

opusdei.org

Jak pěstovat vnitřní svět v digitální době

Volání, zprávy, twíty, oznámení... telefony a počítače změnily náš přístup k realitě. Jak docílit toho, aby nám v našem běžném životě pomáhaly ve službě Bohu a druhým?

20.09.2017

Nové technologie zvětšily objem informací, které nepřetržitě dostáváme, a asi nás dnes již nepřekvapí, že k nám zprávy z dalekých míst přicházejí v reálném

čase. Být v obraze a mít informace o tom, co se děje, je čím dál snazší. Spolu s tím se objevují nové výzvy, jmenovitě: jak zacházet s informačními zdroji?

Nárůst dostupných informací od nás vyžaduje, abychom v sobě pěstovali reflexivní přístup, to je schopnost odlišovat hodnotné informace od těch, které hodnotné nejsou. To bývá někdy složité, protože „rychlost, s jakou následuje jedna informace za druhou, přesahuje naši schopnost uvažování a úsudku a nedovoluje nám rozvážně a správně se vyjadřovat“.[1] Připočte-li se k tomu, že nám komunikační technologie nabízejí přehrášelských podnětů dožadujících se naší pozornosti (textové zprávy, fotky, hudba), riziko návyku ihned na tyto podněty odpovědět bez ohledu na činnost, kterou v danou chvíli provádíme, je nasnadě.

Ticho tvoří součást komunikačního procesu, neboť účastníku rozmluvy otevírá prostor k přemýšlení, umožňuje mu vstřebat vnímaný vjem a adekvátně odpovědět: „Nasloucháme a lépe poznáváme sami sebe; rodí se v nás a prohlubuje myšlenka, chápeme jasněji, co chceme říci a co očekáváme od toho druhého; volíme způsob, jak se vyjádřit.“[2]

V křesťanském životě hraje ticho velice důležitou roli, protože je podmínkou pěstování vnitřního světa, který umožňuje naslouchat hlasu Ducha svatého a řídit se jeho vnuknutími. Svatý Josemaría spojoval ticho s plodností a účinností[3] a papež František žádal o modlitby za to, „aby lidé dnešní doby, kteří jsou často zavaleni hlukem a shonem, nově objevili hodnotu ticha a naučili se naslouchat Bohu a svým bratrům“.[4] Jak docílit této interiority v prostředí

vyznačujícím se novými technologiemi?

Umírněnost jako spojenec

Svatý Josemaría uvádí zkušenost, s níž je snadné se ztotožnit: „***Mám plnou hlavu nejrůznějších záležitostí v těch nejnevhodnějších chvílích...“***, říkáš. ***Proto jsem ti doporučil, aby ses snažil dosáhnout chvíl vnitřního ticha a kontroly nad smysly vnějšími i vnitřními.***^[5] Pro dosažení soustředěnosti, díky níž můžeme uplatňovat své schopnosti v činnosti, kterou provádíme, a tak ji posvěcovat, je zapotřebí cviku v ovládání smyslů. Zvláště to platí pro používání informačních zdrojů, které je třeba – jako všechna materiální dobra – používat s mírou.

Umírněnost je spojencem v uchovávání vnitřní svobody v digitálním prostředí. **Umírněnost znamená sebeovládání,**^[6] protože

při používání věcí, které máme, zaměřuje naše sklony k dobru. Vede k jejich správnému užívání, tedy k tomu, že jim přikládáme hodnotu odpovídající důstojnosti dětí Božích.

Chceme-li se trefit ve výběru elektronických přístrojů, při sjednávání služeb nebo i při používání bezplatných informačních zdrojů zvážíme pochopitelně jejich atraktivnost a užitečnost, ale i to, zda jsou ve shodě s umírněným způsobem života: pomůže mi to lépe využívat čas, nebo mne to bude nepříjemně rozptylovat? Jsou doplňkové funkce důvodem ke koupi, nebo mohu ještě dál používat přístroj, který mám?

Ideál svatosti znamená jít nad rámec toho, co je pouze dovoleno – *co se smí...* –, znamená to ptát se: přiblíží mne to k Bohu? Odpověď svatého Pavla Korintským nám může dát hodně světla: „Vše je mi dovoleno.“

Ale ne všechno je vhodné. „Vše je mi dovoleno.“ Ale ničím se nenechám ovládat.[7] Apoštolův výrok o sebeovládání nabývá nově na aktuálnosti, pomyslíme-li na některé sdělovací prostředky a služby, které poskytováním okamžitého či relativně rychlého *uspokojení* podněcují k opakovanému používání. Umět si stanovit hranice zabrání podobným jevům, jako je nedočkavost či v krajním případě určitá závislost. Zde nám může pomoci krátká rada: ***Zvykni si říkat ne***,[8] za níž – jak vysvětloval svatý Josemaría – se skrývá výzva k pozitivnímu boji: ***Z vnitřního vítězství se rodí pokoj pro naše srdce, pokoj, který vnášíme do našich domovů – každý do toho svého – pokoj, který vnášíme do společnosti a do celého světa.***[9]

Používání nových technologií závisí na individuálních okolnostech a potřebách jednotlivého člověka. V

této oblasti si proto musí každý – s pomocí rady druhých – najít svou vlastní míru. Vždy však bude na místě otázka, je-li jejich používání umírněné. Kupř. textové zprávy mohou být užitečné, chceme-li jimi někomu sdělit, že na něj myslíme, je-li jich však tolik, že vedou k neustálému přerušování práce či studia, hrozí, že sklouzneme do povídání o ničem a že budeme mrhat časem. V takovém případě nám sebeovládání pomůže ovládnout netrpělivost a odložit odpověď na později, abychom se mohli věnovat činnosti, která vyžaduje naši koncentraci, či jednoduše naslouchali člověku, s nímž hovoříme.

Některé návyky v této oblasti mohou napomáhat k umírněnosti:
připojovat se k sociálním sítím vždy v určitou hodinu, stanovit si, kolikrát za den se podíváme na svůj účet na sociálních sítích a zkontrolujeme elektronickou poštu, přístroje na noc

vypínat, nepoužívat je při jídle a ve chvílích hlubší usebranosti, jako jsou dny určené duchovní obnově; používat internet ve vhodný čas a na vhodných místech, aby se nestávalo, že budeme bezcílně brouzdat po webových stránkách a riskovat, že narazíme na obsah, který odporuje křesťanskému pojetí života, nebo budeme přinejlepším utrácet čas zbytečnostmi.

Jistota, že naše nejvznešenější touhy přesahují okamžité uspokojení, které nám může poskytnout jedno kliknutí, dává snaze o umírněnost smysl. Umírněností se upevňuje náš charakter a **život dostává jasné rysy, nestřídmostí rozmazané, člověk je schopen starat se o druhé, sdílet všechno s ostatními lidmi, věnovat se velkým úkolům.**
[10]

Hodnota studia

S umírněností bývá spojován studijní návyk, který zaměřuje touhu po poznání k ušlechtilým cílům. Svatý Tomáš hovoří o ctnosti zvané *studiositas* a charakterizuje ji jako „jakousi prudkost úsilí získat poznání věcí“, [11] jež vede k přemáhání pohodlnosti a lenosti. Čím intenzivněji se mysl věnuje tomu, co poznala, tím řádněji se rozvíjí její touha učit se a vědět.“

Je-li touha po poznání nasazena do služby druhým, obohacuje a podporuje ušlechtilou lásku k světu, která nás podněcuje k sledování kulturního a sociálního rozvoje společnosti, v níž žijeme a jíž chceme přivést k Bohu. Je to však něco jiného, než být zaměřený směrem ven, ve vleku zvědavosti, která se projevuje mimo jiné touhou být o všem informován a o nic nepřijít. Taková nezřízenost může vést k povrchnosti, k intelektuální rozptýlenosti, k obtížím v pěstování

vztahu k Bohu, ke ztrátě
apoštolského zápalu.

Tím, že nové technologie rozšiřují
dostupné zdroje informací, jsou
cennou pomůckou při studiu témat
tak rozdílných, jako např.
akademický výzkum, hledání
destinace pro rodinnou dovolenou
atd. V touze a lačnosti po poznání
nicméně existují i různé formy
nezřízenosti: člověk může přerušit
povinné studium a věnovat se
„jinému, méně prospěšnému
výzkumu,“[\[12\]](#) soustředí-li se např.
na odpověď na textovou zprávu nebo
na nejnovější aktualizaci místo na
studium a práci.

Nemírná zvědavost, kterou sv. Tomáš
popisoval jako „potulný neklid
ducha“,[\[13\]](#) může vést k liknavosti: k
smutku srdce, k omrzelosti duše,
která nedokáže odpovědět na své
povolání vyžadující pozornost a úsilí
ve vztahu k bližnímu a k Bohu.

Liknavost je srovnatelná s jistým neklidem mysli a těla, které však odráží jen vnitřní nevyrovnanost. Studijní návyk oproti tomu udržuje energii při práci a ve styku s druhými, zúročuje vynakládaný čas a dokonce pomáhá nacházet zálibení v činnostech vyžadujících intelektuální úsilí.

Chránit chvíle ticha

Umírněnost dláždí cestu ke svatosti, protože vytváří vnitřní řád, který umožňuje zapojovat rozum a vůli do prováděné činnosti: ***Chceš být doopravdy svatý? – Plň drobné povinnosti každého okamžiku: dělej to, co máš, a soustřeď se na to.***^[14] Aby křesťan mohl přijímat milost Boží a růst ve svatosti, má se věnovat činnosti, která je předmětem jeho posvěcování.

Podporují nové technologie povrchnost? To záleží bezpochyby na způsobu, jakým se používají.

Nicméně je však třeba mít se na pozoru před rozptýleností:

Rozptýlení. — Necháváš své smysly a schopnosti pít z kdejaké kaluže.

— A pak pocítuješ následky:

roztěkanost, rozptýlenou pozornost, uspanou vůli a probuzenou žádostivost.[15]

Povolí-li člověk rozptýlenosti neuspořádaným používáním telefonu či internetu, modlitba ve svém rozvoji narazí na překážky.

Křesťanský duch vede člověka k tomu, aby si v různých situacích moderního života počínal svobodně a klidně: ***My, děti Boží, se musíme stát kontemplativními osobami, které si uprostřed hlučícího davu dovedou nalézt mlčení duše a vést tak nepřetržitý rozhovor s Pánem.***

[16]

Svatý Josemaría říkal, že ***ticho je jako vrátný vnitřního života,***[17] a podle toho vybízel věřící žijící

uprostřed světa, aby si vyhradili čas na hlubší usebrání, které by bylo slučitelné s intenzivní prací. Zvláštní význam přikládal přípravě na mši svatou. V prostředí prostoupeném novými technologiemi si křesťané dokáží najít chvílku na Boha, kdy ztiší své smysly, představivost, rozum i vůli. Podobně jako prorok Eliáš nenacházíme Pána v hluku prostředí a živlů, ale v *šumění lehkého vánku*.
[18]

Usebranost, jež poskytuje prostor k rozmluvě s Ježíšem Kristem, nutně předpokládá ponechat stranou činnosti, které se dožadují naší pozornosti. Modlitba potřebuje, abychom se odpojili od všeho, co nás může rozptylovat; mnohdy není od věci i odpojení fyzické: vypnutí oznámení na telefonu, zavření běžících programů či případné vypnutí celého přístroje. Modlitba je chvílí, ve které máme zaměřit pohled

na Pána a vše ostatní ponechat v jeho rukou.

Ticho nás také činí pozornějšími vůči druhým a posiluje v nás pocit sounáležitosti, takže si více všímáme ***lidí, kteří potřebují pomoc, lásku a něhu.***[19] V době, kdy jsou nám k dispozici technologické zdroje, které jakoby na nás tlačily, abychom neustále něco podnikali a zaplňovali celý den činností a hlukem, je dobré vytvářet v sobě i kolem sebe ticho. Papež František v této souvislosti ve své úvaze nad úlohou komunikačních médií v současné kultuře vyzval k „obnovení smyslu pro určitou pomalost a klid. Vyžaduje to čas a schopnost zachovávat ticho, abychom mohli naslouchat. (...) Pokud si doopravdy přejeme naslouchat ostatním, pak se naučme hledět na svět jinýma očima a važme si lidské zkušenosti tak, jak se projevuje v různých kulturách a tradicích“.[20] Snaha pěstovat postoj

naslouchání a vytvářet prostory ticha
nás otevře druhým a zvláště pak
působení Boha v našich duších a ve
světě.

[1] František, Poselství Světovému
dni sociálních komunikací, 24. 1.
2014.

[2] Benedikt XVI., Poselství
Světovému dni sociálních
komunikací, 24. 1. 2012.

[3] Srov. Brázda, č. 300 a 530.

[4] František, Všeobecný úmysl
apoštolátu modlitby na září 2013.

[5] Brázda, 670.

[6] Boží přátelé, č. 84.

[7] 1 Kor 6, 12.

[8] Cesta, č. 5.

[9] Svatý Josemaría, Poznámky z besedy, 28. 10. 1972.

[10] Boží přátelé, 84.

[11] Svatý Tomáš, S. Th. II–II, q. 166, a. 2 ad 3.

[12] Svatý Tomáš, S. Th. II–II, q. 167, a. 1 odp.

[13] Svatý Tomáš, O zlu, q. 11, a. 4.

[14] Cesta, č. 815.

[15] Tamtéž, č. 375.

[16] Výheň, č. 738.

[17] Cesta, č. 281.

[18] Srov. 1 Král. 19, 11–13.

[19] Rozhovory, č. 96.

[20] František, Poselství pro XLVIII světový den sociálních komunikací, 24. ledna 2014.

pdf | dokument generován automaticky
z [https://dev.opusdei.org/cs-cz/article/
jak-pestovat-vnitřni-svět-v-digitalní-
dobe/](https://dev.opusdei.org/cs-cz/article/jak-pestovat-vnitřni-svět-v-digitalní-době/) (06.08.2025)