

# Neustále se radujte

*Malý rádce  
při budování vnitřního pokoje*

Martin M. Kollár, OFMConv.

A.M.I.M.S.  
Apostolatus Mariae Immaculatae Matris Spei  
(Apoštolát P. Marie Neposkvrněné – Matky Naděje)  
Vranov nad Dyjí – Přímětice – Bítov  
A. D. 2024

Autor: Martin M. Kollár, OFMConv.  
Název: Neustále se radujte  
Podtitul: Malý rádce při budování vnitřního pokoje  
Ilustrace: Bohumila Hubáčková  
Překlad: Bohumila Hubáčková  
Vydal: A.M.I.M.S. z. s., Vranov nad Dyjí – Přímětice – Bítov  
Rok vydání: 2024  
Vydání: první  
Zpracovali: členové společenství FATYM Vranov nad Dyjí a Přímětice

Pro církevní potřebu vytiskl A.M.I.M.S.

S církevním schválením Biskupství brněnského č.j.: Ep/390/24 ze dne 3. 4. 2024

Kompletní on-line texty většiny publikací, které vydává A.M.I.M.S., najdete na internetových stránkách FATYMu [www.fatym.com](http://www.fatym.com). Zde si také můžete jen za příspěvek na tisk a poštovné knihy objednat v tištěné podobě.

# I. Zápas o pokoj v duši

Vsichni bychom chtěli být šťastní a pokud možno stále. Známe lidi, kteří se vyznačují velkým pokojem, pohodou ducha. Zdá se, že jsou skutečně šťastní. Dá se ke stavu trvalé pohody dopracovat? Může to zakoušet každý? Rozhodně ano.

Svatý František říká: „Když duše nenachází radost, tělo se vrací ke svým příjemnostem“ (srov. FP 655). Poukazuje na naši potřebu prožívat ve své duši pokoj, pohodu, radost. Pokud to nemáme, hledáme si nějakou náhražku. Často to bývá přejídání se, alkohol, cigarety, nečistota, ventilování napětí nadávkami, pomlouváním apod. Svátý František vyjadřuje velmi výstižně, že tělo se vrací ke svým příjemnostem – pokud jsme si už našli nějakou „útěchu“, znovu a znovu se k ní vracíme. Jestliže nebudeme mít pokoj a radost v duši, dříve či později si najdeme nová potěšení těla, nebo se vrátíme k těm, která jsme již opustili. Proto svátý František tvrdí: „Vnitřní pokoj je nejlepší lék proti všem útokům nepřítele“ (srov. FP 709).

Abychom se znovu a znovu nevraceli k starým potěšením, je potřeba zabojovat o pokoj v duši. Svátý Pavel píše: „Stále se radujte. Bez přestání se modlete. Ve všech životních podmínkách děkujte Bohu.“ (1 Sol 5,16-18; srov. Lk 18,1). O pokoj a radost v duši je tedy potřeba bojovat vytrvalou modlitbou, přijetím celého svého života a děkováním Bohu za všechno.

## Trvalý pokoj v srdci

Problematiku dosažení trvalého pokoje a radosti v srdci dobře vystihuje sv. Augustin známým výrokem: „Nepokojné je naše srdce, dokud nespočine v Tobě, ó Bože“ (Vyz 1, 1). Spočinout v Bohu znamená říci ve všem Bohu ano. Ve všem, co nás trápí, říci: „...ne má vůle ať se stane, ale tvá“ (Lk 22,43). Zvláště je třeba pamatovat na to, že to, co cítíme, nedokážeme téměř vůbec ovládat. Pocity jsou často spojeny s tělesnými projevy – stoupne tlak, adrenalin, roztrháme se, ... Naši vůli však ovládat dokážeme a vůle má rozhodnout: „Nepoddám se těmto pocitům! Důvěřuji Bohu!“ Měli bychom přijmout za své, že tím nejdůležitějším, co řídí kompas našich rozhodnutí, je láska (srov. 1 J 4,16). Láska není v první řadě o pocitech, ale o vůli, která se má rozhodovat pro to, co je dobré a vyhýbat se tomu, co je špatné. Když děláme správná rozhodnutí (v souladu s Boží vůlí), postupně se také dávají do pořádku vztahy a pocity. Pokud bychom se nechali unášet pocity, vášněmi, téměř jistě nedopadneme dobře.

## Co s pocity?

Jestliže nedokážeme pocity dostatečně ovládat – jsou-li spojeny s našimi tělesnými projevy, které neovládáme – potřebujeme nějaký čas, než se uklidníme. Svátý František říká, že se máme modlit, dokud nám Pán nevrátí vnitřní radost, radost ze spásy (srov. FP 709). Svátý Pavel vyzývá, abychom hněv zvládli do večera a dodává: „Ani když se rozhněváte, nenechte se strhnout ke hříchu“ (Ef 4,26). I když tedy emoce (např. hněv) hned neovládáme, slova ovládnout dokážeme (nesmíme jimi zhřešit). Také jiné emoce: stres, strach, beznadějí, ... hned neovládáme, ale vůli ovládneme – dokážeme ovládnout naše myšlenky, slova, skutky. Když mají emoce a s nimi spojené myšlenky tendenci znovu a znovu se vracet, např.: „Tak to je konec! Dokdy to takto bude?! Proč právě já?! ...“ je velmi účinné na ně odpovědět krátkými (tzv. střelnými) modlitbami, v nichž vyjádříme důvěru v Boha a všechno odevzdáme do Božích rukou. Svátý František se nejednou modlil celou noc, přičemž někdy opakoval jen: „Bože, buď milostiv mně hříšnému!“ (srov. FP 363, 445; Lk 18,13). Východní církve doporučuje opakovat: „Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou hříšným.“ Slova jsou inspirována slepcem u Jericha, který vytrvale volal na Ježíše, přestože ho okřikovali, aby ztichl (srov. Mk 10, 46-48). Mniši východní církve doporučují mít na každé pokušení, na každý neklid nějakou střelnou modlitbu, nejlépe úryvek z Písma svatého (viz. Mt 4, 4.7-10). Zpočátku postačí, když budeme používat aspoň jeden krátký zbožný povzdech. Můžeme si ho upravit podle sebe a odevzdávat se jím Bohu v každém nepokoji.

### **Potřeba nasměrování a vytrvalosti v modlitbě**

Nestačí jen opakovat duchovní slova. Je nutné také myslet na to, kam mají naše slova směřovat. Modlitbu nemůžeme vést ve smyslu: „Pane Bože, kdy už konečně uděláš to, co chceš?!“ Ale: „Pane Bože, dej mi sílu přijmout to, co chceš Ty!“ A to bývá problém. Často se křečovitě držíme svých tužeb a představ, které sice většinou bývají dobré, podstatné však je zřít se jich a odevzdat problém do Božích rukou. Mít důvěru, že On i to zlé obrátí v dobré. Ve smyslu: „Mám být takto přibitý na kříž? – Dobře, přijímám to.“ Svatý Pavel píše: „Spolu s Kristem jsem ukřižován. Už nežiji já, ale žije ve mně Kristus“ (Gal 2,19-20). Pokud dovolíme, aby v dané situaci byly ukřižovány naše touhy, podobně jako byl ukřižován Kristus, zjistíme (někdy až po delším čase), že i přes tuto ztrátu se stáváme novými, zralejšími, silnějšími.

Nejednou se nám bude zdát, že naše utrpení je nesnesitelné. Svatý Pavel nás však ujišťuje, že Pán nedovolí, abychom byli zkoušeni nad naše síly a že ve zkoušce dává posilu (srov. 1 Kor 10,13). S Boží pomocí tedy máme na to, abychom zvládli každý nepokoj. Je potřebné mnohokrát (v duchu) opakovat svoje rozhodnutí odevzdat se do Otcových rukou. Pán Ježíš v Getsemanské zahradě asi tři hodiny opakoval: „Otče, chceš-li, odejmi ode mě tento kalich, avšak ne má vůle ať se stane“ (Lk 22,4). Evangelista poznamenal, že když se Pán po hodině modlitby vrátil od apoštolů i po druhém setkání s nimi, modlil se podobnými slovy (srov. Mt 26, 42.44). Je pro nás užitečné mít připravena slova, kterými budeme Bohu odevzdávat všechno, co nás okrádá o pokoj.

### **Střelné modlitby**

Sportovec opakuje cviky, jimiž posiluje, případně uvolňuje svoje tělo tak, aby dosáhlo ideální harmonie pohybu a podalo maximální výkon. Podobně i my se potřebujeme cvičit v modlitbě, abychom dosáhli co největší harmonie s Boží vůlí. V harmonii – v rovnováze a pokoji – podáváme mnohem lepší „výkony“. Naším trenérem je sám Bůh, který nás dokonale zná (srov. Mt 10,30) a dává nám potřebné milosti, abychom každý nepokoj zvládli. V situacích beznaděje, pochybností, je potřeba vzbuzovat důvěru například slovy: „Ježíši, důvěřuji Ti.“ V bezradnosti nad vlastní ubohostí a hříšností můžeme použít známá slova: „Ježíši, Synu Boží, smiluj se nade mnou hříšným.“ Při problémech s čistotou, případně při problémech v rodině, se můžeme odevzdat Bohu skrze Neposkvrněnou: „O, Maria, beze hříchu počatá, oroduj za nás, kteří se k Tobě utíkáme.“ Když hrozí, že vybuchneme a řekneme něco nevhodného, nebo když se nás zmocňuje pýcha, je dobré říkat: „Ježíši tichý, srdce pokorného, učiň moje srdce podle srdce Tvého.“ Děti mohou říkat: „Andělíčku, můj strážníčku, opatruj mi mou dušičku.“

Není důležité zachovávat přesné znění, ale přesné zaměření. To znamená upřímnou snahu přijmout vůli Boží, ne prosadit tu svou. K dobrému „míření“ nám mohou pomoci slova modlitby sv. Františka: „Děkuji Ti, Pane Bože, za všechny tyto moje bolesti a Tebe, můj Pane, prosím, abys je, jestli se Ti zlíbí, stokrát zvětšil“ (FP 1238). Je dobré představit si výrazné zhoršení naší situace a přesto opakovat Otci: „Tvoje vůle ať se stane.“ I kdyby se nám zdálo, že to fyzicky nebo psychicky nezvládneme, je dobré nezaleknout se a znovu a znovu se odevzdávat do Otcových rukou. Dobré je za všechno Bohu děkovat, i za to bolestné. A vzbuzovat důvěru, že On i to zlé obrátí v dobro (srov. Řím 8,28; Jak 1,12).

### **Vnitřní pokoj**

Jestli jsme dobře „mířili“ a zda jsme byli dost vytrvalí, poznáme podle vnitřního klidu. Ten si můžeme znázornit na situaci nemoci. Naše tělo se možná třese zimou, možná pociťuje bolest, možná musíme užívat nepříjemné léky, držet dietu apod. Vnitřně se proti tomu můžeme bouřit a říkat: „Proč právě já? Já to odmítám! Já to nechci!“ Nebo se můžeme vnitřně uklidnit a říci: „Dobře, musí-li to tak být, přijímám to.“ Vnitřně se snažíme zachovat klid, i když tělo se trápí. Vnitřní pokoj a respektování omezení nám může pomoci i k rychlejšímu uzdravení. Podobně je to s vnitřním pokojem při rozčilení, hněvu, strachu ... Tělo se možná ještě nějaký čas bude trást, možná budeme mít stažené hrdlo, možná budeme mít špatné pocity. Rozhodující však je, zda se vnitřně rozhodneme snášet daný stav a v modlitbě se budeme odevzdávat do Otcových rukou. Postupně bychom měli dostat dar pokoje. Neznamená to samozřejmě, že bychom v případě nemoci měli

přestat brát léky nebo přestat vyhledávat lékařskou pomoc apod. Pravý pokoj vyplývá z přijetí celé Boží vůle – tedy včetně případné léčby.

### **Ústa prozrazují, co je v srdci**

Kvalitu našeho pokoje poznáme i podle toho, co a jak říkáme. Z plnosti srdce totiž promlouvají ústa (srov. Lk 6,45). Ústa nejednou i nám samotným prozrazují, co v nás je. Pán Ježíš říká, že budeme souzeni z každého zbytečného slova (srov. Mt 12,36). Tím nás upozorňuje, že každé naše slovo má moc (srov. Mt 15,18) a že On nám dává dost síly na to, abychom se ovládali. Pokud tedy vidíme, že námi zmítá nepokoj a nejde o něco velmi naléhavého, neměli bychom reptat. Zřejmě se budeme cítit jako úplně neschopní, bude se nám zdát, že se mlčením utrápíme, ale pokud ten tlak vydržíme a vytrváme v odevzdávání se do Božích rukou, dokud ten nepokoj nepřejde, pokoj nakonec přijde a v něm dokážeme problém řešit mnohem lépe. I sportovec podá lepší výkon v klidu než ve stresu. Zkrátka, až se uklidníme a uděláme maximum toho, co můžeme, svěřme všechno Pánu. Podaří-li se něco zlepšit – dobře, a pokud ne: „Bože, Tvoje vůle ať se stane.“, Neklid naopak poukazuje na to, že se příliš křečovitě držíme svých tužeb a představ. I když naše touhy a představy bývají většinou v podstatě dobré, je potřeba vzbuzovat důvěru vůči Bohu a přijmout svůj kříž, i když je nespravedlivý a skutečně poškozuje mě a mé okolí.

### **„Já“ komunikace**

Měli bychom se vyhýbat větám typu „Ty“: „Jak ty si to představuješ? Ty nevidíš? Dokdy chceš takto jednat?“ Místo toho jsou lepší věty typu „Já“ (mluvím-li o svých pocitech, je to pro druhou stranu přijatelnější – pozn. překl.): „Já to takto nedokážu přijmout (pochopit). Mě to velmi unavuje, nedokážu to udělat.“ Láska má být trpělivá, vlídná, dobrotivá... (srov. 1 Kor 13,4), zároveň však má i vyžadovat, má být náročná (srov. Žid 12,5-11). I po dosažení pokoje máme a nejednou i musíme být nároční, i když možná kvůli tomu vznikne napětí a ostrá reakce okolí. Je dobré pokojně používat „Já“ komunikaci, například říci: „Když já to nezvládám, budeme to muset udělat jinak“. A vnitřně bychom měli být nastaveni tak, že pokud budou naše slova přijata, budeme děkovat Bohu a pokud ne, řekneme v duchu: „Přijímám tento kříž“.

### **Pokoj v duši nade všechno**

Jak mám poznat, dokdy mám ještě snášet křivdu a kdy již mám v tom, co ovlivnit dokážu, říci „dost“? Pán Ježíš říká: „Neboť co prospěje člověku, když získá celý svět, ale ztratí svou duši?“ (Mt. 16,26). Naše duše má být na prvním místě. Když vidíme, že kvůli nějakému problému nedokážeme delší čas (déle než den, srov. Ef 4,26) najít pokoj v duši, měli bychom zpomalit, někde ubrat. Stalo se, že sv. František šel s jistým spolubratrem a ten jej popoháněl: „Františku, pospěšme si, jinak to nestihneme!“ A František naopak zpomalil. Bratr znovu naléhal a František ještě více zpomalil. Nakonec mu říká: „Františku, co to děláš, vždyť takto to nemůžeme stihnout!“ Na to mu František odpověděl: „Boží sluha musí stále zachovávat vnější i vnitřní pokoj.“ Je velmi důležité nenechat se strhnout k neklidu, nenechat se vystresovat. Jistá zdravotní sestra řekla: „Na ARO máme zásadu, že se u nás neběhá ani nekřičí.“ I v tom největším nasazení je důležité zachovávat klid, rovnováhu, důvěru vůči Bohu. Když tomu tak není, je lépe zpomalit – fyzicky, pokud jde o tělesnou činnost – duševně, pokud jde o duševní činnost (např. při čtení chvíli číst velmi pomalu – slovo po slově) – duchovně, pokud jde o duchovní činnost (když říkáme Bohu svoje „ano“, například v modlitbě nebo ve službě). Neklid nás nutí pospíchat, zpomalení v nás naopak snižuje napětí. Když se nepoddáme stresu, postupně se naučíme spolupracovat s Boží milostí, naučíme se důvěřovat Bohu ve všem a pokoj v naší duši se bude upevňovat. Na všechny zkoušky se začneme dívat jako na příležitost k růstu v důvěře a pokoji. V klidu lépe uvažujeme, lépe komunikujeme, lépe konáme.

### **Kolik vyžadovat?**

I když se nám daří zachovávat pokoj v duši, nejednou máme pochybnosti, kolik máme od koho vyžadovat. Už víme, že láska má být nejen vlídná, ale má také vyžadovat. Základním kritériem je, zda jde o hřích, zejména proti Božím nebo církevním příkázáním. Pokud ano, měli

bychom ze všech sil usilovat o změnu takového stavu. Jde-li o děti a nezletilé osoby, můžeme, ve většině případů musíme, rozhodnout za ně. Když jde o dospělé, naše možnosti jsou většinou omezené. Zároveň je třeba myslet na Pánova slova: „Kdo mnoho dostal, od toho se mnoho očekává, a komu se mnoho svěřílo, od toho se bude více žádat“ (Lk 12,48). Nemůžeme tedy vyžadovat od každého totéž. Svátá Faustýna říká, že každá duše je jiný svět, proto se představená musí mnoho modlit, aby dokázala svoje sestry usměrnit (srov. Den 568). Podobně i my musíme důkladně zvážit, kolik můžeme od koho vyžadovat. Je dobré prosit o světlo, například Pannu Marii, třeba i jen střelnými modlitbami.

### **Můžeme soudit?**

Důležitá je také otázka souzení. Pán Ježíš na jedné straně říká: „Nesud'te, abyste nebyli souzeni,“ (Mt 7,1) a na druhé straně říká: „Nesud'te podle zdání, ale sud'te spravedlivě“ (J 7, 24). Také svatý Pavel píše: „Všechno zkoumejte, a co je dobré, toho se držte“ (1Sol 5,21). Soudit můžeme slova a skutky, ne však člověka jako takového.

Někdy je potřeba posouzení úmyslu: Proč to ten člověk tak řekl, udělal? Například když dítě něco rozbilo, nejednou je potřeba posoudit, zda to udělalo úmyslně. Při tom však musíme být velmi opatrní. Pamatujme, že „Hluboké je nitro člověka a jeho duše je propast“ (Ž 64,7).

My na dno té propasti nevidíme, nedokážeme dostatečně posoudit všechny okolnosti a pohnutky. Pokud tedy i usoudíme, že slovo, skutek či úmysl byl špatný, nemůžeme prohlásit, že dotyčný člověk je špatný. Naopak, máme se snažit odpustit mu, nakolik dokážeme, nebo mu i pomoci (srov. Řím 12,20).

### **Odpuštění**

Umění odpustit je pro náš vnitřní pokoj zásadně důležité. Pán Ježíš zdůraznil význam odpuštění, když po představení modlitby *Otče náš* dodal: „Jestliže totiž odpustíte lidem jejich poklesky, odpustí také vám váš nebeský Otec; když ale lidem neodpustíte, ani váš Otec vám neodpustí vaše poklesky.“ (Mt 6,14-15). Dále nás Pán upozorňuje, že odpouštět máme stále – nestačí jen sedmkrát, ... ale velmi mnohokrát (srov. Mt 18,22). Ať by se tedy stalo cokoli, máme odpustit a člověku, který se provinil, máme přát dobro a máme se za něho modlit (srov. Mt 5,44; Lk 6,28).

Pán Ježíš však mluví také o tom, že máme odpustit ze srdce (srov. Mt 18,35). Ze srdce znamená celým nitrem. Nejen vůlí, nejen pozitivními myšlenkami, nejen modlitbou za člověka, který se vůči nám provinil, ale i city. A to je velmi těžké, protože city neumíme téměř vůbec ovládat. Svatý František radí, abychom se nepohoršovali nad nepravostí, kterou nám někdo způsobuje, ale abychom z lásky k Bohu vzbuzovali lítost nad hříchem jeho duše (srov. FP 125).

Měli bychom uvažovat: „Co je v duši člověka, který to nebo ono říká nebo koná? Je v něm pokoj, radost? Nebo spíše nepokoj, stres, zloba, frustrace, bolest...?“ Když vzbuzujeme soucit s takovou duší a přejeme jí pokoj, lásku a důvěru k Bohu i lidem, potom se i naše vlastní duše posiluje, přibližuje se k Bohu, k Jeho milosrdenství. Vždyť Pán Ježíš řekl: „Buďte milosrdní, jako je milosrdný váš Otec!“ (Lk 6,36). Pokud v takovém duchu projevujeme milosrdenství, získáváme větší stabilitu, sebedůvěru a s Boží pomocí to zvládneme také citově. Svatý Maxmilián dokonce říká: „Problémem by bylo, kdybychom neměli komu odpustit. Máme štěstí, když se přes den vyskytne více příležitostí někomu odpustit. Je to potřebné pro očišťování duše a přibližování se k Bohu“ (srov. Wyb 148). Podobně se vyjadřuje také svatý Petr (1Petr 3,8-9).

### **Vztahy po odpuštění**

Když přicházíme ke svaté zpovědi, měli bychom svoje hříchy vyznat, litovat jich a snažit se vynahradiť způsobenou škodu. Pokud bychom něco z toho odmítli, zpovědník je nucen udělení rozhřešení oddálit, dokud svůj postoj nezměníme. Pán Bůh se na nás ani v tomto případě nehněvá a

přeje nám dobro, ale to my odmítáme přiblížit se k Němu, my odmítáme přijmout Jeho nabídku smíření. Nemáme-li skutečnou snahu o nápravu, nepomohou nám prázdné řeči, jakkoli květnaté (srov. Mt 7,21-23). Podobně je to v mezilidských vztazích. Pokud někdo neuzná svoji vinu, nebo jí nelituje, nebo se nesnaží vynahradit způsobenou škodu, nemůžeme se tvářit, že se nic nestalo. Svátý František radí, abychom se takového člověka zeptali, zda netouží po odpuštění (srov. FP 235). Jestliže to dokážeme v klidu, znamená to, že danou situaci zvládneme dobře. I když však dotyčný svůj postoj nezmění, máme mu odpustit. Nemáme se tedy na něho zlobit, máme mu přát dobro, snažit se mu poradit či pomoci, ale musíme si udržovat jistý odstup. Alkoholikovi nenaleji ne proto, že jsem mu neodpustil nebo proto, že se nad něj povyšují, ale proto, že mu přeji dobro. Podobně je to s člověkem, který zpronevěřil nějaký majetek nebo který očernil moje jméno a podobně. Dokonce i když uzná chybu, projeví lítost a vynahradí škodu, mohu zachovávat určitou opatrnost. Alkoholikovi bychom raději nikdy neměli nabízet alkohol; opatrně budeme svěřovat majetek tomu, kdo se dopustil zpronevěry apod. Můžeme tu vidět obdobu učení o odpuštění hříchů. Po jejich odpuštění mohou ještě zůstat nějaké tresty (očistec), pokud jsme svého hříchu dostatečně nelitovali, resp. jsme se zcela nezbavili závislosti na hříchu. Dokud se dotyčný nezbaví spojení se zlem, které spáchal, i když je už nekoná, je třeba zachovat jistý odstup. Máme být obezřetní a pomáhat mu osvobodit se, nakolik je to v našich silách. Pamatujme na slova Učitele: „Buďte tedy opatrní jako hadi a bezelstní jako holubice!“ (Mt 10,16). Abychom si zachovali pokoj a lehkost holubic, musíme být patřičně opatrní, tedy prozíraví.

### **Bolezná cesta z ráje do nebe**

Všichni jsme poutníky, nebo spíše vyhnanci z ráje, na cestě do nebe (srov. Gn 3,23-24). Je důležité uvědomit si, že mezi rájem a nebem je obrovský rozdíl. V ráji Bůh ustanovil manželství. Viděl, že pro Adama není dobré, aby byl sám, a stvořil mu Evu (srov. Gn 2,18-24). Ráj však není vrchol blaženosti. Toho máme dosáhnout až v nebi, kde se lidé nežení a nevdávají, ale jsou jako andělé (srov. Lk 20,35). Zatímco v ráji člověk mohl zhrěšit a tím se vzdálit od Boha, v nebi budeme tak sjednoceni s Bohem, že se už od Něj nebudeme moci vzdálit (srov. Lk 16,26; 20,36). Všichni jsme stvořeni, abychom tuto cestu prošli s věrností Bohu. To však vyžaduje vynakládat každodenní úsilí. Také Panna Maria na své cestě do stavu nebe trpěla. I když byla uchráněna od poskvrny dědičného hříchu a sama se hříchu nedopustila, trpěla nejen kvůli hříchu světa, ale i kvůli svému bezhříšnému Synovi. Např. když jako dvanáctiletý neřekl rodičům, že zůstává v chrámě a oni ho tři dny s bolestí hledali (srov. Lk 2,41-51). Pravděpodobně i jindy Maria zcela nerozuměla svému Synu a musela překonávat různá napětí (srov. Mk 3,22.31-35; J 2,3-4). Takže i kdyby ani nás netížil hřích, věrnost Bohu a růst na cestě sjednocení s Ním by si vyžadovaly námahu, snášení napětí a bolestí.

Manželství je nám dáno jako pomůcka na životní cestě, na cestě dozrávání v darování sebe. Přitom je důležité pamatovat, že manžel(ka), ani žádné stvoření nedokáže nasytit naši touhu po Lásce, kterou je Bůh. Proto bychom neměli mít na nikoho nepřiměřené nároky. Především je potřeba vést neustálý vnitřní zápas o přijetí Boží vůle a vzbuzovat důvěru v nebeského Otce, i když se to může někdy zdát přímo nesnesitelné.

### **Utrpení jako pokrm pro duši**

Ani odpouštění, ani přejícnost vůči nepřátelům, ani modlitba za ty, kteří nám ubližují, nejsou zpočátku ničím příjemným. Svátý Maxmilián učí, že naše přirozenost se proti tomu bouří, ale pro duši je to potřebné (srov. Wyb 148). Pokud se totiž nepoddáme znechucení a vytrváme v odevzdání se Bohu a v přání dobra druhým, dá Pán naší duši vnitřní radost. Někdy takovou, o jaké se nám ani nesnilo (srov. J 14,23.27; 1 Kor 2,6-10; Flp 4,7). Svátá Faustýna dokonce píše, že utrpení je stálý pokrm její duše (srov. Den 276). Nestačí však jen trpět. V utrpení je potřeba vzbuzovat důvěru vůči Bohu, děkovat za všechno, všem přát dobro. Faustýna poznamenala: „Jeden úkon důvěry ve chvílích utrpení má větší hodnotu než mnoho hodin strávených v modlitbě plné útěchy“ (srov. Den 78). Překonáním krize totiž rosteme. V jejím Deníčku čteme: „Kdyby andělé mohli závidět, záviděli

by nám dvě věci: svaté přijímání a utrpení“ (Den 1804). Skrze první i druhé se totiž můžeme velmi těsně sjednotit s Bohem a připodobnit se Kristu, který se za nás obětoval. Připodobnění se Kristu a sjednocení s Ním je skutečnou posilou pro duši (srov. 2 Kor 3,18). Tak člověk bytostně poznává, že je stvořen z Lásky, kterou je Bůh a pro Lásku i lásku (srov. 1 J 4,16). Můžeme to přirovnat ke zkušenosti z namáhavé túry. Na vrcholu prožíváme radost při pohledu na nádhernou přírodu – ideálně když je to ve společnosti přátel, kteří prožívají totéž. Ve sjednocení s Bohem totiž poznáváme, že nejsme sami, že tvoříme nádherné společenství s Nejsvětější Trojicí a Jí blízkými dušemi (srov. J 17,20-22).

### **Vrcholné utrpení**

Někdy je fyzické, psychické, či duchovní utrpení tak velké, že člověk nedokáže ze sebe vydat ani slovo. Někdy přijde taková úzkost, prázdnota, beznaděj či bolest, že člověk ztrácí pojem o tom, kde je, co se s ním děje. Není však třeba se polekat. Je dobré vytvořit si tzv. duchovní obraz: představit si například, že objímám patu Kristova kříže, nebo že vkládám tíži svých bolestí pod Kristův kříž a v tomto obrazu setrvat. Sv. Faustýna doporučuje utíkat se do rány Ježíšova Srdce a zůstat v tichu (srov. Den 145). Úzkost přejde a člověk zraje.

## **II. Setrvávat s Ježíšem**

Všichni potřebujeme prožívat společenství lásky, radovat se z krásy. Pán Ježíš říká: „Já jsem vinný kmen, vy jste ratolesti. Kdo zůstává ve mně a já v něm, ten nese mnoho ovoce, neboť beze mne nemůžete dělat nic... Zůstanete-li ve mně a zůstanou-li ve vás moje slova, můžete prosit, oč chcete, a dostanete to“ (J 15,5.7). Je pro nás zásadně důležité, abychom setrvávali s Ježíšem, abychom dovolili jeho slovům působit v nás, nechali se Jím vést a nepoddávali se pocitům, které nás nejednou odvádějí od Ježíšovy cesty darování se. Už jsme hovořili o významu střelných modliteb. Ty bychom mohli nazvat „lékem na akutní stavy“. Kromě nich jsou potřebné také „léky pro dlouhodobou léčbu“. K nim patří rozjímání nad Božím slovem, modlitba posvátného růžence a mnohé jiné.

### **Rozjímání nad Božím slovem**

Pokud aspoň trochu zakusíme, jak blahodárné je nepoddat se špatným pocitům a vytrvat na Ježíšově cestě (srov. Ž 34,9), zákonitě nás budou zajímat také další Ježíšovy rady. Ty najdeme především v Písmu svatém. Při jeho čtení rychle zjistíme, že číst Písmo není jednoduché. Písmo je poměrně těžkým duchovním pokrmem a my většinou sneseme, jak píše sv. Pavel, jen mléko (srov. 1 Kor 3,2). Pro lepší porozumění biblickým textům je dobré mít k dispozici přiměřený komentář, i když s tím bývá problém – najít vhodnou úroveň a zaměření. Velmi užitečnou metodou je jeví vysvětlování Písma pomocí Písma. V *Jeruzalémské Bibli* se na okrajích posvátného textu nachází mnoho odkazů na jiná místa v Písmu, která pojednávají o podobných tématech. Kromě toho je v tomto vydání Bible poměrně mnoho poznámek objasňujících některé významné detaily a v nich jsou odkazy na další místa v Písmu. Při čtení těchto odkazů narazíme na další odkazy a poznámky, díky čemuž se můžeme déle věnovat právě té myšlence, která nás nejvíce zaujala.

Svatý František se velmi snažil zapamatovat si všechno, co duchem pochopil, protože nechtěl přijímat Boží milost nadarmo (srov. FP 1187; 2 Kor 6,1). Také my bychom se měli snažit zapamatovat si slova, která jsou (pro nás) důležitá, případně si je zapsat nebo si je alespoň podtrhnout a po nějakém čase se k nim vrátit. Jestliže můžeme s prorokem Jeremiášem říci: „Tvoje slova jsou pro mě slastí, Pane“ (srov. Jer 15,16), jsme na dobré cestě růst v Ježíšově škole.

### **Modlitba posvátného růžence**

Tajemství šťastného života spočívá v jeho prožívání v souladu s Boží vůlí. Nejlépe to dokázala Panna Maria, která se od ní v ničem neodklonila. Proto je pro nás ideálním vzorem. Když si připomínáme, jak Matka Boží reagovala na výzvy svého podivuhodného života, nejen že se



učíme, jak v podobných situacích reagovat, ale tyto situace sahají svým darem milosti i k nám a my se této milosti otvíráme. Sv. Jan Pavel II. říká, že tu můžeme aplikovat biblický pojem „zakar“ (paměť), který chápe vzpomínku na události spásy jako jejich zpřítomnění (srov. RVM 13).

Podobně i slavení mše svaté vnímáme jako zpřítomnění Kristova vykupitelského díla, které však konáme podle jeho výslovného příkazu (srov. Lk 22,19; 1 Kor 11,24-25).

Modlitba posvátného růžence tedy není jen o snaze ctít a napodobovat Pannu Marii, ale také o Mariině přítomnosti v našem životě. Když se dítě zraní, nepotřebuje ani tak rady svojí maminky jako její blízkost. Potřebuje zakoušet, že je milováno i ve chvílích své slabosti. Jistě, rady a vzory chování jsou velmi důležité, ale prožívání mateřské lásky je klíčové.

Pán Ježíš na kříži řekl učedníkovi: „To je tvá matka“ (Jan 19,27). Neřekl: „Přijmi ji za svoji matku“, nebo „Od nynějška ti bude matkou“. Jednoduše konstatoval fakt: „Toto je tvoje matka.“ Pokud se snažíme plnit Boží vůli, jsme-li Kristovými učedníky, jsme Jeho bratry a sestrami (srov. Mt 12,50; Lk 11,28) a Panna Maria je naší matkou víc, než dokážeme lidským rozumem pochopit.

### **Růžencová rozjímání**

Je velmi užitečné, že modlitba posvátného růžence je spojena s rozjímáním o jednotlivých tajemstvích, které nám pomáhá ponořit se do biblického textu, lépe porozumět Božímu slovu a lépe si představit danou situaci, ba dokonce, jak bylo připomenuto, zpřítomnit si ji.

V knize *Hla, Tvoja Matka* (text vyšel knižně ve vydavatelství LÚČ a existuje i v elektronické podobě: <https://minoriti.sk/images/books/HlaTvojaMatka.epub> - je potřeba mít nainstalovány elektronickou čtečku knih) je pro každé *Zdravas Maria* za jménem Ježíš zvláštní dovětek čerpající z Písma svatého, který přibližuje růžencové tajemství. U každého dovětku je prosba adresovaná Panně Marii zaměřená na konkrétní oblast života a vyplývající z biblického textu včetně rozjímání na dané téma s biblickými odkazy. I takovým způsobem můžeme intenzivněji prožívat chvíle růžencové modlitby.

### **Svatá rodina doplňuje, co chybí naší rodině**

Všichni máme, nebo jsme měli biologickou matku. Především z doby dospívání si pamatujeme, že není (nebyla) dokonalá. To nás nejednou vede ke zklamání, nespokojenosti, někdy k pocitu méněcennosti, když se nám zdá, že jsme byli o něco ochuzeni. Jak již bylo připomenuto, pozorujeme-li život Panny Marie, zjistíme, že ona také občas nerozuměla svému Synu (srov. Lk 2,19.50-51). Dokonce On, bezhříšný, způsobil jí, bezhříšné, bolest, když zůstal v chrámě a svým rodičům nic neřekl (srov. Lk 2,41-50).

Ani sv. Josef to neměl lehké. Od muže se především očekává, že bude ochráncem rodiny, že bezpečně povede kormidlo rodinného života. Josef si měl vzít těhotnou Marii, přestože věděl, že není otcem dítěte. Anděl mu však ve snu řekl, aby se nebál přijmout Marii za manželku, protože dítě, které počala, je z Duchu Svatého (srov. Mt 1,20). Josef poslechl, i když tomu asi ne zcela rozuměl. Dítě se narodilo v chudé betlémské jeskyni, která sloužila jako chlév (srov. Lk 2,7). Později museli utéci do Egypta a tam žít asi tři roky v emigraci. Po smrti krále Heroda se vrátili, ale z obavy o život se usadili v Nazaretě (srov. Mt 2,14-15.19-23), kde žili ve skromném kamenném příbytku. Natanael, o němž Pán Ježíš prohlásil, že je pravý Izraelita, v jehož srdci není lsti, tedy zřejmě z upřímnosti srdce řekl: „Může z Nazareta pocházet něco dobrého?“ (srov. Jan 1,46-47). Tamější domky přistavěné ke vchodu do jeskyně, jaké dodnes můžeme vidět v Nazaretě, bychom dnes mohli, v protikladu s římskou civilizací s akvadukty a lázněmi, přirovnat k romským osadám. Josef byl sice řemeslník, ale v takovém prostředí si asi moc nevydělal. V tomto kontextu můžeme lehčeji pochopit Ježíšovy příbuzné, kteří si mysleli, že se pomátl, když začal veřejně působit (srov. Mk 3,21).

Nejednou se nám zdá, že nám naši rodiče nedokázali zabezpečit přiměřené podmínky, že náš otec nedokázal správně směřovat kormidlo naší rodiny. Naštěstí máme i duchovní rodinu – Pannu Marii a jejího milujícího manžela Josefa. My křesťané se stáváme součástí Svaté Rodiny, vždyť Pán Ježíš prohlásil: „Každý totiž, kdo plní vůli mého nebeského Otce, to je můj bratr, sestra i matka“ (Mt 12,50). Navíc na slova: „Blahoslavený život, který tě nosil, a prsy, které tě kojily“ odpověděl: „Spíše jsou blahoslavení ti, kdo slyší Boží slovo a zachovávají ho“ (srov. Lk 11,27-28).

Zachováním Božího slova – tedy jeho zapamatováním si, rozjímáním nad ním a jeho plněním – dostáváme účast na blaženosti člena Svaté rodiny, což je důležitější než místo v naší biologické rodině se všemi jejími nedostatky.

### III. Krátký výklad základních modliteb

Boží slovo uchováváme ve svém srdci a myslí zvláště, když se modlíme, a to především tehdy, když se modlíme slovy, která nás naučil náš Pán, respektive slovy, která čerpáme z Písma svatého. Proto si v krátkosti objasníme význam některých důležitých modliteb.

#### Otče náš

**Otče** – Bůh Stvořitel je naším Otcem. Jsme jeho milované děti. Když Ho oslovujeme, je zvláštním způsobem s námi. Jak bylo zmíněno v části *Modlitba posvátného růžence*, biblický pojem *zakar* - paměť- znamená i zpřítomnění si, v tomto případě zpřítomnění samotného nebeského Otce (Také proto není možné vyslovovat Jeho jméno zbytečně).

**Náš** – ne „můj“, protože všichni jsme bratři a sestry. I když v modlitbě předkládáme svoje osobní záležitosti, týkají se celého Kristova tajemného těla, protože jsme jeho součástí.

**Jenž jsi na nebesích** – když oslovujeme Otce, který je na nebesích, slyší nás, dokonce i kdybychom mluvili jen v duchu (srov. Ž 139,1-4). Nebesa tedy sahají až k nám. Pán Ježíš dokonce říká, že když budeme zachovávat Jeho slovo, On i Otec si u nás učiní svůj příbytek (srov. J 14,23).

**Posvěť se jméno tvé** – svatý či posvátný v biblickém smyslu znamená vyhrazený pro Pána Boha, pro službu Bohu (srov. Lv 10,1-10). Těmito slovy vyjadřujeme touhu, aby všichni používali (srov. Ex 20,7) Boží jméno jen k vyjádření bohoslužby (srov. 1 Pt 4,11; Řím 12,1): k odevzdání sebe, jiných či stvoření Bohu.

**Přijď království tvé** – svým konkrétním „ano“ Otci, třeba jen nepatrným způsobem, potvrzujeme Pánova slova „Boží království je mezi vámi“ (srov. Lk 17,20-21; J 14,23).

**Bud' vůle tvá jako v nebi, tak i na zemi** – každodenním přijímáním Otcovy vůle se každý z nás osobně a s námi celé společenství Církve blížíme k našemu cíli, k nebi (srov. Mt 7,21; 12,50). (Více o tom v části *Bolestná cesta z ráje do nebe*.)

**Chléb náš vezdejší dej nám dnes** – všechno, co máme, je darem Otce Stvořitele (srov. 1 Kor 4,7), který nad námi bdí, dokonce má spočítány i všechny naše vlasy (srov. Mt 10,30). Dává nám pokrm tělesný (srov. Ž 145,15-16) i duchovní – Eucharistii (srov. J 6,50-51) a Boží slovo (srov. Mt 4,4).

**A odpusť nám naše viny, jako i my odpouštíme našim viníkům** – nutnost odpouštět zdůraznil Pán Ježíš, když hned po představení modlitby *Otče náš* dodal, že nám nebeský Otec neodpustí, když my neodpustíme (srov. Mt 6,14-15). (Více o odpouštění je v částech *Odpouštění* a *Vztahy po odpouštění*.)

**A neuved' nás v pokušení** – nebeský Otec nás nepokouší, ale může pokušení dopustit (srov. Job 1,12). Nedovolí nás zkoušet nad naše síly a ve zkouškách dává posilu (srov. 1 Kor 10,13), díky čemuž se můžeme vyhnout pádu. Takto rosteme ve víře – učíme se kráčet s Bohem (srov. Jak 1,2-4).

**Ale zbav nás od zlého** – Otec Stvořitel je neporovnatelně větší než stvoření, v tomto případě zlý duch nebo zlo jako takové. Pokud zůstaneme věrni Bohu, zlý může jen tolik, kolik mu Bůh dovolí. Je asi jako pes na řetězu – když se sami k němu nepřiblížíme, neublíží nám (srov. Jak 4,7).

**Amen** – ano, věřím, souhlasím, ať se tak stane.

#### Zdravas Maria

**Zdravas** (Lk 1, 28) – je odvozené od latinského *ave* – buď zdravý(á), pozdravený(á). (Řecký originál evangelia podle Lukáše používá výraz – *chairé* – raduj se, který v této modlitbě používají řeckokatolíci. Anděl však oslovil Pannu Marii pravděpodobně hebrejsky, nebo aramejsky. V těchto jazycích je pozdrav ekvivalentem latinského *ave*. Není důležité, ze kterého jazyka překládáme, podstatné je, že pozdravujeme Marii podobně jako anděl při zvěstování.) Připomínáme si

nejdůležitější rozhovor v dějinách lidstva, abychom i my dokázali podobně odpovědět na nejednou překvapující Boží výzvy v našem životě.

**Maria** – Tak jako při Božím jménu, vyslovením jména zpřítomňujeme si danou osobu. Panna Maria byla vzata do nebe s tělem i s duší a mezi svatými je právě ona mimořádným způsobem se všemi svými dětmi. Vždyť Pán řekl, že kdo chce být první, ať je služebníkem všech (srov. Mk 9,35).

**Milosti plná** – Panna Maria nikdy nezhřešila a zároveň byla osvobozena od poskvrny dědičného hříchu. Je proto pro nás jedinečným vzorem a jedinečnou pomocnicí i přímluvkyní u Pána Boha, neboť „mnoho zmůže a velmi je účinná modlitba spravedlivého“ (Jak 5,16).

**Pán s tebou** – Pán je s každým z nás, ale výjimečným způsobem s Matkou Božího Syna, nevěstou Ducha Svatého. Ona v dokonalé plnosti představuje to, jak Pán dokáže být sjednocený s člověkem (srov. J 14,23).

**Požehnaná ty mezi ženami** (Lk 1,42) – slova sv. Alžběty, kterou po Mariině pozdravu naplnil Duch Svatý. Mariino požehnání se uděluje všem, s nimiž se setkává (srov. Lk 10,5-6).

**A požehnaný plod života tvého, Ježíš** – Ježíš je v centru Mariina života, jakož i uprostřed této modlitby. Ideální je, když právě na Něj koncentrujeme naše myšlení, mluvení, konání. Když se soustředíme na vtělenou Boží Lásku, přinášíme mnoho ovoce (srov. J 15,5-7).

**Svatá Maria** – druhá část modlitby nepochází z Písma svatého. Dodává ji společenství Církve. Jí se hlásíme k pokolením, která Pannu Marii blahoslaví (srov. Lk 1,48). Zároveň opět vyslovujeme její jméno. Zpřítomňujeme si tak tu, která je v dokonalém stupni svatá – vyhrazená pro Boha. Proto, když se svěřujeme Marii, svěřujeme se samotnému Bohu.

**Matko Boží** – Maria, v podstatě prostá žena, sehrála zcela mimořádnou roli v dějinách spásy. Její odevzdání se Bohu a otevření se působení Ducha Svatého (srov. Lk 1,35) poukazuje na Stvořitelovo pozvání adresované každému člověku, k neuvěřitelnému sjednocení s Ním, takže se máme stát bratry, sestrami i matkami Božího Syna (srov. Mt 12,50).

**Pros za nás hříšné** – Mariino orodování si můžeme přiblížit na příkladu darování drobnosti – například jablka – králi. Je rozdíl, zda ho daruje vesničan nebo královna na zlatém podnosu (srov. prav 147). Když prosíme Neposkvrněnou: „Pros za nás hříšné,“ uznáváme svoji nehodnost a potřebu očištění od naší nezdravé sebelásky.

**Nyní i v hodinu smrti naší** – už nyní začíná věčnost. Už nyní se připravujeme na přechod do definitivního vztahu s naším Stvořitelem. Už nyní bychom měli prožívat blaženost přítomnosti Božího království (srov. Lk 17,21), i když je nejednou spojena s trpkým odumíráním tomuto světu i mnohým našim touhám a představám (srov. Gal 2,19-20; 5,24-26).

**Amen** – ano, věřím, souhlasím, ať se tak stane.

### Sláva Otcí

**Sláva** – veřejné projevy úcty se mají vzdávat především Bohu (srov. Ef 5,20), od kterého všechno pochází a k němuž všechno směřuje (srov. Kol 1,16). Projevujme Mu veřejnou úctu častou modlitbou – např. i před a po jídle, v soukromí i na veřejnosti, nebojme se zastat křesťanských hodnot před druhými (srov. Mt 10,32-33).

**Otcí i Synu i Duchu Svatému** – náš Bůh je společenstvím lásky tří osob a my jsme stvořeni k Božímu obrazu (srov. Gn 1,27). Máme tedy vytvářet společenství lásky (srov. Mt 19,5-6). Tak jako se Syn daruje Otcí v Duchu Svatém, i my se z lásky máme darovat Bohu i bratrům a sestrám (srov. J 13,34).

**Jako bylo na počátku** – před pádem prvních rodičů žili Adam a Eva v důvěrném vztahu s Bohem i mezi sebou navzájem (srov. Gn 2,8.18. 23-25). Po spáchání hříchu se začali skrývat před Bohem a ztratili i vzájemnou důvěru (srov. Gn 3,7-16). Všichni objevujeme v srdci touhu, aby to bylo jako na počátku.

**I nyní i vždycky a na věky věků** – neboť věčnost začíná již nyní. Pavlova slova: „Stále se radujte. Bez přestání se modlete. Ve všech životních podmínkách děkujte Bohu“ (1 Sol 5,16-18) jsou pro nás výzvou, abychom už nyní prožívali radost v Pánu stálým odevzdáváním se do Otcovy vůle, přijímáním celého svého života a děkováním za všechno.

### **Pane Ježíši**

**Pane Ježíši** – i tato modlitba, kterou naučil anděl děti ve Fatimě, začíná vzýváním Božího jména, a tedy zpřítomněním si Božího Syna. Jméno Ježíš znamená *Bůh zachraňuje, Bůh je spása*. Skutečně, On přišel na tento svět jako dokonalé sjednocení Boha a člověka a ukázal nám cestu pro naše sjednocení se s Bohem (srov. J 3,16).

**Odpusť nám naše hříchy, uchraň nás pekelného ohně** – každý den se rozhodujeme mezi dobrem a zlem. S Boží pomocí můžeme postupovat na cestě sjednocení se s Boží láskou, musíme však mít na mysli, jak to vyjádřil sv. Maxmilián: „I pro tebe je peklo otevřené. Pamatuj, jsi utvořený z téže hlíny, jako ostatní hříšníci.“ (Wyb 272)

**A přiveď do nebe všechny duše** – když duše zakusí radost z darování se, touží, aby každá duše postupovala na této cestě. Zároveň si uvědomuje, že je to plně v Boží režii (srov. Mt 19,25-26).

**Zvláště ty, které tvého milosrdenství nejvíce potřebují** – my bychom se nejraději věnovali těm „dobrým“, ale lékaře potřebují nemocní, ne zdraví (srov. Mk 2,17). Nakolik můžeme, pamatujme v modlitbách na duše v očistci (srov. Den 274). Pomáháme tím nesmírně trpícím duším (srov. Den 1186).

### **Seznam zkratk:**

Vyz Sv. Augustyn: Vyznání

FP Františkánské prameny (v češtině jsou i na internetu dostupné *Františkánské prameny I a II*)

Den Sv. Faustyna Kowalská: Deníček. Boží milosrdenství v mé duši

Wyb Sv. Maxmilián Mária Kolbe: Wybor pism – Vybrané spisy

RVM Sv. Jan Pavel II.: Rosarium virginis Mariae – Růženec Panny Marie

prav Sv. Ludvík Maria Grignion z Montfortu: O pravé úctě k Panně Marii