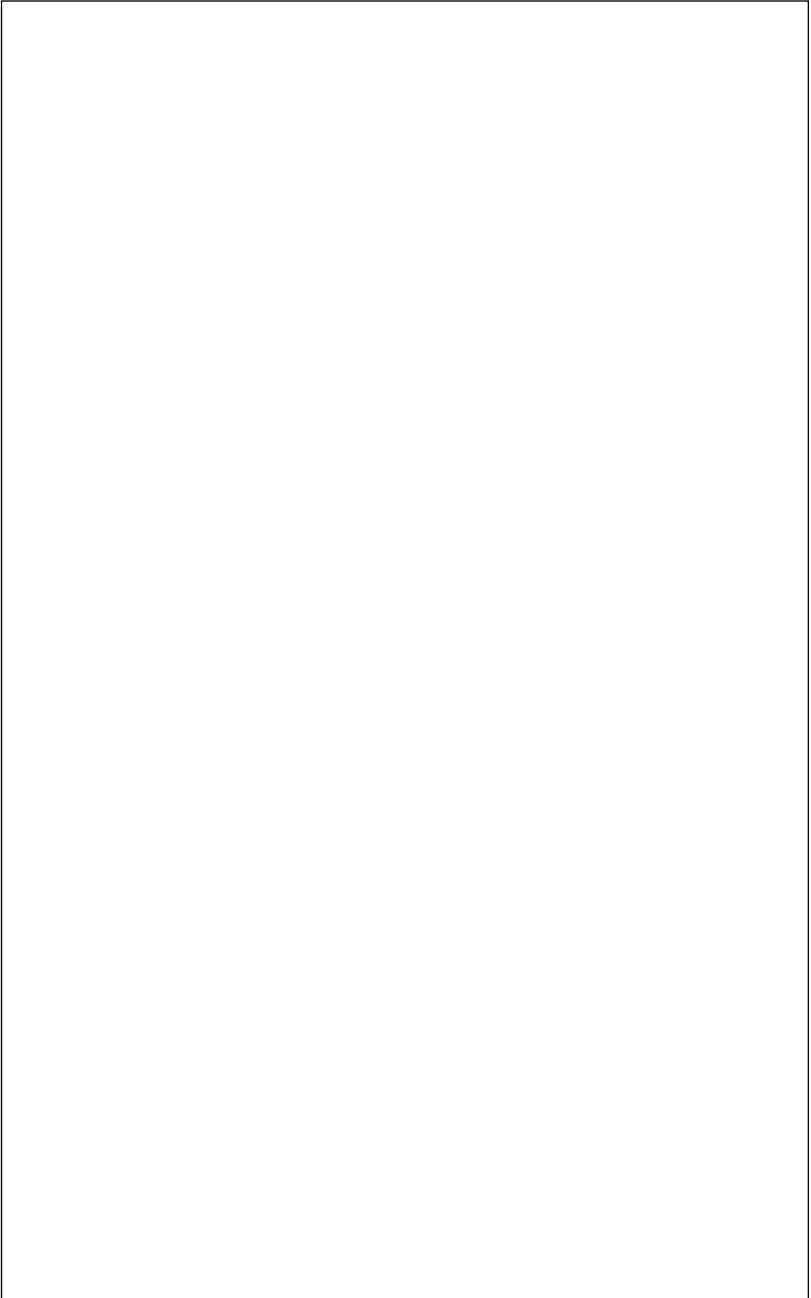


ediční řada  
A.M.I.M.S. M.



# **Návod na dobrý život**

**svatý Alfons Maria de Liguori**

**A.M.I.M.S.**

**Apostolatus Mariae Immaculatae Matris Spei  
(Apoštolát P. Marie Neposkvrněné – Matky Naděje)**

**Vranov n.D. – Přímětice – Bítov**

**A. D. 2011**

## S církevním schválením Biskupství brněnského č.j. Ep/1024/11 ze dne 27. 9. 2011.

Autor: svatý Alfons Maria de Liguori  
Název: Návod na dobrý život  
Překlad: Stanislav Doležel  
Úvod: P. Marek Dunda  
(s použitím textu Sylwestra Gaworka)  
Foto na obálce: P. Marek Dunda  
(tvář Ježíše Krista, procesní kříž, Podmyče)  
Ilustrace: Světlana Kroupová  
Vydal: A.M.I.M.S. Vranov nad Dyjí – Přímětice – Bítov  
Rok vydání: 2011  
Ediční řada: A.M.I.M.S. M.  
(tj. knihy pro misijní použití)  
Vydání: první  
Tisk: OLPRINT Šlapanice  
Náklad: 25.000 výtisků

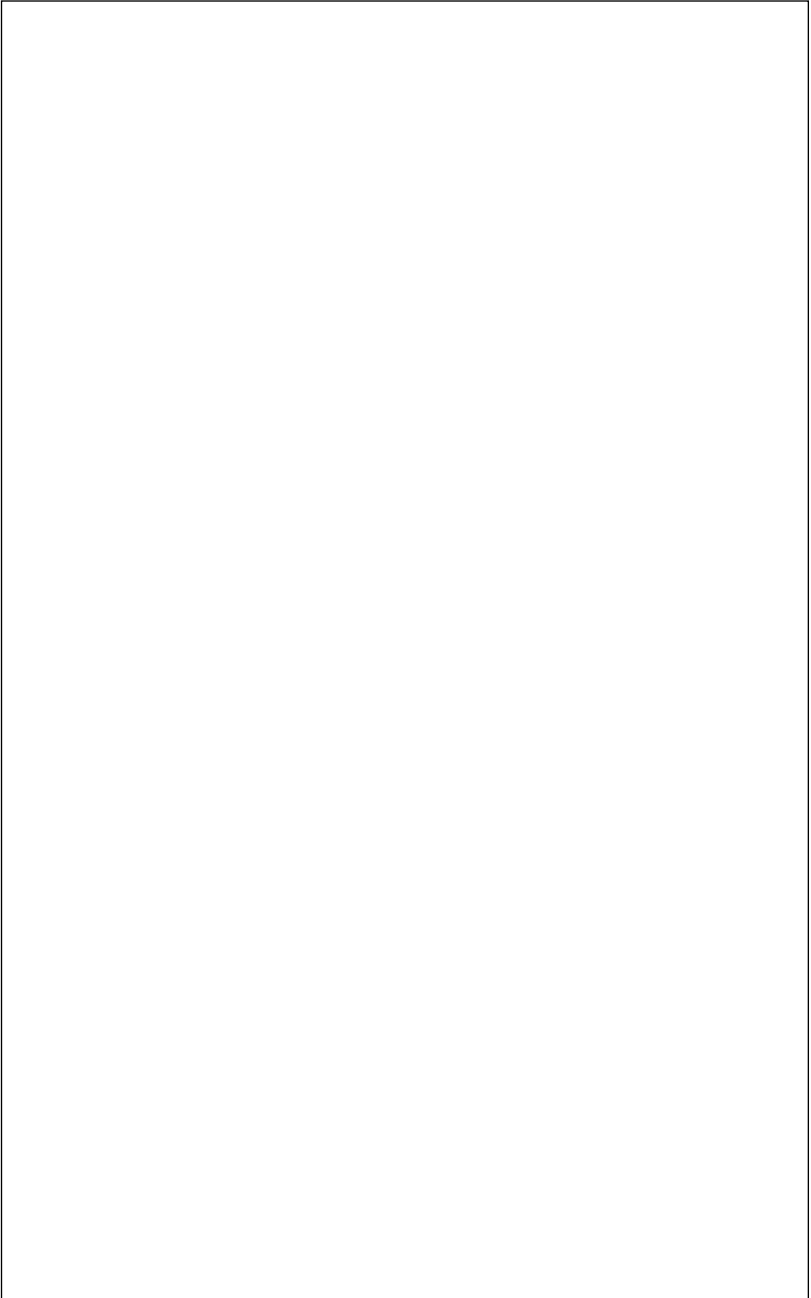
Pro církevní potřebu připravili členové a spolupracovníci tiskového apoštolátu A.M.I.M.S.

Kompletní texty většiny publikací, které vydává A.M.I.M.S. (včetně misijních knih ediční řady A.M.I.M.S. M.), najdete na internetových stránkách FATYMu [www.fatym.com](http://www.fatym.com).

Dvě nejdůležitější milosti, po kterých máme  
toužit, jsou růst lásky k Bohu  
a milost vytrvalosti.

...máš prosit Ježíše a Marii především o růst  
lásky k Bohu a o vytrvalost až do smrti.

*Svatý Alfons Maria de Liguori*

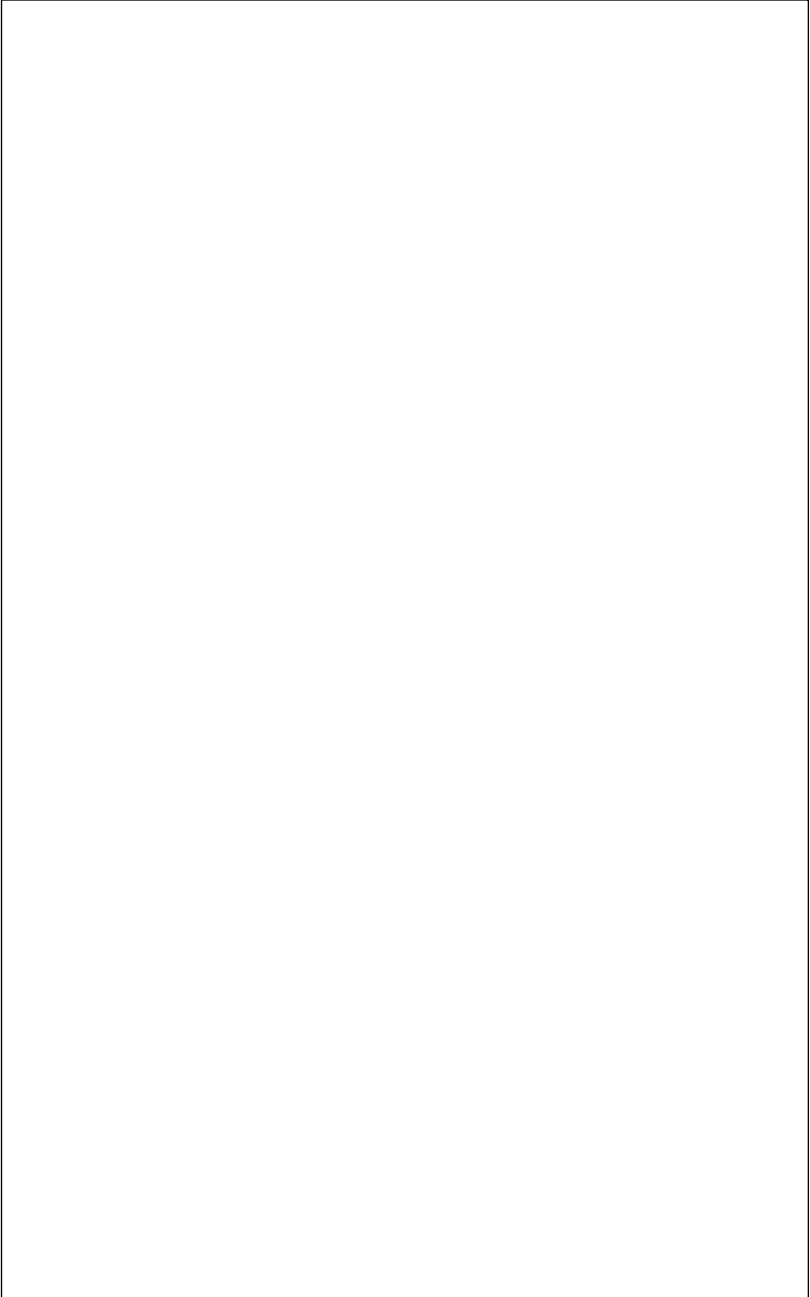


Nepohrdejme sebou po tom,  
co jsme se dopustili nějaké chyby.  
Není to totiž výraz pokory, ale pýchy.  
Cílem ďábla je právě to, abychom ztratili  
veškerou naději a opustili snahu o dobrý život.

...okamžitě se povznesme z vykonaného zla  
činem lásky a lítosti a udělejme předsevzetí:  
vyvarovat se ho v naději na Boží pomoc.

A jestli opět klesneme,  
postupujme vždy stejným způsobem.

*Svatý Alfons Maria de Liguori*





# Obsah

Než začneš číst 11

## **První část**

Prostředky, které chrání  
před ztrátou Boží milosti

Jen touha po spáse nestačí 17

Vyhýbání se příležitosti ke hříchu 19

Meditace 22

Častá svatá zpověď a svaté Přijímání 25

Mše svatá	27
Adorace a úcta k Matce Boží	28
Naprostá nezbytnost modlitby	29

## **Druhá část**

### Křesťanské ctnosti

Pokora	35
Umrtevování	40
Láska k bližnímu	47
Trpělivost	54
Souhlas s Boží vůlí	64
Čistota úmyslu	71
Jak uniknout vlažnosti?	74
Úcta k Matce Boží	77
Láska k Ježíši Kristu	80
Deset zásad k dobrému životu	84
Tuto knihu pro vás připravil A.M.I.M.S.	89
Podpořte, prosím, novou ediční řadu A.M.I.M.S. M.	95

## Než začneš číst

Tato tenká knížka se může stát životním průvodcem. Nestačí ji jednou přečíst – to by byla otázka několika desítek minut. Je třeba ji uvést radikálně do života. Pokud si čtenář osvojí důležité zásady, které jsou nám zde nabízeny, nalezne nejen pokoj srdce a objeví hluboký smysl svého života, ale bude moci úspěšně duchovně růst.

Některým „moderním“ lidem možná přijde nadbytečné předkládat čtenářům tuto „vykopávku“, kterou by spíš zařadili do propadliště temné a dávno překonané minulosti. Někomu se možná bude zdát až trestuhodné, že jsou zde nabízena

velmi jednoduchá, jakoby zaručená, řešení a rady, že chybí psychologizování a zproblematizování, na které jsme si už v posledních desetiletích v náboženské literatuře zvykli. Jiný možná bude chtít zpochybnit a vytknout podle něj „nezdravý“ akcent na mariánskou úctu nebo častější varování před hříchem a zavržením. Další asi neopomene připomenout a zpochybnit „nemoderní“ výzvy k většímu množství úkonů atd. Ano, takové a další mohou být námitky křesťana (případně dokonce teologa) 21. století proti této knížce. Ale přesto a možná právě proto je třeba toto dílo nepřehlédnout a vzít vážně. Jsou zde cenná, konkrétní, staletými ověřená ujasnění a odpovědi na nejdůležitější otázky, které mohou ovlivnit život. A navíc z nejkvalitnějšího zdroje – od světce, učitele Církve a patrona moralistů a zpovědníků.

Svatý Alfons Maria de Liguori se narodil 27. září 1696 ve městě Marianella u Neapole. Pocházel ze šlechtické rodiny a díky tomu získal důkladné humanistické vzdělání. V šestnácti letech již končil univerzitní studium, a to s doktorem obojího práva. Určitou dobu pak pracoval jako úspěšný advokát. Překvapivě však prohrává důležitou kauzu a to ho vede k životnímu rozhodnutí: končí se svým zaměstnáním a obrací se

zcela k Bohu. Přes odpor otce začíná studovat teologii a v roce 1726 je ve svých 30 letech vysvěcen na kněze. Okamžitě začíná pracovat jako duchovní pastýř mezi chudými obyvateli Neapole a blízkých horských usedlostí. V roce 1732 založil řeholní společenství Nejsvětějšího Spasitele – redemptoristů. Ve věku 66 roků byl jmenován biskupem diecéze Santa Agata dei Goti. Práci pastýře vykonával s velkou horlivostí, pečoval především o ty nejubožejší. Po třinácti letech je ze zdravotních důvodů uvolněn z vedení diecéze a vrací se ke svému řádu. Umírá 1. srpna 1787 po dlouhém období tělesného a duševního utrpení. Během života byl mnohokrát nepochopen a nedoceněn, ale nikdy se tím nenechal zlomit a svou oporu nalézal v Pánu. Už 15. září 1816 ho papež Pius VII. zařazuje mezi blahoslavené a 26. května 1839 jej Řehoř XVI. svatořečí. Dne 23. března 1871 je vyhlášen Piem IX. učitelem Církve. Papež Pius XII. ho dokonce jmenoval patronem moralistů a zpovědníků.

Svatý Alfons nebyl pouze horlivým knězem, biskupem, kazatelem a zpovědníkem, ale také autorem 111 náboženských spisů adresovaných lidem různých vrstev. Mezi čtenáři je svatý Alfons známý především jako autor úvah asketicko-duchovního charakteru, ve kterých se

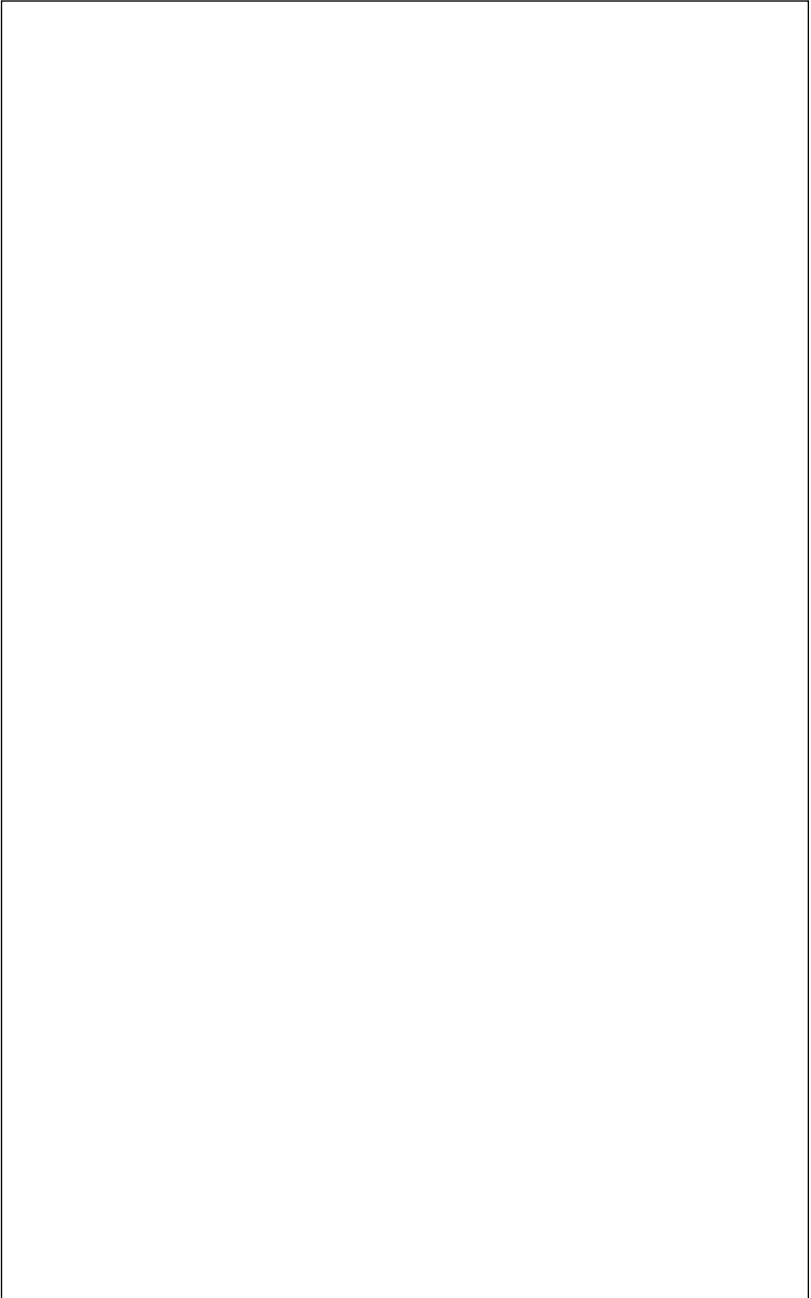
projevuje jako opravdový znalec duchovního života. Největší hodnota těchto spisů je v tom, že se autor neomezuje pouze na teoretické úvahy, ale ukazuje přesné a jasné normy náboženského života a navrhuje konkrétní řešení.

V roce 1754 svatý Alfons píše úvahu *Návod na dobrý život*, kterou v roce 1758 ještě rozšířil. Toto dílo je plodem jeho dlouholeté pastorační zkušenosti. Něco napoví i skutečnost, že v průběhu dvou následujících staletí bylo vydáno přibližně šestsetkrát. Svatý Alfons je spřízněným poradcem pro každého, kdo touží po duchovním vedení a růstu. I dnes, kdy někteří lidé žijí tak, jako by Bůh nebyl, může být toto dílo neocenitelnou pomocí těm, pro které svatost zůstává nejdůležitějším smyslem života.



## **První část**

**Prostředky, které chrání  
před ztrátou Boží milosti**





## **Jen touha po spáse nestačí**

Je důležité být pevně přesvědčen, že k dosažení věčného života nestačí pouze chtít být spasen, ale je třeba i použít prostředků, které nám doporučil sám Ježíš Kristus. Pokud bychom je nepoužili a upadli do hříchu, pak by nám v den posledního soudu nic nepomohlo vymlouvat se, že pokušení bylo příliš silné a my příliš slabí. Bůh nám totiž dal možnosti, jak s pomocí jeho milosti můžeme vítězně odrazit každý útok nepřátel naší duše. Jestli je však nebudeme chtít využít a budeme poraženi, vina padne pouze na nás. Všichni lidé by chtěli být spaseni, ale protože mnozí zanedbávají spasitelné prostředky, hřeší a pak upadají do zatracení.



## **Vyhýbání se příležitosti ke hříchu**

Je to první prostředek, který chrání před ztrátou Boží milosti.

Pokud se někdo nesnaží uniknout před příležitostí ke hříchu, zvláště když se jedná o smyslové požitky, je pro něj téměř nemožné, aby se nedopustil nějakého hříchu. Svatý Filip Neri říká: „Ve válce, ve které jsou nepřítelem smysly, vyhrávají zbabělci; tedy ti, kteří utíkají.“

Příležitost ke hříchu je jako páska na očích, která pak nedovoluje nic vidět; ani Boha, ani pek-

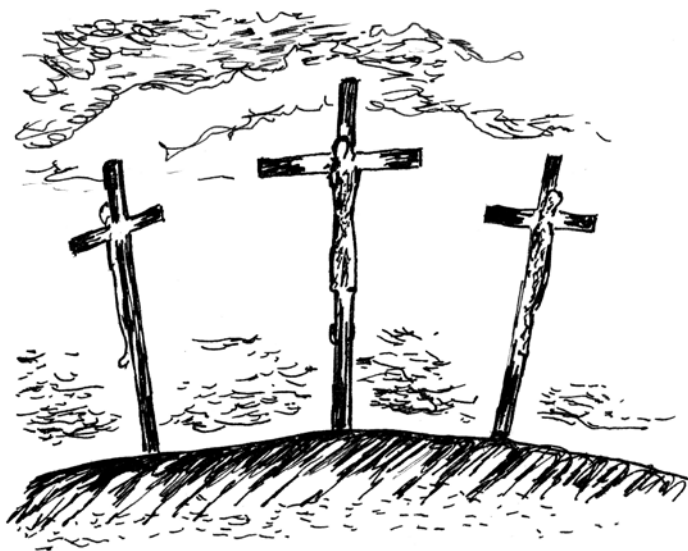
lo, ani svatá přikázání. Písmo svaté říká, že je nemožné chodit po rozžhaveném uhlí a nepopálit se (Př 6, 28).

Z morálního hlediska není možné dobrovolně se vystavit pokušení a nepodlehnout. Platí to i pro případ, že by se učinilo tisíc dobrých rozhodnutí a tisíc slibů Bohu.

Tato skutečnost je každodenně potvrzována neštěstím mnoha lidí, kteří podlehli, když se nevyvarovali příležitosti ke hříchu.

Pokud někdo upadl hlouběji do neřesti nečistoty, tomu nebude stačit, když se vyhne pouze přímé příležitosti ke hříchu. Pokud se zároveň nebude snažit unikat dalším i vzdálenějším příležitostem k tomuto hříchu, snadno opět zhřeší. Nedopusť, aby tě zlý duch oklamal, že osoba, která tě svádí, je svatá. Často se totiž stává, že čím více je taková osoba zbožná, tím větší je i pokušení. Svatý Tomáš Akvinský k tomu poznamenává, že svatější osoby více přitahují. Takové pokušení pak začíná od ducha a končí v těle. Boží sluha otec Sertorio Caputo z Tovaryšstva Ježíšova říkal, že satan nejprve svádí k zamilování si ctnosti, pak osoby, a potom oslepuje a svádí k nečistotě.

Je též třeba vyvarovat se špatných kamarádů. Uvědomme si: Jsme velmi slabí, neustále nás pokouší d'ábel, smysly nás táhnou ke zlému; ale to, zda upadneme do hříchu, nemálo ovlivňují i špatní kamarádi. Musíme osvědčit vnitřní sílu a nevěnovat příliš pozornost lidským ohledům. Kdo v této věci neprojeví pevnou jednoznačnost, ten se nespasí. Samozřejmě se nebudeme spoléhat jen na své síly, ale doufat v Boží pomoc. Ale Bůh chce, abychom na boji o spásu měli svůj podíl. Jako „násilníci“ (pozn. vydavatele: jako lidé, kteří napínají své síly), abychom tak dosáhli nebe, když pouze násilníci je dobývají (Mt 11,12).



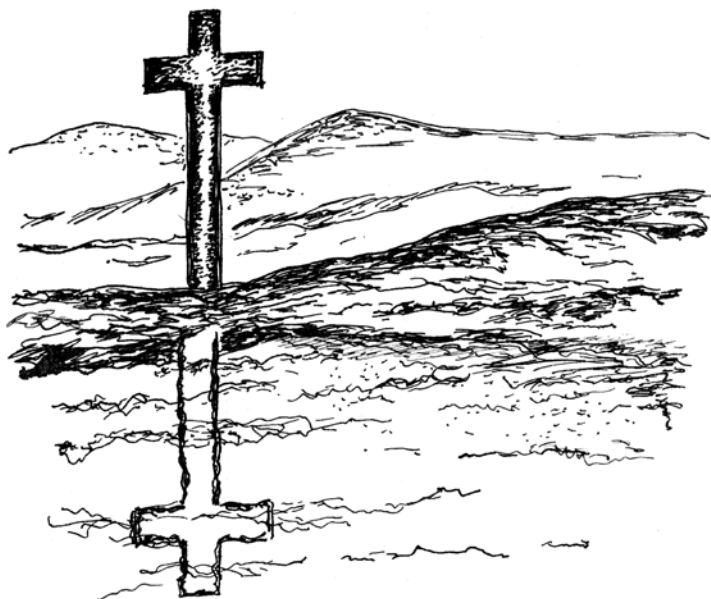
# Meditace

Druhým prostředkem, který nás udržuje ve stavu milosti, je meditace. Bez ní lidská duše jen stěží vytrvá delší čas v Boží milosti. Duch Svätý hovoří slovy Písma: Pamatuj na svůj konec a nikdy nezhřešíš (Sir 7,36). Kdo často přemýšlí o posledních věcech člověka, o smrti, o posledním soudu, o věčnosti pekla a nebe, nebude hřešit. Tyto věci se nevidí zrakem, ale pouze očima rozumu. Když se o nich nepřemýšlí, mizí z našeho rozumu, a tehdy se v myšlenkách objevují příjemné smyslové obrazy, ke kterým se pak snadno přiklání ten, kdo nepamatuje na věčné pravdy.

Všichni křesťané ví, že všichni zemřeme a budeme souzeni. Protože však o tom mnozí vůbec nepřemýšlejí, žijí daleko od Boha. Současně se ztrácí světlo. Potom není vidět nebezpečí, neužívá se pravých prostředků ke spáse, chybí modlitba k Bohu o pomoc. To vše vede k naší záhubě. Bez modlitby totiž nemáme ani vnitřní světlo a ani sílu, abychom pokračovali na cestě, kterou nám ukazuje Bůh. Nedostatek modlitby způsobuje, že neprosíme Boha o pomoc. Proto kardinál Bellarmin říkal, že pro křesťana, který nepřemýšlí o věčných pravdách, bude morálně nemožné, aby setrval v Boží milosti. Naopak, kdo každý den medituje, nepodlehne tak lehce hříchu, a kdyby podlehl nějakému pokušení a neustával v modlitbě, navrátí se zase k Bohu. Modlitbu a smrtelný hřích nelze spolu spojovat. Urči si, že každý den, ráno nebo večer (lépe ráno), budeš věnovat půl hodiny meditaci. Postačí, abys četl úryvek z knížky s duchovním obsahem, která je určena k meditaci. Když budeš přemýšlet o obsahu, učíš občas střelný úkon buď citového projevu nebo modlitby v mysli. Prosím tě, nikdy nezanedbávej tuto meditaci, prováděj ji alespoň jedenkrát denně, konej ji i tehdy, kdyby jsi pocítoval velkou prázdnotu a únavu.

Kromě meditace je rovněž cenné půl hodiny, nebo více než čtvrt hodiny každý den číst knihu s duchovním obsahem, která by vypovídala o životě nějakého svatého nebo se týkala křesťanských ctností. Kolik lidí díky duchovní četbě změnilo svůj život a stalo se svatými! Například svatý Jan Kolumbán, svatý Ignác z Loyoly a mnoho jiných.

Kromě toho by bylo pro tebe užitečné, kdyby ses každým rokem zúčastnil duchovních cvičení a bydlel při nich sám, například v exercičním domě. Kdyby to však nebylo možné, nezanedbávej alespoň svou každodenní meditaci.





## **Častá svatá zpověď a svaté Přijímání**

Třetí prostředek, sloužící k setrvání v milosti, je pravidelné přistupování ke svátosti pokání a časté svaté Přijímání. Díky svaté zpovědi si duše uchovává čistotu. Svátostí pokání se nejen získává odpuštění vin, ale také pomoc pro boj s pokušeními. Z toho důvodu si vyber duchovního vůdce. Vždy se u něho zpovídej a rad' se s ním o všech důležitějších věcech. Ve všem ho poslouvej, zvláště tehdy, když máš nějaké skrupule. Kdo poslouchá zpovědníka, nemusí se bát nějaké chyby: Kdo vás poslouchá, mne po-

slouchá (Lk 10,16). Hlas zpovědníka je hlasem Boha.

Svaté Přijímání se jinak nazývá také nebeský chléb. Jako chléb pozemský udržuje život těla, tak svaté Přijímání udržuje život duše. Nebudete-li jíst tělo Syna člověka a pít jeho krev, nebudete mít v sobě život (Jan 6,53). Tomu, kdo často jí tento chléb, je slíben věčný život: Kdo jí tento chléb, žít bude navěky (Jan 6,51). Proto Tridentický koncil nazývá svaté Přijímání lékem, který nás osvobozuje od všedních hříchů a chrání před smrtelnými hříchy. Rozhodni se tedy, že budeš chodit ke svatému Přijímání alespoň jednou týdně a že je nikdy z jakéhokoli důvodu nezanedbáš. Nic totiž není důležitější než věčný život. A navíc, čím víc jsi přítomný ve světě, tím více potřebuješ pomoc, neboť tím větší jsou i pokušení, která na tebe čekají.



## Mše svatá

Čtvrtým prostředkem, jak setrvat v milosti Boží, je každodenní účast na Mši svaté.

Když jsme přítomni na Mši svaté, vzdáváme tím Bohu větší úctu než všichni andělé a svatí v nebi, protože je to úcta vzdávaná nejen skrze stvoření. Ve Mši svaté totiž obětujeme Bohu samého Ježíše Krista, který Jemu vzdává úctu způsobem nanejvýš dokonalým.

## **Adorace a úcta k Matce Boží**

Pátým prostředkem k záchraně před ztrátou Boží milosti je každodenní adorace Nejsvětější Svátosti, která se může konat v kterémkoli kostele, a také vzdávání úcty Matce Boží před jakýmkoliv jejím důstojným spodobněním.

Ježíš Kristus se neustále zpřítomňuje na oltářích mnoha kostelů, aby se odvděčil těm, kteří ho přicházejí navštívit. Proto duše, které se účastní těchto pobožností, dostávají díky nim nekonečné množství milostí. Během těchto návštěv máš prosit Ježíše a Marii především o růst lásky k Bohu a o vytrvalost až do smrti.

# Naprostá nezbytnost modlitby

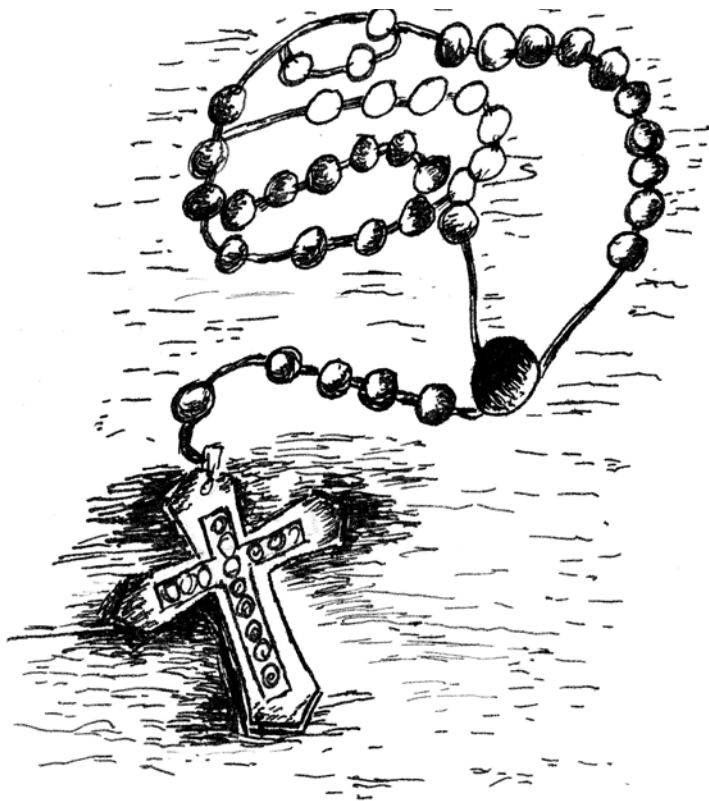
Šestým prostředkem, který ti doporučuji, je svatá modlitba. Je jisté, že bez Boží pomoci nemůžeme vykonat nic dobrého pro naši duši. Naproti tomu Bůh ujišťuje, že uděluje milosti tomu, kdo o ně prosí. Proste a bude vám dáno, hledejte a naleznete (Mt 7,7). A potom, jak říká svatá Terezie, kdo neprosí, nedostane. Je to všeobecné přesvědčení svatých otců a učitelů se svatým Tomášem Akvinským v čele, že bez Boží pomoci není možné setrvat v milosti a dosáhnout vykoupení. Pouze ten, kdo se modlí, může si být jist pomocí Boží. Hovoří o tom rovněž

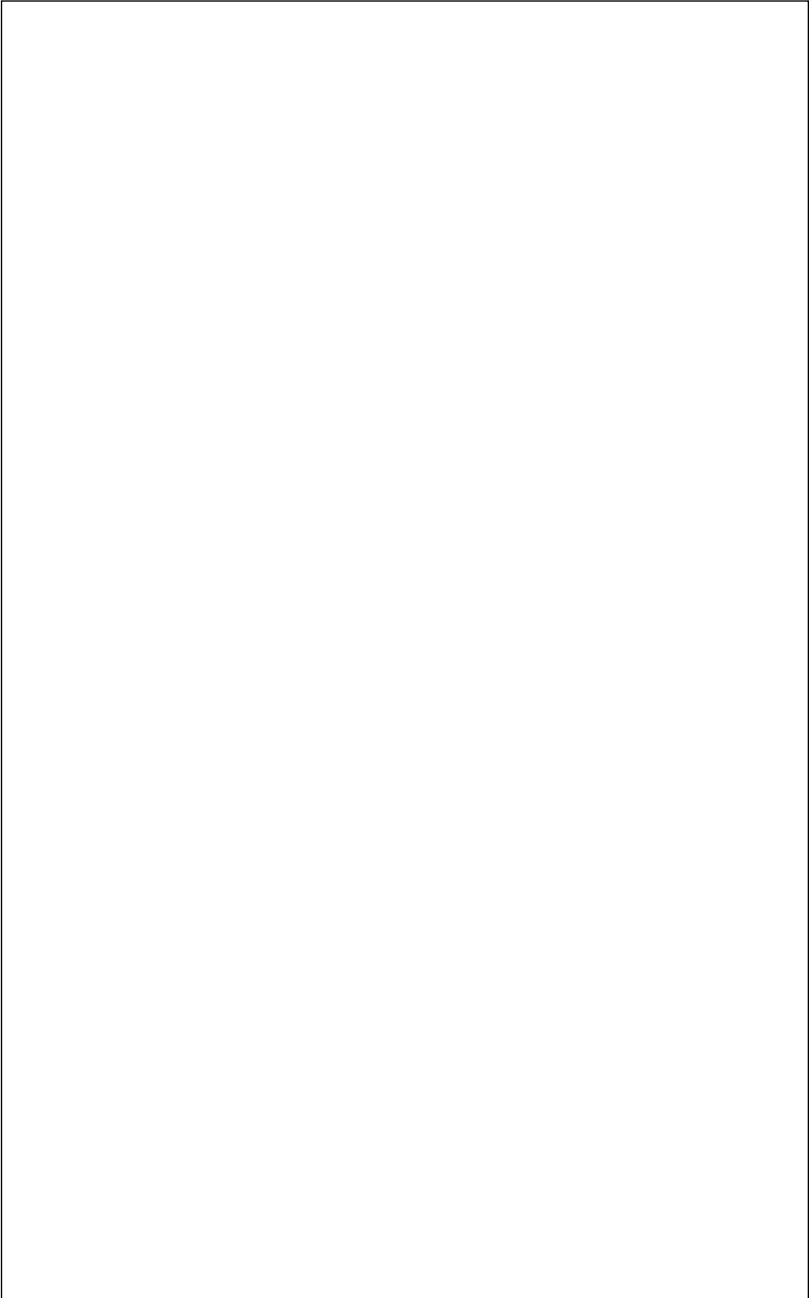
Slovo Boží, které nemůžeme zde nezmínit: Vše, o co v modlitbě prosíte, se vám stane, pouze věřte, že dostanete (Mk 11,24). Každý, kdo prosí, dostane (Lk 11,10). Ano, skutečně, říkám vám: Budete-li Otce o něco prosit v mém jménu, dá vám to (Jan 16, 23).

Bůh nám dá vše, o co ho ve jménu Ježíše Krista prosíme. Jestli tedy chceme být spaseni, musíme se modlit pokorně, s nadějí a vytrvalostí. Svata Terezie píše, že touží po vykoupení všech, a proto by chtěla vystoupit na samý vrchol hory, aby ji všichni slyšeli, a hlásat jen jednu výzvu – modlete se, modlete se! Otcové poustevníci opakovali, že neexistuje lepší prostředek ke spáse než stálé opakování Davidovy modlitby: „Bože, pohleď na mne a pomoz mi, Pane pospěš mi na pomoc.“ Můžeme se též modlit krásnou střelnou modlitbu ctihodného otce Leonarda z Porto Maurizio: „Ježíši můj, ukaž mi své milosrdenství!“

Jak jsem uvedl výše, dvě nejdůležitější milosti, po kterých máme toužit, jsou růst lásky k Bohu a milost vytrvalosti. O ně máme prosit také Nejsvětější Pannu Marii, která je nazývána Prostřednicí všech milostí. Když ji tedy prosíme o milosti, ona je jistě pro nás obdrží.

Proto nás svatý Bernard povzbuzuje: „Hledejme milosti, hledejme je skrze Marii, protože kdo hledá, najde a nemůže být nevyslyšen.“  
O každou milost prosme tedy prostřednictvím Marie, která od Boha dostane vše, o co Ho prosí.

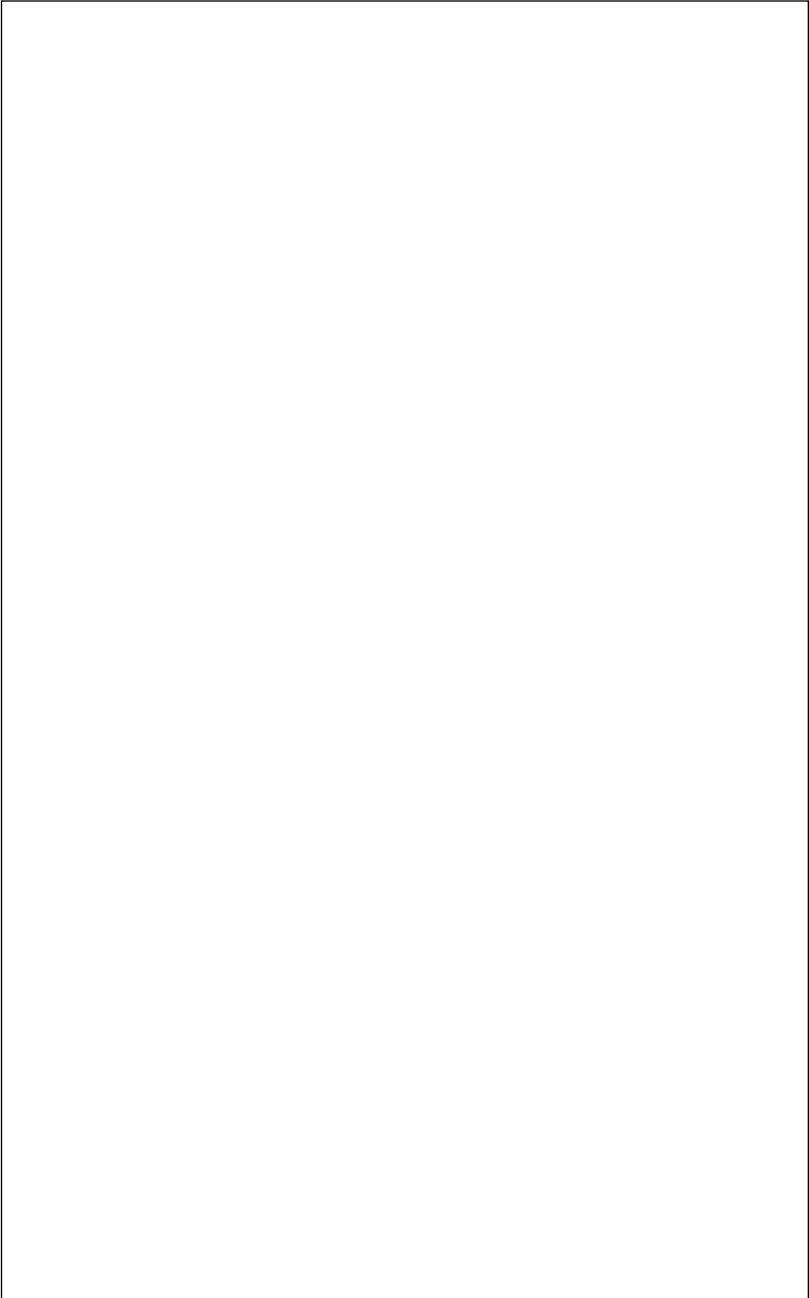






## **Druhá část**

### **Křesťanské ctnosti**



# **Pokora**

## **Nezbytnost pokory**

Kdo není pokorný, nemůže se líbit Pánu Bohu. Bůh nesnáší pyšné lidi. Slíbil, že vyslyší každého, kdo se k němu bude modlit. Avšak pokud se s prosbou k němu obrací pyšný člověk, Pán ho nevyslyší; pokorným však uděluje své milosti: Bůh se staví proti pyšným, ale pokorným dává milost (Jak 4,6).

(Pozn. vydavatele: Pokora je pravda. Dobře ví o velkých Božích darech, které jsme dostali, ale nikdy nezapomíná, že jsou to dary.)

Pokora se dělí na pokoru citů a pokoru vůle.

## 1. Pokora citů

Pokora citů spočívá v tom, abychom se považovali za ubožáky, kteří sami ze sebe nic neví a nic nemohou kromě konání zla. Totiž veškeré dobro, které máme a konáme, pochází výlučně od Boha. Co tedy máme konat, abychom byli pokornými?

a) Nedůvěřujme nikdy svým schopnostem a rozhodnutím, ale naopak, bojme se sami sebe, nedůvěřujme sobě: pracujte s úzkostlivou bází na tom, abyste došli spásy (Flp 2,12). Svatý Filip Neri měl ve zvyku říkat: „Kdo se nebojí, již klesnul.“

b) Nikdy se nechlubme tím, co nám patří: našimi schopnostmi, našimi činnostmi, naším původem, našimi příbuznými atd. Je dobré, když nikdy nemluvíme o tom, co děláme, snad jen abychom ukázali naše nedostatky. Nejlépe by bylo nemluvit o sobě vůbec – ani dobře, ani špatně, protože když mluvíme špatně o sobě, může se zdát, že chválíme naši pokoru. Takto se pokora mění v pýchu.

c) Ale naopak nepohrdejme sebou po tom, co jsme se dopustili nějaké chyby. Není to to-

tiž výraz pokory, ale pýchy. Cílem ďábla je právě to, abychom ztratili veškerou naději a opustili snahu o dobrý život. Když zpozorujeme náš poklesek, mluvmе tak, jak mluvila svatá Kateřina Sienská: „Pane, to je plod mé zahrady.“ Pokořme se a okamžitě se povznesme z vykonaného zla činem lásky a lítosti a udělejme předsevzetí: vyvarovat se ho v naději na Boží pomoc. A jestli opět klesneme, postupujme vždy stejným způsobem.

d) Nedivme se, když vidíme poklesky druhých, mějme s nimi soucit a děkujme Bohu, že nás toho uchránil, a prosme ho, aby nás chránil od podobného poklesku i nadále. Když takto nejednáme, pokárá nás Bůh tím, že dovolí, abychom upadli do stejných hříchů, nebo dokonce ještě horších.

e) Považujme se za největší hříšníky na světě, a to i kdybychom věděli, že hříchy jiných jsou početnější než naše, protože před Bohem naše hříchy spáchané po obdržení tolika Božích milostí mohou být těžší než hříchy jiných lidí, přestože nejsou tak početné. Svatá Terezie napsala: „Nemysli si, že jsi pokročil na cestě k dokonalosti, jestli se nepovažuješ za nejhoršího ze všech a netoužíš být posledním ze všech.“

## 2. Pokora vůle

Pokora vůle spočívá v tom, že dokonce najdeme zalíbení v pohrdání u jiných lidí. Kdo si zasloužil peklo, zaslouží si, aby byl trápen zlými duchy. Ježíš Kristus chce, abychom se učili od něho, jak být tichým a pokorným srdcem: Učte se ode mne, protože jsem tichý a pokorný srdcem (Mt 11,29). Mnozí jsou pokorní ve slovech, ale ne v srdci. Říkají: „Jsem nejhorší ze všech a zaslouhují tisíc pekel.“ Ale když je někdo pohaní nebo řekne slovo, které se jim nelíbí, odvracejí se s pýchou. Podobají se ježkům, kteří okamžitě nastavují ostny, když se jich někdo dotkne. Jak to? Říkáš, že jsi nejhorší ze všech, a potom nesneseš ani jedno nemilé slovo? Člověk skutečně pokorný, říká svatý Bernard, uznává svoji slabost a chce, aby i jiní ho považovali za takového člověka.

a) Jestli skutečně chceš být pokorný, a to i tehdy, když jsi napomenut, přijmi to s klidem a poděkuj tomu, který tě napomíná. Podle svatého Jana Chryzostoma spravedlivý člověk, když je napomínán, má bolest nad tím, že udělal chybu. Člověk pyšný se naopak v takovém případě rmoutí, že jeho chyba byla zpozorována jinými.

Světci, když jsou falešně obviňováni, nebrání se – snad jen v případě, že taková obrana je nezbytná proto, aby jiní unikli zlu. V opačném případě mlčí a vše obětují Bohu.

b) Když jsi jakkoli znevažován, snášej to s trpělivostí a ještě více miluj toho, kdo tebou pohrdá. Je to svědectvím, že taková osoba je pokorná a svatá. Jestliže se však zlobí nebo uráží, zůstane uvnitř prázdná. Otec Baltazar Alvarez říkal, že čas pokory je „čas, ve kterém je možné získat bohatství zásluh.“ Dostaneš víc, když přijmeš s klidem jedno pohrdání, než kdybys vykonal deset postů o chlebě a vodě. Nepochybně je dobré pokořovat se sám před ostatními, avšak ještě lepší je přijímat pokoření, která přicházejí od jiných, protože je v nich méně našeho úsilí a více Božího působení. Z toho důvodu z nich duchovně více získáme, pokud je umíme snášet. Co jiného by měl činit křesťan, kdyby z lásky k Bohu nedokázal snášet projevy pohrdání? Kolik pohrdání musel snést Pán Ježíš kvůli nám? Bití po tváři, posměch, bičování, plivání? Kdybychom milovali Ježíše, nejen že bychom snášeli urážky a znevažování, ale naopak nacházeli bychom v nich zalíbení s vědomím toho, jak on byl urážen.

# **Umrtvování**

## **Nezbytnost umrtvování**

Pán Ježíš říká: Kdo chce jít za mnou, zapři sám sebe, vezmi svůj kříž a následuj mne (Mt 16,24). Právě v tom je obsaženo vše, co má dělat každý, kdo chce být následovníkem Ježíše. Zapření sama sebe není ničím jiným než umrtvování sebelásky. Chceme být spaseni? Je třeba vykonat víc, abychom vše získali. Jak ubohá je duše, která se řídí sebeláskou!

Umrtvování může probíhat dvěma způsoby. Proto mluvíme o dvou druzích umrtvování: vni-



třním a vnějším. (Pozn. vydavatele: Umrtvování, o kterých zde bude řeč, bychom stejně tak dobře mohli nazvat „oživování“. Umrtvujeme to špatné, aby v nás dostalo více prostoru – naplno ožívalo to, co je dobré a krásné. Umrtvováním také člověk získává plnější vládu nad sebou samým, aby mohl skutečně lidsky žít a nebyl jen otrokem svých sklonů a pudů.)

## 1. Vnitřní umrtvování

Vnitřním umrtvováním rozumíme usilování o vítězství nad našimi neuspořádanými vášněmi, a především nad tou, která u nás převažuje. Kdo se nesnaží překonat tuto vášeň, je ve velkém nebezpečí ztracení. A naopak platí, že ten, kdo ji přemůže, snadno zvítězí i nad ostatními vášněmi. Někteří dovolí nějakému nedobrému sklonu, aby je ovládl, a považují to za správné. Cítí se tak jakoby svobodnějšími od omezení, která mají ostatní. Ale jaký to má význam? Svatý Cyril říkal, že stačí pouze jedna díra bez záplaty a celá loď se potopí. Nestačí tvrdit, že není možné zbavit

se tohoto nedobrého sklonu. Neoblomná vůle přemůže všechno, samozřejmě vždy díky Boží pomoci, kterou On nikdy neodmítne dát.

## **2. Vnější umrtvování**

Vnější umrtvování nás vede k umrtvování smyslových požitků. Lidé tohoto světa s pohrdáním popisují svaté jako kruté lidi, neboť odmítají dát tělu veškerá smyslová uspokojení a zotročují je prý krutou kázní. Svatý Bernard však na toto téma popravdě říká, že jsou to právě světší lidé, kteří jsou krutí vůči sobě samým, když si pro krátké a ubohé požitky zde na zemi připravují plameny pekelné.

A jsou jiní, kteří se shodují na tom, že je třeba nedat tělu všechny nedovolené požitky, ale už pak dál nejdou a odmítají umrtvování vnější se zdůvodněním, že nezbytné je pouze umrtvování vnitřní, tím mají na mysli zvláště umrtvování vůle.

Ano, je třeba umrtvovat především vůli, ale jen u toho by se nemělo zůstat. Je zapotřebí umrtvovat i tělo, protože kdybychom to ne-

dělali, naše tělo by se těžko naučilo poslouchat Boha. Podle svatého Jana od Kříže ten, kdo učí, že nejsou důležitá umrtvování vnější, tomu není možné věřit, dokonce i kdyby konal divy.

Mluvme tedy teď o umrtvováních vnějších.

### **a) Umrtvování očí**

Nejprve je třeba umrtvovat oči. První střely, které zraňují duši a způsobují její smrt, přicházejí skrze oči. Jsou to právě oči, které jakoby silou táhnou člověka směrem ke hříchu. Jistý filozof, aby se zbavil nečistoty, si z vlastní vůle vydloubal oči. To samozřejmě nedělejme. Musíme se ale „oslepovat“ pomocí svatého umrtvování. V opačném případě totiž jen stěží vytrváme v čistotě.

Svatý František Saleský k tomu říkal: „Kdo nechce, aby nepřátelé vtrhli do města, musí zavřít brány.“ Je třeba udělat víc pro to, abychom se zdrželi údivu nad každou věcí, která by nás mohla vystavit pokušení. Říká se, že svatý Alois Gonzaga si dokonce nedovolil pozvednout oči a podívat se na obličej své matky. (Pozn. vydavatele: Samozřejmě nejde zde o to, abychom

to tak dělali, ale abychom se vážně zamysleli nad tím, že také pro nás je důležité důsledně zrak ovládat.) Když se stane, že v našem zájmu se naše oči obrátí k něčemu, co by nás mohlo vystavit pokušení, snažme se, abychom se pohledem znovu nevraceli, neboť – jak potvrzuje svatý František Saleský – většinou ne pouhý pohled může být příčinou našeho neštěstí, ale zvláště opakované pohlížení. Intenzivně se tedy snažme umrtvovat náš zrak, neboť je pro nás velkým varováním, že mnozí se právě pro své oči nacházejí v pekle.

## **b) Umrtvování jazyka**

Je třeba umrtvovat i jazyk a zdržovat se nejen vyslovování neslušných slov, ale také těch, která jsou spojena s pomluvou nebo neúctou. Uvědomme si, že jediné nevhodné slovo, a to dokonce i když je vyslovené žertem, může být příčinou mnoha dalších hříchů, které z toho vzejdou. Navíc musíme pamatovat na to, že někdy více škody způsobí dvojsmyslné slovo vyslovené žertovným způsobem než slovo otevřeně a jednoznačně neslušné.

### **c) Umrtvování v jídle**

Je třeba také umrtvovat neuspořádanou touhu jíst. Svatý Ondřej z Avelliva říkal, že jestli někdo chce začít žít jako dobrý křesťan, musí se začít zbavovat mlsnosti. A svatý František Saleský říkával: „Jíst máme proto, abychom žili a ne žít proto, abychom jedli.“ Někdy se zdá, že hodně lidí žije pouze proto, aby jedli, a tak ničí zdraví své duše a zároveň zdraví svého těla. Obtíže jako zácpa, průjem a všelijaké jiné choroby jsou často způsobené mlsností. Avšak nejhorší na tom je, že nestřídmost v jídle je často příčinou nedostatku tělesné zdrženlivosti. Svatý Jan Kassián psal, že kdo se krmí do sytosti a hasí žízeň pitím nápojů jako jsou víno nebo pálenka, ten s jistotou bude vystaven mnoha pokušením.

Někdo by se mohl zeptat – znamená to snad, že nemáme vůbec jíst? Ale ovšem, musíme jíst, abychom si uchovali život! Máme však užívat pokrmů tak, jak je to přiměřené pro člověka a ne pro zvířata. Zvláště když nechceš být trápen pokušeními, zdržuj se nadměrného požívání masa a nadměrného pití vína. Říká se totiž v Písmu svatém: Nehodí se králům být pijany vína (Přísl 31,4). Králové jsou zde ti, kteří kromě

svého rozumu ovládají také smysly. Příliš mnoho pití vína způsobuje ztrátu rozumu a přivádí ke hříchu opilství, které je jistě závažným hříchem. Vede to však také k vulgaritě. Proto se posti, a to zejména v sobotu, k uctění Nejsvětější Marie Panny. Konej také posty o chlebě a vodě v předvečer nejdůležitějších mariánských svátků. Jestli to bude pro tebe příliš těžké, dodržuj půst alespoň ve stanovených dnech.

#### **d) Umrťování sluchu a hmatu**

Je třeba rovněž umrtvovat smysly sluch a hmat: sluch tím, že se nebudeme účastnit rozmluv o soukromí jiných a nebudeme mít podíl na pomluvách; hmat tím, že budeme ostražití, když se dotýkáme svého těla, nebo když se dotýkáme jiných. Někteří říkají, že to nemá význam, jestli se tak děje žertem. Položme si však otázku: Je možné hrát si s ohněm?



# **Láska k bližnímu**

Kdo miluje Boha, miluje i svého bližního; a kdo nemiluje bližního, nemiluje ani Boha. Mluví o tom přikázání Boží: Kdo miluje Boha, ať miluje i svého bratra. Jsou dva druhy lásky k bližnímu: vnitřní a vnější. Ta druhá může být vyjádřena buď slovy nebo skutky.

## **Vnitřní láska k bližnímu**

Jak moc máme milovat svého bližního? Zde platí: Miluj Pána, svého Boha, celým svým srdcem, celou svou duší, celou svou silou i ce-

lou svou myslí, a svého bližního jako sám sebe (Lk 10,27). A Boha máme navíc milovat nad všechno, dokonce více než sami sebe a bližního jako sami sebe. Protože tak, jak toužíme po našem dobru a radujeme se, když je dosáhneme a trpíme kvůli nějakému zlu, tak právě tak máme toužit po dobru pro naše bližní. Radovat se, když dobra dosáhnou a s bolestí v srdci nést, když je potká nějaké neštěstí. Stejně tak si nemáme nic špatného myslet o našich bližních, nemáme je odsuzovat a ani podezřívat z ničeho zlého. V tom spočívá vnitřní láska.

## **Vnější láska k bližnímu ve slovech**

Jestli chceme, aby i v našich slovech byla láska k bližnímu, pak:

a) Musíme se vyvarovat špatných výroků o jiných. Kdo nactiutrhá a šíří klepy, ten se nemůže líbit ani Bohu, ani lidem. Bohu a lidem se líbí ten, kdo mluví dobře o všech, a pokud nemůže ospravedlnit špatný skutek, snaží se přinejmenším obrátit pozornost na dobrý záměr.



b) Vyvarujme se toho, abychom někomu neopakovali špatná slova, která o něm někdo jiný vyslovil. Z toho totiž pochází někdy i dlouhotrvající nepřátelství, a dokonce msta. Písmo svaté říká, že kdo rozsévá nesváry, nezaslouží si Boží lásku.

c) Dejme si pozor, abychom nezranili bližního nějakým zraňujícím slovem, a to ani žertem. Uvědom si: Bylo by mi příjemné, kdybych byl vystaven posměchu tak, jak to dělám svému bližnímu já?

d) Vyhýbejme se též stálému odporování druhým. Někdy z naprosto malicherných důvodů dochází k odporování jednoho druhému, které může vést až k urážkám a vzájemnému zraňování, a to pak zanechává v srdcích hluboké rány. Chraňme se i nadměrné kritičnosti, jak je tomu u těch, kteří bez vážného důvodu odporují jiným úplně ve všem. Když je třeba, vyslov svůj názor a potom zachovej klid.

e) Vůči všem užívejme milá slova. Platí to i o našem chování k podřízeným. Varujme se klení a urážek. A když na nás bližní v hněvu směřuje urážlivá slova, odpovězme mu s vlídností – celá hádka okamžitě skončí. Vlídna odpověď

odvrací rozhořčení (Př 15,1). A pokud jsme rozhořčení kvůli bližnímu, snažme se v tu chvíli nic neříkat. V opačném případě by nás mohly ovládnout emoce a přivést nás až k fyzické výměně názorů, čehož bychom jistě později litovali. Svatý František Saleský říkal: „Nikdy jsem později nepocítil bolestné následky toho, čeho jsem již dříve litoval.“

f) Pravidlem našeho chování má být to, abychom mlčeli do té doby, dokud se vnitřně neuklidníme. Podobně, když je podrážděn náš bližní, nesnažme se ho hned okamžitě napomínat (jen snad kdyby to bylo nezbytně nutné). V takovém jeho stavu totiž naše slova nebudou přesvědčivá a nepřinesou očekávaný užitek.

## **Vnější láska k bližnímu ve skutcích**

Když se jedná o lásku k bližnímu vyjádřenou skutky, máme se řídit těmito doporučeními:

a) Láska k bližnímu má být uskutečňována ochotným poskytováním pomoci, a to tak, jak jsme toho nejlépe schopni. Pamatujme,

co říká Písmo svaté: Milosrdenství osvobozuje od smrti a nedovoluje vstoupit do temnoty (Tob 4,10). Milosrdenství nás osvobozuje od hříchu a pekla. Milosrdenstvím rozumíme každý způsob pomoci, kterou můžeme bližnímu poskytnout.

b) Zde je třeba vzít v úvahu, že záslužná je také pomoc formou laskavých napomenutí ve správném čase. Neříkejme jako někteří: To se mne netýká! Samozřejmě že týká, jestli chceš být křesťanem. Kdo miluje Boha, má se snažit, aby On byl všemi milován.

c) Je třeba prokazovat bratrskou lásku především těm, kteří jsou nemocní, a proto více potřebují povznesení na duchu. Jestliže jsou chudí, přinesme jim nějaký malý dárek. Navštěvujme je přinejmenším proto, abychom jim nějak posloužili nebo je potěšili, dokonce i kdyby nám za to nebyli vděční. Pán nás za to odmění.

d) Milujme naše nepřátele. Někteří totiž milují jen své přátele. Ježíš však řekl: Dobře činite těm, kteří vás nenávidí (Mt 5,44). Právě podle toho se pozná, kdo je vlastně pravý křesťan. Ten, kdo se snaží činit dobře tomu, kdo se k němu chová špatně. A když tomu, kdo nás proná-

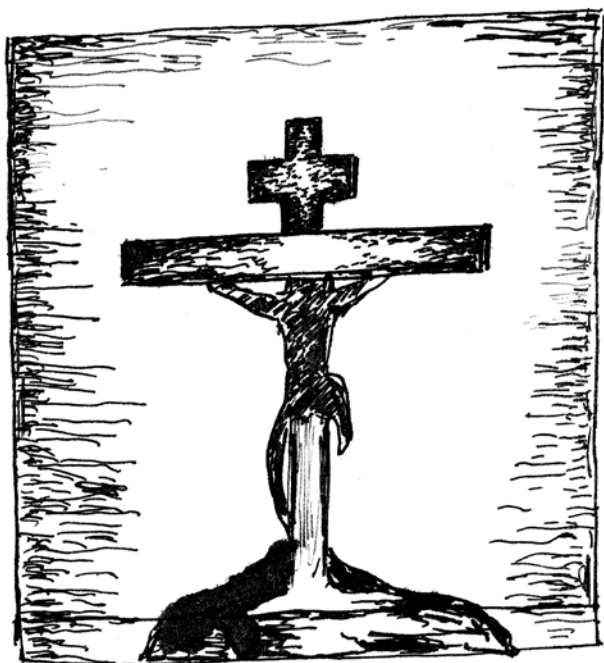
sleduje, nemůžeme za zlo odplatit dobrem, přinejmenším se za něho modleme, aby mu Bůh žehnal v souladu s tím, co přikazuje Ježíš: Modlete se za ty, kteří vás pronásledují (Mt 5,44). Kdo odpouští tomu, který mu ukřivdil, může si být jistý tím, že i jemu Bůh odpustí provinění, neboť sám nám to slíbil: Odpouštějte, a bude vám odpuštěno (Lk 6,37). Jednoho dne náš Pán řekl blahoslavené Angele z Foligna, že nejjistějším znamením, že nějaká duše je milována Bohem, je to, zda ona sama miluje bližního, který jí ukřivdil.

e) Prokazujme rovněž lásku těm z našich bližních, kteří již zemřeli – tedy duším trpícím v očistci. Svátý Tomáš říká, že tak, jak jsme zavázáni pomáhat našim žijícím bližním, tak rovněž máme podpírat naše zesnulé bratry a sestry. Tito svatí vězňové trpí muka, která převyšují všechna pozemská utrpení. Naši pomoc potřebují tak moc právě proto, že sami sobě pomoci nemohou.

- - -

Jistý zesnulý mnich z řádu cisterciáků řekl kostelníkovi svého kláštera: „Pomoz mi, bratře, a obětuj za mě svoje modlitby, protože já sám nemohu spoléhat na sebe, nic víc už nemohu zís-

kat.“ (srov. Exordium magnum Cisterciense, dist. 5, cap. 7). Snažme se pomáhat těmto svatým duším, když za ně sloužíme nebo objednááme Mši svatou, konáme milosrdenství nebo se za ně modlíme a obětujeme za ně získané odpustky. Ony se nám za to odvděčí – budou nám vyprošovat od Boha velké milosti – nejen z nebe, pokud se tam díky nám dostanou, ale také už nyní z očistce.



# Trpělivost

## Hodnota trpělivosti

Svatý apoštol Jakub říká, že trpělivost je velkou ctností duše. Je tím, co nám pomáhá dojít do nebe. Je totiž ctností vedoucí k zásluhám. Proto nám Pán Bůh dává život zde na zemi, abychom si díky trpělivosti zasloužili nebeskou slávu. Všichni na tomto světě musí trpět. Ten však, kdo těžké zkoušky snáší s trpělivostí, ten trpí méně a směřuje ke spáse. Pán přece na nás neposílá kříže, aby viděl naši potupu, jak tvrdí ti, kteří nemají pokoru, ale aby nás viděl spasené

a obklopené větší slávou v nebi. Utrpení, protiventství a všechna jiná trápení přijímaná s trpělivostí jsou krásnými drahokamy na naší koruně, kterou budeme nosit v nebi. Když tedy pocítíme trápení, radujme se a děkujme za to Bohu, neboť je to znamení, že Bůh chce naši spásu – raději nás trestá v tomto životě v podstatě příjemnými tresty, aby nás nemusel trestat na věčnosti, kde tresty budou krutější a navíc věčné. Ubohý hříšník, který si příjemně žije v tomto světě! Je to varovné znamení, že Bůh mu připravuje věčný trest.

Svatá Marie Magdaléna de Pazzi řekla: „Každý trest, dokonce velmi těžký, nám bude příjemný, když pohlédneme na Ježíše visícího na kříži.“ A blahoslavený Josef Kalasanský dodal: „Nezíská Ježíše ten, kdo pro něho nedokáže trpět.“ Kdo tedy miluje Ježíše, ten vše snáší trpělivě. Klidně přijímá všechny vnější kříže – zejména: nemoci, bolesti, chudobu, ztrátu příbuzných a přátel. Podobně přijímá i kříže vnitřní, jako jsou: zármutek, starosti, pokušení a stísněnost ducha. Neboť ten, kdo při těchto bolestných zkušenostech projevuje netrpělivost a zlobí se, ten naopak způsobuje vzrůst svých utrpení – nejen zde na zemi, ale také v budoucím živo-

tě. Svatá Terezie napsala: „Tíží kříže pocituje ten, kdo ho vleče za sebou jako z přinucení, avšak kdo ho objímá z vlastní dobré vůle, ten ho necítí.“ Proto svatý Filip Neri říkal: „Na tomto světě není očištec. Je tu jen nebe a peklo.“ Kdo totiž trpělivě snáší svoje utrpení, ten je jakoby v nebi; a kdo tak nečiní, ten již na zemi prožívá jakoby zkušenost pekla.





## 1. Trpělivost v nemoci

Trpělivost je třeba cvičit obzvláště v nemoci. V nemoci se totiž ukazuje pravá povaha lidí: zda jsou ze zlata, nebo z olova. Někteří jsou totiž zbožní a veselí, ale jen tehdy, když se cítí dobře, když je nic nebolí. Když však na ně dolehne nemoc, ztrácejí rychle trpělivost, sami sebe přede všemi litují, upadají do stísněnosti a mnoha jinými způsoby dávají najevo svou nespokojenost. A tak se zlato mění v olovo. Blahoslavený Josef Calasanzio říkal: „Kdyby nemoci byly snášeny s trpělivostí, nebyly by důvodem k sebelítosti a nářkům.“ Někteří si stěžují: „Ale přece, když se cítím špatně, nemohu jít do kostela, nemohu se účastnit Mše svaté ani jít ke svatému Přijímání, vlastně nemohu dělat nic.“ Nic nemůžeš dělat? Přece všechno to, co máš dělat, děláš tehdy, když plníš vůli Boží! Řekni mi, proč chceš dělat to všechno, o čem se s bolestnou výčitkou zmiňuješ? Aby ses zalíbil Bohu? Bůh v tobě nachází zalíbení tehdy, když ty s trpělivostí přijímáš to, co je zdrojem tvého utrpení, a odkládáš zároveň všechny jiné věci, které bys chtěl dělat. Bohu se slouží víc tehdy – říká svatý František Saleský – když se trpí, a ne tehdy, když se koná.

Zvlášť když ti hrozí smrt, je třeba přijmout svoji nemoc se vší trpělivostí a přijmout i samotnou smrt, jestliže skutečně nastal konec tvého života. Jen neříkejme: „Ale přece se ještě necítím připraven, ještě bych chtěl chvíli žít, abych činil pokání za své hříchy.“ A odkud víš, že když budeš žít, budeš činit pokání a nepropadneš ještě větším hříchům? Byli lidé, kteří se uzdravili, a žili pak hůře než dříve a došli k ztracení. Je možné, že kdyby tenkrát umřeli, byli by vykoupeni! Jestli Bůh chce, abys nyní odešel z tohoto světa, sjednoť se s Jeho svatou vůlí, poděkuj mu, že ti dovoluje zemřít po přijetí svátosti; přijmi smrt klidně a svěř se Božimu milosrdenství. Takové přijetí smrti jako výraz plnění Boží vůle ti stačí k zajištění věčného vykoupení.

## **2. Trpělivost po ztrátě blízkých**

Přijměme trpělivě smrt příbuzných a přátel. Někteří se kvůli smrti svého příbuzného nedají utěšit, a proto se přestanou modlit, nepřijímají svátosti a ztrácejí zbožnost. Někdy se dokonce stává, že někdo se zlobí na Boha a říká: „Bože,

proč jsi to udělal?“ – Co je to za opovážlivost! Řekni mi, co z toho máš, že to takto prožíváš, jaký ti to přináší užitek? Nebo si myslíš, že tím snad uděláš radost zemřelé osobě? Samozřejmě že ne, ale právě naopak. Zarmucuješ tím ji i Boha. Ona, pokud se nachází v očistci, spíše očekává, že pro její smrt se přiblížíš víc k Bohu a budeš se za ni modlit.

### **3. Trpělivost v chudobě**

Přijměme chudobu, kterou nás Bůh obdaril. Když ti chybí to, co nutně potřebuješ k životu, říkej: „Bože můj, stačíš mi Ty jediný.“ Taková střelná modlitba způsobí, že získáváš poklad v nebi. Kdo má Boha, má všechno. Proto s trpělivostí přijměme ztrátu věcí nebo našich nadějí nebo dokonce osob, které nám pomáhají. Ponořme se do vůle Boží a sám Bůh nám pomůže. A kdyby nám nechtěl pomoci tak, jak to očekáváme, přijměme spokojeně to, co nám dává. On to tak koná jednak, aby zkoušel naši trpělivost a zároveň nám chce dát šanci k obohacení většími zásluhami a nebeskými dobry.

## 4. Trpělivost v pronásledování

Přijměme s trpělivostí pronásledování a různé formy pohrdání. Možná řekneš: „Co zlého jsem udělal, abych musel zažívat pronásledování? Proč musím snášet ponižování?“ Bratře můj, řekni ta slova Ježíši ukřižovanému a On ti odpoví: „Co já jsem udělal zlého, že jsem musel snášet tolik utrpení, urážek a nakonec i smrt na kříži?“ Jestliže Ježíš z lásky k tobě tolik vytrpěl, pak to jistě nebude nic tak světoborného, když ty z lásky k Ježíši sneseš tu trochu utrpení, která na tebe přichází. A pokud jsi v tomto životě spáchal nějaký těžký hřích, uvědom si, že by sis za něj zasloužil přijít do pekla, kde zlí duchové trápí a sužují duši mnohem víc. Jestli jsi však pronásledovaný kvůli nějakému dobru, které jsi vykonal, velmi se raduj a pamatuj, co řekl Ježíš: Blahoslavení, kteří jsou pronásledováni pro spravedlnost (Mt 5,10). A budme přesvědčeni o tom, o čem nás ujišťuje apoštol, když říká, že kdo na tomto světě chce žít ve spojení s Ježíšem, ten bude pronásledován.

## **5. Trpělivost v období duchovní prázdnoty**

Je třeba, abychom zachovali trpělivost v období duchovní prázdnoty. Pro duši je takovéto období nepochybně velmi bolestnou zkušeností. Ale právě tímto způsobem Bůh zkouší lásku svých vyvolených. Skloň se v tomto období před Bohem a svěř se do jeho vůle, oddej se mu úplně. Dbej také o to, abys nezanedbával nic ze svých úkonů zbožnosti: modlitbu, slavení svátostí, adoraci, duchovní četbu. Tehdy budeš pociťovat únavu, vše budeš dělat s obtížemi a bude se ti zdát, že to nemá žádnou cenu a že je to ztráta času. Ale ve skutečnosti tomu tak vůbec není. Když jsme vytrvalí, přestože nezakoušíme radost, způsobujeme tak velkou radost Pánu Bohu.

## **6. Trpělivost vůči pokušení**

Budme trpělivi i v době pokušení. Někteří lidé při déletrvajícím pokušení malomyslní, upadají na duchu a říkají: „Copak Bůh chce, abych

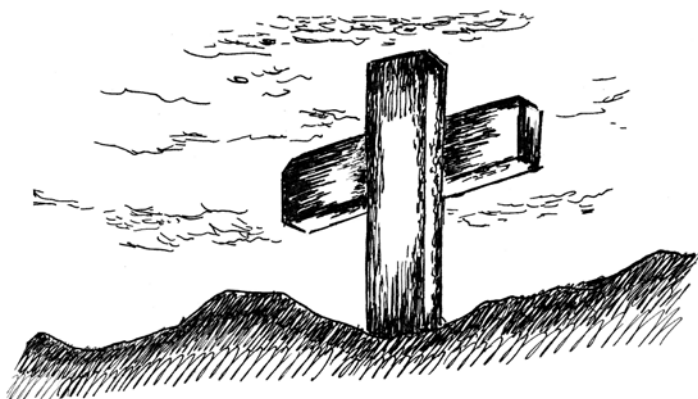
byl zatracen?“ Ne, Bůh nedopouští pokušení k naší škodě, ale k našemu užitku, abychom se v pokušeních více pokořili a více se k Němu přiblížili. Chce, abychom přinutili naši vůli k odporu a zdvojnásobili modlitby, a tak získali více zásluh pro nebe: „Protože jsi se líbil Bohu, byl jsem poslán, abych tě vyzkoušel,“ řekl anděl Tobiášovi (srov. Tob 12,13). Díky každému vítězství nad pokušeními se získávají nové stupně slávy a větší síla k překonávání budoucích pokušení! Bůh nikdy nedovolí, abychom byli pokoušeni nad naše síly: Bůh je věrný! On nedopustí, abyste byli zkoušeni víc, než snesete. Když dopustí zkoušku, dá také prostředky, jak z ní vyjít (1 Kor 10,13).

Samozřejmě - je třeba se k Bohu modlit, aby nás uchránil od pokušení. Ale, když už přijdou, projevme souhlas s Jeho vůlí a prosme Ho, aby nám dal sílu k jejich překonání. Svatý Pavel byl pronásledován tělesnými pokušeními. Proto Pána prosil, aby ho od nich vysvobodil, ale Pán mu odpověděl: Stačí ti moje milost, protože síla se tím zřejměji projeví ve slabosti. (2 Kor 12,9). V pokušeních – zvláště těch, která se týkají našich smyslů – prvním protiopatřením je, abys utekl od příležitosti ke hříchu tak daleko,

jak jen to je možné. A pak nespolehej na vlastní síly a utíkej k Ježíši a u Něho hledej pomoc. A když pokušení trvá, nepřestávejme v modlitbě a říkejme: „Ježíši můj, pomoz mi, Maria Panno pomoz mi!“ Už samo vzývání těchto mocných jmen stačí k tomu, abys překonal všechny násilné útoky pekelných sil.

Kromě toho nezapomeňme, že velkou cenu má také znamení kříže. Právě znaméním kříže opat, svatý Antonín, odháněl útoky démonů.

Je také velmi důležité, abychom se s těmito pokušeními svěřili svému duchovnímu vůdci. Svatý Filip Neri řekl: „Odhalené pokušení je z poloviny poražené.“



# **Souhlas s Boží vůlí**

## **Plnění Boží vůle je cesta ke svatosti**

Svatost člověka spočívá v lásce k Bohu a lásce k Bohu v plnění Jeho svaté vůle. Právě na této skutečnosti se má zakládat celý náš život. Protože kdo je sjednocen s vůlí Boží, ten vždy žije v míru, neboť vůle Boží odnímá hořkost všem křížům. Světci vyznávají: „Tak chce Bůh,“ nebo „Bůh tak chtěl,“ a zakoušejí pokoj při každé bolestné zkušenosti. Někdy se stává, že někdo říká: „Nic se mi nedaří, všechny těžkosti Bůh po-



sílá na mne.“ Nic se ti nedaří, můj bratře, protože ty to všechno kazíš. Kdyby ses odevzdal do vůle Boží, vše, co děláš, by se ti povedlo a posloužilo k tvému dobru. Kříže, které Bůh na tebe posílá, budou neštěstím, protože ty to děláš, že se stávají tvým neštěstím. Jestli je však přijmeš z rukou Božích a oddáš se do Jeho vůle, nebudou nikdy tvým neštěstím, ale budou pro tebe opravdovými nebeskými poklady. Otec Baltazar Alvarez řekl: „Kdo se v těžkých zkušenostech odevzdá do vůle Boží, ten běží přímo jak ve stopě vedoucí k Bohu.“ Přejdeme nyní k praktickým úvahám.

## **1. Plnění Boží vůle v nemoci**

Je třeba odevzdat se do vůle Boží v nemoci. Světští lidé nazývají nemoc neštěstím, kdežto světci ji označují jako milost a Boží navštívení. V nemoci ovšem máme užívat správné léky, abychom se vyléčili, ale vždy smířeni už předem s tím, jak Bůh rozhodne. Když Ho prosíme o uzdravení, prosme Ho v odevzdanosti do Jeho vůle. V opačném případě Jeho mi-

lost nezískáme. Hodně získáme v nemoci, když Bohu obětujeme utrpení, která z ní pocházejí! Kdo z celého srdce miluje Boha, netouží být uzdraven z nemoci proto, aby netrpěl, ale touží udělat Bohu radost, a to i ve chvíli, kdy snáší tato utrpení. Právě láska k Bohu způsobila, že pro svaté mučedníky se stávaly sladkými biče, mučitelské lože a rozžhavené rošty. Především se musíme sjednotit s Boží vůlí ve smrtelných nemocech. Přijetí smrti jako vyplnění Boží vůle nás odmění tak jako mučedníky, kteří přijali muka a smrt, aby Bohu udělali radost. Kdo umírá ve shodě s Boží vůlí, ten umírá svatou smrtí. Čím více je spojen s Boží vůlí, tím svatější je jeho smrt. Otec Ludvík Blossio píše, že během umírání nás dokonalé sjednocení s vůlí Boží nejen osvobodí od pekla, ale dokonce i od očistce.

## **2. Souhlas s Boží vůlí v našich nedostatcích**

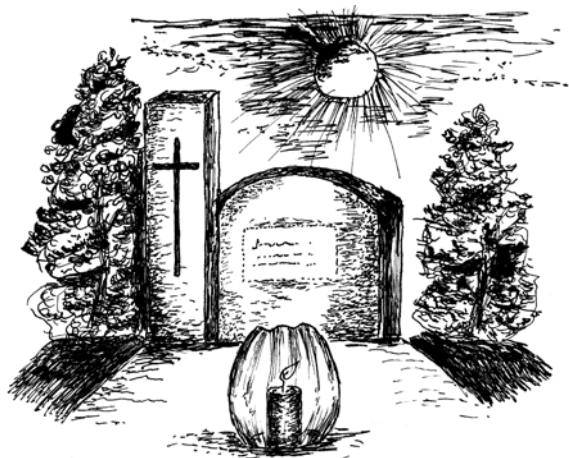
Souhlasit s vůlí Boží máme také tehdy, když jde o naše přirozené nedostatky, jako např. malý talent, slabé zdraví, slabý zrak, stupeň schopnos-

ti plnění našich úkolů apod. Všechno to, co máme, je pro nás pomocí od Boha. Cožpak nás nemohl stvořit jako mušku nebo stéblo trávy? Cožpak jsme před sto lety nebyli ničím jiným než pouhou nicotou? Co chceme víc? Ať nám stačí to, že Bůh nám dal schopnost stát se svatými. I když nemáme velký talent, máme slabé zdraví, jsme chudí, prostí, můžeme se však stát svatými s pomocí milosti - stačí jen chtít. Pro kolik nešťastníků talent, zdraví, mimořádný původ, bohatství nebo krása se staly spíše příležitostmi k zatracení! A proto buďme spokojeni s tím, co Bůh pro nás udělal a co nám dal. Děkujme mu vždy za všechna dobra, kterými nás obdaroval, a především za to, že nás obdaroval milostí víry. Je to totiž největší dar, za který, bohužel, děkuje jen nemnoho lidí.

### **3. Plnění Boží vůle v osudových okamžicích**

Žijme v souladu s Boží vůlí ve všech osudových okamžicích, které nás potkají, jako např. ztráta věcí, ztráta naděje nebo ztráta příbuz-

ných, a také ve všech těžkostech a pronásledováních, které nás potkají ze strany jiných lidí. Snad mi řekneš: „Bůh přece nechce hřích, jak tedy mám souhlasit s tím, aby mne někdo očerňoval, urážel, dával mi rány a lstivě podváděl? Vždyť přece to všechno se neděje z Boží vůle!“ Jaké je to mylné přesvědčení! Samozřejmě že Bůh nechce hřích, ale dopouští ho. Chce, abys zakoušel taková protivenství prostřednictvím člověka. Protože Pán je ten, kdo na tebe skrze tvého bližního klade kříž. Proto jsi povinen obejmout ho jako dar poslaný Bohem a nehledat pro něj žádný jiný důvod. Svatá Terezie říkala: „Chceš-li nést kříž, ale pouze s podmínkou, pokud pro to najdeš rozumové vysvětlení, znamená to, že dokonalost není pro tebe.“



## **4. Plnění Boží vůle v období duchovní prázdnoty**

Projevujme souhlas s vůlí Boží v období duchovní prázdnoty a zvláště tehdy, když modlitba, svaté Přijímání, návštěva Nejsvětější Svátosti atd. ti nepřinášejí žádnou radost a jsou pro tebe námahou. Ať ti v těch situacích stačí vědomí, že děláš radost Bohu. A co víc – platí, že čím menší prožíváš radost při zbožných úkonech, tím větší děláš Bohu radost. (Pozn. vydavatele: Radost mu nedělá samozřejmě tvá duchovní prázdnota a že nemáš radost, ale tvá věrnost Bohu i v takových chvílích.) V žádné jiné době nemůžeme poznat naši bídu a naši omezenost tak dokonale, jako v době vnitřní prázdnoty. Proto se pokořme v modlitbě a odevzdejme se do vůle Boží: „Pane, nezasloužím si žádnou útěchu, proto nic víc nechci, jen pouze to, abys mi prokázal své milosrdenství; zachovej mne ve své milosti a udělej se mnou to, co se ti líbí.“ Když takto budeš jednat, získáš za jediný den více, než kdybys celý měsíc proléval slzy a projevoval zbožné city. Řečeno obecně: ať je v našich modlitbách stále přítomná snaha odevzdávat se ochotně Bohu tak, aby se ve všem naplňovala Jeho vůle.

Prosme Ho v našich modlitbách, při svatém Přijímání a při adoraci Nejsvětější Svátosti: „Můj Bože, dej, abych plnil Tvou vůli.“ Když konáme vůli Boží, konáme vše, co máme a můžeme vykonat. Zvykejme si, abychom měli na rtech vždy střelnou modlitbu: Fiat voluntas tua (buď vůle tvá). Takto pak při malých událostech, se kterými se setkáváme, např. když zhasne svíce, rozbije se láhev nebo se stane nějaká škoda, říkáme vždy: „Buď vůle tvá, Bože.“ Rovněž tehdy, když ztratíme nějakou věc nebo když zemře náš příbuzný nebo když se stane něco podobného, říkáme: „Pane, Ty jsi to chtěl, chci to i já.“ A když se bojíme silné bouře, říkáme: „Pane chci všechno, co chceš Ty.“ Když takto jednáme, děláme vždy radost Bohu a zároveň zůstaneme v pokoji.



# Čistota úmyslu

## V čem spočívá čistota úmyslu?

Čistota úmyslu spočívá v tom, abychom vše, co konáme, dělalí se záměrem, abychom se líbili Bohu. Je to právě úmysl – dobrý nebo špatný – který předchází naše konání, a působí, že je to či ono v Božích očích dobré nebo špatné. Svátá Maria Magdalena de Pazzi říkala: „Pán Bůh odměňuje naše skutky v závislosti na stupni čistoty našeho úmyslu.“

Přejdeme nyní k tomu, jak dosáhnout čistoty úmyslu.

## 1. Čistota úmyslu v duchovních činnostech

Je nutné, abychom ve všem, co konáme, hledali Boha a ne sami sebe. Pokud totiž budeme hledat jen naše uspokojení, nebudeme moci očekávat od Boha žádnou odměnu. Týká se to zároveň každého duchovního díla. Mnoho kněží se vyčerpává a unavuje, když káží, zpovídají a konají jiné zbožné úkony – a protože v tom nehledají Boha, jen sami sebe – ztrácejí vše. Znamením toho, že jsme něco udělali pro Boha, je to, že za to neočekáváme žádnou chválu a vděk od jiných lidí. Projevem čistoty úmyslu je rovněž to, že si neděláme starosti, když nedosáhneme dobra, které jsme očekávali. Dále to, že se těšíme dobrem, které jsme vykonali, stejně jako dobrem, které vykonali jiní. A když jsme vykonali nějaké dobro, abychom se líbili Bohu, neděláme si starosti s tím, jak nepodlehnout domýšlivosti, když jsme za to chváleni. Stačí, když řekneme: „Bohu náleží za to čest a chvála.“ Nezanedbávejme nikdy dobré činnosti ve prospěch bližních s tím, že bychom se obávali prázdné chvály. Pán chce, abychom konali dobro též pro jiné, aby je mohli užívat: Tak ať svítí vaše



světlo před lidmi, aby viděli vaše dobré skutky a velebili vašeho Otce v nebesích (Mt 5,16).

Proto když konáte dobro, řiďte se nejdříve úmyslem, abyste se zalíbili Bohu, potom abyste dali dobrý příklad bližnímu.

## **2. Úmysl v tělesných činnostech**

Všechny tělesné činnosti jako je práce, jídlo, spánek, slušná zábava a odpočinek, dělejme také s úmyslem, abychom se líbili Bohu. Čistota úmyslu bývá nazývána nebeskou alchymií, díky které se železo přemění na zlato. Znamená to, že díky této čistotě úmyslu se činnosti velmi prosté a obyčejné stávají činy lásky k Bohu. Svatá Maria Magdaléna de Pazzi říkala: „Kdo by konal vše s čistým úmyslem, šel by přímo do nebe.“ Jiný svatý poustevník dříve než se dal do nějaké práce, pozvedl oči k nebi a chvíli se nehýbal. Když se ptali, co dělá, odpověděl: „Mírím na cíl, abych neminul.“ Dělejme to tak i my: dříve než cokoliv začneme, zamířme na cíl a řekněme : „Pane, konám to, abych se Ti líbil.“

# **Jak uniknout vlažnosti?**

## **Nebezpečí vlažnosti**

Ve velkém nebezpečí žijí ti, kteří se nezneklidňují všedními hříchy a spokojí se s duchovní ochablostí. Nepřemýšlejí nad tím, jak se z ní osvobodit. Nemluvíme tu o hříších všedních, spáchaných z důvodu obvyklé lidské slabosti, jako jsou: zbytečná slova, různá vnitřní podráždění, malá zanedbání a jim podobné. Mluvíme tu o všedních hříších, které jsou zcela dobrovolné, zvláště když se opakují. Svátá Terezie napsala: „Kéž nás Pán ochrání před hříchem, před kte-

rým se máme mít na pozoru.“ Otec Alvarez řekl: „Taková malá zla, nechut', zbytečná zvědavost, projevy netrpělivosti, nedostatek zdrženlivosti, nezabíjí duši, ale oslabují ji. Když přijde nějaké těžké pokušení, nebude mít sílu se mu postavit a jistě odpadne.“ Všední hříchy tedy na jedné straně oslabují duši a na druhé straně ji zbavují Boží pomoci. Kdo rozsévá skoupě, skoupě bude také sklízet (2 Kor 9,6). Těchto hříchů se musí bát především ten, kdo dostal zvláštní milosti od Boha. Nejvíce se jich má bát, když tyto hříchy dostávají násilnou podobu, jako ve chvíli návalu ctižádosti, vášně, nechuti nebo neuspořádaného citu vůči nějaké osobě. Takovým duším, setrvávajícím pod vlivem vášní, se stane nezřídkou to, co se někdy přihodí hazardérům, kteří přiznávají mnoho porážek, ale nakonec řeknou: „Sázím všechno,“ a ztrácí všechno, co ještě mají. Ubohá je duše, která se ocitne pod vlivem nějaké vášně. Vášně nás totiž oslepuje a nedovoluje postřehnout to, co skutečně děláme.

Přejdeme tedy k praktickým úvahám, co máme činit, abychom se osvobodili z duchovní vlačnosti.

## **Jak bojovat s vlažností?**

a) Musíme mít rozhodnou touhu se stavu vlažnosti zbavit. Dobrá touha přináší úlevu v těžkostech a dává sílu jít kupředu. Buďme přesvědčeni o tom, že ten, kdo na této cestě nekráčí kupředu, jde zpátky, až nakonec spadne do propasti.

b) Snažme se rozpoznat, jaká chyba v nás převládá – zda je to hněv, ctižádost, neuspořádané city a vztahy k osobám nebo věcem. Rozhodnutá pevná vůle je s Boží pomocí schopná přemoci vše.

c) Je třeba vyloučit příležitost k těmto hříchům. Jinak všechna naše rozhodnutí ztroskotají.

d) V neposlední řadě je také zapotřebí nedůvěřovat vlastním silám a stále se modlit k Bohu s důvěrou, aby nám pomáhal v nebezpečnostech a osvobodil nás od těch pokušení, která by nás mohla dovést k hříchu. To je též obsaženo v modlitbě: A neuveď nás v pokušení (Mt 6,13). Je to Boží slib, který On nemůže nesplnit. Proto je třeba se stále modlit: „Bože můj, pomoz mi, pospěš mi na pomoc.“

# Úcta k Matce Boží

## Nutnost úcty k Matce Boží

Doufám, milý čtenáři, že jsi již dostatečně přesvědčen o tom, jak je důležité vzdávat úctu Matce Boží pro zajištění si věčného vykoupení. Co proto máme udělat?

## Vzdávání úcty Panně Marii

a) Každé ráno a každý večer, když se probudíš a dříve než půjdeš spát, zvolej třikrát Zdrá-

vas Maria, a pak přidej tuto krátkou modlitbu: „Skrze Tvé čisté a neposkvrněné početí, Maria, učiň čisté moje tělo a svatou moji duši!“ Ukryj se tak pod jejím pláštěm, aby tě chránila ten den nebo tu noc od hříchu. A pokaždé, když uslyšíš odbíjet hodiny, vyslov Ave Maria. Taktéž postupuj, když budeš vcházet nebo vycházet z domu, nebo budeš procházet kolem nějakého vyobrazení svaté Panny. Stejně postupuj na začátku nebo na konci každého zaměstnání.

b) Modli se růženec – každý den alespoň pět tajemství.

c) Modli se ke Svaté Trojici a odříkávej třikrát Otče náš a Zdravas Maria. Děkuj tak Bohu za všechny milosti získané skrze Marii. Sama Svatá Panna vyjevila jisté osobě, že je jí velmi vděčná za tento projev zbožnosti.

d) Snaž se postit o chlebě a vodě o každé sobotě nebo alespoň v předvečer největších mariánských svátků. Jestli si to můžeš dovolit, můžeš dodržovat alespoň obvyklý půst nebo se omezit jen na jeden pokrm nebo si odříct jídlo, které ti zvláště chutná. Jinak řečeno, zachovávej v sobotu a o vigiliích mariánských svátků nějakou formu postu ke cti této Královny,

která – jak říká svatý Ondřej z Kréty – má ve zvyku odpovídat velkými milostmi na malá umrtvování.

e) Každý den se snaž navštívit svoji Ochránkyni (její obraz nebo sochu) a pros ji o vytrvalost a lásku k Ježíši Kristu.

f) Každý den si najdi čas na čtení nějakého krátkého úryvku z knížky věnované Marii nebo na modlitbu ze sbírky modliteb k Matce Boží.

g) Můžeš se modlit nověnu k Matce Boží před jejím svátkem. Popros svého zpovědníka, aby ti doporučil takový způsob postu, který bys mohl vykonat každý den o nověně, a modli se k Panně Marii o tu milost, kterou nejvíce v té době potřebuješ.

h) Obracej se často během dne k Matce Boží, zvláště při pokušeních, a často opakuj: „Maria, pomoz mi, Matičko moje, pomoz mi.“ Jestli zachováš úctu k Matce Boží, doporučuj ji všem ostatním: příbuzným, přátelům, podřízeným.

# **Láska k Ježíši Kristu**

## **Ježíš Kristus je naše láska**

Ježíš Kristus je naše láska. Zaslouží si to, protože je Bohem vůči nám nekonečně dobrým, protože nás miloval až k smrti na kříži. Jak velké, opravdu velké závazky vůči Němu máme! Všechno dobré, co máme, máme díky Němu: vnitřní osvětlení, povolání, odpuštění, získanou pomoc, naději, útěchu, duchovní radost...

Nyní přejděme k prostředkům, pomocí kterých může růst naše láska k Ježíši Kristu.



## **Prostředky sloužící k dosažení lásky k Ježíši**

a) Máme toužit po lásce k Ježíši, a proto musíme často o ni prosit, zvláště v osobní modlitbě, po svatém přijímání a při návštěvách Nejsvětější Svátosti. Je to milost, o kterou musíme prosit také Nejsvětější Pannu Marii, našeho anděla strážného a našeho svatého patrona i své oblíbené světce. Svatý František Saleský říkal, že milost lásky k Ježíši zahrnuje v sobě všechny jiné milosti, protože kdo skutečně miluje Ježíše, tomu jistě nebude chybět žádná ctnost.

b) Jestli chceme získat lásku k Ježíši, musíme se zbavit veškerého čistě pozemského citu. Kolik lásky projevujeme pouze stvořením, tolik jí odebíráme Bohu. (Pozn. vydavatele: Tím se rozhodně nemyslí, že bychom neměli milovat nic a nikoho stvořeného! Láska v rodině, ale i k cizím lidem je dokonce Božím přikázáním. Nemáme však druhé milovat jen z čistě přirozených důvodů – jen čistě pozemské city nám ani dlouho nevydrží –, ale také kvůli Bohu!)

c) Je třeba se často cvičit v úkonech lásky k Ježíši. Úkony lásky jsou jakoby dřevem, kte-

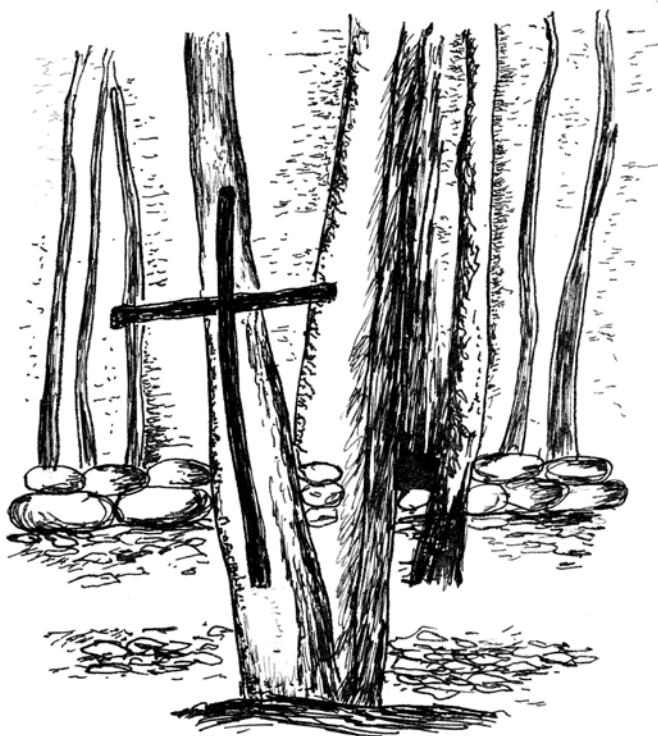
ré udržuje oheň svaté lásky. Vzbuzujme zvláště ty úkony lásky, které jsou vyjádřením naší radosti: „Ježíši můj, mám radost z toho, že jsi nekoněně šťastný, a že i Tvůj Otec tě miluje jako sebe sama.“

Čiňme také úkony lásky vyjadřující naše zbožné touhy: „Chtěl bych, můj Ježíši, aby tě všichni poznali a milovali,“ a také úkony lásky nadřazující: „Ježíši můj, miluji tě nade všechno, miluji tě víc než sebe samého.“

Čiňme též často úkony lítosti, které se také nazývají úkony lásky litující. (Pozn. vydavatele: Dokonalá nadpřirozená lítost je ta, která je z lásky k Bohu.)

d) Kdo si chce zajistit, aby se v něm rozhořela láska k Ježíši, ať často medituje o utrpení našeho Pána. Toto bylo zjeveno jistému poustevníkovi. Jsem přesvědčen, že není možné, aby se duše, která často medituje o umučení Ježíše, do něj nezamilovala. I když nás mohl vykoupit pouze jednou kapkou krve, a dokonce jednou modlitbou, velmi chtěl trpět a prolít všechnu svoji krev, aby zapálil naše srdce láskou k sobě. Proto ten, kdo medituje o Jeho umučení, činí věc, která je Ježíši zvláště milá. A tak, milý čte-

náři, medituj i ty často o utrpení Ježíše Krista. Alespoň každý pátek, v den, kdy On zemřel z lásky k nám.



# **Deset zásad k dobrému životu**

1. Ráno hned po probuzení začni den modlitbou. Každý den věnuj půl hodiny meditaci nebo alespoň čtvrt hodiny na čtení nějaké duchovní knížky. Snaž se účastnit Mše svaté, navštiv Nejsvětější Svátost a obraz Matky Boží. Během dne se pomodli zbožně růženec; večer zpytuj svědomí a vzbud' lítost.

2. Chod' často ke svaté zpovědi a svatému Přijímání alespoň jednou týdně nebo dokonce častěji, jestli je to možné, podle rady duchovního otce.

3. Vyber si stálého zpovědníka - zkušeného a zbožného, řid' se vždy jeho doporučeními, když se jedná o věci duchovní i jiné; neodcházej od něho bez vážného důvodu.

4. Vyhýbej se lenosti, špatné společnosti, neslušným rozhovorům a především příležitostem ke hříchu, zvláště takovým, které skrývají v sobě nebezpečí pro zdrženlivost.

5. Ve chvílích, kdy zakoušíš pokušení, zvláště taková, která ohrožují ctnost čistoty, udělej znamení Svatého Kříže a opakuj (třeba v duchu) jména Ježíše a Marie až do chvíle, kdy pokušení pomínou.

6. Jestli se dopustíš nějakého hříchu, okamžitě ho lituj a zjednej nápravu. A jestli je to těžký hřích, běž co nejrychleji ke zpovědi.

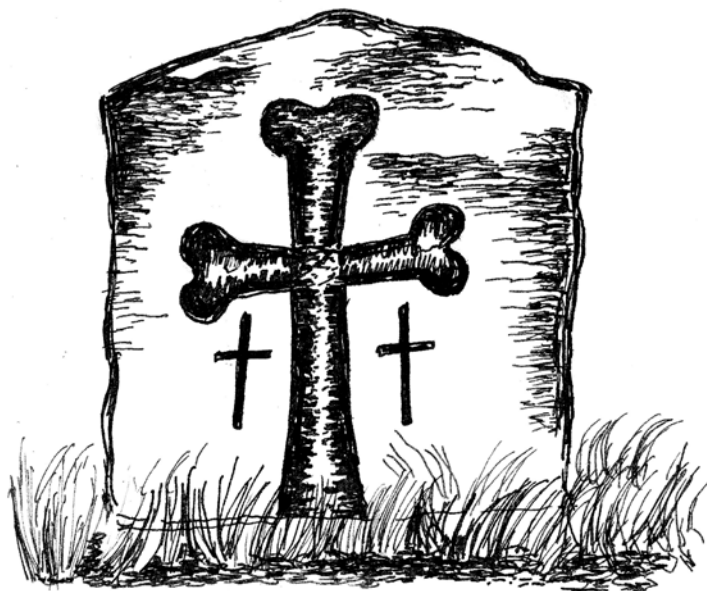
7. Pokud jen můžeš, snaž se poslouchat kázání a přednášky; buď členem nějakého náboženského společenství. Ne za jiným účelem, než pouze za účelem péče o spásu.

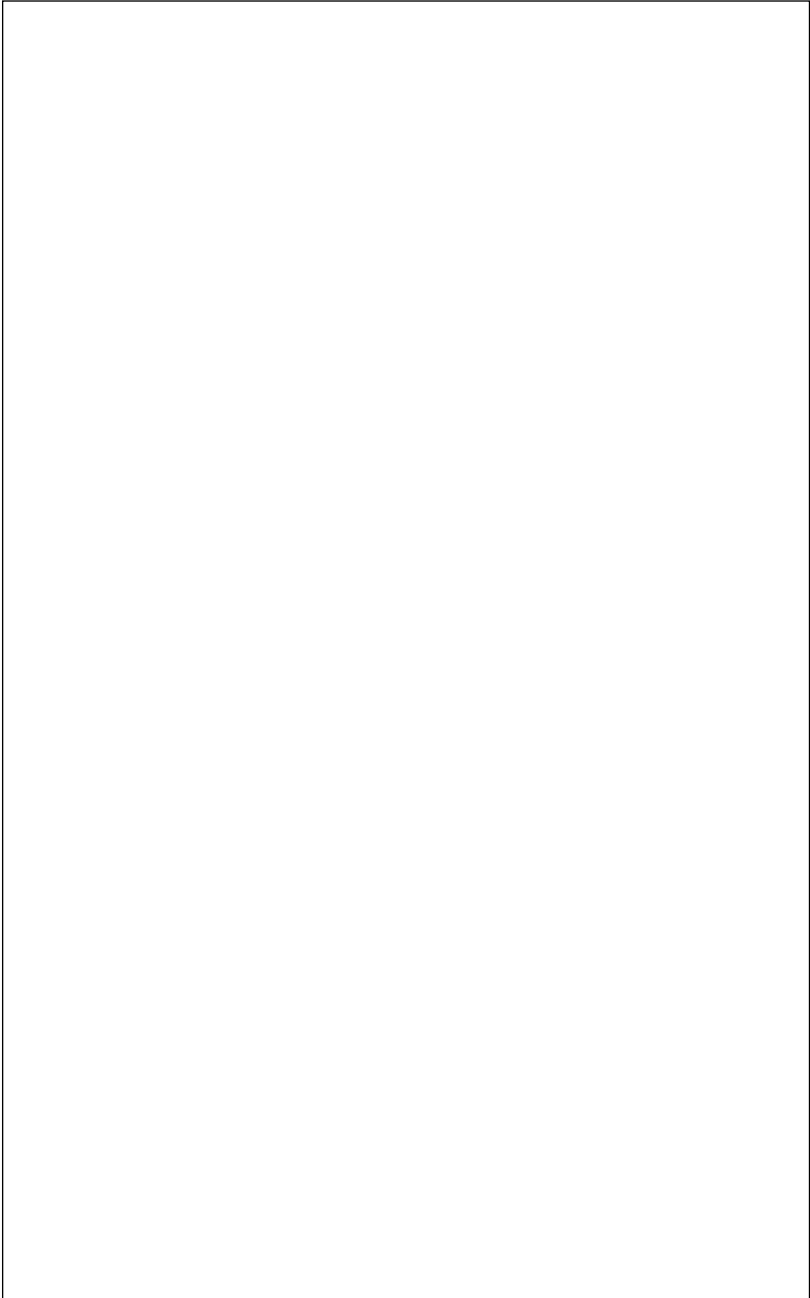
8. Modli se často k nejsvětější Panně Marii, k její úctě zachovávej půst v sobotu a o vigiliích jejích hlavních svátků.

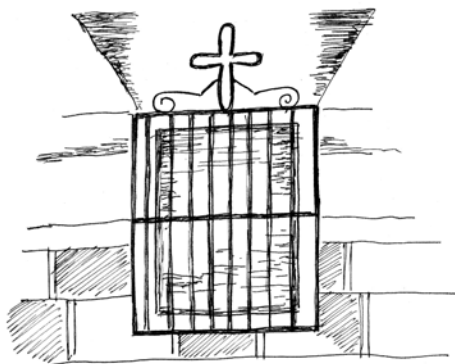
9. V nepříjemných a bolestných událostech

jako jsou nemoci, ztráta věci nebo blízkých osob, pronásledování, sjednot' se ve všem s vůlí Boží, snaž se zachovat vnitřní pokoj i trpělivost a říkej: „Bůh to chce (nebo: Bůh to chtěl), ať se tedy tak stane.“

10. Jednou do roka se snaž zúčastnit duchovních cvičení. Jestli to není možné, můžeš si je vykonat přímo doma. Můžeš se modlit, číst duchovní četbu a tento čas trávit ve ztišení.









# Tuto knihu pro vás připravil A.M.I.M.S.

Smyslem A.M.I.M.S. (Apostolatus Mari-  
ae Immaculatae Matris Spei – česky: Apošto-  
lát P. Marie Neposkvrněné – Matky Naděje)  
je tisk kvalitních, srozumitelných a velmi lev-  
ných brožurek či knih nejen pro ty, kteří si je  
sami přečtou, ale především pro ty, kteří je  
budou dále šířit – rozdávat, půjčovat, nabí-  
zet za dobrovolný příspěvek ve farnostech...

Otec Marek Dunda dává takovýto návod  
k jejich používání:

Knih si objednat alespoň deset od každé-  
ho titulu. Sám si nejdříve knihu přečíst (to je  
možné i bez toho, že byste si knihu objedna-  
li – kompletní texty většiny brožurek a knih  
z A.M.I.M.S. najdete na těchto internetových  
adresách:

[www.fatym.com](http://www.fatym.com)

[www.amims.net](http://www.amims.net)

Potom byste měli uvážit, koho z vašich  
známých, přátel, sousedů, příbuzných (ze-  
jména těch, kteří jsou nevěřící či víře odcize-  
ní, kteří již dlouho neudělali nic pro své

náboženské vzdělání, kteří jsou nemocní, osamělí) by kniha mohla oslovit, zaujmout, komu by byla prospěšná. Knihy pak rozdávat, půjčovat, nabízet za příspěvek na tisk...

Značná část produkce A.M.I.M.S. jsou publikace srozumitelné i nevěřícím.

Rádi také pošleme krabici brožurek a knih těm, kteří je budou (po dohodě se svým pánem farářem) dále šířit ve farnosti za dobrovolný (doporučený) příspěvek na jejich tisk.

### ***Milujte se!***

Ke stejným účelům jako knihy A.M.I.M.S. můžeme doporučit i časopis ***Milujte se!***. Vychází čtyřikrát ročně, doporučený příspěvek na tisk a poštovné jednoho výtisku s 64 barevnými stranami je jen 20 Kč. Jde o časopis nejen pro mladé. Současně se jedná i o časopis pro novou evangelizaci.

I časopis ***Milujte se!*** si můžete přečíst na internetu v kompletní verzi na [www.milujte.se](http://www.milujte.se).

Objednávky časopisu Milujte se! je možno posílat i na adresu A.M.I.M.S. - redakce časopisu Milujte se! a tiskový apoštolát A.M.I.M.S. velmi těsně navzájem spolupracují.

## **Televize TV-MIS.cz**

Mimo to doporučujeme také internetovou křesťanskou televizi **www.TV-MIS.cz**, kterou rovněž A.M.I.M.S. provozuje.

Má čtyři programy: MIS 1 zábava, MIS 2 vzdělání (především duchovní), MIS 3 dokumenty a publicistika a MIS 4 lokální. Mimo to nabízí i AUDIOSEKCI, písničkový on-line přehrávač JukeBox na adrese <http://jukebox.tv-mis.cz>, přehrávač duchovních přednášek, promluv, seminářů a audioknih TémaBox na internetové adrese <http://temabox.tv-mis.cz> či virtuální pouť do Svaté země a na Sinaj na adrese <http://svata-zeme.tv-mis.cz> – „nasedněte“ prostřednictvím internetu do letadla a prohlédněte si místa, kde se odehrály biblické události, vnímejte atmosféru, poslechněte si kompletní výklady průvodců, zúčastněte se bohoslužeb...

Veškerý program TV-MIS.cz je dostupný současně - z databáze nabízených pořadů si vyberete, co a kdy chcete vidět nebo slyšet. Zkratka TV-MIS může znamenat i „televize – multimediální internetová samoobsluha“...

Obsah TV-MIS.cz a i mezinárodní TV-MIS.com je nabízen zdarma. Provoz televize je financován z darů diváků a posluchačů.

***A.M.I.M.S. již, mimo jiné, pro Vás připravil (doporučený příspěvek na tisk uvedený v závorce může mírně kolísat dle ceny materiálu, způsobu šíření a inflačních vlivů - provedení je „brožura“):***

- Alfons Maria de Liguori: Návod na dobrý život (20)  
- tato první kniha je již z nové řady **A.M.I.M.S. M.**,  
tj. s lepenou vazbou a plnobarevnou obálkou
- Bezruč: Já a moje stará (5)
- Brtník: Příprava na 1. sv. přijímání (12)
- Castiglione: Svatý zázraků a lásky (Fr. z Pauly) (15)
- Dunda: „...a nezapomeň na modlitbu“ (7)
- Dunda: Stalo se (15)
- Dunda: No proto aneb Stalo se III (15)
- Dunda: Můžeš růst (15)
- Dunda: Soužití nebo soužení (10)
- Dunda (ed.): Tak kázal Vianney (15)
- Dunda (ed.): Jak kázal Vianney o sv. zpovědi (15)
- Dunda (ed.): I tak kázal Vianney (15)
- Dunda (ed.): Promluvy sv. J. M. Vianneye (15)
- Dunda (ed.): Z myšlenek sv. J. M. Vianneye (10)
- Dunda: Řekli svatí a to platí I. a II. díl (á 20,-)
- Dunda: Sedm kajících žalmů (5)
- Dunda: To promodlím (5)
- Galizzi: Počátky Církve (15)
- Havelka: Rozmlouvej s Bohem (5)
- Kabeláč: Základy křesťanské víry (5)
- Kaňa, Fukalovi: Manželství od Boha... (15)
- Kavalec: Chvalatické povídky (2)
- Kotek: S Ježíšem v jeho utrpení (Šuránek) (10)
- Peňáz: Pouť do Říma od A do Z (20)

Peňáz: Pojd' na pouť (17)  
Peňáz: Rozjímavý biblický růženec (5)  
Sedloň: Doprovázení (reflexe k duch. vedení) (10)  
Sedloň: Poutníkem naděje (10)  
Simajchl: Desatero božích přikázání (10)  
Simajchl: Dospívání (15)  
Simajchl: Duchovní život (15)  
Simajchl: Jak hovořit o víře (3)  
Simajchl: Jak se zpovídat (7)  
Simajchl: Kázání z 1. až 7. košíku (po 20)  
Simajchl: Láska pod lupou (15)  
Simajchl: Liturgie (20)  
Simajchl: Manželství v záběhu (10)  
Simajchl: Maria a dnešní životní styl (15)  
Simajchl: Naše role při nedělní bohoslužbě (15)  
Simajchl: Ozvěny lid. pověstí ze Žďárských hor (15)  
Simajchl: Patnáct pravidel pro lektory (10)  
Simajchl: Povídání o křtu (10)  
Simajchl: Příprava na první svaté přijímání (15)  
Simajchl: Rodiče a školáci (15)  
Simajchl: Sebevýchova k manželství (3)  
Simajchl: Společně k Bohu (15)  
Simajchl: Stáří (10)  
Simajchl: Život z víry (15)  
Soukop: Velký náčelník dává zákl. kurz víry (15)  
Zajíček: Příběh proroka Jonáše (comics) (10)  
Zerhau: Krása a statečnost – leg. o sv. Markétě (10)  
Zerhau: Pověsti a příběhy z Podyjí (15)  
Zerhau: Vyřidte sijónské dceři (7)  
A já jsem s vámi i za železnou oponou (15)  
Comicsy pro zábavu i k zamyšlení (15)

Kreslené příběhy 1, 2, 3, 4, 5, 6 (á 3)  
Křížové cesty pro soukr. i lid. pobožnosti (3)  
Květy Nejsvětější svátosti (15)  
Luštěniny alla Ferdinand (10)  
Matka ustavičné pomoci (0)

**Tituly je možno objednat** pouze za příspěvek na tisk a poštové na adrese:

A.M.I.M.S.  
Řk. farní úřad  
Vranov nad Dyjí 20  
671 03

tel: 515 296 384

E-mail: [apostolat@fatym.com](mailto:apostolat@fatym.com)

**Objednávky na internetu:**

[www.fatym.com](http://www.fatym.com) a [www.amims.net](http://www.amims.net)

Jde nám o maximální šíření textů našich knih. Proto u většiny z nich je možné si přečíst kompletní text knihy on-line na našich webových stránkách.

# Podpořte, prosím, novou ediční řadu **A.M.I.M.S. M.**

Touto knihou „Návod na dobrý život“ začíná vydávání publikací nové ediční řady **A.M.I.M.S. M.** – to je knih pro misijní použití, které již nemají „brožurkovitý“ vzhled jako dosavadní publikace A.M.I.M.S., ale které si přes svou běžnou „knižní“ formu zachovávají charakteristické vlastnosti publikací z A.M.I.M.S., mimo jiné i cenu. Jsou totiž šířeny jen za příspěvek na tisk a jeho doporučená výše není vyšší než u našich dosavadních brožurek s obdobným počtem stran. Je to možné proto, že jsou tištěny naráz ve vysokém nákladu a nikoli postupně podle potřeby dotiskovány, jako to děláme u brožurek. To s sebou nese zvýšené nároky na jednorázové zafinancování velkého nákladu. Díky tomu však je možno nabídnout plnohodnotné knihy pro duchovní vzdělání a misijní použití za příspěvek na tisk tak nízký, že se to některým může zdát až neuvěřitelné...

Vydání první knihy z řady **A.M.I.M.S. M.**, tohoto „Návodu na dobrý život“ od svatého

Alfonse, bylo možné díky těm, kteří na naše brožurky v minulosti přispívali vyšší částkou, než je ta doporučená. Zbytek prostředků, které ještě chyběly, poskytli jeden kněz.

Naší představou je, že zajímavých vzdělávacích knih pro misijní využití dostupných za minimální příspěvek na tisk by měla být k dispozici celá řada. Na vydání dalších knih z řady **A.M.I.M.S. M.** se teprve snažíme získat prostředky. Další podobná kniha (máme jich v plánu více) vyjde, až na to budeme mít. Proto prosíme o pomoc při získávání sponzorů pro tento účel. Předem vám také děkujeme, pokud se rozhodnete přispět na objednané knihy vyšší částkou, než je ta doporučená. Děkujeme i za jakoukoliv další hmotnou či duchovní podporu. Na obdržené hmotné dary můžeme na požádání vystavit potvrzení o daru dle §15 odst. 1 zákona č. 586/1992 Sb. S upřímným Pán Bůh zaplat'

P. Pavel Zahradníček OMI, koordinátor A.M.I.M.S.  
(kontakty a další informace najdete  
na [www.amims.net](http://www.amims.net))

Číslo účtu: 200161714/0300 (ČSOB Praha)  
Variabilní symbol pro **A.M.I.M.S. M.**: 222  
Název našeho účtu: A.M.I.M.S.  
(aktuálnost čísla účtu je možno ověřit  
na našem webu [www.amims.net](http://www.amims.net))