

Duc in altum - Lukáš 5,4 - Zajed' na hlubinu

99denní duchovní obnova



Duchovní obnova, která potrvá 99 dní, je cestou sebepoznání, cestou sebeproměny. A protože jako křesťané věříme, že jsme obrazem Božím, je i cestou poznání Boha. Je, obrazně řečeno, šplháním po Jákobově žebříku¹ do království nebeského. Žebřík jsme nevytvořili a nejsme schopni ho vytvořit, ten nám byl dán z milosti. Žebřík je možnost, abychom dosáhli svého cíle a smyslu života, tedy poznání a sjednocení se s Bohem, v lásce k Bohu a k bližnímu. Začít stoupat ale musíme my sami. Máme vše potřebné, teď zbývá jen vyrazit. Nestačí jen číst, někam chodit, dávat si předsevzetí, plánovat, co vše uděláme pak: je třeba vyrazit tady a teď hned. To za nás nemůže nikdo udělat, ani Bůh.

Inspiraci pro svou proměnu budeme čerpat z mnišské tradice, z jejího přístupu a technik. Nenamlouvejme si, že stoupání po žebříku bude lehké a snadné. Bude obtížné a bude vyžadovat plné nasazení našich sil rozumových i tělesných. Bude ale i radostné a přinášející pravé štěstí a vnitřní svobodu.

Co duchovní obnova obnáší? Duchovní obnova je založena na meditaci, modlitbě, duchovní četbě, askezi a společenství.

Meditace, modlitba, duchovní četba

Při duchovních cvičeních často hovoříme o čtení Písma, meditaci (rozjímání), modlitbě a kontemplaci (nazírání). Tato slova se často používají v různých významech, proto je vhodné si hned na začátku říci, jak jim budeme rozumět během našich cvičení.

¹ A měl sen: Hle, na zemi stál žebřík, jehož vrchol dosahoval do nebes. ... Když se Jákob probal ze spánku, řekl: Jistě je na tomto místě Hospodin a já jsem to nevěděl. Genesis 28:12, 16

„Čtení je horlivý a soustředěný pohled do Písma. Rozjímání (meditace) je snaha mysli vypátrat pod vedením rozumu význam skryté pravdy. Modlitba je oddané zaměření srdce k Bohu, aby se odstranilo zlo nebo dosáhlo dobro. Nazírání (kontemplace) je jakési povznesení mysli ponořené do Boha nad sebe tam, kde zakouší radosti věčné slasti.“²

Duchovní obnova znamená odhodlání věnovat se každý den 60 minut meditaci, modlitbě a duchovní četbě. Těchto 60 minut lze rozdělit na více částí, ale jeden minimálně 30 minutový blok by měl být zachován. Je třeba vycházet z vlastních možností a zvyklostí. Během našich setkání si prakticky popíšeme jak meditovat, jak praktikovat soustředěné duchovní čtení a kontemplativní modlitbu. Vysvětlíme si, jak vypadá examen (večerní sebereflexe) a proč je třeba ho pravidelně provádět každý večer.

Askeze

Pojem askeze má původ v řeckém áskésis (cvičení). Askeze jsou tedy různé metody a cvičení zaměřené k posílení vůle, pěstování správných zvyků a odstraňování všeho, co brání kontemplativnímu životu. Konkrétně se obvykle jedná o stravovací omezení, zdrženlivost vůči majetku, opanování špatných návyků apod. Askeze není cílem, ale prostředkem duchovního pokroku.

I my budeme během duchovní obnovy dělat asketická cvičení po vzoru starých mnichů. Na první schůzce si řekneme různé možnosti a každý si sestaví individuální asketický plán, který se dotkne stravovacích návyků, užívání peněz, fyzické činnosti atd.

Společenství

Vzájemné setkávání, sdílení zkušeností a vzájemná podpora jsou nedílnou součástí spirituální cesty. My se budeme setkávat každý týden (den a čas bude upřesněn později) v zázemí kostela Nejsvětějšího Srdce Páně na Vinohradech. Součástí setkání budou občas i krátké přednášky a diskuze (a pozveme i hosty).

Dle zájmu a možností se lze účastnit kontemplace v kryptě kostela každé pondělí od 19.00 a ve čtvrtek od 20.00. Jednou za čtrnáct dní bude možnost zúčastnit se semináře o Duchovním životě a kontemplaci (čtvrtek od 19.00).

Možností bude i účast na společných exerciciích v klášteře ve Slaném (9-13. prosince). Připravujeme i další exercicie, o kterých budeme včas informovat.

² Viz pojednání Scala paradisi, dopis který napsal před rokem 1150 kartuzián Guigo II.

Časté otázky

Je tato duchovní obnova jen pro křesťany?

Ne. Duchovní obnova je pro všechny, kteří touží po sebepoznání, svobodě a vnitřním štěstí. A taková touha po dokonalém štěstí a naplněném životě je společná všem lidem (jak dobře věděl např. Tomáš Akvinský).

Zajímá mne to, ale myslím, že to nezvládnou. Má cenu vůbec začínat?

Je třeba začít s odhodláním a beze strachu ze selhání. Chybovat a selhávat je lidské. Tato obnova není pro dokonalé, ale právě pro ty selhávající (a to jsme všichni). Duchovní růst bez selhávání není možný. Nebojte se!

Některé požadavky určitě nemohu splnit. Co s tím?

Požadavky lze po domluvě upravit na konkrétní situaci každého. Napište nebo zavolejte a můžeme to probrat konkrétně.

Nechybí tam účast na svátostech, především mši svaté?

Křesťané se samozřejmě účastní svátostného života a čerpají posilu ze svátostí. Ovšem duchovní obnovy se mohou účastnit i ostatní.

Nemohu se pravidelně osobně účastnit setkání (nejsem z Prahy atd.). Co s tím?

Osobní účast je sice nejlepší, ale připravujeme i virtuální setkání s využitím např. Webexu. Pokud jen trochu můžete, přijďte alespoň občas. Termíny a způsob vidokonferencí ještě upřesníme.

Mám ještě další otázky a nejasnosti. Co mám dělat?

Napište (kontemplacevkrypte@gmail.com) nebo zavolejte (602 133 396).