

Co je to kontemplativní modlitba?

Autor: Leoš Zatloukal

Křesťanská modlitba se většinou popisuje jako „pozdvížení duše k Bohu“ nebo jako setkání či rozhovor s Bohem (Špidlík, 1999; Merton, 1995). V křesťanské tradici se už po staletí rozlišují různé formy modlitby, které se navzájem doplňují, zejména (Meton, 1995; Šedivý, 2014):

- **četba (*lectio*)** – většinou jde o pozornou četbu Bible nebo knih s duchovní tematikou
- **ústní modlitba (*oratio*)** – ústní modlitba buď vlastními slovy, nebo podle nějaké předlohy, ústní modlitba může být individuální nebo společná.
- **rozjímání (*meditatio*)** – rozvažování a přemýšlení o úryvcích z Bible nebo z duchovní literatury, důraz je položen na rozumové chápání a rozvažování, ale může být zapojena i fantazie nebo různá mentální „cvičení“
- **kontemplativní modlitba (*contemplatio*)** – nazírání (*contemplatio* je překlad z řeckého *theoria*, které znamená dívat se či nazírat, poznávat přímo), jde tedy o „intuitivní patření na nejvyšší pravdy, v náboženském smyslu na Boha“ (Jalics, 2015, s. 16). Kontempace je chápána jako čirý dar od Boha, díky kterému může člověk Boha poznávat a zakoušet přímo.

Rozlišení mezi různými formami modlitby je občas nejasné. Nejlépe je to vidět při snaze o rozlišení mezi meditací a kontemplací. Sv. František Saleský (2003) přirovnává tyto dvě formy modlitby ke včelám a včelím larvám: „Mladé včely se nazývají larvami až do okamžiku, kdy začnou připravovat med. Pak se teprve nazývají včelami. Rovněž vnitřní modlitba se nazývá rozjímáním, než vydá med odevzdanosti Bohu. Poté se změní v nazírání.“ Naznačuje tím, že obě formy modlitby jsou „vnitřní“ a obě spolu úzce souvisí a tvoří určité kontinuum. Přesto lze popsat určité rozdíly: Zatímco rozjímání sbírá převážně rozumové poznání a rozvažuje o něm, kontempace již nazírá přímo, zatímco rozjímání se zaměřuje na jednotlivosti, kontempace představuje celistvý pohled, zatímco rozjímání klade důraz na aktivitu člověka, cvičení a „metody“ modlitby, kontempace klade důraz na aktivitu Boha (a pasivitu člověka). Přitom platí, že určité formy meditace jsou více spekulativní a rozumově zaměřené na poznávání duchovních skutečností. Jiné formy meditace se spíše zaměřují na vytvoření prostoru pro jednoduché bytí v přítomnosti a setkání s Bohem. I když používají různé meditační pomůcky (např. Biblické texty, představivost, rytmické opakování slov...), tyto pomůcky jsou prostředkem k přípravě člověka pro kontemplativní modlitbu, nikoli k přemýšlení a zkoumání či prohlubování duchovního poznání. Tento druhý typ meditace se už nachází v těsné blízkosti kontemplativní modlitby, kde se člověk ze své strany snaží vytvořit podmínky, aby mohl přijmout dar kontempace. Sezení v tichu, sledování dechu a rytmické opakování slova, které známe například z „Modlitby Ježíšovy“, ještě samo o sobě není kontemplací, ale můžeme říci, že jde o meditaci, která ke kontemplaci „připravuje půdu“ (Merton, 1995; Špidlík, 1999). Přitom je hranice neostrá – jsme schopni určit, ve kterém konkrétním momentě tiché „modlitby srdce“ začíná Bůh působit a dávat dar přímého poznání sebe sama (tedy kontempace)? Je důležité si uvědomit, že žádnou meditační technikou si nelze tento dar nějak „zařídít“ nebo „vynutit“. Na druhou stranu se lze na něj připravovat a otevírat se mu. Když se někdy mluví o **kontemplativním setkání** či setkání kontemplativní modlitby, jde podle mého soudu právě o tento druh (meditační) přípravy pro dar kontempace. Dalo by se říci, že jde o různé formy meditace, které se však zaměřují na rozvíjení postojů a dovedností důležitých pro přijetí daru kontempace. Je třeba ještě zmínit, že různí autoři používají různé pojmy pro tento typ modlitby – někdy se mluví o „vnitřní modlitbě“ (ta zahrnuje meditaci i kontemplaci ve výše uvedeném smyslu), „modlitbě srdce“, „křesťanské meditaci“, „modlitbě usebrání“, „cvičení v modlitbě“, „mystické kontemplaci“ apod. (podrobněji viz. Špidlík, 1999; De Fiore, Goffi, 1999).

Kontemplativní modlitba je v křesťanství tradičně chápána jako „nejvyšší“ forma modlitby. To někdy vede ke dvěma nedorozuměním:

1. První nedorozumění spočívá v předpokladu, že má smysl se zaměřit jen na kontemplativní modlitbu, protože ostatní „nižší“ formy modlitby nejsou dost dobré. Toto nedorozumění může být podle mého názoru velmi nebezpečné, protože jednotlivé formy modlitby se navzájem doplňují a posilují (jak jsme to viděli i v předchozím příkladu Františka Saleského) a opomíjení „nižších“ forem modlitby zpravidla brzdí i rozvoj kontemplativní modlitby. Kromě toho může přílišné zaměření na kontemplaci vést k přílišné pasivitě v duchovním životě. Kontemplativní modlitba je dar, který si nelze nijak vybojovat ani získat, ale lze jej jen (pasivně) přijmout. Na druhou stranou četní mistři modlitby upozorňují, že modlitba je rovněž spojená s úsilím, disciplínou a „cvičením“. Je to určitý paradox - a s paradoxy se lze v duchovním životě takřka na každém kroku.
2. Zatímco první nedorozumění vede k přílišnému zaměření na to „nejvyšší“ (a opomíjení ostatního), druhé nedorozumění působí přesně opačně. Vychází z představy, že kontemplativní modlitba je vyhrazena jen určité skupině „vyvolených“, například „mystikům“ nebo „světcům“. Běžný člověk by se podle tohoto přístupu měl spokojit s nižšími formami modlitby, zejména modlitbou ústní. Úsilí o kontemplaci může být z této perspektivy dokonce chápáno jako nedostatek pokory. Známa mystička sv. Terezie z Avily nabízí přesně opačný pohled: doporučuje naopak vnitřní modlitbu všem lidem, a to včetně lidí, kteří žijí v hříchu nebo v duchovních a mravních nedokonalostech: „Kdo začal pěstovat modlitbu, ať na to nikdy ani nepomyslí zanechat jí, i když se stane, že upadne do hříchů. Pomocí modlitby bude moci brzy povstat, bez ní to však bude velmi obtížné. Ať se nenechá pokoušet ďáblem, aby modlitby zanechal z pokory...“ (Terezie z Avily, 1983, s. 68) Karel Satoria se ve své knize (Satoria, Vácha, 2013) rovněž vyjadřuje k této otázce falešné pokory a zdůrazňuje, že základním problémem křesťanského života nebývá, že chceme příliš, ale že chceme příliš málo.

Člověk může praktikovat vnitřní modlitbu z nejrůznějších důvodů a motivů. Jedním z takových důvodů může být prostý fakt, že modlitba je člověku prospěšná. Různé studie ukazují, že pravidelná meditační praxe má vliv na zdraví, posiluje imunitu, pomáhá redukovat stres, zlepšuje schopnost kontrolovat emoce, zvyšuje schopnost uvědomení a pozornosti apod. (podrobněji viz. např. Kabat-Zinn, 2013). I když za dokonalou motivaci k modlitbě mistři modlitby považují touhu po sjednocení s Bohem, zdá se, že i při nedokonalé motivaci lze při poctivé praxi postupně dospět i ke změně v této oblasti.

Během kontemplativních setkání a pravidelnou praxí vnitřní modlitby se rozvíjí mnoho důležitých a navzájem propojených oblastí, které zde krátce představím:

1. *Bdělost*

Slavný zpěvák John Lennon říkal, že „život je to, co se děje, když se zabýváme jinými věcmi.“ Jde vlastně o velmi přesné vyjádření nedostatku bdělosti či všímavosti (angl. „mindfulness“) v životě, tedy neschopnosti být vědomě přítomen tady a teď. První oblastí „cvičení“ modlitby



je proto bdělost či všímavost, tedy schopnost prožívat vědomě svůj život tady a teď, bez hodnocení a posuzování. Možná se zdá samozřejmé, že žijeme své životy vědomě a bděle. Kdybychom však detailně zkoumali, na co během svého života zaměřujeme pozornost, velmi často bychom zjistili, že přemýšlíme o minulosti nebo o budoucnosti a že jen minimálně věnujeme pozornost přítomnosti, že okamžik za okamžikem náš život probíhá, aniž bychom si jej všímali. Vždycky mě fascinovalo, že Ježíš má na ikonách velké a výrazné oči (viz. obrázek - Rupnikova ikona Krista z Kolína). Nejsem znalec interpretace ikon, ale pro mě osobně jde o symbol schopnosti

vidět, a tedy přeneseně o symbol bdělosti a všímavosti. Zatímco křesťané věří, že Bůh je vždycky naplno přítomen, sami jsou při setkání s ním často přítomni jen zpoloviny, anebo vůbec ne. Důležitým cvičením bdělosti je laskavé vrácení vlastní mysli od různých (i zbožných) myšlenek zpět k přítomnosti. K bdělosti může velmi pomoci zaměření na jednoduché a zároveň důležité prvky lidské zkušenosti. Nejčastěji se využívá uvědomování dechu (je zajímavé si všimnout, že v hebrejštině existuje jediný výraz pro dech, vítr i Ducha), dále pozice těla a pocitů v těle (např. doporučené pozice a „teplo“ v tzv. „modlitbě Ježíšově“) nebo zaměření na nějaké rytmicky se opakující slovo či větu, které pomáhají udržet pozornost v přítomnosti (např. modlitba Ježíšova, Růženec, Korunka apod.). Někdy bývají podobné meditační postupy zatracovány jako vliv mimokřesťanských duchovních tradic, ale všechny tyto aspekty – ticho, pozice těla, zaměření na dech, rytmické opakování slova – mají i v křesťanství dlouholetou tradici. Příkladem může být sv. Řehoř Sinajský, citovaný v „Upřímných vyprávěních ruského poutníka“ (2001, s. 151), který popisuje „modlitbu srdce“ takto: „Sed' na stoličce na píd' vysoké. Sved' svoji mysl z hlavy do srdce, přidrž ji tam a odtud vzývej myslí a srdcem: Pane Ježíši Kriste, smiluj se nade mnou! Zadržuj při tom dech, abys nedýchal příliš hlučně, protože to může rozptylovat mysl. Uvidíš-li přicházet myšlenky, nevěnuj jim pozornost, i kdyby byly prosté a dobré...“ Podobně autor známého spisu „Oblak nevědění“ uvádí: „Ale teď se mě zeptáš: ‚Jak mám přemýšlet o Bohu samém a jaký vlastně je?‘ A já ti nemohu odpovědět než: ‚Nevím!‘ Neboť touto otázkou jsi mne zavedl do stejné temnoty, do stejného oblaku nevědění, kde chci, abys byl ty. Protože ačkoliv můžeme z Boží milosti plně poznávat všechny ostatní věci a přemýšlet o nich, ano, i o samotném díle Božím, o Bohu samém nemůže nikdo přemýšlet. Proto ponechám stranou vše, o čem přemýšlím, a pro svou lásku si zvolím takovou věc, o které přemýšlet nemohu! Proč? Protože Boha lze milovat, ale ne o něm přemýšlet. Láskou je možné ho zachytit a přidržet se jej, ale myšlením nikdy. Proto, ačkoliv někdy může být dobré přemýšlet zejména o Boží laskavosti a velikosti a ačkoliv i to může být poučné a může se to stát součástí kontemplace, při práci, která nyní před námi leží, je třeba něco takového odložit a zakrýt to oblakem zapomnění. Je třeba, abys to rozhodně a dychtivě překročil se zbožnou a planoucí láskou a pokusil se proniknout temnotou, která je nad tebou. Zasáhni tento hustý mrak nevědění ostrým šípem toužící lásky a za žádných okolností nepomysli na to, že bys ve svém úsilí nepokračoval... Kdybys chtěl tento záměr shrnout do jediného slova, aby sis jej snadněji zapamatoval, použij k tomu slova krátkého, nejlépe jednoslabičného. Čím bude kratší, tím lépe, neboť tak bude spíše dílem Ducha svatého. Vezmi slovo ‚BŮH‘ či ‚LÁSKA‘ a zvol to, které se ti líbí, možná ještě nějaké jiné, které bude co možná nejkratší. A vlož toto slovo pevně do svého srdce, takže tam vždy bude, ať se děje, co se děje. Bude tvým štítem a kopím v míru i ve válce. Tímto slovem budeš bušit do mraku a do temnoty, která je nad tebou. Tímto slovem zdržíš

všechno myšlení pod oblakem zapomnění. A to do té míry, že kdybys byl v pokušení přemýšlet o tom, co je to, po čem toužíš, toto jediné slovo bude dostatečnou odpovědí.“

Myšlenky o bdělosti:

*„Abyste se dokázali těšit ze symfonie,
je nutné umět naslouchat každému nástroji v orchestru.
Abyste mohli být ve stavu zvaném láska,
musíte umět vnímat jedinečnost a krásu každé věci či osoby kolem vás.
Těžko můžete milovat něco,
čeho si skoro ani nevšimnete.
A když si všimnete jen mála a ostatní vyloučíte,
pak to není láska, protože láska nikoho nevyklučuje,
naopak objímá veškerý život,
naslouchá symfonii jako celku,
nikoli jen nějakému jednotlivému hudebnímu nástroji.“
(Anthony de Mello)*

*„Pozdě jsem si tě zamiloval, krásu tak stará i tak nová.
Pozdě jsem si Tě zamiloval.
A pohled: Tys byl uvnitř
a já venku a hledal jsem tě tam
a napadal jsem to krásné, co jsi stvořil.
Tys byl se mnou, a já s Tebou nebyl.
Volal jsi a křičel a prolomils mou hluchotu;
leskl ses a zářil a zahrals mou slepotu;
vydával jsi vůni a nadechl jsem se a vzdychám po Tobě;
okusil jsem tě a hladovím a žízním po Tobě;
dotkl ses mě a planu touhou po Tvém pokoji.
Až k Tobě přilnu celou svou bytostí,
nikde pro mě nebude bolest a námaha
a můj život bude živý, celý naplněný Tebou.
(sv. Augustin z Hippo)*

2. Mlčení a ticho

S bdělostí souvisí mlčení. Nejde jen o prosté ne-mluvení, ale i o ztišení mysli. Člověk je rozptylován neustále různými myšlenkami a pohnutkami. Umět ztišit svou mysl a setrvat v tichu umožňuje „slyšet“ Boha. Přitom nejde o nějaké hlasy, zjevení, zázraky nebo extatické náboženské zážitky. Lidé kontemplativní jsou naopak velmi obezřetní vůči podobným projevům a varují před jejich vyhledáváním (Špidlík, 2002). Schopnost slyšet Boha spíše předpokládá určité „vyladění“ se. O významu cvičení v tichu svědčí i známý příběh o pouštním otce Agathonovi, který byl proslulý tím, že nosil v ústech kámen, aby se cvičil v mlčení. Cvičení ticha umožňuje rovněž postupně opouštět vlastní představy o Bohu. Už sv. Tomáš Akvinský říkal, že cokoli o Bohu řekneme, se mu spíše nepodobá, než podobá. Mnozí upozorňují na to, že Boha nelze poznávat jako nějaký „předmět“ z tohoto světa. Bůh zůstane vždycky někým nepochopitelným, kdo přesahuje naše možnosti porozumění a chápání. Jak uvádí sv. Řehoř z Nyssy: „Boha není možné vystihnout jménem, není možné si ho představit, není možné ho postihnout jakýmkoli jiným uvažováním. On zůstává zdaleka nepochopitelným nejen pro lidské, ale i andělské a jiné chápání. Není možné ho vystihnout slovy, je daleko vznešenější,



než co vyjadřují slova.“ Podobně píše i sv. Jan od Kříže: „Člověk se často opírá o nějaké své vědění nebo okoušení nebo poznání Boha. Ať je sebevětší, přece je velmi malé a nepodobné tomu, co je Bůh, a brání, aby mohl jít touto cestou. Takový člověk snadno zabloudí nebo se zdrží, protože nechce zůstat úplně slepý ve víře, která je jeho pravou vůdkyní.“ Místo spekulací o Bohu zve kontemplativní modlitba k ponoření se do hloubky Božího ticha. A společné ticho může být tím nejkrásnějším rozhovorem s Milovaným.

Myšlenky o mlčení a tichu:

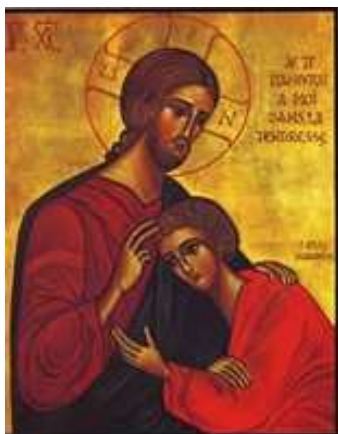
*„Mnozí dychtivě hledají, ale naleznou jen ti, kteří zůstávají ve stálém mlčení...
Každý, kdo se těší z množství slov, i když říká obdivuhodné věci, je vnitřně prázdný.
Jestliže miluješ pravdu, buď milovníkem mlčení.
Mlčení jako světlo slunce tě osvítí v Bohu
a vysvobodí tě od přeludů nevědomosti.
Mlčení tě sjednotí se samotným Bohem...
Nade všechny věci miluj mlčení:
přinese ti ovoce, které jazyk nemůže popsat.
Na začátku se musíme přinutit, abychom mlčeli.
Ale pak se zrodí něco, co nás k mlčení přitahuje.
Ať ti Bůh dá zakusit toto „něco“ zrozené z mlčení.
Kéž bys jen toto cvičil a nevypověditelné světlo tě pak ozáří...
za chvíli se z tohoto cvičení zrodí jistá sladkost v srdci
a člověk je téměř silou přitahován, aby v mlčení zůstal.“
(sv. Izák z Ninive)*

*„Vědoucí mlčení je matka modlitby, osvobození ze zajetí, ochrana před žárem,
stráž před nepřáti, vězení pláče, přítelkyně slz, skutečné pamatování na smrt,
malíř věčných muk, zaujetí posledním soudem, pomocník v utrpení, nepřítel nevázanosti,
druh vnitřního pokoje, odpůrce přehnané učenosti, rostoucí poznání, stvořitel rozjímání,
neviditelný pokrok, skrytá cesta vzhůru.
Milovník mlčení se přibližuje Bohu, tajně s ním prodlévá a je jím osvícen.“
(sv. Jan Klimak)*

*Ve chvílích ztišení se děje něco velice důležitého:
nacvičuje a prohlubuje se se důležitá schopnost
oprotit se, odevzdat
a díky tomu získat a zachovat si vnitřní svobodu.
Nacházíme smysl a naplnění života nikoli tím,
že něco vykonáme,
ale tím, že se oprostíme
od závislosti na svých představách,
přáních, myšlenkách a pocitech,
a otevřeme se jiné realitě,
která je větší než my sami.
Právě k tomu dochází ve ztišení,
v němž se uklidňuje aktivita ega.
(Jan Šedivý)*

3. Setkání a proměna

Modlitba by neměla být redukována na nějakou „meditační techniku“, v křesťanském pojetí jde



vždy o setkání s Bohem. Jak uvádí Michal Altrichter: „Duchovní chudoba neznamena, že vyprazdňujeme formu, ale že přijímáme Bohatého. K duchovní čistotě nepostačí, že se máme na pozoru před nečistým, ale že žijeme v zaujetí pro milujícího Čistého. Podobně určitá technika meditace ještě nepředstavuje zakoušení Boha.“ Známa ikona Krista a jeho milovaného učeníka (viz. obr.) znázorňuje výstižně o čem je v křesťanském pojetí kontemplativní modlitba.

Setkání s Bohem má proměňující moc, a to natolik, že se mystikové nebojí říkat, že se člověk postupně stává Bohem. Zároveň je však spojeno se smrtí – už Starý zákon připomíná, že vidět Boha tváří v tvář znamená zemřít.

Myšlenky o proměně díky setkání s Bohem:

*„Jako se lesklá a průzračná tělesa stávají neobyčejně zářící při doteku paprsku
a vysílají ze sebe novou zář,
tak duše, které jsou nositelkami Ducha svatého,
jsou od něho ozařovány.*

*I ony se stávají duchovními a na jiné rozlévají milost.
Zde je poznávání budoucích věcí, chápání tajemství,
odhalování věcí skrytých, rozdělování darů, nebeské společenství;
zde je radost, která nemá být nikdy ukončena, zde je vytrvalost v Bohu,
zde je podobnost s Bohem a to, nad co nemůže být žádáno nic vznešenějšího:
zde se stáváš Bohem.“ (Sv. Basil Veliký)*

*Chceme-li mít podíl na Boží milosti,
musíme putovat pouští a přebývat v ní.
Tam je možno úplně vyprázdnit přbytek duše
a veškerý prostor ponechat Bohu.
Pouští putoval izraelský národ,
žil tam Mojžíš, než na sebe vzal své poslání.
Pobyt na poušti je dobou milosti,
časem, kterým musí projít každá duše,
která chce přinášet plody,
neboť potřebuje ticho a usebrání
a musí zapomenout na vše stvořené.
Tam Bůh dává vyrůst svému království
a utváří v něm ducha niternosti.“*

(bl. Charles de Foucault)

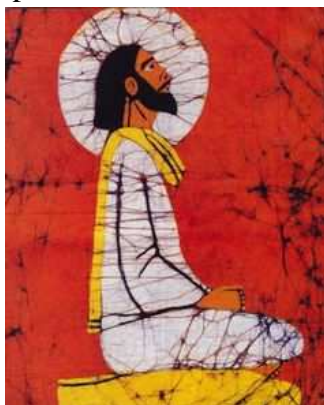
*Semeno hrušně roste,
aby se stalo hrušní.
Semeno ořechu roste,
aby se stalo ořechem.
Božské semeno v člověku roste,
aby se stalo Bohem.
Toto semeno může být ukryto a zahrabáno,
ale nikdy zničeno a zmařeno.*

(Mistr Eckhart)

*Duch svatý na způsob vanutí svým božským dechem
 velmi vznešeně pozvedá duši, uvědomuje ji a uschopňuje,
 aby i ona dýchala v Bohu tímž dechem lásky,
 kterým Otec dýchá v Synu a Syn v Otci
 a kterým je sám Duch svatý,
 jenž na ni dýchá v Otci a Synu ve zmíněném přetvoření,
 aby ji sjednotil se sebou.
 Protože by to nebylo opravdové a úplné přetvoření,
 kdyby se duše nepřetvořila ve tři Osoby Nejsvětější Trojice
 ve zjeveném a zjevném stupni.
 A tento dech Ducha svatého v duši,
 jímž ji Bůh přetváří v sebe,
 je pro ni tak vznešenou a jemnou hlubokou rozkoší,
 že to nelze vyjádřit smrtelným jazykem,
 ani lidský rozum jako takový nemůže něco z toho postihnout,
 protože ani o tom, co se děje v tomto časném přetvoření
 ohledně sdílení v duši, nelze mluvit,
 protože duše, sjednocená a přetvořená v Boha,
 vydechuje v Bohu do Boha sám Božský dech,
 který Bůh, jelikož ona je přetvořena v něj, vydechuje v sobě samém do ní.
 A v přetvoření, které má duše v tomto životě,
 dochází k témuž dýchání Boha do duše a duše do Boha velmi často,
 se vznešenou rozkoší lásky v duši,
 třebaže ne ve zjeveném a zjevném stupni jako v životě příštím.“
 (Sv. Jan od Kříže)*

4. Cvičení a vytrvalost

Jak jsem zmínil v úvodu, ačkoli kontemplace je chápána jako dar, jeho přijetí vyžaduje velkou míru úsilí a cvičení. Myšlenka „cvičení“ či „tréninku“ může na první pohled působit v oblasti modlitby až nepatřičně. Na druhou stranu si můžeme všimnout, že všichni mistři modlitby pravidelně trávili čas tím, že se modlili, sledovali „pokroky“ v modlitbě, zkoumali, co modlitbě prospívá a co jí škodí, vedli si záznamy (například proslulý deník sv. Ignáce) a dělali spoustu dalších věcí, které si člověk spojuje s „tréninkem“ nějaké dovednosti.



Je-li modlitba cvičením, je jako každé cvičení či trénink spojená s vytrvalostí. Každý, kdo se učil nějakou dovednost – ať to bylo v nějakém sportu, umění apod. – pravděpodobně potvrdí, že trénink vyžaduje čas a není vždy příjemný. To přesně odporuje dvěma přáními většiny lidí v současné společnosti – tedy aby člověk měl vše pokud možno hned a aby to bylo příjemné nebo alespoň bezbolestné. Ne vždy je modlitba nějak povznášející a příjemná, často je naopak prostá, vyprahlá a nezáživná. V tomto směru je vlastně velkou školou lásky – člověk se trpělivě věnuje něčemu, co pro něj není ani

příjemné ani hmatatelně užitečné a tím se učí vyjít ze sebe.

Myšlenky ke cvičení a vytrvalosti:

„Nešťastně prezentovaná nauka o milosti se neblaze podepsala především na modlitební odvaze. Vůbec není třeba pochybovat, že každý vstup Boha do života člověka je milost, tedy dar nevynutitelný a naprosto nezasloužený. Milost ale není a nechce být synonymem nevyzpytatelnosti, či dokonce zdráhavosti. A protože se o těch nejvyšších patrech modlitby (kontemplace) skoro vždycky a právem mluvilo jako o milosti... docházelo k fatálním závěrům. Kontemplativní modlitba naprosto podléhala režimu: Bůh buď dá, nebo nedá, je to jeho věc a nemá cenu se o nic snažit, můžeš jen čekat. Někaké velké usilování zavání až svatokrádeží. Takové naprosto zcestné uchopení milosti kromě jiného poškozuje obraz Boha. Na pomoc zde přišli i dva vynikající mistři, Jan od Kříže a

Tomáš Akvinský. *Také oni povzbuzovali a povzbuzují k odvaze toužit po nejvyšších modlitebních metách a odvážně oznámili světu, že modlitbě, a to i modlitbě vrcholové, tedy kontemplativní, sjednocující, se lze naučit. A také ji učili.*“ (Karel Satoria)

„Jsi-li tedy moudrý, ukaž, že jsi nádrží a ne průtokem. Neboť stoka skoro zároveň přijímá i vylévá, nádoba však čeká, až je naplněna, a pak to, co nadbývá, rozlévá bez vlastní škody, vědouc, že je zlořečený ten, kdo ničí, co mu patří... Věru, v Církvi dnes máme mnoho průtoků, nádrží však velmi málo. Takovou „lásku“ mají ti, skrze něž na nás stékají nebeské proudy, že chtějí dříve vylévat, než načerpali, jsou ochotnější mluvit než poslouchat a hotovi učit, čemu se neučili, a zpupně rozkazovat jiným, ač sami sebe neumějí ovládat.“ (sv. Bernard z Clairvaux)

„Když člověk cvičí návrat do nitra,
nemá lidské Já nic pro sebe.
Já by rádo něco mělo,
rádo by něco vědělo,
rádo by něco chtělo.
Než toto trojí „něco“ v člověku odumře,
zdá se to trpké.
Nepodaří se to za jeden den,
ani v krátkém čase.
Je třeba vytrvat,
neboť nakonec se to stane snadným a příjemným.“
(Johannes Tauler)

„Popadneš-li hůl trpělivosti, ihned přestanou dorážet drzí psi.
Trpělivost je neustálá námaha, která nezlomí duši
a neotřesou jí ani žádná vyrušení,
ať už dobrá, nebo špatná.
Dosahuje vítězství i skrze pády...
Válka osvědčila vojákovu lásku ke králi,
čas modlitby a modlitební návyky
dosvědčili mnichovu lásku k Bohu.“
(Sv. Jan Klimak)

5. Očišťování

V souvislosti s modlitbou se často mluví o očišťování. Jde vlastně jen o jiné pojmenování proměny člověka v Boha, o které jsem se zmínil ve třetí části. Očišťování zdůrazňuje bolestivou stránku tohoto přerodu, v němž se člověk setkává s Bohem a prochází proměnou, tak jako se postupně stává z vlhkého dřeva plamen ohně (sv. Jan od Kříže). Očišťování se děje na různých úrovních – od žádostí, představ Boha až po „smrt“ vlastního já.



Myšlenky k očišťování:

„Abys došel zakoušení všeho,
nechtěj zakoušet v ničem nic.
Abys došel vlastnění všeho,
nechtěj vlastnit v ničem nic.“

*Abys došel k tomu, že budeš vším,
nechtěj čímkoli být v ničem.
Abys došel toho, co nezakoušíš,
musíš jít tamtudy, kde nic nezakoušíš.
Abys došel toho, co nevíš,
musíš jít tamtudy, kde nic nevíš...
Až dosáhneš toho, že budeš mít všechno,
musíš to mít tak, že nebudeš nic chtít.
Neboť chceš-li mít i jen něco z čehokoli,
nemáš svůj poklad čistě v Bohu.“
(Sv. Jan od Kříže)*

*„Ó, živý plameni lásky,
který něžně zraňuješ
v nejhlubším středu mé duše!
Když už nejsi bolestivý
skonči už, chceš-li,
protrhni závoj tohoto
sladkého setkání.*

*Ó, příjemný žehu!
Ó, ráno blaživá!
Ó, hebká ruko!
Ó, jemný doteku,
který ví, co je věčný život
a splácí každý dluh!
Když zabiješ
smrt jsi změnil v život.*

*Ó, lampy ohnivé,
v jejichž zářích
hluboké jeskyně smyslu,
který byl temný a slepý,
s podivuhodnými přednostmi
dávají spolu teplo a světlo
svému Drahému!*

*Jak mírně a láskyplně
procitáš v mém lůně,
kde jenom skrytě přebýváš!
A ve tvém příjemném dechu,
plném dobra a slávy,
jak jemně rozněcuješ mou lásku!“
(sv. Jan od Kříže)*

*„Oproštěný člověk
se nemá stále starat o to,
co by potřeboval,
ale má dbát na to,
co by mohl postrádat.“
(bl. Heinrich Susso)*

6. Jednoduchost

Mnoho lidí má o kontemplaci, meditaci nebo mystice představu, že jde o složité, záhadné a tajemné jevy. Svým způsobem je to pravda, protože setkání s Bohem je zároveň setkáním s Tajemstvím, které člověka přesahuje. Ale tajemné neznamena totéž, co složité. Kontemplativní modlitba je naopak velice jednoduchá a prostá. Nejde o nějaké složité rituály, systémy, postupy. Jde o jednoduché bytí v Bohu.

Myšlenky k jednoduchosti:

*Naučit se medítovat
je ta nejpraktičtější věc na světě.
Na začátku potřebujete jen jedinou vlastnost,
a to skutečně chtít medítovat.
Jednou z velkých obtíží při učení se medítaci je,
že je to tak prosté.
Spousta lidí si myslí,
že hodnotu má jen to, co je složité.
Abyste mohli medítovat,
je třeba se naučit být prostí,
a to je skutečná výzva pro každého z nás.
Většinou, když jsme se něco učili,
učili jsme se něco dělat.
Při medítaci se neučíme něco dělat,
učíme se být.
Je to učení se být sám sebou,
vstoupit do daru vlastního bytí.
(John Main)*

*„V „modlitbě srdce“ hledáme především
nejhlubší základ své existence v Bohu.
Nepřemýšlíme o dogmatech víry nebo o „tajemstvích“.
Spíše se snažíme získat přímé existenciální porozumění,
osobní zakoušení nejhlubších pravd života a víry,
nalézt sama sebe v Boží pravdě.“
(Thomas Merton)*

7. Každodennost

Kontemplativní modlitba se neomezuje na určitý čas strávený „cvičením“ modlitby, vyhrazenému času pro modlitbu. Ovoce modlitby by mělo pronikat do každodenního života. Pravidelné cvičení je nezbytné, ale pokud se naše kontemplativní modlitba nijak neprojevuje v těch nejobyčejnějších věcech, v tom, jak se zdravíme se sousedy, jak zvedáme telefon nebo jak vynášíme odpadky do popelnice, pak ještě stále něco důležitého schází.



Myšlenky ke každodennosti:

*Vědomá pozornost není omezena
pouze na dobu sezení v tichu.
Kontemplací se může stát
pohled z okna,*

*poslech hudby nebo vnímání zvuků,
chůze,
čekání v obchodě
nebo rozhovor se sousedem.
Každá činnost,
každý pohyb,
každé slovo
se může stát součástí naší cesty do hloubky,
která je daleko víc
než určitá technika spojená s určitým držením těla.
Podstatné je,
abychom nejen modlitbu ticha,
nýbrž všechno dělali usebraně,
beze spěchu
a s největší pozorností,
jaké jsme schopni.
Kontemplace není metoda,
je to především způsob,
jak myslíme,
jak mluvíme,
jak jednáme,
jak žijeme.*

Jan Šedivý

*Když se noří ruka do vědra vody,
když se dmychá dmychadlem oheň,
když se řadí nespočetné řady čísel
na psacím stole účetního,
když tě spálilo slunce a ty se ponořuješ do
bláta rýžového pole,
když stojíš před vysokou slévárenskou pecí
- a když se tím neuskutečňuje stejný duchovní život,
jako kdybys dlel na modlitbě v klášteře,
pak svět nebude nikdy spasen.*

Mahátma Gándhí

Závěrem

Ačkoli kontemplativní modlitba má v křesťanství dlouhou tradici sahající až do prvních staletí po Kristu, zdá se, že v posledních desetiletích došlo k obnovenému zájmu o spiritualitu v obecném slova smyslu a o kontemplaci konkrétně. Možná se naplňuje vize velkého teologa Karla Rahnera, který prý prohlásil, že „církev budoucnosti bude buď církví mystiků, kteří zakusili Boha, anebo nebude vůbec.“ Možná, že na znovuzrození křesťanské kontemplace má svůj podíl rychlejší sdílení informací. Pravděpodobně zde významnou roli sehrál i intenzivní dialog, ke kterému vybízel II. Vatikánský koncil – dialog různých křesťanských církví (včetně dialogu s Východními církvemi), ale i dialog s různými jinými náboženstvími, zejména buddhismem. Mezi významné křesťanské osobnosti, které se podílely na tomto plodném dialogu a představují dodnes významný zdroj inspirace pro kontemplativní modlitbu, jsou například jezuité Hieronymia Lassale, William Johnston či Anthony de Mello, benediktyň John Main, Lawrence Freeman či Bede Griffiths, cisterciák Thomas Keating či trapista Thomas Merton. Na jejich průkopnickou práci navazuje většina současných škol kontemplativní modlitby.

Literatura:

- BOURGEAULT, C. Modlitba usebrání: Cesta k vnitřnímu probuzení. Praha: Portál, 2015.
- BRATR LAWRENCE. Praxe provádění přítomnosti Boží. Praha: Unitaria, 1990.
- DE FIORES, S., GOFFI, T. (eds.) Slovník spirituality. Kostelní vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999.
- DE MELLO, A. *Bdělost*. Brno: Cesta, 2004.
- DE MELLO, A. *Cesta k lásce*. Brno: Cesta, 1997.
- DE MELLO, A. *Spojení s Bohem*. Brno: Cesta, 1999.
- EL-MESKIN, M. Rady k modlitbě: Pohled křesťanského Východu. Kostelní vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2014.
- FRANTIŠEK SALESKÝ. Pojednání o lásce k Bohu. Olomouc: MCM, 2003.
- FREEMAN, L. Křesťanská meditace. Praha: Vyšehrad, 2010.
- IGNÁC Z LOYOLY. Souborné dílo. Olomouc: Refugium, 2005.
- JALICS, F. Cesta kontemplace. Praha: Triton, 2015.
- KABAT-ZINN, J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Dell, 2013.
- KEATING, T. Pozvání k lásce. Praha: Zvon, 1996.
- KLIMAKOS, I. Nebeský žebřík. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2015.
- MISTR ECKHART. O jiskře duše a obrazu ticha. Praha: H & H, 2015.
- MISTR ECKHART. Slovo věčnosti. Praha: Malvern, 2011.
- Oblak nevěděmí*. Praha: Pragma, 2000.
- ŠEDIVÝ, J. O kontemplaci. Brno: Cesta, 2014.
- ŠPIDLÍK, T. Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba. Velehrad: Refugium, 1999.
- ŠPIDLÍK, T. Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka. Velehrad: Refugium, 2002.
- TEREZIE OD JEŽÍŠE. *Život*. Řím: Křesťanská akademie, 1983.
- Upřímná vyprávění poutníka svému duchovnímu otci*. Velehrad: Refugium, 2001.
- VÁCHA, M., SATORIA, K. *Život je sacra zajímavěj*. Brno: Cesta, 2013.