

Z DUCHOVNÍHO ŽIVOTA

POZNÁMKY A PRAKTICKÉ POKYNY.

Napsal

P. A L O I S S T O R K T. J.

Čtvrté, doplněné vydání.

**Cyrilo-Methodějské knihkupectví
GUSTAV FRANCL V PRAZE**

I m p r i m i p o t e s t .

Pragae, 3. Martii 1947.

FRANCISCUS ŠILHAN S. J., Prov.

I m p r i m a t u r .

Pragae, die 17. Martii 1947.

Prael. Dr. THEOPHILUS OPATRŇ,

Vicarius generalis.

Nro. 3688.

PŘEDMLUVA K 1. VYDÁNÍ.

Obíraje se z povolání duchovním vedením duší poznal jsem, že jest i u zbožných křesťanů v mnohých otázkách nevědomost a nejasnost. Na leckterou pochybnost není v duchovních knihách přesné a jasné odpovědi, leccos se jen všeobecně projednává bez praktických návodů, a i lidé nábožensky vzdělaní jeví dosti neurčité znalosti v některých bodech katolické mravouky.

Tomu všemu chtěje odpomoci začal jsem v přednáškách probírat takové otázky. Z materiálu přednášek povstal tento spis.

Nechce k duchovnímu životu povzbuzovati, chce pouze všelicos objasňovati. Má do duchovního života prakticky uváděti.

V Praze, v červnu 1925.

PŘEDMLUVA KE 4. VYDÁNÍ.

Nepatrné změny bylo nutno provést, poněvadž se změnily i poměry. Také jsem volil význačnější nadpis, aby někdo v této čistě praktické pomůcce nehledal, o čem ona nechce jednati.

V Hradci Králové, v únoru 1947.

Ú V O D.

1. KDO PĚSTUJE DUCHOVNÍ ŽIVOT?

1. Duchovní život jistě pěstuje, **kdo se varuje těžkého hříchu**, aby si zachoval **milost posvěcující** a tak byl stále dítkem Božím. Ale to je teprve nejnižší stupeň duchovního života, ač je základem všeho dalšího a nutnou podmínkou pravého křesťanského života vůbec. Pro mnohou duši, zvláště v bouřlivých letech, jest již mnoho, udržuje-li se na tomto stupni.

2. Nejedné duši však to nestačí: touží po vyšším stupni. V čem záleží tento vyšší, druhý stupeň? Jsi-li upevněn v milosti Boží, varuj se i **hříchů všedních**, a to plně vědomých a dobrovolných. — Rozeznáváme hříchy všední **dobrovolné a polodobrovolné**: hříchy, kterých se dopouštíš s plným vědomím, s úplnou rozvahou, a hříchy, při kterých jest si duše málo nebo sotva vědoma, že jedná nesprávně nebo hříšně. — Na **druhém** stupni duchovního života je tedy, kdo se snaží varovati se i **dobrovolných všedních hříchů**. Toť práce dosti namáhavá, kterou nelze provést za krátkou dobu. Je třeba zachovávat

určitý postup a dáti se vésti duchovním vůdcem nebo zpovědníkem.

3. Kdo však již toho dosáhl, že se sotva kdy dopouští i nejmenšího hříchu s plným vědomím, tomu zbývá snažiti se ještě o **třetí stupeň duchovního života**, jenž záleží v tom, aby omezil nebo zmenšil počet poklesků polovědomých a polodobrovolných: chyb z pouhé lidské slabosti a nedokonalosti, bez nichž nebývají ani duše horlivé a ctnostné. Toho ovšem lze dojíti pouze duchovním vedením, které směřuje k tomu, aby duše v sobě **uspořádala nebo stále pořádala různé náklonnosti**, které ji strhují k takovým pokleskům a nedokonalostem. Kdo se tedy nespokojuje snahou, aby se varoval pouze těžkých hříchů a vědomých všedních hříchů, nýbrž chce dokonale uspořádati své nitro a **odporovati každé náklonnosti poněkud nezřízené**, pěstuje jistě duchovní život měrou nejvyšší. A poněvadž se zřídá všech nezřízeností, vzrůstá se v jeho srdci láska k Bohu, až konečně »miluje Boha z celého srdce svého a z celé duše své a ze vší síly své i ze vší mysli své a bližního svého jako sebe samého.« Toť cíl duchovního života.

Jsou ovšem ještě vyšší stupně duchovního života; ty však nesouvisí s účelem tohoto pojednání, které má uváděti do duchovního života hlavně začátečnický, a proto o nich nejednáme.

2. HLAVNÍ PROSTŘEDKY DUCHOVNÍHO ŽIVOTA.

Kdo chce pěstovati duchovní život vytrvale a s úspěchem, musí používatí různých prostředků. Hlavní prostředky, ustálené tisíciletou praxí katolické Církve, jsou:

1. Často se zpovídej ů téhož zpovědníka, aby tě znal a mohl vésti v duchovním životě.

2. Ještě častěji, — možno-li denně — přijímej Tělo Páně. Je pokrmem duchovního života.

3. Konej často ústní nebo vnitřní modlitbu. Bez modlitby nepokročíš v duchovním životě.

4. Horlivě čítej zbožné knihy, ovšem s náležitým výběrem, aby se hodily k potřebám tvého duchovního života.

5. Pilně se přemáhej a hleď plniti všechny své povinnosti, i když se ti někdy protiví nebo se ti do nich nechce. Nepokročí v duchovním životě, kdo statečně a zmužile nepřemáhá různých náklonností, choutek, nálad a vrtochů.

R O Z E Z N Á V Á N Í H Ř Í C H Ů.

3. BUĎ JASNO VE TVÉM SVĚDOMÍ!

Pro každého křesťana je důležité, aby měl jasno ve svědomí a dovedl přesně rozeznávat,

co jest hřích a co hříchem není, co je smrtelný a co pouze všední hřích.

Proč je to tak důležité? Proto, abychom věděli, pokud to je možno, jsme-li v milosti Boží. Záleží na tom tolik? Ovšem, neboť kdo není v posvěcující milosti, žije nadarmo, jeho skutky a jeho utrpení nemá ceny pro věčnost. Kdo však jest v milosti Boží, získává si dobrými skutky a zvláště utrpením zásluhy pro život věčný. Milosti posvěcující pozbýváme pouze hříchem těžkým, a proto je tak důležité, abychom věděli, když jsme se dopustili hřichu, nebyl-li to hřích těžký; neboť stihlo-li by nás neštěstí, že jsme těžce zhřešili, měli bychom ihned použít prostředku, abychom se opět octli ve stavu milosti.

Nutno též dobře rozeznávat hřích těžký a všední proto, abychom mohli často přistupovati ke stolu Páně, aniž by bylo třeba se často zpovídati. Tělo Páně můžeme totiž přijímati i se všedním hříchem na duši. Ovšem úcta k nejvyšší Svátosti žádá, abychom před svatým přijímáním litovali takových hříchů a umínili si, že se polepšíme. Kdo by se však dopustil hřichu těžkého čili smrtelného, nesmí jíti k svatému přijímání, dokud se z toho hřichu nevyzpovídá, sice by těžce hřešil svatokrádeží. Než v té věci bývá u zbožných duší často značná nevědomost

a proto třeba o tom jednati, aby nabyly jasného svědomí.

Pojednáme zde stručně o některých věcech, které bývají zbožným lidem často nejasné. Budou to poznámky pro duše, které se opravdu chtějí varovati hříchů a prospívati ve ctnostech.

4. KTERAK VZNIKÁ TĚŽKÝ HŘÍCH?

Ke hříchu vůbec je nezbytně třeba dvou podmínek: **vědomí**, že hřešíme, a **souhlasu** s tím, co pokládáme za hřích. Kdo něco koná nejsa si vědom, že je to hřích, nehřeší, ani kdyby to vskutku bylo hříchem. Koná snad něco hříšného, nemá však **viny**, protože si není vědom hříšnosti skutku. Tak nelze hřešiti ve spánku, poněvadž ve spánku není člověk při vědomí, rovněž nemá **viny**, kdo by v pátek jedl maso, protože zapomněl, že jest postní den. Jest si vědom, že maso jí, ale není si vědom, že se mu to zapovídá; proto nehřeší a netřeba se mu z toho zpovídati.

Nestačí však pouhé vědomí, že hřešíme, jest třeba i **souhlasu**, abychom hřešili. Nesouhlasíme-li s něčím, stane-li se něco proti mé vůli, nehřeším. Ani kdyby mě násilím k něčemu hříšnému donutili, takže bych ani odporovati nemohl, nesouhlasím-li s tím, nehřeším. Proto

nehřešíš, napadají-li ti sebe horší myšlenky, povstávají-li v tobě sebe hříšnější žádosti, pokud s nimi nesouhlasíš. A jistým znamením, že nesouhlasíš, jest, když tě to trápí a se ti to protiví. Kde není souhlasu, není hříchu; proto se ani nemáme zpovídati ze špatných myšlenek, když jsme jich nechtěli, neboť bychom se zpovíдали vlastně ze ctností, protože odporovati pokušení jest úkon ctnosti, a zpovídati se máme pouze z hříchů. Tolik o podmínkách ke hříchu vůbec.

K těžkému hříchu nestačí však jen nějaké vědomí nebo jen nějaký souhlas, nýbrž jest třeba **plného vědomí a plného souhlasu**. A nestačí ani plné vědomí, že je to hřích, ale je třeba vědomí, že je to **velmi hříšné neboli těžký hřích**. Těžce hříšným je náš skutek, přestupujeme-li zákon Boží — přikázání Boží nebo církevní — v důležité věci. Tu si asi oddechne mnohá zbožná duše, která se bojí těžkého hříchu, a proto bývá mnohdy v úzkostech, zda nehřešila těžce. Kdo se těžkého hříchu bojí, ten se ho snadno nedopustí, a čím více se ho bojí, tím více se těžkého hříchu vzdaluje.

Dle těchto pravidel katolické mravouky nelze v polospánku těžce hřešiti, ani kdyby se přihodilo něco těžce hříšného, neboť v polospánku

není plného vědomí, a proto ani plného souhlasu. Těžkého hříchu se nedopouští ani ten, kdo při plném vědomí a plném souhlasu považoval něco jen za hřích všední, ač to snad bylo těžce hříšné. Tak mnohdy nehřeší těžce lidé, když se dopouštějí těžkých pomluv, poněvadž si nejsou vědomi, že tou pomluvou škodí bližnímu na cti těžce.

Byl by však vinen těžkým hříchem, kdo by nesprávně považoval něco za těžce hříšné, a přece k tomu přivolil, i kdyby to ve skutečnosti bylo jen lehkým hříchem nebo snad i dovoleno. To byl těžký hřích z bludného svědomí. Proto je také důležité, abychom dobře rozeznávali, co je těžký hřích a co není. Ale **pouhá úzkostlivost** nebo **pouhý bezdůvodný strach** neznamená ještě nic a není se třeba obávat, že by taková úzkostlivá duše těžce hřešila z bludného svědomí. Jsou lidé, kteří ve všem hned vidí těžký hřích a ustavičně se obávají, že těžce hřeší; ti ať jednají dle úsudku rozumných lidí, zvláště svého zpovědníka, a nedbají svých úzkostlivých nápadů. Jejich nápady jsou pouhými domněnkami a city bez rozumného podkladu, a to rozhodně nestačí ke hříchu těžkému z bludného svědomí. Opakuji opět úzkostlivým duším pro potěchu: Kdo se bojí těžkého hříchu, snadno se ho nedopustí.

5. ROZTRŽITOSTI PŘI MODLITBĚ.

U zbožných lidí bývají roztržitosti při modlitbě často jen lidskou slabostí, nebývají tedy hříchem. Kdo si totiž není vědom roztržitosti, kdo nechce býti při modlitbě roztržitým, nikterak nehřeší, ani kdyby sotva kterou modlitbu vykonal pozorně.

Pouze roztržitost vědomá a dobrovolná jest hřích, ale vždy pouze všední; jest hříchem, protože se v ní jeví neuctivost k Božské Velebnosti. Modlíce se máme audienci u Pána Boha, a tu se nesluší, abychom mysl zaměstnávali věcmi, které nepatří k této audienci.

Zastihne-li se někdo na modlitbách při roztržitosti, ať se klidně snaží přivést svou mysl opět k modlitbě. Tím jedná ctnostně, i kdyby byl v roztržitosti ztrávil delší dobu, nežli si to uvědomil. Pravím, ať se snaží přivést mysl k modlitbě. Snad se mu to hned nepodaří, snad mu myšlenky uprchnou brzy zase jinam, ale Bůh se spokojuje s poctivou snahou. A klidně ať se o to snaží, neboť neklidem a násilím sotva co pořídíme, snad jen uškodíme svým nervům.

Jen kdyby někdo, zastihnuv se v roztržitostech, povoloval jim vědomě nebo se jim vědomě oddával, hřešil by, a to lehce; podobně,

kdyby zapuzoval roztržité myšlenky jen nedbale a byl si při tom vědom své nedbalosti.

Proto se nezpovídejme, že jsme byli při modlitbě roztržiti, když jsme si toho nebyli vědomi a od roztržitosti se odvraceli, kdykoli jsme se při ní zastihli. Můžeme se nanejvýš vyznávat, že jsme nedbale bojovali proti roztržitostem. Nezpovídejme se z toho, co není hřích, leč bychom to někdy řekli zpovědníkovi po vyznání hříchů, aby nám radou pomohl k usebranější modlitbě.

Jsi-li ustavičně trápen roztržitostmi, nebuď malomyslný, trpělivě snášej tuto svou nedokonalost, trpělivě a klidně obracej mysli na předmět svých modliteb. Bůh bude spokojen s tvou dobrou vůlí a snahou; taková modlitba je také záslužná, někdy i záslušnější nežli modlitba plná útěchy a slasti. Kolik věrnosti a svědomitosti bývá často v modlitbě, při níž ustavičně zápasíme s roztržitostmi!

Jsou-li někdy starosti příčinou naší roztržitosti, jest dobře pojmouti je do modlitby, vzíti je s sebou k audienci, přednésti je Bohu a doporučiti Jeho otcovské prozřetelnosti; tak snadněji umlknou a nechají nás klidně se modliti.

Jinak je žádoucí, abychom na počátku modlitby sebrali mysl a klidně ji odpoutali od po-

zemských věcí a starostí, aby veškerou pozornost mohla věnovati Bohu. K tomu napomáhá i uctivá poloha těla a sklopený zrak. Řekněme si: Teď se chci zabývati jen Bohem. Vše ostatní odložím. Ničeho jiného si nebudu všímat. Na vše ostatní zapomenu!

Svatá Terezie si pomáhala k sebranosti myslí zásadami, které měla napsány na lístku v modlitební knize: Nedej se rušiti! Nedej se lekat! Všechno zase přejde! Bůh se nemění! Trpělivostí dojdeš všeho! Kdo má Boha, po čem by toužil? Bůh jediný stačí!

Nikdy nemáme modliteb opakovati proto, že jsme je konali roztržitě nebo bezmyšlenkovitě, ani kdyby naše roztržitost byla zaviněná. Hleď, abys další nebo budoucí modlitbu konal lépe, ale špatně vykonané nikdy neopakuj. To platí zejména lidem, kteří si takovému opakování navykají. Četli snad v životopise svatého Aloise, že jsa ještě ve světě a nemaje dostatečného duchovního vedení, takto jednal a tím nabyl veliké sebranosti v modlitbě. Svatý Alois by byl také jinak dospěl k dokonalejšímu spojení s Bohem. Opakování roztržitých modliteb duši obyčejně jen unavuje, zanedbávají se tím snad jiné povinnosti a modlitba se stává znenáhla pravou trýzní, místo aby osvěžovala. Nač to?

Není třeba, abychom vždy mysleli na to, co

se modlíme, konáme-li ústní modlitbu. Již taková modlitba je dobrá, při níž se vědomě neoddáváme roztržitosti, to jest nemyslíme vědomě na věci, které k modlitbě nepatří, nýbrž na Boha, na to, co Mu předkládáme, na Pannu Marii atd. Nemusíme ani mysliti na smysl jednotlivých slov, ale říkáme slova modlitby uctivě, bez nemístného chvatu. I růženec se tak modlíváme, že myslíme na tajemství ze života Panny Marie nebo Krista Pána a říkáme při tom uctivě Otče náš a desetkrát Zdrávas, aniž uvažujeme o jejich smyslu. Tak se pravidelně modlíváme i žalmy, zvláště v církevních hodinkách. To ať potěší duše, které jsou těkavé, že jim nelze sledovati smyslu slov ústních modliteb, zejména známých.

Modlitba je modlitbou a platí i u Boha za modlitbu, dokud dobrovolnou roztržitostí anebo přestávkou není přerušena.

6. ZKRACOVÁNÍ A VYNECHÁVÁNÍ MODLITEB.

Zkrátiti nebo i vynechati obvyklé modlitby není hříchem, leč by to byla modlitba vskutku povinná, jako je na př. pro kněze modlitba breviáře, kde je třeba důležitých důvodů, aby mohl kněz bez hříchu modlitbu breviáře zkrátiti neb opominouti. U ostatních sotva kterou modlitbu

kromě zpovědního pokání možno pokládati za povinnou.

Vynechá-li někdo obvyklé modlitby z důvodů nezřízených a nerozumných, na př. z lenosti nebo nedbalosti, nelze ovšem říci, že se tím nedopustil hříchu, zvláště když zanedbává modlitbu vůbec.

Rozeznávejme však lenivost od únavy. Kdo těžce pracoval a je všecek unaven, má jistě rozumnou příčinu, aby si zkrátil večerní modlitbu; podobně, když povinnost nás volá jinam, jest nejen dovoleno, ale i nutno modlitbu zkrátiti. Povinnost má býti nade všecko!

Kdo zapomněl vykonati obvyklou modlitbu, nehřeší.

Čiňme však též rozdíl mezi povinností a dokonalejší ctností. Nehřešíš, když z rozumných důvodů své modlitby zkrátíš, ano i vynecháš, ale dokonaleji jednáš, konáš-li je přece i při značných nesnázích. Nejsi však povinen jednati dokonaleji, nýbrž pouze nehřešiti.

Neprožřetelné duše nahromadí si někdy v nerozumné horlivosti tolik modliteb a pobožností, že se jim modlitba stává skutečným břemenem, ano někdy i překážkou, aby řádně plnily jiné, snad i důležité povinnosti. Vynecháme-li nebo zjednodušíme-li své pobožnosti za takových okol-

ností, není to hřích, ba, může to býti i prostředkem k pokroku ve ctnosti a pravé zbožnosti.

Zásadou buď: Konejme raději méně modliteb, ale klidně a pořádně, než množství pobožností, které odbýváme jen chvatně a povrchně!

7. NECHUŤ K MODLITBĚ.

Nechuť k modlitbě u dobrých a zbožných duší nebývá hříchem, pokud se duše nechuti nepodává. Může se však státi zdrojem a příčinou nedokonalostí i všedních hříchů, pochází-li z duchovní lenosti a skutečné vlažnosti.

Velmi důležitým pravidlem v této příčině jest: **Konej vždy obvyklé modlitby a pobožností, i když tě netěší nebo se ti přímo protiví.** Kdo se modlí pouze, když se mu chce a pokud ho modlitba těší, a nevytrvá v ní i při nechuti, nedosáhne nikdy důkladné ctnosti.

Máme-li při modlitbě hojnou útěchu, můžeme se zajisté modlitbě věnovati více, pokud tím netrpí naše povinnosti. Nechuť a omrzelost nepovažujeme však za rozumnou příčinu, abychom zkracovali své obvyklé pobožnosti. Nikdy pro ni nezanecháme obvyklé míry, ba spíše modlitbu prodlužme, abychom nechuť zdolali tím důkladněji.

Kolik duší začalo duchovní život slibně; modlily se, četly v duchovních knihách, přistupovaly často ke stolu Páně a konaly mnoho pobožností, avšak jen, pokud při tom pociťovaly útěchu a sladkost. Jakmile je však Bůh počal zkoušeti omrzelostí a opuštěností, zanechávaly pobožnosti, ochabovaly v dobrém a zanedbávaly duchovní život, anž mluvíly o zbožnosti snad i pohrdavě. Bděme, aby tomu tak nebylo u nás, a vytrvejme v modlitbě!

Máme-li nechuť k modlitbě, nedovedeme se modliti **zbožně**, někdy ani **pozorně**. Stačí však, říkáme-li modlitby vždy velmi **uctivě a trpělivě**. Nic více po nás Bůh nežádá ve vnitřní opuštěnosti.

Taková modlitba jest často záslušnější a duši více prospívá, aby pokročila v pravé ctnosti, nežli modlitba, v níž oplýváme útěchou a zbožnými city; neboť modliti se ve zbožném zánícení dovede i duše, která se ve ctnosti necvičí, ale modliti se, když je to těžké, ba protivné, a zůstat i tehdy Bohu věrnou, dovede jen duše ctnostná a Bohu vskutku oddaná.

8. POCHYBNOSTI U VÍŘE.

Pochybnosti u víře napadnou často i zbožným lidem. Jsou hříchem? Samy sebou nikoli, ale

mohou se státí hříchem, nepočínáme-li si při nich správně.

Náboženské pochybnosti jsou **dvojího druhu**. Není-li člověk dobře obeznámen v náboženství, zdá se mu často, že některé pravdy náboženské si navzájem odporují; jindy zase slyší námitku proti víře, na niž si nedovede odpověděti. Tu jsou pochybnosti u víře přirozeným následkem nedostatku náboženského vzdělání, které bývá často i u našich vzdělanějších lidí chabé a nedostatečné.

Jak si tu počínati? **Nevhodné** by bylo, pochybnosti prostě zapuzovati nebo si jich nevšímati. Jedině správné jest, že se poučíme o těch věcech vhodnou četbou nebo poradou s vážným a svědomitým knězem. Kněz jest v bohovědě vzdělán a jest odborníkem v náboženských otázkách, jako sotva který laik i sebe vzdělanější. Máme-li pochybnosti v právních věcech, jdeme k advokátovi, v nemoci se radíme s lékařem, o náboženství se tedy dejme poučiti knězem.

Také četbou důkladných náboženských spisů zmizí mnoho pochybností u víře a náš náboženský obzor se rozšíří. Katolík se nemusí obávat, že **řádným a důkladným studiem** se mu objeví rozpory ve člancích víry. **Pravá věda a pravá víra si neodporují**.

Protestant nebo volnomyšlenkář nesmí ovšem mnoho přemýšletí o svých náboženských názorech, sice se snadno dostane do neslučitelných rozporů.

Druhý druh pochybností jest rázu všeobecného. Přijde myšlenka nebo jakýsi trpký pocit, někdy i při modlitbě, zda je tomu nebo onomu tak, jak Církev učí, zda jest Kristus Pán skutečně přítomen ve velebné Svátosti a podobné. Není tu určité námitky, pouze všeobecně se ozývá v duši pochybnost, nejistota, nedůvěra. To je pouhé pokušení proti víře. Nejlepším pravidlem v takovém případě jest: Nevšímej si takových myšlenek, jednej jako bys jich neměl, modli se nebo pracuj klidně dále. Není radno hledati důvody proti takovým pochybnostem a pouštěti se s nimi do hádky, zvláště jde-li o lidi jinak dobře poučené a nábožensky vzdělané.

Pro lidi, kteří nemají náboženského vzdělání, je nutné, aby se utvrdili ve víře vhodnou četbou náboženských knih nebo časopisů.*) Ale při pochybnostech tohoto druhu rovněž se nemají zdržovati.

*) Naše hlavní náboženské časopisy jsou: »Neděle« a »Rozsevač« pro širší kruhy lidové, »Katolík« a »Na hlubinu« pro inteligenci.

Jsou ovšem ještě duše **hloubavé, nedůvěřivé**, které nic nedovede přesvědčiti. Ty si musí i při prvním druhu pochybností počínati podobně jako při druhém, sice by nepřestaly hloubati a trýzniti svou duši. Dobře jest odkázati je na zkušeného zpovědníka, neboť u nich jest to duchovní choroba, kterou lze překonati jen dobrým vedením. Avšak ani jiné duše se nemají příliš pouštěti do hloubání o pravdách, které nám na světě zůstanou neproniknutelným tajemstvím, na př. o Prozřetelnosti Boží, o rozdělování milostí, o předurčení a podobných. Není-li někdo v tomto jednání opatrný, může si uškoditi, ba dopustiti se i hříchu.

9. JAK SE UPEVNÍME A ZDOKONALÍME U VÍŘE.

U víře se upevníme a zdokonalíme:

1. tím, že **jsme velmi obezřetní v četbě**. Čteme jen věci nejlepší a nečteme zbytečně knih, brožur ani novin, k víře katolické lhostejných nebo dokonce nepřátelských. Pravím **zbytečně**, neboť je-li toho třeba a děje-li se tak s náležitou opatrností, je taková četba přípustná. Kdo však čte všechno, co se mu dostane do ruky, sotva se upevní u víře, obyčejně si uškodí, zvláště ne-

má-li potřebného vzdělání ani nutné bystrosti, aby mohl vystihnouti, co v četbě je pravdivé a co vylháno nebo překrouceno. Často též podlehe vlivu uhlazené řeči a lákavých frází. Opatrnosti nezbývá!

2. tím, že se nábožensky vzděláváme: účastí na důkladných přednáškách, četbou důkladných knih a dotazy u vzdělaných kněží, nerozumíme-li něčemu z náboženství. Nikdo se dnes v pohanském prostředí nemůže spokojiti s vědomostmi náboženskými, které si odnesl ze školy. Čím více vzdělanosti světské, tím více i náboženské. My, katolíci, se nemusíme báti, že naše víra utrpí bádáním, naopak, ještě získá, pokud ovšem se bádá správně. Proto se nemají svědomití katolíci vyhýbati žádné námitce ani náboženské pochybnosti, nýbrž mají se domáhati stůj co stůj náležité odpovědi. A nevědí-li si rady, ať se obrátí na kněze-odborníka. Tak se budou ustavičně nábožensky vzdělávati a naučí se bezpečně hájiti své víry.

3. tím, že pěstujeme opravdově duchovní život, rozjímavou četbou a zvláště vnitřní modlitbou, že se vůbec hojně stýkáme s Bohem. Tak si osvojíme a zachováme čistotu srdce a vnímavou mysl pro náboženské věci. Náš duch se podivuhodně obohací náboženskými pravdami, které zůstávají nepřístupny zesvětačelé inteligenci.

Proto jest mnohá prostá duše nábožensky vzdělanější než leckterý učenec, který nemá zbožnosti. Zde platí památná slova Krista Pána (Lukáš 10, 12): »Velebím tebe, Otče, Pane nebes i země, že jsi skryl tyto věci před moudrými a opatrnými, a zjevil jsi je maličkým; ano, Otče, že tak zalíbilo se Tobě!«

10. POVĚRY.

Také zbožné duše podléhají někdy pověrám, což zajisté není známkou duchovní vyspělosti.

Kdo si chce **pouze zahrát** anebo se něčím pobavit, co pověrami jest obetkáno, jak se to u nás děje na př. o Štědrém dnu anebo v silvestrovské noci, **nehřeší** nikterak. Není však dovoleno ani ze žertu podporovati nekalou živnost kartárek a věštkyň.

Kdo však různým pověrám **částečně věří**, anebo z **bázně**, aby se něco dle pověrečných názorů nestalo, jinak jedná, než jak by měl dle rozumu jednati, dopouští se **lehkého hříchu**.

Kdo však pověrám **plně věří** a je z **přesvědčení** koná, aby se něčeho dověděl anebo něčeho dosáhl, což jistě přirozené síly přesahuje a od Boha pocházeti nemůže, **těžce uráží** Pána Boha.

Tak zvané »**fetězové modlitby**« nejsou také ničím jiným než klamem a pověrou.

11. SPIRITISMUS.

Katolická Církev zakazuje věřícím jakoukoliv účast na spiritistických schůzích a jakékoliv spiritistické pokusy. Kdo tedy bez zvláštního dovolení církevní vrchnosti se zúčastňuje duchařských sedánek anebo se pokouší »vyvolávat duchy«, přestupuje tento moudrý zákaz a dopouští se hříchu.

Byla-li by to jen ojedinělá účast zvědavého diváka, bez jakékoli činnosti, nebylo by to ještě hříchem těžkým. Kdo však často chodí na sedánky, nebo při takových schůzích účinkuje, nebo dokonce jest mediem, dopouští se hříchu těžkého.

Jsou jisté spiritistické zjevy, které sotva lze vyložití bez zásahu zlého ducha, a nám není dovoleno s ním se stýkati. Dobří duchové se k těmto věcem nepropůjčují.

12. NOVINY.

Noviny jsou dnes mocnou propagací myšlenkových proudů, zdravých i nezdravých, pravdivých i bludných, podle toho, kdo je vydává. Poněvadž moderní pohanství a bezbožectví se šíří a živí hlavně novinami, je čtení a odebírání novin otázkou svědomí.

Těžko říci, který druh novin více škody natropí: zda ten, který soustavně proti Církvi a náboženství brojí a mravnost rozleptává, anebo ten, který svou náboženskou lhostejností vědomí a svědomí katolíků uspává.

Odebíráním zhoubného tisku se přímo podporuje všechno zlo, které dotyčné noviny páchají. A pravidelná četba působí suggestivně na většinu čtenářů. Znemožňuje, aby dospěli k náležitému katolickému přesvědčení, ba znenáhla je v nich ubíjí.

Proto obezřetnost při výběru novin je dnes skutečně nutná a zasahuje nám do svědomí. Každý pořádný katolík má se vyznati v denním tisku a z jeho záplavy vybírat onen tisk, který vyhovuje jeho křesťanským zásadám a dává mu správnou orientaci.

Těžko dnes přesně stanovit, kdy je to hříchem, kdy dokonce těžkým hříchem že někdo, bez vážných důvodů odebírá nebo čte noviny, které slouží modernímu rozumářství nebo hmotářství. Beze škody však to nezůstane téměř nikdy.

Co řečeno o denním tisku, platí rovněž o tisku periodickém a obrázkovém, dnes velmi oblíbeném. Holduje většinou modernímu pohanství, šíří náboženskou lhostejnost a podkopává křesťanské mravy.

Je-li nutno někdy nahlédnouti do zhoubného tisku nebo jej pročítati, nemáme to dělat **veřejně**, abychom jiným nedali pohoršení. Leckdo si pomyslí: Smíš-li si to dovoliti ty, proč bych si to nemohl dovoliti také já? Tato výstraha platí zejména osobám duchovním.

Jak jsme vybíraví co do tisku, tak máme býti obezřetní i při poslouchání **rozhlasu**. I tento vzácný a mohutný propagační prostředek stává se bohužel panstvím hmotařské a rozumářské nevěry a podkopává víru i křesťanský mrav. Opatrnosti tedy nezbývá!

Tyto poměry v novinářství a rozhlasu mají **burcovat svědomí katolíků**, aby neúnavně se starali o **vyspělý tisk a vydatnou rozhlasovou reportáž** ve službách pravdy. Jak jsou k tomu, bohužel, lhostejní mnohdy i lidé zbožní!

13. SVATOKRÁDEŽE.

Zbožní lidé se mohou někdy dopustiti svatokrádeže **neplatnou** zpovědí nebo **nehodným** svatým přijímáním. Kdo **vědomě** zamlčí při svaté zpovědi skutečný **těžký hřích** nebo něco, o čem se **vážně** domnívá, že to jest **těžký hřích**, dopouští se svatokrádeže; rovněž, kdo přistupuje ke stolu Páně, **jsa si vědom těžkého hříchu**. Takové svatokrádeže jsou ovšem **těžce hříšné**.

Zbožné duše dopouštějí se svatokrádeže, nejsou-li ještě utvrzeny v pravé pokoře. Buď se totiž z nezřízených lidských ohledů nevyznají ve zpovědi z něčeho, co by říci měly, anebo přistupují ke stolu Páně, ač jim to svědomí zapovídá. Co by řekl zpovědník? Co by si lidé o mně pomyslili? To u nich rozhoduje i proti hlasu svědomí. Zlý duch je v tom ještě podporuje, neboť ví, jak svatokrádeže duším škodí.

Některé duše se sice nedopouštějí svatokrádeží, ale jsou plny **strachu před nimi**. Jistě se uklidní, budou-li se řídit těmito pravidly:

1. Aby se někdo dopustil svatokrádeže neplatnou zpovědí, musí si býti **při zpovědi vědom**, že se zpovídá neplatně. Jakási **obava** a bezdůvodný **strach** nejsou ještě vědomím. A vědomí to musí se týkati **určitých těžkých hříchů**, nejen neurčitých, nejasných pochybností, nebo úzkostlivých domněnek, zda by to neb ono snad nebylo bývalo těžkým hříchem. Neurčitých obav a úzkostí nemáme si vůbec všimati, nejsou k ničemu, jen zeslabují duševní sílu a překáží pokroku ve ctnostech. Bůh chce, abychom Mu sloužili radostně.

2. Jest ovšem **radno** pro pokrok v dobrém zpovídati se i z poklesků všedních a snad pokouřících, ale k platnosti svaté zpovědi **není toho**

nutně třeba. Zamlčí-li tedy někdo něco takového z nezřízených pohnutek, není svatá zpověď pro něho **tak užitečná**, jak by býti mohla, ale jsou-li jinak vyplněny všechny žádané podmínky, jest **platná**; vždyť nejsme povinni se zpovídati ze **všech** hříchů všedních.

3. Ke stolu Páně nesmí přistoupiti, kdo jest si **určitě** vědom těžkého hříchu. Církev svatá mu výslovně zapovídá svaté přijímání, dokud se z toho hříchu nevyzpovídá. Žádá svatou zpověď výslovně, nestačí tedy vzbuditi dokonalou lítost, jako snad k přijetí jiných svátostí. Ale to platí jen pro toho, kdo jest si **vědom** těžkého hříchu **určitě**; kdo snad jen **úzkostlivě pochybuje**, zda se dopustil těžkého hříchu, anebo jen **bez určitých vážných** důvodů se obává, zda není snad ve stavu nemilosti, může jíti bezpečně k svatému přijímání. Takových vrtochů si nesmí všímati, neboť zlý duch rád je nahání zbožným duším, aby jim svaté přijímání znesnadnil a znechutil.

4. Dopustíš-li se hříchu a napadne-li ti **po něm** pochybnost, není-li to snad hřích těžký, — hned se ti zdá, že ano, hned zase, že ne, — a nedopouštíváš-li se obyčejně hříchů těžkých, netrap se pochybnostmi, vzbud' upřímnou lítost, pokoř se před Bohem a přistup klidně ke stolu Páně. Nebudeš přijímati nehodně, neboť jen ten,

kdo má jistotu, že se dopustil těžkého hříchu, nesmí přijímati Těla Páně. Pochybnost není jistota. Dobře jest ovšem celou věc vyjevití dodatečně při svaté zpovědi, abychom měli pro podruhé jistější svědomí.

14. ZNEUŽÍVÁNÍ JMÉNA BOŽÍHO.

I zbožní lidé mívají zlozvyk zneužívatí jména Božího. Hřích tento jest **pouze všední** a nikdy se nestává hříchem těžkým. Koho to mrzí a chce tomu odvyknouti, nehřeší snad vůbec, ani když mu někdy jméno Boží vyklouzne z úst. Vždy však je to zlozvyk, kterého zbožné duše nemají u sebe trpěti.

15. KLENÍ.

V našich krajinách nebývá obyčejně slyšeti klení, které by bylo těžkým hříchem. Jest však jistě těžším hříchem nežli zneužívání jména Božího, zvláště proto, že bývá provázeno výbuchem nezřízeného hněvu nebo netrpělivosti a že dává mnoho pohoršení.

16. REPTÁNÍ PROTI BOHU.

Reptání proti Bohu vyskytuje se také u zbožných duší a bývá obyčejně jen projevem ne-

trpělivosti a nespokojenosti, pročez jest jen hříchem **všedním**. Škodí však značně duchovnímu pokroku, neboť tehdy duše opravdu prospívá, když ochotně přijímá utrpení a protivenství z rukou Božích.

Reptání, které by přecházelo ve skutečné rouhání, bylo by ovšem hříchem **těžkým**. To však bývá u zbožných duší pouze pokušením. Mohou-li si říci, že takových myšlenek a pocitů **vlastně nechtěly**, nehřeší, ani když se jim někdy zdá, jakoby k tomu svolovaly.

17. UTKVĚLÉ MYŠLENKY.

I zbožní lidé bývají někdy trápeni hnusnými představami a rouhavými myšlenkami proti Bohu, Kristu Pánu, Panně Marii a jiným svatým. Stačí cokoliv, na př. pohled na oltář nebo na svatý obraz, a již se vybaví protivná myšlenka, která je trápí. A k tomu obyčejně myslí, že ji sami zavinují a že proto hřeší. Někteří ztrácejí chuť a odvahu k modlitbě, vzdalují se stolu Páně a bojí se dokonce vstoupiti i do kostela nebo pohlédnouti na oltář.

Co je to? To je jakýsi druh duševní choroby, kterému říkáme **utkvělé myšlenky nebo utkvělé představy**. Taková choroba se dá vyléčit, třeba ne vždy rázem. Začátky této choroby působí

u zbožných duší často zlý duch, aby je potrápil a otrávil jim modlitbu. Rouhavá nebo oplzlá myšlenka mohla ovšem původně povstati i cestou přirozenou. Duše se pak zaplétá do tohoto chorobného stavu již sama. Nevhodným jednáním si tedy lidé sami netušeně působí tato velká trápení. Duše úzkostlivé jsou k tomu zvláště náchylny.

Lidé touto chorobou stížení mají jednu velkou útěchu: Utkvělé myšlenky a stavy lidí zbožných **nemohou býti těžce hříšné**, i kdyby se člověku zdálo, že je vyvolává nebo k nim svoluje. Obvyčejně nebudou ani hříchem všedním, poněvadž se jich zbožný člověk hrozí a jsou mu trápením.

Utkvělých myšlenek a stavů lze se zbaviti. Jak? **Netrapte se nad nimi**, učte se nevšímati si jich, pro utkvělou myšlenku nic neměňte na svém jinak rozumném jednání. Napadá-li vás při modlitbě, modlete se dále nevšímajíce si jí. Vynoší-li se při pohledu na oltář, na Velebnou Svátost nebo svatý obraz: ať se vynoří, co na tom? Jen klidně pohlédněte, nač zbožně pohlédnouti chcete, a myšlenky protivné nedbejte. Řekněte si v duchu: **»Hloupá myšlenka«** a jednejte jako kdyby jí nebylo. Tak začne znenáhla ve vaší mysli **slábnouti**, až se časem úplně ztratí. **Strachem a trápením se jen živí a zesiluje**. Kdo chladnou myslí hledí ignorovati utkvělé před-

stavy, tomu se brzy značně uleví a znenáhla bude vyléčen.

18. O SLIBECH.

Sliby rovněž působivají zbožným duším úzkosti: — Nevím, zdali jsem toho Bohu neslíbil. — Slíbila jsem to kdysi Panně Marii a teď nevím, na jak dlouho.

Jest nutné, abychom vždy přesně rozeznávali mezi **skutečným slibem** a pouhým **předsevzetím**, proneseným s větším důrazem.

Často v horlivosti a snaze po duchovním pokroku »slibujeme« něco Pánu Bohu nebo Panně Marii, ale **nemyslíme** při tom nikterak na **závazek pod hříchem** ani všedním ani těžkým. To není skutečný slib, nýbrž jen předsevzetí, důrazněji vyjádřené. Z toho neplyne nový závazek, nýbrž jen takový, jako při každém dobrém předsevzetí. Dobrá předsevzetí máme plniti, seč jsme, a bez rozumných důvodů nemáme jich měniti ani od nich ustupovati. Okamžité nálady a rozmary nejsou ještě rozumnými důvody. Z lidské slabosti ovšem mnohých předsevzetí neplníme, ale proto ještě nejsou marná. Snad přece jednou je uskutečníme, když je stále obnovujeme. Čím více květů na ovocném stromě, tím více naděje, že aspoň některé uzrají v ovo-

ce, i když ostatní opadají. Je-li květů málo, jest i málo naděje na ovoce.

V. tom smyslu můžeme a máme »slibovati« pilně a zmužile. Kdybychom činili málo předsevzetí, provedli bychom jich ještě méně. Čiňme jich mnoho, abychom z nich splnili více. Ovšem i zde máme si počínati rozumně, neboť přepínání škodí všude, i ve věcech duchovních. Proto čiňme mnoho předsevzetí, ale jen střízlivých a moudrých, a zanechejme nerozumných a přepjatých.

Někdy však slibuje duše Bohu něco určitého s **úmyslem a vědomím**, že se k tomu zavazuje pod hříchem. To pak jest skutečný slib, který musíme plniti, když jsme jej byli učinili při zdravém rozumu. Jím vznikl pro nás před Bohem nový závazek. Nesplníme-li ho, ač bychom mohli, hřešíme buď těžce nebo lehce, podle toho, jak jsme se zavazovali, k čemu jsme se zavázali a jakou měrou slibu neplníme: v pochybnosti rozhoduje zpovědník.

Všeobecně platí toto pravidlo: Slibem soukromým jest každý vázán jen potud, pokud se vázati chtěl, nikdy více. Nejsi-li si vědom, že ses chtěl vázati pod těžkým hříchem, nejsi ani vázán pod hříchem těžkým. Nejsi-li si vědom, že ses chtěl navždy vázati, nejsi ani vázán navždy. A nejsi-li si vědom, že ses chtěl vázati vůbec

pod hříchem, nebyl to ani slib, nýbrž jen předsevzetí.

Se skutečnými sliby buďme velmi opatrní a nečiniťme jich bez náležité rozvahy. Jde-li o sliby důležitější nebo na delší dobu, poraďme se vždy napřed se zkušeným zpovědníkem; sice si způsobíme neopatrnými sliby mnoho nesnází, zbytečně se obtěžujeme novými povinnostmi, takže pak někdy ani nevíme, kudy kam.

Ještě několik bezpečných pravidel z katolické mravouky pro praktickou potřebu:

1. Nevíš-li, učinil-lis skutečně slib nebo jen předsevzetí, měj za to, že to bylo jen předsevzetí, a zanechej dalších vrtochů.

2. Nevíš-li, slíbil-lis něco pod hříchem těžkým nebo pod hříchem všedním, měj za to, že to bylo jen pod hříchem všedním, a dle toho si počínej.

3. Nevíš-li, slíbil-lis něco navždy nebo jen na nějakou dobu, měj za to, že jen na nějakou dobu, a jestliže jsi slib nějakou dobu plnil, nemáš dalších závazků.

Má-li kdo nesnáze se skutečnými sliby, ať se poradí s moudrým zpovědníkem, který mu je snad buď změnění v jiné dobré skutky, nebo jej úplně zbaví všelikého závazku; musí však zpovědníkovi všechno pectivě vyložit.

19. MŠE SVATÁ V NEDELI A VE SVÁTEK.

Každý katolík jest povinen pod **těžkým** hříchem býti přítomen oběti mše svaté každou nedělí a v tyto svátky:

1. Narození Páně. 2. Nový rok, 3. Zjevení Páně, 4. Nanebevstoupení Páně, 5. Božího Těla, 6. Neposkvrněného Početí Panny Marie, 7. Nanebevzetí Panny Marie, 8. svatých Petra a Pavla, 9. Všech svatých.

Této povinnosti lze vyhověti i tichou mši svatou. Komu **není možno** býti přítomen mši svaté nebo je mu to **velmi nesnadno**, není vázán tímto přikázáním. Tak je tomu při každém církevním přikázání, neboť Církev katolická není macechou, nýbrž dobrou a rozumnou matkou. Kdo tedy pro nemoc nebo z jiné důležité příčiny nemohl na mši svatou, ať se z toho **nezpovídá**, poněvadž se hříchu nedopustil. Zpovídati se máme jen ze hříchů. Kdo však zanedbal povinnou mši svatou z pouhé nedbalosti nebo netečnosti, jistě zhřešil, a má se z toho zpovídati jako z těžkého hříchu. Vina jest ovšem jen tehdy těžká, byl-li si při tom těžkého závazku vědom; někteří lidé si toho nebývají vědomi z nedostatku náboženského vzdělání.

Lze-li neúčast na povinné mši svaté omluviti jen **částečně** nebo **nedostatečně**, dopouští se člověk **lehkého** hříchu, poněvadž zde není pouhé nedbalosti nebo netečnosti, nýbrž jsou rozumné důvody, ne však dosti vážné a dostačitelné. Co jiní svědomití lidé mají za dostatečné a omluvitelné, na př. vzhledem ke špatnému počasí, ke vzdálenosti od kostela a podobně, možno za takové považovati a dle toho se řídit.

Vlastní oběť mše svaté bývá vykonána v několika okamžicích, když kněz proměňuje chléb v Tělo Páně a víno v Jeho Krev. Leč Církev žádá, abychom byli přítomni **celému** obřadu, celé slavnosti; a to od stupňové modlitby do evangelia a po svatém přijímání do posledního evangelia pod hříchem všedním, od počátku evangelia až do přijetí nejsvětější Krve pod hříchem těžkým.

Kdo **přišel pozdě** bez vlastní viny, anebo aniž by to předvídal, nezhřešil, má však **podle možnosti** doplniti, co zameškal, při jiné mši svaté. Někdy je to ovšem nemožno nebo aspoň velmi nesnadno, čímž přestává býti k tomu povinen. Přišel-li někdo na mši svatou až po pozdvihování, pak vlastně při oběti této mše svaté nebyl přítomen a nezbývá, než aby byl, možno-li, přítomen jiné celé mši svaté.

Čím pozorněji sledujeme jednotlivé části mše svaté, tím více vyhovujeme úmyslům Církve. Pro nějakou roztržitost a těkavost, snad i dobrovolnou, nepozbývá platnosti účast na mši svaté. Příkazu církevnímu vyhovujeme, když jsme jen poněkud věnovali nebo chtěli věnovati pozornost hlavním částem mše svaté, zvláště pozdvihování. To platí zejména duším zbožným a úzkostlivým, které myslívají, že pro samé roztržitosti nesplnily své nedělní povinnosti. Kdo se při mši svaté něco modlí a vědomě a úmyslně se při ní nezabývá věcmi, které do kostela nepatří, jistě vyhovuje úmyslu Církve svaté; ať tedy nechá vrtochů. Ani není nikterak určeno, na jaký úmysl bychom měli obětovati v neděli a ve svátky mši svatou. Stačí, že jsme na mši svaté byli.

Jsme povinni v neděli a ve svátky bývati i na kázání a na požehnání?

Požehnání a jiné odpolední nebo večerní pobožnosti se nám **doporučují**, ale **nepředpisují**. Vzhledem ke kázání platí: Katolický křesťan je jistě povinen **pod těžkým hříchem zachovati** si svou katolickou víru a **upevňovati** ji v sobě, zvláště v této době, kdy žijeme v pohanském ovzduší. To může činiti různým způsobem, i náboženskou četbou a náboženskými hovory; **obyčejným a hlavním prostředkem** k tomu však

bývá **kázání**, pročez choditi na kázání jest více méně pro každého katolíka, zvláště za našich dnů, povinností pod hříchem. Kázání však lze nahraditi častou a vhodnou náboženskou četbou.

20. SLUŽEBNÁ PRÁCE V NEDĚLI A VE SVÁTEK.

Církev svatá nám zakazuje **služebnou práci**, kdykoli jsme povinni v neděli a ve svátek obcovati mši svaté. Neděle a svátky patří Bohu a našemu odpočinku. Tento zákaz se ovšem netýká prací **nutných** ani takových, které se podle všeobecného zvyku konávají v neděli a ve svátek i u dobrých křesťanů.

Kdo koná **zbytečně** v neděli a ve svátek služebnou práci, jistě se prohřešuje. Aby to byl hřích **těžký**, bylo by třeba **značného**, více než dvouhodinového znesvěcení neděle nebo svátku. leč by snad i s **kratší** prací bylo spojeno **veliké pohoršení**. Jinak je to jen hřích **všední**, koná-li to někdo po dobu kratší.

21. O VÝCHOVĚ DÍTEK.

Nejen děti mají povinnosti k rodičům, ale i rodiče k dětem. Kdo vědomě zanedbává výchovu svých dítek, zvláště náboženskou a mravní, jistě se dopouští hříchu. Pouhá línost

může ovšem býti jen hříchem všedním. Kdo však se o řádnou výchovu svých dětí vůbec nestará a ponechává dětem úplnou zvlí, hřeší těžce.

Mravní výchovy dětí nelze odloučiti od výchovy náboženské, proto jsou rodiče a jejich zastupcové povinni pod **těžkým hříchem** starati se též o jejich náboženskou výchovu. Tato výchova jest však vážně ohrožena, ano i znemožněna, svěřují-li rodiče své děti učitelům nevěřícím, kteří snad i ve škole pracují proti katolické víře. Ponechávají-li rodiče takovým vychovatelům své děti, jest vážná obava, že vskutku **těžce hřeší** a nezbývá, než aby se postarali o katolické učitele a o katolickou školu. To platí zejména, ponechávají-li rodiče své dítě ve škole nekatolické, ač by je snadno mohli posílati do školy řeholní. Zde přestávají všeliké ohledy, neboť jde o duši dítěte.

Rodiče, kteří svoje děti z náboženského vyučování dokonce odhlašují, nejenom **těžce hřeší**, nýbrž nutno je pokládati za **veřejné hříšníky**, leč by to konali z neuvědomělosti.

22. O VOLEBNÍ POVINNOSTI.

Nesprávně soudí, kdo tvrdí, že volební povinnost nepatří do mravouky a duchovního života. Náboženství a duchovní život musí pro-

nikati veškeré jednání katolického křesťana, tedy i jeho politickou činnost, sice by náboženství a duchovní život nebyly k ničemu. Nepřátelé Církve šíří názory opačné, poněvadž se bojí náboženského vlivu na politickou činnost katolického lidu; vědí, že by u lidu ničeho nepořídili, kdyby v té věci byl uvědomělý.

Jde-li o volbu do politického sboru, který nemá vlivu na věci náboženské, zavazuje volební povinnost snad jen lehce ve svědomí a stačí nějaké nepohodlí, aby ji někdo mohl opomenouti bez hříchu.

Jde-li však o volby do politického sboru, který má vliv na věci náboženské nebo bude o nich rozhodovati, je katolík vázán **pod těžkým hříchem** uplatniti své volební právo a voliti takové osoby a strany, od kterých se dá rozumně očekávati, že se zastanou **aspoň přirozených práv každého člověka**, tedy i práva na **plný náboženský život** katolíků podle jejich svědomí. Všechny ostatní ohledy musí uvědomělý křesťan podříditi zájmům věčným.

23. NEPOSLUŠNOST A VZDOR.

Neposlušnost mladých lidí k rodičům a vůbec k představeným bývá obyčejně pouze hříchem **všedním**, je-li vědomá. Jde-li však o důležité věci, v nichž rodiče nebo jejich zástupcové mají

skutečné právo poroučeti, a ohrožuje-li neposlušnost buď životní štěstí dítek nebo blaho rodiny, pak jest hříchem **těžkým**.

Vzhledem k **povolání** mají ovšem rodiče právo i povinnost dítkám **raditi**, nikoli však určovati jim povolání nebo je do něho nutiti, anebo je i odvracet od povolání jinak poctivého a snad i vznešeného, jako je stav kněžský a řeholní.

Jak o neposlušnosti, tak třeba souditi i o **neuctivostech** k rodičům, kterých se mladí lidé snadno dopouštívají ze vzdorovitosti a podrážděnosti. Zvláště dívky bývají v určitých letech velmi citlivé a vzdorovité. Takové poklesky obyčejně nebývají těžce hříšné. Podobně u lidí jinak zbožných lze je zpravidla pokládati za hřích **všední**, i když se staly vědomě. Ovšem veliká nebo hrubá neuctivost a nepoddajnost k rodičům jest **těžký** hřích, zvláště byla-li spáchána při jasném vědomí.

Ač lze poněkud omluviti vzdorovitost mladých lidí, přece se nemá pokládati za věc nepatrnou; jest nutno, aby se mladí lidé pilně přemáhali a často si připomínali, že Bůh jim bude v dalším životě žehnati tou měrou, jakou si vážili rodičů.

Dospělé dítky nejsou již povinny poslouchati svých rodičů tak, jako v mládí, a rozumní rodičové ani toho na nich nežádají; vždy však je

svědomí zavazuje, aby rodičům prokazovali povinnou úctu a lásku.

24. SPALOVÁNÍ MRTVOL.

Spalování mrtvol lidských je zvyk **pohanský**. **Křesťané** své mrtvé pohřbívají podle příkladu Krista Pána, jehož tělo bylo položeno do hrobu. Tento obyčej zavládl u všech křesťanských národů. V nejnovější době snaží se nepřátelé Boží odkřesťaniti čili zlaicisovati celý život lidský od kolébky až ke hrobu. Proto šíří také kremaci. Předstírají důvody jiné, vlastním důvodem však je jim úsilí, zbaviti pohřeb náboženského rázu a projeviti žehem myšlenku, že po smrti nic není.

Proto Církev **zakazuje** věřícím tento způsob pohřbu **pod hříchem těžkým**. Kdo chce býti spálen a platí si na kremaci, nemůže dostati svátostného rozhřešení, dokud toho nezanechá. Nebožtík, který má pohřeb žehem a sám si ho **přál**, nesmí býti církevně pochován. Nepřál-li si toho, ale příbuzní tak stanovili, smí kněz provésti výkrop; **těžká vina neposlušnosti** však padá na **příbuzné**. Věřící katolík se nezúčastňuje pohřbu žehem, leč by byl z důležitých příčin k tomu zavázán. Krematoriu se vyhýbá.

25. ZLOST A NETRPĚLIVOST.

Kdo pocítuje nával zlostí nebo netrpělivosti, ale **nepoddává** se tomu hnutí a hledí se ovládnouti, nehřeší nikterak, ani když snad jiní pozorují, že to v něm vře. Cvičí tak ctnost mírnosti a trpělivosti.

Kdo však se **poddává** návalu zlosti nebo netrpělivosti, kdo se dává strhnouti ke zlosti, dopouští se obyčejně hříchu **všedního**. K těžkému hříchu dochází tu u zbožných lidí málokdy.

A je-li vskutku vážná příčina k hněvu a je-li projev hněvu přiměřený příčině, není takový hněv hříšný. Jen **nezřízené** povolování návalu hněvu a zlosti bývá hříšné. Naše netrpělivosti a zlostné projevy bývají však obyčejně nezřízené a souvisí pravidelně s nezřízenou samoláskou; ani zbožní lidé nebývají bez nich.

Ze zlosti a netrpělivosti mohou však povstávat jiné hříchy, na př. nešetřnost k bližnímu, urážka na cti, pomluva, nenávisť, které mohou býti i hříchy **těžkými**. Proto se máme snažiti, abychom se uklidňovali a ovládali při návalu zlosti a zvláště odstranili ze srdce všechnu trpkost proti bližnímu, jakmile se naše mysl poněkud uklidnila.

· 26. ZÁVIST A ŽÁRLIVOST.

O této nectnosti platí skoro totéž, co bylo řečeno o zlosti a neřpělivosti. Nepovolíme-li citu závisti nebo žárlivosti, který se ozývá v našem srdci, není to hřích, nýbrž jen znamením, že jsme dosud nedospěli ke křesťanské dokonalosti.

Kdo povolí citu závisti nebo žárlivosti, dopouští se hřichu **všedního**. Takové všední hřichy však bývají velmi škodlivé, neboť z nich pochází mnoho dalších všedních, někdy i těžkých hříchů, zvláště proti lásce k bližnímu a proti 8. přikázání, a to i u zbožných lidí. Proto máme závist a žárlivost pilně přemáhati. Snadným prostředkem k tomu jest, pomodlíme-li se Zdrávas Maria za toho, proti komu se v srdci ozývá závist, nebo žehnáme-li mu v duchu, kdykoli pocítíme toto nešlechtné hnutí.

27. ODPOR, NENÁVIST A NEPRÁTELSTVÍ.

Odpor k bližnímu a nenávist není totéž; zejména u zbožných lidí je nutno činiti v tom rozdíl. **Odpor** jest více v citu, kdežto **nenávist** jest hlavně ve vůli. Odpor může býti úplně bez hřichu, tak jako nával zlosti nebo jako cit žárlivosti, jestliže se mu nepoddáváme; může se však státi hřichem, obyčejně jen všedním,

když v takovém odporu setrváváme. Skutečná nenávist, ve které s rozvahou a s plným vědomím, tedy ne pouze v okamžitém pobouření, bližnímu přejeme zlé a chceme uškoditi, jest hřích těžký, jak nám to Kristus Pán jasně ukazuje v kázání horském a na jiných místech evangelia.

Ačkoli dobrovolný odpor bývá jen hříchem všedním, přece se nemá podceňovati. Odpor a žárlivost jsou hříchy, ze kterých se rodí i u zbožných lidí celá řada poklesků proti lásce a spravedlnosti. Kdo se nedá ovládati odporem nebo žárlivostí, toho lze pokládati za dokonalého křesťana; kdo však těmito náklonnostem podléhá, rozhodně nedospěl k dokonalosti a má se zač stydět a pokořovati.

Jest zcela přirozené, že snadno pocítujeme odpor proti bližnímu. Stýkáme-li se s více lidmi, můžeme si sestaviti seznam těch, kdo jsou nám milí, těch, kdo jsou nám lhostejní, i těch, kdo jsou nám protivní. Jak snadno se pak dáme ovládnouti náklonností k lidem příjemným a odporem k osobám protivným! U příjemných si všímáme jen stránek světlých, u protivných jen temných, a lhostejných si vůbec nevšímáme; odtud bývá mnoho chyb a poklesků proti lásce a spravedlnosti jak v úsudku, tak v řeči a v jednání.

Proto je důležité, aby se zbožné duše nedaly ovládati odporem a zvlášť opatrně aby jednaly s osobami jim protivnými. Dobře jest pomodliti se za takovou osobu nebo v duchu jí žehnati, kdykoli si uvědomíme, že se v našem nitru vzmáhá proti ní odpor.

Z odporu snadno se rodí také **nepřátelství**, jež, trvá-li déle, stupňuje se v nenávist, kterou již není možno nepokládati za hřích **těžký**. Usmířme se tedy a vyrovnejme vždy co **nejdříve**, když jsme se byli s někým pohněvali. Mnohdy stačí, dáme-li jenom nějak najevo, že se již nezlobíme, že toho litujeme, že rádi odpouštíme, a pak již jednáme, jako by se nic nebylo stalo.

Chceš-li poznati, nepřechází-li u tebe odpor v nenávist, není-li **těžce** hříšný, hleď se za svého protivníka upřímně pomodliti nebo v duchu mu upřímně žehnati, i když ti to není snadné; dokážeš-li to, buď klidný, nehřešíš **těžce**.

28. NESTŘÍDMOST.

U zbožných lidí netřeba mnoho jednati o nestřídmosti. Vyskytne-li se u nich a jest vědomá nebo předvídaná, bývá pravidelně všedně hříšnou. Co nebylo předvídáno a není vědomé, není vůbec hříchem.

Nestřídmost v jídle jest u mnoha zbožných duší pouze vrtochem. Pojedli tolik, kolik jedí jiní, tlačí je to snad v žaludku, cítí se přeplněnými, a proto se domnívají, že se dopustili nestřídmosti. To však není nestřídmost, ježto takové žaludeční potíže pocházejí často z churavosti.

Pitím lze se nestřídmosti dopustiti snadněji než jídlem. Těžce hříšná je nestřídmost, kterou člověk ztrácí volné užívání rozumu. U osob Bohu zasvěcených, jako kněží a osob řeholních, může se i menší nestřídmost státi těžkým hříchem pro veliké pohoršení. Ne tak u laiků.

Právě za naší doby mají zbožné duše dávati dobrý příklad střídmosti v pití. Zřikají-li se úplně požívání opojných nápojů, konají mimo to skutek velmi dobrý a sociálně prospěšný. Rovněž, když si nenavyknou kouření.

29. POSTY.

Je třeba rozeznávati újmu od zákazu masitých pokrmů. Nový církevní zákoník značně polevil v obojím směru. Podrobnější předpisy stanoví postní řád, který biskupové vydávají každého roku pro své diecése. Všeobecně platí zásady:

1. Komu je nemožno nebo velmi obtížno zachovávatí církevní předpisy o postu, není jimi

vázán. Zde platí totéž, co o mši svaté v neděli a ve svátek. Církev svatá nežádá od věřících nic nemožného; je dobrotivou matkou.

2. Kdo zapomněl, že jsou toho dne zakázány masité pokrmy a požíval jich, nedopustil se se hříchu.

3. Kdo si nemůže v postní dny opatřiti pokrmů postních, smí požívati masitých.

4. Pro cestující neplatí zákaz masitých pokrmů, zbožní katolíci však nepoužívají tohoto osvobození.

5. Churaví a nemocní mohou požívati masitých pokrmů, zvláště když to lékař nařizuje nebo doporučí.

6. Sádlem jest vždy dovoleno připravovati pokrmy a také požívati chleba namazaného sádlem.

7. Újmy nejsou povinni zachovávat mladí lidé, jimž není ještě plných 21 let, ani staří, kteří již dokončili 59. rok.

Rovněž neplatí újma pro lidi slabé, churavé a nemocné, ani pro těžce pracující, ani pro ty, kteří málokdy mají vydatnou stravu.

8. Újmě se v našich krajinách rozumí tak, že se kromě řádného poledního nasycení posnídá a povečeří méně než obyčejně, dopoledne a odpoledne se nic nejí. K svačině lze připustiti trochu kávy nebo čaje s nepatrným zákuskem.

9. Kdo jsa povinen újmou jen málo ji poruší, dopouští se pouze **všedního** hříchu. Těžce by hřešil jen tehdy, kdyby nemaje žádné omůlvy, **vědomě** vůbec újmy nedbal. Zbožné a svědomité duše se nemusí báti hříchu, jestliže při upřímné snaze, aby újmu zachovaly, snědí o nějaké sousto více.

10. Ač třeba mnohdy mladé horlivce varovati před nerozumným postěním, je přece jisto, že bez mrtvení a stálého ovládnání v jídle nemůže nikdo vésti pravý duchovní život. Kdo je v jídle vybíravý a kdo si potrpí na dobrou kuchyň, sotva se dostane k pořádné ctnosti.

30. MODERNÍ PŮST.

Naši předkové se pilně postívali. V tom jich ovšem naše pokolení již nedostihne, a Církev svatá omezila půst pro nynější lidstvo na nejmenší míru. Zato bychom však měli vynikati jiným, moderním postem a zachovávatí jej tak svědomitě jako posty církevní. Moderním postem rozumím **nekupovati a nečísti novin, které nejsou výslovně katolické**, leč by to nutnost žádala. V tom nemá u nás většina katolíků vyvinutého svědomí, pro újmu v této věci nemají vůbec smyslu. Jiné posty snad zachovávají svědomitě, ale nemohou se odhodlati k tomuto mo-

dernímu postu. Čítají nevěrecké noviny, platí za ně spoustu peněz a pomáhají takto nepřátelům Církve svaté v naší vlasti.

Kdyby všichni čeští katolíci rozuměli tomuto modernímu postu, byly by naše katolické noviny **vyspělejší než všechny ostatní**. Katolíci by u nás snadno ovládali veřejné mínění, a **naše republika** by se stala **křesťanskou**.

Z toho patrně, jak důležitý je tento moderní půst; na něm záleží blaho národa. Proto je třeba, aby zbožné duše šfily smysl pro něj a burcovaly ospalá svědomí. To patří rovněž k duchovnímu životu.

31. POZNÁMKY K 6. A 9. PŘIKÁZÁNÍ.

Tato přikázání působí některým zbožným lidem, kteří nemají pravého poznání, mnoho nepokojů a úzkostí. Několik rozumných poznámek zapudí nejednu pochybnost.

1. Především nutno poznamenati, že pohlavní život není o **sobě nic zlého** ani **hříšného**. Hříšným jest pouze jeho **zneužívání** čili **nezřízenost** pohlavního života. Pohlavní život jest Bohem dán na prospěch lidského pokolení; 6. a 9. přikázání má pouze brániti, aby se ho nezneužívalo na škodu a záhubu lidstva. Tak nutno o tom souditi každému, i zbožným lidem.

2. Nejsou ani všechny hříchy proti 6. a 9. přikázání hříchy těžkými, jak se omylem často za to má.

Abychom si o této věci učinili správný úsudek, uvádíme zde jednoduchá pravidla pro lidi **svobodného stavu**:

a) Kdo na pohlavní věci myslí, o nich mluví nebo čte, kdo jest nucen k pohledu nebo k doteku věcí, směřujících k pohlavnímu životu, ale **má k tomu vážné důvody, nedopouští se hříchu**. Proto je na př. dovoleno, a děje se bez hříchu, čeho je skutečně třeba k čistotě těla ať u sebe nebo u jiných, naší péči svěřených, **pokud při tom není jiných úmyslů než rozumných a vážných**. Ovšem je nutno počínati si vždy **opatrně**, ač ne **úzkostlivě**. Úzkostlivost škodí, nebo zvyšuje často jen pokušení; rozumná a svědomitá opatrnost tu stačí.

b) Není-li takových rozumných a vážných důvodů a dovoluje-li si kdo myšlenky, řeči, četbu, pohledy a pod., jen z **lehkomyšlnosti** nebo ze **zvědavosti**, je to ovšem **hřích**, ale obyčejně jen **všední**, ač dosti nebezpečný. Kdo si totiž nic nedělá z takových všedních hříchů, velmi snadno se dopustí těžkých. Pravíme, že je to **obyčejně všední hřích**, jestliže však se tím dá **těžké pohoršení**, může se to státi hřichem **těžkým**.

c) Povstává-li však z takových myšlenek, představ, slov, pohledů, četby nebo úkonů **tělesné rozrušení** a má-li člověk úmysl něco takového vyvolati nebo se v tom **kochati**, pak je to hřích **těžký**, pokud ovšem je to vědomé a dobrovolné. K těžkému hříchu patří, jak známo, vždy plné vědomí a plný souhlas.

Tělesná hnutí, vzniklá **proti naší vůli**, nejsou **hříšná** a nejlépe jest nevšímati si jich, když by snad povstala nahodile při rozumném počínání. Nedokonalý souhlas nebo liknavé odpírání nemůže býti leč hříchem **všedním**.

3. Nelze dosti zbožným lidem doporučovati, aby v pokušení proti svaté čistotě zachovali rozumný klid. Úzkostlivostí a strachem způsobují namnoze jen nová a prudší pokušení. I kdyby se na nás vysypalo celé peklo ohyzdnými představami a rozvířilo naši tělesnou smyslnost, neuškodí to naší duši, zachováme-li rozvahu a nechceme-li se dobrovolně poddati hříšným věcem. Kdo nechce, nehřeší, ani kdyby ho to lákalo nevím jak.

32. DALŠÍ POZNÁMKY K 6. a 9. PŘIKÁZÁNÍ.

4. Napadne-li někomu neslušná myšlenka nebo představa, stačí obyčejně, **snaží-li se dostati**

na jiné myšlenky. Nepodaří-li se nám ihned mysliti na něco jiného, a neslušná představa se úporně vtírá, neznepokojujme se. Již tím cvičíme se ve ctnosti svaté čistoty, když se **hned snažíme** mysliti na něco jiného a dostati se z takových představ.

Při pokušení **prudkém** a velmi lákavém nestačí ovšem pouze snaha mysliti hned na něco jiného, nýbrž třeba mysliti na Boha nebo na věci nadpřirozené, jinými slovy: **třeba se modlití.** Modlitba jest nutná při prudkém pokušení, abychom si vyprosili odvahy a síly překonati pokušení pořádně. Jak se máme modlití, to závisí na stupni našeho duchovního života. Nejlépe jest vzbuzovati oddanost ke Kristu Pánu, prositi Pannu Marii, vzpomínati na smrt, na věčná muka, na svaté přijímání a pod. **Krátké povzdechy** jsou v pokušení lepší než dlouhé modlitby.

5. Jestliže někdo liknavě zapuzuje neslušné **myšlenky** nebo jim dobrovolně a zbytečně povoluje, hřeší, jak řečeno, **jen lehce, nemá-li** při tom **úmyslu** hověti pohlavním žádostem, nebo nepovstává-li z toho pohlavní rozrušení. Povstává-li však, je to rozhodně **poslední znamení**, aby ihned odporoval takovým myšlenkám, sice by už nebylo lze rozeznati to od hříchu **těžkého**, a nutno míti za to, že takto pokoušený s těmi žádostmi souhlasil. Kdo však se vzpamatuje při tomto

posledním znamení a začne rozhodně bojovat proti zlým představám, může být jist, že svou liknavostí nehřešil těžce.

6. Nic tolik neprospívá, abychom se upevnili ve svaté čistotě, jako **ukázněnost myšlenek a pohledů**. Je to věc velmi jednoduchá, a kdo je v tom důsledný, brzo se stane velmi čistým. Záleží v tomto: Zastihneš-li se při neslušné myšlence nebo představě, hleď se klidně dostat na jiné myšlenky, není-li třeba, aby ses tou myšlenkou zabýval; zhlédneš-li předmět, jenž působí na tebe smyslně, odvrát klidně oči, není-li třeba, aby sis toho předmětu všímal.

7. **Slovíčko o známostech**. Známosti jsou **nutné**, neboť mladí lidé se musí poznati, hodí-li se k sobě, když zamýšlejí vstoupiti spolu do stavu manželského; jsou však nebezpečné, proto je třeba velké opatrnosti.

Aby známosti byly mravně dovoleny, musí se zakládati na **vzájemném úmyslu** vstoupiti do stavu manželského a na **oprávněné naději**, že se tak může brzy státi.

Při návštěvách je nutně třeba **veliké opatrnosti a zdrželivosti** a jakéhosi **dozoru** rodičů nebo jejich zástupců. Známosti nemají obyčejně trvati dlouho; čím delší, tím bývají nebezpečnější.

Chybí-li některá z těchto podmínek, stávají se známosti hříšnými; zejména nutno vždy s mravního hlediska odsouditi **známosti bez úmyslu** vstoupiti do stavu manželského, které jsou teď, bohužel, na denním pořádku. — Nelze také dosti varovati před **známostmi s nekatolíky**.

33. BLÍZKÁ PŘÍLEŽITOST KE HŘÍCHU.

Kdo hříchů **opravdově** lituje, chce se varovati nejen těch hříchů, ale i **blízké** příležitosti k nim. Co je nám **blízkou** příležitostí, víme ze zkušenosti vlastní i cizí. Kdo v **polovině** nebo **ve většině** případů za určitých okolností zhřešil, pro toho jsou tyto okolnosti **blízkou** příležitostí ke hříchu, a **pokud závisí na něm**, je povinen se nevydávati do těchto okolností. Jedná-li se o **těžké** hříchy, je povinen pod **těžkým** hříchem se varovati oné **blízké** příležitosti. Vydává-li se v ni dobrovolně, **těžce** hřeší, i kdyby onen hřích, k němuž jsou tyto okolnosti příležitostí, se právě tentokráte nestal.

Je-li však někdo v **blízké** příležitosti k **těžkému** hříchu, **které se vyhnouti nemůže**, musí se modlitbou a jinými prostředky duchovního života snažiti, aby neklesl a aby se ona **blízká** příležitost stala takto pro něho **vzdálenou**. Ve vzdálené příležitosti ke hříchům jsme více méně všichni, dokud žijeme zde na zemi.

Bližké příležitosti ke hříchům **všedním** jsme povinni se varovati pod hřichem **všedním**, pokud bychom se zase zbytečně a dobrovolně do ní vydávali.

34. PRAVIDLA PRO ŽIVOT MANŽELSKÝ.

1. **Hlavním účelem** stavu manželského jest zachování a výchova lidského pokolení, **vedlejším** pak vzájemná pomoc manželů a uklidnění smyslnosti. Všechno tedy, co ve styku manželském směřuje k těmto účelům, jest nejen **dovoleno**, nýbrž i **záslužno**, děje-li se to zcela zřízeně a ve stavu posvěcující milosti.

2. Nezřízenosti, které **nevylučují** hlavního účelu stavu manželského, jsou mezi manžely asi jen **lehce** hříšné.

3. Nezřízenosti však, které **vylučují a znemožňují** tento hlavní účel, jsou vždy **těžce** hříšné.

Bůh stanovil stav manželský, aby se zachovalo a vychovalo lidské pokolení, a Kristus Pán jej povýšil na svátost, aby se tak dělo, jak se patří a svatě na prospěch Církve a jejího vznešeného úkolu. Určité hříšné praktiky, aby se omezil počet dětí, musí Církev katolická důsledně odsuzovati, neboť se nejedná o pouhý zákon církevní, jenž by snad za těžkých okol-

ností nezavazoval, nýbrž o zákon přirozený a Boží, od něhož není omluvy.

4. Nikdy není dovoleno klíčící život odstraniti. Každé ničení klíčícího života lidského jest hříchem **smrtným**, spojeným se zvláštním **církevním trestem** i pro ty, kteří k němu třeba jen **radí** nebo **pomáhají**.

35. CIVILNÍ A NEKATOLICKÉ SŇATKY.

Kdo by! pokřtěn v katolické Církvi a v ní vychován, může v **platný sňatek** vstoupiti **jen před katolickým knězem**. Toto pravidlo platí, i když někdo z Církve se dal vypsát. Sňatky takových snoubenců na radnici, okresním úřadě a pod. platí snad před státem, **ne však před Bohem!** A poněvadž nikdo neujde soudu Božímu v hodině smrti, musí všem snoubencům na tom záležeti, aby měli **sňatek platný také před Bohem**; jinak jim hrozí **věčné zavržení**.

Jen manželé žijící v platném sňatku mají právo na manželský život. **Před Bohem a Církví** jsou lidé žijící v neplatném manželství **veřejnými hříšníky** a nemohou tudíž dostati ani svátostného rozhřešení, dokud neuzavrou platný sňatek před knězem, aneb, je-li nemožný, dokud neprovedou rozluku tohoto civilního sňatku. Do zpovědnice mohou přijíti **jen na poradu**, jak by to urovnali. Tak hrozné je to s civilními

sňatky katolíků! Proto konáme velký skutek milosrdenství, varujeme-li nevědomou mládež před takovými sňatky a pomáháme-li civilně oddaným katolíkům, aby to uvedli do pořádku. — Rozloučili-li manželé sňatek **platný**, nemohou uzavřítí jiného **platného** sňatku, dokud druhá strana je na živu.

36. STROJENÍ.

Zbožnost musí ovládati celého člověka, i jeho strojení, jinak není pravá. A strojení ženské za našich dnů vybočuje často z hranic křesťanské skromnosti a cudnosti; proto nutno o něm jednati.

Jaké strojení je hříšné?

1. **Které vážně poškozuje zdraví.** Lehký oděv v chladném počasí, jedovaté kosmetické prostředky, snad i podpatky příliš vysoké.

2. **Které stojí více, než kapsa snese.** Strojení nad poměry je zjev za naší doby častý. Kde-terá osoba chce dělati dámu. Tak povstanou dluhy, tak se snad mnohá rodina ani řádně nenají, tak trpí domácnost.

3. **Které působí rozvrat a nepořádek v rodinách.** Podvádějí a trápí se rodiče, neustále útočí na muže, stálým strojením se mrhá čas, zanedbává výchova dítek a mnohá jiná povinnost domácí.

4. **Které se děje s úmysly hříšnými.** Žena se smí a také má v náležité míře strojit. To patří k její povaze. Obléká-li se slušně, časově a dle svého společenského postavení, není to hřích, je to rozumné. Chce-li strojením vyniknouti, pozornost buditi, paráditi se, svým přepychovým choutkám hřívěti, je to marnivé a aspoň lehce hříšné. Chce-li však strojením sváděti ke hříchu a smyslným žádostem, je to ovšem těžce hříšné.

5. **Které svádí k smyslnosti.** Toto zasluhuje nejvíce pozornosti. Moderní strojení, jak se poslední dobou vyvinulo a dosud trvá, je namnoze takové. Vychází ze salonů, kde mravní stanovisko se ignoruje a odkud se uvádí v jakési otroctví celý civilisovaný ženský svět. Vybočuje dvojím směrem: neskromným, až necudným odhalováním těla a průsvitným oděvem. Oboje svádí k smyslnosti a bývá příčinou mnohých hříchů. Leckterá, jinak hodná osoba ani netuší, kolik působí hříchů u mladých lidí svým moderním úborem — krátkým, vystřiženým, průsvitným. Protestantský pedagog F. V. Foerster pronesl tento úsudek: »Moderní člověk dostává se ohledně mravních názorů — aniž by to věděl nebo tomu chtěl — do područí polosvěta. Netřeba se proto diviti, že naše ženy a dívky nedovedou již rozeznávati v otázce strojení to, co je cudné a slušné, od nejhrubších dvojsmyslností.«

Těžko rozhodnouti, kde jsou zde hranice mezi hříchem těžkým a všedním, co nutno nazvati **velmi** a co **poněkud** hříšným strojením.

Budiž tedy snahou všech zbožných žen a dívek, aby si co do strojení nedaly pohanským světem a výmysly krejčové diktovati úbor, který se nehodí k jejich křesťanské důstojnosti. I když se proto budou snad méně líbiti moderní společnosti, co na tom? Razí cestu lepším mravům a šťastnější budoucnosti našeho národa.

Dlouhé kalhoty nedodávají sice ženě zvláštního půvabu, avšak za neslušné je považovati netřeba. Zato však v **šortkách** se žena na veřejných ulicích a dokonce v kostele rozhodně ukazovati nemá.

37. KOUPÁNÍ.

Nikomu nebudeme brániti, aby se vykoupal. Naopak doporučujeme pravidelné koupání, nejen se stanoviska zdravotního, ale také z ohledů mravních.

Koupání může však býti také mravně nebezpečné a příležitostí k mnohým hříchům. To se týká hlavně **společného koupání** ve veřejných lázních. Katolická mravouka nepřipouští společného koupání **obojího pohlaví**. Považuje to za pohoršlivé a pro většinu mladých lidí za blízkou

příležitost i k hříchům smrtelným. Ať se nikdo nevymlouvá lacinou frází: Čistým je všechno čisté! Jak dalece při společném koupání obojího pohlaví **jednotlivec** hřeší, záleží na okolnostech; je jisté, že dává **pohoršení**.

Totéž platí o **slunečních lázních**. Společné koupání **stejného** pohlaví nemá se konati na veřejných místech, kde každému lze **zbílízka přihlížeti**. Má se vždy použití náležitého **koupačího úboru**.

38. TANEC.

Tanec sám v sobě není ani zlý ani dobrý, avšak pro okolnosti, za kterých se obyčejně koná, bývá nebezpečný pro duši a stává se příčinou mnohých hříchů.

Mnohé »moderní« tance jsou přímo nemravné a měly by býti nemožné mezi pravými křesťany. V některých zemích biskupové určité tance výslovně zakázali. Poněvadž se však názvy a druhy tanců neustále mění, nutno se dovolávati svědomí a mravní vyspělosti křesťanů, aby netrpěli neslušných tanců, a nemohou-li jich zameziti, aby jich aspoň netančili a je řádně odsoudili.

Tance jsou jako úhoř. Vymyká se vám, sotvaže jste jej zachytili. Chcete stanoviti, jaký tanec je hříšný a jaký dokonce těžce hříšný?

Nepodaří se to; okolnosti jsou příliš různé. Je to úhoř, ba je to had. Často uškne, někdy i smrtelně. Proto opatrnosti nezbývá.

Tolik ovšem lze říci, že duše po dokonalosti toužící, musí býti krajně zdrženlivé co do tanečních zábav, že taneční místnosti v barech a kabaretech nehodí se naprosto pro křesťany a že tanec s kněžími je a zůstane vždy pohoršením.

V našich krajinách platí dosud příkázání církevní, které v adventě a postě zakazuje tanec a hlučné svatební veselí. Taneční hodiny lze trpěti, ne však tak zvané prodloužené.

38a. SPORT.

Je lepší než tanec. O sportu lze totiž říci, že je **dobrý**, nejen ze stanoviska zdravotního, ale také mravního. Proto sport **doporučujeme**, zvláště **mládeži**, aby se tužila, nepropadala neřestem, zachovala se snadněji v dobrém a prospívala ve ctnostech. K tomu všemu napomáhá ukázněný sport.

Než současně s chválou sportu nutno varovati před jeho **zneužíváním**. Každé dobré věci lze zneužít, ale sportu se dnes zneužívá tolik, že prozíraví lidé mluví již o jeho **kulturním nebezpečí**. Sport je požehnáním, pěstuje-li se náležitou měrou, je však na škodu jak jednotlivcům,

tak i lidské společnosti, stává-li se nezkrocenou vášní.

Křesťanství je **blahodárným brzdíčem** sportu, aby se ho užívalo v pravé míře, aby zůstal **povždy jen prostředkem** k vyšším snahám a nestal se cílem, dokonce jediným. Žijeme v době, kdy sport je často jen vypočítavou reklamou ziskuchtivých firem, má nahraditi náboženství pohanským kultem těla a ohrožuje nestydatou nahotou mravnost národů. To vše jsou **výstřednosti**, které nutno potírat, nejen ze stanoviska křesťanského, ale i přirozeně lidského.

Nezfízeně jedná a tudiž i **hřeší**, kdo sportem zanedbává své povinnosti, ať stavovské nebo křesťanské; kdo si sportem vědomě na zdraví škodí, anebo lehkovážně uvádí život v nebezpečí; kdo při sportovních závodech jiným zlé přeje, je nenávidí a poškozuje. Závody mohou býti ušlechtilou vzpruhou ke sportovním výkonům, nemají se však zvrhnouti ve vášnivě, bezohledné boje.

Jak nutno odsouditi, nedovedou-li se ženy a dívky spokojiti se sportem, jaký se hodí pro jejich povahu a ve své domýšlivosti sahají po sportu výhradně mužském, tak musí každý soudný čtenář protestovati proti nezdravému velebení sportovních výkonů a úspěchů v denním tisku, jako kdyby se jednalo o nejdůležitější události pro lidskou společnost. Nad šampionát

v mezinárodních závodech ceníme starostlivou péči svědomitých rodičů o četnou rodinu a skrytou obětavost hrdinů a hrdinek blíženské lásky ve službách trpícího lidstva. A víme, že náš úsudek je správný.

39. DIVADLO, FILM A ROMÁNY.

Divadlo, film a krásná literatura mohou zajisté mocně přispívati ke vzdělání lidstva a k ušlechtilé zábavě. Musí však dbáti nejen zákonů uměleckých, ale také mravních a věroučných. Co tedy ohrožuje naše křesťanské mravy anebo naši katolickou víru, jsme povinni ve svědomí odmítati podle výroku Spasitelova: »Co prospěje člověku, byť celý svět získal, na duši však škodu trpěl!« (Mat. 16, 26). Třeba vždy vážných důvodů, abychom směli shlédnouti pohoršlivé divadlo nebo smyslný film, nebo si přečísti závadný román. Pouhá zábava nebo zvědavost nejsou důvodem dostatečným. A důvody musí býti tím důležitější, čím nebezpečnější je umělecké dílo a čím slabší je kdo v mravnosti nebo ve víře.

Chce-li kdo pěstovati opravdově život duchovní a v něm dosáhnouti hloubky, musí se státi v náležitě divadel a filmů, jakož i v četbě románů hodně ukázněným, vybíravým a skromným. Čím

více se blížíme k Bohu, zdroji veškeré krásy, důsledněji se odpoutáváme ode všeho smyslového, ode všeho, co není naší povinností a ode všeho, co nevede přímo k Bohu. Radost a štěstí nalézáme výhradně v Něm!

40. PRAVIDLO O 7. a 8. PŘIKÁZÁNÍ.

Kdo vědomě a dobrovolně bližnímu **těžce** škodu, nebo si není vědom, že mu škodí **těžce**, chu **těžkého**. Kdo působí bližnímu jen **malou** škodu nebo si není vědom, že mu škodí **těžce**, dopouští se **hříchu všedního**.

I když někdo v poměru ke svému majetku učiněnou škodu nepatrně pocítí, může se státi krádež přece **těžce** hříšnou, sice by majetek nebyl dosti chráněn. Církev katolická vždy hájila a hájí nedotknutelnosti práva majetkového. Před válkou pokládalo se za **těžký** hřích, ukrásti 50 korun člověku zámožnému; tento obnos nutno ovšem převést na nynější peněžitou hodnotu.

Jsou zbožní lidé, kteří by bližnímu neodcizili ani haléře, ale nedělají si výčitek ze škody, kterou mu působí **lehkovážnou** řečí o jeho **chybách**.

Jak snadno lze bližnímu nactiutrháním vskutku **těžce** uškoditi! Mnohá duše toho nedbá a snad si toho ani neuvědomí.

Dokud si někdo **není vědom**, že tím bližnímu škodí těžce, nedopouští se ovšem **těžkého hříchu**, ani když něco mluví, co je vlastně těžce hříšné. Ať se stane opatrným!

Kdo chyby bližního zveličuje nebo si dokonce chyby o něm vymýšlí, dopouští se **pomluvy**; kdo zbytečně mluví o známých chybách bližního, nekřivdí mu sice, ale **porušuje lásku**.

Proto je nejlépe, osvojí-li si zbožné duše zásadu, nemluvit o bližním bez potřeby nic zlého. Kdo se kloní ke zbytečným hovorům o cizích chybách, má se zvláště o to snažiti a znenáhla se dopracovávat tak jemného svědomí, aby mu vůbec bylo trapno, mluvit nepříznivě o bližním, i když by to bylo nutné a mohlo se tak dít bez hříchu.

Rídme se vždy pravidlem: Co nechceš, aby ti jiní činili, nečiň jim podobně.

41. KOMUNISMUS.

Je dvojí: křesťanský a světský.

Křesťanský zavládl z lásky k bližnímu u prvních křesťanů v Jerusalemě, tak že se zdálo, jako by měli vše společné. Viz Skutky apoštolské hl. 2., 4. a 5. — Dosud panuje v řeholích katolické Církve. Osoby řeholní se slibem chudoby buď zcela zříkají majetkového práva, anebo

aspoň jeho volného užívání. Vedou společný život ze společného majetku. Získá-li kdo něco, není to jeho, ale patří řeholi. To je duch Kristův, zůstává však evangelickou radou: **Kdo můžeš chápati, chápej!**

Světský komunismus jako myšlenkové hnutí povstal z reakce proti zhoubnému liberalismu a nekřesťanskému mamonářství poslední doby. Třeba rozeznávat mezi programem světového komunismu a konkrétním prováděním tohoto programu v té oné zemi. Nutno uznati opravdovou snahu tohoto mocného hnutí o povznesení pracujícího lidu na vyšší úroveň co do statků pozemských a o zajištění různých jeho práv. O Bohu však, jako všechny socialistické soustavy, nechce nic slyšeti, Krista a život nadpřirozený důsledně odmítá. Hlásá čiré hmotářství. Náboženství vůbec pokládá za opium lidstva nebo aspoň za věc čistě soukromou a bezvýznamnou. Vývojem komunismu má zmizeti každé náboženství. Ve snaze po kolektivisaci lidstva ohrožuje povážlivě lidskou svobodu a ruší také jiná přirozená práva lidská. Mnohé výtky platí jemu stejně jako platily nacismu.

Není tedy možno, aby katolický křesťan souhlasil s komunismem a snahy jeho podporoval. Jen velká neuvědomělost anebo prospěchářství

může ho k tomu svést. Totéž platí také o programech jiných socialistických soustav.

Společnost lidskou nezachrání ani komunismus, ani jakýkoliv jiný socialismus, ale pouze **důsledné křesťanství** a v jeho duchu provedený **sociální řád**, jak jej hlásá katolická Církev okružními listy »*Rerum novarum*« Lva XIII., »*Quadragesimo anno*« Pia XI. a hojnými projevy Pia XII. Na katolících jest, aby podle těchto směrnic pomáhali prosazovati a prováděti potřebné sociální reformy, z lásky k pracujícímu lidu a tak horlivě jako komunisté.

42. ZÁSADY PRO SOCIÁLNÍ REFORMY.

Pro nejnutnější sociální reformy stanovil již Benedikt XV. ve smyslu nauk Lva XIII. tyto směrnice:

1. V tomto pozemském životě nebude nikdo **dokonale šťasten**. Právě, dokonalé a věčné blaho je nám připraveno teprve v nebesích, odměnou za život ctnostný. Proto má veškeré naše počínání směřovati k životu věčnému.

2. Jest ovšem dovoleno, ba často i nutno, domáhati se v tomto životě lepších životních podmínek.

3. Všeobecnému dobru nic neprospívá tolik jako **svornost a solidarita všech stavů a tříd**

lidské společnosti. Křesťanskou láskou a spravedlivou dohodou překonají se nejlépe nynější sociální rozpory.

4. **Násilím a převraty nelze bojovati za pravdu a právo.** To jsou zbraně, které konečně zničí toho, kdo jich používá.

5. Máme všichni **více** toho dbáti, abychom plnili své **povinnosti**, než abychom uplatnili svá **práva**.

6. **Kapitalisté** nemají měřiti svůj poměr k dělnictvu podle toho, co je **naprosto nezbytné**, nýbrž podle toho, co se **sluší a patří** za nynějších poměrů. K tomu Církev zámožné třídy zvláště a důrazně napomíná, aby projevovaly velkou shovívavost, velkomyslnost a štědrost podle slov svatého Pavla k Timoteovi: **»Boháčům tohoto světa prikazuj, ať se nepyšní..., ať činí dobře..., ať jsou štědrými a sdílnými.«** (I. Tim. 6, 17).

7. **Dělnictvu** se nepomůže jednostranným zlepšováním hmotných prostředků, nutno je též vychovávat zásadami křesťanské mravouky **k svědomitému plnění povinností a smířlivému smýšlení** vůči třídám občanským.

8. **Intelligence** má se dělnictva **ujímati**, je ochotně a správně poučovati a svými vědomostmi pomáhati k sociálním reformám.

9. **Chudina** má však také uvážiti, že různost stavů v lidské společnosti je přirozená a prozřetelnost Boží že to tak zařídila k prospěchu jednotlivců i celé lidské společnosti. I když si zlepšíme své postavení, zůstane vždy dosti strastí naším údělem, které nutno nám odevzdaně a statečně nésti v naději na věčnou odměnu.

10. **Duchovenstvo** má se dle možnosti věnovati pilnému studiu sociálních oborů a všímati si bedlivě sociálního hnutí. Patří to teď k jeho posvátnému úřadu, poněvadž to souvisí s péčí o spásu duší. Duchovní správcové ať svědomitě poučují každého o povinnostech křesťanského života, ať varují před nástrahami svůdců a pomáhají lidu ke zlepšení jeho postavení, stále však připomínajíce, oč Církev Boha prosí: **Ať projdeme tak statky pozemskými, bychom neztratili věčných.**

43. ALMUŽNA.

Mnozí zbožní lidé se domnívají, že almužny dávati je pouhá rada, ne povinnost. Jiní zase myslí, že této povinnosti již plně vyhověli, když občas žebráka na jeho naléhání odbudou nějakou maličkostí.

1. Kdo netrpí nouzí a komu ještě zbývá, je **ve svědomí vázán** dávati ze svých příjmů nuz-

ným a trpícím a podporovati různé podniky směřující k oslavě Boží a ke spáse duší. Bylo by zajisté znamením velké neprozřavosti, kdybychom se starali jen o časné a hmotné potřeby bližních a zcela přehlíželi jejich věčné blaho a duševní potřeby.

2. Nutno uznati, že se vždy naleznou zámožní lidé, kteří plně chápou tyto povinnosti a někdy dávají mnohem více, než by se mohlo žádati. Přece však zůstane pravdou, že **bohatý svět tuto povinnost celkem hodně zanedbává** a že jej předstihují a zahanbují lidé, kteří pozemskými statky nevládnou. **Vdovin groš dosud nevymřel.** Kdyby zámožní křesťané dávali almužny **ve stejném poměru** jako křesťané nemajetní, bylo by o naši chudinu a jiné podniky výtečně postaráno.

3. Katolická mravouka rozlišuje okolnosti, za kterých almužnu dávati je přísnou povinností, od okolností, za kterých ji ukládati nelze. Všeobecně možno stanoviti, že každý, kdo **netrpí nouzí**, je povinen něco dávati na zmírnění bídy. Tážeš se, kolik? To se nedá na haléř stanoviti. Někteří říkají: 4—5% **příjmů**, v případech velké bídy něco více. Nějakou takovou částku ať považuje každý za nedotknutelný majetek Boží, z něhož pilně rozdává na různé dobré účely. Věfci středověk miloval **desátky**, které podle vzoru starozákonních odváděl ze všeho Bohu a

jeho chudině. Bylo by správné, kdybychom se vrátili k **desátkům** a je považovali za povinné, dokud dnešní těžký hospodářský a sociální rozvrat nebude důkladně zažehnán. — Jakých obnosů by se dostalo křesťanské dobročinnosti, kdyby zámožní lidé si řádně uvědomili tyto povinnosti!

4. Na účelné rozdávání almužen mezi chudinou se hodí nejlépe naše **Diecéšní svazy katolické charity** se svými **odbornými odbory v každé farnosti**. Rovněž jiné církevní instituce pro soustavnou péči o chudé a trpící. Tak se dostanou almužny k té pravé chudině.

5. Značnou částí svých almužen měli bychom podporovati **katolické misie mezi pohany**. Ohromné množství nesmrtelných duší hyne v krajích zámořských, poněvadž není dosti hmotných prostředků pro zřizování misijních stanic, kostelů, škol a charitativních ústavů. Také výchova domorodého kléru v misiích vyžaduje značných nákladů, které lze opatřiti jen almužnami a dary.

44. TAJEMSTVÍ.

Jak snadno porušují zbožní lidé, zvláště ženské osoby, svěřená tajemství! Svěřují je důvěrně svým přítelkyním, ovšem zase jako tajemství,

a tak je roznášejí. To rozhodně není podle katolické mravouky, a je nutno probouzeti svědomí v té věci.

Mimo **úřední tajemství**, které jest ve svědomí povinen zachovávat ten, komu je svěřen nějaký úřad, nutno rozeznávat hlavně tajemství **slíbené** a tajemství **svěřené**. **Slíbené**, svěří-li mi někdo něco a **potom** mě prosí, abych o tom dále nemluvil, což mu slibuji; **svěřené**, zavázal-li mě někdo, abych zachoval tajemství, které mi svěří teprve, až jsem to přislíbil.

Slíbené tajemství zavazuje obyčejně jen pod hříchem **všedním**; **svěřené** však jako tajemství v plném smyslu pod hříchem **těžkým**, nejedná-li se jen o nepatrnou věc. Tajemství **svěřeného** není nikterak dovoleno vyjevití, ani ho svěřovati pod tajemstvím dále. Měla-li by však tím povstati veliká škoda tomu, kdo je svěřil, nebo tomu, komu bylo svěřeno, nebo třetí, nevinné osobě nebo společnosti, je dovoleno potud je vyjevití, pokud je to nutno, aby se odvrátila škoda. Ani se nepokládá za hřích, svěří-li někdo své tajemství moudré a naprosto mlčenlivé osobě, aby si od ní vyžádal potřebné rady.

Dopisy patří také k tajemství, proto není dovoleno **otvírat** nebo **čísti** dopisů cizích bez dovolení toho, komu patří. Dopisnice nepodléhají

tomuto mravnímu závazku. Rodičové a vychovatelé **mají právo** vzhledem k výchově otvírati a čísti dopisy svých nedospělých dětí.

45. LEŽ.

Lež bývá obyčejně hříchem **všedním**, jsme-li si vědomi, že mluvíme nepravdu. Je-li si někdo vědom, že svou lží působí někomu **velikou** škodu buď na cti nebo na majetku, hřeší ovšem **těžce**, rovněž, je-li si vědom, že svou lží dává **veliké** pohoršení.

Nikdy nemáme říkati nic, co není pravda; ale nemusíme, ano někdy ani nesmíme říci **celé** pravdy. Řekne-li někdo něco pravdivého, ale **ne vše**, jak tomu vlastně jest, a ostatní ponechává dohadům bližního, používá **zámlky**. Zámlka je dovolena jen z důležitých důvodů; jinak není dovoleno užívatí zámlk; byly by podobně hříšné jako skutečné lži.

Žertovné řeči, při kterých snadno lze poznati, že se pouze žertuje, nejsou hříšné; podobně i výmluvy, které každý rozumný člověk pokládá vskutku jen za výmluvy. Na př. řekne-li se, že domácí pán není doma, ví každý, že nepřijímá návštěv, i kdyby snad přece byl doma.

46. SEDMERO 'HLAVNÍCH HŘÍCHŮ.

O této skupině hříchů není třeba zvláště se zpytovat a není též potřebí uváděti je zvláště ve svaté zpovědi. Jsou to spíše prameny nebo kořeny hříchů. Kdo je tak pyšný, lenivý, žárlivý atd., že z pýchy, lenivosti, žárlivosti atd. přestupuje přikázání Boží nebo církevní, u toho je pýcha, lenost, žárlivost a pod. hříchem. Ale takový hřích se projeví již tehdy, když se zpovídáme z hříchů a přestupků, kterých jsme se dopustili z pýchy, lenivosti, žárlivosti a pod.

47. HŘICHY PROTI DUCHU SVATÉMU.

Hřích proti Duchu Svatému, jak o něm mluví Kristus Pán v evangeliích, je vlastně odpírati tvrdošíjně zřejmým důkazům náboženské pravdy, jak tomu bylo u farizeů vzhledem k zázrakům Krista Pána. Za naší doby se ho dopouští mnoho nevěrců, kteří jsouce dosti poučení o pravosti katolické Církve, přece nechťejí věřiti z pýchy a vzdorovitosti.

U lidí zbožných, ale ještě neumrtvených, vyskytuje se hřích, o němž se domnívají, že jest proti Duchu Svatému, když totiž lehkomylně povolují pokušení a spoléhají, že se z toho vzpovídají. To jest ovšem hříšná lehkomylnost,

ne však hřích proti Duchu Svatému. Nehřeší tak opovážlivým spoléháním na milosrdenství Boží, nýbrž hřeší, protože se jim nezdá těžkým, zase se z toho vyzpovídati.

48. HŘÍCHY DO NEBE VOLAJÍCÍ.

Do těchto hříchů neupadnou tak snadno lidé zbožní, neškodí však, aby o nich věděli. K těmto hříchům patří za naší doby zvláště tyto:

1. Hřích zamožných tříd, které svého velkého majetku nepoužívají k dobru strádajících vrstev lidské společnosti, nýbrž k tomu, aby se oddávali **prostopášnému a rozmařilému životu bez vážného zaměstnání**. Žijí jen sobě a svým choutkám, pro bližního smyslu nemají.

2. Hřích kapitalistů, kteří bez ohledu na 7. přikázání Boží **lichvářským způsobem a nekalou speculací** zdražují uměle životní potřeby, rozmnožují svůj majetek a ohrožují existenci středních stavů.

3. Hřích zaměstnavatelů, kteří **dělníka si neváží** více než stroje nebo dobytčete a nechtějí mu poskytnouti, čeho potřebuje, aby mohl řádně živiti sebe a svou rodinu.

4. Avšak i **kdo žije nad poměry** a při tom se zadlužuje, na zbytečné věci peníze vydává, chudým řemeslníkům však a obchodníkům zdráhá

se dluhy platiti, dopouští se hříchu do nebe volajícího o spravedlnost.

DOKONALÁ LÍTOST.

49. NÁSLEDKY TĚŽKÉHO HŘICHU.

Každý uvědomělý a rozumný křesťan má činiti rozdíl mezi hříchem všedním a těžkým. Dopustil-li se hříchu všedního, neztrácí posvěcující milosti, byť i všedních hříchů bylo mnoho. Dopustil-li se však hříchu těžkého, jest jeho duše zbavena posvěcující milosti Boží, jest ve stavu nemilosti, a co člověk v tomto stavu koná a snad i trpí, nemá ceny pro život věčný. Ani kdyby konal zázraky a svou činností uváděl v úžas celý svět, není to před Bohem ničím, a nižádných zásluh si tím nezískává pro věčnost. Jsou to skutky prázdné.

Svatý Pavel hlásá tuto nauku výmluvnými slovy ve 13. hlavě I. listu ke Korintánům: »Kdybych mluvil jazyky lidskými i andělskými, lásky však neměl (tím myslí posvěcující milost s božskými ctnostmi: vírou, nadějí a láskou, které jsou s ní spojeny), byl bych jako měď zvučící a jako zvon zvonící. A kdybych měl proroctví a znal všechna tajemství a veškeru vědu, a kdybych měl všecku víru, takže bych hory přenášel, lásky však kdybych neměl, ničím

bych nebyl. A kdybych rozdal na pokrmy chudých veškeren statek svůj a vydal své tělo k spálení, lásky však kdybych neměl, nic by mi to neprospělo.«

Toho si musíme býti dobře vědomi, abychom se varovali hříchu těžkého a jiným soucitně pomáhali, aby se zbavili těžkých hříchů. Kolik nerozumných a ubohých lidí žije teď kolem nás, kteří v těžkém hříchu tráví velikou část svého pozemského života, snad i celý život, a tak též umírají! Jsou to ztracené existence! Poučujme je o následcích těžkého hříchu, aby se smířili s Bohem.

50. SPRÁVNÝ POJEM.

Dokonalá lítost je prostředek, jímž můžeme, když jsme těžce zhřešili, opět získati posvěcující milost, ještě před svatou zpovědí.

1 Co jest dokonalá lítost? Dokonalá lítost jest upřímná bolest nad hříchy, ne že jsme si jimi zasloužili věčných trestů, ale že jsme jimi **urazili svého Boha**: tak dobrotivého, milého, štědrého, milosrdného, obětavého, šlechetného! Ničím nám neublížil. Ba prokazoval nám jen dobrodiní a lásku. Obětoval se, trpěl a zemřel za nás! My však jsme Ho za to uráželi...

Mrzí-li nás tento hnusný nevděk vůči takové

lásce, tu již asi máme dokonalou lůtost a žakou-
šíme jejích účinků.

2. Dokonalá lůtost zbavuje nás okamžitě těž-
kých hříchů bez kněze a bez zpovědi, máme-li
jen upřímný úmysl se vyzpovědati, až se nám
k tomu naskytne vhodná příležitost. Okamžitě
dostáváme posvěcující milost a stáváme se zno-
vu dítkami Božími, schopnými získávat si zá-
sluhy a odpykávat časné tresty. Jen Těla Páně
nesmíme ještě přijmouti, neboť Církev katolická
žádá z úcty k velebné Svátosti, aby ti, kdo
těžce zhřešili, přijali napřed svátost pokání, než
přistoupí ke stolu Páně.

51. PRAKTICKÉ POKYNY.

1. Dokonalá lůtost jest něco nesmírně důleži-
tého, proto jest záhodno, aby si zbožné duše
toho byly dobře vědomy a jiné poučovaly o je-
jím významu.

2. Již při klidném čtení popisu dokonalé lů-
tosti, jak byl právě podán, lze ji vzbuditi, aniž
je třeba jiných formulek. Celník v chrámě stál
zdaleka, nechtěl ani očí pozdvihnouti k nebi,
bil se v prsa a říkal: »Bože, buď milostiv mně
hříšnému.« Jeho lůtost byla dokonalá, neboť
odešel ospravedlněn.

3. Kdo se dopustí těžkého hříchu, ať si hned vzpomene na svého dobrého Spasitele, může snad pohlédnouti na kříž nebo na obraz Srdce Páně a prostými slovy Mu projeví svou lítost a odprosí Ho; je dobře činiti tak i po všedním hříchu zcela dobrovolném.

4. Rovněž je třeba vzbuzovati, ano i předříkávati jiným dokonalou lítost před spaním a v nebezpečí života. Kdysi předříkávala jedna dívka vzbuzení dokonalé lítosti ostatním ohroženým na hořící budově v Budapešti, když nebylo naděje na záchranu. Zcela vhodné, ano nutné bylo by takové jednání i při neštěstích na drahách nebo automobilových nehodách.

5. Je-li někdo těžce raněn neb umírá a není kněze, ať mu pomůže dobrý katolík několika slovy vzbuditi dokonalou lítost. Každému člověku, i umírajícímu nekřesťanu, může dokonalá lítost prospěti. Smilujme se tedy nad umírajícími, kdykoli k tomu máme příležitost. Stačí tato nebo podobná slova: »Bože, já tě miluji. Že jsem hřešil, lituji. Buď milostiv mně hříšnému!«

52. EXERCICIE.

Pořádný duchovní život není možný, dokud se člověk neupevnil v posvěcující milosti Boží.

Aby toho jistě dosáhl, není lepšího prostředku nad **pořádné exercicie.**

Exercicie čili duchovní cvičení jsou zřejmě pomůckou, jíž dnešní katořci všech stavů probouzejí v sobě duchovní život a uvolňují k plné činnosti ony nadpřirozené energie, které Duch Svatý jim do duše vložil svatým biřmованиеm.

K pořádným exerciciím patří **mlčení a samota.** Tu vyhledáme v některém klášteře nebo exercičním domě na několik dní a **svěříme se tam vedení zkušeného kněze,** který nám k rozjímání předkládá určitou soustavu věčných pravd, abychom podle nich upravili svůj život, minulý i budoucí.

»Čím více se naše duše shledává sama a v ústraní, tím schopnější se činí, aby se přiblížila k svému Stvořiteli a Pánu. A čím blíže tak přistupuje, tím lépe se disponuje, aby dostala milosti a dary od jeho svrchované Dobroty.« Veden jsa touto zásadou, vytvořil sv. Ignác z Loyoly proslulou soustavu rozjímání na dobu čtyř týdnů, která došla častého církevního schválení a vykonala velkou obrodu náboženského života. Pius XI. prohlásil tohoto světce za ochránce veškerého exercičního hnutí dnešní doby. Z této soustavy vybírají se úvahy pro kratší

duchovní samotu. Laikové konají ponejvíce **kursy třídní**. Již tyto působí mocně a probouzejí opravdový katolický život po celém světě. I my jsme toho svědky v naší vlasti.

Nejsnadněji lze exercicie konati ve **společných kursech** pro určité stavy. Katolický tisk oznamuje pravidelně takové kursy. Poplatky za byt, stravu, světlo a otop jsou čistě režijní. Ideálem jest, aby každý účastník měl svůj pokojík a mohl používatí plného kouzla samoty. Toho se dosahuje dokonale ve skutečných **exercičních domech**.

Rozeznáváme kursy **obyčejné** čili **počáteční** a kursy **pokračovací**. Kdo se dvakrát nebo třikrát zúčastnil kursu obyčejného, kterým se řádně ustálil v duchovním životě, tomu lze s prospěchem konati kurs pokračovací, aby duchovní život ještě prohloubil. Pokračovací kursy bývají také třídní. Je však záhodno je někdy prodloužiti na 4, 6 až 8 dní, jak doporučuje Pius XI. V kursech **obyčejných** se **hlavně** probírá, co sv. Ignác stanovil na **první** týden své soustavy. To je základem všeho. Do kursů pokračovacích se pojímá **hlavně** látka důmyslně rozvržená pro týdny **další**.

ZPOVĚĎ.

53. JAK ČASTO SE MAJÍ ZBOŽNÍ LIDÉ ZPOVÍDATI.

Kdo žije v milosti Boží, nepotřebuje vlastně svátosti pokání, aby mohl přistoupiti ke stolu Páně. Pouze, kdo těžce zhřešil a jest si toho vědom, má se zkroušeně vyzpovídati, nežli jde k svatému přijímání, jinak by se provinil těžce a svátost oltářní přijal nehodně.

Jest však žádoucí, aby zbožné duše, které se varují těžkého hříchu a často přijímají Tělo Páně, pilně přistupovaly také ke svátosti pokání. Je to znamenitý prostředek, aby zachovaly horlivost a prospívaly v duchovním životě. Všeobecně nelze přesně stanovit, jak často se mají zpovídati. To se musí ponechat úsudku moudrých zpovědníků, na nichž vůbec závisí veškeré duchovní vedení. Zpovídej se tedy tak často, jak ti radí zpovědník.

Ideálem byla by ovšem pro zbožné duše svatá zpověď **týdenní**, jak ji církevní zákony předpisují řeholníkům, bohoslovcům a řeholnicím. Avšak světští zbožní lidé nemívají často kdy na týdenní svatou zpověď. Snad by musili dlouho čekávati u zpovědnice a při tom zanedbávati své domácí povinnosti, nebo by znesnadňovali

přístup ke zpovědnici lidem méně zbožným, kteří svaté zpovědi potřebují více. Snad ani duchovenstvo nestačí, aby mohlo tolik zpovídati a při tom řádně plniti všechny ostatní povinnosti. Z těchto důvodů třeba často upustiti od zpovědi týdenní, jinak velmi prospěšné, a spokojiti se se zpovědí **čtrnáctidenní** nebo jen **měsíční**, jak to v jednotlivých případech zpovědník uzná za vhodné.

To záleží totiž i na duševním stavu jednotlivých osob. Některá duše potřebuje aspoň po nějakou dobu zpovědi týdenní, aby řádně byla vedena a v duchovním životě se upevnila, u jiných duší stačí k tomu čtrnáctidenní, a duše v nitru klidné a v duchovních věcech ustálené, vystačí snadno se zpovědí měsíční. Ať se tedy každý řídí úsudkem svého zpovědníka a o jiné se nestará.

Při tom ovšem může denně přistupovati ke stolu Páně a živiti svou duši pokrmem nebeským i ten, kdo se zpovídá pouze jednou za měsíc, je-li jen stále v milosti Boží. Všední hříchy, kterých se snadno dopouštějí **z lidské slabosti** i duše zbožné, nejsou nikterak překážkou pro svaté přijímání; stačí, že jich před svatým přijímáním upřímně litujeme. Nejsou-li snad odstraněny již lítostí, odpouštějí se nám svátostně, když přijímáme Tělo Páně.

Zbožné duše, které si mohou vykonati svatou zpověď v týdnu, ať si jí **nenechávají na neděle a svátky**, kdy by se rádi zpovíдали jiní, kterým není možno dostati se do kostela ve všední den a snad potřebují svaté zpovědi, aby mohli přistoupiti k svatému přijímání, kdežto zbožná duše by mohla přijímati téhož dne i bez svaté zpovědi.

Prozřavé a horlivé duše zařídí si to proto se svatou zpovědí tak, aby také jiní křesťané, **zvláště mužové**, kteří neradi stávají dlouho u zpovědnic, dostali se k svaté zpovědi a ke stolu Páně. I to je apoštolát.

54. ZPOVĚDNÍK.

Kdo chce prospívati ve ctnosti, potřebuje duchovního vedení, sice nevytrvá, dá se snadno odstrašiti překážkami, nebo se jeho zbožnost dostane na nesprávnou cestu. Ježto nejlépe lze vésti duše při svaté zpovědi, má býti zpovědník také duchovním vůdcem. Proto je třeba míti zpovědníka **stálého**. Duše, které ustavičně mění zpovědníka z pouhé vrtkavosti, nebo dokonce mají pro různé poklesky různé zpovědníky, neosvojí si důkladných ctností.

Vyber si tedy zpovědníka vážného a v duchovních věcech zkušeného, který tě chce vésti,

ne tobě lichotiti; zpovědníka, jemuž důvěřuješ a jemuž jsi ochoten **svěřiti všechno**, co se děje ve tvém nitru. Tomu se dle možnosti zpovídej pravidelně. Čím upřímnější a účelivější budeš, tím více pokročíš ve ctnosti. Podrobuj se mu na místě Božím, a Bůh se již postará, aby tě zpovědník vedl dobře.

Blaže tomu, kdo nalezl zpovědníka moudrého a zkušeného v duchovních věcech, zpovědníka, jenž mu jest i duchovním vůdcem! Není však vždy snadno nalézt takového zpovědníka. Proto jest někdy třeba, abys odděloval svatou zpověď od duchovního vedení. Máš na př. svého zpovědníka, u něhož se zpovídáš pravidelně a jemuž svěřuješ všechno, čeho třeba, abys konal své zpovědi platně, řádně a užitečně. Znáš však jiného kněze zkušeného a moudrého, u něhož ti nelze často se zpovídati, kterého můžeš jen občas vyhledati a s ním jednati o duchovním životě. Ten buď tvým duchovním vůdcem. Poznač si pro něho různé pochybnosti a dotazy, které nepatří nutně k řádné zpovědi, a příležitostně si s ním o nich pojednej; tím značně zmoudříš v duchovních věcech.

55. JAK SE CHOVÁ DUŠE K SVÉMU ZPOVĚDNÍKOVÍ?

1. **Jest upřímná.** Svěřuje se mu se vším, co se týká svědomí a duchovního života. Nic mu nezatajuje, nic nepřekrucuje. Chce, aby zpovědník věděl, jaká je, nechce se zdátí lepší.

2. **Jest poslušná.** Dá si říci a dá se vésti. Když své nitro zpovědníku vyjevila, svěří se jeho vedení. Je přesvědčena, že se Bůh postará, aby byla dobře vedena ke ctnosti, když se světila pro Boha.

3. **Jest mlčelivá.** Jako nejedná se zpovědníkem o cizích chybách a nedostatecích, nýbrž jenom o vlastních, tak ani s jinými nemluví o svém zpovědníku a neroznáší, co s ním projednávala ve věcech svého svědomí. Zpovědník je povinen zachovávat nej přísnější mlčení o tom, co mu bylo svěřeno ve svaté zpovědi; kéž také duše dovede mlčeti o tom, co jí zpovědník řekl a poradil! Mohla by mu někdy neopatrnou řečí značně uškoditi, zvláště roznáší-li snad jeho slabosti.

4. **Jest vděčná.** Zpovědník jí prokazuje mnoho dobrého, mnoho milostí jí zprostředkuje svátostí pokání, mnoho poučení a povzbuzení jí dává při svaté zpovědi. Za to jest povinna Bohu i svému zpovědníku vděčností. Nejlépe ji pro-

jevuje, když se za svého zpovědníka modlí, aby i on stále prospíval ve ctnostech a vroucně přilnul k Bohu.

5. **Není vrtkává, náladová a citlivá**, jako duše, která běhá od zpovědníka ke zpovědníkovi, žádného vlastně nemá, anebo hned zpovědníka opustí, jakmile pronese přísnější slovo nebo nevyhoví každé její choutce. Duše má ovšem volnost vybrati si zpovědníka, jemuž důvěřuje, a změnití ho — každý nátlak zde musí býti vyloučen — není však rozumné, ani na prospěch duchovního života, když duše **pro maličkost** nebo **pro pouhou náladu** mění zpovědníka. Změna zpovědníka má se díti jen z příčin vážných, a důležitých.

56. NĚKOLIK POKYNŮ, ABYCHOM SE PRAKTICKY ZPOVÍDALI.

1. Neměj strachu ze svaté zpovědi! Přichází-li na tebe strach, nemysli na to, netrap se, a strach znenáhla zmizí; jestliže se však trápíš, snadno se strach ještě stupňuje. Uvaž, že ve svaté zpovědi se k tobě sklání milosrdný Bůh.

2. Jak se připravovati? Pro zbožné duše, které se připravují často ke svaté zpovědi a snad i denně zpytují svědomí, stačí pro svatou zpověď **čtvrthodinka přípravy**; více ani není

radno, zvláště je-li duše úzkostlivá. V této čtvrt-hodince poděkuj Bohu zkrátka, ale upřímně za všechna dobrodíní. Popros Ho o pomoc, aby ses dobře připravil a dobře vykonal svatou zpověď, a zpytuj pak svědomí — pro zbožné duše stačí několik minut —, zkoumaje, co nebylo v pořádku od poslední zpovědi. Ostatní dobu věnuj zkroušenosti a lítosti nad svými hříchy, snad i z minulého života a vůbec nade vším, čím jsi urazil Boha k tobě tak dobrého. Pros Ho pokorně za odpuštění a slibuj znovu, že se polepšíš. Máš-li někdy naspěch, stačí kratší doba, jen když si při tom počínáš opravdově.

3. Lítosti nevynucuj násilně; zbožná duše přece snadno dovede vzbuditi lítost! Netřeba lítostí plakati — ač si můžeš přát tak vroucí lítosti svatých duší — ani není třeba, abys lítost pociťoval; i bez vnějších známek citů lze hříchů litovati upřímně. Stačí, když tě hříchy a poklesky **skutečně mrzí**, protože jsi jimi zasloužil trestů Božích časných nebo věčných a připravil se jimi o mnoho milostí; lituješ-li svých hříchů z těchto důvodů, je to lítost nedokonalá. Tato stačí ke svaté zpovědi. Mrzí-li tě však, žeš poklesky svými urazil Boha a špatně se Mu odydělil za Jeho nevýslovnou dobrotu k tobě, je to již lítost dokonalá. Jednej tedy, když vzbuzuješ lítost, rozumně a klidně.

4. **Úzkostlivých duší**, které se domnívají, že jejich zpovědi jsou neplatné pro nedostatek lítosti, se táží: Chceš svých hříchů litovati? — Ano. — Pomodlil ses vzbuzení lítosti, modlitbu, v níž se projevuje lítost nad hříchy? — Ano. Pak můžeš již klidně ke svaté zpovědi.

5. Co činiti, když je třeba **čekati na svatou zpověď**? Kdo se takto připravil a musí čekati, ať přípravy neprodluhuje, nýbrž ať se modlí něco jiného, na př. růženec, nebo si čte z duchovní knihy. Jakmile se dostane ke zpovědnici, klidně se vyzpovídá. Při tom netřeba lítost znovu vzbuzovati, poněvadž lítost, kterou jsme vzbudili v době přípravy, trvá, dokud jsme ji neodvolali novým hříchem.

6. Zpovídej se **stručně a jasně**, bez dlouhých výkladů, zvláště chodíš-li ke svaté zpovědi často, a jestliže tě zpovědník již dosti zná. Užívej krátkých formulek, jež si lze utvořiti dle libosti; předepsána není žádná. Na př.: Vyznávám se, že jsem se od poslední zpovědi před 14 dny dopustil těchto hříchů... Potom připoj: Toho všeho lituji upřímně, protože jsem tím urazil velebnost a dobrotu Boží, chci se polepšiti a prosím o pokání a kněžské rozhřešení.

7. Zbožné duše ať si navyknou při obyčejné zpovědi, ve které někdy nemohu uvést ani

jednoho hříchu zcela dobrovolného a zpovídají se jen z poklesků nedobrovolných a polodobrovolných, **uzavíratí nebo připojovatí něco z minulého života**: buď některý těžký nebo dobrovolný všední hřích, nebo skupinu hříchů proti některému přikázání, nebo proti některé ctnosti. Kněz může pak bezpečněji udělití svátostné rozhřešení, a duše snáze vzbudí potřebnou lítost. Kdyžs tedy uvedl jasně a stručně své poklesky od poslední zpovědi, přidej asi toto: Uzavírám do této svaté zpovědi také hříchy minulého života, zvláště... — a teď něco uveď, na př.: kterých jsem se dopustil proti lásce k bližnímu — nebo: všechny hříchy netrpělivosti — nebo: všechny hříchy proti svaté čistotě — nebo: že jsem často mluvil o cizích chybách a bližního pomlouval — a pod. Potom připoj, jak svrchu řečeno: Toho všeho lituji...

8. Je-li snad někdy duše **na rozpacích**, z čeho se zpovídá od poslední zpovědi a nic jí nenapadá, co by vskutku bylo hříchem, může se zpovídati takto: Od poslední zpovědi nevím, z čeho bych se zpovídal, vyznávám se však, že jsem se dříve dopustil mnoha hříchů proti tomu neb tomu přikázání. Upřímně toho lituji a prosím o pokání a svátostné rozhřešení. — To stačí, aby mohla dostati svátostné rozhřešení.

57. NĚKOLIK DALŠÍCH POKYNŮ, ABYCHOM SE PRAKTICKY ZPOVÍDALI.

1. Zpovídej se vždy **upřímně**, pak ti bude svátost pokání zdrojem hlubokého klidu. Bojíš-li se něco říci, anebo nevíš-li, jak se vyjádřit, řekni zkrátka: Důstojný otče, mám ještě něco, ale je mi to těžko říci, — nebo: Nevím, jak se vyjádřit. Zkušený zpovědník předloží ti několik otázek, a věc je vyřízena. Odcházíš pak s útěchou a s vnitřním pokojem.

2. Nemysli, že zpovědník bude tebou pohrdati, když mu upřímně svěříš všechno, co znepokojuje tvé svědomí. Právě naopak: vidí-li, že se mu svěřuješ se vším a nepřetvařuješ se před ním, vzroste jeho úcta k tobě i jeho zájem o tvou duši.

3. Těm, kdo se často zpovídají, a touží, aby byli důkladněji vedeni, se radí, aby, když se byli stručně a jasně vyznali ze svých poklesků, pověděli stejně stručně a jasně, **stalo-li se v jejich nitru něco zvláštního od poslední zpovědi**: buď že se jim dostalo útěchy nebo povzbuzení při modlitbě, při duchovní četbě nebo jinak, nebo měli zvláštní obtíže, vyprahlost, pokušení. Takové zprávy o vnitřním životě jsou velmi cenné pro vedení duše. Nutno však zdůrazniti, že se mají podávati **stručně, bez dlouhých vý-**

kladů, které by zpověď zbytečně prodlužovaly a jiným znesnadňovaly přístup ke svaté zpovědi. Chce-li zpovědník více nebo určitěji něco vědět, otáže se sám, stačí tedy, když mu to stručně naznačíš: nestalo-li se nic zvláštního, neřekneš nic.

4. Podobně je radno, abychom se při svaté zpovědi otázali, máme-li některé **pochybnosti**, jež se týkají svědomí: Je to hřích? Kdy je to hřích? Je to hřích těžký nebo všední? Jak si mám počínati za těch a těch okolností? a pod. Jasně svědomí jest nezbytným předpokladem duchovního života. A vhodným prostředkem, abychom ho nabyli, jsou takové a podobné dotazy, jež ovšem se musí dávat rovněž **stručně**, bez dlouhých rozkladů. Nelze-li jich dávat krátce, pak třeba o tom jednati jindy, zvláště čekají-li též jiní na svatou zpověď.

5. **Zapomněl-lis udati něco** při svaté zpovědi, třeba rozeznávati. byl-li to hřích těžký nebo všední. Byl-li to hřích všední, neměj starosti; aby zpověď byla platná, není třeba zpovídati se ze všech všedních hříchů. Všechny jsou odpuštěny, jen když všech litujeme. Byl-li to však hřích těžký, kteréhoš neřekl, protože jsi zapomněl, i tehdy buď klidný, neboť svatá zpověď jest platná. Chtěl-li ses ze hříchu vyznati, byl ti odpuštěn a zbývá jen povinnost, předložiti

jej k rozhřešení při budoucí svaté zpovědi. Zatím můžeš klidně přistupovati ke stolu Páně.

6. Je nutno vykonati takové **pokání**, jaké kněz ukládá. Dle nynějšího církevního zvyku se ukládá pokání nepatrné, jež obyčejně nestačí, abychom si jím odpykali časné tresty za hříchy a poklesky, ze kterých jsme se zpovídali. Proto nám Církev dává vhodnou příležitost, abychom získávali odpustky, což nebývalo ve staré době, kdy se ukládalo pokání mnohem větší. Zapomněl-li někdo, jaké pokání dostal, zeptá se příležitostně opět svého zpovědníka. Pravím **příležitostně**, neboť nejsme povinni vykonávat pokání hned. Nelze-li se zeptati téhož zpovědníka, může jiný zpovědník uložit při budoucí svaté zpovědi nové pokání.

7. Po svaté zpovědi máme konati **děkuvzdání** jako po svatém přijímání, byť po dobu kratší; dostali jsme milost, udělila se nám svátost, proto děkujeme. Potom teprve se pomodlíme pokání.

58. »CEZENÍ KOMÁRŮ«.

Tak lze nazvati zpovídání některých lidí, kteří nemají pravé zbožnosti. V maličkostech jeví svědomí velmi jemné: zpovídají se, že byli roztržiti při modlitbě, při které modlitbě a kolikrát,

že vynechali nějakou modlitbu nebo se zapomněli něco pomodlit a co, že vzali jméno Boží nebo svatých nadarmo a kolikrát. Při tom však přehlížejí hříchy dosti značné, někdy snad i těžké: že pořádně jiné pomlouvali, že ve svém srdci chovali zášť a nenávist vůči bližnímu, že byli k bližnímu tvrdí a bezcitní, že se oddávají zahálce, že se málo cudně strojí, že čítají a odbírají nevěrecké noviny a časopisy, že manželství zneužívají a podobné. Hodí se tedy na ně, co řekl kdysi Kristus Pán fariseům*): »Cedíte komára, velblouda však polykáte.« Není to však u mnohých lidí farizejství a přetvářka, nýbrž spíše neuvědomělost. Jejich zpovědním zrcadlem je stále to, z čeho se zpytovali jako školní děti, a poněvadž v náboženské vzdělanosti nepokročili, proto se stále zpovídají jako děti. Jak potřebná je tedy výchova svědomí!

59. ZPOVĚDNÍ ZRCADLO Z KORTONY.

Svatá Markéta z Kortony byla kdysi požádána jednou zbožnou dámou o modlitbu. Když se za ni modlila, dostala osvěcení, zavolala zpovědníka a diktovala mu pro onu dámu zpovědní zrcadlo v tento smysl:

*) Mat. 23, 24.

»Řekni té paní, že se má zpovídati z toho, kterak prve, než se provdala, bývala příliš smělá ve svém chování a srdce ne úplně čistého.

Ať se zpovídá, že urážela Boha, když chodila na slavnosti s přáním, aby ji lidé měli za krásnější než její přítelkyně.

Ať se zpovídá, že často mluvila zle o své rodině potají, ale ukazovala se přívětivá, když byla s nimi pohromadě, aby ji měli raději než jiné. Ale vskutku nemilovala ani jich, ani jiných lidí, leč svého muže a své děti, a ty milovala přespříliš.

Ať se zpovídá z nezřízené záliby v jídle a z tvrdosti srdce, kterou zároveň jevila vůči chudým, když ji přicházeli o něco poprositi. Také nic nedbala, že peníze, které vydávala z měšce svého muže, přišly do něho násilím nebo podvodem nebo byly získány při bře. Jako hospodyně dovolovala si mnoho zbytečných výdajů.

Ať se také zpovídá, že v domě svého otce chtěla strhnouti všecku vládu na sebe, a v domě svého muže nemohla se srovnati se švakrovou. Ke svým nevlastním dětem byla skoupá. Ve svém domě hrubě jednávala se služebnictvem.

Ať se dále zpovídá ze všech snižujících slov a tvrdých úsudků o jiných, neboť pohrdala všemi lidmi, kteří se měli lépe nebo byli lepší než

ona. Pomlouvala je, mluvila o nich všechno zlé, co věděla, a ráda slýchávala o jejích chybách. Ale když uslyšela o jiných něco dobrého, to zamlčovala. Ve svém srdci a svými ústy a celým chováním soudila o jiných, že jsou pyšni, nebo že mají jiné chyby na sobě, a často to bývaly chyby, kterých neměli, ale které měla ona sama.

Ať se zpovídá, že ve své pýše si přála panovati nad jinými a býti vyznamenávána pro svůj rod a pro své bohatství. Všechny rozkošné věci, které měli jiní, chtěla mítí také, a záviděla jim je. Do kostela arci chodila často, ale její srdce nebývalo při službách Božích, nýbrž povídala si s jinými ženami, a i když mlčela, její myšlenky se toulaly daleko od domu Božího.

Ve svém domě bývala zlá na služebné. Dávala sice chudým, ale bez útrpnosti. Pronášivala tvrdé úsudky o chudých a nedávala jim nic, když se jí někdy zdálo, že jsou příliš veselí nebo měli maličko více než zrovna to nejnutnější. Sama pak chodívala v podšíváných šatech a necítila s těmi, kteří mrzli v hadrech.

Nechtěla nikomu sloužiti a žádala, aby všichni sloužili jí. Bývala ráda ve společnosti krásných, dobře oblečených, vyzdobených žen a chtěla býti považována za lepší a krásnější než ony všechny.

Když se zdobívala před zrcadlem a pozorovala sebe samu, často záviděla jiným ženám jejich krásu.

Svá malá utrpení považovala za veliká, a veliká utrpení jiných lidí neměla za nic.

Ať se zpovídá, že svých služebných po práci neobčerstvovala, nýbrž šetřila na nich, a to ne-
toliko když byli zdraví, nýbrž také, když byli
nemocní. Neboť místo, aby je těšila, zahrno-
vala je výčitkami a křikem, že jsou líní a že
mnoho snědí. Uvnitř i zevnitř byla plna hrdos-
ti.« *)

Tolik svatá Markéta z Kortony. Toto zrcadlo
prospěje snad i jiným duším k důkladnějšímu
zpytování svědomí.

60. CO SE DĚJE PŘI SVATÉ ZPOVĚDI?

Když ses vyznal zkroušeně ze hříchů a kněz
pozdvihuje ruku a pronáší nad tebou slova:
Deinde ego te absolvo **), tu se ti **uděluje svá-
tost pokání.** Nebyla-li tvá duše v posvěcující
milosti, nabývá jí opět, a to asi v míře, v níž
ji měla, nežli ji ztratila těžkým hřichem. Je-li
však duše v milosti Boží, když se jí uděluje

*) Jørgensen, Na výšinách, str. 114—118.

**) Pak já tě rozhřešuji.

svátost pokání, což bývá u zbožných lidí pravidlem, rozmnožuje se v tom okamžiku posvěcující milost, kterou má, a duše se stává před Bohem jasnější, krásnější a světlejší. Na to pamatuj, když se ti uděluje rozhřešení.

Zároveň se ti udělují určité milosti svátostné, abys tak snadno neupadl do svých poklesků, aby ses jich ponenáhle zbavoval. Proto častá svatá zpověď tolik napomáhá, abychom svůj život polepšovali a ve ctnostech pokračovali, jen když svátost pokání přijímáme opravdově.

Konečně se nám dostává touto svátostí útěchy a povzbuzení, což nám velice pomáhá, abychom Bohu horlivěji sloužili.

Obyčejně se říká, že svátostí pokání se nám odpouštějí hříchy. Odpouštějí-li se, děje se to zároveň s účinkem prvním, když se posvěcující milost duši uděluje nebo se v ní rozmnožuje. Zbožným duším se však často udílí svátost pokání, aniž se jim odpouštějí hříchy, poněvadž svou lítostí dokonalou neb i nedokonalou, ale vroucí, dosahují již před svatou zpovědí odpuštění svých hříchů, často nepatrných. Proto nemá svátost pokání pro ně významu jako prostředek, aby se jím hříchy odpouštěly, nýbrž jako prostředek, aby se jím rozmnožovala milost posvěcující, udělovala svátostná síla a aby si zachovaly horlivost v duchovním životě.

SVATÉ PŘIJÍMÁNÍ.

61. NESPRÁVNÉ POJMY O SV. PŘIJÍMÁNÍ.

O svatém přijímání mívají lidé většinou nesprávné názory. Někdo považuje svaté přijímání jen za jakousi odměnu za to, že se jednou do roka vyzpovídal, někdo za pouhou pobožnost zbožných duší o velkých svátcích, jiný za zvláštní výsadu duší velmi dokonalých, a proto se horší, vidí-li méně dokonalé a snad i nedokonalé duše přistupovati denně ke stolu Páně. Jiní, zvláště ženské osoby, vidí ve svatém přijímání pouze zdroj sladkých citů; jakmile však tento zdroj začne vysychati, vzdalují se stolu Páně.

62. SPRÁVNÝ POJEM O SV. PŘIJÍMÁNÍ.

Svaté přijímání není stravou pro cit, nýbrž pro **nadpřirozený život duše**; je pokrmem dítek Božích, jež jsou v posvěcující milosti; posilou, aby si ji zachovaly v pokušení, v sobě ji rozmnožovaly a tak živily život nadpřirozený, který v ní má kořen a základ a rozkvétá v život duchovní, jevící se smýšlením a jednáním podle vzoru Krista Pána a Panny Marie.

Tak tomu rozuměl Kristus Pán, když zasliboval ustanovení velebné Svátosti, tak to chápali

první křesťané, když přijímali při každé mši svaté, tak Pius X., když vydával své památné dekrety o častém svatém přijímání. Svaté přijímání není odměnou za ctnost, nýbrž prostředkem, abychom ve ctnostech prospívali, a to pro každého křesťana, který je v posvěcující milosti Boží a přistupuje ke stolu Páně s pravým úmyslem.

63. POMĚR SVATÉHO PŘIJÍMÁNÍ KE MŠI SVATÉ.

Mše svatá jest obět, a ke každé oběti pokojné patří obětní hostina. Proto u prvních křesťanů bylo zvykem zrovna všeobecným, že přijímali všichni věřící, kteří byli přítomni oběti mše svaté. Svaté přijímání bylo jejich **podílem při mši svaté**. Při obětování přinášeli k oltáři dary, jimiž vyjadřovali ochotu zasvětit. Bohu sebe i svůj život spolu s obětí Krista Pána při mši svaté. Sílu pak ke své oběti, která někdy záležela ve ztrátě cti, statků a života, čerpali ze svatého přijímání. Kdo se těžce a veřejně provinil, nesměl býti přítomen mši svaté, a proto ani nesměl přistupovati k svatému přijímání, pokud nevykonal uložené pokání.

Máme-li podíl na mši svaté také svatým přijímáním, obnovujeme zvyk prvních křesťanů.

Pokud okolnosti dovolují, je dobře přijímati při mši svaté, neboť nejlepší přípravou k svatému přijímání jest, jsme-li zbožně a pozorně přítomni mši svaté s úmyslem, že se chceme Bohu obětovati a zasvětiti, jako to činili první křesťané; avšak Církev svatá nyní nikterak nebrání přijímati přede mší svatou nebo po ní, ba i mimo mši svatou, je-li k tomu opravdu **vážný důvod**.

64. ÚČINKY SVATÉHO PŘIJÍMÁNÍ.

Mnoha duším není jasno, co se v nich děje při svatém přijímání. Objasníme si tedy jeho hlavní účinky.

Svatým přijímáním:

1. **Rozmnožuje se v duši, jež hodně přijímá, značně milost posvěcující.** Každou svátostí se posvěcující milost buď uděluje nebo rozmnožuje, ale žádnou se nerozmnožuje tolik, jako svatým přijímáním, jež jest právě k tomu, aby nás **živilo k životu věčnému**. I kdyby nebylo jiných účinků, již tento jediný by stačil, abychom vroucně toužili po svatém přijímání a k němu přistupovali, kdykoli je nám možno. Čím má duše více posvěcující milosti, tím více v ní přibývá nadpřirozeného života a tím větší blaženosti se jí v nebi dostane, setrvá-li v dobrém až do konce. Ze dvou stejně horlivých

a snaživých duší bude míti větší blaženost a slávu v nebi ta, která v pozemském životě častěji přijímala Tělo Páně.

2. **Duši se odpouští všední hříchy**, má-li jaké a vzbudila-li nad nimi lítost před svatým přijímáním. Někdy se nám odpouští všední hříchy již pravou lítostí; kdyby však lítost nestačila. odpustí se nám svatým přijímáním, co ještě zbývá. Na tento účinek se často zapomíná. — Nemohu k svatému přijímání. — Proč? — Zhřešil jsem. — Byl-li to hřích těžký, jest ovšem nutná svatá zpověď, jinak nelze přijímati; při hříchu všedním však stačí, že ho upřímně litujeme a že se chceme polepšiti — a můžeme klidně přistoupiti ke stolu Páně.

3. **Duši se dostává zvláštních pomáhajících milostí**, lépe řečeno práva na určité milosti, na určitou pomoc Boží v duchovním životě. Na které milosti, na kterou pomoc? Na milost, na pomoc, abychom se, snáze zachovali v posvěcující milosti Boží, snadněji překonávali pokušení, ochotněji odpírali nezřízeným náklonnostem, pozbývali světského smýšlení, lépe plnili své povinnosti, trpělivěji snášeli kříže, zkrátka abychom si zachovali spojení s Kristem Pánem a znenáhla smýšleli a jednali jako On. Tak žijeme v Něm a On v nás. To jest úkolem svatého přijímání, tak nás ponenáhlu přemění, přistupu-

jeme-li k němu dosti často a snažíme-li se působiti s jeho milostí.

Z toho lze poznati, jak veliký význam má svaté přijímání pro duchovní život: pro **děti**, aby si zachovaly nevinnost; pro **dospívající mládež**, aby prožila nebezpečná léta bez mravní úhony; pro **dospělé**, aby si zachovali křesťanského ducha v moderním pohanském ovzduší. Svaté přijímání jest **střediskem duchovního života** a má pro nás býti hlavním jeho úkonem, k němuž nás všechny ostatní úkony jen připravují, abychom z něho více těžili a lépe spolupůsobili s jeho milostmi.

65. KDY MÁ SVATÉ PŘIJÍMÁNÍ TYTO ÚČINKY?

Svátost působí jako svátost v tom okamžiku, kdy ji přijímáme; při svatém přijímání v okamžiku, **kdy požíváme Tělo Páně**, to jest tehdy, když polykáme svatou hostii. V tom okamžiku má svaté přijímání zmíněné tři důležité účinky. Není proto radno nechávati svatou hostii z nemístné zbožnosti rozplynouti na jazyku, ale máme ji vždy hned uctivě spolknouti.

Svátostné účinky můžeme po svatém přijímání **rozmnožovati** zbožností a ctnostnými úkony. Proto se věřícím vřele doporučuje, aby se po

svatém. přijímání věnovali modlitbě a neodcházelí ihned z kostela.

66. PODMÍNKY SVATÉHO PŘIJÍMÁNÍ.

1. Aby se v nás svatým přijímáním milost posvěcující rozmnožila, je třeba, **abychom v ní byli**, a proto s těžkým hříchem nikdo nesmí ke stolu Páně.

2. Aby se nám svatým přijímáním odpustily všední hříchy, musíme jich před svatým přijímáním **litovati**. Hlavní příprava ke stolu Páně jest v tom, že se před Bohem pokojujeme, na sebe žalujeme a litujeme svých poklesků a hříchů; proto předpisuje Církev svatá před svatým přijímáním Confiteor a povzbuzuje nás slovy Domine, non sum dignus — Pane, nejsem hoden — ke zkroušenosti a lítosti.

Aby svaté přijímání u nás mělo třetí účinek, nebo lépe řečeno, abychom spolupůsobili s milostmi, které směřují k rozkvětu našeho duchovního života, stačí **pravý úmysl**, jak ho žádá Pius X. ve svých dekretech o svatém přijímání.

67. PRAVÝ ÚMYSL PŘI SV. PŘIJÍMÁNÍ.

1. Nesmíme přistupovati k svatému přijímání **se špatným úmyslem**: aby nás lidé chválili, aby

o nás měli lepší mínění, aby nás měli za zbožné. Kdo chodí k svatému přijímání **jen proto** anebo **hlavně** proto, ten jistě chodí ke stolu Páně neprávem. Napadne-li však někomu při svatém přijímání marnivá myšlenka, aniž jí hoví, anebo povoluje-li jí poněkud, nemá proto ustávat od svatého přijímání, nýbrž má takovými myšlenkami pohrdati.

Časem přestane býti časté svaté přijímání i v našich krajinách projevem zvláštní zbožnosti a bude jen projevem rozumného a praktického křesťanství, a nikdo v něm nebude vidět nic mimořádného. Tak tomu bývalo u prvních křesťanů a tak je tomu většinou v cizině, kde kvete pravý katolický život. Svaté přijímání je pro rozumného, uvědomělého katolíka podílem na mši svaté; může-li tedy býti pouze v neděli na mši svaté, přijímá pouze v neděli, může-li na mši svatou denně, přijímá denně.

2. Nesmíme choditi k svatému přijímání **bez úmyslu**, to jest bezmyšlenkovitě, z pouhého zvyku, jako se někdy kropíme svěcenou vodou, když vstupujeme do kostela. Tam se to ještě omluví lidskou slabostí, ale svaté přijímání se tak odbývati nesmí. Má ovšem býti naším zvykem choditi pilně ke stolu Páně, ale nemáme k němu choditi z **pouhého** zvyku. Trápí-li někoho při **dobré** vůli roztržitost, nemůže-li se

řádně modliti, ač by si toho přál a snažil se o to, není proto svaté přijímání bezmyšlenkovité. Může k němu přistupovati dále, stačí, chová-li se u stolu Páně velmi uctivě. Jen dobrovolná bezmyšlenkovitost by byla na závalu. Někdy chce zlý duch odvrátiti dobré duše od svatého přijímání, jež se mu nanejvýš protiví, a proto jim vnuká množství nenáležitých, ba dokonce i rouhavých myšlenek; v tom případě by jistě bylo chybou vzdalovati se stolu Páně. Myšlenek hloupých si nevšímáme a ke stolu Páně chodíme.

3. Kdo nechodí k svatému přijímání se špatným úmyslem ani bez úmyslu, má jistě již **úmysl pravý**. Je tedy nemístné, trápí-li se úzkostlivé duše před svatým přijímáním vzbuzováním dobrého úmyslu, jenž jest vůbec v duši, která pečuje o duchovní život a snaží se zbožně přistupovati ke stolu Páně. Různé pravé úmysly vzbuzujeme již modlitbou přípravnou, rovněž:

když litujeme před svatým přijímáním všedních poklesků a obnovujeme předsevzetí, že se chceme polepšiti;

když si vzpomínáme na účinky svatého přijímání a proto chodíme ke stolu Páně, kdy jen možno;

když jsouce si vědomi svých slabostí a svých chyb, přijímáme Tělo Páně, abychom se posilnili a polepšili;

když v pokušení přistupujeme ke stolu Páně častěji, abychom nepodlehli;

když v křížích a trápeních chceme nabýti častým svatým přijímáním větší trpělivosti.

68. POUČNÝ PŘÍKLAD.

František byl neopatrný a dopustil se těžkého hříchu. Jsa však dobře poučen o významu posvěcující milosti Boží, vzbudil ihned dokonalou lítost a doufal, že jest opět ve stavu milosti. Smí ke stolu Páně? — Nesmí. — Proč ne? Vždyť jest v milosti Boží, a svatý Otec Pius X. rozhodl, že kdo má pravý úmysl a jest ve stavu milosti, smí denně přijímati Tělo Páně? — Ano, svatý Otec rozhodl spornou otázku theologů, ale neodstranil církevních předpisů, jež platí i po radostiplném dekretu Pia X.

Církev svatá žádá od každého, kdo se dopustil těžkého hříchu, svátosti pokání jako nutné přípravy ke svatému přijímání, a žádá toho pod těžkým hříchem z úcty k velebné Svátosti. U jiných svátostí, které rovněž vyžadují stavu milosti, jako biřmování nebo svaté pomazání,

toho nežádá; tam stačí dokonalá lítost; ale ke svatému přijímání toho žádá.

Kdyby tedy František, jenž dokonalou lítostí opět nabyt milosti, se odvážík přistoupiti k stolu Páně bez svaté zpovědi, dopustil by se nového těžkého hříchu, přestupuje toto církevní přikázání, a proto by přijímal ve stavu nemilosti.

Toto přikázání však se týká jen **těžkých** hříchů, a váže jen toho, kdo jest si **jist**, že se provinil **skutečně těžce**; kde není jistoty, nýbrž jen pochybnost, úzkost a strach, tam **není** tohoto závazku.

69. LAČNOST PŘED SV. PŘIJÍMÁNÍM.

Církev svatá žádá z úcty k velebné Svátosti pod těžkým hříchem, aby věřící, když přistupují ke stolu Páně, byli **od půlnoci lační**. Kdo tedy něco snědl nebo se napil, nemůže toho dne přijímati Těla Páně; ať přistoupí k svatému přijímání příštího dne. Ale aby skutečně nesměl k svatému přijímání, musí míti **jistotu**, že skutečně něco pojedl nebo že se něčeho napil. Má-li pouze pochybnost neb obavu, může přistoupiti.

Čistíme-li ráno zuby a ústa — a to máme činiti nejen z důvodů zdravotních, ale i z úcty k velebné Svátosti, kterou míníme přijmouti, — rozředí se sliny v ústech poněkud vodou: sliny

vodou rozředěné je dovoleno beze všeho polknouti. Pochybuje-li někdo, zda při tom nepolkl i vody, ať nechá vrtochů a jde klidně ke stolu Páně.

Rovněž může přijímati, kdo polkl zbytek pokrmu, jenž mu minulého dne uvázl mezi zuby; též kdo polkl něco hlenu nebo krve ze zubů, nebo cokoli vůbec není pokrmem ani nápojem.

Kdo přes měsíc leží **nemocen**, aniž má určitou naději, že se brzy uzdraví, může za souhlasu svého zpovědníka přijímati Tělo Páně jednou nebo dvakrát za týden, i když před svatým přijímáním užíval léku anebo požil tekutého pokrmu. Totéž platí i pro nemocné, kteří přes den trochu povstávají, ale vlastně jsou odkázáni na lůžko.

Kdo má býti zaopatřen v **nebezpečné nemoci**, není nikterak vázán předpisy o lačnosti, a může tak přijímati Tělo Páně denně, dokud trvá nebezpečí.

O lačnosti před sv. přijímáním při **večerní mši** svaté dej se poučiti zpovědníkem.

70. SLUŠNÝ ODĚV.

Úcta k velebné Svátosti také vyžaduje, abychom ke stolu Páně přistupovali vždy v čistém

a slušném oděvu a dle možnosti v čisté obuvi. Netřeba právě oděvu svátečního, ale i všední oděv má býti slušný; to jsme povinni Božské Velebnosti. Zejména toho mají dbáti osoby, které si mohou po svatém přijímání snadno oděv vyměnit. Kdyby však dělník nebo služebná musili z kostela hned do práce, jistě nežádá Církev svatá, aby si proto odpírali svaté přijímání, nýbrž mohou k němu přistupovati v oděvu pracovním. Tak může i chudina ve svém chatrném oděvu přistupovati ke stolu Páně, kde jsme si všichni rovni a kde rozhoduje pouze svatební roucho posvěcující milosti Boží.

Aby byl oděv slušný a Boha důstojný, musí býti též **cudný**. Je to jistě těžké pohoršení, objeví-li se u stolu Páně dáma v oděvu smyslně vystřiženém a průsvitném, a zasluhuje plným právem odmítnutí.

71. JAK DLOUHO SE MÁME PŘIPRAVOVATI NA SV. PŘIJÍMÁNÍ A JAK DLOUHO DĚKOVATI?

Nikdo nemá přistupovati ke stolu Páně bez přípravy, a nikdo nemá odcházeti po svatém přijímání bez díkůvzdání. Takové jednání jest **pohoršlivé**, a jestliže by tak někdo jednal častěji, právem bychom se mohli domnívati, že nemá

pravého úmyslu, že tedy nemá práva tak často přijímati Tělo Páně.

Církev svatá neustanovila určité doby na přípravu a díkyčinění, pouze zdůrazňuje, aby se každý připravoval **podle možnosti** a podle okolností, v nichž žije. Pro zbožné lidi jest normou čtvrt hodina před svatým přijímáním a čtvrt hodina po něm. Je-li svaté přijímání při mši svaté, jest mše svatá přípravou a nutno dbáti jen toho, abychom se po svatém přijímání modlili asi čtvrt hodiny. Jestliže však zbožní lidé nemohou v kostele tak dlouho setrvati, a přece by rádi přijímali Tělo Páně, mohou cestou do kostela a z kostela doplniti vnitřní modlitbou, co musí ubrati z přípravy a z díkyčinění v kostele; přece však ať se alespoň chvíli v kostele modlí, nežli přistoupí ke stolu Páně, a rovněž po svatém přijímání, než odejdou za svými povinnostmi.

72. JAK SE MÁME PŘIPRAVOVATI NA SVATÉ PŘIJÍMÁNÍ A JAK PO NĚM DĚKOVATI?

Máme se tak připravovati a tak děkovati, jak dovedeme. V některých modlitebních knihách jsou příslušné požadavky, jež by se snad daly

provésti, kdyby někdo přistupoval ke stolu Páně jen jednou do roka, ne však, přijímáme-li denně.

Nejlepší přípravou a nejlepším díkůčiněním je dobrý křesťanský život a upřímná snaha prospívati v duchovním životě. Rovněž má býti každé svaté přijímání přípravou na další, a to tím, že se stáváme lepšími a svým smýšlením podobnějšími Kristu Pánu.

K bezprostřední přípravě a díkůčinění dostačí, jestliže se určitou dobu modlíme s velikou úctou vhodné modlitby jak před svatým přijímáním, tak po něm. V modlitebních knihách jsou různé modlitby, ale ne proto, abychom je odříkávali mechanicky a otrocky po pořádku, nýbrž abychom si z nich vybírali, co se nám právě hodí, nedovedeme-li se modliti bez modlitební knihy. Nepociťujeme-li zbožnosti, útěchy a zbožné nálady, trápí-li nás roztržitosti, nezanechávejme proto svatého přijímání; stačí, říkáme-li si vhodné modlitby **velmi uctivě a trpělivě.**

Před svatým přijímáním se nejvíce doporučuje, abychom vzbuzovali **zkroušenost a lítost** nad hříchy, vůbec co nejvíce se pokořovali před Bohem. **Po** svatém přijímání jsme několik okamžiků živými svatostánky, dokud nejsou stráveny způsoby chleba; proto se v nejhlubší úctě **klanějme** Synu Božímu, skutečně přítomnému v našem nitru, řekněme mu vše, **co máme na**

srdci, děkujeme Mu zvláště za vše, co v nás působí svatým přijímáním. a oddejme se Mu zcela a úplně.

73. POHORŠENÍ.

Často bývá slýchati stesky, že zbožné osoby, které mají nápadné chyby — zlobí se, vzdorují, nadávají, jiné posuzují a pomlouvají — přece se odvažují přistupovati ke stolu Páně. Je to pohoršení?

Moudrý člověk činí zde rozdíl mezi chybou a osobou, mezi osobou a osobou. Kdyby to byly hříchy smrtelné, a taková osoba by přijímala Tělo Páně bez svaté zpovědi, pak by to bylo jistě veliké pohoršení. Jsou-li to však hříchy všední, jak to u zbožných osob bývá obyčejně, je to pohoršení jen tehdy, přistupuje-li taková duše k svatému přijímání bez lítosti a beze snahy, aby své poklesky napravila; neboť svaté přijímání není odměnou za ctnost, nýbrž prostředkem, abychom pravé ctnosti nabyli.

Nelze proto odsuzovati beze všeho zbožné duše, které nejsou ještě dosti ctnostné a mají mnoho, snad i protivných chyb. Ať jen chodí ke stolu Páně, aby se znenáhla polepšovaly! Přijímá-li někdo po delší dobu často, a svých pohoršlivých chyb přece nikterak nenapravuje,

zdá se, že to nemyslí dosti vážně s lítostí, že nemá při svatém přijímání pravého úmyslu a že mu nezáleží na pokroku v duchovním životě; zdá se — nepravíme, že tomu tak jest. Mohou býti při rozumné snaze ještě jiné důvody, proč se nelepší, zvláště, jsou-li jeho chyby, zakořeňeny a není-li nikoho, kdo by takové duši pomáhal, aby se jich zbavila.

74 JAK ČASTO MÁME PŘIJÍMATI TĚLO PÁNĚ ?

Jak často máme přijímati Tělo Páně, záleží na okolnostech osobních i místních. Všeobecně lze říci: Přijímejte tak často, jak toho vyžaduje pojem o svatém přijímání, jenž byl dříve vysvětlen. Dle toho lze pro duše dosti pevné v milosti Boží říci ještě určitěji: Kdykoli přijdete na mši svatou a ještě jste nesnídali, vzbudte lítost nad svými poklesky a přistupte s velikou úctou ke stolu Páně. To jest nejpožehnanější účast na nejsvětější oběti, úplně dle vzoru prvních křesťanů. Je-li vám to možno jen v neděli a ve svátek, přistupujte k svatému přijímání jen v neděli a ve svátek. Můžete-li však i ve všední den, choďte ke stolu Páně i ve všední den, jestliže tím ovšem nezanedbáváte domácích povinností, a souhlasí-li s tím váš zpovědník.

To neplatí pro lidi, kteří se snadno dopouštějí těžkých hříchů; ne že by pro ně nebylo častého, ano i denního svatého přijímání — potřebujíť ho více než lidé mravně pevnější, — ale že norma, dle níž by mohli přijímati Tělo Páně, musí býti úplně ponechána moudrému úsudku jejich zpovědníků.

Přijímati Tělo Páně vícekrát než jednou denně není laikům dovoleno a je těžkým hříchem. Výjimkou je případ náhlého smrtelného onemocnění, t. j. případ zaopatřování.

75. MÁME NĚKDY VYNECHATI SVATÉ PŘIJÍMÁNÍ, ABY NÁM NEZEVSĚDNĚLO?

Není-li jiné příčiny, neradím vynechávati je jen proto, aby nezevsědnělo. Vždyť svaté přijímání zevšední našemu citu pro lidskou křehkost, ale nesmí zevšedněti našemu rozumu a naší vůli. Proto se snažme, abychom si počínali u stolu Páně s úctou největší, i když nemáme citelné zbožnosti. Svaté přijímání není pro cit, nýbrž pro nadpřirozený život.

Nechodíme ke stolu Páně, abychom si život osladili, nýbrž abychom se upevnili ve ctnosti a posilnili se pro své povinnosti a svá utrpení.

Nemáme-li zbožných citů, nahrazujeme to větší úctou a trpělivostí, a jestliže si snad počínáme u stolu Páně poněkud nedbale, je jistě lépe, budeme-li příště při svatém přijímání uctivější, než vynecháme-li je některý den úplně.

76. JAK ČASTO SE MÁME ZPOVÍDATI PŘI ČASTÉM SVATÉM PŘIJÍMÁNÍ?

Kdo jest si vědom těžkého hříchu, nesmí přistupovati ke stolu Páně, dokud se nevyzpovídá. Kdo však nemá těžkých hříchů, může přijímati častěji, aniž se pokaždé zpovídá. Lidem, kteří nemají těžkého hříchu, se svatá zpověď pouze doporučuje; jest kontrolou, zdali přijímají hodně, pobídkou k větší snaze v duchovním životě a příležitostí, aby se jim dostalo svátosti pokání a snad i duchovního vedení. Jak často se mají zpovídati, **určuje zpovědník** dle stavu jednotlivých duší. Kdo má v nitru pořádek a klid, může býti při denním svatém přijímání odkázán na svatou zpověď jednou za měsíc.

Vzhledem k odpustkům dlužno připojiti ještě toto:

Kdo nechodí denně nebo skoro denně — alespoň pětkrát za týden — ke stolu Páně, jest povinen zpovídati se jednou za 14 dní, aby mohl získati všechny plnomocné odpustky, které vy-

žadují svaté zpovědi. Kdo však přijímá Tělo Páně denně nebo téměř denně, může získati plnomocné odpustky vždycky, i když se zpovídá pouze jednou za měsíc.

M O D L I T B A.

77. NESPRÁVNÉ NÁZORY O MODLITBĚ.

U zbožných lidí nebývá často správných pojmů o modlitbě. Mnohým duším bývá modlitba cílem duchovního života, ačkoli jest **pouze prostředkem**. Cílem duchovního života jest naprostá oddanost Bohu, neboli spojení s Bohem; důležitým však prostředkem, abychom dospěli k naprosté oddanosti k Bohu, jest modlitba.

Z modlitby máme čerpati sílu, abychom se přemáhali, plnili své povinnosti a podrobovali se Bohu neustále a ve všem. Modlíme se, abychom uspokojili Boha, aby **Bůh z toho měl slávu**. Jsou však duše, které v modlitbě hledají jen **sebe**, svého uspokojení, své útěchy, své slasti. Modlí se, poněvadž modlitba je těší; jakmile je přestává těšiti, ochabují v ní. Modlí se a zanedbávají své povinnosti; modlí se a modlitbou se nenapravují.

Jiní se zase omylem domnívají, že zbožnost spočívá v tom, aby odřískávali množství ústních

modliteb; proto se zatěžují modlitbami bez valného prospěchu a ztrácejí duchovní svobodu. Je to omyl v jiném směru, neboť modlitba není cílem, nýbrž **prostředkem**, abychom došli pravé zbožnosti.

78. MODLITBA ÚSTNÍ A VNITŘNÍ.

Někteří lidé znají jen ústní modlitbu, o vnitřní modlitbě však nevědí; proto u nich není pokroku v modlitbě a snadno zakrňují v duchovním životě. **Nepohrdáme nikterak ústní modlitbou, ale vřele doporučujeme také modlitbu vnitřní.** Cvičme se v modlitbě ústní i vnitřní a věnujme se pak více té modlitbě, která nám dle povahy a dle stavu duchovního života více pomáhá, abychom pokročili ve ctnosti a v křesťanské dokonalosti.

Rozdíl mezi ústní a vnitřní modlitbou není v tom, že ústní se projevuje slovy a vnitřní že zůstává v nitru člověka. I ústní modlitba má býti současně v nitru, neboť co člověk projevuje slovy, má mít i v srdci, aspoň pokud dovoluje lidská slabost. Vnitřní modlitba projevuje se také někdy slovy, a zůstává přece modlitbou vnitřní. Rozdíl je tento: Jestliže nitro pouze **doprovází**, co projevujeme ústy, nazýváme modlitbu modlitbou **ústní**; **převládá-li** však nitro,

anebo zůstává-li všechno v nitru bez vnějších projevů, říkáme takové modlitbě modlitba **vnitřní**.

79. NĚKOLIK ZÁSAD PRO ÚSTNÍ MODLITBU.

1. Navykněme si konati své modlitby **pořádně**, ne polovičatě, povrchně, ledabyly. Modleme se raději méně, ale řádně, než abychom mnoho modliteb odříkávali chvatně. Co činíme pro Boha, i znamení kříže a každý Otčenáš, všechno má býti konáno pořádně. Nemáme-li kdy vykonati modlitby řádně, zkrátme je, a neprodlužujme modliteb před spaním, zápasíme-li s dřímotou.

2. **Neopakujme** ústních modliteb, jestliže jsme je vykonali nedbale a povrchně, ale napravme to budoucně tím, že se budeme modliti lépe. Zastihneme-li se při povrchní modlitbě, vzpamatujme se a modleme se dále tak uctivě, jak jsme povinni Velebnosti Boží. Kdo si navyká opakovati modlitby, které vykonal roztržitě nebo nedbale, přijde snadno do takových nesnází, že nedovede dokončiti žádné modlitby. Proto zásadně modliteb neopakujme!

3. Dbejme při modlitbě zvláště **hluboké úcty**. Lidské slabosti není vždy možno modliti se

zbožně, někdy ani s náležitou pozorností, ale vždy se můžeme modliti s velikou uctivostí, nebo se aspoň nutiti, abychom se modlili uctivě. Zbožnost a pozornost pak obyčejně přijde sama, a nepřijde-li, Bůh jí po nás nežádá. Stačí, řekáme-li uctivě a trpělivě, co říkati máme nebo chceme, aby to byla modlitba dobrá a Bohu milá. Bůh z ní něco má; že my z ní nemáme útěchy ani radosti, co na tom? Právě proto jest snad záslušnější a vydatnější, abychom se utvrdili v pravé ctnosti.

4. Dobré modlitbě napomáhá též **uctivá poloha těla a sklopený zrak**. Můžeme se modliti klečíce, stojíce i sedíce, jak se nám lépe hodí, avšak v každé z těchto poloh se chovějme tak, jak bychom se chovali, kdybychom navštívili velmi vznešenou osobu a s ní rozmlouvali. Delší ústní modlitbu můžeme konati i chodíce. Naše uctivost však nebuď přepjatá, strojená, nápadná, nýbrž skromná, mužná, přiměřená zvykům našich krajů. Rovněž ruce skládejme, jak je u nás zvykem a jak se nám to zdá vhodné pro přítomnost Boží. Před vystavenou Velebnou Svátostí a aspoň při pozdvihování ve mši svaté je jistě na místě, abychom vždy **klečeli**.

Velmi mnoho záleží na sklopeném zraku při modlitbě. Jak roztržitými se stáváme právě tím, že se rozhlížíme po kostele, že si při modlitbě

všimáme všelikého, co k ní nepatří! Mnohem lépe jistě se modlí ten, kdo si při modlitbě ničeho nevšímá, pohled ovládá a všechnu pozornost věnuje jen Bohu. To platí zejména pro ženské osoby, které postřehnou ihned každou maličkost a tak podléhají ustavičným roztržitostem. Proto, jakmile vstoupíme do kostela, sklopme oči z úcty k Velebnosti Boží a ovládejme své pohledy; uvidíme, jak zcela jiná bude naše pobožnost.

80. JAK POUŽÍVATI MODLITEBNÍCH KNIH?

1. Modlitební knihy používejme volně, vybírajíce si z ní, co se nám zamlouvá a hodí, ne tedy otrocky, jako bychom se musili všechno pomodlit, co je v ní vytištěno. Modlitební knihy jsou pomůckou pro duše, které se nedovedou modlit samostatně, aby v nich našly slova a myšlenky pro svoje styky s Bohem. Některé modlitby svatých se pro nás nehodí, poněvadž nejsme dosud takového smýšlení, jakého byli svatí.

2. Vyhovuje-li nám některá modlitba, **nechvátejme** k jiné, nýbrž **opakujme** si její slova nebo věty, které posilují naši zbožnost, a teprve až v jedné modlitbě nenacházíme potravu pro svou zbožnost, vyberme si jinou.

3. Nejpřednější ze všech modliteb jsou modlitby z Písma svatého, zvláště žalmy a jiné biblické chvalozpěvy. Po nich mají přednost modlitby liturgické, kterých Církev svatá sama používá při službách Božích, a konečně modlitby, které Církev svatá schválila, obdařila odpustky a tím doporučila.

81. KANCIONÁLY.

1. Kancionálů neboli zpěvníků používáme především **ke zpěvu**. Zpěv je také nebo aspoň může být modlitbou, a to modlitbou velmi dobrou a Bohu milou. Říká se dokonce, že kdo v kostele zpívá, dvojnásobně se modlí, a je v tom jistě mnoho pravdy, jestliže při zpěvu pozorně sledujeme slova písně.

Proto by se zbožní lidé neměli vyhýbati kostelnímu zpěvu, mají-li ke zpěvu schopnosti, ale **měli by zpívat, až by se celý kostel rozezvučel ke chvále Boží**, i když by je snad tichá modlitba těšila více. **Ne co nás více těší, ale co Boha více oslavuje!**

Někteří lidé zpívají až do pozdvihování a potom umlkají. poněvadž se chtějí připravovati na svaté přijímání. Po svatém přijímání jich teprve nikdo nedostane ke zpěvu. Co jest o tom souditi? Nikdo ovšem není povinen zpívat, avšak

zpívá-li se po pozdvihování mešní nebo eucharistická píseň nebo píseň k Pánu Ježíši, je jistě vhodnou přípravou na svaté přijímání. A zpíváme-li chválu Boží po svatém přijímání, je to jistě vhodným díkůčiněním. Proto by se měly po pozdvihování a po svatém přijímání zpívat takové písně, které se skutečně hodí k těmto úkonům; jsou to především písně mešní a eucharistické.

Zpívá-li celý kostel, je to společná chvála Boží, a zbožnost se přenáší i na vlažné duše. Takové služby Boží povznášejí, vábí. Je tedy **apoštolským dílem**, účastní-li se zbožné duše horlivě církevního zpěvu a pěstují-li také zpěvem ústní nebo vnitřní modlitbu.

2. Kancionálů možno však též užívatí beze zpěvu pro ústní nebo vnitřní modlitbu. V našich českých, zvláště starších písních jsou právě poklady myšlenek. probouzejících zbožnost a poskytujících hojně látky k rozjímání a k vnitřní modlitbě. Jen si prohlédneme naše staré rorátní zpěvy a jiné písně, jak je máme opraveny a upraveny v kancionále. Začneme se modliti některou na příklad mešní píseň. Brzy najdeme myšlenku, která nás povzbuzuje, ponechejme se pocitu, který v nás vzbudila, pokud z toho čerpáme útěchu, potom teprve čtème dále, až

najdeme novou povzbuzující myšlenku. Taková modlitba je pravou vnitřní modlitbou.

82. DÍKŮVZDÁNÍ A CHVÁLA.

Přemnoho lidí má smysl jen pro modlitbu **prosebnou**; ustavičně jenom prosí buď Boha, nebo Božské Srdce Páně, nebo Pannu Marii nebo svaté, k nimž mají zvláštní důvěru. Nevytýkáme jim, že **prosí**, ale je známkou duchovní nevyspělosti, že **jenom** prosí.

Což nemáme také **děkovati**, a často děkovati? Což nemáme příčiny **více děkovati nežli prositi**, jsouce zahrnováni v Církvi svaté přehojnými milostmi? Děkujme tedy často Pánu Bohu, chvalme Ho, klanějme se Mu, kořme se v pokoře před Jeho velebností; tím se naše zbožnost rozšíří, zušlechtí, zdokonalí, povznese nad naše osobní zájmy, nabudeme více pochoopení pro Boha. Proto pobožností nade všechny pobožnosti má nám býti nejsvětější Oběť mše svaté, tento vrchol bohopocty.

A jsouce si vědomi svých hříchů a nepravostí, budeme na sebe žalovati, pokořovati se před Bohem, litovati svých poklesků, odprošovati Ho a krotiti svůj nevděk. I to je výtečná modlitba a blahodárné rozšíření naší zbožnosti.

83. MODLITEBNÍ KNIHA PANNY MARIE.

Panna Maria měla též modlitební knihu, asi ve formě papyrusového závitku. Byl to vlastně kancionál, **žaltář**, t. j. sbírka 150 žalmů, z nichž si říkávala žalmy, které se jí hodily, nebo které byly u židů obyčejem. I Kristus Pán a svatý Josef užívali této knihy.

V žaltáři jsou nejen žalmy prosebné, nýbrž i kající a velká část žalmů jsou překrásné zpěvy děkovné a oslavující Boha. I to je dokladem, jakým směrem by měla jít naše pobožnost, aby se stala vyspělou a podobnou pobožnosti Matky Boží.

Žaltář vábil vždy mysl zbožných křesťanů, kteří toužili modlit se tak, jak se modlilval Kristus Pán. Liturgická modlitba Církve svaté záleží hlavně z žalmů. Každý kněz se pomodlí za týden celý žaltář. Naši předkové milovali žalmy a rádi je zpívali.

Ovšem nehodí se pro nás každý žalm, některý nám zůstane vždy nejasným, ale je mnoho žalmů, které roznítí naše srdce. V nich jsou výrazy, jimiž můžeme vhodně Boha velebiti, Jemu děkovati, Jemu se klaněti, Jemu projevovati lástost nad svými hříchy. I přípravu a díkyvzdání po svatém přijímání nám kniha žalmů velmi usnadní. Není třeba modlit se celý žalm, stačí

některý verš, při němž setrváme, dokud se naše srdce na něm rozněcuje. Čím více poznáváme žalmy, tím více v nich nalézáme krásy a zbožnosti, a stávají se modlitbami, které se tak snadno neomrzí.

84. DVOJÍ CESTA K VNITŘNÍ MODLITBĚ.

1. Cestou k vnitřní modlitbě jest předně **každá modlitba ústní**, která nás těší, dojíká a povzbuzuje. Snadno se může proměnit v modlitbu vnitřní, když v ní setrváme, jednotlivá slova nebo věty její si opakujeme, ponecháváme se tomu, co na nás působí a vztahujeme to na Boha. Jakmile se ústní modlitbou probudilo srdce, nechajme jí a dovolme mluvit srdci. Již proto není radno, abychom se zasypávali spoustou ústních modliteb, neboť tak se nedostaneme k modlitbě vnitřní.

Tím není řečeno, že si máme takto počínati při **každé** ústní modlitbě. Některé ústní modlitby máme nebo chceme konati jako ústní a říkáme je uctivě, aniž se zdržujeme u jednotlivých slov, aniž opakujeme některou část. Ale chceme-li konati modlitbu **vnitřní**, a nezáleží nám na tom, kolik modliteb ústních odříkáme, můžeme tímto způsobem přejíti velmi snadno od ústní modlitby k vnitřní a v ní pak setrvati delší dobu. **Tak se**

v nás vzmáhá duch modlitby a modlitební kniha se stává jen pomůckou, abychom se dostali do duševního stavu, ve kterém knihy již není třeba.

2. Druhá cesta k vnitřní modlitbě je **duchovní četba**. Čteme něco zbožného, na př. Následování Krista nebo Životy svatých. Dojímá-li nebo povzbuzuje-li nás tam něco, ustaňme ve čtení, ponechejme se tomu dojmu, opakujme si místo, které na nás působilo, těšme se jím, uvažujme o něm — a tím vlastně již rozjímáme. To již není pouhá duchovní četba, to je **četba rozjímavá**. Vztahují-li se naše myšlenky, touhy a city při ní na Boha, je to **vnitřní modlitba**; duchovní četba tu byla jen pomůckou, aby se duše z ní povznesla k volnému styku s Bohem.

Proto si má každý, kdo chce prospívat v duchovním životě, ustanoviti určitou dobu — **alespoň čtvrt hodiny denně** — ke vhodné **duchovní četbě**, která ho znenáhla uvádí do vnitřní modlitby. Snaživé duše, jimž to povinnosti dovolují, věnují duchovní četbě ještě více času. Pravidelnou duchovní četbou se nejen poučujeme a vzděláváme, nýbrž i povzbuzujeme a povznášíme. Duch Svatý má vhodnou příležitost, aby naši mysl osvěcoval duchovními pravdami a naše srdce rozněcoval, aby víc a více milovalo věci nadpřirozené a oddávalo se zcela Bohu. Pře-

mnoho svatých začínalo takto pěstovati duchovní život, a poněvadž v tom neochabovali, nýbrž věrně plnili vnuknutí milosti, dospěli znenáhla k veliké dokonalosti.

Zde třeba rady zkušeného znalce duchovní literatury, aby z hojnosti spisů, které se nabízejí, každá duše si vybrala to pravé pro její duchovní potřebu a neutrácela čas četbou méněcennou nebo přímo nevhodnou.

85. POSTUP V DUCHOVNÍ ČETBĚ.

1. Na prvním místě radíme zbožným duším dnes bohužel rozebrané dílko P. Jaroše: **Život podle Božského Srdce Páně**. Je to kniha originální, ryze česká, a uvádí začátečníka znenáhla do pravého duchovního života. Hodí se zvláště pro muže a mladíky.

Dále zvláštního upozornění zasluhují dva klasické spisy v literatuře duchovní, které opět brzy se jistě ocitnou u nás na knižním trhu:

»Navedení k životu zbožnému, čili Bohumila«, od svatého Františka Saleského, vhodná pro paní a dívky, a

»Následování Krista« od blahoslaveného Tomáše Kempěnského.

První kniha je více pro duše v počátcích duchovního života a vede bezpečnou cestou k pra-

vé zbožnosti. Druhá pomáhá k dalšímu stupni a k prohioubení duchovního života v nesnázích, kterým třeba čeliti a právem se nazývá Zlatá kniha.

Duše, která se řídí podle tohoto návodu, nemůže se v duchovním životě dostat na scestí.

Vedle spisů asketických záhodno střídavě probíratí též dobře psané životopisy svatých.

Kdo poněkud již zpracoval duši svou snadnější duchovní četbou, bude dosti připraven, aby s velkým užitkem probíral knihu, která vyniká nad všechny jiné — **Físmo svaté, především Nový Zákon, a v něm Evangelia.** Tu jsme u zdroje pravdy a duchovního povzbuzení, tu nalezneme všechny směrnice a zásady svatého života v Kristu Ježíši, tu se setkáváme i s blahoslavenou Pannou Marií. Pracovním programem každého, kdo touží po Bohu, jest, osvojiti si zásady svatého Evangelia a prováděti je důsledně v životě.

Proto by se měla každá zbožná duše ponořiti do Písma svatého, zvláště do Evangelíí. Svatý Marek je nejsnadnější, svatý Lukáš dosti snadný, svatý Jan a Matouš předpokládají již jakousi zručnost v rozjímání. Proto je radno začítí svatým Markem a po svatém Lukáši přejíti k ostatním. Jen nic hledaného: s prostotou dítěte a

s úctou věřícího křesťana čtème slovo Boží, až něco najdeme, co nás povzbuzuje ke ctnosti a k lásce Boží; při tom setrvejme, a teprve, když povzbuzení jsme vyčerpali, pokračujme v četbě. Musíme býti **maličkými**, chceme-li, aby naše srdce hořelo při četbě svatého Písma.

Katolíkům však je dovoleno používatí jen Písma sv. církevně **schváleného**.

86. JAK PROHLOUBÍME VNITŘNÍ MODLITBU?

Abychom svou vnitřní modlitbu prohloubili, musíme:

1. **svou mysl soustřediti**, odpoutati ji před modlitbou ode všech starostí a vzpomínek, vzdáliti ji od hluku tvorstva a ponořiti v Boha, přítomného v našem nitru. Jsme-li v posvěcující milosti Boží, přebývá v nás zvláštním způsobem Otec, Syn a Duch Svatý. To jasně vysvětluje ze slov Krista Pána: »Miluje-li kdo Mě, slovo Mé zachovávatí bude, a Otec můj bude ho milovati, i přijdeme k němu a příbytek u něho si učiníme«*) — a ze slov svatého Pavla: »Nevíte-li, že tělo vaše jest chrámem Ducha Svatého, který jest ve vás?«***) Proto před modlitbou všechno

*) Jan 14, 23.

**) I. Kor. 6, 19.

stranou, abychom se mohli zabývatí jen Bohem!

2. prositi Ducha Svatého o pomoc. Vnitřní modlitba jest dar Boží a Duch Svatý jest jejím učitelem, bez jehož zvláštní pomoci nikam nedojdeme. Bez Ducha Svatého v duši mrzne, vnitřní život je zakrnělý; začne-li však On působiti, rozvíjí se jako jarním vánkem, jako teplým májovým deštěm a utěšeně vzrůstá. Prosme tedy na počátku modlitby i při ní a jindy pokorně a dětinně Ducha Svatého, aby osvětlil náš rozum, povzbudil naši vůli a uvedl nás do tajů vnitřní modlitby; prosme, jako kdysi prosili učedníci: »Pane, nauč nás se modliti«.*)

3. uvažovati občas o tom, co jsme četli a obracetí všechno na sebe. Přirovnávejme své jednání k tomu, jak jednati máme; tak poznáme svou nicotu a své chyby, naučíme se skromně smýšleti o sobě a napravovati svůj život. K tomu pomáhají tyto otázky:

Co z toho plyne pro tebe?

Jak tomu bylo dosud?

Hledej a vypočítávej si důvody, aby ses v tom či onom napravil!

To vše se má konati zcela nenuceně, otázky mají usnadňovati a nikoli znesnadňovati vnitřní

*) Lukáš, 11, 1.

modlitbu. Kdo jde do hloubky a zkoumá své nitro, jistě začne přemáhati svou samolibost a domýšlivost a již tím se stává vnímavějším pro vnitřní modlitbu. Pyšným se Bůh protiví, pokorným však dává milost.

4. učití se znenáhla rozmlouvati s Bohem a projevovati Mu své smýšlení. Čiňme tak prostě, dětinně, nenuceně, při veškeré úctě, kterou jsme povinni neskonale Velebnosti Boží, slovy nehledanými, více srdcem než ústy.

Abychom se snáze naučili takovému styku s Bohem, je dobře, napíšeme-li si na lístek neb na obrázek **seznam rozličných zbožných projevů čili afektů**, z nichž si pak vybíráme, kdykoli se chceme zabývati Bohem. Takového seznamu lze užívatí nejen v době vnitřní modlitby, ale i při mši svaté, při svatém přijímání, při návštěvách velebné Svátosti a při jiných příležitostech. Vložíme si jej do modlitební knihy i do knih, jichž používáme k duchovní četbě. Může zníti asi takto:

Hluboce se Bohu klaněj!

Podivuj se tomu, co se ti na Kristu Pánu líbí!

Chval Ho a veleb s anděly a svatými!

Děkuj Mu!

Projevuj Mu blahopřání!

Měj s Ním soustrast v Jeho utrpení a zneuznání!

Odprošuj Ho za svůj nevděk!

Pokořuj se a žaluj na sebe!

Když se k Němu přirovnáváš, jak je ti?

Projevuj důvěru v Jeho moc a slitování!

Co Mu přislíbíš?

Projevuj Mu oddanost a lásku!

Přednášej Mu dětinně a prostě své prosby!

Uchyluj se do Srdce Páně!

Spojuj svou vyprahlost s Jeho utrpením!

Ponechávej se Mu na milost a nemilost!

Putuj v duchu k Panně Marii a k svatým patronům!

Tak se ponenáhlu naučíme jednati s Bohem svými slovy a dospějeme ke skutečné vnitřní modlitbě. Při tom neutkvíváme na stálých úvahách, ačkoli, zejména na počátku duchovního života, mohou nám velmi prospěti.

5. K vnitřní modlitbě konečně mocně napomáhá, umrtvujeme-li a přemáháme horlivě své nezřízené náklonnosti a snášíme-li statečně utrpení; než tato věc je tak důležitá, že o ní musíme pojednati zvlášť. Tolik je jisto, že naše duše má tím více smyslu pro vnitřní modlitbu, čím méně lne ke tvorům a čím více hledí uspokojiti Boha bez ohledu na sebe; k tomu však je třeba veliké vnitřní čistoty a sebekázně.

87. POVŠECHNÁ POZNÁMKA.

Co teď bylo řečeno, **nepatří k podstatě** vnitřní modlitby, nýbrž má pouze **pomáhati**, abychom se v ní prohloubili a zdokonalili. Na to třeba upozorniti, aby se některé duše nedaly odstrážiti od vlastní modlitby otázkami, seznamy afektů a různými spleťtými návody.

Modlitba je styk s Bohem, tedy něco líbezného a nenuceného. Hledáme Boha, chceme se k Němu dostat, řci Mu, co máme na srdci, posílniti, uklidniti a zakotviti v Něm svou duši. Jen toho se domáháme a o to se snažíme, vše ostatní je nám pomůckou, již užíváme, pokud nám prospívá, a které necháváme, když nás ruší neb i dokonce od Boha vzdaluje.

V počátcích vnitřní modlitby stačí obyčejně, co bylo dříve řečeno o dvojí cestě k vnitřní modlitbě. Je-li však duše ve vnitřní modlitbě již poněkud zběhlejší a pozoruje-li, že se její modlitba nestává hlubší, ať používá prostředků, jež jsme nyní udali.

Vnitřní modlitba je něco, co se vyvinuje v duši **znenáhla**. Cvičme se v ní pilně a buďme trpěliví, nedaři-li se nám vždy podle přání. Pamatujme na zásadu s počátku vytčenou: Stačí, vyhovíme-li modlitbou Bohu, i když sami v ní nemáme uspokojení; nebo modlitba je pouhý pro-

středek, abychom přilnuli k Bohu a sjednotili se s Jeho vůlí.

88. ÚTĚCHA A NEÚTĚCHA.

Kdo pěstuje duchovní život, pozoruje často, že se v jeho nitru střídá útěcha s neútěchou. Hned svítí v duši slunce, hned se stahují mraky, prší nebo mrzne; teď nás modlitba a duchovní věci těší, zanedlouho jsou nám obtížné, prázdné, ano i protivné. Není v nás stálosti, nýbrž stálá změna jako v počasí. Takové střídání útěchy a neútěchy nasvědčuje, že duchovní život se probouzí, a je to zcela dle úmyslů Božích. Nutno s ním vážně počítati v duchovním životě; proto je třeba poučení, kterak máme jednati za různého »počasí«, abychom nechybili.

89. JAK SI MÁME POČÍNATI V DOBĚ ÚTĚCHY?

Jak si máme počínati v době útěchy, naznačuje nám mistrně sv. Ignác z Loyoly v Duchovních cvičeních: »Kdo jest v útěše, hled se pokřovatí a ponižovatí, jak můžeš.« V útěše jsme nakloněni k marnivosti a domýšlivosti; hned bychom si na tom zakládali, oddávali se samolibosti, domnívajíce se, že jsme již hodně pokročili, jinými bychom pohrdali a sebe vyná-

šeli. To by se Bohu protivilo a nám bylo na škodu. V útěše se tedy pokořujeme a ponížujeme, děkujeme Bohu za vše, co v nás způsobil, uznáme svou nehodnost a statečně zapuzujeme všechnu domýšlivost. Duchovní útěcha není naše dílo, nýbrž účinek milosti Boží, jež v nás právě působí; není naší zásluhou, proto patří chvála jen Bohu a nikoli nám.

90. KTERAK MÁME JEDNATI V DOBĚ NEÚTĚCHY?

Pro dobu neútěchy podává nám opět sv. Ignác několik zásad ve svých Pravidlech o rozlišování duchů.

1. V době neútěchy nemáme měniti, zkracovati nebo dokonce vynechávati svých modliteb a duchovní četby. **Zůstaňme pevní a stálí** v tom, co jsme si dříve umínili, a konejme modlitbu i duchovní četbu trpělivě a věrně, i když nás netěší a nám se protiví. Hleďme vyhověti Bohu, i když se nám to zdá neúčelným a zbytečným. Tím projevujeme věrnost Bohu a přemáháme pokušitele, který by nás rád právě tehdy odvrátil od modlitby a duchovního života. Kolik duší podlehlo a stále podléhá tomu pokušení, a proto zakrňuje v duchovním životě!

2. Někdy je dobře v neútěše zrovna si ještě přidati, modlitbu poněkud prodloužiti, jsme-li

pokoušení, abychom ji zkracovali; tak nejen pokušiteli odporujeme, ale i důkladně ho porážíme.

3. Vzpomínejme si v neútěše, že nás Bůh jen zkouší, že nás neopustí, ale svou milostí jest stále při nás, ač toho necítíme. Zachovejme si důvěru v Boha a přemáhejme malomyslnost!

4. Cvičme se v trpělivosti; trpělivostí zvítězíme! Zás nás Pán potěší, jen když trpělivě vytrváme v soužení.

91. PROČ NA NÁS BŮH DOPOUŠTÍ NEÚTĚCHU?

Střídáním útěchy a neútěchy si nás Bůh vychovává. Je to důkazem, že v duši působí milost Boží.

1. Duch Svatý často trestá duši neútěchou za poklesky a nedbalosti a udělil by ji více útěchy, kdyby byla věrnější a obětavější.

2. Není však každá neútěcha trestem. Navštěvuje i duše věrné a obětavé, protože Bůh chce v nich vypěstovati pevnou ctnost. Kdyby stále tonuly v duchovní, zvláště citové slasti, zakrněla by snadno jejich vůle a zůstaly by takřka rozmazlenými dětmi. Proto jim Bůh odnímá citelnou útěchu a radost, aby jejich vůle zesílila a byla řádným základem všech ctností. Kdo se

tedy snaží věrně sloužiti Bohu i v neútěše, získává mnoho pro duchovní život, i když to nepozoruje a necítí. Síla jeho vůle vzrůstá a duše se učí sloužiti Bohu za všech okolností; a v tom se jeví pravá ctnost.

3. Konečně je nutno, aby se duše očistila od veškeré samolibosti, marnivosti a nezřízené samolásky. Dokud tato jemná nečistota proniká duši, není člověk schopen hlubšího styku s Bohem, nehodí se k Bohu; proto musí býti duše takřka ponořena do peci utrpení a zkoušek, aby pozbyla veškeré nečistoty. Tak si čistí Pán své věrné duše; nehýčká je sladkostmi, nýbrž ponořuje je do temnot neútěchy a opuštěnosti. Na počátku duchovního života táhne je k sobě hojnou útěchou, jakmile však k Němu přilnuly, začne jim posílati trochu neútěchy, aby v nich vypěstil více vůle a věrnosti. Když pak zesílily v Jeho službě a snesou více, dopouští na ně více neútěchy, nechává je déle »v peci« a útěchou je pouze posiluje, aby je mohl dále tříbiti a čistiti; tím je vychovává k dokonalosti. Mimo neútěchu jsou zde prostředkem též jiná utrpení.

Vším tím vychovává Bůh s láskou a velmi pečlivě duše, v nichž má zálibu. Kéž bychom vždy rozuměli těmto úmyslům Božím, dali se Pánem vychovávat i a tříbiti a zachovávali Mu věrnost

v každém stavu, do něhož naši duši uvádí, zkrátka ponechávali se Mu na milost a nemilost.

92. ROZTRŽITOSTI.

Roztržitosti patří k neútěše. Mnohá duše by se ráda modlila zbožně a pozorně, ale sotva se počne modlití, již její mysl tčká po světě neustálými vzpomínkami na vše možné. Duše pak bývá z toho nešťastna.

O roztržitostech platí totéž, co o neútěše. Pokud se roztržitostem dobrovolně neoddáváme, pokud jich nechceme, pokud *jsou nám trápením, nejsou hříchem; nezbývá, než abychom je trpělivě přijímali jako neútěchu a vnitřní omrzelost a tak se pokorně dali zkoušeti od Boha. Je to kříž, který trpělivě jsa snášen, tříbí naši duši. Jsme-li trápeni roztržitostmi, nechť nás tyto důvody uspokojí.

93. VÝVOJ VNITŘNÍ MODLITBY.

1. Dosud jsme jednali o začátcích vnitřní modlitby. Viděli jsme, že naše ústní modlitba může se snadno přeměnit v modlitbu vnitřní. Rovněž duchovní četbou lze se snadno dostat do vnitřní modlitby. Kdo se vytrvale cvičí v těchto počátcích vnitřní modlitby, osvojí si brzy jakousi zručnost: naučí se uvažovati, zpytovati se, činiti

předsevzetí, prositi, pokořovati se, Bohu se oddávati. To jest již ustálená vnitřní modlitba a nazývá se **rozjímání** neboli **modlitba rozjímavá**.

Tento druh vnitřní modlitby velmi prospívá, aby člověk odložil své chyby a osvojil si ponenáhlu pravé ctnosti. Proto je záhodno, aby se zbožní lidé v ní všemožně cvičili. S počátku duše více uvažuje, jakmile však jest rozum pravdami duchovního života řádně osvícen a nasycen, ustupuje poněkud činnost rozumová činnosti pociťové čili afektivní, kde se hlavně vůle cvičí v projevech lítosti a pokory, oddanosti a věrnosti k Bohu.

2. Kdo po delší dobu svědomitě rozjímá, chyby odkládá a pilně se přemáhá, přechází znenáhla k dalšímu stupni vnitřní modlitby. Má jakousi nechuť k úvahám, i když duše právě není v neútěše. Za to však v něm vzniká touha a potřeba, aby si mohl s Bohem důvěrně promluvit, projevovati Mu úctu, lásku, vděčnost a oddanost, hodně se před Ním pokořovati a svěřovati Mu všechno, co má na srdci. Kdo se **obyčejně** takto modlí, pěstuje **modlitbu afektivní**. Je to snadný a velmi užitečný způsob vnitřní modlitby a velmi napomáhá, abychom přilnuli k Bohu a zanechali všeho, po čem touží svět.

3. Cvičí-li se duše horlivě i v této modlitbě a neustále přemáhá své nezřízené náklonnosti, ustává znenáhla rozmanitost afektů. Tyto se soustřeďují, prohlubují, stávají trvalejšími a zapouštějí v duši hluboké kořeny. Duše jeví velikou oddanost k Bohu, velikou úctu k Velebnosti Boží, velice se stydí před Bohem za svou bídu a slabost a jest si živě vědoma své maličkosti a hříšnosti. Při tom touží mocně po Bohu a hledá Jeho uspokojení. V takovém vědomí dovede vytrvati delší dobu, půl hodiny, hodinu a snad i déle. Duše, u níž se jeví často tento druh modlitby, jest ve stavu **modlitby jednoduché**, kterou někteří spisovatelé nazývají **nazíráním získaným**. Na tento stupeň vnitřní modlitby se můžeme dostat všichni, cvičíme-li se neúnavně ve styku s Bohem, konáme-li svědomitě své povinnosti a přemáháme-li statečně své vášně a choutky. Kdo opravdově odloučí své srdce ode všeho, co není Bůh, a snaží se upřímně ve všem vyhověti jedině Bohu, octne se asi brzy v modlitbě jednoduché — u Boha. To jest plný rozvoj vnitřní modlitby a spojení duše s Bohem. Ovšem, Bůh vezme takovou duši ještě pořádně do práce a zkouší ji neútěchou a opuštěností, aby se osvědčila a řádně očistila, ale za to se jí dostane blaživého spojení s nejvyšším Dobrem.

Toto jest krátký nástin vývoje vnitřní mod-

litby v lidské duši až po modlitbu mystickou v úplném slova smyslu. Modlitbou mystickou začíná zcela nový život, do něhož však uvádí jen Duch Svatý; my se k tomu můžeme pouze připravit velkou svědomitostí a důsledným mrtvením.*)

94. CÍL VNITŘNÍ MODLITBY.

Proč jednáme tak široce o vnitřní modlitbě? Proč se v ní máme cvičiti?

Vnitřní modlitbou spěje duše k Bohu. Jejím cílem je dostaviti se k Němu, udělati si s Bohem takřka známost a zamilovati si Ho. Dokud nemáme této známosti, dokud »jsme si Boha nezamilovali«, nejsme dosti pevní a jisti v duševním životě a nejsme ani dosti šťastni. Dobře pravil svatý Augustin: **»Stvořils nás k sobě«,** to jest učinils nás bytostmi, které mají nutný vztah k Tobě, které Tě potřebují, ó Bože, jako pták vzduchu a ryba vody, **»a nepokojné jest srdce naše, dokud nespočine v Tobě.«** Naše duše je zmítána jako lodička na vlnách mořských a musí zakotviti v Bohu kotvou vnitřní modlitby.

*) Důkladnější poučení o všech způsobech vnitřní modlitby podává kniha: **Ovečka, Návod k rozjímavé modlitbě.**

Rozjímavou modlitbou začíná duše zakotvovati v Bohu; v modlitbě afektivní se v tom zdokonaluje — jeví se již značná důvěrnost s Bohem — a v modlitbě jednoduché dospívá vrcholu: duše si zamiluje Boha a spojí se s Ním láskou.

Z této pevné oddanosti k Bohu, která vzrůstá každým stupněm modlitby, čerpá duše velikou sílu, aby se řádně přemáhala, odumírala světským tužbám a věrně vytrvala ve službě Boží stůj co stůj. Čím hlubší modlitba, tím více nezištnosti a obětavosti k Bohu, která duši opět čistí a připravuje pro hlubší ještě spojení s Božskou Dobrotou.

95. POSLEDNÍ POKYNY PRO VNITŘNÍ MODLITBU.

1. Zasvěťme denně Bohu určitou dobu, ve které se zabýváme jen Jím a mluvíme jen s Ním, ani ne tak ústy jako srdcem a láskou. V té době si u Něho odpočiňme a mějme pozor na Jeho vnuknutí: to jest vnitřní modlitba. Můžeme s počátku něco čísti, až nalezneme, co by naše srdce poutalo a k Bohu vedlo. Později snad netřeba knihy, abychom jednali s Pánem. Knihou si jen pomáháme, když nám to jinak nejde. Duše si zvyká znenáhla na styky s Bohem a trvá ně-

kdy v klidu a v mlčení před Ním s touhou a prosbou, aby On sám na ni působil.

2. To však nejde vždy tak mile, jak se to řekne. Často přijde omrzelost a neútěcha, a tu platí moudrá rada svaté Terezie: »Podle mého názoru není vnitřní modlitba nic jiného, nežli že s Bohem vejdemo v přátelství, vědouce, že nás miluje, a že s Ním hodně často jednáme důvěrně. Aby však panovala pravá láska a zavládlo trvalé přátelství, musí se osoby k sobě hoditi. U Pána není v té věci nedostatků, přemnoho však jest jich u nás. My se k Němu nehodíme, jsme tak smyslní, rozptýlení a nevděční! Než, ač Ho ještě nemiluješ a ještě se Mu nepodobáš, snášej aspoň trpělivě trápení, kterého zakoušíš, máš-li se déle zdržovati u tohoto Pána, neboť velice ti má záležeti na tom, aby sis získal Jeho přízeň a s Ním se dorozuměl.« Tento pokyn je velmi důležitý a je nutno upozorniti naň znovu, ač se již o něm jednalo. Jen duše trpělivé, vytrvalé a věrné budou řádně prospívati ve vnitřní modlitbě, kdežto duše vrtkavé nedokáží nic důkladného.

3. A snad ještě důležitější je pokyn svatého Jana od Kříže: »Cesta k Bohu nevede sladkostmi a útechami, ač se jich začátečníkům dostává hojně. K Bohu dospějeme tím, že se horlivě zapíráme, leccos si odpíráme, jsme ochotni sná-

šeti pro Krista všechno a odumřít sobě úplně. Tak můžeme již zakrátko dospět daleko v duchovním životě.«*)

Nyní pojednáme důkladněji o sebezáporu, jenž je tak nesmírně důležitý, a o tom, kterak třeba pořádati nezřízené náklonnosti. Jen nedostatek opravdového a důsledného sebezáporu zavinuje, že mnoho duší nečiní pokroku v duchovním životě a ve vnitřní modlitbě. Proto zasluhuje tento nový oddíl našeho pojednání zvláštní pozornosti.

ZVLÁŠTNÍ ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ.

96. PROČ MNOHO ZBOŽNÝCH DUŠÍ TAK MÁLO PROSPÍVÁ?

Prospívají málo snad proto, že se málo modlí? Nikoli, namodlí se toho dosti, ztráví často celé hodiny na modlitbě v kostelích, jsou na kdejaké pobožnosti, přečtou si kdejakou zbožnou knihu.

Nechodí snad často k svaté zpovědi? Některé chodí týdně, a přece nejeví pokroku ve ctnosti, a mnohé z těch, které se týdně nezpovídají,

*) Nutno ovšem také se ukázniti co do radováněk světských a proto budou duše po Bohu toužící krajně obezřetné v četbě románů, v návštěvě divadel, biografů a v používání rozhlasu.

právě tak by neprospívaly, ani kdyby konávaly svatou zpověď týdně.

Prospívají málo snad proto, že chodí zřídka ke stolu Páně? Ani toho nelze tvrditi; mnohé zbožné duše přijímají Tělo Páně denně a přece neviděti na nich důkladné ctnosti. Kde je tedy vina? Co je příčinou chabého duchovního života u mnohých zbožných duší?

Odpověď je dosti snadná. Neprospívají ve ctnosti a svatosti **pro nedostatek sebezáporu a odříkání**. Hovějí svým náklonnostem, lpí na věcech pozemských, nemají dosti odvahy a pevnosti, aby se zapíraly a něco si odepřely, a pošle-li na ně Bůh kříže a protivenství, aby je zkoušel a tříbil, vymykají se Mu, reptají, nechtějí se poddati a prchají před křížem; proto nepokračují ve ctnosti.

97. CHYBY ZBOŽNÝCH DUŠÍ.

Zbožní lidé bývají často plni chyb. Myslí si ovšem, že již hodně pokročili ve ctnosti, zvláště mají-li velikou vnitřní útěchu, a netuší ani, kolik převrácenosti a pošetilosti jeví při veškeré horlivosti.

Svatý Jan od Kříže ukazuje ve svých spisech jako v zrcadle zejména tyto jejich chyby:

Jsou plni marnivých myšlenek z útěchy, které se jim dostává; mají se za lepší, než jsou, a snadno pohrdají jinými. Na sobě vidí všechno dobré, na jiných si všímají každé chybičky, snadno jiné posuzují a odsuzují.

Nejsou spokojeni s dary a milostmi, kterých se jim dostává. Chtějí neustále oplývati útěchou a jsou neklidní a netrpěliví, neděje-li se jim zcela podle přání.

Zlobí se snadno a často na bližního, když chybuje. Každého chtějí napravovati, každého kárati, jsou však ihned netrpěliví, mrzutí, celí uražení, dovolí-li si někdo je pokárati nebo na chyby jejich nějak upozorniti.

Chtěli by svatost strhnouti za jediný den, a nedaří-li se jim v tom dle přání, ochabují, jsou netrpěliví, malomyslní a nechávají snadno modlitby a sebezapírání.

Mrzívá je, vidí-li zbožnější a ctnostnější duše, a těžce nesou, nevšímá-li si nikdo jejich ctnosti a zbožnosti. A jak je jim milé a příjemné, když si jich někdo váží, když se jim dostane uznání a pochvaly, tak zase velice se jim protiví, chválí-li někdo jinou duši pro ctnost, vůbec, dává-li se jiným v něčem přednost. To se vsutku dotýká bolavých stránek těchto duší a ukazuje, kolik skryté sebelásky, samolibosti a marnivosti

dřímá v nitru člověka,' který myslí, že jest u něho již všechno v úplném pořádku.

Mnohé duše jsou velmi umíněné a svéhlavé, všechno se má točiti podle jejich hlavy a podle jejich chuti. A běda, neděje-li se jim po vůli! Jsou pak mrzuté, malomyslné, vrtkavé a nestálé. Tatam je všechna horlivost, všechno již jen odbývají nebo toho dokonce zanedbávají. Takový je člověk!

98. CO JE KOŘENEM TĚCHTO CHYB?

Kořenem těchto chyb je naše převrácenost, v níž hledáme sebe místo Boha, toužíme po vlastním uspokojení a málo nám záleží na tom, zdali vyhovíme i Bohu. Jsme příliš zaujati svou sebeláskou a nedovedeme ve všem hledati pouze zájmů Božích, ať nás to těší nebo netěší, ať nám to vyhovuje nebo ne. Odtud většina našich chyb a poklesků.

V duchovním životě prospíváme tím více, čím více dovedeme zatlačovati do pozadí své osobní zájmy a choutky a věnovati pozornost výhradně zájmům Božím. To se ovšem snadno řekne, ale nesnadno provádí; není to však nic nemožného a za pomoci duchovního vůdce můžeme přece aspoň časem dojíti značného stupně nezištnosti a vnitřní čistoty.

99. JAK TO PROVEDEME?

1. **Jen znenáhla.** Jak rostou stromy, tak vzrůstá v duši pravá ctnost, ne jako slunečnice, která rychle vyrůstá, brzy však opět usychá.

2. **Postupně.** Kdo chce najednou odložit více chyb, nedokáže obyčejně nic, a při veškeré námaze zůstává celkem týž, jako byl dříve. Odkládejme tedy chybu po chybě v drobné, trpělivé práci. Nejlepším prostředkem k tomu jest zvláštní zpytování svědomí, jak je podává svatý Ignác hned na počátku Duchovních cvičení. Zvláštní zpytování však se musí prakticky vymeziti a vytrvale prováděti, má-li přinést krásné ovoce.

3. **Jen s pomocí Boží.** Bůh chce, abychom se sami namáhali, ví však také, že na to nestačíme, že nedovedeme zapíratí svých náklonností ve všech záhybech a zákoutích svého nitra, a proto nám pomáhá zvláště utrpením. Je to bolestná pomoc, avšak nutná, abychom se zbavili všech nezřízeností; je to láskyplná práce, důstojná našeho Boha. Musíme však této pomoci rozuměti, dáti si pomáhati, dáti se operovati, čistiti, zdokonalovati a ochotně přijímati z rukou Božích každý kříž. Jen tak se nám stane tato pomoc Boží nejmocnějším prostředkem k dokonalosti a svatosti.

100. IDEA ZVLÁŠTNÍHO ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ.

Člověk jest omezený tvor, jehož energie se brzy vyčerpá, zvláště má-li se uplatňovati několikým směrem. Proto se máme snažiti, abychom se v duchovním životě **soustředili na jednu věc, na jednu chybu, na jednu ctnost** a zůstali při tom tak dlouho, až se chyba konečně odstraní nebo ctnost hluboce v duši zapustí kořeny. Tak odkládáme chybu za chybou a tak si osvojujeme ctnost po ctnosti. Tento postup je přiměřený lidské přirozenosti a proto se snadno při něm pracuje s úspěchem. V něm spočívá podstata zvláštního zpytování svědomí.

Praxe zvláštního zpytování svědomí je dosti jednoduchá. Ráno učiníme předsevzetí, že po celý den něčemu **určitému** věnujeme **zvláštní** pozornost, a poprosíme Boha o pomoc. Naše předsevzetí se vztahuje buď na některý hřích, kterému chceme odvyknouti, nebo na některou ctnost, kterou si chceme osvojiti. V poledne neb aspoň večer se zpytujeme o této zvláštní věci; proto má jméno »zvláštní zpytování svědomí.« O jiných věcech se též zpytujeme, ale více všeobecně, a činíme všeobecné předsevzetí, že se chceme napravit. O tomto zvláštním předmětu se však zpytujeme důkladně, jak to bylo,

zda a kolikrát jsme upadli do určité chyby, neb se cvičili v určité ctnosti. Výsledek si poznačíme, obnovíme předsevzetí a prosíme Boha o pomoc. Druhý, třetí den činíme totéž, a tak týden, 14 dní, měsíc, ano při houževnatých chybách půl roku nebo i rok, až chyba konečně zmizí, anebo ctnost jest pořádně vypěstěna. **Zvláštní zpytování svědomí jest systematická a Bohu velmi milá práce v duchovním životě, jíž znenáhla odkládáme chyby a osvojujeme si ctnosti. Patří tedy k nejdůležitějším cvičením duchovního života.**

101. O ČEM SE KONÁ ZVLÁŠTNÍ ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ?

Zvláštní zpytování svědomí se koná především o **chybách vnějších**, do kterých upadáme často, snad několikrát za den. a jež působí pohoršení, jako na př. hašteřivost, hrubá, nelaskavá slova, odmlouvání, časté výbuchy zlosti, vzdor, zneužívání jména Božího a pod.

Jakmile jsou odstraněny takové vnější chyby, počneme konati zvláštní zpytování o **chybách vnitřních**, ze kterých často pocházejí chyby vnější. Současně začíná cvičení ve ctnostech. Tato práce jest již těžší a vyžaduje často veliké vytrvalosti, abychom došli plného úspěchu. Vel-

mi v tom může duši pomáhati zpovědník, který ji vede ke zvláštnímu zpytování a v něm ji soustavně kontroluje. Tím způsobem duše i při těžké látce dosti snadno vytrvává.

102. O ČEM SE NEKONÁ ZVLÁŠTNÍ ZPYTOVÁNÍ?

Zvláštní zpytování se nekoná o chybách, které se **jen zřídka** naskytují, na př. jednou nebo dvakrát za týden, zvláště jsou-li to chyby vnější. V tom případě je lépe věnovati se raději cvičení ve ctnostech, neboť pevnější ctnost sama působí, že neupadáme do různých chyb. Zmíněné chyby ponecháváme pro všeobecné zpytování svědomí, a naučíme-li se dobře přijímati trápení a kříže, zmizí rovněž chyby, kterých zvláštním zpytováním nelze ani zachytiti. Konečně nás nechává Bůh upadati občas do některých chyb, abychom si nezakládali na své ctnosti a měli příležitost se pokořovati, neboť samolibost se Bohu velice protiví.

Není radno konati zvláštní zpytování o **nedobrovolných** roztržitostech při modlitbě, ani když nás velmi trápí, že nám mysl stále prchá od modlitby, poněvadž tu nepořídíme nic, ano snad si ještě uškodíme. Něco jiného jest, chceme-li odvyknouti zvědavosti a těkavému roz-

hlášení při modlitbě, jichž se často dopouštějí lidé, všímající si v kostele všeho, co se kolem nich děje. Chyba tato je ovšem zdrojem mnoha roztržitostí, které lze odstraniti zvláštním zpytováním, ne však o roztržitostech, nýbrž o zvědavých pohledech.

Konečně neradím, aby někdo konal zvláštní zpytování o **necudných** myšlenkách, představách a snad i o smyslných žádostech, k nimž je pokoušen, jimž se však brání. Chtěl-li by se zbávití těch pokušení zvláštním zpytováním, pokušení by snadno vzrostlo a uškodil by si. Nejlepším prostředkem jest, nevěnovati tomu pozornosti. Něco jiného jest, povoluje-li kdo obyčejně takovým pokušením; ale i tu třeba opatrnosti a nutno se poraditi se zkušeným zpovědníkem, zda a jak by se mohlo o tom konati zvláštní zpytování, aby nepovstalo ještě více pokušení.

103. O POMLUVĚ.

I mezi zbožnými lidmi je dosti těch, kdo rádi pomlouvají. Ač se z toho hříchu neustále zpovídají, přece zase upadají do něho. Při dobré vůli lze však tomu odvyknouti dosti snadno a vychovati se v té věci ke svědomitosti, takže je nám **trapné**, slyšíme-li mluvíti o chybách

bližního, a ještě trapnější, musíme-li se sami o bližním vyjádřiti nepřívětivě.

Ráno učiníme předsevzetí: »**Neřeknu o bližním bez potřeby nic zlého.**« Chybíme-li přece, pomodlíme se, jakmile si to uvědomíme, upřímné Zdrávas za osobu, o níž jsme zbytečně pronesli něco zlého, a tak se trestáme za každý další poklesek. Večer vzpomínáme, kolikrát asi jsme se musili potrestati, a poznačíme si to. Přičiňme se, aby těch chyb znenáhla ubývalo, až jim s pomocí Boží odvykneme úplně.

Toto cvičení se zvláště doporučuje zbožným osobám ženským, aby se znenáhla naučily **veliké šetrnosti vzhledem k cizí cti**, tím upevňovaly mezi sebou **lásku** a u jiných lidí **dobrou pověst** zbožných spolků. Bylo by jistě nemalou chválou a chloubou katolických rodin a spolků, kdyby se o nich mohlo říci, že u nich je čest bližního vždy v bezpečí.

104. O ZNEUŽÍVÁNÍ JMÉNA BOŽÍHO.

Kdo rád bere jméno Boží nadarmo nebo se dopouští jiných nezpůsobů ze zvyku, může jim znenáhla odvyknouti, vykoná-li po každém vědomém poklesku malé pokání, na př. Zdrávas Maria nebo Sláva Otci a pod. Ať si též denně večer poznamenává, kolikrát za den byl nucen

vykonati takové pokání. Počet poklesků bude snad napřed poněkud růsti — neboť tak si teprve uvědomí, čeho si dříve nevšímal, — potom však musí klesati, až konečně klesne na nulu.

105. O NELASKAVÝCH SLOVECH A PROJEVECH NETRPĚLIVOSTI A ZLOSTI.

Ráno učiníme předsevzetí, že si dáme pozor, **aby nám z úst nic nevyklouzlo**, ani když to uvnitř vře. Zatím ať to ještě vře, neboť nejde všechno najednou; tomu se odpomůže později, až se naučíme mlčeti. Poprosíme Boha o pomoc, můžeme přistoupiti na ten úmysl i ke stolu Páně, chodíme-li k svatému přijímání častěji. Vůbec se doporučuje spojovati svaté přijímání se zvláštním zpytováním svědomí, slibovati polepšení a prositi o pomoc při něm.

Kdykoli se dopustíme chyby tím, že odpovíme nelaskavě, netrpělivě, zlostně, osopíme se na někoho. potrestejme se hned za tuto určitou chybu, kterou máme právě v práci; za jiné chyby nikoli. Pokání může být jakékoli, na příklad Zdravas Maria, vykonané potichu a co nejdříve. Tím je to odbyto a můžeme pracovati klidně dále se snahou budoucně lépe mlčeti. Dopustíme-li se chyby opět, jednáme podobně. Večer při zpytování svědomí si zapíšeme, kolikrát bylo

nutno se potrestati. Nechybíme-li toho dne, napíšeme nulu. Tak se kontrolujeme zítra, pozítří, týden, 14 dní, a snad již za tři týdny nebo za měsíc budeme zapisovati samé nuly. Pak přejdeme k tomu, že uklidňujeme vnitřní rozrušení, aby to uvnitř nevřelo, nebo snad ještě k některé jiné zevnější chybě, která jiným dává pohoršení.

Je radno spočítati každou sobotu chyby celého týdne a přirovnati přítomný týden k předcházejícímu, abychom viděli, jak jsme pokročili. Zapisování velmi napomáhá, abychom vytrvali.

106. JAK OVLÁDNEME V NITRU NETRPĚLIVOST A CITLIVOST?

Dovedeme-li ovládati alespoň nějak **projevy** netrpělivosti, můžeme se pokusiti, jak bychom uspořádali i své **nitro**, abychom také uvnitř měli pořádek. Můžeme to učiniti několikerým způsobem. Vybeřme si z naznačených způsobů ten, který se nám nejvíce zamlouvá, neboť není všechno pro každého.

1. Ozve-li se v našem nitru netrpělivost nebo citlivost, **vzpomeňme si na Krista Pána**, kolik pro nás přetrpěl a co všechno dovedl pro nás snášeti. Nemůžeme i my něco snést pro Něho?

Tak se znenáhla uklidníme a cvičíme se ve ctnosti. Večer pak si zapíšeme, kolikrát jsme vzpomínkou na trpícího Spasitele uklidňovali v sobě netrpělivost a citlivost, a sice zapisujeme ctnosti, nikoli chyby. Nestalo-li se tak ani jednou za den, buď že nebylo příležitosti nebo že jsme na to zapomněli, napíšeme nulu. Ale zapisujeme vždy, abychom se cvičili ve vytrvalosti, neboť chceme-li si osvojiti pravou a pevnou trpělivost, musíme se takto cvičiti nejen několik týdnů, nýbrž několik měsíců, ano snad i rok i déle. Nevytrváme však při tom, nebudeme-li každého dne zapisovati výsledky svého cvičení.

2. Ozve-li se v našem nitru netrpělivost, vzpomeňme si na **Božské Srdce Páně**. Kolik nevděku zakouší, kolik urážek se páchá proti Jeho Božské lásce i v naší vlasti! Neposkytneme Mu smíru a náhrady za to všechno? Nuže, obětujeme vše, co je nám protivné, co v nás budí netrpělivost, na smír za takové urážky, a snášejme to trpělivě. To je vzácný projev úcty k Božskému Srdci Páně, a snad ještě lepší, než když na první pátek obětujeme na smír svaté přijímání. Myšlenka smíru nás posilní a uklidní, a tak se naučíme snášeti těžkosti trpělivě a ochotně. — Večer si zapíšeme, kolikrát za den jsme obětovali něco protivného na smír Božskému Srdci Páně. Nemáme-li ničeho, zapíšeme nulu. Ne-

znám praktičtějšího způsobu úcty k nejsvětějšímu Srdci Ježíšovu, než je tento. Kdyby někdo nic jiného nedělal pro Božské Srdce Páně, nežli že Mu všechny trampoty a kříže nabízí na smír, byl by velikým ctitelem Srdce Ježíšova a našel by zároveň velmi snadnou cestu k pravé ctnosti a ke křesťanské dokonalosti.

3. Rádi bychom konali nějaký **apoštolát**; zbožné duše toužívají po tom, aby mohly získávati duše a obracetí hříšníky a nevěrce. Známe snad někoho, kdo se nechce obrátiti, nedbá domlouvání, je zatvrzelý a — snad již je nad hrobem. Jak zde možno pomoci? **Apoštolátem utrpení.**

Vzmáhá-li se v našem nitru nespokojenost, nevole a citlivost, vzpomeňme si na **hříšnou duši**, kterou chceme získati Bohu, a obětujme za ni, co se nám protiví. Jsme-li v milosti Boží, má takové naše utrpení za duše velikou výprosnou moc, snad větší než několik růženců. Svým utrpením zahrnujeme takovou duši milostí Boží a sami ochotně snášíme protivenství, vědouce, že to není zadarmo. — Večer zapíšeme, kolikrát za den jsme něco protivného obětovali Bohu za onu hříšnou duši. Tak budeme míti ze svého utrpení dvojí užitek: konáme velmi účinný apoštolát a sami se při tom posvěcujeme.

4. Vzmáhá-li se v našem nitru netrpělivost a citlivost, **vzpomeňme si na své hříchy** a na to,

co jsme za ně zasloužili. Za jediný těžký hřích — věčné zavržení, a za všední hřích — dlouhý očištec! Jen slitování Božímu jsme povinni díky, nepřijdeme-li do pekla nebo nebudeme-li mít dlouhého očiště, avšak podle spravedlnosti bychom toho zasloužili. Trpíme-li na zemi protivenství, trpíme, co jsme zasloužili, ba zasloužili jsme mnohem více, nesme je tedy v duchu kajícínosti. — Večer zapíšeme, kolikrát jsme se takto v kajícínosti cvičili.

Vyberme si tedy z těchto čtyř způsobů, který se nám hodí a cvičme se v něm vytrvale; nikoli ve všech, nýbrž pouze v jednom. Tak se bezpečně dostaneme k důkladné ctnosti, neboť ctnost se osvědčuje a zdokonaluje v protivenství. V duchovním životě je nejdůležitější, abychom se snáze naučili snášeti těžkosti a pokošení. Jakmile se duše do toho vpraví, je vyhráno.

107. O MARNIVÝCH A SAMOLIBÝCH MYŠLENKÁCH.

Napadají-li nám často myšlenky marnivé a samolibé, můžeme jim s prospěchem odporovati takto:

1. Kdykoli se zastihneme při myšlence marnivé nebo samolibé, **poděkujme Bohu za všechno dobré**, co nám prokázal. Nemáme toho dobrého,

těch předností, vloh a ctností tolik, kolik se nám zdá ale máme přece všelicos, co zasluhuje, abychom řekli: »Chvála Pánú Bohu« a ne — nám! Vždyť máme všechno ođ Boha, nač se proto chlubití cizím peřím! Zakládati si na něčem je nerozum, moudré však jest, připisovati všechno Pánu Bohu a velebiti Ho za to. Buďme tedy moudří a nechme pošetilost!

2. Můžeme se však cvičiti ještě jinak. Kdykoli se zastihneme v marnivé nebo samolibé myšlence, **vzpomeňme si na své hříchý**, které jsou zcela naše a za něž zasluhujeme hanby a pokoření. Pokořme se tedy před Bohem, a tak nám sklapne hřebínek a přejde pošetilost; marnivá myšlenka nás tak jen utvrdí v pravé pokoře.

108. O MYŠLENKÁCH ZÁVISTIVÝCH, ŽÁRLIVÝCH A ODPORU.

Myšlenky závistivé a žárlivé ozývají se přirozeně u všech duší nedokonalých, neboť dokonalost jeví se právě v naprosté nezištnosti. Co máme činiti, ozývají-li se často v našem srdci?

Jakmile se v nich zastihneme, žehnejme osobě, které závidíme. **Pomodleme se za ni** nepozorovaně Zdrávas Maria, nebo si řekněme: »Pane Ježíši, žehnej mu — žehnej jí!« anebo: »Do Tvého nejsvětějšího Srdce ho — ji poroučím.«

Takovým šlechtným jednáním vypěstujeme v sobě znenáhla nezištnost a zdoláme závist a žárlivost.

Podobně si počínejme, vzmáhá-li se v našem nitru odpor proti někomu. Žehnáním jej v sobě lámeme, až konečně zmizí docela.

109. OVLÁDÁNÍ EROTICKÝCH NÁKLONNOSTÍ.

Tato kapitola je velmi důležitá pro duše, které chtějí opravdově pěstovati duchovní život. Jak snadno se v mladíku probudí velká náklonnost k dívce, aniž při tom myslí na něco zlého; myslí na ni, touží po ní, život bez ní zdá se mu nemožný atd. A jak snadno se to stane i dívce vzhledem k některému mladíku! A manželka, žijící ve sňatku ne právě šťastném, snadno si oblíbí jiného muže, domnívaje se, že by s ním byla šťastnější atd.

To jsou erotické náklonnosti, jež se za naší doby živí i četbou románové literatury, kterou nelze mnohdy doporučiti, ani je-li z péra katolických spisovatelů. — Erotické náklonnosti se musí krotiti a ovládati, nikoli pěstovati a živiti. Zvláště jim nesmějí povolovati duše, které slibem svaté čistoty, ať veřejným nebo soukromým, se zasvětily Bohu. Manželé rozhodně je musí ovlá-

dati, vztahují-li se na osoby cizí. I mladí lidé, kteří pomýšlejí na stav manželský, mají často ovládati takové náklonnosti, buď že sňatek s milou osobou je vůbec nemožný, nebo alespoň nerozumný — s nevěrcem, s člověkem nemocným, nestřídmým, vášnivým, a pod. — nebo že ještě není čas pomýšletí na sňatek — studenti a studentky, mladí lidé bez peněz a bez řádného postavení.

Je tedy mnoho příčin a příležitostí, aby duše krotily erotické náklonnosti. Zvláštní zpytování svědomí se osvědčuje i zde a jest skoro jedinou pomocí, poněvadž erotická náklonnost nemizí hned, nýbrž ztrácí se jen ponenáhlu.

Rozeznáváme tři druhy tohoto cvičení podle trojího druhu osob které je mají konati:

1. **Osoby Bohu zasvěcené.** Zpozorují-li ve svém nitru erotickou náklonnost, mají proti ní hned začítí zvláštní zpytování, aby se požár v duši nešířil. Kdykoli ji pocítí, projeví jako protest proti ní svou oddanost k Bohu, i když se to duši zdá těžké a protivné. Stačí projev dobré vůle: »Pane Ježíši, celé své srdce věnuji jen Tobě! Nechci je s nikým dělití! Všechna má láska patří jen Tobě!« Pak již na to nemysli. Ozve-li se pak zase taková náklonnost, přeruší duše opět projevem oddanosti k Bohu zamilo-

vané myšlenky a touhy, a tak náklonnost znenáhla zmizí. Duše prošla ohněm zkoušky, zůstala Bohu věrnou, stává se Mu tím milejší a značně pokročí v duchovním životě. Projevy oddanosti k Bohu se denně zapisují, aby duše snáze vytrvala.

2. **Osoby ve stavu manželském.** Zastihne-li se manželka v myšlence nebo v touze po jiném muži, projeví před Bohem svou manželskou věrnost: »Až do smrti zachovám, co jsem slíbila u oltáře!« Přestane na to mysliti a koná dále své povinnosti; jsou-li těžké, tím větší bude její odměna na věčnosti za věrnost manželskou na na zemi. Totéž platí pro manžela, v němž povstává náklonnost k jiné osobě. Kolik manželských rozluk a rozvodů by se zamezilo touto metodou! Ale pro takové věci má moderní pokolení jen posměch a žene se dále do záhuby.

3. **Lidem svobodným,** kteří pomýšlejí na stav manželský, ale nemohou brzy nebo vůbec vejíti v sňatek s osobou, k níž mají náklonnost, nezbyvá, než ukázniti erotické náklonnosti, chtějí-li se uchrániti velkého utrpení a snad i nešťastného života.

Kdykoli se zastihnou v erotických myšlenkách nebo touhách, pomodlí se Zdrávas a hledí se dostatí na jiné myšlenky. Náklonnost se tím

bude znenáhla mírniti, a je-li třeba, zmizí úplně. Nemusí-li zmizeti, alespoň se ukázní a nebude duši překážkou v plnění povinností. To je důležité zvláště pro studentstvo, aby se místo známostí věnovalo důkladnému studiu. Dokud člověk ničím není, nemá pomýšleti na sňatek, nemá pěstovati známostí. Musí tedy ovládati erotické náklonnosti.

Moderní lidstvo ztrácí úplně smysl pro takové ovládání sebe, a to nejen mládež, ale bohužel i moderní rodičové. Je nejvyšší čas, abychom se zase vrátili k moudrým zásadám našich starých otcův a matek! Nikdo toho dosud nelitoval, že se naučil krotiti a ovládati erotické náklonnosti, přemnoží však trpce pykají za to, že neměli v té věci kázně.

110. MELANCHOLIE A NÁLADOVOST.

Jsou duše plné smutných myšlenek a ponurých nálad, jimiž trápí sebe i jiné. Mají to většinou již v letoře, mohou však svou melancholii napravit neb alespoň poněkud zmírniti.

Kdykoli se v ní zastihnou, ať se jí neoddávají, nýbrž pomodlí se Zdravas a hledí se dostatí na jiné myšlenky, jako při myšlenkách a žádostech necudných.

S počátku je to dosti nesnadné, znenáhla však se duše naučí ovládati nálady a dojmy, až se z nich úplně vybaví. Naším ideálem má býti, abychom **plnili svědomitě své povinnosti**, aniž dbáme nálad a dojmů. Ale kolik lidí to dovede? Tolik se jich zbytečně trápí, znesnadňují život sobě i jiným, a škodí tím i zbožnosti, neboť zasmušilá, náladová zbožnost nevzdělává, naopak odpuzuje.

111. O NEDBALOSTI V MODLITBĚ.

Odbýváme-li své modlitby povrchně a nedbale cvičme se nějakou dobu takto:

Učiňme ráno předsevzetí, že dnes vykonáme své modlitby **pořádně**, to jest **uctivě a bez chvatu**, i když se nám snad nepodaří, vykonati je **pozorně a zbožně**. Večer se zpytujeme, jak jsme je vykonali a napíšeme si známku, jako se dávají ve škole známky z pilnosti nebo z mravů. Stupnice zní asi takto: pořádně 1, méně pořádně 2, nedbale 3.

Jestliže se takto kontrolujeme denně, naučíme se při dobré vůli konati své modlitby **pořádně**, pokud arci je to v naší moci, neboť i při nejlepším vůli sotva se nám podaří modliti se **vždycky pozorně a zbožně**. To Bůh po nás ani nežadá, nýbrž se spokojí, když si své povinné

modlitby odřkáme uctivě a trpčlivě, neponechávajíc se vědomě myšlenkám, které k modlitbě nepatří.

112. O LENIVOSTI PŘI VSTÁVÁNÍ.

Máme se pořádně vyspati, ale nemáme hověti svému tělu tím, že **nevstáváme přesně**, že **zůstáváme** v posteli, ačkoli jest již čas, abychom vstali. To velice škodí duchovnímu životu. Jak se tu naučíme přesnosti?

Ustanovme si **určitou dobu** ke vstávání, a jakmile procitneme a si uvědomíme, že již je čas, abychom vstali, vstaňme ihned bez milosti! Počítejme každou minutu prodlení a večer si zapíšme, kolik minut jsme promeškali svou nepřesností. Tak to dělejme denně a v sobotu si učiňme součet **proležených minut**; hleďme, aby se v dalším týdnu zmenšil, až konečně dospějeme na nulu. Mnohým duším pomáhá, oznamují-li výsledek zpovědníkovi, neboť se tím pořádně zahanbují, a donutí se konečně přece k tomu, aby vstávaly přesně.

Mnohdy je také třeba polepšiti se vzhledem k době, **kdy chodíme spat**. Zvláště ve městech žijí teď lidé většinou převráceně: pozdě chodí spat a pozdě vstávají. Proto máme ve všední dny prázdné kostely, neboť i z těch lidí, kteří

patří jinak k dobrým katolíkům, chodí poměrně nepatrná část denně na mši svatou. Za starých dob bývalo tomu jinak, a proto bylo též více spokojenosti a pravé radosti.

Proto si mají zbožné duše osvojiti opačnou zásadu: **Brzo chodit spat a brzo vstávat!** Tak se lépe vyspí, nebudou tak snadno nervosní a budou rozhodně zbožnější, neboť kdo záhy vstává, může si klidně a pořádně vykonati ranní modlitbu, dostane se snadno na mši svatou a k svatému přijímání a tak jde do své denní práce zcela jinak připraven, než většina lidí za našich dnů. Zdravým lidem stačí 7 hodin spánku, slabším, churavým a dětem 8 hodin. Kdo spává déle a není churav, má se umrtvovati a odvykati zbytečnému spánku.

113. O LENIVOSTI V PRÁCI.

Jsou někteří lidé, kteří by se pořád modlili, stále do kostela chodili, ale do práce se neženou, nýbrž pracují jen líně a povrchně. Takoví poškozují pravou zbožnost a musí se tedy snažiti, aby si navykli pořádně pracovati. Znenáhla se v tom vycvičí zvláštním zpytováním svědomí, které se koná podobně jako o nebdalosti v modlitbě.

Ráno učiníme předsevzetí: »Budu pořádně pracovati, aby z toho měl Pán Bůh radost.« — Večer se zpytujeme a poznačíme si známku. Na tento zápis naléhám. Někdy je dobře, svěří-li se lenivé duše svému zpovědníku, jaké známky si celkem dávaly, aby se takto ještě více povzbudily k pracovitosti. Stupnice známek je táž, jako při nedbalosti v modlitbě.

114. O ZVĚDAVOSTI.

Zvědavých, všetečných lidí je dosti i mezi zbožnými křesťany, a není-li ještě jiných příčin, alespoň zvědavost je u nich značnou překážkou pro pokrok v duchovním životě. Kdo chce všechno viděti a slyšeti, nepřijde daleko ve ctnosti a o spojení s Bohem není u takových duší ani řeči. Proto je nutno, abychom zvědavost potírali bez milosti.

Konejme proti ní vzláštní zpytování svědomí! **Ráno** učiníme předsevzetí: »Nebudu se o nic starati, ničeho si nebudu všimati, po čem mi nic není.« Kdykoli se přistihneme, že jsme proti němu chybili, uložíme si malé pokání, pomodlíme se Zdrávas Maria co nejdříve, aby nám Panna Maria pomohla zvědavost překonati; a znovu si umínilme, že si nebudeme všimati ničeho, co se nás netýká, že budeme slepí, hluchí a němí

pro vše, co nesouvisí s našimi povinnostmi, že chceme žít jen pro Boha a pro své povinnosti. Večer si zapíšeme, kolikrát za den jsme takto překonávali zvědavost. Takové cvičení, konané vážně delší dobu, velice napomáhá k pokroku ve vnitřním životě, který se tím prohlubuje. Moderní svět je povrchní, proto jest jeho nitro prázdné a pusté.

115. VNITŘNÍ MRTVENÍ.

Vnitřní mrtvení je krásné cvičení, zvláště pro postní dobu, kdy se máme káti a mrtviti. Při slově mrtvení myslí někteří hned na posty, na žíněné košile a důtky. To však není zde míněno slovem mrtvení, neboť takové kajícínosti by u mnohých duší živily jen domýšlivost a staly by se jim jakýmsi druhem sportu, kterým by v přemrštěnosti snadno uškodily i svému zdraví.

Nepohrdáme vnějšími projevy kajícínosti, ale těžiště tkví přece jen v kajícínosti vnitřní. Vnitřním mrtvením rozumíme to, čeho nám třeba, abychom se odpoutávali a odpoutali ode všeho, co není Bůh, i od sebe samých, od svých přání, zálib, chutí a úsudků, až konečně nelpíme na nikom a na ničem, leč na Bohu; v tom je dokonalost.

Jak se vycvičíme ve vnitřním mrtvení?

Ráno učiňme předsevzetí: Kdekoli a kdykoli mezi dnem se mi naskytne příležitost, abych si odepřel něco, co mám rád a co by mi bylo po chuti, učiním tak z úcty a lásky k Pánu Ježíši.« Všímněme si opět, že tu nejde o posty nebo tělesné přísnosti, nýbrž hlavně o ukázněný rozmarů, svéhlavosti, náladovosti a nezřízených náklonností nebo odporu; na příklad:

nemáme chuti do některé práce: právě do ní se dejme horlivě z lásky k Pánu Ježíši;

potkáme někoho, kdo nám není milý: pěkně se na něho podívejme!

přinesou nám dopis nebo noviny: dokončeme nejprve práci, teprve za chvíli se dejme do čtení;

máme žízeň: napijme se, ale ne hned;

vykládá se něco zajímavého: ovládněme svou zvědavost a pracujme dále!

jsme ve špatné, mrzuté náladě: přemáhejme se, aby toho na nás nikdo nepoznal;

urazil nás někdo tvrdým slovem: jednejme s ním, jako by se nic nebylo stalo!

upozorní nás někdo na naši chybu: neomlouvajme se!

na ulici se něco děje: nevšímejme si toho a konejme svou práci nebo jděme za svým povoláním;

máme mnoho práce, a stále nás vytrhují nebo nám ještě přidávají: zachovejme klid a nenafíkejme!

Hle, kolik příležitostí, abychom se mrtvili! Lidé neukáznění toho nedbají, nýbrž povolují svým náklonnostem, a tak zůstávají stále v počátcích duchovního života. Horlivé duše však používají nenuceně takových příležitostí k sebezáporu a k mrtvení, prospívajíce tím v duchovním životě; jdou od ctnosti ke ctnosti, až se dostanou k Bohu. Nebojme se a zkusme to také docela **nenuceně, ale velkomyslně a vytrvale!** Je to vše pro Boha, pro něhož nám nemá býti žádná oběť těžká.

Připomínám opět překrásný výrok svatého Jana od Kříže: **»Boha milovati jest snaha, zbaviti se pro Boha všeho, co není Bůh!«** A k tomu ještě výrok svatého Ignáce z Loyoly: **»Každý ať si pomyslí, že tou měrou prospěje ve všech věcech duchovních, kterou zanechá své sebelásky, svého vlastního chtění a svého vlastního zájmu, prospěchu nebo pohodlí.«**

Aby se nám v tomto zpytování dařilo, je dobře, alespoň poněkud večer spočítati a zaznamenati, kolikrát za den jsme se v něčem pořádně umrtvili. Bez kontroly naše snaha dlouho nevytrvá a sotva bude mítí výsledek. Tento druh zpytování svědomí provedou jen horlivé duše.

vlažné se do něho nedají, a kdyby snad začaly, nevytrvají při něm dlouho. Zlému duchu se toto zpytování svědomí velmi protiví, protože ví, že vede ke spojení s Bohem; hledí tedy duše všemožně od něho odvracetí.

116. NAVAZOVÁNÍ STYKŮ S BOHEM.

Navazování styků s Bohem jest velmi užitečná látka pro zvláštní zpytování svědomí a hodí se pro duše, které nevědí, o čem by konal y zvláštní zpytování. Mají sice některé chyby a nedostatky, ale buď do nich neupadají často, nebo jsou to chyby tak jemné a spletité, že jich nelze dobře zachytiti určitým cvičením zvláštního zpytování svědomí.

Navazování styků s Bohem cvičí se takto: Ráno učiníme předsevzetí, že mezi dnem občas něco řekneme Pánu Bohu nebo Kristu Pánu, co máme právě na srdci, nenuceně, bez velikých řečí, aniž se vážeme na určitá slova nebo odpustkové modlitby, více srdcem než ústy, podle potřeby okamžiku neb okolností. Projevíme Mu oddanost nebo důvěru ve starostech, něco Mu doporučíme, ujistíme Ho, že nechceme nic než Jeho samého; je-li nám něco těžké, řekneme Mu, že to chceme nésti nebo konati z lásky k Němu; je-li nám někdo protivný, požádáme Pána, aby

mu požehnal; utrpením se spojujeme s Jeho nej-
světější vůlí. Tak soustřeďujeme ustavičně svou
mysl v Bohu, říkášce si na příklad: **»Chci jen
Pána Boha! — Ježíš mi dostačí! — Jen Bůh a
moje povinnosti, nic jiného! — Jen Pána Boha
uspokojiti, na mně nezáleží!«**

Večer při zpytování je nutno, abychom si
určili a zapsali známku podle toho, jak se nám
spojování s Bohem dařilo; s počátku stačí stup-
nice 1, 2, 3. Když jsme Pánu Bohu mezi dnem
dosti řekli, dáme si 1, když málo, 2, když jsme
na to zapomněli, 3. Později mohou býti známky
podrobnější: velmi dobře 1, dobře 2, dostatečně 3,
nedostatečně 4. Dávati si známky se jediné o-
svědčuje; čítati, kolikrát za den jsme se spojili
s Bohem, zdá se mi býti velmi obtížné, a proto
by sotva vedlo k cíli.

Tak se znenáhla naučíme konati nenuceně
vnitřní modlitbu při každé vhodné příležitosti,
budeme pracovati s čistým úmyslem, žíti v pří-
tomnosti Boží, nalezneme v Bohu odpočinek a
naše duše v něm znenáhla zakotví; jest však
nutno v tomto zpytování vytrvati delší dobu.
Tato látka zůstává vždy praktickou a mocně
pomáhá, aby se náš duchovní život prohloubil.

117. ŽEHNÁNÍ.

Pro lidi, kteří mají celkem nitro již v pořádku, hodí se také velmi dobře toto cvičení v lásce k bližnímu: **Kdykoli proti někomu něco máte, v duchu mu žehnejte. Stačí kratičký povzdech: »Pane Bože, žehnej mu (nebo jí)!« — »Smiluj se nad ním.« — »Do tvého Srdce, Ježíši, ho (nebo ji) uzavírám« a podobné. Stačí i pomodliti se v srdci za bližního »Ave Maria.«**

Toto žehnání osob, proti kterým v nitru našem povstává nevole, závist, reptání, podezírání, odpor, pohrdání, ba i mstivé a vzdorné smýšlení, působí, že těmto pokušením proti lásce nepodléháme, že je takřka zažehnáváme, a že na jejich místě vzbuzujeme v nitru blahovůli vůči bližnímu — smýšlení, jaké vůči nám všem chová Bůh. A nejde-li to někdy ještě snadno ze srdce, je to přece už projev dobré vůle a protest proti hnutím, která se nesrovnávají se zákonem křesťanské lásky. Tak se snadno uchráníme mnohých poklesků proti lásce a znenáhla se v nás ustálí pravé křesťanské smýšlení. Nevoli a pohrdání pro poklesky jiných lidí začneme měniti v soustrast s bídou lidskou.

Toto cvičení můžeme časem rozšířiti i na bližního, který je nám celkem **lhostejný**. Pánu Bohu lhostejný není! Žehnáme v duchu kolemjdoucí

po ulici, nebo v dílně, kolegy a kolegyně, spolucestující, přítomné v místnostech, do kterých vstupujeme atd. Jak božské je toto smýšlení, které toto žehnání v nitru našem probouzí!

Duším, které někdy nemají, co by v nitru zvláště pořádaly, lze se cvičiti střídavě v lásce k Bohu navazováním styků s Ním, a v lásce k bližnímu žehnáním. Cvičíme se sice stále v obojím podle příležitosti, ale nějakou dobu věnujme zvláštní pozornost věci první, potom zase nějakou dobu věci druhé. Mezi těmito dvěma póly pohybuje se náš duchovní život a dozrává k dokonalosti.

D O S L O V.

PRACOVNÍ PROGRAM A KLASIFIKACE DUŠÍ.

Končíme. Mnoho pokynů a poznámek bylo vám sděleno. Nutno ke konci, abychom si ještě jednou vytkli a uvědomili cíl a úkol duchovního života. Musíme přece věděti, kam to všechno směřuje, co chceme dosíci častým zpovídaním a přijímáním, ústní a vnitřní modlitbou, zpytováním a sebezapíráním?

1. Naším úkolem jest **uspokojiti Pána Boha**. Jeme zde pro Boha, aby Jemu bylo vyhověno,

aby **On** něco měl z našeho života. To máme konati, co **Jemu** se líbí. Tak máme jednati, jak **On** si přeje. Jest naším Stvořitelem a svrchovaným Pánem. Jest naším Vykupitelem, svou předrahou krví si nás získal. Jest naším Posvětitелеm, neustále působí na nás svou milostí, aby nás získal a k Sobě přivinul. Jsme jeho. Má nezadatelná práva na nás.

2. My však bohužel hledáme obyčejně **své vlastní** uspokojení, vyhledáváme **sebe**, **děláme**, co **nám** se líbí, hovíme **svým** vlastním náklonnostem, choutkám a přáním. Všechn nepořádek v duchovním životě pochází odtud, že sebe stavíme na místo přední, Pána Boha však často až na místo druhé; anebo alespoň že nejdeme přímo za Bohem, že vedle Boha hledáme také sebe, svůj prospěch a svoje vlastní uspokojení.

3. Naším ukolem v duchovním životě má býti **náprava tohoto převráceného člověka**. Máme se přeměnit a přepracovati v lidi, **kteří jdou přímo za Bohem**, hledají ve všem Boha, mají Ho všude na prvním místě, hledí Mu vyhověti ve všem, **bez ohledu** na to, zda jim to vyhovuje nebo ne, zda jim je to po chuti nebo ne, zda je to těšší, anebo netěšší. **My jsme něco vedlejšího**, něco, co lze přehlédnouti. Pán Bůh zasluhuje všechnu pozornost, Jemu musí býti vyhověno bez ohledu na nás, **stůj co stůj!**

Toto je dokonalost. Kdo tak smýšlí a jedná, je člověk dokonalý. Najde Boha a v něm svoje pravé uspokojení; je šťasten v Bohu.

4. K tomuto cíli duchovního života **nedostaneme se však najednou.** Jen znenáhla, krok za krokem, získává duše takové ušlechtilé smýšlení. Pravá ctnost a dokonalost neroste jako slunečnice; roste jako dub. **Jen vytrvalou, houževnatou, soustavnou prací** prospíváme v duchovním životě za neustálého vlivu milosti boží.

Podrobnosti této práce byly naznačeny v různých způsobech zvláštního zpytování svědomí. Tam nutno nasaditi veškeré úsilí!

5. Dle toho, jak duše dovede nebo nedovede postavití do popředí zájmy Boží a přehlížeti své uspokojení, rozeznáváme různé stupně duchovního života:

Duše bezbožné nedbají vůbec na Pána Boha a hledají ve všem jen sebe. Těch je teď mnoho na světě, zvláště u nás.

Duše pouze věřící chtěly by vyhověti také Pánu Bohu, avšak jen by chtěly; ve skutečnosti hledají skorem jen sebe, proto přichází u nich Pán Bůh obyčejně zkrátka.

Duše dobré chtějí vyhovět Pánu Bohu, avšak vedle něho také sobě; proto bývá u nich dosti všedních hříchů a poklesků.

Duše zbožné hledí především uspokojiti Pána Boha. Na druhém místě hledají však také sebe, někdy dosti hlučně; proto jest u nich mnoho nedokonalostí a nedůstojností. Není divu!

Duše horlivé tak se již mrtvením svých náklonností a choutek zpracovaly, že v celém svém jednání hledají **téměř jedině Pána Boha**. Osobní jejich zájmy jsou již hodně v pozadí, ztrácejí se téměř docela.

Duše dokonalé dovedly s pomocí Boží ve svém počínání zapomenouti docela na sebe a hledí skutkem i smýšlením **vyhověti jedině Pánu Bohu**. Pomíjejí úplně vlastní prospěch, pokud to lidská přirozenost připouští.

6. Teď vidíte, **oč jde a kam to směřuje** v duchovním životě. Snad také poznáte, v jakém stavu je vaše duše. Čtenáři a čtenářky této knihy by měli patřiti alespoň mezi duše **zbožné**. Jejich prací je dostati se znenáhla pomocí duchovních úkonů na stupeň duší **horlivých** a pak hlubokým, opravdovým duchovním životem, zvláště vnitřní modlitbou a důsledným sebezapíráním znenáhla do počtu duší **dokonalých**. Z toho stupně vede někdy Pán Bůh duše k hrdinské ctnosti a svatosti, když se mu to zalíbí. To však se již vymyká z naší moci.

Konec toho všeho je: **Začněte se pilně zapírat a přemáhat**, abyste nezůstali pozadu, abyste pokročili v duchovním životě, přiblížili se k dokonalosti, dostali se k Pánu Bohu.

A. M. D. G.

ABECEDNÍ UKAZATEL VĚCNÝ.

(Číslice udávají stránky; **tučněji** tištěné označují obšírnější pojednání.)

Abstinence (půst)	51
Adventní doba	62
Afektivní modlitba	133, 141
Almužna	70, 76
Apoštolát	77, 79, 124, 159
Biografie	64, 146
Blízká příležitost	55
Bludné svědomí	11
Boj o čistotu	52
— s neútěchou	137
— s pochybnostmi ve víře	18
— s roztržitostmi	12
— se závistivostí	44, 97
Boží jméno	155
Božské Srdce Páně	80, 85, 158, 161
Breviář laiků	126
Bůh - cíl duchov. života ..	14, 79, 143 , 170, 173—6
Cestující a posty	48
Cíl duchovního života	5, 118, 176
Církevní přikázání	24, 35, 47, 42
— tresty (exkomunikace)	57
Citlivost	88, 157
City v modlitbě	133, 141
— při sv. přijímání	100, 116
Civilní sňatky	57
Ctnosti	16, 18, 49, 85, 138, 151, 161
Cvičení duchovní	52
Časné tresty	79
Časopisy náboženské	20

Častá sv. zpověď	53
Časté sv. přijímání	7, 67, 115
Čest bližních	65, 154
Četba duchovní	128, 129
— novin'	24, 171
— románů	64, 146, 162
— výběr v ní	21, 25, 128, 162
— a rozjímání	22, 128
Čistota	50, 52
Čtvrté přikázání	38, 40
Desáté přikázání	65
Deváté přikázání	50, 52, 57
Děkovná modlitba	125
Dělnická otázka	66, 68, 76
Děti — výchova	38, 41
— a manželství	56
— povinnosti jejich	40
Díkůčinění	94, 105
Divadla	64, 146
Dluhy	58, 76
Dokonalost	16, 45, 178
Domácnost	58, 96, 115
Dopisy	73, 171
Doteky	51
Druhé přikázání	29, 155
Duchařství viz Spiritismus	
Duch svatý	81, 128, 131, 132
— hříchů proti	75
Duchovenstvo a soc. otázky	70
Duchovní četba	128, 129
— program	176
— prostředky	7, 22, 177
— vedení	6, 85
— život	5, 22

Encykliky sociální	68
Erotické náklonnosti	162
Eucharistie	100 a násl.
Evangelium	130, 36
Exercicie	52
Film	64
Fixní představy	30
Hmotařství viz Materialismus	
Hněv	29, 43, 156
Hodinky církevní	15
Horlivost	83, 173, 179
Hříchy hlavní	75
— nejisté	27, 28
— proti Duchu Sv.	75
— těžké	9, 23-30, 37, 40-45, 57, 65, 73, 105
— veřejné	39, 57
— volající do nebe	76
— všední (lehké)	8, 12, 23, 56, 103
— zapomenuté	93
— jejich následky	77
— jejich podmínky	9
— jejich rozeznávání	7, 34
Charita křesťanská	69, 72
Choroby duchovní	30
Chudí	70, 96, 97
Chudoba řeholní	66
Churaví a posty	48
— a sv. přijímání	110, 116
Chyby bližního	65
— zbožných duší	147, 149
— a zvláštní zpytování	150—154
Jídlo (střídmost)	96
Jméno Boží	155
Kajícník a zpovědník	87

Kancionály	123
Kapitalisté	69
Kartáčky	23
Kázání	37
Klasifikace duší	176
Klečení při modlitbě a pod.	121
Klení	29
Klíčící život	57
Klid duševní	12
— v pokušeních	54
Kněz viz Zpovědník	
Knihy viz Četba	
Komunismus	66
Kosmetické prostředky	58
Koupání	60
Krádež	65
Křesťanství a veř. život	24, 26, 39, 57, 64, 66
Kremace	42
Kristus	130, 157
Křivdy	65
Kříže	108
Lačnost před sv. přijmáním	109
Láska k bližnímu	44, 65, 68, 70
— k Bohu	6, 77, 143, 149, 163, 172
— k vlasti	49
Lázně sluneční	60
Lehkomyslnost	51, 75
Lenivost v modlitbě	16
— v práci	75, 168
— ve vstávání	167
Lež	74
Lhostejnost ve víře	19, 25
Liberální tisk	21, 24, 50
Lichva	76

Liknavost v pokušení	53, 54
Literatura duchovní	128
Lítost dokonalá	77, 79, 89
— nedokonalá	89
Liturgie	123, 126
Manželství povinnosti	56
— zneužívání	56, 95
Majetek	66, 69, 71
Maria Panna	15, 53, 126, 169
Marketa z Kortony sv.	95
Marnivost	58, 96, 160
Masité pokrmy	47
Materialismus	26, 66
Medium	24
Melancholie	165
Milost pomáhající	99, 103, 178
— posvěcující	77, 83, 98, 102, 131
Mírnost	43
Misie	72
Mládež, viz Dítka	
Mlčenlivost	72, 87
Moda	58, 60, 97
Moderní půst	49
— tanec	61
Modlitba cíl její	118, 143, 173
— děkovná	125
— mystická	143
— nedbalá	15, 166
— nechť k ní	17
— neopakovat	14, 120
— v pokušení	53, 163, 165
— povinná	15
— prosebná	125
— rozjímavá	122

— roztržitá	12, 121, 140
— ústní	15, 119, 127
— vnitřní	119, 140, 174
— zapomenutá	16
— zkracování její	15
Modlitební knihy	122, 126
Mravnost	50, 52, 60, 64
Mrtvení	49, 147
— vnitřní	170
Mše sv. závaznost	35
— a sv. přijímání	101, 102
Myšlenky hříšné	10, 63
— o pohlavních věcech	51, 53, 154
— proti víře	19—21
— ukázněné	54
— utkvělé	30
Mzda spravedlivá	69, 76
Náboženské vzdělání	19, 20, 95
Náboženství	39, 40
Nactiutrhaní	44, 65, 155
Náklonnosti	6, 7, 177
— erotické	162
Náladovost	43, 88, 165, 171
Námítky proti víře	19, 22
Násilí	69
Následování Krista	128, 129
Nazírání	142
Nebe	68
Nebezpečí života	80
Necudnost	59, 95
Nečistota	50
Nedbalost	13, 35, 166
Nedělní povinnost	35
— práce	38

Nedokonalost	177
Nehody	80
Nechuť k modlitbě	17
Nejsvětější Svátost, viz Přijímání	
Nekatolické sňatky	57
Nelaskavost	156
Nemocní a sv. přijímání	110, 116
Nemravnost	57, 59—61
Nenávist	44
Nepořádek v duchovním životě	177
Neposlušnost	40
Nepřátelství	44
Nepřátelé Církve	40, 42
Nestřídmost	46
Netrpělivost	43, 157
Neuctivost k rodičům	40
Neútěcha	137, 142
— příčiny	136
— účel	138
Nevědomost o hříchu	9, 95
— náboženská	19, 35
Nevěra	24
Nezištnost	149
Noviny	21, 24, 95
Nucení k určitému povolání	41
Oběť, viz Mše sv., Sebepřemáhání	
Oděv všeobecně	58
— k sv. přijímání	110
Odpor k bližnímu	44, 161
— proti pokušení	10
— proti roztržitosti	12
Odpouštění nepřítelům	43, 46
Odpustky	94, 117
Omrzelost	17

Opakování modliteb	14, 120, 122
Opatrnost	21, 51, 54
Opilství	46
Opuštěnost vnitřní	18
Osmé přikázání	65, 154
Otroctví moderní	59
Ovládání sebe, viz Sebepřemáhání	
Panovačnost	96
Parádění	58
Píseň duchovní	123
Písmo sv.	130, 131
Pití	46, 109, 171
Pobožnosti odpolední	37
Počasi duchovní	136
Podporování nepřátelského tisku	25, 50
Pohlavní život	50—58
Pohledy hříšné	51, 54
Pohoršení	26, 38, 58, 114
Pohrdání jinými	96
Pohřeb žehem	24
Pochybnosti o hříchu	11, 28
— o víře	18
— o zpovědi	28, 93
Pokání zpovědní	16, 94
Pokora	96, 97, 136
Poklesky, viz Hřích	
Pokrm, viz Nestřídmost, Lačnost	
Pokrok duchovní	140
Pokušení proti čistotě	52
— proti víře	22, 30
— a sv. přijímání	107
Polospánek	10
Pomluva	11, 43, 65, 95, 97, 154
Pomůcky vnitřní modlitby	131, 135

Porada duchovní	92, 93
Pořádek v duši	6, 7
Poslušnost	40, 89
Posty	47
Poškozování zdraví	46, 58, 63
Potrasy dobrovolné	57
Poučení náboženské	22
Pověry	23
Povinnost nedělní	36
— stavovská	38, 40, 56, 69, 70, 73
— volební	39
Povolání	41
Povrchnost	163
Pozornost v modlitbě	12, 18
Požehnání	37
Práce	168
— nedělní	38
— a půst	48
Program duchovního života	176
Prosebná modlitba	125
Prostředky duchovního života	7
Průsvitný oděv	59
První přikázání	12, 18, 21
Předsevzetí	32, 107
Představený	40
Představy	51
Přemáhání, viz Sebeřemáhání	
Přetvářka	95
Přijímání sv.	100
— denní	7, 107, 115, 116
— díkůčinění	112
— lačnost	109
— nemocných	110, 116
— nehodné	26, 108

— podmínky	100, 105
— příprava	109—112
— účinky	102, 104
— oděv	100
Příležitost blízká	55
Přítomnost na mši sv.	36
Půst od masa	47
— moderní	49
— újmy	48
Pýcha	75, 97, 157
Rady evangelické	66
Reforma sociální	68
Reptání	29
Rodiče	40, 56, 165
Rodina	56, 57
Romány, viz Četba	
Rouhavé myšlenky	30
Rozeznávání hříchů	79
Rozhlas	26, 146
Rozjímání	127, 131, 141
Rozluka, viz Rozvod	
Rozmary, viz Náladovost	
Rozmlouvání s Bohem	133
Roztržitosti	12, 121, 140
— při mši sv.	37
— při sv. přijímání	106, 107
Rozvod	57, 164
Růženec	15
Řetězové modlitby	23
Sádlo v postní dny	48
Sebeláska	43, 149, 160, 177
Sebepřemáhání	7, 136, 147, 156, 165, 169—171
Sebezápor, viz Mrtvení	
Sebranost myslí	12

Sedmé přikázání	65, 94—96
Sedmero hlavních hříchů	75
Sliby	32, 73
Slušnost	58, 60
Smír	158
Smutek	165
Sňatek církevní	57
— civilní a nekatolický	57
— rozloučení	57, 164
Socialismus	68
Sociální otázka	66, 68, 76
Solidarismus	68
Souhlas ke hříchu	9
Spalování mrtvých, viz Kremace	
Spánek	168
Spiritismus	24
Spojení s Bohem	173
Společnost lidská	69
Spoléhání na milosrdenství Boží	75
Sport	62
Spravedlnost	66, 68
Srdce Páně, viz Božské	
Stálost	137
Statky pozemské	66, 76
Stav kněžský	41
— manželský	50, 52, 56, 57
Strojení	58, 96, 110
Střelné modlitby	53, 79, 163, 174—5
Stupně duchovního života	178
Svádění ke hříchu	54, 59
Svátky	35, 38
Svatokrádeže	26
Svátosti, viz jednotlivé	
Svědění bludné	11
— jasné	9, 26, 39, 50, 65, 94

Šesté přikázání	50, 52, 59—61, 64
Škola	39—40
Šortky	60
Štědrovečerní zvyky	23
Tajemství	72
— svaté víry	21
Tanec	61
— v adventě, postu	62
Tisk	24
Tomáš Kempenský	129
Tresty církevní	57
— časné	94
Trpělivost	18, 147, 156, 157
Třetí přikázání	35
Třídní boj	66, 68
Úbor	58, 60
Uctivost v modlitbě	18, 121
Újma	48
Ukázněnost	54
Umírající	80, 110, 116
Úmysl	51, 54, 59, 96
— při sv. přijímání	105, 111
Únava	16
Upřímnost ve zpovědi	87, 92
Ústní modlitba, viz Modlitba	
Útěcha	17, 136
Uvědomělost, viz Svědomí a Nábožen. vzdělání	
Utkvělé myšlenky	30
Úzkostlivost	28, 51
Vděčnost	87
Vezení duší	85
Věčnost	53, 70
Věda a víra	19
Veřejné pohoršení	26, 57

Věstkyně, viz Pověry

Víra	18, 21, 64
Vlažnost	17
Volba povolání	41
Volební povinnost	39
Vrtkavost, viz Náladovost	
Všetečnost	169
Vyhnání plodu	57
Vynechávání modliteb	15
Výchova	38
Výmluvy	74
Vytrvalost	18
Vzbuzení lítosti	79, 89
Vzdělání náboženské	19, 22
Vzdorovitost	40
Zábavy	61, 62, 64
Zaměření hříchu	27, 28
Zanedbávání povinností	16, 36, 39, 63, 115
Zámka	74
Zásady sociální	66, 68
Zasvěcené svátky	35, 38
Závišť	44, 95, 97
Zkracování modliteb	15, 17
Zneužívání manželství	56, 95
Zlost	43, 156
Známosti	54, 162
Zpěv	123
Zpověď častá	83, 117
— měsíční	84
— týdenní	83
— příprava	88, 95
— svatokrádežná	27
— účinky	98
Zpovědní zrcadlo z Kortony	95

Zpovědník	85
— změna	88
Zpytování svědomí všeobecné	94
— zvláštní	151
— předmět	152, 153
Zvědavost	169, 171
Žalmy a žaltář	15, 123, 126
Žárlivost	44, 161
Žehnání	161, 175
Žertovná lež	74
Život duchovní	5, 7
Životy svatých	128

O B S A H :

	Strana
ÚVOD	3
1. Kdo pěstuje duchovní život?	5
2. Hlavní prostředky duchovního života ..	7
ROZEZNÁVÁNÍ HŘÍCHŮ	
3. Buď jasno ve tvém svědomí!	7
4. Kterak vzniká těžký hřích?	9
5. Roztržitosti při modlitbě	12
6. Zkracování a vynechávání modliteb	15
7. Nechuf k modlitbě	17
8. Pochybnosti u víře	18
9. Jak se upevníme a zdokonalíme u víře ..	21
10. Pověry	23
11. Spiritismus	24
12. Noviny	24
13. Svatokrádeže	26
14. Zneužívání jména Božího	29
15. Klení	29
16. Reptání proti Bohu	29
17. Utkvělé myšlenky	30
18. O slibech	32
19. Mše svatá v neděli a ve svátek	35
20. Služebná práce v neděli a ve svátek	38
21. O výchově dítek	38
22. O volební povinnosti	39
23. Neposlušnost a vzdor	40
24. Spalování mrtvol	42
25. Zlost a netrpělivost	43

26. Závist a žárlivost	44
27. Odpor, nenávisť a nepřátelství	44
28. Nestřídmost	46
29. Posty	47
30. Moderní půst	49
31. Poznámky k 6. a 9. přikázání	50
32. Další poznámky k 6. a 9. přikázání	52
33. Blízká příležitost ke hříchu	55
34. Pravidla pro život manželský	56
35. Civilní a nekatolické sňatky	57
36. Strojní	58
37. Koupání	60
38. Tanec	61
38a. Sport	62
39. Divadlo, film a romány	64
40. Pravidlo o 7. a 8. přikázání	65
41. Komunismus	66
42. Zásady pro sociální reformy	68
43. A!mužna	70
44. Tajemství	72
45. Lež	74
46. Sedmero hlavních hříchů	75
47. Hříchy proti Duchu Svatému	75
48. Hříchy do nebe volající	76

DOKONALÁ LÍTOST

49. Následky těžkého hříchu	77
50. Správný pojem	78
51. Praktické pokyny	79
52. Exercicie	80

ZPOVĚĎ

53. Jak často se mají zbožní lidé zpovídati? ..	83
54. Zpovědník	85

55. Jak se chová duše ke svému zpovědníku!	87
56. Několik pokynů, abychom se prakticky zpovídali	88
57. Několik dalších pokynů, abychom se prakticky zpovídali	92
58. »Cezení komárů«	94
59. Zpovědní zrcadlo z Kortony	95
60. Co se děje při svaté zpovědi?	98

SVATÉ PŘIJÍMÁNÍ

61. Nesprávné pojmy o svatém přijímání ..	100
62. Správný pojem o svatém přijímání	100
63. Poměr svatého přijímání ke mši svaté ..	101
64. Účinky svatého přijímání	102
65. Kdy má svaté přijímání tyto účinky?	104
66. Podmínky svatého přijímání	105
67. Pravý úmysl při svatém přijímání	105
68. Poučný příklad	108
69. Lačnost před svatým přijímáním	109
70. Slušný oděv	110
71. Jak dlouho se máme připravovati na sv. přijímání a jak dlouho děkovati?	111
72. Jak se máme připravovati na svaté přijímání a jak po něm děkovati?	112
73. Pohoršení	114
74. Jak často máme přijímati Tělo Páně? ..	115
75. Máme někdy vynechati svaté přijímání, aby nám nezevšednělo?	116
76. Jak často se máme zpovídati při častém svatém přijímání?	117

MODLITBA

77. Nesprávné názory o modlitbě	118
78. Ústní a vnitřní modlitba	119

79. Několik zásad pro ústní modlitbu	120
80. Jak používat modlitebních knih?	122
81. Kancionály	123
82. Děkuvzdání a chvála	125
83. Modlitební kniha Panny Marie	126
84. Dvojitá cesta k vnitřní modlitbě	127
85. Postup v duchovní četbě	129
86. Jak prohloubíme vnitřní modlitbu?	131
87. Povšechná poznámka	135
88. Útěcha a neútěcha	136
89. Jak si máme počínati v době útěchy? ..	136
90. Kterak máme jednati v době neútěchy?	137
91. Proč na nás Bůh dopouští neútěchu? ..	138
92. Roztržitosti	140
93. Vývoj vnitřní modlitby	140
94. Cíl vnitřní modlitby	143
95. Poslední pokyny pro vnitřní modlitbu ..	144

ZVLÁŠTNÍ ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ

96. Proč mnoho zbožných duší tak málo prospívá?	146
97. Chyby zbožných duší	147
98. Co jest kořenem těchto chyb?	149
99. Jak to provedeme?	150
100. Idea zvláštního zpytování svědomí	151
101. O čem se koná zvláštní zpytování svě- domí?	152
102. O čem se nekoná zvláštní zpytování? ..	153
103. O pomluvě	154
104. O zneužívání jména Božího	155
105. O neřádkavých slovech a projevech ne- trpělivosti a zlosti	156
106. Jak ovládneme v nitru netrpělivost a citlivost	157

107. O marnivých a samolibých myšlenkách	160
108. O myšlenkách závistivých, žárlivých a odporu	161
109. Ovládání erotických náklonností	162
110. Melancholie a náladovost	165
111. O nedbalosti v modlitbě	166
112. O lenivosti při vstávání	167
113. O lenivosti v práci	168
114. O zvědavosti	169
115. Vnitřní mrtvení	170
116. Navazování styků s Bohem	173
117. Žehnání	175

DOSLOV

Pracovní program a klasifikace duší	176
Obsah	195



P. Alois Stork, T. J.: Z duchovního života.

Pro Cyrilo-Methodějské knihkupectví

Gustava Francla v Praze

vytiskla v roce 1947 tiskárna Josefa Bartla nást.
v Praze, ve 4. opraveném vydání v nákladu
5.000 výtisků. Cena za vázaný výtisk v plátně
stanovena na Kčs 30.-