

opusdei.org

# Poznat ho a poznat sebe (VII): Hledat spojení

Slova, která sv. Josemaría používal na začátku a na konci modlitby, mohou posloužit jako vodítko i pro naši modlitbu.

01.05.2025

## **Poznat ho a poznat sebe (VII): Hledat spojení**

Slova, která sv. Josemaría používal na začátku a na konci modlitby, mohou posloužit jako vodítko i pro naši modlitbu.

V minulém století se hodně mluvilo o domnělé existenci *červeného telefonu*, který spojoval vedoucí představitele dvou velkých světových mocností, přestože se nacházely ve vzdálenosti tisíců kilometrů.

Myšlenka ihned moci hovořit s lidmi tak vzdálenými vzbudila mnoho překvapení. Přenosná zařízení, která známe dnes, byla ještě nepředstavitelná. Sv. Josemaría se odvolával na tento přístroj, když v roce 1972 řekl, že máme „přímou linku k Bohu našemu Pánu, mnohem přímější (...). Je tak dobrý, že je neustále k dispozici a nenechá nás čekat.“<sup>i</sup>

Díky víře víme, že Pán je vždy na druhém konci linky. Ale kolikrát jsme měli potíže s tím, abychom ho slyšeli nebo dodrželi čas modlitby, který jsme si předsevzali! Někteří lidé tyto obtíže vyjadřují tak, že „nejsou spojeni s Bohem“. Je to bolestná zkušenost, která může vést k

zanechání modlitby. Pravděpodobně to zažijeme také. Někdy i přes velké úsilí, které vynaložíme, dokonce i pokud to děláme léta, přetrvává pocit, že neumíme s Bohem mluvit: i když jsme si jisti, že s ním máme přímé spojení, nedokážeme se vymanit z vnitřního monologu, nedosáhneme takové důvěrnosti, po které tolik toužíme.

Papež František nás povzbuzuje, abychom „udržovali spojení s Ježíšem, byli s ním propojeni (...). Podobně jako tě znepokojuje ztráta připojení k internetu, starej se o to, aby tvé spojení s Pánem bylo aktivní; to znamená nepřerušovat rozhovor, naslouchat mu, vyprávět mu o svých záležitostech.“<sup>ii</sup> Jak zůstaneme na druhém konci linky čilí? Co můžeme udělat pro to, aby naše modlitba byla rozhovorem ve dvou? Jaká je cesta k tomu, aby v průběhu let rostl náš důvěrný vztah s Pánem?

## Dívá se na ně ze břehu

Po zmrtvýchvstání se učedníci odebrali do Galileje, protože Pán svatým ženám sdělil: „Tam mě uvidí.“ (Mt 28,10) Rozednívá se. Petr a Jan, doprovázeni dalšími pěti, veslují ke břehu po noci marného rybolovu. Ježíš se na ně dívá ze břehu (srov. Jan 21,4). Podobně jako v této scéně hledáme na začátku modlitby boží přítomnost a víme, že on na nás čeká; dívá se na nás ze břehu v očekávání a touze nám naslouchat. Představa, že pohled Pána spočívá na nás, nám pomůže v průběhu celé modlitby. I my se na něj chceme dívat: „Abych tě viděl. V tom je jádro modlitby.“<sup>iii</sup> Skutečně, u zrodu rozhovoru s Bohem je setkání pohledů dvou osob, které se milují: „Dívat se na Boha a nechat ho, aby se díval na nás: to je modlitba.“<sup>iv</sup>

Avšak také chceme slyšet jeho slova, cítit, jak nás miluje a poznat, co si

přeje. Učedníci nic nechytli, ale Ježíš k nim promlouvá, radí jim, jak se nevrátit s prázdnýma rukama: „Hodte síť na pravou stranu lodi, tam ryby najdete.“ (Jan 21,6) Dobré rozhovory často spočívají v souznění, které se vytvoří prvními slovy. Podobně i první minuty modlitby jsou důležité, protože udávají tón těm zbývajícím. Snažit se na počátku rozhovoru nám později pomůže snadněji udržet dialog živý.

Do toho okamžiku ti, co pluli na lodi, pochybovali. Když viděli síť plné ryb, když si všimli, že onen rozhovor s Ježíšem byl plodnější než tolik hodin osamocené úsilí, Jan říká Petrovi: „To je Pán!“ (Jan 21,7) Tato jistota už je začátkem modlitby: Pán je tady, spolu s námi, ať jsme před svatostánkem nebo na jakémkoliv jiném místě.

**Jak Duch svatý dovolí**

Jak učedníci táhnou loď, těžkou plnými sítěmi, dosáhnou břehu. Tam zažijí nečekanou snídani v podobě chleba a pečených ryb. Posadí se kolem ohně a v tichu jedí. Nikdo „se ho neodvážil zeptat: ‚Kdo jsi?‘ Věděli, že je to Pán.“ (Jan 21,12) Břemeno rozhovoru zůstane na Ježíšovi. V modlitbě je jistě klíčové, nechat ji spíše na Bohu než se o ni snažit svým vlastním srdcem. Když se Jana Pavla II. zeptali, jaká je jeho modlitba, odpověděl: „To bychom se museli zeptat Ducha svatého! Papež se modlí tak, jak mu to dovoluje Duch svatý.“<sup>v</sup> \_  
Nejdůležitější prvek je ono *ty*, protože je to Bůh, kdo má iniciativu.

Když už jsme v Boží přítomnosti, je potřeba *ztlumit hluk* a snažit se o vnitřní ticho, což znamená určité úsilí. Bude tak jednodušší naslouchat Ježíšovu hlasu, který se nás ptá: „Dítky, nemáte něco k jídlu?“ (Jan 21,5); který nám říká: „Přineste několik ryb, které jste právě chytili!“

(Jan 21,10); nebo který nás s laskavostí žádá: „Následuj mě!“ (Jan 21,19) Proto katechismus církve říká, že je potřeba bojovat o *odpojení kvůli spojení*, a tak mluvit s Bohem v samotě našeho srdce.<sup>vi</sup> Svátí mnohokrát opakovali tuto radu: „Zanech na okamžik svých běžných činností; ponoř se na chvíli do sebe samého, daleko od nepokoje tvých myšlenek. Vyžeň pryč ubíjející starosti; odežeň od sebe svůj neklid (...). Vstup do komnaty své duše; odmítni všechno, kromě Boha a toho, co ti pomůže ho hledat; a tak, za zavřenými dveřmi, jdi za ním. Řekni tedy, duše má, řekni Bohu: ‚Hospodine, tvář tvou hledám.‘ “ (Žl 27,8)<sup>vii</sup>

Není to vždy snadné, protože úkoly a starosti si silně nárokují naši paměť a představivost a mohou zaplnit naše nitro. Nepochybně proti tomu neexistuje žádný kouzelný lék, protože rozptýlení jsou obvykle

nevyhnutelná a je obtížné udržet pozornost bez výkyvů. Sv. Josemaría doporučoval udělat z nich téma rozhovoru s Ježíšem a využít je „k prosbám za předmět toho rozptýlení, za ony osoby, nechat jednat Pána, který vždy z každé květiny získá, co chce.“<sup>viii</sup> Účinnou pomocí je také najít vhodný čas a příhodné místo; i když je možné se modlit kdekoliv, ne všechny okolnosti umožňují rozhovor a také nevyjadřují stejným způsobem upřímné přání modlit se.

## **Úvodní modlitba: spojení**

S cílem usnadnit *spojení* sv. Josemaría doporučoval úvodní modlitbu, kterou měl ve zvyku používat.<sup>ix</sup> V těchto slovech nás učí začínat úkonem víry a pokorným postojem: „Věřím, že jsi zde, ... Klaním se ti s úctou.“ Je to zkrátka způsob, jak Ježíšovi říct: „Přišel jsem, abych byl s tebou, chci s tebou mluvit a přeji si, abys také ty mluvil se



mnou; věnuji ti tyto chvíle s nadějí, že mi toto setkání pomůže více se sjednotit s tvou vůlí.“ Když říkáme „pevně věřím“, vyjadřujeme tak určitou skutečnost, ale také naše přání; prosíme Pána, aby zvětšil naši víru, protože víme, že „je to víra, která dává modlitbě křídla“.<sup>x</sup> A tento úkon víry nás ihned přivádí k adoraci, díky níž uznáváme jeho velikost a zároveň projevujeme přání odevzdat se do jeho rukou. Hned nato vyznáváme naše slabosti a žádáme o odpuštění a milost, protože „pokora je základem modlitby“.<sup>xi</sup> Poznáváme, že před jeho velikostí jsme malí, bez vlastních prostředků. Modlitba je bezplatný dar, o který má člověk prosit jako žebrák. Proto sv. Josemaría soudí, že „modlitba je pokora člověka, který uznává svou hlubokou ubohost“.<sup>xii</sup>

Věřit, klanět se, prosit o odpuštění a žádat o pomoc: čtyři hnutí srdce, která nám otevírají možnost *dobrého*

*spojení*. Může nám pomoci tuto úvodní modlitbu poklidně opakovat a vychutnávat si ji slovo za slovem. Možná nám přijde vhod opakovat ji několikrát, dokud naše pozornost nebude soustředěna na Pána. Také nám může pomoci vytvořit si nějakou osobnější úvodní modlitbu a používat ji, když jsme více vyprahlí nebo rozptýlení. Obecně lze říct, že pokud se cítíme roztěkaní nebo je naše mysl prázdná, je pomalé opakování nějaké ústní modlitby (otčenáš nebo jiná modlitba, která nás v tu chvíli nejvíce oslovuje) užitečné pro zaměření pozornosti a zklidnění duše: jednou, dvakrát, třikrát; dáváme pozor na rytmus, zdržíme se u některých slov nebo některé slovo změníme.

## **Hořící oheň: rozhovor**

Toto počáteční spojení předchází jádru modlitby, onomu „rozhovoru s Bohem, od srdce k srdci, kterého se

účastní celá duše: rozum i představivost, paměť i vůle“.<sup>xiii</sup> Když se vrátíme k onomu svítání, kdy učedníci zůstali překvapeni zázračným rybolovem, Ježíš zapaluje oheň, aby ohřál, co připravil. Můžeme si představit, jak to dělá, jak zápasí s možnými obtížemi, aby se oheň rozhořel. Stejně tak pokud budeme uvažovat o modlitbě jako o malém ohýnku, který chceme vidět růst, potřebujeme v první řadě najít vhodné *palivo*.

Palivem živícím oheň je obvykle soubor úkolů, na kterých pracujeme, a naše osobní okolnosti: *tématem* rozhovoru je náš život. Naše radosti, smutky a starosti nejlépe shrnují to, co máme v srdci. Jednoduše řečeno, náš rozhovor je spojený s oblastí každodenních událostí a můžeme si představit, že totéž se odehrálo při oné velikonoční snídani. Dokonce nezřídka začneme „Pane, vždyť ani nevím, jak začít!“<sup>xiv</sup> Zároveň se

křesťanská modlitba neomezuje pouze na otevření vlastního nitra Bohu, protože zvláštním způsobem živíme její oheň samotným životem Krista. Také o něm mluvíme s Bohem, o jeho pozemském putování, o jeho touze po spáse. A protože cítí odpovědnost za své bratry, „křesťan nenechává svět za dveřmi svého pokoje, ale nosí ve svém srdci osoby a situace, problémy, tolik věcí“.<sup>xv</sup>

A dál už každý bude hledat způsob modlitby, který mu vyhovuje nejvíc. Neexistují pevná pravidla. Pokud se budeme řídit konkrétní metodou, nepochybně nám to umožní vědět, co dělat, dokud nezakusíme Boží iniciativu. Některým lidem například pomáhá mít flexibilní plán modlitby během týdne. Někdy je velmi užitečné psát to, co říkáme, abychom se nerozptylovali. Modlitba bude jiná v obdobích intenzivní práce a v klidnějších dobách; také půjde v rytmu liturgické doby, v níž se církev

nachází. Otevírá se nám mnoho cest: ponořit se do kontempace evangelia a hledat nejsvětější lidství Pána nebo rozjímat nějaké téma s pomocí dobré knihy, s vědomím, že četba pomáhá zpytování svědomí; někdy budeme více prosit, velebit nebo se klanět; modlit se v klidu střelné modlitby je dobrá cesta ve chvílích vnitřního rozrušení; jindy zůstaneme mlčenliví, protože víme, že se na nás s láskou dívá Kristus nebo Maria. Koneckonců, ať už nás Duch svatý vede jakoukoliv cestou, vše směřuje k tomu „poznat ho a poznat sebe“.<sup>xvi</sup>

## **Vítr a spadané listí**

Kromě dobrého *paliva* bychom měli počítat s překážkami, které můžeme při udržování ohně potkat: *vítr* představivosti, který se snaží uhasit počáteční slabé plameny, a *vlhké spadané listí* drobných trápení, které se snažíme spálit.

Představivost má samozřejmě v rozhovoru důležitou roli a je třeba s ní počítat, zejména když rozjímáme o životě Pána. Ale zároveň je oním *bláznem v domě*, který obvykle hraje první housle v našich fantastických světech. Příliš neukázněná představivost bez kontroly je zdrojem rozptýlení. Proto je potřeba odrazit náporů větru, které chtějí oheň uhasit, a zároveň podporovat ty, které ho chtějí přiživit. V setkání Vzkříšeného s jeho učedníky na břehu Tiberiadského jezera je jeden podstatný detail. Pouze jeden z nich byl na Kalvárii, sv. Jan, a je to právě on, kdo pozná Pána. Setkání s křížem očistilo jeho zrak: ten se stal bystřejším a lépe zaostřeným. Bolest uvolňuje modlitbě cestu; vnitřní umrtvování vede představivost k tomu, aby oheň živila a zabraňuje, aby se stala nekontrolovaným větrem, který by mohl oheň udusit.

Nakonec musíme mít také na paměti *vlhkost spadaneého listí*. V našem nitru je jakési podsvětí špatných vzpomínek, drobných záští, nedůtklivosti, závisti, srovnávání, smyslnosti a touhy po úspěchu, které zaměřuje naši pozornost k nám samým. Modlitba nás vede přesně opačným směrem: zapomenout na své já s cílem zaměřit se na Boha. Potřebujeme, aby se tento citový charakter odhalil v naší modlitbě a onu vlhkost jsme vytáhli na slunce, kterým je Bůh, a řekli: „Podívej, to i tohle tak špatné nechávám před tebou, Pane, očisti to.“ Tak ho poprosíme o pomoc, abychom dovedli odpouštět, zapomínat, radovat se ze štěstí druhých, vidět pozitivní stránku věcí, odmítat pokušení nebo být vděční za ponížení. Tak se odpaří ona vlhkost, která by mohla ztěžovat náš rozhovor s Bohem.

**Touha, která pokračuje**

Spojení, rozhovor a bilance.

Posledním úsekem modlitby je chvíle zastavení, abychom poznali, co si odnášíme. To vedlo sv. Josemaríu k myšlence na „předsevzetí, náklonnosti a vnuknutí“.<sup>xvii</sup> Po rozhovoru s Bohem přirozeně vytryskne touha po polepšení se, po plnění jeho vůle. Tato touha, říká sv. Augustin, už je dobrou modlitbou: zatímco dál toužíš, pokračuješ v modlitbě.<sup>xviii</sup> Tyto úmysly se někdy mohou přetavit v předsevzetí, která často budou konkrétní a praktická. V každém případě modlitba slouží jako impuls pro život v Boží přítomnosti v hodinách po ní následujících. City mohou být přítomné s větší či menší intenzitou; ne vždy jsou důležité, ačkoliv, pokud by nebyly přítomné nikdy, měli bychom se ptát, do čeho obvykle vkládáme své srdce. Koneckonců nejedná se vždy o smyslové emoce, protože city lze vzbudit i klidnými přáními vůle, například když *chceme milovat*.



Vnuknutí jsou Božími světly, která je dobré si poznamenat, protože nám v budoucnu v modlitbě pomohou. Za nějaký čas mohou být dobrým palivem, které probudí duši v okamžicích největší vyprahlosti, když jsme apatičtí nebo málo čilí. Ve chvíli, kdy tato světla vidíme, se nám sice zdá, že je nikdy nezapomeneme, ale ve skutečnosti čas paměť otupí. Proto je dobré si je poznamenat za čerstvá, kdy je zapíšeme s jedinečnou živostí: „Vryj si do paměti slova, která tě v modlitbě zasáhla, a během dne je mnohokrát opakuj.“<sup>xix</sup>

Nezapomínejme na pomoc, kterou nám nabízejí naši spojenci v nebi. Když se budeme cítit slabí, obraťme se k těm, kteří jsou Bohu blíž. Můžeme to udělat jak na začátku, tak na konci modlitby, a také v případech, kdy pozorujeme potíže udržet oheň živý. Především bude přítomna naše Matka, její manžel

Josef a anděl strážný, který nám  
„přinese svatá vnuknutí“.<sup>xx</sup>

*José Manuel Antuña*

---

i Sv. Josemaría, Poznámky z  
rodinného setkání, 8. 11. 1972.

ii Papež František, apoštolská  
exhortace *Christus vivit*, č. 158.

iii Benedikt XVI., *Audience*, 4. 5. 2011.

iv Papež František, *Audience*, 13. 2.  
2019.

v Sv. Jan Pavel II, *Překročit práh  
naděje*, Praha 1995, str. 40.

vi Srov. *Katechismus katolické církve*,  
č. 2725.

vii Sv. Anselm, *Proslogion*, kap. 1.

viii Sv. Josemaría, Poznámky z rodinného setkání, 21. 2. 1971.

ix Jde o následující modlitbu: „Můj Pane a Bože, pevně věřím, že jsi zde, že mne vidíš a slyšíš. Klaním se ti s hlubokou úctou. Prosím o odpuštění svých hříchů a o milost, abych vykonal s užitkem tuto chvíli modlitby. Moje neposkvrněná Matko, svatý Josefe, můj otče a pane, můj anděli strážný, orodujte za mne.“

x Sv. Jan Klimak, *Žebřík do ráje*, stupeň 28.

xi *Katechismus katolické církve*, č. 2559.

xii Sv. Josemaría, *Brázda*, č. 259.

xiii Sv. Josemaría, *Jít s Kristem*, č. 119.

xiv Sv. Josemaría, *Boží přátelé*, č. 244.

xv Papež František, *Audience*, 13. 2. 2019.

xvi Sv. Josemaría, *Cesta*, č. 91.

xvii Celá závěrečná modlitba doporučovaná sv. Josemaríou je:  
„Děkuji ti můj Bože za všechna dobrá předsevzetí, náklonnosti a vnuknutí, která jsi mi udělil v této chvíli modlitby, a prosím tě o pomoc, abych je uvedl ve skutek. Moje neposkvrněná Matko, sv. Josefe, můj otče a pane, můj anděli strážný, orodujte za mne.“

xviii Srov. sv. Augustin, *Enarrationes in psalmos*, 37, 14.

xix Sv. Josemaría, *Cesta*, č. 103.

xx Sv. Josemaría, *Cesta*, č. 567.

.....

pdf | dokument generován automaticky  
z [https://opusdei.org/cs-cz/article/  
poznat-ho-a-poznat-sebe-vii-hledat-  
spojeni/](https://opusdei.org/cs-cz/article/poznat-ho-a-poznat-sebe-vii-hledat-spojeni/) (01.05.2025)