

# Slovo v křesťanské meditaci

Arthur Zajonc

Tajemství a moc slov rozpoznaly všechny kontemplativní tradice. Zatímco s asijskými tradicemi si spojujeme užívání manter, křesťanský Západ po celá staletí zná tradici meditatívni četby, kontemplace přečteného a modlitby, jejichž stupně se v mnohém podobají tomu, co jsem v předchozím textu popsal. Prostým, avšak mocným prostředkem, jak dospět k posvátnu, se v posledních letech stala tzv. „soustředující modlitba“, jež užívá jednoduchého slova či významu. Tato metoda je v lecčems velice podobná praktikám, které jsme popsali. Její kořeny sahají k pouštním otcům a matkám prvních staletí křesťanství a také k mystickému kontemplativnímu textu *Oblak nevěděni*.

## ***Soustředující modlitba***

Soustředující modlitba (Centering prayer) se skládá ze čtyř kroků, které nám zaberou okolo dvaceti minut.\* Jeden z jejích zakladatelů, otec Thomas Keating nám vysvětluje:

1. *Vyberte si posvátné slovo, které symbolizuje váš záměr zakusit v sobě Boží přítomnost. Tímto slovem může být například Abba109, Matka, mír, šalom nebo láska.*
2. *Sedte tiše se zavřenýma očima, umožněte mysli, aby se ustálila, a pak vnešte posvátné slovo do středu své pozornosti.*
3. *Pokud si začnete uvědomovat rušivé myšlenky nebo pocity, udělejte si přestávku a poté se jemně vraťte k původnímu slovu.*
4. *Na konci modlitby zůstaňte tak dvě tři minuty tiší.*

V soustředující modlitbě užíváme jednoduchého slova, které má potenciál přenést nás do duchovní přítomnosti. I když je volba slova důležitá, mnohem důležitější je kvalita pozornosti, kterou mu věnujeme. Všimněte si, že centrující modlitba rovněž využívá zaměřené pozornosti a tichého otevřeného vědomí. Tato dvě stádia nazývá jejich latinskými jmény: *meditatio* a *contemplatio*.

## ***První stupeň - lectio (čtení a naslouchání)***

Benediktinský řád praktikuje *lectio divina* již po staletí.\*\* William ze St.Thierry ve dvanáctém století přirovnal rozdíl mezi *lectio divina* a běžným kauzálním čtením k skutečnému přátelství na rozdíl od toho, kdy poznáme cizince, který zrovna projíždí kolem. V *lectio divina* se s textem, který před námi leží, spřátelíme a postupně prohlubujeme svůj vztah vůči němu. Prvním ze čtyř stadií je *lectio*, jež znamená obojí, čtení i naslouchání. V tomto stadiu čteme vybranou pasáž tak pomalu, jako bychom jí „naslouchali uchem srdce“, abychom použili slov sv. Benedikta. Pouhé intelektuální porozumění nestačí. Srdce přijímá citový obsah pasáže, je totiž orgánem empatického poznávání.

\* [www.centeringprayer.com](http://www.centeringprayer.com): Zde lze nalézt myšlenkové zázemí a detailní instrukce.

\*\* Fr. Luke Dysinger: „Accepting the Embrace of God: The Ancient Art of Lectio Divina“ v *The Art and Vocation of Caring for People in Pain*, K. A. Schulz, Paulist Press, 1993, s. 98-

### ***Druhý stupeň - meditatio (meditace)***

Druhým stupněm je *meditatio* čili meditace, v níž si vybereme krátkou pasáž z celkového textu coby předmět hlubší úvahy. V předchozí podkapitole jsme používali formulaci „Láska nezná strach“. Rozvažujeme o těchto slovech v srdci a spojujeme je se svými osobními pocity a snahami. To, o čem hovoří Písmo, chápeme jako něco, co má přímý vliv na naše životy. Písmo je tak chápáno jakožto archetyp pro naše osobní zápasy.

### ***Třetí stupeň - oratio (modlitba)***

Třetím stupněm *lectio divina* je *oratio* neboli modlitba. Na tomto stupni si zvolíme nějakou událost ze svého života, může to být třeba obtížná životní situace, a použijeme slov meditace, abychom tuto událost posvětili či uzdravili. Pokud jsme například cítili při nějaké příležitosti strach, můžeme si připomenout svůj příklad, podržet ho ve vědomí a obklopit ho láskou, dokud strach nezmizí. V křesťanské kontemplativní tradici je vybraná pasáž prostředkem, skrze nějž prosebník zve Boha do svého srdce, aby ho požehnal a obdaroval.

### ***Čtvrtý stupeň - contemplatio (kontemplace)***

Posledním stádiem je *contemplatio* čili kontemplace. Zde rozvíjíme úplné bezeslovné ticho a sytíme se společenstvím s Boží přítomností. Prostřednictvím praxe *lectio divina* zkrátka uchopujeme posvátný text a zvolené pasáži věnujeme plnou meditační pozornost. Tuto pasáž pak spojujeme s jedinečnými okolnostmi svého života a usilujeme o pomoc a požehnání. Toto čtení končíme tichou kontemplací, otevřeností vůči přítomnosti ducha.