

## Několik praktických rad

1. Nejkratší čas potřebný k této modlitbě je 20 minut. Doporučují se dvě sezení denně, první hned ráno po probuzení a druhé odpoledne nebo brzy večer. Postupem času se doba může prodloužit až na 30 minut nebo více.
2. Konec modlitby může ohlásit časoměřič, pokud slyšitelně netiká nebo hlasitě nezvoní.
3. Možné tělesné projevy během modlitby:
  - a. Můžeme pozorovat pobolívání, svědění či cukání v různých částech těla nebo celkový neklid. Příčinou je uvolňování emočních bloků v našem těle.
  - b. Můžeme pozorovat, že nám ruce a nohy ztěžknou nebo jsou naopak neobvykle lehké. Tento jev je způsoben prohloubenou duchovní vnímavostí.
  - c. Žádnému z těchto projevů nevěnujeme sebemenší pozornost a nenásilně se vrátíme k svatému slovu.
4. Hlavní plody nejsou zakoušeny během modlitby usebrání, ale v každodenním životě.
5. Modlitba usebrání nás seznamuje s prvním Božím jazykem, kterým je ticho.

## Rady pro další postup

1. Během modlitby usebrání se mohou objevit různé druhy myšlenek:
  - a. Běžné zatoulání představivosti nebo paměti.
  - b. Myšlenky a pocity vzbuzující přitažlivost nebo nelibost.
  - c. Vhledy a vnitřní porozumění.
  - d. Sebereflexe jako např.: „Jak se mi daří?“ nebo „Jaký úžasný pokoj!“
  - e. Myšlenky a pocity, které se vynořují z uvolňujícího se nevědomí.
  - f. Obíráte-li se kterýmikoli z uvedených myšlenek, vraťte se nenásilně k svatému slovu.
2. Během modlitby nerozebíráme své zkušenosti, neprodléváme u svých nadějí ani vědomě neusilujeme o naplnění nějakého zvláštního cíle jako např.:
  - a. Neustále opakovat svaté slovo.
  - b. Nemít myšlenky.
  - c. Vymazat myšlení.
  - d. Zakoušet pokoj nebo útěchu.
  - e. Dosáhnout duchovního prožitku. (*Otevřená mysl, otevřené srdce*)

## Prohlubování našeho vztahu s Bohem

1. Modlitbu usebrání praktikuj dvakrát denně po dobu 20 až 30 minut.
2. Naslouchej Božimu slovu v Písmu a studuj *Otevřenou mysl, otevřené srdce*.
3. Vyber si jedno nebo dvě konkrétní cvičení pro každodenní život doporučená v *Otevřené mysl, otevřené srdce*.
4. Připoj se ke skupině, která se jednou za týden schází k modlitbě usebrání.
  - a. Členy skupiny to podporuje, aby vytrvali ve vlastní modlitbě.
  - b. Poskytuje to možnost rozšířit svůj obzor posloucháním kazet, četbou a rozhovory.
  - c. Nabízí to možnost navzájem se podporovat a sdílet duchovní cestu.

## Co je a co není modlitba usebrání

- a. Není to technika, ale způsob, jak pěstovat hlubší vztah s Bohem.
- b. Není to relaxační cvičení, ale může být docela osvěžující.
- c. Není to forma autohypnózy, ale způsob ztišení mysli při plné bdělosti.
- d. Není to charismatický dar, ale cesta proměny.
- e. Není to parapsychologický zážitek, ale procvičování víry, naděje a nesobecké lásky
- f. Není to pouze „prožitek“ Boží přítomnosti, ale spíše prohlubování víry v neutuchající Boží přítomnost.
- g. Není to reflektivní ani spontánní modlitba, ale jednoduše spočinutí v Bohu, které jde za myšlenky, slova i city.

## Další informace a prameny:

### Contemplative Outreach, Ltd.

10 Park Place, 2nd Floor, Suite B  
Butler, NJ 07405

Tel: (973) 838-3384 / Fax: (973) 492-5795

Email: [office@coutreach.org](mailto:office@coutreach.org)

Pro informace o akcích, duchovních cvičeních, člancích a online knihkupectví navštivte naše webové stránky [www.contemplativeoutreach.org](http://www.contemplativeoutreach.org)

© 2006 Contemplative Outreach, Ltd.

## Metoda MODLITBY USEBRÁNÍ



MODLITBA SOUHLASU

Thomas Keating

„ Ztište se a vězte, že já jsem Bůh.“  
Žalm 46,11

## Kontemplativní modlitba

Modlitbu můžeme chápat jako myšlenky nebo pocity vyjádřené slovy. Toto je ale pouze jedno pojetí modlitby. V křesťanské tradici je kontemplativní modlitba považována čistě za Boží dar. Je to otevření mysli a srdce – celé naší bytosti – Bohu, nekonečnému tajemství přesahujícímu myšlenky, slova i city. Skrze milost otevíráme své vnímání Bohu, o němž věříme, že je v nás, je nám blíže než dýchání, blíže než myšlení, blíže než rozhodování – blíže než vědomí samo.

## Modlitba usebrání

Modlitba usebrání je metoda, která má usnadnit prohlubování kontemplativní modlitby tím, že připravuje naše schopnosti, aby tento dar dokázaly přijmout. Je to pokus nabídnout starší učení v aktualizované podobě. Modlitba usebrání nemá nahradit jiné druhy modlitby; spíše na ně vrhá nové světlo a prohlubuje jejich smysl. Je to zároveň vztah s Bohem i kázeň, která tento vztah posiluje. Tato metoda sahá za hranice rozhovoru s Kristem, ke společenství s ním.

## Teologické pozadí

Tak, jako je tomu u všech metod vedoucích ke kontemplativní modlitbě, je i zdrojem modlitby usebrání vnitřní přítomnost Nejsvětější Trojice: Otce, Syna a Ducha svatého. Cílem modlitby usebrání je prohloubení našeho vztahu s živým Kristem. Modlitba tak přispívá k budování společenství víry a vytváření pout vzájemného přátelství a lásky mezi jeho členy.

## Kořeny modlitby usebrání

Tradiční způsob, jak pěstovat přátelství s Kristem, je naslouchání Božimu slovu v Písmu (*Lectio Divina*). Nasloucháme tak textům Písma, jako kdybychom rozmlouvali s Kristem a témata rozhovoru navrhoval On sám. Každodenní setkávání s Kristem a promýšlení Jeho slova vede za hranice povrchního vztahu k postoji přátelství, důvěry a lásky. Rozhovor se zjednodušuje a přechází ve společenství. Řehoř Velký (6. století) shrnul křesťanskou kontemplativní tradici obratem „spočinutí v Bohu“. Takto byla kontemplativní modlitba v křesťanské tradici chápána po dobu prvních šestnácti století.

## Ježíšův mudroslovný výrok

Modlitba usebrání vychází z Ježíšova mudroslovného výroku v Horském kázání:

„...Ale když se ty modlíš, vejdi do své komůrky, zavři dveře a modli se k svému Otci ve skrytosti. A tvůj Otec, který vidí i ve skrytosti, tě odmění“ (Mt 6,6).

Inspiruje se také spisy velkých postav, které přispěly ke křesťanskému kontemplativnímu odkazu, včetně Jana Kassiana, anonymního autora *Oblaku nevěděni*, Františka Saleského, Terezie z Ávily, Jana od Kříže, Terezie z Lisieux a Thomase Mertona.

## Jak při modlitbě usebrání postupovat

**I. Zvol si svaté slovo, které bude znamením tvého odhodlání souhlasit s Boží přítomností a jeho jednáním ve tvém nitru. (Otevřená mysl, otevřené srdce; kniha Thomase Keatinga, která ještě nebyla přeložena do češtiny).**

1. Svaté slovo je výrazem našeho odhodlání dovolit Bohu, aby byl přítomen v našem nitru a vnitřně v nás působil.
2. Svaté slovo si zvolíme během krátké modlitby k Duchu Svatému. Použij slovo, které má jednu či dvě slabiky, jako např.: Bůh, Ježíš, Abba, Otec, Matka, Marie, Amen. K dalším možným slovům patří: Láska, Slyš, Pokoj, Milost, Pusť to, Ticho, Klid, Víra, Věř (odvozeno od anglického Trust = Důvěra).

## Pokyny

- 1. Zvol si svaté slovo, které bude znamením tvého odhodlání souhlasit s Boží přítomností a jeho jednáním ve tvém nitru.**
- 2. Pohodlně si sedni, zavři oči, najdi si vhodnou polohu a v tichosti obrat' pozornost ke svatému slovu na znamení svého souhlasu s Boží přítomností a jeho jednáním ve tvém nitru.**
- 3. Když zjistíš, že se zabýváš svými myšlenkami\*, co nejjemněji se vrať ke svatému slovu.**
- 4. Na konci doby vyhrazené modlitbě zůstaň ještě pár minut v tichu se zavřenýma očima.**

\*myšlenky zahrnují tělesné vjemy, pocity, představy a úvahy.

3. Někomu může vyhovovat spíš než svaté slovo prostý pohled na Boží přítomnost v nás nebo soustředění na vlastní dech. Pro tato znamení platí stejné pokyny jako pro svaté slovo.
4. Svaté slovo není svaté pro svůj vlastní význam, ale pro význam, který mu dáváme sami jako výrazu naší ochoty dovolit Bohu, aby v nás působil.
5. Když si jednou svaté slovo zvolíme, v průběhu modlitby je neměníme, protože bychom tím navodili myšlenky.

**II. Pohodlně si sedni, zavři oči, najdi si vhodnou polohu a v tichosti obrat' pozornost ke svatému slovu na znamení svého souhlasu s Boží přítomností a jeho jednáním ve tvém nitru.**

1. „Pohodlné sezení“ je pohodlné pouze relativně, aby nás během modlitby nespádklo ke spánku.
2. Ať se rozhodneme sedět jakkoli, záda zůstávají vzpřímená.
3. Zavřeme oči na znamení toho, že opouštíme vše, co se děje kolem nás i v nás.
4. Obrátíme svou niternou pozornost ke svatému slovu tak něžně, jako bychom kladli pírkó na vatu.
5. Pokud se nám stane, že usneme, po probuzení pokračujeme v modlitbě.

**III. Když zjistíš, že se zabýváš svými myšlenkami, co nejjemněji se vrať ke svatému slovu.**

1. „Myšlenky“ je termín zastřešující veškeré vnímání včetně tělesných počítků, smyslových vjemů, pocitů, představ, vzpomínek, plánů, úvah, pojmů, komentářů a duchovních prožitků.
2. Myšlenky jsou nevyhnutelnou, nedílnou a normální částí modlitby usebrání.
3. „Co nejjemnější návrat ke svatému slovu“ znamená s vynaložením co nejmenšího úsilí. Toto je jediná činnost, kterou během modlitby usebrání vyvíjíme.
4. Během modlitby usebrání se může stát, že se svaté slovo postupně vytrácí nebo zmizí.

**IV. Na konci doby vyhrazené modlitbě zůstaň ještě pár minut v tichu se zavřenýma očima.**

1. Dvouminutový mezičas nám umožňuje přenést atmosféru ticha do každodenního života.
2. Pokud se takto modlí skupina, vedoucí může na konci pomalu přednést Modlitbu Páně (Otče náš), ostatní naslouchají.