



James Martin

# Jezuitský návod na modlitbu

Pro domácí duchovní obnovu



## *Jezuitský návod na modlitbu*



James Martin

# Jezuitský návod na modlitbu

*Pro domácí duchovní obnovu*

KARMELITÁNSKÉ NAKLADATELSTVÍ

## KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Martin, James, 1960-

[Together on retreat. Česky]

Jezuitský návod na modlitbu : pro domácí duchovní obnovu /  
James Martin ; z anglického originálu Together on retreat,  
meeting Jesus in prayer ... přeložil Jiří Gračka. – V Praze : Karmelitánské  
nakladatelství, 2021. – 78 stran. – (Malý duchovní život ; svazek 164)  
Obsahuje bibliografické odkazy

ISBN 978-80-7566-191-3 (brožováno)

\* 27-584.7 \* 27-534.3 \* 27-583 \* 27-277-583 \* 272-582/-586 \* 27-184 \*  
27-247 \* 27-317/-318 \* 2-474-256-277 \* (035) \* (0:82-4)

- duchovní cvičení
- křesťanská modlitba
- křesťanská meditace
- kontemplativní modlitba
- lectio divina
- ignaciánská spiritualita
- Bůh a člověk
- evangelia
- učení Ježíše Krista
- biblická interpretace
- příručky
- úvahy

27-5 - Liturgie. Křesťanské umění a symbolika. Duchovní život [5]

© 2013 by James Martin, S.J.

Czech edition © Karmelitánské nakladatelství, s. r. o., Praha, 2022

ISBN 978-80-7566-191-3

1. KAPITOLA

Co je to duchovní  
obnova?

Obnovy a pobyty nejrůznějšího druhu jsou dnes v kurzu. Velké firmy, univerzity, nemocnice, střední školy i nejrůznější profesní organizace své pracovníky často žádají, aby si urvali pár dní volna a věnovali je obnově. Většinou to obnáší, že se lidé pozvou na den, víkend nebo i týden mimo kancelář a v klidném prostředí pak skupina společně hledá nové nápady při brainstormingu, zkoumá uplynulý rok anebo provádí strategické plánování – jak je vám libo. Okázalejší firemní akce se někdy konají v odlehlých letoviscích uprostřed přírody, ty prostší zase v místním konferenčním centru nebo hotelovém sále.

Praxe je to už natolik běžná, že mi před několika lety jeden přítel pracující pro velkou společnost řekl: „Jedu teď taky na jednu takovou obnovu jako ty.“

Pak se usmál a dodal: „No, asi to nebude úplně to samé.“

Chtěl vlastně říct toto: Obnovy nevznikly ve světě firemním, ale v tom duchovním. A původně se vůbec nezaměřovaly na obchodní záležitosti, ale na něco – nebo na někoho – jiného. Duchovní obnova v zásadě znamená udělat si přestávku v rušném všedním životě a více se zaměřit na život duchovní. Je to delší čas strávený s Bohem v modlitbě.

V křesťanském světě se duchovní obnovy odvozuji od Ježíšova zvyku „odebrat se“ stranou od učedníků, aby se modlil – mnohdy na místě, které evangelia popisují jako „odlehlé“. Ježíš to dělá často, a to už od počátku svého veřejného působení. Hned první kapitola Markova evangelia nám o Ježíšovi poté, kdy začal kázat a uzdravovat, říká toto: „Brzo ráno, ještě za tmy, vstal a vyšel ven, zašel si na opuštěné místo a tam se modlil“ (1,35).

Ježíš potřeboval nejen být chvíli pryč od učedníků a zástupů, ale také strávit nějaký čas tváří v tvář Bohu Otci při modlitbě. Potřeboval dobít duchovní baterie – tak jako to občas potřebujeme my všichni.

Později začaly velké mnišské řády katolické církve od svých členů vyžadovat pravidelná duchovní cvičení – několik dní soustředěné modlitby. V šestém století sv. Benedikt navrhoval, aby jeho benediktinští mniši své už tak přísné duchovní zvyky v postní době ještě zesílili. O téměř tisíc let později pak zakladatel jezuitského řádu, sv. Ignác z Loyoly (1491–1556), rozšířil poněkud formálnější podoby duchovní obnovy ve své knize *Duchovní cvičení*: používá zde specifická rozjímání, aby účastníkům pomohl prohloubit vztah s Bohem. Duchovní cvičení získala brzy na oblibě nejen mezi jezuity, ale také u dalších lidí všeho druhu.

Dnes se křesťanské duchovní obnovy odehrávají v nejrozličnějších prostředích. Lidé se často uchylují do „exercičních domů“, které jsou postavené speciálně pro tento účel. Jedná se obvykle o rozlehlé, členité budovy, které dokážou ubytovat od malé skupinky až po stovku účastníků. Mnohdy stojí někde u lesa nebo na venkově, daleko od ruchu všedního života. Já jsem si oblíbil jezuitský exerciční dům na břehu Atlantského oceánu v Gloucesteru ve státě Massachusetts. Podobně se lidé vydávají také do klášterů, kde jsou mniši zvyklí účastníky duchovních obnov ubytovávat.

Duchovní obnovy mívají různou podobu. Jsou obnovy, při kterých se lidé denně setkávají s člověkem, který obnovu vede, jako s duchovním doprovázejícím a mluví s ním o tom, co se odehrává v jejich osobní modlitbě. Tuto duchovní obnovu lze praktikovat ve skupině (to znamená v exercičním domě společně s dalšími účastníky),



anebo samostatně (v daném týdnu můžete být jediným hostem kláštera). Dále pak existují obnovy, které se mohou zaměřit na konkrétní téma (například ženská spiritualita, příprava na manželství nebo poznávání nových způsobů modlitby). Taková duchovní obnova obvykle sestává z prezentací nebo přednášek a také příležitosti k setkání s přednášejícím – i když to se neděje tak pravidelně jako během obnovy předchozího typu. Další populární formou je obnova, která spočívá především v naslouchání přednáškám, po nichž se každý modlí sám – příležitost k osobnímu duchovnímu vedení je zde o něco méně.

Téměř vždy se ovšem tyto obnovy odehrávají v atmosféře ticha, které lidem pomáhá prodlévat víc ve vztahu k Bohu než k lidem okolo. Ne snad, že by na druhých bylo něco špatného! Nezapomínejme ale, že obnova je čas strávený tváří v tvář Bohu.

Existuje tedy celá řada podob duchovní obnovy a také množství jejích harmonogramů. Pravděpodobně nejintenzivnější formou jsou úplná duchovní cvičení sv. Ignáce z Loyoly, která obvykle pokrývají dobu třiceti dnů. Mnozí lidé volí osmidenní duchovní cvičení – ta se každoročně vyžadují od většiny kněží a členů řeholních řádů v katolické církvi. Oblíbené jsou také víkendové nebo dvoudenní duchovní obnovy.

Ti, kdo duchovní obnovy vedou, obvykle tvrdí: „Čím delší, tím lepší.“ Bůh ale může působit v jakémkoli časovém rámci i prostředí. A navíc jen málokdo má k dispozici třicet, ale třeba i jen osm dní, které by obnově mohl věnovat.

Křesťané samozřejmě nejsou jediní, kdo konají duchovní obnovy. Na oblibě si získávají také obnovy buddhistické a za duchovní obnovu lze považovat i každou pouť na svatá místa, jak je konají křesťané, židé nebo

muslimové, pokud se tak děje v duchu modlitby. Loni jsem podnikl cestu do Svaté země (více se o ní rozepíšu později) a zjistil jsem tam, že návštěva svatých míst mi pomohla modlit se více do hloubky. A obecněji: myšlenka stáhnout se ze všedního života a usilovat o vnitřní mír i jasnější směr je také součástí indiánské spirituality. Příkladem budiž „hledání vize“, obřad praktikovaný řadou různých skupin.

Zejména v několika posledních desetiletích se ti, kdo duchovní cvičení vedou, i provozovatelé exercičních domů snaží pomáhat lidem, kteří bývají nadměrně zaneprázdnění, a nedokážou se proto „odebrat na odlehlé místo“ jako Ježíš (ať už kvůli časové náročnosti, anebo finančnímu nedostatku), aby také oni mohli prožít některé z plodů duchovní obnovy. Jedním z oblíbených způsobů, jak mohou zaneprázdnění lidé vykonat celý program duchovních cvičení u sebe doma, jsou „duchovní cvičení v každodenním životě“, sestavená podle návrhů sv. Ignáce. Namísto třiceti dnů strávených v tichu exercičního domu, kde se denně člověk modlí tři až čtyři hodiny, se tak zaneprázdnění lidé modlí sami hodinu denně a jednou za týden se pak setkávají s duchovním rádcem. Tak se oněch „třicet dní“ rozprostře na dobu několika měsíců.

A když už je řeč o těch, co nemají čas, pak právě pro ně vznikla tato duchovní obnova.

## **Nebojte se, můžete to zvládnout**

Nedávno jsem v domě, o kterém už tady byla řeč – jmenuje se Eastern Point Retreat House a stojí v Gloucesteru ve státě Massachusetts –, pomáhal vést víkendovou obno-

vu se sestrou Maddy, svou kamarádkou, která má s vedením exercicií bohaté zkušenosti. Za téma jsme si vybrali „Setkání s Ježíšem u moře“. Vybrali jsme různé úryvky z Písma, které popisují Ježíšovo působení u Galilejského moře,<sup>1</sup> a využili jsme je jako pozvání k modlitbě pro oněch asi šedesát lidí, kteří se k účasti na obnově přihlásili. Nakonec se z toho vyklubal velice příjemný víkend.

O pár měsíců později mě napadlo, že tuto obnovu by po mírných úpravách mohli úspěšně využít i lidé, kteří třeba nemají možnost „odebrat se na odlehlé místo“. Ve stejnou dobu mě jeden přítel pobídl, abych přemýšlel o psaní elektronické knihy. Tak vznikla myšlenka na pozvání k modlitbě s využitím technologie elektronické knihy.

Internet a nejrůznější nové digitální aplikace už dnes mnoha lidem s modlitbou pomáhají. (Samozřejmě od ní také mohou odvádět pozornost!) A mnoho oblíbených webových stránek nabízí úvahy nad Písmem svatým, zve lidi k poznávání nových podob modlitby a dokonce poskytuje vedení skrze konkrétní meditace.

Přijměte tedy pozvání i na naši obnovu, která vám představí několik způsobů modlitby, nabídne tři úryvky z Písma pro osobní modlitbu, poskytne úvodní rozjímání o těchto textech a poté navrhne několik otázek k úvahám, které vám při modlitbě pomohou.

Taková duchovní obnova od vás vyžaduje jediné otevřenost něčemu novému, ochotu modlit se a základní důvěru, že Bůh může působit, i když nejste v exerci-

---

1 Galilejské či Tiberiadské moře jsou pouze jiná označení sladkovodního Genezaretského jezera, které bývá pro svou velikost (21 km délka, 12 km šířka) nazýváno též mořem. V citovaných evangelijních úryvcích se vyskytují všechna tato tři různá pojmenování. (pozn. red.)

ním domě. Jen ke zdůraznění druhého ze zmíněných bodů: nestačí si tuto obnovu pouze *přečíst*, musíte si také udělat čas a *modlit se*. Používat tuto knižní duchovní obnovu bez modlitby je jako chodit na hodiny plavání, a nikdy se ani nenamočit.

A nebojte se: I když jste se nikdy nemodlili, můžete to zvládnout.

Nebo to ve vás může zvládnout Bůh.

Tak začněme. Nejdřív si ale povězte něco málo o modlitbě.



2. KAPITOLA

# Něco málo o modlitbě

Spousta lidí se domnívá, že se modlí „špatně“. Mají za to, že jejich modlitba není dostatečně dobrá a každý že to zvládá lépe než oni. Jak to vím? Jednak mi to lidé sami říkají, a jednak také při svých přednáškách o modlitbě často vybízím posluchače, aby zavřeli oči (a tak se nemuseli stydět) a zvedli ruce, pokud si myslí, že se modlí dobře. Nehlásí se skoro nikdo.

Když tedy mnozí lidé slyší o tom, že by si měli vykonat duchovní obnovu, nedokážou si ani představit, že by to dokázali. Zdá se jim to být mimo jejich možnosti.

S tímto vědomím vás tedy zvou k naší duchovní obnově. Není to nic extra ani nic složitého, jen chvíle zklidnění nad pár biblickými úryvky. Jak už jsem uvedl, nabízím vám několik textů z evangelia, k nim přidám trochu úvodních poznámek a doplním nějaké otázky k modlitbě i poznámky o tom, co se vám při modlitbě může přihodit. Leckoho sice modlitba může odrazovat, není to ale vlastně nic jiného než rozhovor s Bohem.

Tuto obnovu si můžete vykonat sami, s přáteli anebo v nějakém církevním společenství. V ideálním případě byste si pro samotnou modlitbu měli najít nějaké klidné místo, první části textu (než se dostaneme k samotné modlitbě) si ale klidně přečtete kdekoli: v metru, ve vlaku, doma v kuchyni, v ložnici nebo na dvorku v houpací síti (pokud máte to štěstí, že nějakou vlastníte). Až se ale dostaneme k modlitbě, bude to přece jenom chtít trochu klidu a pohodlí.

Při modlitbě je prvním krokem důvěra v to, že Bůh je s vámi. Bůh touží být s vámi, a jestliže se k němu přiblížíte, pomůže vám.

Druhým krokem je pochopit, že žádný druh modlitby není lepší než nějaký jiný. Někdo rád mechanicky opakuje naučené modlitby, jako je modlitba Páně (Ot-