

John Main Ticho a hluboký klid

KŘEŠŤANSKÁ
MEDITACE
NA KAŽDÝ DEN

Vybral a sestavil
Paul T. Harris

Vyšehrad
Karmelitánské nakladatelství

*Vydání knihy v českém jazyce finančně podpořilo
Světové společenství pro křesťanskou meditaci
(The World Community for Christian Meditation,
www.wccm.org)*

Paul Harris (ed.)
Silence and Stillness in Every Season:
Daily Readings with John Main

This collection © Paul Harris 2010
Foreword © Laurence Freeman OSB 2010
Translation © Barbora Hrobařová, 2016

ISBN 978-80-7429-645-1
(Vyšehrad, spol. s r. o.)

ISBN 978-80-7195-907-6
(Karmelitánské nakladatelství, spol. s r. o.)

Předmluva

Meditace i její popis jsou vskutku prosté. John Main často říkával, že k tomu, abychom se naučili medítovat, není třeba zvládnout žádnou složitou techniku ani přečíst stohy knih. V porovnání s většinou ostatních dovedností, jimž se v životě musíme naučit, je meditace nicméně čímsi mimořádně subtilním. Slovo „prostý“, jak je chápal a používal John Main, zde rozhodně neznamená „snadný“.

Jak víme z mnoha jiných disciplín – ať už je to zdravé stravování, studium či fyzické cvičení – silná motivace, to, že se *chceme* učit, musí jít ruku v ruce s jasným porozuměním tomu *proč*. Není nic snazšího, než se plni ideálů vrhnout do nové praxe. Osvojit si však prostotu, jež nám umožní v této praxi vytrvat a učinit z ní přirozenou součást našeho každodenního života, to je už náročnější a žádá si to svůj čas.

John Main říkával, že pokud se chceme naučit medítovat, musíme to hlavně myslet vážně. Tato vážnost není totéž co zachmuřenost či pocit osobní důležitosti, není to ani přílišné zaujetí technikou. Také bychom neměli zaměňovat meditaci s jinými doplňkovými praktikami, ať fyzickými či mentálními. Vážnost, tvrdil John Main, vede k radosti. A radost je základním předpokladem každého efektivního učení. Myslet to s meditací vážně podle něj znamená se jí prostě věnovat. Pravidelná ranní a večerní meditace tvoří pevný základ cesty, říkával. Pokud však jde o rychlost, s jakou si člověk tuto každodenní disciplínu osvojí, byl realista. Někteří s tím nemají žádný problém, jiní svádějí

letitý boj. Z duchovního hlediska nás samotný proces učí smyslu trpělivosti a přijímání sebe sama. Příliš tedy nezáleží na tom, jak dlouho nám to potrvá. Důležité je, že jsme na cestě. Čím rychleji se však dáme do kroku a upevníme svůj každodenní rytmus ranní a večerní meditace, tím lépe pro nás i naše působení ve světě.

Perfekcionismus, onu zhoubu každého duchovního růstu, musíme nahradit pokorou a prostotou. S nimi můžeme jednoduše začínat stále znovu. Budeme potřebovat veškerou dostupnou pomoc. John Main nás však ujišťuje, že se nám jí v pravý čas dostane. Taková byla i moje zkušenost uprostřed společenství založeného Johnem Mainem před 35 lety. Pomoc často přichází, když vás už opustí veškerá naděje, doslova v hodině dvanácté. Když se však nevzdáme, nevzdá to s námi ani ona.

Tuto knihu čtení na každý den sestavenou z textů Johna Maina můžete číst v době ranní svěžesti, nebo právě v hodině dvanácté, před každou meditací či po ní jako součást podpůrného rituálu, nebo v ní můžete namátkou hledat potřebné poučení. Výběr je sestaven tak, aby pro nás mohl každý rok být novým vykročením na cestě – aby nám připomínal, že jsme všichni začátečníci. Paul Harris navíc jim dodává na působnosti. Jako mnich prožíval John Main každý den se silným smyslem pro posvátný čas. Necháte-li se na své každodenní pouti doprovázet jeho moudrostí a laskavostí, naleznete průvodce, který vás bude inspirovat, podporovat v bdělosti a který vám pomůže vytrvat na cestě.

Laurence Freeman OSB
Velikonoce 2010

Leden

1. LEDNA

To nejdůležitější, co potřebujete vědět o meditaci, je *jak* medítovat. Považuji rovněž za důležité vědět, *proč* bychom měli medítovat, avšak předně musíte vědět, co dělat. Dovolte mi vám to ještě jednou připomenout, abyste v tom měli jasno. Zvolte si co nejtišší místo. Co se týče pozice těla, hlavní pravidlo zní: sedět se vzpřímenou páteří. Posadte se – buď na podlaze, nebo na židli s rovným opěradlem – a dbejte na to, abyste měli páteř co nejvíce vzpřímenou. Zlehka zavřete oči.

Zvolte si slovo, které budete používat při meditaci. Navrhuji slovo *maranatha*. Prostě a pomalu opakujte toto slovo ve svém srdci, v hloubce své bytosti, a v opakování pokračujte stále dál. Naslouchejte mu jako zvuku. Vyslovujte ho tiše, zřetelně, ale naslouchejte mu jako zvuku. Je-li to možné, měli byste medítovat každé ráno a každý večer. Lze, myslím, popravdě říci, že nebudete-li medítovat každé ráno a každý večer, nikdy se to nenaučíte. Prostě si na meditaci musíte vyhradit čas.

Cesta nevědění (The Way of Unknowing)

2. LEDNA

Meditace je cesta ke svému vlastnímu středu, k základům vlastní bytosti a setrvání zde – klidně, tiše a pozorně. V podstatě je to cesta, která nás učí být bdělými, plně živými a tichými. Cestu k této bdělosti představuje ticho a klid. Pro dnešního člověka je to trochu problém, neboť v současné

kultuře všudypřítomných tranzistorů má většina z nás s tichem pramalou zkušenost, může se ho přímo děsit. Na ticho si však musíme zvyknout. Proto je meditace cesta, na níž se učíme vyslovovat slovo vnitřně ve svém srdci.

Myslím, že se všichni musíme naučit, že nejde ani tak o to ticho vytvářet. Ticho je už zde, uvnitř nás. Musíme do něho vstoupit, stát se jím. Smysl i obtížnost meditace tkví právě v tom, dovolit si být tak tichým, aby se toto vnitřní ticho mohlo objevit. Protože tímto tichem k nám hovoří Duch.

Učit se vyslovovat mantru, opakovat své slovo, opouštět veškerá ostatní slova, myšlenky, představy i fantazie znamená učit se vstupovat do přítomnosti Ducha, který sídlí v našem nejhlubším nitru a přebývá tam v lásce. Boží Duch přebývá v našich srdcích v tichu. A my musíme pokorně a s vírou vstoupit do této tiché přítomnosti.

Nejdůležitějším cílem křesťanské meditace je dovolit Boží tajemné a tiché přítomnosti v nás, aby se čím dál tím víc stávala nejen skutečností, ale přímo ústřední skutečností našeho života; dovolit jí, aby se stala tou skutečností, která dává smysl, tvar a cíl všemu, co děláme, všemu, čím jsme.

Slovo do ticha (Word Into Silence)

3. LEDNA

Těžko říci, kde se v člověku bere touha začít medítovat. Už po léta je to pro mne záhadou. Zdá se, že existuje tolik různých důvodů, proč lidé začínají s meditací. Existuje však patrně jediný důvod, proč v ní lidé pokračují. Dal by se mohl popsat jako rostoucí oddanost skutečnosti.

Čím déle budete medítovat, čím déle budete schopni vytrvat i v obtížích a stále znovu začínat, tím jasnější vám bude, že *musíte* pokračovat, pokud chcete žít smysluplně a z hloubky. Nikdy nesmíte zapomenout na cestu meditace: na opakování mantry od začátku do konce. Je to základní

a samozřejmá zkušenost. Nedopusťte, aby vám cokoli zpochybnilo její pravdivost. Při čtení můžete narazit na různé varianty a alternativy. Avšak disciplína, askeze meditace, na nás zcela absolutně klade jediný požadavek: musíme opustit sebe sama tak naprosto, tak naprosto opustit své myšlenky, analýzy a pocity, že budeme zcela k dispozici Druhému. Musíme tak učinit úplně a absolutně, a to je také požadavek mantry: opakovat ji od začátku až do konce, s veškerou prostotou a absolutní věrností.

Cesta nevědění (*The Way of Unknowing*)

4. LEDNA

Znovu a znovu opakují mistři modlitby jednoduchou praktickou radu: „Vyslovuj svoji mantru, používej toto slůvko.“ *Oblak nevědění* radí: „A nemodli se mnoha slovy, ale slovem krátkým, nejlépe jednoslabičným. Vlož toto slovo pevně do svého srdce, takže tam bude vždy, ať se děje, co se děje. Tímto slovem zadržíš všechno myšlení.“²

Opat Chapman ve svém slavném dopise ze svatomichalské mše v Downside z roku 1920 popisuje prosté, věrné užívání mantry, jež objevil spíše vlastní odvážnou vytrvalostí v modlitbě než díky svým učitelům. Objevil prostý, lety prověřený způsob modlitby, který přišel na Západ s mnišskou tradicí, přičemž tento způsob modlitby poprvé ovlivnil západní mnišství prostřednictvím Jana Kassiana na konci 4. století. Kassian sám jej získal od svatých mužů pouště, kteří kladli jeho počátky dále, než sahala paměť, až do času apoštolů.

Hodnota této starobylé tradice křesťanské modlitby založená na opakování mantry tkví především v její naprosté

² *The Cloud of Unknowing*, kap. 7, 39. (Český překlad je částečnou citací překladu Pavla Tomana, *Oblak nevědění. Zásadní dílo středověké mystiky*. Praha: Pragma, 2000. Pozn. překl.)

jednoduchosti. Splňuje všechny požadavky a rady mistrů týkající se modlitby, protože nás vede do harmonického, pozorného klidu mysli, těla i ducha. Nevyžaduje žádný zvláštní talent či dar, kromě opravdového úmyslu a odvahy vytrvat. „Čistota srdce je přístupná všem, bez ohledu na to, zda umějí číst,“ říkal Kassián, „ani prostota venkovanů pro ni není překážkou, neboť tato čistota je všem nablízku, stačí jen stálým opakováním těchto slov udržet mysl a srdce pozorné vůči Bohu.“

Naší mantrou je prastará aramejská modlitba: *Maranatha, maranatha.* „Přijď, Pane. Přijď, Pane Ježíši.“

Slovo do ticha (Word Into Silence)

5. LEDNA

Jakýkoli trvalý růst potřebuje pevné kořeny. Každý z nás je povolán k pevnému zakořenění v Kristu. Myslím, že v jistém smyslu je meditace skutečným návratem k naší původní nevinnosti. Církevní otcové říkali této cestě „čistota srdce“. Ježíš každého z nás vyzývá, abychom našli tuto čistotu nezaštrněnou sobectvím, nezaštrněnou představami, nezaštrněnou touhou.

Meditace nás vede k jasnému pohledu, který vychází z prvotní a věčné jednoduchosti. Jsme jednoduše spokojení, protože jsme s Ním, spokojení, že můžeme s dětskou prostotou vyslovovat své slovo, své jediné slovo, a to od začátku až do konce meditace.

Začít meditovat nevyžaduje nic jiného než odhodlání. Odhodlání začít objevovat své kořeny, svůj potenciál, začít se vracet ke svému zdroji. A naším zdrojem je Bůh. V totální prostotě meditace za všemi myšlenkami a představami začínáme objevovat, že se nalézáme v Bohu. V Bohu, ve kterém žijeme, hýbáme se a jsme. Toto narůstající vědomí, jež k nám přichází v tichu a v každodenním odevzdání, se snažíme vyjádřit pojmem „nerozdělené vědomí“.

Meditace je právě tímto stavem prostoty, který je plným rozvinutím a dozráním naší prvotní nevinnosti... Křesťanství přitom hlásá cosi podivuhodného: každý z nás je zván k tomuto prostému, milujícímu sjednocení s Bohem. Právě to nám přišel Ježíš oznámit a sám naplnit. Každý z nás je zván, aby se otevřel tomuto sjednocení.

Okamžik Krista (*Moment of Christ*)

6. LEDNA

Tím, jak se setkávám a medituji s tolika lidmi, kteří sledují tuto mimořádnou a nádhernou cestu uprostřed svých každodenních povinností, chápu dnes jasněji než kdykoli předtím pravou povahu cesty, po níž spolu kráčíme. Poznáváme ji jako cestu posilující víru, prohlubující naši schopnost milovat a být milován, a takto rozšiřující náš pohled na skutečnost.

A poznáváme ji rovněž jako cestu, jež si žádá stále více víry. Čím jsme blíže vrcholu hory, tím je svah strmější a stezka užší. Zároveň se nám však také otevírá výhled, posiluje naši inspiraci a činí nás pokornějšími a dává nám sílu ke stále hlubší oddanosti potřebné k posledním etapám výstupu...

Meditace, jakožto cesta života věrně a ukázněně zakotveného v modlitbě, je naší cestou k této pravé zkušenosti ducha, zkušenosti Ducha. Jak si každý, kdo sleduje tuto cestu, brzy sám ověří, její nároky na nás se zvyšují s každým dalším krokem. Jak se zvyšuje naše schopnost přijímat zjevení, cítíme rovněž přirozené nutkání odpovědět a otevřít se mnohem velkoryseji a méně vlastnický.

Podivné a zároveň úžasné na tom je, že tento nárok se nepodobá žádnému jinému nároku, který na nás kdy byl kladen. Většinu nároků vnímáme jako omezení své svobody, avšak tento nárok není nic menšího než pozvání k úplné svobodě ducha – svobodě, kterou zakoušíme, když

jsme odvráceni od sebe samých. To, co se jeví jako požadavek naprostého odevzdání, je ve skutečnosti příležitost k nekonečné realizaci našeho potenciálu. Avšak abychom toto pochopili, nemůžeme uhýbat před skutečností, že onen požadavek je absolutní, a proto i naše odpověď musí být absolutní. *Přítomný Kristus (The Present Christ)*

7. LEDNA

Meditace není čas slov, jakkoli krásně a upřímně formulovaných. Všechna naše slova jsou zcela neúčinná, když vstoupíme do hlubokého a tajemného společenství s Bohem. Abychom dosáhli posvátného a tajemného společenství s Božím slovem skrytým v našem nitru, musíme mít nejprve odvahu prohlubovat své mlčení. V hlubokém tvůrčím tichu se s Bohem setkáváme způsobem, který překračuje všechny naše intelektuální a vyjadřovací schopnosti. Musíme naslouchat, soustředit se, pozorně vnímat spíše než myslet.

Ticho je skutečně naprosto nezbytné pro naše duchovní zdraví, a nikoli pouze zdraví, ale též schopnost být tvůrčí, stavět se tvůrčím způsobem k životu, k prostředí, k přátelům. Protože ticho dává našemu duchu prostor dýchat, prostor být. V tichu se nemusíte ospravedlňovat, omlouvat se za sebe, snažit se na někoho zapůsobit. Musíte jen být, a to – když ji zažijete – je ta nejnádhernější zkušenost. A úžasné na tom je, že uprostřed této zkušenosti jste naprosto svobodní. Nesnažíte se hrát jakoukoli roli, nesnažíte se naplnit něčí očekávání.

Slovo do ticha (Word Into Silence)

8. LEDNA

Od počátků křesťanství naplňovali mužové i ženy modlitby zvláštní poslání přivádět své současníky, či dokonce následující generace, ke stejnému osvícení, stejnému zro-

zení v Duchu, jakému učil Ježíš. Jedním z těchto učitelů byl i Jan Kassián, žijící ve 4. století, který bývá považován za jednoho z nejvlivnějších učitelů duchovního života na Západě. Jeho mimořádný význam coby učitele a inspirátora svatého Benedikta a tak celého západního mnišství, spočívá v roli, kterou sehrál při přenesení duchovní tradice Východu do západní praxe.

Kassián poprvé zahořel zápallem pro modlitbu a pevně se rozhodl na této cestě vytrvat, když pozorně naslouchal učení svatého opata Izáka. Opak Izák hovořil výmluvně a s upřímností, avšak ve své první *Rozpravě* Kassián dodává: „Tato slova svatého Izáka nás spíše oslnila, než uspokojila, protože jsme cítili, že nám sice vyjevil znamenitost modlitby, avšak dosud jsme neporozuměli její povaze a síle, díky níž bychom mohli dosáhnout nepřetržité modlitby a setrvat v ní.“³

Kassián a Germanus se pak za několik dnů pokorně vrátili k opatu Izákovi s prostou otázkou: „Jak se máme modlit? Nauč nás to, ukaž nám to.“ Jeho odpověď, kterou lze nalézt v Kassiánově desáté *Rozpravě*, měla rozhodující vliv na západní chápání modlitby až do našich dnů.

Tyto související aspekty modlitby, chudoby a spásy vedou Kassiána k tomu, že nazývá stav, který v modlitbě zakoušíme, stavem „veliké chudoby“. „Mysl by se měla neustále držet mantry“, píše Kassián, „dokud nedojde k tomu, že posílena jejím soustavným užíváním odvrhne bohaté a hojné předivo všemožných myšlenek a omezí se na chudobu jediného verše... Ti, kdo skuteční tuto chudobu, snadno dosahují prvního blahoslavenství: ‚Blahoslavení chudí v duchu, neboť jejich je nebeské království.‘“⁴

Slovo do ticha (*Word Into Silence*)

³ *Collationes* 9,36.

⁴ Mt 5,3.

9. LEDNA

Neexistují žádná částečná řešení. Nemůžete se rozhodnout, že budete meditovat jen trochu. Můžete se rozhodnout meditovat a zasadit svůj život do skutečnosti. Dle mého chápání je právě to smyslem evangelií. Právě to je smyslem křesťanské modlitby. Být oddaný životu, věčnému životu. Ježíš učil, že království nebeské je zde a nyní, a na nás je, abychom se mu otevřeli, tj. oddali se mu.

Cesta života bez omezení a hranic vyžaduje z naší strany otevřenost, velkorysost a prostotu. A především vyžaduje oddanost. Nikoli oddanost nějaké ideologii, ale oddanost ve smyslu závazku, že se ve svém vlastním životě budeme každý den vracet ke kořenům svého vlastního bytí, že budeme svůj život prožívat s pozorností, vytvářet v něm prostor, abychom mohli žít skutečně plně. Mlčením a prostotou meditace se učíme, že se tohoto závazku vytvářet prostor nemusíme bát.

Myslím, že se všichni bojíme závazku, bojíme se oddanosti, protože nám připadá jako něco omezujícího. Říkáme si: „Když se oddám meditaci, nebudu moci dělat jiné věci.“ Domnívám se nicméně, že každý z nás zjistí, že tato obava mizí se skutečnou oddaností vůči vážnosti, otevřenosti, lásce vycházející nikoli z povrchu našeho bytí, ale z jeho hlubin. Všichni shledáme, že zkušenost meditace naše perspektivy rozšiřuje, nikoli zužuje, a že nepřináší omezení, ale svobodu.

Okamžik Krista (*Moment of Christ*)

10. LEDNA

Rád bych se dotknul konkrétní otázky, již všichni řešíme. Je to otázka rozržitosti. Co dělat, když začneme meditovat a do mysli vstoupí rozptylující myšlenky? Tradice nám v tomto směru radí nevšímat si jich a opakovat své slovo, stále dál opakovat své slovo. Neplývejte energií tím, že svaštíte čelo a budete si říkat: „Nebudu myslet na to, co

si dám k večeri“ nebo „koho dnes uvidím“ nebo „kam zítra půjdu“ nebo cokoli jiného, co vás právě napadá. Nesnažte se užívat energii na zahánění rozptylujících myšlenek. Prostě jim nevěnujte pozornost, a to tak, že budete opakovat své slovo.

Okamžik Krista (*Moment of Christ*)

11. LEDNA

Jan Kassián viděl smysl meditace v zaměření mysli na chudobu jediného verše. Později to plně objasnil velmi poučným výrazem. Hovořil o tom, že se člověk musí stát *svrchovaně chudým*.⁵ Meditace vám určitě přinese nové porozumění významu chudoby. Když vytrváte na cestě mantry, začnete z vlastní zkušenosti stále hlouběji chápat, co měl Ježíš na mysli, když řekl: „Blahoslavení chudí duchem.“⁶ A tím, jak budete věrně a vytrvale opakovat mantru, poznáte rovněž velmi konkrétním způsobem smysl věrnosti.

V meditaci tedy uznáváme vlastní chudobu. Zříkáme se slov, myšlenek, představ, a činíme tak tím, že svou mysl zaměříme na chudobu jediného slova. Proces meditace je tak vlastně prostota sama. Abychom zakoušeli její přínos, je třeba medítovat dvakrát denně a každý den, bez výjimky. Nejkratší doba je dvacet minut, dvacet pět až třicet minut představuje více méně průměr. Je také dobré medítovat pravidelně na stejném místě ve stejném čase, neboť to v našem životě posiluje tvůrčí rytmus. Meditace je přitom jakýmsi metronomem.

Avšak to vůbec nejdůležitější, co bychom měli mít na paměti, pokud jde o meditaci, je potřeba poctivě opakovat mantru po celý čas meditace, po celý čas, který autor *Oblaku nevědění* nazývá „časem práce“.

Slovo do ticha (*Word Into Silence*)

⁵ *Collationes* 10,11.

⁶ Mt 5,3.

12. LEDNA

Meditace je pro nás tak důležitá tím, že nám pomáhá prožívat život jako proces celkového růstu. Smysluplný život se vyznačuje neustálým prohlubováním a zráním. Myslím, že není nic smutnějšího, než když člověku ubíhají léta života, aniž by se sám jakkoli posunul, aniž by skutečně integroval svou zkušenost.

Meditace je důležitá, protože vede k tomu, co představuje první fázi každého růstu, k zapuštění kořenů. Tím, že každé ráno a každý večer meditujeme, věnujeme každý den tomuto zakořenění. Člověk jako celek začne růst, když zapustí kořeny ve svém nejhlubším, nejvnitřnějším středu. Naše společnost nám poskytuje všemožnou pomoc k intelektuálnímu rozvoji. Avšak ani zdaleka nám tolik nepomáhá růst duchovně. Nalézt vlastního ducha, střed své osobní identity, a blíže se s ním seznámit znamená čerpat životní sílu z tohoto středu. Člověk již není zmítán každým poryvem větru, který právě rozčeří povrch, ale nachází zakotvení sám v sobě. Rostlina ke svému růstu potřebuje, aby ji někdo zasadil, ona mohla zapustit kořeny a pak byla dále pěstována. Meditace, díky svému vysoce praktickému zaměření, nás den po dni vede k pěstování života z ducha, k návratu ke kořenům ve vlastním středu.

Cesta nevědění (The Way of Unknowing)

13. LEDNA

Věřím však, a věřím, že taková je víra tradice (přičemž zkušenost a tradice jsou zde opět totéž), že čím více o Bohu „přemýšlíme“, představujeme si Ho nebo rozněcujeme svou fantazii až k vlastním živým vizím, tím méně Jej můžeme zakoušet. Tím nechci snižovat význam teologie, filozofie nebo umění. Tyto tři plody naší mysli a srdce mají však z nejvyššího hlediska hodnotu jen tehdy, povzbuzují-li k cestě za hranice omezeného lidského vědomí,

jestliže tuto cestu objasňují nebo pročištějí. Na oněch hranicích se setkáme s průvodcem, který je neomezeným vědomím, s Osobou Ježíše Krista. K této hranici dojdeme, jen pokud cestujeme nalehko, pokud jsme vše opustili a pokud obejmeme Toho, kdo na nás čeká, s absolutní důvěrou. V tom okamžiku víme z vlastní zkušenosti, že On je Cesta, Pravda a Život.⁷

Dopisy od srdce (*Letters From the Heart*)

14. LEDNA

Proč byste měli meditovat? Proč by měl kdokoli z nás meditovat? Tradice, která nás všechny svedla dohromady, říká, že to, co každý z nás potřebuje, chce-li žít život v plnosti, chce-li plně rozvinout svého ducha, je čistota srdce – ono jasné vnímání, které nám umožní vidět skutečnost takovou, jaká je, vidět sám sebe takového, jaký jsem, vidět druhé takové, jací jsou: jako vykoupené a Bohem milované. A vidět Boha takového, jaký je: jako absolutní Lásku. K takovému vidění je třeba čistoty srdce, což znamená schopnost hledět přímo před sebe, aniž bychom svůj pohled tříštili prismatickým zrcadlem.

Kierkegaard definuje čistotu srdce jako schopnost chtít jednu věc.⁸ To jediné, co musíte chtít, když medituji, je vyslovovat svou mantru, opakovat své slovo, překročit všechny osobní složitosti, všechny složitosti do sebe zahleděného vědomí a být tiší a klidní. Proto má fyzický klid takový význam, působí jako svátost, vnější znamení klidu vnitřního. Čistota srdce je uskutečněná prostota.

Potřebujeme ji všichni, všichni potřebujeme čistotu srdce – umožňujeme nám s pokorou vidět, co je před našima

⁷ Odkaz na J 14,26. (Pozn. red.)

⁸ V knize publikované i v češtině: Kierkegaard, Søren Aabye. *Čistota srdce, aneb Chtít jen jedno*. Praha: Kalich, 1989. (Pozn. red.)

očíma, a vidět to naprosto jasným pohledem. Ještě jednou bych vám rád připomněl, že každý z nás, kdykoli usedne k meditaci, je začátečník. Začínáme vždy znovu, odkládáme všechny své strachy, úzkosti, naděje i plány. Odkládáme vše, abychom se otevřeli nejvyššímu smyslu své existence, jímž je sjednocení, sjednocení se sebou samým, sjednocení s Bohem a sjednocení s celým stvořením. Proces meditace je procesem sjednocování a cesta k němu je cestou jednoho slova: *ma-ra-na-tha*. Neklesejte na mysl, bude-li pro vás setrvání u jednoho slova obtížné, ale setrvejte u něj. Neklesejte na mysl, budou-li vás obtěžovat rozptylující myšlenky, ale setrvejte u svého slova.

Plně živý (*Fully Alive*)

15. LEDNA

Dovolu, abych vám znovu připomenul význam samotné disciplíny. V klidném sezení spočívá první krok vzdalující nás od egoismu, zájmu o sebe sama, o své tělo. Tedy klidně sedíte. Noříte se do oblastí prostoty a jednoduchosti uvnitř sebe sama, o jejichž existenci jste sotva kdy tušili, do sféry pokory, na jejíž existenci jste již zapomněli – noříte se do schopnosti být jako dítě, důvěřovat a vzdávat se všech požadavků, všech tužeb –, a jenom dál a dál, po celý čas meditace, opakujete své slovo. Pokud vám uteče, vraťte se k němu. Nedělejte si starosti s rozptylujícími myšlenkami. Nejsou žádné zkratky, není žádná instantní mystika, ale na každého z nás čeká v srdci nekonečná Boží láska, a to je více než dostačující. Poslechněte si znovu slova svatého Pavla:

A pak přišel a zvěstoval pokoj vám, kteří jste byli daleko, i těm, kteří byli blízko, neboť skrze něho máme my i vy přístup k Otci v jednom Duchu.⁹

Proto meditujeme: neboť máme přístup k Otci, ke svému Otci, v jednom Duchu. *Dveře do ticha (The Door Into Silence)*

⁹ Ef 2,17–18.

16. LEDNA

Nikdy nezapomeňte na čistotu srdce, již s sebou nese opakování mantry. Věrnost mantře od začátku do konce každé meditace přináší tuto jednoduchost a nevinnost, protože nám umožňuje opustit sebe sama. Jistota, s níž hlásáme Krista; prozíravost, kterou potřebujeme, abychom viděli, jak to nejlépe činit právě dnes; a odvaha svědčit o Kristu na základě vlastní živé zkušenosti – to vše pochází z naší věrnosti každodenní meditaci a cestě mantry.

Nic v našich srdcích nezáří tak jasně jako sláva Kristova. Není to sláva triumfalistická, přesto vítězí nad srdci, jež se zatvrdila ranami života. Chudoba, čistota, prostota jsou podivuhodné zbraně, jež přemáhají mysl cvičenou v obrazech a hodnotách násilí. Naše přežití, duchovní i fyzické, závisí na našem znovuodhalení spásné síly těchto kvalit lidství. Taková je cesta mantry.

Vždyť přece nehlásáme sebe, ale kážeme, že Ježíš Kristus je pán, my však že jsme vaši služebníci kvůli Ježíši. Neboť Bůh, který řekl: „Ať ze tmy zazáří světlo!“, zazářil i v našem srdci, aby osvětil lidi poznáním Boží velebnosti, která je na Kristově tváři.¹⁰

Slovo, jež se stalo tělem (*Word Made Flesh*)

17. LEDNA

Když čtu Kassiána, okamžitě se mi vybaví modlitba, kterou Ježíš schvaloval, když k nám hovořil o hříšníkovi, jenž stál vzadu v chrámu a modlil se jedinou větou: „Pane, buď milostiv mně hříšnému, Pane, buď milostiv mně hříšnému.“ Ježíš nám říká, že odešel domů „ospravedlněn“, zatímco farizeus, který stál v přední části chrámu a modlil se okázale a mnoha slovy, ospravedlněn nebyl.¹¹ Celé Kassiánovo učení týkající se modlitby vychází z evangelia: „Když se

¹⁰ 2K 4,5–6.

¹¹ L 18,9–14.

modlíte, nebuďte přitom povídaví jako pohané. Ti si totiž myslí, že budou vyslyšeni pro množství slov. Nebuďte tedy jako oni. Vždyť váš Otec ví, co potřebujete, dříve než ho prosíte.“¹²

Jak jsem již podotknul, v modlitbě nejde o to k Bohu mluvit, ale naslouchat mu, být s Ním. Právě z tohoto prostého chápání modlitby vychází rada Jana Kassiána, že pokud se chceme modlit, naslouchat, musíme se ztišit a zklidnit s pomocí jediného krátkého verše opakovaného stále dokola. Kassián se s touto metodou setkal jako se starou, zavedenou tradicí už ve své době. A je to tradice trvalá a univerzální. Tisíc let po Kassiánovi doporučuje anglický autor *Oblaku nevědění* opakování jediného slůvka: „Musíme se proto modlit z výšiny, hlubiny, délky a rozlehlosti svého ducha. Ne mnohými slovy, ale jen co nejkratším slovíčkem.“¹³

Slovo do ticha (*Word Into Silence*)

18. LEDNA

Když meditujete, vaše energie musí proudit jediným směrem, a tím směrem je vaše slovo. Tuto radu nemůžete plně docenit, nemáte-li vlastní zkušenost s meditací. Podstatou meditace, jak jsem upozorňoval, je klid. Je jako klid jezera. To, co nás na začátku rozptyluje, jsou jen vlnky a proudy a víry, které čeří vodu v něm. Když ale začnete medítovat a dostaví se klid, hlubina jezera bude v tom klidu stále průzračnější.

Zkušenost meditace, zkušenost, k níž je každý z nás zván a jíž jsme všichni schopni dosáhnout, znamená objevit onu vnitřní hlubinu, jež se podobá hlubokému jezeru,

¹² Mt 6,7–8.

¹³ *The Cloud of Unknowing*, kap. 39. (Citovaný překlad Pavla Tomana, *Oblak nevědění. Zásadní dílo středověké mystiky*. Praha: Pragma, 2000. Pozn.překl.)

jezeru nekonečné hloubky. To úžasné na tomto jezeře je, že když je klidné a svítí na ně slunce, každá kapka vody v jeho nekonečné hloubce je jako kapička krystalu oživlého slunečním světlem. A právě k tomu jsme povoláni během meditace – objevit hlubinu svého ducha a jeho schopnost být plně v souladu s Bohem, který nám říká, že je světlo. „Já jsem světlo světa.“¹⁴

Okamžik Krista (*Moment of Christ*)

19. LEDNA

Na první pohled řadě lidí připadá, že se i z meditace brzy stane jen další tupé opakování. Letos v létě jsem vedl exercicie v jednom klášteře v Irsku a po přednášce o meditaci za mnou přišla jedna z místních jeptišek a svěřila se: „Ach, otče, to bych nikdy nevydržela. To by bylo příšerné.“ Zdálo se jí, že by praxe mantry pro ni byla příliš triviální, představovala si ji právě jako tupé opakování. Doufám nicméně, že přesto začala medítovat, navzdory svým obavám, protože jestli se jen trochu pokusila skutečně vyslovovat mantru (což je právě umění meditace), jistě změnila názor. Člověk pochopí, že umění meditace vlastně znamená *osvobodit mantru* uvnitř svého srdce. Náš problém však je, že chceme mít neustále věci pod kontrolou. My, západní lidé, se jen velmi těžko učíme mantru osvobozovat, nechat ji znít, nechat ji zpívat ve svém srdci v nádherné svobodě.

Půl hodiny každé ráno a každý večer se nicméně obracíme nad sebe sama. Díky působení Ducha svatého se náš duch rozpíná, naše srdce rozšiřuje, stáváme se velkorysejšími. K této změně v nás dochází, protože se v meditaci setkáváme se silou, jež tuto změnu umožňuje, a této síle se otevíráme. Všichni bychom patrně chtěli být laskavější, chápavější, méně sobečtí, více empatictí, soucitní atd.

¹⁴ J 8,12.

Přítom poznáváme, že jsme slabé, smrtelné, chybné lidské bytosti. Toto poznání nás často vede k tomu, že se chceme chránit ve své zranitelnosti.

V meditaci ale objevíme zdroj síly, která nám umožní žít bez úzkostné potřeby chránit se. Sídlí přímo ve středu naší bytosti, v našem srdci. „Bůh je středem mé duše.“¹⁵ Meditace je přitom nesmírně praktická, protože vyžaduje, aby každý z nás z vlastní zkušenosti zjistil, co onen výrok znamená: „Bůh je středem mé duše.“

Srdce stvoření (The Heart of Creation)

20. LEDNA

Cesta mantry je cesta velkorysosti, rozpínání a prohlubování, nikoli vylučování nebo úzkoprsosti. Tajemství této cesty tkví v tom, že díky ní roste naše vnímavost vůči Boží přítomnosti a vůči dobru, kterým se projevuje v mnoha nečekaných oblastech našeho života. Není vždy snadné objasnit, jak se to děje, a rozhodně to nelze pochopit bez přímé zkušenosti. Během modlitby se máme odvrátit od vlastních myšlenek a představ a být zcela věrní prostému úkolu opakování „jednoho slovíčka“ – jak může obraz či koncept vysvětlit, že takto dojdeme do ticha, v němž se nám zjeví Bůh v Ježíši jakožto zdroj a základ všeho stvoření?

A přitom víme, jdeme-li již touto cestou alespoň po krátký čas, že chudoba mantry nás obohacuje působením lásky, která prosycuje všechny stránky našeho života a otvírá nás tajemství, jehož jsme součástí – tajemství, které je nám uzavřeno, dokud máme své těžiště v sobě, a ne v Něm.

Dopisy od srdce (Letters From the Heart)

¹⁵ Jedná se o výrok sv. Jana od Kříže. (Pozn. red.)

21. LEDNA

Musíte se naučit opakovat své slovo a musíte se ho naučit opakovat s velkou trpělivostí. Část problému pro většinu západních lidí spočívá v jednoduchosti celého procesu. Chce se po vás, abyste každé ráno a každý večer seděli a strávili tak zpočátku asi dvacet minut, posléze dvacet pět a nakonec nejlépe půl hodiny. A to jediné, na čem záleží, je, že jste na cestě, jste na pouti – pouti k naprosté svobodě ducha, naprosté svobodě –, že jste na cestě k bdělosti, k vědomí, na cestě k protnutí závoje, kterým je uvědomování si svého já. To je svoboda: nebýt chycen v pasti vlastního já. Cesta vpřed, cesta, která je před vámi, je cesta sjednocení, sjednocení s Bohem, s Ježíšem, skrze Ducha.

Jak jsem řekl, problém tkví v tom, že je tato cesta tak prostá. „Jestliže znovu nebudete jako děti, jistě nevejdete do nebeského království,“¹⁶ řekl Ježíš. Hovořím k vám jako představitel tradice sahající stovky, ba tisíce let do minulosti, tradice, díky níž se v každém století za posledních dva tisíce let stala řada mužů i žen svatými, což znamená plně lidskými: soucitnými, jemnými, schopnými odpouštět a chápat druhé, a především plnými radosti. Radost pochází ze svatosti: tj. skutečnosti, že jsme našli sebe samé, objevili v sobě svou vlastní skutečnou podobnost Bohu. Bohu, který, jak říká sv. Jan, je láska.

Dveře do ticha (The Door Into Silence)

22. LEDNA

K tomu, abychom vůbec začali meditovat i abychom vytrvali, potřebujeme v zásadě pochopit, jak je to prosté. Tato prostota spočívá v tom, že si každé ráno a každý večer umožníte pouze být. Jste prostí, protože se neptáte: „Co se právě teď se mnou děje?“ Neanalyzujete se ani se

¹⁶ Mt 18,3.

nehodnotíte. Neříkáte si „baví mě to?“ nebo „přináší mi to něco?“. Po tento čas bytí zcela odkládáte stranou své ego s jeho sebezpozorováním.

Budete muset začít s vírou. Není žádný způsob, jak byste mohli hodnotit, co se děje, když začínáte. Později už se nebudete obtěžovat snahou něco hodnotit. Jelikož meditace je cesta víry, nemůžete si jen tak zvědavě udobnout, tři minuty opakovat mantru a pak se podívat, jak si vedete. Učíte se opakovat své slovo od začátku do konce, každý den. Je třeba tak činit bez napětí a tlaku. Celé umění spočívá v tom osvobodit slovo ve svém srdci, nesnažit se s jeho pomocí mysl ovládat či kontrolovat. Jen ho vyslovujte a buďte.

Jak to souvisí s křesťanskou vírou? Jako křesťané víme, že Bůh poslal svého Ducha, aby v nás žil skrze lidské vědomí Ježíšovo. Jeho bytí je v našem nitru. Meditovat prostě znamená být otevřen Jeho bytí.

Neboť Bůh, který řekl: „Ať ze tmy zazáří světlo!“, zazářil i v našem srdci, aby osvětlil lidi poznáním Boží velebnosti, která je na Kristově tváři.¹⁷

Toto světlo a slávu lze nalézt ve svém srdci, pokud se jen naučíme být klidní, tiší a pokorní. Přesně k tomu slouží mantra. Slovo, jež se stalo tělem (*Word Made Flesh*)

23. LEDNA

„Nejprve tedy hledejte Boží království a všechno ostatní vám bude přidáno,“ praví evangelium.¹⁸ Skutečnost, že naše nejhlubší bytí má kořeny v tomto tichém středu v nás samých, je pro nás asi nejobtížněji pochopitelná pravda o našem životě. Na vině je naše rozptýlenost, potřeba věci uchopit, vlastnit. Duch na nás přitom trpělivě čeká ve svém věčném klidu. Naše meditační pouť nás učí, že v duchu

¹⁷ 2K 4,6.

¹⁸ Mt 6,33.

a v pravdě už tam jsme, se svým Otcem, který nás povolal, abychom tam byli; stvořil nás, abychom tam byli; a který je šťastný, že tam jsme.

Uvědomění si této skutečnosti přináší expanzi ducha. S rozšířením přichází svoboda, duchovní svoboda, jež posouvá hranice našeho omezeného vědomí díky sjednocení s lidským vědomím Ježíše, jež přebývá spolu s nekonečným prostorem Jeho lásky v našem srdci. Tam přitom žije s dokonalým respektem k naší svobodě, k určení, které se pro nás tvoří v srdci Jeho a našeho Otce. Tato svoboda je naše schopnost vstoupit s nerozděleným vědomím do Jeho určení a poznat, že spočívá v dokonalém naplnění mystéria lásky. Toto poznání není teorie ani spekulace, ale kontakt s tou nejbližší a nejosobnější skutečností. Nemusíme meditovat dlouho, aby se nám začaly otevírat oči vůči zjevením lásky, vůči nimž jsme byli dříve slepí nebo je nedokázali přijmout z nedostatku velkorysosti.

Přítomný Kristus (*The Present Christ*)

24. LEDNA

Když začínáme meditovat, máme tři předběžné cíle. První je prostě vyslovovat mantru po celý čas meditace. Nejspíš nějaký čas potrvá, než dosáhneme této fáze. Mezitím se budeme muset učit trpělivosti. Meditace je pro každého z nás zcela přirozený proces, neboť právě tak, jako náš fyzický růst probíhá svým přirozeným tempem – u každého člověka trochu jinak –, tak se také náš modlitební život rozvíjí zcela přirozeně. Nemůžeme na nic tlačit, ale prostě beze spěchu či očekávání opakovat mantru.

Druhý cíl je po celý čas meditace vyslovovat mantru bez přerušování a být při tom velmi klidní tváří v tvář všem rozptylujícím myšlenkám. V této fázi připomíná mantra pluh, který odhodlaně brázdí neobdělané pole naší mysli a nedá se vychýlit žádnou překážkou či vyrušením.

Třetím z těchto přípravných cílů je vyslovovat mantru po celý čas meditace bez jakékoli roztržitosti. Povrchové oblasti naší mysli jsou nyní v souladu s hlubokým klidem ve středu naší bytosti. Celou naši bytostí zní tentýž harmonický tón. V tomto stavu jsme se dostali až za oblast myšlení, představ i všech obrazů. Jednoduše spočíváme ve Skutečnosti, realizované přítomnosti samotného Boha, který přebývá v našich srdcích.

Slovo do ticha (Word Into Silence)

25. LEDNA

Chcete-li se naučit medítovat, musíte se naučit klidně sedět a opakovat své slovo od začátku do konce. Když vytrváte, zjistíte, že se již po krátké době opakování slova dostává určitý pokoj a uvolnění a vy budete cítit pokušení říci si: „Tohle je docela fajn. Rád bych teď prožíval tento stav a zjistil, co cítím. Přestanu tedy opakovat své slovo a nechám se unášet tímhle zážitkem.“ To je ta nejjistější slepá ulička. Nemeditujete, abyste zkušenost prožívali. Meditujete, abyste do ní vstoupili.

Meditace směřuje k plnému vědomí a k překročení sebestředného pozorování. Učí nás širšímu vidění, pomáhá nám prolomit se ven z uzavřeného systému vědomí sebe sama, onoho vězení ega, k čemuž právě slouží disciplína vyslovování mantry. Když opakuje své slovo, nezabýváte se vlastními myšlenkami. Neanalyzujete, co se s vámi děje. Vzdáváte se kontroly. Meditace, jak ji chápe křesťanství, je prostě skokem do Boží nekonečnosti skrze Ducha, který sídlí v našich srdcích. Znamená to vzdát se kontroly, skočit do hlubiny. A lidé ve všech historických obdobích zjišťují, že takové opuštění sebe sama si žádá akt víry.

Okamžik Krista (Moment of Christ)

26. LEDNA

Meditace je cesta vyloženě stvořená k vypořádání se s rozptýleností, protože účelem jediného slova je uvést mysl do stavu klidu, ticha a soustředění. Nepřivádět ji tam pouze zbožnými myšlenkami, ale všechny myšlenky, jak je známe, překročit. A mantra, sloužící tomuto účelu, je jako pluh, který brázdí mysl a vše ostatní odhrnuje stranou – „a srovnává přitom hrbolatá místa do roviny“. Jistě si vzpomínáte, co o ní řekl Kassián: že „odvrhne bohaté a hojné předivo všemožných myšlenek“. Právě proto, že mysl je „lehká a toulavá“, tak náchylná podléhat myšlenkám a obrazům jako peříčko vlivu nejjemnějšího vánku, oblíbil si Kassián mantru jako cestu k překročení rozptýlenosti a dosažení stability.

Podstata umění vyslovovat mantru je následující: vyslovovat ji, nechat ji znít, naslouchat jí a prostě ignorovat rozptylující myšlenky. Dát mantře prioritu, postavit ji nade vše ostatní. Postupně, vytrváte-li v opakování mantry, budou tyto rozptylující myšlenky stále méně reálné. Můj učitel říkával, že první tři cíle, když začínáme s meditací, jsou následující: nejprve jen vyslovovat svou mantru po celý čas meditace. To je první cíl a může trvat rok či deset let, než jej naplníte. Druhým cílem je opakovat mantru a zůstat při tom dokonale klidný tváří v tvář všem rozptylujícím myšlenkám či pocitům. Třetí přípravný cíl pak spočívá ve vyslovování mantry po celý čas meditace bez jakéhokoli rozptýlení.

Křesťanská meditace: Hovory v Getsemanech
(*Christian Meditation: The Getsemani Talks*)

27. LEDNA

Když začínáme s meditací, máme přirozenou tendenci ptát se: „Jak dlouho tohle potrvá?“ Potřebujeme, aby nám někdo řekl – a říká nám to živá tradice –, že to netrvá ani chvíli. Je to stejné jako říci, že to trvá jen tak dlouho,

dokud nám nedojde, že to netrvá ani chvíli. Čas ve skutečnosti slouží jen k růstu trpělivosti. V okamžiku čisté trpělivosti, prosté otevřenosti, zmizí naše malé sebestředné ego v onom nic, z něhož povstalo, a náš duch zakořeněný v Kristu vplyne do Boží plnosti jako do svého počátku a konce, do své alfy a omegy.¹⁹

Naše víra nám dává trpělivost, otevřenost vůči již přítomné skutečnosti, protože nečekáme ani tak na to, až k nám Bůh přijde, jako na uvědomění, že již je s námi v Kristu, v Emanueli, v Bohu s námi. Musíme se naučit nikoli „Boha přivolávat či vytvářet“, ale být dostatečně klidnými, dostatečně tichými, abychom umožnili Ježíšovu vědomí, Jeho Duchu se v nás rozvinout a posunout hranice našich omezení, a tak nám odhalit, že již jsme v Bohu.

Dopisy od srdce (*Letters From the Heart*)

28. LEDNA

Slovo, které vám doporučuji, aramejské slovo *maranatha*, by mělo být vyslovováno, aniž byste pohybovali rty, tj. vnitřně v srdci. A měli byste ho nechat znít nepřetržitě od začátku do konce meditace. Meditace je proces růstu, růstu duchovního vědomí, a jako každý růst má i ona své tempo, svůj vlastní rytmus. Je to organický proces.

Měli byste nechat mantru tak říkajíc zakořenit ve svém srdci. Ježíš často mluvil o tom, že slovo radostné zvěsti musí zapustit kořeny v srdcích mužů a žen a že musí padnout na úrodnou půdu.²⁰ Jinými slovy, tohoto procesu se musíte účastnit celou svou bytostí. Opakujete mantru a tím, jak se k ní věrně den za dnem stále vracíte, jí umožňujete, aby zapustila kořeny ve vašem srdci. Jakmile se tak stane, mantra začne vzkvétat. Ona skutečně vykvete.

¹⁹ Odkaz na Zj 1,8; 21,6; resp. 22,13. (Pozn. red.)

²⁰ V podobenství o rozsévání, viz např. Mt 13,3–8. (Pozn. red.)

A květem meditace je mír, hluboký mír. Je to mír, který vyrůstá z harmonie, dynamické harmonie, s níž se setkáte, když navážete kontakt se základem vlastního bytí, protože objevíte, že mantra má kořeny ve vašem srdci, středu vašeho bytí – a vaše bytí má kořeny v Bohu, středu veškerého bytí.

Okamžik Krista (*Moment of Christ*)

29. LEDNA

Velký učitel modlitby 4. století, náš učitel Jan Kassián, již na toto nebezpečí upozorňoval, když se zmiňoval o stavu, který nazýval *pax pernicioso*, zhoubný mír. Na jeho ostrý výraz bychom si měli vzpomenout vždy, když nás náhodou napadne říci si: „Tak, tohle mi zcela stačí, nikam dál nepůjdu.“ *Pernicioso* je zde míněno doslovně, jde o skutečně destruktivní nebo fatální stav. Osobně jsem přesvědčen, že mnoho lidí v modlitbě náležitě nepokročí a nedojdou svobody, k níž jsou povoláni, právě proto, že si zvolí destruktivní letargii, vzdají se příliš brzy na své namáhavé cestě k vrcholu hory a přestanou nepřetržitě vyslovovat svou mantru.

Když začínáme medítovat, musíme mantru vyslovovat po celých dvacet či třicet minut, bez ohledu na náladu, v níž se právě nacházíme, nebo reakci, kterou právě pociťujeme. Když zůstaneme věrní a pokročíme v cestě, musíme nechat mantru po celý čas meditace znít, ať se objeví jakékoli rozptylující myšlenky či pocity. Nakonec, když mantra zakoření v našem srdci, jí musíme bez ustání naslouchat celou svou pozorností.

Slovo do ticha (*Word Into Silence*)

30. LEDNA

Budte neochvějní v oddanosti disciplíně, již cesta vyžaduje, disciplíně odkládání každého omezení, ať v podobě slov, idejí, obrazů, vhladů, nebo symbolů.

Meditace se podobá tréninku atleta. Železná disciplína vede k naprosté svobodě pohybu, jež se projeví dokonalým výkonem, v němž je sama disciplína překročena. Nepochopení tohoto pravidla vede lidi k výrokům typu: „Trochu medituji. Ale po svém. Občas vyslovuji mantru. Když to tak zrovna cítím. Co pořád máte s tou oddaností?“ Při takovém přístupu se opakování mantry po celý čas meditace skutečně jeví jako spoutanost totální rigiditou a sebeomezením. Těmto lidem může připadat jako sevření Ducha svatého svěřací kazajkou. Nicméně každý, kdo se kdy věnoval této disciplíně, ví, že o něco takového se nelze ani náznakem pokusit.

Ačkoli můžete začít vyslovovat mantru od začátku do konce, vyslovujte ji, až dokud už to dále nejde, a pak, je-li po ruce nějaká svěřací kazajka, do ní Duch svatý obleče vás: do svěřací kazajky nevyhnutelné svobody. V naprostém tichu je pouze Bůh, je pouze jednota, která je „všechno ve všem“.

Slovo, jež se stalo tělem (Word Made Flesh)

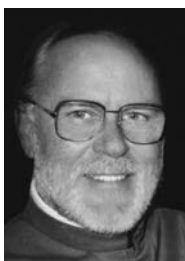
31. LEDNA

Dovolte, abych vám teď něco řekl – těm, co již mezi nás chodíte nějaký ten týden: když začínáme medítovat, přichází hluboké uvolnění. Dávni otcové pouště nazývali svou modlitbu „spočinutím v Bohu“. V tomto hlubokém pokoji, kde je jen Ježíš a vy, začínáte odkládat běžné psychologické mechanismy potlačování. Většina z nás vynakládá hodně energie na potlačování pocitů viny, strachu atd. Když začnete medítovat, po nějaké době tyto mechanismy mizí. Strach, od něhož jste utíkali, nebo vina, kterou jste

se snažili pohřbít někde v hloubce, tak začnou postupně vybublávat na povrch. A může se vám stát, že po ukončení meditace budete místo hlubokého uvolnění pociťovat neurčitou úzkost, nejasné obavy a nebudete vědět proč.

Meditace má moc způsobit následující: jak půjdete dále po této cestě, ona věc, kterou jste potlačovali, strach, na nějž se nechcete podívat, nebo vina, kterou si nechcete připustit, jako by byly spáleny v ohni božské Lásky. Často ani nezjistíte, o co šlo, ale ono to zmizí – a zmizí to nadobro.

Plně živý (*Fully Alive*)



Anglický benediktin
JOHN MAIN
(1926–1982) je zakla-
datelem Světového
společenství pro
křesťanskou meditaci
(World Commu-
nity for Christian
Meditation, WCCM).

Od roku 1975 vedl meditační skupiny ve svém klášteře Ealing Abbey v Londýně. Vycházel z mnišské spirituality pouštních otců, již upravil pro moderního člověka. Ve své kontemplativní praxi zdůrazňoval zejména význam modlitby srdce a „mantrického“ opakování slov ve vnitřní modlitbě a meditaci.

John Main

Ticho a hluboký klid

KŘESŤANSKÁ MEDITACE NA KAŽDÝ DEN

Vybral a sestavil Paul T. Harris

Z anglického originálu *Silence and Stillness in Every Season: Daily Readings with John Main*, vydaného nakladatelstvím Medio Media v Londýně roku 2010,

přeložila Barbora Hrobařová

Typografie Vladimír Verner

Vydalo v roce 2016 nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,

(Víta Nejedlého 15, Praha 3; e-mail: info@ivysehrad.cz;

www.ivysehrad.cz) jako svou 1403. publikaci

a Karmelitánské nakladatelství v Kostelním Vydří

(Kostelní Vydří 58, 380 01 Dačice; www.kna.cz;

www.ikarmel.cz) jako svou 2018. publikaci

Redakčně zpracoval Dan Török

Odpovědný redaktor Martin Žemla

Vydání první. AA 12,77. Stran 304

Vytiskla Těšínská tiskárna, a. s.

Doporučená cena 248 Kč

ISBN 978-80-7429-645-1

(Vyšehrad, spol. s r. o.)

ISBN 978-80-7195-907-6

(Karmelitánské nakladatelství, spol. s r. o.)