

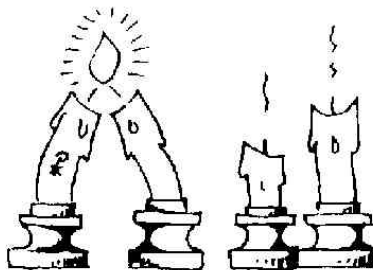
## F-2. Meditace

- = Základní prvek salesiánské spirituality.
- = Jeden z nejdůležitějších odkazů Dona Boska.

*„Pro nás je snadné dát potravu duši. Mezi námi máme, naštěstí, svatý zvyk konat meditaci každý den.“ (Don Bosco)*

Don Bosco píše studentům, učňům a hochům program života na prázdniny roku 1861, v kterém mezi několika body doporučuje - každý den meditace a trochu duchovní četby.

Svědectví salesiána dona Františka Ceruttiho o Donu Boskovi: „Ať jsem se ho ptal v jakémkoli okamžiku, také uprostřed velice těžkých a rozptylujících situací, vždy mi odpověděl jako někdo, kdo byl ponořen do meditace“.



### Co je to meditace?

Meditace je vnitřní modlitba, je to pozvednutí mysli a srdce k Bohu.

„Slovo rozjímání neboli meditace se vyskytuje velice často v Písmu a označuje pozorné přemýšlení, které je způsobilé probouzet v nás dobrá nebo zlá hnutí mysli. Dobro i zlo tedy může být předmětem rozjímání. Písmo tohoto slova rozjímání obvykle používá, aby označilo pozornost zaměřenou k božským věcem, která nás má pobádat k lásce k nim. Přemýšlíme o božích věcech, abychom je ještě více milovali.“ (sv. František Saleský, Filotea)



## Jeden možný postup jak meditovat nad biblickým textem

### Příprava

Stanovím si, že nyní budu určitou dobu věnovat meditaci.

Zaujmu tělesný postoj, který napomáhá mému vnitřnímu ztišení. Nechám za sebou všechn shon všedního dne. Ničím se nezabývám, nepracuji, dýchám klidně.

Uvědomím si, že právě teď, jak zde sedím, na mě Bůh s láskou pohlíží a dává mi život. Pokud je to pro mě nyní obtížné uvědomit si moji přítomnost tady a teď, zvolím si některé z uvědomovacích cvičení, které mi mohou pomoci intenzivněji prožívat vědomí Boží přítomnosti.

Dvě cvičení, která mohou pomoci v této fázi modlitby:

Uvědomění si tělesných vjemů:

Posadíme se vzpřímeně na židli či na meditační stoličku. Naše páteř má být vzpřímená, ne však křečovitě napjatá. Naše chodidla vnímají dotyk se zemí, ruce spočívají volně na stehnech, nebo z nich můžeme utvořit miskou: levá dlaň spočívá v pravé, palce obou rukou se lehce dotýkají. Zrak necháme spočinout na zemi zhruba metr před sebou.

Pokusíme se navázat kontakt s vjemy v různých částech svého těla. Od chodidel postupujeme vzhůru a snažíme se uvědomit si pocity, které jsme schopni zaregistrovat v té které jednotlivé části těla od nohou, rukou, bederní oblasti, hrudníku, celé páteře až po hlavu a obličej. Cítíme-li v některém místě napětí, není třeba, abychom ho vědomě uvolňovali, pouze si je na chvíli uvědomíme. Nakonec se pokusíme uvědomit si celkovou pozici svého těla, jeho dotyk se zemí, s podložkou, židlí či stoličkou, na které spočíváme.

Pocítíme-li nutkání se pohnout, změnit polohu, stačí si ho opět jen uvědomit a pokud to je možné, setrvat v klidu. I v případě, že nutkání podlehneme a pohneme se, vrátíme se pak zpět k vnímání pocitů v jednotlivých částech těla. Pokusme se uvědomit si, jak je dobré tady být. Nemuset nic dělat, jen být.

Zpozorujeme-li, že se dostavuje rozptýlení a naše myšlenky, fantazie, vzpomínky nás odvádí pryč, pokusme se opět si jen uvědomit: že právě myslím, že se vrhám za vzpomínkou na nějakou událost ze dne, která mne zasáhla, že už zase plánuji a vytvářím si obraz situací, jak by se mohly odehrát a nechávám se tím odvádět od prožívání přítomnosti. Naše myšlenky, emoce, vzpomínky jsou důležité a něco nám sdělují. Nejde o to, abychom je při meditaci potlačovali, nejde však ani o to, abychom je v dané chvíli podrobně analyzovali a každou z nich slepě následovali. Vždy, když zpozorujeme, že se necháváme unášet svým



myšlenkovým či afektivním světem, uvědomíme si to a vrátíme se k našemu prostému cvičení ve vnímání skutečnosti tady a teď.

Tomuto cvičení je vždy dobré věnovat několik minut na začátku meditace.

Uvědomění si dechu:

Nejprve si na několik minut uvědomujeme své tělesné vjemy jako v předchozím cvičení. Přejdeme k uvědomění si vlastního dýchání: pokusíme se vnímat vzduch vstupující a vystupující z našich nozder.

Nemáme svůj dech jakýmkoliv způsobem ovlivňovat, prohlubovat či zklidňovat, nejde o dechové cvičení. Stačí, když si svůj dech uvědomíme. Může nám pomoci, když si na začátku stanovíme, že si nenecháme ujít ani jediný vdech a výdech. Kdykoli nás něco vyruší, vrátíme se zpět k vnímání svého dechu.

Dech je náš veliký přítel. Také Boží přítomnost si můžeme uvědomovat skrze svůj dech. Jako variantu tohoto cvičení si při každém výdechu můžeme představovat, jak vydechujeme všechny své negativní pocity a strachy a s výdechem do sebe vdechujeme něco z oné štědré a Bohem nezištně rozdělené Boží energie, moci a přítomnosti.

Dech je jednou z nejdůležitějších „věcí“, kterými nás Bůh vybavil do života. Dech je vůbec znamením života: dokud dýchám, žiji. Pokusme se tedy čas od času prožít vděčnost za tento dar, za dar života, který se dechem obnovuje.

\* \* \*

Mám-li pocit, že jsem se do jisté míry ztišil, pokusím se formulovat vlastními slovy asi takovouto přípravou modlitbu:

Bože, ty jsi nekonečně větší a zcela jiný než si dovedu představit, předstupuji před tebe zde přítomného a přeji si, abys ve mně působil. Dopřej, abych nastávající čas meditace mohl prožít tak dobře, jak je to jen možné, abych v něm byl přítomen svým nitrem, city i myšlenkami. Tvůj svatý Duch ať mne uvádí do hloubky tajemství tvé lásky, abych stále více čerpal z plnosti života, kterou nám nabízíš ve svém vzkříšeném Synu.

## 2. Lectio + meditatio

Pomalou a opakovaně pročítám zvolený text a zastavím se u místa, verše, které mne zvláště oslovují. Mohu se najít v určité postavě, jde-li o příběh, či v jediném verši nebo slovu. Jestliže ve mně nějaká pasáž vyvolala bolest, radost, zlost nebo útechu, uvědomím si tyto pocity a dovolím sám sobě, abych je opravdu prožil. Prožiji je do hloubky a předložím je Bohu.



Když jsem určitý úsek textu „vychutnal“, vytěžil z něj, co bylo možné, pokračuji v četbě.

Na rozdíl od jiných (právě tak adekvátních) přístupů k biblickému textu, v meditaci jde o to, aby se co nejlépe setrvalo u jednoho výroku, obrazu, či scény. „Neboť nenasycuje a neuspokojuje duši, jestliže mnoho ví, nýbrž pociťuje-li a zakouší věci vnitřně“ (Ignác, DC 2). Nesetrváme-li, pak se to, co jsme právě objevili, ztratí v houšti neklidných myšlenek a tékavých dojmů.

### 3. Contemplatio

Dobrá meditace často vyústí v přirozený dialog s Bohem. Není řečeno, že tento dialog má zapotřebí mnoha slov – tak jako mezi přáteli je někdy prosté gesto, pohled atd. mnohem důvěrnějším a účinnějším vyjádřením pochopení, existujícího vztahu, i ve vztahu s Bohem je možné komunikovat beze slov.

Je důležité vědomě uzavřít dobu meditace. Na závěr pozvolna opustím meditační postoj, meditaci mohu ukončit krátkým úklonem a slovně formulovanou modlitbou (např. Otčenáš) nebo jiným navykklým způsobem.

### 4. Ohlédnutí

Bezprostředně po každé meditaci se doporučuje na nějakou dobu (asi čtvrt hodiny) přehlédnout zpětně čas strávený meditací a uvědomit si, co se během něj odehrálo. Pokusme se přesněji vnímat, které pocity, vhledy, myšlenky, otázky nebo které touhy se projevíly. Uvědomme si jasněji vlastní stav: Co ve mně vyvolala meditace jako celek? Co mnou pohnulo? Může být užitečné zachytit tento zpětný pohled písemně v krátkých poznámkách.

„Hledejte ve čtení a naleznete v meditaci,  
tlučte v modlitbě a bude vám otevřeno v kontemplaci.“  
Quido II., Scala paradisi