

# **Roztržitost, vyprahlost a omrzelost v modlitbě**

Při katechezi o modlitbě uvažoval papež o „některých nejčastějších obtížích, které se mohou v životě modlitby objevit“. Jde o to, že se necháme unést roztržitostí, vyprahlostí a omrzelostí. Vysvětlil původ těchto obtíží a poradil, jak je překonávat. Zvláště připomenul, že „se jimi nesmíme nechat odradit, ale v modlitbě pokračovat pokorně a s důvěrou“.

20.05.2021

Dobrý den, drazí bratři a sestry!

Jako předlohu v těchto katechezích sledujeme Katechismus, a proto se dnes budeme zabývat prožíváním modlitby ve snaze ukázat některé její velice běžné obtíže, které je třeba určit a překonat. Modlit se není jednoduché: během modlitby se vyjevuje řada nesnází. Je nezbytné je poznat, pojmenovat a přemoci.

První problém, který se objevuje, když se člověk modlí, je *roztržitost* (srov. KKC, 2729). Začneš se modlit a poté se mysl rozběhne, rozletí do celého světa. Srdce se modlí, ale mysl je jinde. Modlitba a roztržitost nezřídka žijí spolu. Lidskou mysl totiž namáhá dlouhodobé setrvávání u jediné myšlenky. Všichni zakoušíme ono víření obrazů a vjemů v trvalém

pohybu, které nás provází dokonce též ve spánku. A všichni víme, že není dobré poddávat se těmto nevyrovnaným sklonům. Boj o získání a udržení soustředěnosti se netýká pouze modlitby. Pokud nedosáhneme dostatečného stupně soustředění, nelze prospěšně studovat ani dobře pracovat. Sportovci vědí, že v závodech se vítězí nejenom díky fyzickému tréninku, nýbrž také skrze duševní kázeň – zejména schopnost soustředěnosti a udržení pozornosti.

Roztržitost nenese vinu, avšak je nezbytné s ní bojovat. V bohatství naší víry existuje jedna ctnost, na niž se mnohdy zapomíná, ačkoli tolikrát vystupuje v evangeliu. Říká se jí „bdělost“. Ježíš tolikrát nabádá: „Bděte, modlete se“. Katechismus ji ve svém poučení o modlitbě výslovně uvádí (srov. 2730). Ježíš opakovaně učedníky povolává ke střízlivému životu, vedenému myšlenkou, že se

dříve či později vrátí jako ženich na svatbu anebo pán z cest. Jelikož ale neznáme den a hodinu jeho návratu, všechny minuty našich životů jsou cenné a nelze je roztržitě promarnit. Ve chvíli, kterou neznáme, znovu zazní hlas našeho Pána: onoho dne budou blažení oni služebníci, které Pán najde v činnosti a soustředěnosti nad tím, co má skutečně cenu.

Nerozptylovali se vším přitažlivým, co jim přicházelo na mysl, ale snažili se kráčet správnou cestou, konat dobro a dobře plnit svou úlohu.

Roztržitost v modlitbě působí naše obrazotvornost, která se vydává všemi směry. Svatá Terezie je přirovnávala k „zuřícímu bláznovi“, který stále pobíhá...Musíme ji zastavit a opatrně zavřít do klece.

Jiné vysvětlení si zaslouží *vyprahlost* v modlitbě. Katechismus takový čas popisuje následovně: „Vyprahlé srdce se cítí jakoby odloučeno od Boha a bez záliby v duchovních

myšlenkách, vzpomínkách a citech. Jsou to chvíle čisté víry, která zůstává s Ježíšem ve smrtelné úzkosti a v hrobě“ (srov. 2731).

Vyprahlost nás myšlenkami přivádí k Velkému pátku, následující noci a Bílé sobotě, kdy Ježíš leží v hrobě, zemřel, jsme sami. Právě z této myšlenky se rodí vyprahlost.

Často neznáme původ takové vyprahlosti, která může záviset na nás, ale také na Bohu, který dopouští určité situace vnějšího či vnitřního života. Někdy to může být bolest hlavy či jater, která brání v modlitbě. Leckdy nedokážeme rozpoznat příčiny vyprahlosti. Duchovní učitelé popisují prožitek víry jako ustavičné střídání útěšných a bezútěšných časů, momentů, ve kterých je vše snadné, zatímco jiné poznamenává veliká tíže. Když se našich přátel ptáme, jak se jim daří, mnohokrát odpoví, že jsou na dně. Nejednou je

to s námi zlé, nic necítíme, nic nás netěší, nic nezvládáme. Nastupují šedé dny...a takových je v životě skutečně mnoho. Nebezpečí ovšem spočívá v tom, že zešedne také srdce, když ho tato malátnost zasáhne a nakazí. Existují lidé, kteří mají ponuré srdce, a to je příšerné, protože v takovém stavu se nelze modlit a vnímat útěchu! Popelavé srdce nesnese duchovní vyprahlost! Srdce totiž musí být otevřené a jasné, aby do něj vstupovalo Pánovo světlo, a pokud do něj zrovna nevstupuje, srdce je očekává s nadějí. Nesmí se ale uzavřít do šedi.

Něco jiného je *omrzlost*, další vada a neřest, která je skutečným pokušením v modlitbě a všeobecněji v křesťanském životě. Je to „druh skleslosti, zapříčiněný ochabnutím sebezáporu, snížením bdělosti, nedostatečným střežením srdce“ (2733). Je jedním ze sedmi hlavních hříchů, protože pokud je

sycena domýšlivostí, může vést ke smrti duše.

Jak tedy jednat v tomto sledu nadšení a sklíčenosti? Musíme se naučit, že se bez ustání putuje dál. Pravý pokrok v duchovním životě nespočívá v násobení extází, nýbrž ve schopnosti vytrvat v těžkých časech – jít dál a dál. Připomeňme si podobenství sv. Františka o dokonalé radosti: řeholníková bravura se nepoměřuje štěstím, které mu spadlo z nebe, nýbrž vytrvalou poutí, i když zůstává nepoznán, je vystaven týrání, ztratil počáteční zalíbení. Všichni světci prošli tímto „temným údolím“ a při četbě jejich deníků nás nesmí pohoršovat, když referují o večerech omrzelé modlitby, prožívané bez veškeré chuti. Je třeba se naučit říkat: „I když se zdá, můj Bože, že děláš vše, abych v tebe přestal věřit, nadále se k tobě modlím“. Věřící nikdy nezhášejí modlitbu! Ačkoli se někdy podobá modlitbě Joba, který

nesouhlasí s Božím nespravedlivým jednáním, protestuje a obžalovává ho. Námitky proti Bohu jsou ale častokrát druhem modlitby, či, jak říkala ona stařenka, „rozzlobit se na Boha je také modlitbou“, protože dítě se mnohdy rozhněvá na tatínka, je to způsob jejich vztahu umožněný právě tím, že ho uznává za otce.

Také my – mnohem méně svatí a trpěliví než Job – víme, že na konci tohoto zdrcujícího času, za kterého jsme se k nebi obraceli s němým výkřikem a mnohými otázkami „proč?“, nám Bůh odpoví.

Nezapomínejme na tuto modlitbu, která se táže „proč?“. Takto se modlí děti, když nerozumí, a to v letech, které psychologie nazývá „věkem proč?“. Dítě se totiž neustále ptá tatínka: „Proč, tati? Proč?“.

Všimněme si ale, že neočekává tatínkovu odpověď. Tatínek se dá do vysvětlování a dítě ho hned přeruší s jiným „proč“. Chce totiž na sebe

upoutat otcův pohled. Když se tedy trochu rozzlobíme na Boha a zahrneme ho svými „proč“, přitahujeme našeho Otce ke své ubohosti, obtížím, životům. Seberte odvahu, abyste Bohu řekli: „Ale proč...?“ Trochu zloby totiž někdy prospívá, protože probouzí tento vztah mezi synem a Otcem, dcerou a Otcem, který k Bohu máme mít. On, v otcovské lásce, přijme i naše nejtvrdší a nejtrpčí výroky a bude je považovat za úkon víry, za modlitbu.

RadioVaticana.cz / Rome  
Reports

---

pdf | dokument generován automaticky  
z [https://opusdei.org/cs-cz/article/papez-  
frantisek-roztrzitost-modlitba/](https://opusdei.org/cs-cz/article/papez-frantisek-roztrzitost-modlitba/)  
(02.04.2026)