

Příprava ke svaté Tajině pokání

Poučení ke zpovědi a pomůcka ke zpytování svědomí

O hříchu a pokání

Svatou Tajinu pokání ustanovil Pán Ježíš po svém zmrtvýchvstání, když přišel mezi apoštoly a pravil jim: „Přijměte Ducha Svatého; kterýmžkoliv odpustili byste hříchy, odpouštějí se jim, a kterýmžkoliv zadrželi byste, zadrženy jsou.“ (*Jan 20, 22-23.*) (*Katechismus, čl. 694–695*) Ve svaté Tajině pokání se nám uděluje odpuštění hříchů, kterých jsme se dopustili po křtu svatém.

Součástí křesťanské duchovní praxe je pokání. Začátkem pokání, a tím křesťanského duchovního života, je vidět své hříchy. Hřích je projevem vzpoury proti Bohu, takže hřích je to, čím porušujeme Boží přikázání nebo čím ubližujeme jinému člověku. Je to popření lásky. Pokání znamená těchto hříchů litovat, usilovat o nápravu a prosit Boha o jejich odpuštění. Bůh jako milující Otec nám chce odpustit, ale žádá po nás spoluúčast na tomto díle očistění. Zvláště období půstů má být věnováno vnitřnímu ztišení, zpytování svého nitra a rozpoznávání toho, co nám brání ve sjednocení s Bohem. „Kdo uviděl svůj hřích, je větší než ten, kdo uviděl anděly,“ říkají svatí otcové.

Svých hříchů máme litovat proto, že jsme se jimi provinili proti lásce předobrého a přesvatého Boha.

Katechismus praví: **Hřích je vědomé a dobrovolné přestoupení přikázání Božího.** (*Čl. 748, 754, 768*)

Hříchy hlavní – umrtvující duši – jsou:

1. pýcha,
2. lakomství,
3. smilstvo,
4. závist,
5. nestřídmost,
6. hněv,
7. lenost.

Člověka obvykle svádí k hříchu pokušení a příležitost. Dále lehkomyšlnost, vlažnost ve víře, špatné zvyky a zlé příklady či špatná společnost.

V pokušení je třeba:

1. vzpomenout si na smrt a soud Boží,
2. znamenat se svatým křížem,
3. prosit Boha o pomoc, abychom pokušení zaplašili,
4. věnovat se práci.

Při úporném pokušení je nutno vyzvat Pána, přesv. Bohorodici a další svaté. V tomto boji je nám zbraní vyzvání síly uctívaného Kříže a pamatování na čtyři poslední věci člověka (*viz zde na str. 15*). Pomáhá změnit, je-li možno, prostředí a snažit se upřít svou pozornost na něco užitečného.

Hřích odděluje člověka od Boha. Kořenem hříchu je pýcha. Proti vášni pýchy bojujeme opačnou ctností, a tou je pokora. Pokornému smýšlení nás učí např. svatootecké modlitby, které jsou součástí souboru večerních a jitřních modliteb. Do nich uložili svatí otcové svou vysokou duchovní zkušenost – pokorné myšlení a poznání pravdy: o člověku, o Bohu a o světě. Čtením těchto modliteb se povolna otiskuje způsob uvažování těchto Božích mužů i do naší mysli. Získáváme schopnost pokorného myšlení, a pak poznáme svůj hřích. Následně pochopíme, proč potřebujeme Krista jako lékaře našich duší.

Posvátná svatootecká tradice praví, že za hřích, za který se odsoudím sám, mě už nebude soudit Bůh. **Zpověď začíná** tím, že kajícíník vykoná nad sebou soud: sám sebe

z hříchu obviní, usvědčí a odsoudí. Na základě jeho sebeodsouzení, lítosti, důvěry v nekonečné Boží milosrdenství, touhy po nápravě a slibu bojovat se svým pokušením nebo s hříšným návykem ze všech sil mu kněz může udělit rozhřešení hříchů. Přečte nad kajícím modlitbu, skrze níž Pán Ježíš Kristus očišťuje a zpět přijímá člověka odpadlého kvůli hříchu. Předpokladem je pravoslavná víra, důvěra kajícího v neviditelnou přítomnost Pána při zpovědi a kanonická jednota kajícího věřícího s knězem.

O zpovědi učí svatí otcové, že je druhou křtitelnicí, v níž se skrze viditelné či vnitřní slzy lítosti obnovuje naše křestní čistota. Je to jedna z hlavních sedmi svatých Tajin. **Kněz může uložit kajícímu epitimii** – duchovní lék – čili skutky pokání, či nápravy spáchaného činu, nebo ho zpovědník případně velice vážného hříchu na nějaký čas oddělí od svatého přijímání. Epitimie není trest, pokuta ani „zadostiučinění“, ale léčivý prostředek napomáhající pokání, uzdravení duše a jejímu upevnění v dobru.

Přijetí svaté Tajiny pokání **nemáme odkládat**, protože odkládáním by se hřích v našich srdcích ještě více zakořenil, nebo si na spáchaný hřích časem zvykneme či zapomeneme, a mimo to se vydáváme v nebezpečí, že bychom mohli nečekaně zemřít, než vykonáme pokání. (*Katechismus*, čl. 707) Svatí otcové říkají, že lidská zapomnětlivost je jedním z největších nepřátel našeho díla získávání spásy.

Hřích není to, co my sami považujeme za špatné, ale co je skutečně zlé v Božích očích. Tážeme se Písma svatého a učení církve, přemýšlíme nad názory svatých lidí, radíme se svým duchovním otcem, abychom poznali, co nám v našich životech brání dosáhnout svatosti. Následující seznam je pomůckou křesťanu při zpytování svědomí. Jedná se pouze o praktickou příručku tomu, kdo se chce podívat na svůj život, jaký je ve světle Božích přikázání a církevní tradice, a hledat cestu k pokání. Není to seznam všeho „dobrého a zlého“. **Polož si tedy následující otázky:**

Hříchy proti Bohu

- Nepochyboval jsem o Bohu nebo o jeho lásce k člověku? Nepochyboval jsem o Písmu svatém?
- Nezanedbával jsem vzdávat Bohu vděčnost za vše? Nepochyboval jsem o tom, že mě Bůh v mém životě vede? Nepochyboval jsem o Boží lásce?
- Snažil jsem se vždy přijmout Boží záměry ve všem, co k mně přichází? Nepochyboval jsem o Boží prozřetelnosti?
- Nezapřel jsem někdy svou křesťanskou víru? Nejsm lhotejný ve víře? Nemluvil jsem lehkovážně nebo posměšně o Bohu a o věcech víry?
- Dbal jsem o upevňování a rozhojňování své pravoslavné víry? Nepropásl jsem vhodnou příležitost vydat své svědectví o Bohu a pravoslavné církvi člověku, který byl připraven mi naslouchat?
- Hájil jsem čest našeho Boha a jeho svatých před rouhači? Hájil jsem na veřejnosti svatou pravoslavnou církev před útoky protivníků či pomlouvačů?
- Nezanedbával jsem se modlit k Bohu pravidelně každé ráno a každý večer a před hlavními jídly?
- Netoulaly se mé myšlenky při modlitbě, kam se jim zlíbilo? Nepřežehnával jsem se znamením kříže nedbale a bezmyšlenkovitě?
- Nestyděl ses na veřejnosti učinit na sobě kříž (např. před jídlem v restauraci)?
- Nesnažil jsem se být se svou modlitbou co nejdříve hotov?; nedrmolil jsem ji?
- Nezanedbával jsem číst denně Písmo svaté či jiné duchovní texty? Vzdělávám se ve víře a církevním učení?

- Nečetl jsem se zálibou knihy, které obsahují nepravoslavné nebo dokonce protipravoslavné a duchovně škodlivé myšlenky?
- Nepronášel jsem Boží Jméno bez náležité úcty, lehkomyšlně nebo dokonce posměšně?
- Nezanedbával jsem prosit Boha o pomoc vždy před započítím jakékoliv činnosti?
- Nepřísahal jsem ve jménu Božím nebo ve jménu svatých? Splnil jsem slib, který jsem dal Bohu či lidem?
- Nereptal jsem proti Bohu?
- Neúčastnil jsem se aktivně nepravoslavných nebo dokonce nekřesťanských obřadů? Nevzýval jsem či neuctíval jsem pohanská božstva? Nekonal jsem pohanské duchovní praktiky?
- Nešel jsem k psychotronikům či léčitelům, kteří používají magii, virguli, kyvadélka apod.? Nevěnoval jsem se čtení horoskopů, studiu pohanství, okultismu, nebo vyvolávání duchů zesnulých?
- Nevěřil jsem pověrám?
- Nezanedbával jsem dodržování církevně stanovených půstů?
- Nezapomínal jsem na Boha Stvořitele a Spasitele?
- Nezanedbával jsem účast na bohoslužbách? Nechodil jsem pozdě? Snažil jsem se soustředit a o pozornou účast?
- Nezanedbával jsem světít sváteční dny, zvláště neděle a Dvanáctero? Nekonal jsem v tyto dny práci, kterou by bylo možno odložit? Činil jsem vždy všechno pro to, abych se účastnil v tyto dny bohoslužeb, nebo jsem v nich hřešil více, než ve dny všední? Pokud jsem z vážných důvodů nemohl přijít

do chrámu, snažil jsem se věnovat se doma modlitbě a duchovnímu studiu či návštěvě nemocných?

- Nechoval jsem se nedůstojně v chrámu nebo v přítomnosti duchovních osob (biskupů, kněží, mni- chů)? Choval jsem na svatých místech a k ducho- venstvu uctivě? Nebyl jsem v chrámu nevhodně ob- lečen? Nesmál jsem se, nehovořil jsem zbytečně v chrámu či jsem snad jinak nevyrušoval bratry a sestry v modlitbě?
- Účastnil jsem se Božích služeb aktivně (modlitbou, přežehnáváním se, stavěním svící, vnitřní zbožnos- tí, vděčností, prosbami za bližní, případně zpěvem hymnů atd.)?; nestál jsem tam jen formálně a nene- chával jsem myšlenky bloudit kdovíkde?
- Nezanedbával jsem přípravu k účasti na boho- službě povzbuzováním své duše v lásce k Bohu?
- Nevěnoval jsem se někdy po bohoslužbě, zvláště po přijetí svatých Tajin, po odchodu z chrámu svět- ským či hříšným hovorům, pomluvám, tlachání?
- Nestyděl jsem se někdy na veřejnosti učinit zname- ní Kříže či se jinak přihlásit ke křesťanské víře?
- Nedával jsem někdy svou údajnou zbožnost de- monstrativně na odiv? Nechlubil jsem se svými dobrými skutky?
- Nepoužil jsem někdy naši víru, citace z Písma či vý- roky svatých otců k tomu, abych druhého zastrá- šoval nebo ponižoval?

Hříchy proti bližnímu

- Neprohřešil jsem se proti respektu a poslušnosti vůči svým rodičům (stejně jako vůči duchovním ot-

- cům, učitelům, vedoucím nebo starším lidem)? Nechoval jsem se k nim hrubě, přezíravě?
- Neurazil jsem někoho? Nechoval jsem se k lidem neuctivě? Nepovyšoval jsem se? Neposmíval se?
 - Nehádal jsem se s někým? Neublížil jsem někomu zlým slovem? Neudeřil jsem někoho?
 - Nepřál jsem někomu něco zlého? Neproklel jsem snad někoho?
 - Nebyl jsem rozzlobený? Neztěžoval jsem druhým život svou špatnou náladou, rozmrzelostí, či zhýčkaností? Nenadával jsem někomu? Nepoužíval jsem hrubé výrazy?
 - Jsem vděčný svým dobrodincům?
 - Nevysmíval jsem se starým nebo postiženým lidem (chudým, nemocným, slabým...) nebo neodstrkoval jsem je nějakým způsobem?
 - Jako rodič nezanedbával jsem výchovu a výživu svých dětí? Vzdělával jsem je ve víře, v mravnosti a ve všem dobru? Nebyl jsem vůči dětem nebo v rodině krutý, bezcitný?
 - Nezanedbával jsem činit vždy vše pro to, abych vycházel s druhými v pokoji? Omluvil jsem se, pokud jsem někomu ukřivdil?
 - Nelhal jsem? Nesnažil jsem se někomu tajně škodit? Neudával jsem? Nepsal anonymní dopisy?
 - Nesnažil jsem se někdy pomstít se někomu, kdo mi ublížil? Nechoval jsem mstu ve svém srdci?
 - Nechovám ve svém srdci nenávisť, zlobu nebo zášť?
 - Odpustil jsem všem, kteří se proti mně jakýmkoli způsobem provinili? Modlím se za ně?
 - Nezanechal jsem potřebného (chudého či v jakékoliv nouzi) bez pomoci, ačkoliv jsem pomoci mohl?

- Nezanedbával jsem navštívit podle svých možností nemocné, staré, uvězněné atd., kteří stáli o mou přítomnost a posilu?
- Nezanedbával jsem být k lidem vždy laskavý a pozorný, jak to po mně Bůh žádá? Měl jsem s ostatními dost trpělivosti? Snažil jsem se všechny zahrnout do své lásky; včetně těch, kteří se ke mně nezachovali dobře?
- Neodmítal jsem narození dětí do manželství ze svých sobeckých důvodů, kvůli kariéře, pohodlí, zálibám, komfortu?
- Nepřispěl jsem k zabití či ztrátě života? Nebyla jsem na umělém potratu? Neradil jsem k potratu, či dokonce nenaléhal jsem na provedení potratu?
- Neošidil jsem někoho? Nevydírám někoho? Jsem poctivý? Nepřivlastnil jsem si něco, co mi nepatří?
- Neukradl jsem něco? Nepoužil jsem věc někoho druhého, aniž bych požádal o dovolení?
- Nepoužíval jsem půjčené věci nebo peníze, které jsem měl už dávno vrátit?
- Vrátil jsem, co mi bylo zapůjčeno?
- Plním své závazky vůči druhým?
- Nepoužil jsem bez dovolení služební věc (auto, telefon, xerox atd.) pro vlastní potřebu? Nepoškozují svého zaměstnavatele? Zacházím se svěřenými věcmi, nástroji či majetkem šetrně a hospodárně?
- Plním v zaměstnání své povinnosti svědomitě? Odvádím poctivou práci? Neberu úplatky? Nepožadoval jsem za svou práci nebo věc přemrštěnou cenu?
- Nejsem lakomý či chamtivý? Jsem štedrý? A naopak: nejsem rozhazovačný nebo marnotratný?
- Pomáhám těm, které za mnou Boží prozřetelnost

- posílá? Pomáhám darem, prací, dobrou radou nebo udělením svého času apod., jak je potřeba?
- Děním se o to, co mám? Dávám dary? Pomáhám bližním v jejich potřebách i zadarmo, je-li to možné?
 - Nechoval jsem se tvrdohlavě a nemuselo být vždy po mém? Nežártil jsem?
 - Udělal jsem si čas pro rodinu, rodiče a přátele?
 - Bral jsem vždy vážně cítění nebo bolest druhých? Nezlehčoval jsem trápení jiných lidí?
 - Nejsem hněvivý? Neoddávám zlosti, když se mi něco nelíbí nebo když není dle mých představ?
 - Neřekl jsem něco, co není pravda?
 - Neoklamal jsem či neobelstil jsem někoho?
 - Neodsuzoval jsem druhé? Nepomlouval jsem?
 - Nezávidím někomu? Nezlobím se, daří-li se jinému dobře? Nepřeji bližnímu, aby se mu vedlo špatně?
 - Nechovám se pokrytecky? Nechválil jsem někoho, abych ho obelstil či kvůli získání výhod? Nepřetvařoval jsem se?
 - Nesváděl jsem někoho k hříchu?
 - Neobtěžoval jsem okolí bezohledností nebo náladovostí či jiným egoismem?
 - Neubližoval jsem bezdůvodně zvířatům nebo nepomenul jsem věnovat jim náležitou péči? Šetřil jsem jako Bohem ustanovený správce přírodu, tvorstvo a přírodní zdroje i životní prostředí? Či naopak: nevěnoval jsem zvířatům přílišnou lásku, jako by to byly téměř lidské bytosti?
 - Neopominul jsem učinit vše, co bylo v mých silách, abych se před tímto vyznáním hříchů, než budu Boha prosit o jejich odpuštění, smířil se všemi?

Hříchy proti sobě samému

- Nebyl jsem pyšný? Nechlubil jsem se nějakou svou dovedností, svými úspěchy, rodinou, známostmi či majetkem nebo společenským postavením? Nepyšním se krásou, schopnostmi, silou, vzděláním?
- Nepovažoval jsem se za tak dobrého, že si pro své přednosti, skutky, ctnosti nebo zbožnost plně zasluhuji Boží milosti? Neobdivuji sám sebe?
- Dokázal jsem přijmout dobře míněnou radu?
- Snažil jsem se o hlavní dobré skutky: modlitbu, půst a almužnu?
- Nebyl jsem marnivý, ctižádostivý? Neprahnul jsem po obdivu? Jsem skromný?
- Netoužil jsem získat slávu a být všeobecně chválen?
- Neoddával jsem se třem hlavním hříšným vášním: touze po majetku, touze po slasti a touze po slávě?
- Snášel jsem smířlivě urážky, ponižování a nespravedlivé zacházení?
- Nepropadal jsem malomyslnosti či zoufalství? Neztrácel jsem naději? Neutápěl jsem se v sebelítosti?
- Nezhřešil jsem myšlenkami, slovem či skutkem, pohledem nebo jiným způsobem proti sedmému přikázání: nesesmílníš (sem patří: mimomanželský pohlavní styk, sebeukájení, nepřirozené sexuální praktiky, chlípné fantazie, pornografie, nemravné filmy, homosexuální chování atd.)? Nevystavoval jsem se lehkomyšlně či rozpustile (nebo puzen nemravnou touhou) zbytečnému pokušení?
- Vyhýbal jsem se lidem, kteří svádějí ke hříchu?
- Neponoukal jsem někoho jiného k hříchu? Neschvaloval jsem hřích?

- Nebyl jsem přecitlivělý či nedůtklivý? Nemyslel jsem jen sám na sebe?
- Nezanedbával jsem čas k práci a čas k odpočinku?
- Nebyl jsem líný? Nezanedbával jsem vykonat řádně všechny své povinnosti?
- Nemarnil jsem svůj čas, energii a schopnosti činností, která není užitečná pro spásu duše ani pro dobro bližního?
- Neupnul jsem se celým srdcem na něco pomíjivého? Nemiluji cokoli z toho světa více než Boha?
- Nechoval jsem se někdy lhostejně nebo rezignovaně? Nezoufal jsem si?
- Nerozvíjel jsem sebevražedné myšlenky?
- Nevydával jsem svůj život zbytečně v nebezpečí? Nehazardoval jsem? Neriskoval jsem? Pečoval jsem řádně o své zdraví? Nepoškozuji je? Nepřepínám své síly?
- Neopil jsem se nebo neupadl jsem dokonce do závislosti na alkoholu?
- Neužil jsem nějakou drogu? Nezneužíval jsem léky? Nekouřil jsem? Nehraji v loteriích či hazardní hry?
- Používal jsem televizi či počítač umírněně – jen dle potřeby? Nesledoval jsem zábavu založenou na hříchu? Nenaslouchal jsem nemravným řečem? Nemám zálibení ve sledování násilí a krveprolití?
- Nestal jsem se závislý na zábavě? Dokážu si odříci zábavu, filmy apod. v době půstu?
- Nebyl jsem příliš chtivý dobrého jídla, komfortu nebo majetku?
- Podporuji (prací, financemi, službou i morálně) svou církevní obec? Přispívám na bohuľibé charita-

tivní aktivity, léčení a nasycování chudých ve vzdálených zemích či pravoslavné misie?

- Neliboval jsem si v honosném jídle, drahých šatech nebo v luxusu? Vedu střídmy život?
- Nebyl jsem v jídle vybíravý či marnivý a nezapomínal jsem, kolika lidem se nedostávají základní potraviny či pitná voda?
- Neplýtvat jsem zbytečně čímkoliv?
- Neovládla mne touha zalíbit se za každou cenu všem lidem? Nepředváděl jsem se před druhými lidmi? Neprahnul jsem po jejich obdivu?
- Nepromrhal jsem rodinné prostředky či zděděné jmění – lehkomyšlným utrácením či marnotratným životem?
- Nenechal jsem se ve svém chování a konání vést marnivostí? Nejsem nafoukaný, hrdý na to, co mám (ať už je to společenské či služební postavení nebo majetek, nebo tělesná krása či síla, zručnost nebo dovednost či intelektuální schopnosti a vědomosti)? Nepyšním se dosaženým vzděláním?
- Mám stále na paměti, že to, co jsem od Boha dostal, nemám jen pro sebe, ale obdržel jsem dar majetku, či tělesné přednosti, dovednosti nebo intelektuální schopnosti, abych mohl být užitečným i pro druhé?
- Pamatoval jsem vždy na spásu své duše, duchovní život a získávání Božího království, nebo mě cele uchvátila touha po pomíjivých hodnotách?
- Projevoval jsem poslušnost vůči Božím ustanovením, učení pravoslavné církve a duchovenstva? Nebyl jsem ve věcech víry a duchovní praxe svévolný?
- **Je ještě nějaký jiný hřích, který tíží mé svědomí a ze kterého chci činit upřímné pokání?**

U zpovědi

Dále může kající zpytovat svědomí podle jednotlivých přikázání Božího desatera, nebo podle Kristových blahoslavenství (případně dle církevní tradice o posmrtných celnicích). Užitečné je přemýšlet nad jednotlivými prosbami Otčenáše. Především však zkoumá, zda opravdově miluje Ježíše Krista, a poté zpytuje nitro, je-li v něm trpělivá láska k bližním.

Může také studovat učení církve o hříších (*Otčenáš str. 232*); samozřejmě se připraví modlitbou (kající kánon apod. 50./51. žalm), kajícím smýšlením, dobrými skutky.

Nezapomínejme, že hřešíme nejen konáním zlého, ale i opomíjením dobrého (viz smutný případ boháče v evangelijním podobenství o boháči a Lazarovi; *Luk 16,19–31*). Hříchem, kterým od sebe vzdalujeme Boží posvěcení, je odsuzování druhých lidí.

Svou zpověď začni slovy: „Vyznávám se tobě, všemohoucímu Bohu, před Vámi, důstojný otče, ze všech hříchů svých, kterých jsem se dopustil po všechny dny svého života, vědomě i nevědomě, úmyslně i neúmyslně, skutkem, slovem a myšlenkou a všemi smysly svými. Všech vyznávaných hříchů upřímně lituji, kaji se, slibuji, že se budu snažit o svou nápravu a prosím Pána Ježíše Krista o jejich odpuštění skrze Vaše, duchovní otče, rozhřešení.“

Nyní vyznávej konkrétní hříchy, jichž ses dopustil od poslední svaté zpovědi, nebo které jsi na předchozí zpovědi zapomněl či nestihl říci. Úmyslně zamlčet při zpovědi těžký hřích však činí zpověď neplatnou. (*Katechismus, čl. 700*) Pokud ti byla minule udělena epitimie, nezapomeň to na začátku zpovědi připomenout a uvést, zda jsi ji svědomitě splnil.

Svatou Tajinu pokání máme přijímat takto:

1. musíme se pozorně a upřímně rozpomínat, kterých

hříchů jsme se dopustili od posledního svého pokání a Du-
cha Svatého prosit, aby nám k tomu přispěl na pomoc;

2. máme svých hříchů z celého srdce litovat;

3. máme si pevně umínit, že se polepšíme;

4. máme před knězem s pevnou vírou v Pána Ježíše se
upřímně vyznat (neboli vyzpovídat) ze všech hříchů;

5. máme svědomitě vykonat vše, co nám kněz uloží.

Je-li to možné, přečti před zpovědí kající modlitby nebo
kánon kajicný. Pokud možno, připrav se i postem. (*Katechis-
mus, čl. 696*)

O přikázáních, ctnostech a hříších

Desatero Božích přikázání:

1.) Já jsem Hospodin, Bůh tvůj; nebudeš mít jiných bohů
kromě mne.

2.) Neučiníš sobě modly; nebudeš se jim klanět ani jim
sloužiti.

3.) Nevezmeš jména Hospodina Boha svého nadarmo.

4.) Pomni, abys den odpočinku světil; šest dní budeš pra-
covati a konati všechny práce své, sedmého dne však jest
odpočinutí Hospodina, Boha tvého.

5.) Cti otce svého i matku svou, aby se ti dobře vedlo a abys
byl dlouho živ na zemi.

6.) Nezapomeneš.

7.) Nesesmilníš.

8.) Nepokradeš.

9.) Nepromluvíš křivého svědectví proti bližnímu svému.

10.) Nepožádáš ničeho, cožkoli je bližního tvého. (*2. Mojž.
/Exod./ 20,2—17; zkráceno*)

Dvě hlavní Boží přikázání: 1.) miluj Pána Boha svého
celým svým srdcem a celou svou duší a celou svou myslí;
2.) miluj svého bližního jako sebe samého.

Tři největší ctnosti: víra, naděje, láska.

Sedm darů Ducha Svatého: moudrost, rozum, svědomí, síla, poznání, zbožnost, bázeň Boží.

Devatero ovoce Ducha Svatého: láska, radost, pokoj, trpělivost, dobrota, milosrdenství, víra, tichost, zdrženlivost.

Hlavní dobré skutky: modlitba, půst, almužna.

Tělesné milosrdenství: hladové sytit, o pocestné se postarat, chudé odívat, nemocné ošetřovat a navštěvovat, zesnulé pochovávat.

Duchovní milosrdenství: za živé i zesnulé se modlit, chybující napravovat, nevědomé poučovat, bezradným dobře radit, zarmoucené utěšovat, za příkoří se nemstít, urážky odpouštět.

Sedm vážných hříchů umrtvujících duši: pýcha, lakomost (zištnost), smilstvo, závist, nezdrženlivost (břichopasnost), hněv, lenost (sklíčenost).

Hříchy do nebe volající: úmyslné zabití člověka; utiskování chudých lidí, vdov a sirotků; neoprávněné zadržování nebo snižování mzdy.

Čtyři poslední věci člověka: smrt, Boží soud, peklo, Boží Království.

Často zkoumej, zda se tvůj život líbí Bohu.

Několik modliteb

Vzývání síly uctívaného Kříže:

Ať povstane Bůh a rozptýlení budou nepřátelé Jeho; ať utekou před tváří Jeho ti, kdož Jej nenávidí. Jako pomíjí dým, tak ať pominou; jako rozplývá se vosk od ohně, tak ať zhynou běsové před tváří těch, kteří Boha milují, žehnají se Kříže znamením † a radostně praví: Buď pozdraven, přečestný a životodárný Kříži Páně, jenž vyháníš běsy silou na tobě rozpjatého Pána našeho, Ježíše Krista, který do pekla sestoupil, moc ďáblovu přemohl a daroval nám

tebe, uctívaný Kříž svůj, k vyhánění všech škodících nám nepřátel. Ó přečestný a životodárný Kříži Páně, pomáhej mi se svatou Paní, Bohorodicí Pannou, a se všemi svatými. Amen.

Ohrad' mne, Pane, mocí uctívaného a oživujícího Kříže svého † a ochraňuj mne tak od všelikého zla.

Všeobecné vyznávání hříchů:

Vyznávám se tobě, Hospodinu, Bohu a Stvořiteli mému, jedinému ve svaté Trojici, jehož oslavujeme a jemuž se klaníme, Otci i Synu i Svatému Duchu, ze všech hříchů svých, jichž jsem se dopustil po všechny dny života svého, v každou hodinu, v přítomném čase i v předešlých dnech a nocích, skutkem, slovem, pomyšlením; přejídáním, opilstvím, mlsáním; prázdnomluvností, sklíčeností, leností; odmlouváním či hádkou, neposlušností, pomlouváním, odsuzováním; nedbalostí, samolibostí; hamižností, krádeží, nepravdomluvností, lakotou, zištností; žárlivostí, závistí, hněvem, pomstychtivostí, nenávisť, podvodem; a všemi smysly svými: zrakem, sluchem, čichem, chutí i hmatem. Vyznávám i všechny ostatní své hříchy – duševní spolu s tělesnými – jimiž jsem tebe, Boha a Stvořitele mého, rozhněval a bližnímu svému ukřivdil. Lituji všech těchto svých prohřešení, uznávám, že jsem viníkem před tebou, a mám vůli káti se. Toliko, Hospodine, Bože můj, pomoz mi, se slzami pokorně prosím tebe. Předešlé hříchy mé odpusť mi v milosrdenství svém a rozhřešení všech, jež jsem vypověděl před tebou, mi uděl, neboť jsi Dobrý a Lidumil.