

Peter  
Scazzero

# 40 dní

---

v Boží přítomnosti

Modlitební příručka  
ke knize *Emočně zdravá spiritualita*

### MODLITBA VE SPOLEČENSTVÍ (VE SKUPINCE) <sup>5</sup>

Tato příručka k denní modlitbě byla původně napsána pro jednotlivce, ale lze ji snadno přizpůsobit i pro skupinky či společenství, ať už se scházejí k modlitbě v jakoukoli denní dobu. Následuje několik upozornění:

- ✓ Určete si někoho, kdo bude sledovat čas a posouvat ostatní v rámci daných kroků.
- ✓ Úryvky z Písma a závěrečnou modlitbu si přečtete společně a nahlas.
- ✓ Určete si předem, kdo přečte nahlas úryvek z duchovní četby a otázku k reflexi.
- ✓ Mezi jednotlivými kroky modlitby nechte vždy krátkou tichou pauzu (pět až deset sekund).
- ✓ Další možnost: sejdeme-li se k polední modlitbě spolu s naším týmem *New Life Fellowship*, místo závěrečné modlitby se rozdělíme po dvou po třech k chvilce přímluvné modlitby, kterou ukončíme nějakou písní chval. Zkrátka můžete pružně hledat, jakou formu si zvolit, co bude nejlépe fungovat ve vašem kontextu.

## Problém emočně nezdravé spirituality

PRVNÍ TÝDEN

<sup>5</sup> V angličtině existuje i pracovní sešit a DVD *Emočně zdravé spirituality* pro malé skupinky a semináře. Případné objednávky na [www.emotionallyhealthy.org](http://www.emotionallyhealthy.org).

## ÚVOD DO TÉMATU PRVNÍHO TÝDNE

Emočně nezdravá spiritualita pustoší naše osobní životy i naše církevní společenství. Zraňujeme sebe i lidi kolem nás, když (například) popíráme, že minulost má své dopady v přítomnosti, když odsuzujeme jiné duchovní cesty nebo spiritualizujeme každý konflikt. Emočně nezdravá spiritualita nám také brání v tom, abychom prolomily hluboce zakořeněné, nezdravé vztahové vzorce a zrali v Kristu.

Ocitáme se tak před dvojitým problémem. Zaprvé máme tendenci přehlížet, co se děje v našem nitru. Zadruhé jsme příliš zaneprázdnění, než abychom přibrzdili, zastavili se a spočinuli v klidu s Bohem. Je zde velké riziko, že z nás budou duchovně zakrnělí infantilní jedinci, a ne zralí Boží synové a dcery v Kristu.

Snaha trávit denně více chvil s Bohem v modlitbě dopomůže k tomu, že dovolíme Ježíši, aby vstoupil pod povrch našich životů. Vypěstujeme si s ním hluboce osobní vztah. Naučit se trávit čas s Pánem je Boží způsob, jak nás proměňovat ve svobodné, zralé Pánovy učedníky, kteří jsou darem pro tento svět.

**Doplňková četba:**

Peter Scazzero, *Emočně zdravá spiritualita*, kapitola 1.

## PRVNÍ DEN:

**RANNÍ ČI POLEDNÍ MODLITBA**

*Chvilka ztišení před Bohem (cca 2 minuty).*

**Biblické čtení: Mk 11,15-17**

Přišli do Jeruzaléma. Vešel do chrámu a začal vyhánět všechny, kteří v chrámě kupovali a prodávali, zpřevracel stoly směnárníkům a lavice prodavačům holubů a nedovolil, aby někdo nesl nějakou věc chrámem. A učil je: „Je přece psáno: ‚Můj dům ať je domem modlitby pro všechny národy‘, ale vy jste z něho udělali lupičské doupe!“

**Duchovní zamyšlení**

Když vidíme, jak se Ježíš rozhněval a jak zpřevracel stoly na chrámovém nádvoří, mělo by nám zatrnout. On totiž ví, že pokud se nedostaneme k živému Bohu, ztratíme poklady nevýslovné ceny, zůstanou pro nás zaprášené, zastřené. Ztrácíme tak prostor, kde lze zakoušet nesmírnou Boží lásku a jeho odpuštění. Vytrácí se nám perspektiva věčnosti a s tím i vědomí, co je důležité a co ne. Ztrácíme i milosrdný soucit. Možná získáme svět, ale ztratíme svou duši (srov. Mk 8,36-37).

***Být svobodný pro Boha***

Potřeboval bych / takovou čistku,  
jakou provedl Spasitel / v jeruzalémském chrámu.  
Zbavit se všech krámů / a všeho nepodstatného,  
co mi stojí v cestě / směrem k nejdůležitějšímu  
prázdnému místu, /k oné Svatyni svatých,  
která je plná Boží Přítomnosti.

Jean Danielou<sup>6</sup>

**Otázka k reflexi**

Kde vidíš to „nepodstatné“ ve svém životě? Co by mohlo být u tebe „zátarasem“ na cestě k Bohu?

**Modlitba**

Pane, ukaž mi, oč přicházím, když tě ztrácím. Kdykoli na tebe nemám čas, kdykoli si pro tebe neudělám místo, můj pohled na život a jeho smysl se pokřivuje a tvá láska jako by ztrácela svou zář. Tvoje láska je lepší než život a já ji toužím více zakoušet. Ve jménu Ježíše, amen.

*Modlitbu zakončete tím, že na dvě minuty spočinete tiše v Boží přítomnosti.*

<sup>6</sup> In: Esther De Waal, *Lost in Wonder: Rediscovering the Spiritual Art of Attention*, Liturgical Press, Collegeville, 2003, s. 19.

PRVNÍ DEN:

**POLEDNÍ ČI VEČERNÍ MODLITBA**

*Chvilka ztišení před Bohem.*

**Biblické čtení: 1 Sam 15,22-23**

Tu řekl Samuel: „Líbí se Hospodinu zápalné oběti a obětní hody víc než poslouchat Hospodina? Hle, poslouchat je lepší než obětní hod, pozorně rozvažovat je víc než tuk beranů. Vzдор je jako hříšné věštění a svéhlavost jako kouzla a ctění domácích bůžků. Protože jsi zavrhl Hospodinovo slovo, i on zavrhl tebe jako krále.“

**Duchovní zamyšlení**

Saul, první král Izraele, toho o tichu a naslouchání Bohu moc nevěděl. Jinak to byl ovšem nadaný, Bohem pomazaný a úspěšný vojenský a politický vůdce, stejně jako David. Na rozdíl od Davida však nevidíme, že by kdy vyhledával Boží přítomnost. Nyní ho prorok Samuel kárá, že sice koná mnoho náboženských úkonů (nechá přinášet zápalné oběti), ale neztiší se před Bohem natolik, aby mu naslouchal, aby „dbal na Pána“ a řídil se jeho slovem (v. 22).

„Všichni si potřebujeme najít čas na ticho a rozjímání. Obzvláště lidi, kteří žijí ve velkoměstech, kde je všechno tak hektické. Vždycky začínám svou modlitbu v tichu,

protože Bůh promlouvá v tichosti srdce. Bůh je přítelem ticha a my mu potřebujeme naslouchat, protože nezáleží na tom, co my říkáme, nýbrž co on říká nám a skrze nás. Modlitbou se vyživuje duše; čím je krev pro tělo, tím je modlitba pro duši člověka: přivádí nás blíž k Bohu, dává nám čisté a ryzí srdce. A čisté srdce vidí Boha, může s ním mluvit a vidět Boží lásku v druhých.“

Matka Tereza<sup>7</sup>

### Otázka k reflexi

Jak by sis mohl vytvořit ve svém životě větší prostor pro ticho, a tím pro naslouchání Bohu?

### Modlitba

Pročišťuj mé zaneřádné srdce, Bože, dokud se neztiší, abych mohl zaslechnout tvůj hlas. Pomoz mi, abych se dokázal v této chvílce zastavit a zklidnit, čekat na tebe, naslouchat ti a nechat se obejmout tvou Přítomností. V jménu Ježíše, amen.

*Setrvej ještě aspoň dvě minuty v tichu před Pánem.*

<sup>7</sup> Matka Tereza, *A Simple Path*, Ballantine Books, New York, 1995, s. 7–8.

DRUHÝ DEN:

## RANNÍ ČI POLEDNÍ MODLITBA

*Chvilka ztišení před Bohem.*

### Biblické čtení: Jon 1,1-4

Hospodin oslovil Jonáše, syna Amittajova, a řekl: „Vstaň, jdi do velikého města Ninive a měj tam kázání, neboť jeho neřest se dostala až ke mně.“ Ale Jonáš vstal, aby utekl do Taršíše, daleko od Hospodina. Sestoupil do Jaffy a našel loď, která měla odplout do Taršíše. Zaplatil za cestu a vstoupil na loď, aby se s nimi odebral do Taršíše, daleko od Hospodina. Hospodin však – spustil na moře veliký vítr. Na moři se rozpoutala veliká bouře a lodi hrozilo, že ztroskotá.

### Duchovní zamyšlení

Jonáš je příkladem proroka s emočně nezdravou spiritualitou. Slyší Boha a slouží mu, ale odmítá naslouchat Boží výzvě k lásce a milosrdenství vůči Ninive. Bylo to mezinárodně známé velkoměsto, pověstné násilnickým a barbarským chováním svých obyvatel. Jonáš raději prchá 3800 kilometrů opačným směrem, do Taršíše (přístav se nacházel v dnešním Španělsku).

A proč Taršíš? Za prvé je mnohem zajímavější než Ninive. Ninive bylo starověké osídlení s nešťastnou

historií, kde jeden rozvrat střídá druhý. Prorok s dobrou pověstí rozhodně netoužil jít kázat zrovna tam. Ale Taršiš – to bylo jiné kafe: byla v tom exotika, příslib dobrodružství... V biblických komentářích se dočteme, že to byl „vzdálený a mnohdy idealizovaný přístav“. V 1 Král 10,22 se píše, že Šalomounova flotila přivážela z Taršíše zlato, stříbro, slonovinu, opice a pávy... V Taršiši lze udělat náboženskou kariéru, aniž by se člověk musel nějak moc zabývat Bohem.

Eugene H. Peterson<sup>8</sup>

Jonáš je právě na útěku, když Bůh sešle velkou bouři: prorok ztrácí kontrolu nad svým životem a osudem. Nakonec je hozen přes palubu a spolkně ho velká ryba. Kupodivu až v břiše ryby začíná Jonáš zápasit s Bohem v modlitbě.

### Otázka k reflexi

Jakou vnitřní či vnější bouři by měl Bůh přivodit ve tvém životě, aby ti dal najevo, že něco není duchovně v pořádku?

### Modlitba

Pane, ať se v mém životě děje tvá vůle, a ne moje. Ty víš, jak je snadné nazývat se křesťanem, a přitom se nechat cele pohltit prací a nedbat o tvou vůli, o tvé touhy. Odpusť

mi tento hřích. Pomoz mi, ať ti víc naslouchám, dej mi odvahu věrně tě poslouchat. Ve jménu Ježíše, amen.

*Setrvej ještě aspoň dvě minuty v tichu před Pánem.*

<sup>8</sup> Eugene H. Peterson, *Under the Unpredictable Plant: An Exploration in Vocational Holiness*, Eerdmans, Grand Rapids, 1992, s. 15–16.

DRUHÝ DEN:

**POLEDNÍ ČI VEČERNÍ MODLITBA***Chvilka ztišení před Bohem.***Biblické čtení: 1 Jan 2,15-17**

Nemilujte svět, ani to, co je ve světě. Jestliže někdo miluje svět, není v něm Otcova láska. Vždyť všechno, co je ve světě: žádost těla, žádost očí a honosný způsob života, není z Otce, ale ze světa. Svět však pomíjí a s ním i jeho žádost. Kdo však koná, co chce Bůh, zůstává navěky.

**Duchovní zamyšlení**

Na konci třetího století došlo v egyptské poušti k mimořádnému jevu. Křesťanští muži a ženy začali utíkat z měst a vesnic, aby se v poušti setkali s Bohem. Rozpoznali, jak snadné je ztratit svou duši uprostřed léček a tlaků okolní společnosti, a tak opustili všechno a radikálním způsobem vyrazili za Bohem do pouště. Proslavili se jako „pouštní otcové“.

„Společnost... považovali za ztroskotanou loď, z níž musí každý jednotlivec doplavat na břeh, chce-li si zachránit holý život... Tito lidé věřili, že nechat se unášet vlnami a pasivně přijímat zásady a hodnoty toho, čemu se říká společnost, by bylo prostě neštěstí... Věděli také, že nemohou udělat nic dobrého pro druhé, dokud se budou

sami potácet v troskách. Avšak jakmile se jim podařilo získat pevnou půdu pod nohama, vše se změnilo. Pak nejenže disponovali duchovní mocí, ale měli povinnost přitáhnout celý svět k sobě do bezpečí.“

Thomas Merton<sup>9</sup>**Otázka k reflexi**

Zamysli se nad tím, jak dnes vnímáš slova apoštola Jana: „Nemilujte svět, ani to, co je ve světě. Jestliže někdo miluje svět, není v něm Otcova láska“ (1 Jan 2,15).

**Modlitba**

Pane, abych mohl být víc s tebou, potřebuji, abys mi ukázal, jak si „vytvořit poušť“ uprostřed mého plného, aktivního života. Prosím, očisti mě od všech tlaků, iluzí a zdání dobra, jimž dnes budu muset čelit, a dej, aby byl můj život skutečně darem pro lidi v mém okolí. Ve jménu Ježíše, amen.

*Setrvej ještě aspoň dvě minuty v tichu před Pánem.*

<sup>9</sup> Thomas Merton, *The Wisdom of the Desert: Sayings from the Desert Fathers of the Fourth Century*, Boston, 1960 (2004), s. 1–2 a 25–26.

# Obsah

Poděkování.....	5
Pozvání k láskyplnému sjednocení .....	7
PRVNÍ TÝDEN	
Problém emočně nezdravé spirituality.....	19
DRUHÝ TÝDEN	
Poznej sebe, abys mohl poznat Boha .....	45
TŘETÍ TÝDEN	
Vracíme se ke své minulosti, abychom se pohnuli kupředu.....	75
ČTVRTÝ TÝDEN	
Cesta skrze „Zed“.....	103
PÁTÝ TÝDEN	
Rozšiřování duše prostřednictvím ztrát a truchlení .....	133
ŠESTÝ TÝDEN	
Objevit denní rytmus modliteb a den odpočinku .....	161
SEDMÝ TÝDEN	
Dospět v emočně zralého člověka .....	187
OSMÝ TÝDEN	
Další krok: vytvoř si své „pravidlo života“ .....	213
Přílohy.....	241