

# Dýchat pod vodou: Spiritualita a Dvanáct kroků

## Kapitoly 11 a 12

Richard Rohr  
*mystik* Petr z Alcántary  
*král* Václav  
*milovník* František  
*bojovník* Petr apoštol - syn Jonášův

Založeno na knize Richarda Rohra "Breathing Under Water"  
s pomocí Gemini 2.5 Pro (experimental)

31. března 2025

- 1 Úvod
- 2 Kapitola 11: Alternativní mysl (Funguje to – když na tom pracujete)
  - Úvodní myšlenky a citát
  - Zdokonalování vědomého styku
  - Poznání Boží vůle a síla ji uskutečnit
  - Praktické aspekty a shrnutí
- 3 Kapitola 12: Co přijde, musí dál
  - Úvodní myšlenky a citát
  - Duchovní probuzení
  - Předávání poselství
  - Uplatňování principů ve všech záležitostech
  - Svět jako klášter
  - Shrnutí a závěr
- 4 Závěr a Zdroje

# Úvod: Dýchání pod vodou

- Krátké představení knihy Richarda Rohra.
- Kontext Dvanácti kroků jako duchovní cesty.
- Zaměření na Kroky 11 a 12 (Kapitoly 11 a 12).
- Cíl prezentace: Prozkoumat témata modlitby, meditace, duchovního probuzení a služby v kontextu Rohrovy knihy.

# Kapitola 11: Úvodní citát

Dost už! Uznejte, že já jsem Bůh.

[Žalm 46,11]

*(Rohr, str. 87)*

Sám Bůh stačí. Díos sólo basta.

[Terezie z Ávily]

- Zaměření na Jedenáctý krok: „Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme mu rozuměli, a modlili se pouze za poznání Jeho vůle s námi a za sílu ji uskutečnit.“

# Co znamená „vědomý styk“?

- Posun od náhodného k záměrnému spojení.
- Nejde jen o myšlení na Boha, ale o prožívání Jeho přítomnosti.
- Kultivace vnitřní pozornosti a vnímavosti.
- Rohrův pohled na Boha, který je *vždy* přítomný – my se potřebujeme naladit.

# Nástroje: Modlitba

- Různé formy modlitby:
  - Prosba (Petition)
  - Děkuvzdání (Thanksgiving)
  - Přimluva (Intercession)
  - Chvála (Praise)
  - Naslouchající / Kontemplativní modlitba
- Posun zdůrazněný v Kroku 11: Od „žádání“ k „poznání vůle“.
- Modlitba jako dialog, ne monolog.

# Modlitba jako vztah vycházející z naší mysli

- Kalkulující mysl:
  - Má dáti, dal
  - Transakční charakter
  - „Nedostatečný software“ pro pětici velkých lidských otázek (láska, smrt, utrpení, Bůh a  $\infty$ )
  - Chvála (Praise)
  - Naslouchající / Kontemplativní modlitba
- Kontemplativní mysl:
  - Naalgoritmizovatelná „mentální čepice“
  - Pozitivní rozšíření naší „optiky“
  - Tady a teď, mindfulness
  - Od naslouchajícího bytí ke chvále
  - Opuštění ega a dovolení Bohu, aby nás změnil

# Nástroje: Meditace

- Meditace jako praxe ztišení mysli.
- Cíl: Nebýt ovládán myšlenkami, ale pozorovat je.
- Vytváření prostoru pro Boží hlas / intuici.
- Různé techniky (dech, mantra, všímavost).
- Nejde o „vyprázdnění“ mysli, ale o *ukotvení* v přítomnosti.



# Hledání Boží vůle

- Co to znamená „poznat Boží vůli“?
  - Ne nutně konkrétní plán pro každý detail.
  - Spíše směřování, hodnoty, principy.
  - Shoda s naším nejhlubším já, s láskou, se službou.
- Jak ji rozeznáváme? Skrze modlitbu, reflexi, společenství, Písmo, životní okolnosti.
- Důležitost pokory – nepleteme si vlastní vůli s Boží?

# Síla k uskutečnění

- Poznání nestačí, potřebujeme sílu jednat.
- Tato síla přichází od Vyšší Moci, ne jen z vlastní vůle.
- Propojení Kroku 11 s předchozími kroky (přiznání bezmoci, víra v sílu větší než my).
- „Funguje to – když na tom pracujete“: Aktivní zapojení je nutné.

# Každodenní praxe

- Důležitost pravidelnosti (ranní ztišení, večerní reflexe – Examen).
- Najít si čas a místo.
- Být trpělivý – výsledky nemusí být okamžité.
- Integrace do běžného života, ne jen oddělená aktivita.
- Osobní přizpůsobení – co funguje pro mě?

# Shrnutí Kapitoly 11

- Krok 11 je o aktivním budování a prohlubování vztahu s Vyšší Mocí.
- Modlitba a meditace jsou klíčové nástroje.
- Cílem je poznání Boží vůle a získání síly k jejímu naplnění.
- Vyžaduje to úsilí, disciplínu a ochotu („pracovat na tom“).
- Vede k hlubšímu vnitřnímu pokoji a smysluplnějšímu životu.

# Otázky k zamyšlení (Kapitola 11)

- Jak vypadá má současná praxe modlitby a meditace?
- Jak rozumím „Boží vůli“ pro svůj život?
- Kde čerpám sílu k uskutečnění toho, co považuji za správné?
- Jak mohu lépe integrovat principy Kroku 11 do svého dne?
- Co pro mě znamená „pracovat na tom“ v duchovním životě?
- Praktické cvičení: afghánská chůze tady a teď?

*(Inspirováno studijními otázkami, Rohr, str. 116)*

# Kapitola 12: Úvodní citát

Zadarmo jste dostali, zadarmo dejte

[Matouš 10, 8]

*(Rohr, str. 95)*

- Zaměření na Dvanáctý krok: „Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme prožili duchovní probuzení, a proto jsme se snažili předávat toto poselství ostatním a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.“

# Co je „duchovní probuzení“?

- Výsledek práce na předchozích krocích.
- Změna vnímání sebe, druhých, Boha a světa.
- Posun od egocentrismu k většímu propojení.
- Pocit vděčnosti, pokory a naděje.
- Není to nutně dramatická událost, často postupný proces.
- Život získává nový smysl a směr.

# Jak předávat poselství?

- Nejde o kázání nebo vnucování víry.
- Sdílení vlastní zkušenosti, síly a naděje.
- Princip přitažlivosti, ne propagace (“Attraction rather than promotion”).
- Být příkladem života podle principů.
- Pomoc druhým, kteří stále trpí (např. v kontextu závislostí).



# Důležitost služby

- Služba druhým jako klíčový prvek udržení vlastní duchovní kondice.
- „Abychom si to udrželi, musíme to rozdávat.“
- Posun od zaměření na sebe k zaměření na potřeby druhých.
- Různé formy služby – nejen v rámci programu 12 kroků.

# Co jsou „tyto principy“?

- Hodnoty a postoje získané procházením Dvanácti kroků:
  - Poctivost (Honesty)
  - Naděje (Hope)
  - Víra (Faith)
  - Odvaha (Courage)
  - Integrita (Integrity)
  - Ochota (Willingness)
  - Pokora (Humility)
  - Láska / Odpuštění (Love / Forgiveness)
  - Sebekázeň (Discipline)
  - Vytrvalost (Perseverance)
  - Všímavost / Vědomí Boha (Awareness / God-consciousness)
  - Služba (Service)

# „Ve všech našich záležitostech“

- Integrace spirituality do každodenního života.
- Práce, rodina, vztahy, finance, volný čas. . .
- Neexistuje oddělení „duchovního“ a „světského“ života.
- Jak se principy projevují v konkrétních situacích? (Např. poctivost v práci, ochota v rodině, pokora ve vztazích). (Rohr, str. 116)

# Koncept „Svět je náš klášter“

- Duchovní život se neodehrává jen v kostele nebo meditační místnosti (ale třeba i v hospodě :).
- František Kunetka o modlitbě a modlitebním prostoru na [christnet.eu](http://christnet.eu): [Liturgický skandál na Břevnově](#).
- Běžný život je místem pro praxi a setkání s Bohem.
- Hledání posvátného v obyčejném.
- Každodenní interakce a výzvy jako příležitosti k růstu.
- Kontemplace a akce (*Contemplation and Action*) jdou ruku v ruce.

# Shrnutí Kapitoly 12

- Krok 12 je o žití výsledků duchovní cesty.
- Zahrnuje prožitek duchovního probuzení.
- Vede k touze sdílet zkušenost a pomáhat druhým (služba).
- Vyžaduje uplatňování duchovních principů ve všech oblastech života.
- Podporuje vnímání světa jako místa pro duchovní praxi („klášter“).

# Otázky k zamyšlení (Kapitola 12)

- Jak jsem prožil/a (nebo prožívám) „duchovní probuzení“?
- Jak mohu efektivně a autenticky „předávat poselství“?
- Kde a jak mohu sloužit druhým?
- Jak konkrétně uplatňuji duchovní principy v práci, rodině, vztazích?
- Co pro mě znamená vidět „svět jako klášter“?
- Praktické cvičení: afghánská chůze tady a teď?

*(Inspirováno studijními otázkami, Rohr, str. 116)*

# Závěr

- Kapitoly 11 a 12 představují vrchol Dvanácti kroků – život v bdělém spojení s Bohem a ve službě.
- Zdůrazňují potřebu neustálé praxe a integrace spirituality do života.
- Rohrův pohled obohacuje Dvanáct kroků o hlubší teologický a kontemplativní rozměr.
- Cesta Dvanácti kroků je *celoživotní* poutí růstu a transformace.

# Závěrečný odstavec

Stojí to tu se stejnou nehoráznou upřímností, jaká charakterizuje program Dvanácti kroků. Neztrácejme už tedy čas, všichni my nutkaví a nevědomí konzumenti, a přestaňme uctívat bohy, kteří nás nemohou spasit. Byli jsme stvoření k tomu, abychom dýchali Vzduch, který nás vždy obklopuje, sytí a naplňuje. Někteří mu říkají Bůh.

Díky těmto dvanácti důležitým lekcím nyní sami víte, že můžete dýchat, a to dokonce i pod vodou. Protože Boží dech je všude.

*Dobří známí, přátelé a sousedé přes plot.  
A svůj dům vyměníte za hrad z korálů  
a naučíte se dýchat pod vodou.*



- **Primární zdroj:**

- Rohr, Richard. *Breathing Under Water: Spirituality and the Twelve Steps*. SPCK Publishing, 2016.
- Rohr, Richard. *Dýchat pod vodou: Spiritualita a Dvanáct kroků*. Vyšehrad, 2023.

- *Další doporučené zdroje (pokud relevantní):*

- Anthony de Mello, SJ. *Sádhana: Cesta k Bohu*. Cesta, 1989.
- Marek Vácha, Karel Satoria: *Život je sacra zajímavěj*. Cesta, 2013.
- Karel Satoria: *Povoláním člověk*. Cesta 2015.
- Anonymní Alkoholici (Bill Wilson). *Anonymní Alkoholici (Modrá kniha)*. [Vydání AA ČR, Luxor](#).
- Anonymní Alkoholici. *Dvanáct Kroků a Dvanáct Tradic*. [Vydání AA ČR](#).

# Prostor pro otázky a diskuzi

Děkuji za pozornost!

Otázky? Komentáře? Diskuze?