

Setkání v Ježíšově modlitbě



Kdy: každý večer od 21.00 do 21. 30

Kde: ve svých domovech

Hledáte-li v tomto čase podobu duchovní praxe, ve které byste mohli ztišit svoje srdce i mysl v Bohu, přidejte se k nám v Ježíšově modlitbě. Tak jako křesťané na Kypru i my následujeme mnichy na hoře Athos. Modlí se námi také křesťané v Libanonu, Indii, Skotsku a mnozí další, o kterých v tuto chvíli nevíme.

Tuto modlitbu po staletí praktikují byzantští a slovanští křesťané. Zní takto:

„Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou“. Ruští křesťané přidávají *„hříšnou (hříšným)“*.

Modlitba Ježíšova je velmi stará. Její kořeny sahají do 3. a 4. století. Svoji ustálenou podobu našla ve východním mnišství, v proudu tzv. *hesychasmu*. *Hésychia* z řečtiny znamená doslova ticho a pokoj, na rovině vnější i vnitřní. Tato modlitba nás učí ztišit se, až k nám nakonec promlouvá sama. Učí nás stát před Bohem s naší myslí v srdci.

Verze

Verze modlitby se různí. Někteří se modlí onu výše zmíněnou. Jiní vynechávají *„hříšnou (hříšným)“* či opakují prosté *„Ježíši Kriste“*. Modlit se lze ve svém rodném jazyce, či jazyce církevním, staroslověnsky. Na začátku je nejlepší si zvolit jednu a variantu a u té setrvat.

Rozhodli jsme se pro výše zmíněnou variantu v češtině: **„Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou hříšnou (hříšným)“**. Tato varianta v sobě obsahuje dva duchovní prvky: v první části klanění se Bohu a jeho slávě a druhé části vědomí naší hříšnosti a vyjádření kajícího srdce.

Stupně

Tradičně se uvádí, že modlitba Ježíšova postupuje ve třech stupních: během prvního stupně vyslovujeme modlitbu ústy, v druhém naší myslí a ve třetím se již Duch svatý modlí v nás, stáváme se sami modlitbou. S tím souvisí i působení modlitby, kdy postupně prostupuje mysl a posléze srdce a proniká postupně celou duší i tělo.

Ovládání dechu

Součástí této kontemplativní modlitby je i práce s vlastním dechem. Dech by se měl zpomalit a sjednotit s rytmem modlitby. Obvykle se první část, *„Pane, Ježíši Kriste, Synu Boží“* vyslovuje při nádechu a druhá

část „smiluj se nade mnou hříšnou“ při výdechu. Možné jsou však i jiné způsoby. Pokud s modlitbou začínáte, tak není třeba dechu věnovat tolik pozornosti.

Postoj

K synchronizaci dechu rovněž náležela mezi byzantskými *hesychasty* psychofyzická pozice. Podrobněji ji popisuje například Svatý Řehoř Sinajský (14. stol). Doporučuje sedět na velmi nízké stoličce. Hlava a ramena by měly být skloněny a oči by měly směřovat tam, kde je srdce. Jiní upřednostňují pozici s hlavou umístěnou mezi kolena po vzoru Elijáše na hoře Karmel. Psychofyzická metoda má zajisté svůj význam, ale není pro modlitbu stěžejní. I zde můžeme být variabilní. Nejčastěji se modlí vsedě, ale můžete i ve stoje (s rozpaženými rukama ve tvaru kříže), vkleče či pokud Vám to jinak nedovolí zdravotní stav, rovněž i vleže.

Modlitební šňůrka

V souvislosti s modlitbou se používá modlitební šňůrka v západním křesťanství známá jako růženec (novověcky *komboskion*, rusky *čotky*). Obsahuje obvykle sto uzlíků, ale může být i kratší. Pomáhá v soustředěnosti při modlitbě. Právě v době, kdy trávíme většinu času ve svých domovech, můžete čas využít k tomu si takové čotky vyrobit. Existují návody na internetu, ale úplně Vám pro začátek postačí si navléct korálky na gumičku, tak aby se Vám vešly na zápěstí jako náramek. Při opakování modlitby je budete držet v ruce, kdy Vám sledování korálků v prstech napomůže k dosažení pravidelného rytmu.

Je to modlitba krátká a dá se modlit takřka všude. Získáte-li v ní praxi, začnete ji postupně zpívat a Duch svatý se ve Vás rozezní.

Těším se na setkání v Duchu,

Kateřina Kočandrle Bauer

Chcete-li se dozvědět více viz níže vybraná literatura a videa:

Kallistos Ware, *Síla jména*, Karmelitánské nakladatelství, Kostelní Vydří, 2014.

Upřímná vyprávění poutníka svému duchovnímu otci, Velehrad- Refugium, Olomouc, 2018.

Alain Durel (ed.), *O modlitbě s mnichy z hory Athos*, Karmelitánské nakladatelství, Praha, 2019.

Sofronij Sacharov, *Vidět Boha, jaký je*, Červený Kostelec, Pavel Mervart 2017.

Father Sophrony: *On Prayer*, Essex: Stavropegic Monastery of St. John the Baptist 1996.

Father Sophrony, *Saint Silouan, the Athonite*, Crestwood: St. Vladimir's Seminary Press, 1999.

Св. Игнатий Брянчанинов, *Аскетические опыты I, II*, Издательство Правило Веры, Москва 2004,

Igatiy Brachmaninov, *On the Prayer of Jesus*. Brianchaninov, I. Translated by Arch. Lazarus. Ibis Press, 2006.

Tomáš Špidlík, *Spiritualita křesťanského východu: modlitba*, Velehrad- Refugium, Olomouc, 1999.

Elektronické zdroje:

<https://www.rodon.cz/hesychasmus/hesychasmus-18-21-stoleti/sofronij-sacharov--metoda-jezisovy-modlitby>

<https://www.youtube.com/watch?v=xhvW2RPRmMA>

<https://www.youtube.com/watch?v=ce4ufaFyy8M>