

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, ale v každodenním životě.
5. Modlitba souhlasu nás seznamuje s prvním Božím jazykem, kterým je ticho.

RADY PRO DALŠÍ POSTUP

1. Během modlitby 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 souhlasu praktikuj dvakrát denně po dobu 20 až 30 minut.
2. Naslouchej Božímu slovu v Písmu a studuj *Otevřenou mysl, otevřené srdce*.

3. Vyber si jedno nebo dvě konkrétní cvičení pro každodenní život doporučená v Otevřené mysli, otevřeném srdci.
4. Připoj se ke skupině, která se jednou za týden schází k modlitbě souhlasu.
 - a) Členy skupiny to podporuje, aby vytrvali ve vlastní modlitbě.
 - b) Poskytuje to možnost rozšířit svůj obzor posloucháním nahrávek, četbou a rozhovory.
 - c) Nabízí to možnost navzájem se podporovat a sdílet duchovní cestu.

CO JE, A CO NENÍ MODLITBA SOUHLASU

- 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 charizmatičtý 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.
1560 Union Valley Rd. # 909
West Milford, NJ 07408
Tel: (973) 838-3384 / Fax: (973) 492-5795
Email: office@coutreach.org

Pro informace o akcích, duchovních cvičeních, článcích a on-line knihkupectví navštivte naše webové stránky
www.contemplativeoutreach.org

© 2006 Contemplative Outreach, Ltd.

Contemplative Outreach Česko Slovensko
Teresie Viera Hašanová, fidest@hotmail.co.uk

CENTERING PRAYER

Metoda MODLITBY USEBRÁNÍ



MODLITBA SOUHLASU

THOMAS KEATING

„Ztište se a vězte, že já jsem Bůh.“ Ž 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.

CENTERING PRAYER – MODLITBA SOUHLASU

Modlitba souhlasu 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 souhlasu nemá nahradit jiné druhy modlitby; spíše na ně vrhá nové světlo a prohlubuje jejich smysl. Je to zároveň vztah s Bohem i disciplína, 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 souhlasu vnitřní přítomnost Nejsvětější Trojice: Otce, Syna a Ducha svatého. Cílem modlitby souhlasu 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 SOUHLASU

Tradiční způsob, jak pěstovat přátelství s Kristem, je naslouchání Božímu 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 Veliký (6. století) shrnul křesťanskou kontemplativní tradici obratem „spochinutí v Bohu“. Takto byla kontemplativní modlitba v křesťanské tradici chápána po dobu prvních šestnácti století.

JEŽÍŠŮV MUDROSLOVNÝ VÝROK

Modlitba souhlasu 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 nevědění*, Františka Saleského, Terezie z Ávily, Jana od Kříže, Terezie z Lisieux a Thomase Mertona.

JAK PŘI MODLITBĚ SOUHLASU POSTUPOVAT

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

1. Sváté slovo je výrazem našeho úmyslu souhlasit s Boží přítomností a jejím působením v našem nitru.
2. Sváté 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, PUSTĚ TO, TICHŮ, KLID, VÍRA, VĚŘ (odvozeno od anglického TRUST = DŮVĚRA).

NÁVOD

1. Zvol si svaté slovo, které bude znamením tvého úmyslu souhlasit s Boží přítomností a jejím působením ve tvém nitru.

2. Pohodlně si sedni, zavři oči, najdi si vhodnou polohu a v tichosti obrať pozornost ke svatému slovu na znamení svého souhlasu s Boží přítomností a jejím působením 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 spíš než sváté slovo vyhovovat prostý pohled na Boží přítomnost v nás nebo zaznamenání vlastního dechu. Pro tato znamení platí stejné pokyny jako pro sváté slovo.
4. Sváté slovo není sváté pro svůj vlastní význam, ale pro význam, který mu dáváme sami, jako výraz našeho úmyslu a souhlasu.
5. Když si jednou sváté 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 obrať pozornost ke svatému slovu na znamení svého souhlasu s Boží přítomností a jejím působením ve tvém nitru.

1. „Pohodlné sezení“ je pohodlné pouze relativně, aby nás během modlitby nesvádělo 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 vatú.
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 počitků, smyslových vjemů, pocitů, představ, vzpomínek, plánů, úvah, pojmů, komentářů a duchovních prožitků.
2. Myšlenky jsou nevyhnutelnou, nedílnou a normální částí modlitby souhlasu.
3. „Co nejjemnější návrat ke svatému slovu“ znamená s vynaložením co nejmenšího úsilí. Toto je jediná činnost, kterou během modlitby vyvíjíme.
4. Během modlitby souhlasu se může stát, že se sváté 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.

NĚKOLIK PRAKTICKÝCH RAD

1. Nejkratší čas potřebný k této modlitbě je 20 min. 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 min. nebo více.
2. Konec modlitby může ohlásit časoměřič, pokud slyšitelně netiká nebo hlasitě nezvoní.