

# Po cestách kontemplace

Vydat se po cestách kontemplace znamená dovolit Duchu svatému, aby v nás v každé životní situaci odrážel Kristovu tvář.

10.10.2018

Jedna z věcí, kterou evangelium nejvíce zdůrazňuje na Ježíšově způsobu, jakým naplňuje své poslání, je to, jak často se modlí. Okamžiky, v nichž se obrací k Otci, v jistém smyslu udávají rytmus jeho službě. Ježíš se uchyluje k modlitbě před

svým křtem (srov. Lk 3,21), modlí se v noci před vyvolením dvanácti apoštolů (srov. Lk 6,12), na hoře před svým proměněním (srov. Lk 9,28), na Olivové hoře, kde se připravuje na své utrpení (srov. Lk 22,41–44). Pán věnoval modlitbě mnoho času: modlil se za soumraku, celé noci, brzy zrána nebo uprostřed dne plného kázání; modlil se takřka nepřetržitě a i učedníkům opakovaně připomínal, „že je třeba stále se modlit a neochabovat“ (Lk 18,1).

Nač tento Pánův příklad a naléhání? Proč je modlitba potřebná? Modlitba totiž naplňuje nejnaternější touhy člověka, který byl stvořen proto, aby mohl rozmlouvat s Bohem a kontemplovat ho. Především je ale modlitba darem od Boha, potěšením, které nám Bůh nabízí: „Živý a pravý Bůh volá neúnavně každého člověka k tajemnému setkání v modlitbě. Tento krok lásky věrného Boha je v

modlitbě vždy první; krok člověka je vždy odpovědí.“[\[1\]](#)

K tomu, abychom mohli napodobovat Krista a mít účast na jeho životě, nutně potřebujeme rozjímavou duši. Kontemplací Božího tajemství zjeveného v Ježíši Kristu se náš život přeměňuje v jeho život. Uskutečňuje se to, co svatý Pavel napsal Korintským: „Na odhalené tváři nás všech se zrcadlí slavná zář Páně, a tak jsme proměňováni k jeho obrazu ve stále větší slávě – to vše mocí Ducha Páně“ (2 Kor 3,18).

Všichni křesťané jsou podobně jako svatý Pavel voláni k tomu, aby na své tváři odráželi tvář Krista. V tom tkví poslání *apoštola*: být poslem Boží lásky, kterou člověk zakouší sám na sobě ve chvílích modlitby. Proto je také výzva „vnořit se hlouběji do kontemplativní modlitby uprostřed světa a pomáhat i ostatním kráčet po *cestách kontemplace*[\[2\]](#)“[\[3\]](#) stále aktuální.

## Přijmout Boží dar

Apoštol roste v rytmu modlitby, osobní proměna podněcující ho k evangelizaci vychází z kontemplace. Papež František připomíná, že „nejlepší motivací pro rozhodnutí hlásat evangelium je kontemplovat Jež s láskou, zastavit se u jeho stránek a číst je srdcem. Pokud k němu přistupujeme takto, jeho krása v nás budí úžas a pokaždé nás znovu nadchne“.[4] Proto je důležité rozvíjet „*kontemplativního ducha*, který nám umožní denně objevovat, že jsme nositeli dobra, které zlidštuje a pomáhá vést nový život. Není nic lepšího, co bychom mohli předat druhým“.[5]

Evangelium nám představuje různé postavy, jimž setkání s Kristem změní život a učiní z nich nositele Pánovy spasitelské zvěsti. Jednou z nich je Samařanka, která, jak nám vypráví (evangelista) Jan, přichází ke studni,

u níž Ježíš sedí a odpočívá, pouze načerpat vodu. A je to on, kdo první navazuje řeč: „Dej mi napít“ (Jan 4,10). Samařanka zpočátku nejeví přílišnou ochotu v rozhovoru pokračovat: „Jak ty jako Žid, můžeš chtít ode mne, Samařanky, abych ti dala napít?“ (Jan 4,9). Pán jí však vysvětluje, že tou vodou, kterou ona hledá, je ve skutečnosti On: „Kdybys znala Boží dar... (Jan 4,10), 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.“ (Jan 4,14). Poté, co se dotkne Samařančina srdce, jí jasně a prostě řekne, že zná její minulost (srov. Jan 4,17–18); říká to však s takovou láskou, že se žena necítí zastrašena ani odvržena, právě naopak: Ježíš jí činí účastnou na novém světě, uvádí ji do světa naděje, neboť přišel okamžik smíření, okamžik, kdy se pro všechny lidi otevírají brány modlitby: „Věř mi, ženo, že přichází hodina, kdy

nebudete ctít Otce ani na této hoře ani v Jeruzalémě. Přichází hodina, ano již je tu, kdy ti, kteří Boha opravdově ctí, budou ho uctívat v Duchu a v pravdě.“ (Jan 4,21.23)

Samařanka objevuje v rozhovoru s Ježíšem pravdu o Bohu a o svém vlastním životě. Přijme Boží dar a radikálně se změní. Církev proto v tomto evangelijním úryvku spatřuje jeden z nejpodnětnějších obrazů modlitby: „Ježíš žízní, jeho prosba vyvěrá z hlubin Boha, který po nás touží. Ať to víme nebo ne, modlitba je setkání Boží žízně s naší žízní. Bůh žízní, abychom my žíznili po něm.“[6] Modlitba je projevem iniciativy Boha, který se vydává hledat člověka a čeká na jeho odpověď, aby ho učinil svým přítelem. Byť se někdy zdá, že člověk sám vyvíjí iniciativu a chce věnovat Bohu chvíli modlitby, ve skutečnosti tím odpovídá na předcházející Boží volání. Modlitbu bychom tedy měli

prožívat jako oboustranné volání:  
Bůh hledá a očekává mne, a já  
potřebuji a hledám Boha.

## **Čas pro Boha**

Člověk žízní po Bohu, třebaže si to často neumí přiznat a dokonce odmítá přistoupit k pramenům živé vody, jimiž jsou chvíle modlitby. Příběh Samařanky se tak u mnoha lidí opakuje: Ježíš, který nás možná v nevhodný okamžik prosí o malou laskavost, který se snaží navázat s námi v srdci rozhovor. Nám však jakoby se těch pár minut věnovaných modlitbě zdálo příliš dlouhých, jakoby pro modlitbu nebylo v našem nabitém diáři místo. Necháme-li se však Pánem do tohoto rozjímavého rozhovoru vtáhnout, zjistíme, že modlitba není něco, *co my děláme pro Boha*, ale že je to dar, který nám Bůh nabízí a který můžeme pouze přijmout.

Čas věnovaný Pánu není jen jednou činností z mnoha, další přítěží v již tak dost náročném rozvrhu. Je to přijetí a bedlivé opatrování nekonečně cenného daru, nádherné perly, pokladu ukrytého v obyčejnosti běžného života.

Výběr chvíle pro modlitbu odvisí od toho, nakolik se chceme nechat ovládnout Láskou: neměli bych se modlit teprve tehdy, když na to máme čas, ale měli bychom si *udělat čas na to, abychom se mohli modlit*. Budeme-li modlitbu podřizovat mezerám v rozvrhu, pak se s velkou pravděpodobností nikdy pravidelně modlit nebudeme. Zvolený čas vypovídá mnohé o tajemství srdce: odhaluje, jaké místo zaujímá láska k Bohu v hierarchii našich každodenních zájmů.[7]

Modlit se můžeme vždycky: čas křesťana je časem zmrtvýchvstalého Krista, který je stále s námi (srov. Mt

28,20). Nejčastějším pokušením zanechat modlitbu je určitý nedostatek víry, který se projevuje upřednostňováním činnosti: „Napadne nás tisíc prací a starostí, které se zdají naléhavé a vnucují se jako přednostní. Je to opět chvíle pravdy, v níž se ukazuje, čemu dává srdce přednost.“[8] Pán by však měl být na prvním místě. Je proto velmi prospěšné stanovit si rozvrh modlitby a o tom, jak ho adaptovat na svou osobní situaci se poradit třeba v duchovním vedení.

Svatý Josemaría se na svých apoštolských cestách často modlil v autě. Když nebylo zbylí, modlil se i v tramvaji, nebo když chodil po Madridských ulicích. Lidé, kteří se mají posvěcovat uprostřed běžného života, se mohou ocitnout v podobné situaci: otci nebo matce nezbyde někdy nic jiného, než se modlit a přitom se věnovat svým nejmenším. Jejich modlitba bude jistě Bohu velmi

milá. Při výběru vhodného času a místa pro modlitbu je rozhodně dobré pamatovat na to, že Pán nás očekává a má pro nás připravené potřebné milosti, které nám chce v modlitbě dát.

## **Modlitba je boj**

Uvážíme-li, že modlitba je umění, pak vezme, že modlitbou můžeme neustále vzrůstat výš a nechat v sobě pokaždé víc a víc působit Boží milost. V tomto ohledu je třeba o modlitbu svádět boj.[9] V první řadě se sebou samým. Jakmile se totiž začneme snažit o vnitřní ticho, začne se o nás pokoušet roztržitost. Věci, které nás rozptylují, nám odhalují, na čem v srdci lpíme, a mohou nám být podnětem k tomu, abychom poprosili Pána o pomoc.[10]

Naše doba se vyznačuje rozšířenými technologickými možnostmi, které sice v mnohém usnadňují komunikaci, ale také mnohem více

rozptylují. Dá se říci, že stojíme před novou výzvou k prohloubení kontemplativního života: naučit se vnitřnímu tichu uprostřed vnějšího *hluku*. V mnoha oblastech je patrné upřednostňování činnosti před uvažováním a studiem; zvykli jsme si na tzv. *multi-tasking*, soustředěnost na víc věcí najednou, což může snadno vést k rychlému jednání ve stylu akce-reakce. Také jsme si však díky tomu začali nově vážit takových návyků jako je pozornost a soustředění, neboť představují způsob, jak si zachovat schopnost rozvahy a jak rozvíjet to, co je skutečně důležité.

Vnitřní ticho je nezbytnou podmínkou pro kontemplativní život. Osvobozuje nás od *příchyllosti* k tomu, co je k dispozici ihned, co je snadné, co rozptyluje, ale nenaplňuje, a umožňuje nám soustředit se na to, co je pro nás

skutečným dobrem: na Ježíše Krista, který nám v modlitbě kráčí vstříc.

Vnitřní usebranost znamená přejít od rozptýlenosti v mnoha činnostech do vnitřního světa. Tam Boha nalezneme snáze a také ho pak snáze rozpoznáme v událostech našeho života – v každodenních drobnostech, v obdrženém světle, v jednání druhých – a můžeme mu projevovat úctu, lítost, prosit ho atd. Vnitřní usebranost je pro kontemplativní duši uprostřed světa nezbytná: „Opravdové modlitbě, která pronikne celého člověka, prospívá víc než samota pouště vnitřní usebrání.“[\[11\]](#)

## **Hledání nového světla**

Jestliže i člověk je tím, kdo v modlitbě něco hledá, pak by se ve svém vztahu s Pánem neměl spokojit s rutinou. Všechny trvalé vztahy vyžadují neustálou snahu obnovovat vzájemnou lásku, tudíž i vztah k

Bohu, který se utváří zvláště ve chvílích věnovaných výhradně Jemu, by se měl touto snahou vyznačovat.

„Pokud opravdu chceš, vše ve svém životě můžeš nabídnout Pánu, všechno se může stát příležitostí k rozhovoru s tvým nebeským Otcem, který neustále opatruje a udílí nové světlo.“[12] Pán tato světla jistě udělí, pokud je jeho děti budou horlivě hledat, pokud budou ochotné naslouchat jeho slovu a nebudou se domnívat, že se už nic nového dozvědět nemohou. Chování Samařanky u studny je pro nás příkladem: přestože její život víry ochladl, v hloubi srdce uchovávala touhu po příchodu Mesiáše.

Tato touha se promění v časté rozhovory s Pánem o každodenních starostech, aniž bychom přitom žádali o jejich rychlé vyřešení podle našich představ. Důležitější je přemýšlet o tom, co chce Pán:

mnohdy od nás očekává pouze to, že k Němu prostě přijdeme a vděčně si připomeneme vše, co v nás nepozorovaně působí Duch svatý. Také se můžeme vrátit k textům evangelia, v klidu rozjímat nad jejich pasážemi, účastnit se jich jako „další osoba“[\[13\]](#) a nechat Krista, aby k nám promlouval. Živit modlitbu také znamená inspirovat se pro rozhovor s Pánem v textech, které nám církev předkládá v liturgii dne. Zdroje modlitby jsou nevyčerpatelné: budeme-li je používat s obnoveným zájmem, Duch svatý se už postará o zbytek.

## **Když se nedostává slov**

Přesto se však může stát, že se člověku přes veškerou námahu nedaří navázat s Bohem rozhovor. Tehdy mohou být velkou útěchou Pánova slova: „Při modlitbě pak nemluvte naprázdno jako pohané; oni si myslí, že budou vyslyšeni pro

množství svých slov.“ (Mt 6,7) V takovou chvíli je třeba obnovit důvěru v působení Ducha svatého v duši, který „přichází na pomoc naší slabosti. Vždyť ani nevíme, jak a za co se modlit, ale sám Duch se za nás přimlouvá nevyslovitelným lkáním“ (Řím 8,26).

V návaznosti na slova svatého Pavla Římanům Benedikt XVI. napsal, jak má vypadat odevzdanost, jíž má být modlitba prodchnuta: „Chceme se modlit, ale Bůh je daleko a nám se nedostává slov, jazyka, abychom s Bohem mluvili, ba ani myšlenek. Můžeme se jenom otevřít, dát svůj čas k dispozici Bohu a čekat, aby nám pomohl vstoupit do opravdového dialogu. Apoštol říká, že právě tento nedostatek slov, tato absence slov, ale zároveň touha vstoupit do kontaktu s Bohem, je modlitbou, kterou Duch svatý nejenom chápe, ale nese ji a tlumočí Bohu. Právě tato slabost se

skrze Ducha stává pravou modlitbou, pravým kontaktem s Bohem.“[14]

Cítíme-li, že se nám s Pánem těžko hovoří, nemusíme klesat na duchu. Když se zdá, že srdce projevuje nechuť vůči duchovním záležitostem, když nám chvíle rozjímání připadá dlouhá, myšlenky nám bloumají jinde, vůle se vzpírá a srdce je vyprahlé, může nám pomoci následující úvaha:

„Pamatuj si, že modlitba nespočívá ve vymýšlení krásných, vznešených či útěšných proslovů...

Modlitbou je někdy pohled na obraz Pána nebo jeho Matky, jindy vyslovená prosba; jindy zase obětování dobrých skutků nebo plodů věrnosti.

Musíme stát u dveří Pána našeho Boha jako voják na stráž. A to je modlitba. Budme jako psík, který se svému pánu uloží k nohám.

Ať ti nikdy není zatěžko říkat mu:  
"Pane, tady mě máš jako věrného  
psa, nebo lépe, jako oslíka, který  
nikdy nekopne toho, kdo ho má  
rád."[15]

## **Pramen, který proměňuje svět**

Modlitba před námi otevírá bránu  
vedoucí ke vztahu s Bohem,  
relativizuje problémy, kterým někdy  
přikládáme příliš velkou důležitost,  
připomíná nám, že jsme neustále v  
rukou našeho nebeského Otce.  
Neizoluje nás však od světa, ani není  
únikovou cestou před každodenními  
problémy. Opravdová modlitba má  
důležitou úlohu: působí na náš život,  
osvětluje ho a pomáhá nám dívat se  
na svět kolem sebe z nadpřirozeného  
hlediska: „Intenzivní modlitba, která  
však člověku nebrání v plném  
nasazení ve světě, otevírá srdce Boží  
lásce, otevírá je také lásce bratrské a  
uschopňuje ke spoluvytváření dějin  
podle Božího záměru.“[16]

Pán nechce v modlitbě uhasit pouze naši žízeň, chce také, abychom zakoušenou radost ze setkání s Ním sdíleli s ostatními. Došlo k tomu i v srdci Samařanky: poté, co poznala Ježíše, spěchá, aby o něm pověděla ostatním: „Mnoho Samařanů z onoho města v něho uvěřilo pro slovo té ženy, která svědčila: "Všecko mi řekl, co jsem dělala". (Jan 4,39). Znakem opravdové modlitby je touha podělit se o setkání s Kristem s ostatními, protože „co je to za lásku, která necítí potřebu mluvit o milované osobě, prezentovat ji a dávat ji poznat?“[\[17\]](#)

Panna Maria je učitelkou modlitby. Ta, která uchovávala události spojené se Synem v srdci a uvažovala nad nimi (srov. Lk 2,51), se modlí spolu s Ježíšovými učedníky (srov. Sk 1,14) a učí je, jak dosáhnout plnosti darů Ducha svatého, který je uvede na cestu nadpřirozeného dobrodružství evangelizace.

[1] Katechismus katolické církve, č. 2567.

[2] Svatý Josemaría, Boží přátelé, č. 67.

[3] F. Ocáriz, Pastýřský list, 14-II-2017, č. 8.

[4] František, ap. exh. Evangelii gaudium (24-XI-2013), č. 264.

[5] Tamtéž.

[6] Katechismus katolické církve, č. 2560. Srov. Svatý Augustin, De diversis quaestionibus octoginta tribus, 64, 4: CCL 44 A140 (PL 40, 56).

[7] Srov. Katechismus katolické církve, č. 2710.

[8] Katechismu katolické církve, č. 2732.

[9] Srov. Katechismu katolické církve, č. 2725 a násl.

[10] Srov. Katechismus katolické církve, č. 2729.

[11] Svatý Josemaría, Brázda, č. 460.

[12] Svatý Josemaría, Výheň, č. 743.

[13] Boží přátelé, č. 222.

[14] Benedikt XVI., Generální audience, 16. května 2012.

[15] Výheň, č. 73.

[16] Svatý Jan Pavel II., ap. list *Novo millennio ineunte*, č. 33.

[17] František, ap. exh. *Evangelii gaudium* (24–XI–2013), č. 264.

.....

pdf | dokument generován automaticky  
z [https://dev.opusdei.org/cs-cz/article/  
po-cestach-kontemplate/](https://dev.opusdei.org/cs-cz/article/po-cestach-kontemplate/) (05.08.2025)