

## ŘEČ TĚLA A VĚCI INTIMNÍ

*»Manželským partnerům, kteří usilují o vzájemnou otevřenost, nabízí Bůh jako pomáhající prostředek sexualitu, která má dozrát ke stavu, jenž zaplavuje i ty poslední tělesné a duševní záhyby, zálivy, póry a základy obou partnerů.«*

Toto píše v „Manželství ve světě“ katolický myslitel Friedrich Heer. Dodává k tomu, že manželská sexualita je tedy prostředkem k získání milosti, ne k pokušení, a nemá být ani zdrojem obav před hříchem.

Úzkostlivost v hovoru o sexualitě je nemístná, jedná-li se o dialog s vlastním manželským partnerem i s vlastním dítětem. Je nevyhnutelně potřebná v rámci výchovných snažení a zodpovědnosti, jak na to upozorňuje v adhortaci o rodině sv. Otec Jan Pavel II. v čl. 37.

Sv. Kliment Alexandrijský poznamenává: *»Nesmíme se stydět pojmenovat jménem všechny ty věci, které se Bůh nestyděl stvořit.«* Úzkostlivost je pak na překážku otevřenosti a odevzdanosti, což jsou vlastnosti pravé lásky. V takové otevřenosti a odevzdanosti musíme nejdříve přijmout každý sám sebe, abychom takto mohli přijmout i svého manželského partnera, to znamená přijmout i svou vlastní sexualitu jako prostředek milosti, řekl PhDr. Marián Košč na semináři Psychologie a pastorače.

Bůh ve své lásce přeje lidem, aby v manželství prožívali plné štěstí ze sexuality, kterou od něho obdrželi jako dar a pomoc pro společný život v jednotě. Sexualitu v jejím projevu nazýváme »řečí těla« a tato řeč má za cíl plnou harmonii manželů - naplnění jejich lásky, ale zároveň i potenciální plodnost. *»V manželském styku není dovoleno oddělovat aspekt spojivý od plodivého, protože jeden i druhý náleží k vnitřní pravdě manželského styku; jeden je vyvolán společně s druhým a v jistém smyslu jeden vyvolává druhý. To je učení encykliky Humanae vitae. Proto v takovém případě manželský styk zbavený své vnitřní pravdy tím, že byl zbaven své plodivé schopnosti, přestává být i aktem lásky.«*

(Jan Pavel II., Manželská láska a spiritualita).

Nepovažuji za potřebné uvádět všechny otázky pseudoautorů tam, kde se jeví jako zbytečné. Smysl sexuální lásky je v plnosti vzájemného odevzdání se manželů jeden druhému. O tomto odevzdání hovoří následující část kapitoly převzatá z publikací: Dr. K. Šipr Hovory o lásce a dále pak I. Trobischová Radost být ženou.

Pohlavní styk v manželství je vyvrcholením vystupňované touhy po tělesném i duševním spojení mezi milovaným mužem a milovanou ženou. Spojení bude tím dokonalejší, čím více budou oba dva, muž i žena, naplněni touhou po všestranném vzájemném splynutí.

Nezbytnou součástí každého pohlavního styku má být milostná předehra, hovoří se o ní také jako o sblížovací fázi pohlavního styku. V těsném spojení si oba projevují lásku slovy, polibky i hlazením.

Nejcitlivější místa, jejichž dotekem se zpravidla dosahuje největšího vzrušení, nazýváme erotogenní zóny. Patří k nim rty, jazyk, u ženy prsy a prsní bradavky, dále vnitřní plocha stehen, pohlavní orgány.

Místa, jejichž drážděním se dosahuje největšího vzrušení, jsou do jisté míry u každého jiná a manželé je brzy sami rozpoznají. Něžnosti, kterými si manželé během milostné hry navzájem stupňují svou touhu po úplném spojení, jsou důstojným vyjádřením jejich lásky.

Manžel, který dal k milostné hře popud, by neměl zůstat dlouho bez odezvy, pokud ovšem druhá strana nemá závažný důvod k tomu, aby ke styku nedošlo. Ohleduplní manželé se snaží v této oblasti jeden druhému vyjít co nejvíce vstříc. Pohlavní styk podporuje růst lásky mezi manžely, jeho násilné vynucování by však vedlo spíše k vzájemnému odcizení, někdy dokonce i k poruchám pohlavního citění.

Sbližovací období je provázeno prokrvením pohlavních orgánů. U muže dochází ke ztopoření pohlavního údu, u ženy k provlhčení pohlavního ústrojí. Dobu trvání milostné přede hry nelze přesně vymezit, nikdy ji však nelze zcela přeskočit. Na milostné hře se má aktivně podílet také žena, ostatně jen tak dojde i u ní k patřičnému vzrušení.

Při stupňování pocitu vzrušení se během milostné přede hry uplatňují všechny lidské smysly. Nejvýrazněji hmat. Dotekové podněty se v hmatových těliscích kůže a sliznic přeměňují na podněty sexuálně vzrušivé. Sluch přenáší něžná slova projevující potěšení a lásku. Méně důrazně se na rozvíjení dráždivých pocitů podílí zrak. Chuťové vjemy působí zejména při intenzivním líbání spojeném se sáním. Nedoceňovanou roli hraje čich. Působení čichových podnětů si ovšem manželé obvykle neuvědomují.

Na milostnou hru plynule navazuje vlastní spojení pohlavních orgánů, soulož. Při ní se dosahuje nejtěsnějšího splynutí muže a ženy, takže se skutečně stávají »jedním tělem«. Pohlavní vzrušení dosažené při milostné přede hře se po spojení rytmickými tělesnými pohyby stupňuje až k vyvrcholení příjemných pocitů za rytmických stahů v pohlavním ústrojí (orgasmus). U ženy dochází k vyvrcholení zpravidla krátce po orgasmu muže.

Po vyvrcholení dochází k ústupu vzrušení - u muže rychleji, u ženy pomaleji (uvolňovací fáze pohlavního styku). Manželé by však měli určitou dobu i nadále setrvat v objetí. Většina žen touží v těchto okamžicích slyšet slova lásky.

Před prvním pohlavním stykem by muž i žena měli mít aspoň základní znalosti o skladbě a činnosti pohlavního ústrojí a také představu o tom, jak má pohlavní styk probíhat. Pro usnadnění první soulože se někdy doporučují zvláštní polohy, při nichž se u ženy dosahuje největšího natažení v kyčlích. Avšak většina manželů pravděpodobně dá přednost poloze, ke které se může plynule přejít z předchozího objetí, tedy poloze vleže tváří v tvář. Intimní prostředí a vzájemné něžnosti před vlastní souloží jsou při prvním pohlavním styku zvlášť důležité. Přímé dráždění ženského pohlavního ústrojí však vhodné není, na začátku pohlavního života bývá pocitováno bolestivě. Otvor, který je v přední části panenské blány, se tlakem mužského pohlavního údu rozšíří. Při okrajích otvoru obvykle vzniknou trhlínky, které se během několika dnů zahojí.

Určité teoretické znalosti o vhodném způsobu pohlavního styku jsou užitečné a nestačí vždy spoléhat na to, že pouhá »přirozenost« pomůže najít správnou cestu. Avšak nebylo by prospěšné technickou stránku celé záležitosti přeceňovat. Láska vytvoří vhodné podmínky pro zdařilý průběh tělesného spojení, neboť umožní probuzení vrozených instinktivních reakcí.

Mladí lidé by měli být poučeni o problémech, s nimiž může být spojen začátek plného pohlavního života. O průběhu pohlavního styku rozhoduje souhra dvou lidí, a tak se nemůžeme divit, že první pokus o pohlavní styk nedopadne vždy nejúspěšněji. Všem u se musíme učit, ani pohlavní život nečiní výjimku.

O uspokojení ženy při pohlavním styku zpravidla jen málo rozhoduje doba jeho trvání, velikost pohlavního údu nebo schopnost soulož v krátkém intervalu opakovat. Všeobecně můžeme říci, že pohlavní styk by měl poskytnout takové uspokojení, aby jeho bezprostřední opakování nebylo potřebné.

K dosažení pocitu uspokojení napomáhá také vhodná poloha při souloži. Existuje velký počet různých variací poloh při intimním styku. Žádná z nich není nedůstojná ani nemravná, pokud ji muž i žena pociťují jako příjemnou. Většinou našich manželů nejvíce vyhovuje »klasická« poloha tváří v tvář. Umožňuje pokračovat během styku v laskání, líbání na ústa i pohledu do tváře. Je užívána nejčastěji hlavně proto, že nejlépe vyhovuje požadavkům fyziologickým i psychologickým.

Doba trvání pohlavního styku se může velmi různit, často jde jen o velmi krátký časový interval. Oboustranné uspokojení přináší časová shoda v okamžiku orgasmu. Jeho dosažení u ženy, zvláště na začátku soužití, není skutečně pokaždé. Řada žen jej dokonce nikdy nezažila a při pohlavním styku přesto pociťují radost; mohou jej prožívat příjemně a těšit se z uspokojení manžela.

Manželé se ale mohou společně naučit prodlužovat dobu pohlavního styku ve snaze dosáhnout společného prožití orgasmu a tím i větší hloubky sjednocení.

Tomu napomáhá mnoho způsobů. I. Trobischová upozorňuje nejprve na vliv správného napětí spodního pánevního svalu, nazývaného »Kegelův sval«, který napomáhá prožitku orgasmu. Jde o pruh svalů, který podpírá pochvu, močový měchýř a konečník. Souhra svalů působí na nervová zakončení ovlivňující při souloži pocity. K posílení těchto svalů uvádí návod Dr. Popenoea : »Spodní pánevní sval může být posilován tažením vzhůru, jako kdybyste zkoušeli přerušit nebo zadržet proud moči. Žena trpící malou citlivostí v pochvě, nebo která nemůže prožít orgasmus, by toto cvičení měla provádět pravidelně. Může cvičit šestkrát denně vždy asi pět minut, a to při vykonávání nějaké domácí práce. Nebo může kontrakce (stahy) počítat a provádět tři sta cviků denně, rozdělených během celého dne do sérií po padesáti cvicích.«

I. Trobischová hned přidává příklad ze života, jak toto cvičení zachránilo manželství, které již bylo v rozvodovém řízení před rozpadem. Za slovy: rozvod se nekonal, píše dále:

»Posílení svalu, dosažené cvičením, způsobí, že se pochva zúží a orgány v podbřišku jsou zdviženy do původní správné polohy. Pokud žena trpí bolestí v kříži po ležení, nebo ztrácí-li lehce moč při námaze, kýčání nebo smíchu, je to vážné znamení, že její spodní pánevní sval je příliš slabý. Trénování svalu přináší zlepšení i při těchto obtížích.

Je jen málo žen, kterým se nepodaří zvýšit svou radost při aktu lásky tím, že poznají souvislosti a zapojí do hry i svaly, obklopující pochvu.«

Pro muže píše: »U orgasmu jde samozřejmě o souhru obou. Oba společně nesou zodpovědnost za tělesné sjednocení a za pocity, které přitom prožívají.

Už jsem naznačila, že pomoc muže spočívá naprosto rozhodujícím způsobem v tom, že vzájemné spojení prodlužuje co možná nejdéle. Výzkumy ukázaly, že žena dosahuje orgasmu v průměru teprve po pěti minutách a že 12% žen k tomu potřebuje minimálně deset minut. Muž naproti tomu dosahuje orgasmu v průměru za méně než dvě minuty.

Nejprve bych chtěla muži doporučit totéž, co ženě. I muž by měl provádět stejné svalové cvičení. Neškodí nikomu. Pomoc muže spočívá v tom, že se naučí po zavedení údu nehybně spočinout, až odezní první silná vlna vzrušení. Pohyby by pak měly začít velmi opatrně a žena při tom nesmí zůstat pasivní. Svým cvičeným svalem může mužův úd pevně sevřít, jako by jej chtěla obejmout. Přitom je důležité vědět, že ženě nepomohou nejvíce pohyby dopředu a zpět, ale jemný tlak stranou proti stěnám pochvy. Mnoho partnerů si myslí, že silné nárazy jsou normální technikou, snad proto, že k nim dochází instinktivně krátce před orgasmem. Není tomu ale tak, protože příliš silné tření na jedné straně zmenšuje citlivost ženy a na druhé straně muže snadno předráždí. Odpočívání a opatrnost jsou

vzájemnou pomocí. Nejen ženě je pomoheno k většímu uspokojení, ale také muži se zde otvírá nová oblast prožitků. Každým okamžikem, o který je akt lásky delší, roste jeho sebedůvěra.«

K prodloužení také napomáhá, během téhož pohlavního styku, střídat jeho techniky i způsoby, obměňovat tak dráždění citlivých míst a usměřňovat stoupání vzrušivosti. Polohy a pohyby se doporučuje volit proto střídavě co do rytmu i pronikání mužova údu, při střídání mělčího s hlubokým.

Velký vliv může mít pro oba manžele délka přede hry i její způsob. Žena ji potřebuje delší a u muže se při její délce může projevit ochabnutí erekce nebo překotné vyvrcholení orgasmem, kterým trpí zejména mladší muži při delší zdrženlivosti. Rozběhlý ejakulační reflex není vůlí ovladatelný, proto je třeba zbrzdit stupňující vzrušení o něco dříve. Před nástupem orgasmu ke snížení dráždivosti pomůže psychické vypnutí, odpoutání myšlenek, chvilkové znehybnění, změna aktivity, přispění k rychlejšímu vzrušení manželky při minimálním dotýkání se těly, do doby částečného snížení sexuálního napětí. U tohoto postupu je možné opakování, stejně jako při dosažení téhož výsledku aktivitou manželky, která ke zbrzdění přispěla silným stiskem údu za žaludem a po ústupu vzrušení pokračuje v přímém dráždění. I to je jedna z pomoci k dosažení stejné úrovně vzrušivosti, pro kterou je potřebná určitá doba.

I. Trobischová říká: »Orgasmus jistě není předpokladem dobrého manželství. Ale smí a může být ovocem dobrého manželství, ovocem, o které stojí za to usilovat. Komu chce Bůh tento dar dát, ale on ho lehkomyšlně ztratí, protože je líný pracovat na svém manželství, ten se provinuje.«

Společný zážitek štěstí a vědomí nabytého klidu z tělesného spojení, jak připomíná Dr. Šipr, poskytuje pohutky k věrnosti a k vytrvalosti v lásce, neboť pohlavní styk znamená mnohem víc než příležitost k rozkoši a požitku.

Tato rozkoš a požitek z pohlavního styku mají své opodstatnění pouze v kontextu projevů lásky. Jejich oddělení od plnosti lásky by bylo zneužitím. Snad zde může k většímu pochopení posloužit srovnání s jídlem. Není hříchem s chutí se najíst, ale stává se hříchem, jestliže rozkoš je výlučným a jediným důvodem jídla, jako na příklad středověká crapula - vyvrhnutí jídla, aby se mohlo v jídle pokračovat. Sexuální rozkoš je však eticky náročnější, protože je postavena do služby životu.

Manželské něžnosti mohou být jakékoliv, pokud nejen oběma vyhovují, ale pokud také manželé zamýšlejí jejich vyvrcholení v plném pohlavním spojení. Nemá-li k němu ze závažných důvodů dojít, mohou si manželé něžnosti a lásku projevovat jen do té míry, která nesměruje k vyvrcholení v orgasmu. Pokud by ovšem k němu neúmyslně došlo, netřeba se tím znepokojovat.

Sexualita je dar Boží lásky, a proto manželům slouží ke štěstí a radosti, pokud ji užívají v souladu s Božím řádem.

## SEXUALITA A JEJÍ PROBLÉMY Z POHLEDU KATOLICKÉ MORÁLKY

*»Sexualita je obohacením celé osobnosti,  
její oblasti tělesné, citové i duševní  
a její nejhlubší význam se ozřejmuje tím,  
že přivádí člověka k darování sebe v lásce«  
(Jan Pavel II. FC 37).*

Katolická morálka, jak patrně i z citace, nevede k nějakému ochuzení sexuálního života, ale právě naopak, jejím úkolem je přispívat, vysvětlovat a tlumočit záměry Stvořitele a Zákonnodárce, jehož přáním je, aby lidé byli šťastni i právě v oblasti sexuálního života. Jde ale o oblast velmi specifickou, jejíž naplnění je »mantinely« vyhrazeno pro manželství.

Tak jako se nemůže významné hokejové utkání hrát kdekoli na zamrzlé louži či při náledí na chodníku a nelze je hrát bez mantinelů, tak podobně nelze ani nedbat na Bohem daná pravidla pro sexualitu a její projevy, má-li přinést radostné ovoce, pro které je určena. Přirovnání zdůrazňuje, že není lhostejné, na jakém »hřišti« se sexualita a její erotický projev odehrává. Pokud by do plného autobusu nastoupil někdo s brusle mi na nohou a bruslí stoupl našemu dítěti na nohu, tak by nám to vadilo a zobrazilo by se to na naší reakci. Jak to, že nám nevadí, když je autobus, který vozí děti do školy, polepený eroticky zabarvenými reklamami?\*)

»Tak jsme si mysleli, že se dozvíme, kam až můžeme jít, aby to nebyl hřích, a co v manželské sexualitě je hříšné, nebo zda je dovoleno všechno, a místo toho taková banálnost! Přece se nebudeme pohoršovat nad tím, co je nyní stejně všude? Děti to vidí v časopisech, mohou si to občas nekontrolovaně pustit i v televizi.«

Možná se k této reakci Evy stejným tónem připojujete i vy, kteří nevidíte dopad v sexuální sféře u dospívající mládeže v celém rozměru. (K tomu očekávanému tématu dojdeme také.) Je skutečností, že jedni o sexuální výchovu nedbali a druhí ji vedou v extrému opačném jako něco veřejného. Zde není největší závada v pohledech, ale v nesprávných názorech, v představách a u starší mládeže v tužbách, které se pod vlivem pohledů vytvářejí a kazí srdce. Definuje-li sexualita před očima rozvíjející se osobnosti člověka jako běžné konzumní zboží, nemůže v ní tento člověk objevovat něco, čeho je zbavena, a sahá po ní jako po zboží pro své uspokojení, je však stále více nespokojen.

První chyby, jíž se dopouští, bývá pak snaha dosáhnout pohlavní sebeuspokojení onanií, masturbací. Snad na každém veřejném poučování o pohlavním životě pro mládež se vyskytují dotazy, zda takové jednání není škodlivé, přestože sexuologové, kde mohou, je schvalují i v nejrůznějších sdělovacích prostředcích. Vypadá to, jakoby mladí měli ve svém svědomí zakódováno, že takové jednání je vážně hříšné. A ono skutečně je, vyjma nevědomosti, kterou mají na svědomí většinou jiní.

»Proč je sebeukojení hříšné, co je na něm špatného? Proč je Bůh proti takovému jednání?« zdá se Leošovi těžko pochopitelné.

---

Skutečnost, že vystavování porna se přemístilo z autobusů za výlohy novinových stánků, kde jsou současně časopisy pro děti, nemění nic na podstatě, o kterou se jedná. Porno totiž snižuje stud a tak přispívá k předčasným pohlavním stykům, k promiskuitě atd., včetně k šíření AIDS.

Nejsou to nepochopitelné otázky. Máme-li se podle něčeho řídit, potřebujeme vědět proč. Někomu stačí vědomí, že Bůh, který je láska, nebude chtít člověka ochudit, ale že co zakazuje, zakazuje pro jeho dobro. Druzí řeknou: Vždyť je to výklad církve, kde má pro ten svůj výklad podklady?

Těmto možná napomůže obraz z běžné domácnosti, kde od svatby mají krásný vzácný servis jen pro stolování při významných slavnostech. Jednoho dne si jej děti bez dovolení rodičů půjčily na písek a z odpadků na něm podávaly »vybraná jídla«. Při této hře se radovaly jako velcí při opravdové slavnosti, a protože servis nerozbily, nemohly pochopit rozhořčení rodičů nad tím, co učinily. Jednaly správně, nebo ne?

Chceme-li tímto obrazem nesprávného použití přejít ke srovnání s nesprávným použitím těla v sexuálním směru, musíme jako věřící za vzácným servisem vidět bohoslužebné nádoby. Při takovém promítnutí a srovnání si už neřekneme, že o nic nejde. Bohoslužebné nádoby i lidské tělo jsou posvěcené přítomností Boží. Písmo svaté říká: *»Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a jež máte od Boha? Nepatříte sami sobě!« (1Kor 6,19; srov. 1Kor 3,17)*

Sebeukájení tedy vždy bylo a bude nemorální i přes různá tvrzení sexuologů, že se dnes již za něco amorálního ani škodlivého nepovažuje. Na škodlivost zlozvyku onanie upozorňují zvláště psychologové, jak je možné se dočíst v Šiprově knize Hovory o lásce. V ní je citován i Dr. J. Hynie, který rovněž upozorňuje na stinné stránky onanie a dodává: *»Kdybyste se o vyprazdňování sami nesnažili, vyjde vám semeno v noci polucí. Nebojte se polucí a nevybíjejte se onanisticky jen proto, abyste poluci předešli.«*

Proti náklonnosti tohoto směru je doporučováno duchovní zaměření a vyhnutí se erotickým podnětům, správná životospráva, méně lenošení a více pohybu.

Druhé pohlaví zase varuje a upozorňuje I. Trobischová v knize Radost být ženou na negativní vliv pettingu (a tím i masturbace) vzhledem k pozdějšímu prožívání sexuálního života. Teorii dokládá výsledky amerických lékařů, kteří zjistili u mnoha dívek, které pěstovaly petting a vdaly se, že jsou frigidní (pohlavně chladné). Vysvětlení podává poukazem na to, že pettingem a masturbačí je drážděn klitoris (poštěváček), poskytující nejsilnější vzrušení. Druhá oblast genitálních pocitů je na sliznici vaginy (pochvy), kam při zrání ženské sexuality je přesunuto nejintenzivnější místo sexuálního prožívání z klitorisu. Vzrušení vycházející z klitorisu a stydkých pysků působí jen předběžné příjemné pocity, které se dovršují ve vaginálním orgasmu. Jeli pettingem vyvoláván stále jen klitoriální orgasmus, vzniká fixování sexuality na tuto formu, je zabráněno pře nosu vzrušivosti a ve větší nebo menší míře pak dochází k neschopnosti prožívat vaginální orgasmus.

I. Trobischová upozorňuje vedle odkazu na Freudův výzkum, že ani američtí odborníci, manželé Johnsonovi, uvedené rozdíly nepopřeli, jak se někdy tvrdilo, pouze dokazovali totožnost psychologických příznaků z obou druhů orgasmu. Pak uvádí další důvod omezení prožitku tím, že při autoerotickém stupni vývoje s napětím proměněným v rozkoš ztrácí mladý člověk sílu, kterou potřebuje k nalezení sebe samého, k získání své identity.

Mnohým se bude zdát všeobecné odůvodnění zbytečné, ale snad přispějí tyto řádky ke snadnějšímu uznání křesťanských morálních zásad, proti nimž se staví svět a mnozí záporně.

*»Jak má vypadat chování snoubenců, aby odpovídalo mravní normě, jaké jsou názory na způsoby líbání?«*

Je to otázka, jakých se vyskytne málo vlivem uvolněných předmanželských projevů, které se negativně odrážejí v celkovém chování k opačnému pohlaví a které podporují růst nevěry.

Polibek, posvátná pečeť rodinné sounáležitosti, je namístě mezi členy rodiny. Symbolizující polibek na tvář je forma projevu blízkého vztahu, příbuzenského nebo přátelského. Polibek na ústa je vyjádřením citové náklonnosti a je proto nemorální mezi ženou a mužem, které nespojuje vzájemná láska. Těž slouží i na vyjádření erotické náklonnosti a sexuální touhy. Polibky jako projevy lásky při vážné známosti mohou tedy sledovat i vzájemnou sexuální oslovitelnost, ale mají zachovat míru přiměřenou svobodnému stavu. Nemají vyjadřovat plnou odevzdanost a touhu po vzájemném stupňování projevů tělesné lásky, protože byste se dostali za hranici, kterou nechcete ještě překročit. Ze stejných důvodů nemají sledovat dráždění erotogenních zón. Tyto druhy polibků mají své místo a široké uplatnění až v manželství, kde jsou součástí přípravy na pohlavní spojení.

Krásně mluví o polibku sv. Ambrož: *»Lidé, kteří se líbají, nespokojí se jenom tím, že jeden druhému nabídnou rty, oni si chtějí vzájemně vdechnout i celou duši.«*

U mnohých je dnes však výstižná pouze první část citátu a v závěru nejde ani o duši, ani o srdce, ale o tělo. Sexuální zájem není důkazem lásky ani důkazem vzájemné náklonnosti, i když erotika, láska a sexuální vztah k partnerovi se zpravidla cítí uží ve spojení. Vy, kteří si chcete zachovat předmanželskou čistotu, nezapomeňte, že se potřebujete vyhybat situacím, ve kterých byste mnoho riskovali.

Dr. Helena Rozinajová ve své knize O lásce, sexe, manželství, rodičovství přirovnává předčasný pohlavní život ke čtení detektivky odzadu, kdy z nedočkavosti si přečteme nejdřív závěr knihy a potom očekáváme, že budeme mít při čtení stejný zážitek, jako bychom rozuzlovali příběh postupně. A dodává: *»Sebeovládání má hluboké morální kořeny, je principiálním vkladem pro manželský život. Manželství je z hlediska vývinu vztahu mezi mužem a ženou nejhlubším mezilidským vztahem. Spojuje partnery zralou a trvalou láskou, která představuje vnitřní sílu jejich vztahu; zároveň má i právní předpoklad, který partnery ochraňuje zvenčí. Proto je pohlavní život mravně oprávněný jen v manželství.«* Dále uvádí: *»Předmanželská pohlavní zdrženlivost je prověrkou schopností a vnitřní síly. Tyto kvality pozdvihují člověka i v očích partnera a zároveň mu dávají naději, že se na takového partnera bude moci v životě spolehnout. Tato zdrženlivost vyjadřuje nejen míru zodpovědnosti k partnerovi, ale zároveň i hloubku vztahu, lásky a úcty k němu.«*

Na toto téma sovětský lékař N. M. Chodakov v knize Mladým manželům říká: *»Panenská čistota, hrdost, cudnost, nevyhnutelnost pohlavní zdrženlivosti do uzavření manželství - to nejsou docela zastaralé pojmy. Jsou to nejen otázky morálky, ale i štěstí a zdraví. Věrnost, panenství - to nejsou jen slova, všední a nepotřebná pro štěstí, jak to chtějí tvrdit někteří dnešní mladí lidé.«* K požadavkům, týkajícím se ověření sexuální shody, tento autor dodává: *»Jedinou příčinou, proč vůbec existují, je neznalost fyziologie a psychologie pohlavních a partnerských vztahů.«*

Ke skutečnosti, že sexuální shoda se nepozná prvními styky, že ta se postupně vytváří, říká Dr. K. Šipr: *»Během prvního roku dojde po pohlavním styku k vyvrcholení příjemných pocitů po koitu (k orgasmu) sotva u pětiny žen a teprve do deseti let se jejich podíl zvýší na tři čtvrtiny.«* V knize Hovory o lásce v poznámce uvádí výsledky průzkumu S. Schnableho, které se týkají časového intervalu mezi prvním stykem a dosažením plného uspokojení u ženy: *»Během prvního roku sexuálního života zažilo orgasmus 19% žen, v druhém 15%,*

ve třetím 11%, ve čtvrtém a pátém 14%, v šestém až devátém 11%, dalších 11% jej nezažilo během doby sledování vůbec a 10% vyšetřovaných žen neodpovědělo.«

Také se vyskytují otázky týkající se chování snoubenců, a dále, co nejvíc podporuje růst jejich vzájemné lásky. K odpovědi používám myšlenek kardinála J. CH. Korce, které uvedl v knize K manželstvu a rodině. Jde o formu vzájemného darování se, která má tyto dva rysy: Zjevování svého nitra druhému a vzájemnou důvěru. V této atmosféře roste láska jako něco vel mi hlubokého a lidského, roste zároveň oddanost, úcta a zájem. V lásce snoubenců je pak přítomné i tajemství jejich vnitřního života, které napomáhá srůstání v jednu bytost, jež se dovršuje až v manželství. V takové lásce je přítomný i Bůh, který probouzí úctu k partnerovi, k jeho tajemství a zároveň ve svědomí zavazuje jej nezklamat. Pravá láska, budovaná s Bohem, který sto jí za jedním i za druhým člověkem, získává nezničitelnou hodnotu, vždyť vzájemná láska roste zapojením do lásky k Bohu a do života s ním, když se vůči němu otvírá.

»Co je hříšné v lásce?« tázal se Roman.

Všechno to, co člověk za ni vydává a přitom zároveň vyvyšuje nad lásku k Bohu a odporuje jí. Jemu vděčíme za svůj život a jeho láska nám dává nejlepší řád. Kdybych lásku k druhé osobě postavil nad tento řád, octne se pro mne tato osoba v postavení modly, které budu otročit. Vidíme, jak náruživá náklonnost nadřazená Božímu řádu okrádá člověka o volnost a silně omezuje jeho vůli. Lidé se pro takovou náklonnost k druhé osobě dopouštějí nejrůznějšího zla: zanedbávání dětí, vraždění nenarozených, ubližování na zdraví tělesném i psychickém, rozbíjení rodin, nenávisti, krádeží a mnohého dalšího.

Vzájemná pravá láska, to je skutečnost plně lidského milování v Božím řádu, které je možné mezi manželi nazvat vpravdě bohoslužbou, neboť tento projev je k oslavě Boha a k po svěcení zúčastněných, kteří tak prožívají krásu svátosti manželství. To, v čem je energie Boží lásky, je svaté. Co se od ní odvrací, je hříšné. Z mravního hlediska nepovažujeme mezi manželi zakázané nic z toho, co napomáhá jejich tělesnému sjednocení a směřuje k jeho čistému dovršení, pokud to vyhovuje oběma partnerům. Tudiž ani kdyby šlo o projevy orálního sexu. Pokud na druhého působí snaha o některé projevy výslovně negativně, je zapotřebí od nich upustit, protože je nelze v tomto případě ztotožnit s projevy lásky.

Mezi dotazy, vznesenými na přípravě k obnově manželství, byl jeden tohoto znění: »Byla jsem u svátosti smíření jedním starým knězem přesvědčována, že musím manželovi vyhovět vždy, když mne požádá o manželský styk, a to jakýmkoliv způsobem. Některé požadavky manžela se mi protíví, zdají se mi nenormální a křesťanů nedůstojné. Spolu jsme se zatím nedokázali dohodnout. Poradte mi, prosím, co mám dělat? Musím manželovi vyhovět, i když se pak cítím nešťastná? Když není dovolená antikoncepce, pak jsou snad hříšné i prostředky, kterých někteří lidé používají k dosažení vzrušení bez intimního styku.«

Kněz v uvedeném případě vycházel z toho, že manželé jsou povinni, pokud je to možné, vyjít si v projevech tělesné lásky vstříc. Povinnost manžela je stejná jako manželky, zde má tedy respektovat, že manželce je něco nepřijatelné. Otázka pisatelky anonymního dotazu, co má dělat, by se dala správně zodpovědět jen při přesnějším vyjádření, o co šlo, kněz to zřejmě nemohl pochopit. Ona v dodatku správně usuzuje na hříšnost prostředků k dosažení vzrušení bez koitálního styku, který zřejmě myslí slovem intimní. K intimnímu a k sexuálnímu styku patří i všechny doteky směřující k dráždění pohlavních orgánů, i když nejde o soulož.

Mají-li manželé důvod, pro který k plnému spojení nemá zrovna dojít, je třeba, aby se mírnili v dráždivých projevech, které vyjadřují a stupňují po něm touhu. Rozběhlé pochody



pohlavní funkce bývá pak obtížné zastavit a dojde-li k násilnému zabrzdění až těsně před jejich vyvrcholením, bývají z toho potíže neurovegetativního rázu. Taková zdrženlivost až na poslední chvíli se nedá nikdy hodnotit už kladně.

Bylo by vážným proviněním, kdyby ze sobeckých důvodů manželé záměrně volili vzájemné pohlavní uspokojování jako náhradu tělesného sjednocení. Výše uvedená otázka se zřejmě týká náhražkového způsobu uspokojování místo plného pohlavního styku a takový způsob je stejně jako antikoncepce posuzován negativně. Největší problémy s dohodnutím se v těchto věcech jsou tam, kde je pouze jeden z manželů věřící, ale nejen u nich.

V lásce nesmí jít nikdy o sebelásku, o sebeuspokojení, ale o sebedarování, o lásku, která je předmětem Božím. Samozřejmá povinnost odmítat jakékoliv zabítí počatého života znamená odmítat i abortivní antikoncepční prostředky. V případech, kdy nevěřící partner nechápe či neuznává argumenty věřícího, nemá věřící vinu, když svoluje ke styku, při němž druhý používá antikoncepci. Snažil-li se o správné jednání, nepožaduje se po něm, aby tělesné spojení partnerovi odpíral. Výjimkou je pro věřícího manžela vědomí, že jeho žena používá abortivního prostředku. V takovém případě nesmí ke styku přistoupit.

»V sexuálním vztahu, stejně jako v etice obecně, je zapotřebí přidržen se zásady, že někdy je možné a dovolené zlo pasivně tolerovat, aby se předešlo většímu zlu, ale nikdy se nedovoluje konat zlo pozitivním úkonem. Je tedy možné, aby věřící toleroval ze strany manželského partnera nepatřičný styk, ale nemá o něj žádat.« Takové je stanovisko morálky, kterému praxe vždy neodpovídá.

Tomáš Malý v knize »Ty a on«, vydané několikrát Křesťanskou akademií v Římě, píše: »V případech jednotlivých manželských párů může uznat zpovědník po bedlivém zvážení všech okolností jejich manželského života, které ovlivňují rozhodnutí k zamezení početí, zda použití některé antikoncepční metody bude pro ně v určitém čase bezhříšné nebo ne.«

Citovaná knížka vyšla naposled roku 1990, ale již roku 1978 bylo vydáno třetí nezměněné vydání a jedno zkrácené je z roku 1965. Tato informace naznačuje, že při jejím psaní nebyl znám abortivní účinek některých antikoncepčních prostředků a rovněž nebyly známy všechny možnosti přirozeného plánování rodičovství jako dnes. Nyní je zapotřebí přihlížet k novým poznatkům. Autor této knížky, pseudonymem T. Malý, náš kardinál Tomášek, později velmi vážně zdůrazňuje to, o čem byl vždy přesvědčen, že zabíjení nenarozených v kterékoliv etapě jejich života je zlo, které převyšuje všechno ostatní. Že je to výsměch tváří v tvář Bohu, Tvůrci života, že jím znesvěcujeme veliký dar, který skrze tento život nám Bůh dává. Jde o největší hřích této doby a boj proti tomuto zlu mohou úspěšně vést jen srdce plná lásky a ochoty k obětem. Situace nemůže být lhostejná nikomu z těch, kdo jsou na straně Boha. On nám v Bibli říká: *»Kdo není se mnou, je proti mně; a kdo se mnou neshromažďuje, rozptyluje«* (Mt 12,30). Je užitečné snažit se o to, čemu učí Ježíš, a svým jednáním nepopírat závazek svého křtu.

Při pojednání o hříchu jsme si ukázali rozdíly, které ovlivňují jeho závažnost. Podobně jako u jiných přikázání je třeba postupovat analogicky i při posuzování jednání, které neodpovídá plně učení encykliky *Humanae vitae*. I když její učení je podávané jako závazné pod těžkým hříchem, není jím každé provinění proti němu.

Z metodických důvodů pastorační praxe byla vytvořena kategorizace obtížných případů, které se zabývají důvody ochrany před početím.

1. Je-li možné za důvod označit sobectví, jde z prvního pohledu vždy o těžké provinění. Podmínkou je však dostatečné poznání nebo odmítnutá možnost poznání a také to, že nešlo o vazbu těžkého strachu. Odmítat děti ze sobeckých důvodů by nebylo omluvitelné ani

naprostou zdrženlivostí, protože služba životu patří k podstatě a k úkolům rodiny, které jsou v první řadě určovány láskou (srov. adhortace o rodině, odst. 17 a 30).

2. Jsou manželé, kteří berou učení církve vážně, snaží se podle něho žít, ale pro svou slabost selhávají a nejčastěji pak volí přerušovaný styk, který je ochranou málo spolehlivou. Na první pohled je patrný výrazný rozdíl s předcházející kategorií. Vždyť i v období zdrženlivosti patří důvěrné něžnosti k manželskému soužití. Je-li toto období dlouhé, nese u mnohých nebezpečí vnitřního odcizení. I Písmo svaté zde varuje: *»Neodpírejte se jeden druhému, leda se vzájemným souhlasem a jen na čas, abyste byli volni pro modlitbu. Potom buďte zase spolu, aby vás satan nepokoušel, když byste se nemohli ovládnout«* (1Kor 7,5). Manželé osvobození od deprimujících pocitů mohou úspěšněji usilovat s pomocí svátostí a modlitby o mravní ideály.

3. Jde o manželství, v němž důsledné zachovávání encykliky by bylo možné jen za cenu následného porušení jiných morálních povinností vůči sobě, manželskému svazku i vůči dětem. Dostanou-li se manželé do rozporu mezi těmito povinnostmi, mají takový spor řešit odbornou poradou, svědomitou úvahou spojenou s modlitbou a za pomoci zpovědníka. To je případ, kterého se týká citace z knihy Ty a on. Křesťanský život totiž není balancování nad propastí, ale život s Bohem, který je láska. Jen s ním je možné správné řešení obtížných situací. Některé jsou nad lidské síly. Jsou případy, které se jeví neřešitelnými, které vznikly navršeným chybným jednáním, kdy člověk v domnění, že jednomu kříži unikne, strhne na sebe další. A co má dělat dál? Řešení je v nesení kříže s Kristem, důsledně a až do konce jako on, včetně setrvání na kříži i přes opuštěnost.

4. Manželé nejsou schopni pro své přesvědčení přijmout celé učení encykliky Humanae vitae, ani se řídit podle něho ve svém manželství. Nedokáží pochopit důvody učení církve v tomto směru, ale jinak projevují dobrou vůli žít podle Desatera. Jejich postoj není důvodem k jejich odsouzení, ale k láskyplnému vedení, aby se neuzavírali další snaze o správnější poznání a dokázali mít uctivý postoj k učitelskému úřadu církve.

5. Manželé jsou zásadně rozdílní v názoru nedovolenosti prostředků pro regulaci početí. Řešení již bylo uvedeno. Je třeba vycházet z potřeby vzájemného respektování názorů a přitom mít na paměti, že počatý život nesmí být ani v prvních dnech násilně zlikvidován.

O velké potřebě lásky a moudrosti věřící manželky nevěřícího muže svědčí takovýto jeho výrok: *»Já se chránit nebudu a jestli nechceš ty, nebudu se s tebou intimně stýkat, půjdu však za jinou! Vyber si! A pokud otěhotníš, musí to jít pryč.«* Tento případ také připomíná, jak závažným krokem je volba partnera pro celý život. Často ještě větší problémy přináší spojení života s alkoholikem, s narkomanem, s promiskuitní osobou, se sobeckým hédonikem nebo s osobou, která má výrazně negativní stavy vědomí.

V souvislosti s obtížnými případy mám zde též uvést výrok Jana Pavla II.: *»Zabraňování početí je závažným způsobem objektivně nedovolené, nemůže být nikdy a žádným důvodem ospravedlněno. Kdo by tvrdil opak, mohl by i tvrdit, že se mohou v lidském životě vyskytnout situace, ve kterých je dovoleno neuznávat Boha jakožto Boha.«* (Familia 458, citace volně přeložená z knihy P.A. Launa Aktuelle: Probleme der Moraltheologie.)

Z manželství, v němž není oboustranná opravdová láska plná pochopení a snahy o jednotu, se věrnému partnerovi stává dost těžké břímě. Jednotlivé manželské problémy se musí většinou posuzovat zcela individuálně. Co se může někdy doporučit v jednom manželství, to už za jiných podmínek neplatí pro druhé. Někdy se pro závažné zdravotní důvody i jiné vážné problémy povinnosti navzájem proplétají a vznikají situace zcela

jedinečné, které nelze řešit přihlížením pouze k jednomu zákonu. V životě neplatí jen jedna norma a jedna směrnice, pro tože se občas střetává několik mravních norem a požadavků.

V takovém případě je dobré radit se se zpovědníkem, u kterého vidíme předpoklady pro řešení manželské problematiky dnešní doby. Zároveň je nezbytné předložit mu nezkrácené všechny okolnosti a možnosti, mezi kterými je třeba se rozhodnout.

Tak jako nejsou stejně informováni všichni laici, nejsou stejně informováni ani všichni kněží. Když si uvědomíme, že před lety vlivem puritánských zásad se o sexuální problematice vůbec nehovořilo, nemůžeme se divit, nemají-li všichni staří kněží dostatečný přehled. Ani mladší na tom nemusí být vždy o mnoho lépe pro zaneprázdnění, které většina má vlivem nedostatku kněží. Laici pak jen konstatují, že ten a onen má jiný názor, podle toho, jak se na věc dívá svým rozumem, nebo podle toho, jaké informace se k němu dostaly. Buďme spravedliví, mějme pochopení a za kněze v jejich těžkém úkolu se modleme. Nechtějme od nich rozhodnutí, které dát nemohou, ale přijímejme skrze ně Boží vedení. Oni se někdy mohou mýlit, nemýlí se však ten, kdo poslouchá, protože odpovědnost nese představený, který má právo rozhodovat. Rozhodne-li však zpovědník nesprávně vinou nedostatečné upřímnosti penitenta, nese vinu on a ne zpovědník.

Existují papežské dokumenty, které by bylo užitečné, aby znali i laici, např. zde již citovaná adhortace o rodině Familiaris consortio. Dosud nebyla ani na mnohých farách, souběžně s touto knihou však vychází v vydavatelství Zvon. Mnozí mají ale na čtení stále méně času. Někdo se podřizuje svědomí a jiný zase svědomí podřizuje svým přáním, to je nebezpečné. Svědomí je totiž takové, jaké se vychová a může proto klamat!

»Jak je to se sterilizací, je závažným hříchem?« otázala se mě nejedna věřící matka více dětí. Ano, je vždy, pokud žena dává uvědoměle souhlas k tomuto zákroku.

Humanae vitae jasně říká, že jako dovolenou cestu pro regulaci početí *»je nutno vyloučit, jak Učitelství církve již vícekrát prohlásil, přímou sterilizaci buď trvalou nebo dočasnou jak muže, tak i ženy«* (HV, čl. 14).

Takové zásahy je třeba považovat za nevratné, protože zpětná operace nevede vždy k navrácení plodnosti. Někde lékaři hned v porodnici přesvědčují maminky více dětí o prospěšnosti podvázání vaječníků. U porodů císařským řezem se tento zákrok prováděl současně, na souhlas vyžádaný těsně před usmáním, bez dostatečné možnosti k rozvážení. Je zapotřebí k této záležitosti mít jednoznačné stanovisko předem, než se jde do porodnice.

V odborné literatuře je uváděno, že někdy dochází k psychickým poruchám následkem sterilizace.

S problematikou rozšířené antikoncepce se ještě seznámíme závěrem následující kapitoly.

Další otázky se týkají toho, od kdy pokušení proti mravní čistotě se mění v hřích a jaká je závažnost v této oblasti.

Pokušení přichází v pohledu, v myšlence, v představě. Záleží na člověku, jak se k nim postaví, zda kladně nebo záporně. Když s tím, co přichází, nesouhlasí a vnitřně to v srdci odmítá, pak nejde o žádný hřích, i kdyby pokušení se zdálo sebehorší.

Potom nastávají případy, že se člověk nechá zaskočít a zlákat natolik, že se zlem obsazeným v pokušení začne dialog. Tím začíná přijetí zla do srdce, tedy hřích, který je v začátku lehký. Na vyprávění o prvotním hříchu vidíme tento stupeň velmi jasně, ale i jeho účinnost.

Zůstávat u pohledů, myšlenek, představ dlouho a vědomě pro hříšné potěšení, dobrovolné pohlavní dráždění, to už je charakteristika těžkého hříchu.

Jak mu předcházet? Neměli bychom být před těmito pokušeními v úzkostlivém strachu, pro který satan pokušení úspěšně zvyšuje, ale spíše bychom je měli ignorovat. Účinnou pomocí jsou důvěryplné střelné modlitby.

Jednou z otázek je, zda a nakolik se manželé proviní shlédnutím eroticky zbarveného filmu?

Lidé se zpovídají, že si pustili v televizi film, který byl nemravný, ale tím ještě neřikají, že se dopustili hříchu, pouze dávají najevo, že se v nich z tohoto důvodu ozvalo svědomí. Zde jsou podstatné rozdíly podle záměrnosti. Proběhnou-li ve filmu erotické scény, ale divák to přejde s klidem, aniž by to nechal směřovat k pohlavnímu vzrušení, nepřipouští si tímto směrem zájem, nejedná se u něho o hřích. Věnuje-li těmto scénám svou pozornost, neodvrátí-li od nich svůj zájem, nebo na film se jde dívat proto, že tam takové scény očekává, případně že se manželé chtějí erotickým filmem vzrušit, aby je to naladilo pro milování, dá se předpokládat, že se může jednat o dost závažný hřích. Z morálního hlediska je může ladit pro jejich manželské soužití jenom jejich vzájemná blízkost, ne dráždění zvenčí. Vzhledem k tomu, že záleží na záměru úmyslu, stupni dráždivosti i délce, nedá se stupeň hříšnosti jednoznačně vyjádřit. Rozlišení není vždy zcela jasné, avšak na takové filmy by chodit neměli.

Věřící manželé od nevěřících se musí lišit daleko více než jen v tom, že jedni chodí k sv. přijímání a druzí nikoliv. Křesťané, kteří se »neliší« od světa hříchu a základním vztahem k životu, měli by se velmi brzy zamyslet sami nad sebou a rozhodnout se, na čí straně chtějí zůstat.

Závěr této kapitoly patří těm, kteří zde očekávají ještě vyjádření k bisexualitě a k homosexualitě. Opět se vraťme ke knížce Hovory o lásce, k vyjádření lékaře: »Homosexualita je charakterizována náklonností k osobám téhož pohlaví spolu s nezájmem o sexuální kontakty s osobami pohlaví opačného. Nebyly prokázány žádné rozdíly v hladinách pohlavních hormonů nebo jiných látek u homosexuálů a heterosexuálů. Přinejmenším u části postižených jde o úchytku získanou během života a nikoliv vrozenou záležitost.«

Rozdílného názoru, a zároveň i opačného od učení církve, je Dr. A. Brzek, neboť kardinál J. Ch. Korec ve své knize uvádí: »Člověk si sám rozhoduje, co udělá se svou sexualitou. Sexuálnost není u člověka jen věc pudu, ale především věc volby a rozhodnutí. Takto se člověk rozhoduje pro heterosexuální, homosexuální nebo autosexuální chování. Stejně tak se může z vlastního rozhodnutí zřeknout jakéhokoliv sexuálního života. A to také dělá. Člověk je tedy v zásadě svobodný i pokud jde o sexualitu a sám si určuje svůj sexuální postoj. Někdy se lidé cítí obětí sexuální síly. Někdy to může částečně zmenšovat i odpovědnost za nějaký čin. Křesťanství hovoří o narušení rovnováhy mezi duševním a tělesným v člověku a o náklonnosti ke zlému.«

Pokud bychom chtěli ospravedlňovat tuto náklonnost, můžeme začít tím, že lidstvo je už od prvního hříchu nakloněno ke zlu a kde je tato náklonnost vystupňovaná, tam že se jedná o přirozené chování a tudíž třeba uznat i právo na zločinnost. To nechci přirovnávat odlišný sexuální směr ke zločinnosti, ale pouze ukazují, že náklonnost není vždy k tomu, aby se jí dělala cesta, ale je věcí výchovy. Homosexuální náklonnost, ať vyprovokovaná nebo vrozenou, je třeba dostat do správných kolejí. Narodí-li se někdo skutečně postižený, je věcí výchovy, bude-li i přesto v životě šťasten nebo ne. Závislost štěstí na výchově platí i pro zdravé. Bez sebevýchovy se neobejde ani manželský a rodinný život.

## **PLODNOST A PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVÍ**

*»Sdělovat život je vážnou povinností manželů. Ti jsou proto svobodní a odpovědní spolupracovníci Boha Stvořitele« (Humanae vitae).*

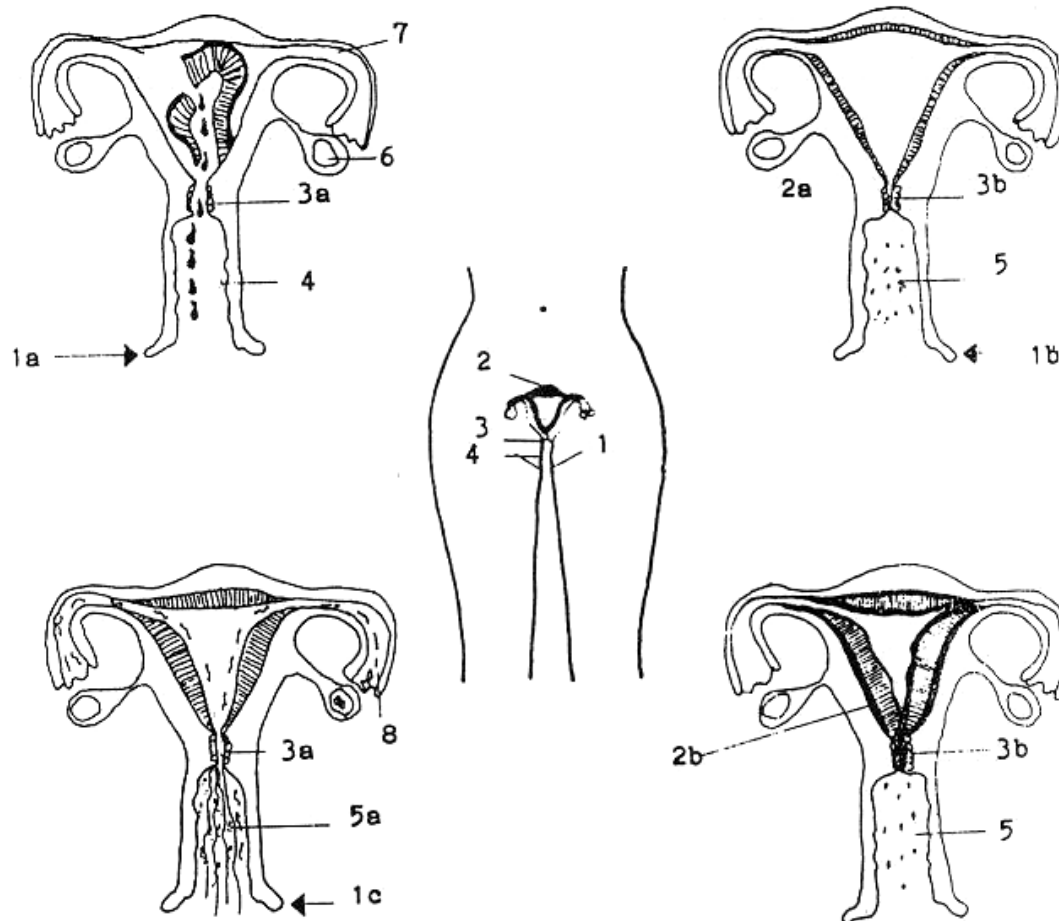
Plodnost (fertilita) je schopnost mít dítě a stát se tak matkou či otcem. Je to velký dar, nikoliv samozřejmost. Jedni se léčí a trápí proto, že se jim tohoto daru nedostává, druzí jednají naopak, aby projevům tohoto daru zamezili.

Při plánovaném rodičovství jde o vědomé početí dítěte v termínu, pro který se rodiče předem rozhodnou. Toto rozhodnutí může být v souladu s Boží vůlí nebo proti ní.

*»Kdy je plánované rodičovství ve shodě s Boží vůlí?«*

K této široké otázce Radky a dalších stejně široká odpověď říká, že tehdy, když manželé neoddalují početí dítěte ze sobeckých důvodů a děje-li se to způsobem, který neporušuje přirozený řád manželské plodnosti.

Při přirozeném plánování rodičovství se využívá přirozených pochodů v rytmu ženy. Základem je znalost všech zákonitostí o lidské plodnosti: Žena má v průběhu každého menstruačního cyklu plodná a neplodná období. Pouze při pohlavním styku v období plodném může dojít k těhotenství. Toto plodné období lze odlišit od neplodných dnů podle různých příznaků, které jsou signálem cyklických změn v ženském organismu. Při rozpoznávání možného plodného období se vyplatí nespoléhat pouze na jeden příznak, např. na pozorování fyziologického výtoku děložního hlenu, ale využívat i sledování změn bazální teploty, případně jiných nepřímých známek ovulace.



1 - rodidla; na zevní části žena vnímá:

1a - krvácení, 1b suchost, 1c hlen

2 - děloha 2a - tvoří se nová vrstva sliznice

2b - silná vrstva sliznice v plodném období

3 - děložní čípek; 3a - čípek je otevřený

3b - čípek je uzavřený hustým hlenem

4 - pochva

5 - spermie; 5a - spermie pronikají řídkým hlenem a putují do dělohy a vejcovodů

6 - vaječník

7 - vejcovod

8 - obvyklá situační poloha vajíčka při oplodnění

Je užitečné, aby zkušenosti z pozorování cervikálního hlenu v měsíčních cyklech žena získala již před začátkem sexuálního života. Pomocný příznak poskytuje také měnící se děložní čípek. Je ho sebevyšetření je samozřejmě možné až v manželství. Děložní čípek se nachází v pochvě přibližně v hloubce 8 cm. Někdy však může být těžko dosažitelný.

»O těch věcech celkem nic nevím, co bychom všechno měli znát?« ozývá se Lída.

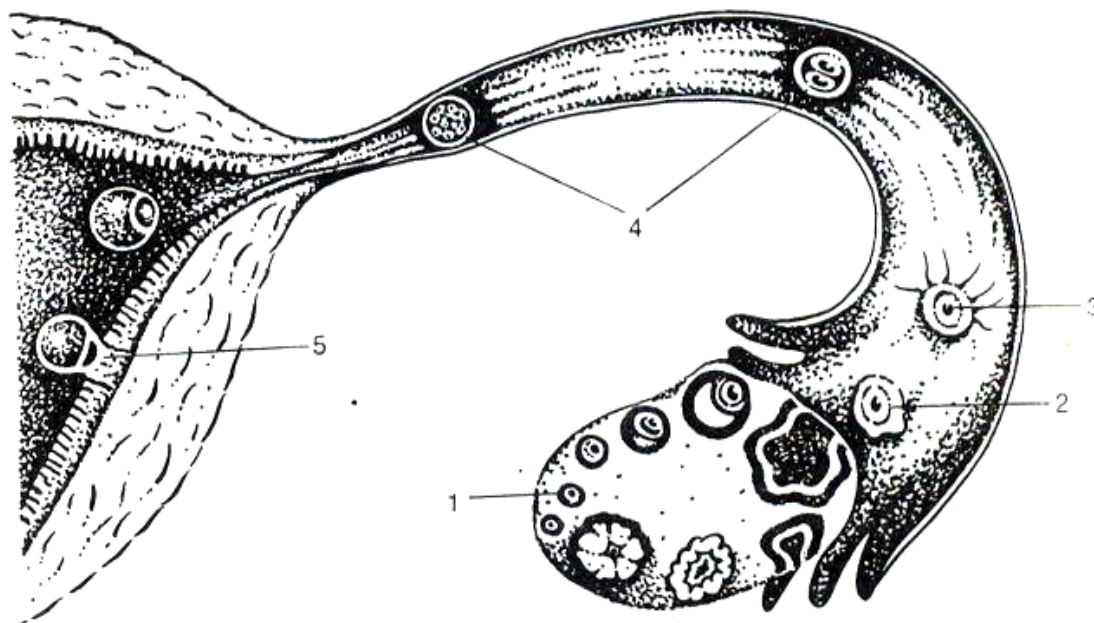
Několik schémat na předchozí straně nám pomůže seznámit se s uložením pohlavních orgánů a se změnami během ženského (menstruačního) cyklu.

Během menstruačního cyklu ženy se děložní sliznice postupně zvyšuje a děložní stěna více prokrvuje. Tak se vytvářejí podmínky k uhníždění oplodněného vajíčka.

Dny cyklu začínáme počítat od prvního dne menstruačního krvácení.

(Pravé menstruační krvácení je pouze takové krvácení, kterému předchází období zvýšené tělesné teploty.)

Předovulační období bývá různě dlouhé. Zhruba vždy stejně dlouhé bývá období od ovulace do začátku příští menstruace. Trvá obvykle kolem 12 - 16 dnů. Nejdůležitějším okamžikem celého ženina cyklu je ovulace. Při ní zralé vajíčko se uvolňuje z folikulu vaječníku. Je zachyceno třásněmi vejcovodu, ze kterého postupuje pohybem řas k děloze. Ke splynutí vajíčka se spermií dochází ve vejcovodu.



- 1 - vývoj folikulu od jedné tenké vrstvy buněk okolo budoucího vajíčka až po žluté tělísko
- 2 - vajíčko vniklo z vaječníku do vejcovodu
- 3 - dochází k oplodnění, obvykle v těchto místech
- 4 - nový jedinec uprostřed vejcovodu v rozličných stádiích na cestě do dělohy
- 5 - uhníždění lidského zárodku mezi dvěma otvory žláz, vrůstá do sliznice naproti rozšířeným krevním cévám

(Kresba: Dr. Arnošt Pacola podle odborné literatury)

Vajíčko může oplodnit pouze jedna spermie. V případě dvouvaječných dvojčat dozrála současně dvě vajíčka a dvě spermie je oplodnily, nebo se jedno oplozené vajíčko v počáteční fázi dělení rozdělilo na dvě stejné části a z nich se každá vyvíjela dál samostatně; to je případ jednovaječných dvojčat.

Některé z vás zajímá velikost vajíčka ženy. Jeho průměr je téměř 0,2 mm, je největší buňkou lidského organismu.

Možnost oplodnění tohoto vajíčka se udávala do 24 hodin po vycestování z vaječníku, dnes se spíše počítá 12 hodin. Pokud se s ním v té době nesetká spermie, vajíčko hyne. Spermie k jeho oplodnění mohou v ústrojí ženy přetrvat 3 až 5 dní. Tím se zvětší časové rozmezí, v němž žena může otěhotnět. K otěhotnění ovšem může dojít nejen při dokonaném pohlavním styku, ale i při jakémkoli kontaktu mezi mužským ejakulátem a rodidly ženy. Dokonce stačí, když se spermie smísí s plodným hlenem již na zevních rodidlech ženy, aby si tímto hlenem (i bez dokonané soulože) našly cestu do pochvy a přes dělohu až do vejcovodu k vajíčku. Dokazuje to i neúplná spolehlivost antikoncepčních prostředků, jak vyplývá ze statistických šetření.

Menstruační cyklus je ovlivňován dvěma důležitými hormony: skupinou estrogenů a progesteronem. Estrogeny mají vliv na tvorbu hlenu, který na zevních rodidlech působí pocit vlhkosti. Progesteron zvyšuje bazální teplotu, zvýšení její hladiny je příznakem poovulačního neplodného období. Někteří odborníci uvádějí, že progesteron má také vliv na psychický stav ženy ve smyslu zvýšené citlivosti, zvláště ve dnech před menstruací. V té době se všední těžkosti jeví ženě jako výrazně větší. Na začátku cyklu znovu dojde k převaze estrogenů a žena se cítí lépe, zlepšuje se její pleť a je optimističtější. Muž, který má přehled o cyklu své ženy a o jeho vlivu, lépe své ženě rozumí, což se odráží i v harmonii jejich manželství.

Marie, celá zklamaná, prohlásila: »Pochopení muže vždy ke spokojenosti nestačí. V mém případě metody přirozeného plánování rodičovství asi nebudou ke spolehlivému použití. Po rovnávala jsem své záznamy se vzory, jak má záznam vypadat, a nikdy jsem podobnou teplotní křivku neměla.«

Ani Monika není spokojena s informacemi, s nimiž se dosud setkala, a ptá se: »Které přirozené metody plánování rodičovství jsou známé? Jak podle nich poznáme, kdy probíhá plodné období? Který způsob jeho určování je nejspolehlivější?«

Na určování plodných a neplodných období by měli manželé spolupracovat. Vedením záznamů pak nabývají cenné zkušenosti o individuálním průběhu cyklu a o signálech plodnosti, které jsou velmi pestré a pro každou jednotlivou ženu charakteristické. Pro spolehlivé zacvičení ve správném pochopení příznaků plodnosti je nejlepší osobní kontakt s některým instruktorským manželským párem. Manželům, kteří s používáním metod přirozeného plánování rodičovství začínají, doporučuji své záznamy konzultovat v některé z poraden pro přirozené plánování rodičovství. Existují při některých biskupstvích. Některé najdete i na internetových stránkách. S okamžitou možností komunikace je to zejména „poradna pro ženy v tísní“ viz: <http://linkapomoci.cz/> a více dalších o nichž informace, včetně adres, najdete zde v poslední kapitole - Závěrem.

Plodné a neplodné období je možno určovat rozdílnými způsoby. Nejstarší metodu vypracovali již ve 30. letech Japonec Ogino a Rakušan Knaus, kteří vymezili potenciálně plodné období na základě výpočtu pravděpodobnosti určitých biologických pravidelností. Jde o tzv. metodu kalendářní, kterou dnes považujeme za zastaralou a prakticky nespolehlivou. Proto se jí ani nebudeme podrobněji zabývat.



Všechny ostatní přirozené metody plánovaného rodičovství můžeme rozdělit do dvou skupin. První skupinu tvoří metody, které se při určování plodných a neplodných období opírají jen o jedinou známku ovulace. Protože si všímají jen jednoho příznaku (symptomu), nazýváme je metodami monosymptomatickými. Do druhé skupiny patří metody, které plodná a neplodná období určují podle několika příznaků. Hovoří se o metodách kombinovaných.

Nejjednodušší a relativně spolehlivý způsob určování plodných a neplodných dnů se opírá o sledování pocitu vlhkosti v oblasti vstupu do ženských pohlavních orgánů. Tento pocit vzniká vlivem změn hlenu děložního hrdla.

Takový způsob určování plodných a neplodných období se označuje jako hlenová metoda anebo ovulační Billingsova metoda. Byli to totiž manželé Billingsovi, kteří na začátku šedesátých let využili již dříve známých poznatků a vypracovali jednoduchá a snadno srozumitelná pravidla.

Kromě subjektivních pocitů je ovšem možno hlen zjišťovat i objektivně - hmatem a zrakem.

Jiným způsobem, který využívá rovněž pouze jedné známky ovulace, je metoda teplotní. Při ní se sleduje rozdíl mezi bazální tělesnou teplotou v první části cyklu a vyšší tělesnou teplotou ve druhé části cyklu. Zvýšení teploty je přímý důsledek hormonu progesteronu, který se tvoří ve žlutém tělísku. Žluté tělísko vzniká v místech prasklého vaječného folikulu po ovulaci. Zvýšení bazální tělesné teploty je proto spolehlivou známkou již proběhlé ovulace.

Nejvyššího stupně spolehlivosti je ovšem možno dosáhnout metodami kombinovanými, tedy současným sledováním více - nejméně dvou - nepřímých známek ovulace. Téměř při všech kombinovaných metodách se vyžaduje sledování tělesné teploty. K tomu přistupuje pozorování ještě dalšího příznaku (nebo i příznaků několika). Proto se hovoří o metodě symptotermální.

Podobná pravidla symptotermální metody mezi prvními vypracoval Dr. Josef Rötzer. V různých obměnách dnes symptotermální metodu předkládají různí autoři jako vysoce spolehlivý způsob určování plodných a neplodných období. Docela nedávno ji bonnská pracovní skupina předložila jako způsob nejmodernější.

»Nemohl byste nám symptotermální metodu trochu blíže vysvětlit, abychom ji dokázaly praktikovat?« žádají Monika s Pavlou.

Jak jsem se již zmínil, při tomto způsobu je vždy nutno opírat se alespoň o dvě známky plodného období. První z nich může být hlen, který se tvoří ve žlázkách děložního hrdla a stéká pochvou až ke stydké štěrbině. Možná jste si každá sama všimla, že v některých dnech každého měsíce jste pociťovaly určitou vlhkost na zevních rodidlech. Právě to je známkou blížící se ovulace. Hlen bývá dokonce možno v plodném období setřít na toaletní papír. Hovoříme o pozitivním hlenovém příznaku. Jakmile se objeví hlen, je nutno počítat s možnou plodností. Hlen, který bývá přirovnáván velmi výstižně k syrovému vaječnému bílku, elastický a vodnatý, je hlen nejvíce plodného období.

Prvním příznakem následujícího neplodného období je to, že žena zjistí, že už u ní zmizel hlenový příznak, anebo kvalita hlenu se změnila v zakalený, mazlavý až hrudkovitý. A od čtvrtého dne po posledním dnu »plodného« hlenu se může žena považovat za spolehlivě neplodnou.

Evě se zdálo, že tento jednoduchý způsob by mohl stačit všem, ale není tomu tak. To každá žena sama pochopí, až začne sledovat své cykly a poptá se svých kamarádek na jejich

zkušenosti. Mnohé naše ženy si stěžují, že hlen nepoznají. Příčinou může být psychicky i fyzicky náročnější způsob života, špatné ekologické podmínky životního prostředí, nevhodný způsob oblékání (v těsných spodních kalhotkách a stejně těsném kalhotovém obleku nošeném po celý den), špatná intimní hygiena (poševní výplachy, tamponování pochvy při krvácení a při výtoku) nebo užívání některých léků. Někdy ovšem ani zcela zdravá a dobře poučená žena hlen nepozoruje, častěji jde o ženy vyššího věku.

Jistotu o ukončeném plodném období v cyklu potvrdí ženě zvýšená bazální teplota. Bazální tělesnou teplotu si žena měří ráno, přibližně ve stejnou dobu, nejméně po šesti hodinách spánku, dříve než vstane z lůžka.

Je nutno používat vždy stejného teploměru, měřit vždy na stejném místě, a to buď v konečníku, v pochvě nebo v ústech. Naměřenou teplotu ihned přečíst a zaznamenat do tabulky. Na následující straně je vzor vedení záznamu a nevyplněnou tabulku najdete pro svoji potřebu ještě vzadu.

Na správném vyhodnocení záznamu závisí spolehlivost metody. To je důvod k jejich pečlivému vedení a ke zpětnému zhodnocení celého cyklu. Spolehlivě neplodné období začíná 4. dnem (podle některých autorů dokonce již od večera 3. dne) zvýšených teplot. Přitom rozdíl bazální tělesné teploty musí dosahovat alespoň dvou desetín stupně od předchozí hladiny. Způsob vymezení teplotních hladin najdete v podrobnějších příručkách, například v knize Dr. Květoslava Šipra Přirozené plánování rodičovství.

Třetí možný způsob určování doby ovulace spočívá ve vyšetřování děložního čípku. Jde o část děložního hrdla, která vyčnívá do pochvy jako polokulovitý útvar a mění svou konzistenci v plodných dnech: je na dotek měkkčí, trochu se otevírá, případně mění nepatrně polohu (nahoru nebo nabok). V neplodných dnech čípek tvrdne, uzavírá se, vrací se do původní polohy.

»Vedle informací o plodném období dovidáme se zde hlavně o spolehlivém určení poovulační neplodnosti. Ale není to pro život v manželství trochu málo, čekat až na toto období?« Monika svou otázkou dává najevo obavy ze zdrženlivosti.

Ano, i v první fázi cyklu je možno využít neplodných dnů; spolehlivost je však poněkud menší.

Manželé, kteří s používáním přirozené metody plánovaného rodičovství začínají, mohou považovat každých prvních pět dnů menstruačního cyklu za neplodné, pokud nejde o cykly kratší než 23 dnů. Při krátkých cyklech by se někdy mohlo stát, že hlen, ohlašující blížící se plodné období, bude překryt ještě probíhajícím menstruačním krvácením.

Zná-li žena délky svých menstruačních cyklů za období jednoho roku, potom může od délky nejkratšího cyklu odečíst 20 a získá svůj poslední den předovulačního neplodného období. Uvedu příklad: Nejkratší cyklus bude 27 dní a odečtením 20 zjistíme, že neplodných je prvních 7 dní.

A je ještě jedna možnost tyto neplodné dny »vypočítat«.

Jestliže žena zná den svého rozhodujícího vzestupu teploty alespoň za 12 předcházejících menstruačních cyklů, potom určí poslední den předovulačního období tak, že ode dne s nejdřívějším vzestupem teploty odečte 8.

Mnoho žen se zde může řídit i jednou ze zásad pro používání hlenové metody, která říká: »Během suchého období po menstruaci mějte intimní styk jen na závěr dne, po předchozím celodenním pozorování, zda se neobjevil hlen nebo pocit vlhkosti. Další den se

vyhněte intimnímu styku, abyste se nezmýlili vytékající semennou tekutinou, která může překrýt začátek hlenového období.«

Pokud se žena nemůže spolehnout na hlenový příznak a manželé by chtěli mít jistotu o neplodnosti v dlouhém a nejistém předovulačním období (nebo v období přechodu a při jiných nepravidelnostech), pak jim může pomoci již zmíněné sebevyšetření čípku.

### Tabulka o vedení záznamu PPR

Okolnosti ovlivňující teplotu		
Čas měření		
37.5 37.4 37.3 37.2 37.1 37.0 36.9 36.8 36.7 36.6 36.5 36.4 36.3 36.2 36.1 36.0		
Den cyklu	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32	
Datum:	1. 92 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27.	
Krvácení	<del>1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32.</del>	
H L E N	Subjektivní pocity	
	Vzhled	<p>10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27.</p> <p>10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27.</p> <p>10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27.</p> <p>10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27.</p>
DĚLOŽNÍ ČÍPEK	Poloha, branka	<p>8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27.</p> <p>8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27.</p> <p>8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27.</p> <p>8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27.</p>
	Konzistence	T T T M M M M T T T T
Pohlavní styk	X X	
Plodné dny	P P P P P P P P	
Pozn.:		
Bolest v podbřišku		
Napětí v prsou	B Δ	
Cyklus č.	14	
Místo měření	K Ú X	
Yplnit pouze při sledování alespoň 12-ti cyklů:		
Délka nejkratšího cyklu	24	
minus 20	4	
Den nejdřívějšího vzestupu teploty	13	
minus 8	5	

Chci ještě upozornit, že s Billingsovou metodou se můžete nejlépe seznámit v knize A. Capelly *Přirozená cesta* (Zrno, Dolný Kubín 1991). O symptotermální metodě se více dozvíte v knize J. Rötzera *Přirozená regulace početí* (Centrum pro rodinný život, Olomouc 1991). V roce 1993 má ještě vyjít v Institutu pro odpovědné rodičovství v Brně kniha K. Šipra „Přirozené a spolehlivé plánování rodičovství“ a budou přibývat další publikace.

Stručně k dotazům týkajících se výjimečných situací.

»Jak si mám počínat při způsobu měření bazální teploty v případě, že musím vstávat k dítěti?« ptá se Marie.

Jestliže žena musela vstát např. proto, aby ošetřila své dítě, pak znovu ulehne a měří teplotu nejméně po půlhodinovém klidu na lůžku. Celkový každodenní klid má být nejméně šest hodin.

Další dotaz Heleny se týká výjimečné přestávky ve tvorbě hleny uprostřed menstruačního cyklu. Jde o případ, kdy k vycestování vajíčka z vaječnicku dojde opožděně, např. vlivem psychické zátěže, ač vnější známky a symptomy ohlašují ovulační fázi. Víme, že hormonální signály vysílá podvěsek mozkový (hypofýza) a ovlivňuje dozrávání folikulů vajíčka a v důsledku toho i tvorbu hleny. V případě, že je žena přetažená, zavalená starostmi, prožije stres apod., její přetížený mozek může vypnout signál k vaječnickům a zastavit činnost směřující k nástupu ovulace. Tehdy její cyklus může být prodloužený a pokračování hleny i ovulace se může dostavit opožděně. Před ovulací může někdy nastat i slabé krvácení a překrýt výskyt hleny. Na to vše třeba dát pozor. Zde vidíte sami důležitost dvojí kontroly i záznamu.

»Mohou ještě nějaké další příznaky doprovázet plodné období?« ptá se Jitka.

Jde o jednodenní bolest v oblasti vaječníků, střídavě na obou stranách. O tupou bolest v podbřišku, která může přetrvávat. U některých žen se může vyskytovat i tlak na prsou s jemným pícháním, zvětšení prsou. Mohou se vyskytnout otoky pocitované těsnou obuví i zvýšenou obtíž při sundávání prstýnku. Patřit sem může někdy i výskyt akné, zimomřivost, zvýšená nespavost a špatné nálady. Mohou se více mastit vlasy a kůže být vláčnější. Jde pouze o individuální změny, a proto jsou významným doplňkem při vyhodnocování ostatních příznaků plodného období jen u některých žen.

»Čekala jsem, že zde také doporučíte různé testovací soupravy k určení plodného období pomocí mikroskopu. Na trhu je dnes nabízen PC 2000 fy IMPCON a PG/53 fy Alp. Opticas. Sliny nebo cervikální hlen se nechá zaschnout na mikroskopickém sklíčku a pak na zvětšeném obrazu v přístroji lze prý rozlišit hlen plodného období od hleny v neplodném období,« říká Jana.

Já tento způsob nedoporučím, protože vím o jeho nespolehlivosti. Positivní fenomén »plodného« hleny se objevuje jen v jediný den, někdy vůbec ne, a podle přiloženého návodu jsou všechny dny s negativním mikroskopickým obrazem dny neplodnými. A pouze s těmito zkušenostmi jsem se setkal.

»Jak je to s přirozeným plánováním rodičovství po porodu a v období kojení?« zajímá se již dopředu Petra, nastávající maminka.

Odpověď zde podávám z informací Dr. H. Šiprové. Se znovuobjevením významu kojení pro vývoj dítěte došlo i k prodloužení období poporodní neplodnosti. Dráždění prsní bradavky intenzivním sáním vede k podráždění citlivých nervových zakončení, které se

reflektoricky přenáší do mozku a hypofýzy. Zvyšuje se hladina hormonu prolaktinu, který brání ovulaci. Jestliže žena plně kojí, je při dodržování zásad přirozeného plánování rodičovství v prvních deseti týdnech od porodu pravděpodobnost otěhotnění nižší než 1 procento a v prvních pěti měsících nepřesahuje 2 procenta.

O plném kojení hovoříme pouze tehdy, nedostává-li dítě kromě mateřského mléka žádnou jinou stravu ani tekutiny (včetně čaje). Nejméně do pátého měsíce získá dítě všechny potřebné látky při kojení a nemusí být příkrmováno. Je ovšem potřeba, aby matčina strava byla pestrá. Má-li být dráždění prsní bradavky dostatečné pro tvorbu mléka i pro dosažení potřebné hladiny příslušných hormonů, nesmějí přestávky mezi jednotlivým kojením ani v noci přesáhnout pět hodin.

Je vhodné si připomenout, že návyk na dudlík může vést ke snížení intenzity sání.

Ze sledování nepřímých známek ovulace je v poporodním období velmi významným kritériem sledování hlenu děložního hrdla. Přítomnost hlenu svědčí pro blížící se plodnost.

Ženám, které plně kojí, se doporučuje sledovat přítomnost hlenu od konce 6. poporodního týdne. Je-li na zevních rodidlech pocit suchosti, může se žena považovat za neplodnou. Od objevení plodného hlenu až do 4. dne po vrcholu musí počítat s plodností. Podobně i tehdy, když se objevilo krvácení, kterému nepředcházelo zvýšení bazální teploty. Teprve po tomto 4. dnu s pocitem suchosti může znovu počítat s plodností.

V poporodním období považujeme ženu za neplodnou i tehdy, když pozoruje menší množství bělavého hlenu - pokud se jeho vzhled nemění. Při jakékoliv změně charakteru hlenu musí žena počítat s možnou plodností, a to až do večera 4. dne po vymizení hlenu »plodné« kvality. V poporodním období je pohlavní styk považován za neplodný teprve tehdy, když po předcházejícím styku následoval »suchý« den, aby nedošlo k tomu, že by hlen mohl být maskován přítomností mužského ejakulátu. Současná kontrola bazální teploty poskytne jistotu o první skutečné menstruaci a postupném návratu plodnosti. Dále je vhodné řídit se pravidly symptotermální metody.

Mirek je skeptik, proto si neodpustil poznámku, zda při způsobu důsledného dodržování požadované zdrženlivosti po léta společného života se nemůže stát tento způsob někdy neúnosným a vážně ohrozit blahodárné soužití celé rodiny.

To by se stát mohlo, ale trvalé štěstí a stabilita rodiny je častěji vykupována ohleduplností spojenou s určitou obětí. Naopak zdánlivá počáteční pohoda může někdy vést ke zklamání a nudit. Přirozená regulace početí se může projevit jako neúnosná tam, kde není patřičný vztah k Bohu, opravdová láska a schází tedy dostatečné motivace a síla z nich. Jsou obtížné případy, kdy manželé většinou v neplodném období nemohou být spolu, třeba pro povinnosti zaměstnání. Ještě těžší je to tam, kde jeden z partnerů zaujme k této metodě naprosto odmítavý postoj. O řešení mimořádných případů, které musí být individuální, bylo pojednáno v předchozí kapitole. U komplikovaných případů je správné úsilí o dodržení:

1. Toho, co říká láska k Bohu, jemuž záleží na jednotě nás dvou a zároveň na naší svatosti.

2. Toho, co mi velí má láska k manželskému partnerovi, za předpokladu, že nejde o rozpor s předchozím bodem, který je zárukou dobra před nebezpečím zla.

3. S přihlédnutím k dalším důležitým životním vlivům bez protiřečení předchozímu. Jde o to najít cestu ne nejsnadnější, ale cestu největšího dobra ve spleti zla.

Řekněme si ještě, co je zapotřebí vědět o umělých způsobech ochrany před početím, které nabízí zdravotnická osvěta, žel ne vždy s pravdivým a úplným vysvětlením všech

průvodních jevů a následků. Možná si řeknete, proč je zde o těchto metodách řeč, když by se jejich použití nemělo mezi křesťany vůbec vyskytovat. Jedním důvodem je to, že pro nedostatečnou informovanost se přece jen používá. Druhým je to, že křesťané mají možnost šířením tohoto poučení snížit zlo, za které neseme odpovědnost všichni. Nemůžeme být lhostejní k situaci, která je kolem nás. Kdyby někdo chtěl říci: »Pane Bože, je na čase, abys něco udělal,« tomu Pán odpovídá ústy jednoho básníka: »Už jsem udělal, stvořil jsem tebe.«

## ANTIKNCEPCE

Požadavky kladené všeobecně na zábranu početí - antikoncepci (koncepce = početí) jsou následující: aby byla spolehlivá, zdravotně neškodná a snadná při používání. Spolehlivost se podle Světové zdravotnické organizace vyjadřuje indexem Pearlové. IP neboli těhotenské číslo udává pro vyhodnocovanou antikoncepční metodu počet nechtěných těhotenství, ke kterým dojde ve skupině 100 pozorovaných žen, které se řídí po dobu 1 kalendářního roku sledovanou antikoncepční metodou. Snad je namístě hned zde uvést, že symptotermální metoda má IP pod 1,0.

Hormonální antikoncepce je vcelku smutnou kapitolou týkající se zneužívání ženského těla pro větší »pohodlí«. Spolehlivost antikoncepčních pilulek je na stejné úrovni se symptotermální metodou (IP = kolem 0,5). Zdraví ohrožuje v každém případě, více nebo méně podle okolností a podle délky užívání. Pilulky účinkují jednak potlačením ovulace, změnou kvality hlenu (směrem k neprůchodnosti pro spermie) a novější pilulky s nižší složkou estrogenní také zábranou uhnízdění oplozeného vajíčka. Tím už se dostávají tyto pilulky do skupiny abortivních prostředků, způsobujících časný potrat. Při kojení ohrožují navíc i dítě.

Antikoncepční prostředky jako nitroděložní spirála (IP = 3,5) nebo jakékoliv zákroky po koitu (např. »pilulka po«) jsou abortivní prostředky, které usmrcují zárodek tím, že zabrání jeho uhnízdění (nidaci) v nitroděložní sliznici a ten během 10 dnů odumírá.

Nově vyrobený antiprogesteronový preparát RU 864 dokáže dokonce jednou pilulkou usmrtit dítě ještě v osmém týdnu života. Není divu, že mnohé země se proti dovozu tohoto francouzského preparátu brání.

Sterilizace jako další způsob antikoncepce je z morálních důvodů nepřijatelná. Ničí trvale plodnost muže (vasektomií = podvázání chámovodů) nebo plodnost ženy (podvázáním vejcovodů). Ani u ní není spolehlivost dokonalá (IP = 0,1). Ženská sterilizace může zapříčinit někdy mimoděložní těhotenství.

Bariérové metody mají zabránit proniknutí mužského ejakulátu do ženské pochvy při pohlavním styku. Ženská bariérová ochrana - pesar, vkládající se před stykem do pochvy, je ve své nízké spolehlivosti zlepšována přidávkem různých krémů obsahujících spermicidy (tj. látky ničící spermie); i tak dosahuje IP pouze čísla 4.

Mužská bariérová ochrana - kondom, preservativ - je dnes nabízen zvláště mladým lidem jako zdravotně nezávadná antikoncepce a prostředek pro »bezpečnější sex«. Vzhledem k tomu, že jeho IP = 5, není bezpečný ani proti otěhotnění, tím méně proti přenosu pohlavních chorob. U virových pohlavních onemocnění Herpes simplex, Papilloma a AIDS nejde jen o riziko protržení nebo sklouznutí kondomu, ale i o možnost prostupu virů přímo póry latexu, ze kterého se kondomy vyrábějí. (Velikost viru AIDS je kolem 100 nanometrů, velikost latexového mikropóru kolem 400 nanometrů.)

Přesto nezodpovědní lidé nadále šíří nepravdivé informace o ochranné moci kondomů, které doporučují. K následkům takové propagace patří i to, že více mladých z lehkomyšlnosti přistupuje k sexuálnímu životu a ke střídání partnerů, a tak mravnost, která

má své opodstatnění, u mnohých upadá. Pýcha v člověku vytváří mylný názor, že může rozhodovat a určovat: »Toto bude dobré a toto zlé.« Podstatu tím nezmění. I kdyby o blátu tvrdil, že je zlatem, zůstane blátem. Stejně tak a mnohem stabilnější je Boží slovo o tom, co je dobré a co zlé. »*Nebe a země pominou, ale má slova nepomnou*« (Mt 24,35).

Příkázání Boží nejsou zaměřena proti lidskému štěstí, ale právě naopak, aby člověka dovedla k trvalému štěstí a na této cestě jej chránila od jeho početí až po poslední úder jeho srdce.

## NAHLÉDNUTÍ DO ENCYKLIKY HUMANAE VITAE

»Dnes se opět více diskutuje jak o náročnosti, tak i o správnosti života podle encykliky HV. Její obsah přijali a řídí se jím nejen katoličtí věřící, ale i stále více protestantů, kteří si jí váží jako dokumentu odvahy a dokumentu prorockého, jak nás o tom ujistili na mezinárodním kongresu. Protestanté jsou také členy mezinárodní Ligy pár páru, která vznikla inspirací HV, čl. 26, jež vyzývá k apoštolátu touto formou. Tato Liga má i v naší zemi své ústředí, a to na adrese: D. a M. Prentisovi, Riegrova 1447/60, 272 01 Kladno (tel.: 0312 / 86642). Sem se můžete obrátit pro informace, máte-li zájem o kurs PPR pro manželské páry a snoubence. Kurs se skládá ze čtyř schůzek v měsíčních intervalech. Vedle tohoto upozornění mám přání seznámit se alespoň s některými pro nás významnými částmi již zmíněné encykliky HV,« říká Josef.

Tato kapitola je doplňkem předcházejících dvou. Seznámení s HV patří k přípravě na manželství. Mimo to, že se nyní na její část zde podíváme, je užitečné si ji přečíst celou. Vydalo ji Scriptum Praha 1992 pro Sdružení pro ochranu života nenarozených Šlapanice u Brna, Palackého 220, kde je možné si ji objednat.

### ***Odpovědné rodičovství***

*Čl. 10. Proto manželská láska žádá od manželů vědomí, že jsou povoláni »k odpovědnému rodičovství«, na něž se dnes právem klade zvláštní důraz a jež je nutno též přesně chápat. Je nutno o něm uvažovat z různých oprávněných a spolu souvisejících hledisek. Z hlediska biologických pochodů odpovědné rodičovství znamená znát a respektovat jejich funkce. Ve schopnosti dávat život odhaluje rozum biologické zákony, které tvoří součást lidské osoby. Pokud jde o pudy a vášně, odpovědné rodičovství žádá, aby byly ovládnuty rozumem a vůlí.*

*Pokud jde o fyzické, hospodářské, psychologické a sociální podmínky, může být projev odpovědného rodičovství dvojitý: **buď uvážené a velkodušné rozhodnutí mít početnou rodinu, anebo rozhodnutí, učiněné z vážných důvodů a při zachování mravního zákona, vyhnout se dočasně nebo na neurčitě dlouhou dobu narození nového dítěte.***

*Odpovědné rodičovství znamená též a především hlubší vztah k objektivnímu mravnímu řádu Bohem stanovenému, jehož věrným tlumočnickem je správné svědomí. Opravdu odpovědné rodičovství v sobě tedy zahrnuje, že manželé plně uznávají vlastní povinnosti k Bohu, k sobě, k rodině a ke společnosti v pravé hierarchii hodnot.*

*V úkolu sdělování života jim tedy není dáno na vůli postupovat podle vlastního zdání, jako by mohli autonomním způsobem určit mravně dovolené cesty. Mají se v jednání řídit tvůrčím úmyslem Boha, vyjádřeném samotnou povahou manželství a jeho projevů a vyjadřovaným stálým učením Církve.*

### ***Dva nerozlučné aspekty: spojení a početí života***

Čl. 12. Učitelským úřadem vícekrát vynaložená nauka se zakládá na nerozlučném spojení dvojího významu manželského styku, který je Bohem chtěný a který člověk z vlastního popudu nemůže rozbít: je to význam spojivý a plodivý.

*Manželský styk totiž svým vnitřním ustrojením hluboce spojuje manžely a uschopňuje je k početí nového života ve shodě se zákony, vepsanými do samotné bytosti muže a ženy.*

### ***Dovolenost využití neplodných období***

Čl. 16. Proti učení Církve o manželské morálce se dnes namítá, že je výsadou lidské inteligence ovládat síly, které nabízí nerozumná přirozenost a zaměřit je k cíli, který je k dobru člověka. A tu se někteří ptají: není snad v tomto případě rozumné se uchýlit k umělé kontrole porodnosti, docílí-li se tím souladu a klidu v rodině a lepších podmínek pro výchovu dětí již narozených? Na tuto otázku je třeba odpovědět jasně: Církev je první, která vyzdvihuje a doporučuje uplatnění lidské inteligence v díle tak blízko přidružujícím rozumného tvora k jeho Stvořiteli, ale tvrdí, že se to musí dít s úctou k řádu Bohem stanovenému.

*Existují-li tedy vážné pohnutky, aby mezi narozením dětí byl větší odstup z důvodů tělesného nebo duševního stavu manželů nebo z důvodů vnějších, Církev učí, že tehdy je dovoleno přidržet se přirozených rytmů, které mají vztah k plodivým funkcím, a užívat manželství jen v období neplodných dnů a tak regulovat porodnost, aniž by byly narušeny mravní zásady, o nichž jsme se nyní zmínili.*

### ***Církev ručí za pravé lidské hodnoty***

Čl. 18. Je možno předvídat, že tyto zásady nebudou snad všemi snadno přijímány. Je tolik hlasů - zesilovaných prostředky hromadné propagandy - které jsou v rozporu s hlasem Církve. Upřímně řečeno, Církev se nediví, že se podobně jako její Božský zakladatel stala »znamením odporu«. Proto však nepřestává pokorně a pevně hlásat celý zákon jak přirozený, tak i zákon plynoucí z evangelia.

### ***Církev není jeho původkyní, a proto o něm nemůže rozhodovat.***

*Je pouze strážkyní a vykladatelkou, aniž by kdykoli mohla prohlásit za dovolené to, co dovoleno není, protože je to vnitřně a v každé době v rozporu s pravým dobrem člověka.*

*Církev ví, že když hájí manželskou morálku v celé její šíři, přispívá k vytvoření civilizace opravdu lidské. Zavazuje člověka, aby se nezříkal vlastní odpovědnosti a nehledal východisko v technických prostředcích. Právě tím hájí důstojnost manželů. Věrna učení a příkladu Spasitelovu je upřímnou a nezištnou přítelkyní lidí, kterým chce pomáhat již na jejich pozemské pouti, aby se stali »jako dítky účastnými života živého Boha, Otce všech lidí«.*

*(Pavel VI., HV)*

Některé části této knihy patří jen těm, kdo do manželství vstupují a v něm žijí. Následující odstavec naopak patří jen jejich duchovním vůdcům, kteří do této knihy nahlédnou.



### **Vám kněžím adresuje Pavel VI. nejnaléhavější výzvu:**

Čl. 28. Víte, že je svrchovaně důležité pro klid svědomí a pro jednotu křesťanského lidu, aby se všichni jak na poli mravouky, tak i na poli věrouky přidržovali Učitelského úřadu Církve a mluvili tímtož jazykem. A proto vám celou svou duší opakujeme naléhavou výzvu velikého apoštola Pavla: »Zapřísahám vás, bratří, ve jménu našeho Pána Ježíše Krista: buďte všichni zajedno a ať nejsou mezi vámi roztržky! Stejně usuzujte a stejně smýšlejte.«

Čl. 29. V ničem neslevit ze spasitelné nauky Kristovy, je vynikající forma lásky k duším. Ale k tomu musí přistupovat trpělivost a dobrota, jejíž příklad v jednání s lidmi dal sám Pán.

Ať vám k tomu napomáhá láska ke Kristu s vědomím, jak jemu záleží na každém z nás. Různost názorů přináší zmatky a zmatky jsou sítě satana. A sítě Boží je sjednocující láska, která jediná je schopna zvítězit nad oním plevellem.

Apoštol Pavel nám všem výstižně říká: »Nade všechno mějte lásku, protože ona je svorník dokonalosti« (Kol 3,14).

Pohled do encykliky Humanae vitae můžeme dnes doplnit zamyšlením nad některými slovy sv. Otce Jana Pavla II., která pronesl při 20. výročí této encykliky Pavla VI. Ve svém projevu k morálním teologům mimo jiné řekl:

Nejedná se o nauku, vytvořenou člověkem: naopak, je to nauka, která je tvůrčí rukou Boží vepsána do přirozenosti lidské osoby a potvrzena Bohem ve Zjevení. Předkládat ji k diskusi proto znamená odpírat poslušnost našeho rozumu samému Bohu. Znamená to dávat přednost světlu našeho rozumu před světlem Boží moudrosti a tím upadnout do temnoty omylu a nakonec útočit na ještě další základní pilíře křesťanské nauky.

Během těchto let byla v souvislosti s bojem proti Humanae vitae zpochybněna i nauka o morálním svědomí a byla přijata idea svědomí, které si samo vytváří mravní normu. Tímto způsobem byl radikálně přetržen svazek poslušnosti vzhledem k svaté vůli Stvořitele, zatímco právě v této poslušnosti spočívá důstojnost člověka.

Učitelský úřad církve byl ustanoven Kristem Pánem, aby osvětloval svědomí. Odvolávat se pak na vlastní svědomí za účelem, aby se popírala nauka hlásaná Učitelským úřadem, je odmítáním katolického pojetí jak Učitelského úřadu církve, tak mravního svědomí. Kdo mluví o nedotknutelné důstojnosti svědomí bez dalšího objasnění, vydává se v nebezpečí těžkých omylů.

S tématem morálního svědomí je úzce spojeno téma závaznosti normy, jež je podávána v Humanae vitae.

Jestliže Pavel VI. označil akt zabraňující početí za akt ze své podstaty nedovolený, chtěl tím učít, že mravní norma zde stanovená nezná žádné výjimky. Žádná osobní nebo sociální okolnost nebyla nikdy schopna a také nikdy nebude schopna učinit z takového aktu akt v sobě samém uspořádaný.

Závěrem ještě dvě věty z úvah sv. Otce nad encyklikou:

»Encyklika Hamané vita představuje zodpovědné rodičovství jako výraz vysoké etické hodnoty.

Podle encykliky Hamané vita odpovědné rodičovství především znamená hlubší vztah k objektivnímu mravnímu řádu Bohem stanovenému, jehož věrným tlumočnickem je správné svědomí« (HOV 10).

## ZE ZÁKULISÍ LIBERÁLNÍCH PROPAGÁTORŮ ANTIKONCEPCE VČETNĚ UMĚLÝCH POTRATŮ

Iveta upozorňuje: »Stále více se začíná u nás mluvit o dvou druzích propagace plánovaného rodičovství. Jedna skupina je *Pro život* a funguje z lásky, druhá, jež má název *Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu*, je dítětem ideologické kampaně Mezinárodní federace pro plánované rodičovství (angol. IV) s taktikou usilující o volný potrat za pomoci ročního rozpočtu 48 milionů dolarů.« Pak ještě dodává: »Kdo myslíte, že získá více lidí?«

Radka k tomu říká: »Lidem je zatěžko přijmout pravdivý pohled na interrupci i na antikoncepci. Ozývají se hlasy, které označují umělou antikoncepci za prostředek ke snížení potratů, ale opak je pravdou. Velké spoléhání na antikoncepci vede po jejím selhání k potratu. S šířením antikoncepce roste mentalita proti životu. Měla bych prosbu, zda je možné se dozvědět, z čeho liberalizace potratu ve světě vzrostla do dnešní dimenze? A s touto otázkou myslím na to, že by to snad pomohlo lidem otevřít oči.«

»Radko, lidé v první řadě potřebují otevřít svoje srdce lásce, to znamená nejdříve uvolnit závazky zvanou sobectví. Potom budou vidět mnohem víc, i to, jaké vlastně taktiky se v boji proti počatému životu stále používají.«

Všem, kteří mají podobný zájem jako Radka, všem, kdo jsou ochotni slyšet fakta, na které se ona ptala, bývalý přední propagátor potratů, americký gynekolog Dr. Bernard Nathanson umožnil nahlédnout do zákulisí liberálních taktik, když 7. září 1983 ve svém projevu učinil toto vyznání:

»Mnoho z vás o mně slyšelo jako o řediteli největší potratové kliniky na světě. Naše klinika byla známa pod krásným jménem *Centrum reprodukčního a sexuálního zdraví* v New Yorku. Byl jsem jedním ze zakladatelů sdružení NARAL (angl. zkratka), jehož hlavním cílem bylo změnit zákonný zákaz umělých potratů. Později se toto sdružení přejmenovalo přímo na Akční ligu za právo na potrat. V době svého založení, v roce 1968, to byla nepatrná a prozatím jediná politická skupina v USA, bojující za volné potraty. Tehdy bylo značně odvážné i jen hovořit o reformě potratového zákona. Kdyby tehdy někdo provedl reprezentativní průzkum veřejného mínění, byl by zjistil, že Američané snad z 99,5% jsou proti legalizaci potratů bez omezení. My však jsme v rozpětí dvou let dokázali, že přísný protipotratový zákon, starý 140 let, byl ve státě New York zrušen. O tři roky později jsme přesvědčili Nejvyšší tribunál, aby vynesl hanebné soudní rozhodnutí, které legalizovalo potrat ve všech 50 státech.

Jak jsme to dokázali? Je velmi důležité poznat, jaké taktiky jsme přitom používali, protože tyto taktiky s malou obměnou jsou používány nyní v celém západním světě. Žádná západní společnost není proti tomuto moru imunní.

Naše skupina NARAL věděla, že pokud by byl poctivě proveden průzkum veřejného mínění Američanů o potratech, byli bychom utrpěli jasnou, ničující porážku. Podnikli jsme tedy následující kroky: Sdělovacím prostředkům a veřejnosti jsme předali čísla s prohlášením, že jsme provedli průzkum veřejného mínění a že skutečně bylo 50 nebo 60% Američanů pro legalizaci potratu. To byla samozřejmě velmi výnosná a velmi úspěšná taktika falešného svědectví, ale pravdivého proroctví do budoucnosti. Protože kdybychom dostatečně dlouho tvrdili veřejnosti, že pro legalizaci potratu je každý občan, pak by automaticky byl časem skutečně každý pro potrat. Je jen velmi málo lidí, kteří jsou rádi

v menšině. To byla jedna z našich velice úspěšných taktik, toto používání vymyšlených, nečestných a dvojznačných průzkumů veřejného mínění.

Svým posluchačům naléhavě radím, aby byli velmi opatrní a velmi kritičtí vůči všem anketám, o kterých se v tisku dočtou a o kterých slyší v televizních zprávách. To je, jak jsem řekl, jedna ještě dnes velmi používaná taktika propotratového hnutí.

Zrovna tak jsme věděli, že pokud situaci dostatečně zdramatizujeme, vzbudíme dost sympatií, abychom mohli prosadit program legalizace potratů.

Proto jsme učinili následující: Zfalšovali jsme počty ilegálních potratů, které se v USA každoročně prováděly. Věděli jsme, že celkový počet ilegálních potratů v USA činil za rok asi 100 000. Avšak počet, který jsme opakovaně předkládali veřejnosti a sdělovacím prostředkům, byl 1 milion. A když člověk velkou lež opakuje dostatečně často, tak veřejnost přesvědčí o její pravdivosti, jak to dokázal např. Hitler s celým německým národem.

Právě tak jsme věděli, že počet žen, které v USA každoročně umíraly při ilegálních potratech, se pohybuje mezi 200 a 250. Počet, který jsme neustále opakovali my a předkládali jej médiím, činil 10 000. Tato čísla začala formovat veřejné mínění v Americe a byla také nejlepším prostředkem, jak přesvědčit Ameriku, že zákazy potratů musíme odstranit. Kdo to ví, že jsme tato čísla falšovali, ten dospěje sám k určitým závěrům. Zvážíme-li to, že v roce 1973, rok po rozhodnutí Nejvyššího tribunálu, činil počet potratů v USA 750 000, je to číslo vzhledem k současnosti nízké; v roce 1980 to bylo 1,55 milionů potratů. Porovnáme-li počet potratů před legalizací s nynějším, prokoukneme hned ony výmysly a lži, které jsme rozšiřovali. Jednou taktikou, používanou k přesvědčení veřejnosti, bylo například tvrzení, že pokud by byl potrat zakázán, stejně by se provádělo zase tolik potratů, jen s tím rozdílem, že by se to dalo s větším zdravotním rizikem. To vůbec není pravda. Kdybychom dnes potrat zakázali, už bychom jich neměli 1,55 milionů. Čísla dokazují, že od doby legalizace potratu v Americe poklesl pocit zodpovědnosti v oblasti sexuality. Skok na 1,55 milionů jasně dokazuje, že umělý potrat se používá jako běžný prostředek regulace porodnosti. Neomezené a nezřízené provádění potratů vede stále k většímu množství potratů.

Naší nejdůležitější a nejpůsobivější taktikou v letech 1968 - 73 byla manipulace veřejného mínění s použitím katolické církve jako páky. Katolickou církev jsme úmyslně ztotožnili s podporováním vietnamské války a současně jsme tutéž církev označili za hlavního protivníka potratové reformy. Tímto způsobem jsme získali na svou stranu všechny skupiny, které byly proti válce ve Vietnamu. Pak jsme udělali to, že jsme oddělili intelektuální, pokrokové, liberální katolíky od církevní hierarchie, a tím jsme vrazili klín do odporu katolíků proti potratu. „Ankety stále znovu potvrzují,“ teď následuje zfalšovaná anketa, „že většina katolíků je pro reformu potratů.“ To jsme se odvážili tvrdit v roce 1968, kdy byl takový postoj u katolíků nepředstavitelný.«

Dr. Nathanson hovoří pak o dalších ohromných lžích a akcích, při čemž říká, že šlo o »velmi agresivní a velmi výnosnou taktiku.« Dále říká: »Katolická páka byla jednou z metod, jejíž pomocí jsme americkou veřejnost přiváděli na chuť potratu. Kromě toho jsme měli ještě dvě další metody, které jsme používali při naší kampani pro potrat. Jednou z nich bylo odmítání a potlačování všech vědeckých důkazů toho, že život začíná početím; že to, co se nachází v děloze, je člověk - osobnost, jež vyžaduje veškerou ochranu a bezpečnost, kterou vyžadujeme pro člověka. Třetí taktikou bylo získání sdělovacích prostředků pro naše účely. To byla zřejmě nejdůležitější klíčová metoda celé naší kampaně.

Lidé se mě často ptají, co mě přivedlo k tomu, abych tak radikálně změnil svůj názor.

V roce 1973, poté, co jsem opustil potratovou kliniku, jsem se stal ředitelem porodnického oddělení jiné nemocnice v New York City a byl zodpovědný i za prenatalní oddělení. V té době jsme získali novou velkolepou technologii pro vyšetřování plodu, ultrazvukový aparát, který umožňuje zrakově sledovat vyvíjející se plod. Tak jsme najednou viděli, že to, co je skryto v děloze, je samostatná lidská bytost. Pátral jsem dál a dospěl jsem ke konečnému závěru: Život skutečně lze jasně definovat. Začíná početím, oplodněním a od té doby je počatý tvor lidskou bytostí. V děloze neexistuje žádný bod, v němž by nastával nějaký skok ve vývoji: z ničeho k něčemu, z nediferencované živé hmoty k člověku, od neosoby v osobnost. V nitroděložním vývoji neexistuje náhlý přechod a proto je lidský život kontinuálním procesem od svého počátku až do smrti. Jako vědec teď vím, že lidský život začíná početím. Přestože formálně nemám žádné náboženské vyznání, věřím z celého srdce, že existuje nějaká božská existence, jež nás žádá, abychom úmyslným potratům - tomuto nekonečně smutnému a nevyslovitelně ostudnému zločinu proti lidskosti - učinili přítrž definitivním a neodvolatelným STOP!«

Z tohoto Nathansonova vyznání byly učiněny závěry, ze kterých je u nás na místě připomenout si zvláště první dva body:

1. V evropských zemích jsme byli podváděni podle téhož modelu a přesně toutéž taktikou!

2. Kdo i nadále používá těchto argumentů, aby ospravedlnil povolení interrupcí, podvádí!

**Tato kapitola by nás měla vést k tomu, abychom nezavírali oči před fakty, na které upozorňuje. Neseme totiž odpovědnost nejen za život vlastní, ale i za ty, které pro svou pohodlnost a lehkomyšlnost necháváme zabíjet. Jsme zodpovědní za svůj postoj ke lži a k pravdě i za to, zda naše děti a lidé kolem nás budou schopni pravdu poznat a v jejím světle správně se rozhodovat.**

Na doplnění této kapitoly ještě upozornění, že antikoncepce a potraty jsou jako dvě strany téže mince. Růst antikoncepce zákonitě nese s sebou z důvodů lehkomyšlného přístupu k sexu a mnoha selhání antikoncepčních prostředků i růst potratů a krom toho, jak jsme si řekli, některé tyto prostředky jsou přímo příčinou četných minipotratů.

Patří-li ke svobodě i různá propagace zla, které je zdrojem neštěstí, pak je třeba o to více vlastním životem propagovat dobro, jež přináší štěstí. Rozhodně bychom neměli zapomínat na to, že všichni křesťané jsme povoláni k laickému apoštolátu.

*»Vy jste sůl země; jestliže však sůl pozbude chuti, čím bude osolena? K ničemu již není... Vy jste světlo světa...« (Mt 5,13-14).*

## LAICKÝ APOŠTOLÁT

*»Církev se zrodila k tomu, aby šířením Kristova království všude na světě k slávě Boha Otce učinila účastnými spasitelného vykoupení všechny lidi a aby jejich prostřednictvím byl celý svět opravdu usměřován ke Kristu. Veškerá činnost Tajemného těla zaměřená k tomu cíli se nazývá apoštolát. Církev jej vykonává prostřednictvím všech svých členů, i když různými způsoby, neboť křesťanské povolání je svou povahou také povolání k apoštolátu« (AA 2).*

*»Apoštolát laiků záleží v účasti na samém spasitelném poslání církve a křtem a biřmováním jsou všichni od samého Pána k tomuto apoštolátu pověřeni. Svátosti –*

*a především posvátná eucharistie - dávají a živí onu lásku k Bohu a k lidem, která je duší každého apoštolátu» (LG 33).*

*»Jděte i vy na mou vinici!« (Mt 20,4)* To je Boží výzva. Toto volání našeho Pána Ježíše zaznívá dějinami až do dnešních dnů, píše Jan Pavel II. v úvodu apoštolského listu *Christifideles laici*.

Jsme povoláni k laickému apoštolátu, a proto je třeba při přípravě na svátost manželství nebo na její obnovu zamyslet se nad svým povoláním v celé šíři a uvědomit si, co od nás Bůh očekává. Rozhodně to není nečinnost, pro tu nezůstává místo, práce je mnoho. Jsme potřební jako sůl a světlo, protože takové nás chce Bůh mít, a to právě v těch místech, kde se právě nacházíme.

*»Laici jsou povoláni hlavně k tomu, aby církev jejich prostřednictvím byla přítomna a činná na oněch místech a v oněch okolnostech, kde pouze s jejich pomocí se může stát solí země« (LG 33).*

Život v manželství přináší mnoho příležitostí k apoštolátu jak mezi manželi navzájem, tak i v *»důsledku výchovné služby, kdy jako rodiče stávají se pro své děti prvními hlasateli evangelia, a to svědectvím vlastního života« (FC 39, srov. AA 11)*. Dále jde o vzájemný apoštolát lidí žijících v manželství a pak na každém místě, kde se nacházíme, a to příkladem života podle evangelia.

Pavel VI. v encyklice *Humanae vitae*, čl. 26 píše:

*»Velkodušné úsilí o věrnost k Božímu zákonu přináší dobré plody. Jedním z nejcennějších je, že manželé nezdědí pocitu touhy sdělit druhým své zkušenosti. Do širokého rámce povolání laiků zapadá nový a významný způsob vzájemného apoštolátu lidí s podobným životním údělem: manželé sami si jsou apoštolaty a vůdci jiných manželů. Mezi tolika způsoby apoštolátu se zdá tento jedním z nejvhodnějších.«*

A v dokumentech koncilu čteme:

*»Původce všeho určil manželský svazek za počátek a základ lidské společnosti a svou milostí jej učinil velkou svátostí v Kristu a v církvi (srov. Ef 5,32). Proto má apoštolát manželů a rodin neobyčejný význam jak pro církev, tak pro občanskou společnost.*

*Křesťanští manželé jsou sobě navzájem, svým dětem a ostatním členům rodiny spolupracovníky milosti a svědky víry ...*

*Bylo vždy povinností manželů, dnes však se stalo nejdůležitější součástí jejich apoštolátu: projevat a potvrzovat vlastním životem nerozlučnost a posvátnost manželského svazku; ...*

*Rodina přijala od Boha poslání být základní a životodárnou buňkou společnosti. Toto poslání bude plnit, jestliže se vzájemnou láskou svých členů a společnou modlitbou k Bohu stane domácí svatyní církve; jestliže se celá rodina začlení do liturgického kultu církve; jestliže bude rodina poskytovat účinné pohostinství a podporovat spravedlnost i jiné dobré akce, které slouží všem bratřím trpícím v nouzi« (AA 11).*

Dekret dále připomíná, že ke skutkům rodinného apoštolátu patří i adoptování opuštěných dětí, laskavé přijímání cizích příchozích, pomáhání při vedení škol a poskytování pomoci mládeži, aby byla lépe připravena na manželství. Vedle potřeby katechetické výpomoci naskytává se potřeba ujímání se rodin a manželů, taktéž svobodných matek, kteří se ocitli v hmotné nebo mravní nouzi, i starost o staré osoby.

»Ono se o tom všeobecně snadno mluví, ale podle mě,« říká Mirek, »zdaleka nemají všichni možnosti. Jaké jsou konkrétní?«

Konkrétně přispívat může každý podle svých možností, projevy bliženské lásky jsou různé. Někdo třeba přispěje finančně, jiný osobně i prostřednictvím zapojení se do iniciativ pro život, na ochranu nenarozených a postižených, v centrech pro rodinný život. Jejich názvy se různí, ale podstatou všech, i přes různé nedostatky, je přispět ke šťastnějšímu rodinnému životu. Za tím účelem se na několika místech konají kursy metod PPR a poradny zmíněných iniciativ nabízejí své služby.

Rodiče se na apoštolátu podílejí plněním svých povinností, ke kterým v první řadě patří, jak učí koncil, *»vést děti od dětství v rodině tak, aby poznaly Boží lásku ke všem lidem, a postupně je učit, hlavně příkladem, aby se staraly o hmotné i duchovní potřeby bližního. Proto se celá rodina a její společný život má stát první školou apoštolátu.*

*Kromě toho mají být děti vychovávány k tomu, aby přerůstaly hranice rodiny a otvíraly se jak církevním, tak světským formám společného života« (AA 30).*

*»Apoštolát laiků, ať ho vykonávají věřící jednotlivě nebo společně, musí být řádně začleněn do apoštolátu celé církve. Vždyť spojení s těmi, které Duch svatý určil, aby řídili Boží církev (srov. Sk 20,28), je dokonce podstatným prvkem křesťanského apoštolátu. Neméně nutná je spolupráce mezi různými aktivitami apoštolátu...« (AA 23).*

Závěrem tohoto tématu ještě pohled do apoštolského listu Jana Pavla II., v němž poukazuje na specifický charakter našeho povolání, které spočívá v úkolu všech laiků: *»aby hledali Boží království při práci na časných hodnotách tím, že je usměřují podle Boží vůle«.*

Jan Pavel II. důrazně poukazuje na první a základní povolání, kterým se Otec obrací v Ježíši Kristu skrze Ducha svatého na každého z laiků. Jde o povolání ke svatosti, které je povoláním k dokonalosti lásky. Toto své upozornění papež doplňuje slovy: *»Příkaz doby dnes víc než kdy jindy směřuje k tomu, aby všichni křesťané nastoupili cestu obnovy v duchu evangelia, aby velkodušně přijali výzvu apoštola, aby byli ‚svatí v celém způsobu života‘ (1Petr 1,15) « (Christifideles laici 16).*

A o to jde. Bůh od nás manželů a rodičů očekává svědectví obyčejného života, žitého ze svátosti křtu, bířmování, z eucharistie i ze svátosti manželství. Svědectví života lásky v Duchu svatém. Tato pravá láska je rozhodujícím prvkem pro štěstí, který světu chybí a který mu chce Bůh nabídnout naším prostřednictvím, aby jej uzdravil.

Mnoho lidí za předešlých režimů poznalo to, o čem mluví svatý Otec v 5. čl. výše citovaného listu: *»Vždycky, když není člověk uznáván a milován ve své důstojnosti jako živý obraz Boha (srov. Gn 1, 26), je vydáván ponižujícím a zvráceným formám zneužívání a stává se tak k svému neštěstí otrokem zcela závislým na silnějším. Ten ‚silnější‘ může mít nejrůznější jména: ideologie, hospodářská moc, nelidské politické systémy, vědecká technokracie, neomezená moc masových sdělovacích prostředků. Jsou před námi zástupy lidí, našich bratří a sester, jejichž základní práva jsou porušována, někdy v důsledku přílišné tolerantnosti nebo i zjevné nespravedlnosti občanských zákonů: sem patří právo na život a jeho nedotknutelnost, právo na práci a obydlí, právo na založení rodiny a na odpovědné rodičovství, právo na účast na veřejném a politickém životě, právo na svobodu svědomí a svobodné vyznání víry.«*

A tak tato kapitola byla výzvou k aktivní spolupráci pro lepší a šťastnější život.

## HARMONIZACE MANŽELŮ A RODINY

Manželství není jen krásné, ale je také těžké - jak život sám.

Pouta lásky spojují dvojici, která do manželství vstupuje s nadějí na harmonický a šťastný život.

»Co lze dělat pro to, aby takovým opravdu byl?« ptají se ti, v jejichž společném životě to skřípe.

Chci-li být šťastný, musím dělat všechno pro to, aby byl šťastný můj manželský partner. To je jedno ze základních pravidel pro harmonizaci manželství.

Příkladem je Ježíšův vztah k církvi, na který se odvolával apoštol Pavel, když poučoval křesťany v Efezu o tom, co mají pro harmonizaci svých rodin dělat. Většina konfliktů mezi manželi je živena tímto postojem: »Přece se já nebudu druhému podřizovat! Proč?«

My víme proč. *»Podřizujte se jeden druhému z úcty ke Kristu« (Ef 5,21).*

Tento návod připomíná rozbouřenému srdci třetí osobu, s níž jsme vstoupili do svátostného manželství. A svatý Pavel dál radí, aby žena byla svému muži podřizena ve všem, jako je církev podřizena Kristu. Zároveň dodává: *»Muži, každý z vás ať má svou ženu rád, jako si Kristus zamiloval církev a vydal sám sebe za ni (k ukřižování), aby ji posvětil vodní očištnou koupelí a slovem. Tím si chtěl církev připravit zářící, bez poskvrny, vrásky nebo čehokoliv takového, ale aby byla svatá a bez vady.*

*Tak také muž má mít svou ženu rád jako vlastní tělo. Kdo má svou ženu rád, projevuje tím lásku sám sobě. Nikdo přece nemá v nenávisti vlastní tělo, ale naopak: dává mu jíst a přeje mu. Tak i Kristus jedná s církví« (Ef 5,25-29).*

»Ono se to řekne, ale je to nad naše síly, žít podle toho,« míní Leoš.

Těm, kdo s ním takto uvažují, platí Pavlův dodatek: *»Nakonec: Hleďte svou sílu v Pánu, v jeho všemohoucnosti« (Ef 6,10).* On je na to všechno s námi.

U Ježíše vidíme projevy jeho lásky ve třech formách. Mohli bychom říci, že jde o komponenty lásky. A to o dávání, obětavost a trpělivost. Těmto způsobům lásky nás učí Ježíš svým slovem i příkladem, jak to dosvědčuje radostná zvěst - evangelium.

*»Milujte se navzájem; jak jsem já miloval vás« (Jan 15,12).*

**Dávání.** *»Nikdo nemá větší lásku než ten, kdo položí život za své přátele« (Jan 15,13). »Toto je mé tělo, které se za vás vydává« (Lk 22,19).*

Ztráta z lásky znamená zisk (srov. Mt 16, 25-26), přináší radost, štěstí, spokojenost. Sobecké lpění na čemkoliv znamená ztrátu. Dáváním člověk získává radost, štěstí, spokojenost sobě i druhým. Sobeckým jednáním ztrácí vše, co mohl získat, i pro věčnost, a tak ochuzuje sebe i druhé. Zase je zde jasné Ježíšovo slovo: *»Co jste udělali pro jednoho z těchto mých nejnepatrnějších bratří, pro mne jste udělali« (Mt 25,40).* Vše nerozdané bude jednou pro nás ztracené.

Aktivní péče o růst manželského partnera, odpovědnost za něj i jemu, úcta k němu, užívání se do jeho postavení, to vše patří k podobám dávající se lásky.

**Obětavost.** Princip oběti ukazuje Ježíš na podobenství o pšeničném zrně, které musí v zemi odumřít, aby vzrostlo a přineslo hojný užitek (srov. Jan 12,24). Hlubší smysl oběti je dán důvodem lásky, pro který dávám přednost dobru pro druhého před sebou samým. Jde o přednost Bohu, manželů, dětem, pro které se obětuji.

Bůh od nás očekává s radostí prožívaný obyčejný život žitý v Duchu svatém, který se má stát podkladem pro naši věčnost.

**Trpělivost.** Nepropadat nářkům, výčitkám, hubování, nedat se ničím vyprovokovat, to je známka trpělivosti. Trpělivost znamená stálost ve snášení nepříjemnosti způsobené jakoukoli újmou. S myslí obrácenou k Bohu se člověk nepoddává smutku, ani útočnosti proti případnému původci bolesti. Trpělivost bývá označována jako pasivní aktivita. Člověk totiž následkem přijetí nepříjemnosti proměňuje sebe a občas i druhého. Manželství vyžaduje mnoho trpělivosti jednoho s druhým, neboť v určitém smyslu je manželství stálým vzájemným přijímáním a proměňováním. Trpělivost je také potřebná v čekání na to, co je dobré a prospěšné. Požadavek toho druhu je patrný v období vyžadované zdrženlivosti.

»Domnívám se, že ve většině manželství, kde je narušen vzájemný soulad, se vyskytují situace nesplněných očekávání, až systematické hledání chyb na druhém. Vidí se hlavně to, co druhý neudělá podle mého, většinou ani nevysloveného přání, a provází to rázná reakce jako např.: ‚Zase jsi ne...!‘ Kde je hlavní chyba a jak je možné proti ní postupovat?« ptá se Aleš.

V takových reakcích je zásadní prohřešek proti lásce. Je třeba se dívat na to, co já mohu pro druhého a pro rodinu udělat, co může být ode mne očekáváno, čím mohu přispět k vytvoření pohody, aby se všichni cítili doma dobře. Ne naopak. Pozdvihnutí manželských osobních vztahů je podmíněno uznáním a pochopením toho druhého.

Po svatbě se často začnou vidět zvláštnosti, které dříve nebyly patrné. Každý člověk mívá nějaké osobní, zvláštní zvyky. Hned v začátku manželství je zapotřebí, aby tyto zvyky byly buď manželským partnerem přijaty, nebo aby si je ten, komu jsou vlastní, odvykl. V prvním období je daleko snazší vzdát se nějaké zvláštnosti, která se jeví jako těžko přijatelná. První láska může mít zpočátku sílu je ignorovat, ovšem pro trvalou harmonii by v žáru této lásky mělo být od takové zvláštnosti upuštěno. Jedno staré přísloví říká: »Když první rok ostré hrany neobrousí, budou zraňovat po celý život.«

V prvním roce se kladou základy ke společným zvykům, bez kterých se trvalá láska neobejde.

»Síla zvyku dělá mnoho, však to známe,« podotýká Jana. A proto je důležité, aby novomanželé žili skutečně spolu. Není dobré, má-li on před sebou základní vojenskou službu, nebo je-li některý z důvodů zaměstnání či přípravy na ně během týdne vzdálen. To neplatí jen pro první rok, neboť přestat mít za potřebu druhého blízko sebe, to znamená přestat ho potřebovat a nahradit ho něčím nebo někým jiným. Tím nemyslím hned nevěru, stačí příběh ženy, která si zvykla vystačit s dětmi sama, bez muže. A výsledek:

Muž, vzdálený od rodiny přes dva roky, má po svém návratu k rodině stále předhazováno, že je zbytečný. Manželka byla zvyklá při všem se bez něho obejít. A tomuto muži, kterého dříve tolik milovala, jelikož mu odvykla, dávala najevo, že je přítěží. Dokázala se na něj i osopit s výčitkou, že celou dobu šetřila a on jen přijde, už utrací. Na druhé straně stále vyzdvihovala vzornost svých dětí, ke kterým přilnula. Jinak dobrý manžel stával se pro svou osamocenost zádumčivým a východisko z nelepšící se situace hledal nakonec v sebevraždě.

V manželství je třeba denně žít ze svátosti manželství, a tak ji stále obnovovat a upevňovat. Denně se odevzdávat jeden druhému a přijímat se navzájem, to se týká i psychické oblasti. Říká se: »Sdělená radost, dvojnásobná radost; sdělená bolest, poloviční bolest.« Duševní jednota manželů je posilující životodárný zdroj pro všechny starosti. Tělesné spojení má být symbolem této jednoty, ale milostný pohlavní poměr je také pro



manžele sloupem souladu, který podpírá ostatní, a proto má v harmonii též své nepostradatelné místo.

Otevřeme-li Písmo svaté, čteme o manželství v listě apoštola Pavla:

*»Aby nevzniklo nebezpečí kvůli nezdrženlivosti, každý muž ať má svou ženu a každá žena ať má svého muže. Muž ať plní ženě, čím je jí povinen, a stejně tak i žena muži. Žena nemá právo volně nakládat se svým tělem - to právo má její muž. Podobně ani muž nemá právo volně nakládat se svým tělem - to právo má jeho žena. Nezkracujte v té věci jeden druhého, leda po vzájemné dohodě a na čas, abyste se mohli věnovat modlitbě, ale pak zase buďte spolu. Jinak by vás ďábel uváděl do pokušení, kdybyste neuměli žít zdrženlivě. To však říkám jako dovolení, ne jako rozkaz« (1Kor 7,2-6).*

Mluví-li sv. Pavel o tom, že má právo ten druhý, je to dá no slibem odevzdanosti, kterým jsme mu toto právo dali. Myslíme-li na právo, je třeba si zároveň uvědomit slib lásky, který užívání práva musí doprovázet. Láska má být důvodem všech našich činů. Chvála bud těm, kterým tato láska ovládá jazyk.

*»V moci jazyka je život i smrt... Někdo tlachá, jako by probodával mečem, kdežto jazyk moudrých hojí« (Př 18,21 a 12,18).*

Mluva má při harmonizaci rodiny rovněž svůj vliv. S ní však souvisí správné porozumění. Ne každý říká přesně to, co si myslí, to, čeho chce dosáhnout. A. Terstenjak v knížce O lidských vztazích uvádí, že ženy se vyjadřují nepřímou, v oklikách; udělají malý náznak a už si myslí, že se vyjádřily dostatečně jasně. Někdy, i když méně často, to může být naopak.

Věta: »Zůstaneš doma?« může někdy v ústech ženy znamenat požadavek »Zůstaň doma!«, nebo jen přání, prosbu. Nepochopení však rychle narušuje harmonii vzájemného vztahu. Rovněž zase žena nemůže posuzovat muže podle sebe a za jeho logikou hledat pozadí, které neexistuje. Naučit se druhému rozumět a přijmout způsob jeho mluvy je plus pro společnou harmonii.

Další plus pro harmonii v rodině jsou slova ocenění. Chvála je projevem lásky. Vždy je užitečné více chvály než kritických připomínek, a to vůči všem členům rodiny. Kde se více chválí, tam je více radosti - a ta je solí života. Využívejme příležitosti chválit ty, které milujeme. Ne v přetvářce, ale s upřímností. Nezapomínejme ani na společnou chválu toho, kdo je jí nejhodnější - Boha. On nám chce dát tu největší míru radosti.

Jsme nedokonalí lidé, a tak velmi často nedomyšlíme, co druhého ovlivnilo třeba při nezdaru a velmi snadno potom dokážeme svou kritikou neprávem ranit. Snášet křivdu není snadné, ale učme se odpouštět. O tom, co je odpuštěno, se už nemluví. Velkou pomocí rozvaděným manželům je pro jejich usmíření modlitba. Čím bylo více hněvu, tím více čerpejte klidu z modlitby, oba dva. Nejúspěšnější je sv. růženec. Samota na rozjímání bývá prospěšnější, ale pak je nutný návrat, síla k němu vychází z modlitby.

»Jsou lidé, kteří si myslí, že dosažení šťastného souladu jejich manželství není a snad ani nebylo v jejich rukou. V čem vězí podstata štěstí na společné cestě?« To si přeje dozvědět se Vlasta a jistě i mnozí z vás, kteří toužíte obnovit harmonii společného života.

Podstatou manželského štěstí je vzájemná jednota manželů a jednota s Bohem. Bůh je ten, kdo sjednocuje. Svátostné manželství si můžeme představit jako trojúhelník s úhly: já, ty, Bůh. Moje cesta k Bohu vede přes toho druhého. Zároveň se nabízí cesta ke druhému přes Boha - skrze jeho lásku.

Při harmonizaci jde o odstranění toho, co tuto cestu k manželskému partneru začalo narušovat.

Na některé aspekty ohrožující soulad v začátcích manželství jsme se již podívali. Časem se člověk mění a mívá sklon k pohodlnosti. Aniž si to uvědomí, může vytvářet svým chováním prvky, které vzájemnou jednotu narušují. O. P. Dokládá pro to doporučuje, aby si manželé sepsali (při příležitosti přípravy k obnově svátosti manželství) všechno to, co by podle vlastního názoru mělo být a co by mohlo přispět k plné vzájemné jednotě. Po sepsání každým z manželů na samostatný papír si je manželé vymění, zatrhnou si to, co myslí, že dokáží, a hned s tím začnou.

Ve sloupci »Co by být mělo« se mohou vyskytnout asi takovéto body:

1. Uklízet po sobě.
2. Nedělat věci na poslední chvíli.
3. Nebýt nervózní.
4. Nenaříkat, nevzdychat.
5. Nebýt věčně nespokojený.
6. Nechodit stále ve špinavých montérkách.
7. Zeptat se: »Nepotřebuješ něco?«
8. Vyslechnout druhého.
9. Zajímat se o jeho starosti.
10. Být více doma s rodinou.
11. Nepít alkohol.
12. Nekouřit.
13. Netrávit tak mnoho času u televize.
14. Modlit se společně.
15. Učit se s dětmi.
16. Nepochadát náladám.
17. Nehledat útočiště u rodičů.
18. Nesnižovat partnera před dětmi.
19. Neutrácet tak příliš.
20. Neškludit.
21. Neuzavírat se před světem.
22. Konkrétní přání týkající se oblasti intimního života...

A jakékoliv jiné body, počet individuální.

Každý souhlas, vyjadřující rozhodnutí splnit takové požadavky, znamená říci »ano« Bohu ve svém partnerovi.

Pamatování na výročí svatby může také někdo považovat za blahodárný příspěvek k souladu manželů. Není bez zajímavosti přehled různých oslav výročí svatby, které jsou zároveň i příležitostmi pro symbolizující dárky. První svatba bývá označovaná jako zelená,

protože tato barva je symbolem naděje, se kterou muž a žena do manželství vstupují. Dále máme výročí:

1. rok: Bavlněná svatba - bavlna není příliš pevná, ale je praktická, hřeje. Manželům ještě nevyrchalo teplo první lásky a využívají praktické, darované předměty.

5. rok: Dřevěná svatba - manželství už mívá stálost, pro jakou je za symbol voleno dřevo.

6,5 roku: Cínová svatba - je narážkou na to, že manželství čas od času potřebuje »vyčistit«. Rovněž symbolické dárky jsou takové, že potřebují občas podobnou údržbu.

7. rok: Měděná svatba - manželství se už zdá být tak stabilní, že začíná nabírat jakousi patinu. Podobně ji mívají mince.

8. rok: Plechová svatba - říká se, že manželství už našlo svou vlastní cestu. Za vhodný dárek se doporučuje plechová forma na pečení.

10. rok: Růžová svatba - na toto kulaté výročí by manžel mohl pamatovat kyticí deseti růží.

12,5 roku: Petrželová svatba - petržel symbolizuje, že manželství má být stále zelené a chutné.

15. rok: Skleněná nebo také křišťálová svatba - vztah manželů má být čistý a průhledný jako křišťál. To připomíná i vhodný dárek.

20. rok: Porcelánová svatba - manželství se po těch letech často hodnotí jako pevné, třpytivé a současně citlivé. Při této příležitosti bývá vítána obnova obsahu kuchyňské linky.

25. rok: Stříbrná svatba - čtvrt století potvrdilo trvalou hodnotu manželství a to je důvod k větší oslavě i k cennějšímu dárku.

30. rok: Perlová svatba - léta manželství jsou srovnávána s řadou perel na náhrdelníku.

35. rok: Lněná svatba - pevnost manželství se staví vedle pevnosti lnu, lněných výrobků.

40. rok: Rubínová svatba - připomíná se, že oheň lásky hoří stále, a to je důvod pro dárek s rubínovým kamenem.

50. rok: Zlatá svatba - kvalita a hodnota manželství je již patrná, je vidět i na dětech a vnucích. Je velmi vhodná příležitost sejít se nejen pohromadě s nimi, ale přistoupit opět spolu k oltáři pro požehnání a vyjádřit svůj dík Bohu.

60. rok: Diamantová svatba - manželství již nehrozí zničení.

65. rok: Železná svatba - manželé ve svém stáří mohou připomínat železo. Co je starší a stále trvá, to je kámen.

67,5 roku: Kamenná svatba - důvod je již řečen.

70. rok: Milostiplná svatba - je chválou Boží dobroty za prokázané milosti společného života.

Důvod chválit Boha máme každý den stále, nečekejme na stáří. Ducha Boží lásky potřebujeme ve svých rodinách právě dnes. K vážnému narušení správného ducha v rodině dochází pozvolným zmrazením vztahů mezi jejími členy, které se může začít i pouhým nedorozuměním. Pak vzniká izolovanost, uzavření se, nepřístupnost. Dotyčná osoba se tím zároveň začne „dusit“ a cítit nudu. Nuda je definována jako vztah bez vztahů a je označována za hlavního nepřítele manželské a rodičovské spirituality. Projevuje se

mlčenlivostí, nedůvěrou v lásku druhých a utajováním, které se stává příčinou, že to doma už není přitažlivé - a co tam člověk nenachází, jde obvykle hledat jinde.

Nudu se doporučuje likvidovat otevřením se ve svátosti smíření, pojaté v rodinné dimenzi, podřízením se vlivu Boží lásky. Naruší-li se naše vztahy přespříliš, jak jsme si již četli na začátku kapitoly, nakonec zůstává jediná pomoc: Hledat novou sílu Pána v jeho všemohoucnosti.

## RODIČOVSTVÍ A VÝCHOVA

*»Křesťanská rodina je opravdu prvním společenstvím povoláním k tomu, aby hlásala evangelium člověku, jenž roste a vyvíjí se, a aby ho postupnou výchovou a katechezí přivedla k plné lidské i křesťanské zralosti« (Jan Pavel II., FC 2).*

Psychologové popisují charakter rodiny vyjmenováním všech rysů, které jsou podstatné pro dobré rodinné společenství. Na prvním místě jde o vzájemné uspokojování psychických potřeb. Dítě potřebuje ze strany rodičů podněty k aktivitě a na druhé straně je i ono samo pro ně velkým stimulem, přílivem podnětů a jedinečných zážitků. Tím, že spolu žijí, děti pomáhají rodičům mnohé pochopit, učit se ze života. Člověk má potřebu osobního pouta k někomu. Dítě má tuto potřebu k dospělému. Jemu zase dává možnost prodívat nové, specificky citové vztahy. Vytváří se zde osobitá, hluboká a trvalá láska mezi rodiči a dětmi. Uznávání přednosti, »protože má děti«, umocňuje uspokojivé zařazení do společnosti.

Vliv na uspokojivé prožívání osobního běhu života v rodině mají životní perspektivy, to, že se společně s dětmi plánuje, uvažuje o životě do budoucna. Děti jsou prodloužením našeho života do budoucnosti, jsou pokračováním toho, co jsme výchovou a soužitím do nich vložili. Všechny starosti i úzkosti prožívané s dítětem jsou přínosem k růstu rodičovské autority. V těchto obavách i radostech, které jako rodiče s dítětem prožíváme, sami rosteme. Naučíme se porozumět jednání dítěte.

Podstatou rodinného společenství je i prolínání soukromí. To je sdílení společného prostoru a času. Nezdůrazňuje se moje, tvoje, nikdo nemá vlastní séparé a v tom bývá rozdíl od vztahu, např. pěstounů k dětem v ústavu.

Důležitou úlohu hraje soužití, účast na společné činnosti. Příklady táhnou. Dítě je v určitém věku formováno naší činností, naším postojem, tím, jak se chováme, jací jsme, nikoli tím, co říkáme. Nezáleží na tom, co děláme, ale děláme-li to s dítětem. Otec vychovává svého syna svým jednáním, nechá-li ho při opravě auta vedle sebe. Nejmenší naděje na výchovný úspěch bude mít, když si s ním sedne, aby mu »promluvil do duše« a udílel rady do života. Nezapomínejme tedy, že vychováváme tehdy, když s dětmi žijeme.

Soužití v rodině má přednost před jinými praktikami výchovy a princip spravedlnosti je v ní překonáván principem lásky.

K charakteristice rodinného společenství patří i vzájemná přizpůsobivost jeho členů.

Zaměření celé rodiny ke společnému cíli, který dává společná víra v Boha a společný vnitřní duchovní život, to jsou prvky, které dále upevňují rodinu, pomáhají při výchově a pomáhají překonávat životní nesnáze. Prohlubují také pocit jistoty a radosti.

Vliv rodičů a rodinného života působí i na odrostlé děti. Dr. Rozinajová to vyjádřila slovy: »Rodiče jakoby se svým životem zúčastňovali i na manželských vztazích svých dětí.« Rodiče mají moc a úkol podílet se na posvěcení tohoto světa budováním Božího království v srdcích svých dětí. Všichni rodiče by si měli uvědomit svůj vliv a odpovědnost za výchovu svých dětí, která je pro ně nejzávažnější povinností, protože souvisí s předáním života. Tak to také zdůrazňuje a připomíná církev prostřednictvím dokumentů 2. vatikánského koncilu i slovy Jana Pavla II.: *»Úkol vychovávat sahá svými kořeny do základního povolání manželů účastnících se na stvořitelském Božím díle. Tím, že v lásce a z lásky dávají život nové lidské osobě, která má v sobě povolání k růstu a vývoji, berou rodiče na sebe úkol účinně ji pomáhat, aby mohla žít plně lidským životem. Úlohou rodičů je vytvořit takové láskou k Bohu i k lidem proniknuté prostředí, které napomáhá k plné osobní společenské výchově dětí. Rodina je tedy první školou společenských ctností, které právě potřebují všechny společnosti«* (FC 36).

A v promluvě o významu výchovy řekl tento papež na fóru UNESCO: *»Při výchově jde vlastně o to, aby se člověk stával více člověkem o to, aby více ,byl' a ne pouze více ,měl' aby totiž prostřednictvím toho, co ,má', co ,vlastní', dovedl být více a plněji člověkem to znamená, aby rovněž uměl více ,být' ne-jen ,s druhými', ale také i ,pro druhé'. Výchova má základní význam pro utváření mezilidských a společenských vztahů.«*

»Je to ideálně podané,« říká Věra, »ale jak takové pravé výchovy ve větší části společnosti docílit? Dnes jde téměř každému spíše o to, aby více měl a druhé co nejvíce využil. Tomu se učí i mnoho dětí z příkladu rodičů.«

Ano, Věro, příklad je velmi podstatný ve výchově, a proto tolik záleží na tom, jaký dáváme. Navíc je ale též zapotřebí si připomenout a náležitě si uvědomit, že za pojmem výchova bychom vždy měli vidět soustavné kladné působení na celého člověka, jehož osobnost je tvořena rozumem, citem a vůlí. Při výchově je třeba ovlivňovat všechny tyto prvky. Musí zde být angažována schopnost chápání, láska a řád. Je chybou, vidí-li někdo výchovu jen v poučování a napomínání. Zůstávají-li dva důležité prvky nezapojeny, je výsledek negativní.

Dítě potřebuje od začátku života zvykat určitému řádu, jehož požadavky se úměrně vytvářejí a jsou vyžadovány v pro-středí plném lásky. Děti musí poznávat, co je správné a co ne, potřebují také vidět, že i rodiče dodržují nějaká pravidla. Za každým potrestáním dětí má následovat opět návrat pohody, která byla jejich proviněním narušena.

Jako odpověď na podobnou Emilovu otázku, co vše považují pro dobrou výchovu za důležité, uvádím následující přehled to-ho, co zdůrazňuje P. Maria:

1. Věnovat dětem hodně času. To je nejlepší metoda.
2. Dávat dětem mnoho pravé mateřské i otcovské lásky. Přitom by nikdy nemělo být vymezování hranic nějakými podmínkami. Nesmí existovat vydírání: »Budu tě mít ráda, až... když...«

3. Co nejvíce se modlit, protože modlitba podporuje růst a vytváří duchovní strukturu pro mladého člověka i celé společenství.

4. V rodině vést ve větší míře vzájemné hovory, při kterých se rodiče musí otevřít dětem a děti rodičům. To je způsob k vyřešení problémů, k vytváření důvěrného společenství a jednoty.

5. Při výchově stejné působení rodičů, směřující za společným cílem.

6. Jednat s vědomím, že není možné všechno dětem dovolit rovněž ne ani sobě. Zároveň třeba pamatovat na to, že omezování mládeže je možné jen ve stálém procesu a po malých krůčcích. Je nutné mít na zřeteli, že materiální pro-spěch je druhořadý a vede k tomu, že se děti odcizí.

7. Vypěstovat větší důvěru než je vliv školy, které se často nedostává shody s pedagogickými zásadami.

Při výchově postupujeme podle chápání a potřeb dítěte, které se s věkem velmi mění. Je proto důležité dítěti rozumět.

Vliv na dítě začíná velmi brzy, a to již v těle matky, kde dítě vnímá pohodu nebo nervové otřesy, ve kterých matka žije. Na tom závisí, zda bude dítě klidné, nebo nervózní a podobně. Již tehdy se začíná utvářet jeho povaha. Vedle vlivů hormonálních, které jsou dítěti transportovány v krvi matčině, má přímý vliv to, co dítě slyší a vnímá. Zda je to řeč laskavá nebo hádky.

Bývá-li matka příliš v noci vzhůru, může dítě převzít i tento zvyk.

Hned po narození začíná období velmi rozhodující pro celý život. Rodiče vychovávají kojence svou péčí a láskou. Dítě potřebuje vždy cítit, že ho mají rodiče rádi, že jim na něm záleží.

Dítě si od malička musí zvykat určitému řádu a od rodičů je zase třeba, aby se naučili rozeznávat, co je a co není neposlušnost. Dítě kolem jednoho roku např. objevuje, že svou silou může zasahovat dál než dosáhne, má radost, že věc z jeho ruky se pohybuje dál a objevenou funkci opakovaně ověřuje. Maminka, pokud v tomto stadiu vývoje dítě nepochopí, se neprávem zlobí, že dítě vyhazuje věci z kočárku. Často by stačilo dát hračky na šňůrku a nebylo by třeba se pro ně stále ohýbat a čistit je od špíny.

Ve druhém roce, kdy dítě poznává rozměry prostoru a objevuje »dutiny«, může být rodičům nemilý i tento jeho zájem, kdy se dítě specializuje na klíčové dírky, klíče, nabírání a vylévání vody. Opět jde o vývoj poznávacích schopností. Ve druhém roce je také začátek výchovného období, ve kterém má dítě snahu napodobovat činnost dospělých. Nebude ochotné poslechnout jen proto, že se mu řekne, co má a co nemá. Ale tehdy, když se mu zdůrazní: »Vidíš, to tatínek...« A ono se bude snažit tatínka napodobit.

V motivaci dítěte ke správné činnosti mají mnohem spíše působit kladné požadavky než zákazy a tresty. Začátky náboženské výchovy nesmějí být pojaty formou nařízení. Nejpřirozenější způsob přivedení malých dětí k víře je v tom, že víru prožívají tím, co vidí u svých rodičů, sourozenců a v celém domácím prostředí. Láska rodičů má být pro dítě obrazem Boží lásky a radostnou zkušeností, že je s ním někdo, kdo ho má rád, kdo mu poskytne to, co potřebuje, a u koho je v bezpečí. Když matka nemůže splnit přání dítěte neustále být s ním, je pak ono snadno vedeno k důvěře v Někoho, kdo může všechno. Zvláště když dítě vidí, jak s tím Někým rodiče mluví, že ho prosí a jemu děkují. Dobrá matka má předpoklad přiblížit své-mu dítěti Boha velmi snadno

a brzy. Avšak osobní, duchovní a náboženský život matky pomáhá budovat základy pro duchovní život tohoto dítěte již před jeho narozením, neboť mu zprostředkovává požehnání skrze svůj vlastní život s Bohem.

V období mezi 2. až 3. rokem dochází ke změnám v oblasti sociálního a citového vývoje dítěte. Dítě si začíná uvědomovat samo sebe, svou svébytnost, kterou si snaží ověřit tím nejjednodušším způsobem, že začne odmítat to, co my od něho chceme, aby prosadilo své. Nejde o neposlušnost, za jakou bývá tento vzdor někdy považován, ale o projev určité touhy dítěte přesvědčit samo sebe, že má schopnost rozhodnout se. Při výchově nejde v tomto směru o potlačení, ale o kultivování dítěte. Dětské »vztekání« v tomto období znamená, že se v dítěti něco děje a že je to třeba usměrnit. Je třeba dítě učit, že člověk ne-může chtít něco na úkor druhých, že naše volby se musí často podřizovat různým důležitějším potřebám. Dítě v tomto věku ovšem také potřebuje dosahovat uplatnění svých názorů. A tak přesto, že někteří vychovatelé tvrdí, že tak malé dítě ještě není schopné volby, že není dobré dávat dítěti vybírat ze dvou možností, psychologové doporučují, tam, kde to jde, naopak dítěti možnost výběru dávat, a to třeba ze dvou barevných možností v oblečení nebo před ně položit dvě hračky, aby si samo vybralo, se kterou si bude hrát. Takto mohou rodiče předejít tomu, že dítě bude chtít nežádoucím způsobem uplatňovat svůj názor třeba v samoobsluze. Je třeba, aby možnost volby pro dítě byla vždy podmíněna dovolením rodičů. Nebylo by výchovně správné nechat dělat dítě něco jiného, než k čemu má souhlas rodičů. Má dělat to, k čemu si souhlas vyžádalo, a měnit to až po novém souhlasu. Nesmí přitom však dojít k návyku, že vždy souhlasíme. Jsou potřebné situace, kdy jednoznačně trváme na tom, že určitou věc dítě nesmí. Při neuposlechnutí má dítě poznat, že by bývalo lepší poslechnout.

Pro svou orientaci se potřebuje učit chápat zákonitosti, aby se podle nich mohlo řídit. Snadno si zvykne vyhýbat se tomu, co pálí, nebo co působí vždy negativně. Aby si však mohlo uvyknout na to, které projevy jsou v jeho jednání dobré a které špatné, je důležité, aby oba rodiče reagovali vždy stejně. Ne aby jednou dělali zle a podruhé totéž ignorovali, nebo některý z rodičů do-konce učil dítě, že některé věci nesmí jen před druhým rodičem.

Dítě potřebuje určitý řád a k objevování zákonitostí naší pomoc pro jejich porozumění. Rodiče, kteří svému dítěti svým postojem komplikují rozlišování dobra a zla, proviňují se proti němu více, než si uvědomují.

U dvouletého dítěte je přirozená i citová vazba na maminku, bez níž dlouho nevydrží, a krátkodobé trvání citových pro-jevů, pláče a smíchu. Ve druhém roce si děti zpočátku hrají jen vedle sebe a spíše si vzájemně překážejí. Proto bývají nářky, že druhé dítě chce jeho hračku nebo jeho místo na písku a podob-ně. Teprve asi ve třetím roce se děti začínají navzájem potřebovat, aby si spolu mohly hrát. To vše jsou také důvody, proč se nedoporučuje dávat malé děti do jeslí.

»Naše dítě ještě nechodí do školy a lže, že by mu mohl baron Prášil závidět,« posteskla si velmi výstižně jedna maminka.

»Jak řešit problém lhaní u předškolních a o něco starších dětí?«

O odpověď na tuto otázku má zájem více rodičů a neméně by ji měli znát i budoucí rodiče. Nejde o lhaní v pravém slova smyslu, jak se rodiče někdy mylně domnívají, ale jde o představitost, o projevy bujné fantazie, která je normální ve věku, kdy děti ještě nerozlišují mezi realitou a iluzí. S tímto problémem se můžeme setkat u dětí sotva pětiletých i u osmiletých, které říkají bez špatného úmyslu to, co si dotvářejí ve

své fantazii. Děti při manipulaci se svými představami prožívají svět pohádek a o svých vysněných přáních jsou schopné mluvit jako o realitě. Někdy je dobré v komunikaci s nimi přejít na jejich hru, přičemž jim dáme pocítit nejen to, že jim rozumíme, ale i to, že skutečná pravda je nám naprosto jasná. Jindy je užitečné napomoci jim ke snadnějšímu přiznání, když dítě něco špatného provedlo nechtěně, zdůrazněním, že to ne-bylo jistě úmyslné. Dobře vedené dítě nebude přece chtít rodičům způsobit schválně nějakou škodu. Přiznání musí být vždy kladně ovlivňující okolností. Pokud nechceme, aby se nám dítě naučilo lhát ze strachu, nesmíme ho zahánět do obranné pozice, ale spíše mu ukázat, že lhaní je zbytečné a že pořádní lidé nelžou, protože lež je něco nízkého, pod úrovní.

K tématu představivosti patří také ještě jedno varování: Když mluvíme s dětmi o Bohu, ač to není ve světle pohádek, ale třeba ve světle radostného děkování za prožívanou skutečnost. Příležitostí je mnoho, vždyť Bohu vděčíme za to, že se máme rádi a nakonec za všechna dobra. V dětech je za-potřebí pěstovat vztah k Bohu na úrovni lásky, aby se učily jednat správně ne proto, že je Bůh vidí, ale proto, že by jim vadilo, kdyby jednaly jinak, než se líbí Bohu. Máme-li někoho rádi, chceme přirozeně jednat tak, aby z nás měl radost.

»Z čeho můžeme poznat, zda je naše dítě dostatečně vyspělé pro vstup do školy?«  
chtějí vědět rodiče Standy, kterému bude 6 let až posledního srpna.

Jedním z výrazných projevů, že dítě je schopné začít školu, je to, že zvládne započatou činnost také dokončit. Projevuje se to i tím, že dítě tvrdošijně setrvává u hraní, i když je maminka zavolá k obědu. V takových případech je lepší dítěti předem oznamovat: »Za chvíli půjdeme jíst, jen co ručička na hodinách dojde k této čáře.« Dítě tak vedeme k tomu, že se svůj plán snaží dokončit v termínu a přispěje to k rodinné pohodě i k rozvoji jeho schopností.

»Jak pokračuje správná výchova v souvislosti s vývojem dítěte?«

Začátkem školního věku si dítě začne více uvědomovat druhé, například potřeby a požadavky týkající se sourozenců, které je nutno respektovat. Svobodné uznávání těchto požadavků je označováno jako první opravdový krok ve vývoji lidské osobnosti. Jsou to požadavky lásky, které vedou člověka k velkodušnosti a samozřejmě se doplňují s požadavky rozumu a vůle.

Školní věk, v němž rodiče přistupují k rozkazům, vysvětlením, zdůvodněním, se počítá asi do 14 let. Od tohoto věku by měl být rozkaz zaměněn za formu přátelské rady, i když potřeba vedení dítěte je stále. V mladém člověku nemáme vidět nižší bytost, ke které je třeba se sklánět, ale bytost Bohem milovanou, s níž máme jít cestou prohlubování lidství k dokonalosti. Prvořadým cílem vedení v tomto věku je neztratit důvěru dítěte, jež se octne v období vzdoru, aby skrze něj došlo ke zralému rozhodování. Vzdorováním se mladý člověk stává sám sebou a získává potřebnou schopnost rozhodování. Rozhodovat se znamená také zároveň nést odpovědnost za následky volby. A rozhodovat se správně znamená mít moudrost a lásku v srdci. Tomu všemu se člověk potřebuje naučit, aby se stal zralým, dospělým člověkem se schopností milovat. Jde o cestu od samolibosti a bytostného egocentrismu k harmonickému rozvinutí tělesných i duševních schopností s využitím nadpřirozených darů, k plnému životu v lásce. Křesťanská výchova tedy směřuje k dosažení cíle pozemského uplatnění ve společnosti i k dosažení cíle věčného.

Děti, které jsou nebo budou nám svěřeny do péče, jsou ne-jen darem od Boha, ale i úkolem, který máme splnit ve spolupráci s jeho láskou. K této společné činnosti je



zapotřebí našeho otevření se Bohu a přijetí ho ve všedních, každodenních úkolech, které se bez víry mohou jevit někdy jako neúnosné. Říká se, že láska hory přenáší. Zde je tajemství odvahy křesťanských rodičů přijmout větší počet dětí. To neznamená, že se na ten úkol cítí vždy dostatečně silní, že si velký počet dětí přejí, ale že to nakonec zvládají dobře. A s mírou vnitřního štěstí, které je takové jaká byla míra jejich odevzdanosti, ne-boč tento projev lásky je spojen s přijímáním.

Často si rodiče kladou otázku, kolik dětí si mohou dovolit z důvodů sociálních i zvládnutí výchovy. Ti, kteří vyrostli v početnější rodině, mají obvykle větší odvalu mít více dětí. Ve svém vědomí mají zážitky se svými sourozenci, to, jak se vzájemně potřebovali, a hodnotí to jako přínos pro život. Dále mají menší nároky než děti odrostlé v hmotném bohatství na úkor citových vztahů. Sourozenci tvoří osobité společenství, které se vyvíjí a mění. Je-li mezi sourozenci menší věkový rozdíl, jsou si bližší i svými zájmy a potřebami. Velkým přínosem je to, že mezi více dětmi se formuje souhra, soucítění, spolupráce a vládne i soutěživý duch, u mladších je snaha co nejdříve se vyrovnat druhým. Více dětí tak přispívá ke snazší zdárné výchově. V kolektivu sourozenců si každý pěstuje i vlastní osobnost, učí se hájit sám sebe, získává předpoklady pro dobré zařazení do společnosti. Čím je v rodině více dětí, tím je více vztahů. Při jednom dítěti jsou vzájemné vztahy pouze tři, při dvou šest vztahů a při třech dětech již deset vzájemných vztahů. PhDr. Matějček se ve své knize Rodiče a děti zmiňuje o rodičích, kteří po přečtení zprávy v novinách o slepém chlapci v kojeneckém ústavu se rozhodli ho adoptovat ke svým čtyřem dětem. Na dotaz po důvodu takového rozhodnutí odpověděli: »Víte, my se máme rádi a čím je nás víc, tím je více lásky dohromady.«

## MARIA TVÁ MATKA

»Proč značná část křesťanů uctívá Kristovu matku? Kde berou oprávnění hlásit se k ní jako její potomstvo a k titulům, které jí dávají? Proč je o ní důležité mluvit při této naší přípravě?«

Na tyto poslední otázky je odpovědí tato kapitola, která má v tomto díle svůj význam a smysl.

Předně, kdo je to matka? Pro malé dítě je to milující bytost, která zprostředkovává vše potřebné, včetně spolehlivé ochrany. Matce záleží na každém jejím dítěti.

*»Když Ježíš uviděl svou matku, a jak při ní stojí učedník, kterého měl tolik rád, řekl matce: ‚Ženo, to je tvůj syn.‘ Potom řekl učedníkovi: ‚To je tvá matka.‘ A od té chvíle si ji ten učedník vzal k sobě« (Jan 19, 26-27).*

Jak vykládá a učí církve, nešlo pouze o Jana. Jan byl v symbolice zástupcem všech lidí, které měl Ježíš tolik rád... Podstata pojetí Marie jako naší duchovní Matky spočívá v její spoluúčasti na vykupitelském díle svého Božského Syna, skrze které se ve svátosti křtu a svátosti smíření rodíme k novému životu. Již v Mariině souhlasu při zvěstování byl její souhlas pro celou hloubku a šířku Božího záměru s ní.

Čím je matka pro dítě, tím je Maria pro každého Ježíšova učedníka, který ji jako matku přijal. Je-li totiž Maria plně matkou Ježíše Krista, je matkou i celého jeho

tajemného těla, kterým je Církev. Je matkou všem těm, kteří jsou s Kristem srostlí jako živé ratolesti se svým kmenem (srov. Jan 15,5).

Z více míst Písma svatého i z tradice bychom mohli odůvodňovat oprávnění nazývat Marii svou Matkou.

Věřoučná konstituce o církvi nás učí, že Maria se stala v řádu milosti naší matkou, říká: *»Toto Mariino mateřství trvá nepřetržitě v plánu milosti od jejího upřímného souhlasu, který dala při zvěstování a neochvějně zachovávala i pod křížem až do věčného zakončení spásy všech vyvolených. Když byla vzata do nebe, nezanechala svého spasitelného úkolu, ale svými mnohými přímlovkami nám i nadále získává dary pro věčnou spásu. Ve své mateřské lásce pečuje o bratry svého Syna, kteří ještě putují v mnoha nebezpečích a nesnázích, dokud nebudou dovedeni do věčné vlasti. Proto blahoslavená Panna je vzývána v církvi jako přímlovkyně, pomocnice, zachránkyně a prostřednice. Tato slova je však třeba chápat tak, že nic neubírají ani nepřidávají důstojnosti a účinnosti jediného prostředníka, Krista« (LG 62).*

Maria, staletími osvědčená přímlovkyně, pomocnice, zachránkyně a prostřednice, je nejsnadnější cestou ke Kristu. Jít skrze Marii k Ježíši znamená přijmout od Boha velikou milost a zároveň dát se k Bohu cestou, kterou si Bůh zvolil za cestu k nám.

Maria splňuje Boží záměr s člověkem tím, že je plně »Božím obrazem« (srov. Gn 1,27). Její početí bez dědičného zatížení prvotní vinou se uskutečnilo milostí Boží pro pozdější vykupitelské dílo jejího Syna, aby bylo možné sjednocení její podstaty s podstatou Ducha svatého. Toto vnitřní sjednocení nebylo ni-kdy ničím narušeno, a proto Mariino vzetí do nebe mělo přirozeně přednost před ostatními lidmi. Duch svatý je v Marii od první chvíle její existence láskou, která je totožná s láskou Otce a Syna. Proto žít s Marií znamená sjednotit se s Bohem jejím prostřednictvím, i když toto sjednocení úplně závisí na vykupitelském díle Krista a z něho čerpá své účinky.

Mnozí přehlížejí význam životní cesty s P. Marií, protože si neuvědomují přímlovnou sílu doprovázející Matky Boží. To není přímlovná síla jen nějakého super dokonalého tvora, to je víc. To je síla Boží lásky v nejposlušnější služebnici Boží, která přijala úkol mateřským srdcem, nevyčerpatelně plným milostí, pomáhat členům církve na cestě k věčnému cíli. Mariino postavení mezi Bohem a námi je darem Božího milosrdenství a svědectvím toho, že Bůh je láska. Při tomto pohledu nejsou nepochopitelná Mariina vystoupení v Lurdech, ve Fatimě ani situace v Medžugorji. To, k čemu Maria vyzývá, je totožné s výzvou evangelia. Svou angažovaností dává učení Ježíšovu důraz na aktuálnost a pro mnohé je tak činí oslovitelnějším. Maria je světlo světa, které nemůže zůstat skryto a svítí všem v domě (srov. Mt 5,14-16), v církvi zbudované na Petrovi. Maria tím plní výzvu svého Syna. Maria stejně tak, jako se modlila uprostřed církve před sesláním Ducha svatého na apoštoly, tak se stejným srdcem modlí za církev i dnes.

Nelogické je smýšlení lidí, kteří druhé lidi, hříšníky, prosí o přímlovu u Boha, a přitom poprosit o ni Pannu Marii považují za něco rouhačského vůči Bohu. Věří, že přímlovná modlitba nějakého kazatele je zbaví nemocí, které je tíží, Mariin vliv však že by jim mohl uškodit. Mariin vliv škodí jedině plánům Božího nepřítele, a to neoslavitelnou silou.

Chválit a oslavovat Marii, v níž církev došla svého cíle, nejdokonalejší jednoty s Bohem, to zároveň znamená chválit Boha a radovat se z této jednoty v naději na budoucí účast. Podstata mariánských poutí směřuje k obrácení se od hříchu k Bohu, a

to je na nich nejdůležitější. V tom je význam, bez kterého není pravé úcty k Marii. Ctít Marii, to znamená napodobovat ji v lásce k Bohu, mít ji před očima jako vzor.

V Konstituci o církvi o Marii čteme: *»...září jako vzor ctností nad celé společenství vyvolených ...a jistým způsobem takřka spojuje v sobě a vyznačuje nejhlubší pravdy víry; proto když se o ní mluví a uctívá se, přivádí tím věřící k svému Synu, k jeho oběti a k lásce k Otci« (LG 65).*

Ta nejopravdovější mariánská úcta vede člověka k tomu, aby Mariinou pomocí zcela náležel Kristu a tak konal všechny věci dokonaleji s Ježíšem, v Ježíši, skrze Ježíše a pro Ježíše, svůj poslední cíl. Tak učí jeden z největších mariánských ctitelů, sv. Grignon, který hlásá, že skrze Marii spása začala a skrze ni se také nevyhnutelně dovrší. Ukazuje, že *»Marii té-měř vůbec nebylo vidět při prvním příchodu Ježíše Krista, aby se lidé ještě málo poučení a osvícení o osobě jejího Syna nevzdalovali od něho, příliš silně a mocně Inouce k ní, což by se pravděpodobně stalo, kdyby bývala byla známa« (O pravé pobožnosti k P.M.).* To srovnává s důvodem, pro který Bůh dlouho nezjevoval svou trojjedinost. Totiž, že uprostřed pohanského mnohobozství by to lidé ještě nebyli snesli. Podobně jako bylo dříve třeba, aby se lid utvrdil v poznání Boha duchovního, než byl zjeven Bohočlověk, tak bylo napřed i nutné utvrzení víry v Ježíše Krista před zjevením Marie.

Sv. Grignon říká: *»Důvodů, které vedly Ducha svatého, aby skrýval svou Nevěstu za jejího života a zjevoval ji jen velmi málo od hlásání evangelia, těch už není. Bůh si ji přeje zjevit.«* A udává způsob i důvod: *»Maria bude poznaná a zjevená působením Ducha svatého, aby se skrze ni šířilo poznání Ježíše, láska k němu a služba jemu.«*

Mnozí nekatoličtí křesťané si myslí, že za katolickou úctou k Panně Marii je třeba vidět modloslužbu. Ale to je stejné nepochopení jako u poctivě smýšlejícího člověka, který odhalí své důvody, pro které nemůže věřit v Boha. Z jeho důvodů obvykle vyplyne, že v boha jeho představ nevěříme a nemohli bychom věřit ani my. Bohužel, nemohu však tvrdit, že chyba není také na nás katolících, třeba na našem chování, které může být někdy zavádějící, protože jsme jen slabí lidé. Kdo však pozná sám sebe, lépe pochopí druhého, takže mu nejsou překážkou jeho chyby. Kdo se navíc zachytí opěrných bodů, které jsou mu nabízeny, snadněji pokročí k cíli. Pro věřící katolíky jsou opěrnými body eucharistie a Maria. Všechno ostatní, co snad máte na mysli, je mezi těmito body.

P. Maria i dnes říká: *»Udělejte všechno, co vám řekne« (Jan 2,5).* Církev nikoho nazavazuje k víře v některá zjevení Panny Marie, i když se přesvědčila o jejich pravosti. Zdůrazňuje, že závazné Boží zjevení končí uzávěrkou Písma svatého. Maria neříká v tom smyslu nic nového, jen je pomáhá uvádět v život svých dětí. Koncil říká: *»Maria není jen nečinný nástroj v rukou Božích, ale svou svobodnou vírou a poslušností spolupracuje na spáse lidí. Podle sv. Ireneje Maria ,svou poslušností se stala příčinou spásy pro sebe i celé lidské pokolení' « (LG 56).* Marii- no sjednocení se s Bohem je tak velké, že pravda o ní je pravdou o Bohu. Těm, kterým je problémem uvěřit v později zjevené pravdy Duchem svatým, protože o nich není v Písmu, doporučuje se přečíst si v evangeliu sv. Jana 16,12-14. Ježíš v něm říká: *»Měl bych vám ještě mnoho co říci, ale teď byste to nemohli unést. Až však přijde on, Duch pravdy, uvede vás do celé pravdy ... a oznámí vám, co má přijít. On mě oslaví, protože z mého vezme a vám oznámí.«* Tato slova se naplňují např. v tom, co bylo a co bude jako dogma prohlášeno o Marii. V uctění tajemství, která jsou s ní spojena, je oslaven Ježíš.

Někteří nekatolíci mohou mít vzor úcty k P. Marii v Martinu Lutherovi, který ji uctíval až do své smrti, nebo i v Mistru Janu Husovi, o jehož vztahu k P. Marii svědčí např. tato jeho slova: »O blahoslavené Panně Marii věříme, že ona sama je po Kristu zvlášť osobně hodna nejvyšší úcty... jí hned po Kristu máme sloužit, jí hned po Kristu máme napodobovat... Je to ona paní, jejíž pomocí byly odstraněny nepravosti, splaceny dluhy a zahlazeny viny, jejíž pomocí se staré obnovuje, slabé posiluje...« Toto Husovo svědectví je uvedeno v knize Naše víra.

Modlitby k P. Marii souvisejí jak s tradicí, tak s Písmem svatým. Modlitba Pod ochranu tvou se utíkáme vznikla již kolem roku 300. Opakováním modlitby Zdravas Maria opakujeme v Bibli zapsané Boží poselství, pronesené skrze anděla k Marii a doplněné pozdravem Alžběty (srov. Lk 1,28.42) s do-dáním prosby o přímluvu. V růženci jsou slova doprovodem a důraz je kladen na rozjímání, jež bychom mohli nazvat ponořením se do tajemství života Ježíše Krista. Tato modlitba tedy stejně jako celá mariánská úcta směřuje ke Kristu. Každé zasvěcení se Panně Marii je ve své podstatě projev důvěry v její pomoc, která může být různá, ale vždy s cílem směřovat člověka k Bohu. Zasvěcení se Marii může být ve své plnosti ode-vzdáním se Bohu skrze ni. Kdo patří cele Marii, patří cele Bohu. Maria, »pokorná služebnice Páně« (Lk 1,38) necítí jiné potřeby než všechno předat Bohu. Nám je blízká, protože je jednou z nás, sama stvoření jako my, má srdce plné dokonalé lásky a je proto nejlepší Matkou nám všem. Ježíš nám nemohl dát nic cennějšího než sám sebe a svou Matku.

Mariino významné místo v našich rodinách je pro naše slabosti přímo nezbytné k harmonické jednotě jak mezi sebou, tak s Kristem. Ne náhodou nám evangelium představuje Marii jako přímluvkyni na svatbě v Káni Galilejské. Byla to Mariina důvěra, která dala podnět k prvnímu Ježíšovu zázraku, k zázraku, který se týkal pozemské starosti novomanželů a radostné pohody kolem jejich stolu.

Mezi nejkrásnější gratulace novomanželům patří přání, které se může splnit i ve vašich rodinách: »Ač Kristus na pří-mluvu Panny Marie ve vašem společném životě proměňuje vodu všedních dnů v radostné víno, jako na svatbě v Káni Galilejské.«

Maria nikomu sice neslíbila štěstí pozemského typu, ale slibovala štěstí věčné. Přesto staré obnovuje, slabé posiluje, ne-mocné uzdravuje. Srdce lidí naplňuje radostí již zde na zemi. Pouhým paprskem Boží lásky naplňuje lidi radostí, jakou svět nikdy dát nedokáže.

»Proč uzdravení a radost nedává Panna Maria každému?« klade otázku Ivo. V evangeliu je psáno o uzdravení deseti malomocných, ale jen jeden se vrátil a vzdal chválu Bohu (srov. Lk 17,12-19). Jak velký efekt pro věčnost mělo asi uzdravení těch devíti, jimž Ježíš nemohl říci: »Jdi, tvá víra tě zachránila?«

Marii, stejně jako Kristu, jde o všechny. O jejich záchranu pro věčnost, na kterou má vliv ta chvilka našeho života na ze-mi. Tato doba jde různě využít i pro záchranu druhých. Kdo má srdce schopné pochopit, ač pochopí, a bude o to šťastnější, bude-li podle toho jednat. Kdo má srdce méně otevřené, ale při-jde k Marii s vírou, může být uzdraven. Tam, kde není víra, nebo tam, kde by se uzdravení mělo stát příčinou pádu, tam by nesplnilo svůj účel. Mariino působení nesměřuje k tomu, aby svět zahynul v radovánkách, ale přesně naopak, aby se od svých radovánek obrátil k Bohu a tím se zachránil k věčné radosti.

Maria je prostě naše moudrá a milující Matka a v tom je podstata našeho vztahu k ní.

## ZÁVĚREM

Drazí přátelé,

zabývali jsme se otázkami manželství a duchovního života, protože ve svátostném manželství patří k sobě. Snažil jsem se, abychom prošli v základě všechno, co má být obsahem přípravy věřících snoubenců na manželství, i to, co současným manželstvím může přispět k oživení vzájemných vztahů a k obnově manželství. Šlo o orientaci na cestě manželským životem lásky. Kdo má opravdovou lásku, má kromě šťastného partnera ve svém srdci Boha. Co však má bohatý, nemá-li lásku? Není šťastnější ten, kdo má mnoho zlata, ale ten, kdo má opravdovou lásku.

Životní problémy a vztahy jsou natolik složité, že k jejich vyřešení člověk sám nemůže vždy dospět. Z tohoto důvodu začaly v některých našich městech vznikat skupiny lidí, jež z lásky a z úcty ke každému lidskému životu nabízejí svou pomoc, a na které se můžete obrátit, když se osamělí a bezradní ocitnete před důležitým rozhodováním či v těžké osobní situaci. Patří mezi ně již zmíněná „poradna pro ženy v tísní“ v Praze, viz: <http://linkapomoci.cz/> kde najdete vše potřebné vč. formuláře ke spojení, plánu, adresy: [poradna@linkapomoci.cz](mailto:poradna@linkapomoci.cz) Americká 21, 120 00 **Praha 2** a telefonu: 800 108 000 využitelného v pondělí, ve středu a čtvrtek od 16 do 19 hod. Stránka hnutí Pro život

k plánovanému rodičovství je: <http://prolife.cz/antikoncepce/index.html?id=151> tématem se zabývá LIGA PÁR PÁRU (LPP) <http://www.lpp.cz/>, na Slovensku viz strany: <http://www.lpp.sk/>.

V Brně najdete pomoc přes stránky, na kterých dotazy zodpovídá Dr. Lázníčková Ludmila, lékařka s atestací v oboru gynekologie a porodnictví:

<http://poradna.katolik.cz/>, CENAP Poradna přirozeného plánování rodičovství, poradna pro ženy a dívky, Vodní 13, 602 00 **Brno**, Tel/ fax: 05/43254891 e-mail: [cenap@volny.cz](mailto:cenap@volny.cz) ;

Poradna pro ženy a dívky: tel. 543 331 470

Poradna při touze po dítěti: tel. 543 331 472

Poradna pro těhotné a kojící: tel. 543 331 471

<http://www.cenap.cz/ppr.php>

Manželská a rodinná poradna Bethesda <http://www.rodiny.iol.cz>

Starobrněnská 7, 602 00 **Brno**, tel. 542 214 547

Centrum pro rodinu a sociální péči, vedoucí: Ing. Bc. Vít Janků, adresa: Josefská 1, Orlí 20, 602 00 Brno telefon: 542 217 465 e-mail: [prorodinu@centrum.cz](mailto:prorodinu@centrum.cz)

Další poradna jsou v **Ostravě**: <http://www.prorodiny.cz/cz/programy/poradna-ppr-v-ostrove-21.htm>

Poradna přirozeného plánování rodičovství Vítkovická nemocnice bl. Antoníny Ostrava tel.: 069-5633240

Opava Poradna pro plánování rodičovství přirozenou metodou, Pastorační středisko minoritského kláštera, Masarykova 39 (1. patro) 746 01 Opava tel.: 0653-616723

Krnov Poradna přirozeného plánování rodičovství při MS YMCA Krnov Nám. Míru 13, 794 01 Krnov tel.: 0652-717742

Rožnov pod Radhoštěm, Poradna pro ženy a dívky, Nádražní 23, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm tel.: 0651-52705

Zábřeh Poradna pro ženy a dívky, Masarykovo náměstí 6

789 01 Zábřeh tel.: 0648-468238

Zlín Poradna pro ženy, Divadelní 6, 760 01 Zlín tel.: 067-7222626

Tyto informace, o nabízené pomoci, doplňuji výzvou k podobné aktivní pomoci druhým, ať organizovaně nebo jednotlivě.

Otec Fr. kardinál Tomášek již v prosinci 1989, když nás vyzýval k probuzení, abychom s pomocí Boží zahájili veliké dílo obnovy našeho národa, vyzýval vás, mladé lidi, abyste svůj volný čas věnovali pomoci rodinám, vyzýval vás, bezdětní manželé (a kdo můžete), abyste se ujali alespoň jedné matky, která nemá odvahu přivést na svět své dítě, a dělili se s ní o její starosti a pomohli. Vyzýval vás, křesťanské rodiny, abyste dle možnosti a potřeb jedna pomohla druhé, jak vás bude vaše láska inspirovat. Tyto výzvy stále trvají.

Přátelé si při kdejaké příležitosti přejí štěstí. Na konci závěru této knihy přání šťastného života doplňuji tímto receptem:

1. Usilujte o poznání Boží lásky a chtějte Bohu náležet, abyste jej měli ve svém srdci.
2. Nehleďte štěstí ve věcech, které nemáte, ale skládejte si je z toho, co máte.
3. Pěstujte si smysl pro kladné stránky věcí a událostí, hledejte na všem víc líc než rub.
4. Nejen štěstí vyhlízejte, ale také pro ně něco udělejte.
5. Braňte se monotónnosti života, starejte se o příjemné změny.
6. Žijte v přítomnosti, dělejte to, co děláte, bez soustředění na to, co bude potom, nebo co mělo být dříve.
7. Uvolněte se, abyste vyzařovali pohodu. Čím více radosti dáte, tím více jí sami budete mít.

Tu radost vám z celého srdce přeje autor této knihy.

## **DOPLNĚK - MODLITBY**

Modlitba Páně:

Otče náš, jenž jsi na nebesích, posvět' se jméno tvé.

Přijď království tvé. Bud' vůle tvá jako v nebi, tak i na zemi.

Chléb náš vezdejší dej nám dnes.

A odpust' nám naše viny,

jako i my odpouštíme našim viníkům.

A neuved' nás v pokušení, ale zbav nás od zlého.

(V ekumenickém duchu lze připojit:)

Neboť tvé je království i moc i sláva na věky.

Amen.

Pozdravení andělské:

Zdravas, Maria, milosti plná, Pán s tebou;

požehnaná ty mezi ženami

a požehnaný plod života tvého, Ježíš.

Svatá Maria, Matko Boží, pros za nás hříšné

nyní i v hodinu smrti naší.

Amen.

Chvála Nejsvětější Trojice:

Sláva Otci i Synu i Duchu svatému,

jako byla na počátku, i nyní, i vždycky a na věky věků.

Amen.

Vyznání víry:

Věřím v jednoho Boha, Otce všemohoucího,

Stvořitele nebe i země,

všeho viditelného i neviditelného.

Věřím v jednoho Pána Ježíše Krista,

jednorozeného Syna Božího,

který se zrodil z Otce přede všemi věky:

Bůh z Boha, Světlo ze Světla, pravý Bůh z pravého Boha,

zrozený, ne stvořený, jedné podstaty s Otcem:

skrze něho všechno je stvořeno.  
On pro nás lidi a pro naši spásu sestoupil z nebe.  
Skrze Ducha svatého přijal tělo z Marie Panny  
a stal se člověkem.  
Byl za nás ukřižován,  
za dnů Poncia Piláta byl umučen a pohřben.  
Třetího dne vstal z mrtvých podle Písma.  
Vstoupil do nebe, sedí po pravici Otce.  
A znovu přijde, ve slávě, soudit živé i mrtvé  
a jeho království bude bez konce.  
Věřím v Ducha svatého, Pána a dárce života,  
který z Otce i Syna vychází,  
s Otcem i Synem je zároveň uctíván a oslavován  
a mluvil ústy proroků.  
Věřím v jednu, svatou, všeobecnou, apoštolskou Církev.  
Vyznávám jeden křest na odpuštění hříchů.  
Očekávám vzkříšení mrtvých a život budoucího věku.  
Amen.

Anděl Páně:

Anděl Páně zvěstoval Panně Marii  
a ona počala z Ducha svatého. Zdrávas, Maria...  
Maria řekla: Jsem služebnice Páně,  
ač se mi stane podle tvého slova. Zdrávas, Maria...  
A Slovo se stalo tělem  
a přebývalo mezi námi. Zdrávas, Maria....  
Oroduj za nás, svatá Boží Rodičko,  
aby nám Kristus dal účast na svých zaslíbeních.  
Modleme se: Pane, poznali jsme andělské poselství o vtělení  
Krista, tvého Syna; vlej nám, prosíme, do duše svou milost,  
ač nás jeho umučení a kříž přivede k slávě vzkříšení. Skrze  
Krista, našeho Pána. Amen.

Prosebná modlitba manželů:



Naše kroky ač jsou společné,  
naše ruce ač společně shromažďují,  
naše srdce ač společně tlukou,  
naše nitra ač společně cítí.

Myšlenky našeho ducha ač jsou jedno,  
naše uši ač společně naslouchají tichu,  
naše oči ač na sebe vzájemně hledí a splývají,  
naše rty ač společně prosí nebeského Otce o smilování.

Amen.

Modlitba růžence:

Růženec začíná Vyznáním víry: Věřím v Boha.

Následuje Otče náš, pak třikrát Zdrávas, Maria;  
po jménu Ježíš se postupně vkládají slova:

1. v kterého věříme,
2. v kterého doufáme,
3. kterého milujeme.

Sláva Otcí.

Jednotlivé desátky se skládají z modlitby Páně, deseti Zdrávasů  
a chvalo zpěvu Sláva Otcí.

Po jménu Ježíš se přidávají růžencová tajemství:

Radostný růženec:

1. kterého jsi z Ducha svatého počala;
2. s kterým jsi Alžbětu navštívila;
3. kterého jsi v Betlémě porodila;
4. kterého jsi v chrámě obětovala;
5. kterého jsi v chrámě našla.

II. Bolestný růženec:

1. který se pro nás krví potil;
2. který byl pro nás bičován;

3. který byl pro nás trním korunován;
4. který pro nás nesl těžký kříž;
5. který byl pro nás ukřižován.

### III. Slavný růženec

1. který z mrtvých vstal;
2. který na nebe vstoupil;
3. který Ducha svatého seslal;
4. který tě, Panno, do nebe vzal;
5. který tě v nebi korunoval.

Zdrávas, Královno...

Oroduj za nás, Královno posvátného růžence,  
aby nám Kristus dal účast na svých zaslíbeních.

Zdrávas, Královno:

Zdrávas, Královno, Matko milosrdenství,  
živote, sladkosti a naděje naše, buď zdráva!

K tobě voláme, vyhnaní synové Evy,  
k tobě vzdycháme, lkající a plačící v tomto slzavém údolí.

A proto, orodovnice naše,  
obrat' k nám své milosrdné oči  
a Ježíše, požehnaný plod života svého,  
nám po tomto putování ukaž,  
ó milostivá, ó přívětivá, ó přesladká Panno Maria!

Modlitba před spaním

z bohoslužby hodin, hymnus, jenž následuje po zpytování svědomí):

Na sklonku dne tě upřímně,  
Tvůrce všech věcí, prosíme:  
s tou laskavostí, jíž jsi znám,  
stůj při nás v noci a nás chraň.

Jen o tobě ač srdce sní,

>ač ve snu cítí, že s ním jsi,  
aby hned, jak se rozední,  
znělo tvou chválou nejčistší.

V žití nám pevné zdraví dej,  
v nás oheň lásky rozehřej,  
ač temnou noc a také nás  
rozjasní tvého světla jas.

To, Otče mocný nejvýše,  
dej skrze Krista Ježíše,  
s nímž a se svatým Duchem též  
po všechny věky kraluje. Amen.

## **POUŽITÁ LITERATURA**

### **Bible Písmo sv. Starého a Nového zákona.**

Ekumenický překlad, ÚCN, Praha 1985.

### **Dokumenty Druhý vatikánský sněm.**

Křesťanská akademie, Řím 1983.

### **Fromm Erich: Umění milovat.**

Orbis, Praha 1967.

### **Furuhjelmová Mirjam a kol.: Čakáme dieťaťko.**

Osveta, Martin 1987.

### **Grignon z Montfortu: O pravé pobožnosti k P. Marii.**

L. Kuncíř, Praha 1922.

### **Jan Pavel II.: Manželská morálka a spiritualita.**

Úvahy nad encyklikou Humanae vitae.

Cesta, pro potřeby Centra pro rodinný život v Olomouci, 1991.

### **Jan Pavel II.: Familiaris consortio.**

Řím 1981.

### **Kluz Wladyslaw: Světlo a stín.**

Zvon, Praha 1991.

### **Korec Ján Chryzostom: K manželstvu a rodine.**

Lúč, Bratislava 1990.

**Kurs pro instruktory metod PPR.**

Sborník přednášek. Centrum, Olomouc 1990.

**Naše víra.** Sborník úvah o katolické víře.

Kolektiv autorů. Zvon, Praha 1990.

**Nový zákon.**

Z pův. řeckého znění přeložil Dr. Ondřej M. Petruš O.P.

Vídeň 1970.

**Pavel VI.: Humanae vitae.**

Vyšehrad, Praha 1969.

**Pokorný Lad. a kol.: Obnovená liturgie.**

ČKCH, Praha 1976.

**Potrat...** fakta uváděná britskou společností LIFE.

Centrum, Olomouc 1990.

**Psychológia a pastorácia.** Zborník prednášok.

Dolný Smokovec 1990.

**MUDr. Pšenička Oldřich, CSc.: Výběr partnera na celý**

**život jako základní životní rozhodnutí se zamyšlením**

**nad osobním zráním člověka. (Cyklostyl).**

**Dr. med. Rötzer Josef: Přirozená regulace početí.**

Cesta, pro potřeby Centra pro rodinný život v Olomouci, 1991.

**PhDr. Rozinajová Helena: O lásce, sexe, manželstve,**

**rodičovstve. XX a XY. Osveta, Martin 1989.**

**MUDr. Šipr Květoslav, CSc: Hovory o lásce.**

Tisk, Brno 1991.

**Terstenjak Anton: O lidských vztazích.**

Křesťanská akademie, Řím 1968.

**Tomáš Malý: Ty a on ty a ona.**

Křesťanská akademie, Řím 1985.

**Tomáš Malý: Výchova v rodině.**

Křesťanská akademie, Řím 1973.

**Trobisch Walter A.: Měl jsem rád jedno děvče.**

Pastorační rada brněnské diecéze pro vnitřní potřebu, 1969.

**Trobischová Ingrid: Radost být ženou.**

Signum unitatis 1991.

**Viem, komu som uveril.** Spolok svätého Vojtecha v Trnave 1990.

## VYSVĚTLENÍ ZKRATEK

- AA - Dekret o apoštolátu laiků (Apostolicam actuositatem)
- DV - Věřoučná konstituce o Božím zjevení (Dei verbum)
- Ef - list Efezanům
- Ex - 2. kniha Mojžíšova (Exodus)
- FC - Apoštolská adhortace Jana Pavla II. O úkolech křesťanské rodiny v současném světě Familiaris consortio
- Gn - 1. kniha Mojžíšova (Genesis)
- GS - Pastorální konstituce o církvi v dnešním světě (Gaudium et spes)
- HV - Humanae vitae, encyklika Pavla VI.
- Jak - list Jakubův
- Jan - evangelium podle Jana
1. Jan - 1. list ap. Jana
- Jl - kniha Jóel
- Kol - list Kolosanům
1. Kor - 1. list Korint'ánům
2. Kor - 2. list Korint'ánům
- LG - Věřoučná konstituce o církvi (Lumen gentium)
- Lk - evangelium podle Lukáše
- Lv - 3. kniha Mojžíšova /Leviticus/
- Mk - evangelium podle Marka
- Mt - evangelium podle Matouše
- PPR - přirozené plánování rodičovství
- Př - kniha Přísloví
1. Pt - 1. list Petrův
- Řím - list Římanům
- SC - Konstituce o posvátné liturgii (Sacrosanctum Concilium)
- Sk - Skutky apořtolské
1. Tim - 1. list Timoteovi<P255D>
- UR - Dekret o ekumenismu (Unitatis reintegratio)
- Ž - kniha Žalmy