


MILAN M. HORÁK

INICIACE 

MYSTIKA PRO SAMOUKY

PRAKTICKÁ DUCHOVNÍ CVIČENÍ

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Mystika pro samouky

Praktická duchovní cvičení

Milan M. Horák

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 4809. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Sítařová
Odborný redaktor Jan Sušer
Sazba Filip Říha
Návrh a grafická úprava obálky Radek Krédl
Počet stran 80
První vydání, Praha 2010

© Grada Publishing, a. s., 2010
Cover photo © Milan M. Horák

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-3159-9 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6507-5 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

Cesta nevyslovitelnosti	7
Setkávání	11
Hledání protějšku	13
Bůh v náhodách	15
Život v rozhovoru	17
Prameny modlitby	18
Proměna vztahu	21
Hranice šílenství	23
Šestero vnitřního života	26
Mezi strachem a pýchou	35
Prohlubování rozhovoru	39
Cesta v Jeho šlépějích	45
Rozhodnutí následovat	48
Sedm zastavení	50
Řečiště duše	53
Úloha společenství	54

Znebytí	57
Sloky, modlitby a básně na cestu	63
Sloka pro rozžhání svíce	65
Trojiční modlitba	66
Básně na cestu	67
Sedm žalmů	72
Sloka pro zhašení svíce	79

CESTA
NEVYSLOVITELNOSTI

Slunce se naklánělo k obzoru pahorků pokrytých lesy a pastvinami. Světlo žltlo, lemováno zhora temnicí oblohou a zdola pásy mlh, které se zvedaly ze vzdálených údolí. Stráž, na níž jsem stál, se snášela v hebkých vlnách do klína této snové krajiny, voněla vřesem a suchou travou a vedla mou cestu dolů mezi svahy tichých kopců, dolů do stínu večera, do blížící se studené noci.

Kdo nezažil něco podobného, ten jen těžko pochopí. Kdo neví, co je slunce, co je obzor, co jsou pahorky, lesy, pastviny a údolí, pro toho jsou má slova smysluprázdný zvuk. Kdo však chápe význam slov, ale nezažil stejné světlo, stejné barvy, stejné vůně, ten je ve větším nebezpečí – může si totiž myslet, že mému vyprávění rozumí, ale ve slovech, která jsou pro mne naplněna mými prožitky, buď nalézá jen odtaziť a strohé představy, nebo prožitky úplně jiné, možná i zcela opačné. Zná-li zlato zapadajícího slunce jen z obrázků, změní se pro něj vyprávění o zážitku v abstraktní popis. Setkal-li se s vůní suché trávy jen v podobě zápachu hniječícího sena, vzbudí v něm mé vyprávění místo nadšení jen odpor. Slova sdělují jen zoufale malou část z toho, co jsem prožil; podstatné zůstává nesděleno.

Zážitky se slovy sdělit nedají. Slova mohou zážitky jen naznačit, a mluvíci může jen doufat, že náznak v posluchači probudí stejný anebo aspoň podobný zážitek. Čím hlubší a niternější je zážitek, tím menší je pravděpodobnost, že se to podaří. Snadno se sdělují komické či problémové zevní situace; horší je to se zážitky radosti, smutku, lásky, zoufalství, tedy s tím, co pociťujeme uvnitř vlastní duše povětšinou nezávisle na zevních okolnostech; jsou však zážitky ještě nesdělitelnější, pro něž nám úplně chybí nejen slova, ale i myšlenky a představy, jimiž bychom je mohli uchopit. Při snaze o sdělování takových zážitků zpravidla narazíme na neporozumění ostatních – ti v našich slovech slyší něco úplně jiného, než chceme sdělit, podstatné našeho zážitku zůstává oslyšeno a nepovšimnuto, zážitek sám je zprofanován, zneuctěn špatně pochopenými slovy, znásilněn nevhodnými myšlenkami nechápajících posluchačů. Slova takto spojená s nesprávnými představami pak dále upadají a možnost porozumění se ještě zmenšuje – mluvíme o lásce, a mnozí slyší něco o sexu, hovoříme o víře, a posluchači si představují domnění.

Tato nesnáze ovšem nepovstala teprve v naší době, kdy se víc než dříve jazyk rozpadá a porozumění vytrácí. Znali ji už lidé dávných kultur, v nichž bylo slovo svaté a naplněné duchem. Už tehdy zažívali lidé věci, které nebylo lze sdělit – ne pro nedokonalost jazyka či neschopnost jeho uživatele, ale pro povahu věci samotné. A tak už v dávných dobách lidé, kteří měli jisté prožitky, pochopili, že je lepší o nich mlčet, a podle tohoto mlčení – „myein“ to bylo ve staré řečtině – dali svým prožitkům i jméno „mystika“, tedy „věci, o kterých se mlčí“.

Obsahem zážitků, o nichž se mlčelo, byly vztahy mezi člověkem a Bohem. Už samy pravdy o Bohu byly sdostatek nevyslovitelné, aby přinutily lidi mluvit o nich v obrazech a podobenstvích. K této nevyslovitelnosti se u vztahu člověka k Bohu a Boha k člověku přidala nesmírná niternost a intimní zranitelnost. Kdo se snažil mluvit o těchto věcech přímými slovy, ten nejen komolil pravdu, ale též ubližoval nesmírně všem, kdo podobné věci zažívali. Pro ostatní pak vypadal jako blázen nebo rouhač – dějiny mystiky jsou roubeny kříži a hranicemi, na kterých dokonávali mystikové, kteří se prořekli. Zabíjeli je ti, kdo mystické zážitky neznali – už jenom náznaky ve slovech mystiků pro ně byly natolik nepochopitelné a znepokojivé, že se jim i mučednická smrt jejich šířitele zdála trestem malým. A mystici si navykli mlčet čím dál tím víc – ne proto, aby své prožitky utajili, ale aby zabránili jejich nepochopení a znesvěcení.

Teprve současná doba začala prolamovat tuto hráz mezi mlčícími a nechápající většinou. Tím, že jsme si odvykli brát věci opravdu vážně, tím, že dnes relativizujeme pravdu a pereme se spíše o hodnoty hmatatelné a tudíž dobře sdělitelné, sice na jedné straně ohrožujeme ducha, na druhé však umožňujeme mystikům, aby začali promlouvat, byť nesměle a tiše. Pro každého z nás je toto promlouvání novou možností. Pokud již patříme k těm, kdo zažili nevyslovitelné, pak máme možnost uvědomit si, že na své cestě nejsme sami; že naše prožitky nejsou známkou mimořádného bláznovství ani svatě výlučnosti, nýbrž místa, kterými na své pouti procházejí mnozí, s nimiž se můžeme podělit o své nesnáze a zkušenosti. Pokud jsme o nevyslovitelné cestě dosud neslyšeli nebo nepřemýšleli, pak máme možnost pochopit, že mnohé z našich bolestí a strastí jsou jen projevy toho, že po této cestě vlastně toužíme, a nyní může naše touha dojít naplnění. Ať sami zvěstujeme, nebo jen nasloucháme – toto promlouvání nás obrací k Cestě, a Cesta nás spojuje.

SETKÁVÁNÍ

Mystik hledá vztah k Bohu, a to vztah co nejplnější. Nejplnějším vztahem k Bohu je ovšem úplné sjednocení s Bohem, ztotožnění s Jeho bytostí, splynutí s Ním – „unio mystica“. To je neskromný cíl, k němuž mystik upírá svůj zrak. Dokud se však dívá jen na svůj cíl, podobá se člověku, který vzhlíží k vrcholu hory, po němž touží, ale nejsa ochoten shlédnout na nerovnou cestu, není s to udělat jediný krok vytoženým směrem. Chce-li se vydat k cíli, musí se mystik podívat na místo, kde se právě v životě nachází, a na své nejbližší okolí. Všední život se všemi svými banalitami je polem, v němž mystik musí udělat své první kroky. V každodenních událostech, v obyčejných lidech kolem sebe musí začít hledat a nacházet Boha. Právě na tom ovšem leckdo troskotá. Dávna pravda, že kdo hledá, ten jednou najde, platí jen v případech, kdy hledáme na správném místě a kdy hledané dokážeme rozpoznat.

HLEDÁNÍ PROTĚJŠKU

První překážka na cestě se tak před mystikem objevuje ještě dříve, než na cestu doopravdy vstoupí. Doufá ve skutečné setkání s Bohem, avšak neví, jak poznat, že ten, s nímž se setkává, je skutečně Bůh. Představy, které si dosud o Bohu vytvořil, mu přitom nepomohou – je jedno, jaké vlastnosti Bohu přisuzuje a jaké mu dává jméno, ba nezáleží ani na tom, vidí-li v něm jediného Boha nebo jednoho z mnoha bohů a duchů. Pro setkání nejsou podstatné vzájemné představy, nýbrž vzájemné vnímání. Mystik musí Boha vnímat, a musí ho vnímat jako osobní bytost. Může se obracet i k Prabytí nebo k Přírodě, pokud je nepocituje jako pouhé *něco*, nýbrž jako *někoho*. S neosobními bohy a duchy se setkat nemůžeme; k setkání potřebujeme bytost, kterou můžeme oslovovat „ty“.

Vnímání osobnosti protějšku je jediným předpokladem setkání, pro mnohé ovšem předpokladem zprvu jen těžko splnitelným. Pro opravdové setkání nám nestačí protějšek pomyslný, nýbrž musíme svůj protějšek vnímat jako partnera schopného rozpravy. Na jedné straně občas můžeme vypovědět svůj žal i kameni u cesty nebo dokonce konvici na kávu, představující si, že nám naslouchají; víme však, že je to pouhá hra, a naše touha po setkání tím sotva dosáhne opravdového uspokojení. Na druhé straně činíváme této touze zadost tím, že mluvíme do podstatně obskurnějšího předmětu, než je kámen nebo konvice – do telefonu – pokud víme, že nás skrze tento předmět *někdo* slyší.

Schopnost rozlišit oba případy se zakládá na jemné souhře citu a zkušenosti, kterou si tříbíme každým prožitým setkáním. Jako malé děti jsme byli ochotni považovat za rovnocenný protějšek i leckterý neživý předmět. Jako děti o něco větší jsme si začali vybírat – za partnery k rozhovoru jsme uznávali

panenky a medvídky, protože jsme si dokázali představit, že žijí samostatným životem, a jako na svébytné živé bytosti jsme se dívali na některá zákoutí, stromy, povětrnostní jevy a v neposlední řadě též stroje, protože jsme v nich cítili působit sílu, která se vymykala našemu pochopení. Postupem času jsme si uvědomili, že život medvídků a panenek je odvozen ze života našich představ, a poznali jsme zákony, podle nichž se chovají stroje, počasí, světla a stíny; zjistili jsme, že pomyslné duše těchto našich dosavadních protějšků dílem obsahují jen to, co je v nás samých, a dílem jsou jen předem vypočitatelným výsledkem vstupních podmínek. Jsoucno, jehož vnitřní život je jen odrazem našich představ a přání, nebo které se chová zcela předvídatelně, ovšem nemůžeme jako protějšek v rozhovoru brát dostatečně vážně.

Hledáme-li setkání s Bohem, nabývá otázka protějšku nejvyšší palčivosti. Víme, že kdesi je ten, k němuž se obrácíme; snažíme se pocítit jej jako někoho, kdo nám naslouchá a případně i odpovídá. Pocit protějšku, jaký známe z rozhovorů s pozemskými lidmi, se ovšem většinou zprvu vůbec nedostaví – naše duše se brání pocítovat „někoho“ tam, kde se naučila pocítovat „něco“ – anebo je provázen závažnými pochybnostmi: Je to, co jsme pocítili, opravdu Bůh? Není to jen naše představa, zrozená z přání a tužeb? Nejsou to jen shluky předurčených přírodních dějů, příliš složité na to, abychom je pochopili, a proto se jeví jako samostatně jednající bytost? Nepodobáme se bláznů, který mluví do konvice na kávu v domnění, že se jedná o telefon, na jehož druhém konci někdo naslouchá? Existují poměrně jednoduché počítačové programy, které dokáží ve všední komunikaci s překvapivým úspěchem simulovat člověka – oč větší je nebezpečí, že se necháme obalamutit nepoměrně složitějším celkem světa a do nepřehledné rozmanitosti jeho dějů si vmyslíme Boha!

Zážitek božského protějšku je natolik elementární, že je téměř nemožné jej nějak sdělit nebo vysvětlit, odkud se v člověku bere. Zeptáme-li se lidí, kteří tento zážitek znají, odpovědí nezřídka poukazem na velebnost a dokonalost vesmíru se všemi jeho obecnými zákony i neopakovatelnými jednotlivostmi nebo na moudrost obsaženou v tom či onom svatém spisu; při pozorování fungujícího celku světa i při čtení moudrých slov posvátného textu pociťují přímý kontakt s Bohem, vnímají jeho doteky, slyší jej odpovídat na své otázky. Přesto se jen málokdo napoprvé dobere k zážitku Boží přítomnosti při pohledu do vesmíru nebo do knihy knih; pocit božského protějšku se většinou rodí v jiných situacích a velebností světa nebo moudrostí písma je pak jen posílen. Člověku, který svůj zážitek Boha teprve hledá, proto poukaz na vesmír a svaté knihy zpravidla nepomůže.

Větší šanci vnímat protějšek máme tam, kde se i on sám obrací na nás. Když při telefonování delší dobu mluvíme jen sami a náš partner na druhém

konci drátu mlčí, může nás přepadnout obava, že už nám nenaslouchá; dává-li však o sobě alespoň čas od času vědět krátkou větičkou nebo i jen souhlasným „hm“, nepochybujeme o jeho stálé přítomnosti. Pravda, záludný telefonista by mohl na své místo postavit automat, který by se v určitých časových odstupech ozýval předem připravenými slovy, avšak čím déle trvá rozhovor, tím jistěji můžeme tuto možnost vyloučit – slyšíme, že protějšek odpovídá na správném místě a jeho odpovědi vhodně reagují na naši osobní situaci, kterou člověk na druhém konci drátu zná i z jiných setkání; automat by dříve nebo později udělal chybu, která by ho prozradila, zatímco každá správně posazená odpověď zas o stupínek utvrzuje naši jistotu, že hovoříme s někým, kdo nás vnímá.

Vesmír ani svatá písma nám takovouto reakci – aspoň zpočátku – nenabízejí. Jejich velebnost a moudrost jsou projevem božské bytosti, ale projevem univerzálním a neosobním, který se neobrací ke mně jako k neopakovatelnému lidskému jedinci v jedinečné osudové situaci. Alespoň na první pohled probíhají přírodní děje bez ohledu na to, jak se člověku právě daří, a slova ve vznešených knihách jsou stále táz, ať se v jeho životě děje cokoli. Hledáme-li odpovědi šité na míru našemu konkrétnímu osudu, musíme pohlédnout především na tento osud sám.

BŮH V NÁHODÁCH

Podíváme-li se na každodenní běh svého života, najdeme v něm mnoho událostí, které logicky vyvěrají z předcházejícího stavu věcí. Tak třeba v šest hodin ráno zazvoní budík a my vstáváme a jdeme do práce; tento děj je zcela přirozeným důsledkem skutečnosti, že máme určité zaměstnání a z toho plynoucí povinnost být v určitou hodinu na pracovišti; dá se přibližně předpovědět, kdy budeme v takový den snídat, kdy budeme opouštět dům a kdy se budeme tlačit v autobuse. Předem však netušíme, co všechno se k tomuto pravidelnému běhu věcí mimoděk přidruží; třeba že dnes na zastávce potkáme přítele, kterého jsme už dlouho neviděli, a rozhovor s ním se nám stane popudem k brzké změně zaměstnání, takže se náš pravidelný a spolehlivý denní rozvrh zcela změní.

Podobně nečekaných událostí je v našem životě mnohem více, než se na první pohled zdá. Při zpětném pohledu na svůj dosavadní osud je můžeme najít u všech klíčových rozhodnutí o naší budoucí životní cestě. To jsou ovšem jen ty největší z nich; spousty dalších, jejichž důsledky pro nás byly méně dalekosáhlé, se nám už vytratily z paměti. Možná si však přece ještě dokážeme vybavit některé chvíle, kdy do našeho života zasáhla nečekaná náhoda a dala

nám alespoň drobný podnět, pomoc, obohacení. Mohlo to být třeba malé bezelstně si hrající dítě na trávníku, které jsme spatřili rozmrzeli problémy v práci a které nám bezděky vlilo do srdce radost, nebo zcela nedůvěryhodně vypadající mladík, který před našima očima pomohl neznámé stařence do schodů a v pravý okamžik v nás tak posílil naději, že svět ještě není úplně zkažený. Patří sem ovšem i události, které jsme pociťovali jako negativní – nejrozličnější nenadálé průšvihy a trapasy, ale i neštěstí, osudové rány a bolestné zvraty. I ony smysluplně měnily běh našeho života, i ony nás poučovaly a podněcovaly; často nás těžké okamžiky připravily na budoucí situace, v nichž bychom bez takové přípravy selhali; mnohdy nás utrpení, které se nám zdálo být nespravedlivě velké, dokonce přímo ochránilo před podstatně větším utrpením; nezdá se ovšem teprve s odstupem mnoha let dokážeme rozpoznat a uznat pozitivní smysl těchto dávných bolestí a trápení.

Začneme-li dění svého života vnímat s tímto vědomím, budeme událostí, které se vymykají běžnému a předvídatelnému řádu věcí, nacházet čím dál víc – ne proto, že by jich přibývalo, ale proto, že si jich dokážeme čím dál tím lépe všimnout. Některé z nich se nám budou zjevovat snadno a již v okamžiku, kdy se odehrají; jiné nám zprvu zůstanou skryty, protože naše dosud necvičené vnímání je přejde jako příliš nepodstatné, avšak i ony dokážeme většinou odhalit například při zpětném pohledu na uplynulý den. Pro začátek se můžeme spokojit s tím, že si večer projdeme v mysli události, které nás dnes potkaly, a pokusíme se mezi nimi najít aspoň jednu, která zřetelně vybočuje ze samozřejmého běhu věcí; pokud nenajdeme žádnou, můžeme si být jisti, že se nedíváme dostatečně pozorně, a pokusit se o pohled pečlivější.

Pravidelné a předvídatelné události jsou výslednicí naší vůle, omezené a doplněné skutečnostmi světa. V náhodách a souhrách okolností, které se z běžné posloupnosti událostí vydělují, ustupuje naše vlastní vůle do pozadí a skrze skutečnosti světa působí jiná vůle – vůle samostatně jednajících bytostí, jejichž skutky nejsou předvídatelné ze stavu věcí, protože plynou z jejich vlastních popudů a rozhodnutí. Pohlížíme-li na mimořádné události našeho života s tímto vědomím, vnímáme v nich protějšek, jež můžeme pociťovat a k němuž se můžeme obracet.

V okamžiku vybočujícím z běžného běhu věcí nás oslovuje Bůh; city a pocity, které v nás tyto okamžiky vyvolávají – radost, vděčnost, nejistotu, obavu, bolest, nespokojenost – tedy můžeme směřovat k němu jako odpověď. Pro naše předky byl takový přístup samozřejmý; jazyk nám zachoval jejich slova, jimiž se v mimořádných chvílích obraceli k Bohu; jsou svědectvími o nalézání Boha v dějích kolem nás, byť z jejich původního niterného obsahu a citového náboje dnes zbyly už jen slupky. Tak dodnes vyjadřujeme

neradost nad událostmi slovem „bohužel“, radost doprovázíme výrazy „bohudík“ a „zaplaťpámbu“, pro případ obav máme „nedejbože“ a „chraňbůh“, známe archaické „bohdá“ a hovorové „bodejt“, vykřikujeme „proboha“ a „panebože“. Dnes už v těchto slovech sotva pociťujeme Boha; dříve však všechna byla odpovědmi Bohu, zjevujícím se v nečekané události; byla kratičkými rozhovory s ním.

Jakmile pocítíme protějšek v událostech, které nás nečekaně potkávají, změní se pro nás každá taková událost v příležitost ke krátké rozmluvě s Bohem. Slova, jimiž se k Bohu obrácíme, vyvěrají bezprostředně z našeho prožitku, jsou vyjádřením vděčnosti, zármutku, radosti, obavy, úlevy, bolesti, zkrátka toho, co se v danou chvíli zrodí v našem srdci; někdy stačí jen oslovení, potvrzení vzájemného spojení. Tím vstupujeme do další z oblastí, v níž se můžeme s Bohem setkávat – do hájemství modlitby.

ŽIVOT V ROZHOVORU

Hovoříme-li o modlitbě, můžeme se často dočkat nedorozumění. Modlitba se vytratila z povědomí naší doby, povětšinou už neznáme její podstatu, poslání ani metodu. Rozšířená je představa, že modlitba je určitým druhem prosby; modlení často chápeme jako modlení za něco. Když už se vůbec odhodláme k modlení, míváme sklon modlit se za konkrétní průběh událostí, za úspěch a zdar, za odstranění nesnází, za uzdravení. Náš osobní vztah k Bohu – a opět nezáleží na tom, jak si jej konkrétně představujeme – se tak zužuje na vztah žadatele k někomu, kdo má žádost splnit. Bůh se pro nás stává úředníkem. Ptáme se po správných formulářích a po náležitostech pro podání žádosti. Jsme-li občansky uvědomělí, očekáváme, že Bůh, je-li co k čemu, správně podanou žádost prostě *musí* splnit; jsme-li zvyklí spíše ohýbat záda, pokoušíme se o úplatky nebo hledáme protekci – činíme Bohu podmíněné sliby a rozhlížíme se, ke komu směřovat své „oroduj za nás“.

Vztah k Bohu, z něhož vychází prosebné modlení, je zatížen vnitřním rozporem. Prosíci se na jedné straně obrací k Bohu jako k někomu, kdo je schopen prosby vyslyšet a splnit, jako ke všemohoucí bytosti, jež proniká celý svět; na druhé straně však očekává, že Bůh projeví zvláštní přízeň právě jemu. Dvě vojska stojí proti sobě ve válečné vřavě a každé vysílá k Bohu své prosby o vítězství, nestarajíc se o to, že všepromikající Bůh by měl brát stejný ohled i na protivníka. Dva mladí muži jsou zamilováni do téže dívky a každý z nich prosí, aby se právě on stal jediným obsahem jejího srdce, zapomínaje, že všeobjímající Bůh chce dobro jak pro něj, tak pro jeho soka.

Už pouhé uvědomění tohoto rozporu nám pomáhá přemoci představu modlitby jako konkrétní prosby. V modlitbě se obracíme k Bohu, který laskavě naslouchá nám i všem ostatním. Jakkoli spjati se s ním cítíme, jeho náklonnost a působnost přesahuje náš úzký obzor; nemůžeme obsáhnout vše, k čemu se vztahuje a co k němu patří. Jako každý pozemský člověk, od kterého něco očekáváme, má pohnutky a cíle, z nichž i při největší otevřenosti chápeme vždy jen část, je i Bůh, k němuž se obracíme v modlitbě, vždy jen částí nekonečného Božství, které překračuje hranice našich možností a představ. Je to svéprávná bytost, která nepodléhá zevní nutnosti – a tím méně našim úzkoprsým přáním a touhám.

Modlitba je rozhovor s Bohem. Podobně jako rozhovory, které vedeme s pozemskými lidmi, může i modlitba obsahovat prosby a přání, jejichž konkrétní splnění vždy závisí na svobodné vůli protějšku. Tím se ovšem modlitba zdaleka nevyčerpává – podobně jako v pozemských rozhovorech se v ní též objevují prostá sdělení, otázky a odpovědi, pozdravy, díky a projevy chvály. A jako můžeme vyhledávat rozhovor s druhým člověkem i bez vážnějšího důvodu, prostě proto, že s ním mluvíme rádi, můžeme se i modlit „jen tak“, pro radost z rozhovoru.

Nejsnazším východiskem k modlitbě jsou ony nečekané situace a mimořádné prožitky, o nichž jsme hovořili výše. Vznět srdce, který se projeví jako zoufalý či radostný, pochvalný či smutný, bezradný či odhodlaný výkřik k Bohu, je sám o sobě malou modlitbou. Někdy nám takový kratičký rozhovor stačí; jindy na prvotní vznět navážeme dalšími city a myšlenkami, vyprávěním, otázkou, nasloucháním. Často najdeme posílení pro své další kroky, když se nám v takovém rozhovoru podaří vyslovit své odhodlání k činu spojené s prosbou o pomoc: „dej mi sílu to vykonat“, „posilni mou víru“, „dej, ať vytrvám“. Někdy nalezneme vyjádření svého nitra ve slovech, která se tradují už po staletí; jindy zas pocítíme touhu mlčet, mlčet a prostě vnímat, že po našem boku stojí Ten, který nás provází i ve chvílích, kdy s ním nemluvíme.

PRAMENY MODLITBY

Modlitba ovšem není jen bezprostřední vznět. Právě jako život nesestává jen z mimořádných událostí, ale má i své klidné a pravidelné chvíle, tak k modlitbám vedle mimoděčných vznětů patří též modlitby vyrůstající z vnitřního utišení, modlitby, k nimž nás nevede zevní popud, ale vlastní rozhodnutí, nezávislá vůle promluvit s Bohem. Něco jiného je zvolat k Bohu v náhlém rozrušení a něco jiného je stát mu v klidu tváří v tvář.

Zatímco k modlitbě vznětu se dokáže naše srdce vzepnout kdykoli, předpokladem hluboké modlitby je dosažení vnitřního klidu. Jen člověk s dlouhodobou duchovní praxí dokáže uklidnit svou duši kdykoli; pro začátečníka ovšem bývá tento první krok ke hluboké modlitbě krokem nejtěžším. Svět kolem nás je plný neklidu, od fyzického silničního hluku a bzucení domácích spotřebičů až po tělesnými smysly nevnímateľný, ale na duši působící nepokoj z roztěkaných myšlenek a emocí, jenž naplňuje ovzduší takřka všude, kde pobývají lidé. Při určitém úsilí se dokážeme od tohoto zevního neklidu na chvíli odpoutat, ale zpravidla ne na dobu dostatečně dlouhou, abychom stačili dosáhnout i klidu vnitřního – naše duše je naplněna dojmy, pocity a představami, které nedokážeme vždy zaplašit okamžitě; většinou potřebují určitý čas klidného soustředění, aby vyprchaly a zanechaly naši mysl volnou, ovšem zhusta ještě před uplynutím potřebné lhůty zeslábně naše soustředění natolik, že nás opět začnou rušit zevní vjemy i nový vnitřní nepokoj.

Podarí-li se nám přece překonat tuto první překážku a pohroužíme se do soustředěného vnitřního klidu, můžeme se obrátit k protějšku, jež jsme se naučili vnímat ve vznětech všedních dní, oslovit ho a začít s ním rozmlouvat. A zde se často setkáváme s další nesnází – vnitřní síla, kterou k pocítění protějšku a k následnému rozhovoru potřebujeme, vnáší do naší zklidněné duše pohyb a tím ji rozvířuje; na myšlenky a pocity modlitby se začínají nalepovat všední počitky a představy, ty s sebou přinášejí kladné či záporné vzrušení, a to nás opět připravuje o vnitřní klid.

Ovšem ani toto úskalí není ještě poslední. Jakmile dokážeme nastolit ve své duši klid a bez jeho ztráty vést rozhovory s božským protějškem, začnou nás ohrožovat jednostranností našeho nitra. Máme oblíbená témata, o nichž mluvíme raději než o jiných, jimž se naopak vyhýbáme; jsou myšlenky, k nimž mimoděk směřujeme při každém přemýšlení, a myšlenky, které nás nenapadnou nikdy; některé city vznikají v naší duši stále, jiné v sobě nedokážeme zrodit ani při nejlepší vůli. Citový náboj a myšlenkový obsah našeho nitra tak tíhnou k omezenosti, která se může stát vážnou zábranou na cestě ke hluboké modlitbě.

Úskalí neklidu, rozvíření a jednostrannosti se můžeme naučit překonávat. Proti neklidu musíme ve své duši otevřít prameny klidu – takovým pramenem se může stát občasný pobyt v přírodě na místě vzdáleném civilizaci, pozorování pokojné velebnosti hvězdného nebe či na obzoru se tyčících hor, ale též vjem nehybného klidu neživých předmětů, které nás obklopují při modlitbě samé – podlahy pod našima nohama, židle, na níž sedíme, stolu, o nějž se opíráme. Proti rozvíření duše nám pomůže zjemnění myšlenek a citů při modlitbě – do zklidněné hloubi svého nitra musíme vstupovat s podobnou jemností,

jako bychom vstupovali do jezera, na jehož hladině nechceme způsobit jedinou vlnku; toho zpravidla dosáhneme až po delší době praxe, během níž se nesmíme nechat zviklat opakovanými neúspěchy. Konečně proti jednostrannosti nejlépe zabírá sebepoznání a sebevýchova; snažíme-li se svědomitě odhalovat své nedostatky a chyby a pracujeme-li vytrvale na odstraňování jejich příčin v sobě samých, ubývá i jednostranných náhledů a nálad v naší duši.

Velmi mocnou pomůckou k překonávání úskalí na cestě ke hluboké modlitbě je liturgická bohoslužba, jak ji známe z praxe mnoha církví.¹ V prostředí, jehož ovzduší je do značné míry oprostěno od zevního hluku i od duševního rozruchu, se shromáždí sbor věřících, a vybraný člen společenství jménem všech přednáší modlitební texty podle liturgického řádu. Ovzduší klidu trvá dostatečně dlouhou dobu, abychom aspoň na okamžiky dokázali ponořit se do pokojného soustředění a nechat vyvanout rušivé myšlenky a pocity. K tomu, abychom se obrátili k božskému protějšku a hovořili s ním, přitom nepotřebujeme vlastní aktivní sílu, nýbrž připojujeme se vnitřně ke slovům, která pronáší vedoucí bohoslužby; nasloucháme jim a v naslouchání je necháme plynout i z vlastního srdce k Bohu. Naše citová jednostrannost se vyrovnává různorodostí duší shromážděných věřících; objektivní liturgický text, jímž se naše mysl nechává nést, chrání naše myšlenky před setrváním u jednoho oblíbeného tématu.

Prožíváme-li v bohoslužbě vnitřní klid, jemnost slov plynoucích z naslouchání a jejich objektivní obsah, sílí v nás schopnost překonávat svůj nepokoj, své rozvíření a svou jednostrannost i v modlitbě osobní. Správně konaná bohoslužba se nám přitom může stát i přímým pramenem popudů pro naši duchovní cestu – slova liturgie postupně procházejí celé spektrum duše, malují dokonalý pravzor lidského nitra; naše duše je prožívá a rezonuje s nimi právě tam, kde se nejvíc dotýkají jejich jednostranností a nedokonalostí. Během bohoslužby v nás často uvíznou určitá slova, která v nás potom delší dobu – několik hodin, dnů nebo i týdnů – doznívají; právě ona vyjadřují současnou diagnózu naší duše, poukazují na to, kde na sobě nejvíc máme pracovat.

Liturgická modlitba náboženského společenství, která nás zprvu měla jen poučit o vnitřním klidu, o nadvěčné mysli a o cestě k překonání jednostrannosti, se nám tak stává opravdovým osobním rozhovorem s Bohem. Připojujeme se k objektivním slovům bohoslužby, která míří k němu, a on nám odpovídá; předstupujeme před něj s otázkou, kterými slovy odpoví na naši osobní situaci, na starosti našeho všedního života, na těžkosti našeho osudu.

¹ Autor čerpá hlavně z dlouholetého života s liturgií Obce křesťanů. Stejně nebo podobně však můžeme prožívat ritus pravoslavných a katolických církví, tradiční mši luterskou nebo anglikánskou, i řadu dalších liturgických forem.