

Exercicie aneb stávání se tichem

Nejen blížíící se postní doba skýtá příležitost účastnit se exercicií neboli duchovní obnovy. Po delším čase, kdy byla tato možnost značně ztížena všemožnými omezeními, se věřící mohou opět v několikadenním tichu setkat s Bohem a prohloubit, resp. napravit svůj vztah s Ním.

Duše potřebuje nabrat síly

Exercicie nejsou výdobytkem až doby nedávno minulé. Křesťané na cestu ke ztišení se někde stranou od každodenního lidského shonu vkračovali odpradáвна. Ostatně sám Pán Ježíš tak činil, jak víme z evangelií, když odcházel na osamocené místo, aby se modlil. Středověkému člověku nabízely mnohé kláštery k tomuto účelu uzpůsobené pokoje, ba někdy i něco na způsob poustev.

Se sv. Ignácem z Loyoly pak nabyly exercicie víceméně podobu, jakou známe dnes. Čerpaje z vlastních prožitků i zkušeností z vedení druhých, popsal zakladatel Tovaryšstva Ježíšova ve své knize Duchovní cvičení precizně měsíční spirituální cestu a stanovil její pevný řád a jednotlivé milníky. Exercicie se tak díky němu staly propracovanou a dnes již můžeme říct staletými prověřenou soustavou duchovních úkonů, jež mají exercitanta pod vedením exercitátora (většinou kněze) přivést k uspořádání vlastního života – napravení minulého a uzpůsobení se na budoucí.

Schéma ignaciánských exercicií podle papeže Pia XI. „každého člověka, pakliže neodporuje milosti Boží, jako by od kořene obnoví a učiní úplně poslušným vůli Boží“. Děje se tak za pomoci ústní i vnitřní modlitby, rozjímání, zpytování svědomí, hodného přijímání svátostí, umrtvování, duchovní četby a případných porad s duchovním vůdcem. Všechny tyto úkony jsou nedílnou součástí správných exercicií a mají exercitantom sloužit k nalézání Boží vůle. Jak napsal Tomáš kardinál Špidlík: „Kristus mluví skrze svého Ducha a vnitřními inspiracemi. Klid exercicií nabízí vhodné prostředí k tomu, aby mohly být nerušeně slyšeny. Mluvící osobě se ale sluší odpovědět – Kristus nám zjevuje, co udělal pro nás, a my mu máme říci, co uděláme pro něho a spolu s ním. [...]



Dávají možnost zavzpomínat na celý dosavadní život a vidět, jak mě Bůh vedl, aniž jsem o tom věděl.“

Co vše se při takových exerciciích může ještě dít, prozrazuje P. Vítězslav Řehulka, farář farnosti Ostrava-Zábřeh: „Zakoušíme ticho, abychom mohli potom mluvit tam, kde máme, a mlčet tam, kde je to potřeba; zakoušíme intenzivnější a hlubší modlitbu; máme čas se zastavit a uspořádat své priority; vystoupíme ze své komfortní zóny a bouráme škodlivé koncepty.“

Dlužno podotknout, že duchovní cvičení nejsou určená toliko kněžím, účastnit se jich mohou, resp. měli by i laici. Taktéž jim jsou určena slova P. Řehulky: „Tak jako si potřebuje naše tělo odpočnout a nabrat nových sil, tak to stejně potřebuje naše duše a naše víra.“

Laici asi zřídka budou mít kvůli časové zaneprázdněnosti možnost absolvovat ignaciánské exercicie v celé jejich šíři, tj. po dobu čtyř týdnů (30 dní), mohou ale v tichu exercicií strávit jednu jejich čtvrtinu, tj. týden jeden. Sv. Ignác ty své totiž rozdělil do čtyř týdnů, kde je každý týden dílčím stupněm na cestě k duchovnímu zdokonalení s přesně stanoveným celodenním programem.

Ne každé exercicie přitom věrně kopírují Loyolovy zásady a navíc nejsou vždy určeny pro všechny věřící bez rozdílu. V široké nabídce duchovních cvičení najdeme i ty zaměřené na konkrétní skupiny – ženy, muže, manželské páry,

seniory, mladé, pracovníky Charit, katechety atd. Také zde se může jednat o týdenní nebo třeba jen jedno- dvoudenní rekolekce.

Pro zasvěcené i nezasvěcené osoby nicméně beze zbytku platí slova zkušeného exercitátora P. Josefa Čunka, SJ: „Pro většinu křesťanů jde o prohloubení modlitby a důvěry v Boží přítomnost. Jejich účinnost závisí na ochotě k několika dnům vnitřní samoty a ticha. Rozjímat znamená naslouchat slovům evangelia.“

Nutnost ticha

Několikrát již padlo slovo „ticho“. Rozhodně ne náhodou. Vždyť i sám Spasitel krom odcházení do ticha samoty nabádal každého z nás, abychom k modlitbě vyhledávali ticho komůrky (viz Mt 6,6).

Pro člověka, který se rozhodl pro účast na exerciciích a chtěl by z nich mít užitek pro svou duši, je bezpodmínečně nutné, aby se v této „komůrce“ odstříhl od vnějšího světa, a to i v podobě komunikace s osobami „tam venku“ skrze mobil, skype, facebook, emailovou korespondenci, potažmo skrze sledování vnějšího dění prostřednictvím internetu či rozhlasu. Jistě, razantní niterné uchýlení se do ústraní od svých každodenních starostí nebývá záležitostí okamžiku, obvykle k němu člověk dospěje zhruba druhý či třetí den, ale i když se mu poté do mysli vracejí obrazy z vnějšího světa, je třeba se od nich vracet svou myslí opět k Bohu, jež člověku

usilujícímu o ztišení se přichází na pomoc. Sám sv. Ignác podotkl: „Čím více se naše duše nalézá sama a v ústraní, tím více se stává schopnější přiblížit se svému Stvořiteli a Pánu a dotýkat se ho; a čím více se mu přiblíží, tím více se disponuje pro přijímání milostí a darů od jeho božské svrchované dobroty.“

Rovněž tak je záhodno nenarušovat denní řád duchovních cvičení ani rozhovory s ostatními účastníky. Vzpomenuli například na vloni zemřelého P. Františka Líznu, SJ, ten nás, své exercitanty, vyzýval, abychom i prosbu o podání solničky vyjádřili pouhým posunkem, aby nás jakékoliv slovo navíc netýkající se rozjímání na ten který den zbytečně nerozptylovalo. O tom, že je zapotřebí respektovat řád exercicií stanovený exercitátorem a nevybírat si jen některé body z programu (např. pouze přednášky), snad ani nemá smysl psát.

Ticho není cílem

O nutnosti ztišení se pro nacházení Boha, o nutnosti ticha coby „zákona Božích plánů“ pojednal ve své výtečné knize Síla ticha Robert kardinál Sarah: „K nalezení Boha je nutné vyjít z vlastní vnitřní vřavy. Bůh zůstává tiše přítomen přes všechna vzrušení, obchodní záležitosti, laciné rozkoše. Je v nás jeho myšlenka, slovo a přítomnost, jejichž tajné zdroje jsou skryté v Bohu samém, nedostupné lidským zrakům.“ Jsou nedostupné v zemětřesení, ohni i vichru, zato v tichém vánku je Boží hlas slyšet zcela zřetelně, jak poznal prorok Eliáš (1 Kr 19, 11-13).

Zároveň však kardinál Sarah upozorňuje, že se člověk nemá ztišovat pro ticho samotné. Ticho v životě podle jeho názoru, v našem případě při exerciciích, není cílem, nýbrž prostředkem, slouží k bližšímu setkání s Bohem: „Neusilovat o ticho, ale o důvěrnost s Bohem

prostřednictvím ticha,“ načež dodává jednu ze zásadních maxim k této problematice: „Nestačí jen mlčet, je třeba stávat se tichem.“

Jakkoli jsou plody pro každého absolventa exercicií různé, koná-li je poctivě a neklade-li ni žádné překážky působení Božího Ducha, zakusí a odnese si z nich úžasné Boží milosti a v jeho nitru dojde vždy k nějaké změně, přičemž ta nemusí být okamžitá. Takový jedinec pak sklídí o to hojnější ovoce, vzdá-li se už před započítáním exercicií představy o soběstačnosti stran příštích dní a nabídne-li Bohu „svoje celé chtění a celou svou svobodu, aby jeho Božská velebnost použila jak jeho osoby, tak všeho toho, co má, podle své nejsvětější vůle“, jak pravil sv. Ignác. Každopádně když už nic jiného, stráví člověk při exerciciích neopakovatelné chvíle s Pánem.

Libor Rösner

Poutní místa s nabídkou duchovních cvičení

Exerciční dům Český Těšín

12. 3. – Jednodenní duchovní obnova v tichu, téma: „Návod k modlitbě, který nám zanechal sv. Ignác z Loyoly“ – doprovází P. Jan Wojnar.

18.–20. 3. – Postní duchovní obnova pro všechny – doprovází P. Jan Szkandera.

25.–27. 3. – Duchovní obnova pro rozvedené – pořádá Centrum pro rodiny a sociální péči Ostrava – přihlášky na www.prorodiny.cz.
<http://exercicnidumceskytesin.cz/>



Svatý Hostýn

21.–27. 2. Duchovní cvičení pro všechny, vede P. Milan Glaser SJ

14.–20. 3. Ignaciánské exercicie, vede P. Richard Greisiger SJ

22.–24. 4. Duchovní cvičení, vede Mons. Pavel Posád

29. 5. – 3. 6. Duchovní obnova s P. Jiřím Pleskačem, kněz katolické církve východního obřadu
Téma: Vnitřní uzdravení

13.–15. 6. Duchovní cvičení pro seniory, vede P. Milan Palkovič
www.hostyn.cz



Stojanov – Velehrad

4. 3.–6. 3. Postní duchovní obnova pro všechny P. Radek Sedlák

11. 3.–13. 3. Duchovní cvičení pro kostelníky a akolyty P. Pavel Hofírek

18. 3.–20. 3. Rekolekce pro katechety a animátory farních společenství Mons. Vojtěch Šíma

21. 3.–23. 3. Duchovní cvičení pro kostelníky a akolyty P. Pavel Hofírek

<http://stojanov.cz>

<http://exercicie.cz>

Duchovní centrum sv. Františka z Pauly ve Vranově u Brna

17. 2.–20. 2. Duchovní obnova pro zdravotníky, pracovníky charity pomáhající profese a dobrovolníky II. opakování z 2019 MUDr. Marie Svatošová a Jana Sieberová

10.3.–13. 3. Duchovní obnova pro manžele Vašek Čáp

18.3.–19. 3. Duchovní obnova postní pro manžele od večere do večere Centrum pro rodinu

www.dc-vranov.cz



Svatá Hora

10. 3.–13. 3. Postní exercicie P. Josef Čunek

16. 3.–20. 3. Exercicie pro všechny Mons. Aleš Opatrný

24. 3.–27. 3. Postní exercicie P. Ondřej Salvét

www.svata-hora.cz