



## Ticho napomáhá k hlubšímu vnímání

### *Vysadit, odejít do ústraní a ztišit se*

Dříve než velcí duchovní učitelé začali veřejně působit – Karel Foucauld, Ignác z Loyoly, František z Assisi, apoštol Pavel, ale i Ježíš –, odcházeli alespoň na několik týdnů, někteří však i

na léta, na poušť či na jiná opuštěná místa. Udělat si přestávku, vysadit, odejít do ústraní a ztišit se. Bez alespoň malé dávky těchto prvků asi není možné se dobře rozhodovat, natož pak měnit! Jestliže odcházíme do ticha, začíná žít naše nitro. Stáváme se citlivějšími a otevřenějšími pro nejružnější asociace, pro věci skrývající se v pozadí, pro pohnutky a motivy, jež bychom jinak nepoznali. Kdo stále jen mluví a něco dělá, nikdy nenaslouchá. Pozornými a naslouchajícími lidmi se staneme, jestliže se oprostíme od hluku a všedních dnů.

### *Není dobré zametat věci pod koberec*

V tichu samozřejmě vstupují do vědomí i ponuré věci: obavy, neuspořádané myšlenky, zranění, pocity viny, různé chaotické a tíživé záležitosti z našeho životního příběhu. Zprvu ztěžují naše rozhodování, musíme si je však připustit a podívat se na ně, abychom si mohli udělat jasno. Jestliže tyto věci „zameteme pod koberec“, vrátí se nám jinou cestou zpět a budou negativně ovlivňovat naše chování, aniž bychom si toho byli většinou vědomi.

### *Stanovit si pevný čas ticha*

Pomůže, když si denně stanovíme nějaký pevný čas ticha, důležité je i projít si večer uplynulý den. V tomto čase ztišení můžeme vše zahrnout do modlitby, tj. vyprávět to Bohu. Bohu nic nemůžeme ani nemusíme namlouvat. Měli bychom mu zcela upřímně předkládat svá nejniternější, nejintimnější hnutí, i ta, která nás samotné rozčilují či zahanbují.



**Je třeba stále rozlišovat,  
co patří k mému  
životnímu poslání,  
a co nikoliv.  
Co jsou moje úkoly,  
a co jsou úkoly,  
které čekají na někoho jiného.**

Rozhovor s Bohem může být přímý a živý, může obsahovat spory, otázky a nářky. Pro mnoho lidí je snadné modlit se, když zažívají něco „negativního“. Když se jim ale daří dobře, dost rychle na Boha zapomínají. Měli bychom vědomě děkovat Bohu za dobro, které nám prokazuje. Náš život pak bude svobodnější, spokojenější a radostnější. Kdo stojí před nějakým rozhodnutím, měl by s Bohem pohovořit o tom, co jím hýbe – o svých touhách a pochybnostech, nadějích a obavách, o své rozpolcenosti, o tlacích a nechuti, o radostném očekávání a nadšení.

Odstup od všedního shonu pomáhá k reflexi s určitým nadhledem, ticho k hlubšímu vnímání, mlčení k osobní modlitbě.

*Zpracováno podle knížky - Stefan Kiechle, Umět se rozhodnout, kterou vydalo Karmelitánské nakladatelství. Redakčně upraveno (zkráceno, doplnění mezititulků). (www.vira.cz)*