

# PŘÍPRAVA NA SVATOU ZPOVĚĎ

## ***Co je hřích?***

Pán Ježíš řekl apoštolům po svém zmrtvýchvstání: „Komu hříchy odpustíte, tomu jsou odpuštěny, komu je zadržíte, tomu jsou zadrženy“ (*Jan 20, 23*). Tato moc přešla od apoštolů na biskupy a kněze. Nikdo jiný nám hříchy neodpustí. Hřešíme všichni, a proto všichni potřebujeme odpuštění.

Na člověka přicházejí nejrůznější **pokoušení**. Toto pokušení pochází od těla, světa a ďábla. Tělo nás pokouší například k nestřídmosti, nemravnosti a lenosti. Svět – to jest lidé v něm a ostatní, co vidíme kolem sebe – pokoušejí špatným příkladem, slovem, tiskem, obrazem, zábavou. Ďábel pokouší vnukáním zlých myšlenek a žádostí.

Na tomto místě je třeba zdůraznit, že **samotné pokušení ještě není hříchem!** Pokušení se stává hříchem až tehdy, když k němu svolíme. Není hříchem pokušení v sobě cítit, ale hříchem je k tomuto pokušení svolit – dát souhlas své svobodné vůle. Nerozhoduje tedy to, co v sobě cítíme, ale to, co chceme. Pokušení přemůžeme, když mu hned zpočátku rozhodně odpíráme. Rovněž je třeba, abychom se varovali každé příležitosti ke hříchu. K tomu nás vybízí Pán Ježíš: „Bděte a modlete se, abyste se nedostali do pokušení“ (*Mt 26, 41*).

Pokud přemůžeme pokušení ke hříchu, posilujeme svou duši k dalšímu vítěznému boji proti zlým náklonnostem a získáváme i zásluhu pro nebe. Pokud však v pokušení svolíme ke zlému, dopouštíme se hříchu. To, co se stalo bezděčně proti vůli anebo nevědomky, není hříchem. Nevědomost hříchu nečiní, leda že by ji někdo sám zavinil. **Hřích** je tedy vědomé a dobrovolné přestoupení zákona Božího (tj. přikázání Boží nebo církevní).

**Rozlišení hříchů:** Hříchy rozlišujeme podle jejich původu, podle velikosti, podle způsobu, kterým byly spáchány, a podle druhů. Podle původu je hřích dědičný a osobní. Podle velikosti je hřích lehký (všední) a těžký (smrtný). Podle způsobu, kterým byl hřích spáchán, lze hřešit myšlenkou, žádostí, slovem, pohledem, skutkem nebo opomenutím dobrého, které jsme byli povinni vykonat a nevykonali jsme. Podle druhů jsou hříchy hlavní, hříchy do nebe volající, hříchy proti Duchu svatému a hříchy cizí.

## ***Těžký hřích***

Těžkého hříchu se dopouští člověk, který přestupuje zákon Boží (tj. přikázání Boží nebo církevní) ve věci důležité, a to zcela dobrovolně a s jasným poznáním, že

těžce hřeší. Ve věci důležité by bylo např. křivě přísahat, zanedbat vlastní vinou sváteční mši svatou nebo velikonoční svaté přijímání, velice nenávidět bližního nebo mu značně uškodit. Těžkým hříchem byl např. hřích pyšných andělů nebo Adama a Evy.

Přirozené následky každého hříchu, a tím více hříchu těžkého, bývají: nepokojné svědomí, škoda, nemoc, hanba, nedůvěra u lidí, nepořádek v rodině a ve společnosti, nespokojenost, někdy i pokuta a vězení. Daleko horší následky má však hřích pro duši, pro život nadpřirozený – zvláště pak těžký hřích. Ten je pro člověka největším zlem, protože ho zbavuje milosti posvěcující se všemi zásluhami pro nebe, a uvaluje na člověka tresty Boží časné i věčné. Ano, kdo je v těžkém hříchu, je pro nebe mrtev. Proto se říká hříchu těžkému také smrtelný hřích. Jak trestuhodný je těžký hřích, poznáváme z toho, jak Bůh potrestal pyšné anděly, naše prarodiče Adama a Evu, z pekelných trestů, a zvláště z toho, jak mnoho trpěl Kristus Pán za naše hříchy a jak pro nás trpěla Matka Boží Sedmibolestná pod Kristovým křížem.

Když se někdo dopouští častěji téhož hříchu, pak se ten hřích stává jeho zlým návykem. Jestliže některý zlý návyk tak zesílí, že se člověk stává jeho otrokem, pak z toho vzniká narušivost. Kdo přitom odpírá milosti Boží, nechce se polepšit a pokračuje dále v těžkém hříchu, stane se zaslepeným, zatvrzelým hříšníkem a konec takového člověka bývá opravdu hrozný!

### ***Lehký hřích***

Varujme se i každého lehkého hříchu, protože i lehký hřích je projevem nevděku k Bohu, přivádí na člověka tresty časné a může nakonec vést i ke hříchu těžkému. Sv. Jeroným píše: „Není maličností Bohem pohrdat v malých věcech.“ Lehkým hříchem sice milosti posvěcující neubývá, sama posvěcující milost neochabuje ani nevlažní, ale ochabuje a vlažní člověk ve spolupůsobení s milostí pomáhající. Kromě toho může Bůh za lehké hříchy ubrat milostí pomáhajících v jejich počtu a síle. Následkem toho všeho je člověk již méně chráněn před těžkým hříchem, a tím před ztrátou milosti posvěcující. V tom je největší nebezpečí a záludnost lehkých hříchů. Není proto správné říkat o lehkém hříchu, že je to JEN lehký hřích!

### ***Hříchy hlavní***

Hlavní hříchy pramení ze zlých náklonností v nás. Zlé náklonnosti v nás jsou neblahým následkem dědičného hříchu. Ano, lidská přirozenost je již od mládí nakloněna

ke zlému. Některé tyto náklonnosti jsou méně nebezpečné, např. zvědavost, povídavost, ješitnost. Jiné jsou nebezpečné mnohem více. Jsou to jedovaté kořeny, z nichž mohou vyrůst těžké hříchy. Hlavní hříchy jsou tyto: pýcha, lakomství, smilstvo, závist, nestřídmost, hněv a lenost. Říká se jim také „sedmero hlavních hříchů“.

**Pýcha** se projevuje, když je někdo neposlušný, když touží po cti a chvále, když rád o sobě mluví, na sobě si zakládá a jinými pohrdá. **Lakomství** se projevuje, když někdo přílišně spoří a skoupě vydává na potřebné věci, nerad půjčuje a dává. **Smilstvo** se projevuje u toho, kdo není stydlivý v myšlenkách a pohledech, slovech nebo skutcích. **Závist** se projevuje tím, že nepřeje druhému pochvalu, úspěch či dar. Říká se, že na něho žárí. **Nestřídmost** se projevuje, když je někdo mlsný, v jídle nedočkavý nebo hltavý. Ví, že lihoviny jsou jed, a přece po nich baží. **Hněv** projevuje ten, kdo je netrpělivý a nedůtklivý, kdo hned vyhrožuje a nadává. **Lenost** projevuje ten, kdo ráno nechce vstávat na první zavolání, kdo se oddává zahálce, kdo své povinnosti koná ledabyle.

### ***Hříchy do nebe volající***

Jsou to hříchy, o kterých praví Písmo svaté, že volají do nebe o pomstu, tj. že přímo vyzývají Boha, aby takového hříšníka potrestal. Známe 4 hříchy do nebe volající: úmyslná vražda (včetně přímo chtěného potratu); sodomie (tj. pohlavní styk s osobou stejného pohlaví, anebo s osobou opačného pohlaví, avšak do nepřirozeného tělního otvoru); utiskování chudých lidí, vdov a sirotků; zadržování nebo odpírání mzdy pracujícím.

### ***Hříchy proti Duchu svatému***

Jsou to hříchy, které zcela zvláštním způsobem odporují milosti Ducha svatého, a proto obyčejně zamezují obrácení hříšníka. Známe 6 hříchů proti Duchu svatému: opovržlivě spoléhat na milosrdenství Boží; zoufat nad milosrdenstvím Božím (např. Jidáš); odpírat poznané katolické pravdě; nepřát a závidět bližnímu milosti Boží; mít zatvrzelé srdce k spasitelnému napomínání; setrvávat tvrdošíjně v nekajícnosti až do smrti.

### ***Hříchy cizí***

Jsou to hříchy, na kterých je účasten ještě někdo jiný. Cizího hříchu se dopouští: kdo jinému ke hříchu radí; kdo jinému hřích přikazuje; kdo k hříchu jiného svoluje;

kdo jiného k hříchu navádí; kdo hřích jiného vychvaluje; kdo k hříchu jiného mlčí; kdo hřích jiného netrestá, ačkoli je k tomu povinen; kdo bere podíl na hříchu jiného; kdo hřích jiného hájí.

### ***Proč chodíme ke zpovědi?***

Před svatbou chodíme ke zpovědi proto, že manželství je svátost. Kdo by tuto svátost přijímal ve stavu těžkého hříchu, přijímal by ji sice platně, ale svatokrádežně – tedy nedovoleně. Tuto svátost neuděluje kněz, ale snoubenci si ji udělují navzájem. Na nich také záleží, kolik Boží pomoci vyprosí sobě a svému partnerovi. Čím více budete blízcí a milí Bohu, tím více se navzájem obohatíte duchovními dary.

Naléhavě vás proto prosím, abyste se zpovídali upřímně a otevřeně, a to nejen nyní před svatbou. Raději žádná zpověď, než zpověď neupřímná! Kněze můžete samozřejmě oklamat, avšak vševědoucího Boha neoklame nikdo. Pacient, který neřekne lékaři celou pravdu, nic nezíská a sobě uškodí. Neupřímná a neúplná zpověď by vám rozhodně vnitřní pokoj nepřinesla.

Nebojte se, že by vás svatá zpověď jakýmkoliv způsobem ponížila. Zpověď vás neponižuje, ale naopak osvobozuje a zdokonaluje. Dobrá svatá zpověď vám dá vnitřní pokoj – ten pokoj, který svět nemůže dát. Dobrá svatá zpověď vám také dá radost a jistotu. Kéž je tedy ve svatební den všechno čisté a krásné – nejenom svatební šaty a tělo, ale především vaše nesmrtelná duše!

Nyní si s velkou pečlivostí a pozorností projděte **jednotlivé části svátosti pokání:**

#### ***1. Zpytování svědomí***

Zpytování svědomí je vzpomínání na hříchy, kterých jsme se dopustili od poslední platné zpovědi. Než budeš zpytovat své svědomí, pomodli se tuto přípravnou modlitbu:

„Spravedlivý a milosrdný Bože, chci si vykonat dobrou svatou zpověď. Dej mi své světlo, abych jasně poznal své hříchy. Dej mi pravou úctu a bázeň před tebou, abych byl schopen opravdově litovat všech svých hříchů a rozhodně se jich zřeknout. Dej mi pokoru a sílu, abych se z nich dokázal upřímně a úplně vyznat knězi, který tě zastupuje. Můj Bože, důvěřuji tobě a tvé svátosti pokání. Ty víš o mně všechno a máš mne otcovsky rád. Dej, ať v této zpovědi naleznu pravý duševní klid a radost. Amen.“

### ***Nyní vzpomínej:***

- ❖ Kdy jsem byl naposledy u svaté zpovědi?
- ❖ Zamlčel jsem vědomě některý těžký hřích?

#### ***1. přikázání:***

- ❖ Věřím v Boha?
- ❖ Chodil jsem do náboženství?
- ❖ Mluvil jsem proti víře a náboženství?
- ❖ Zapíral jsem před druhými svou víru?
- ❖ Nemodlil jsem se (vůbec nebo jen někdy)?
- ❖ Dělán něco pro to, abych lépe poznal svou víru?

#### ***2. přikázání:***

- ❖ Bral jsem jméno Boží a jméno Panny Marie nadarmo (lehtkomyslně, ve hněvu)?
- ❖ Klel jsem?
- ❖ Mluvil jsem rouhavě o Bohu?
- ❖ Přísahal jsem křivě nebo lehtkomyslně?
- ❖ Nesplnil jsem slib učiněný Bohu?

#### ***3. přikázání:***

- ❖ Nechodil jsem v neděli na mši svatou (jen někdy nebo vůbec)?
- ❖ Pracoval jsem bez potřeby v neděli?

#### ***4. přikázání:***

- ❖ Byl jsem k rodičům neposlušný, neuctivý, hrubý?
- ❖ Odpíral jsem rodičům pomoc, když ji potřebovali?
- ❖ Byl jsem hrubý k sourozencům nebo přátelům?

#### ***5. přikázání:***

- ❖ Bil jsem nebo poranil někoho?
- ❖ Žiji s někým v nepřátelství?
- ❖ Škodil jsem si na zdraví (nemírným pitím, kouřením, drogami apod.)?
- ❖ Svedl jsem někoho k těžkému hříchu (ke kterému)?

- ❖ Zavínil jsem usmrcení nenarozeného dítěte?

### **6. a 9. přikázání:**

- ❖ Měl jsem zálibení v nečistých myšlenkách a představách?
- ❖ Četl jsem nebo půjčoval jsem nemravné knihy a časopisy?
- ❖ Navštívil jsem na internetu nemravné stránky?
- ❖ Díval jsem se na nemravné pořady v televizi nebo na multimediálních nosičích?
- ❖ Dovolil jsem, aby se jiní ke mně nemravně chovali?
- ❖ Zhřešil jsem před svatbou pohlavním stykem se svou snoubenkou (se svým snoubencem) nebo s jinou osobou?

### **7. a 10. přikázání:**

- ❖ Ukradl jsem někomu něco? V jaké asi ceně?
- ❖ Poškodil jsem cizí majetek?
- ❖ Nechal jsem si něco vypůjčeného nebo nalezeného?
- ❖ Choval jsem v srdci nepřejícné a závistivé myšlenky?

### **8. přikázání:**

- ❖ Lhal jsem ve vážné věci?
- ❖ Pomlouval jsem druhé?
- ❖ Napravil jsem škodu způsobenou druhému nactiutrháním?

### **Ještě se zamysli nad sebou:**

- ❖ Zachovával jsem přísný půst na Popelčnický středu a Velký pátek?
- ❖ Byl jsem aspoň jednou za rok u svaté zpovědi a u svatého přijímání?
- ❖ Byl jsem pyšný, lakomý, závistivý?
- ❖ Opíjel jsem se? Přejídal jsem se?
- ❖ Býval jsem zlostný, hněvivý?
- ❖ Dokázal jsem odpustit druhým?
- ❖ Byl jsem lenivý a zanedbával jsem své povinnosti?
- ❖ Která je moje hlavní chyba?
- ❖ Která moje chyba by mohla nejvíc zranit náš vzájemný vztah?

Je samozřejmé, že všechny tyto hříchy můžeš říci i jinak – svými vlastními slovy. Můžeš také použít různá „zrcadla svědomí“ (najdeš je v kancionálu). Nevíš-li, jak máš něco vyjádřit, neboj se zeptat kněze, který ti ochotně a rád pomůže a poradí.

## **2. Účinná lítost**

S opravdovou vnitřní účastí se nyní pomodli tuto modlitbu:

„Spravedlivý a svatý Bože, ty právem trestáš každý hřích, a já jsem zhřešil mnohokrát ve svém životě. Bože, buď milostiv mně hříšnému!

Dobrotivý a milosrdný Bože, ty mě máš nevýslovně rád a zahrnuješ mě tolika dobrodiními, která jsem si nijak nezasloužil. A já jsem tvou lásku splácel lhostejností a nevděkem. Bože můj, smiluj se nade mnou!

Pane Ježíši Kriste, ty jsi z lásky ke mně trpěl a za mne na kříži zemřel. Je mi líto, že i já jsem byl příčinou tvých muk a prosím tě: Ježíši, smiluj se nade mnou! Ježíši slituj se nade mnou! Ježíši, odpusť mi hříchy mé!

Svatá Maria, Matko Kristova a Matko moje, přimlouvej se za mne, abych pokorným vyznáním hříchů dosáhl odpuštění. Skrze téhož Krista, Pána našeho. Amen.“

## **3. Opravdové předsevzetí**

Jestliže skutečně lituješ svých hříchů, jistě si pevně umíníš, že se jich budeš snažit varovat a vyhýbat se každé blízké příležitosti ke hříchu, aby sis uchoval přátelství s Bohem. Kdo někoho poškodil, musí způsobenou škodu dle svých možností napravit.

## **4. Svatá zpověď (vyznání hříchů)**

Když jsi poctivě prozpytoval své svědomí, zbožně ses pomodlil slova lítosti a pevně sis umínil hříchů se vyvarovat, přiklekni ke zpovědnici. Kněz udělá znamení kříže. Požehnej se a při tom říkej:

„Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého. Amen.“

Pokud kněz kajícíka nezná, může se kajícík stručně představit (např.: „Je mi 22 let, jsem svobodný, studuji na vysoké škole. Nyní mám před svatbou.“; nebo např.: „Je mi 40 let, jsem ženatý, máme tři děti, pracuji jako dělník.“).

Nyní budeš vyznávat své hříchy. Vyznání svých hříchů začni těmito anebo podobnými slovy:

**„Já, bídný hříšník, zpovídám a vyznávám se Bohu všemohoucímu i Vám, otče duchovní, který jste na místě Božím, že jsem se od poslední svaté zpovědi, kterou jsem vykonal před .... (urči přibližně čas), těchto hříchů dopustil:“**

Nyní vyznáš knězi jednotlivě své hříchy. Jsi povinen vyznat všechny těžké hříchy, kde je nutno uvést jejich počet (alespoň přibližný) a závažné okolnosti těchto hříchů. Lehké hříchy nejsi povinen vyznat, ale pro duchovní růst a niternější připodobňování se Kristu je velmi vhodné vyznávat se i z hříchů lehkých. U lehkých hříchů však nemusíš uvádět počet ani okolnosti.

Hříchy vyznávej upřímně – nic nezatajuj a nic neomlouvej, aby zpovědník mohl správně posoudit stav tvé duše. Je velikým omylem, když kající zatají nějaké hříchy z ostychu před zpovědníkem. Uvědom si, že kněz je pouhým nástrojem Božím, a že je vázán neobyčejně přísnou povinností mlčet o vyznání kajících (tzv. zpovědní tajemství).

Hříchy vyznávej konkrétně – aby zpovědník mohl jasně poznat, kterého hříchu ses dopustil (nestačí tedy jen říct obecně: „mám na sobě hříchy“; ani ne hromadně: „zhřešili jsme“; nebo v pasivním tvaru: „ona se nějaká ta sklenička vypije, ono nějaké to slovíčko občas uletí“; nebo např. „hřešil jsem myšlením, mluvil jsem hříšně, někomu jsem ublížil, zhřešil jsem proti 6. přikázání“ apod.). Musíš říci konkrétně, na co jsi hříšně myslel, o čem jsi hříšně mluvil, jakým způsobem jsi jinému ublížil apod. Naproti tomu nezacházej do zbytečných podrobností (např. neuváděj žádná konkrétní jména lidí, kterým jsi ublížil, nepopisuj intimní detaily při hříchu proti 6. přikázání apod.). Nikdy nemluv o hříších jiných lidí – vždy vyznávej jen své vlastní hříchy! Rovněž neuváděj ve zpovědi své dobré skutky a ctnosti.

Hříchy vyznávej výrazy slušnými (nikdy ne hrubými!), mluv klidně (bez zbytečných emocí) a zřetelně (tak, aby to slyšel zpovědník, ale aby nic z toho neslyšeli lidé, stojící blízko zpovědnice). Když nevíš, jak máš svůj hřích povědět nebo máš-li jakoukoliv pochybnost, zeptej se zpovědníka.

Své vyznání zakonči těmito anebo podobnými slovy:

**„Toto jsou mé hříchy. Těchto i všech jiných hříchů srdečně lituji a polepšení slibuji. Prosím o spasitelné pokání a kněžské rozhřešení.“**

Pokud se chceš s knězem o něčem poradit, řekni mu to ihned po vyznání svých hříchů. Je-li třeba, kněz ti pomůže k vykonání úplné zpovědi. Dá ti vhodné rady a po-



vzbudí tě, abys upřímně litoval svých hříchů. Připomene ti, že ve svátosti pokání dostáváš vždy znovu a znovu podíl na velikonočním tajemství Kristovy smrti a jeho slavném Zmrtvýchvstání.

Potom ti kněz uloží pokání, které přijmeš na odčinění hříchů a k polepšení svého života. Toto pokání si dobře zapamatuj a hned jak odejdeš ze zpovědnice, se uložené pokání pomodli.

Nyní tě kněz vyzve, abys vyjádřil svou lítost nad hříchy. Můžeš to udělat těmito anebo podobnými slovy:

**„Pane Ježíši Kriste, Synu živého Boha, smiluj se nade mnou hříšným!“**

Po této modlitbě nastává nejdůležitější část svátosti pokání – udělení rozhřešení. Kněz vztáhne ruce (nebo alespoň pravou ruku) nad tvou hlavu a pronáší slova rozhřešení:

**„Bůh, Otec veškerého milosrdenství,  
smrtí a vzkříšením svého Syna  
smířil se sebou celý svět  
a na odpuštění hříchů dal svého svatého Ducha;  
ať vám (ti) skrze tuto službu církve odpustí hříchy  
a naplní vás (tě) pokojem.  
UDĚLUJI VÁM (TI) ROZHŘEŠENÍ  
VE JMÉNU OTCE I SYNA I ✠ DUCHA SVATÉHO.“**

A ty odpovíš: **„Amen.“**

Kněz tě nakonec propouští se slovy: „Pán vám (ti) odpustil hříchy. Jděte (jdi) v pokoji.“

Po těchto slovech odejdi ze zpovědnice.

## **5. Dostiučinění (pokání)**

Když odejdeš ze zpovědnice, pomodli se ihned uložené pokání. Velice vřele doporučuji, abys poté přidal ještě tuto modlitbu díků:

„Milosrdný Bože, děkuji ti, žes mi odpustil hříchy. Doplň svou milostí, co jsem z lidské slabosti vykonal nedokonale. Posiluj mě, abych vytrval na správné cestě a jednou obstál před tvým soudem. Svatá Maria, Matko Boží a Matko moje, vypros mi od Boha dar vytrvání v dobrém. Amen.“

Dostiučinění však nespočívá jen v modlitbě uloženého pokání. Především je třeba

v mezích možností napravit škody, které jsi způsobil. Mimo to je velice vhodné, abys po vykonání svaté zpovědi udělal nějaký kající skutek, který tě přivádí blíž k Bohu. Může to být modlitba, pomoc potřebnému člověku, půst tělesný nebo duchovní (odepřít si něco dovoleného, trpělivě snášet obtíže svého povolání, trpělivě snášet nemoc a jiné kříže). Čím více si ukládáme za pokání, tím více časných Božích trestů se nám odpouští.

Každý den se umýváme, ačkoliv se znovu a znovu ušpiníme. Kdybychom se neumývali, brzy bychom se lidem kolem nás zošklivili. Podobně je tomu se svátostí pokání: Zpovídáš se, ačkoliv máš znovu a znovu na sobě hříchy. Kdyby ses nezpovídal, zošklivil by ses Bohu a andělům. Čím častěji očistiš svou duši, tím krásnější bude tvá duše a tím milejší budeš Bohu. Tvůj očistec bude pak velmi krátký, po případě půjde tvá duše přímo do nebe. Čím déle však zůstaneš v hříších, tím delší bude tvůj očistec – nepřijde-li tvá duše přímo do pekla – a tím menší tvá blaženost v nebi. Proto se snaž pravidelně očistit svou duši ve svátosti pokání.