

Křesťanská kontemplativní modlitba (meditace)

Křesťanská modlitba má mnoho projevů a forem. Katechismus je ve své čtvrté části vyjmenovává: velebení a klanění, prosba, přimlůva, díkyvdání, chvála. Křesťanská tradice uchovála tři hlavní výrazové formy života modlitby: ústní modlitba, rozjímání a vnitřní (kontemplativní) modlitbu. (KKC 2699)

Meditace bývá u křesťanů chápána nejméně dvěma značně rozdílnými způsoby. Na jedné straně jako rozjímání, tedy hledání za pomoci textu z Písma. Člověk při ní mentálně pracuje, tedy zapojuje svoje myšlení, představivost, city a touhu. Při např. ignaciánské meditaci je modlíci se veden k představování si situace líčené třeba v Písmu Svatém.

Nebo naopak se dá meditace chápat jako zjednodušení lidské činnosti, připravující a očekávající Boží vstup do modlitby. Pomáhá zde opakování posvátného slova nebo věty. Jinak řečeno, je to snaha o naslouchání Duchu, který se v nás „přimlouvá vzdechy, jež nelze vyjádřit...“ (Řím 8,26). Meditace takto uvádí do hlubokého ticha. Všechny myšlenky, city, obrazy, jež člověku při meditaci přicházejí na mysl, se nechávají přijít a pak zase odejít. V tomto druhém smyslu meditaci chápeme zde.

Snad nejstarší způsob zacházení s Písmem svatým se jmenuje *Lectio Divina*. Modlíci se při takovéto modlitbě vyzývá Ducha, aby sestoupil a vedl ji. Pak se pozorně čte úryvek z Písma (**Lectio**) a také pomocné spisy např. z tradice Církve, které úryvek vysvětlují. Poté se nad tímto úryvkem uvažuje za pomoci lidských schopností jako myšlení, představivosti, citovosti, touhy (**Meditatio**). Modlí-li se spolu takto více lidí, může následovat krok posvátného rozhovoru o tom, co člověka oslovuje a takto se může Boží slovo ještě bohatěji otevřít (Collatio). Pak se modlíci obrací k Bohu s díky, chválou, prosbou či přimlůvou ovlivněnou právě čteným/slyšeným slovem (**Oratio**). Nakonec se modlitba zjednodušuje, už to není konkrétní slovo, ale spíše setrvávání tváří v tvář Bohu (**Contemplatio**). Modlitba by měla vyústit do rozhodnutí pro každodenní život a činnost (Actio/Operatio). Z těchto kroků *Lectio divina* je zřejmé, že se nejprve začíná kroky, v nichž je člověk aktivní a koná, aby postupně přešel do přijímajícího postoje *Contemplatio* a objevil, že se v něm modlí sám Duch Svatý. Tak má z těchto kroků nejblíže ke křesťanské meditaci právě příprava na krok *Contemplatio*. Křesťanská meditace ovšem není ani jediným, ani „nejlepším“ způsobem modlitby, nýbrž potřebuje být doplněna také ostatními formami modlitby.

Křesťanská meditace je celosvětovou iniciativou křesťanů toužících po hloubce v modlitbě. Věří, že ke kontemplaci je povolán každý křesťan, není tedy vyhrazena jen např. řeholníkům v kláštorech. Vznikla díky životní zkušenosti irského benediktina Johna Maina, který se na pracovním pobytu v Malajsii setkal s ředitelem sirotčince, a ten mu představil svoji meditaci. Začali ji spolu praktikovat a John pak pronikal do dějin křesťanské modlitby a objevil, že křesťané mají ve svých dějinách vtisknutu modlitbu skrze opakování několika slov (dílo Jana Kasiána, spis *Oblak nevědění, Ježíšova modlitba*). John Main sám praktikoval takovouto modlitbu a uváděl do ní i jiné, takže postupně na světě vznikaly skupiny křesťanské meditace. V nich se sdružují lidé, kteří se učí pravidelné praxi modlitby opakováním slova, a dvakrát či čtyřikrát měsíčně se spolu setkají, aby se vzdělávali, sdíleli a praktikovali modlitbu společně. Křesťanská meditace má svoje skupiny ve více než 100 zemích na světě. (V 25 zemích se s úspěchem meditaci učí i školní děti.) KM má svoje mezinárodní webové stránky (wccm.org) nebo národní stránky, (u nás krestanskameditace.cz). Pořádá setkání, duchovní cvičení, vydává knihy, zvukové záznamy přednášek apod. Po Johnu Mainovi se ujal záštity hnutí křesťanské meditace Mainův žák, benediktinský mnich Laurence Freeman.

I v České republice se schází několik skupin křesťanské meditace. V naší farnosti se setkáváme ke křesťanské meditaci **každé liché pondělí** během školního roku (tedy 1x za 14 dní) v 19h večer **v kostele sv. Vavřince**, popř. v knihovně řečkovické fary. Na stránce <http://krestanskameditace.cz/tydenni-uceni/>, případně <https://farnostlipuvka.wordpress.com/uvody-do-krestanske-meditace/> se každý týden objevuje překlad postupné nauky o křesťanské meditaci.

P. Jindřich Kotvrda