

Modlitební nástroj:

Jak se na jeden den stáhnout do ústraní

Co?

Princip stáhnutí se do ústraní může přinést našemu životu osvěžení. Tento modlitební nástroj nám nabídne různé nápady, jak to uskutečnit.

Proč?

„Bože pokoje, který jsi nás naučil, že v obrácení a spočinutí je naše bezpečí, v klidu a spolehnutí naše vítězství. Mocí svého Ducha svatého utišíš naše srdce, když se modlíme, abychom se mohli skrze našeho Pána Ježíše Krista zastavit a vědět, že jsi Bůh.“ Kniha společných modliteb

Biblické odkazy:

„Pojďte ke mně, všichni upracovaní a obtěžkaní, a já vám dám odpočinout.“ Matouš 11,28

Stručný úvod k tomu, jak se na jeden den stáhnout do ústraní

Důvodem pro kontemplaci je touha naší duše po hlubším spojení s Kristem. Pokud se máme stát tím, kým nás chce Ježíš mít, musí být v našem životě prioritou neustálé propojení s Bohem a kontemplace.

Jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout, je zařadit do svého života princip stáhnutí se do ústraní. Ježíšova slova „Pojď a trochu si odpočiň“ nám ukazují biblický základ takové praxe. Stáhneme-li se do ústraní, získáme čas, který můžeme bohatě využít – prostor pro odpočinek našeho těla a příležitost dovolit dobrému Pastýři, aby obnovil naši duši.

Prakticky: Jak se na jeden den stáhnout do ústraní

Jak se stáhnout správně? Strávit celý den s Pánem v modlitbě stojí za to a je to úžasné, ale často se nám to může zdát jako velký úkol.

Pete Greig praktikuje následující:

„Přibližně jednou za šest týdnů vezmu naše dva psy na dlouhou procházku do jedné hospůdky. Po cestě mluvím s Pánem – vyložím před ním všechno harampádí, které se v mé mysli nashromáždilo, a projdu všechny své obavy a věci, za něž se pravidelně modlím.

Také dovolím svým myšlenkám, aby se trochu zatoulaly. Pomalu a hluboce dýchám, užívám si okolní přírodu a nechám rozpustit zaneprázdněnost a stres, který v sobě nosím. Psychologové by to nazvali regulací mozkových vln, přesun z frekvence beta (bdělý stav) k alfa (stav uvolnění) a théta (hluboké uvolnění), kdy vstupujeme do duševního stavu reflexe.

Když dorazím do hospůdky, dám si v klidu oběd, přečtu si několik kapitol z knihy biblických zamyšlení a zaznamenám si své myšlenky do diáře.

Poté se vydám na cestu domů. Břicho mám plné dobrého jídla a srdce nasycené dobrými myšlenkami. Tentokrát jdu v tichu, přemýšlím o věcech, které jsem si přečetl, nebo si prostě jen užívám Boží přítomnost.

Když po několika hodinách dorazím domů, cítím se uvolněný a obnovený a mám dva utahané psy. Je to skvělý způsob, jak strávit den.“

Existuje mnoho dalších způsobů, jak strávit den v modlitbě. Například jeden muž jezdí newyorským metrem několik hodin v kuse a modlí se při tom. Mnoho lidí se uchýlí ze svého zaneprázdněného života do modlitební místnosti, na nějaké „neutrální místo“ jako třeba „dům modlitby“.

Heidi Bakerová, známá misionářka z Mosambiku, si objednává pro svůj nerušený čas s Pánem pokoj v hotelu.

Ať si najdeme čas kdykoli a jakkoli, důležité je nasadit správné tempo. Vědomě zpomal. Udělej si prostor na uctívání, přímluvnou modlitbu, četbu biblických zamyšlení a čas si v kontemplaci užít Otcovu přítomnost.

Je také důležité se občas někam vydat s ostatními. Víkend s církevním společenstvím, festival, speciální příležitosti organizované pro týmy a dobrovolníky... Taková společná dynamika může být jedním z nejhlubších a nejvýznamnějších časů s Bohem a druhými. Bůh si váží úsilí, které vynaložíme na to, abychom opustili své běžné prostředí, někde se „utábořili“ a dali Boha a druhé lidi na první místo.

Nespočet životů bylo proměněno skrze takové akce – od biblických dob (vzpomeň si na pesach nebo letnice) až po příležitosti, které se nám nabízejí dnes, kdy Boží Duch sestoupí na lidi, kteří jsou spojeni srdcem.

Modlitební nástroj: Jak se na jeden den stáhnout do ústraní

Knihy pojednávající o stáhnutí se do ústraní

- Wilderness Time, Guide for Spiritual Retreat – Emilie Griffin
- Invitation to Retreat – Ruth Haley Barton
- Invitation to Solitude and Silence – Ruth Haley Barton
- Poustinia: Encountering God in Silence, Solitude and Prayer – Catherine Doherty
- Going on Retreat: A Beginner's Guide to the Christian Retreat Experience – Margaret Silf