**Příprava ke svátosti smíření**

#### Ty, Hospodine, jsi náš otec, "náš vykupitel" je tvoje dávné jméno. Proč jsi dopustil, Hospodine, že jsme zbloudili z tvých cest, že nám ztvrdlo srdce, abychom před tebou neměli bázeň? Usmiř se kvůli svým služebníkům, pro kmeny, které jsou ti vlastní! Kéž bys protrhl nebe a sestoupil! Před tvou tváří by se rozplynuly hory. Sestoupil jsi a před tvou tváří se rozplynuly hory. Od věků (nikdo) neslyšel, k sluchu (nikomu) neproniklo, oko nespatřilo, že by bůh, mimo tebe, (tak) jednal s těmi, kdo v něho doufají. Jdeš vstříc tomu, kdo s radostí jedná spravedlivě, těm, kdo na tvých cestách pamatují na tebe. Hle, ty ses rozhněval, protože jsme zhřešili, byli jsme v hříších stále. Byli jsme všichni jak poskvrnění, jak špinavý šat byl každý náš dobrý skutek. Zvadli jsme všichni jak listí, nepravost nás unášela jak vítr. Nikdo nevzýval tvé jméno, nikdo se nevzchopil, aby se k tobě přivinul, neboť jsi před námi skryl svoji tvář, nepravosti jsi nás vydal napospas. A přece, Hospodine, ty jsi náš otec! My hlína jsme - ty jsi nás hnětl, dílo tvé ruky jsme všichni!

#### Iz 63,16b-17,19b; 64,2b-7

#### Kristův učedník, který se dopustil hříchu a z popudu Ducha svatého přistupuje k svátosti pokání, se má především celým srdcem obrátit k Bohu. Toto niterné obrácení srdce, které v sobě zahrnuje lítost nad hříchem a předsevzetí vést nový život, je vyjádřeno zpovědí církvi, patřičným zadostiučiněním a polepšením života. Bůh pak udělí odpuštění hříchů prostřednictvím církve, která působí skrze službu kněží. a) Lítost Mezi kajícníkovými úkony stojí na prvém místě lítost, která je „ bolestí duše nad spáchaným hříchem a jeho odsouzením, spojeným s předsevzetím už nehřešit“. „Kristovu království se totiž přibližujeme pouze vnitřní proměnou celého člověka (metanoia), která působí, že jsme zasaženi tou Boží svátostí a láskou, která se v poslední době projevila na Synu a která nám byla plně uštědřena (srov. Žid. 1,2; Kol 1,19 aj.; Ef 1,23 aj.), a začneme přemýšlet, soudit a pořádat svůj život.“ Na této lítosti srdce závisí pravdivost pokání. Obrácení má totiž zasahovat člověka v jeho nitru, aby mu den ze dne dodávalo většího světla a uvádělo ho do stále většího souladu s Kristem. b) Vyznání Ke svátosti pokání patří vyznání hříchů, které vychází z pravdivého sebepoznávání před Bohem a z lítosti nad hříchy. Toto vnitřní zpytování svědomí a navenek projevené vyznání se má odehrávat ve světle Božího milosrdenství. Vyznání vyžaduje od kajícníka vůli otevřít své srdce Božímu služebníku; a od služebníka se vyžaduje duchovní soud, který koná na místě Kristově, a na základě moci klíčů pronáší rozsudek odpuštění nebo zadržení. c) Zadostiučinění Pravé obrácení se dovršuje za viny, polepšením života a náhradou škody. Úkon a míra zadostiučinění mají být přiměřené jednotlivým kajícníkům, aby každý napravil řád, který porušil a aby byl léčen lékem zaměřeným právě na uzdravení jeho choroby. Je třeba, aby uložené pokání bylo opravdu lékem proti hříchu a aby nějakým způsobem působilo obnovu života.Tímto způsobem kajícník „nedbá na to, co je za ním“ (Flp3,13), začleňuje se znovu do tajemství spásy a napíná své síly, aby dosáhl toho, co je před ním. d) Rozhřešení Hříšníkovi, který ve svátostné zpovědi vyjevil služebníku církve své obrácení, uděluje Bůh odpuštění skrze znamení rozhřešení a tím je svátost pokání dokonána. Podle Božího uspořádání díla spásy, v němž se viditelně projevila dobrota Boha, našeho spasitele, a jeho láska k lidem, chce nám Bůh skrze viditelná znamení udílet spásu a obnovovat porušenou smlouvu. Ve svátosti pokání tedy Otec přijímá syna, který se k němu vrací, Kristus bere ztracenou ovci na ramena a odnáší ji zpět do ovčince a Duch svatý znovu posvěcuje svůj chrám a plněji v něm prožívá, což se pak projeví obnovenou nebo vroucně prožívanou účastní u stolu Páně, takže nad dítětem, které se z dálky vrátilo zpět, je veliká radost na hostině Boží církve.

**Zpytování svědomí**

Chci-li zpytovat svědomí, měl bych alespoň čas od času uvážit, proč a jak to dělám. K tomu mají napomoci následující body k zamyšlení:  
  
1. Proč zpytuji svědomí:  
protože je to nařízeno?  
k podpoře mého pocitu spravedlnosti (farizej a celník!)  
abych měl sebe stále pod kontrolou?  
Na každém z těchto motivů něco je, ani jeden není absolutní.  
  
2. Zpytování svědomí by mělo být součástí rozhovorů, které vedu:  
s Bohem (modlitba, Písmo)  
sám se sebou (jsem za sebe odpovědný, vnímám své rozpoložení)  
s bližními, a to nejen slovy (vnímám jejich reakce)  
  
3. Základem pro mé úvahy nemají být v prvé řadě hříchy, ale vědomí mé velikosti jako křesťana a z něho plynoucí závazky.  
„Uvědom si,křesťane, svou důstojnost. Stal ses spoluúčastným na božské přirozenosti, nevracej se tedy hanebným chováním do starého ponížení. Nezapomínej, jaké hlavy a jakého těla jsi údem. Pamatuj, žes byl vyrván z moci temnot a přenesen do světla království Božího.“(sv. Lev Veliký)  
  
4. Co hledám?  
hříchy (jednotlivosti)?  
dobré činy?  
výmluvy a omluvy?  
kontrolu své cesty?  
  
5. Jak poznám, co je zlé a co je dobré?  
desatero  
morálka  
zpovědní zrcadlo  
modlitba (Duch svatý)  
Boží slovo (zejména Mt 5-7, 1 Kor 12-13, Gal 5, Ef 4-6)  
reakce druhých lidí  
  
6. Proč mohu být a jsem v některých ohledech slepý? A kdo a co mne z toho může léčit (úloha bližních)  
  
Vždy odlišit a vnímat: činy - motivy - kořeny.  
  
  
Závěrečná rada:  
· hříchu lituj hned  
· cestu kontroluj občas  
· nad závěrem dne se zastav, uznej dobré a zlé, děkuj a pros za odpuštění  
· jednou za 1-2 měsíce se zpovídej  
· v ročních exerciciích si udělej "hloubkovou kontrolu"

https://www.pastorace.cz/Knihovna/4-SVATOST-POKANI-A-JEJI-CASTI.html

Pomůcka ke zpytování svědomí:

1. Nebeský Otče, vyznávám svoji laxnost a lhostejnost k tobě, často řeším jen sám sebe, myslím na svůj prospěch a svéhlavě prosazuji svoji vůli. Místo důvěry v tebe a tvoji prozřetelnost se utápím v malomyslnosti a v hněvu na tebe. Vnímal jsem tě jako svého konkurenta, a jindy jako svého sluhu. V modlitbě jsem byl povrchní a uspěchaný. Odkládal jsem příležitost poznávat tě a naslouchat ti ve tvém Slově. Neodpovídal jsem na tvoji lásku ke mně láskou k tobě Bože a k bližním. Pěstoval jsem nezdravou křesťanskou spiritualitu na základě soukromých zjevení, svým přístupem jsem rozděloval rodiny a církev. Nechal jsem se od Tebe odvádět pověrami, horoskopy, obracel jsem se k okultismu, ezoterice, józe, léčitelství. Opovážlivě jsem spoléhal na tvé milosrdenství.

2. Nebeský Otče, vyznávám, že tvé jméno jsem nechoval jako posvátné a vyslovoval jsem ho zbytečně, v hněvu, v posměchu. Nechoval jsem také úctu ke kříži a k symbolům, které na tebe odkazují. Na veřejnosti jsem se za tebe styděl, když jsem se měl k tobě přiznat a vydat svědectví. Pohoršoval jsem jako křesťan svým nevhodným a hříšným chováním ostatní bližní.

3. Nebeský Otče, vyznávám, že jsem zanedbával slavení svátečního dne - neděle. Dával jsem přednost svým zájmům a koníčkům, neudělal jsem si na tebe čas. Mnohdy dobrovolně jsem se neúčastnil nedělní mše svaté. Tím jsem tak dával špatný příklad svým bližním, dětem a vnoučatům. Zbytečně jsem pracoval, nebo vyžadoval práci od druhých a nakupoval.

4. Nebeský Otče, vyznávám, že jsem jako dítě ke svým rodičům nechoval patřičnou úctu, která jim patří. Nenaslouchal jsem jim, nezajímal jsem se o ně, pohrdal jsem jimi pro jejich slabosti, byl jsem vůči nim prchlivý a vzdorovitý. Nepřijímal jsem jejich dobře míněné rady. Nebyl jsem ochotný jim pomáhat a pracovat pro dobro celé rodiny. Vytvářel jsem konflikty mezi sourozenci i konflikty mezigenerační. Byl jsem v nich neústupný.

Vyznávám, že jsem jako rodič nepřijímal svoje děti v jejich jedinečnosti, přehlížel jsem jejich opravdové potřeby, nebyl jsem k nim spravedlivý. Byl jsem na ně nepřiměřeně náročný, když nedosáhli mé představy, pohrdal jsem jimi. Nezajímal jsem se, jak a s kým tráví volný čas. Nevedl jsem je k tobě především svým dobrým příkladem a modlitbou za ně. Někdy jsem znevažoval dětskou víru a hledání v období dospívání. Nedal jsem svým dětem svobodu žít a věřit v Boha. Nedovoloval jsem svým dětem dělat chyby a vše jsem zbytečně dramatizoval.

Vyznávám, že jsem na své kmotřence, nad kterými jsem v církvi přijal patronát, často zapomínal, nebyl jsem pro ně oporou na cestě k tobě.

Vyznávám, že jsem pohrdal autoritami, hledal jen na nich jen chyby a slabosti, pak jsem zbytečně o nich mluvil, tak je znevažoval.

5. Nebeský Otče, vyznávám, že jsem měl nesprávný vztah ke svému životu a zdraví. Pěstoval jsem kult „krásného těla a věčného mládí“. Jindy jsem pohrdal svým životem, toužil jsem po smrti. Odmítal jsem odpovědnost za svoje rozhodování a jednání. Přepínal jsem se zbytečně, neodpočíval jsem, ale jindy jsem byl líný a mnoho času jsem promrhal. Nepečoval jsem o své zdraví a často lehkovážně, díky svým neřestem, jsem své zdraví ničil.

Vyznávám, že s druhými jsem jednal hrubě, manipulativně, vysmíval jsem se jim, šikanoval slabší, nerespektoval jsem jejich integritu. Dělal jsem rychlé soudy o druhých, odsuzoval jsem je, přál jsem jim zlo - lámal jsem nad nimi hůl, mstil jsem se. Ve své pýše jsem odmítal druhé, když prosili za odpuštění a sám jsem o odpuštění neprosil. Stále jsem vytahoval staré křivdy a pitval se v nich. Dopouštěl jsem se vůči bližním, fyzického i duševního násilí.

Vyznávám, že jsem nestál jednoznačně na straně života a život nechránil od početí po přirozenou smrt.

Vyznávám, že jsem zbytečně hazardoval se životem svým i druhých a řídil nebezpečně.

Těžko jsem snášel nemoci a slabosti těla a duše, neustále jsem si stěžoval.

6. Nebeský Otče, vyznávám, že jsem propadal modle sexu, nežil sexualitu svého stavu s čistými úmysly, nechával jsem se vláčet svými vášněmi. Nekrotil jsem svoji představivost. Pronášel jsem vůči druhým nebo v mnoha situacích oplzlé narážky, dvojsmyslné vtipy. Vyhledával jsem a sledoval pornografii, nebojoval jsem s pokušením sebeukájení. Pěstoval jsem nemanželský sex. V intimním manželském životě jsem nebyl vstřícný k potřebám druhého, prosazoval jsem se a urážel, když nebylo po mém.

Vyznávám, že jsem nepředával svým dětem čistý pohled na sex a na lásku. Úmyslně jsem zabraňoval početí dítěte.

7. Nebeský Otče, vyznávám, že jsem nejednal poctivě a spravedlivě k druhým, a k celé společnosti. Kradl jsem, podváděl s úmyslem nespravedlivě se obohatit, stahoval jsem z internetu nelegálně materiály, které jsem užíval ke své potřebě a k svému potěšení. Nepracoval jsem odpovědně, tím jsem poškodil zákazníka nebo zaměstnavatele. Nevyplácel jsem spravedlivou mzdu, která je běžná. Zneužíval jsem vypočítavě příspěvků a darů, kterých se mi dostalo.

Vyznávám, že jsem byl lakomý, nechtěl jsem se dělit, svůj výdělek jsem používal jen na svoje potřeby a zábavu, rozhazoval jsem zbytečně. Potřeby bližních jsem přehlížel.

Vyznávám, že druhým jsem nevracel to, co jim patří. Vůči majetku druhého a majetku státu jsem byl nezodpovědný. Neodváděl jsem poctivě daně.

8. Nebeský Otče, vyznávám, že jsem nebyl jasný a pravdivý ve svých slovech a činech. Lhal jsem, přetvařoval jsem se, upravoval jsem okolnosti ke svému prospěchu, bezuzdně jsem šířil věci neověřené a polopravdy. Vyhledával jsem stále nové informace, byl jsem zvědavý a strkal jsem nos do věcí, po kterých mi nic nebylo. Četl jsem, a tím i podporoval, bulvár. Dobrovolně a vědomě jsem šíři pomluvy – lži o druhém člověku. Ty, které jsem neměl rád, jsem vědomě očerňoval a probíral jejich slabosti a chyby na veřejnosti, a tím jsem je nactiurhal. Zbytečně jsem druhému lichotil, a tak jsem ho uváděl do nepravdy o něm samotném.

Vyznávám, že jsem mlčel, když jsem měl vydat pravdivé svědectví, které mělo přispět k dobru. Přikrýval jsem zlo. Zbytečně jsem mluvil o věcech, které měly zůstat důvěrné. Neodvolal jsem svoje pomluvy a nactiutrhání, a tím jsem dál poškozoval své bližní.

9. Nebeský Otče, vyznávám, že jsem nebyl věrný ve vztahu, který mám před tebou žít. Vyznávám manželskou nevěru, faktickou, ale i ve svých představách, ve svém srdci. Toužil (a) jsem po jiných ženách mužích. Vyhledával jsem jiné vztahy, nebezpečně jsem flirtoval. Živil jsem ve svém srdci nespokojenost z manželského života. Vyhledával jsem podněty k této nespokojenosti. Svým jednáním i svými výroky jsem narušoval jednotu a stabilitu svého manželství. Prosazoval jsem se, byl jsem tvrdohlavý a neústupný, nebyl jsem ochotný druhému naslouchat a ocenit jeho jiný pohled na věci. Nezastal (a) jsem, se svého manžela manželky, před druhými, svými rodiči, dětmi, když ho kritizovali nebo zesměšňovali. Nevedl (a) jsem své děti k tomu, aby respektovali autoritu manžela, manželky. Nepřiměřeně jsem žárlil a vyžadoval si pozornost.

Vyznávám, že spory které jsem měl konstruktivně řešit, jsem jen odkládal.

Vyznávám, že jsem se podílel svými řečmi a výzvami na rozpadu manželství druhých ve svém příbuzenstvu, u svých přátel a kolegů.

10. Nebeský Otče, vyznávám, že jsem nebyl spokojený s tím, co mám, a za to co mám, jsem nebyl vděčný. Toužil jsem po malichernostech a nezdravě jsem se k nim upínal. Živil jsem v srdci hněv na druhého, když byl úspěšnější než já. Záviděl jsem zdraví, dobré vztahy, úspěšné a hodné děti, majetek, úrodu…

Vyznávám, že jsem druhým, zvláště svým nepřátelům, nepřál dobro, nežehnal jsem jim.