

ZAPUSTIT KOŘENY



Pozvání k postnímu zastavení

*„Žijte v Kristu Ježíši, když jste ho přijali jako Pána.
V něm zapusťte kořeny, na něm postavte základy, pevně
se držte víry, jak jste v ní byli vyučeni, znovu a znovu
vzdávejte díky.“ (Ko 2, 6-7)*

Apoštol Pavel nás vybízí, abychom zapustili kořeny v Ježíši Kristu tím, že v něm budeme žít, že vstoupíme skrze Písmo do jeho příběhu, že se setká naše životní realita s Boží skutečností. Postní doba je příhodný čas pro to, abychom „zapustili kořeny“ a načerpali jimi pro náš život něco z hlubokých „pramenů spásy“.

Pro každý týden od první neděle v postu do Květné neděle zde najdete úryvek z pašijí, několik bodů k vlastní meditaci, žalm a návrh cvičení, které vám může pomoci se soustředit k modlitbě.

Jak ukazují tisícileté zkušenosti, modlitba a rozjímání vyžadují určitý řád. Kdo se nemodlí někdy (a někde), nemodlí se nikdy (a nikde). Pokud svůj čas a místo modlitby nemáte, zkuste tyto tři kroky:

- ▼ Projděte svůj domov. Na kterém místě mne nikdo nebude rušit a cítím se tam dobře?
- ▼ Projděte si v duchu svůj den. Který čas v mém osobním a rodinném rytmu je nejvhodnější pro modlitbu? Kolik času jsem ochoten modlitbě věnovat (a dodržet ho)?
- ▼ Jsme lidé s duší i tělem. I naše modlitba potřebuje „tělo“. Co mi pomáhá se k modlitbě soustředit? Zapálená svíce, otevřená Bible, ikona, tělesný postoj či gesto, stejná úvodní modlitba...?

*Můj Pane a můj Bože,
odejmi ode mne vše, co mne tobě vzdaluje.*

*Můj Pane a Bože,
daruj mi vše, co mne k tobě vede.*

*Můj Pane a můj Bože,
vezmi mne mně samotnému a dej mi cele patřit tobě.*

Mikuláš z Flue

Základ křesťanského duchovního života tvoří čtení Písma (lectio) a slovní modlitba (oratio). Křesťanská tradice ovšem zná ještě dvě důležité formy: meditatio a contemplatio. V **meditaci**, rozjímání máme ponechat stranou palčivé otázky rozumu, snahu text uchopit a pochopit. A místo toho se nechat uchopit jím. Dát Božímu slovu prostor, aby sestoupilo z hlavy do srdce, vzalo na sebe podobu zkušenosti i s její citovou stránkou. Možná pak zakusíme – podobně jako učedníci na hoře Proměnění – že v těžkých chvílích v našem srdci vytanou nejen negativní emoce, ale také Boží pokoj, který jsme do sebe ve chvílích modlitby vstřebali.

K rozjímání biblických textů lze doporučit metodu Ignáce z Loyoly, kterou ve svých Duchovních cvičeních nazývá „nazírání“: Nepřemýšlet, ale „jen“ se dívat na osoby, které v příběhu vystupují, poslouchat, co říkají, nasávat atmosféru scény... Nesnažit se rozumět a vykládat, ale spíše se do dění vžít a načerpat z něj něco pro sebe.

Kontemplace pak představuje formu modlitby, která rozjímání může předcházet nebo na něj navazovat. Vycházíme v ní ze skutečnosti, že Bůh nekonečně přesahuje všechny obrazy a pojmy. V kontemplativní modlitbě nejde o to rozjímat o tom, jaký Bůh je, ale otevřít se prostě jeho přítomnosti. Nezaplňovat hlavu myšlenkami a obrazy, které stejně Boha neobsáhnou, ale spíše si ji vyprázdnit a „jen“ s Bohem být.

Povzbuzením k modlitbě nám může být ujištění apoštola Pavla: „*Vždyť ani nevíme, jak a za co se modlit, ale sám Duch se za nás přimlouvá nevyslovitelným lkáním (Ř 8,26b).*“ Modlitba ve své podstatě totiž není naším dílem, ale otevřením se Božímu dílu v nás.

1. týden

Ježíš myje nohy učedníkům (Jan 13,1-10)

Často jsme podobni Petrovi: Tlačíme „na pilu“, chceme, aby bylo po našem. Petr by možná rád umyl nohy Ježíšovi, ale obráceně?

Jenže základem, který nás nese, je právě Ježíšova láska, jeho služba nám. Aby naše služba byla radostná, musíme (můžeme!) nejprve sami uvolnit náš tlak na výkon, s nímž jednáme se sebou, s druhými lidmi i s Bohem – a svěřit se do Boží služby a péče.

Zatímco u Matouše, Marka a Lukáše bere Ježíš při poslední večeři do rukou chléb a víno, aby je učedníkům daroval jako své tělo a krev, u Jana bere do rukou jejich nohy, aby je očistil a uzdravil, a proměnil je a nás v tělo své církve.

Naše nohy vypovídají o cestách života, které máme za sebou. Všechna špína, zranění a únava na nich zůstávají. A Ježíš před nás pokleká, a – pokud mu to dovolíme – bere naše nohy do svých rukou a láskyplně je omývá. To se děje v obmytí vodou křtu, kterým i my kořeníme v životodárné půdě Kristova života, a z toho smíme v setkání s Kristem v modlitbě čerpat stále znovu.

Žalm: 51

Cvičení: Ježíšova modlitba

Východní křesťané chovají ve zvláštní úctě tzv. Ježíšovu modlitbu, založenou na opakování a vzývání Ježíšova jména, neboť „není pod nebem jiného jména, zjeveného lidem, jímž bychom mohli být spaseni. (Sk 4,12)“:

Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou (hříšným).

2. týden

Poslední večeře (Matouš 26,17-30)

Ježíš s láskou a pečlivostí připravuje hostinu na rozloučenou s učedníky a setkává se se zradou jednoho ze svých nejbližších.

Přesto si nic nenechává pro sebe, vydává se celý – své tělo a krev, sám sebe. Chléb a víno dostávají zcela jiný smysl než v běžném životě. Jídlem ze světa něco nenávratně bereme, často na úkor druhých. Je oslavou našeho „já“. Zároveň ale také víme, že k našemu lidství patří neodmyslitelně společné stolování, kde se o jídlo dělíme, kde jídlo se stává něčím, co spojuje a vytváří přátelství.

Ježíš je Chlebem života, který tu není pro sebe, ale pro druhé. Je Kalichem spásy, ve kterém je dost pro všechny. Účastí na jeho svaté večeři i my zapouštíme kořeny v jeho lásce a jsme jí proměňováni.

Žalm: 111 nebo 116

Cvičení: *Modlitba pěti smyslů*

Tělo není naší překážkou v modlitbě, nýbrž pomocníkem. Na rozdíl od naší mysli totiž vždy spočívá v (Boží) přítomnosti. Najděte si vhodnou polohu a zavřete oči. Uvědomte si postupně různé části svého těla od špiček nohou až po vlasy na hlavě. Kde cítím nějaký tlak, napětí? Počkám, až se uvolní.

Zaposlouchejte se do zvuků, které k vám přichází. Nepřemýšlejte o nich, jen vnímejte. Pak na chvíli otevřete oči. Co vidím? Polkněte a uvědomte si chuť v ústech. Nadechněte se a uvědomte si vůně, které vnímáte kolem sebe. Zůstaňte chvíli tak.

3. týden

Ježíš v Getsemane (Matouš 26,36-46)

Asi máme zkušenost nocí, kdy nemůžeme usnout. To proto, že naše mysl něco křečovitě drží – myšlenku, bolest, křivdu, vzpomínku, obavu... Každý spánek je vlastně malou smrtí: noříme se do temnoty nevědomí a nevíme, zda se opět probudíme. Každé usínání je tak nácvikem na poslední „zesnutí“, v němž budeme muset všechno pustit.

Ježíš svůj velký zápas prožívá také v noci. Jeho pohled do tváře zla, nespravedlnosti a smrti však nekončí v zoufalství, vzdoru a křečovitém napětí. Vrcholí uvolňujícím a osvobozujícím „staň se tvá vůle“.

Čeho se já bojím? Co za žádnou cenu nechci pustit z rukou? Dokážu uvěřit, že Bůh dokáže psát rovně i po našich křivých řádcích? Ježíš nespí, modlí se. Ani u něj, ani u nás jeho slova odevzdání nepřichází sama od sebe. Je třeba se k nim promodlit.

Žalm: 31

Cvičení: Modlitba dechu

„I vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chřípí dech života (Gn 2,7)“ Soustředme se na náš dech, který vyjadřuje základní rytmus našeho života: přijímání a dávání. Toto cvičení můžeme spojit i s určitým obsahem: ve výdechu odevzdávat Bohu vše špatné, co nás tíží a čeho se chceme zbavit, a v nádechu se otevřít jeho nekonečné, uzdravující a hřejivé lásce.

Můžeme také vstoupit do Ježíšovy modlitby zjednodušením jeho slov v Getsemane: *Ne já (výdech) - ale Ty (nádech).*

4. týden

Zatčení Ježíšovo (Matouš 26, 47-56)

Africká pohádka vypráví o malé palmě v oáze, které do korunky vložil nějaký muž těžký kámen. Palma se pokoušela kámen setřást, ale nešlo to. Nezbylo jí nic jiného, než zapustit své kořeny velmi hluboko, aby ji tíha balvanu nezlomila. Nakonec dosáhla až k prameni podzemní vody, díky němuž se stala nejsilnější a nejvyšší palmou v okolí. Po mnoha letech přišel ten muž, aby se podíval na zmrzačenou palmu. Ale ona se k němu z výše sklonila a pronesla: Díky za ten kámen, který jsi mi tehdy vložil do koruny. Tvé břímě mne učinilo silnou“.

„*Vztáhli na něho ruce a zmocnili se ho.*“ Ježíše se chápou ruce ozbrojenců. Už nemůže dělat, co chce. Je v cizí moci. A přesto zůstává vnitřně svobodný. V bezmoci Božího služebníka se naplňují slova proroků. Kde se já cítím spoutaný, bezmocný, držení cizíma rukama? Nepoutá mne takto nejen cizí krivda, ale někdy i mé neodpuštění?

Jsou kořeny, které nás poutají, omotávají jako liany. Chtěli bychom se z nich vymanit. Někdy však je možná jen cesta do hloubky, zakořenit v Bohu, v němž nacházíme sílu a svobodu.

Žalm: 55 nebo 88

Cvičení: *Ruminatio* („*přežvykování*“)

„*Nad jeho zákonem rozjímá (dosl. brouká, mumlá si) ve dne v noci,*“ stojí v prvním žalmu. Zůstaňte u jediného verše žalmu, který ve vás rezonuje. Spojte polohlasem jednu jeho část s nádechem, druhou s výdechem – a zůstaňte u toho, dokud vás to bude vnitřně naplňovat.

5. týden

Ježíš před veleradou (Matouš 26,57-68)

Ježíš před soudem mlčí. Nehájí se. Nejde tu totiž o spravedlnost a pravdu, ale o hledání záminky k jeho odsouzení. To on překáží a probouzí odpor. Druhé hájil a zápasil se zlem. Sám sebe ale svěřuje do Božích rukou, odevzdává se jeho soudu. A přece nakonec otevře ústa a odpoví. Nehájí se, nevysvětluje. Vyznává. Naproti křivým svědectvím zaznívá svědectví toho, který je „svědek věrný a pravý“ (Zj 3,14).

Stojím také někdy před nespravedlivým soudem? Mohu prosit o moudrost rozpoznání, kdy je čas konat a hájit se, a kdy je čas zmlknout a svěřit se do Božích rukou:

<i>Bože, dej mi sílu,</i>	<i>dej mi trpělivost,</i>
<i>abych změnil věci,</i>	<i>abych snášel věci,</i>
<i>které změnit mohu,</i>	<i>které změnit nemohu</i>
<i>a dej mi moudrost,</i>	
<i>abych obojí od sebe odlišil.</i>	

Žalm: 3 nebo 56

Cvičení: Modlitba žalmu

Pomalou se pomodlete uvedený žalm. Uprostřed verše udělejte vždy malou pomlku k nádechu. Zakončil můžete chvalozpěvem: *Sláva Otci i Synu i Duchu svatému jako byla na počátku i nyní i vždycky a na věky věků. Amen.*

>

*Pro potřeby Farního sboru ČCE v Chrástu s využitím ekumenických exercicií „Leben aus Gottes Kraft“
připravil Karel Šimr, Chrást 2014*