

Uctívání

# Modlitební nástroj: Jak praktikovat křesťanskou meditaci

## Co?

Křesťanská meditace je jednoduchý způsob, jak se zastavit, chvíli zklidnit a vychutnat si Boží přítomnost. Tento modlitební nástroj ti pomůže zapojit křesťanskou meditaci do tvého každodenního života.

## Proč?

„Modlitba je interaktivní rozhovor, který s Bohem vedeme o tom, na čem společně pracujeme. Křesťanská meditace je naslouchací částí této interakce.“ Richard J. Foster

## Biblický odkaz:

„Blaze člověku, který ... o tomto Zákoně dnem i nocí přemýšlí.“ Žalm 1,1-2

---

## Stručný úvod ke křesťanské meditaci

Meditace je starobylá duchovní praktika, která mnoha křesťanům pomáhá rozvíjet jejich přátelství s Ježíšem.

Účelem křesťanské meditace je vytvořit si v duši prostor na to, aby se křesťan zadíval a zaměřil na Boha. To v nás způsobí posun, který Richard Foster popisuje jako „posun od teologického dogmatu k zářivé realitě“.

Výsledkem je prohloubení naší intimity s Bohem a větší bázeň před ním. Apoštol Pavel nás v dopise korintské církvi povzbuzuje k takovéto modlitbě uctívání:

„My všichni s odkrytou tváří jako v zrcadle odrážíme Pánovu slávu a tehdy jsme Pánovým Duchem proměňováni k jeho obrazu, od slávy k slávě.“ 2. list Korintským 3,18

Pavlovo povzbuzení církvi v Korintu jednoznačně ukazuje, že meditace nad Ježíšovou krásou povede

Modlitební nástroj: Jak praktikovat křesťanskou meditaci

k naší proměně do jeho podoby. Bibličtí autoři Starého i Nového zákona vůbec nepochybovali o tom, že se nemůžeme stát tím, co nevidíme.

Naší nejvyšší prioritou je uctívání. Pouze pokud uvidíme Ježíše, naplníme nejvyšší povolání lidstva: zazářit jeho slávou ještě více než hvězdy. Modlitba uctívání ve formě intimní meditace nás dovede k tomu, že se dlouze a s láskou zadíváme na Ježíše. Když ho uvidíme, už nebudeme nikdy stejní.

---

## Prakticky: Jak praktikovat křesťanskou meditaci

### Využití představivosti

Moudrost, kterou nashromáždilo během staletí mnoho křesťanů, nám nabízí celou řadu způsobů, jak do meditačních praktik zapojit svou představivost. Můžeme se naučit meditovat nad Božím stvořením, krásným uměním nebo dokonce událostmi ve svém životě, ale křesťanská meditace by vždy měla začít meditací nad Písmem.

„O tvých pravidlech přemítám... Mé oči otevři, abych uviděl úžasné věci ve tvém Zákoně.“

Žalm 119,15.18

Je to forma čtení Bible, kdy se nesoustředíme tolik na „studium Bible“ v běžném slova smyslu, ale spíše si Písmo zažíváme v milující jednotě s Bohem.

Existuje způsob meditativní modlitby („tvorba prostoru“), kterou prosazoval ve svých slavných Duchovních cvičeních Ignác z Loyoly. Povzbuzuje čtenáře, aby si sám sebe představil v určité biblické scéně, účastnil se jí, zapojil všechny své smysly a všímal si toho, co zaznamená.

Naslouchej. Dotýkej se. Ochutnej. Dívej se. Používej čich. Všimni si toho, co jsi zaznamenal.

### Použití meditativní modlitby „tvorba prostoru“

Jako příklad můžeš použít Ježíšovo proměnění v Matoušovi 17,1-8:

1. Začni tím, že požádáš o Boží přítomnost a poprosíš Ducha svatého, aby nově posvětil tvou mysl.
2. Představ si, že jsi účastníkem dané scény, a použij všechny své smysly. Můžeš si například sám sebe představit jako Petra, Jakuba nebo Jana, jak kráčíš s Ježíšem na horu. Proč si vybral zrovna tebe? Co vnímáš během cesty v srdci? Díváš se na Ježíšovo proměnění – jeho tvář „září jako slunce“ a jeho oblečení je „oslnivě bílé“. Co vidíš? Co tě přemáhá? Slyšíš Otcův hlas, jak říká: „Toto je můj milovaný Syn, kterého jsem si oblíbil. Jeho poslouvejte.“ Jak reaguješ? Když se pak s Ježíšem vracíš dolů z hory, jak jsi byl

Modlitební nástroj: Jak praktikovat křesťanskou meditaci

proměněn?

3. Zareaguj tím, že nahlas v modlitbě vyjádříš svou lásku k Bohu. Pokud ti to není nepříjemné, použij celé své tělo – pozdvihni své ruce ve chvále, zazpívej píseň uctívání, skloň se ve svaté bázni.
  4. Uvažuj o určité oblasti Božího charakteru, který ti Bůh zrovna zjevuje a ukazuje.
  5. Popřemýšlej o tom, jak tě toto setkání s Bohem a jeho přítomnost proměňují.
- 

## **Knihy pojednávající o křesťanské meditaci**

- Into the Silent Land: A Guide to the Christian Practice of Contemplation – Martin Laird
- Všechno má své místo – Richard Rohr