

# Postní exercicie

distančně kvůli pandemii COVID-19 (23/3/2020-25/3/2020)

[definitivní podoba před rozesláním 17/3/2020]

*(1 - pondělí dopoledne)*

## Úvodem k netradiční exerciciím

Vítám vás na postních exerciciích. Setkáváme se zvláštním způsobem vynuceným okolnostmi. Každý jsme doma a spojuje nás modlitba a společné duchovní úsilí. Tato forma na dálku má své výhody i úskalí. Když jsme fyzicky spolu, vidíme se a potkáváme, navzájem se motivujeme. Tuto výhodu teď nemáme. Na druhou stranu s námi teď mohou být i ti, kteří by se jinak nedostali. Je to větší nárok na naši sebekázeň. Více než kdy jindy je to jedině mezi námi a Bohem, jestli se meditaci věnujeme, jak moc a s jakým nasazením.

Pořád jde o totéž: abychom se ztišili, vytvořili v sobě a kolem sebe **prostor ticha**, ve kterém může zaznít tiché – mlčenlivé slovo Boha, našeho Pána. Vytváříme prostor, ve kterém se mohou ujmout – řečeno slovy Thomase Mertona – „*semínka kontemplace*“<sup>1</sup>.

Vyčleňme si tyto dny na ticho a naslouchání tichu. **Zaměřme se na Pána**, který je přítomen všude a zvláště tam, kde jsou dva nebo tři shromáždění v jeho jménu. Pán je tu a mluví k nám. Co slyšíme? Jak tomu rozumíme? K čemu nás to vede a povede?

Okolnosti jsou letos zvláštní. Spolu s celým světem, se všemi lidmi, prožíváme zvláštní nejistotu a strach. Uvědomujeme si svou křehkost, zranitelnost – ano, smrtelnost. Věděli jsme to vždycky. Někdo si to tolik nepřipouštěl. Někdo se toho bál. Podle povahového založení. Dokud je to neurčité, ani si to nepřipouštíme. Nyní se to stalo konkrétnějším. **Vždycky byl a je náš život v rukou Božích**. Nyní si to nějak víc uvědomujeme a někteří se chvějeme. Jde o to, abychom se naučili těm rukám Božím důvěřovat, že jsou dobré. Být odevzdaný v rukou Božích. Máme jedinečnou příležitost - a dokonce je to i nutnost – se to nyní učit a cvičit se v tom. „*Jsem v rukou toho, kterému Ježíš říká , Abba, Otče . Jsem v bezpečí.* “ - Pokud Vás toto téma oslovuje a inspiruje, držte se ho.

Jak budeme v těchto podmínkách postupovat?

Navrhuji vyčlenit si čas pro modlitbu. Při společných cvičeních na Lipové to bývá v **9:00, 15:00 a 19:30**. Myslím si, že to můžeme dodržet i nyní.

Pomodlit se **Otčenáš** nebo třeba některou z modliteb Frère Rogera.

Pal si přečíst **příslušný text**, který vám pošlu.

A na to navázat patnácti až **dvacetiminutovou meditací**. Meditaci zakončíme tradiční doxologií: „*Sláva Otci i Synu i Duchu svatému, jako byla na počátku i nyní i vždycky a na věky věků. Amen.*“

Kromě toho doporučuji **četbu evangelíí**. Čtete kterékoli evangelium a zastavte se tam, kde „*máte problém*“, u místa, které vám připadá „*divné*“, kde jako by Ježíš byl „*jiný*“. Nebo taková místa můžete přímo vyhledávat. Snažte se u nich prostě setrvat, setrvat prostě v Ježíšově přítomnosti.

Jistě pomůže i to, když budeme **myslet na sebe navzájem**. Jsme každý na svém místě, ale víme o sobě, modlíme se spolu a také za sebe navzájem, aby promlouval do našich srdcí a my dokázali jeho mluvení vnímat a snad mu i aspoň trochu rozumět.

Během dne mi můžete posílat na e-mail [petr.sandera@volny.cz](mailto:petr.sandera@volny.cz) **své zkušenosti, reflexe**. Jedná se o reflexe vaší meditace (Např. Jak se vám daří – nedaří meditoval? Jakým způsobem meditaci praktikujete? Kolik času a kdy věnujete? Která témata a texty se vám ukazují jako důležitá a obzvláště k vám promlouvají?)

Já na vaše podněty budu reagovat **e-mailem**.

Pokud by vám tato forma komunikace nevyhovovala, můžete mi mezi 16:00 a 18:00 **zavolat** na +420 604 946 086.

---

1 MERTON, THOMAS. *Nová semena kontemplace* Brno Barrister & Principal 2019

Pro **večer** jsem plánoval četbu z Buberových *Chasidských vyprávění*<sup>2</sup>. Chcete-li, můžete si je přečíst a na to navázat **dvacetiminutovou meditací**.

Ve 20:00 se můžete připojit k těm, kdo se modlí za situace spojené s pandemií koronaviru.

*Na závěr úvodu*

Prosím o shovívavost k chybám a nedostatkům. Berte, prosím, všechna tato nedokonalá slova především jako povzbuzení k meditaci. To je to nejdůležitější v našem úsilí: cvičit se v meditaci, učit se tichu, oblíbit si ho a naučit se vnímat stopy a znamení Boží přítomnosti a lásky. Ničím a nikým se nenechte odvést od tohoto cíle. Kéž se v meditaci dobře<sup>3</sup> daří :-)!

---

2 BUBER, MARTIN. *Chasidská vyprávění* Praha 1990; překlad Alena Bláhová

3 „Dobře“ tu znamená něco jako setkání s pravdou. Může proběhnout klidně i dramaticky, může být doprovázeno příjemnými, nepříjemnými i žádnými pocity. Když o tom přemýšlím, „dobře“ znamená, že to nese dobré ovoce. A to, jak známo, vyžaduje hodně času, trpělivost, píle i štěstí.