nejsem nepřívětivý? Bezohledný? Nemilosrdný? Reptám proti všem a ztrpčuji jim Život? Pomlouvám je? Pokouším se utiшит spory? Pokouším se diskrétně upozornit na chyby?

Pokládám za bližního každého, kdo teď a zde potřebuje moji pomoc a lásku? Umím přinést také nějakou oběť pro své přátele? Mám úctu k životu? Mám úctu k ženám v pozeňnaném stavu? Jsem v tom příkladem druhým? Ohrozil jsem život druhých neopatrným nebo nezodpovědným chováním? Na ulici, v dopravě a podobně? Svedl jsem jako hostitel řidiče k požívání alkoholu? Nedávám v něčem špatný příklad? Snažím se vždy dobře smýšlet o druhých? Volím při nedorozumění vždy nejlepší možný výklad? Odpouštím ze srdce? Mám odvahu udělat první krok k dorozumění?

## Láska ke Kristu v lidech DRUHÉHO POHLAVÍ

Zralý muž se k dívkám a k ženám chová nepředpojatě a přirozeně. Bere vždy v úvahu, že žena (dívka) reaguje jinak než muž. Respektuje hranice, které nelze lehkomyšlně překračovat. POHLAVNÍ LÁSKU JE TŘEBA PĚSTOVAT A OVLÁDAT. Jsem si vědom své zodpovědnosti vůči lidem druhého pohlaví? Umím být přátelský, aniž bych propadl závislosti? Dovedu se držet v mezích, i když se chci uplatnit? Mám odvahu omezit vztahy, které se mohou stát nebezpečnými? Zachovávám svůj postoj stále čistý? Pamatuji, že způsob mého oblékání nemusí být ženám lhostejný? Nejsem vyzývavý? Chovám se vždy tak, abych to mohl zodpovědět své ženě a dětem? Jsem si vědom své zodpovědnosti za své pohlavní schopnosti a citlivost v této oblasti? Čistota je především DUCHOVNÍ POSTOJ - přisvědčení ke všem svým mužským silám a schopnostem ve vztahu k mé zvláštní ÚLOZE na světě? Jsem „ctnostný“ jen navenek - a ve svém nitru živím nezdavé přání a představy? Honím poslední módu, abych nevypadal staromódně? Bez ohledu na svědomí? Zapomínám, že mohu být pro druhé POKUŠENÍM, i když se jim mé způsoby líbí? Pěstuji nezdravá přátelství? S vdanými ženami? A ospravedlňuji se milosrdenstvím a soucitem? Zacházím se svým tělem s patřičnou zdrženlivostí, ale bez přehnané stydlivosti a malichernosti v tomto ohledu? Přeháním nebo zanedbávám péči o tělo? Čtu nečisté knihy, časopisy a navštěvuji divadla a filmy, které otravují moji fantazii? Vedu, poslouchám nebo trpím nečisté nebo dvojsmyslné řeči? Zneužívám SOBECKY sil, určených pro manželství (sebeukájení, antikoncepce, manželská nevěrnost, pohlavní styk před svatbou)?

## POSTOJ SVOBODNÉHO MUŽE

Pěstuji vědomě dobrá přátelství, ve kterých především DÁVÁM? Umím se chovat laskavě a srdečně, aniž bych byl současně důvěrný? Mám-li nevěstu, přesvědčil jsem se o správnosti jejího náboženského smýšlení a jednání? O tom, zda její osobní a finanční poměry jsou v pořádku? Chováme se k sobě korektně v sexuálním ohledu? Modlíme se jeden za druhého?

## POSTOJ ŽENATÉHO MUŽE

Muž a žena se stali v manželství jedním tělem. Tato jednota má svůj vrchol a tělesnou i duševní blaženost v manželském aktu - uskutečněném v řádu manželství. K úplnému manželskému společenství patří i opravdová „hra lásky“. Vzájemná náklonnost má být vždy znovu probuzena a živena ve vzájemné lásce a úctě před Bohem. Smyslové něžnosti - pohledy, doteky - jsou v manželství dovoleny i mimo manželské spojení.

Pohlavní harmonii poslouží čas od času ohleduplná, vzájemná zdrženlivost - stejně cenná je však pro manžele i hra lásky bez dokonání manželského spojení. Úplné uspokojení nesmí být ovšem zamýšleno. Dojde-li k tomu přitom někdy mimovolně, není hříchem. Nelaskavé odmítnutí manželského odevzdání může být proviněním, není-li k tomu žádný tělesný nebo duševní důvod: jde o zranění pomáhající a léčivé lásky. Jsem při manželském setkání vždy starostlivý a pečlivý? Myslím na to, že si musíme navzájem sloužit? Snažím se (v hovorech s manželkou a v chování k ní), aby nám sex nezevšedněl?

## POSTOJ JINOCHA

Správný stud vyžaduje znát typické mužské části těla a zacházet s nimi s úctou - nedávat je zbytečně poznat a zacházet s nimi druhým lidem. Je dovoleno, dokonce je třeba, aby se mladý člověk dobře obeznámil se svým tělem. Dělej to klidně, ne příliš často. Pomůže ti to nabýt jistoty ve vztahu k pohlavním věcem. Sám dobře lnáš, kdy by tato potřeba měla povahu škodlivé žádosti. To si musíš čestně přiznat. Snaž se být vůči sobě rozumně zdrženlivý. Pak nebudeš ani přehnaně stydlivý ani nestydatý a nemusíš mít obavy. Čistota vyžaduje, aby ses úmyslně pohlavně nevzrušoval a nenechal se vzrušovat. Pocítíš-li samovolné vzrušení, nemá to nic společného s hříchem. Také různé představy a zážitky ve snu jsou zcela přirozené. Pěstuji vůči sobě nutnou zdrženlivost? Nevzrušuji se zbytečně? Střežím svou fantazii v čistotě? Pokud to záleží na mně? Odmítám nečisté knihy, časopisy, když druzí je neodmítají? Nebo si namlouvám, že všechno snesu?

## Láska ke Kristu ve světě

Křesťané mají ve světě splnit Boží úkol. Kristus nás potkává v lidech a ve světě. Opravdová služba ve světě je vždy službou lidem a tím vtělenému Bohu. Svět je Boží dílo, které nám bylo svěřeno.

## Můj vztah k penězům a majetku

Jsem si vědom své zodpovědnosti vůči majetku druhých? Jak zacházím s majetkem zaměstnavatele? Nahrazuji škody? ... Jsem závistivý? Posuzuji lidi podle majetku? Pomáhám podle možností (svých) a podle svého vlivu (tam, kde jsem)? Pokládám svůj majetek především za úlohu? Plním své povinnosti nájemníka či bytného? Leží mi na srdci bydlení rodin, zvláště s mnoha dětmi? Platím včas dluhy? Pokládám své finanční možnosti za závazek vůči společnosti nebo za prostředek k ovládnutí druhých? Jaký mám vztah k chudobě a bídě druhých? Zavírám před ní oči? Umím si příležitostně odepřít nějaký požitek (abych mohl vykonat skutek lásky)? Uvědomuji si, že všechno, všechna hmotná dobra (i mzda) jsou mi svěřena Bohem a že jich mám užívat rozumně (ani marnotratně, ani lakotně)? Jsem trpělivý, když mě někdo o něco prosí? „*Kdyby bratr nebo sestra byli nazí a neměli na denní výživu a někdo z vás by jim řekl: jděte v pokoji, zahřívajte se a nasycujte se, ale nedal jim, co potřebují k životu, co to prospěje? S vírou je to tak: nemá-li skutky, je mrtvá.*“ (Jak 2,15-17)

## Láska ke Kristu v mém postoji k pravdě

Pravda znamená, že naše mluvení a jednání s lidmi odpovídá naší lásce ke Kristu. Říkám bližním pravdu, protože v nich potkávám Krista? Říkám pravdu, i když je mi to zatěžko? Je celé moje chování pravdivé, nebo se přetvařuji? Lichotím lidem, abych si je naklonil? Myslím na to, že každý člověk má právo na dobrou pověst? Rozšiřuji klepy a pomluvy? Mám odvahu takové řeči uvést na pravou míru? Mám v úmyslu napravit způsobené škody? Jak mluvím o nepřítomných? Lžu z vypočítavosti? Z nerozváženosti? Ze zbabělosti? Stojím za tím, co říkám, a nesu důsledky? NEBO pokrytecky MLČÍM? Zejména když dojde ke konfrontaci? A mluvím jen na nepravém místě? Mám odvahu hájit bližní v pravdě? Umím zachovávat svěřené tajemství?

## Láska ke Kristu v práci a povolání

Pokládám práci za SLUŽBU Bohu a lidem, nebo jen za prostředek výdělku? „Cokoliv mluvíte nebo činíte, vše číňte ve jménu Pána Ježíše Krista.“ (Kol 3,17) Pracuji spolehlivě a pečlivě (i v nepřítomnosti nadřízených)? Jsem v práci vytrvalý? Odvádím vědomě pouze průměrnou práci?

Dělám jen to, co je bezpodmínečně nutné? Jak využívám pracovní dobu? Snažím se jako muž ovlivnit i ženy, aby cítily sociálně? Jsem-li nadřizený, jsem spravedlivý? Snažím se, aby podřízení měli z práce radost? Snažím se spoluvytvářet na pracovišti zdravou, radostnou, lidskou atmosféru? Kritizuji na správném místě? Modlím se za své spolupracovníky, zejména za ty, s nimiž jsem v nějakém napětí? Hledám v práci její lepší stránku? Konám i domácí práce pečlivě a s láskou? Zachovávám i v pracovním prostředí věrnost svých osobních závazků a respektuji závazky druhých?

## Láska ke Kristu ve mně samém

Dnešní člověk je v nebezpečí stát se produktem mas: myslet, co myslí druzí, a dělat, co dělají druzí. Opravdové spojení s Kristem vyžaduje péči o vlastní duchovní a tělesný život: být sebou samým, dát se vést Kristovým duchem. Rozvíjím svoji osobnost? Mám odvahu jít svou cestou, jestliže jsem ji poznal jako správnou? Tvořím si svůj vlastní názor? I proti „veřejnému mínění“, módě a pod.? Najdu si čas k přemýšlení? Zachovávám ve svém životě žebříček hodnot? Jsem spokojen se svými hmotnými poměry nebo stále sním o „lepší“ životě? Pěstuji své zvláštní vlohy a zájmy? Dávám přednost dalšímu sebevzdělávání před pouhou zábavou? Jak využívám svůj volný čas? Umím se radovat i z maličkostí? Jsem si vědom zodpovědnosti za své zdraví? Pečuji o ně rozumně? Dokáži snést bolest bez nářku?

# Lítost a předsevzetí

Zdůrazňujeme znovu, že hřích je v první řadě přestoupením proti lásce. Je tedy třeba stále kontrolovat znovu své smýšlení a vnitřní postoj k životu a ke svým úkolům. Zda je náš život výrazem daří lásky ke Kristu a zda se Kristus v nás stále znovu vtěluje.

**MODLITBU LÍTOSTI A PŘEDSEVZETÍ NEČTĚTE Z MODLITEBNÍ KNIHY!** Formulujte ji osobně - konáte pokání za své osobní hříchy. Mluvte s Bohem upřímně a čestně. Své hříchy nemůžete popřít ani zkrášlit, ale Bůh ví, že jej nechcete popírat, že ve vašich hříších nebyla základní zloba. Nemůžete slibovat, že se už nedopustíte žádné chyby. Rozmyslete si, co by bylo možné zlepšit do příští zpovědi, aby vaše předsevzetí bylo konkrétní.

## Lítost

Lítost je především ochota uznat své chyby a promarněné příležitosti k dobrému. Podle možností se od chyb odvrátit. A prosit Boha o pomoc, aby Naše ochota k obrácení byla opravdová, aby nás Bůh chránil před lhovostí a liknavostí. Aby nám dal pochopit, jak ŠPATNĚ a jak MÁLO odpovídáme na jeho lásku.

Do PŘEDSEVZETÍ k potírání nějaké zcela určité chyby nahrňte hlavně příležitosti k té chybě. A prostě o sílu k uskutečňování předsevzetí. Chraňte se bezmyšlenkovitosti - dobrá lítost je vedle rozřešení JÁ-DREM DOBRÉ ZPOVĚDI.

Ukázka modlitby k lítosti a předsevzetí (tvořte si však vlastní):

Pane, ty víš, jak často jsem se provinil proti lásce k bližním a proti své zodpovědnosti za ně. Hledal jsem slabosti na druhých a pociťoval jsem určité zadostiučinění, když jsem je našel. Zapomínal jsem přitom

na vlastní chyby. Často jsem mohl pomoci milým gestem, slovem, činem, úsměvem. Neudělal jsem to ze sobectví, vzdoru nebo pohodlnosti. Svě povinnosti jsem konal často lhostejně nebo vůbec. Všemi svými chybami nebo opomenutími jsem se provinil proti Tobě i bližním. Prosím, dej mi sílu, abych proti svým chybám (zvláště ...) bojoval a denně se přibližoval k Tobě.

## Vyznání

Je dobré uvést věk, případně povolání nebo snad i jiné podrobnosti o sobě. Dát najevo vůli k osobnímu vyznání. Není nutné mluvit spisovně. Chodíte-li ke zpovědi častěji, uveďte své předsevzetí a zvláštní těžkosti.

Vyznání vám usnadní 4 hesla: BŮH, BLIŽNÍ, SVĚT, JÁ sám

Snažte se o zřetelnost a otevřenost. Dobrý zpovědník s vámi rád promluví o vašich problémech - nečekejte však, že je z vás bude „páčit“.

## Po zpovědi

Poděkujte Bohu za jeho milosrdenství. Uvědomte si, co pro vás znamená Boží odpuštění: osvobození od veškeré viny. Uložené pokání samozřejmě NENÍ ÚMĚRNÉ HŘÍCHU. Spíš si jím vyprošujeme, aby v nás bylo účinné Kristovo vykoupění. Nezapomeňte, že způsobené škody a bezprávi musí být podle možnosti nahrazeno. Přemýšlejte, jak můžete udělat aspoň malou radost lidem, kterých se zvláště dotkla vaše nelaskavost. Můžete si uložit dobrovolné pokání navíc - nejlépe takové, které se obrací proti vašim zvyklostem - chybám. Bezpodmínečně setrvejte ještě chvíli v tichém rozhovoru s Bohem. Mluvte s ním o všem, co prožíváte. Poručte mu zvláště všechny své blízké a ty, proti nimž jste se provinil. Odpuště těm, kteří vám ublížili. Zaměřte celé své smýšlení opět na Boha.

Pokoj vám!