

Úvod

Cílem této útlé knížky je formulovat zásady křesťanské meditace pro lidi, kteří vedou meditační skupiny scházející se každý týden v našem celosvětovém společenství křesťanské meditace. Protože jsou však tyto zásady tak jednoduché – jednoduchost sama –, může tato knížka posloužit rovněž jako úvod do meditace pro každého, kdo si přeje prohloubit svůj duchovní život.

Jedná se o praktické zásady. A já doufám, že vám tato jednoduchá a pravidelná praxe klidu a ticha pomůže otevřít se hlubšímu rozměru vědomí ve vašem každodenním životě.

Meditace je prostá věc. Proto se tak snadno komplikuje. Tato kniha přináší určité vysvětlení oné prosté cesty a návod, jak ji uskutečnit. Může pomoci lidem, kteří potřebují objasnit některé základní otázky nebo kteří z různých důvodů dosud považovali meditaci za cosi složitého a náročného.

Jestliže se skutečně rozhodneme medитovat a ne o meditaci pouze přemýšlet, vlastní zkušenost nám začne sama přinášet odpovědi na tyto otázky a také je zjednodušovat. Každá kniha, přednáška nebo kurz věnovaný meditaci má význam pouze tehdy, vede-li druhé k vlastní zkušenosti ticha. Šest kapitol této knihy je možno číst jako jeden celek,

použít je postupně na začátku setkání meditačních skupin nebo je upravit do podoby jediné úvodní přednášky. Osobní svědectví a opravdovost osobního přesvědčení jsou podmínkou jakékoli duchovní komunikace. Meditaci však učíme druhé především tím, že s nimi meditujeme.

Na konci knihy je uveden seznam další literatury uvádějící hlouběji do meditace podle křesťanské tradice. Díky vlastní zkušenosti nakonec objevíme, jak se může meditace, v rámci jakékoliv tradice, stát mostem pokoje a jednoty a překonat veškeré překážky a zábrany „hojného života“, který nám slíbil Ježíš.

Laurence Freeman, OSB
Světové společenství
pro křesťanskou meditaci

1

Co je modlitba?

Jedna velmi stará definice říká, že modlitba je „pozvedání srdce a myslí k Bohu“. Co je to „mysl“ a co je to „srdce“? Mysl je to, co přemýšlí – co klade otázky, plánuje, co si dělá starosti, sprádá představy. Srdce pak je to, co ví – co miluje. Mysl je orgán poznání, srdce orgán lásky. Mentální vědomí však musí nakonec ustoupit a otevřít se plnějšímu poznání, vědomí srdce. Láska je úplné poznání.

My jsme však byli většinou vedeni pouze k modlitbě na úrovni myslí. Jako děti jsme se naučili opakovat určité modlitby a prosit Boha o to, co my sami nebo druzí lidé potřebují. To je však pouze polovina tajemství modlitby.

Druhou polovinou je modlitba srdce, při níž o Bohu nepřemýšlíme a nerozmlouváme s ním, ani ho o nic neprosíme. Jednoduše s Bohem jsme, s Bohem, který je v nás přítomen v Duchu svatém, jež nám daroval Ježíš. Duch svatý je láska, vztah lásky, která proudí mezi Otcem a Synem. A právě tohoto Ducha vdechnul Ježíš do každého lidského srdce. Meditace je tedy modlitbou srdce, která nás v Duchu svatém spojuje s lidským vědomím Ježíše Krista.

Vždyť ani nevíme, jak se máme modlit, ale Duch sám se modlí *v nás*.

Řím 8,26

Pro mentální modlitbu – modlitbu používající slova nebo myšlenky o Bohu – můžeme vytvořit určitá pravidla. Existuje řada „technik mentální modlitby“. Avšak pro modlitbu srdce žádná technika neexistuje, neexistují žádná pravidla: „Kde je Duch Páně, tam je svoboda“ (2 Kor 3,17).

Duch svatý v dnešní církvi, zejména od Druhého vatikánského koncilu na počátku 60. let minulého století, nás učí znovu nalézat tento jiný rozměr modlitby. Koncilní