

DISCIPLINÁRNÍ  
PRAVIDLA

KONGREGACE

ŠKOLSKÝCH SESTER OSF



PRAHA-BŘEVNOV

1947



*„Veliké věci jsme slíbily, větší ještě jsou nám  
přislíbeny. Zachovejme tyto, vzdychejme po oněch.  
Utrpení malé, ale radost nekonečná”.*

A.

## NÁŠ CÍL

Cílem naším jest:

1. Státi se hodnými členkami kongregace, posvětití sebe.
2. Pracovati o spáse duší bližních, tedy účastniti se velikého díla Božského Spasitele.

### CESTA K CÍLI.

Následování Krista věrným zachováním přikázání Božích a církevních, svatých slibů a pravidel řeholních.

### PROSTŘEDKY K DOSAŽENÍ CÍLE.

1. Musím mít rozhodnou vůli býti hodnou členkou kongregace a vynaložiti všechny síly, abych se jí stala.
2. Musím ke kongregaci upřímně a dětinně přilnouti a ji milovati.

3. Musím míti úmysl zůstatí kongregaci věrna do posledního dechu a vše co mám, sílu, nadání a dary musím dáti do služeb kongregace.

4. Se svatou stejnomyslností se musím oddati moci představených.

Jsem článkem velkého řetězu. Třeba mi tedy dáti se včleniti, t. j. musím se státi ohebným nástrojem v rukou představené.

»Pane, tu jsem, pošli mne!«

## ZÁSADY NAŠEHO ŽIVOTA.

Bůh můj mé všecko!

Všecko z lásky — nic z donucení.

Hotovo jest, Pane, hotovo jest srdce mé.

Všecko z lásky k Bohu a pro Boha!

Jen jednoho jest potřebí — spasiti duši svou.

Všechno mohu v Tom, jenž mne posiluje.

Ejhle dívka Páně, staniž se mi podle  
slova Tvého.

Byť mne Bůh i zabil — v Něho dou-  
fati budu.

Krátké utrpení — věčná za ně sláva.

Všechno pro Ježíše skrze Marii.

Boj mé přirozenosti!

Bohu ceelé srdce, bližnímu sílu, na-  
dání a klid, modlitbu ubohým hříš-  
níkům, mně zbývá jen odříkání.

B.

## ŽIVOTNÍ ŘÁD

*Dobře spořádaný život  
jest život podle Boha  
a pro Boha.*

*St. Řehoř Naz.*

### 1. OKAMŽIK — VĚČNOST.

Nezměrně malý okamžik — nekonečná věčnost. Jediným okamžikem můžeme věčnost získati nebo ztratiti, má tudíž každý okamžik cenu věčnosti.

Bůh nám propůjčuje tento okamžik. Je-li pro Boha, může nám získati Boha po celou věčnost. V každém okamžiku můžeme vzbuditi úkony lásky k Bohu neb jiné ctnosti a tím zvýšiti věčné své štěstí.

## 2. HODINA.

»Chci žítí dokonale hodinu za hodinou, den za dnem a nestrachovati se zítřka.«

Každou hodinou se blížíme hrobu. Pán nás napomíná, bychom obracely pohled k Němu, jenž tak věrně vytrvává při nás a v nitru našem po všechny hodiny našeho života.

Vše, čím jsme chybily během hodiny, hledíme oželeť a napravit. Snad byl zkalen náš vnitřní mír, horlivost ustydla, vznikla v nás touha po uznání a pochvale, strach před pokáráním, rozhořčení nad protivěností neb nemilou příhodou, poddaly jsme se roztržitosti neb malomyslnosti? Co očekává od nás Spasitel v příští hodině?

Ó láskyplné Srdce, v Tebe skládám veškeru důvěru. Pro slabost svou se obávám, ale od dobroty Tvé všechno doufám.« (Odpustky 300 dní.)

Prosme Božského Spasitele o požehnání pro nastávající hodinu.

### 3. DEN.

Nový den, nový důkaz lásky a dobroty Boží. S láskou jej pozdravíme věnujíce první hnutí Bohu. »Denně znovu a vždy věrně« budiž naším heslem. Počínejme každý den s novou horlivostí a věrnou láskou. Vyplníme-li všechny denní velké, malé i nejmenší povinnosti, přinese nám každý den značný vzrůst milosti Boží.



# I.

## CVIČENÍ DENNÍ

### 1. NĚKTERÉ VHODNÉ MYŠLENKY A KRÁTKÉ MODLITBY,

jichž lze použít, abychom celý den ke cti a chvále Boží a ke spáse svých duší ztrávili.

#### 1. VSTÁVÁNÍ.

*Probudivše se ráno rceme: »Pán Ježíš byl pro nás poslušen až k smrti«; a odpovězme zbožně: »a to k smrti kříže«; pak se požehnejme sv. křížem a řekněme: »Pochválen buď Pán Ježíš ve všech mých myšlenkách, slověch i skutcích! Sláva Oāci . . .«*

*Při odkrytí se: »Odejmi ode mne, Bože, všecko, co by Tvůj nejčistší zrak urážeti mohlo.«*

*Přichází-li nám za těžko vstáti, máme si vzpomenouti, že náš Božský Ženich celou noc před svou smrtí vůbec pokoje a odpočínutí neměl a jen nevyslovitelné bolesti trpěl; z lásky k Němu statečně se přemozme a rychle vstaňme.*

*Při vstávání: »Ve jménu Pána Ježíše Krista ukřižovaného vstávám! On mne račiž požehnati, ve své lásce zachovati, od hříchů ochrániti a k životu věčnému přivésti. Amen.«*

*Jakmile jsme opustily lůžko, poklekneme, polibme třikráte zemi k uctění nejsvětější Trojice a rceme: »Pochválena a pozdravena buď Nejsvětější Trojice, jediný Bože, Tobě se dnes zcela obětuji! Tobě věnuji své srdce, své tělo a svou duši, vše, co jsem a čím vládnu! Všecko nechť slouží ku Tvé cti a chvále a děje se podle Tvé svaté vůle! Pevně si umiňuji raději zemřít, nežli těžce zhřešit! Ó Maria, Matko milosti, ochraňuj mne přede*

všemi nepřáteli těla i duše a ujmi se mne zvláště v hodinu smrti mé.

Amen.«

Pamatujíc přítomnosti Boží a sv. anděla Strážce, s duší naplněnou dobrými myšlenkami, nechť se pak každá sestra rychle, avšak pořádně obléká a hledí, aby se první dostavila k ranní modlitbě. Blaživá myšlenka, že půjdeme zanedlouho k svat. přijímání nechť proniká celé naše nitro.

*Při oblékání roucha řeholního má se každý kus zbožně políbiti. Při tom máme nejbl. Panně Marii děkovati, že jsme její pomocí došly veliké milosti řeholního povolání, a prositi ji vroucně o přispění abychom mu zůstaly až do smrti věrny.*

Oblékajíce se můžeme mysliti na duchovní význam jednotlivých částí řeholního oděvu.

Při spodních šatech můžeme si vzpomenouti na bílé roucha, jímž Herodes Pána Ježíše potupil; při hábitu na šar-

latový plášť Kristův; při cingulu na provazy a řetězy, jimiž byl Spasitel spoután; límec může nám připomenouti šátek, kterým soudní sluhové zakrývali Pánu obličej, bijíce Jej a plivající Naň; při pokrývání hlavy můžeme mysliti na trnovou korunu Kristovu; při obouvání na krvavé šlépěje Spasitelovy a podobně.

Můžeme se při tom též modliti:

*Při oblékání se v spodní šaty: »Ó Ježíši, jenž jsi pro mé hříchy nahý na kříži umřítí ráčil, oděj mne šatem nevinnosti a přikryj mé nepravosti zásluhami svého svatého utrpení. Amen.«*

*Při obouvání se: »Ó Ježíši, prosím Tě pro všechny svaté kroky a šlépěje, jež jsi z lásky ke mně po 33 let konal, a zvláště pro bolestnou cestu s hory Olivetské na Kalvarii a na kříž, odpusť mi milostivě všechny mé hříšné kroky a cesty, posvěť již nyní cesty mé a dej, abych následovala Tvých šlépějí jako sv. Maria Magdalena. Amen.«*

*Při umývání se:* »Ó Ježíši, umývám tělo své zevně; obmyj duši mou ode všech mých hříchů nejdražší krví svou. Daruj mi milost, abych v dobrém setrvala a více Tě neurážela. Amen.«

*Při hábitu:* »Dej, o Pane, abych v pravé pokoře a kajícínosti tento oděv nosila ku Tvé cti a chvále a ku vzdělání bližního. Dej, abych se zcela v Tebe proměnila a věrně Ti sloužila až do smrti. Amen.«

*Při cingulu:* »Ó Ježíši, jenž jsi pro mne provazy a řetězy spoután býti ráčil, přepásej moje bedra pásem svaté čistoty a poslušnosti; připoutej mne k sobě pouty svaté lásky své a veď mne po cestě své svaté vůle. Amen.«

*Při pokrývání krku:* »Ó Ježíši, dej, abych z lásky k Tobě, pro vyznání sv. víry a ku Tvé cti a chvále i život svůj obětovati byla ochotna, ježto jsi za mne na kříži umřítí ráčil. Amen.«

*Při pokrývání hlavy:* »Ó Ježíši. Muži bolesti! Odpusť mi všechny hříchy pý-

chy a samolibosti mé a uděl mi ctnost sv. pokory a poddanosti, jenž jsi dopustil, aby Tvá svatá hlava byla pro mne trním korunována. Amen.«

*Jsme-li již zcela oděny, poklekněme, polibme zemi a rceme: »*Ó Ježíši, pokrýla jsem nyní smrtelné tělo své pomíjitelnými věcmi, ozdob Ty nyní duši mou svou Božskou milostí. Amen.«

*Při kropení se svěcenou vodou:*  
»Ó Ježíši, obmyj mne touto požehnanou vodou a svou svatou krví ode všech mých hříchů, kterých nyní nenávidím a ošklivým si z lásky k Tobě! Ochraňuj mne ode všeho zlého na těle i na duši a rozmnož ve mně víru, naději a lásku. Amen.«

*Při otevírání dveří:* »Otevři, ó Pane, můj rozum a mou vůli pohni, abych Tě vždy lépe poznávala, ze srdce milovala a na věky jednou požívala. Amen.«

*Na cestě k ranní modlitbě představme si, jak Panna Maria pospíchala*

v něžném věku svém do chrámu, aby se tu Pánu Bohu zcela obětovala; přitom můžeme se modliti žalm »Magnificat«.

*U kapli* máme políbiti zemi aneb, není-li to v některém domě možno, aspoň pokleknouti. Oči máme upřítí na svatostánek a pozdravit Božského Spasitele: »Klaním se Tobě, ó Pane Ježíši Kriste, zde a všude, kde jsi přítomen v Nejsvětější Svátosti, neboť skrze své utrpení a svatý kříž svůj svět jsi vykoupil.«

To máme činiti vždycky, kdykoli vcházíme nebo vycházíme.

## 2. RANNÍ MODLITBA.

Ranní modlitba jest východem slunce každého dne. Pomodlíme-li se jí špatně, bude celý den pochmurný a zamračený. Vroucně zbožná ranní modlitba svolává požehnání Boží pro celý den.

Proto začínejme každý den jako poslední v životě, od něhož závisí naše a našich drahých věčná spása.

Ranní modlitbu vykonejme co nejzbožněji a zvláště obnovme úmysl, že vše dobré mysliti, mluviti i konati budeme ke cti a slávě Boží a pro svou spásu. Zároveň rozpomeňme se buď hned při vstávání neb při ranní modlitbě na svá předsevzetí z duchovních cvičení a od poslední svaté zpovědi, abychom hned na úsvitu dne počaly je plniti. Vzávejme též o pomoc Pannu Marii, sv. Anděla Strážce, sv. Otce Františka a své svaté patrony.

### 3. ROZJÍMÁNÍ.

Rozjímání jest první a nejpodstatnější z našich denních povinností. Bez tohoto vnitřního obcování s Bohem neuchováme si milosti svého řeholního povolání. Rozjímání jest životní podmínkou, tepotem srdce našeho duchovního života.



Čím rozsáhlejší jest naše činnost, čím roztržitější naše zaměstnání, tím důležitější soustředění našich duševních sil na věci nebeské.

Dle názoru sv. Terezie se uchyluje řeholnice teprve tehdy od pravé cesty, zanechá-li rozjímání. Rozjímáním došla by polepšení, bez něho těžce. O sobě praví: »Ó, kdybych směla vypravovati o veškeré nevěrnosti, které jsem se dopustila, protože jsem se neopírala o pevný sloup rozjímání.«

Proto spěchejme k němu radostně jako k prameni milosti a požehnání. Přinášejme srdce prosté a pokorné, zkroušené a důvěryplné. Odstraňme veškeru lenost a roztržitost a ponořme se úplně v Boha.

Příprava k rozjímání jest trojí: vzdálenější, bližší a bezprostřední.

Vzdálenější záleží v obyčejné sebranosti mysli, v pamatování na přítomnost Boží a v plnění dobrých předse-

vzetí, jež jsme učinily při posledním rozjímání.

Bližší přípravu konáme; čtouce v předvečer rozjímací látku příštího dne, nebo přemýšlejíce, o čem budeme ráno rozjímati.

Bezprostřední přípravou jest pozdvižení mysli k Bohu, vroucí prosba k Duchu sv., abychom všechny schopnosti své pouze Pánu Bohu při rozjímání věnovaly a sebe dokonale poznaly.

Při rozjímání pracuje naše *paměť*, *rozum* a *vůle*. Proto při každém jednotlivém odstavci můžeme se řídití asi těmito body:

Jaká pravda se mi předkládá?

Které důvody nabádají mne k praktickému užívání této pravdy?

Jak jsem se v tom zachovala v minulosti?

Pro které příčiny jsem to opomíjela?

Co učiním budoucně, zvláště dnes?

Které překážky odstraním?

Kterých prostředků použiji?

Ve kterých okolnostech dnešního dne uvedu své předsevzetí ve skutek?

Při tom rozmlouváme s Pánem o sobě, děkujeme prosíme, litujeme, vzýváme svaté neb užíváme rozličných vzdechů a modliteb.

Předsevzetí naše musí býti možné, rozumné a praktické, nikoli mlhavé, ale úplně přesně vymezeno: Dnes z toho neb onoho důvodu pevně si umiňují to a ono, zvláště při té neb oné příležitosti .

Potom obětujeme Pánu své předsevzetí a prosme, aby mu požehnal. Vzývejme Pannu Marii, svatého anděla Strážce, sv. Otce Františka a své svaté patrony o pomoc, abychom mu zůstaly věrny.

Ke konci rozjímání věnujme chvílku zpytování, jak jsme je vykonaly. Poděkujme Pánu, neb oželme své nedbalosti a umiňme si, že se polepšíme.

Rozjímání začínáme a končíme společnou modlitbou.

Mezi dnem pamatujme na svá předsevzetí a obnovujme je zvláště při hodinové modlitbě. V poledne při partikulárním zpytování svědomí a večer při všeobecném rozpomeňme se, jak jsme je plnily a vzbuzujme city díky neb lítosti.

Dovoleno jest látku rozjímací zaměřiti si dle duševní potřeby.

Při rozjímání můžeme seděti, neboť doba rozjímání jest určena výhradně k cvičení ducha, ne ke skutkům kajícím. Nemáme však při něm choditi, neboť nás to činí roztržitými. Proti ospalosti bojujeme nuceným držením těla. Můžeme též při společném rozjímání na chvíli vstáti, abychom se veřejně pokořily a zahanbily

K rozjímání užíváme knih generální představenou schválených a námku užívání zapůjčených. Každá sestra nechtě je chová v pořádku, v čistém obalu

a při visitaci předloží je generální představené nebo visitátorce k nahlédnutí.

#### 4. OFFICIUM.

Modlíce se objevujeme se před tváří Boží buď jako jednotlivci nebo jako řeholní společnost anebo jako členky mystického těla Kristova, jehož On je hlavou — církve svaté.

Odtud trojí druh modlitby: soukromá, společná a liturgická.

O soukromé modlitbě řekl Pán: »Modlíš-li se, vejdi do pokojíka svého a modli se skrytě. A otec můj, kterýž vidí v skrytosti, odplatí tobě.« O společné modlitbě pravil: »Kde jsou dva nebo tři shromážděni ve jménu mém, tamť jsem já uprostřed nich.« Modlitba společná předčí modlitbu soukromou. Nad obojí však vyniká modlitba liturgická, církevní, neboť jest to společná modlitba celé církve svaté. Modlíce se hodinky církevní, i když sou-

kromě je konáme, nejsme již jednotlivci, ale prosíme Boha hlasy celé církve katolické. Vznešená slova žalmů nejsou slova naše, ale většinou vzata z Písma svatého, jež vnukl sám Duch svatý. Jest to modlitba Božská i v citech, jež vyjadřuje, i v slovech, jichž užívá.

Při modlitbě žalmů účastníme se bohoslužby nebeské, neboť s chory andělů chválíme Toho, jemuž oni bez ustání střídavě volají: »Svatý, svatý, svatý Pán Bůh zástupů.« Sv. Jan Damascenský praví, že se církev svatá pění žalmů naučila od sborů nebeských. Kromě mše sv. a sv. přijímání nic nepředčí modlitbu církevních hodinek.

S takovými povznášejícími myšlenkami máme konati své malé hodinky Mariánské kladouce ruce své sepiaté do nejčistších rukou Jejích a společně s Ní pozvedajíce je ke trůnu Nejvyššího.

Účastněme se jich s hlubokou úctou a posvátnou radostí a uznávejme se nehodnými této milosti.

Modlitba hodinek nazývá se chorová t. j. modlitba sborová, zpívaná neb recitovaná, spojená se zvláštními obřady čili ceremoniemi. Tyto sv. církve sama stanovila a mají za účel myšlenky naše vždy znovu a znovu k Bohu povznášeti.

Obřady tyto máme si dobře osvojit. Zvláště oficiantky mají se dokonale připravit a dbáti, aby nebyly příčinou nepořádku a roztržitosti. Všechny sestry mají vyslovovat jednotlivá slova jasně, zřetelně a krátce, varující se všeho protahování. U hvězdiček a na konci verše mají jako jedním hlasem a úsečně přestati (asi po dobu vyslovení jedné slabiky), tak aby jeden verš úplně dozněl, než druhý začíná. Žádný hlas nemá vynikati, všechny mají znít jako jeden.

Sestry mají zachovati ve všem na-

prostou přesností a s jednotnou důstojností vykonávají každý pohyb, poklonu a vzpřímení se. Mají rovněž seděti, nepokládati se, tiše a stejně vstávati a sedati zachovávající rovné řady, knížky mají držeti stejně a v rukou sepiatých a tiše a najednou odkládati je na konci při slovech »Otče náš«. Při »Sláva Otci« uklánějí se všechny sestry hluboce, při Nejsvětějším Jménu Ježíš pouze hlavou. Ještě menší poklonu hlavou vykonají při jménu Maria, nejmenší při jménu některého svatého.

Požehnání při matutině dává generální představená a za její nepřítomnosti asistentka nebo jiná přítomná členka privátní kapitoly. V konventech představená nebo za její nepřítomnosti asistentka. V menších domech představená a za její nepřítomnosti sestra, jež byla generální představenou ustanovena, aby ji zastupovala. Teprve za nepřítomnosti všech těchto čte při ma-



tutinu požehnání sestra, jež se předmodlívá, nežehná však.

Při každé hodině můžeme rozjímati některé tajemství:

*Matutinum*: Modlitba Ježíšova v zahradě Olivetské.

*Laudes*: 1. Zrada Jidášova. 2. Zajetí Pána Ježíše a špatné s Ním zacházení u nejvyšších kněží.

*Prima*: Bičování Páně.

*Tercie*: Trním korunování.

*Sexta*: Cesta na Kalvarii, nesení kříže.

*Nona*: Ukřižování a smrt Páně.

*Nešpory*: Sejmutí s kříže a položení v klín bolestné Matky.

*Kompletář*: Uložení milého Spasitele do hrobu.

V sobotu a na svátky Mariánské můžeme uctívati hodinkami tajemství ze života Panny Marie.

*Matutinum*: Ke cti Neposkvrněného Početí.

*Laudes:* Chvála a dík všeho stvoření za milosti prokázané nebes Královně.

*Prima:* Narození Panny Marie.

*Tercie:* Obětování Panny Marie.

*Sexta:* Zvěstování Panny Marie.

*Nona:* Navštívení Panny Marie.

*Nešpory:* Očišťování Panny Marie.

*Kompletář:* Nanebevzetí Panny Marie.

Řeholnice, jež se horlivě, radostně a zbožně účastní officia, obdrží hojných milostí. Žalmista Páně praví: »Modlitba má vystupuj k tváři Tvé jako vůně kadidla.« Je-li srdce naše chladné, zůstává oběť modlitby naší při zemi. Kde však srdce hoří, vystupuje modlitba k nebi jako vonný dým kadidla.

Vznešeným vzorem budiž nám svatý Otec náš František. Ač trápen nemocí oční, žaludeční a jaterní, konal vždy církevní hodinky stoje s hlavou nepokrytou, s očima sklopenýma. Recitoval žalmy s takovou usebraností, ja-

ko by stál před trůnem Božím a kdykoli vyslovil jméno Páně, pocítil v ústech zvláštní nevýslovnou sladkost, jako by požíval medu. Svatý Bonaventura praví o něm, že se podobá žhavému uhlu, jenž se žářem lásky stravuje.

Modlitbu hodinek nesmíme nikdy opomíjeti. V nemoci může býti sestra od ní na čas představenou dispensována. Pokud možno máme ji konati v choru, pouze z vážných důvodů a s dovolením představené soukromě.

Při modlitbě soukromé vynechávají se obvyklé obřady, a hodinky mohou se konati kleče, sedě neb i chodě v přírodě, ale vždy na důstojném místě, kde nás nic neroztržuje a v pravý čas.

Musíme se je modliti pohybující rty, ne pouze tichým čtením, ne však šeptem, tak aby nás bylo slyšeti.

K modlitbě hodinek máme přicházeti včas a nikdy z lenosti neb vlažnosti se iich nevzdalovati. Svatý Antonín z Guevarry praví: »Řeholník, jenž se

bez příčiny neúčastní modlitby hodi-  
nek, uvádí své spasení v nebezpečí.  
Nekráčí dle úmyslů svého svatého za-  
kladatele a nespravedlivě pohlcuje zisk  
druhých. Chceš-li v řeholi žít šťastně  
a klidně, nezanedbávej společného of-  
ficia; neboť řeholník, jenž této mod-  
litby nemiluje, stane se buďto svým  
bratřím nesnesitelným aneb sám ko-  
nečně řeholi opustí.«

## 5. MŠE SVATÁ.

Sestry buďtež denně nábožně pří-  
tomny mši svaté. Na začátku vzbudte  
dobrý úmysl, za koho ji obětují a ko-  
mu chtějí přivlastniti odpustky. Bud-  
tež plny vnitřní a zevní uctivosti a ob-  
cujte Nejsvětější Oběti vždy s velkou  
radostí, vděčností, láskou a důvěrou.  
Přeneste se v duchu do večerádky neb  
na úpatí kříže na Kalvarii a nechte  
duši svou proniknouti velikostí této  
oběti. Mši svatou obětujte Nejsvětější

Trojici jako oběť chvály, díky, prosby a smíru.

*Při obětování* položte srdce své v duchu na patenu, obnovte oběť, kterou jste přinesly svému Snoubenci při skládání sv. slibů a zasvěťte Pánu všechny své schopnosti a síly, svá utrpení, své tělo i svou duši.

*Při pozdvihování* při prvním zazvonění učiňte velký kříž a pak pohlížejíce zbožně na sv. Hostii rcete s pevnou věrou: »Pán můj a Bůh můj!« Na to skloňte uctivě hlavu bijíce se v prsa. Při tom možno se modliti: »Ježíši, Tobě žiji, Tobě umírám, Tvá jsem v životě i v smrti«, aneb dle přání jednotlivých. Pak v tichosti proste za milost setrvání v dobrém až do konce a šťastnou hodinu smrti. Při pozdvihování kalicha opět zbožně naň pohlížejíce modlete se: »Pozdravena buď, nejsvětější krvi Páně, za mé hříchy na kříži vylitá« Skloňte opět hlavu bijíce se v prsa. Při tom možno se mod-

liti: »Bože, buď milostiv mně hříšné!«  
Při posledním zazvonění pozdvihněte hlavu a udělejte velký kříž.

*Při přijímání nepřistupujeme-li k sv. přijímání skutečně, vzbuzujme duchovní svaté přijímání.*

Při evangeliu nepoklekáme a znamenáme se malým křížem. Čte-li kněz evangelium obrácen k věřícím, stojí sestry s rukama vloženýma do rukávů.

Ke konci mše svaté zasvěťme Pánu své denní dílo a přijměme jako posilu ke všemu, co nás toho dne potká, kněžské požehnání neb požehnání s Největější Svátostí.

Při požehnání s monstrancí skloňme všechny uctivě hlavu při slovech »veneremur cernui« a na konec udělejme velký kříž. Rovněž po požehnání s ciboriem.

K úmyslům, které si každá sestra utvoří dle svých duševních potřeb a na něž mši sv. obětuje, připojtež, sestry, tyto:

*Ú neděli:* Ke cti svých svatých patronů za církve svatou, za sebe a své duchovní i časné záležitosti. Odpustky za své rodiče a příbuzné.

*Ú pondělí:* Ke cti Ducha sv. za generální představenou a její kapitolu. (V provinciích ještě za svou provinciální představenou a její kapitolu.) Odpustky za jejich zemřelé rodiče a příbuzné.

*Ú úterý:* Ke cti sv. Antonína za živé i zemřelé rodiče všech sester kongregace.

*Úe středu:* Ke cti sv. Josefa za časné záležitosti a živé i zemřelé dobrodince kongregace.

*Úe čtvrtek:* Ke cti Nejsvětější Svátosti za duchovní vrchnosti a naše zpovědnicíky živé i zemřelé.

*Ú pátek:* Ke cti trpícího Nejsvětějšího Srdce Ježíšova a bolestné Panny Marie za živé a zemřelé představené, zvláště za svou představenou.

*Ú sobotu:* Ke cti sv. Otce Františka

za živé a zemřelé spolusestry, za dobrého ducha řeholního a dobrý dorost řeholní, za mládež nám svěřenou.

Ve všední dny mohou se sestry modlit do pozdvihování některou z denních modliteb na př. růženec, po pozdvihování se připravují všechny k sv. přijímání.

V neděle a zasvěcené svátky mají se při jedné mši sv. modlit mešní modlitby. Jsou-li na více mší sv., mohou se při ostatních modlití růženec neb jiné modlitby.

## 6. SV PŘIJÍMÁNÍ.

Svaté přijímání jest naším bohatstvím, naším štěstím! Bez sv. přijímání byla by ctnost nemožna a život často nesnesitelným, nebylo by pravé radosti na tomto světě. Sestra dobře přijímající žije dobře a dosáhne toho stupně dokonalosti, k němuž ji Pán povolal.



Tuto svátost lásky třeba přijímati s láskou a to denně s větší a větší láskou a s velikou touhou.

K sv. přijímání nemáme přistupovati ze zvyku, z ohledu na jiné aneb abychom nebyly kárány, ale z velké potřeby duševní, že bez Ježíše ničeho nemůžeme a že Ježíš nevýslovně touží po nás.

Musíme býti nejen bez hříchu těžkého, což je povinností každého katolíka přistupujícího k sv. přijímání, ale máme se den ode dne více snažiti, abychom se chránily i dobrovolných hříchů všedních. Srdce své máme vyzdobiti, abychom v něm Pánu Ježíši připravily místo, jež není znesvěceno nezřízenými příchýlnostmi, místo tiché, pokojné a osamělé, kde vládne sebrannost, místo na skále, t. j. v srdci, jež jest pevně odhodláno zůstatí Mu věrno i v těžkých hodinách s neproměnnou věrností a plno dobré vůle vždy lépe a dokonaleji žít.

Při pohledu na svou ubohost, své hříchy a nedokonalosti prosme milou Matku Boží a své svaté patrony, aby nám pomohli vyzdobiti a připraviti srdce naše.

Před sv. přijímáním máme vzbuzovati *víru, naději, lásku, lítost, pokoru a touhu.*

S velikou úctou, pokorou a údivem máme se blížiti k oltáři a celým srdcem naším pronikati má význam slov setníkových »Pane, nejsem hodna«.

Zevnějšek, chůze, šat, vše má jeviti hlubokou úctu k Nejsvětější Svátosti. Proto nechť přicházejí sestry k sv. přijímání po dvou, v závoji, s rukama sepiatýma, vždy v čistém hábitu i obuvi. Nikdy nesmějí nositi k sv. přijímání hábit třetí, jehož užívají jen k práci. Závoj se spouští po sv. přijímání při pokleknutí a zvedne se při prvním evangeliu, bylo-li sv. přijímání předě mší sv., jinak při posledním evangeliu.

V domácích kaplích se modlí sestry

»Confiteor« společně, nahlas a zvolna. Když kněz otevře svatostánek, skloní všechny uctivě hlavu. Odcházejíce zase po dvou, pokleknou u mřížky uctivě na pravé koleno.

Uvedše svého Krále a Snoubence do srdce, zapudme všechny myšlenky na sebe i ostatní svět a oddejme se cele svému štěstí. Využijme plně té vzácné chvíle, kdy Ježíš skutečně jest přítomen v nás jako náš Král na trůnu milosti čekaje, zač Jej budeme prositi a hotov všeho nám udělití.

Vzbuzujme nejprve city *klanění, údivu a díků* za tak nezaslouženou milost, že k nám zavítal, za milost sv. povolání a všechna dobrodiní celého života. *Litujme* srdečně svých hříchů a nedbalostí, *obnovme svá předsevzetí* hlavně se zřetelem na poslední sv. zpověď a svou hlavní chybu a *obětujme* Pánu své schopnosti duševní i tělesné, své práce, svá utrpení, vše, co jsme a máme. *Obnovme své svaté sliby řeholní.*

*Prosme* co nejvroucněji nejprve za své duševní potřeby, za rozmnožení víry, naděje a lásky, za sílu k dobrému a proti zlému, za milost abychom dobře odporovaly pokušením, za pravého ducha sv. chudoby, čistoty a poslušnosti, za dar setrvání v dobrém a šťastnou smrt. Dále za ctnosti a milosti, jichž nejvíce každé třeba: za dobrého ducha modlitby, sebranosti a řeholní ukázněnosti, za pravou úctu k představeným a lásku sesterskou, za ducha pokory a pohrdání sebou, za horlivost v získávání duší Pánu atd.

Prosme za své živé i zemřelé rodiče, příbuzné, představené, spolusestry, za záležitosti kongregace, dobrodince, zpovědníky, za duše nám svěřené, za hříšníky, za sv. církvev, vlast, obce, kde působíme, za duše v očistci atd.

Nežli se vzdálíme, můžeme obětovati nějakou *kytičku z lásky*, t. j. nějakou oběť, ctnostný skutek nebo sebezapření, v němž se chceme toho dne

cvičiti. Může býti totožná s předsevzetím ranního rozjímání.

*Uzavřeme se do Nejsvětějšího Srdce*, abychom celý den svatě žily a každé dobrovolné chyby se uchránily. *Poručme se ochraně* Panny Marie, sv. anděla Strážce, sv. Otce Františka a svých svatých patronů. Ke konci pomodleme se společně, ve veřejných kostelích soukromě modlitbu »*Ejhle před tváří Tvou*«, 1 krát Otče náš, Zdravas a Sláva Otci na úmysly sv. Otce k získání plnomocných odpustků.

Denní naše práce buďtež pokračováním díkůčinění za milostiplnou návštěvu Pána Ježíše k nám. Hledme k tomu, aby pozvolna všechny naše myšlenky i skutky se obracely k sv. přijímání jako ke svému středu. Přispěje nám to, abychom čistěji žily a vždy s větším užitkem přijímaly. Míra milosti závisí mnohonásobně na nás. Milujme proto nade všecko a ve všem Ježíše, mysleme na Něho ustavičně a

budeme vnikati víc a více ve sladké tajemství svatostánku.

Svaté přijímání obětuují sestry kromě svých úmyslů na ty, na něž se téhož dne obětuje mše sv. V den svátku některé sestry obětuje se obě za ni, a odpustky za její drahé zemřelé. Za generální představenou celý týden v celé kongregaci, za provinciální představenou celý týden v provincii. Ve výroční den úmrtí některé sestry neb jejího bývalého svátku uzavíráme ji v denní odpustky.

Nemůže-li sestra přijímati, oznámí to představené, nemusí však udávat důvodů. Obyčejně nepřijímají sestry v den svaté zpovědi.

Po svatém přijímání, po snídani a po večerní modlitbě dá představená sestrám požehnání: při tom a kdykoli vůbec jim představená žehná, mají si říci: »Maria, Krista Máti, rač mne požehnati.« Sestry líbají zemi, pouze když představená požehnala všem společně.

## 7. PRÁCE A POVINNOSTI.

Život řeholnice podobej se svíci na oltáři, jež se stravuje hoříc ke cti Boží. Každý náš řeholní dům má se podobati domečku Nazaretskému. Po příkladu svaté Rodiny má býti celý náš život službou Boží, obětováním se Pánu, stravováním se ke cti Boží v pilné práci a modlitbě.

Svatými sliby věnovaly jsme Pánu své vlohy a schopnosti, své zdraví a všechny své síly tělesné i duševní. Proto hledme se každá co nejlépe pro čest Boží a spásu duší uplatniti podle hřiven od Boha nám svěřených, dle vůle svých představených, buď prací duševní nebo tělesnou.

Každá sestra ať učitelka, vychovatelka neb sestra domácí má své povinnosti a zaměstnání dobře znáti a je co nejsvědomitěji plniti jako opravdovou službu Boží. Po celý život mají si sestry zachovati účelivost a s vděč-

ným srdcem přijímati každé upozornění neb poučení, jež by jejich práci zdokonalilo nebo bylo k užitku. Mají se vždy pokorně a poslušně podrobiti nejen rozkazům ale i pokynům představených.

Sestry učitelky a vychovatelky si mají velmi vážiti svého úřadu, jímž pomáhají Božskému Spasiteli získávati duše, které nejdražší svou krví vykoupil. Proto nechť trpělivě a rády nesou těžkosti a oběti s ním spojené dle příkladu nejvyššího učitele lidstva, nejtrpělivějšího Dobrého Pastýře.

Na sestrách učitelkách a vychovatelkách se žádají obšírné znalosti a vědění. Třeba nám státi na výši doby, což znamená vědění, znalosti a dovednosti ustavičně prohlubovati, praksi vyučovací a výchovnou zlepšovati a udržovati ji na metodické výši. To budiž snahou každé sestry učitelky a vychovatelky! Na každou jednotlivou hodinu vyučovací svědomitě se při-



pravte, úkoly a práce žákyň neb chovanek opravujte co nejpečlivěji.

Sestry učitelky a vychovatelky musí míti: zkoušky pro školy střední nebo pro školy občanské, obecné, mateřské, zkoušky universitní, odborné nebo absolutoria, neb výučné listy opravňující k otevření samostatné živnosti.

Sestry domácí nesmí svou práci podceňovati a považovati ji za nižší, jeť stejnou službou Boží, jako vyučování neb výchova. Vždyť Božský Spasitel po třicet let prostými, nepatrnými pracemi spasení nám vydobýval a jen tři roky svého drahocenného života věnoval úřadu učitelskému, aby tak zušlechtil práci domácí a učinil ji láskyhodnou. A Matka Boží při práci domácí stala se Královnou andělů. Nemohouce se účastniti vyučování nebo vychovatelské činnosti přímo, obětujte své modlitby, práce a únavu za zdar výchovy a vyučování, čímž stanete se

těž apoštolkami a mnohé duše zachráníte a Bohu získáte.

Sestry učitelky neb vychovatelky nevyhýbejte se pracem domácím, snažte se dobře jim rozuměti, a když třeba při nich vypomoci, čiňte tak s láskou a ochotou.

Při práci ruční a domácí provázej nás myšlenka, kterak Božský Spasitel v potu tváře pracoval se sv. Josefem, rozjímaje při tom své umučení. Nebo jindy, kterak své práce konala Panna Maria, jak svaté a čisté měla při nich úmysly.

Změní-li představená zaměstnání sester, má každá sestra svou nástupkyni na vše potřebné upozorniti, co nejsvědomitěji a s láskou vše jí předati a ukázati a býti jí radou nápomocna tak dlouho, dokud se úplně nevpraví do nového zaměstnání.

Nemůže-li některá sestra pro nemoc, nepřítomnost a pod. vykonati některou menší povinnost (na př. před-

modlívání, obsluhu při stole atd.), zastane novicku nejmladší novicka, profesku nejmladší profeska.

Před služebnými nebo pracujícími osobami vůbec uchovejte si sestry patřičnou vážnost a úctu. Mimo nutných pokynů při práci nezavádějte s nimi zbytečných hovorů. Zvláště s osobami druhého pohlaví mluvte jen tehdy, jste-li tázány, nebo žádá-li toho nutnost. Jinak buďte k nim přívětivy, snášejte trpělivě jejich nedostatky a svým zbožným, pracovitým, trpělivým, skromným a zdrženlivým chováním buďte jim vzorem ctnosti.

Při práci nesmí sestry odkládati hábit, nesmí nositi žádný světský šat, nýbrž pracovní hábit a pracovní závoj, nesmí před světskými lidmi nositi šátek na hlavě neb choditi bosy. I při nejnižší práci má býti zevnějšek sester spořádán.

Při jednotlivých zaměstnáních můžeme se takto modliti:

*Při uklízení:* Ó Ježíši, kéž bys vyčistil duši mou, aby byla hodným příbytkem Tvé božské velebnosti.

*Při čerpání vody:* Ó Ježíši, kdy načerpám vody pohrdání sebou z hluboké studny Tvé pokory?

*Děláme-li oheň:* Ó Ježíši, rozněť v srdci mém oheň svaté lásky své.

*Rozžeháme-li světlo:* Pane, rač nám dáti světla věčného!

*Šijeme-li,* pamatujme na bolestné zranění nejsvětější hlavy Spasitelovy korunou trnovou.

*Musíme-li přecházeti,* mysleme na krvavé šlépěje Krista Pána.

*Tlukot* připomínej nám bolestné přibíjení Božského Spasitele na kříž.

*Neseme-li něco těžkého neb vidíme-li nésti,* vzpomeňme na těžký kříž, jež Kristus Pán pro nás nesl.

Neoddávejme se práci ruční ani duševní tak, aby nás cele zaujala a zapudila vzpomínku na přítomnost Boží. Obnovme občas dobrý úmysl zvláště

při hodinové modlitbě, konejme vše v duchu klidu a sebranosti mysli, vysílejme občas k nebi zbožné povzdechy a střelné modlitby. Budme Marií i Martou zároveň. »Ruku u práce, srdce u Boha.«

Máme pracovati s dobrým úmyslem z lásky k Bohu, ne z bázně před trestem nebo z touhy po pochvale a uznání nebo ze zvyku a záliby v práci. Zkoumejme často své úmysly a tažme se: Pro koho konám tuto práci, komu obětuji svou námahu a únavu? Není-liž to Bůh? A chci-li tím Bohu sloužiti, proč to činím tak nedbale, polovičatě, vlašně? Není-liž to týž Pán, který hrozí ústy proroka Jeremiáše: »Zlořečený člověk, který koná dílo Boží nedbale!«

Pracujme jako Božský Spasitel, nejprve co je nutné a naší povinností, pak užitečné a konečně teprve co je příjemné.

Konejme své práce v duchu víry,

jako by dozorcem naším byl jediný Bůh. Varujme se práce povrchní, polovičaté, jež jest vlastně činnou zahálkou a ne službou Boží.

Nežádejme si jiné práce než té, kterou nám uložila svatá poslušnost, nepřeceňujme se, netužme po zaměstnání, k němuž nám Pán Bůh nedal vloh, budme klidny, nemůžeme-li uplatniti svých vloh neb umění. Bez řízení Božího nic se neděje; kráčíme tak jistěji cestou spasení. Práce z poslušnosti jest nejlepším pokáním za naše hříchy, při čemž nejsme tak snadno vydány klamům.

Užívejme dobře času, pamětlivy jsouce přísného počtu, který budeme skládati před soudnou stolicí Boží. Přičínajme se dokud je čas, přijdeť noc, kdy nebude moci nikdo pracovati. Ani okamžik času nemáme zmařiti.

Sv. Otec náš František výslovně si přeje, aby každá sestra pracovala ať tělesně nebo duševně tolik, aby si vý-

živy vydělala. Bratry, kteří jen lenivě a pohodlně chtěli žít v řeholi, vypuzoval řka: »Vrať se, synu milý, do světa, neboť chceš žít z práce bratří svých a sloužiti Bohu pohodlně. Jsi jako trubec v úlu, který nepracuje ani nesbírá, a žije z práce pilných včel.«

Chraňme se lenosti, již sv. Otec náš František nenáviděl a takto bratry poučoval: »Zahálka otvírá srdce zlým a hříšným myšlenkám, rozpoutává jazyk k řečem nelaskavým, neúčinným a špatným.«

Podle míry naší práce tu na zemi bude i míra naší spokojenosti zde a slávy v nebi. Po řádně vykonaných povinnostech můžeme radostně každého večera a zvláště v poslední večer života svého volati s Kristem Pánem: »Dokonáno jest, Tvou svatou vůli jsem plnila z lásky k Tobě, ó Bože.« A poněvadž teprve na věčnosti budeme žít, co jsme zde zasely, těšme se, že uslyšíme po všech námahách tohoto života

z úst našeho Božského Snoubence milostné pozvání k odpočinku: »Pojď, služebnice má věrná, vejdi v radost Pána svého!«

### NĚKTERÉ HODINOVÉ MODLITBY:

Ke konci každé hodiny ustaňte na okamžik od práce, obnovte dobrý úmysl a pomodlete se, je-li sestra sama, tiše, jsou-li 2 nebo více, společně nahlas hodinovou modlitbu:

Ó Ježíši, skrytý ve Svátosti, se všemi dušemi, jež vroucně Tě milují, i já Tě miluji, Tebe pozdravuji a Tobě se klaním. Ó, přijď do srdce mého a zůstavej v něm vždycky! Ó lásky plné Srdce, v Tebe skládám všecku svou důvěru! Pro slabost svou se všeho obávám, ale od dobroty Tvé všecko očekávám.

K hodinové modlitbě se přidává podle jednotlivých měsíců a církevního roku:



### *Leden.*

Ježíši, Maria, Josefe, vám věnuji srdce i duši svou.

### *Únor.*

Od Popeleční středy — podle nařízení nebo:

I. Pro své svaté, drahé rány, Ježíši ukřižovaný, smiluj se nad námi!

II. Můj Ježíši, odpuštění a milosrdenství pro zásluhy svých svatých ran!

III. Matko lásky, bolesti a milosrdenství, oroduj za nás!

### *Březen.*

Svatý Josefe, vzore a ochránce ctitelů Nejsvětějšího Srdce Ježíšova, oroduj za nás! (100 dní).

### *Duben.*

Hod Boží velikonoční s oktávou: Hle, vstalť jest milý Kristus Pán, Aleluja!

## *Květen.*

Ó Maria, žehnej našemu příbytku, v němž se svaté jméno Tvoje neustále velebí. Budiž vždy pozdravena, Maria, Panno Neposkvrněná a ustavičná, požehnaná mezi ženami, Matko Pána našeho a Královno ráje! (300 dní).

*Červen: Božské Srdce Ježíšovo, obrát' hříšníky, zachraň umírající,  
Červenec. vysvobod' věrné duše z očistce! 300 dní*

Věčný Otče, rač milostivě přijmouti v oběť smírnou předrahou Krev a vodu Božského Srdce Ježíšova za potřeby církve a na usmíření hříchů světa a buď nám milostiv! Amen. (80 dní).

## *Srpen.*

2. Porciunkula s oktávou: Oroduj za nás sv. Otče Františku!

12. Sv. Kláry s oktávou: Oroduj za nás sv. Matko Kláro!

15. Nanebevzetí Panny Marie do 22. srpna: Ave, zdráva buď, milostí plná, Pán s Tebou, skrze Tebe vzešlo světu Slunce spásy. Archanděly pro-

vázena vstoupila jsi na nebesa, kde Ti hymny pějí, růžemi a liliemi korunují.

22. Neposkvrněné Srdce Panny Marie s oktávou: Sladké Srdce Mariino, buď mou spásou! (300 dní).

### *Září.*

Zdrávas Maria, milosti plná, Pán s Tebou.

17. Stigmat. až do svátku sv. Otce Františka: Znamenal jsi, Pane, Františka, služebníka svého, znamením vykoupení našeho.

29. Sv. Michaela, arch.: Sv. Michaeli, archanděle, opatruj nás v boji, abychom nezahynuly v den přísného soudu. Amen. (100 dní).

### *Říjen.*

Královno přesvatého růžence, oroduj za nás!

2. Sv. Andělů Stráž.: Anděle Boží, strážce můj, jemuž otcovská láska Nej-

vyššího mne svěřila, osvěcuji, opatruji, řídí a spravuji mne. Amen. (100 dní).

4. Sv. Otce Františka s oktávou: Oroduj za nás sv. Otče Františku!

### *Listopad.*

Odpočinutí věčné dej všem zemřelým, ó Pane, a světlo věčné ať jim svítí, ať odpočívají ve svatém pokoji. Amen. (300 dní).

Dobrotivý Pane Ježíši, dopřej jim pokoje věčného! (300 dní).

19. Sv. Alžběty s oktávou: Oroduj za nás Sv. Alžběto!

### *Prosinec.*

V adventě: I. Ejhle, Hospodin přijde a všichni svatí Jeho s Ním.

II. Hle, přijde Pán, Spasitel náš, cestu Jemu spravte!

III. Přijde, přijde náš Spasitel, všichni zplesejme!

IV. Pán blízko jest!

Neposkvrněné Početí s oktávou: Pro své neposkvrněné Početí, o Maria, očisť tělo mé a posvěť duši mou!

*Po rekreaci v poledne:*

Všecko děj se k chvále Boží,  
vše ať slávu Pána množí,  
práce má i oddech můj.

Bohu chci vše věnovati,  
duši, tělo, život dáti,  
jen, Ježíši, při mně stůj.

Uděl svého požehnání,  
pomáhej mi bez přestání.  
Ó Maria, v úzkosti  
vypros hojnost milostí.

Skutek buď Bohu věnován  
v začátku i když dokonán.  
Vyslyš, ó Pane, přání mé,  
co činím, ať je k chvále Tvé.

Amen.

## 8. DUCHOVNÍ ČTENÍ.

Sv. Augustin praví: »Duchovní četba jest listem, poselstvím s nebe.« A Alfons Rodriguez píše: »Čti slovo Boží jako list z domoviny, abys zvěděl, co nového v nebi, jaké jsou zvěsti od našich otců a bratří, od přátel a známých; abys věděl, co se děje tam, kam se chystáš za nimi.«

Každá řeholnice, dbalá svého duchovního pokroku, je milovnicí četby duchovní. Tu poznává své chyby a nedostatky, srovnává svůj život se životy svatých, povzbuzuje se k následování jejich ctností a vidí, zdali na cestě dokonalosti pokračuje neb stojí. Dobrá kniha duchovní může nám získati zvláštních osvícení od Boha k životu svatému. Která sestra však nemiluje a zanedbává duchovní četbu, nebude nikdy horlivou ve službě Boží.

Chceme-li čísti s užitkem, počínejme si takto:

Nejprve obraťme se k Duchu sv. krátkou modlitbou za osvícení.

Čtĕme pomalu, pozornĕ, s rozvahou, ne s chvatem a zvědavostí, ale v pravém duchu modlitby, spíše rozjímavĕ. Zdržme se déle při tom, co na nás působí zvláštním dojmem, aby to naše srdce zcela proniklo a pohnulo vůli k dobrému. Někdy můžeme si i poznamenati myšlenku, jež nás dojala, a zvláštní dobré předsevzetí, které v nás vzbudila.

Nehledejme radosti v tom, abychom hodně přečetly a mnoho knih poznaly, ale hledme četbu dobře zažívati, abychom ducha svého občerstvily, srdce láskou k Bohu rozehřály a vůli k dobrému posílily.

Ke konci duchovního čtení shrňme krátce nejdůležitější myšlenky a pomodleme se »Zdrávas Maria«.

Duchovní čtení nemá nás namáhati a unavovati. Volme radĕji četbu, jež nás povzbuzuje ke zbožnosti, než tu,

kteřá vyžaduje práce rozumové, zvláště jsme-li duševně unaveny. Řiďte se při volbě četby svými duševními potřebami.

Ukládejme jako Maria v srdci svém vše, co v nás rozněcuje lásku k Božskému Snoubenci a k našemu svatému povolání. Duchovní čtení budiž nám občerstvením a posilou v denních našich obtížích a povinnostech, jakýmsi milým oddechem u nohou Špasitelových.

Každá sestra má konati denně půl hodiny duchovní čtení v době denním pořádkem stanovené a v místnostech představenou určených. V létě dovoluje se konati je v zahradě. V neděli jsou sestry místo duchovního čtení vyučovány katechismu představenou nebo sestrou, kterou představená se schválením generální neb provinciální představené stanoví.

Všecky sestry si dělají duchovní čtení od Sv. Tří Králů do 20. ledna ze



Sv. pravidel soukromě. Společně se čtou Sv. pravidla po prvé od 4. září a po druhé od pondělí po Bílé neděli po velikonocích.

Sestry smějí čísti:

*Novicky:* Svatá pravidla. — Pravidla disciplinární. — Novicku. — Katechismus. — Biblickou dějepřavu. — Církevní dějiny. — Liturgiku.

*Sestry do 3 roků po noviciátě:*

Všechny knihy jako novicky a kromě toho: Dr. Jos. Suchý: Plň sliby své. — P. B. Wilhelm. O. F. M.: Život svat. Otce Františka. — Sv. Alfons z Liguri: Pravá nevěsta Ježíše Krista. Díl I. — Tomáš Kempenský: Následování Krista. — P. Štok: Z duchovního života.

*Ostatní sestry:* Všechny předcházející knihy a kromě toho: P. Martin z Kochemu, přel. Dr. K. L. Řehák: Výklad mše sv. — P. J. Eymard: O sv. přijímání. — Všechny knihy vydané

naší kongregací. — A. Rodriguez: Návod k dokonalosti křesťanské. — P. Arnolt, T. J.: Následování Božského Srdce. — Sv. Alfons z Liguori: Pravá nevěsta Ježíše Krista. Díl II. — P. Lehen, T. J.: Cesta k ráji srdce. — Myšlenky ctihodného faráře z Arsu.

Jiné duchovní knihy kromě těchto smějí sestry čísti v malých filiálkách pouze s dovolením generální neb provinciální představené, v konventech pouze s dovolením místní představené. Vypůjčených i vlastních knih musí sestry z lásky k sv. chudobě šetřiti, míti je vždy v čistém obalu a v pořádku na patřičném místě. Knihovnice nebo jiná v každém domě představenou určená sestra přehlíží měsíčně, nechybí-li některá ze společných duchovních knih, jsou-li všechny v pořádku, a stará se o opravu poškozených knih.

## 9. ZVLÁŠTNÍ ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ.

Každého ovládá některá náklonnost nebo vášeň, některá větší neb menší chyba, která jest obyčejně kořenem všech jeho ostatních hříchů a chyb.

Této máme čeliti zvláštním zpytováním svědomí, jež jest jedním z nejdůležitějších cvičení na cestě k dokonalosti. Nazývá se zvláštním, poněvadž se zabývá pouze jedinou, zvláštní, převládající chybou. Proto i když seznáme více svých význačných chyb, smíme pouze jednu z nich si vybrati ke zvláštnímu zpytování a cele se oddati přemáhání této.

Cílem zvláštního zpytování může býti:

1. Vyhlazení některého hřichu.
2. Odložení některé chyby.
3. Odstranění některé nedbalosti.
4. Cvičení některé ctnosti.

Nejprve máme hleděti napravit ne-

dostatky *zevnější*, které ostatní pohoršují neb urážejí, potom přistupme k chybám *vnitřním*. Časté měnění předmětu zvláštního zpytování je bezúčelné a nedovede k cíli. Setrvejme v boji proti jedné chybě tak dlouho, až ji značně zmenšíme neb zcela odstraníme.

Abychom dobře volily předmět zvláštního zpytování svědomí, můžeme prositi o radu zpovědníka nebo představenou a neměnití jej bez jejich dovolení a schválení.

Zvláštní zpytování svědomí má konati každá sestra v poledne a večer. Počínáme si takto:

Ráno při modlitbě, rozjímání neb sv. přijímání obnovíme předsevzetí, že se budeme oné chyby chrániti, proti ní bojovati a prosíme o sílu a pomoc. Kdykoli mezi dnem klesneme, máme okamžitě před Bohem chyby své oželeť.

V poledne se zpytueme, jak jsme předsevzetí zachovaly. Činíme to takto:

1. Obnovíme víru v přítomnost Boží.

2. Prosíme Ducha sv. za osvětlení.

3. Projdeme hodinu za hodinou a sečteme, kolikrát jsme klesly neb zvítězily. Výsledek si zevrubně a zcela pravdivě poznameníme. Poklesky označují se ležatou čárkou —, vítězství kolmou

4. Vzbudíme lítost nad poklesky nebo poděkujeme Pánu za milost, že jsme zvítězily.

5. Uvážíme na okamžik, kterak chybou svou zarmucujeme Božské Srdce Páně, škodíme svému pokroku v dokonalosti, tresty očištcové si množíme, prameny milosti zeslabujeme, a že by nás ponenáhlu mohla svést i k hříchu těžkému.

6. Umíníme si, že budeme lépe proti ní bojovati.

7. Můžeme si uložití nějaké pokání za každý poklesek, buď sebezanření, skutek lásky neb krátkou modlitbu.

8. Prosíme Pána Boha, Pannu Marii, svatého Anděla Strážce neb své svaté patrony za přímluvu.

Večer zpytujeme se tímže způsobem a srovnáme, zda jsme opravdu odpoledne byly horlivější. Rovněž máme dle návodu sv. Ignáce srovnávati týden s týdnem a měsíc s měsícem, abychom ustavičně sledovaly svůj pokrok.

Žádá-li si toho sestra, může výsledek svůj občas, třeba při měsíční obnově nebo v jinou dobu představenou stanovenou, s představenou sdělovati, po případě i záznamy jí ukázati a o radu prositi. Není však k tomu nikterak vázána.

Jestliže oprávdově přiložíme ruku k dílu, zpozorujeme v krátké době utěšený obrat, neboť, vytínající kořen jedné chyby, podkopáváme i ostatní a zeslabujeme jejich vzrůst. Zvláštní zpytování svědomí jest teploměrem duchovního života. Dokud se koná svědomitě, kráčí duše vpřed, jakmile však

vlažní v pokroku, nechť hledá příčiny v tom, že ochabla ve zvláštním zpytování svědomí nebo je i docela zanedbala. Účinkem svědomitého zvláštního zpytování svědomí je velká čistota srdce a ryzí ctnost.

## VZOREK ZÁZNAMU:

	I.	II.	III.	IV	V
Neděle					
Pondělí					
Úterý					
Středa					
Čtvrtek					
Pátek					
Sobota					
Týdně					
Měsíčně					



## 10. JÍDLO.

Pokrmu a nápoje máme požívatí z poslušnosti, z nutnosti a z čistého úmyslu, bychom své síly udržely a posilněny ke cti a slávě Boží lépe mohly pracovati. Abychom i tímto výkonem Pána Boha oslavily, máme se při jídle cvičiti v rozličných ctnostech.

Každá sestra nechť se dostaví k jídlu přesně v stanovený čas. Zvonění ke stolu budiž jí hlasem poslušnosti právě tak jako zvonění k modlitbě. Přišedši v refektáři na své místo, ukloní se směrem k místu představené a stojí tiše s očima sklopenýma, ruce v rukávech. Při tom může si vzpomenouti, kterak se Kristus Pán s apoštolý chystal k Poslední večeři. Při zazvonění k modlitbě stolní opět se ukloní k místu představené. Při modlitbě pamatujme, kterak i Kristus Pán při Poslední večeři se modlil a chléb i víno žehnal.

Pokrmu a nápoje požívejme s největší slušností a skromností, neohlížejme se zvědavě po ostatních, budme k nim účinnivé a ohleduplné. Podávající mísy, můžeme si mysliti, že je podáváme Božskému Spasiteli neb milé Matce Boží, kterým ovšem ponecháme nejlepší díl a sobě volíme horší.

*Požívající pokrmu* můžeme se občas modliti: » Ó Ježíši, chlebe andělský, kdy Tě budu moci v nebi viděti a požívati? Ó, přijď do srdce mého a posilni je«! *Při požívání nápoje*: »Ó Ježíši, dej mi vody živé z rány Srdce Svého! Kéž bych byla zcela proniknuta svatou láskou k Tobě!«

Při požívání něčeho hořkého, trpkého neb kyselého vzpomeňme na žluč a ocet, který byl podán před smrtí Kristu Pánu.

Máme jísti s chutí ne však z chuti, t. j. ze smyslné záliby. Smyslnost potlačujeme umrtvováním se. Nikdy nemáme vstáti od jídla, aniž bychom

se aspoň jednou zapřely. Větší újmy nesmíme si však činiti bez dovolení představené. Jezme i z toho, co smyslům nelahodí, nebudme vyběravé a o jídle nemluvme. Sestry, jež pokrmy připravují, mějme za nástroje Božské štědrosti a uznávejme se nehodnými dobroty Boží, která tak laskavě o nás pečuje.

Naslouchejme se zájmem a pozorností stolní četbě, tím odvrátíme myšlenky od jídla a přemůžeme lehčeji smyslnost.

Sestry obsluhující vykonávejte svůj úřad v tichosti, klidně a důstojně a připomeňte si Božského Spasitele, kterak při posledení večeri apoštolům sloužil.

Sestry předčítající musí čísti zvolna, srozumitelně a mají se řádně připravit, aby se předešlo chybám a roztržitostem. Četbu začínají slovy »Ve jménu Páně«, načež přečtou název knihy a nadpis kapitoly, která bude

čtena. Čte-li se požehnání sv. Otce Františka nebo večer v postě modlitba po evangeliu, ustanou sestry v jídle, skloní hlavu a sepnou ruce.

Po jídle vložíme opět ruce do rukávů a vzpomeňme ubohých duší v očistci. Abychom i je občerstvily, pomodleme se tiše za ně žalm »Z hlubokosti«. Stolní příbor si každá sestra tiše a pořádně umyje a zabalí.

Na dané znamení povstaneme k modlitbě. Tu si můžeme vzpomenouti, kterak Pán Ježíš ustanovil Nejsvětější Svátost, povstal s učedníky svými po Poslední večeři, aby vyšel vstříc svému utrpení a smrti. Po skončené modlitbě po jídle po slovech »Deo gratias« se pokloní sestry směrem k místu představené, majíce ruce v rukávech.

Po obědě se odeberou sestry v párech do kaple, kde skončí díkučinění po stole a vykonají krátkou návštěvu Nejsvětější Svátosti.

Musí-li sestra od některé společné

pobožnosti neb od stolu odejítí, jde k představené a tiše se sepjatýma rukama o to požádá. Obdrževši dovolení, ukloní se a odejde.

Přijde-li sestra do refektáře pozdě, odprosí klečíc vprostřed refektáře a políbí zemi. Přišla-li představená pozdě, poklekne na svém místě a políbí za pokání křížek velkého růžence. Asistentky odprošují jako ostatní sestry, je-li představená přítomna; avšak zastupují-li představenou, tedy odprosí na svém místě jako představená.

*Při líbání země* můžeme se modliti: »Nauč mne, ó Pane, pravé pokoře a sebezapírání. Tobě jedinému přísluší klanění, čest a sláva«.

Sestry se modlí třikrát Otčenáš a Zdravas rozpjatě v poledne za živé dobrodince a večer po matutinu za zemřelé dobrodince. Sestra; jež se předmodlívá, jmenuje každodenně v poledne a večer dobrodince, za něž se modlitby obětují.

## 11. REKREACE.

»Vizte, jak jest krásné a milé, obcují-li sestry svorně pospolu. Ten, jenž láska jest a ji uděluje, bude přebývati uprostřed nich«.

Při modlitbě musíme dbáti sebranosti, při práci vážnosti, při zotavení veselosti.

Účelem rekreace jest občerstvení ducha i těla a osvědčování lásky sesterské. Rekreace jest polem, kde slaví láska svá vítězství a triumfy.

Pokoj a mír v řeholní družině jest velmi pochybný a podezřelý, chybí-li mu společenský smysl. V rekreaci se ukazuje pravost tohoto míru, tam poznáváme, co máme společného. Rekreace utužuje rodinného ducha pěstující srdečnou upřímnost, láskyplnou účast a všechny ctnosti společenské. Duch domu řeholního se poznává podle ducha rekreace. Kde se pěstuje duch modlitby a spojení s Bohem, duch

pravé lásky sesterské, tam jest rekreace výronem čistých a nevinných žertů a povzbuzujících příkladů. Kde však ledový dech vane v době občerstvení, tam jsou srdce prázdna a vylita. Necítí potřebu se zahřáti v kruhu milých sester, mysl bloudí často po cestách nedovolených a pudí nelaskavá srdce do jiné společnosti. Komu však v rekreaci je hřejivě blaze jako v blízkosti matčině a drahých sourozenců, toho srdce je doma. V době práce a mlčení duchem u Ježíše a jeho svatostánku, v době rekreace s Ním v kruhu milých spolusester.

Rekreace se máme zúčastniti z poslušnosti a radostně. Na počátku máme vzbuditi dobrý úmysl a umínni si, že chceme, pokud možno, přispěti k všeobecnému vyražení. V rekreaci se nesmíme oddávati špatné náladě a rozmaru nebo mlčení, i když je nám někdy těžko u srdce. Kříže, jež nás tlačí, nesmí býti břemenem našich spolu-

sester, ty nesme samy pro sebe. Řidme se krásným napomenutím, jež dal sv. Otec náš František svým duchovním synům i nám: »Ve své cele prostě Boha za odpuštění svých hříchů v pláči a vzdychání a zjevte mu vše, co vás bolí a tíží. Jakmile jste však mezi spolubratry, třeba odložit smutek a veseliti se s ostatními. Mějte vždy svatou vnitřní a vnější radost, jež pochází z čistého srdce a získává se zbožností při modlitbě, a ďáblové nebudou vám moci uškoditi«.

Musíme též zachovati rozvážnost, ne se zcela vylévati, a nepřekročiti meze slušnosti a řeholní ukázněnosti. Nechtějme stále vésti slovo, ale v duchu sebezapření ohleduplně naslouchejme též ostatním. Netrvejme na svém mínění, vtipy a žerty přijímejme radostně a bez urážení se. Nekazme náladu neústupným tvrzením nedůležitých věcí, nehašteřme se pro bezvýznamné malichernosti. Udržujme vzá-



jemnou lásku a chraňme se jakkoli jí porušiti.

Kdyby sestry začaly mluvit příliš světsky neb o chybách představených a spolusester, jest povinností představené nebo sestry ji zastupující, aby ihned proti tomu zakročila.

Mějme uctivý ohled k starším sestrám a úslužně nabízejme spolusestrám své pomoci neb rady. Každá sestra zaměstnávej se v rekreaci nějakou ruční prací, leč by byla představenou dispensována.

Abychom nemařily času a nemusely se roztržovati v čas mlčení, můžeme si připravit rozličné otázky a v rekreaci se dorozuměti.

K zábavě máme občas přimísiti něco nábožného neb poučného. Dbejme však pravých mezí, abychom se nestaly ostatním obtížnými.

Po rekreaci poděkujme Pánu, oželme chyb, kterých jsme se snad dopus-

tily a občerstveny s dobrým úmyslem odejme se opět práci.

Denně jest rekreace po obědě do 2 hodin a po večeři do večerní modlitby. Kromě toho jest celodenní rekreace *pro všechny sestry kongregace:*

Na Boží Hody.

Na svátek Neposkvrněného Početí.

Na svátek Jména Panny Marie.

Na svátek sv. Otce Františka.

Na svátek sv. Kláry.

V den řeholního svátku generální představené.

V den obláčky neb sv. slibů dočasných a doživotních.

Jedno nedělní odpoledne v měsíci.

*U jednotlivých provinciích* v den svátku provinciální představené.

*U jednotlivých domech* v den svátku místní představené.

*Pro novicky:* v den svátku novicmistrové a její pomocnice.

*Pro kandidátky:* v den svátku prefektky kandidátek a její pomocnice.

V den řeholních jmenin sestry profesky mluví se po krátkém čtení při obědě i při večeři, v den jmenin sestry se sliby dočasnými nebo novicky pouze při obědě.

## 12. NÁVŠTĚVA NEJSVĚTĚJŠÍ SVÁTOSTI.

Jako Bůh a Pán náš prodlévá nejmilejší Spasitel ve svatostánku, abychom se Mu klaněly — jako nejmilejší Přítel tam mešká, abychom co nejčastěji k Němu přicházely a hledaly u Něho útěchy, rady a síly.

Povinnou návštěvu má každá sestra jednou denně konati nejdéle čtvrt hodiny — v neděli a ve svátky, nebrání-li jí povinnosti, může ji prodloužiti. Kromě toho můžeme ještě vícekrát během dne třeba jen na okamžik Božského Spasitele navštívit. Nejsvětější Srdce Ježíšovo prudčeji bije, otvírájí-li se dveře kaple a těší se, může-li

rozdávati milosti. Vždyť je radostí Jeho dlíti mezi námi a je stále hotov udíleti nám slyšení. Jakým nevděkem bylo by od nás zanedbávati příležitost Jej navštívit.

Při každé návštěvě můžeme míti jiný úmysl. Při návštěvě *děkovací* budeme upřímně děkovati za úspěch v některé duševní záležitosti neb v práci, za odstranění pokušení, za rozřešení nějaké obtíže, za radost, jež nás potkala.

Jindy vykonáme návštěvu *odpros-nou*. Tu budeme Nejsvětějšímu Srdci projevovati soustrast, že tolik lidí na Ně zapomíná, Je nemiluje a rozličně Je uráží zvláště v nejsvětějším tajemství Jeho lásky, v Eucharistii — a obnovíme svou lásku, věrnost a oddanost.

Při návštěvě *prosebné* předneseme své žaly, svá pokušení a budeme prositi za sílu, pomoc, útěchu, radu nebo za odpuštění spáchaných hříchů a chyb.

Při *přátelské* návštěvě ujišťujeme Božského svého Snoubence svou láskou a dáme výraz svému štěstí a radosti, že tak blízko s námi přebývá a že smíme u Něho aspoň na několik okamžiků prodlíti.

Ke konci každé návštěvy vzbudíme *duchovní svaté přijímání* asi takto:

» Věřím, ó Ježíši, že jako Bůh i jako člověk přítomen jsi zde pod závojem chleba. Doufám od Tebe všech milostí k dobrému a život věčný. Miluji Tě jako svého Boha, Vykupitele a Snoubence nade všecko, z lásky k Tobě nenávidím a lituji hříchů svých. Ač přesvědčena o své nehodnosti, přece odvažuji se po Tobě toužiti a Tebe zváti: Přijď do mé vzdychající a žíznící duše! Ty jediný odpočinku srdce mého zavítej ke mně! — Již Tě objímám a s Tebou se spojuji, nedopustť, abych se kdy od Tebe odloučila! Amen.«

Nemůžeme-li pro zaměstnání Nejvyšší Svátost navštívit častěji, ob-

raťme aspoň při práci myšlenky k svatostánku vzbuzující duchovní svaté přijímání. Jako denní zpytování svědomí pomáhá nám dobře se zpovídati, tak i duchovní svaté přijímání jest dobrou přípravou k přijímání skutečnému.

Svatostánek má býti místem našeho odpočinku, naší radosti. Jako lidé světší spěchají nedočkavě k přátelským zábavám a slavnostem, tak má duše řeholnice býti pužena sladkou touhou, sdíletí v samotě před svatostánkem se svým nejmilejším Přítelem a Snoubencem všechny radostné i smutné příhody svého života. A jestliže radostí její jest navštěvovati nyní svého Pána a Spasitele ve vězení Jeho lásky, přijde i On jednou dobrotivě a láskyplně k ní, aby v jeho přátelství blažena byla na věky.

Blah. Tomáš Kempenský praví: »Bez přítele nelze dobře žíti. Nebude-li Ježíš nejpřednějším přítelem tvým, bu-

deš truchliv a opuštěn. Milovati Ježíše je láska stálá. Drž se Ježíše v životě i v smrti, On jediný tě neopustí, byť tě všichni opustili, aniž ti dá věčně zahynouti.«

### 13. RŮŽENEC A KŘÍŽOVÁ CESTA.

Růženec jest zázračným denním lékem, jenž uzdravuje, co bylo zkaženo. Jest neviditelným řetězem, jenž nás spojuje s Marií a skrze Marii s Ježíšem.

Sestrám se doporučuje každodenní modlitba svatého růžence.

*U pondělí a ve čtvrtek se modlíme růženec radostný,*

*v úterý a v pátek bolestný,*

*ve středu, v sobotu a v neděli slavný.*

*U době adventní radostný,*

*v době postní bolestný,*

*v pátky postní sedmiboletný,*

*v době povelikonoční do Nanebevstoupení Páně slavný.*

Kromě toho se doporučuje sestřám zaměnit někdy modlitbu obyčejného růžence za růženec *františkánský* čili *sedmiradostný* zvláště o všech svátcích Mariánských aneb v sobotu. Kdykoliv se jej pomodlí, získají odpustky plnomocné; nemusí při něm rozjímati a nemusí se jej modlití najednou. K získání odpustků stačí pomodlití se jej po částech v jednom dni. Může se modlití na obyčejném růženci.

Růženec sedmiradostný je nám zvláště drahý, poněvadž má původ v řádě františkánském. V roce 1422 Panna Maria sama naučila zbožného novice z řádu sv. Františka této modlitbě. Svatý Bernardin modlíval se jej vždy se zvláštní zbožností. I zjevila se mu Matka Boží a pravila, že jest jí modlitba tato velice milá a že za odměnu vyprosila mu u svého Božského Syna dar zázraků, ducha kazatelského a věč-



nou slávu. Též sv. Leonard z Porta Mauricia se jej denně modlíval a horlivě učil věřící této krásné modlitbě.

Rovněž pobožnost *křížové cesty* v nynější formě zavedená řádem františkánským, jehož členové jsou v Palestině strážci míst posvěcených utrpením Božského Spasitele. Po příkladě svého Serafínského Otce, jehož Ukřížovaná Láska svatými ranami tak sobě připodobnila, vynikaly vždy řády františkánské zvláštní láskou k této pobožnosti.

»Pamatujme«, říkával svatý Otec František, »že jestliže Kristus Pán musil cestou křížovou vejíti do slávy své, tím více my bídni hříšníci máme toho potřebí, abychom šli za Ním cestou kříže a utrpení. Milujme kříž, neboť touha trpěti po příkladu Božského Spasitele jest zvláštním darem Ducha svatého, jehož výbornost nechápe duše světu oddaná.«

Tuto touhu trpěti s Kristem, káti se

za hříchy, odevzdaně přijímati denní útrapy a protivenství jako zasloužené tresty za svá provinění, rozněcujeme v sobě pobožností křížové cesty.

Modlitba křížové cesty jest zpětným pohledem na celý život. Při prvním zastavení, když jsme pozdravily světlo světa, odsouzeny jsme byly k smrti, při posledním spustí nás do hrobu. Při jednotlivých zastaveních života potkaly jsme milého Spasitele — trpěly jsme — padly — opět se pozvedly.

Jako sv. Otec náš František rozjímaje utrpení Páně neustával plakati nad nevděkem lidstva k Lásce Ukřižované, tak budiž i nám modlitba křížové cesty spásným pramenem, jímž umenšujeme časné tresty, jež jsme hříchy zasloužily, a Božskému Spasiteli zvláštní radostí a útěchou.

Ač se nám sv. růženec a křížová cesta pouze doporučují k dennímu modlení, nemáme je bez potřeby, snad jen z lenosti neb omrzlosti, vynechá-

vati. Svědčilo by to o malé vděčnosti k našemu Ukřižovanému Snoubenci a malé lásce k Panně Marii. Rovněž duše v očistci očekávají, že jim poskytneme úlevy v těžkých mukách hojnými odpustky, jež oběma pobožnostmi získáváme.

Obyčejně se nemodlí sestry křížovou cestu na Boží Hod vánoční.

#### 14. ODPUSTKOVÉ MODLITBY.

Podle výnosu Sv. Otce jsou zrušeny plnomocné odpustky, které měl františkánský řád na 6 Otčenášů, Zdrávasů a Sláva Otci, jež se modlily každodenně rozpjatě. Dnes získáme za modlitbu zmíněných 6 ti Otčenášů po každé 10 let a 10 kvadragen.

Mohou se modliti kdekoliv. Obyčejně se je modlíváme s rozpjatýma rukama, což je skutkem umrtvení a pokání, abychom tak osvědčily lépe svou kajícnost.

Ve dni, kdy sestry nepřístupují k sv. přijímání, se mají tyto modlitby pomodliti, v ostatní dni mohou se je modliti.

## 15. LITANIE.

Sestry se modlí každodenně po celý rok: ráno *litanií k sv. Otcí Františku* za pravého ducha řeholního pro sebe a celou kongregaci; večer *litanií Loretánskou* na rozličné úmysly, které představená každého domu na každý den stanoví a časem mění. Tyto podá při visitaci generální představené neb visitátorce k schválení a sestra, jež se předmodlívá, oznámí úmysl nahlas před počtím modlitby.

Místo Loretánské litanie modlí se sestry:

*Litanií k Nejsv. Jménu Ježíš* o 1. Nového roku do svátků Sv. Tří Králů.

*Litanií k sedmibolestné Panně Marii* v pátky postní.

*Litanií k sv. Josefu* po celý březen,  
na svátek Slavnosti sv. Josefa a po  
celý oktáv.

*Litanií k Božskému Srdci Páně:*

po celý červen,  
každou první neděli v měsíci,  
první pátek v měsíci,  
na svátek sv. Markéty Alacoque,  
3 dny před Popeleční středou,  
v oktávě Božího Těla až do svátku  
Nejsv. Srdce Páně.

*Litanií za duše v očistci* (vydanou  
naší kongregací) po celý listopad.

*Litanií k Božskému Dítku* od Na-  
rození Páně do Nového roku včetně se  
modlí jen novicky.

*Litanií ke všem Svatým:*

na svátek Všech Svatých,  
ve dny kvatembrové,  
ve dny křížové,  
na den sv. Marka.

Případne-li na některý den více li-  
tanií, modlí se kromě litanie k sv. Otci

Františku společně jen jedna, kterou určí představená, ostatní se pomodlí sestry soukromě.

## 16. VEČERNÍ MODLITBA.

Jako jest na úsvitu prvním, tak jest na sklonku dne naším posledním pozdravem: »Pochválen buď Pán Ježíš Kristus«, kterým ukončuje představená veškeru denní činnost, sestry odpoví: »Na věky Amen« a ubírají se k večerní modlitbě.

Tuto máme vždy tak zbožně vykonati, jako bychom měly v noci zemřítí. Máme své svědomí řádně zpytovati, vzbuditi dokonalou lítost nad hříchy a pevné předsevzetí, že se polepšíme, dopřeje-li nám Bůh nového dne. Poděkujme Pánu vroucně za všecky dary a milosti, za vše hořké i sladké, a své denní práce a oběti uložíme v Neisvětějším Srdci Pána Ježíše. Nedejme uplynouti ani jednomu dni bez vyko-

nání dobrého skutku buď kajícího neb lásky k bližnímu.

Dobře si zapamatujme hlavní body rozjímání pro příští den, které se po večerní modlitbě společně předčítají.

Na rozloučenou pozdravme ještě vroucně Božského Spasitele ve svatostánku, Matku Boží Neposkvrněnou, sv. Otce Františka a své svaté patrony a prosme svého sv. anděla Strážce, aby za nás u svatostánku bděl a každý dech náš jako oběť klanění a lásky Božskému Srdci přednášel.

## 17. ODPOČINEK.

Po večerní modlitbě nastává přísné mlčení. Rovněž nesmíme hlučně a rychle choditi neb zavíratí. Všechno děj se v duchu sebranosti tiše a zvolna. Každá sestra nechť se odeběře k odpočinku přesně v stanovenou hodinu.

Musí-li některá sestra z důležité příčiny a povinnosti po večerní modlitbě

mluviti, má se před ulehnutím pomodliti za pokání třikrát Otče náš a Zdrávas.

Řeholní a spodní šaty odkládejme stydlivě jako v přítomnosti Boží, svatého anděla Strážce nebo představených a pořádně na vykázané místo. Svítíme-li, dbejme slibu sv. chudoby a skutečné nutnosti a zhasněme co nejdříve.

Při svlékání můžeme pamatovati opět na duchovní význam jednotlivých částí oděvu aneb rozjímati pokořující a bolestné svlékání Pána Ježíše modlíce se: »Svlékni se mne starého člověka s hříchy a nepravostmi mými a oděj mne sebou Samým, ó Bože!«

Potom oblecme františkánský škapulíř a malé cingulum, pokropme sebe i lůžko svěcenou vodou myslíce na to, jak jednou laskavé ruce pokropí naši mrtvolu a rakev. Poklekněme a polibme pětkrát zemi ke cti pěti ran Krista Pána. Na to se uložíme ve stydlivé a



slušné poloze ke spánku. Tu můžeme rozjímati, kterak byl Kristus Pán na kříž položen a bolestně přibíjen.

*Při přikrývání se:* Ó Ježíši, přikryj mne svou milostí a láskou!

Nyní složme ruce křížem a držíce v nich křížek modleme se: »Ježíš jest můj a já Jeho. Chci se Jej přidržeti a nikdy nespustiti. On jest mou vírou, nadějí a láskou, mým podílem na věky. V ruce Tvé, ó Ježíši, poroučím ducha svého. V srdci svého Ježíše chci býti a zůstati věčně. Ó Ježíši, dej, ať s Tebou odpočívám v pokoji!«

Nebo si můžeme představit, jako bychom ležely na smrtelné posteli. Svatý anděl Strážný přistupuje k nám se slovy: »Viz, Soudce stojí přede dveřmi, vydej počet z vladařství svého!« I rceme: »Pane, tu jsem. Jako dychtí jelen po studnici vod, tak touží duše má po Tobě, Bože!«

Pak si představme, jako by nám kněz udílel svátost posledního pomazání.

Udělejme kříž a modleme se: »Odpustiž mně, Bože, čím jsem zhřešila zrakem, sluchem, čichem, hmatem, chůzí, chutí a řečí. Amen. Srdcem zkroušeným a pokorným, Bože, nepohrdej!«

A jako bychom umíraly můžeme se modliti:

»Ježíši, Maria, Josefe, vám věnuji srdce i duši svou;

Ježíši, Maria, Josefe, stůjte při mně při posledním zápasu;

Ježíši, Maria, Josefe, s vámi ať se duše má ubírá v pokoji.«

S podobnými myšlenkami hledme usnouti. Nemáme-li křížek na krku zavěšený, můžeme jej před usnutím odložit pod polštář.

Probudíme-li se v noci, obraťme se k Bohu nějakou krátkou střelnou modlitbou, na př.: »Anděle Boží Strážce můj, jemuž otcovská láska Nejvyššího mne svěřila, osvěcuji, opatruji, říd' a spravuj mne. Amen.« (100 dní odp.)

Nebo: »Pro své Neposkvrněné Početí, ó Maria, očisť tělo mé a posvěť duši mou!« (300 dní odp.)

Nebo můžeme zaletěti duchem rychle před svatostánek a pozdraviti Největější Svátost slovy ctih. faráře z Arsu: »Zde jsem, Bože můj! Přicházím se Ti poklonit, Tě chválit, dík svůj a lásku Ti projevit a se sv. anděly Ti býti společníci.«

Nebo se modleme:

»Duchové andělští, kteří bdíte nad našimi svatostánky, zachraňte v nich Ježíše, velebnou záruku Božské lásky, od znesvěcení, jehož se na něm nešlechtní lidé chtějí dopustiti a zachovejte Ho lásce naší. Amen.« (300 dní odp.)

Nemůžeme-li se modliti, dí ctih. farář z Arsu, prosme svého svatého anděla Strážce, aby se šel pomodliti za nás.

Nemůžeme-li spáti, buďme trpělivy, chovejme se tiše a nerušme ostatních

ve spánku, což by bylo nešlechtností, ba někdy i zlobou, ale obětujme toto utrpení své za duše v očištcí a jako časný trest za své hříchy.

Vlastní vinou však spánku si ubíráti aneb konáním modliteb mu zabraňovati, bylo by proti poslušnosti a bez zásluhy.

Ve společných ložnicích má míti každá sestra kolem postele záclony. Přísně se sestrám zapovídá spáti po dvou na jedné posteli.

Spala-li sestra s dovolením představené ráno déle než ostatní, musí si pak přijíti soukromě k představené pro požehnání.

V cele si udržujte vzorný pořádek, nemějte v ní zbytečných věcí, obrazů a maleb. Nechť pamatuje každá, že nejkrásnější ozdobou cely jest sama, když ji čistě, svatě a panensky obývá.



## II.

# CVIČENÍ TÝDENNÍ

### 1. SV. ZPOVĚĎ.

Sv. zpověď — svátost milosrdenství Nejsvětějšího Srdce Ježíšova — jest hlavním prostředkem našeho posvěcení. Tímto darem velikonočním vyjádřena jest všechna mírnost a dobrota Božského Spasitele.

Máme si nevýslovně vážit tohoto léku, jejíž nám připravila nejsvětější krev Ježíšova k odstranění nemoci hříchu a k rozmnožení milosti.

Nikdy nesmí nám svatá zpověď zevšedněti, nikdy se státi pouhým zvykem.

Připravme se vždy svědomitě, varujme se povrchnosti, ale i úzkostlivosti. Největší snahu věnujme nadpři-

rozené lítosti a opravdovému předsevzetí. Nesmíme se spokojiti předsevzetím všeobecným, ale učiňme si vždy nějaké předsevzetí zvláštní a na tom pracujme s opravdovostí, aby byl pokrok náš patrný.

Sv. zpověď začínáme slovy: »Děkuji Vám, duchovní otče, za svaté požehnání a prosím Boha o milost, abych se mohla z hříchů svých dobře a úplně vyzpovídati. Za poslední týden (nebo delší dobu) vinna se dávám.« A končíme slovy: »Těchto všech svých hříchů z lásky k Bohu srdečně lituji a prosím za kněžské rozhřešení a za spasitelné pokání.

Štolu obyčejně nelíbáme, leč by nám ji zpovědník sám podal.

Necítíme-li v den sv. zpovědi pravou duševní náladu ani touhu po sv. zpovědi, nedbejme toho. Často bývá to pokušení k duchovní lenosti. Připravme se dle své nejlepší možnosti a Bůh požehná naší dobré vůli. Snad

najdeme tenkrát více klidu ve sv. zpovědi nežli jindy, kdy se nám zdálo, že máme pravé duševní rozpoložení.

Zpovídejme se nejen proto, abychom dosáhly odpuštění hříchů, ale i z vroucí touhy posílit se na cestě dokonalosti, v boji, který chceme vésti proti zlému, kterým chceme umenšovat své hříchy a chyby.

Budme spokojeny se zpovědníkem, jehož nám Božská Prozřetelnost poslala. Nedbajíce jeho osoby, zpovídejme se tak prostě a upřímně jako Bohu vševědoucímu, který zná nitro naše do nejmenších podrobností, a nemůže býti oklamán.

Modleme se často za zpovědníka, aby veden jsa Duchem svatým poznal opravdový stav naší duše a mohl nás vésti správnou cestou k dokonalosti.

Potřebujeme-li někdy k uklidnění svědomí vyžádati si zpovědníka mimořádného, užíjme práv a výhod, jichž nám starostlivá matka naše svatá cír-

kev svými ustanoveními o zpovědi řeholnic poskytuje, nedbajíce ohledů lidských.

Před svatou zpovědí odprosí sestry společně, klečíce v mateřinci Velebnou Matku, v ostatních domech svou místní představenou.

## 2. KÁRNÁ KAPITULA ČILI VYZNÁNÍ.

Větší chyby, které vyžadují zvláštního pokání, ale nepatří do sv. zpovědi, žaluje na sebe sestra ihned veřejně před představenou a uložené pokání co nejdříve vykoná.

Pokání za chyby, jež sestry vyznávají v refektáři, dává generální představená a za její nepřítomnosti asistentka nebo jiná přítomná členka privátní kapituly. V konventech představená a za její nepřítomnosti asistentky, v menších domech představená a za její nepřítomnosti sestra, jež byla



generální představenou ustanovena ji zastupovati.

Ostatní chyby, které nepatří do sv. zpovědi, vyznávají se v kárné kapitule.

Vyznáváme se pouze z chyb zevnějších, vyznávání vnitřních chyb se zakazuje.

Novicky se vyznávají týdně, všechny ostatní sestry jednou za čtrnáct dní. V konventech se mohou sestry k vůli usnadnění rozdělití na dvě skupiny — sestry se sliby dočasnými a doživotními.

Místní asistentky a ekonomka se vyznávají odděleně od ostatních sester své představené každých 14 dní.

Místní představené se vyznávají generální představené neb provinciální představené, visitátorce neb některé člence kapitoly, generální neb provinciální představenou zastupující, v ročních duchovních cvičeních a o visitaci:

Členky privátní kapitoly se vyzná-

vají jednou měsíčně generální představené v den duchovní obnovy.

Zpytující své chyby, z nichž se chceme vyznati, věnujme pozornost zvláště těmto bodům:

Modlitby.

Slib sv. chudoby, čistoty a poslušnosti.

Povinná úcta k představeným.

Láska sesterská.

Denní pořádek.

Mlčení.

Plnění povinností.

Používání času.

Naše zevnější spořádanost.

Styk se světem.

Pohoršení.

Jiné zvláštní chyby.

Sv. Ignác praví: »Pravá pokora záleží v tom, že se radujeme ze všeho, co nás může přiměti k pohrdání sebou.«

Tak bude nám i vyznání chyb jen tehdy vydatným prostředkem k zdoko-

nalení se, budou-li nás provázeti úmysly: »Chci se pokořiti z lásky k Ježíši opovrženému. Chci potlačiti svou samolásku, abych se polepšila.«

Neskrývejme chyb, neomlouvejme se ani při nespravedlivém pokárání. žalujme na sebe poníženě a lítostivě právě to, co nás nejvíce pokořuje. Chyby své smíme vysvětliti, jen když toho je třeba k zamezení pohoršení.

Napomenutí a poučení představené přijímejme jako z úst Božského Spasitele prostě a vděčně a umiňme si vždy větší věrnost v zachovávání sv. slibů a pravidel řeholních. Tak umenšíme časné tresty, jež zasluhujeme za své chyby a budeme vždy větší radostí nejpokornějšímu Božskému Srdci Páně.

Sv. Magdalena z Pazzis praví: »Řeholnice, která pokorně odhaluje chyby své, zasluhuje, aby ji Ježíš Kristus přikryl nejdražší krví svou.«

Vyznání se počíná křížem a mod-

litbou — částí kajícího žalmu šestého. Při modlitbě se klečí vzpříma.

Společná formule se říká kleče, tělo je sehnuto, ruce sepjaté na zemi:

»Velebná Matko (ctihodná představená - novicmistrová), vyznávám pokorně vinu svou ze všech svých spáchaných chyb, nedostatků a zanedbání, ze všeho, co poznávám a nepoznávám a prosím pro lásku Boží za odpuštění a za spasitelné pokání.«

Na to vstanou všechny — kromě sestry, jež se vyznává a jedné vedle ní. Každá další sestra poklekne, když předcházející se začne vyznávati. Ke konci pokleknou všechny, aby přijaly poučení a pokání. Každá sestra začíná vyznání slovy: »Vyznávám pokorně vinu svou, že jsem . . . .« a končí slovy: »Prosím pro lásku Boží za odpuštění a za spasitelné pokání«, načež políbí zemi a vstane.

Představená přijímá vyznání sedíc, ke konci když napomíná sestry, vstane.

Napomenuvši sestry a uloživši pokání pomodlí se je se sestrami, načež sama se pomodlí hlasitě modlitbu »Věčný Otče«, políbí zemi a požehná sestrám. Sestry políbí zemi, poděkují slovy »Za-  
plať Pán Bůh« a povstanou.

Sestrám se zakazuje činiti poznámky o tom, co se při vyznání dalo neb co bylo mluveno.

---

### III.

## CVIČENÍ MĚSÍČNÍ

### 1. PRVNÍ PÁTEK.

V ten den obětují sestry mši sv. a sv. přijímání ke cti Nejsvětějšího Srdce Ježíšova na odprošení všech urážek, jež se Mu dějí zvláště v Nejsv. Svátosti Oltářní a za šťastnou hodinku smrti. Budou se snažiti, aby dle možnosti často vykonaly pobožnost »devíti pátků«.

Před sv. přijímáním se pomodlí příslušnou modlitbu, uvedenou v Příručních knížkách: »Božský Spasiteli můj .«

Po sv. přijímání se modlí sestry odprošení Božského Srdce Páně: »Svrchovaný Králi . . .«

Sestry, snažte se rozšiřovati co nejvíce úctu k Božskému Srdci Páně zvláště mezi dětmi svěřenými a přivykejte

je přistupovati k sv. přijímání po 9 prvních pátků v měsíci, aby se na nás vyplnilo přislíbení Nejsvětějšího Srdce: »Jména těch, kdož úctu k mému Srdci rozšiřují, budou zapsána v Srdci mém a nikdy z něho nevymizí.«

## 2. KNĚŽSKÁ SOBOTA.

Každou sobotu v měsíci, jež následuje po prvním pátku, se obětuje všechno za kněze. Jako se hlásí po večeri u stolu svátky a první pátek, ohlásí se i Kněžská sobota s připomenutím, že se ten den obětuje všechno za kněze. Po sv. přijímání po Ejhle . . . , Otčenáši, Zdrávas a Sláva Otci se přidá »Na úmysl sv. Otce za kněze« Otče náš, Zdrávas a Sláva Otci . . . k získání plnomocných odpustků za pobožnost kněžské soboty.

### 3. MĚSÍČNÍ SEBRANOST MYSLI.

(Obnova.)

Jsme poutníky k svému domovu — k věčnosti. Láska k Bohu má nám býti pobídkou na příkré, úzké a skalnaté cestě k blaženému sídlu svatých.

»Avšak«, praví sv. Ignác, »není-li láska dosti mocná, aby nás držela na dobré cestě, nechť nás aspoň drží bázeň před peklem.«

Jest potřebí, abychom občas vstoupily do svého nitra a prozkoumaly svůj duševní stav. Horlivé sestry potřebují se v dobrém posílit, vlažné musí obnoviti prvotní horlivost, neřeholní nastoupiti cestu řeholní ukázněnosti. K tomu stanoven jest den měsíční sebranosti mysli. Doporučuje se, abychom ztrávily občas tento den jako přípravu na smrt, prozkoumaly bedlivě svědomí a uvedly do pořádku, co by nám smrt činilo těžkou.

Abychom den obnovy svatě ztrávily,



máme již v předvečer si vyprošovati zvláštní ochranu sv. anděla Strážce, Nejsvětější Panny, sv. Josefa a sv. Otce Františka a připravit si rozjímání o smrti nebo jiné vhodné rozjímání. Při procitnutí vzpomeňme ihned, že tento den jest určen k tomu, abychom uvedly do pořádku účty s Pánem Bohem.

Mši sv. budme přítomny jako poslední v životě. Nejsvětější Svátost přijmeme jako viaticum — posilu na cestu do života věčného a při díkyčinění obnovme své svaté sliby řeholní. Po sv. přijímání se pomodleme s největší vroucností modlitbu, jež získá nám plnomocné odpustky v hodinu smrti: »Bože můj, již teď přijímám každý způsob smrti dle Tvého zalíbení se všemi bolestmi, úzkostmi a útrapami z ruky Tvé s úplnou odevzdaností a ochotou.« Kdo aspoň jednou v životě vykoná tento projev po sv. přijímání, získává plnomocné odpust-

ky pro hodinku smrti, kdykoli jej obnoví získává odp. 7 let (č. 591).

Se zvýšenou horlivostí a přesností zachovávejme v tento den sv. pravidla, denní pořádek, mlčení, chraňme se zbytečných roztržitostí a vyhledávejme samotu. Všem duchovním cvičením zvláště rozjímání obcujme se zvláštní zbožností.

V den duchovní obnovy, v exerciciích a po večerní modlitbě, nepozdravují sestry pozdravem »Pochválen buď Pán Ježíš Kristus«, nýbrž jen úklonem hlavy.

Volný čas věnujme modlitbě, přehlédněme své zvláštní zpytování svědomí a pak se zpytuje všeobecně.

Přehlížejíce záznamy zvláštního zpytování svědomí, srovnajme nejprve týden s týdnem, zdali se v posledním měsíci menšil počet našich chyb a pak všechny měsíce od posledních sv. exercicií. Zdá-li se nám nutno, abychom změnily předmět zvláštního zpytování

svědomí, učiňme to v tento den. Můžeme-li, vyžádejme si mínění představené, abychom na sobě pracovaly s požehnanou poslušností. Shledáme-li, že jsme nedosáhly cíle, který jsme si vytkly, vyznáme to zkroušeně a pokorně milému Spasiteli, ujistíme Jej však také, že nepopustíme — nýbrž že zmužile nastoupíme opět cestu vpřed.

Představíme si předem obtíže, s nimiž bychom se mohly v nastávajícím měsíci setkat a které jsou příčinou našich poklesků. Obnovíme pevné předsevzetí, obětujeme je Božskému Spasiteli a prosíme o milost, abychom je zachovaly.

Obecné zpytování svědomí konejme podle těchto bodů:

## 1. MŮJ POMĚR K BOHU.

*Duchovní cvičení povinná:*

Ranní modlitba, rozjímání, mše sv., svaté přijímání (příprava, díkůčinění,

úmysl), officium, duchovní čtení, návštěva Nejsvětější Svátosti.

*Duchovní cvičení doporučovaná:*

Růženec, křížová cesta, odpustkové modlitby, dobrý úmysl, hodinová modlitba, modlitby při jednotlivých úkonech. Život v přítomnosti Boží — spojení s Bohem. Všechny modlitby v pravý čas, na pravém místě? Zanedbávání z lenosti, ze zvyku, odkládání, vzdalování se společných?

*Slib svaté chudoby:*

Šetrné zacházení s věcmi svěřenými. Nic u sebe nemíti bez dovolení, nic zbytečného. Nic nepovažovati svým a nelpěti na tom. Nic nekupovati, neprodávati, nerozdávati, nepůjčovati, nevyměňovati bez dovolení. Spravování věcí, nic obnošeného a starého neodkládati, nerozdávati a bez dovolení nezničiti, čistota a pořádek ve věcech.

## *Slib svaté čistoty:*

Zdržlivost smyslů: zrak, sluch, čich, chuť, hmat. Hovorna. Smyslné náklonnosti. Lenost a pohodlnost. Střídmost v jídle a pití. Umrtvování vnitřní i tělesné.

## *Svatá pravidla:*

Proč jsem se stala řeholnicí? Toužím a snažím se po dokonalosti? Jsem Pánu Bohu vděčna za své povolání? Vážím si sv. pravidel? Nepodceňuji něčeho z nich? Nepohrdám některými? Nedispensuji se od něčeho bez dovolení a dostatečné příčiny? Miluji vše společné? Jsem přesná v zachovávání denního pořádku? (Vstávání, modlitby, jídlo, rekreace, spánek.) Vážím si obyčejů řeholních? Zachovávám svědomitě mlčení? Nepohoršuji nebo nesvádím ostatní častým přestupováním sv. pravidel?

## 2. MŮJ POMĚR K PŘEDSTAVENÝM.

### *Svatá poslušnost:*

Poslušnost z nadpřirozených pohnutek, z víry, ne z náklonnosti neb otrockého strachu. Ve všem, co se mi líbí i nelíbí, všech představených, vnitř i zevně, bez reptání a posuzování představených i rozkazů, svědomitě a věrně. Nečiniti ničeho bez dovolení. Obcházení a rozšiřování dovolení nebo rozkazů představených vzhledem k místu, času a okolnostem? Neuposlušnost výslovných rozkazů, výmluvy a vytáčky, odmlouvání, svéhlavost, zesměšňování rozkazů, nedbání rad, pokynů a přání představených? Úcta v jednání a řečech o představených. Neupřímnost. Donášení. Modlitba za představené.

### 3. MŮJ POMĚR K SPOLUSESTRÁM:

Snášení slabosti a nedokonalosti jiných. Obtíže. Porušování lásky a shody. Odpor proti někomu neb smyslná náklonnost k někomu. Řeči se spolusesstrami a o nich. Na cti utrhání, pomluva, posuzování, podezřívání, závist, žárlivost, mstivost. Účinnost, trpělivost, pokora, ústupnost v úsudku, snášlivost. Vespolečná modlitba.

### 4. MOJE ZAMĚSTNÁNÍ:

Práce horlivá a radostná. Přesnost, pilnost. Věrné a svědomité používání času. Přemáhání lenosti a odporu. Práce ve spojení s Bohem. Úmysl. Snášlivost s druhými při práci. Trpělivost. Výchova dětí. Horlivost v získávání duší. Pohoršení. Dobrý příklad. Modlitba za zdar výchovné práce. Vytrvalost. Láska k práci nízké a opovržené. Obětavost.

### 5. ZVLÁŠTNÍ UDÁLOSTI.

Toto zpytování jest nejlépe vykonati před Nejsvětější Svátostí. Po něm obnovíme svá dobrá předsevzetí a můžeme si poznamenati, v čem budeme zvláště budoucí měsíc na sobě pracovati.

*Modlitba po zpytování svědomí.*

Ó milosrdný, nejtrpělivější Spasiteli, opět dáváš mi příležitost, abych se polepšila. Žaluji pokorně na sebe, že jsem v mnohých dnech tohoto měsíce nežila podle nejsvětější vůle Tvé, vlažnost, lenost a sobectví kalívaly mou horlivost. Nemilovala jsem dosti svou jedinou záchranu, modlitbu. Kolikrát již slíbila jsem polepšení a nevytrvala. V důvěře v Tvé neskonalé milosrdenství chci opět dnes začít. Chci býti vytrvalejší a věrnější v plnění všech svých povinností.

Zvláště si umiňuji



O Ježíši, měj slitování se mnou a buď mou silou, světlem i útěchou. V Tebe skládám veškeru svou důvěru. Ježíši, Posilo slabých, smiluj se nade mnou! Amen.

Promysleme si též, kterých prostředků použijeme, aby obnovení naše bylo trvalé.

Sestry, jež potřebují pokynů v duchovním životě, mohou si v den obnovy vyžádati návštěvu u představené a vyjevit jí své potřeby.

---

## IV.

# CVIČENÍ ROČNÍ

### 1. EXERCICIE.

K obnovení ducha a utvrzení povolání má konati každá sestra každoročně sv. exercicie po 8 dní. Nejlépe jest konati je o prázdninách, kdy se mohou všechny sestry sejíti. Které sestry nemohou se zúčastniti společných exercicií, vykonají je během roku.

Před začátkem exercicií odprosí se sestry mezi sebou, v každém domě svou představenou a to klečíce v refektáři a pak společně všechny shromážděné Velebnou Matku, je-li přítomna.

Každá sestra upozorní svou zástupkyni, která snad přejme prozatím po

dobu exercicií její zaměstnání, na vše potřebné, aby se nemusila zbytečně v exerciciích roztržovati. Velebná Matka neb představená domu, v němž se exercicie konají, oznámí a vyvěsí denní pořádek v exerciciích a rozdělí sestrám rozličné denní úřady a zaměstnání. Stanoví též, na koho se mají sestry obrátiti, kdyby se jim něčeho nedostávalo, nebo kdyby ochuravěly.

Exercicie jsou *dobou klidu* — zastávkou na cestě. Duch náš má odpočinouti od mnohých myšlenek a rozmanitých starostí, srdce od svých přání, obav a úzkostí. Odpočívati má vůle, jež byla ochromena, a svědomí, jež vedlo boj mezi přirozeností a milostí, mezi povinností a vášní.

Jsou však i *dobou práce* — rozjímání, zpytování svědomí — dobou velikých rozhodnutí a modlitby.

Exercicie jsou mezníky našeho života, u nichž se zastavujeme, abychom srovnaly účetní knihy své duše a se-

znaly, nemáme-li snad v pokladně schodek. Tu třeba ledaco zmeniti, vymazati, škrtnouti.

Třeba nám pohlížeti lítostně zpět, ale i důvěrně vpřed a vzhůru k nebesům. Abychom dobře a prospěšně exercicie konaly, máme:

1. dobře srdce své na ně připravit,
2. věrně spolupůsobiti s poskytovanými milostmi,
3. starati se horlivě, abychom si po exerciciích udržely obnovenou horlivost.

Řidme se zásadou sv. Ignáce: »Chci přistoupiti k duchovním cvičením s největší obětavostí, chci při nich býti osamocena a pouze s Bohem se obírati, chci z nich vyjítí jako zcela jiný člověk.«

Sestry se nemají při exerciciích přetěžovati množstvím duchovních cvičení nebo čtení, avšak předepsaná cvičení mají konati s největší přesností a svědomitostí. O předsevzetích, jež si

učiní, má platiti »non multa — sed multum«. Ne mnoho, ale ta, jež učiníme, dokonale plniti. Mají odpovídati přesně našim životním poměrům, duševním vlohám a tělesným silám, abychom je skutečně mohly provésti.

Ve volných chvílích promýšlejíme si rozjímání, připravujeme se na dobrou svatou zpověď, vzbuzujeme hlavně časté úkony lítosti a mnoho se modleme za sílu a pomoc Boží, abychom mohly nastoupiti cestu opravdového polepšení.

Svaté mlčení zachováváme co nejpresněji, chraňme se roztržitosti, zbytečných pohledů, posuňků, dopisování atd.

Každá sestra si může naznačiti rozvrh úmyslů, na něž chce každý den obětovati.

V exerciciích i v den duchovní obnovy se zakazuje sestrám čtení světských knih, ruční práce (šití, vyšívání atd.), opisování světských i školních

věcí, kreslení, psaní dopisů, studium, korektury sešitů ap. kromě zvláštních, mimořádně nutných případů, k nimž bylo by sestře vyžádati si zvláštního dovolení od představené.

Po sv. exerciciích zpytujeme se denně a zvláště v den sv. zpovědi a měsíční obnovy, jak jsme zachovaly učiněná předsevzetí.

Sestry, které se z rozličných domů o prázdninách scházejí, mají použití tohoto styku k utvrzení jednoty, svornosti a sesterské lásky. Nemají mluvit o záležitostech a poměrech jednotlivých domů neb posuzovati představené a spolusestry. Každá nechť mluví jen to, co slouží k utvrzení lásky a dobrého ducha řeholního. Zvláště se zakazuje jak představeným jednotlivých domů tak sestram — sdělovati chyby sester, jež z jejich domu odcházejí, těm představeným neb sestram, do jejichž domu budou přeloženy. Je-li skutečná potřeba nějakého upozornění, smí tak

učiniti pouze představené mezi sebou a to jen s dovolením generální představené.

## 2. OBNOVA SLIBŮ.

»Novou lásku, nové snažení, novou odvahu k životu obětavému, novou věrnost bez kolísání.«

Obnovení slibů jest v jistém ohledu záslušnějším cvičením zbožnosti než první složení slibů. Během času jsme jasněji poznaly mnohé obtíže, jež náš obětivný život s sebou nese a kříž pozemského bytí se nám nestal jistě lehčím. Proto jest vytrvalost ve slibech vyšším důkazem pravé zbožnosti než první oběť.

Obětivnost, kterou jsme projevily při prvním odevzdání se Bohu, se oživuje a rozmnožuje obnovením slibů. Musí se však dít s čistým a opravdovým úmyslem, v srdci vpravdě touží-

cím od všeho se odloučiti a nésti vždy věrněji jeho slibů za Spasitelem. Jest to nanejvýš radostná a vznešená chvíle. Bohu se opět, úplně a bez výhrady dáti pro celý život, i když již plně víme, jakých obětí vyžadují naše sliby.

Rozeznáváme obnovu slibů z pobožnosti a legální obnovu slibů. Z pobožnosti může sestra obnoviti sv. sliby soukromě kdykoli neb společně ve dni svatými pravidly stanovené. Legálně obnovuje sestra sv. sliby, jakmile uplynula doba, na niž je před zástupcem sv. církve podle řeholního rituálu skládala neb obnovovala.

Sestry, obnovte soukromě svaté sliby ve výroční den své profese, o svátku svatého Otce Františka, v den svých řeholních jmenin, v den měsíční obnovy a o Božích Hodech. Společně obnoví sestry sv. sliby z pobožnosti při ukončení ročních exercicií před svatým přijímáním.



### 3. PORCIUNKULA.

Svatý František vyvoliv si Královnu nebeskou za zvláštní ochránkyni svou a všech svých následovníků, položil základ k svému řádu v kostelíčku Panny Marie Královny andělů neboli Porciunkuli. Chtěl, aby všichni členové jeho řádu byli dítkami Mariánskými. Kostelíček Mariánský měl býti jejich rodištěm, jejich mateřincem, Panna Maria nejvyšší představenou. Před smrtí si vyžádal, aby jeho tělo bylo pochováno na nejhorším místě v Assisi, ale srdce své žádal míti uloženo v kostelíčku Porciunkulovém z lásky k Marii. Umíraje doporučil tuto svatyňku svým řádům jako drahocenné dědictví.

Maria Panna odvděčovala se Sv. Otci Františkovi mnohými milostmi, jež vyprošovala na svém Božském Synu.

Jednou z největších jsou plnomoc-

né odpustky Porciunkulové, udělené původně jenom návštěvníkům kostelíčka Královny andělů, avšak horlivostí papežů římských nyní značně rozšířené.

Nejen každý kostel, ale i každá soukromá kaple synů a dcer sv. Františka jest nyní jaksi druhou Porciunkulí.

Podmínky k získání odpustku Porciunkulového jsou:

1. Úmysl odpustek získati; nemusí býti při každé návštěvě znova vzbu-  
zován, stačí jednou všeobecně.

2. Sv. zpověď a sv. přijímání; stačí sv. zpověď týdenní, i když nebyla vy-  
konána v den Porciunkuly nebo bez-  
prostředně před ní. Sv. přijímání v den,  
kdy se odpustky získávají, v den před-  
cházející nebo kdykoli v oktávě svátku.

3. Návštěva kostela nebo kaple ně-  
kterého františkánského řádu a mod-  
litba na úmysl sv. Otce: šestkrát Otče  
náš, Zdrávas Maria, Sláva Otci. Mod-  
litby tyto nelze zaměnit za jiné. —

Není třeba věděti, jaké jsou úmysly sv. Otce, ani kolik jich je; stačí modlit se všeobecně na úmysl sv. Otce.

4. V kostelích a kaplích, které mají právo porciunkulových odpustků, musí býti po dobu, kdy se odpustky získávají, vystaveny k veřejnému uctívání buď ostatky sv. Františka, nebo jeho socha, po případě obraz, nebo socha či obraz P. Marie Andělské.

5. V porciunkulový den se musí konati ve zmíněných kostelích pobožnost, která má obsahovat litanii ke všem svatým, vzývání P. Marie Andělské a sv. Otce Františka, modlitby za sv. Otce, za celou církev bojující, za vymýcení bludařstva, za obrácení hříšníků a za pokoj a svornost mezi národy. Pobožnost má končiti svátostným požehnáním. Pobožnost tato může býti v kteroukoli hodinu, jež vyhovuje; nemusí býti nutně odpoledne. Může se vykonati třebas ráno po mši svaté. — Nejlépe s takovýmto pořá-

dem: Po mši svaté, po případě odpoledne, se vystaví Nejsvětější Svátost, říkají se litanie ke všem svatým, vyjmenují se všechny uvedené úmysly a na ně se pomodlí několikrát Otče náš a Zdravas Maria, připojí se vzývání P. Marie Andělské a sv. Otce Františka a pobožnost se ukončí svátostným požehnáním.

K platnosti odpustků patří ustanovení pod č. 1.—3. Ustanovení pod č. 4. a 5. jsou sice příkazem, ale že by jich vyplnění bylo podmínkou platnosti odpustků, to z dekretu neplyne, poněvadž tam chybí t. zv. *clausula irritans*.

Doba k získání odpustků je od 12. hod. 1. srpna do 24. hod. 2. srpna. Kolikrát někdo navštíví kostel nebo kapli, porciunkulovou výsadou obdařené, a pomodlí se na úmysl sv. Otce předepsané modlitby, tolikrát získá plnomocné odpustky pro sebe nebo pro duše v očistci.

Biskup, farář nebo duchovní správce kostela může z rozumného důvodu přeložit porciunkulové odpustky na příští srpnovou neděli. A i tenkrát, když někdo v jednom kostele získával odpustky 2. srpna, může je získati příští neděli zase v jiném kostele, jestliže v tomto kostele odpustky byly přeloženy na onu neděli.

Kaple v našich domech nepotřebují, aby jim výsada porciunkulových odpustků byla udělována, poněvadž tuto výsadu mají již tím, že jsou to kaple, patřící františkánskému řádu. Vždyť i kostely, při nichž je jen terciářská obec laiků, mají výsadu již tím, že u nich terciářská obec je, a nepotřebují, aby jim byla udělována. Tím více tedy kaple naše. — Církevní vrchnost uděluje výsadu dodatečně těm kostelům, které nepatří františkánskému řádu a u nichž není ani terciářské obce laiků. Nebydlí-li sestry ve vlastním domě kongregace (jako Kampa,

Kolej a pod.), ale jsou tam jako síly vedoucí nebo výkonné a používají-li kaple toho domu, mohou v ní získávat odpustek porciunkulový nejen ony, ale i všechen ústavní personál i svěřené sestrám děti, nemocní a pod., ale nikoli lidé z venku. Bydlí-li sestry v domě bez kaple a docházejí do kostela farního, mohou i v tomto kostele farním získati odpustek porciunkulový (pouze sestry), není-li však v okolí žádný františkánský chrám (františkáni nebo klarisky) 2 km vzdálený. Je-li tak blízko, musí odpustky získávat v něm. Při větší vzdálenosti než 2 km toto odpadá a sestry získají odpustky v tom chrámě, kde konají obvykle své pobožnosti, neboť pak jest to chrám používaný jimi, františkánkami. Jiní lidé však v něm odpustek porciunkulový nezískají, nemá-li ovšem ten kostel sám pro sebe tu výsadu, jak tomu často bývá.

Abychom jistěji plnomocné odpust-

ky získaly, jest dobře při každé návštěvě vzbuditi před modlitbami dokonalou lítost nad hříchy a pevné předsevzetí nejen těžkých hříchů, ale i každého dobrovolného všedního hříchu se varovati a náklonnosti k zlému přemáhati.

V mateřinci i v každém jednotlivém domě kongregace vyvěšen buď v ten den u kaple seznam zemřelých, za něž mají sestry odpustky obětovati. Mimo to mohou ovšem sestry obětovati odpustky na své úmysly.

Seznam pořizuje místní představená, předkládá jej generální představené neb visitátorce při visitaci k nahlednutí.

Sestry, važte si velice této neobyčejné milosti a horlivě čerpejte z bohatého pokladu, jejž získal člověčenstvu svatý František přímluvou Matky nebeské.

Tento den světí se v kongregaci v kapli i u stolu jako svátek I. třídy

a nekoná se žádná těžká práce. Sestry, využijte pokud možno celého dne k návštěvám kostela neb kaple.

#### SVÁTEK KRISTA KRÁLE.

Tento svátek je svátek první třídy s oktávou a slaví se také podle toho v naší kongregaci. Po sv. přijímání se modlí místo obvyklých odpustkových modliteb modlitba v Příručce.

Z rozkazu Sv. Otce Pia XI. se koná v tento den veřejně před vystavenou Nejsvětější Svátostí zásvětná modlitba celého lidského pokolení Ježíši Kristu Králi; kdo přijali sv. svátosti a jsou přítomni této modlitbě, mohou získati plnomocné odpustky (č. 253).

#### 4. ZVLÁŠTNÍ POBOŽNOSTI.

Sestry, konejte devítidenní pobožnosti:

1. *Ke cti Ducha Svätého* (Hymnus »Zavítej«) za vyprošení darů Ducha sv. pro sebe a pro představené kon-



gregace. (Od Nanebevstoupení Páně do Božího Hodu svatodušního.)

2. *Ke cti sv. Jana Nepomuckého* (Litanie) za ochranu cti a dobrého jména kongregace, za dar mlčení a za dobré zpovědníky. (V oktávě svátku.)

3. *Ke cti Jména Panny Marie* (Zalmy sv. Bonaventury) jako přípravu k jmeninám Matky nebeské, s níž sestry profesky slaví své jmeniny. — za představené a všechny sestry profesky kongregace. (Před svátkem Jména Panny Marie..)

4. *Ke cti Sv. Otce Františka* (Hodinky) za pravého ducha chudoby, čistoty a poslušnosti, za dar setrvání v řeholi, za představené a všechny spolusestry kongregace. (Před svátkem sv. Otce Františka.)

5. *Ke cti Neboskvrněného Početí Panny Marie* (Modlitby k Neboskvr. Početí) za dar čistoty srdce pro sebe a mládež kongregaci svěřenou. (Před svátkem.)

---

## D O D A T E K

## 1. LÁSKA SESTERSKÁ.

Naše sesterská láska jest nadpřirozená. Nezakládá se na příbuzenství nebo dřívější známosti, ani na původu z téže země nebo města. Jsme dcerami téhož nebeského Otce, toutéž nejdražší krví Božského Spasitele vykoupeny, u téhož oltáře scházíme se k hostině Beránkově, který nás zvolil za své nevěsty — těmitéž sv. sliby jsme vázány, všechny putujeme do téže nebeské vlasti, kde toužíme věčně býti pospolu.

Sv. Basil praví: »Co může býti líbeznějšího, blaženějšího a podivnějšího, než když lidé rozličných národností, z různých zemí, úplnou shodou mravů a kázně tak v celek splynou. že se zdá, jako by v mnoha tělech

jeden duch přebýval, a zase jako by mnoho těl bylo nástrojem jedné duše?«

Nechť se tedy všechny sestry snaží udržovati tuto svatou lásku, o níž čteme v Písmě svatém: »Především mějte lásku, která jest páskou dokonalosti a pokoj Kristův přebývej radostně v srdcích vašich, k němuž povoláni jste v jednom těle.«

Sesterskou lásku máme projevovati vlídností v obcování, ústupností v úsudku i jednání, drobnými službami lásky, trpělivostí s chybami druhých, omlouváním jich atd.

Sestry, ctěte se navzájem, spatřujíce jedna v druhé osobu samého Ježíše Krista.

Tato myšlenka nechť zapuzuje každou nechuť a odpor proti kterékoli sestře, ale rovněž i nezřízené přátelství, neboť rozdvojení i partikulární přátelství jsou stejným morem řeholních družin.

Život společenský vyžaduje mnohého sebezapření. Jest třeba řídit se zásadou: »Z lásky k Bohu trpěti a dobře činiti.« Musíme snášeti chyby svých spolusester a ony naše, odpouštěti si a zlé dobrým odpláceti. Bez trpělivosti neměla by naše láska trvání. Jako nás bolí chyby jiných, tak bolí naše chyby druhé. Tu ovšem musíme především pošlapati svoji nedůtklivost a sebe-lásku, kterou sv. Ignác nazývá »nejzarytější nepřítelkyní svornosti«, a položit každou obtíž společenského života neb domnělou urážku svého jemnocitu za oběť k nohám Božského Spasitele, chovajíce se nadále tak přívětivě, jako by se nás nic nepříjemně nedotklo. »Jeden druhého břemena neste, tak naplníte zákon Kristův.« Sestry musí vzájemně trpělivě snášeti své nedokonalosti, slabosti a denní chyby pamatujíce, jak dlouho již a s jakou shovívavostí snáší Božský Spasitel nás se všemi našimi nedostatky

Mají se chrániti, aby se více nezábývaly chybami jiných než svými. Zvláště musí býti velmi opatrný ve slovech, posuzující jiné pouze když je to jejich povinností, a to vždy s milosrdnou láskou. Z všetečného pozorování chyb spolusester vyvine se podezřívání, opovážlivé posuzování a donášení.

*Poddezřívati* dovoleno jest představeným, které budou před Bohem zpodřízených počet klásti, aby vkrádající se zlo včas zpozorovaly a odstranily. Ostatní sestry, jež nejsou v řadě představených, chraňte se podezřívání, abyste neupadly v onu zaslepenost, která opravdu na bližním vidí ono zlo, kterého se o něm domýšlí.

*Donášení* kazí velice dobrého ducha řeholního, podkopává důvěru k představeným a srdečnost mezi spolusestrami vychovávajíc špatné a nízké povahy. Zdá-li se nám, že jest naší povinností oznámiti chyby spolusester před-

staveným — zkoumejme se dříve před svatostánkem — děje-li se tak z čistého a šlechetného úmyslu, neozývá-li se v srdci našem škodolibost, msta, závist neb žárlivost, kteréžto nectnosti nás snad k žalobě nutí. Jinak jsou však sestry svědomím vázány, oznámíti představeným chyby spolusester v těchto případech:

1. Jedná-li se o větší chyby, které by mohly uškoditi celé kongregaci, jednotlivému domu, řeholnímu povolání některé sestry, neb jiným osobám.

2. Jestliže soukromé upozornění neb napomenutí je bezvýsledné aneb ještě na škodu. Tu jest však míti na mysli opravdové blaho chybující sestry a třeba míti též úplnou jistotu o pravdivosti věci.

Chybující byvši pokárána, nemá pátrati, kdo upozornil představenou na její chyby.

Pokud možno mají se sestry samy vzájemně laskavě na chyby upozornit.

Avšak kromě představené neb asistentek není ostatním sestrám dovoleno jedna druhou kárati neb se mezi sebou vaditi.

Nejvíce však varujte se sestry na cti utrhání a pomluvy. Víme-li něco zlého o spolusestře, nechť to v nás umře. Není-li třeba oznámiti to představeným, mlčme o chybách spolusester omlouvající je a nemůžeme-li omluvit skutek, omluvme aspoň úmysl. Blahoslavení milosrdní, neboť oni milosrdenství dojdou.

*Pomluva* jest hříchem, který by neměl býti jmenován ani u dobrých katolíků, tím méně u řeholnic a bývá obyčejně hříchem těžkým. V jaké nenávisti měl na cti utrhání a pomluvu svatý Otec náš František, vyjadřují přísná jeho slova: »Neidobrotivější Bůh tuto nepravost obzvláště proto nenávidí, že pomluvač krmí se tu krví duší, které mečem jazyka svého probodl. Řeholní osoba, kteráž spolučleny

a představené pomlouvá — co činí jiného, než že matku svou, totiž svou řeholní společnost naplňuje žlučí zrady a potupy. Takové osoby pocházejí z pokolení Cháмова a zasluhují s ním kletby Boží.« Přirovnává je sv. František též k vepřům, kteří s oblibou v bahně a kalu se válejí, nebo ke kousavým psům, kteří na jiné štěkají a kde mohou, také kousnou. »Nuže tedy, bídný člověče, požírej lidské maso a nemůžeš-li jinak býti živ, hryzej a hlodej na vnitřnostech svých řeholních druhů a družek«.

Jindy opět dí: »Veliké nebezpečí hrozí našemu řádu, nebudou-li utrhači zkroceni. Brzo libá vůně ctností u většiny našich řeholníků a řeholnic v zápach proměněna bude, nebudou-li smrdutá ústa utrhačů uzavřena«.

Škoda způsobená bližnímu pomlouvou se nedá mnohdy vůbec napravit.

Dále varujte se sestry ponichování jedné proti druhé, vysměvačnosti, šti-



plavých žertů, přezdívání a míchání se do povinností jiných, což působí často značné mrzutosti a neshody. Ani v dobrých věcech neved'te hádek a chraňte se urážlivosti a popudlivosti. Urazí-li se sestry navzájem, usmiřte se krásným způsobem, který doporučují naše svatá pravidla.

Větší porušení lásky sesterské mají sestry hned představené soukromě na sebe vyznati.

Dopustila-li se sestra lži, má se dle rozkazu sv. Otce Františka pomodliti pokaždé za pokání třikráte Otče náš a Zdrávas.

Starší sestry prokazujte mladším srdečnou lásku a buďte jim nápomocny slovy, skutky a dobrým příkladem. Mladší sestry ctěte starší pro jejich větší zásluhy ve službě Boží, pro jejich věk a úřady. Při setkání se pozdravujte křesťanským pozdravem »Pochválen buď Pán Ježíš Kristus«, při čemž je povinností mladších pozdraviti

a starších odpovědět »Na věky. Amen«. Vejde-li do řeholní místnosti Velebná Matka neb členky její privátní kapitoly a v konventech představená, povstanou sestry. Kromě refektáře nevstávají členky generální kapitoly při vstupu některé z nich, ale povstanou vždy při vstupu Velebné Matky.

Sestry jsou povinny Velebné Matce políbiti ruku ráno a večer při setkání a ostatně vždy, kdykoli toho žádá vděčnost neb zdvořilost. Jdouce kolem Velebné Matky uctivě se ukloní a pozdraví, jdouce kolem jejího místa ukloní hlavu.

Potřebují-li sestry něčeho, prosí o to představenou se sepiatýma rukama a Velebnou Matku kleče. I mezi sebou o každou úslužnost uctivě poprosí a poděkují.

Píší-li sestry generální představené jednou do roka, mají psáti pouze o věcech závažných. Mají podati zprávu o svém duchovním životě, o svém po-

měru k představené a spolusestrám, o svém zdraví a zaměstnání a přednésti své potřeby a prosby. Nesluší se vypisovati v tomto dopise zbytečné nebo žertovné příhody.

*Několik užitečných pravidel lásky sesterské dle sv. Bernarda a j.*

Nezarmuť svou spolusestru slovem, skutkem ani posuňkem!

Odpusť ochotně a zapomínej urážky, odplacujíc se dobrým!

Raduj se s radujícími a plač s plačícími!

Zamezuj pohoršení a neshody mezi spolusestrami!

Usmiřuj znepřátelené!

Odpros ihned sestru, již jsi zarmoutila neb urazila!

Pomáhej ochotně a nabízej se spolusestrám k službám!

Vol sobě práce těžší a nižší, jiným nechávej snadnější a vyšší!

Vymýšlej si, čím bys ostatním radost způsobila!

Napomínej laskavě chybuující!

Přijímej pokorně a vděčně napomenutí!

Přej všem srdečně jejich darů, schopnosti a úřady!

Buď jednomyslná s dobrými. vyhýbej se zlým!

Miluj upřímně všechny a modli se za ně denně!

Přikrývej chyby jejich a mluv o nich s jinými tak, jako by byly přítomny!

Nechval spolusester v jejich přítomnosti ve věcech, kterými by zpyšněly!

V případě nebezpečí buď ochotna i život za ně obětovati!

Pamatuj v modlitbách zemřelých spolusester srdečnou láskou jako svých příbuzných!

## 2. ZE VNĚJŠÍ CHOVÁNÍ.

Před odchodem z domu a při příchodu do domu má si sestra vyžádati požehnání představené. Přišedši do mateřince vyprosí si požehnání Velebné Matky nebo členky privátní kapitoly ji zastupující a rovněž než odejde. Totéž platí o provinciálním mateřinci. V jiných domech kongregace nežádá představené o požehnání, ale představí se jí nebo sestře ji zastupující hned při vstupu do domu.

Na ulici a na cestách vůbec dbejte sestry pravé řeholní zdržlivosti a skromnosti. Nechodte příliš rychle, neházejte rukama, hlavu noste vzhůru, očima zbytečně netěkejte, neohlížejte se, nemluvte příliš hlasitě, nesmějte se hlasitě a nápadně, nezastavujte se s nikým na ulici, leč byste byly někým osloveny. Běží-li o delší rozhovor, požádejte laskavě dotvčnou osobu, aby si věc přišla vyřídit do domu. Všechny

dotazy a rozhovory oznamte ihned představené.

Deštník drží sestry při chůzi i sezení po straně při sobě. Zavazadla nechť mají vždy vzorně upravena v nenápadných obalech. Na procházkách vyhýbejte se místům příliš hlučným, na př. parkům, tlačenicím při různých průvodech a slavnostech a p.

Modlí-li se sestry cestou nebo jízdou ve vlaku a elektrickém voze, nepohybujte ústy příliš nápadně, nekrutě očima, neuklánějte se a křížem žehnejte se pouze na počátku a konci modlitby, růženec skryjte, knihu nedržte příliš okázale.

Ve veřejných kostelích při tiché mši svaté mají sestry klečeti při celé mši sv. vyjímacíc ovšem sestry churavé a nemocné. Mezi bohoslužbami se nesmějí procházeti kostelem, ale mají počkati u vchodu nebo stranou.

Ani představené ani sestry se nesmí z domu do domu navštěvovati nebo

k sobě dojížděti bez dovození generální nebo provinciální představené. Rovněž nesmějí choditi sestry do přednášek, divadel, koncertů, výstav a p., ani se dáti fotografovati bez dovození generální neb provinciální představené. Byly-li sestry poslány představenou do přednášek, divadel a p., podají jí vždy hned po příchodu zprávu o celém průběhu.

V hodinách večerních není sestrám ani představeným dovoleno vycházeti z domu, leč by šlo o vzdálenou cestu vlakem nebo jinou zvláště důležitou cestu.

Potkají-li se sestry na ulici, ukloní se vzájemně přívětivě a uctivě. Pozdraví-li je někdo, ukloní hlavu aneb poděkují a to tak, aby osoba pozdravující viděla jejich účast.

Potkají-li nějakou cizí návštěvu v domě, ukloní se, známou osobu laskavě a přívětivě pozdraví a přivítají, načež se ihned vzdálí, nemají-li k rozhovoru

s ní dovolení od představené. Duchovní osoby pozdraví slovy: Pochválen buď Pán Ježíš Kristus. Sestry nelíbají ruku osobám světským vůbec a z duchovních osob líbají prsten pouze biskupům a církevním hodnostářům.

Představené se mají starati, aby panovala přátelská shoda mezi domem, který řídí a mezi duchovenstvem neb jinými kláštery v témže místě, mezi představenými obce neb světskými představenými ústavů, v nichž jsou sestry zaměstnány i mezi místními úřady. Sestry se mají chovati oproti všem vážně, skromně a důstojně. Kdyby však duchovenstvo, světští představení neb úřady žádali od sester, čeho bez dovolení svých řeholních představených učiniti nemohou, nebo co se přičí sv. slibům nebo sv. pravidlům, nechť je opatrně a uctivě odkáží na místní neb generální představenou.

V ústavech, jež kongregaci nenáleží a jež sestry pouze spravují, buďte



představené i ostatní sestry co nejpřesnější ve správě a užívání všeho, co ústavu náleží, tak aby se každé chvíle mohly čestně zodpovídati svým světským představeným. Řiďte se ve všem smlouvou uzavřenou generální představenou při přijímání správy ústavu. Ve všech pochybnostech prostě ihned provinciální neb generální představenou o radu.

Sestrám se však přísně zapovídá hledati pomoci ve svých soukromých osobních záležitostech u světských představených neb úřadů bez dovolení řeholních představených.

*U každém domě buď pořizen:*

1. seznam svátků živých představených a sester kongregace;
2. seznam úmrtních dnů zemřelých představených a sester kongregace;

3. seznam všech živých i zemřelých dobrodinců domu a hlavních dobrodinců kongregace;
4. seznam osob, kterým má dům povinnost blahopřáti a kdy;
5. seznam, kdy odváděti různé poplatky, daně, pojistné atd.;
6. seznam dnů, kdy jest sestrám vyplniti nějakou povinnost, k níž jsou vázány nadací.



Poznámka: Tato »Disciplinární pravidla« jsou majetkem kongregace Školských Sester O. S. F. v Praze - Břevnově s veškerými vyhraženými právy tiskovými (i pro Ameriku). Sestry z kongregace vystupující nebo propouštěné jsou přísně povinny vrátiti je před svým odchodem z kongregace generální neb provinciální představené.

# O B S A H

	<i>Str.</i>
A. Náš cíl	3
B. Životní řád:	
Okamžik	6
Hodina	7
Den	8
I. Cvičení denní:	
1. Některé vhodné myšlenky a modlitby	9
2. Ranní modlitba	15
3. Rozjímání	16
4. Officium	21
5. Mše svatá	28
6. Sv. přijímání	32
7. Práce a povinnosti	39
8. Duchovní čtení.	54
9. Zvláštní zpytování svědomí	59
10. Jídla	65
11. Rekreace	70
12. Návštěva Nejsv. Svátosti	75
13. Růženec a křížová cesta	79
14. Odpustkové modlitby	83
15. Litanie	84
16. Večerní modlitba	86
17. Odpočinek	87

## II. Cvičení týdenní:

- |                   |    |
|-------------------|----|
| 1. Svatá zpověď   | 93 |
| 2. Kárná kapitula | 96 |

## III. Cvičení měsíční:

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. První pátek    | 102 |
| 2. Kněžská sobota | 103 |
| 3. Měsíční obnova | 104 |

## IV. Cvičení roční:

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. Exercicie           | 114 |
| 2. Obnova slibů        | 119 |
| 3. Porciunkule         | 121 |
| 4. Svátek Krista Krále | 128 |
| 5. Zvláštní pobožnosti | 128 |

## V. Dodatek:

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. Láska sesterská  | 130 |
| 2. Zevnější chování | 141 |

