

Zpytování svědomí podle sv. Ignáce

Hned po vůdčí zásadě a základní pravdě uvádí sv. Ignác ve své proslulé knížce *Duchovní cvičení* poučení o zpytování svědomí (č. 24-43). Rozlišuje zde všeobecné a zvláštní zpytování svědomí. Všeobecné se zaměřuje na všechny hříchy za určitý časový úsek. Zvláštní se zaměřuje na hřích, který se aktuálně snažíme odstranit.

Všeobecné zpytování svědomí

Vztahuje se na všechny hříchy, chyby, přestupky a nedokonalosti, kterých se člověk dopustil v myšlenkách, slovech a skutcích za stanovený časový úsek. Má se konat denně alespoň jednou a před každou sv. zpovědí jako příprava na ni. Denní všeobecné zpytování svědomí je nejlepší konat večer jako zúčtování před Bohem za prožitý den. Je spojeno s odprošením za svá provinění a je možno konat ho i v poledne.

Všeobecné zpytování svědomí podle sv. Ignáce má pět bodů. Tři z nich se vztahují na minulost a dva na budoucnost.

1. Poděkování Bohu za udělená dobrodiní

Uvědomím si, že jsem v Boží přítomnosti. Uvažuji o tom, jak je Bůh ke mně dobrý. Stručně si připomenu Boží dobrodiní během celého mého života: stvoření (život, rozum, vůle, různá světla, talenty, ochrana v nebezpečích), vykoupení (svátosti, milosti, duchovní zážitky). Zvláště si vzpomenu na dobrodiní, kterých se mi dostalo za poslední časový úsek, ze kterého si teď budu zpytovat svědomí.

Za všechny tyto dary vřele poděkuji Pánu Bohu. Tak budu moct lépe vidět propast mezi Boží dobrotou a mou nevděčností vůči Pánu Bohu, která se projevila mými hříchy.

2. Proba o milost poznat a odstranit své hříchy

Sám od sebe nejsem schopen se vidět v pravdě. Stále se budu sobecky točit okolo sebe. Jen Bůh mi dá vidět se pravdivě. Prosím tedy o milost vidět svůj vlastní život, své chování a skutečný stav mé duše v Božím Duchu. Také prosím

Boha, aby mi dal sílu odstranit ze svého života to, co se neshoduje s jeho svatou vůlí.

3. Vlastní zpytování svědomí

Při zkoumání sebe zachovávám určitý pořádek. Období od posledního zpytování svědomí probírám hodinu po hodině, např. od hodiny vstávání atd. Přitom vždy zkoumám nejprve své myšlenky, potom slova a nakonec skutky.

Při zpytování svědomí je důležitý osobní postoj víry. Osobně se vžiji do přítomnosti Boha jako soudce a v tomto postoji se usiluji vidět své myšlenky, slova a skutky a správně posoudit své konání. Pomůckou jsou kontrolní otázky: Jaké předsevzetí jsem měl? Co by Bůh řekl o mém prožitém dni, týdnu měsíci? Co by se mu na mě nelíbilo? A proč? A co by se mu líbilo?

4. Prosba o odpuštění hříchů a lítost

Při zpytování svědomí nejde jen o kontrolu dne či jiného časového úseku, ale především o návrat k Bohu. Uvědomuji si poznané hříchy, lituji je a prosím Boha o odpuštění. Snažím se co nejupřímněji litovat. Dokonalou lítost má, kdo lituje z lisky k Bohu.

5. Předsevzetí s Boží pomocí se polepšit

Předsevzetí je rozhodnutí uchránit se od hříchu a od příležitosti k němu. Zcela konkrétně se rozhodnu, co chci napravit a jak to uskutečním. Toto předsevzetí má být spojeno se silnou důvěrou, že Bůh mi v tom pomůže. S Boží pomocí se polepším. Nakonec o to poprosím v modlitbě: Otče náš...

Závěrečné poznámky

Na zpytování svědomí je dobré si vyhradit 15 min. Body 1-3 projít za třetinu času (5 min). Body 1 a 2 jsou jen přípravou. Vlastní zpytování (bod 3) je třeba vykonat pružně. Nejvíce času je třeba věnovat bodům 4 a 5, tedy lítosti a předsevzetí, o ně vlastně jde při zpytování svědomí.

Toto všeobecné zpytování svědomí má být modlitbou, důvěrným rozhovorem s Bohem o mé duchovní situaci. Nejde tu o detailní kontrolu zákoutí svědomí. Bez spojení s Ježíšem se zpytování stane prázdnou úvahou, která s sebou nese nebezpečí zavrtat se do sebe. Tomu zabrání:

- upřímná láska k Pánu Ježíši a touha po jejím rozmnožení
- vroucné vzývání Ducha svatého o pomoc
- změna otázek u bodu 3
- změna slov lítosti a předsevzetí

Několik rad pro rozlišování hříchů

O myšlenkách

Myšlenka ve mně může být trojí:

- má vlastní pocházející z mé svobodné vůle
- zvenku od zlého ducha
- zvenku od dobrého ducha

Pokud mi zvenku přichází zlá myšlenka, je dvojitý způsob jak ji záslužně využít:

- hned jí odporovat a přemoci ji
- odporovat jí, i když se znovu a znovu vrací, až jí nakonec přemohu. Tento druhý případ je před Bohem záslužnější.

Při zlé myšlence se dopouštím lehkého hříchu:

- když si jí všimnu a chvíli se u ní zdržím
- když v ní trochu (ne dobrovolně) nacházím smyslnou zálibu
- když jsem při jejím odhánění nedbalý

Při zlé myšlence se dopouštím těžkého hříchu:

- když s ní souhlasím, abych podle ní následně konal, anebo s ní souhlasím tak, že bych ji uskutečnil, kdybych mohl
- když se hřích dovrší skutkem (což je závažnější hřích než jen myšlenkou, a to kvůli delšímu trvání, většímu souhlasu vůle a závažnější škodě)

O slovech

Nedovolená slova jsou tím vážnějším hříchem, pokud jsou vyřčena pod přísahou, protože přísahat znamená dovolávat se za svědka Boha.

Nemají se říkat zbytečné slova, která nejsou nikomu k užitku.

Není zbytečné mluvit:

- o věcech, které jsou k užitku, anebo jimi chceme někomu prospět
- o věcech, které nepřísluší stavu mluvčího, např. řeholník o válkách či obchodech

Vyřčená slova:

- jsou záslužná, pokud jsou vyřčena s dobrým úmyslem
- jsou hříšná, pokud jsou vyřčena se zlým úmyslem, anebo jen tak z marnivosti

O druhém člověku nemáme říkat nic:

- co by kazilo jeho dobrou pověst
- co by popouzelo k reptání proti němu

Těžce hřeší, kdo prozradí těžký hřích, o kterém posluchači neví.

Lehce hřeší, kdo takto prozradí lehký hřích.

Když mluvím o nedokonalosti druhých, projevují tím svou vlastní nedokonalost.

O hříchu anebo chybě jiného je dovoleno s dobrým úmyslem mluvit ve dvou případech:

-bud' když jde o veřejně známý hřích, či veřejně známý blud někoho, kdo kazí duše lidí, s kterými se stýká, či o soudní rozsudek

-anebo když je rozumný předpoklad, že člověk, kterému to řeknu, bude moci dotyčnému pomoc povstat z hříchu

O skutcích

Hříšné skutky mohou být proti:

- Desateru Božích přikázání
- církevním přikázáním
- nařízením představeného (čím lepší a zbožnější takové nařízení představeného je, tím závažnější je hřích, který se mu protiví)

Při zpytování svědomí z hříšných skutků tedy postupujeme podle těchto Božích i lidských nařízení.

Zvláštní zpytování svědomí

Zvláštní zpytování svědomí je celodenní cvičení, které se týká jen jedné věci. Spočívá v tom, že se vědomě a vytrvale usilujeme odstranit nějaký hřích či chybu anebo osvojit si nějakou ctnost. Toto úsilí trvá, dokud nedosáhneme vytyčeného cíle. Jde tedy o postupné zbavování se hříchů a chyb anebo nabývání ctností. Přitom využíváme všechny síly: přirozené prostředky i nadpřirozenou milost.

Každý člověk má nějaké hlavní chyby anebo hříchy, které jsou příčinou dalších hříchů a chyb. Na to přijdeme při pravidelném zpytování svědomí. Z počátku mohou člověka tyto hříchy a chyby mrzet, ale potom se s nimi smíří a omlouvá to svou povahou. Jenomže tyto hříchy a chyby, které se opakují, se mohou stát podmětem k hlubšímu zamyšlení nad sebou. Je možné je přemoci spoluprací člověka s Boží milostí. Povahu člověka je možno změnit! Prostředkem k tomu je toto zvláštní zpytování svědomí, o kterém mluví sv. Ignác ve svých *Duchovních cvičeních*.

Podnět ke zvláštnímu zpytování svědomí dostal sv. Ignác pravděpodobně z knížky Tomáše Kempenského *Následování Krista*, kterou četl pravidelně. Zde se říká, že kdybychom každý rok vykořenili jen jednu svou chybu, brzy bychom se stali dokonalými lidmi (NK I, 11, 15).

Zvláštní zpytování svědomí je podle sv. Ignáce důležitější než všeobecné zpytování, ba dokonce i než rozjímání, protože je nejúčinnějším prostředkem očištění od náklonnosti k hříchu. Sám si ho konal až do konce života, nejen dvakrát denně, ale dokonce každou hodinu, anebo hned, jak k tomu měl příležitost. Takto postupoval bez úzkostlivosti zaměřen k svému cíli – k láskyplnému spojení s Ježíšem. Za zpozorované chyby si ukládal konkrétní pokání.

Předmět:

Předmětem zvláštního zpytování svědomí může být hřích, chyba, zlozvyk, nedokonalost nebo ctnost či dobrý návyk.

Při volbě předmětu platí následující zásady:

1. Postupně odstraňovat nejprve hříchy (vědomá a dobrovolná provinění), potom chyby (nedobrovolná provinění) a nakonec nedokonalosti.

2. Láska k bližnímu si vyžaduje začít nejdříve s častými vnějšími hříchy, které vzbuzují pohoršení (např. výbuchy hněvu, nevrle reakce, hádky).

3. Když se podaří odstranit vnější hříchy, je možno začít odstraňovat vnitřní chyby, ze kterých pocházejí i ty vnější.

4. Z vnitřních chyb je třeba začít odstraňovat nejprve hlavní chybu, která se v denním životě vyskytuje častěji a překáží v úsilí o duchovní pokrok. Jejím zdrojem je převládající vášeň (pýcha anebo smyslnost) a z ní pocházejí i ostatní chyby.

5. Pokud má člověk více hlavních hříchů, je třeba si vybrat jenom jeden.

6. Až když přemůže jeden hřích, může se dát do vykořeňování druhého a potom dalších.

7. Při boji proti jednomu hlavnímu hříchu se podaří odstranit i ostatní, které s ním souvisí.

8. Po odstranění hlavních chyb je možné se cvičit v získávání ctností.

9. Zvláštní zpytování svědomí nekonáme:

-o méně častých chybách, které se přihodí jednou nebo dvakrát v týdnu

-o nedobrovolné roztržitosti při modlitbě

-o smyslných myšlenkách, představách a žádostech, protože tím by se pokušení jenom zvětšilo.

Postup:

Zvláštnímu zpytování svědomí se věnujeme denně ve třech etapách – ráno, v poledne a večer.

Ráno: hned jak vstanu:

-připomenu si svůj ustálený předmět zvláštního zpytování svědomí

-vzbudím si silné předsevzetí, že dopoledne se budu usilovně chránit od toho konkrétního hříchu (chyby), ve kterém se chci napravit

-pokusím se podle možností předvídat okolnosti, které ten den nastanou, a vytyčím si způsob, jak se v nich zachovám, abych neupadl do sledovaného přestupku

-s důvěrou poprosím Pána Boha o pomoc v této věci, protože bez jeho pomoci nic nezmůžu

Během dne: zachovám si bdělost a opatrnost hlavně v příležitostech k hříchu. Podle možností každou hodinu anebo aspoň po důležitějších úkonech letmo nahlédnu do svědomí. Přitom pozdvihnu srdce k Bohu s prosbou, aby mi pomáhal v tomto zápase.

Pokud se přeci jen stalo, že jsem ve sledované věci upadl, vzbudím si lítost a obnovím předsevzetí k nápravě. Sv. Ignác v takovém případě doporučoval bít se v prsa: při úkonu lítosti si nepozorovaně i před jinými položím ruku na srdce.

V poledne: před obědem si najdu čas na první zvláštní zpytování. Pokud bych ho pro nějakou naléhavou práci nemohl vykonat v určeném čase, udělám ho hned, jak to bude možné, např. hned po obědě.

Výsledek zpytování je vhodné si poznačit do určitého grafu, který nám pomůže sledovat, jak jsme ve sledované věci pokročili (např. dělat čárky podle počtu proher nebo známkování jako ve škole). Grafy si porovnáváme a vidíme, zda nastal pokrok. Pokud nenastal, je třeba hledat příčinu.

Večer: udělám zpytování za odpoledne, neodkládat na poslední chvíle před spaním, když už je člověk velmi unaven.

Předmět zvláštního zpytování se nemá často měnit, platí zásada soustředit se na jednu věc, i když se nedaří, nemá se člověk vzdávat boje. Zakořeněný zlozvyk může být vyléčen jen velikou důsledností a vytrvalostí. Nejde tu jen o hledání osobní dokonalosti, snižování počtu chyb, zvláštní zpytování svědomí má být také osobním setkáním s Bohem, Pánem našeho srdce.

Chyby při zpytování svědomí:

Pokud člověk koná zvláštní zpytování svědomí a nedostavuje se užitek, nedaří se mu odstranit vytčenou chybu, chyba je v samotném člověku. Možné chyby:

1. příliš široký nekonkrétní předmět
2. plýtvání sil na odstranění nepodstatných drobností – cezení komárů a polykání velbloudů (Mt 23,24)
3. častá změna předmětu, nedostatek vytrvalosti
4. nedůslednost v dodržování zásad sv. Ignáce
5. pouze mechanické zpytování bez osobního zainteresování
6. slabé předsevzetí polepšit se
7. slabá vůle, která ustupuje před překážkami a těžkostmi, nedbalost a nedůslednost při odstraňování chyb
8. nedostatek modlitby, spoléhání se jen na své lidské síly

Rozpoznání své hlavní vášně:

Nezřízená sebeláska se může vztahovat na duši (pýcha) anebo na tělo (smyslnost).

Pýcha je nezřízená touha upřednostňovat své vlastnosti před vlastnostmi jiných lidí. Ke zjištění pýchy napomohou tyto otázky: Myslím rád na své bývalé úspěchy? Mluvím o sobě pochvalně? Snažím se jiné podnítit, aby mně chválili? Věnuji příliš mnoho pozornosti svému zevnějšku, abych na sebe obrátil pozornost? Závidím jiným lidem jejich úspěchy? Znevažuji ze závisti počiny jiných? Pěstuji v sobě pomstychtivé myšlenky? Odplácím urážky urážkami?

Smyslnost je nezřízená touha po smyslových požitcích. Člověk se nejdříve oddává smyslným pocitům, které přes vzrušení těla vedou k hříchu nečistoty. Pomocné otázky: Jsem pomalý a bezstarostný? Jsem nedůsledný při plnění povinností? Oddávám se rád snění, neužitečnému mrhání času, příjemným řečem a zábavám? Přijímám nečisté podněty skrze četbu, sledování skrytě nebo otevřeně nečistých programů? Rád mluvím o těchto věcech? – Pokud ano, je třeba si za předmět zvláštního zpytování svědomí zvolit **příčiny smyslnosti**, např. mrhání času, prázdné snění, přesnost, svědomitost a důslednost v práci, zvědavost, dvojsmyslné řeči či „pikantní“ rozhovory.

Závěr

Prostřednictvím zvláštního zpytování svědomí se s Boží pomocí dá vyléčit ze všech hříchů a chyb, pokud se usilujeme:

- každé ráno si obnovit předsevzetí
- v poledne i večer si porovnávat výsledky svého snažení
- upřímně litovat svých pádů
- prosit Boha o pomoc

Někteří světcí se po celý život cvičili jen v jedné věci, a proto se v ní zvláštním způsobem vyznamenali (např. v pokoře, trpělivosti, odevzdanosti do Boží vůle).

Velmi důležité v křesťanském životě je umění znovu a znovu začínat. Když se snažíme praktikovat zpytování svědomí a nedaří se nám, daleko horší to s námi bude, když se zpytováním skončíme!

Schéma zvláštního zpytování svědomí

Ráno:

1. Připomenu si, o čem si konám zpytování svědomí.
2. Vzbudím si předsevzetí varovat se toho vytčeného hříchu (nebo cvičit se v dané ctnosti).
3. S důvěrou poprosím Boha o pomoc.

Dopoledne:

1. Zachovám si bdělost v příležitostech k danému hříchu.
2. Podle možností častěji nahlédnu do svého svědomí a poprosím Boha o pomoc.
3. Pokud upadnu, vzbudím si lítost a obnovím předsevzetí.

V poledne:

Najdu si čas na první zvláštní zpytování svědomí.

1. Proším Boha o milost poznat, kolikrát jsem upadl do sledovaného hříchu.
2. Udělám si zpytování svědomí. V duchu si projdu celý půlden od vstávání, tak že probírám hodinu za hodinou anebo činnost za činností. Zjišťuji, kolikrát jsem upadl do sledovaného hříchu.
3. Poznačím si počet poklesků nebo napíšu známku.
4. Vzbudím si lítost nad chybami a určím si nějaké pokání.
5. Obnovím si předsevzetí usilovněji bojovat proti nedostatkům.
6. Poprosím Boha o další pomoc.

Odpoledne:

Jako dopoledne.

Večer:

Udělám si druhé zvláštní zpytování jako v poledne.
Porovnám si výsledky s předcházejícím zpytováním.

Schéma spojeného všeobecného a zvláštního zpytování svědomí

1. Poděkování Bohu za dobrodiní.
2. Prosba o milost poznat a odstranit hříchy.
3. Vlastní zpytování svědomí
 - a) zvláštní
 - b) všeobecné (myšlenky, slova, skutky).
4. Prosba o odpuštění hříchů a lítost
 - a) lituji zvlášť sledovaný hřích
 - b) lituji ostatní nevěrnosti.
5. Předsevzetí s Boží pomocí se polepšit
 - a) ve věci sledovaného hřichu
 - b) v ostatních věcech.
6. Prosba k Bohu o pomoc.

(Zkráceno a upraveno podle: Milan Hromník, *Všeobecné a osobitné spytovanie svedomia podľa svätého Ignáca*, Dobrá kniha - Knižnica Posla, Trnava 2000.)

23. 10. 2017