

Modlitební nástroj:

Modlitba v tichu

Co?

Ticho je náročná záležitost plná moci. Tento modlitební nástroj ti ukáže praktické způsoby, jak začít modlitbu v tichu uplatňovat v praxi.

Proč?

„Předtím, než se evangelium stalo Slovem, bylo tichem.“ Fredrich Beuchner

„Bůh mluví do tichosti našeho srdce. Naslouchání je počátkem modlitby.“ Matka Tereza

Biblický odkaz:

„Přestaňte! Vězte, že já jsem Bůh.“ Žalm 46,11

Stručný úvod k modlitbě v tichu

Ticho je bez debat nástrojem, který je naší kultuře nejvíce vzdálený. Náš svět se postupně mění ve velkou rezonující dozvukovou komoru a fakt, že většina lidí se ticha děsí a vůbec je nepřitahuje, jen ukazuje zlomenost naší kultury.

Ježíšův příklad odchodu na odlehlá místa (Lukáš 4,42) nás vyzývá, abychom aktivně „stáhli hlasitost“ svých životů, a interně i externě nás povzbuzuje k tomu, abychom byli sami s Bohem.

Technologie přinášejí spoustu dobrých věcí, nicméně největším pokušením, kterému čelíme při snaze o praktikování ticha, je náš mobilní telefon. Samozřejmě problém není v telefonu samotném, ale v tom, jak ho používáme.

Toto je často poháněno syndromem FOMO (z anglického fear of missing out – strach, že něco promeškám). FOMO z velké míry zapřičiňuje, že náš svět je nasycen úzkostí více než kdy jindy. Možná náš největší dar světu (a také sami sobě) je být „neúzkostnou přítomností“.¹

¹Tento termín poprvé použil Mark Sayers z Red Church v australském Sydney.

Ironií kultury FOMO je, že ve skutečnosti promeškáme to, po čem naše duše nejvíc dychtí – intimitu s tím, kdo nás stvořil. Ticho můžeme pěstovat jenom tehdy, budeme-li se vytrvale bránit FOMO – tím, že se odpojíme od sociální džungle.

Prakticky: Modlitba v tichu

Přestaň mluvit

Nauč se, že nemusíš pořád mluvit, něco zařizovat nebo někomu psát zprávu. Začni tím, že oddělíš svou identitu od toho, co děláš a jak se navenek prezentuješ. Jsi víc než tyto věci.

Začni praktikovat

Pokud začínáš, rozhodni se, že si jeden týden vyčleníš každý den 5 minut ticha. Buď připravený na to, že poprvé se ti to bude zdát jako týden ticha! Může ti pomoci, když si k tomu najdeš určité místo. S přibývajícimi dny určitě uvidíš výsledky – budeš víc zakotvený v Boží přítomnosti, více naladěný na jeho hlas a víc si vědom toho, jak k tobě chce mluvit ohledně tvých emocí a situací, v nichž se nacházíš.

Neutíkej od prázdnoty nebo od emocí, které se začnou vynořovat. Požádej Boha, aby ti je pomohl zpracovat. Jak budeš pokračovat, začleň do svého života delší období ticha v pravidelnějším rytmu – pravidelně si jednou za určitý čas naplánuj den ticha, kdy se rozhodneš být sám, v tichu a klidu.

Kup si budík

Když večer odkládáme svůj telefon u postele, není to špatně, ale ukazuje to, jak moc závislí na něm jsme. Pokud je tvou poslední činností před usnutím a první po probuzení prohlížení novinek v telefonu, o něčem to vypovídá.

Kup si klasický budík a telefon nech večer v jiné místnosti. Poté si v tichých chvílích před usnutím uvědom Boží přítomnost a jeho podivuhodný pokoj.

Když se ráno probudíš, proč se nezkusit nejdříve osprchovat, dát si ranní kávu a strávit nějaký čas s Ježíšem předtím, než zkontroluješ telefon? Využij opět ranní chvíle čekání, než se uvaří voda v konvici a vyskočí toust, pro sebe.

Nebo možná během ranní cesty do práce – místo toho, aby ses podíval na telefon při každém zastavení na červenou, prostě si užij ticho. Ježíš je v něm.

Modlitební nástroj: Modlitba v tichu

Opust' svůj přístroj

Andy Crouch navrhuje ve své knize The Tech-wise Family přístup, který může být výzvou našemu vztahu k technologiím a pozvánkou do ticha.

Jednu hodinu denně, jeden den v týdnu a jeden týden v roce vypni všechny své technologické přístroje a buď v klidu a tichu. Nastav si automatickou odpověď na e-mailu, vytáhni televizi ze zásuvky, nauč se používat na telefonu „režim letadlo“.

Knihy pojednávající o modlitbě v tichu

- Listening to Your Life – Frederick Buechner
- The Tech-wise Family – Andy Crouch