**několik bodů o modlitbě**

*tělo se modlí*

Mohlo by se zdát, že tělo k modlitbě vlastně není potřeba. Když říkáme nějakou modlitbu, potřebujeme k tomu sice hlasivky a jazyk, ale modlit se přece můžeme i potichu. Stačí tedy tělo „odložit“ někam na židli nebo na pohovku? Letitá zkušenost těch, kdo usilovali o zdokonalení v modlitbě, svědčí o něčem jiném: jsme lidé a máme tělo, tak je nám to dáno. Modlitba není bez těla myslitelná.

Jak se tedy můžeme modlit tělem? Pomineme teď zprávy o středověkých svatých, kteří si při modlitbě stoupali na špičky nebo naopak leželi na holé zemi. Většina našich současníků, prostě není zvyklá při modlitbě pracovat s tělem. Zkusme si dát dohromady aspoň několik základních zásad. Při delší modlitbě sedíme nebo klečíme tak, abychom neusnuli a zároveň abychom se nemuseli zabývat tím, že židle vrže nebo že nás bolí otlačená kolena. Je možné se také modlit za chůze, ale tam bývá větší problém s udržením pozornosti. Důležitý je také prostor. Málokdo má u domu otevřenou kapli, tím méně kostel s ambity. Přesto se vyplatí poohlédnout se po vhodném zákoutí nebo si naplánovat denní trasu tak, aby vedla kolem chrámu. Také doma lze vytvořit vhodnější prostředí aspoň tím, že si poněkud uklidíme na stole nebo vhodně umístíme kříž nebo třeba reprodukci nějaké ikony.

*meditace, rozjímání*

Existují různé druhy modlitby a také příslušná pojmenování se liší. Pro naši potřebu postačí, když rozlišíme modlitbu recitovanou a rozjímavou. Do první skupiny spadají jednak tradiční modlitby „Otče náš“, „Zdrávas“ a jiné. Také se lze modlit tím, že říkáme vyznání víry – „Credo“. Žádoucí je též modlit se vlastními slovy. To se dělá tak, že zkrátka poděkujeme Bohu za jeho dary a předložíme mu své prosby. Na začátku a na konci modlitby uděláme znamení kříže: „Ve jménu Otce, i Syna, i Ducha Svatého. Amen.“

Nyní se zastavíme u druhého zmíněného způsobu modlitby. Co můžeme říci o meditaci? Latinské slovo *meditatio* má ve slovníku tři významy: přemýšlení, připravování se, cvičení. Hugo od sv. Viktora nabízí následující definici: „Meditace je vytrvalé přemýšlení, které se moudře snaží poznat příčinu, původ, způsob bytí a užitečnost určité věci.“ Na tomto tvrzení nás asi nejvíce zaujme, že zní možná až příliš intelektuálně a hlavně, že to vlastně – aspoň zatím – nemá nic společného s duchovnem. Podle Huga lze meditovat o čemkoliv. Ale to je vlastně velmi důležité: meditace je jen nástroj a záleží na nás, k čemu jej použijeme. Určitě by tedy nebylo správné pyšnit se tím, že meditujeme, a myslet si, jak už jsme v duchovním životě pokročilí. Meditace se stává křesťanskou tehdy, když k ní přistupujeme s pokorou jako k užitečnému mentálnímu cvičení, které uschopňuje naši mysl, aby si lépe osvojila obsah křesťanské víry. Meditace tedy musí být zaměřena na to, v co věříme, aby nám pomohla proniknout hlouběji do Božího tajemství.

Když je řeč o mentálním cvičení, neznamená to ovšem, že by tělo mělo být z této činnosti vyřazeno. Lidské tělo je nejen z masa a kostí, ale má také mozek, nervy, smyslové orgány. Když držíme v ruce Bibli a čteme si v ní, zaměstnáváme přitom spoustu svalů, ale samozřejmě nejvíc ze všeho příslušná mozková centra. Četba je tedy něco na pomezí těla a ducha a právě proto byla odedávna objevena jako ideální stimul pro rozjímavou modlitbu. Tato metoda se nazývá *Lectio divina,* duchovní četba. Co se tím vlastně myslí? Rád bych se s vámi podělil o návod, který nabízí italský jezuita Silvano Fausti, jinak autor rozsáhlých meditativních komentářů k evangeliím. Fausti radí nejprve se ztišit, nalézt pokoj a vstoupit do Boží přítomnosti. V druhém kroku si máme představit scénu, nejčastěji biblický příběh, který je předmětem meditace, a vyslovit prosbu, která by s tím byla nějak spojena. Třetím bodem je samotné rozjímání: za použití paměti, rozumu a vůle pomalu vnímám čtený text s vědomím, že za každým slovem stojí Bůh; nespěchám, zastavím se tam, kde nacházím inspiraci, pokoj a útěchu. Tento návod vychází z učení sv. Ignáce z Loyoly a promítá se v něm i prastará mnišská zkušenost, která mluví o „přemílání“, dokonce „přežvykování“ slov a myšlenek, aby je rozum dobře „strávil“. V žádném případě se tedy nejedná o nějaké exkluzivní zaměstnání pro pár vyvolených intelektuálů.

*modlitba Ježíšova*

Existuje jeden prastarý návod k modlitbě, který v našem prostředí došel širšího povědomí především zásluhou kardinála Špidlíka, velikého znalce spirituality křesťanského Východu. Otec Špidlík popisuje takzvanou „Modlitbu Ježíšovu“. Zdůrazňuje nejprve, že by se vlastně mělo říkat modlitba „k Ježíši“, tedy modlitba, která se obrací k Božímu Synu. Je velmi stručná: „Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou.“ To se může říkat doma, v práci, v dopravním prostředku, po probuzení i před usnutím, zkrátka pořád. Jedná se totiž vlastně o reakci na výzvu obsaženou v Písmu, že se máme modlit bez přestání: „Stále se radujte. Bez přestání se modlete. Ve všech životních podmínkách děkujte (Bohu)“ (1Sol,5,16–18).

K tomuto druhu modlitby se váže příběh poutníka, který veden touhou po neustálé modlitbě opakuje Ježíšovu modlitbu několik tisíckrát denně tak dlouho, až mu sama přejde nejprve na rty a na jazyk, ale pak i do srdce. (Kniha „Upřímná vyprávění poutníka svému duchovnímu otci“ je dostupná v češtině.) Ruští mniši pak spojili tuto modlitbu s dýchací technikou, takže součástí modlitby se může stát i nádech a výdech nebo tlukot srdce. Tím se vracíme k tématu „modlícího se těla“. Nezbývá tedy než se s pomocí Boží začít modlit. To je jistě lepší než všechny teoretické návody.

*Ondřej Salvet*