

Tato slova – jak říkají mniši – jsou shrnutím celého evangelia, víry ve vtělení Boha v Ježíši Kristu a ve vykoupení. Těmito slovy má proniknout duch Ježíšův do našich myšlenek a pocitů a více a více je proměňovat. Tím, že do sebe necháme proudit Ježíšovo milosrdenství, staneme se milosrdnějšími sami k sobě i k myšlenkám a pocitům, které se v nás během rozjímání stále vynořují.

Existují dva způsoby, jak takovou modlitbu aplikovat. Při prvním vyslovuji tato slova vědomě do svého rozhořčení, do své nespokojenosti, do svých zranění. Tím, že na dvacet minut vložím Ježíšovu modlitbu do svých emocí, se tyto emoce změni. Rozprostře se ve mně duch milosrdenství a mírnosti. Cítím se jinak. Zranění už nade mnou nemá moc, už tolik nebolí. Rozhořčení vyprchá a nespokojenost se změni ve vnitřní pokoj. V každém případě je to léčebná metoda, která mi pomáhá.

Druhý způsob spočívá v tom, že myšlenky a pocity nezohledňuji. Když tiše medituji, myšlenky se stejně vynoří. Představím si, že jsou to vlny, které hučí a pěni jenom na hladině. Čím hlouběji se však norím do modlitby, tím je moje nitro klidnější. Nebo si představím, že myšlenky jsou jako mraky, které táhnou obzorem. Já tam ale sedím jako hora, která spočívá sama v sobě a nestará se o mraky a bouře. Tímto způsobem mě slovo – spojeno s dechem – vede do vnitřního prostoru ticha, ke kterému myšlenky a pocity nemají přístup, ve kterém mě nikdo nemůže zranit, ve kterém nade mnou nikdo a nic nemá žádnou moc, ani člověk, ani starosti, ani strach nebo pocity viny. Tento vnitřní prostor však není prázdň, nýbrž je to prostor, který je naplněn láskou a milosrdenstvím Ježíše, jeho duchem. Láska je přitom víc než jen pocit. Láska je kvalita bytí.

Modlitba Ježíšova mě vede k základu mé duše, do kterého nám byla Boží láska vylita skrze Ducha Svatého, jak píše apoštol Pavel v listu Římanům (srov. Řím 5,5). Tam, kde je Ježíšův duch, tam je svoboda. Tam, kde je ve mně Kristus, se dotýkám svého pravého já, nefalšované, původní a nepoškozené představy, kterou si o mně Bůh udělal. Tady se uskutečňuje to, co píše apoštol Pavel ve druhém listu Korintánům: „Ten Pán je však duch; a kde je duch Páně, tam je svoboda. My všichni s nezakrytou tváří odrážíme jako v zrcadle velebnost Páně, a tak se přetvořujeme stále víc a víc k zářivé podobě, jakou má on. Působí to duch Páně“ (2 Kor 3,17-18). Tím, že do sebe skrze Ježíšovu modlitbu nechávám proudit Ježíšova ducha, přicházím do kontaktu s původním leskem, který ze mě od začátku vyzařuje Boží obraz, jenž byl ale zastřen starostmi, obavami, pocity viny a rozhořčením.

Tato cesta do vnitřního prostoru ticha není žádný útěk od všedních dnů, spíš v nich moje jednání proměňuje. Protože když jsem v kontaktu s prostorem ticha i uprostřed konfliktů a bojů, starostí a rozepří, v práci a neklidu všedního dne, všechno se relativizuje. Víím, že se zabývám prací, lidmi, konflikty, ale nežiji pro ně. Je ve mně prostor, ke kterému nic vnějšího nemá přístup. To mi v mém jednání dává svobodu a vnitřní volnost.

### Rituály

Jiná cesta, po které nás spiritualita vede k vnitřnímu zdroji, spočívá v rituálech. Rozlišujeme rituály osobní a církevní. Rituály vytvářejí posvátný čas a posvátné místo. Když si ráno dopřejí nějaký rituál, třeba krátkou modlitbu, gesto nebo rozjímání, je pro mě čas tohoto rituálu časem posvátným...

### Další texty v týdnu

Po: 1Kral 17,1-6; Mt 5,1-12

Út: 1Kral 17,7-16; Mt 5,13-16

St: Sk 11,21b-26; 13,1-3; Mt 10,7-13

Čt: 1Kral 18,41-46; Mt 5,20-26

Pá: 1Kral 19,9a.11-16; Mt 5,27-32

So: 1Kral 19,19-21; Mt 5,33-37

**Uvedené knihy je možné zakoupit na adrese [www.ikarmel.cz](http://www.ikarmel.cz)**

### Prameny, odkazy

Francis J. Moloney – Evangelium podle Jana – Sacra pagina; Průvodce životem – Jan (Luxpress); Petr Karas – Boží slovo na každý den; Misál na každý den liturgického roku; Angelo Scarano – [www.pastorace.cz](http://www.pastorace.cz)

Vydává Pastorační středisko brněnské diecéze ve spolupráci s Karmelitánským nakladatelstvím jako součást diecézního biblického programu Vezmi a čti.  
Ke stažení na [www.vezmiacti.cz](http://www.vezmiacti.cz).



Boží hod svatodušní – cyklus A

8. června 2014

<sup>19</sup>Když byl večer prvního dne v týdnu, přišel Ježíš tam, kde byli učedníci. Ze strachu před židy měli dveře zavřeny. Stanul mezi nimi a řekl: „Pokoj vám!“ <sup>20</sup>Po těch slovech jim ukázal ruce a bok. Když učedníci viděli Pána, zaradovali se. <sup>21</sup>Znovu jim řekl: „Pokoj vám! Jak Otec poslal mne, tak i já posílám vás.“ <sup>22</sup>Po těch slovech na ně dechl a řekl jim: „Přijměte Ducha Svatého. <sup>23</sup>Komu hříchy odpustíte, tomu jsou odpuštěny, komu je neodpustíte, tomu odpuštěny nejsou.“  
*Jan 20,19–23*

### Úvod k meditaci

Setkání vzkříšeného Ježíše s apoštoly je předzvěstí Letnic: Pán zve své přátele k přijetí Ducha Svatého, který je dárce pokoje a odpuštění. Stejně pozvání dává Ježíš i nám: *Přijměte Ducha Svatého.*

### Výklad biblického textu

**Kontext:** I v hodině ukřižování a při vzkříšení podle výkladu biblisty Francise J. Moloney (místo překladu *skonal* překládá *vydal svého Ducha*) a jiných Ježíš vylévá Ducha Svatého na obec svých následovníků, aby mohli být jeho svědky ve světě (Jan 19,30 a 20,22). Učedníci byli s Ježíšem již od začátku (Jan 15,27). Ale přesto nikdy zcela neuvěřili a nevydali se tomu, kterého Otec poslal – i v kontextu s připomínkou strachu, uzavření se, vyslovením nedůvěry u apoštola Tomáše. Avšak bez ohledu na to, jak v minulosti selhali, Boží láska, kterou je Ježíš sám, nikdy neselhala. Ježíš přesto přichází a vyzbrojuje je svou mocí – Duchem Svatým – aby jeho následovníci předávali odpuštění, pokoj a radost, jichž se jim dostalo toho večera prvního dne v týdnu Ježíšova vzkříšení (verš 19), dalším pokolením ustrašených Ježíšových učedníků. Dar Ducha–Přímlyuce bude zpřítomňovat nepřítomného Ježíše v životě a bohoslužbě křesťanské obce. Tak se dál a dál sdílí zkušenost vzkříšeného Pána, aby svět poznal a uvěřil, že Ježíš je poslaný od Otce (Jan 17,21-23). Poslání učedníků tak zpřítomňuje svatost pro oči nepřítomného Ježíše (Jan 17,17-19).

**19 Když byl večer prvního dne v týdnu, přišel Ježíš tam, kde byli učedníci:** Skutečnost, že žádný z učedníků není uveden jménem, ani není udán jejich počet, můžeme chápat tuto skutečnost tak, že se jednalo o učedníky obecně, nikoli jen jedenáct apoštolů, jak to chápou někteří biblisté.

**Ze strachu před židy měli dveře zavřeny:** Smyslem zprávy o prázdných pruzích plátna i příchodu Ježíše do místnosti, která byla uzavřená, je Ježíšovo vítězství nad omezeností lidských možností.

**Stanul mezi nimi:** sloveso *stát* je typické pro vítězný postoj Vzkříšeného: neleží v hrobě, ale stojí; příbuzné sloveso se používá pro označení zmrtvýchvstání.

**a řekl: Pokoj vám!:** Slova *Pokoj vám* označují skutečný dar pokoje, ne pouhé přání (pokoj ať je s vámi). Kristus přináší pokoj tam, kde je nepokoj (strach a úzkost).

**21 Znovu jim řekl: Pokoj vám! Jak Otec poslal mne, tak i já posílám vás.:** Ježíš předává úkol, který dostal od Otce, svým učedníkům: předat dobrou zprávu o záchraně člověka – spasení – do celého světa. I já mám podobné poslání.

**22 Po těch slovech na ně dechl a řekl jim: Přijměte Ducha Svatého :** Mnozí biblisté–překlada-tele připomínají paralelní užití, které má podobu *vdechli do (ene)fýsésen*) a patříuje v daru Ducha počátek nového stvoření: i při stvoření prvního člověka, Adama, byl vdechnut duch života.

**Týden  
s Božím  
slovem**

1. čtení:

Sk 2,1-11

2. čtení:

1Kor 12,3b-7.12-13

**Evangelium:**

**Jan 20,19-23**

**Srovnání:**

Lk 24,36-43;

Jan 17,18;

Sk 1,8;

Mt 16,19;

Mt 21,31; 18,18

**K tématu****CO JE TO KŘESŤANSKÁ SPIRITUALITA?**

Pojem spiritualita, který je v posledních třiceti letech velmi oblíbený, ale někdy také velmi všeobecně používaný, je odvozen od slova „spiritus = duch“. Spiritualita tedy znamená život z ducha.

Pro nás křesťany je to Duch Svätý. Duch Svätý je zároveň duchem Ježíše Krista. Spiritualita pro mě tedy znamená jednat život z pramene Ducha Svätého a jednat prostoupení duchem Ježíše Krista. Křesťanská spiritualita se podle ducha Ježíše Krista orientuje. Vztahuje se k Ježíšovým slovům a činům, k jeho učení a k jeho vykupitelskému a vysvobozujícímu jednání. Je cestou, jak se stále více nechávat formovat a proměňovat Ježíšovým duchem, abychom tento svět utvářeli podle Ježíšova smýšlení.

Spiritualita existuje ve všech náboženstvích. Je tedy spiritualita buddhistická, hinduistická, islámská. Spiritualita všech náboženství zná podobné formy jako modlitba, meditace (neboli rozjímání), askeze a rituály. Každé náboženství však tyto formy utváří svým vlastním způsobem. V této knize se omezím pouze na spiritualitu křesťanskou. Víím ale, že křesťané spiritualitu nevnalezli. Všichni lidé mají zjevně stejnou touhu po vyjádření svého vztahu k Bohu. Spiritualita tedy náboženství spojuje, aniž by je směšovala.

Můžeme o svých spiritualitách diskutovat a přitom poznávat, jak spiritualita lidi proměňuje a uschopňuje k tomu, aby utvářeli tento svět podle ducha Božího.

Mnoho lidí už se snažilo spiritualitu definovat. Karl Rahner ji vnímá jako „žít z Ducha“. To je asi ta nejjednodušší a nejjasnější definice. Spiritualita znamená, že žiji z pramene Ducha Svätého. Nicméně abych z tohoto zdroje žil, potřebuji cesty, po kterých se k němu dostanu. Jsou to rozjímání a modlitba, ticho a slavení bohoslužeb. Všechny tyto formy mě mají přivést k prameni Ducha Svätého, který ve mně proudí, ale z kterého velmi často nečerpám.

Co však znamená žít z Ducha Svätého konkrétně? Jestliže někdo žije z pramene Ducha Svätého, pozná se to podle toho, co z něj vyzáruje.

Jestliže někdo žije z pramene nespokojenosti a hořkosti, působí negativně. Když využívá pouze své vlastní síly, začne pro něj být jeho práce velmi namáhavá. Takový člověk působí často agresivně. Mnoho lidí je dnes vyčerpáno, protože čerpají z kalných pramenů, z pramene perfekcionismu, z pramene „musím se osvědčit“ nebo z pramene tížádnosti. Spiritualita znamená žít z pramene Ducha Svätého. Duch Svätý je pro nás křesťany zároveň

duchem Ježíše. Jestliže žijeme z tohoto zdroje, proudí v nás život, neseme ovoce. Nestavíme do středu sami sebe, ale jsme otevřeni pro něco většího, pro ducha Ježíše Krista. Kdo čerpá z pramene Ducha Svätého, ten se tak rychle nevyčerpá. Tento zdroj je totiž nevyčerpatelný, protože je Boží.

Otázkou je, jak přijít s pramenem Ducha Svätého do kontaktu a jak z něj čerpat v našem každodenním životě. Křesťanská spiritualita nám nabízí různé cesty. Krátce popíšu ty nejdůležitější, které nás vedou k prameni Ducha Svätého v nás.

**Modlitba**

Důležitou cestou k vnitřnímu prameni je modlitba. Předně je to modlitba osobní. S modlitbou má dnes mnoho lidí potíže. Nevědí, co mají Bohu říkat. Chápu modlitbu především jako rozhovor s Bohem. Pro mě ale modlitba není jenom rozhovor, nýbrž setkání s Bohem.

Toto setkání s Bohem mě proměňuje. Uskutečňuje se ve čtyřech krocích:

1. Setkávám se sám se sebou. Ptám se sám sebe: Kdo jsem já, který teď předstupuji před Boha? Cítím, že si před Bohem nesmím na nic hrát, ale že se s ním mám setkat takový, jaký jsem.
2. Setkávám se s Bohem. Ptám se sám sebe: Kdo je ten Bůh, ke kterému se teď modlím? Mám sice mnoho představ o Bohu, ale on je mimo jakékoli představy. Někdo má pocit, že když se modlí, sedí před prázdnou zdí. Já si však uvědomuji, že sedím před Bohem, kterého nemohu pochopit, před Stvořitelem světa, Otcem Ježíše Krista, tím, který mě stvořil a zformoval.

3. Mluvíím k Bohu. Nemusím přitom říkat zbožná slova. V modlitbě vyjádřím před Bohem všechno, co mi leží na srdci. Není potřeba, aby to bylo uspořádané. Mohu to říct potichu nebo také nahlas. Dobré cvičení je mluvit s Bohem půl hodiny nahlas a říct mu všechno, o čem přemýšlím. Tím, jak slyším vlastní slova, cítím, zda jsou pravdivá či nikoli, zda jen něco povídám, nebo zda vyslovuji svůj vlastní názor.

Nemusím ale svoje nejnítěnější myšlenky bezpodmínečně vyjádřit. Někdy stačí, když svoje myšlenky a pocity Bohu předložím mlčky, s důvěrou, že mi dá odpověď, ať už v tichých impulzech mého srdce nebo ve vnitřním míru, který modlitbou vznikne. I tiché předkládání sebe samého Bohu je modlitba.

Rozhodující je dialogický charakter modlitby. Vždycky se modlím k Bohu jako k osobě. Bůh stojí naproti mně. Společám se na to, že mě slyší a vyslyší. Při setkání s osobou Boha zjišťuji, že duch Boží proniká do mého trápení, do mých ran, do mého zoufalství, do mého strachu a deprese.

4. Mlčím před Bohem. Nechávám ho, aby na mě láskyplně hleděl, a nic nemusím říkat. Modlitba mě vede do vnitřního prostoru ticha, ve kterém už ve mně Bůh přebývá. Tam, kde ve mně přebývá Bůh, všechny starosti a strachy mizí. Tam mohu skrze Boha dojít klidu a tam je také pramen Ducha Svätého, pramen Boží lásky, která ve mně proudí a naplňuje mě pokojem a radostí.

Existuje modlitba, ve které Bohu předkládám sám sebe, a existuje také prosebná modlitba. Prosim Boha, abych žil dobrý život, abych rozpoznal, co je pro mě dobré. Modlím se za ostatní lidi, za nemocného přítele, za syna nebo dceru, kteří momentálně sešli z cesty. Modlím se k Bohu, aby svou cestu znovu našli a aby se nemocný přítel uzdravil. Nechci ale Boha svou modlitbou nijak zavazovat. Na konci každé modlitby říkám: „Buď vůle tvá!“ Modlitba je zápas s Bohem. Mohu mu říct všechna svá přání a prosit ho, aby je splnil. Zároveň ale spoléhám na to, že on ví, co je pro mě a pro toho člověka nejlepší. Často je ale velkou výzvou dál doufat, že mě Bůh vyslyší, stane-li se opak toho, o čem jsem prosil.

Existuje také modlitba s předem danými slovy, například žalmy, které se my mniši denně modlíme. Žalmy jsou básně, které vyjadřují náš život v archetypálních obrazech. V žalmech přinášíme před Boha svoje trápení, svoji bezmoc, svůj hněv, svoji touhu, ale také utrpení celého světa. Žalmy nám často znějí cize. Bůh je tam žádán, aby zničil nepřátele. Tyto nepřátele nikdy nesmíme brát doslova. Jsou to nepřátelé mé duše a nepřátelé, kteří nenechají člověka, za kterého prosím, žít, kteří ho utiskují a omezují. Žalmy se tak stávají emocionální

modlitbou, která zároveň naše emoce proměňuje. Žalmy – jak říká svätý Augustin – chtějí stále více rozněcovat naši touhu po Bohu. Žalmy se modlíme vždy společně s Ježíšem Kristem, který se je sám denně modlil. Když se modlíme žalmy, pronikáme do smýšlení Krista, který uprostřed svého působení stále toužil přicházet k Otcu.

Modlitbou, kterou se křesťané naučili v Ježíšově škole a která se od té doby stala jejich každodenní modlitbou, je Otčenáš. V něm jde v prvé řadě o to, aby se Boží jméno posvětilo a přišlo Boží království. Ať lze v mém životě a v životě mých bližních Boha poznat. Ať se tento

svět Božím královstvím promění. Teprve potom prosíme za osobní záležitosti: aby nám Bůh dal chléb náš vezdejší, který potřebujeme k životu. Žádáme o odpuštění našich vin a vyjadřujeme Bohu ochotu odpustit našim viníkům. Modlitba Otčenáš má tedy důsledky pro náš každodenní život. Nemůžeme se modlit, aniž bychom byli ochotni si navzájem odpouštět. Otčenáš tak přináší nový rozměr do našich vzájemných vztahů – rozměr odpuštění a usmíření. Modlitba má vždy také etické důsledky. Chce se projevovat v soužití s ostatními lidmi.

**Ježíšova modlitba**

Cílem modlitby je, aby mě prostoupil duch Boží. Metoda spočívá v tom, že upřu pozornost na svůj dech a dech spojím se slovem. Křesťanství mniši spojovali dech vždycky se slovy z Bible, aby tak do sebe nechali stále hlouběji pronikat ducha Božího, který k nám skrze tato slova promlouvá. Jako nejrozšířenější forma se prosadila tzv. Ježíšova modlitba nebo modlitba srdce. Nádech spojuji se slovy „Pane Ježíši Kriste“ a výdech se „Synu Boží, smiluj se nade mnou!“