

3. exerciční list – rozpoznat podstatné od nepodstatného

Základem křesťanské meditace je rozjímání Písma svatého, Bible jako oné “královské cesty”, po níž k nám Bůh přichází a promlouvá. V rozjímání, k němuž zde zveme, jde o to, aby Boží slovo vstoupilo do hlubších dimenzí našeho lidství a nezůstalo jen na rovině racionálního přijetí. Obrazně řečeno: aby z hlavy sestoupilo do srdce. K tomu je důležitá schopnost se zastavit, cvičit se v postoji přijímání vůči Bohu a soustředění na podstatné věci.

Rád bych Vám zde na úvod nabídl rozjímání nad textem o Ježíšově utišení bouře. Lze na něm totiž dobře ukázat, oč v meditaci jde. Je aktuální v současné situaci, kdy je mnoho lidí spoutáno strachem. A pro mne osobně znamenalo hluboké otevření smyslu meditace Písma.

Biblický text

Když jsem našel vhodné místo a čas a poprosil Boha o jeho přítomnost, pomalu a nahlas přečtu biblický text: Matouš 8,23-27.

Rozjímání

Zkusím si celou scénu představit: dívat se, co kdo dělá; slyšet, co kdo říká; vnímat vůně a zvuky.... Kde je v popsané scéně mé místo? Je nějaké slovo v textu, které mne v tuto chvíli hluboce zasahuje?

Zastavím se u skutečnosti, že Ježíš sice nakonec bouří utiší, ale středem příběhu je něco jiného: Zatímco učedníci jsou zmítáni strachem, Ježíš v klidu spí navzdory bouři. Může v tom být skryta naše zkušenost, že máme někdy pocit, že Ježíš spí, když bychom potřebovali jeho pomoc. Ale vlastním sdělením jsou jeho slova: “Proč jste tak ustrašení, vy malověrní!” Vlastním problémem učedníků není bouře a ohrožení života, ale jejich strach, ohrožení ztrátou důvěry v Boha.

Meditace obrazu

K rozjímání nad tímto příběhem lze doporučit také přiložený obraz z jednoho evangeliáře z přelomu 1. a 2. tisíciletí. Vyjadřuje kontrast mezi zděšenými výrazy učedníků a Ježíšovým pokojným spánkem. Vystavím se tomuto obrazu: Uvědomuji si strach učedníků a to, co z něj znám z vlastní zkušenosti. Ale vlastním předmětem mé meditace je Kristův postoj k dané skutečnosti (nemeditujeme negativní věci!).

V tomto rozjímání jde o rozlišení podstatného a nepodstatného, přestože obojí je skutečné. Zakusit, že i když na povrchu běsní vlny, v hloubce moře zůstává klid. Pokud se tato skutečnost stala rozjímáním mou vnitřní zkušeností, pak v situaci, kdy mne jako učedníky naplní strach, vynoří se ve mně sama od sebe i ona zkušenost pokoje, převyšujícího každé pomyšlení, vyjádřená v příběhu Ježíšovým klidným spánkem navzdory nepříznivým vnějším okolnostem. V těžkých situacích rozumově zapomenou, co z Písma vím, ale pokud jsem v rozjímání prožil, stalo se to součástí nevědomé složky mé osobnosti, ozve se to samo od sebe.

Meditace výroku

*“Buď, bratře, podstatný
vždyť až svět pomine
náhodně odpadne
podstatné zůstane”* (Angelus Silesius)

Modlitba

Pane, (nádech)
udělej ze mne nástroj svého pokoje. (výdech)

