

A person wearing a white hoodie is seen from behind, looking out of a window. The window has a decorative metal grille with a repeating diamond pattern. The view outside shows a building with a tiled roof and green trees. The scene is brightly lit, suggesting daytime. The text "K čemu může být dobrá kontemplace" is overlaid in the center of the image.

**K čemu může být  
dobrá kontemplace**

# Dnem i nocí rozjímejte o zákoně Páně

- ideálem všech mnichů, včetně prvních poustevníků, kteří se usídlili na hoře Karmel, byla *ustavičná modlitba*.
- mnich má být neustále ponořen do živého dialogu s Bohem
- prostorem modlitby se má stát *celý jeho život*, každé gesto, slovo, čin
- Pravá modlitba prohlubuje náš pozitivní přístup ke všemu, co nás obklopuje





# Kristus jako prototyp autentické modlitby

- není vázána na jediné místo či dobu
- Kdykoliv a kdekoliv lze dojít k zkušenosti živého Boha
- i ticho a samota se mohou stát nástrojem, existují časy a místa „příhodnější“ k modlitbě

# Tři postoje k životu

- Spáči
- Právě probuzení
- Osvícení

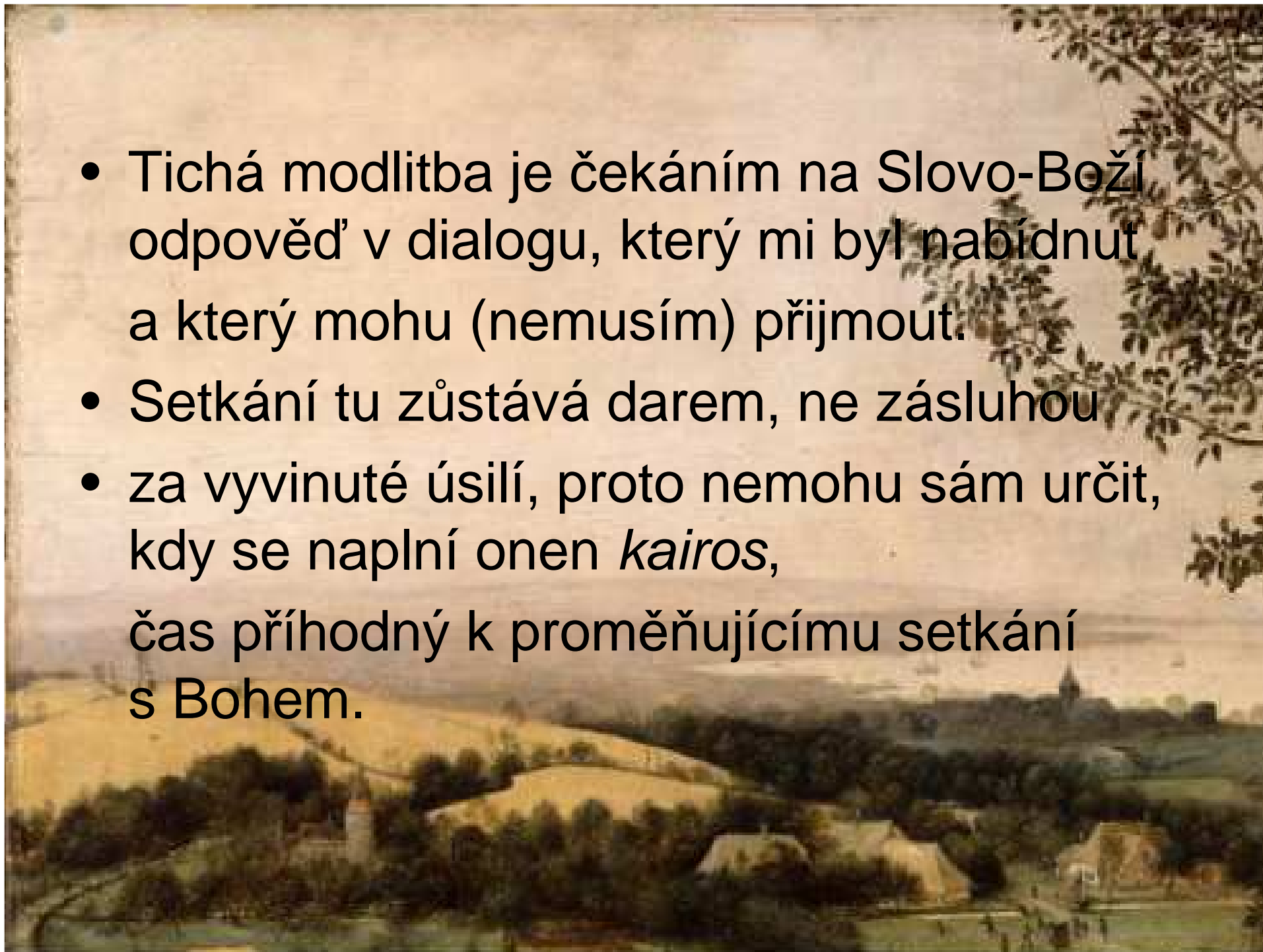
Kdo delší dobu setrvává na cestě a usiluje o autenticitu a lásku ke světu, který ho obklopuje, dospívá k „osvícení“ a přitom stále hlouběji prožívá Kristův osud jako cosi, co se ho bytostně týká - jak v jeho největší dramatičnosti Velkého pátku (a mlčení Bílé soboty), tak v jeho vyústění (dar nové a trvalé existence ve Vzkříšeném Kristu).



# Význam kontemplativní modlitby v celku křesťanského života

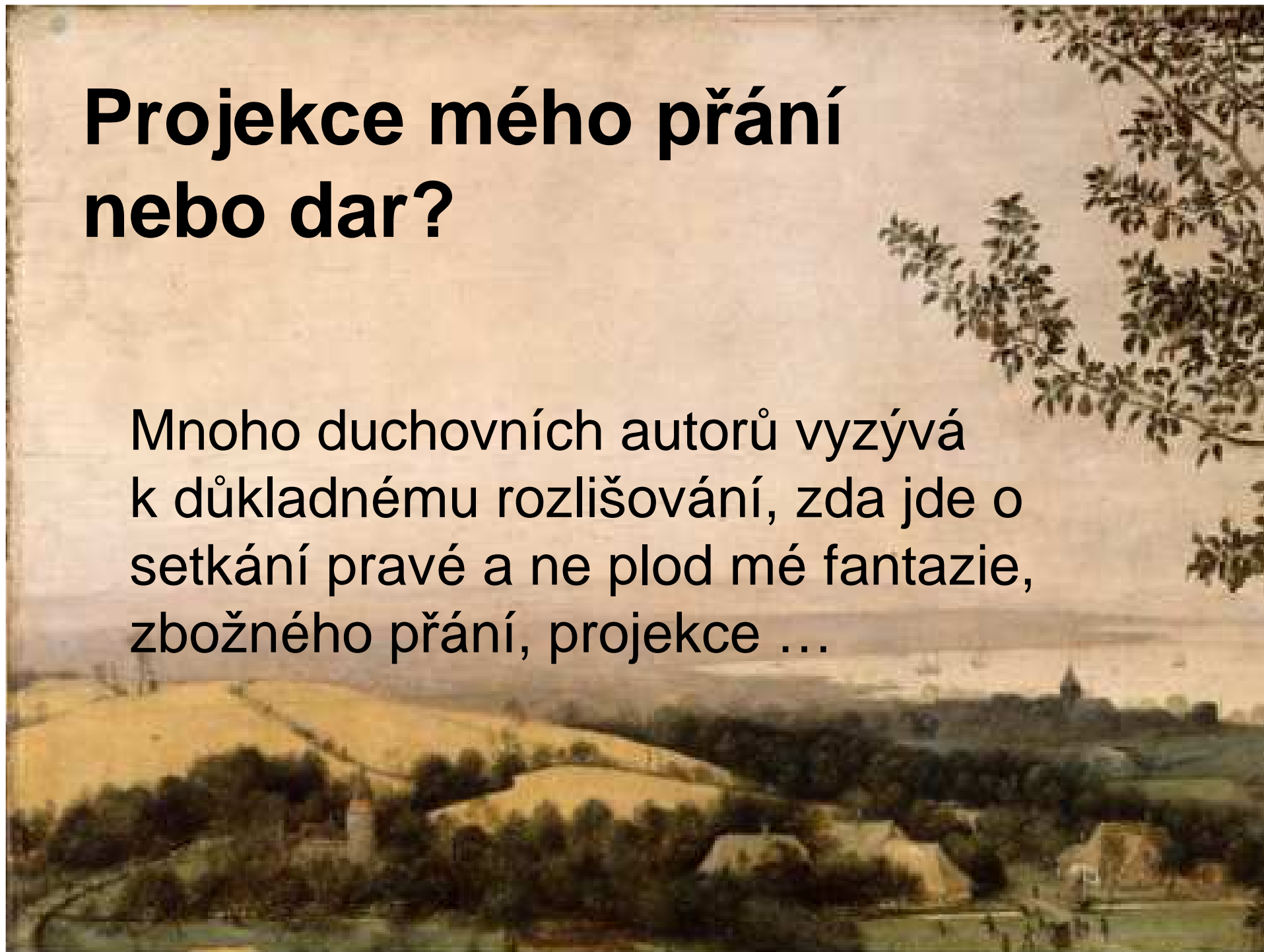
- Zkušenost tiché, kontemplativní modlitby přirozeně tíhne k doplnění **slovem** a **svátostí**, jde-li o klasickou křesťanskou cestu. Je tak na ní přítomno
  - **posvátné mlčení,**
  - **posvátné slovo**
  - **posvátné jednání**
- tyto tři prostředky mají potenciální schopnost lidský život „posvěcovat“, tj. mají uvádět do vztahu s vlastním nitrem, s druhými, se světem i Bohem, ... uskutečňovat náš život jako „Bohu příjemný“ (srv. Řím 12, 1-3).

- Tichá modlitba je čekáním na Slovo-Boží odpověď v dialogu, který mi byl nabídnut a který mohu (nemusím) přijmout.
- Setkání tu zůstává darem, ne zásluhou
- za vyvinuté úsilí, proto nemohu sám určit, kdy se naplní onen *kairos*, čas příhodný k proměňujícímu setkání s Bohem.



# Projekce mého přání nebo dar?

Mnoho duchovních autorů vyzývá  
k důkladnému rozlišování, zda jde o  
setkání pravé a ne plod mé fantazie,  
zbožného přání, projekce ...



# Jak se naučit rozlišovat???


„conocer sí mismo“ (Terezie Avilská)

cesta sebepoznání  
pokora



## ...v praxi:

- Dobrá modlitba život otvírá větší náročnosti na sebe samé (nikoliv na dokonalost druhých)
- kdo se opravdu modlí, mívá větší pochopení pro slabé stránky lidí kolem, ze zkušenosti ví, co je obsahem křesťanského slova „milosrdenství“ - tedy „jak Bůh mně, tak já tobě“)
- nevede k násilí na sobě a k perfekcionismu, ale ke schopnosti umět se správně rozhodovat.

A still life painting of several oranges. The oranges are rendered in various shades of orange, red, and yellow, with visible brushstrokes and shading. They are arranged on a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth or a piece of fabric. The background is a mix of light and dark tones, suggesting a simple setting. The overall style is somewhat impressionistic or expressionistic, with a focus on color and texture.

V kontemplaci nás Duch vede k životní harmonii, k větší vnímavosti vůči životu jako takovému, vůči Božímu působení v nás, k větší schopnosti naslouchání a přijetí skutečnosti.

# Trojí usebranost

(„*recogimiento*“):

**klid těla**

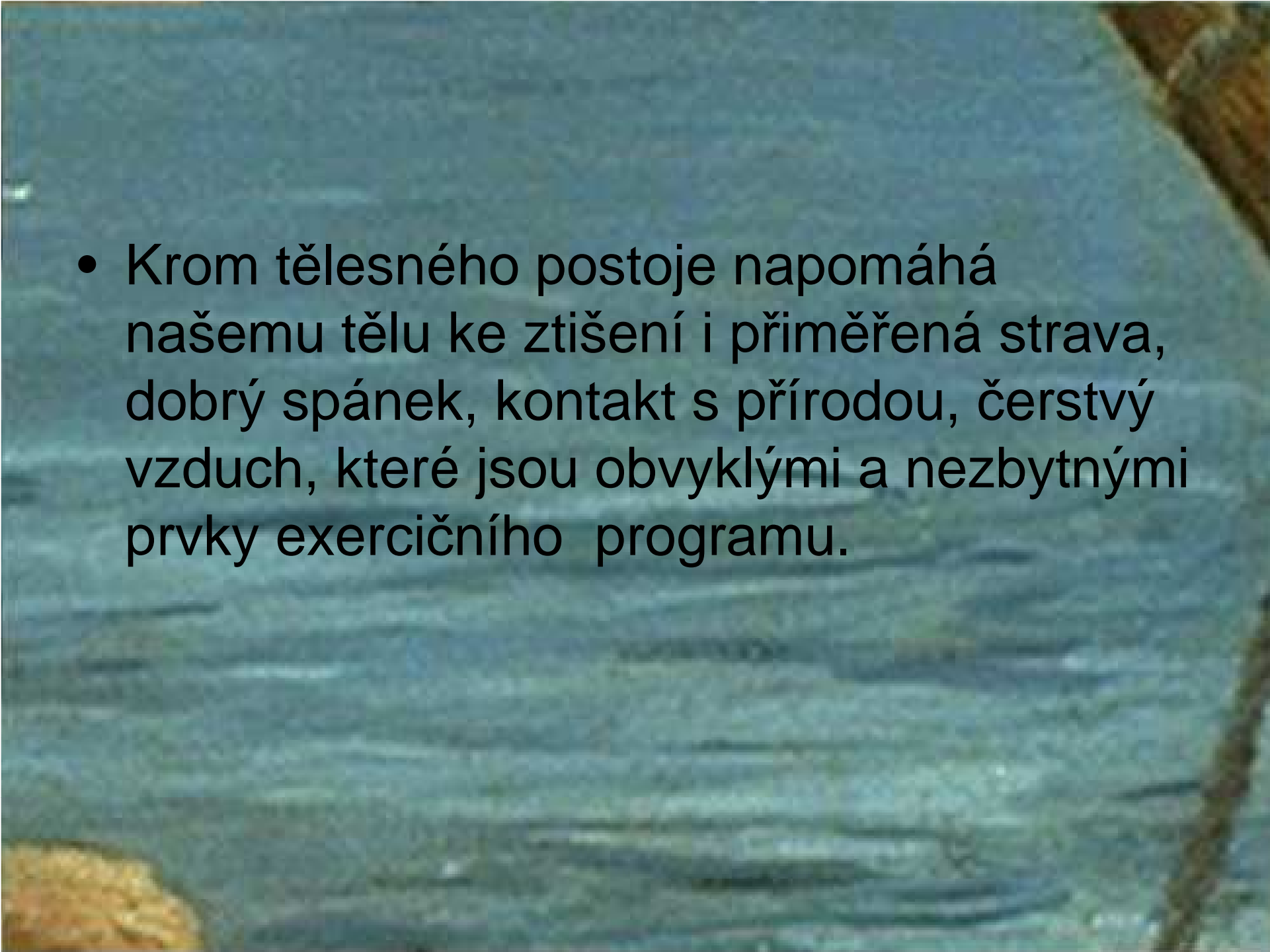
**klid duše**

**klid mysli**

# Tělesný klid

*má napomoci celkové hlubší vnímavosti:*

- „Ve starých dobách se vědělo, že postoj a gesta nejsou nic pouze zevního. Čistě zevními se mohou stát, ale to jsou potom již pokažena. Ve skutečnosti sahá posunek od ruky až zpět k srdci a držení těla tkví až v samém nitru myšlení.
- Držení a gesta vyjadřují to, co žije v nitru, co cítí srdce a co míní mysl – působí ale také zpětně na nitro, poskytují mu oporu, utvářejí a vychovávají je.“ (R. Guardini)

- 
- Krom tělesného postoje napomáhá našemu tělu ke ztišení i přiměřená strava, dobrý spánek, kontakt s přírodou, čerstvý vzduch, které jsou obvyklými a nezbytnými prvky exercičního programu.



# Klid duše:

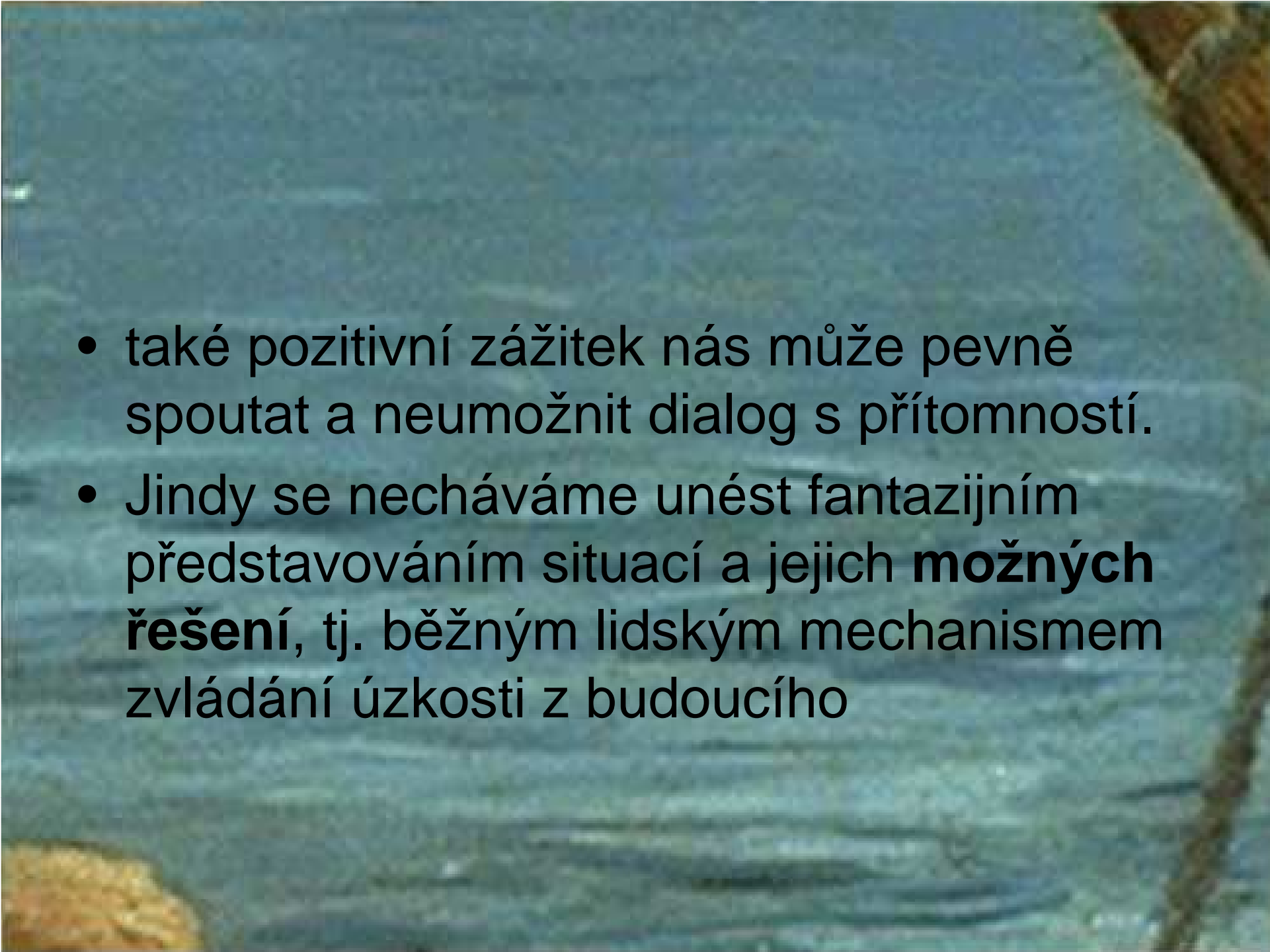
*práce s našimi emocemi, vjemy, prožitky*

- Naše strachy, obavy, nekontrolovatelné stavy úzkosti, případně neurotické projevy – to vše máme postupně a trpělivě rozlišit a zpracovat.
- Je dobré naučit se jít **za** naše pocity křivdy, žárlivost, za naše příliš tvrdé postoje. Je prospěšné se naučit **dobře** (nejen morálně:) prožívat i okolnosti pro nás nepříznivé a citově frustrující.
- Znamená to i vědomě v sobě dávat prostor citům a postojům jako je laskavost, pochopení, klid, rozvážnost. Je zdravé zkusit být k druhým někdy milý, příjemný.

- Nejen východní tradice, ale např. sv. Ignác z Loyoly dbá na základní poučení o **dechových cvičeních**, které nám mohou při hledání ztišení v oblasti emocí výrazně pomoci.
- upozorňují, jak je náš dech svázán s prožíváním určitých pocitů. Když nás něco silně rozruší, začneme dýchat zrychleně a ztěžka - což ovšem ještě neznamená zhluboka.
- Pravidelné, pomalejší, hluboké dýchání uklidňuje a napomáhá soustředění, proto se i západní spiritualita vrací k některým jednoduchým doporučením ohledně dechu při modlitbě.

# Klid mysli

- Jen obtížně se soustředíme na **jedinou věc, jediný podnět**.
- Jedno z nejobtížnějších cvičení pro současného člověka je naučit se být **tady a teď**: znamená totiž, že jsme do určité míry už zvládli jak naši vlastní minulost tak úzkost z budoucího.
- Minulé vzpomínky a zkušenosti, stereotypy a ozvuky jednání, které nás poškodilo a poškozuje, protože od něj nedokážeme získat odstup.
- Čas meditací tak můžeme strávit neustálým **přehráváním vnitřního filmového záznamu** starých příhod, setkání. Vracíme se k nim, aniž bychom si všimli, že se připravujeme o čas přítomné nové zkušenosti, která by přitom mohla mít hojivý účinek, zvláště byla-li minulá událost pro nás něčím traumatická.

- 
- také pozitivní zážitek nás může pevně spoutat a neumožnit dialog s přítomností.
  - Jindy se necháváme unést fantazijním představováním situací a jejich **možných řešení**, tj. běžným lidským mechanismem zvládnání úzkosti z budoucího

- Modlitba však znamená žít náš vztah ke skutečnosti tady a teď. Otevřít se *přítomnosti* je nejlepší přípravou na budoucnost.
- žijeme-li dobře tady a teď, naší mysli se otevře prostor pro celistvější vnímání, které integruje všechny stránky lidského prožívání.



*I kdyby se zdálo,  
že nic nedělá,  
je pro Boha i duši vzácnější  
a pro církve prospěšnější  
byť jen troška té čiré lásky  
než všechna ostatní díla dohromady.*

*Sv. Jan od Kříže, Duchovní píseň*