

# PŘÍPRAVA KE SVÁTOSTI SMÍŘENÍ

Někdo se zpovídá často a trápí ho jednotvárnost tohoto konání. Jiný se zpovídá méně často a mnohdy neví, z čeho se vlastně zpovídat. A potom jsou ti krásní vyhlížení a očekávaní „marnotratní synové“ navracející se z dálky, kteří se chystají ke smíření s Bohem po létech nebo desetiletích... Každý přichází z jiné situace, ale všichni mají stejný úkol: setkat se s odpouštějícím Kristem v církvi tak, aby odešli osvobozeni a uzdraveni. Předkládaný sešitek má být pomocí k tomu, aby se tak stalo. Nabízí nejdřív několik myšlenek pro orientaci, ze kterých si každý může vybrat to, co pro svou situaci právě potřebuje. Dále základní vysvětlení jednotlivých částí svátosti pokání, jak je uvádí liturgická kniha „Obřady pokání“. A potom obsahuje čtyři pomůcky ke zpytování svědomí - „zповědní zrcadla“ pro dospělé – dvě všeobecná a dvě zvláštní (pro manžele a pro motoristy).<sup>1</sup>

Nejsou to vyčerpávající katalogy hříchů, jsou to skutečně zrcadla. Mají jen pomoci k tomu, aby se člověk pravdivě viděl, poznal a tak mohl upřímně hledat u Krista pomoc a záchranu tam, kde jí skutečně potřebuje, a tak zlepšit svůj život.

*P. ThLic. Aleš Opatrný, ředitel Pastoračního střediska*

## Obsah

Aleš Opatrný: POKÁNÍ.....	2
Michel Quist: ZPOVĚĎ .....	3
SVÁTOST POKÁNÍ A JEJÍ ČÁSTI (z liturgické knihy Obřady pokání) .....	5
O ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ .....	6
POMŮCKA KE ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ I. – podle Božího slova.....	7
POMŮCKA KE ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ II. – podle vztahů v mém životě.....	9
POMŮCKA KE ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ III. – podle manželského slibu .....	10
POMŮCKA KE ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ IV. – pro motoristy .....	15
POMŮCKA KE ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ V. – Desatero pro dnešní dobu .....	16

---

<sup>1</sup> Pozn. editora stránek [www.farnostcheb.cz](http://www.farnostcheb.cz): Pro účely zveřejnění této praktické příručky na našich stránkách jsme jako pátou „pomůcku pro zpytování svědomí“ připojili text zповědního zrcadla podle Desatera, který bez udání autora koluje po internetu.

## Aleš Opatrný: POKÁNÍ

Není nic podivuhodného na tom, že se člověk cítí někdy lépe, někdy hůře. Na každého z nás působí řada vlivů. Nejen zdravotní stav a třeba počasí, ale také naše vnitřní vyrovnanost i vnější okolnosti, které nás právě zasahují. Všechny moudré příručky duchovního života říkají, že si člověk nemá těchto nálad a rozpoložení příliš všimnout, že se jimi nemá nechat poutat.

Mohou ale nastat situace, kdy se ani v modlitbě, ani v křesťanském společenství nebudeme cítit dobře a to proto, že nám bude překážet náš hřích. Ježíš je zla zcela prost, a tak člověk, který ví, že udělal v lidských vztazích nebo ve vztahu k Bohu nějakou hrubku, se před ním necítí nejlépe. A také mezi ostatními křesťany je mu třeba trapně.

Pokud si svou vinu přizná, a proto se potom neodvažuje Ježíše v modlitbě oslovit, nebo přijít mezi křesťany, je to sice od něho velmi poctivé, ale přece jen to není správné. V evangeliích vidíme, že Ježíš nikde nestíral rozdíl mezi dobrem a zlem, že nemával nad hříchem rukou, ale že současně nikdy nebyl tvrdý vůči hříšníkům, kteří svou hříšnost uznávali. Naopak, vyhledával je a pomáhal jim a několikrát dal jasně najevo, že přišel právě kvůli nim, aby je přivedl k Otci. Chtěl obrácení lidí - pokání.

Toto slovo je známé, ale v obecném používání je často znetvořené. „Za pokání“ jde někdo navštívit nepříjemného člověka, udělá práci, kterou už tři týdny odkládá, protože se mu do ní nechce... Jistě, pokání začíná tím, že dáme do pořádku to, co svými silami dát do pořádku můžeme, ale pokání není jen to, a už vůbec to není věc hlavně nepřijemná.

Co je tedy pokání? Je to změna, při které se člověk vrací tam, kam patří, když se pokáním vrací k Otci. Teprve potom jde o uskutečnění takového obrácení, k němuž jsme v evangeliu vyzýváni, a které je zcela plasticky zobrazeno v podobenství o návratu ztraceného syna. Člověk, ponechaný se svými hříchy sám sobě, to je postava sice pravdivá, ale vlastně tragická. Tak si v životě stojí (všechna čest, ovšem!) každý poctivý nevěrec. Křesťan není této poctivosti zbaven. Ale má možnost, protože díky víře „vidí dál“, dojí se svými hříchy tam, kde je přijat. A vede jej tam právě Ježíš, ten, který nepřišel povolovat spravedlivé, ale hříšníky, který hříšníky přijímal a k pohoršení jiných s nimi jedl, který k nim přišel jako lékař k nemocným. Takto nám tedy může být Ježíš, spravedlivý a bezhříšný, blízký i v našich vinách - jako ten, kdo je se svou laskavostí nablízku každému, kdo se ocitne v neštěstí hříchu a ví o tom a nedělá z hříchu přednost či nicotnost.

A zpovědník při svátosti smíření? To je především znamení. Jeho naslouchající ucho a pro jiné mlčící ústa jsou znamením přijímající a léčící lásky Boží, která chce člověka uzdravit a zachránit, ne odmítnout, odsoudit nebo pohanět. A je také znamením církve, v níž se hříšník může cítit špatně, ale která ho ve jménu Ježíšově svou vírou a modlitbou objímá a doprovází na cestě pokání, a do níž se odpuštěním uzdravený člověk vrací jako její zdravá, „práce schopná“ a plnoprávná součást.

Mnoho lidí se domnívá, že napřed dělají pokání, a teprve potom se k Bohu přibližují. To je omyl. Člověk může dělat pokání jen tehdy, když ho zasáhla Boží láska, projevená v Kristu Ježíši, když skutečně věří evangeliu.

Když se zadíváme do evangelia, vidíme, že pokání není nikdy čin ve smyslu „něco za něco“ (udělej to a to, a budeš ospravedlněn, očištěn, bude ti odpuštěno). Pokání je věc víry, a proto je to věc vztahu. Jde o vztah naší důvěry Bohu a jde o nápravu vztahu mezi námi a Bohem. A z evangelia je také jasné, že tuto nápravu koná především Bůh sám, i když ne bez člověka. Ovšem člověk sám by jí nikdy nevytvořil. Tedy ne tak, že je jen „na mně něco očištěno“ a proto mohu jít k přijímání, ale protože jsem uvěřil Ježíši, vracím se s ním k Otci. A vracím se s ním současně plně mezi křesťany, do církve, kterou vlastně každým špatným jednáním, myšlením, chtěním, zraňuji a vzdaluji se od ní. Proto mám po smíření právo chovat se jako křesťan, tedy volně a s důvěrou přistupovat k Otci, když věřím v Krista, modlit se v plné jednotě s ostatními, být s nimi hostem u stolu, k němuž nás Ježíš jakožto své učedníky zve. Samozřejmě, že Božím odpuštěním „je duše očištěna“, ale tomu nelze rozumět tak, jako když se dají vyčistit šaty, ale tak, jako když se smíří a sjednotí rodina po nedorozumění.

Z toho všeho je jasné, že celé smíření začíná mnohem dříve, než člověk přikročí ke svátosti smíření, že je to víc, než podrobné nalezení a vyjmenování hříchů - že je to cesta, a to cesta velmi šťastná, i když ne vždycky lehká.

*P. Aleš Opatrný*

## Michel Quist: ZPOVĚĎ

Křesťana ohrožují v jeho postoji ke zpovědi dvě úskalí. Buď je v jeho očích zpověď znehodnocena, zredukována na zastaralý ritus, jemuž se podrobuje čím dál víc jen proto, že je ponoukán jakýmsi zbytkem legalismu, nebo uznává její potřebu jen z neurčitěho strachu a pro znovunabytí ryze lidského klidu. V tom i onom případě ztratil se hluboký smysl zpovědi tím, že byla snížena úroveň čistě lidské praktiky, místo aby v účinném znamení svátosti víra viděla setkání s Ježíšem Kristem Vykupitelem.

- Jdeš-li ke zpovědi, myslíš nejprve: co mu řeknu?  
Pak: co si asi pomyslí?  
A konečně: co mi řekne?  
Mysli však především na to, s kým se setkáváš a co dostaneš.
- Děláš víc povyku kvůli hříchům, které přinášíš, a velmi málo kvůli spásonosné lásce, která je ti dána.
- Jestliže Ježíš Kristus přišel na Zem, trpěl, zemřel a vstal z mrtvých, je to hlavně proto, aby zvítězil nad hříchem.  
Zpovídat se, to znamená přijmout svátost pokání, a přijmout svátost pokání znamená potkat Ježíše Krista a spojit se s Ním v tajemství Jeho smrti a Jeho vzkříšení.
- Prvotním hříchem se lidé odloučili od Boha a odloučili se jeden od druhého.
- Křtem se rozhodli spojit se s Ježíšem Vykupitelem a v Něm se znovu stát syny Otce a bratry mezi sebou.
- Kdykoliv přijímáš svátost pokání, znovu se rozhoduješ pro Ježíše Krista, znovu se ponořuješ ve svém křtu, a tím obnovuješ nebo zesiluješ zlomená nebo uvolněná pouta s Otcem a se svými bratry.
- Abys každého dne ráno vstával, musíš se vždy znovu namáhat, abys pracoval, musíš pokaždé znovu vzít do ruky své nářadí, abys miloval, musíš si každého dne odříkat.  
Tvoje odříkání hříchu a tvé přilnutí ke Kristu nejsou – bohužel – definitivní. Skrze svátost pokání musíš se často vracet k pramenům svého křtu, abys obnovil svou volbu.
- Proč se mám zpovídat? Začnu zas znova!  
Právě proto se musíš zpovídat, neboť přijmout svátost pokání znamená přijmout celou vítěznou sílu Vzkříšení.  
Ale jak ji promarním!  
Ne, neboť padneš-li znovu, padneš aspoň stoupaje.  
Smrtí Ježíše Krista je získáno odpuštění tvých hříchů. Nemusíš je znovu získávat, stačí, abys je svobodně přijal.  
Otec marnotratného syna čekal, aby mu odpustil. Bylo však třeba, aby se syn vrátil.  
Bůh tě potřebuje, aby uvedl Své vykoupění do tvého srdce a do světa.  
Každý dostane tolik milostí, kolik jeho duše může unést.  
Všem je nabídnuto totéž nekonečné vykoupění, ale pro každého stupeň otevřenosti odměňuje toto dobrodiní.
- Čím více uznáváš, že jsi hříšník,  
Čím víc trpíš za svůj nedostatek lásky,  
Čím víc prahneš po odpuštění,  
Tím víc se ti dostane milosti vykoupění.
- Jak chceš hledat nové řešení matematického problému, když jsi předem nezjistil, zda jsi při počítání neudělal chybu?
- Ježíš Kristus již na kříži vzal na sebe všechny tvé hříchy. Ale protože jsi svobodný, musíš je dnes svobodně předat.
- Tvé hříchy musí vystoupit před očima tvého svědomí, musíš je uznat, přijmout, abys je mohl skutečně předat Kristu Vykupiteli.

- Zpověď je tajuplná výměna. Ty předáváš všechny své hříchy Ježíši Kristu a On ti dává celé Svě vykoupění.
- Kontroluješ-li své účty jednou za rok, jen stěží najdeš své chyby.
- Mnozí lidé jsou pro ostatní obtížní, aniž to pozorují, neboť jim chybí jemnocit.
- Nevidíš-li své chyby, je to proto, že nedáváš dost pozor, ale především proto, že tvá láska není dost hluboká a pronikavá.  
Ošklivost hříchu se měří před Bohem a ne před tebou.
- Jen cvičení opravdové revize života ti umožní, aby ses lépe poznal. Budeš-li ve svém životě jasněji odhalovat výzvy Ježíše Krista, jasněji uvidíš i své zdráhání.
- Pozoruješ, co jsi udělal zlého, hledej také, co jsi opomenul udělat dobrého.
- Čím více miluješ, tím spíše odhalíš nedostatky své lásky.
- Hřích představuje roztržku s Bohem, je však zároveň roztržkou se všemi tvými bratry v Církvi.
- Tvůj návrat nemůže být tajenou událostí, zažitou jen v hloubi srdce. Je veřejným návratem do Církve.
- Nezpovídáš se jen Bohu samému, nýbrž... „blahoslavené Marii Panně, všem svatým a tobě Otče...“, knězi, který jako sluha Ježíše Krista je také svědkem obce.
- Odmítl bys poklad proto, že ruka, která ti ho podává, se ti nelíbí?
- Co záleží na tom, jak kněz vypadá, když ve svých rukou drží smrt a vzkříšení Ježíše Krista?
- Máš právo si vybrat zpovědníka; nemáš právo vynechat jedinou zpověď proto, že ti kněz nahání strach, nebo že se ti nelíbí.
- V Církvi se dobro nebo zlo v srdci jednoho z jejích členů přenáší vždy na celé tělo.  
Přijmeš-li svátost pokání, daruješ všem svým bratrům nový rozkvět čistoty a lásky.
- Ti, kteří jsou bezprostředně a podle plánu Prozřetelnosti kolem tebe, získávají – jako první dobrodiní svátosti, kterou přijímáš. Předáváš jim Krista Vykupitele.
- Čím více budeš pozorností, vzájemným poznáváním a láskou spojen se svým prostředím, tím více budeš moci – skrze svátost pokání – přinášet Kristu hříchy tohoto prostředí a tím více budeš moci přinášet svému okolí Kristovo vykoupění.
- Bojuješ-li proti nedostatku spravedlnosti v práci, lásky v rodině, bratrství v domě a čtvrti, míru ve světě, bojuješ-li proti nedostatečným mzdám, proti analfabetismu, hladu na světě... nezapomínej, že všechno toto zlo je plodem hříchu a že každý hřích, má-li být zničen, potřebuje Vykoupění.
- Zpovídáš-li se, aniž bys proti hříchu bojoval v sobě i ve světě, nikdy zlo nepřemůžeš, bojuješ-li proti zlu v sobě a ve světě, aniž by ses zpovídal, nezvítězíš.  
Neboť jediný nekonečně účinný prostředek jak přemoci hřích spočívá v tom, že se všemi svými silami bijeme o to, abychom ve svátosti pokání přijali jediného vítěze nad zlem – Ježíše Krista

*Michel Quist*

## SVÁTOST POKÁNÍ A JEJÍ ČÁSTI (z liturgické knihy Obřady pokání)

Kristův učedník, který se dopustil hříchu a z popudu Ducha svatého přistupuje k svátosti pokání, se má především celým srdcem obrátit k Bohu. Toto niterné obrácení srdce, které v sobě zahrnuje lítost nad hříchem a předsevzetí vést nový život, je vyjádřeno zpovědí církvi, patřičným zadostiučiněním a polepšením života. Bůh pak udělí odpuštění hříchů prostřednictvím církve, která působí skrze službu kněží.

**a) Lítost:** Mezi kajícími úkony stojí na prvním místě lítost, která je „bolestí duše nad spáchaným hříchem a jeho odsouzením, spojeným s předsevzetím už nehřešit“. „Kristovu království se totiž přibližujeme pouze vnitřní proměnou celého člověka (*metanoia*), která působí, že jsme zasaženi tou Boží svátostí a láskou, která se v poslední době projevila na Synu a která nám byla plně uštědřena (srov. Žid. 1,2; Kol 1,19 aj.; Ef 1,23 aj.), a začneme přemýšlet, soudit a pořádat svůj život.“ Na této lítosti srdce závisí pravdivost pokání. Obrácení má totiž zasahovat člověka v jeho nitru, aby mu den ze dne dodávalo většího světla a uvádělo ho do stále většího souladu s Kristem.

**b) Vyznání:** Ke svátosti pokání patří vyznání hříchů, které vychází z pravdivého sebepoznávání před Bohem a z lítosti nad hříchy. Toto vnitřní zpytování svědomí a navenek projevené vyznání se má odehrávat ve světle Božího milosrdenství. Vyznání vyžaduje od kajícího vůli otevřít své srdce Božimu služebníku; a od služebníka se vyžaduje duchovní soud, který koná na místě Kristově, a na základě moci klíčů pronáší rozsudek odpuštění nebo zadržení.

**c) Zadostiučinění:** Právě obrácení se dovršuje za viny, polepšením života a náhradou škody. Úkon a míra zadostiučinění mají být přiměřené jednotlivým kajícím, aby každý napravil řád, který porušil a aby byl léčen lékem zaměřeným právě na uzdravení jeho choroby. Je třeba, aby uložené pokání bylo opravdu lékem proti hříchu a aby nějakým způsobem působilo obnovu života. Tímto způsobem kající „nedbá na to, co je za ním“ (Flp3,13), začleňuje se znovu do tajemství spásy a napíná své síly, aby dosáhl toho, co je před ním.

**d) Rozhřešení:** Hříšníkovi, který ve svátostné zpovědi vyjevil služebníku církve své obrácení, uděluje Bůh odpuštění skrze znamení rozhřešení a tím je svátost pokání dokonána. Podle Božího uspořádání díla spásy, v němž se viditelně projevila dobrota Boha, našeho spasitele, a jeho láska k lidem, chce nám Bůh skrze viditelná znamení udílet spásu a obnovovat porušenou smlouvu.

Ve svátosti pokání tedy Otec přijímá syna, který se k němu vrací, Kristus bere ztracenou ovci na ramena a odnáší ji zpět do ovčince a Duch svatý znovu posvěcuje svůj chrám a plněji v něm prožívá, což se pak projeví obnovenou nebo vroucně prožívanou účastí u stolu Páně, takže nad dítětem, které se z dálky vrátilo zpět, je veliká radost na hostině Boží církve.

### Nutnost a užitečnost této svátosti

Jako hřích zasahuje různé a četné rány v životě jednotlivců i společenství, tak rozmanité jsou i léčivé účinky pokání. Ti, kteří se těžkým hříchem vyloučili ze společenství Boží lásky, jsou svátostí pokání znovu povoláváni k životu, který ztratili. A ti, kdo denně zakoušejí svou křehkost a upadají do hříchů lehkých, opětovaným přistupováním k svátosti pokání sbírají síly, aby dospěli k plné svobodě Božích dětí.

a) Aby věřící přijal spásonosný lék svátosti pokání, má podle ustanovení milosrdného Boha vyznat kněži všechny těžké hříchy, i jednotlivě, jichž si je po zpytování svědomí vědom.

b) Mimoto je velmi užitečné často a horlivě přistupovat k této svátosti i kvůli lehkým hříchům. Není to totiž pouze jakési rituální opakování nebo jenom nějaké psychologické cvičení, ale je to trvalá snaha uskutečňovat v životě milost křtu, aby tím, že prožíváme na svém těle Ježíšovo umírání, byl na nás stále patrnější i Ježíšův život. Ať se kající v takovýchto zpovědích, v nichž se obviňují z lehkých hříchů, snaží niterněji Kristu připodobňovat a pozorněji naslouchat hlasu Ducha.

Aby tato svátost spásy na ty, kdo věří v Krista, svou mocí skutečně působila, je nutné, aby zapouštěla kořeny v celém jejich životě a aby je pobízela k horlivější službě Bohu a bratřím.

Proto je udílení této svátosti vždy úkonem, jímž církev vyznává svou víru, děkuje Bohu za svobodu, ke které nás osvobodil Kristus, nabízí svůj život jako duchovní oběť k chvále Boží velebnosti a spěchá vstříc Kristu.

## O ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ

Chci-li zpytovat svědomí, měl bych alespoň čas od času uvážit, proč a jak to dělám. K tomu mají napomoci následující body k zamyšlení.

- 1. Proč zpytuji svědomí:**  
protože je to nařízeno?  
k podpoře mého pocitu spravedlnosti (farizej a celník!)  
abych měl sebe stále pod kontrolou?  
Na každém z těchto motivů něco je, ani jeden není absolutní.
- 2. Zpytování svědomí by mělo být součástí rozhovorů, které vedu:**  
s Bohem (modlitba, Písmo)  
sám se sebou (jsem za sebe odpovědný, vnímám své rozpoložení)  
s bližními, a to nejen slovy (vnímám jejich reakce)
- 3. Základem pro mé úvahy** nemají být v první řadě hříchy, ale vědomí mé velikosti jako křesťana a z něho plynoucí závazky.  
*„Uvědom si, křesťane, svou důstojnost. Stal ses spoluúčastným na božské přirozenosti, nevracej se tedy hanebným chováním do starého ponížení. Nezapomínej, jaké hlavy a jakého těla jsi údem. Pamatuji, žes byl vyrván z moci temnot a přenesen do světla království Božího.“* (sv. Lev Veliký)
- 4. Co hledám?**  
hříchy (jednotlivosti)?  
dobré činy?  
výmluvy a omluvy?  
kontrolu své cesty?
- 5. Jak poznám, co je zlé a co je dobré?**  
desatero  
morálka  
zpovědní zrcadlo  
modlitba (Duch svatý)  
Boží slovo (zejména Mt 5-7, 1 Kor 12-13, Gal 5, Ef 4-6)  
reakce druhých lidí
- 6. Proč mohu být a jsem v některých ohledech slepý?**  
A kdo a co mne z toho může léčit (úloha bližních)  
Vždy odlišit a vnímat: činy - motivy - kořeny.

### Závěrečná rada:

- hříchu lituj hned
- cestu kontroluj občas
- nad závěrem dne se zastav, uznej dobré a zlé, děkuj a pros za odpuštění
- jednou za 1-2 měsíce se zpovídej
- v ročních exerciciích si udělej „hloubkovou kontrolu“



## POMŮCKA KE ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ I. – podle Božího slova

*Při zpytování svědomí před svátostí pokání je dobré si nejprve položit následující otázky:*

1. Přicházím ke svátosti pokání proto, poněvadž upřímně toužím po očistě, obrácení a obnově svého života a po hlubším společenství s Bohem? Nebo vidím ve svátosti pokání jen zatěžující povinnost, kterou splním co možná nejméně často?
2. Zapomněl jsem při poslední zpovědi těžké hříchy nebo je zatajil?
3. Vykonal jsem uložené pokání, pokusil jsem se napravit způsobené bezprávi? Uskutečnil jsem alespoň nějak předsevzetí změnit svůj život podle evangelia?

*Každý má zkoumat svůj život ve světle slova Božího.*

### **I. Ježíš říká: „Milovat budeš Pána, Boha svého, z celého srdce.“**

1. Je můj život zaměřen tak na Boha, že jej miluji jako svého Otce nade vše a věrně tak dodržuji jeho přikázání? Nebo se starám především o věci tohoto světa? Mám pravý vnitřní postoj u všeho, co dělám?
2. Věřím pevně v Boha, který k nám promluvil ve svém Synu? Držím se pevně učení církve? Starám se o své další vzdělání ve víře slyšením Slova Božího, čtením Písma, účastí na bohoslužbách mimo neděli (podle mých skutečných možností a potřeb)? Odmítám to, co mé víře škodí? Hlásím se poctivě a beze strachu k víře v Boha a ke své církvi? Počínám si v soukromém i veřejném životě skutečně jako křesťan?
3. Jak jsem na tom se svou denní modlitbou? Je má modlitba osobním rozhovorem s Bohem, nebo jen vnějším zvykem? Přináším svou práci, své radosti i bolesti před Boha? Obracím se k němu v pokušeních?
4. Ctím a miluji jméno Boží, nebo zarmucuji Boha klením, křivou přísahou, lehkomyšlným a zbytečným vyslovováním jeho jména? Mám dost úcty k Panně Marii a ostatním světcům?
5. Zúčastnil jsem se v neděli a ve svátek pozorně, s opravdovou účastí a zbožností celé mše svaté? Splnil jsem přikázání o velikonoční zpovědi a přijímání?
6. Starám se o něco víc nebo důvěřuji něčemu víc, než živému Bohu? Nejsem vlastně jako pohan, když věřím pověře, spiritismu, magickým praktikám. Nejsem jako pohan v tom, že se nade vše starám o získávání a udržování věcí (chata, auto, koníček, který je důležitější než Bůh)?

### **II. Ježíš říká: „Milujte se navzájem, jako jsem já milovat vás.“**

1. Miluji skutečně své bližní? Nebo jich jen využívám k dosažení svých cílů? Jednám s nimi tak, jak chci, aby bylo jednáno se mnou? Nedal jsem jim svými řeči nebo svým chováním pohoršení?
2. Přispěl jsem ve své rodině trpělivostí a pravou láskou k tomu, aby se v ní všichni dobře cítili? Mám správný vztah k rodičům (poslušnost - jsem-li nedospělý, péče o ně v dospělosti)? Jak se jako otec nebo matka starám o křesťanskou výchovu svých dětí? Pomáhám jim dobrým příkladem a správným užíváním rodičovské autority? Byl jsem své manželce (manželovi) vnitřním postojem i vnějším chováním věrný (á)?
3. Jsem hotov dělit se s těmi, kteří vlastní méně než já? Zastávám se podle možností těch, kteří jsou nějakým způsobem poškozováni? Pomáhám tomu, kdo je v nějaké nouzi? Pohrdám svými bližními: zvláště chudými, slabými, hloupými, starými, příslušníky jiných národů a ras (cikáni!)?
4. Jsem si vědom úkolů, které na mne byly vloženy biřmováním? Podílím se aktivně podle svých možností na životě farnosti? Beru na vědomí velké úkoly církve i světa a modlím se za ně? (Např. Za jednotu církve, za misie, za spravedlnost a pokoj).
5. Starám se také o blaho společenství, v němž žiji nebo pracuji, nebo jsem jen zaměstnán sám sebou? Podporuji tam, kde mohu, spravedlnost, veřejnou mravnost, svornost a lásku ve společnosti? Plním své povinnosti občana (pracovníka, spolunájemníka apod.)?

6. Plním své pracovní povinnosti poctivě a svědomitě, se snahou prospět společnosti? Nepodvádím nebo nešidím někoho, kdo pro mne pracuje?
7. Jednám s lidmi, vybavenými autoritou, s pravdivou a správnou úctou (ani ne sprostě, ani ne podlézavě)?
8. Využívám postavení a moci, které jsou mi svěřeny, ke službě a k dobru druhých, nebo je užívám jen k vlastnímu prospěchu?
9. Byl jsem pravdivý a diskrétní, nebo jsem někoho poškodil lží, pomluvou, nactiutrháním, strohým odsudkem, vyzrazením svěřeného tajemství?
10. Poškodil jsem život, zdraví, čest, dobrou pověst, majetek druhého člověka? Radil jsem k interrupci nebo při ní spolupůsobil? Zničil jsem společenství s druhými sporem, nepřátelstvím, hněvem, pohaněním? Neodmítl jsem z egoismu svědčit ve prospěch nevinného?
11. Kradl jsem, nebo poškozoval cizí majetek nebo se nespravedlivě obohatil? Vrátil jsem, co mi nepatří a nahradil škodu, pokud jsem ji způsobil?
12. Byl jsem ochoten kvůli Kristu odpustit a smířit se, když mi bylo neprávem ublíženo? Nebo jsem živil hněv a nechtěl jsem odložit myšlenky na pomstu?

### **III. Ježíš říká: „Bud'te dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský Otec“.**

1. Co určuje základní směr mého života? Žiji z naděje na věčný život? Starám se o svůj duchovní růst modlitbou, čtením a rozvažováním Písma, přijímáním svátostí a ukázněním sebe sama? Chci bojovat proti svým chybám, proti špatným sklonům a vášním, jako je třeba závist nebo neúměrné konzumace jídla a pití? Nejsem pyšný a vychloubačný, domýšlivý před Bohem? Nepodceňuji druhé lidi a nepovažuji se vždy za lepšího, než jsou druzí? Nechci vždy prosazovat jen svou vůli? Nepohrdám svobodou a právy druhých?
2. Jak zacházím s „hřivnami“, které mi Bůh svěřil? Se svým časem, se svými silami, se svými zvláštními dary? Používám je ke stále dokonalejšímu sebeuskutečnění? Nebo jsem líný a nečinný?
3. Dokáži trpělivě snášet bolesti a životní nepříjemnosti, abych ve svém životě „doplňoval míru Kristových útrap“? Dodržuji postní přikázání?
4. Jsem si vědom toho, že mé tělo a mé smysly jsou chrámem Ducha svatého a že mají být vzkříšeny ke slávě? Jsem si vědom toho, že mají být znamením oné věrné lásky boží k lidem, která je ve svátosti manželství tak zřejmá? Opatruji proto své tělo i své smysly v čistotě a kázni? Nebo je pošpiňuji nevhodnými řečmi, myšlenkami, žádostmi nebo činy? Podléhám pohlavnímu pudu, aniž jej zaměřuji k dobrému, tj. k ryzímu a ohleduplnému uplatnění v manželství? Zaplňoval jsem své myšlení nevhodnou četbou, rozhovory, sledováním špatných pořadů, věcmi, které narušují mou vnitřní rovnováhu a zbytečně dráždí pohlavní pud? Svedl jsem nevhodným chováním jiné ke hříchu? Zachoval jsem v manželském životě mravní zákon?
5. Jednal jsem proti svému svědomí? Ze strachu před lidmi nebo z pokrytectví?
6. Snažil jsem se žít podle zákona Ducha a snažil jsem se uskutečňovat svobodu Božích dětí, nebo jsem se nechal zotročit svými vášněmi?



## **POMŮCKA KE ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ II. – podle vztahů v mém životě**

### **1. Vztah k Bohu - základní postoj**

Jaká je naše víra? Věřím v jediného pravého Boha, v Ježíše Krista, našeho Vykupitele a v Ducha sv., který nás má osvěcovat v celém našem životě?

Směřuje můj život k cíli, k němuž mne Bůh volá - „Bud'te dokonalí, jako je váš Otec v nebesích dokonalý“?

Chci přijmout vůli Boží, jak se modlím v Otčenáši, nebo prosazuji svou vůli? Umím prosit za dar víry?

### **2. Vztah k Božímu slovu**

Snažím se žít z Kristova evangelia? Čtu proto Písmo sv., abych poznal, co Kristus ode mne žádá? Prohlubuji pravidelně své náboženské vzdělání?

### **3. Vztah ke svátostem**

Jsem přesvědčen, že smíření s Bohem ve svátosti pokání je vstupní branou k co nejbližšímu spojení s Pánem? Poznávám ve sv. přijímání příležitost prohlubovat neustále tento kontakt s živým Bohem? Využívám rád a s velkou láskou této možnosti?

### **4. Vztah ke mši sv. a k modlitbě**

Jak prožívám sváteční den? Jaké místo má modlitba v mém životě? Dokáži modlitbou nejenom prosit, ale také děkovat a myslet na jiné? Najdu si čas na osobní rozhovor s Bohem, snažím se poznávat, co Bůh ode mne žádá? Nejednám nikdy v životě zbaběle?

### **5. Vztah k bližním - všeobecně**

Můžeš říci upřímně, že miluješ druhého jako sám sebe? Nepřehlídíš vědomě či nevědomky druhého? To zn. uvědomuješ si, že ten druhý, ať je kdokoliv, je člověk stvořený k obrazu Božímu?

Neodpíráš ze sobeckých důvodů druhému službu? Nevyhledáváš jen ty lidi, kteří ti mohou přinést jenom výhody? Mluvíš druhým pravdu, nelžeš jim vědomě v závažných věcech? Máš smysl pro spravedlnost? Tedy přeješ každému, co mu patří? Neodsuzuješ své bližní?

### **6. Vztah k rodině**

Máš opravdový smysl pro pravou lásku, mírnost a jednotu? Panuje ve vaší rodině úcta, pomoc, porozumění? Hledáš pomoc Boží? Snažíš se poznávat, jaké má Bůh plány s tvým domovem a rodinou? Snažíš se podle těchto úmyslů Božích opravdu žít? Modlíš se někdy společně v rodině? Chodíš pokud je to možné společně na mši sv.?

### **7. Vztah k dětem**

Nedíváš se na děti jen jako na břemeno? Nechceš mít víc dětí, aby se nesnížila životní úroveň rodiny? Přemýšlíš o to, že nestačí vychovávat děti tak, jak jsi byl sám vychován? Jsi schopen dát svým dětem jasnou životní linii? Uvědomuješ si, že ve výchově záleží hlavně na tvém osobním příkladu? Nevedeš své děti k sobectví? Nejednáš s malým dítětem jako s nemluvnětem, s dospívajícím jako s dítětem, s mladým mužem jako s dospívajícím? Neovlivňuješ své dítě, které se chystá uzavřít sňatek při volbě budoucího partnera do té míry, že na něho děláš nátlak? Důvěřuješ svému dítěti? Respektuješ jeho svobodu? Vedeš děti k pravému náboženskému životu?

### **8. Pro staré a nemocné**

Užíváš svého volného času, nabytého vzdělání i svých styků také ve prospěch druhých? Nepropadl jsi lakotě? Nejsi zatrpklý? Nedáváš ostatním najevo svou vnitřní nevyrovnanost, hlavně těsně po té době, když jsi odešel do důchodu? Nezapomínáš, že tato doba tvého odpočinku je doba přípravy, abys mohl předstoupit před samotného Boha?

Jak se dovedeš vyrovnat se svou nemocí? Nejsi soustředěný stále na svou nemoc? A neděláš z ní předmět svých hovorů a úvah? Nejsi náročný k svému okolí a nezapomínáš, že ono trpí tím, že jsi nemocný? Izoluješ se od druhých z vlastní vůle víc, než je nutné? Nehledáš únik v samotě a nezapomínáš, že nemoc má sloužit také k duchovnímu povznesení ostatních? Nepovažuješ svou nemoc za trest od Boha? Věříš, že utrpení má vykupující cenu? Věříš tomu opravdu celou svou bytostí? Modlíš se za dar celé této víry? Snažíš se o duchovní život, který odpovídá tvému nynějšímu stavu? Hledáš potřebnou sílu ve svátostech, neodmítáš pomoc kněze, který je ti k dispozici? Budeš umět přijmout smrt s klidem a vírou?

## POMŮCKA KE ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ III. – podle manželského slibu

*Já... odevzdávám se tobě...  
a přijímám tě za manžela.  
Slibuji, že ti zachovám lásku, úctu a věrnost,  
že tě nikdy neopustím,  
a že s tebou ponesu všechno dobré i zlé až do smrti.  
K tomu at' mi pomáhá Bůh.*

Toto zpytování svědomí není pro každotýdenní použití. Je vhodné jednou či dvakrát do roka jako vodítko pro revizi životní cesty. Představuje velmi náročný souhrn požadavků. Nemůžeme čekat, že budou všechny splněny. Ale můžeme se ptát, zda jsme na cestě k jejich splnění, nebo na cestě úplně jiné.

V textu není rozlišován většinou mužský a ženský rod, užívá se jen slova „manžel“. Je to z důvodů lepší čitelnosti textu. Vše, co je v něm napsáno, ovšem platí jak pro manžela, tak pro manželku. A je velmi důležité, aby při zpytování svědomí aplikoval každý předložené otázky výhradně na sebe samého, ne na svého partnera (partnerku). Pokud se potom pár rozhodne pro vzájemné sdílení, což je velmi žádoucí, je třeba, aby každý spíš mluvil o tom, co jemu samotnému nejde, než aby na základě zpovědního zrcadla vyčítal chyby svému protějšku.

### 1. Já odevzdávám se tobě...

- Věřím, že manželství je pro mne povoláním od Boha, mou cestou k Němu, uvědomuji si, že v něm nežiji jen pro jakési své partnerovo nebo společné rodinné štěstí, pohodu, spokojenost,....?
- Ale mám v něm a jeho prostřednictvím úkoly od Pána - v rodině, církvi, společnosti?
- Jak často, při jakých příležitostech si to uvědomím?
- Žiji trvale těmito velkými skutečnostmi, vděčností, zodpovědností za Boží zájem, důvěru, možnosti pro každého z nás?
- Co vše jsem schopen investovat? Co obětovat?
- Čeho se vzdát pro naše manželství:
- Svých minulých svazků?
- Svých zájmů?
- I množství práce, které mě příliš zaměstnává, vyčerpává, odlučuje,... ohrožuje manželské a rodinné soužití (popř. i jinak - neuspokojuje svou odborností, náročností,... nebo minimálním potřebným efektem apod.)
- Dávám pro společné užívání vše, co mám?
- Dávám plně k dispozici vše, co jsem?
- Nechávám sebe, svůj život ovlivňovat svým partnerem? Čím, v čem, jak dalece? Zcela?
- Nehájím příliš svá práva, ale zdůrazňuji dostatečně (i sám sobě) své povinnosti?
- Vzdávám se dokonce všech svých práv, včetně práva sebe na sebe, a přiznávám všechna tato práva svému manželovi?
- Snažím se budovat pro svého partnera prostředí, v němž by mohl růst?
- Chci mu být prostředníkem jeho růstu, všemožně mu pomáhat?
- Usiluji být mu prostředníkem zvláštních Božích milostí, daných svátostí manželství, vzájemně se posvěcovat?

### 2. Přijímám tě za manžela...

- Odevzdat se a přijmout to je vlastní svátostná forma, náplň manželství.
- Plně se někomu odevzdat a plně nějakého jiného člověka přijmout do svého světa, života, do sebe...
- nemůže to být asi nikdy tak zcela snadné, jednoduché
- (ani ten životní zvrát - změna, doba sžívání - vzájemného objevování a odhalování všech možných důsledků těchto velikých, vznešených ideálů).

- Není to v lidských silách!
- Bůh se však stará, přispívá dokonce zvláštními milostmi, pokud o ně dva dotyční stojí,
- jsou disponování navzájem si je zprostředkovat...
- Jak se starám o tyto příležitosti?
- Jak jsem zodpovědný za to, co můj manžel (manželka) může přese mne od Pána získat?
- Jak dalece ho (ji) přijímám do svého života?
- Se vším, co znamená, má, dokáže, ... s jeho schopnostmi, přednostmi?
- I s jeho nedostatky, nemocemi, slabostmi, špatnými sklony, vlastnostmi?
- S tím, co neumí, nedokáže, s jeho zápasy a hříchy?
- S jeho minulostí, závislostmi, závazky, pocity...?
- I s jeho plány, přáními, touhami?
- S jeho nároky, požadavky?
- S jeho ideály?
- Přijímám ho veselého i vážného, radostného i smutného, ustaraného?
- Mírného i rozhněvaného, přetaženého, vyčerpaného?
- Slabého a chybujícího, úspěšného i nedoceneného, ve slávě i v ponížení...?
- Takového jaký je (byl a bude)?
- Ctím, co je v úctě u něho a miluji, co má rád?
- K ničemu, co se ho týká, nechci a nemohu zůstat lhostejný! (zaměstnání, příbuzní, kamarádi a kolegové, koníčky...)

### 3. ...slibuji, že ti zachovám lásku...

- Láskou musí být dáno, že se dávám aktivně zcela k dispozici, přijímám svého manžela, stává se součástí mne a já jeho...
- Máme o sebe navzájem pečovat, starat se o vzájemné štěstí, nést společně břemena, působit si rozkoš, ale především spoluzodpovídat za vzájemný růst a spásu,
- což může někdy znamenat i naopak: působení si bolesti a smutku...
- Máme se každý zvlášť i společně přibližovat k Pánu, dojít jednoty srdce, spolupracovat na spáse světa!
- Manželství má být pro nás školou lásky - lásky vzájemné, k bližním, k Bohu.
- Má se stát zjevením Boží lásky a jednoty lidem!
- Co všechno to vyžaduje a předpokládá!
- Žádný z našich kroků však nesmí být bez lásky!
- Ta musí motivovat a být kritériem všeho!
- Sleduji pozorně, co můj druh zrovna potřebuje ke svému růstu?
- Mám s ním trpělivost v jeho různých souženích a bojích, nemocech..., v jeho opravdových chybách, hříších?
- Jsem schopen i dlouhodobě hledat, co potřebuje, co prospívá jeho růstu, dělá ho lepším,
- podporuje jeho velkorysost, lásku, odvahu, chuť do života... a ne ubíjí, vyčleňuje ze společenství, sráží, podporuje jeho špatné sklony, uspokojuje jeho sobectví...
- (Vždy se to, co potřebuje neshoduje s tím, co chce, a někdy se to nepozná lehce, okamžitě...)
- Dokážu správně rozeznat, co je potřebné, nutné, správné, dobré říkat, sdělovat, a co ne (co je lepší správně přejít, zamlčet, tiše obětovat) - z hlediska lásky, ohleduplnosti, růstu, manželské diplomacie a taktiky...?
- Umožňuji svému manželovi upřímnost, otevřenost, přímé jednání?
- Jak reaguji na jeho upřímnost, otevřené jednání?
- Může i z mých kritik (napomínání, rad...) vycítit, že je milován?

- Hledám i já lásku v jeho kritikách?
- Jsem si vědom, že láska předpokládá především důvěru?
- Je na prvním místě mých i našich snah budování krásného manželství? Jsem si vědom, že to není věc jednou daná, ale je nutno ji pěstovat?
- Věřím ve svého manžela?
- Věřím v jeho nekonečnou budoucnost?
- Věřím v jeho nesmírné možnosti? (v Pánu - s Pánem)
- Věřím v jeho možný růst?
- Věřím v jeho stálý růst?
- Zavazuje mne i jeho víra ve mne?
- Usiluji i o svůj růst?
- Pěstuji svůj osobní styk, život s Bohem? Jsem v něm věrný?
- Je na mne spolehnutí?
- Jsem trvale ochoten k oběti?

#### 4. ... slibuji, že ti zachovám úctu...

- Manželským spojením dvou lidí, dvou lidských životů, těl, úsilím o sjednocování... ještě nezaniká každý člověk z páru. Naopak!
- Každý nadále stále zůstává (má zůstat) samostatným jedincem, osobností, originálním obrazem (viz jeho osobní život s Bohem a zodpovědnost před ním) a zasluhuje úctu do všech důsledků!
- Uvědomuji si dostatečně tyto velké skutečnosti?
- Nečiním si institucí manželství žádná práva na svého partnera?
- Přijímám s hlubokou láskou, vděčností a zodpovědností jeho odevzdání se z lásky, kterým mě k mnohému opravňuje, zmocňuje?
- Odevzdávám mu i já sebe, svůj život láskyplně, závazně?
- Jak si vážím toho, že mě přijal do svého života?
- Respektuji jeho práva na svobodný vývoj, život s Pánem?
- Jak ho pomáhám pěstovat?
- Čím přispívám ke zdravému dotváření osobnosti?
- Má můj partner i své určité soukromí, pokud o ně stojí, potřebuje ho? Máme každý své soukromí s Pánem?
- Co pro mne znamenají naše nejintimnější setkání? Jaké úmysly do nich vkládám?
- Co asi znamenají pro mého manžela? K čemu nás vedou? Co jim předchází a co následuje?
- Jsou pro oba především důstojnými projevy naší lásky? A symboly stvrzení našeho všestranného manželského odevzdání se a přijetí? (Prostředky k rozmnožování milostí našeho svátostného stavu?)

#### 5. ... slibuji, že ti zachovám věrnost...

- Aby mohlo manželství dosáhnout svých cílů, přiblížit se ke svým ideálům, splnit účel a očekávání..., aby mohlo vůbec existovat a rozvíjet se, předpokládá oboustranné rozhodnutí: Navždy a bez výhrady!
- Na začátku našeho manželství bylo toto rozhodnutí, dokonce slib!
- Ale vím, co to v důsledcích znamená?
- Obnovuji častěji toto smýšlení a rozhodnutí? Je trvalé?
- Nepřipouštím si jakékoli pochybnosti o správnosti své volby, resp. nelituji a nechci vzít zpět své slovo - za jakýchkoli okolností? Ani v legraci?
- Dokážu hájit své ideály o manželství, žádat vždy znovu uctivé vyjadřování o manželovi, chování k němu, např. i mezi kolegy v zaměstnání?

- Stojím na manželově straně i v situacích, kdy se mýlí apod.? Vyžaduje-li to podpoření jeho autority aj.? (před dětmi i jinými lidmi)
- Neshodím ho před ostatními ve chvílích, kdy je slabý, ale má dobrý úmysl?
- Jsem schopen(a) být mu věrný, i když se za něho stydím apod.?
- Jsem ochoten(a) odpustit svému partnerovi jakékoliv provinění proti manželské věrnosti? (Nepodmiňuji věrnost svou stejnými nároky, požadavky, právy?)
- Chápu a prožívám, že i manželská věrnost je záležitostí vůle, a ne jen věcí citu nebo rozumu?
- Jak se snažím věrnost usnadnit svému partnerovi?

#### **6. ... slibuji, že tě nikdy neopustím...**

- Partnerovi má být dána důvěra - bezmezná, nevyčerpatelná a nekonečně mnoho možností, příležitostí stát se lepším, růst...
- Roste už pouhou mojí vírou v něj.
- Ale zároveň se předpokládá, že ten druhý není žádný anděl, má své vlastnosti, sklony, chyby, zlozvyky...
- Věřím, že je možné s nimi hnout, překonat je, ale nesmím to klást jako podmínku. Musím vycházet z toho, jaký je, ze současné situace, a dokonce ještě více: i v případě, že bude skutečně (třeba dočasně) stále horší. Já nemám právo ho opustit.
- Ani když je „zlej“, „nezaslouží si mé obětování se“ ... apod.
- Jsem si plně vědom tohoto závazku?
- Jak se to projevuje?
- Opustil jsem svého manžela v jeho nebo společných těžkostech, nepříjemnostech, starostech? V nemoci, v indispozici?
- V jeho chybách?
- Jsem manželem i tehdy, když mi svým zaslepeným jednáním křivdí, ubližuje? Jak se to projevív?
- Sdílím s ním své radostné, povzbudivé zážitky?
- Raduji se z jeho radosti?
- Nakolik jsem přístupný jeho sdělování se?
- Umožním mu sdílení i jeho potíží, obav?
- Vyslechnu ho se zájmem, snažím se chápat, pomáhat?
- Necítí se se mnou často (převážně) sám?
- Žijeme „spolu“ a ne pouze „vedle sebe“?
- Jsem s ním, i když mu nerozumím, nemohu pomoci?
- Jak mu to dám znát?
- Může se mě zachytit, opřít se o mne, když je vyčerpaný, na dně, v krizi, sám před sebou, i před druhými ponížený, zdrcený, zbytečný...?
- Poznává, že ho potřebuji i takového, že jsem v těchto situacích s ním?
- Čekám totéž v podobných chvílích i já od něho? Jak to dám najevo?
- Neuzavírám se spíš do sebe, svých trablů, strachu, bolestí, zmatků?
- Co proti tomu dělám?

#### **7. ... slibuji, že s tebou ponesu všechno dobré i zlé až do smrti (k tomu ať mi pomáhá Bůh).**

- Manželský slib tedy znamená dvojí:
  - jednak ochotu snášet až do nejdelší smrti všechny ty vlastnosti, nepříjemné projevy toho druhého, sdílet s ním veškerý jeho i svůj život...
  - a zároveň lásku, jež předpokládá, že si svého manžela „nezaškatulkuji“, nezařadím a neprohlásím, že ho znám a vím, co od něho mohu čekat...
- Lásku, jako trvalou víru v růst, v budoucnost, ač třeba pokroky trvají léta a nejsou patrné...

- Láska znamená nejen nést společně „bonbónky“ a nést břemena, ale počítat i s krizemi „dočasnými“, neděsit se jich, nevzdát se předem, ale připravit se, zdravě je prožít.
- A nedopustit smrt manželství sebeláskou - boji nebo nudou.
- Ve snaze milovat, neustále usilovat o zlepšování druhého, který nikdy nedosáhne maximální úrovně, k tomu nikdy nemůže dojít.
- Toto ovšem není v mezích, možnostech člověka. Ale budování manželství je i zájem a dílo Boží!
- Jsem si toho vědom?
- Jak jsme spolu spojení přes Pána ve šťastných, bolestných, všedních chvílích?
- Modlíme se vděčně ve společné radosti?
- V nesnázích?
- V obdobích nesouladu?
- S návštěvami přátel?
- Vedeme společný duchovní život?
- Jak rozsáhlý, pravidelný, důsledný?
- Ve společenství s církví?
- Jak pečujeme vzájemně o své zdraví - psychické i fyzické?
- Jak hospodaříme s penězi a časem?
- Zbývá něco i na dárky a podpory ostatním?
- Jaký stupeň péče věnujeme svému bytu, oblékání, společenským konvencím?
- Jsme v tom všem určitě zajedno?
- Shodujeme se v názorech, metodách výchovy dětí?
- Jak odhalujeme vliv dětí (případných dětí) na naše manželství?
- Kým pro mne děti vůbec jsou?
- Uvědomuji si vůbec, že tu nejsou jen pro rozkoš či starost rodičů a lidí kolem?
- Že jsou svobodnými Božími tvory, dětmi, novými lidmi, kteří se mají zase o kousek přiblížit původní lidské podobě a poslání?
- Zním a cítím zodpovědnost za ně?
- Za jejich početí, za jejich život?
- Za jejich všestranný vývoj, růst?
- Za jejich víru a spásu?
- Nedělám si žádné nároky na jejich život, poslušnost, vděčnost, závázanost...?
- Chci je přijímat jen jako mně, nám svěřený úkol, přinášející s sebou nejrůznější vlivy, následky?
- Zdá se mi, že nás těžkosti, nepříjemnosti, náročnější situace vzdalují, odcizují a nebo působí přimknutí k sobě, spojení sil, sblížení?
- Jsem citlivý, vytrvalý, vynalézavý v projevech své lásky?
- Snažím se zabránit vkrádání nudy, která je známkou úpadku manželství, trvalým stavem, ne krizí?
- Jsem připraven obětovat všechno?
- Jsem ochoten odpustit cokoli a vím, že bez této ochoty nemá nic smysl? (I těžká provinění proti věrnosti - mohou i upevnit lásku, nemusí mít pronikavý význam. Chvilé největší bídy, kdy mě partner nejvíc potřebuje - ke komu jinému by měl jít?)
- Jsem ochoten čekat trpělivě jakkoli dlouho?
- Dokážu mluvit, je-li třeba?
- Umím mlčet?
- Je na mne spolehnutí?
- Je moje láska bezvýhradná?
- Žiji z víry v Boží zájem o naše manželství?

## POMŮCKA KE ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ IV. – pro motoristy

1. Uvědomuji si, že je auto dopravní prostředek? Nedělám si z něho modlu, své „zlaté tele“?
2. Křesťan, který sedí za volantem, zůstává křesťanem i jako řidič. Nekleje a nebere jméno Boží nadarmo. Chovám se podle toho?
3. Neděle je den Páně. Není to den určený výhradně k leštění a čištění auta. Jak používám svůj vůz v neděli? Používám jej pro radost, vzdělání a zotavení své rodiny? Používám jej pro službu Božímu lidu?
4. Úctu, lásku a vděčnost rodičům nemusím projevovat velkými slovy. Mohu je také někdy pozvat na výlet, zavést je někam, kam by se jindy nedostali. Mohu udělat radost opuštěným starým lidem ve svém okolí a zavést je za příbuznými, na poutní místo, do přírody. Jsem někomu jako motorista prospěšný? Jak se chovám ke starým chodcům? K policistům?
5. Hazardní jízda nemívá daleko k sebevražednému pokusu. Jsem-li za volantem, nesmím spoléhat jen na Boží prozřetelnost, ale musím vědět, že odpovídám za život svůj, svých spolujezdců a těch, s kterými se setkávám na silnici. Vím to? Zním a dodržuji dopravní předpisy?
6. Auto je dopravní prostředek. Není to prostředek k navazování známostí ani k vytahování se před osobami druhého pohlaví. Jak se chovám ke svým spolujezdkyním (spolujezdcům), stopařům?
7. Získal jsem prostředky na zakoupení auta poctivým způsobem? Jak získávám součástky, náhradní díly? Nesvádím k nepoctivosti montéry a opraváře?
8. Mluvím i jako motorista vždy pravdu? Jak se chovám při dopravním přestupku, při dopravní nehodě? Nesvaluji vinu na druhé? Nepomlouvám jiné řidiče?
9. a 10. Auto je dopravní prostředek. Nemám je proto, abych vyvolával závist svých sousedů, a je hloupé, trápím-li se a závidím-li, když má můj soused náhodou lepší a silnější vůz. Chovám se i v tomto jako křesťan?



## POMŮCKA KE ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ V. – Desatero pro dnešní dobu

*Pozn.: Následující text koluje po internetu bez uvedení autora. V původním textu byla přikázání číslována podle evangelické tradice (kde příkaz „Nedělej si žádnou modlu“ je počítán jako druhé přikázání, čímž se číslování o jedno posune, přičemž poslední dvě přikázání „nepožádáš“ jsou počítána jako jedno, desáté). Pro naše účely jsme číslování upravili podle tradice katolické.*

Myšlenkové podněty pro výchovu mravní osobnosti a pro správné rozhodování v nejrůznějších situacích. Vždy nejde především o to, co by člověk dělat neměl, nýbrž co by dělat měl. Svobodu nelze výlučně chápat jako osvobození od něčeho (negativně), ale a především jako svobodu k něčemu.

Příkazy a zákazy nechťejí život a svobodu člověka omezovat, ale chránit. Co je však dělat v konkrétní situaci, v určitém případě, to musí i křesťanům povědět rozum. Je důležité nést svoji osobní zodpovědnost a stále nově orientovat svůj život = svědomí ke křesťanským zásadám:

### 1. **Já jsem Hospodin, Tvůj Bůh, já jsem tě vyvedl z egyptské země, z domu otroctví.**

#### **Nebudeš mít mimo mě jiné bohy – rozvíjej svůj vztah k Bohu, který tě vysvobodil**

##### **Jací „bohové“ určují můj život?**

- Nepokládám hmotné a vitální hodnoty (peníze, majetek, chvilkové potěšení, požitky) za důležitější než duchovní a osobní hodnoty, jako je láska, důvěra, pravdivost?
- Jaká stupnice hodnot je podkladem všeho mého myšlení a jednání v povolání, doma, ve volném čase? Mohou druzí vidět, nalézat tuto stupnici hodnot uplatněnou v mých postojích a rozhodnutích?
- je v mém životě nějaký náboženský rozměr? Jsem osobně otevřen pro náboženské zkušenosti?
- nezneužívám víry a náboženství tím, že jich využívám jako užitečných výchovných prostředků, ale sám nejsem o tom přesvědčen. Na sebe to nevztahuji
- Nevymizely z mého vztahu k druhým všechny náboženské skutečnosti a otázky, nebo se jich dotýkám jen povrchně?
- Jsem ochoten se v druhých lidech setkávat v jejich lásce s Boží láskou, která v nich působí?
- Projevuje se mé křesťanství v tom, jak vytvářím svůj osobní a rodinný život?
- Mohou lidé z mého jednání vidět, že se snažím o radikální lásku, ochotu sloužit a odpouštět?
- Mám odvahu před jinými nezapřít víru a zastat se bližních, i když to pro mne může být někdy nevýhodné?
- V čem spočívá moje zcela osobní následování Krista?
- Jak obstojím před Božím slovem: „Budeš milovat Pána svého, Boha, celým srdcem, celou duší, celou myslí a celou svou silou a svého bližního jako sebe“ (Mk 12,30-32)?

##### **Nedělej si žádnou modlu**

- Jaký obraz Boha máme v sobě? Nevytvářím si takový obraz o Bohu, že je v rozporu se zjevením?
- Znáám vůbec Boha, jak se nám zjevil – snažím se o četbu Písma, o další vzdělávání, o opravu představ o Bohu, které znám z dětství?
- Není můj obraz o druhém člověku ustrnule hotový?
- Nevtěsňávám do svých samolibých představ svého partnera v manželství, své děti, přátele a známé? Umím skutečně druhého člověka také vnitřně přijmout i s jeho chybami a stinnými stránkami? Bereme při výchovné práci zřetel na to, že každé dítě je zvláštní a jiné? Nebo snad používám děti jako náhražku pro své osobní životní cíle, kterých jsem nedosáhl? Vyžadují od nich příliš?
- Obraz, jaký mám o sobě – jsem ochoten se korigovat, nechám si od jiných ukázat, co sám nevidím?
- Přiznám se i k chybám, k vině? Nebo přikrašluji své chování, zakrývám svou vinu?
- Je můj život skutečně prostoupen Božím obrazem, přijatým od Ježíše Krista, který se s námi setkává jako Vykupitel a Vysvoboditel z hříchu a viny? Jaký mám vztah ke zpovědi, ke kajícím pobožnostem? Nevyhýbám se osobní rozmluvě s knězem? Přezkoumávám čas od času svůj základní mravní postoj?
- Jaký je náš vztah – já a zpovědník?

## **2. Nezneužiješ jména Hospodina, svého Boha – dej prostor k růstu v modlitbě**

Náš poměr k Bohu se projevuje také v tom, jak o něm mluvíme, jak vyslovujeme jeho jméno: zda v rozvíjející se osobní modlitbě či spíše bezmyšlenkovitě, bez úcty, zbytečně...

- Projevuje se má víra a styk s Bohem osobní modlitbou?
- Není moje modlitba jen hříčkou slov – pouhou povinnou součástí denního programu – jen mluvením bez bytostného otevření Bohu?
- Vyjadřuji v modlitbě, na čem mi osobně záleží, své radosti a starosti?
- Mám důvěru, jaká je předpokladem pro modlitbu víry?
- Nezneužívám Božího jména lehkomyšlnou přísahou tím, že se obracím na Boha jen jako na pomocníka z nouze, že Bohem zakrývám vlastní zájmy a přání? Nezneužívám jméno Boha k tomu, že vyhrožuji jeho trestem?
- Nejsou svatá znamení (kříž, svěcená voda, posvěcené předměty) jen ozdobou bytu – uvědomuji si význam těchto znamení? Snažím se o to, abych spolu se svou rodinou plně prožíval náboženské zvyky?
- Dělán ve svém životě a při výchově jména křesťan čest?
- Zapírám toto jméno, když je to pro mě výhodné? Jak se chovám při prohlídce kostelů?
- Kdy, kde a jak můj život oslavuje svaté Boží jméno?

## **3. Pamatuj na den sváteční, abys ho světil – dopřej si čas k odpočinku a slavení**

- Vykonávám náležitě své povolání? Vidím ve své činnosti skutečně společensky významný úkol, Boží příkaz nebo je to pro mne jen zdroj výdělku nebo nutné zlo?
- Nevyhýbám se povinné práci a závazkům, které s ní souvisejí?
- Snažím se o dobrou a solidní práci, jak se ode mne právem očekává?
- Nepracuji jen pro zisk nebo ze tíživosti?
- Nevěnuji se své práci tak, že už nemám smysl ani čas pro jiné závazky a hodnoty?
- Nevyužívám bez výčitek obětavost a dobrotu druhých pro své osobní zájmy a úkoly?
- Je pro mne a pro členy mé rodiny neděle opravdu dnem volna, oddechu a zotavení?
- Nepřetěžuji nebo neobtěžuji svým nedělním programem jiné lidi? Manželku (manžela), děti, rodiče, přátele, sám sebe?
- Zbude mi na konci týdne nebo v neděli čas na zamyšlení co jsem dělal uplynulý týden, na plánování příštího týdne, na smysl mé práce a života pro Boha?
- Vyjadřuji svou vinu v neděli živou účastí na bohoslužbě ve společenství obce křesťanů?
- Může obec věřících počítat se mnou a mou pomocí?
- Jak přispívám osobní činností k tomu, aby bohoslužba byla důstojná a oslovovala přítomné? Nebo patřím k okrajovým křesťanům, kteří v neděli bohoslužbu jen povinně přečkají?
- Dávám těm, kdo ke mně mají bližší vztah (dětem, přátelům) náležitě podněty k správnému spořádání neděle a k účasti na bohoslužbě?
- Má nedělní slavení eucharistie vliv také na můj život a jednání v následujícím týdnu?
- Jak se slaví neděle v naší rodině? Je to opravdu den radosti a pospolitosti? Nebo se rodina rozejde, protože každý si jde svou cestou?
- Dojde při různých zájmech jednotlivých členů rodiny k dohodě, která je únosná pro všechny? Nebo máme v neděli dlouhou chvíli – z nedostatku vlastní iniciativy a lásky – plného zájmu?
- Pamatujeme v neděli na staré a trpící lidi v naší obci nebo farním společenství?
- Udělali jsme už někomu radost, že jsme ho v neděli nebo ve svátek pozvali ke stolu?

## **4. Cti svého otce a svou matku – rozvíjej zdravé vztahy mezi generacemi**

### **Odpovědnost za soužití generací**

- Jak se utváří náš poměr k členům rodiny: k rodičům, prarodičům, příbuzným, k těm, kdo bydlí v tomtéž domě jako my nebo v sousedství? Prokazujeme jim náležitou úctu a čest?
- Jaký je náš vztah ke starým, slabým, churavým lidem, kteří pokud se hledí jen na výkon už nic neznamenají?

- Jaké místo mají starší lidé v naší rodině, v naší obci nebo městě? Je možno v tom, ještě vidět soužití generací nebo jsou od ostatních izolováni?
- Je naše péče o staré lidi něco víc než jen příležitostná materiální pomoc nebo krátká návštěva – máme s našimi starými lidmi živý kontakt?
- Kdy a kde se sám se starými lidmi setkávám? Znáám jejich slabosti? Dovedu je vyslechnout? Beru jejich přání vážně?

### **Poměr rodičů k dětem**

- Bereme své otcovství a mateřství skutečně odpovědně?
- Uděláme si čas pro své malé děti – nebo je prostě ponecháme vlivům kamarádů, mateřské školky? Posadíme je k televizoru, abychom měli od nich pokoj?
- Nepřetěžujeme své děti podle představ a obrazů, které jsme si o nich sami vytvořili? Nebo se opravdu snažíme pomáhat rozvíjet jejich vlastní vlohy?
- Máme také my sami úctu ke svým dětem a vážíme si jich, jak to vyžaduje čtvrté přikázání od dětí vůči rodičům?
- Držíme se jako rodiče správné střední cesty mezi přísností a mírností, mezi náročnými požadavky a povolností? Nebo pociťují děti na sobě i naše špatné nálady tím, že máme nesmyslné nebo málo odůvodněné požadavky na jejich poslušnost?
- Jak se chováme k mladistvým, kteří se obracejí s protestem proti nám, snad proto, aby unikli z příliš hlídáního prostředí a byli samostatnější? Neposuzujeme takové protestní či vzdorné chování jen negativně? Nebo to pomáhá i nám probrat se z našeho sobectví, ve kterém nechceme děti propustit, ale mít je stále pro sebe?
- Čím přispíváme sami k zralému vztahu mezi rodiči a dětmi?

### **Vztah k autoritě a vykonávání vlastní autority**

- Jaký mám vůbec vztah k nadřízeným v povolání, ve společnosti a v církvi?
- Neprokazuji falešnou „shrbenou“ úctu – jako postoj cyklisty, který se nahoru hrbí a dolů šlape?
- Mám odvalu dát najevo své přesvědčení i tehdy, když to může mít pro mě nepříjemné následky?
- Nesu spoluzodpovědnost za větší celek společnosti? Jak?
- Je moje kritika autority opravdu konstruktivní – nebo je negativní a ničivá, vzniklá z osobního odporu, z nevěcných pohnutek?
- Jak vykonávám vlastní autoritu? Nedával jsem svévolné pokyny a rozkazy, nechtěl jsem, aby druhí pocítili mou moc?
- Nezanedbal jsem netečným postojem, jako vykonavatel autority svou povinnost, podporoval jsem svévolné jednání podřízených?
- Nepoučoval, neopravoval jsem druhé a stále jako nadřízený i jiné lidi? Jak jsem přijímal od druhých lidí oprávněnou kritiku?
- Jsem si vědom, že mám uplatněním své autority sloužit bližním?

## **5. Nezabiješ – ochraňuj život a služ jeho rozvoji v každé jeho podobě**

Bůh je Bohem živých, ne mrtvých. Chce-li křesťan plnit Boží vůli, musí také svým chováním sloužit životu. Jak mnohostranný je to úkol, připomínají tyto otázky do svědomí.

- Neohrožoval jsem zdraví, svůj život nebo život druhých nezdravým způsobem života? Bezohlednost při dopravě (alkohol za volantem atd.)?
- Nepodporuji ve svém pracovním a životním prostředí náruživost (kouření, pití, léky, drogy) například tichým souhlasem, účastí? V čem jsem náruživý?
- Snažil jsem se kontrolovat projevy svých pudů?
- Jak je to s péčí o život, s naší službou druhým lidem?
- Poskytujeme v naší rodině příbuzným a přátelům pomoc, kterou potřebují umírající? Všimáme si těžce nemocného a posilujeme ho v jeho opuštěnosti a bídě, těšíme ho a jsme mu blízko?
- Nepotlačuje se v našem okolí, v našich řečech a jednáních skutečnost smrti, nesmí se o tom nikdo ani zmínit?

- Jak se snažíme konkrétní pomocí chránit nenarozený život – ochotnou službou nastávajícím matkám, podpíráním důvodů k donošení dítěte, odmítáním jakékoli diskvalifikace nemanželské matky a nemanželského dítěte?
- Byli bychom ochotni v případě potřeby přijmout i nastávající matku pod svou střechu, nebo stát se kmotrem nežádoucímu dítěti?
- Neprojevujeme snad nepřátelský postoj k dětem tím, jak reagujeme na dětský křik v domě nebo jinou nepřívětivou odezvou?
- Jak se chovám v konfliktních situacích vůči druhým lidem?
- Nepřispívám k jejich zotavení? Nebo jsem ochoten přejít od konkurenčního postoje k vzájemné spolupráci, někdy pro pokoj i ustoupit?
- Nevyvolávám celým svým jednáním konflikty?
- Snažím se poznat své slabé stránky, o nichž sám nevím, ale které od druhých často vyžadují příliš a jsou jim často na obtíž?
- V čem spočívá má služba pokoji ve vlastní rodině, obci, církvi, společnosti? Jen v halasných řečech, či také v konkrétních činech?

### **Jak se starám o svůj duchovní život**

- Uvádím ve skutek své vlohy a schopnosti nebo se poddávám nudě a duchovní lenosti?
- Konám-li pravidelně duševní práci, snažím se také o tělesné vyrovnaní? Při každodenní tělesné práci také o duševní zaměstnání v době volna?
- Snažím se o přiměřené poznání sebe a světa? Nepohrdám hodnotami, které přináší vědecké bádání?
- Tvořím si svůj promeditovaný obraz nebo jsem jen nekritickým konzumentem cizích názorů?
- Zním ve svém myšlení a jednání také onen rozměr života, který směřuje k Bohu jako původci a cíli všeho života?
- Jaká je moje víra ve vzkříšení a věčný život?
- Vážím si eucharistie, společenství večeře Páně jako „chleba života“ který posiluje naše živé spojení s Bohem a s obcí věřících?
- Jak odpovím dětem, když se ptají na smrt?
- Je znát v naší rodině, v naší farní obci, když někdo umře, že věříme ve vzkříšení a ve velikonoční radost?

## **6. Nezcizoložíš – dej prostor rozvoji zdravé sexuality**

Ve starých zpovědních zrcadlech se u šestého přikázání hovořilo o nečistotě a nestydatosti v podrobném rozvedení. Ukázalo se však, že tento způsob zužuje pohled na pohlavní morálku a nepřispívá k dosažení zdravé duševní rovnováhy. Proto dnes klademe otázky poněkud jinak.

- Přijímám skutečnost, že jsem muž, žena a to jako dar a závazek?
- Snažím se o pevné uspořádání svých pohlavních sil nebo podléhám okamžitým touhám?
- Když si musím uložit odříkání, uvědomuji si důvody pro to - nebo své pudové vlastnosti pouze potlačuji?
- Jsem si vědom, že nejen člověk svou sexualitu zneužívá, ale i když ji potlačuje, pohrdá jí, je to narušení přirozeného pořádku v člověku?
- Chovám se jako svobodný čestně vůči druhému člověku – nebo v něm vzbuzuji naděje, které nikterak nemohu splnit?
- Jsem ve svých erotických projevech pravdivý?
- Hovořím se svým partnerem také o svých a jeho pocitech, přáních, nadějích a úzkostech?
- Snažím se opravdu, aby se prohlubovala naše láska jako nosný základ erotického vztahu nebo si s druhým jen hraji a neberu ho jako osobu vážně?
- Jaký je můj poměr k věrnosti a to nejen k manželské, umím držet slovo?
- Mám odvahu něco rozhodnout a zavázat se tím k věrnosti? Jak je to s mou věrností v malém?
- Je láska pro nás manžely opravdu stále tím, co nás spojuje, lze v ní tušit lásku Kristovu k jeho církvi?
- Vyznačuje naše manželské společenství zápolení nebo spolupráci?
- Modlíme se my manželé společně, přijímáme společně svátosti?

- Přijímáme se navzájem se svými chybami a slabostmi, máme ohled jeden na druhého?
- Nenaruší naše manželské soužití věrnost infantilní neurotické vztahy k jiným osobám (manželský trojúhelník), hysterické poruchy vztahů nebo jiné psychicky podmíněné nesprávné chování?
- Máme ve svém manželství jeden pro druhého ještě čas – nebo si každý utíká ke své práci či k dětem či k televizi?
- Dovedeme si spolu povídat a to tak, aby jeden druhému pomáhal poznat, co sám na sobě nevidí – ale také aby to v něm posilovalo a potvrzovalo jeho dobré vlohy?
- Je v našem manželství zamezování početí podloženo opravdu odpovědným rodičovstvím, kladným postojem k vzniku nového života a s ohledem na to, co je žena schopna unést?
- Může být naše rodina svědectvím křesťanského rodinného života? Nebo si žije nudně, jen v rámci povinnosti?
- „Milovat člověka znamená vidět ho tak, jak ho Bůh chtěl“ (Dostojevskij) – milujeme manžela a naše děti tímto způsobem?
- Pomáháme jako rodiče nebo jako vychovatelé dětem, aby měli vztah k tomu, co jsou chlapec nebo děvče, aby měli správný poměr k vlastní sexualitě?
- Nevládne v naší rodině nezdravé a stydlivé ovzduší, takže se o sexuálních otázkách vůbec nemluví? Dovedí se naše děti od nás, jaký je kladný smysl v projevech něžnosti?
- Mohou naši mladí z našeho chování dospět k přesvědčení, že jim rozumíme, aniž přitom schvalujeme, co je na jejich chování nesprávného?
- Snažíme se, aby pochopily význam sexuální sebekázně – neúzkostlivé, ale spolehlivé – pro šťastný život v manželství?

## **7. Nepokradeš – uč se, aby tvůj majetek sloužil, a respektuj majetek druhých**

- Respektuji svobodu druhého nebo si rád zavazuji druhé úslužností, dary, sliby?
- Obstojí můj poměr k majetku před požadavky Nového zákona?
- Není můj životní styl nákladný?
- Nezvyšuji si životní úroveň na účet druhých?
- Nepotřebuji všechno jen pro sebe, dovedu být velkodušný?
- Nedávám druhým pocítit svůj dar jako almužnu, nemám zvláštní nárok na uznání?
- Nepatřím k slušně vypadajícím okrádačům společného vlastnictví tím, že se vydávám v zaměstnání za nemocného, ačkoliv nejsem? Že se nechám při opravě auta hradit škody, které nevznikly při nehodě, na kterou jsem pojištěn? Že se pomocí daňového příznání „odškodňuji“ na státu?
- Působíme na děti a dospívající, aby sami odpovědně nakládali s kapesným a respektovali cizí majetek, aby se dělili s druhými, aby se uměli dobrovolně něčeho zříci?
- Vyhovujeme každému jejich přání, jen abychom měli „svatý pokoj“?
- Podporujeme u dětí ochotu pomáhat těm, kdo potřebují pomoc a cítit s nimi nebo posilujeme rodinný egoismus?

## **8. Nevydáš křivé svědectví proti svému bližnímu – rozvíjej jazyk sloužící životu**

- Nežiji ve lži tím, že si sám něco namlouvám a nechci být takový, jaký jsem? Že v zaměstnání předstírám jiným, co nemohu dodržet? Že nechci vidět a znát skutečnosti, které jsou pro mne nepříjemné?
- Používám obezřele svých slov? – když vyprávím své zážitky – nebo když vykládám historické události – nebo je pro mne všechno buď černé, nebo bílé?
- Snažím se získat co nejvšestrannější obraz skutečnosti – nebo neberu pravdu vážně?
- Nejsem lehkověrný, nevěřím nekriticky všemu, co slyším?
- Poznávají na nás děti a mladiství, kteří se s námi setkají a setkávají, cenu pravdivého chování?
- Říkáme v hádce, hněvu nebo rozčilení našim dětem pravdu bez přípravy a bez lásky jen proto, abychom jim pohrozili?
- Jak reagujeme na pravdivé chování mladistvých? Uděláme si čas, abychom s nimi přemýšleli a hovořili o pohnutkách ke lži?

- Přiznáme se dětem nebo podřízeným ke svým chybám a slabostem (přiznáme se před nimi) nebo je zastíráme?
- Je naše celkové náboženské chování v očích lidí pravdivé?

## **9. a 10. Nebudeš toužit po cizích vztazích a majetku – uč se odříkání z lásky**

- Považuji osobní hodnoty za důležitější – nebo je obětuji před osobním, pouze vitálním potřebám?
- Snažím se o tříbení svých snah a přání a tužeb – nebo se nechávám unášet proudem potřeb, které kolem mne převládají?
- Snažím se také, aby askezí (cvičením) rostla svoboda a odpovědnost?
- Vzpomenu si v pátek na Kristovu smrt a zvolím si dobrovolně páteční skutek lásky?
- Jakými motivy se řídím, když si něco odřeknu?
- Snažím se svým dětem ukázat smysl odříkání? Dovedu po nich požadovat nebo vyžadovat co je obtížné nebo povolují jejich přáním?
- Připravujeme se v naší rodině v době adventní a postní na hlavní svátky roku tím, že se snažíme o prohloubení svého duchovního a náboženského života?

### **Závěrem: „Využijte pravou chvíli“**

Čas, který je nám dán, abychom vytvářeli svůj život a naplňovali jeho smysl, je vzácný. Každému z nás je vyměřen Bohem.

Každý člověk prožívá v životě chvíle, o kterých by si přál, aby zůstaly, ale čas plyne neúprosně vpřed – zdá se nám, že čím jsme starší, tím plyne rychleji. Ale jindy se nám čas přímo vleče. Zdá se nám, že stojí a chtěli bychom jej uspišit. Ale čas nelze ovlivnit.

Jen svými myšlenkami můžeme prolomit hranice prostoru a času, překročit začátek a konec vlastní pozemské existence, zkoumat minulost, plánovat budoucnost.

Bezprostředně se nás ovšem dotýká doba nejbližší: příští týden, příští den, příští hodina, příští chvíle. V ní se žádá správné rozhodnutí.

Abychom my jako dospělí lidé vystihli včas problémy doby a jejich řešení, to zdůrazňuje sv. Pavel v listě Efezanům. Dřív než začne připomínat povinnosti křesťanů ve společenství, vybízí:

*„Žijte pozorně jako moudří a využijte pravou chvíli, neboť dny jsou zlé. Chápejte, co je vůle Boží!“*

(Ef 5,15a)

Vyloží-li se desatero přikázání pro dnešní dobu a snažíme-li se je vzít za svou směrnicí, pomáhá nám uchopit pravou chvíli, konat Boží vůli a stávat se lepšími a šťastnějšími lidmi.