

# Úvod do duchovního života

## Tři základní body DŽ:

- modlitba
  - Písmo sv. + jiná duchovní četba
  - svátosti
- 
- sám i ve SPOLEČENSTVÍ!
  - bez pořadí důležitosti – jeden celek

## MODLITBA

Je mnoho způsobů, jak hovořit o modlitbě, mnoho úhlů pohledu, mnoho spiritualit, z nichž každá klade důraz na něco jiného. Chtěla bych se s vámi podělit o svoji zkušenost, svůj pohled na věc a samozřejmě o moudrost moudrých, s níž jsem se během života seznámila.

Nelze dát obecný návod „jak na to“. Každý z nás je jedinečný a jedinečná je i naše duchovní cesta. Můžu pouze nařknout základní věci, jakousi osnovu, na které se může začít stavět.

Nelze zde probrat všechno, co se týká našeho modlitebního života, všechny druhy modlitby apod. Dokonce ani dotknout se všeho nemůžeme.

## Náměty k zamyšlení a rozhovoru:

1. Co je to vlastně modlitba a jaký je její smysl?
2. Které různé druhy a způsoby modlitby znáte a aplikujete?
3. Které druhy modlitby jsou pro vás obtížné?
4. Jak se dnes nahrazuje potřeba modlitby?
5. Zůstávají naše modlitby bez odpovědi nebo ne? Proč?

- osobní modlitba – naše téma
- modlitba společenství – manželé, rodina, modlitební spol.
- modlitba celé církve – mše svatá, breviář

Romano Guardini: Modlitba je *vnitřní potřebou, milostí* a naplněním – je však také *povinností, námahou* a přemáháním. Existuje tedy *zážitek* modlitby, ale také *cvičení* modlitby; její *živý pramen*, ale také její *škola*.

**Začátek modlitebního života:** Lk 11,1 – Pane, nauč nás modlit se. → učíme se to celý život

Nejčistší, prvotní **impuls k modlitbě**, původce naší modlitby: touha, **žízeň po Bohu = modlitba jako potěšení, zážitek**

- Jan 4,13-14 Ježíš jí odpověděl: „Každý, kdo pije tuto vodu, bude mít opět žízeň. Kdo by se však napil vody, kterou mu dám já, nebude žíznit navěky. Voda, kterou mu dám, stane se v něm pramenem, vyvěrajícím k životu věčnému.“

- Žalm 42 – jako laň

- Žalm 43

x **boj o modlitbu = modlitba jako rozhodnutí**

- nutná pravidelnost → stane se návykem – jediná užitečná závislost :)

- dítě se učí rozeznávat hlasy svých nejbližších, když se na dítě hodně mluví – pravidelná modlitba nás uschopňuje k lepšímu slyšení Boha

CVIČENÍ – 1Král 19,9-13

Tam vešel do jeskyně a v ní přenocoval. Tu k němu zaznělo slovo Hospodinovo. Bůh mu řekl: „Co tu chceš, Elijáši?“ Odpověděl: „Velice jsem horlil pro Hospodina, Boha zástupů, protože Izraelci opustili tvou smlouvu, tvé oltáře zbořili a tvé proroky povraždili mečem. Zbývám už jen sám, avšak i mně ukládají o život, jak by mě o něj připravili.“ Hospodin řekl: „Vyjdi a postav se na hoře před Hospodinem.“ A hle, Hospodin se tudy ubírá. Před Hospodinem veliký a silný vítr rozervávající hory a tříštící skály, ale Hospodin v tom větru nebyl. Po větru zemětřesení, ale Hospodin v tom zemětřesení nebyl. Po zemětřesení oheň, ale Hospodin ani v tom ohni nebyl. Po ohni hlas tichý, jemný. Jakmile jej Eliáš uslyšel, zavinul si tvář pláštěm, vyšel a postavil se u vchodu do jeskyně. Tu mu hlas pravil: „Co tu chceš, Elijáši?“

- Eliáš byl Boží muž a muž modlitby. K čemu ho stálá modlitba uschopnila?

- obraz života modlitby – musíme přečkat bouři a zemětřesení, aby modlitba přinesla ovoce

## cesta modlitby

- naučené modlitby (větší nebezpečí, že se stane „neduchovní“, tj. jen odříkáváním textu)
- osobní modlitba – vstoupit do sebe a pustit tam současně Boha
- ustavičná modlitba srdce

## předpoklady pro modlitbu

- čisté srdce - Blahoslavení čistého srdce, neboť oni budou vidět Boha.
- pravidelné zpytování svědomí s pomocí Ducha Svatého(!) a vyznávání hříchů (před Bohem, před druhými, před Církví)
- chránit se před hříchem (nevystavovat se blízkosti hříchu...)
- nic neočišťuje srdce člověka tolik jako díkůvzdání (JPh)
  
- pravdivost – Bůh mě zná dokonale, ví všechno, pózy a masky nemají smysl
- pokora
- otevřenost

## vnější podmínky

- čas
- místo – klid, vyzdobit (i v provizoriu)
- postoj
- jak dlouho?

## vzývání Ducha Svatého

- začínat modlitbou k DS
- Modlitba je **dar**, který máme rozvíjet – s pomocí Ducha Svatého. Jen v DS je modlitba skutečně křesťanská, živé a plodné spojení s Bohem.

## typy modliteb

### *klanění*

- SZ - klanění modlám x klanění jedinému Bohu
- Ž 95,6 - Přistupte, klaňme se, klekněme, skloňme kolena před Hospodinem, který nás učinil.
- Mt 2,11 - mudrci
- vícekrát ve Zj
  
- způsob viz Ž 95

*adorace* - Kdo na něho budou hledět, rozzáří se. (Ž 34,6)

### *chvála*

- oslava Boha za to, že je Bůh – kdo je, jaký je (x díky za to, co nám dává)

- Bůh přebývá ve chválách svého lidu (parafráze Ž 22,4)
- Žalm 100 - „nebeský protokol“ (jako hradní protokol atd.)
- ...Vstupte do jeho bran s důkuvzdáním, do nádvoří jeho s chvalo zpěvem!

Ef 1,3-12: Pochválen buď Bůh a Otec našeho Pána Ježíše Krista, který nás v Kristu obdařil vším duchovním požehnáním nebeských darů; v něm nás již před stvořením světa vyvolil, abychom byli svatí a bez poskvrny před jeho tváří. Ve své lásce nás předem určil, abychom rozhodnutím jeho dobroty byli skrze Ježíše Krista přijati za syny a chválili slávu jeho milosti, kterou nám udělil ve svém Nejmilejším. V něm jsme vykoupeni jeho krví a naše hříchy jsou nám odpuštěny pro přebohatou milost, kterou nás zahrnul ve vší moudrosti a prozíravosti, když nám dal poznat tajemství svého záměru, svého milostivého rozhodnutí, jímž si předsevzal, že podle svého plánu, až se naplní čas, přivede všechno na nebi i na zemi k jednotě v Kristu. On je ten, v němž se nám od Boha, jenž všechno působí rozhodnutím své vůle, dostalo podílu na předem daném poslání, abychom my, kteří jsme na Krista upnuli svou naději, stali se chválou jeho slávy.

- Magnificat – Lk 1,46-55

- chvála slovem, zpěvem, tancem...

- modlitba v jazycích - Řím 8,26 - Duch přichází na pomoc naší slabosti. Vždyť ani nevíme, jak a za co se modlit, ale sám Duch se za nás přimlouvá nevyslovitelným lkáním.

### **díky**

- děkujeme za to, čím nás Bůh obdarovává – konkrétní věci
- důkuvzdání nás zbavuje pýchy, vede k vděčnosti a k pokoře
- nemůžeme děkovat za všechno (za bolavé nohy...), ale můžeme děkovat za všech okolností (i když mě bolí nohy, mám za co děkovat) – a když nevíme, DS poradí :)

1 Tes 5,18: Za všech okolností děkujte, neboť to je vůle Boží v Kristu Ježíši pro vás.

**prosby** - Bůh naše modlitby nepotřebuje pro sebe, ani jako náповědu, co má dělat, ale chce naši spolupráci

- Ef 3,20: působením své moci mezi námi může učinit nade všechno víc, než zač prosíme a co si dovedeme představit

**prosby** - Boží pomoc v našem životě - Flp 4,6: Netrapte se žádnou starostí, ale v každé modlitbě a prosbě děkujte a předkládejte své žádosti Bohu.

**přimluvy** – modlitba za druhé ... za celý svět

**žehnáni** – způsob přimluvné modlitby

- nevyprošuji něco konkrétního, ale prosím „obecně“ o požehnání pro daného člověka
- dobrá možnost modlitby za ty, s nimiž máme problém – neodpuštění apod., i za nepřátele - vaše modlitba možná nezmění je, ale změní vás

## **Eucharistie – vrchol modlitby**

- mše sv. zahrnuje všechny uvedené druhy modlitby

Nádherný text o Emauzských učednících tě může uvést do jejího hlubšího pochopení jako vrcholu tvé osobní modlitby a modlitby celé církve:

1. Ježíš se k tobě připojuje, vstupuje do tvého života jako první (v. 15)
2. *trpělivě ti naslouchá a mluví s tebou o tvých starostech a radostech (v. 17nn; „vstupní obřady“)*
3. *vykládá ti Písma (v. 25-27.32; „bohoslužba slova“)*
4. *vchází do tvého srdce, láme chléb - dává se ti zcela k dispozici (v. 29-31; „bohoslužba oběti“)*
5. *dává ti sílu k další cestě, ke službě svědectví (v. 33-35; „závěrečné obřady“)*
6. skrze tvé svědectví se zjevuje i ostatním (v. 36-45)
7. takto „otevřené“ společenství pak vyzbrojuje „mocí z výsosti“ a vede ke společné chvále a službě (v. 46-53 a celé Skutky)

**CVIČENÍ: Pokuste se najít v uvedeném textu paralelu se mší svatou. (Vyberte úseky textu, které můžete přiřadit k částem mše sv.)**

Lk 24,13-53:

13 Téhož dne se dva z nich ubírali do vsi jménem Emaus, která je od Jeruzaléma vzdálena asi tři hodiny cesty, 14 a rozmlouvali spolu o tom všem, co se událo.

15 A jak to v řeči probírali, připojil se k nim sám Ježíš a šel s nimi.

16 Ale něco jako by bránilo jejich očím, aby ho poznali.

17 Řekl jim: „O čem to spolu cestou rozmlouváte?“ Oni zůstali stát plni zármutku.

18 Jeden z nich, jménem Kleofáš, mu odpověděl: „Ty jsi asi jediný z Jeruzaléma, kdo neví, co se tam v těchto dnech stalo!“

19 On se jich zeptal: „A co to bylo?“ Oni mu odpověděli: „Jak Ježíše Nazaretského, který byl prorok mocný slovem i skutkem před Bohem i přede vším lidem,

20 naši velekněží a členové rady vydali, aby byl odsouzen na smrt, a ukřižovali ho.

21 A my jsme doufali, že on je ten, který má vykoupit Izrael. Ale už je to dnes třetí den, co se to stalo.

22 Ovšem některé z našich žen nás ohromily: Byly totiž zrána u hrobu

23 a nenalezly jeho tělo; přišly a vyprávěly, že měly i vidění andělů, kteří říkali, že je živ.

24 Někteří z nás pak odešli k hrobu a shledali, že je to tak, jak ženy vypravovaly, jeho však neviděli.“

25 A on jim řekl: „Jak jste nechápaví! To je vám tak těžké uvěřit všemu, co mluvili proroci!

26 Což neměl Mesiáš to vše vytrpět a tak vejít do své slávy?“

27 Potom začal od Mojžíše a všech proroků a vykládal jim to, co se na něho vztahovalo ve všech částech Písma.

28 Když už byli blízko vesnice, do které šli, on jako by chtěl jít dál.

29 Oni však ho začali přemlouvat: „Zůstaň s námi, vždyť už je k večeru a den se schyluje.“ Vešel tedy a zůstal s nimi.

30 Když byl spolu s nimi u stolu, vzal chléb, vzdal díky, lámal a rozdával jim.

31 Tu se jim otevřely oči a poznali ho; ale on zmizel jejich zrakům.

32 Řekli si spolu: „Což nám srdce nehořelo, když s námi na cestě mluvil a otvíral nám Písma?“

33 A v tu hodinu vstali a vrátili se do Jeruzaléma; našli jedenáct učedníků a jejich druhy pohromadě.

34 Ti jim řekli: „Pán byl opravdu vzkříšen a zjevil se Šimonovi.“

35 Oni pak vypravovali, co se jim stalo na cestě a jak se jim dal poznat, když lámal chléb.

## **cíl modlitby**

- sjednocení s Bohem: nechat do sebe, do svého srdce vstoupit Boží život a nechat se jím proměnit a spojit s Bohem
- získání pokoje (shalom) - Flp 4,6-7: ...v každé modlitbě a prosbě děkujte a předkládejte své žádosti Bohu. A pokoj Boží, převyšující každé pomyšlení, bude střežit vaše srdce i mysl v Kristu Ježíši.
- modlitbou roste láska
  - naše láska k Bohu
  - Boží láska **v nás**

Polož si mě na srdce jako pečeť, jako pečeť na své rámě.

Vždyť silná jako smrt je láska.

Žár její - žár ohně,

plamen Hospodinův.

Lásku neuhásí ani velké vody  
a řeky ji nezaplaví. (Pís 8,6-7)

## **Co dělat, když Bůh nepřichází?**

- věrnost času modlitby

## **zdroje modlitby**

- Duch Svatý!!!
  - náš rozum, srdce...
  - Písmo sv. - žalmy...
  - modlitby svatých
  - modlitební knihy
- 
- pozor na různé modlitby šířené mezi lidmi!!!
  - neuzavírat se před novými „objevy“ v modlitbě

## **CVIČENÍ – Napište vlastní modlitbu inspirovanou následujícími verši žalmu.**

Hospodine, zkoumáš mě a znáš mě.  
Víš o mě, ať sedím, nebo vstanu,  
zdálky je ti jasné, co chci dělat.

Sleduješ mou stezku i místo, kde ležím,  
všechny moje cesty jsou ti známy.

Ještě nemám slovo na jazyku,  
a ty, Hospodine, víš už všechno...

Tobě nezůstala skryta jediná z mých kostí,  
když jsem byl v skrytosti tvořen  
a hněten v nejhlubších útrobach země.

Tvé oči mě viděly v zárodku,  
všechno bylo zapsáno v tvé knize:  
dny tak, jak se vytvářely,  
dřív než jediný z nich nastal.  
(Žalm 139, 1-4. 15-16)

## **Literatura:**

[www.modlitba.cz](http://www.modlitba.cz)

[www.vira.cz](http://www.vira.cz)

[www.pastorace.cz](http://www.pastorace.cz)

Knih je nepřeberné množství – nechejte si doporučit :) Čtete pokud možno katolické autory. Hleďte, co osloví vás, nesnažte se „napasovat“ do něčeho, co je vám cizí.

- „učebnice“ modlitby

Jacques Phillippe – Dotknout se Boha (Paulínky)

Anselm Grün – Modlitba jako setkání (Paulínky)

Peter Kreeft – Modlitba pro začátečníky (Karmelitánské nakladatelství)

Joachim Badeni – Modlitba? No problem! (Karmelitánské nakladatelství)

Ferruccio Ceragioli - Sedm žen z evangelíí – 7 způsobů modlitby

Romano Guardini – Modlitba Páně

- *přímlyvná modlitba*

Kateřina Lachmanová – Síla přímlyvné modlitby (Karmelitánské nakladatelství)

- *ustavičná modlitba srdce*

Upřímná vyprávění poutníka svému duchovnímu otci (neznámý autor)

Irina Gorainoff: Serafim Sarovský



# PÍSMO SVATÉ (+ JINÁ DUCHOVNÍ ČETBA)

Duchovní četba je další nedílnou součástí našeho duchovního života.

## **Bible**

- minimum:

- mít v kapse (kabelce) mini vydání a číst ve volných chvílích
- odebrání SMS s Božím slovem
- SMS řetěz (společenství, kamarádi)

- metody čtení Bible - je mnoho různých návodů, uvedu jen některé

## ***Lectio divina (Boží četba)***

- rozjímavý způsob četby Písma, modlitba s pomocí biblických textů

- vzývání DS

- 4 stupně:

- lectio – pomalá četba zvoleného textu
- meditatio – rozjímání = snaha o hlubší rozumové pochopení textu, hledání skryté pravdy - pokladu
- oratio – modlitba – prosíme za to, co jsme poznali jako skrytý poklad, ale jsme si vědomi, že vlastními silami to nezískáme
- contemplatio – nazírání – soustředění na milost, kterou Bůh skrze četbu a rozjímání Jeho slova dává

- někdy ještě 5. stupeň – actio – uvedení do života

- děkovaná modlitba a předsevzetí – aby modlitba „nevyšla naplano“

- *výběr textu*: existují knihy pro všechna liturgická období, dobrý je ale každý způsob – postupné čtení evangelií, liturgický text pro daný den, krátké čtení z Breviáře, náhodný výběr...

- kratší texty, klidně jen jedna věta (např. jedno blahoslavenství)

- dělat si poznámky (modlitební deník)

„Hleďte čtením a naleznete rozjímáním; tlučte modlitbou a bude vám otevřeno nazíráním.“

## ***Sdílení nad Božím slovem***

- ve společenství

- vzývání Ducha Svatého
- hlasité čtení - 2x
- tiché čtení – dostatečně dlouhá chvíle pro tiché přečtení a zamyšlení se nad textem
  1. kolečko - slovo/věta, která se mne dotkla
  2. kolečko - co mi říká
  3. kolečko - sdílení – lze reagovat na slova ostatních
- modlitba

### ***Podtrhávání***

- text, který mě zaujal
- systém barviček – např. podle roků

### ***Evangelium na každý den*** (Paulínky)

Sedm pravidel pro četbu Bible (Pastorační středisko pražského arcibiskupství)