

# Modlitební nástroj: Jak si vést duchovní deník

## Co?

Vedení duchovního deníku jednoduše znamená zaznamenávání svých myšlenek a modliteb. Tento nástroj ti pomůže naslouchat Božímu hlasu během vedení deníku.

## Proč?

„Posaď se v Boží přítomnosti – v přítomnosti toho, kdo přijde a může být spatřen.“ Dallas Willard

## Biblické odkazy:

„Marie všechna ta slova uchovávala a zvažovala ve svém srdci.“ Lukáš 2,19

„Po Hospodinu se ptejte, po jeho síle, jeho tvář vždycky hledejte.“ 1. kniha Letopisů 16,11

---

## Stručný úvod k vedení deníku

Jednoduchým, ale zásadním způsobem, jak se naučit porozumět Božímu hlasu, je vedení deníku – zaznamenávat si, jak Bůh působí a pracuje v našem životě.

Vedení deníku (pro ty, kdo se potřebují ujistit) je legitimní způsob modlitby, protože v podstatě vytváří prostor pro nepřetržitou komunikaci našeho srdce s nebeským Otcem. Umožňuje našim nejvnitřnějším, často podvědomým myšlenkám vyplout do našeho vědomí a přinést nám tak novou perspektivu a příležitost zhodnotit svá vnitřní přesvědčení a stav srdce.

Z tohoto důvodu je dobré začít si psát deník – zvláště pokud jsi ještě mladý – protože to v tobě rozvine krásnou, ale nedoceněnou vlastnost „celoživotního učení se“. Tento přístup k životu se vyznačuje neúnavnou a svatou zvědavostí a srdcem planoucím po objevování Božího jednání plného milosti, ať se nacházíš v jakékoli sezóně své duše.

## Lekce od Marie

Když se poprvé setkáváme s Ježíšovou matkou Marií, vidíme důležitost reflexe jakožto principu, který stojí za vedením duchovního deníku. Lukáš nám říká, že „Marie všechna ta slova uchovávala ve svém

srdci“ (Lukáš 2,19.51). Máme z toho dojem, že Mariino srdce bylo odděleným, svatým místem – místem, kde shromažďovala nebeské vhledy. Vnitřní modlitební místnost vystavěná kolem pokorné a svaté touhy porozumět.

Toto nám ukazuje postoj srdce potřebný pro Duchem vedené psaní deníku, kdy jde o porozumění Božím cestám a o otevřenost srdce k tomu, abychom přijali do svých životů jeho vedení. Z tohoto místa si Marie prostě všímala Božího jednání, zaznamenávala ho a věnovala mu pozornost ve svém každodenním životě. Tak bychom to měli dělat i my.

V našem životě se často dějí věci „pod povrchem“. Všimneme si jich jenom tehdy, uděláme-li si čas na naslouchání tomu, co se děje v našem těle a srdci, a zpracujeme to. Z tohoto důvodu je vedení duchovního deníku tak geniální a odlišuje se od klasických deníkových záznamů. Klasický deník obsahuje zapsané životní události. Duchovní deník jde hlouběji – dává nám příležitost být před Bohem „obnažení“, a tak nás vede ke zdravému procesu sebeuvědomění a reflexe.

---

## Prakticky: Jak si vést deník

### „Milý Bože“

Začni každý zápis osobním oslovením Boha – Otče, Ježíši, Pane, Duchu svatý. To zahrnuje vše, co napíšeš, do kontextu modlitby a vše, co v sobě zpracováváš, se tak stane důvěrným rozhovorem.

### Datum

Nezapomeň si vždy zapsat datum. Je to důležité kvůli tomu, až se zpětně budeš vracet ke svému deníku a uvidíš zajímavá propojení, vlákna stejných témat a Boží „náhody“!

### Díkůvzdání

Pokračuj tím, že Bohu poděkuješ za jeho neochvějnou lásku a péči a za to, že ti dal tento den jako dar. Bylo vědecky dokázáno, že lidé, kteří si píší „deník vděčnosti“, se cítí fyzicky lépe a celkově pozitivněji vnímají život.

### Písmo

Zapiš si slovo nebo text Písma, na něž se dnes soustředíš. Chvilí se nad tím zastav a napiš, nakresli nebo namaluj další věci, které tě k němu v srdci napadají.

### Zapisuj

Sděl Bohu to, co máš na srdci a co tě tíží. Může to být směsice rozhodnutí, která tě čekají, prosby za moudrost, zbavení se negativních myšlenkových vzorců, vyjádření uctívání, zpracování důležitých věcí nebo modlitba za ně.

Něco z toho, co napíšeš, ti možná bude připadat jako náhodné a spontánní myšlenky. Jiné části mohou obsahovat duchovní nebo dokonce teologická zamyšlení. Uměleckému vyjádření se meze

nekladou, je to základní princip vedení duchovního deníku. Můžeš zapojit diagramy, malůvky, dokonce jsou povoleny i pravopisné chyby!

### **Žalm**

Napiš svůj vlastní žalm – vyjádři chválu, kterou máš v srdci, své zklamání, sklíčenost a touhu po Božím vedení.

### **Všímej si**

Věnuj pozornost tomu, jak k tobě začíná Bůh šeptat a přinášet ti své vhledy a rozlišení situace.

### **Zaznamenej si**

Opravdu jsme schopni zapomenout i ty nejinspirativnější okamžiky, události, prorocká slova a konverzace. Když si je zapíšeš, můžeš se k nim pak vrátit.

### **Cíle**

Deník je také dobrým místem pro zaznamenávání cílů, které vnímáš od Boha pro svůj život nebo jimiž si stanovuješ vlastní „pravidla života“. Zapišeš-li si je do deníku, můžeš sledovat, jak se ti daří jejich naplňování.

### **Reflexe**

Čas od času si znovu pročti svůj deník – není nutné číst všechny detaily, ale prolétni si jednou za měsíc nebo určité období své záznamy očima. Všimni si růstu, trajektorie svého života, klíčových změn, které probíhají, nebo podobných slov, jež byla vyslovena. Děkuj Bohu za vyslyšené modlitby a za vedení, které jsi od něj přijal.

### **Piš záznamy v první osobě**

Popros Otce, ať k tobě konkrétně mluví, a začni psát, co slyšíš, v první osobě.

Neměj obavy, toto se napoprvé vždy zdá jako rouhání, ale buď k sobě laskavý a zapiš si, co vnímáš, že ti Otec říká.

Dávalo by smysl, kdyby takový záznam vždy začínal nějak takto: „[Sem vlož své jméno v 5. pádu], miluji tě. Jsem tvůj Otec, jsem tu pro tebe, jde mi o tebe.“ Toto může být vše, co potřebuješ slyšet (často to tak je!), ale buď otevřený Duchu svatému, aby ti mohl šeptat další slova, jimiž tě bude upevňovat v Boží lásce, dodávat ti odvalu, dávat pokoj do obtížných situací. Tato slova si zapiš.

### **Slovo k extrovertům!**

Pro ty z nás, kteří čerpají energii hlavně z toho, že jsou s ostatními lidmi, se může zdát myšlenka psaní duchovního deníku jako krutý a pomalý způsob smrti! Nenech se odradit! Buď svobodný v tom, že si budeš „vést deník“ externě, nad šálkem kávy nebo při cestě autem s přáteli.

Nicméně nezapomeň, že si pamatujeme jen částku z toho, co nám Bůh říká, takže je možná dobrý nápad najít nějaký způsob, jak si to zaznamenat – ve formě poznámky v telefonu, hlasové nahrávky,

Modlitební nástroj: Jak si vést duchovní deník

krátkého videa. Najdi si, co ti vyhovuje. Důležité na tom je schraňovat si tyto okamžiky jako poklady a stát se tím, kdo ve svém srdci rozlišuje a rozpoznává často skrytou povahu Božího Ducha.

---

## **Knihy pojednávající o vedení duchovního deníku**

K této disciplíně nás inspiruje mnoho hrdinů víry:

- Vyznání – Augustin
- George Fox's Journal – George Fox
- Dorothy Day, Selected Writings – Dorothy Day
- Letters by a Modern Mystic – Frank Laubach
- Markings – Dag Hammerarskjod
- The Road to Daybreak – Henri Nouwen