(8 – středa dopoledne)

Cesta ke kontemplativnímu způsobu života.

Čím začít? **USPOŘÁDÁNÍM SVÉHO ČASU tak, aby každý den mohla být chvíle ticha** (20 minut ráno – 20 večer.) a jednou za čas (rok) si „udělat" pár dní -týden ticha. To nás má naučit kontemplativnímu způsobu života. (Dnes má toto slovo jiný význam. V minulosti označovalo život mnichů věnujících se především modlitbě. Kontemplace a klášter patřily neodmyslitelně k sobě. Dnes označuje výraz „kontemplativní člověk" člověka pozorného, vnitřně bdělého přítomného uprostřed dění, ve světě a mezi lidmi. Kontemplovat – znamená dívat se, vidět, všímat si. Kontemplativní člověk se dívá a vidí ve stvoření stopy Boží lásky a moci. Dívá se na lidi a vidí v nich skutečné bratry a sestry. Je to dar a současně plod činnosti.

Množství absolvovaných duchovních obnov či exercicií z nás neudělá duchovnější lidi. Důležité je ovoce. **Kontemplace znamená dívání se.** Kontemplovat je „*prostě sedět a s láskou hledět do prázdna a naslouchat tichu"*. Vypadá to jako plýtvání časem. Může někdy být. Někdy člověk po čase začne vidět to, co mu dosud unikalo. Dívejme se na lidi. Prostě se dívejme. Vnímejme je. **Dívejme se nejen jako pozorovatelé, ale jako bližní, jako bratři/ sestry.** (To je ten rozdíl, který přichází jedině jako dar z nebe a současně ho pozná ten, kdo se připravuje, kdo něco dělá, kdo medituje.

Ale může to být taky těžké a bolet. Vidět druhé znamená vidět tu krásu, ale také vnímat to trápení. Vnímat, jak se v lidech projevuje Boží přítomnost; **JAK JSOU ZNAMENÍM BOHA.** (Zázrakem.) **LIDÉ NÁS NEBUDOU V DUCHOVNÍM ŽIVOTĚ RUŠIT, NAOPAK. MOHOU NÁS VÉST K HLUBŠÍMU POZNÁNÍ BOHA - K HLUBŠÍ ZKUŠENOSTI.** Přijmout je s vírou – poznat Boha.

Rád vzpomínám na hluk ze sousední místnosti při meditaci na exerciciích v Broumově vloni na podzim. (Mezitím jsem se dozvěděl, že Anthony de Mello prý k vyučování meditace vyhledával schválně taková hlučná místa.) **EXISTUJE „RUŠENÍ", KTERÉ NÁS VEDE VÍC NA HLUBINU.** Vyvádí nás totiž z nás samých – z naší sebestřednosti i té duchovní a náboženské. Učíme se tak být víc pro druhé. **UČÍME SE LÁSCE.**

Cvičení: **prostě se dívat na druhé**; vzpomenout na lidi, se kterými žijeme, kteří patří do našeho života.

Jací jsou?

Jaké poselství nesou?

Co potřebují?

Čím trpí?

(Opravdová láska – viz BUBER, MARTIN. CHASIDSKÁ VYPRÁVĚNÍ[1]: „*Pociťovat to, co je lidem třeba, a nést jejich utrpení – to je láska lidem*"; Rabi Móše Léb ze Sasova od jednoho sedláka u výčepu];

Jak jsou lidé znamením Boží přítomnosti?

Konkrétní lidé v mém životě – v mém okolí?

Bůh se nám zjevuje ve Tváři bližního (zvláště toho potřebného).

Není to pravda?

2. Naše letošní postní exercicie se chýlí ke konci. Nebudeme muset cestovat zpět. Jsme každý doma. Máme tedy trochu víc času na meditaci. Zkusme ho ještě využít.

Co si můžeme přenést do běžného života? To tentokrát máme jednodušší. To, o čem už byla řeč: vyčlenit si každý den pravidelný čas na meditaci – a prostě ji dělat. Věrně a vytrvale. Někdy to půjde skvěle, někdy vůbec ne. Jak jen to půjde zkoušet meditovat. Čas od času si o tom s někým promluvit nebo si napsat něco do deníku. Můžu si vyčlenit takový čas? Jakou s tím mám zkušenost? Co nebo kdo mne povzbuzuje?

3. Meditace. Stejně jako při prvním setkání.

---

1 BUBER, MARTIN. *Chasidská vyprávění* Praha Kalich 1990 překlad: Alena Bláhová, s. 358

Úplně na závěr 3 meditace Frère Rogera[2]:

Bože pokoje,
ty miluješ a hledáš
každého z nás.
Pohlížíš na všechny lidi
s nekonečnou něžností
a hlubokým soucitem.

Duchu Svatý, vnitřní světlo,
ty osvěcuješ naše šťastné dny
stejně jako neklidná období
našich životů.
A když se zdá,
že světlo úplně zmizelo,
tvá přítomnost zůstává.

Duchu Svatý,
dechu Kristovy lásky,
ty jsi stále přítomný
a do hlubin naší duše
kladeš důvěru víry.

2BRATR ROGER Z TAIZÉ. *Modlit se v tichosti srdce. Sto modliteb.* Brno Cesta 2017 [orig. Prier dans le silence du cœur]