

Místní bratrské společenství OFS Plzeň (br. F.V. Tykvart)

Letní duchovní obnova 2025

Emočně zdravá spiritualita a modlitba (dle knih P. Scazzera)

Vladimír Tykvart
20.7.2025

Duchovní obnova MBS OFS Plzeň 2025

Místo konání: **fara u kostela PMN Plzeň**

Datum konání: **28.7.2025 až 30.7.2025**

Časový rozvrh v jednotlivých dnech: Program 10,00 – 13,00 hod., Oběd 13,00 – 14,00 hod., program 14,00 – 15,30 hod. (30.7. jen dopoledne a oběd)

Program:

Emočně zdravá spiritualita a modlitbou do přítomnosti Boha

(základem pro promluvy a modlitby v průběhu obnovy jsou dvě knihy od autora Petera Scazzera „Emočně zdravá spiritualita“ a „40 dní v Boží přítomnosti“. Vydalo nakladatelství Paulínky v r. 2024)

Pondělí 28.7.2025

10,00 – 11,30 hod. **Překážky zdravého duchovního života.**

11,30 – 13,00 hod. **Objevit své autentické já.**

14,00 – 15,30 hod. **Zlomit moc minulosti.**

Úterý 29.7.2025

10,00 – 11,30 hod. **Cesta skrze zed' (Temná noc).**

11,30 – 13,00 hod. **Přijmout svá omezení**

14,00 – 15,30 hod. **Nadechnout se věčnosti**

Středa 30.7.2025

10,00 – 11,30 hod. **Naučit se správně milovat**

11,30– 13,00 hod. **Milovat Krista nade vše**

Jednotlivé úseky obnovy v délce trvání 1,5 hod. ve dnech 28.7. až 30.7.2025 budou mít následující strukturu:

- Duchovní píseň
- Promluva na dané téma
- Ztišení před Bohem
- Společné čtení úryvku z Písma
- Duchovní zamyšlení nad úryvkem
- Otázka k reflexi
- Společná modlitba
- Ztišení před Bohem a Otčenáš

Průběh obnovy bude koordinovat a promluvy povede člen MBS OFS Plzeň br. F.V. Tykvart. Obědy budou objednávané v pizzerii. Rádi přivítáme i přátele OFS, kteří budou mít o obnovu zájem.

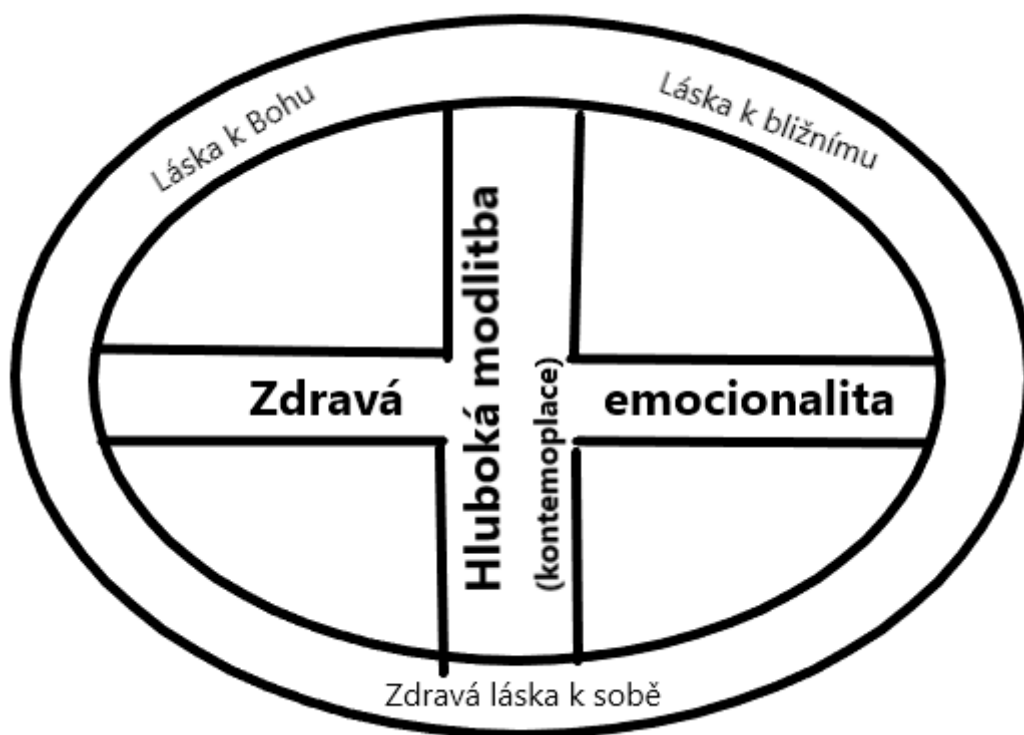
Nezdravá spiritualita

Naše lidství

Bůh nás stvořil „jako svůj obraz“ (viz Gn 1,27). Ten v sobě zahrnuje složky, které tvoří naši celistvost. Máme: fyzickou, duchovní, emoční, rozumovou a sociální (vztahovou) složku. Pokud má někdo nějaký tělesný handicap hned to poznáme. Stejně tak lehce poznáme, že má někdo nedostatek rozumu. Naše emoční složka je však na první pohled nepoznatelná. Lidé a my sami se „známe“ jen podle vnějších projevů. To však tvoří pouze malou část naší celistvosti. Naše kořeny, kořeny naší osobnosti, jsou však hluboko v nitru a tvoří až devadesát procent celkového obrazu osobnosti. Velká část našeho nitra je mocí Ježíše Krista nezasažená, pokud se nebudeme zaměřovat také na naši emoční složku osobnosti.

Co je „zdravá spiritualita“?

Spiritualita (duchovnost) je určitý způsob milování Boha, lidí a světa. K tomu, abychom mohli opravdu milovat Boha, lidi a všechno stvoření, nutně potřebujeme modlitbu (kontemplaci) a zdravou emocionalitu. Lze to vyjádřit názorně diagramem:



Pokud nám chybí nebo je nedostatečná horizontála (tj. emoční zdraví), nebo pokud nám chybí nebo je nedostatečná vertikála (tj. hluboká modlitba, kontemplace), potom trpíme nezdravou spiritualitou.

Dvojitý problém

Tendence přehlížet jednu nebo druhou stránku zdravé spirituality působí problém. Pokud přehlízíme to, co se děje v našem nitru, tj. pokud nebereme v úvahu svůj vnitřní život (city, myšlenky, paměť..., tak vzniká problém. Stejně tak, pokud zanedbáváme svůj modlitební život např. tím, že se vymlouváme na nedostatek času a nedokážeme se ztišit a být v přítomnosti Boha, tak znovu čelíme problému.

Řešení

Řešení spočívá v zaměření se na obě části duchovního života, tedy na emocionalitu a na modlitbu. Snaha strávit každý den více chvil s Bohem v modlitbě jistě pomůže k tomu, že dovolíme Ježíši Kristu, aby vstoupil pod povrch našich životů. Vypěstujeme si s ním hluboce osobní vztah.

Naučit se trávit čas s Pánem je Boží způsob, jak nás proměňovat ve svobodné a zralé Pánovy učedníky, kteří jsou darem pro tento svět.

Nezdravé příznaky a zároveň překážky duchovního života

V tomto přehledu se v krátkosti zaměříme na několik význačných znaků emočně nezdravé spirituality (v knize od Petera Scazzera je jich popsáno až deset).

1. Využívání Boha k útěku od Boha

Tato překážka souvisí s nezvládnutým egocentrismem a přiživováním vlastního „ega“. Na první pohled vedeme zdravý duchovní život, ale ve skutečnosti jen přikrmujeme své falešné já. Vezměme si některé příklady:

- Hodiny čtu zbožné knihy jednu za druhou,
- Mám spoustu zbožných aktivit mimo domov, jen abych uniknul bolesti z řešení bolestných problémů,
- Pracuji na Božím díle jen pro své uspokojení, a ne z lásky k Bohu,
- Modlím se, aby Bůh naplnil moji vůli, a ne Jeho vůli,
- Dávám na odiv své křesťanské kvality, aby si o mně důležité lidé mysleli to nejlepší,
- Nenápadně se chlubím svými úspěchy ve službě Bohu a tím soutěžím s druhými,
- Vztahuji na sebe jen určité biblické pravdy, ve snaze vyhnout se tlaku na zásadní změny v mém životě.

2. Ignorování svých pocitů a citů

Jde především o následující pocity: strach, smutek, hanba, hněv, zraněnost a bolest. Pamatuji se, jak jsem se v dětství zranil o hřebík, rána byla hluboká, krvácela a bolelo to moc. Doma mi řekli, ať nebrečím a snáším bolest. Nikdo mě neutěšil. Dostal jsem vynadáno za nepozornost a že jsem tedy přišel ke zranění. Dnes naopak vidáme prožívání pocitů do extrému až k sebestřednosti. Ale většina z nás své pocity a emoce potlačuje. Pociťovat znamená být člověkem (viz Boží obraz, kterým my lidé jsme). V té míře, v jaké nejsme schopni vyjadřovat své emoce, zůstáváme narušeni i ve své schopnosti milovat Boha, druhé a sami sebe.

3. Popírání vlivu své minulosti na přítomnost

Nežijme v omylu, že když jsme svým křtem přijali Pána Ježíše Krista, tak již v nás starý život zcela odumřel. Starý člověk neodumřel, i když je pravda, že naše hříchy jsou křtem smyté a dostaneme novou identitu a nový život. Je nezbytné vracet se do minulosti, abychom se osvobodili od nezdravých a ničivých vzorců chování, které nám brání milovat sebe i druhé tak, jak si přeje Bůh.

4. Snaha „řešit“ konflikty zametáním pod koberec

Asi tím nejničivějším klamem u dnešních křesťanů je to, že retušování neshod a jejich zametání pod koberec patří k následování Ježíše. Pamatuji se, jak mi maminka vyprávěla o nabádání své tchýně (mé babičky), aby „přikryla“ nepřístojné chování mého tatínka. Že to patří k dobrému křesťanskému chování. Jsme zvyklí v sobě různá pnutí v sobě pohřbít a jít dál. Stávají se z nás falešní „mírotvůrci“, když konflikty rychle dáváme „pod pokličku“. A za jakou cenu? Lžeme a děláme další nepřístojnosti:

- Něco jiného lidem říkám do očí a něco jiného za jejich zády,
- Slibuji to, co nemíním dodržovat,
- Obviňuji druhé,
- Vytvářím kolem sebe dusné ticho,
- Raději ustoupím, protože se bojím, že mne nebudou mít ostatní rádi,
- Řeknu jen půl pravdy, protože se obávám zranění citů svých přátel,
- Vyhýbám se druhým a odstřihnu se od nich.

5. Posuzování duchovní cesty druhých

Jeden ze skutků duchovního milosrdenství je napomínat hříšníky a radit pochybujícím. To se však může zvrhnout v posuzování druhých. Naším cíle v tom není dobro druhého, ale vyvýšení vlastního já. Máme tak pocit morální nadřazenosti a vlastní ctnosti v porovnání s druhými. Tvoříme si škatulky, do kterých lidi nacpeme:

- Umělci a muzikanti jsou dost ulitlí,
- Inženýři mají jen mozek a jsou studení jak psí čumák,
- Všichni chlapi jsou blbci,
- Ženy jsou jen přecitlivělé hysterky,
- Chudí jsou líní ...

6. Výčet dalších příznaků nezdravé emoční spirituality

Zde jsou alespoň vyjmenované (bez dalšího komentáře) jiné příznaky nezdravé spirituality: umírání nesprávným věcem (např. radosti ze života), dělení života na část světskou a duchovní, místo prožívání přítomnosti Boha jen konání pro Boha, maskování své zraněnosti a selhání, nerespektování hranic (např. pocit viny z toho, že nikdy nedělám dost přičemž nechápu, že já a každý člověk máme svoje limity).

Objevit své autentické já

Falešné já a pravé já

Vztah k Bohu a poznání sebe sama jsou úzce provázané skutečnosti. Jádro naší spirituality (duchovního života) je trvalá snaha ke „svlečení starého, falešného“ já, abychom mohli opravdově žít v tom „novém a pravém“ já. Apoštol Pavel říká: „*odložte starého člověka s dřívějšími způsoby života... a oblečte nového, který je stvořen podle Božího vzoru jako skutečně spravedlivý a svatý*“ (Ef 4,22.24). Podobně nabádali i další velikáni víry. Např. Augustin, mistr Eckhart nebo sv. Terezie z Ávily. Drtivá většina z nás zemře, aniž pozná, kým vlastně ve skutečnosti je.

Již v prvním večeru zaznělo, že jsme všichni stvořeni k Božímu obrazu. Bůh je myslící bytost, i my jsme myslící bytost. Bůh má vůli, my máme vůli. Bůh cítí, i my cítíme... Jsme lidské bytosti stvořené k Boží podobě a část této podobnosti spočívá i ve schopnosti cítit a prožívat emoce. Když rok za rokem popíráme své bolesti, prohry a pocity, postupně se vytrácí i naše lidskost. Měníme se v prázdné skořápky s namalovanými úsměvy. Thomas Merton to popsal ještě trochu jinak takto:

„Vyčerpávám svůj život na to, ... abych oděl toto falešné já... A tak kolem sebe ovíjím zážitky a přikrývám se příjemnými věcmi a slávou jako pruhy látky, abych učinil sám sebe viditelným pro sebe i pro svět. Jako bych byl neviditelným tělem, jež se může stát viditelným jen tehdy, pokud jeho povrch pokryje něco viditelného. Pod věcmi, do nichž jsem oděn, není však žádná podstata. Jsem prázdný, dutý... A když to vše zmizí, nezbude ze mě nic jiného, než má vlastní nahota, prázdnota, dutost.“

Velké pokušení falešného já

V Mertonově popisu výše čteme, že se *přikrýváme věcmi a slávou jako pruhy látky*. Stává se to pokaždé, když podléháme pokušení falešného já. To je výstižně popsáno v příběhu o Ježíšově pokušení na poušti (**Lk.4,1-13**). Ježíš jim odolal. V našem životě se to však často nedaří. V příběhu se nabízí tři falešné identity, které však Ježíš odmítl, protože chápal svoji pravou identitu. To čteme v Písmu ještě před tímto příběhem, když Otec z nebes sesílá Ducha svatého a zvolá: „*to je můj milovaný Syn, v něm mám zalíbení.*“ (Mt 3,17). Řečeno jinak: jsi milováníhodný, dobrý. Je skvělé, že existuješ... Láska je jeho sebe-porozuměním. Naše vnímání a porozumění musí být stejné, abychom mohli přijmout a milovat své pravé já. Jen Boží láska v Kristu dokáže unést tíhu naší pravé identity. Zmíněné trojí pokušení svým způsobem křičí: „*Boží láska ti nemůže nikdy stačit. Nejsi hoden lásky. Nejsi pro něho dost dobrý!*“

První pokušení: Jsem tím, co dělám (důraz na výkon). Pokušitel: „*Jsi-li syn Boží, řekni, ať se z těchto kamenů stanou chleby*“ (Mt 4,3). Naše kultura dává otázky: čeho jsi v životě dosáhl? Jak jsi předvedl svoji užitečnost? Co děláš? Cítíme se v depresi, když v tom nemáme úspěch. Tak pracujeme více nebo máme ještě větší depresi. Někteří se dokonce chlubí svým workoholismem a považují to za úspěch. Křesťan: naše hodnota však leží v nevyčerpatelné Boží lásce k nám v Ježíši Kristu.

Druhé pokušení: Jsem tím, co mám (důraz na vlastnictví). Ježíš byl vzat na vysokou horu, aby uviděl slávu a moc, kterou zem skýtá. Dábel mu řekl: podívej se, co mají všichni ostatní. Ty nemáš nic. Jak si můžeš myslet, že jsi někdo? Jak chceš přežít? Jsi nula. Zlý útočil pomocí strachu – jde o to, kde člověk hledá pramen svého zajištění. Naše kultura měří úspěch člověka podle toho, co a kolik vlastní. K tomu je uzpůsobená reklama. Inflace srovnávání se: kdo má čeho více a kvalitnějšího (peníze, tělo, luxus, vzdělání, množství diplomů, kdo má nejatraktivnější partnerku... Křesťan: na Ježíšovi vidím, že svou hodnotu mohu pevně ukotvit pouze v podřízení své vůle Otcově vůli.

Třetí pokušení: Jsem tím, co si myslí druzí. Satan ponoukal Ježíše, aby se vrhnul z nejvyššího místa chrámu, aby v něj lidé uvěřili. V tu dobu lidé ještě o něm nevěděli. Začínal svůj veřejný život. Naše kultura: mnoho z nás, snad většina, přikládá tomu, co si o nás druzí myslí, mnohem větší význam, než jsme ochotní si připustit. Co říct a co ne? Na kterou elitní školu budou mé děti chodit? S kým budu chodit? Mám mu říct, že mi ubližuje? Pochvaly a ocenění nám dělají dobře. Kritika nás sráží do prachu. Křesťan: pravá svoboda je tehdy, když nepotřebujeme být něco extra v očích druhých, protože víme, že jsme milovníhodní a dobří tak, jak jsme.

Utváření pravého já

Jak rozbít své „falešné já“ a dovolit vyrašit „pravému já“ v Kristu? Jsou čtyři praktické pravdy:

1. Věnovat pozornost svému nitru v tichu a samotě. Abba Mojžíš řekl: „*Jdi a sedni si do své cely: ta tě naučí všemu.*“ Prakticky: najít si každý den čas a místo pro ticho (útěk od hluku a zvuků) a samota (přebývání v ústraní, bez kontaktu s jinými lidmi) a tam naslouchat svým pocitům, touhám, radostem a starostem. Necenzurovat je. Zapisovat si je a vracet se k nim ať poznám, jaké pravdy mi Bůh v průběhu času sdělil.
2. Najít si věrné společníky. Jsou dvě síly, které působí proti odstranění falešného já a zrození pravého já: talk okolí, abychom žili pořád dál své staré životy a naše odporující a paličatá vlastní vůle. Je zde nebezpečí sebeklamy. Proto potřebujeme spolehlivé bratry a sestry. Kdo? Duchovní průvodci a zralí přátelé, nejbližší v rodině. Když takoví ve vašem okolí nejsou, tak se modleme, aby nám Bůh takového člověka poslal. Nechte si navrhnout někoho od lidí, kterých si vážíte.
3. Vykročit ze své komfortní zóny. Odumírání starému člověku je nepohodlné a na začátku se cítím divně. Příklady: cítím se špatně, mám-li někoho pochválit nebo mám pochvalu přijmout. Mám alergickou reakci, když jsem v přítomnosti zlostných lidí. Jsem zničený z toho, že musím vstoupit do konfliktu. Myslím, že jsem selhal, když mám někoho o něco poprosit. Nepřekonatelnou překážkou je vyjádření nesouhlasu se svým přítelem... Co s tím? Neustále si připomínat a být si vědom toho, že největší dar, který mohu světu nabídnout, je mé pravé já žijící v láskyplném sjednocení s Bohem.
4. Prosit o odvahu. Když se začínáme měnit, stává se, že okolí na to reaguje třemi kroky: a) „není dobře, že ses změnil...“ (následují důvody), b) „buď jako dřív a zase tě vezmeme mezi sebe“ a za c) „pokud se nevrátíš ke svému předchozímu chování, bude to mít následky“ (následuje jejich seznam). Pokud tyto fáze odmítání nastanou, potom pokračujte ve změnách a prostě Ducha svatého o sílu vytrvat.

Zlomit moc minulosti

Proč se vracet ke své minulosti?

Emočně zdravá spiritualita vidí pravdivě realitu a nic si nenalhává. Vidí a vnímá to, že se Bůh rozhodl postavit nás do konkrétní rodiny, na konkrétní místo, do konkrétního okamžiku dějin. Toto Boží rozhodnutí nám přináší příležitosti a obdarování, ale s tím jsme na cestu životem dostali také jakýsi „*emoční ranec*“, který je plný ničivých hříšných vzorců z minulosti. Někteří z nás si na něj již tak zvykli, že si onu tíhu rance ani neuvědomují a plahočí se s ním životem. Jeden starý příběh o tom vypráví takto: *malý chlapec vyrostl na břehu rozbouřené řeky. Již v dětství se naučil stavět vory. V dospělosti tedy pokácel několik stromů, svázal je a s tímto vorem přeplul řeku. Stavba voru ho stála plno úsilí, a tak si nedovedl představit, že by se s vorem mohl rozloučit. Vzal ho na záda a plahočil se s ním na všech cestách a při tom narazil jen na pár potoků a kaluží. Jen párkrát přemýšlel o tom, o co přichází, když táhne na zádech toto břemeno: nemůže vylézt na stromy, aby měl výhled, přichází o lidi, k nimž se nemůže přiblížit, nemůže se volně proběhnout. Vlastně si ani neuvědomoval, jak je ten vor těžký, protože nikdy nepoznal, jaké je to být bez něj.* Mnoho z nás tíží podobná břemena, tedy nese hluboko v nitru místa, kterých se nedotkla Ježíšova moc a milost. Proto se potřebujeme vrátit do své minulosti, abychom potom mohli vykročit vpřed. V Písmu najdeme dvě pravdy: a) požehnání a hříchy posledních dvou až tří generací našich rodin velice ovlivňují kým jsme a b) být učedníkem Ježíše vyžaduje, abychom odkládali hříšné vzorce chování našich původních rodin a učili se, co znamená žít Božím způsobem v Boží rodině.

Síla rodiny

V Písmu slovo „rodina“ zahrnuje rod zahrnující tři až čtyři generace. Náš život ovlivňuje mnoho jiných vnějších vlivů, ale rodina je tou nejdůležitější skupinou, ke které patříme. V rodině se způsoby chování často opakují v dalších generacích, přičemž následky rozhodování a jednání předcházející generace přechází na tu další: ať je to rozvodovost, alkoholismus, sklon k závislostem, sexuální zneužívání, nešťastná manželství, útoky z domova, negativní vztah k autoritě, nemanželské děti, neschopnost navázat trvalé vztahy atd. Sociologové tomu říkají vliv prostředí a výchovy (*nurture*) a přidávají ještě k tomu ještě vliv naší přirozenosti, tj. tomu, co je nám vrozené (*nature*). Bůh v Desateru tuto skutečnost duchovní dědičnosti odsoudil: „...*stíhám vinu otců na synech do třetího i čtvrtého pokolení těch, kdo mě nenávidí, ale prokazují milosrdenství tisícům pokolení těch, kdo mě milují...* (Ex 20,4-6). Vzorce chování původem z rodin se promítají do našich vnějších vztahů a chování, aniž bychom si toho byli vědomi. Všichni si neseme toto rodinné dědictví. Ale nevyplácí se popírat je či pohrbit ve svém nitru. Chybné rodinné vzorce chování naučené v dětství (ale i vlivem kultury, médií, skupin v mládí...) jsou jakási příkázání, která podprahově působí. Jak můžeme chybně chápat význam některých slov? Zde jsou příklady: O penězích: jsou největší zárukou bezpečí a zajištěnosti – čím víc jich máš, tím jsi důležitější člověk – musíš vydělat spoustu peněz, aby bylo jasné, že jsi to „dokázal“. O konfliktech: za každou cenu se vyhýbej konfliktu – nesmiš nikoho rozněvat – neustálé hádky, naštvanost a křik jsou normální. O sexu: o něm se otevřeně nemluví – muži mohou být nevěrní, ale ženy musí být poctivé – sex v manželství bude uspokojivý a snadný. O zármutku a prohrách: smutek je známkou slabosti – nemáš právo cítit se mizerně a mít depresi

– z prohry a ztrát se rychle vzpamatuj a jdi dál. O vyjadřování hněvu: je nebezpečný a špatný – výbuch hněvu je dobrý prostředek, jak prosadit svou – sarkasmus je přijatelný způsob, jak dát průchod svému hněvu. O rodině: jsi svým rodičům zavázán za všechno, co pro tebe udělali – rodinné „prádlo“ se nepropírá na veřejnosti – závazky vůči rodině mají vždy absolutní přednost. O vztazích: lidem nevěř, zklamou tě – už nikdy se nenechám od nikoho zranit – neukazuj slabost a zranitelnost. O přístupu k jinak smýšlejícím: přátel se jen s lidmi, kteří jsou jako ty – neber si člověka jiné rasy či kultury – některé rasy a kultury nejsou tak dobré jako ta naše. O úspěchu: - úspěch znamená studovat ty „nejlepší školy“ – znamená vydělávat hodně peněz – znamená založit rodinu. O pocitech a emocích: jisté pocity jsou zakázané, nesmíš je mít – tvoje pocity nejsou důležité – je normální reagovat emočně bez přemýšlení. Jako si Bůh přál, aby Izraelité opustili Egypt, tak si přeje, abychom se vymanili z nedobrych vlivů svých původních rodin.

Příběh Josefa Egyptského

Zabírá ¼ knihy Genesis (Gn 37–50). Ani jeho rodina nebyla dokonalá. Byl jedenáctý z dvanácti Jakubových synů. Nezralý a trochu arogantní: neuvědomoval si, jak jeho sny seslané Bohem ho odcizují od bratrů. Proto ho nenáviděli a prodali do Egypta. Otcí zalhali, že zemřel. Ale i jejich otec Jakub lhal a jeho otec také. Vzorec se opakoval a gradoval. Josef ztratil vše. V Egyptě měl chvilku úspěch. Ale byl falešně obviněn (Putifarka) a uvězněn na desetiletí. Přes všechny ty katastrofy zůstal věrný Bohu. Stal se druhým mužem Egypta a když byla neúroda v jeho rodné zemi, tak znovu uviděl své bratry, Odpustil jim a díky svému vztahu s Bohem se stal požehnáním. Ctil rodinu, která ho zradila a žehnal jí. Co si z jeho příběhu můžeme vzít?

1. Měl hluboké povědomí o Boží velikosti. Uprostřed všech svých útrap svědčil o svrchované Boží moci a Prozřetelnosti. Když se odevzdáme Bohu, on nikdy nic z naší minulosti nezahodí. Zůstával vždy v Boží lásce i když šlo vše od desíti k pěti.
2. Upřímně si připouštěl zármutek a ztrátu rodiny. My často nechceme znovu prožívat svá zranění a bolesti z minulosti. Josef opakovaně plakal, když se setkal se svou rodinou. Měl zármutek nad utrpěnou bolestí, ale dokázal odpustit těm, kdo ho zradili.
3. Přepsal životní scénář podle Písma. Josef měl důvody prohlašovat, že jeho život je *jeden velký omyl, že by nikomu neměl věřit nebo že bude lépe nic necítit, protože přináší bolest ...* My si často nevědomky z rodin odnášíme poselství nebo scénáře, podle kterých se řídíme stále dál. Josef měl svou minulost stále před očima. Přemýšlel o „scénáři“, který se mu nabízel, ale přepsal jej s Boží pomocí.
4. Stal se požehnáním. Josef mohl vzplanout spravedlivým hněvem, ale místo toho se připojil k Bohu a bratrům požehnal. Mohl to udělat jen díky tomu, že v průběhu života neustále obnovoval a upevňoval vztah s Bohem, a to za každých okolností. A v okamžiku kritického rozhodnutí byl připravený.

Úžasná zvěst Ježíše Nazaretského

Vaši budoucnost neurčuje rodina, ze které pocházíte, ale Bůh! Co se stalo v minulosti není váš osud! Ti, kdo se z minulosti nepoučí, ti si ji budou muset zopakovat. Křtem jsme adoptovaní synové a dcery Boha Otce, jsme noví lidé v nové Boží rodině. Jsme vybízeni k tomu, abychom nejprve hledali Boží království a ostatní nám k tomu bude přidáno (Mt 6,33). Bůh prohlašuje, že jsme milovaní a v Kristu dost dobří (Lk 15,21-24). Být učedníky znamená uvádět tyto pravdy do života.

Cesta skrze zed'

Křesťanský život jako cesta, na které narážíme do „zdi“

Každý křesťan, který následuje Ježíše, dojde k jakési „zdi“ (mystik Jan od Kříže nazýval tento čas na duchovní cestě tzv. „temnou nocí“), kterou, s pomocí Boží, je možné překonat (projít ji) a žít dál za ní. Obraz cesty se v Písmu vyskytuje často: Bůh povolává Abraháma, aby se vydal z Uru na dlouhou cestu, na Mojžíše zvolal u hořícího keře, aby se vydal na další cestu, Izraelity povolal, aby se vydali na čtyřicet let trvající cestu po poušti, Davida povolal, aby opustil cestu pastýře a bojoval s Goliášem a nastoupil na cestu služby Hospodinu jako král... Ježíš povolal 12, aby trvale změnil jejich cestu životem. Na této cestě se zasekl a narazil Jidáš, který byl pohoršený Ježíšovým záměrem: nechápal o co mu šlo, že sám Ježíš chce, aby byl ukřižován. Pro Jidáše to znamenalo rozbití společenství, které sloužilo tolika lidem. Vyústilo to v opuštění Ježíše a ve zradu. I dnes jsou někteří „zaseklí“ u zdi. Nechápu, jakou proměnu chce s nimi Bůh udělat při cestě skrze „zed“.

Křesťanova cesta probíhá v čase a ten je rozdělen do několika období: **1. Přelomové uvědomění si Boha** (Krista začneme vnímat jako skutečnou postavu, chápeme, že potřebujeme jeho milosrdenství a lásku, a tak s ním navazujeme vztah), **2. Učednictví** (učíme se co znamená být následovníkem Krista, stáváme se částí společenství a zakořeňujeme ve víře), **3. Aktivní život** (pracujeme pro Boha, zapojujeme se do různých služeb v církvi, dáváme své schopnosti do služby Kristu a lidem. V určitém okamžiku našich aktivit se „zasekneme“ u zdi. Začíná další období cesty), **4. Zed' a cesta do nitra** (zed' nás přinutí k Cestě do nitra. Bývá to i opačně, že cesta do nitra nás přivede ke zdi. V obou případech však nás Bůh vede skrze „zed“, aby nás proměnil a naučil lásce), **5. Cesta ven** (po překonání krize víry a po očistném putování po svém nitru, které jsou nutné pro proniknutí zdi, začínáme znovu svůj aktivní život, ale ten vychází z nového já, které má základ v Bohu. Při naší vnitřní cestě jsme objevili Boží lásku k nám, a tak je naše aktivita plná vnitřního pokoje), **6. Proměna v lásku** (Bůh nám posílá nepřetržitě lidi, události, knihy atd. abychom stále rostli v lásce, aby se Kristova láska stala naší láskou, a to k Bohu i lidem. Začínáme chápat, že láska je alfa a omega všeho. Milujeme a nemáme strach. Náš duchovní život je plný poslušnosti a odevzdanosti Boží vůli v atmosféře lásky).

„Zed“ jako překážka duchovního růstu člověka

Většina z nás narazí na „zed“ při krizových událostech, které obrací náš život naruby: rozvod, ztráta práce, smrt blízkého, rakovina, negativní zkušenost v církvi, nezvladatelné dítě, autonehoda, prázdnota a ztráta radosti ve vztahu s Bohem. Zdá se nám, že víra nefunguje. Pochybujeme o sobě, o Bohu, o církvi. Naše víra se otřásá v základech. Nevíme, kde je Bůh a jak všechno bude dál. „Zed“ nebývá jednorázová záležitost. Potkává nás za život i několikrát (např. Abrahám: se Sárrou čekal u zdi 25 let, než se mu narodil první syn Izák. Za několik let narazil na další zed' – výzva k obětování vytouženého syna Izáka. Pokaždé se mu podařilo zdi projít). Sv. Jan od Kříže (mystik ve Španělsku cca 500 let zpátky), který to, co nazýváme „proniknutím zdi“ nazval přiléhavě „temnou nocí duše“, rozdělil lidi podle duchovní zralosti na tři skupiny: začátečníci, pokročilí a dokonalí. Aby se začátečník dostal dál musí přijmout Boží dar „temné noci“. Mnozí z nás však tento dar nepřijmou, protože Bohu nedůvěřujeme a nedovolíme mu, aby nás skrze „temnou noc“ provedl a proměnil nás. Nasadíme falešný úsměv a zpíváme písně o Ježíši a jeho vítězství, držíme fasádu, abychom ukázali slabším členům církve a světu, že naše víra je pevná a nezdolná. Avšak emočně zdravý věřící člověk reaguje na zmatek, pochybnosti, krize atd. a říká si: „jsem zmatený. Nevím,

co Bůh teď v mém životě koná. Zranilo mě to, jsem našťvaný. Je to tajemství a nechápu to. Je mi smutno. Bože, proč jsi mě opustil?“ To, že jsme uprostřed „temné noci“ poznáme takto: nezakoušíme příjemnou Boží přítomnost, modlíme se a nedostáváme odpověď, sestoupí na nás temnota, únava, bezmoc, pocit selhání, prázdnota, vyprahlost. To, co dosud v duchovním životě fungovalo, již nefunguje. Nevíme, co Bůh koná. Tímto způsobem Bůh pročišťuje naše pocity a touhy, abychom našli zalíbení jen v jeho lásce a vstoupili do plnějšího společenství s milujícím Bohem. On se snaží osvobodit nás od nezdravého lpění na různých věcech a od model tohoto světa. Chce, abychom i my milovali Boha a lidi jako on miluje nás. Jan od Kříže říká, že „*Bůh sesílá temnou noc láskyplného ohně*“. Podle Jana musí být v temné noci duchovní život začátečníků a jejich vůle očištěné od sedmi hříšných sklonů (Důležitá poznámka: Bůh sám očišťuje duši, ona sama nemůže dělat nic a zároveň Bůh vlévá do naší duše svou lásku): **1. Pýcha** (odsuzování jiných, netrpělivost s nimi, vybíravost, od koho přijmu poučení a vedení), **2. Duchovní lakota** (nespokojenost s tím, co mi Bůh v duchovní oblasti dává, pořád chci poslouchat nové duchovní přednášky, místo vnitřní oproštění se věnuji shromažďování a četbě spousty knih), **3. Smyslnost** (větší potěšení mám ze zbožných pocitů než v Bohu samém), **4. Hněv**: (popudlivost a náchylnost k rozčilování, neumím s pokorou čekat na Boha), **5. Duchovní obžerství** (vyhýbám se kříži a bolesti, odmítám kříž a jako dítě si vybírám jen to, co je příjemné), **6. Duchovní závist** (jsem nešťastný, když se druhému duchovně daří, srovnávám se s druhými), **7. Lenost** (utíkám před těžkými a náročnými věcmi, chci zakoušet jen sladké pocity a cítit se dobře).

Život na druhé straně „zdi“

Je na Bohu kdy a za jak dlouho nás provede „zdi“ (temnou nocí) a očistí nás a naplní naší duši svou láskou. Na nás je, abychom mu důvěřovali, čekali na něho, poslouchali ho, zůstali u něho, zůstali mu věrní i když všechno v nás volá po útěku. Jak poznáme, že jsme úspěšní či že jsme prošli zdi? Podle čtyř ukazatelů: **1. Hlubší zlomenost**. Představte si žebráka. Ne toho na ulici, který shání drobné na pivo a cigarety. Ale takového, který leží zesláblý někde v koutě s nataženou dlaní a doufá ve smilování. Zemře, pokud mu někdo nepomůže. Myslíte, že takový žebrák bude schopný vyslovit věci typu: „nebyl jsem na tom vždycky tak špatně, já mám maturitu. Nelíbí se mi, jak se na mě díváš, nech si svoje prachy. Vydělávám víc než ostatní žebráci kolem. Podívejte se tam na toho žebráka, jak je hrozně oblečený. Hanba mu“. Lidé za zdi již nemají potřebu soudit druhé. Také se neuráží při kritice a tupení. Říkají si: „*je to se mnou horší, než si myslíš*“. **2. Větší pochopení pro tajemství**. Bohu se nezamlouvá, když ho degradujeme na úroveň osobního asistenta. Bůh je imanentní (zcela blízký, je jedním z nás) a zároveň transcendentní (přesahující, mimo nás). Je v nás, kráčí po našem boku, a přesto je jiný než my (Augustin: „*pokud něčemu rozumíte, není to Bůh, komu rozumíte*“). Jedním z velkých plodů zdi je dětská důvěra a hluboká láska k tajemství. Jsme za ní svobodní, protože víme, že Bůh má věci pod kontrolou. **3. Schopnost čekat na Pána**. Zlomenost a pochopení pro tajemství přináší ovoce větší schopnosti čekat na Pána. Za zdi již nejsme svévolní a nechceme vše ovládat a mít kontrolu. Jsme trpěliví a naučili jsme se čekat na Pána. **4. Větší odpoutanost od světa**. Zásadní není otázka po štěstí, ale ta, jestli jsem svobodný odpoutaný od světa. Jestli rostu ve svobodě, kterou mi dal Bůh. Jsem-li odpoutaný, prožívám pokoj. Někdy přilneme nezdravě k věcem světa: domov, auto, knihy, pohodlí, zdraví ... a tuto fixaci na věci si uvědomíme až když nám Bůh něco z toho vezme. Za zdi také již nemáme o sobě falešné představy a jsme více podobní Kristu. Jsme realisté, protože jsme odpoutaní a schopní souhlasit a žít s těmito pravdami: „život je tvrdý. Nejsem až tak důležitý. V mém životě nejde jen o mě. Nemám všechno pevně v rukou. Jednou zemřu.“

Přijmout svá omezení

A. Naše omezení (limitovanost) souvisí se ztrátami a s prohrami.

Nemůžeme se stát kýmkoli ani udělat cokoli nás napadne. I těm nejobdarovanějším z nás, dal Bůh obrovská omezení. Právě tato naše limitovanost přivádí do našich životů ztráty a prohry. To nám způsobuje bolest, které se chceme vyhnout. Obrátit se k bolesti čelem se nám zdá nepřírozené. Velmi záleží na tom, jak se ke ztrátám, prohrám a k bolesti postavíme, jestli přijmeme realitu takovou, jaká je, nebo od ní utečeme.

Ztráty.

Většina z nás zakouší ztráty postupně v průběhu celého života až dospějeme k branám smrti, kde budeme muset za sebou nechat naprosto vše. Ztrácíme: své mládí, své sny, zaběhnuté pořádky a jistoty. Prožíváme tragické ztráty (smrt blízkého, přítele, sebevražda, samota po rozvodu, rakovina, nezaměstnanost před šedesátkou, neplodnost, psychická onemocnění v rodině). Ale, ztrácíme také falešné představy o Bohu (např. zjišťujeme, že Bůh je opravdu mnohem větší a nepochopitelnější, než jsme si mysleli, a to bolí), ztrácíme iluze o církvi (ne všichni jsou dokonalí tak, jak jsme čekali...)

Bolest.

Ztráty nám působí zármutek, který je doprovázený bolestí. Naše kultura se s ní vyrovnává nejčastěji nějakou závislostí (TV, workoholismus, porno, alkohol, přejídání, nebezpečné sporty...). Výsledkem takového popírání bolesti je „odlidštění“. Již jsme jen skořápky se zavěšenými úsměvy. Proti bolesti si také stavíme „obránné zdi“. Např. je to zeď „popírání“. Ta může být i Boží dar, a to v dětském věku, když je dítě vystaveno psychickému či sexuálnímu zneužití. V dospělosti však popírání reality brání tomu, abychom dospěli duchovně a emočně. Další obranné mechanismy jsou: zlehčování, svalování viny na druhé, přebírání veškeré viny, racionalizace, odvádění pozornosti, popudlivé reakce... Správné křesťanské řešení bolesti (lidem připadá nepřírozené) je „obrátit se k ní čelem“. V jádru křesťanství stojí, že cesta k životu vede skrze smrt, že ke vzkříšení dochází skrze kříž (lehce o tom lze kázat, než to žít). Kdosi se rozhodl před bolestí (důsledek tragické ztráty) neutíkat, ale kráčet přímo do její temnoty. Řekl: *„nejrychlejší způsob, jak se přiblížit slunci a dennímu světlu, není utíkat za ním na západ, ale vyrazit do temnoty na východ, dokud tam nenastane svítání“*.

B. Poučný příběh o Jobovi

Kniha Job ve Starém zákoně nám nejprve barvitě vypráví, jak tento úspěšný a zbožný muž utrpěl náhlou, rychlou a krutou ztrátu. Přišel v jednom dni o vše, co mu bylo drahé. Potom popisuje, jak se s takovou ohromnou ztrátou vyrovnával, tedy jak truchlil. Nacházíme v ní poučení všichni bez ohledu na výchovu, temperament, kulturu nebo pohlaví.

Rozsah Jobových ztrát.

Job byl boháč: byl to muž velmi bohatý (např. jako Bill Gates v dnešní době). Byl velmi zbožný: věrně kráčel s Hospodinem a poslouchal ho celým srdcem. Jeden z nejznámějších vůdců své doby, řekli bychom dnešními slovy.

Náhlá ztráta všeho: během jednoho dne přišel o vše, a přesto zůstal zbožný. Ztratil všechno své bohatství a skončil v naprosté bídě. Ztratil děti: tragicky zahynulo všech jeho deset dětí. Ztratil zdraví a skončil za městem jako vyvrhel. Ztratil manželství: jeho žena, po pohřbu dětí a při pohledu na nevléčitelnou nemoc manžela, toho měla dost a doporučila muži: *„Dosud se držíš své bezúhonnosti? Proklej Boha a zemři!“* (Job 2,9).

Job trpěl, a přitom zcela nezasloužený! Byl nevinný! Kde je ta Boží láska a dobrota, když věrnému Jobovi provádí to všechno?

Proces truchlení v knize Job.

Vidíme u něj pět fází truchlení, kterým se ani my (při následování Krista) nevyhneme.

1. **Věnovat pozornost svým pocitům.** Když se nás lidé ptají, jak se máme, tak většinou odpovídáme, že výborně, i když prožíváme nějakou ztrátu a zklamání. Job však vykřičel svou bolest a nic v sobě nedusil. Dokonce proklel den, kdy se narodil. 42 kapitol čteme o tom, jak zápasil s Bohem. Pochyboval. Plakal. Ptal se Boha, proč mu to udělal. Neobcházal tu hrůzu, ale přímo se s ní konfrontoval. (Poznámka: celé

2/3 žalmů jsou nářky a stížnosti vůči Bohu. Také Ježíš plakal nad Lazarem a srdce se mu svíralo zármutkem nad Jeruzalémem). Pokud my skrýváme před Bohem své přirozené lidské pocity jako strach, smutek, hněv ..., tak z nás začnou „prosakovat“. Naše kostely jsou plné takových „netěsnících“ křesťanů, protože většinu svých emocí, jimi vnímaných jako „obtížné“, dusí a myslí si, že Bůh jejich ušlechtilost ocení. Potom ty emoce „prosáknou“ jinak, např. ve formě pasivně agresivního chování (nepřístupný výraz tváře, sarkastické poznámky, nepříjemný tón hlasu, pozdní příchody...). Job nic „nedusil“ a nevyhýbal se Bohu. Rozhodl se vstoupit do zmatku své osobní „temné noci“.

2. Čekat v nejasném meziprostoru (uprostřed období zmatků). Job dokázal čekat, i když ho jeho nejbližší opustili. Pro ně totiž Bůh nebyl dost velký, aby zvládli tuto fázi truchlení – čekání uprostřed zmatku. Jeho tři přátelé byli přesvědčení, že Job musí trpět za nějaký svůj hřích. Mysleli, že Job trpí, protože se málo modlí, postí a nečte Písmo. Ale Job trpěl nezaslouženě. Jeho tři přátelé neměli „škatulku“ pro ten „matoucí prostor“, pro to tajemství utrpení. Job bojoval dvě bitvy: s Bohem a se svými přáteli, kteří pořád citovali Písmo a snažili se ho napravit. Známe ten stav, kdy se cítíme hůř po rozhovoru s někým, kdo se snaží, abychom se cítili lépe.

3. Přijmout svá omezení jako dar. Job byl jistě velkou osobností ve své době, ale nebyl Bohem. I on musel přijmout svá omezení. Jaká jsou naše lidská omezení? Fyzické tělo (stárneme, umíráme, musíme jíst, končíme život s řadou nesplněných úkolů...), rodina (rodina, etnikum, země původu, kultura jsou dar i omezení. Dětství s jedním či oběma rodiči, adoptovaní – všichni vstupujeme do dospělosti s omezeními, která z rodin máme), nadání a obdarování (jen v JK jsou všechna...), majetek (i milionáři mají svá omezení – omezení stupněm blahobytu...), temperament (viz Jungovy typy...), čas (máme jen jeden život, nemohu žít na všech místech...), práce a vztahy (nikdy nebude vše na sto procent a naše vztahy budou dokonalé až v nebi...), duchovní moudrost (Bůh se nám zjevil v Snu, Písmu, ve stvoření i dalšími způsoby. Spousta toho stejně zůstává nad naše chápání...)

Jak přijmout svá omezení nám ukazuje Jan Křtitel. Když začal Ježíš veřejně působit, tak se zástupy hnali od Jana k Ježíši. Janovo věrní se rozčilovali. Co jim řekl? „*Nikdo si nemůže nic vzít, není-li mu to dáno z nebe.*“ (Jan 3,27). Pro růst je důležité také to, abychom sestoupili s pomyslného piedestalu a zařadili se do zbytku lidstva. Něco v nás nesnáší omezení a nechceme se s nimi smířit. To je také důvod, proč jejich oplakávání také patří k duchovnímu dozrávání a růstu pokory.

4. Sestupovat po žebříku pokory. Job vyšel z utrpení se srdcem z masa a kostí. Byl to jiný člověk, vnitřně zlomený. Po velikých ztrátách a dlouhém čekání k němu Bůh promluvil. Job se stal jeho služebníkem. (nový stupeň důvěrnosti a blízkosti) V celém dlouhém čekání se Job rozhodl „vystupovat po žebříku pokory“ čemuž se nemůže vyhnout žádný Ježíšův učedník, pokud chce dozrát (Mt 5,3-10). Svatý Benedikt z Nursie v 6. stol. vytvořil žebřík pro růst v pokoře. Adaptace tohoto žebříku je z knihy Emočně zdravá spiritualita od Scazzera a má 8 stupňů: 1. stupeň – Bázeň Boží a zůstávání v Boží přítomnosti (často se chováme jako by tu Bůh nebyl...), 2. stupeň – Konání Boží vůle (ne naši ani jiných. Poznání, že zřeknutí se vůle lidské a podřízení se Božské je jádrem duchovní proměny), 3. Ochota podřít se vedení druhých (otevíráme se Boží vůli přicházející skrze druhé lidi, a to bez reptání a vzdoru...), 4. Trpělivé snášení nedostatků druhých (dovolit druhým, aby objevovali své slabosti vlastním způsobem i tempem...), 5. stupeň – Upřímnost před druhými ve věci vlastních slabostí a chyb (nepředstíráme, že jsme něco, co nejsme...), 6. stupeň – Hluboké vědomí toho, že největší hříšník jsem já (jsme si vědomí toho, že jsme možná slabší a hříšnější než lidé kolem (viz 1 Tim 1,15). Jsme největší hříšníci, víme o sobě. Vede to k laskavosti a mírnosti...), 7. stupeň – Zdrženlivost v mluvení (vládne nad jazykem ten, kdo skutečně hledá Boha a je naplněný moudrostí ...), 8. stupeň – Proměna v Boží lásku (žádá povýšenost, sarkasmus, ponižování druhých, Přijímáme omezení svá i druhých. Víme, že jsme křehcí. Všechno je pro nás dar. Pokojně spoléháme na Boží milosrdenství...).
5. Ze starého se zrodí nové. Job došel odpočinutí v Bohu, došel požeňání. Dovolil, aby mu utrpené ztráty rozšířily srdce pro Boha. Když tou náročnou cestou prošel, Bůh mu požeňal: byl duchovně proměněn a k tomu Bůh obnovil Jobův blahobyť a všeho dostal dvojnásobně. Kristovo klíčové poselství zní, že utrpení a smrt přinášejí proměnu a vzkříšení. Naše ztráty jsou skutečné. Stejně tak je skutečný náš Bůh. Živý Bůh.

Zpomalít a nadechnout se věčnosti ...

1. „Hektičnost“ dnešní doby je překážkou života s Bohem

Potřebujeme záchranné lano. Před pár lety jsem viděl jeden western, ve kterém skupina lidí z dostavníku zastavila v místě, kde potom začala velmi silná a nebezpečná sněhová vánice. Na Velkých pláních Ameriky to je dosud častý jev. Ve filmu se lidé museli držet lana nataženého od domu ke stodole, aby se mohli v nulové viditelnosti při vánici bezpečně pohybovat mezi těmito dvěma budovami a neriskovali, že se ztratí jen pár metrů od svých dveří.

Obrazně řečeno „metelice“ často řadí a kvůli ní bloudíme i v našem duchovním životě: vzali jsme si mnoho práce najednou, jsem prací zahlcení, musíme uplatňovat „multitasking“ a stejně nestíháme, jsme přehlčení termíny, každou volnou minutu chceme vytěžit na maximum. Večer padáme únavou. O víkendu se pak snažíme všechno nedodělané dohnat. Pak se stane, že tento koloběh nedokážeme zastavit až do úplného vyhoření. K tomu všemu zmatku se přidají všelijaké životní zkoušky a bouře. V duchovním životě potřebujeme lano, které by nás dovedlo bezpečně domů.

Stávající lana nestačí. Lano je tvořeno prameny. Zde je několik pramenů, které však sama o sobě nejsou zachraňující: a) mladým křesťanům doporučíme 10–30 min. každodenního čtení Bible, modlitby nebo duchovní literatury a k tomu návštěvu nedělní mše. Mladí to zkusí a nepomůže to, b) další úžasné duchovní aktivity jsou: exercicie, duchovní doprovázení, modlitby chval, almužna, *lectio divina*, půst, vyznání hříchů, modlitební deník, přímlovná modlitba. To všechno dohromady tvoří silné lano, které pomáhá držet Boží kurs uprostřed vánice. Ale jako jištění, které nás drží pevně u záchranného lana jsou dvě duchovní aktivity: a) modlitba přes den a b) slavení dne Páně (šabat). Ty nám umožní bezpečně se zachytit „lana“ a jeho prostřednictvím Boha samotného.

Jištění na pevném laně (modlitba přes den a slavení dne Páně). Tou nejdůležitější charakteristikou (jádro) zmíněného dvojího jištění je schopnost se zastavit a v důvěře se znovu odevzdat Bohu. Biskup a teolog R. Barron řekl, že podstatou prvotního hříchu je odmítnutí Božího rytmu pro náš život. Schopnost se zastavit patří k samotné podstatě toho, že jsme stvořeni k Božímu obrazu. Boha napodobujeme i tím, že ukončíme svou práci a odpočíváme. Hluboce nás duchovně ovlivní, když dokážeme zastavit na jeden den v týdnu (den Páně – šabat) a také chvíli každý den (modlitba přes den – mini-šabat).

2. Modlitba přes den

Co se myslí modlitbou přes den? Je to „v jednom dni několik modlitebních zastávek s různým obsahem podle kreativity či zralosti modlícího se“. Je to velmi stará mnišská tradice, kterou nyní praktikují např. trapisté v Novém dvoře. Jejich život zahrnuje čtyři prvky: modlitbu, práci, studium a odpočinek. Při jejich modlitbě nejde jen o to, že se obracejí k Bohu, ale hlavně o to, aby přebývali v jeho Přítomnosti. Jejich rozvrh zahrnuje sedmkrát společnou modlitbu včetně mše (od matutina v 3.15 hod. až ke kompletári před odchodem na lůžko). Pracují šest hodin. My máme s nimi společné to, že také toužíme nechat se proměnit milostí v Lásku. Náš laický stav nám však nedovoluje identický rozvrh času a jejich rytmus. V historii máme další příklady modliteb přes den: klášterní život dalších řádů, modlitby v Taizé, příklady z Bible: David 7x za den (Žl 119,164), Daniel 3x za den (Dan 6,11), JK a Ježíšovi učedníci v dané časy během dne (Sk 3,1 a 10,9). Benedikt z Nursie kolem roku 525 rozdělil čas pro modlitbu do osmi hodin. Všichni si uvědomovali, že klíčem k trvalému vnímání Boží přítomnosti v průběhu celého dne, je pravidelné zastavení se a bytí v modlitbě v přítomnosti Boha.

Základní prvky modlitby přes den. Délka může být od několika minut po $\frac{3}{4}$ hod. Nejdůležitější je snaha o to „být v Boží Přítomnosti“. Nesmí v ní chybět následující čtyři prvky:

A) zastavení: počet chviliek s Bohem není tak důležitý jako „nebýt uspěchaný“, aby to, co čteme nebo se modlíme mohlo proniknout do našeho ducha. Zastavíme se pouze tehdy, když Bohu věříme, že on je Pán, že svět běží i bez nás. B) usebranost: Vejít do Boží přítomnosti a spočinout v ní není maličkost. Ruší nás hnutí v těle, myšlenky apod. Co s tím? Být pozorný a otevřený, sedět klidně a rovně, pomalu a přirozeně dýchat, zavřít oči, nechat myšlenky odplouvat – dávat je do Božích rukou s každým dechem, být v tichu. Alternativou je také použití tzv. Ježíšovy modlitby. C) ztišení: stáhnout se do ústraní, abych se mohl setkat s Bohem. Ztišení (mlčení) znamená schopnost utišit každý vnitřní i vnější hlas, abychom mohli naslouchat Bohu. Žijeme ve světě hluku a spousty lákadel. Proto je ztišení těžké. D) modlitba s Božím slovem: základem pro klasickou denní modlitbu je Breviář. Jiným pramenem jsou krátká čtení ze Starého a Nového zákona. Jsou další prameny (lana): *lectio divina*, zpívání chval, četba celé Bible za jeden rok (viz Angelo Scarano), čtení z klasiků křesťanské duchovní literatury... Hlavně si při tom všem nemáme myslet, že nás bude Bůh víc milovat, když se víc modlíme. Ne: je zde princip milosti – Boží lásku neovlivníme tím, co děláme nebo neděláme.

3. Zachovávání dne Páně (šabatu)

Co se myslí, když mluvíme o dni Páně (šabatu)? Křesťané mají den Páně a židé mají šabat. V obou případech je to každotýdenní období čtyřiačtyřiceti hodin, ve kterém následujeme Boha tím, že ustáváme se svou prací a odpočíváme. Tento den je svatý, tj. oddělený od ostatních šesti a je jim nadřazený. Současnosti je naprosto cizí taková myšlenka: vyčlenit celý den pro odpočinek a radování se z Boha. Dodržování šabatu (pro nás dne Páně) je v Písmu uvedeno jako přikázání – čtvrté v pořadí, hned vedle přikázání, abychom nelhali, nezabíjeli a necizoložili (viz Desatero v Ex 20,1-17). Tento den je Boží dar.

Čtyři principy šabatu. Nebezpečím je zákonitost (např. nucení dodržovat jej v určený den bez ohledu na zaměstnání např. na směny). Klíčové je vytvořit si týdenní rytmus odpočinku a bytí s Bohem jednou za týden. Jsou čtyři principy tohoto svátečního dne: A) zastavit se: Hebrejské „šabat“ je doslovně to, že člověk „ustane od svého díla“. Většinou s tím máme potíže (nedokončené necháváme na víkend). Při dni Páně přijímám svá omezení: já jsem jen stvoření a Bůh je Bůh, který vše řídí. Když důvěřuji Bohu a řídím se jeho příkazy, on se postará. Důvěra! B) odpočívát: Bůh po své práci odpočíval. My jsme obrazem Boha: odpočívejme také: od práce, od fyzického vyčerpání, od uspěchanosti, od multitaskinku, od soutěživosti, od ustaranosti, od rozhodování, od dohánění restů, od mluvení, od používání mobilů, TV, PC...). C) Těšit se ze stvoření: Bůh dokončil dílo řekl, že bylo „velmi dobré“. Hebrejský význam je také pocit radosti, dovršení, úžasu a potěšení z tvořivosti. Naše doba trpí nedostatkem těchto pocitů. Slavení dne Páně nás vybízí, abychom: zpomalili, vychutnali si jídlo, vnímali krásu přírody ...užívat si přítomného okamžiku při odpočinku, při setkání s blízkými, abychom vnímali krásu lidí stvořených k Božímu obrazu. Jsme pozváni ke zdravé hravosti (řecké *perichoreze* je „tančit kolem sebe“): stvoření a život jsou dar od Boha – prostor pro hru (sport, tanec, společenské hry, prohlížení fotografií... dobře se bavit a užívat si legraci). D) Kontempletovat: tzn. přebývat s Bohem. Máme osvěžit naše vnímání pro Boží lásku a rozjímání o ní. Máme využít tento den pro ochutnávku věčnosti: oslava plná hudby, jídla, nádhery v nebi až uvidíme Boha tváří v tvář. Vyhlížíme Boží království, kdy vstoupíme do věčné Boží přítomnosti.

Další možnosti, jak zpomalit a nadechnout se věčnosti. Občas si vyčlenit i delší časová období než jednou za týden. Cílem je důkladněji se zastavit, odpočívát, radovat se a přebývat před Boží tváří: a) dovolenou chápat jako dar od Boha prožít ji pomocí výše uvedených čtyř principů, b) strávit několik dní na duchovní obnově např. 1x za půl roku, c) dát si např. po 7 letech práce pro církev 1 rok pauzu (využít opět zmíněné 4 principy)

Modlitba: *Pane, pomoz mi, abych se tě držel jako lana ve vánici. Potřebuji tě. Amen*

Naučit se správně milovat

4. Problém emoční nezralosti a emoční věk jedince

Cílem křesťanského života je „opravdově milovat“. Ve snech je to snazší než v praxi (v Dostojevského Bratřech Karamazových je příklad: bohatá žena se ptá mnicha, jak pozná, že je Bůh. Jeho odpověď: „žádné poučky a argumenty, ale zkušeností „účinné lásky““ Ona prý snívá o tom, jak slouží v pokoře chudým. Pak ji napadne, jak by mohli být nevďeční a že by to nesnesla. A dál přemítá o existenci Boha. Mnich: „*lituji, že vám neřeknu nic útěšnějšího, neboť účinná láska je ve srovnání s blouznivou krutě a děsivé předsevzetí*“).

„Opravdově milovat“ vyžaduje dospět do emoční zralosti v Kristu. Mnoho lidí zná biblické pravdy a principy křesťanského života. Ví, že by podle toho měli žít, ale neví jak. Nikdo je nenaučil dovednostem potřebným pro to, aby dospěli v emočně zdravé křesťany, kteří: jsou rychlí k naslouchání a pomalí k mluvení, jsou šířiteli pokoje, umí řešit konflikty, jsou pravdiví v lásce...

Emoční věk se nemusí rovnat skutečnému věku člověka (viz čtyřicetileté „dítě“...). Jak jsem emočně dospělý poznám podle toho, v jaké fázi se nacházím podle schématu: malé dítě – větší dítě – adolescent – dospělý. Každá tato skupina jinak reaguje na potřeby, jinak řeší konflikty, a hlavně má odlišný vztah k sobě (např. malé dítě používá druhé jen jako prostředek k uspokojení svých potřeb a nechápe svět druhých) a vztahy k druhým (např. dospělý respektuje ostatní bez nároku je měnit, dovoluje druhým, aby dělali chyby, oceňuje druhé, jací jsou, správně odhaduje své limity). Krátce je možno říct, že zdravý emoční vývoj probíhá od zaměření na sebe k zaměření na druhého.

5. Duchovní úkol: učit se lidi vnímat

Abychom mohli „opravdově milovat“, musíme žít v kontaktu s Bohem, se sebou a s druhými. Bůh nás zve k tomu, abychom se učili vnímat jeho Přítomnost v každodennosti a zároveň se učili vnímat přítomnost lidí. Málokdy se nám daří obojí (na rozdíl od Ježíše). Ježíš odmítal oddělovat praktikování Boží přítomnosti od úsilí být přítomen lidem. Žil hluboký kontemplativní vztah s Otcem a zároveň byl „kontemplativně“ přítomen lidem (tj. lidem naslouchal a byl k nim pozorný a vnímal je v Boží přítomnosti). Celou Bibli shrnul do přikázání: „*Miluj Pána, svého Boha, celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí*“ a „*Miluj svého bližního jako sám sebe*“ (srov. Mt 22,37-40)

6. Objevit „jinakost“ druhého člověka

„Rodíme se jako narcisté“ řekl M. Scott Peck. Cítíme se být středem svého vesmíru. Chceme, aby se lidé kolem nás vztahovali ke světu stejně jako my. Dáváme přednost iluzi uniformity. Máme-li však duchovně vyrůst, musí nastat Koperníkovský obrat: Tím je v emoční oblasti objev „jinakosti“ druhého člověka (bez toho, abychom ztratili sami sebe). V r. 1923 napsal Martin Buber knihu „Já a Ty“. Tam říká jednu zřejmou pravdu, že každý má svůj svět (můj svět a tvůj svět).

„Já – to“: Ale dále říká, že ve většině mezilidských vztahů ztrácíme ze zřetele jedinečnost druhých a jednáme s nimi jako s předměty (jako s „to“). Ve vztahu „já – to“ redukuji druhého na prostředek dosažení svých cílů. Tak např. vstoupím do místnosti, aniž bych někoho

pozdravil, ve vedoucí pozici přesouvám lidi z místa na místo jako by se jednalo o pouhé věci, jednám s manželkou a dětmi jako by nerozhodovali o svém čase a očekávám, že naplní mé představy, cítím se v ohrožení, když někdo sdílí jinou politickou představu, naslouchám a pomáhám druhým jen proto, že očekávám nějakou protislužbu... Slovy sv. Augustina jsem „*homo incurvatus*“ – člověk sebestředný zavinutý do sebe.

„Já – ty“: skutečný vztah může být mezi dvěma lidmi pouze tehdy, když jsou ochotní se propojit navzdory odlišnostem. Meziprostor mezi „můj svět! = „já“ a „tvůj svět“ = „ty“ naplní Bůh. Tento meziprostor je tedy posvátný a proudí v něm láska, protože Bůh je Láska. Ústřední teze Buberova je, mezilidský vztah „já – ty“ důvěrně odráží vztah „já – Ty“, který mají lidé s Bohem. Proto je tak úžasná zkušenost, když jako emočně dospělí někoho milujeme a přistupujeme k němu jako k „ty“ a ne jako k „to“. Pak ve vztahu k „ty“ proudí pravá láska a je v něm zjevná Boží přítomnost a pokoj. To je ten zmíněný posvátný prostor.

Řešení konfliktů: vztah „já – ty“ umožňuje další projev emoční zralosti, tj. schopnost řešit konflikty zralým způsobem. Verš z NZ, který bývá špatně interpretován: „*Blahoslavení tvůrci pokoje, neboť oni budou nazváni Božími syny*“ (Mt 5,9). Ježíš nás nevybízí, abychom všechny pacifikovali a chlácholili a snažili se nikoho nenaštvat, abychom problémy raději obcházel a usilovali o stabilitu a pohodu. To bychom byli falešní tvůrci pokoje. Cesta ke skutečnému pokoji je přijetí konfliktu. Pokoj Božího království nelze skloubit se lží a přetvářkou. Je potřeba pravdy. Říkat pravdu je postup zralý a láskyplný.

Nástroje pro skutečné tvůrce pokoje: sklouží k přechodu od neosobních vztahů „já – to“ ke vztahům „já – ty“. Přináší nejprve určitý diskomfort.

- a) *Mluvení a naslouchání*: komunikaci chápat jako setkání s Bohem, které se děje v čase stráveném s druhým. Proto prosme Boha: abychom byli skutečně na příjmu, abychom druhého přijmuli jako by to byl Ježíš, abychom se vnitřně ztišili a vstoupili do světa druhého. Když mluvím, tak: – o *svých* myšlenkách a pocitech – jsem stručný – opravuji druhého, pokud mám pocit, že něco pochopil jinak. Když naslouchám, tak: – se ztiším jako bych stál před Bohem – druhého nepřerušuji, dokud nedokončí myšlenku – opakuji vyslovenou myšlenku a parafrázuji a nechám si potvrdit, že jsem správně pochopil – když druhý domluví, ptám se ho, co je pro něho nejdůležitější z toho, co řekl.
- b) *Listina práv*: respekt není pocit, ale způsob, jak s druhými zacházíme. Přiznáváme druhým právo: – na osobní prostor a soukromí – být jiný – nesouhlasit – být slyšen – být brán vážně – na presumpci neviny – dozvědět se pravdu – být nedokonalý – na čestné zacházení být respektován.
- c) *Přestat číst druhým myšlenky*: naše tiché předpoklady vytváří fiktivní svět. Proto: – vybav si to, u čeho máš podezření, že ten druhý si něco myslí nebo cítí – ptej se: „mohu si ověřit jednu domněnku?“ (pokud druhý souhlasí, tak pokračuj) – řekni: „možná si myslíš, že ... Je tomu tak? – dej druhému příležitost reagovat.“
- d) *Vyjasnit si vzájemná očekávání*: předpokládáme, že druhí vědí, co chceme ještě, než to vyslovíme. Tato očekávání bývají neplatná, protože jsou: nevědomá, nereálná, nevyřčená, neodsouhlasená. Očekávání jsou platná tehdy, když jsme se na nich vzájemně dohodli. Musí být: – vědomá (musím si být vědom očekávání, které mám vůči druhému) – reálná (ptám se sám sebe, jestli je očekávání reálné) – vyřčená (musím své očekávání druhému říct přímo a s úctou) – odsouhlasená (druhý s tím musí souhlasit, jinak jsou to plkané naděje).

„Pravidlo života“ – milovat Boha nadevše

Jsme voláni k tomu, abychom si uspořádali svůj život kolem duchovních činností a zásad. Nemusíme nic od základu vymýšlet, protože se můžeme poučit z tradice naší křesťanské církve. Zároveň se můžeme vyhnout odmítání křesťanství kvůli velkému množství pravidel a přikázání, která pak vedou k zákonictví a dusí v nás radost z víry. Není tedy vhodné spojovat křesťanskou víru s přístupem „musíš – nesmíš“.

Stará křesťanská **tradice nabízí tzv. „pravidlo života“ (řeholi)**. Jejím cílem není nás omezit, nýbrž nás osvobodit. Řecké slovo „*trellis*“ (viz naše treláž) znamená opěrnou strukturu, po které se pne réva, aby rostla do výšky a rodila plody. Pravidlo života má podobnou funkci a cíl. Jde o podpůrný rámec, který nám má pomoci růst v Kristu. Řehole je tedy vědomý plán, jak udržovat Boha ve středu našeho života. Dává nám vodítka, která pomáhají připomínat si pořadí, že Bůh je pramen života. **Základem každé řehole je touha zůstat s Bohem a milovat ho.** Jestliže chceme v soudobé kultuře rozvíjet spiritualitu, tak se bez uvážení, promyšleného a vědomého plánu neobejdeme.

1. Dávný poklad životních pravidel – řeholí

Zmíníme se jen o několika z nich:

Danielova „řehole“ (mladý Daniel byl odveden do otroctví v Babylonu. Ztratil rodinu, kulturu i jazyk. Byl nucen učit se jinému vidění světa. Místní kněží jej chtěli asimilovat a změnili mu i jméno. Jak Daniel odolával ničivému tlaku? Měl svůj plán, „řeholí“. Věděl, že mu nestačí jen chodit párkrát do kostela. Je zřejmé, že celý jeho život se točil kolem lásky k Bohu. Něčeho se zřekl – nečistých pokrmů (Dan 1) a něčemu se věnoval – pravidelné modlitbě (Dan 6). Dbal na svůj duchovní rozvoj. Věděl, že jenom tak může babylonskému tlaku odolat a duchovně vyrůst. Věděl, že potřebuje mít plán, který mu umožní vnímat Boží přítomnost).

Pachomiova řehole (duchovní lidé viděli koncem 3. století, jak se křesťanství stalo všeobecným, ale také povrchním. Proto utíkali do pouští, aby zde žili zdravě duchovně. První známou řeholí pro komunity v Egyptě sepsal Pachomius (*290+345). Vznikali i další. Např. na Západě byl duchovním učitelem Jan Cassianus).

Benediktinská řehole (mnišské hnutí vyvrcholilo na Západě, když Benedikt z Nursie (480-547) sepsal nejznámější a nejrozšířenější řeholí).

Františkánská řehole (na počátku 13. století vznikly dva žebravé řády – františkáni a dominikáni, jako reakce na vývoj v církvi. Ty přinesly zcela nové impulsy do duchovního života.

2. Vytvořit si vlastní pravidlo života – řeholí

I když Bůh stvořil každého z nás jako jedinečnou bytost, všichni máme cíl stejný: sjednocení s Bohem v Kristu, proměnu k jeho obrazu a osvobození našich srdcí ode všeho, co je na překážku tomu, aby Kristus žil v nás a skrze nás. Existuje spousta variant „řehole“ pro náš život. Nejdůležitější je zaměřit se na celek našeho života, mít „big picture“. Pro mě tvoří rámec celého života Řehole sekulárního františkána. Stále více poznávám a chápu důležitost tohoto životního plánu pro můj duchovní život. Ne všichni jsou však v nějakém církevním nebo laickém řádu. Mohou si však vytvořit svůj vlastní, šitý na míru. **Rámec** naší osobní řehole by mohl vypadat

např. následovně: **modlitba, odpočinek, práce, vztahy**. Pojdme se na jednotlivé oblasti podívat podrobněji:

Modlitba. Do této oblasti zařadíme čtyři prvky: Písmo, ticho se samotou, modlitbu v průběhu dne, studium. Písmo je inspirované Bohem. Bůh k nám ve svém Slovu promlouvá. Ti, co ho psali, byli jen „nástroje“. Bible nemá být jen okrasa knihovničky, ale kniha pro každý den. Můžeme např. přečíst Bibli za jeden rok. Nebo můžeme číst Bibli rozjímavě (lectio divina). Ticho (se samotou) je pro dnešního člověka výzvou. Když zmlkne, teprve vidíme, jak jsme posedlí potřebou mít věci pod kontrolou, jak musíme neustále něco řešit. Je dobré vytvořit si návyk zařazovat do všedního dne chvíle ticha (15-20 min), abychom „spočinuli v Hospodinu a důvěřovali v Něho“ (Žl 37,7). Modlitba v průběhu dne byla předmětem našeho zájmu již při našem šestém modlitebním večeru. Možností je více: používat Breviář – denní modlitba církve, četba klasických duchovních děl (např. Následování Krista od Tomáše Kempenského), modlitba v přírodě (vnímání a pozorování stvoření v jeho rozmanitosti a chvále Boha). Studium je také duchovní aktivita. Bratři benediktini trávili 3 hodiny denně duchovní četbou. I dnešní trapisté mají studium zařazeno do rytmu dne. Jde o porozumění Písmu pomocí komentářů, četbou knih, účastí na workshopech, kurzech a seminářích, poslech přednášek lidí, kteří jsou duchovně zralejší.

Odpočinek. Tato oblast zahrnuje šabat, oproštěnost života a hru s rekreací. Šabat zde je chápán jako vyhrazený časový úsek v délce 24 hodin (podle specifických možností každého). Také jsme o něm podrobněji mluvili v šestém večeru. Zde jen připomínka, co má „šabat“ obsahovat: zastavit se, odpočívat, radovat se ze stvoření, a kontemplantovat. Oproštěnost vyžaduje, abychom odstranili vše, co nás jen rozptyluje a zůstali jsme svobodní od svodů a závislostí tohoto světa: děti nechodí do čtyř kroužků, nekupujeme si nejmodernější bílou techniku a elektroniku, nemáme pět kreditů ale jen jednu, proč dělat složitá jídla a mít pořád doma sterilně naklizeno? Pravidelně darujeme část prostředků na dobrá díla. Hra a zábava zahrnují aktivity, které jsou čisté a zdravé a doslova do nás vdechnou život. Chce to připravit a plánovat. Radost je hluboké téma, které souvisí s tím, jak vnímáme Boha.

Práce/činnost. Jsou zde dva prvky: služba a poslání (mise) a péče o tělo (o fyzické zdraví). Služba v církvi má mnoho podob. Otázkou je, k jaké službě mě Bůh zve právě teď? Může to být dobrovolnictví, pomoc lidem osamoceným a bez domova, zapojit se do společenství, starost o chudé, doprovázení nových konvertitů, vstup do politiky, obrana práv menšin, misie ve světě... Péče o tělo (životospráva) nastoluje otázky: kolikrát týdně budu cvičit a hýbat se, co budu konkrétně dělat, jak se stravuji – vyváženě či ne, mám dostatek spánku, naslouchám dostatečně svému tělu?

Vztahy. Zahrnují emoční zdraví, rodinu a společenství (souputníky na cestě). Emoční zdraví vyžaduje věnovat pozornost pocitům, které předkládám Bohu, aby řekl, co chce jimi sdělit. Dobré je vést si o tom deník, promluvit s přítelem, projít víkendem modliteb za uzdravení, chodit do skupiny, která se zabývá prakticky vztahovými dovednostmi a zásadami komunikace. Rodina se týká všech lidí, jak těch v manželství, tak ostatních vztahů v rodině. Je potřeba neustále hledat příležitosti, jak investovat čas a úsilí do vztahů. Společenství: zde je první otázkou, jaký druh společníků (z církve i mimo ni) potřebujeme pro jednotlivá období svého duchovního života. Hledat místo, kde můžete dávat i přijímat. Jaké další podpůrné sítě (skupinky) lidí potřebujeme? Máme dlouhodobého duchovního rádce a mentora?

Pravidlem života pro sekulárního františkána je ta část naší Řehole, která se zabývá způsobem života. Způsob života člena SFŘ je v čl. 4 až 19. Pro vytvoření rámce nebo celkového obrazu (big picture) je vhodné chápat naši řeholi jako životní cestu ve stopách sv. Františka, a to od křtu až k setkání se sestřičkou smrtí. Na této cestě se řídíme podle vzoru Boží Trojice, Panny Marie a v souladu s františkánskými hodnotami, a to ve vztahu k sobě a k druhým (lidem a stvoření). V rámci obnovy mají bratři a sestry k dispozici přehlednou tabulku, která jim tento rámcový pohled zprostředkuje.

Pokoj a dobro všem bratřím a sestrám OFS a všem jejich přátelům přeje bratr František Vladimír Tykvart z MBS SFŘ Plzeň.