

# Krokodýl

*aneb můžeš růst*



*36 impulsů pro růst lásky k Bohu i k bližnímu*

*P. Marek Dunda*



ediční řada  
A.M.I.M.S. M.

# Krokodýl aneb můžeš růst

36 IMPULSŮ  
PRO RŮST LÁSKY K BOHU I K BLIŽNÍMU


P. Marek Dunda



A.M.I.M.S.

## S církevním schválením Biskupství brněnského č.j. Ep/423/17 ze dne 6. dubna 2017

Název: Krokodýl aneb můžeš růst  
Podtitul: 36 impulsů pro růst lásky k Bohu i k bližnímu  
Autor: P. Marek Dunda  
Uspořádala: Markéta Voříšková  
Ilustrace: Tomáš Hevera  
Foto na obálce: Wikimedia Commons (Mattstone911)  
Fotografie i celá obálka je šířena pod licencí CC BY-SA 3.0  
(znění licence viz <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)  
Zpracovali: členové společenství FATYM Vranov nad Dyjí a Přímětice-Bítov  
Ediční řada: A.M.I.M.S. M.  
Vydal: A.M.I.M.S. z.s., Vranov nad Dyjí – Přímětice – Bítov  
Ve spolupráci s: Matice Cyrilometodějská s. r. o., Olomouc  
Rok vydání: 2017  
Vydání: druhé  
(první vydání v A.M.I.M.S. v roce 2005 pod názvem Můžeš růst)  
Tisk: Michal Jiříček, M+M, Borotice  
Náklad: 45.000 výtisků

 Šířeno pod licencí Creative Commons CC BY 3.0 – celou publikaci nebo její části je tedy možné dále šířit, pokud uvedete autora a zdroj (úplný text licence najdete na <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>).

Kompletní texty většiny publikací, které vydává A.M.I.M.S. (včetně misijních knih ediční řady A.M.I.M.S. M., tedy i této knihy), najdete na internetových stránkách FATYMu [www.fatym.com](http://www.fatym.com) a na [www.amims.net](http://www.amims.net). Zde je také možné knihy objednat i v papírové podobě (jen za příspěvek na tisk a poštovné).

# Obsah

|  |    |
|--|----|
| Proč jsou tady ti krokodýli.....                               | 5  |
| Využijte Boží milosti a pracujte na sobě.....                  | 7  |
| 1. Jak jít ke křesťanské dokonalosti.....                      | 9  |
| 2. Duchovní pokrok dělá jen ten, kdo roste v lásce.....        | 10 |
| 3. Jak najít správný postup, aby rostla naše láska k Bohu..... | 11 |
| 4. Dobrý úmysl.....  | 12 |
| 5. Hřích.....  | 13 |
| 6. Lehký hřích.....  | 14 |
| 7. Hlavní chyba.....   | 15 |
| 8. Večerní zpytování svědomí.....                              | 17 |
| 9. Pokušení.....   | 18 |
| 10. Ještě jednou o pokušení.....                               | 19 |
| 11. Zlý návyk.....   | 21 |
| 12. Touha po dokonalosti.....                                  | 22 |
| 13. Pokorná nedůvěra ve vlastní síly.....                      | 23 |
| 14. Pevná důvěra v Boha.....                                   | 24 |
| 15. Stálá bdělost nad sebou.....                               | 25 |
| 16. Věrnost i v nepatrných věcech.....                         | 27 |
| 17. Svátost smíření.....                                       | 28 |
| 18. Zpytování svědomí.....                                     | 30 |
| 19. Lítost.....  | 31 |
| 20. Předsevzetí.....   | 32 |
| 21. Vyznání hříchů.....  | 33 |
| 22. Pokání.....  | 35 |
| 23. Dobro konat dobře.....                                     | 36 |
| 24. Svaté přijímání.....                                       | 38 |
| 25. Smutek.....  | 39 |
| 26. Růženec.....   | 41 |
| 27. Láska roste poznáním.....                                  | 42 |
| 28. Křížová cesta.....   | 44 |
| 29. Řeč.....   | 46 |
| 30. Matka Boží v mém životě.....                               | 47 |
| 31. Pořádek v myšlenkách.....                                  | 48 |
| 32. Jak si tedy udělat pořádek v myšlenkách.....               | 49 |
| 33. Malý pokrok a zvláštní zpytování svědomí.....              | 51 |

|   |    |
|---|----|
| 34. Cesta k dokonalosti .....                 | 53 |
| 35. Drahocenný čas .....                      | 54 |
| 36. Modlitba k Panně Marii Matce Naděje ..... | 55 |
| Doslov .....                                  | 56 |

Tuto knihu pro vás připravil tiskový apoštolát A.M.I.M.S. .... 57



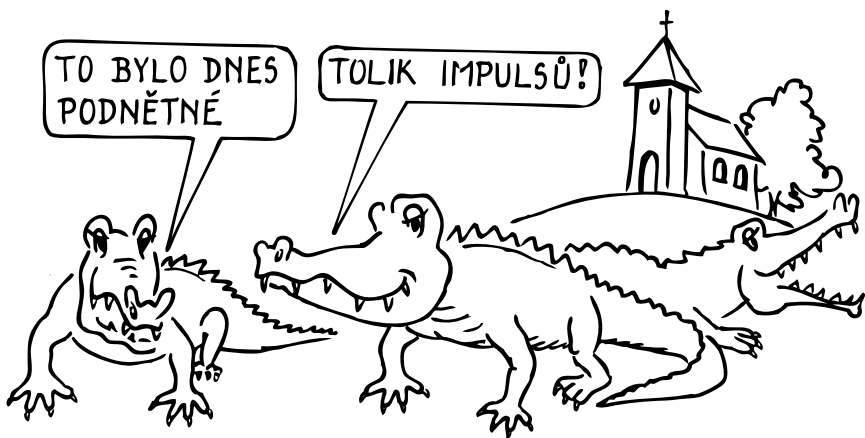
## Proč jsou tady ti krokodýli...?

Když jsem kdysi přijel do naší adoptivní farnosti v severních Čechách, do Jeníkova, zaujalo mě, že všechny děti vyráběly na faře přívěsky z korálků právě v podobě krokodýla. Nejdřív jsem netušil proč, ale pak mi to jeníkovské slečny katechetky Nazareta a Vilma vysvětlily. Krokodýl je totiž starobylým symbolem duchovního života. Krokodýl prý totiž roste po celý život. Čím starší krokodýl, tím větší... No a v duchovním životě jde také o stálý růst. Proto krokodýl. Kdo opravdu žije s Bohem, ten stále roste. Tato kniha nabízí několik desítek různých „impulsů“ k takovému růstu. Byl jsem velmi vděčný otci Markovi Dundovi za každý z nich. Pravidelných poutí Nový Jeruzalém ve Vranově nad Dyjí každého patnáctého dne v měsíci jsem se sice nemohl zúčastňovat, se zájmem jsem si však prohlížel hlavní body z promluv otce Marka na nástěnce v oslnovické kapli. Díky těmto nástěnkám jsem mohl „impulsy“ dostávat i já a mnozí další v okolí. Říkal jsem si: „Kdyby se tak mohly dostat i dále!“ Měl jsem sen, že by to šlo uskutečnit dvojím způsobem: v knize a na internetu.

Oba tyto sny se již splnily. Přinesou-li vám „impulsy“ užitek a budete-li chtít je dále šířit, zkuste se podívat na internetu na strany FATYMu ([www.fatym.com/taf/ostatni/](http://www.fatym.com/taf/ostatni/)) – tam najdete texty zpracované pro nástěnky tak, aby se daly vytisknout (třeba ještě i upravit), zvětšit a po dohodě s vaším panem farářem dávat každý měsíc na nástěnku v kostele. Nebo i na jinou nástěnku ve vaší obci, ve vaší firmě... Vynalézavosti se meze nekladou. V jedné vesnici si lidé na plotě předzahrádky svého domku udělali svou vlastní nástěnku... Jen pokud nástěnka není vaše, je samozřejmě vhodné to nejdřív domluvit s majitelem.

A proč je na obrázku panelák a smrčky? V tom paneláku jsem dříve bydlel a smrčky zasadili moji rodiče, když jsem se měl narodit já a můj brácha. Chodili jsme se s nimi měřit. Nejdříve jsme byli vyšší my, ale smrčky rostou stále, rostou dodnes. Dnes už nás přerostly o víc jak deset metrů. Není nutné růst rychle, ale stále. Kéž by vám k tomu tyto impulsy pomohly. Ne růst do výšky, ale do hloubky...

P. Pavel Zahradníček





# Využijte Boží milosti a pracujte na sobě...

## Na vysvětlenou – úvod

36x jsme se při poutních setkáních Nový Jeruzalém ve Vranově nad Dyjí zamýšleli nad tím, jak na sobě pracovat, abychom měli více lásky k Pánu Bohu a bližním. Zvláštní je, že při promluvách nezaznívalo nic nového. Byly to většinou jen staré myšlenky z pozapomenutých katolických příruček, vysloveny řečí dnešní doby. Tyto pravdy máme zřejmě v krvi – jistě je opakovaně slyšovali naši předkové. Takto byly formovány generace před námi a bylo to jistě k jejich prospěchu. Mnozí se podivili, jak jsou tyto myšlenky konkrétní a jak se otevírají široké možnosti pro duchovní růst.

Mile mě překvapilo, že paní Markéta Voříšková si dělala z promluvy poznámky, které pak zpracovala a šířila dál. Ale nebylo to v této souvislosti překvapení jediné. Otec Pavel Zahradníček přišel ještě v době, kdy celý cyklus kázání nebyl dokončen, s nápadem, že by bylo dobré tyto zpracované poznámky vydat, aby z toho mohli mít užitek i ostatní. Od nápadu k jeho realizaci nebyla tentokrát dlouhá cesta, a tak nyní dostáváte do rukou brožurku, kde je jakási osnova kázání o duchovním životě, které byly pronášeny při zmíněných poutích. Snad někomu poslouží...

Zbývá dodat, že pro duchovní život nejsou rozhodující předpisy a rady (i když mnohdy mohou hodně pomoci), ale důležitý je osobní vztah člověka k Bohu, který se projevuje otevřeností pro spolupráci s Boží milostí. Bude-li člověk žít podle rad obsažených v této příručce, může tím být víc disponován pro naplnění Božích záměrů s ním. Ale pozor na nebezpečí pocitu farizejské dokonalosti, který by mohl ohrozit toho, kdo by se pyšnil svými projevy zbožnosti a spoléhal se na vlastní zásluhy a přitom by pozapomněl, že jsou to všechno jen prostředky, které mohou a mají napomoci... Ale Bůh nečeká na naše výkony – stojí přece o naše srdce.

P. Marek Dunda



# 1. Jak jít ke křesťanské dokonalosti

Podstatou křesťanské dokonalosti je láska k Bohu, která se projevuje láskou k bližnímu.

## **Kdo chce usilovat o křesťanskou dokonalost, musí:**

1. Prosit Ducha Svatého o pomoc.
  2. Boží pravdy přijímat pokorně a ochotně.
  3. Pozorně přemýšlet, co od nás Bůh čeká.
  4. Každodenně uvádět do života, co nám bylo sděleno.
- Milovat může jen ten, kdo ví, proč miluje.

## **Důvody, proč máme milovat Boha:**

1. Bůh nám svou lásku dal poznat skrze Krista, který za nás zemřel na kříži.
2. V lásce k Bohu nacházíme svou záchranu. Více se nám pak též podaří být lidmi lásky vůči lidem.
3. Bůh si zaslouží, aby byl milován. Čím více Boha poznáváme, tím víc pak budeme toužit mít ho rádi.
4. Bůh miluje nás. Vědět, uvědomit si, že jsme Bohem milováni. Věříš v Boží lásku? Víš, že tě Bůh miluje?

## **Co může být důkazem malé víry:**

1. Strach, smutek jsou způsobeny tím, že nevěřím, že Boží vůle je lepší než má. Je důležité, abych souhlasil s tím, jak to chce Bůh.
2. Nedůvěra, když přijde utrpení. Bůh má právo zkoušet naši lásku. Uvaž, jak Bůh zachází se svým synem: za každým utrpením se nachází něco velkého a mnohdy se toho nedočkáme kvůli naší nedůvěře.

## **1. úkol**

*Snaž se, i přes nepříznivé okolnosti, za vším, co budeš prožívat, vidět dotek Boží lásky.*

## 2. Duchovní pokrok dělá jen ten, kdo roste v lásce

### Jak si to zařídit, abychom mohli v lásce růst?

Mít rád Boha není záležitost citu, ale vůle – já chci, i když je to pro mne těžké. Boha můžeme milovat dokonale, nebo nedokonale.

Nedokonale miluje Boha ten, kdo ho miluje proto, že ho tato láska činí šťastnějším, že mu tato láska dělá dobře.

Dokonale miluje Boha ten, kdo ho miluje vytrvale proto, že Bůh si zaslouží, aby byl milován, tj. mít ho rád kvůli Bohu samotnému.

### Jak se cvičit v lásce k Bohu?

1. Často přemýšlet o Bohu a jeho lásce k nám, o tom, jak je Bůh dokonalý.
2. Prosit o lásku k Bohu. Bůh ji dá tomu, kdo o ni stojí.
3. Co nejvíce se v lásce k Bohu cvičit. Střelné modlitby během dne – „Pane, mám Tě rád“.

### Podle čeho můžeme zjistit, jak je to s naší láskou k Bohu?

1. Zda se snažíme varovat hříchu – dodržovat přikázání.
2. Jak vypadá naše trpělivost, když přijde kříž či utrpení.
3. Jak často vzbuzujeme úmysl lásky k Bohu.
4. Jak časté jsou naše skutky lásky k bližnímu.

### 2. úkol

*Sestav si 3 kratičké střelné modlitby, které budou vyjadřovat tvou touhu mít víc rád Pána Boha, a ty co nejčastěji opakuj.*

### 3. Jak najít správný postup, aby rostla naše láska k Pánu Bohu

Jedním z nejdůležitějších úkolů každého křesťana je snažit se, aby rostla jeho láska k Pánu Bohu. Kdo to nepochopil, nepochopil křesťanství.

Učitelé duchovního života radí, abychom zapojili tři rozhodující schopnosti: paměť, rozum a vůli.

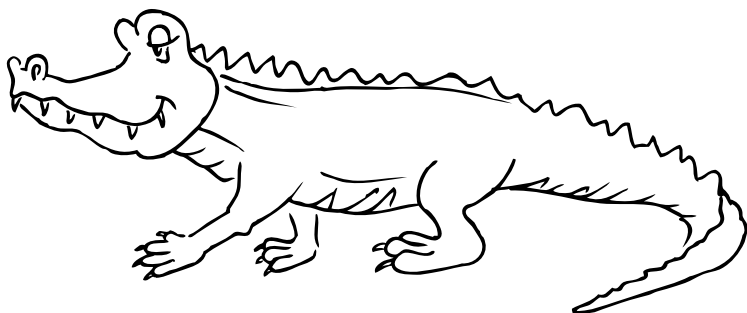
**Paměť** – nepřemýšlet o ničem, co mi brání v tom mít víc rád Pána Boha – nepřemýšlet nad tím, jak nám někdo ublížil, nad tím, co jsem viděl v televizi. Často si v paměti uvědomovat, o co nám jde, vybavovat si příklady svatých, vzpomínat na to, kdy mi Bůh pomohl něco dobrého vykonat.

**Rozum** – chci-li mít víc rád Pána Boha, nehledám důvody, proč to nejde, ale přemýšlím, jak to udělat – jaký příklad mi dal Pán Ježíš svým životem; hledat souvislosti se svým životem, abych pochopil záměr, jaký se mnou má Bůh.

**Vůle** – musí mi být jasné, o co mi jde, proč to dělám a vím, pro koho to dělám. Často povzbudit svou vůli úmyslem „Pane, pro Tebe“. Nepřipouštět výmluvy, že to nemůže být lepší, že s tím nic nenadělám.

#### 3. úkol

*Snaž se, aby rostla tvoje láska k Pánu Bohu. Denně si udělej aspoň chvíli čas a srovnej si k tomuto účelu mohutnosti své duše: paměť, rozum a vůli.*



## 4. Dobrý úmysl

Dobrý úmysl má být nesen láskou k Pánu Bohu. To znamená: když něco konáme, máme to konat z lásky k Pánu Bohu.

### **Známky toho, že nám něco kazí dobrý úmysl:**

1. Vyhledáváme příjemné, co se nám dělá dobře, za co jsme chváleni, ostatnímu se vyhýbáme.
2. Když i přes velkou snahu máme neúspěch – a jsme skleslí. Pak platí: dělali jsme to pro Pána Boha, ale Bůh tomu nechtěl dát úspěch – беру to tak, jak to je (bez skleslosti).
3. Snažíme se dát ve známost své dobré skutky.
4. Chceme vědět, co si o tom myslí druzí, čekáme pochvalu.
5. Nemáme radost z úspěchu druhého.
6. Nepřiměřeně si dopřáváme více jídla, spánku.
7. Pracujeme nerozvážně, s neklidem, ve spěchu.

### **Co nám překáží v dobrém úmyslu:**

Sebeláska, přílišná ctižádostivost, ohledy na druhé (co by tomu řekli), sobectví, pýcha.

### **Dobrý úmysl máme vzbudit:**

- když začínáme něco nového,
  - před důležitým nebo těžkým dílem,
  - před tím, co se nám zdá bezcenné,
  - před tím, co se nám líbí.
- Kdo vzbuzuje dobrý úmysl, snadněji překoná těžkosti.

### **4. úkol**

*Co nejčastěji vzbuzuj dobrý úmysl a dávej pozor, aby se nepřimíchaly nedobré pohnutky, které by mohly dobrý úmysl zkazit.*

## 5. Hřích

Hřích je dobrovolné a vědomé překročení Božího zákona. Smrtelný hřích je překročení něčeho závažného. I sebetěžší hřích, když ho odevzdáme Pánu Bohu, může být odpuštěn.

Hřích z pohledu Božího znamená, že nestojíme o Boží lásku. Urážíme tím Boží Trojici.

Hřích z pohledu člověka je pro nás největší neštěstí, ztrácíme milost posvěcující, přicházíme o přátelství s Bohem, zbavujeme se pozemského požehnání a konáme-li dobro v těžkém hříchu, ztrácíme zásluhy pro nebe. Po hříchu přichází výčitky svědomí, které vedou člověka k vnitřní zraněnosti.

### **Co máme dělat, abychom se uchránili těžkého hříchu:**

1. Zaměřit se i na lehké hříchy.
2. Pamatovat vždy na Boží přítomnost. Nechci před někým, koho mám rád, dělat to, co by ho uráželo.
3. Vyhýbat se příležitosti ke hříchu a pokušení vůbec.
4. V pokušení se modlit a rozhodně mu odporovat.
5. Vyhýbat se zahálce.
6. Často obnovovat dobrý úmysl.

Když se ptali sv. Tomáše Akvinského, zda bylo v jeho životě něco, co nedokázal pochopit, odpověděl: „Nikdy jsem nedokázal pochopit, jak někdo může usnout s těžkým hříchem.“

### **5. úkol**

*Denně v sobě nechávej při pohledu na kříž růst nenávist vůči hříchu a lásku k Vykupiteli.*

## 6. Lehký hřích

Lehký hřích udělá člověk i několikrát denně. Vždy tím Pána Boha zarmocňuje. Bůh nepočítá s tím, že budeme bez hříchu, ale z lásky k Pánu Ježíši bychom neměli konat ani lehké hříchy.

Existují lehké hříchy, které vedou k zastavení duchovního života, když s nimi nebojujeme:

Podezřívavost – nedůvěra, lidé si stále více nevěří. Snaž se vidět na druhém to dobré.

Posuzování – nesud'te a nebudete souzeni. Za tímto hříchem je schována pýcha.

Pohrdání – nedávám někomu šanci v určitém směru, myslím si, že jsem lepší. Bůh s nikým nepohrdá, jinak by ho nebyl stvořil. Každý má v Božím plánu své místo. Proč ho vidět jinak, než ho vidí Bůh.

Trvale žít hněv ve svém srdci – hněvu ze správné příčiny se neubráníme, ale nesmí to trvat dlouho.

Dobrovolná roztržitost – při modlitbě, neuvědomujeme si, o co nám jde.

Nedbale odháníme nečisté myšlenky – málo bojujeme.

Netrpělivost, když přichází zkoušky – netrpělivost by měla přerůst v odevzdanost.

### 6. úkol

*Často myslí na to, že z lásky k Ježíši nechceš udělat ani lehký hřích.*





## 7. Hlavní chyba

Každý máme svou hlavní chybu a z ní pak vyrůstají naše další hříchy. Pokud hlavní chybu známe a bojujeme s ní, jsme na cestě k vítězství – protože to je náš hlavní nepřítel.

### **Sedm rad, jak objevit svou hlavní chybu:**

1. Často se modlit k Duchu Svatému za poznání své hlavní chyby.
2. Zkoumat nekontrolované myšlenky (je za nimi možné poznat hlavní chybu).
3. Dávat si pozor, které chyby nám nejčastěji někdo vytýká.
4. Přemýšlet, které chyby jsou nám u druhých nejnápadnější, nejne-příjemnější, protivné.
5. Všimnout si, kterou chybu u sebe nejsnadněji omlouváme.
6. Všimát si chyb, ze kterých se musíme často zpovídat.
7. Promluvit si o této chybě s někým, kdo nás dobře zná (rodiče, manžel...).
8. Když už si myslíme, že víme, co je naší hlavní chybou, pak se poradit s knězem.

### **Hlavní chybu musíme prvořadě hledat mezi sedmi hlavními hříchy:**

pýcha – překoná se pokorou  
lakomství – štedrostí  
smilstvo – čistotou  
závist – přejcností  
nestřídmost – střídmostí (půstem)  
hněv – mírností  
lenost – pílí (horlivostí)

Platí: AGERE CONTRA – jednej proti! Snaž se růst ve ctnostech, které jsou opakem těchto hříchů!

### **Hlavní chybu je dobré hledat také mezi hříchy, které jsou nejbližší mému temperamentu (letore):**

Sangvinik – povaha veselá, živá. Sklon k lehkomyšlnosti, nestálosti, přehánění, nečistotě....

Cholerik – povaha vznětlivá. Sklon k pýše, svéhlavosti, panovačnos-

ti, neposlušnosti, hněvu, nesnášenlivosti, tvrdosti, hrubosti, závisti, falešnému postoji....

Melancholik – povaha přemýšlivá. Má sklon nedůvěřovat Bohu i bližnímu, být otrokem váhavosti, pamatovat si bezpráví, podezřívavosti...

Flegmatik – povaha chladnokrevná. Sklon k lenosti, nepřesnosti, nestřídmosti, nečistotě...

## 7. úkol

*V tomto měsíci se účinněji zaměř na svou hlavní chybu a nejednej pod jejím vlivem. Usiluj o ctnost, která přemáhá tuto hlavní chybu.*



## 8. Večerní zpytování svědomí

Když chce někdo ublížit, míří tam, kde jsme nejvíce zranitelní. Také ďábel, který nás chce duchovně usmrtit, míří tam, kde jsme hodně zranitelní. Snaží se působit proti večernímu zpytování svědomí, abychom ho vynechali, udělali formálně a nenamáhalí se nad tím přemýšlet.

### Kdo vynechává večerní zpytování svědomí:

- zastaví se v duchovním pokroku,
- hrozí, že se nepoučí z chyb, kterých se dopustil,
- ztrácí vnímavost pro hříchy,
- není jisté, že při přípravě na svátost smíření postřehne vše podstatné,
- je ochuzen o drobná malá vítězství,
- nepoděkuje Bohu za to, co se mu podařilo.

### Návod na každodenní zpytování svědomí – tři otázky:

- 1. Čím mi dnes Pán Bůh udělal radost?** – Vede k radostnému pohledu na Boha, Bůh na mne nezapomíná. Často přes všechny těžkosti nevidíme to dobré. Uvědomit si, že vše, co máme, je od Boha. Tato otázka by měla vést k postoji vděčnosti Bohu – Bože, děkuji.
- 2. Čím jsem já udělal Pánu Bohu radost?** – Pane, z lásky k Tobě jsem nenařikal, pracoval pečlivě, snesl něco těžkého. Uvědomit si, zda z toho mohl Pán Bůh poznat, že ho mám rád. Tato otázka by měla vést k povzbuzení ke konání dobra z lásky k Pánu Bohu...
- 3. Čím jsem Pána Boha zarmoutil?** – Proběhnout den, litovat toho, kdy jsem mohl udělat dobro a neudělal, litovat hříchů. Kdo se naučí litovat, nemusí mít nikdy strach ze smrti – je připraven i pro tuto důležitou chvíli. Tato otázka by měla vést k opravdové lítosti a předsevzetí, nebudu již tak jednat.

Kdo se naučí takto zpytovat svědomí, nebude naříkat: „Vytratila se mi radost ze života“.

### 8. úkol

*Denně věnuj chvíli večernímu zpytování svědomí. Mohou Ti pomoci 3 otázky: 1. Čím mi Bůh udělal radost? (vděčnost) 2. Čím jsem mu udělal radost já? (láska) 3. Čím jsem ho zarmoutil? (lítost).*

## 9. Pokušení

Pokušení předchází každému hříchu, někdy je delší, jindy kratičké. Kdybychom se mohli zeptat křesťanů, kteří jsou v pekle, proč jsou v pekle, odpověděli by nám, že málo bojovali s pokušením. Křesťané v nebi by nám odpověděli, že s pomocí Boží bojovali proti pokušení a Pán jim dal sílu zvítězit.

### **Pokušení, která nás mohou ovlivnit a můžeme se k nim stát náchylnými:**

1. Falešné ohledy na druhé – člověk dá na to, co si o něm řeknou druhzí; všichni to dělají, tak musí také; dělá něco proto, aby ho ostatní uznávali. Člověk přestává být sám sebou, nemá odvahu zastat se toho, kdo má pravdu. Vede k neupřímnosti, člověk říká jen to, o čem ví, že nenarazí. Rada: snažit se být sám sebou; často si uvědomovat, že Bůh vidí do mého srdce; snažit se líbit Bohu, ne lidem.
2. Falešná ctižádost – člověk má zájem, aby se prosadil, aby to bylo po jeho, když není, je smutný nebo vzteklý. Člověk se považuje za důležitého. Rada: snažit se překonat falešnou ctižádost pokorou, nejsem tak důležitý, důležitý je Pán Bůh.
3. Falešná sebeláska – člověk se sám sebou moc zaobírá, přemýšlí, zda byl oceněn, zda ho lidé mají rádi, začíná se litovat, to vede k uzavření do sebe. Rada: Pán Bůh mne má rád, i když mne druhzí nedoceňují.

### **Rady, jak bojovat proti pokušení:**

1. Pravdivě pojmenovat – toto je pokušení.
2. Vzbudit postoj pokory – nejsem tak důležitý.
3. Vzbudit postoj důvěry v Pána Boha – co mi dává, to mi dá unést.

### **9. úkol**

*Tento měsíc si dej pozor na pokušení, zvláště na falešné ohledy na druhé, falešnou ctižádost a falešnou sebelásku. Odrážej je pravdivým pojmenováním (je to pokušení), pokorou a důvěrou v Boha.*

## 10. Ještě jednou o pokušení

Pokušení je lákání ke hříchu. Pokušení nás láká, abychom udělali něco, co se nelíbí tomu, o kterém říkáme, že ho máme rádi. Když člověk o něčem jen přemýšlí a neláká ho to ke hříchu, není to pokušení.

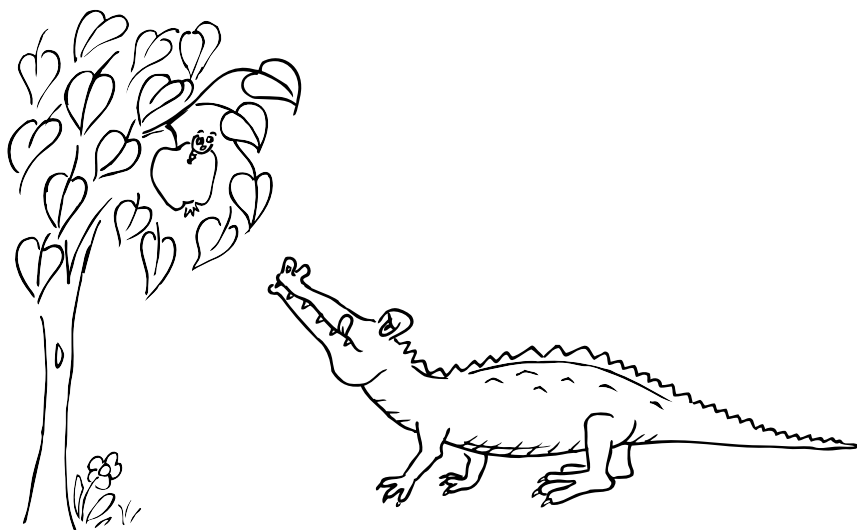
### Proč Bůh dopouští pokušení:

- pokušení nás udržuje v pokoře,
- pokušení je pro nás příležitostí rozmnožit naše zásluhy.

Bůh nám dává taková pokušení, ve kterých můžeme vyhrát. Teprve až dáme souhlas, pak se pokušení stává hříchem. Důležité je rozpoznat, že se jedná o pokušení, pak si dáme pozor, abychom mu nepodlehli.

### Rady, jak bojovat s pokušením:

1. Modlit se, prosit, aby nás Bůh posílil.
2. Od začátku pokušení odpírat.
3. Vzbuzovat obrácený úkon ctnosti.
4. Utéci z blízké příležitosti ke hříchu.
5. Pokušení proti víře úplně přehlédnout – ignorovat.
6. Pokušení dotěrná, která nás dlouho sužují, svěřit zpovědníkovi.



## **Rady, jak se zachovat, když jsme nepřekonali pokušení a zhřešili jsme:**

1. Vyvarovat se nepřiměřenému zármutku. Člověk je smutný a není schopen dělat to, co má. Svědčí to o přílišné sebelásce a malé důvěře v Boha.
2. Ihned vzbudit upřímnou opravdovou lítost a předsevzetí (nebudu již tak jednat), co nejdříve vyznat ve svaté zpovědi.
3. Daleko horlivěji pokračovat ve svých obvyklých zbožných úkonech (modlitba, mše svatá...) – teď mám co vynahrazovat.
4. Člověk se má zamyslet, jestli nezpůsobil nějaké pohoršení a dané pohoršení napravit.

## **Rady, jak se zachovat, když se nám podaří nad pokušením zvítězit:**

1. Poděkovat Bohu, že nám dal sílu zvítězit – je to jeho dar.
2. Nepropadnout pýše (nemyslet si: jsem tak dobrý, že jsem zvítězil).
3. Dát si o to větší pozor na další pokušení.

## **10. úkol**

*Opět se zaměř na pokušení, snaž se je brzy rozpoznat a okamžitě odražet. Uvědomuj si též, že je Pán dopouští, abychom rostli v pokoře a rozmnožili zásluhy.*

## 11. Zlý návyk

Zlý návyk má ten, kdo snadno a často koná zlé nebo opomíjí dobré.

### **Zlý návyk se může týkat:**

- něčeho malého – netrpělivost, brblání, kritizování, lenost, nelaskavost, neumírněnost v jídle, v pití...
- něčeho velkého – velký hněv, vzteklost, nenávisť, opilství, nemravnost...

Často se zlý návyk stává druhou přirozeností člověka. Pak na nás ostatní vidí jen tento zlý návyk a říkají: „To je vztekloun, opilec, klepna, lhář...“

### **Rady, jak překonat zlý návyk:**

Zlý návyk lze překonat jen s mimořádným úsilím. Modlit se za jeho překonání. A nejlepší je dobrá motivace. Co by nás mohlo motivovat k překonání zlého návyku:

1. Pánu Bohu je to ohromně odporné.
2. Brání, aby nám Pán Bůh mohl dát milosti.
3. Ochromuje naši horlivost o dokonalost, spoutává nás.
4. Ten, kdo zůstává v neřesti, tomu není dopřán mír, radost, pokoj.
5. Když setrvám ve zlém návyku, přivede mne to k těžším hříchům a nakonec k záhubě.

### **Postup, jak vykořenit zlý návyk:**

1. Chtít.
2. S pomocí Ducha Svatého vyhledat, vypsát své zlé návyky a očíslovat pořadí, ve kterém jsou Pánu Bohu nejprotivnější.
3. Zaměřit se na ten největší zlý návyk.
4. S maximálním úsilím se snažit vykořenit neřest a cvičit se v opačné ctnosti.
5. Bojovat velmi horlivě a vždy, při každé příležitosti usilovat o to, aby nepřerostl ve hřích.
6. Bojovat důkladně.

### **11. úkol**

*Zamysli se nad svými zlými návyky a s jedním z nich (nejlépe s tím nejnebezpečnějším) intenzivně bojuj.*

## 12. Touha po dokonalosti

To, po čem toužíme, k tomu také směřujeme a snad toho můžeme i časem dosáhnout. Pokud někdo po něčem touží, stále na to myslí, dokáže se kvůli vytouženému i něčeho zříct, jen aby toho dosáhl. Lidé touží po věcech tohoto světa, po požitcích, po bohatství, po úspěchu, ale když toho dosáhnou, zjistí, že jim něco chybí. Křesťan by měl toužit po dokonalosti. Ježíš říká, že máme být dokonalí (Mt 5,48). Naše dokonalost se projeví v tom, že budeme stále opravdověji milovat Pána Boha a bližního. Není hezčí cíl, než být blízko Bohu.

### Kdy máme horlivou touhu po dokonalosti?

1. Nejdůležitější předpoklad: vidět v dokonalosti svůj nejdůležitější a nejvyšší úkol.
2. Mít pevné rozhodnutí využít všechny prostředky k dosažení dokonalosti.

### Proč je tak důležité toužit po dokonalosti?

1. Jen tak k ní budeme hledat cesty.
2. Když toužíme po dokonalosti, dokážeme ochotněji přijímat Boží vůli, těžkosti, problémy.

### Touha po dokonalosti se udržuje:

1. Častou obnovou tohoto úmyslu. V těžkostech si říct – teď se to ukáže. Ráno si dát předsevzetí – po celý den chci toužit po dokonalosti. Večer uléhat s úmyslem – i zítra se chci s pomocí Boží snažit toužit po dokonalosti.
2. Modlitbou – když se modlíme za to, aby rostla naše touha po dokonalosti, pak si dáme pozor, abychom to nepokazili.
3. Rozjímáním – před Boží tváří promýšlet, co ještě mohu změnit.
4. Duchovní četbou – o svatých, kteří to dokázali, snášeli pro Pána Boha těžkosti.
5. Sebezáporem – záměrně si něco odřeknu, protože chci odpovídat na Boží lásku. Nejvíce milostí dostáváme od Boha nezaslouženě.

### 12. úkol

*Denně se snaž upevňovat horlivou touhu po dokonalosti a často myslí na to, jaké prostředky k jejímu dosažení můžeš a chceš využít.*



## 13. Pokorná nedůvěra ve vlastní síly

Co vlastně jsi? Bez Boha nic!

Často na to zapomínáme, často se vychloubáme. Pýcha nás může zastavit v růstu v lásce.

### Uvědomit si, že jsem:

- slabý, skleslý,
- nestálý; když se pro něco rozhodnu, jsem ochoten to vzdát,
- nestálý v dobrém,
- nakloněn ke zlému, když přijde pokušení, snadno podlehnu, kdyby mne Bůh neposiloval.

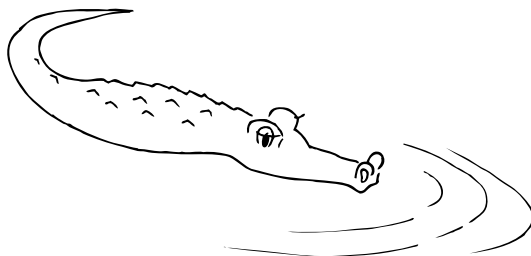
### Pokorná nedůvěra ve vlastní síly nás má vést k tomu:

- abychom si uvědomili: potřebuji Boha – bez něho nedokážu nic,
- abychom prožívali: jsem slabý a nedokonalý proto, že mne Bůh chtěl takového mít, že mne chce právě takového, jaký jsem, pozvednout do velikosti Božího dítěte,
- abychom více děkovali Bohu, že nám dává to, co se nám daří.

Když Bůh vidí, že je člověk pokorný, pak ho použije pro svůj plán.

### 13. úkol

*Pracuj na tom, aby Ti byla víc vlastní pokorná nedůvěra ve vlastní síly.*



## 14. Pevná důvěra v Boha

Pevná důvěra v Boha nám může pomoci, abychom byli připraveni, když na nás přichází různé zkoušky. Bohu je třeba důvěřovat i ve chvílích, kdy dostaneme něco těžkého. Bůh nám totiž dává vše, co potřebujeme ke spáse. Modlitba má být nesena postojem důvěry, že Bůh nám dá vše právě tak, jak je to pro nás nejlepší. Pevná důvěra v Boha však nesmí vést k tomu, že se nebudeme snažit. Musíme udělat vše co je v našich silách a ostatní svěřit Pánu Bohu. Bůh nemůže nechat bez pomoci toho, kdo v něj důvěřuje.

### Účinky pevné důvěry v Pána Boha:

1. Ten, kdo hodně důvěřuje Pánu Bohu, dostává velkou moc nad Božím srdcem.
2. Člověk má více pokoje a důvěry vůči ostatním – důvěra v Boha se stává pramenem radostné mysli.
3. Člověk dostává novou sílu, nemusí se nikoho a ničeho bát.

### Kdy máme vzbudit důvěru v Pána Boha:

1. Když jsme zhřešili – důvěra v Boha je zdrojem nového Božího milosrdenství.
2. V bojích s pokušením.
3. Když na nás přichází malomyslnost a skleslost. Ty jsou známkou nedůvěry v Pána Boha.

### Často si máme uvědomovat:

- jsem v Božích rukou,
- když jsem udělal vše, co bylo v mých silách, to ostatní mohu klidně nechat na Pánu,
- co mi Bůh dává, je jen k mému dobru, i když to někdy hned nevidím,
- co mi nedává, to nepotřebuji,
- co mi bere, to také nepotřebuji,
- Bůh ví, co je pro mne dobré – nebudu naříkat.

### 14. úkol

*Často si uvědom, že Bůh Tě má tak rád, že se vyplatí mu zcela důvěřovat, a proto mu stále více důvěřuj.*

## 15. Stálá bdělost nad sebou

Stálá bdělost nad sebou nás má vést k tomu, abychom se neodchýlili od správného směru.

### Na co si máme dát pozor:

1. Vyvarovat se vedení špatnými sklony.
2. Nenaletět na pokušení.
3. Nenechat se strhnout špatným příkladem.
4. Nepřeslechnout Boží vnuknutí.

### Stále nad sebou bdít znamená rozlišovat, k čemu nás při jednání vede Duch Svätý a k čemu duch nesvatý.

1. Duch nesvatý nás například vede k tomu, abychom zveřejňovali své dobré skutky. Duch Svätý nás naopak vede k tomu, abychom dobré skutky dělali skrytě, ne kvůli chvále.



2. Duch nesvatý nám vnuká, abychom se přespříliš starali o pozemské záležitosti. Duch Svatý nás obrací k nejvyššímu Dobru, v přebytku i nedostatku. Důvěřovat, že nás chce Bůh takto vést.
3. Duch nesvatý vede k nestálosti v konání dobra. Nevytrvááme v dobrém, co jsme začali. Duch Svatý nás upevňuje ve vytrvalosti v dobrém pro Boha, a to ve štěstí i v neštěstí.
4. Duch nesvatý nás podporuje v tom, abychom se příliš zabývali sami sebou a marnili tím čas, abychom podléhali zvědavosti, panovačnosti... Duch Svatý v nás pěstuje důvěru v Boha.
5. Duch nesvatý nám namlouvá, že „něco“ znamenáme, že jsme důležité. Duch Svatý nás učí pravdivé pokoře, spravedlnosti; učí nás tomu, abychom netíhli k přeceňování vlastních zásluh.
6. Duch nesvatý vede člověka k nemírnosti, k přehánění v práci, v jídle, v řečech... Duch Svatý nás vede ke zlaté střední cestě.
7. Duch nesvatý nás vybízí k tomu, abychom při jednání hledali hlavně potěšení a snazší způsoby. Duch Svatý nás vede k tomu, abychom ochotně a trpělivě přijímali svůj kříž.

Plodem toho, k čemu nás vede Duch svatý, je pokoj, láska a radost. Naopak duch nesvatý plodí rozdělení, zármutek, neklid a vnitřní nepokoj.

## **15. úkol**

*Snaž se stále nad sebou bdít a rozlišovat, kterým duchem se dáváš vést.*

## 16. Věrnost i v nepatrných věcech

### **Jak se snažit o věrnost i v nepatrných věcech?**

1. Svědomitě plnit své povinnosti, nejen aby to bylo, aby se neřeklo. Mělo by to dorůst k tomu, aby nás nikdo nemusel kontrolovat. Snažit se poslouchat své představené.
2. Maximálně se snažit vyhnout i malým chybám. Aby se neobjevily velké! Neutěšovat se tím, že všichni to mají, všichni to dělají, nejsem horší než ostatní. Mezi malé chyby patří např. podezření, ješitnost, pocit důležitosti, neochota, malé nepravdy...
3. Trpělivě snášet obtíže, nepochopení, urážky. Podle trpělivosti se pozná, zda se snažíme dostát věrnosti i v malých věcech. Trpělivostí můžeme dostát velké dokonalosti.

### **Motivace k dodržování věrnosti i v nepatrných věcech:**

1. Když jsme věrni v maličkostech, pak nepokazíme ani velké věci.
2. Věrnost v nepatrných věcech nás chrání před vlažností ve víře.
3. Více se zalíbíme Pánu Bohu a získáme více milostí.
4. Je to nejlepší cesta k dokonalosti.
5. I za maličkosti nás čeká velká odměna v nebi.

### **Nebezpečí v případě přehnané věrnosti v maličkostech:**

1. Stane se z člověka pedant, puntičkář, který lpí na bezvýznamných drobnostech.
2. Člověk se soustředí na maličkosti a často přehlédne to velké.

### **16. úkol**

*Snaž se o větší věrnost v malých věcech.*

## 17. Svátost smíření

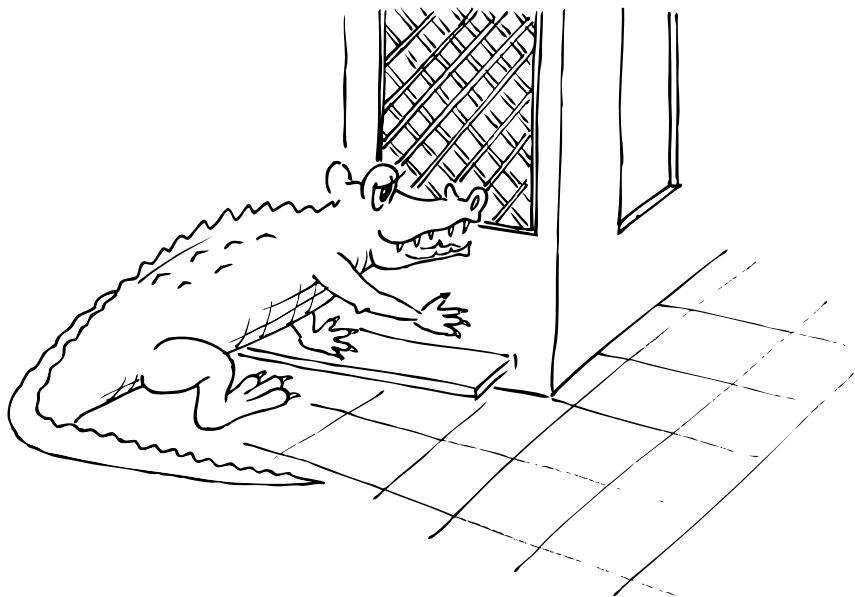
Při svaté zpovědi (svátosti smíření) jsou nám odpuštěny hříchy, které jsme pokorně vyznali. Svátá zpověď je šancí odstranit vše, co se na nás Pánu Bohu nelíbí, očistit se od všeho, co nás od něj vzdaluje. Odstraňují se překážky, které z naší strany stojí mezi námi a milujícím Bohem. Povinnost zpovídat se má ten, kdo se dopustil smrtelného hříchu.

### Účinky svaté zpovědi:

1. Odpouští se hříchy.
2. Do duše se vlévá nadpřirozený život – obnovuje se milost posvěcující.
3. Člověk se posiluje, dostává sílu, aby bojoval proti tomu, aby se hříchy neopakovaly – milost pomáhající.

### Co nám přináší pravidelná svátá zpověď:

- upevňuje se náš život v milosti posvěcující – přibývá naší víry,
- posilujeme se v naději, že při posledním soudu vše dobře dopadne,
- posilujeme se v lásce, máme rádi lidi,



- posilujeme se v kajícínosti – lítostí nad svými hříchy,
- posilujeme se v pokoře, poslušnosti a trpělivosti,
- přináší vnitřní pokoj, vnitřní mír – ten se nedá koupit,
- přináší odpuštění, po kterém člověk touží,
- přináší novou sílu, sílu bojovat, sílu nově začít, již nehřešit,
- nejlépe chrání před vlačností a nestálostí.

Jak velkou radost si ze svaté zpovědi odneseme, záleží jen na nás: na dobré přípravě, na opravdové lítosti a na tom, jakou vůli k obrácení máme. Když se člověk často a dobře zpovídá, odnáší si velké milosti.

### **Pět částí svaté zpovědi (ze strany kajícíníka):**

1. zpytování svědomí,
2. lítost,
3. předsevzetí,
4. vyznání hříchů,
5. pokání.

### **17. úkol**

*Často odmítej to, co nemá rád Bůh, vždyť hřích je náš nepřítel, táhne nás do pekel!!!*

## 18. Zpytování svědomí

Zpytování svědomí má být jakousi kontrolou, jak jsme prožili období od minulé svaté zpovědi. Pro dobrou svátost smíření, pokud ji přijímáme každý měsíc, stačí 10 minut přípravy. Každý hřeší, snad každý měl občas nedostatek trpělivosti, byl nevlídný, vše nepřijímal bez reptání... Je třeba občas zpřísnit měřítka vůči sobě. Také v kancionálu je pomůcka pro ty, co se připravují ke svaté zpovědi – zpovědní zrcadlo.

Doporučuje se též zpytování svědomí podle stavovských povinností. Každý žije v nějakém stavu – dítě, otec, dědeček. Od dítěte se očekává něco jiného než od otce.

### **Stavovské povinnosti – v čem spočívá např. pokušení pro různé stavy:**

- žena má být tvůrkyní pokoje, ale...
- muž má upevňovat svým příkladem dobro u druhých, ale...
- základní vlastností starého člověka má být trpělivost a odevzdanost do vůle Boží, ale...
- mladý člověk by měl zůstat čistý ve svých ideálech a postojích, být věrný sám sobě, tomu co je dobré, ale...
- kněz by měl být druhým Kristem, modlit se za druhé, žít co slíbil, být vzorem...

Zpytování svědomí vede člověka k tomu, aby byl dobře připraven na svatou zpověď. Když si to napíše, má jistotu, že nic nezapomněl. Nemá jít ale jen o úřednické dokonalé vyčíslení počtu a kvality hříchů, ale jde o živý vztah.

### **Při zpytování svědomí je dobré:**

- pomyslet na svou hlavní chybu – jak jsme s ní pohnuli nebo jak jsme prohrávali,
- nezapomenout na hříchy, ke kterým máme sklon,
- přiznat hříchy, za které se člověk stydí – krádež, hrubost, nemravnost. Přiznání těchto hříchů vede k opravdové svobodě a k pokoře.

## 18. úkol

*Snaž se zpytovat svědomí podle stavovských povinností.*



## 19. Lítost

Člověk má vzbudit lítost hned, jakmile udělá něco špatného.

- Litovat hříchů je nejdůležitější částí svátosti smíření. Když člověk lituje, Pán Bůh je ochoten mu odpustit. Bůh vidí do srdce, nelituje-li člověk, odpuštění si neodnáší. Když jde člověk ke svátosti smíření bez lítosti, je zpověď neplatná.
- Lítost je záležitost vůle – bolest nad hříchy není nutné cítit, ale podstatné je, že člověk chce litovat.
- Litovat ze správného úmyslu!

### Tři typy lítosti:

1. Přirozená lítost – z falešných ohledů, ze sobectví, shodil jsem se, „co řeknou lidi“. Toto je nesprávná lítost – pro svátost smíření nestačí.
2. Lítost ze strachu – ví, že za to, co člověk provedl, ho čeká trest od Boha, proto toho lituje. Nazývá se nedokonalá nadpřirozená lítost – pro svátost smíření ale už stačí.
3. Lítost z lásky k Bohu – člověk si uvědomí, jak ho Pán Bůh má rád a on ho uráží, zarmucuje. Tato lítost se jmenuje dokonalá – nadpřirozená – kdo takto lituje, má již hříchy odpuštěné. Po této lítosti je dobré ještě přistoupit ke svátosti smíření (v případě těžkých hříchů je to nutné).

Naučme se často vzbuzovat lítost z lásky k Pánu Bohu, zejména před spaním. Nevíme zda se ráno probudíme. Pokud však večer tuto lítost vzbudíme, můžeme si být jisti, že nedopadneme špatně.

### 19. úkol

*Každý večer před usnutím vzbud' dokonalou lítost (z lásky k Pánu Bohu).*



## 20. Předsevzetí

Předsevzetí je upřímná vůle změnit život a bojovat proti tomu, co je hřích. V souvislosti se sv. zpovědí se doporučuje, aby se každý rozhodl, o co konkrétního bude usilovat: buď o nápravu hříchu nebo ctnost (dobrou vlastnost). Když si nedáme při sv. zpovědi předsevzetí, nemyslíme to dost vážně. I na této části svátosti smíření záleží.

Ze života: Když se při svátosti smíření kněz zeptá, jaké si dáváte dnes předsevzetí, většinou se nedozví nic konkrétního.

### **Jaké by mělo být předsevzetí:**

1. Konkrétní – konkrétně, co je pro mne lékem, co potřebuji. Je-li jen obecné předsevzetí – polepším se – zůstane pouze u těchto slov.
2. Splnitelné – ne úkol, o kterém vím předem, že je pro mne nespelnitelný.
3. Pevné – člověk má mít pevnou vůli, že pod žádnou záminkou z něj nesleví. Je dobré se ve svaté zpovědi zmínit, o co jsme se minule snažili a jak se nám dařilo.
4. Účinné – nestačí úmysl, ale je třeba použít všechny dostupné prostředky k tomu, abych je mohl naplnit. Vyhnout se příčině, která vede ke hříchu. Hned po svaté zpovědi se dát do nápravy toho, co jsem zavinil hříchem – neodkládat. Snažit se napravit dobrou pověst toho, koho jsme pomluvili, přestat se zlobit na nepřátele, ale modlit se za ně.
5. Někdy je potřebné, aby bylo předsevzetí i všeobecné – např. vážný hřích nebudu u sebe tolerovat.

Lidé si málo dávají při sv. zpovědi předsevzetí; když už si je dají, pak většinou není pevné či účinné. ..., pak ať se diví, že neroste jejich láska k Pánu Bohu. Podařilo by se jistě mnohé, kdybychom takto cíleně postupovali. Mnohdy se snažíme hodně, ale chaoticky. Doporučuje se i několikrát po sobě dát si stejné předsevzetí. Ne vždy se vše podaří, ale když je snaha, Pán Bůh pomůže.

### **20. úkol**

*Alespoň 1x denně si vzpomeň na předsevzetí z poslední svaté zpovědi.*

## 21. Vyznání hříchů

Ke svaté zpovědi máme přicházet řádně připraveni, vždyť jde o setkání s Bohem. Ve frontě před zpovědnicí se máme soustředit a litovat hříchů.

Na počátku svaté zpovědi se krátce představíme a řekneme, kdy jsem byl naposledy u platné svaté zpovědi. Pak následuje vyznání hříchů a kratičce řekneme, že hříchů litujeme. Vyslechneme poučení a zapamatujeme si pokání, které nám kněz uloží.

### Vyznání při svaté zpovědi má být:

1. Upřímné – uvědomit si, že jde o Pána Boha – ten vidí, až na dno našeho srdce.
2. Stručné – může hrozit pokušení omlouvat (někdy i vysvětlováním nadbytečných okolností) hřích.



3. Pokorné – s vědomím, že Bůh je nekonečně svatý a my jsme hříšníci. (Někdo dokáže vyznat hřích s takovou falešnou pokorou, jako kdyby se měl Bůh ještě omluvit, že je to těžké.)
4. Osobní – ne po telefonu.
5. Ústní – ne podat knězi papír, aby si to přečetl (zde existují výjimky – např. hluchoněmý).
6. Tajné – od veřejného vyznání církve upustila.
7. Prosté – ne vyumělkované.
8. Pravdivé – zcela pravdivé; neubírat, nepřikrašlovat.
9. Úplné – hlavně u těžkých hříchů říct i počet.
10. Konkrétní – ne obecně (hřešil jsem), vyvarovat se jmenování hříchů druhých (s tím mají přijít oni), vynechat zbytečné detaily (např. není třeba vyjmenovávat konkrétní neslušná pronesená slova), nevynechat však nic podstatného. Zároveň je třeba také brát ohled na kněze a na ostatní, aby se sv. zpověď zbytečně neprodlužovala. To, k čemu budeme ve svaté zpovědi povzbuzeni, máme naplňovat. Když se dobře vyzpovídáme, dostáváme velkou sílu k překonání slabostí.

Svatá zpověď je velký dar. Zbytečně se bojíme – důvodem obav může být falešná pokora (pýcha), falešné ohledy na druhé, neochota něco změnit, nebo nechuť pramenící z lenosti.

Doporučuje se přistupovat ke svaté zpovědi minimálně 1x měsíčně nebo když jsme udělali těžký hřích.

## **21. úkol**

*Častěji přemýšlej o svaté zpovědi.*

## 22. Pokání

Ochota přijmout a vykonat pokání je podmínkou toho, abychom dostali odpuštění. Proto je nutné je poctivě splnit. Pokáním člověk odčiňuje něco, co bylo způsobeno hříchem. Většinou nám je uložena za pokání modlitba nebo dobrý skutek.

### **Pokání máme:**

1. Přijmout ochotně – jedině když je to pro mne nesplnitelné, musím se ozvat (např. neznám uloženou modlitbu, ani nevím, kde bych ji našel).
2. Vykonat věrně – doporučuje se i něco přidat.
3. Vykonat co nejdříve – neodkládat.

Pokáním úplně nevynahradíme, co jsme spáchali hříchem. Dáváme však Pánu Bohu najevo, že to bereme vážně. Většinou kněz dává lehké pokání, aby kající snadno mohl splnit to, co má.

Dříve existovaly předpisy, jak dělat pokání, a bylo to mimořádně těžké. Například sv. Cyril a Metoděj přinesli i tyto předpisy:

1. Hněvá-li se někdo na svého bratra – kolik dní choval hněv, tolik dní ať se postí o chlebě a vodě.
2. Opije-li někdo svého přítele na posměch – ať se postí 7 dní.
3. Zbaví-li se některá žena dítěte potratem – ať se 3 léta kaje a postí o chlebu a vodě.
4. Dopustí-li se někdo smilstva se ženou – ať se 5 roků kaje a 3 roky postí o chlebu a vodě.

Zmíněné příklady naznačují, jak vážně byl brán hřích a následné pokání.

Pokání můžeme konat i za někoho jiného (hříchy minulosti). Máme být lidmi trvalého pokání, ne ti kdo odsuzují, ale opravdově konají pokání, aby Bůh mohl být usmiřován.

### **22. úkol**

*Snaž se udělat něco navíc „za pokání“.*

## 23. Dobro konat dobře

Člověk se mnohdy snaží o dobro s velkým úsilím, a přesto nemá pocit, že by to bylo dobré. Za každou cenu chce prosadit něco dobrého, ale vše pokazil, narušil dobré vztahy a podobně.

### **Důležité je:**

Být v milosti posvěcující = bez těžkého hříchu. Bez milosti posvěcující nemůže člověk udělat dobrý skutek, který by byl záslužný pro věčnost.

Dělat jenom dovolené skutky – hřích není dovolen, ale ne vše, co je dovolené, je dobré. Je třeba se modlit, aby Duch Svatý nám dal světlo, poznat, co je dobré. Když nevíme, zda je to či ono dobré, je dobře se s někým poradit nebo to odložit. Modlitba je dobrá, ale když někdo zapomene na podstatné povinnosti, nebo se modlí v nepravou chvíli, není to dobré.

Všechno dělat s dobrým úmyslem – z lásky k Pánu Bohu a bližnímu. Dobrý úmysl je třeba často kontrolovat a obnovovat.

Při dobrém skutku se zachovat správně – skromně s láskou.

Správně se zachovat po skutku – nepropadnout pýše, samolibosti. Když se nám něco nepodaří, odevzdat to do vůle Boží.

### **Pět podmínek pro konání dobra:**

1. Dělat vše ve správnou dobu – něco promeškáme a pak to doháníme, ale pak něco není v pořádku (maturita na podzim, reparát).
2. Přesně a dokonale – nikdo se nebude ptát, kolik času jsme měli, ale bude hodnotit výsledek. Lépe udělat méně, ale kvalitně.
3. Pilně, ochotně a pozorně – věnovat maximum úsilí.
4. Klidně a skromně – neklid není správný ani nepřináší radost.
5. S odevzdaností do vůle Boží.

### **Jak se do toho pustit:**

1. Touha – chci to dělat správně. Je-li tento postoj, pak je větší pravděpodobnost, že to dopadne dobře.
2. Začít rázně a s modlitbou na rtech.
3. Rozdrobit velké věci na malé dobré skutky a tomu věnovat plnou pozornost (malé skutky s velkou láskou).

4. S vědomím přítomnosti Boží – uvědomit si, že chceme jednat tak, jak by na našem místě jednal Ježíš.

### **Když se nám dobro podaří, pak bychom měli:**

1. Chránit se před pýchou a samolibostí – nedávat ve známost, co se nám podařilo, když nás na zemi chválí, už máme svou odměnu.
2. Poděkovat Pánu Bohu, je to jeho dar.

### **Když se nám snaha o dobro nám nezdařila naší vinou, pak máme:**

1. Být více pokorní – přiznat si, že jsme to nezvládli.
2. Prosit Boha o odpuštění nebo ty, kterým jsme ublížili.
3. Poučit se z chyb – často říkáme: já jsem slabý, já to nezměním...  
Není to pravda! Je to tím, že na to málo myslím, věnuji tomu malou pozornost, málo spolupracuji s Boží milostí.

### **Když se nám snaha o dobro nezdařila bez naší viny:**

1. S pokorou se odevzdat Pánu Bohu – Bůh to dopustil, nechtěl, aby se podařil můj záměr.
2. Nenechat se nachytat na smutek a sebelítost – to je pokušení.
3. Za všech okolností chválit Pána Boha.

## **23. úkol**

*Snaz se dělat dobro dobře.*

## 24. Svaté přijímání

Při svatém přijímání může člověk pozvat do svého srdce Pána Boha. Svaté přijímání je nejlepší pokrm pro duši, je to to nejlepší, co nám Pán Bůh nabízí – sám sebe.

### Co přináší svaté přijímání:

- rozmnožuje v duši nadpřirozený život,
- očišťuje od všedních hříchů,
- ochraňuje nás před smrtelným hříchem,
- zbavuje nás špatných náklonností,
- dává chuť vytrvat v dobrém,
- je zárukou vzkříšení, semínkem k věčnému životu.

### Kdo může přijmout svaté přijímání:

- ten, kdo nemá těžký hřích,
- ten, kdo věří ve skutečnou přítomnost Krista v Eucharistii,
- kdo o něj stojí,
- kdo zachoval hodinu před sv. přijímáním eucharistický půst (existují výjimky).

### Jak se nejlépe připravit na svaté přijímání – položit si tři otázky:

1. Kdo přichází – Ježíš, Boží Syn, Král nebe a země, nejvzácnější host.
2. Ke komu přichází – ke mně, obyčejnému člověku, hříšníkovu, který ho vícekrát urazil = vede to k pokoře, k lítosti, k ochotě přiznat pravdu.
3. Proč přichází – protože mě má rád, chce, abych se s ním více spojil, chce mne obdarovat nebeskými dary = vede to k naději na lepší budoucnost, k lásce a touze Pána Ježíše co nejlépe přivítat.

Svaté přijímání může být něčím, co promění můj život v obrovskou radost. Čím lepší příprava na svaté přijímání, tím lepší užitek z něj.

### 24. úkol

*Snaž se dobře připravit na svaté přijímání.*



## 25. Smutek

Smutek je něco, co člověku může připadat jako něco velmi závažného, co ho v životě ovlivňuje.

### Podle toho, co za ním stojí, rozlišujeme dva druhy smutku:

1. Svatý smutek má ten, kdo

- je smutný nad svými hříchy,
- kdo je silně zasažen tím, že je urážen Bůh,
- dokáže se vcítit do bolesti druhého,
- vidí konat nespravedlnost a není schopen to změnit,

tj. ten, kdo je schopen se podívat pohledem Božím. Tento smutek nevede k tomu, aby byl člověk zdrcený, ale Pánu Bohu vše odevzdá, a právě přes to všechno je naplněn vnitřní radostí.

2. Zhoubný smutek se vkrade do srdce, když se nenaplnilo naše očekávání – v tomto případě jsme totiž soustředěni na sebe a nepřijímáme Boží vůli:

- málo důvěřujeme Pánu Bohu,
- smutek může vyplývat i z naší hlavní chyby.

Zhoubný smutek má nebezpečné kořeny a přináší omrzelost, nechuť a odpor k modlitbě, odpor k věcem a osobám, vytváří ovzduší hněvivosti, žárlivosti, vede k závisti, netrpělivosti, nerozhodnosti, trvalé nespokojenosti a zoufalství.

Od začátku odmítat myšlenky typu: teď jsem něco čekal a dopadlo to jinak.



## **Je třeba najít cestu ven – šest cest:**

1. Modlitba člověka spojuje s Bohem, je zdrojem pokoje a síly.
2. Rozjímat o utrpení Pána Ježíše, co on prožíval, přesto to unesl.
3. Pročítat evangelia; Pán Ježíš neměl nikdy zhoubný smutek.
4. Prostřednictvím svátostí, svátosti smíření, svátosti oltářní.
5. Aktivní zaměstnání a poctivá práce; zaobírat se něčím užitečným – pak mysl přijde na jiné myšlenky.
6. Cvičit se ve třech ctnostech – pokora, vytrvalá trpělivost, dětinná odevzdanost do vůle Boží.

Když člověk cítí nějaký problém, je to kříž a ten je na to, abychom ho nesli a donesli. Tíží dvojnásob, když se nese s nevolí. Bůh dá sílu vše unést a stane se nástrojem ke konečnému vítězství.

## **25. úkol**

*Kontroluj, zda máš „svatý smutek“.*

## 26. Růženec

Rok 2002/3 vyhlásil sv. Jan Pavel II. rokem růžence a zavedl nová růžencová tajemství – růženec světla. Rok skončil a nemělo by se na modlitbu růžence zapomínat. Je to totiž modlitba velkých milostí.

### **Proč se modlit růženec:**

1. Modlitba osvědčená staletími, mnoho světců je zobrazováno s růžencem.
2. Růženec je modlitba, kterou nám doporučuje církev.
3. V růženci jsou obsaženy nejlepší ústní modlitby.
4. Modlitba růžence nás uvádí do tajemství víry.
5. V růženci rozjímáme o životě a utrpení Pána Ježíše a Panny Marie. Učitelé duchovního života radí: Ani jeden den bez modlitby růžence.

### **Jak se modlit růženec:**

1. Nejprve se chvíli ztišit.
2. Zamyslet se – proč se modlím, ke komu se modlím a s kým se modlím.
3. Nespěchat, myšlenkami se držet toho, co růženec přináší.
4. Často vzbuzovat zbožné touhy – (Pane, chci Tě mít rád, díky, že ses vtělil skrze Panu Marii...).

### **Trojí způsob modlitby růžence:**

1. Soustředit se na slova modlitby.
2. Soustředit se na tajemství, která se probírají.
3. Zbožně si nechat předstoupit tu skutečnost, kterou prožívám a odříkávání růžence může být zbožnou melodií, na níž Pánu všechno předkládám jako Panna Maria.

### **Důležitý je i úmysl, se kterým se modlím – například:**

- chci dělat radost Pánu Ježíši,
- chci si vyprosit milost,
- za konkrétní osobu či úmysl.

### **26. úkol**

*Denně se pomodli růženec.*

## 27. Láska roste poznáním

Láska k Pánu Ježíši roste poznáním jeho úmyslů, názorů. Aby člověk přemýšlel o úmyslech Pána Ježíše, je dobré během dne si vzpomenout, co v určitou hodinu poslední den Pán Ježíš prožíval.

Nemusíme tvrdit, že se to či ono v tu dobu přesně stalo, ale vnímání těchto souvislostí se může stát ziskem pro náš duchovní růst.

18. hod. – jak umýval nohy apoštolům, kolik v tom bylo lásky vůči každému,

19. hod. – jak ustanovil mši svatou,

20. hod. – jak se loučil s apoštoly a odcházel do Getsemanské zahrady,

21. hod. – jak se modlí v Getsemanské zahradě,

22. hod. – jak se potil krví, co pro nás obětoval, jak věděl, že tím pohrdneme,

23. hod. – jaké to bylo, když Jidáš políbil Ježíše, aby ho zradil,

24. hod. – jak Ježíš stál před Annášem, jak dostal políček, jak si nechal líbit toto pokoření,

1. hod. – jak byl nespravedlivě předveden před Kaifáše,

2. hod. – jak jej ponižovali a vysmívali se mu,

3. hod. – jak Petr zapřel Pána Ježíše,

4. hod. – jak byl opuštěný a odevzdaný do vůle Boží,

5. hod. – jak byl veden před Piláta,

6. hod. – jak se mu posmíval Herodes,

7. hod. – jak lidé dávají přednost zločinci a volají „my chceme Barabáše“,

8. hod. – jak byl Pán Ježíš bičován a s odevzdaností to přijal,

9. hod. – jak byl korunován, vojáci udělali něco, co udělat nemuseli, dal nám příklad, jak snášet toto utrpení,

10. hod. – jak byl odsouzen k smrti, jak dokázal přijmout nespravedlnost,

11. hod. – jak nesl kříž po křížové cestě,

12. hod. – jak byl křížován, jakou bolest musel prožívat,

13. hod. – jak Pán Ježíš visel na kříži,

14. hod. – jak trpěl obrovskou bolestí,

15. hod. – jak pro nás zemřel na kříži,

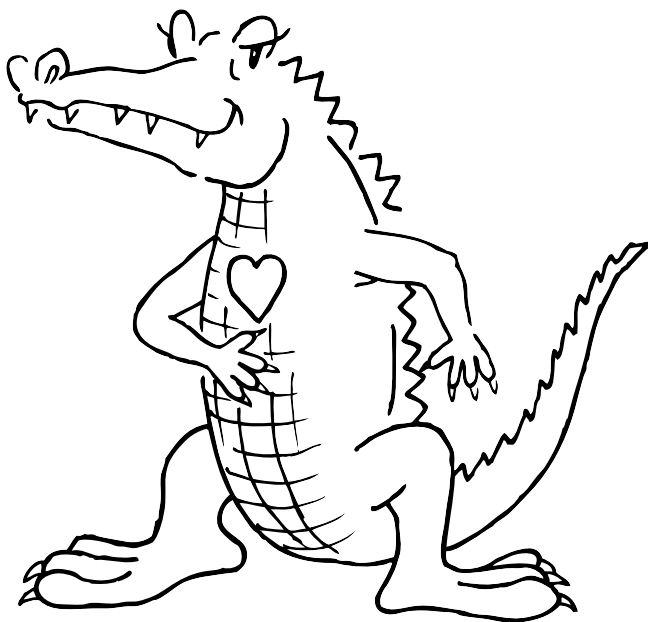
16. hod. – jak byl snímán z kříže,

17. hod. – jak byl ukládán do hrobu.

Když se podaří každou hodinu sjednotit s tím, co prožíval Pán Ježíš, budeme ho mít tím víc rádi.

## **27. úkol**

*Často během dne si vzpomeň na to, co Ježíš poslední den prožíval, a spoj to se svými úmysly.*



## 28. Křížová cesta

Křížová cesta je jedním z nejúčinnějších prostředků, jak obnovit nadšení pro Pána Boha.

### **Proč se jí modlit:**

Při křížové cestě si uvědomujeme:

1. Jak velkou cenu má naše duše, když to vše pro její záchranu Ježíš podstoupil.
  2. Jak strašný je hřích, když Boží syn tolik trpěl.
  3. Jak velká je Boží láska a milosrdenství.
  4. Máme šanci vidět v Ježíši vzor – jak se choval v nejtěžších chvílích života, předvedl nám to ve chvílích utrpení.
  5. Hříšník si uvědomí, že je třeba říci: už dost – okamžik k obrácení.
  6. Co udělal pro mne, i já chci udělat pro Něj.
  7. Křížová cesta je obdařena odpustky.
  8. Může se stát vynikající cestou k růstu ve ctnosti.
- Doporučuje se modlit se jí denně, nejen v postní době.

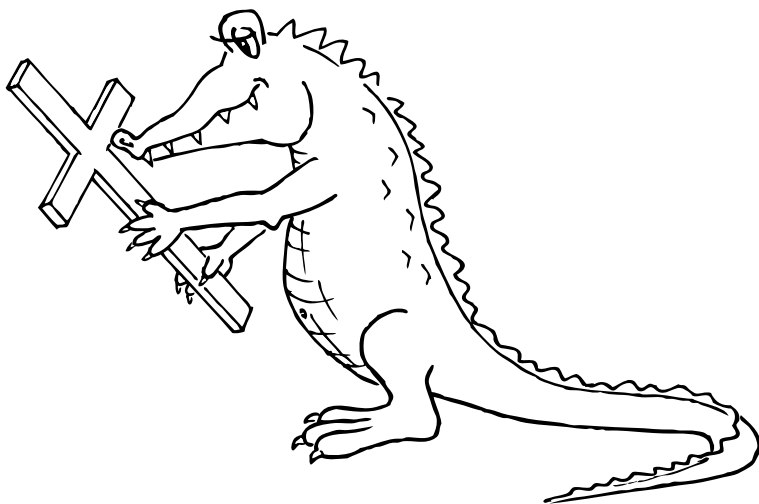
### **Při jednotlivých zastaveních křížové cesty můžeme například uvažovat:**

- I. Ježíš souzen – jsem připraven za každých okolností konat dobro?
- II. Ježíš přijímá kříž – jak nesu své osobní obtíže, svůj kříž?
- III. Ježíš padá pod křížem poprvé – jak se snažím vyhnout i lehkému hříchu, padám pod svými hříchy?
- IV. Ježíš se setkává se svou matkou – jak já prožívám vztah a úctu k Panně Marii?
- V. Šimon pomáhá nést kříž – jak já pomáhám bližnímu nést kříž?
- VI. Veronika podává Ježíšovi roušku – pamatuji i já na těžkosti těch druhých kolem sebe?
- VII. Ježíš padá pod křížem podruhé – opakovaně se dopouští hříchů, kdo nezpytuje pravidelně svědomí, dělám to?
- VIII. Jeruzalémské ženy pláčou nad Ježíšem – zdalipak mám ducha kajícího?
- IX. Ježíš padá pod křížem potřetí – jak se snažím zachraňovat ostatní před hříchy?

- X. Ježíš svlečen ze šatů – jak důležitá je pro mne čistota, jak zachovávám čistotu srdce?
- XI. Ježíš ukřižován – poslušnost do krajnosti, jak já poslouchám vedení církve, ty, kteří jsou představení?
- XII. Ježíš na kříži umírá – jak se cvičím v tom, abych na ničem nelpěl?
- XIII. Ježíš sňat z kříže – s jakými úmysly přistupuji k svatému přijímání, jak já přijímám Ježíše?
- XIV. Ježíš položen do hrobu – jak my následujeme Ježíše v tom, co nám ukázal při křížové cestě?

## 28. úkol

*Snaž se prohloubit svůj duchovní život skrze pobožnost křížové cesty.*



## 29. Řeč

Řeč je důležitý dar od Pána Boha. Jako všechny ostatní dary máme i řeč využívat k dobrému. Je mnoho hříchů, které děláme jazykem.

### **Proč je důležité dohlížet na to, jak mluvíme, jak používáme řeč:**

1. Budeme uchráněni od mnoha hříchů.
2. Budeme mít klidnější svědomí, řeči často vedou k neklidu.
3. Udržíme mír s našimi bližními – nevlídné, ostré, nelaskavé slovo nás vzdaluje od našich bližních.

### **Řeči můžeme rozdělit:**

1. Zakázané – např.: nečisté, nemravné, dvojsmyslné, pobuřující, hněvivé, pomlouvačné, nepravdivé. Když je zaslechneme, měli bychom umrtvovat sluch, odejít nebo zavést řeč jinam.
2. Zbytečné – např.: kdo má mlčet a vede řeč, při mši svaté, kdo říká hned co ho napadne, řeči o neužitečných věcech, řeči o světských novinkách, drby... Je třeba zvážít, že ne o všem je třeba hned mluvit – prostor pro umrtvování jazyka.
3. Řeči dobré – modlitba, to co může druhého povzbudit, to co vede ke vzdělání a růstu dobra. Měli bychom vést jen řeči dobré.

Je třeba dohlédnout na to, co říkáme, a to především u sebe, ne u druhých.

### **29. úkol**

*Snaž se dávat si pozor na jazyk.*



## 30. Matka Boží v mém životě

Můj vztah k Panně Marii by měl být blízkým vztahem. Pak se od Panny Marie budeme chtít učit jejím ctnostem a ona nás snadněji povede ke svému Synu.

### Proč máme mít rádi Pannu Marii:

- je Matkou Boží,
- její přímluva je nejmocnější,
- je první ze všech svatých,
- svatí měli zkušenost s Pannou Marií.

Každý si má najít svoji úctu k Matce Boží.

### Projevy pravé úcty:

1. Chválit Pannu Marii, že se dala Bohu k dispozici.
2. S důvěrou jí vzývat, svěčovat jí vše.
3. Snažit se Pannu Marii napodobit ve ctnostech, tj. mít stejný vztah k Ježíšovi.
4. Mít v sobě ctnosti Panny Marie.

### Vše s Marií, pro Marii, skrze Marii a v Marii.

*S Marií* – držet se jí za ruku a prosit Ježíše o nové milosti, sílu.

*Pro Marii* – odevzdávat jí své skutky i sami sebe, aby to použila podle sebe, aby byl oslaven Bůh, aby to předkládala svému Synu.

*Skrze Marii* – ustavičně ji zvat a prosit o pomoc.

*V Marii* – tj. v duchu smýšlení Panny Marie (jak ona by toto řešila).

Maria nás vede správnou cestou, jejím prostřednictvím přicházíme ke Kristu.

### 30. úkol

*Snaž se najít svůj osobní vztah k Panně Marii.*

## 31. Pořádek v myšlenkách

Všechno, co prožíváme, má hluboký kořen v myšlenkách.

V myšlenkách může být člověk trvale ponořen v modlitbě nebo dokonce může i těžce zhrěšit. Máme být pány svých myšlenek, ne otroky. Učitelé duchovního života přirovnávají toho, kdo nemá pořádek v myšlenkách, ke koni bez uzdy. Je třeba odmítat hříšné myšlenky. Někdo namítne, když ony se stále vracejí – když je odmítáme, nejsou hříchem, když s nimi bojujeme, mohou nás posílit v pokoře.

### Hříšné myšlenky:

1. Myšlenky vyvolávající dobrovolnou roztržitost při modlitbě – když bojujeme a vracíme se k modlitbě, nejsou hříchem.
2. Opovážlivé posuzování – však nic neříkám, já si to jenom myslím. „Nesuďte, abyste nebyli souzeni.“ (Mt 7,1)

### Jak se bránit posuzování:

1. Vůbec neposuzovat a ihned takové myšlenky odmítat.
2. Naučit se posuzovat příznivě – téměř vždy můžeme myslet, že to ten člověk myslel dobře nebo úmysl nebyl zlý. V očích Božích může mít mnoho polehčujících okolností.
3. Zamyslet se nad tím, jaký vztah máme k tomu člověku, kterého chceme posuzovat, nechováme k němu odpor nebo zaujatost? Když nám bylo ukřivděno, dívat se pohledem Božím, ne ukřivděného.
4. Trénovat se v tom, že se snažíme hledat polehčující okolnosti – já na tom místě bych to nezvládl lépe. Nesouhlasit s hříchem, ale hledat důvody, proč tak jednal.
5. Neodsuzovat druhého pro jeden špatný čin.
6. V případě, že jsme v roli vychovatelů rodičů, apod., máme odpovědnost za druhé, pak společně s nimi neseme chybu jako bolest, je třeba chybu vidět a pomáhat tomu druhému povstat, změnit se. Za posuzováním je skrytá pýcha, neláska a zaujatost.

### 31. úkol

*Snaž se o „pořádek“ ve svých myšlenkách.*

## 32. Jak si tedy udělat pořádek v myšlenkách

1. Vědomě odrážet špatné myšlenky – denně s tím něco dělat; hned si odhodnotit, na to bych myslet neměl; nebo jak se mně může líbit něco, co se nelíbí Pánu Bohu.

Konkrétní rady:

- nevzpomínat na hříšná pokušení (zvláště proti čistotě),
  - nevzpomínat na utrpená příkoří a utrpení,
  - nelitovat se v myšlenkách,
  - zbytečně se nevracet k dřívějším prázdným požitkům a světským potěšením,
  - zbytečně se nezaobírat dobrými výsledky, výkony a osobními úspěchy – hrozí pýcha,
  - neupadat do snění.
2. Myslet na něco pěkného – pak na to špatné nezůstane místo. Máme být lidmi lásky a naše slova a jednání by tomu měla odpovídat. To vše však vychází z myšlenek. Proto je moudré doporučit myslet



na Boží přítomnost. Vhodné je, když se trvale vracím k tomu, že Bůh je se mnou, pak nepřemýšlím nad ničím špatným.

Co je možno doporučit k přemýšlení:

- v duchu rozmlouvat o své aktuální situaci s Bohem,
- v myšlenkách být vděčný za to, že Bůh je se mnou,
- uvědomovat si moudré Boží vedení,
- uvědomovat si svůj nevděk vůči Pánu Bohu,
- myslet na Ježíše,
- vzpomínat na dobrá poučení a krásu ctností,
- pamatovat na chvíle, kdy jsme zakusili blízkost Boží,
- radovat se z dobra kolem sebe a z úspěchu druhých,
- přemýšlet o dobrém příkladu, kterého si mohu všimnout u lidí kolem a zvláště se vrátet k příkladu Panny Marie a svatých.

### **Jak bojovat**

1. Nevěnovat pozornost špatným myšlenkám.
  2. Překonávat špatné myšlenky dobrými myšlenkami.
  3. Soustředit se na jinou dobrou myšlenku.
  4. Být si vědom, že plně se můžeme soustředit jen na jednu myšlenku.
- Nezapomeň! Na co člověk často myslí, to u něho zdomácní.

### **32. úkol**

*Snaž se správně soustředit na bohubíbé myšlenky.*

## 33. Malý pokrok a zvláštní zpytování svědomí

Příčinou malého pokroku může být to, že říkáme: rád bych, aby se to zlepšilo, abych byl dokonalejší – ale naše snaha není konkrétní. Když se zaměříme na jednu věc, tak pokrok uvidíme. K tomu je třeba zavést si pravidelné tzv. zvláštní zpytování svědomí, které konáme v poledne a k večeru, a při něm kontrolovat jen jednu věc. Při každé kontrole upevnit úmysl a poprosit Pána Boha, aby mně dal k tomu milost.

### Na co se máme zaměřit:

1. Na hlavní chybu, nebo na chyby, které pohoršují nebo obtěžují druhé.
2. Na získání nějaké ctnosti.

### Příklady chyb – jednu z nich můžeme vzít na mušku při zvláštním zpytování svědomí:

- nedobré smýšlení o druhých,
- nevlídnost,
- zbytečné vzpomínání na urážky, vede to k sebelítosti a přemýšlení jak odplatit,
- překonávat odpor k někomu, s kým mám špatný vztah,
- překonání nezdravé náklonnosti k někomu jinému (manželství),
- posvítit si na neochotu,
- nedochvilnost – však oni počkají,
- samolibost,
- pohodlnost při práci, modlitbě – zbytečná roztržitost, neodnášíme si, co bychom mohli,
- sklon ke snění, nežijeme svým životem,
- překonat přejídání,
- zvědavost v pohledech,
- při práci v těžkostech,
- neupřímnost v řečech a chování a mnoho dalších...

### Příklady ctností:

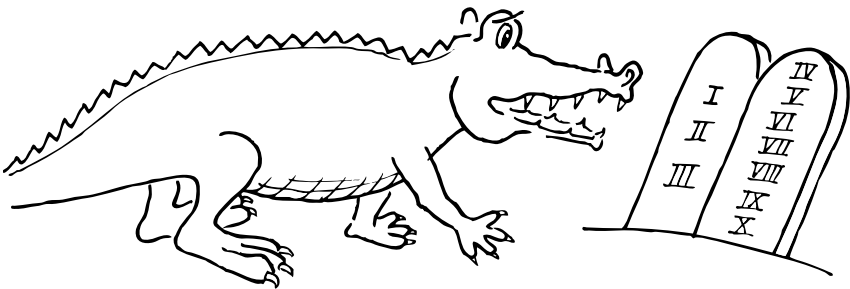
- jak často vzbuzujeme dobrý úmysl,
- používáme střelné modlitby,

- vzpomeneme si na utrpení Pána Ježíše,
- soustředíme se před modlitbou,
- roste naše pokora, když jsme napomínáni,
- kontrolujeme to, co děláme, jestli to děláme dobře,
- jaká je naše duchovní radost,
- jak se umíme připravit na duchovní svaté přijímání,
- zda roste naše důvěra v Pána Boha,
- jestli jsme ve chvílích neúspěchu ochotni přijímat Boží vůli.

Velkou chybou by bylo, kdybychom si řekli, že od zítřka všechno tohle beru a změním to. Tak to nejde, musíme se postupně snažit o nápravu jednotlivých chyb nebo získání ctnosti.

### **33. úkol**

*Zaved' si častější zpytování svědomí a zaměř se jen na jednu věc.*



## 34. Cesta k dokonalosti

Když jsme věřící, všichni si myslí, že musíme být dokonalí. Poukazují na nás, snaží se nám naše chyby předhazovat a tím si omlouvají svoje chyby. Nejsme dokonalí, ale jsme povinni se o dokonalost snažit. Celý náš život je cestou k naší osobní svatosti.

### **Proč máme usilovat o dokonalost:**

1. Je to privilegium, proto jsme dostali víru. Tak ji můžeme zúročit a růst k dokonalosti.
2. Kdo se snaží, je uchráněn před ztrátou spásy.
3. Když se snažíme o dokonalost, máme pokoj v duši.
4. Tato snaha dává životu hlubší smysl.
5. Již na zemi máme při snaze k dokonalosti výhody – dostáváme více darů, dostáváme požehnání od Pána Boha.

### **Nebezpečí na cestě k dokonalosti:**

1. Začneme přehánět a přestaneme být normálními lidmi, staneme se fanatiky.
2. Zvlažníme v horlivosti a dáváme si pozor pouze na těžké hříchy a lehké moc nesledujeme, neděláme si s nimi starost. Podle toho, jak je člověk citlivý k lehkým hříchům, se pozná snaha o dokonalost.

### **Nebezpečí, když člověk zvlažňuje:**

- není si toho často ani vědom, např.: tolik se už nedomlí,
- těžko se vrací k větší horlivosti,
- když člověk zvlažní, je to už jen krůček k těžkým hříchům,
- neváží si milosti,
- myslí si, že mu to tak stačí a nesnaží se,
- zastaví se v duchovním růstu.

### **34. úkol**

*Denně se snaž, aby rostla tvá horlivost pro růst v dokonalosti.*

## 35. Drahocenný čas

Každý dostal čas. Čas je nám vyměřen a je na nás, jak ho využijeme.

### Proč máme dobře využívat čas:

1. Čas je Boží dar.
  2. Život člověka je poměrně krátký a konec je nejistý.
  3. Ztracený čas se nikdy nevrátí a zůstane promarněný.
  4. Na tom, jak čas využijeme, závisí naše věčnost.
- Často lidé říkají: škoda, že nejsem mladší atd. Naříkáním a sebelítostí se promarnuje ještě i přítomný okamžik.

### Jak se naučit využívat čas:

1. Častěji rozjímat o ceně času, kolik jsme ho už promarnili u televizní obrazovky, nerozhodností, výmluvami apod.
2. Neodkládat to, co můžeme udělat, když jsem ještě mladý, při síle.
3. Vyhnout se lidem, kteří žijí zahálčivě, vysedávají... .
4. Dopřát si jen tolik odpočinku a spánku, kolik je třeba.
5. Zachovávat pevný denní pořádek, mít řád – vstávat, spát, modlit se, pracovat. Nakonec je člověk tím řádem nesen.
6. Ve zpytování svědomí se ptát, jak jsem využíval čas:
  - využívat čas neznamená spěchat, ale jde o to žít tak, aby každý okamžik měl hodnotu věčnosti,
  - kdo pracuje mírně a klidně, udělá víc a stačí mu méně odpočinku,
  - nestačí být pilný, ale je třeba být v milosti posvěcující, pak je každá činnost modlitbou,
  - důležitý je také úmysl – chci to dělat z lásky k Pánu Bohu,
  - Bůh si nás stvořil, abychom ho oslavili svým životem, v našem životě jde o to oslavovat Boha prací. Ať tedy využíváme čas, který nám Bůh dává, aby Bůh byl oslaven.

### 35. a doživotní úkol

*Snaž se co nejlépe využívat drahocenný čas.*



## 36. Modlitba k Panně Marii Matce Naděje

Ve Vranově nad Dyjí bývají každého 15. dne v měsíci poutní modlitební setkání u sochy Panny Marie Matky Naděje. Dlouho jsme přemýšleli o tom, že by bylo vhodné sestavit modlitbu k Matce Naděje. Velmi nás překvapilo a potěšilo, že modlitbu, která začíná těmito slovy, uvádí svatý otec Jan Pavel II. ve své posynodální apoštolské exhortaci *Ecclesia in Europa* (2003). Část z ní uvádíme:

Maria, Matko Naděje,  
kráčeš s námi!  
Uč nás zvěstovat živého Boha!  
Pomáhej nám být svědky Ježíše, jediného zachránce.  
Učiň nás pohotovými k pomoci bližním,  
pohostinnými vůči potřebným,  
ochotnými cvičit se ve spravedlnosti.  
Učiň nás vášnivými staviteli spravedlivého světa.  
Přimlouvej se za nás  
a upevňuj nás v jistotě,  
že se Otcův plán naplní.  
Jitřenko nového světa,  
projev se jako Matka Naděje  
a bdi nad námi!  
Maria, daruj nám Ježíše!  
Učiň, abychom Ho následovali a milovali.  
Amen.

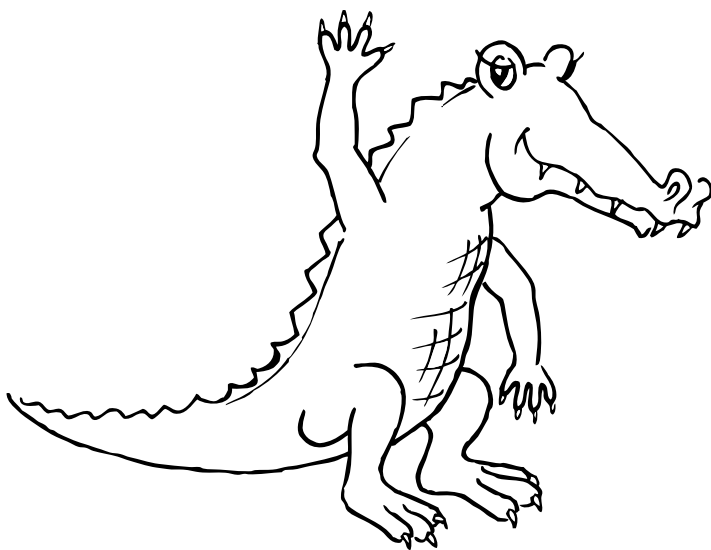
Tato zkrácená verze modlitby má církevní schválení Biskupství brněnského  
č.j. Ep/1242/03 ze dne 27. 10. 2003 + Mons. Vojtěch Cikrle

### 36. úkol

*Modli se modlitbu k Panně Marii Matce Naděje.*

## Doslov

Tato brožura neobsahuje ucelené učení. Spíše se jedná o několik bodově zpracovaných témat, týkajících se duchovního života. Přesto to však nejsou myšlenky jen nezávazné, které by se daly přečíst a odložit. Pak by se totiž takto nashromážděné myšlenky mohly pro někoho stát pouze přítěží. Nestačí totiž být na toto téma dobře informován, je třeba, abychom se snažili podle poznaného správně sebeformovat. Modlím se za to, aby o čtenářích těchto stránek neplatila slova: Věděli jak mají jednat, ale nejednali tak. Kéž by tyto stránky pomohly těm, kdo jsou ochotni na sobě pracovat, k duchovnímu růstu...



# Tuto knihu pro vás připravil tiskový apoštolát A.M.I.M.S.

Smyslem A.M.I.M.S. (Apostolatus Mariae Immaculatae Matris Spei – česky: Apoštolát P. Marie Neposkvrněné – Matky Naděje) je tisk kvalitních, srozumitelných a velmi levných brožurek či knih nejen pro ty, kteří si je sami přečtou, ale především pro ty, kteří je budou dále šířit – rozdávat, půjčovat, nabízet za dobrovolný příspěvek ve farnostech...

Otec Marek Dunda dává takovýto návod k jejich používání:

„Knih si objednat alespoň deset od každého titulu. Sám si nejdříve knihu přečíst (to je možné i bez toho, že byste si knihu objednali – kompletní texty většiny brožurek a knih z A.M.I.M.S. najdete na internetu na [www.fatym.com](http://www.fatym.com) a [www.amims.net](http://www.amims.net)).

Potom byste měli uvážit, koho z vašich známých, přátel, sousedů, příbuzných (zejména těch, kteří jsou nevěřící či víře odcizení, kteří již dlouho neudělali nic pro své náboženské vzdělání, kteří jsou nemocní, osamělí) by kniha mohla oslovit, zaujmout, komu by byla prospěšná. Knihy pak rozdávat, půjčovat, nabízet za příspěvek na tisk...”

Značná část produkce A.M.I.M.S. jsou publikace srozumitelné i nevěřícím.

Rádi také pošleme krabici brožurek a knih těm, kteří je budou (po dohodě se svým panem farářem) dále šířit ve farnosti za dobrovolný (doporučený) příspěvek na jejich tisk.

Přehled některých publikací, které jsme pro vás již vydali, najdete na následující straně.

# A.M.I.M.S. již pro vás připravil

Doporučený příspěvek na tisk, uvedený v závorce, může mírně kolísat dle ceny materiálu, způsobu šíření a inflačních vlivů. Provedení je „brožura“ – s výjimkou prvních sedmi knih z řady **A.M.I.M.S. M.** s lepenou vazbou a plnobarevnou obálkou. Knihy se snažíme průběžně dotiskovat:

- Dunda: Krokodýl aneb můžeš růst (15 Kč) **A.M.I.M.S. M.**  
Zahradníček: Dějiny, jak je možná neznáte (30) **A.M.I.M.S. M.**  
Joseph Fabelle: Cena, kterou zaplatíš (30) **A.M.I.M.S. M.**  
Alfons M. de Liguori: Návod na dobrý život (20) **A.M.I.M.S. M.**  
sestra Cecílie: Útěk sestry Cecílie (20) **A.M.I.M.S. M.**  
Dunda, Zahradníček (ed.): Ze života pro život (20) **A.M.I.M.S. M.**  
Doubrava, Dunda: Mozaika duchovní moudrosti (20) **A.M.I.M.S. M.**  
Polc: Jan Hus v představách šesti staletí a ve skutečnosti (30)  
Bezruč: Já a moje stará (5)  
Brtník: Příprava na 1. sv. přijímání (12)  
Castiglione: Svatý zázraků a lásky (Fr. z Pauly) (15)  
Dunda: „... a nezapomeň na modlitbu“ (7)  
Dunda: Stalo se (15)  
Dunda: No proto aneb Stalo se III (15)  
Dunda: Soužití nebo soužení (10)  
Dunda (ed.): Tak kázal Vianney (15)  
Dunda (ed.): Jak kázal Vianney o sv. zpovědi (15)  
Dunda (ed.): I tak kázal Vianney (15)  
Dunda (ed.): Promluvy sv. J. M. Vianneye (15)  
Dunda (ed.): Z myšlenek sv. J. M. Vianneye (10)  
Dunda (ed.): Kázání sv. Jana Zlatoústého na Janovo ev. (á 20)  
Dunda: Řekli svatí a to platí I. a II. díl (á 20)  
Dunda: Sedm kajících žalmů (5)  
Dunda: To promodlím (5)  
Dunda: Můžeš růst (15)  
Galizzi: Počátky Církve (15)  
Havelka: Rozmlouvej s Bohem (5)  
Kabeláč: Základy křesťanské víry (5)  
Kaňa, Fukalovi: Manželství od Boha nám dané (15)  
Kotek: S Ježíšem v jeho utrpení (Šuránek) (10)  
Peňáz: Pouť do Říma od A do Z (20)  
Peňáz: Pojd' na pouť (17)



Peňáz: Rozjímavý biblický růženec (5)  
 Sedloň: Doprovázení (reflexe k duch. vedení) (10)  
 Sedloň: Poutníkem naděje (10)  
 Simajchl: Desatero božích přikázání (10)  
 Simajchl: Dospívání (15)  
 Simajchl: Duchovní život (15)  
 Simajchl: Jak se zpovídat (7)  
 Simajchl: Kázání z 1. až 7. košíku (á 20)  
 Simajchl: Láska pod lupou (15)  
 Simajchl: Liturgie (20)  
 Simajchl: Manželství v záběhu (10)  
 Simajchl: Naše role při nedělní bohoslužbě (15)  
 Simajchl: Patnáct pravidel pro lektory (10)  
 Simajchl: Povídání o křtu (10)  
 Simajchl: Rodiče a školáci (15)  
 Simajchl: Společně k Bohu (15)  
 Simajchl: Stáří (10)  
 Soukop: Velký náčelník dává zákl. kurz víry (15)  
 Zajíček: Příběh proroka Jonáše (comics) (10)  
 Zerhau: Krása a statečnost – leg. o sv. Markétě (10)  
 Zerhau: Pověsti a příběhy z Podyjí (15)  
 Zerhau: Vyřídte sijónské dceři (7)  
 Zlatouštý (sv. Jan): Kázání na Janovo ev. (á 20)  
 A já jsem s vámi i za železnou oponou (15)  
 Comicsy pro zábavu i k zamyšlení (15)  
 Kreslené příběhy 1, 2, 3, 4, 5, 6 (á 3)  
 Křížové cesty pro soukr. i lid. pobožnosti (3)  
 Matka ustavičné pomoci (0)  
 Více knih na [www.amims.net](http://www.amims.net).



***Tituly je možno objednat pouze za příspěvek na tisk a poštovné na adrese:***

A.M.I.M.S., Řk. farní úřad, 671 03 Vranov nad Dyjí 20  
 tel: 515 296 384                      e-mail: [apostolat@fatym.com](mailto:apostolat@fatym.com)

Objednávky na internetu: [www.fatym.com](http://www.fatym.com) a [www.amims.net](http://www.amims.net).

Jde nám o maximální šíření textů našich knih. Proto u většiny z nich je možné si přečíst kompletní text knihy on-line na našich webových stránkách [www.fatym.com](http://www.fatym.com) a [www.amims.net](http://www.amims.net).

# Časopis Milujte se!

Ke stejným účelům jako knihy A.M.I.M.S. můžeme doporučit i časopis **Milujte se!**. Vychází čtyřikrát ročně, doporučený příspěvek na tisk a poštovné jednoho výtisku s 64 barevnými stranami je jen 20 Kč. Jde o časopis nejen pro mladé. Současně se jedná i o časopis pro novou evangelizaci.

I časopis **Milujte se!** si můžete přečíst na internetu v kompletní verzi na [www.milujte.se](http://www.milujte.se).

Objednávky časopisu Milujte se! je možno posílat i na adresu A.M.I.M.S. – redakce časopisu Milujte se! a tiskový apoštolát A.M.I.M.S. navzájem velmi těsně spolupracují.

## Televize TV-MIS.cz

Mimo to doporučujeme také internetovou křesťanskou televizi **www.TV-MIS.cz**, kterou rovněž A.M.I.M.S. provozuje.

Má čtyři programy: MIS 1 zábava, MIS 2 vzdělání (především duchovní), MIS 3 dokumenty a publicistika a MIS 4 lokální.

Mimo to nabízí velmi rozsáhlou AUDIOSEKCI, dále písničkový on-line přehrávač JukeBox na adrese <http://jukebox.tv-mis.cz>, přehrávač duchovních přednášek, promluv, seminářů a audioknih TémaBox na internetové adrese <http://temabox.tv-mis.cz>.

Zajímavá je třeba i virtuální pouť do Svaté země a na Sinaj na internetové adrese <http://svata-zeme.tv-mis.cz> – „nasedněte“ prostřednictvím internetu do letadla a prohlédněte si místa, kde se odehrály biblické události, vnímejte atmosféru, poslechněte si kompletní výklady průvodců, zúčastněte se bohoslužeb...

Veškerý program TV-MIS.cz je dostupný současně – z databáze nabízených pořadů si vyberete, co a kdy chcete vidět nebo slyšet. Zkratka TV-MIS může znamenat i „televize – multimediální internetová samoobsluha“...

Obsah TV-MIS.cz a i mezinárodní TV-MIS.com je nabízen zdarma. Provoz televize je financován z darů diváků a posluchačů.

# Podpořte, prosím, novou ediční řadu **A.M.I.M.S. M.**

Touto knihou pokračuje vydávání publikací nové ediční řady **A.M.I.M.S. M.** – to je knih pro misijní použití, které již nemají „brožurkovitý“ vzhled jako dosavadní publikace A.M.I.M.S., ale které si přes svou běžnou „knižní“ formu zachovávají charakteristické vlastnosti publikací z A.M.I.M.S., mimo jiné i cenu. Jsou totiž šířeny jen za příspěvek na tisk a jeho doporučená výše není vyšší než u našich dosavadních brožurek s obdobným počtem stran. Je to možné proto, že jsou tištěny naráz ve vysokém nákladu a nikoli postupně podle potřeby dotiskovány, jako to děláme u brožurek.

To s sebou nese zvýšené nároky na jednorázové zafinancování velkého nákladu. Díky tomu však je možno nabídnout plnohodnotné knihy pro duchovní vzdělání a misijní použití za příspěvek na tisk tak nízký, že se to některým může zdát až neuvěřitelné...

Vydání prvních knih z řady **A.M.I.M.S. M.** bylo možné díky těm, kteří na naše brožurky v minulosti přispívali vyšší částkou, než je ta doporučená. Zbytek prostředků, které ještě chyběly, poskytl jeden kněz a několik dalších dárců.

Naší představou je, že zajímavých vzdělávacích knih pro misijní využití dostupných za minimální příspěvek na tisk by měla být k dispozici celá řada. Na vydání dalších knih z řady **A.M.I.M.S. M.** se teprve snažíme získat prostředky. Další podobná kniha (máme jich v plánu více) vyjde, až na to budeme mít. Proto prosíme o pomoc při získávání sponzorů pro tento účel. Předem vám také děkujeme, pokud se rozhodnete přispět na objednané knihy vyšší částkou, než je ta doporučená. Děkujeme i za jakoukoliv další hmotnou či duchovní podporu. Na obdržené hmotné dary můžeme na požádání vystavit potvrzení o daru dle §15 odst. 1 zákona č. 586/1992 Sb. S upřímným Pán Bůh zaplat

P. Pavel Zahradníček, koordinátor A.M.I.M.S.  
(kontakty a další informace najdete na [www.amims.net](http://www.amims.net))



## Dějiny, jak je možná neznáte

P. Pavel Zahradníček

Dějiny jsou opředeny mnoha mýty. Kniha analyzuje populární formou 10 z nich, které se týkají křesťanství. Často je dokonce možné doložit, kdy a kdo je vytvořil... Řada těchto mýtů se u nás ve 20. století dostala i do učebnic. Jsou opakovány, lidé jim věří... Kniha nabízí fakta, díky kterým si každý může udělat svůj názor. (128 stran, doporučený příspěvek 30 Kč)



## Cena, kterou zaplatíš

Joseph Fabelle

Autor (původním jménem Mohamed al-Said al-Músávi) se měl stát hlavou šíitského rodinného klanu. Místo toho se rozhodl opustit islám a přijmout křesťanství. Následovalo zděšení a hněv rodiny, vězení, mučení, útěk z Iráku... Svůj příběh napsal ve Francii, kde se nyní s manželkou a dětmi skrývá před fatvou – islámským rozsudkem smrti. (160 stran, 30 Kč)



## Mozaika duchovní moudrosti

Dva kněží (P. Josef Doubrava, P. Marek Dunda) celý život sbírali zajímavé citáty známých i méně známých osobností o moudrosti, štěstí, lásce, naději, víře, vztahu vědy a víry... Do knihy se začtete, kdekoliv ji otevřete. Výborný dárek pro každého – podobně jako předchozí a následující dvě knihy. (96 stran, 20 Kč)



## Útěk sestry Cecilie

Řeholní sestra vypráví svůj příběh nejen o tom, jak v 50. letech minulého století pomáhala v útěku kněžím, kterým hrozilo uvěznění, jak potom sama utíkala, skrývala se jako psanec... Místy napíná jako detektivka, místy naopak velmi humorné autentické vyprávění z vlastního života. Další kniha, která se čte doslova jedním dechem. (96 stran, 20 Kč)





## **Ze života pro život**

Výběr těch nejzajímavějších svědectví z prvních dvaceti čísel časopisu Milujte se!. Skutečné příběhy, někdy obyčejné, jindy zcela mimořádné, které zaujmou snad úplně každého. (96 stran, 20 Kč)



## **Návod na dobrý život**

sv. Alfons Maria de Liguori

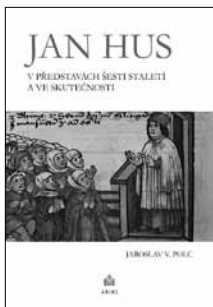
Velmi stručná, ale praktická knížka učitele Církve sv. Alfonse Marie de Liguori. Stručně a jasně to podstatné. Ve světě vyšla již ve více než 600 vydáních! (96 stran, 20 Kč)



## **Krokodýl aneb můžeš růst**

P. Marek Dunda

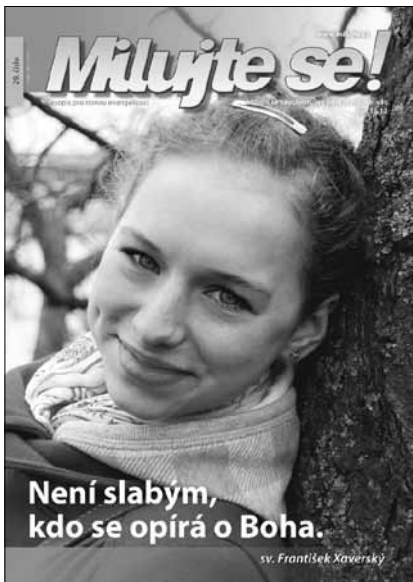
36 impulsů pro růst lásky k Bohu a k bližnímu. Stručné, někdy až heslovité postřehy a inspirace pro stálý duchovní růst. Krokodýl je starým symbolem duchovního života, protože prý roste po celý život. Ale i my můžeme celý život duchovně růst! (64 stran, 15 Kč)



## **Jan Hus v představách šesti staletí a ve skutečnosti**

Jaroslav V. Polc

Původně poutavá přednáška profesora Jaroslava V. Polce, která nyní vychází knižně. Mapuje různé představy o Janu Husovi a pak je uvádí na pravou míru. (128 stran, 30 Kč – tato kniha nevyšla v edici A.M.I.M.S. M., ale byla vydána společně s MCM Olomouc)



## Milujte se!

Časopis je určen nejen pro mladé. Je zaměřen na prohloubení náboženského vzdělání a povzbuzení k náročnému životu založenému na křesťanských ctnostech.

Rozsah: 64 stran  
 Periodicita: čtvrtletník  
 Objednávky: redakce@milujte.se  
 Doporučený příspěvek: 20 Kč  
 On-line zdarma: www.milujte.se



## RC Monitor

Publicistický čtrnáctideník mapuje dění ve společnosti katolickými očima. Obsahuje komentované zprávy, politické a kulturní komentáře, věroučná témata, rozhovory.

Rozsah: 16 stran  
 Periodicita: čtrnáctideník  
 Objednávky: redakce@rcmonitor.cz  
 Doporučený příspěvek: 24 Kč  
 On-line zdarma: www.rcmonitor.cz



Kniha nabízí stručné, někdy až téměř heslovité postřehy a inspirace pro stálý duchovní růst. Krokodýl je starým symbolem duchovního života, protože prý roste po celý život. Ale také my můžeme celý život duchovně růst! V knize najdete celkem 36 impulsů (nebo spíše okruhů) pro takový duchovní růst.

Jsou to většinou staré myšlenky z různých pozapomenutých katolických příruček, vysloveny řečí dnešní doby. Tyto pravdy máme zřejmě v krvi – určitě je opakovaně slyšeli naši předkové. Takto byly formovány generace před námi a bylo to jistě k jejich prospěchu. Mnozí se diví, jak jsou tyto myšlenky konkrétní, aktuální a jak otevírají široké možnosti pro duchovní růst.

Tato brožura neobsahuje ucelené učení. Přesto to však nejsou myšlenky jen nezávazné, které by se daly přečíst a odložit.

P. Marek Dunda, koordinátor časopisu „Milujte se!“



Knihu můžete objednat v požadovaném množství  
jen za příspěvek na tisk a poštovné  
na [www.amims.net](http://www.amims.net) a [www.fatym.com](http://www.fatym.com).