



Vaše každodenní praxe

Laurence Freeman, OSB

KŘEŠŤANSKÁ MEDITACE

VYŠEHRA D

Na obálce:
Radan Wagner, Vymezování, 2006
akryl na plátně, 110 x 95 cm

Copyright © WCCM – World Community
for Christian Meditation, 2008

Translation © Barbora Hrobařová, 2010

ISBN 978-80-7429-018-3

Obsah

Úvod	9
1. Co je modlitba?	11
2. Jak se modlit?	17
3. Meditace podle křesťanské tradice	25
4. John Main – život a učení	31
5. Praxe	39
6. Plody meditace	45
7. „Pokrok“: cesta	51
Písmo	57
Další knihy o meditaci	63
Světové společenství pro křesťanskou meditaci	65
Více informací o společenství	69

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 složitěho a náročného.

Jestliže se skutečně rozhodneme meditoval 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 mysli 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 mysli. 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.

Vždyt 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 dokumenty o církvi a liturgii zdůrazňují, že v duchovním životě dnešních křesťanů je třeba rozvíjet „kontemplativní zaměření“. Všichni jsou voláni k plnosti prožitku Krista, ať žijí jakýmkoli způsobem života.

To znamená, že musíme jít dál, nad úroveň mentální modlitby: nejen k Bohu mluvit, přemýšlet o něm, prosit jej za své potřeby. Musíme jít na hlubinu, až tam, kde se v našem srdci modlí Ježíšův duch sám, v hlubokém tichu sjednocení s naším Otcem v Duchu svatém.

Kontemplativní modlitba není výsadou mnichů či mnišek nebo zvláštních mystických typů. Je to rozměr modlitby, k němuž jsme povoláni všichni. Nejde v ní o mimořádné zážitky nebo změněné stavy vědomí. Její podstatou je to, co Tomáš Akvinský nazval „jednoduchým prožitkem pravdy“. William Blake mluvil o potřebě „očistit brány vnímání“, abychom mohli vše vidět takové, jaké to skutečně je: nekonečné.

To vše se týká kontemplativního vědomí, prožívaného v obyčejném životě. A právě meditace nás vede k tomu, co patří k tajemství modlitby v životě každého, kdo hledá plnost bytí.

Představme si modlitbu jako veliké kolo. Toto kolo se otáčí a obrací celý náš život k Bohu. Modlitba je nezbytnou součástí plného lidského života. Jestliže se nemodlíme, jsme živí jen napůl a naše víra je jen z poloviny rozvínutá.

Paprsky kola představují různé druhy modlitby. Modlíme se různým způsobem, v různém čase a podle to, jak se cítíme. Různí lidé mají své oblíbené způsoby modlitby. Paprsky tak představují například eucharistii, ostatní

svátosti, duchovní modlitbu, kající a přímlyvnou modlitbu, modlitbu charismatickou, pobožnosti, růženec atd.

Avšak to, co činí všechny tyto různé formy modlitby modlitbou křesťanskou, je jejich zakotvení v Kristu. Paprsky jsou podoby nebo vyjádření modlitby, které jsou zasazeny do středu kola, což je modlitba samotného Ježíše.

Jeho modlitba je základem a zdrojem křesťanské modlitby. Slovy sv. Pavla bychom mohli říci: Již se nemodlím já, ale Kristus ve mně. Takže v tomto obraze kola se všechny formy modlitby slévají i pramení v Ježíšově duchu uctívajícím Boha v srdci celého stvoření a jeho jménem. Všechny formy modlitby mají svůj význam. Všechny jsou účinné. Jejich základem je Ježíšova modlitba vycházející z jeho lidského vědomí, které je v nás přítomno z milosti Ducha svatého.

Takto se jeví modlitba z pohledu víry. Během samotné meditace o tom všem ale nepřemýšlíme. Co se týče vlastní zkušenosti, obraz kola nás učí také čemusi velmi důležitému. Ve středu kola, v samotném srdci modlitby, totiž nacházíme nepohnutost, klid. Bez klidného středu by nemohl být žádný pohyb nebo růst na obvodu. Meditace je činnost, která vede k nalezení tohoto klidu a splynutí s ním, což je charakteristický znak Ducha. „Buď klidný a věz, že já jsem Bůh!“

Kontemplativní modlitba je naprosté otevření se modlitbě Ježíše Krista a sjednocení s ní. Kontemplace znamená být tichý, klidný a prostý. A podstatou Ježíšovy modlitby je jeho láskyplné společenství s Otcem, jeho obrácení pozornosti k Otci, v Duchu svatém.

Křesťanskou modlitbou tedy vstupujeme do života Svaté Trojice, skrze Ježíšovu lidskou mysl a srdce a ve spojení s nimi.

Pro mnoho lidí modlitba v podstatě znamená prosit Boha o pomoc v konkrétní situaci nouze. V takových chvílích je to přirozený způsob, jak vyjádřit svoji víru a důvěru v Boha. Avšak co to vlastně znamená mít víru v Boha? Neznamená to věřit, že Bůh, jak řekl Ježíš, zná naše potřeby dříve, než je vyslovíme?

Své potřeby Bohu nesdělujeme proto, abychom ho informovali o něčem, o čem snad On neví, nebo abychom ho přesvědčili, že má změnit názor. Pokud se modlíme za své potřeby, činíme tak především z toho důvodu, že tím prohlubujeme svoji důvěru v to, že Bůh ví a Bůh se stará.

Není-li tato víra živá a hluboká, může naše modlitba snadno uvíznout ve strnulém stavu, zabřednout na úrovni ega. Právě tento stav je dnes příčinou krize víry mnoha křesťanů a odráží často povrchní úroveň křesťanské spirituality.

Modlitba srdce, kontemplativní modlitba, meditace je v podstatě modlitba víry. V tichu přijímáme, že Bůh zná naše potřeby a že toto poznání je láskou, která nás vytváří a jednou zcela naplní.

Pokud jsme tedy do jisté míry zodpověděli otázku: „Co je modlitba?“ , můžeme se dále ptát: „Jak se modlit?“ Vždyť pouze tím, že se budeme modlit, můžeme skutečně objevit, co je modlitba i to, že se musí stát centrem každého opravdu smysluplného života.

2

Jak se modlit?

Sv. Pavel napsal, že nevíme, jak se modlit, ale že Duch se modlí v nás (Řím 8,26). Toto je klíč k porozumění tomu, co je pravým smyslem křesťanské modlitby. Říká vlastně, že modlit se nenaučíme tím, že se o to budeme snažit, ale tím, že se svého snažení vzdáme, pustíme ho. A místo toho se budeme učit být.

Tím se nám otevře přístup k hlubší modlitbě srdce, kde nalezneme Boží lásku, jež „je vylita do našich srdcí skrze Ducha svatého, který nám byl dán“ (Řím 5,5). Je to ryzí zkušenost, překračující myšlení, dogmata a představy.

Důležitá otázka je, jak se této ryzí zkušenosti lásky v našem „nejvnitřnějším bytí“ můžeme zcela otevřít. Nejprve se znovu podívejme na tři základní prvky kontemplace. Právě ony jsou odpovědí na otázku „jak“ se modlit – modlíme se tak, že setrváme v tichu, klidu a prostotě.

1. Ticho

Ticho potřebujeme pro své duševní zdraví i duchovní růst. V době televize, domácích stereo přehrávačů a všudypřítomného hluku moderních měst je stále těžší ticho zakoušet.

Skutečné ticho je ale ticho vnitřní. Ve skutečnosti je možné být tichý i na velmi rušném místě, je-li člověk soustředěný, což znamená sjednocený se svým středem. Být tiší se učíme tím, že jsme pozorní. Pozornost vede naše nitro k plnému vědomí. Vyvádí nás z minulosti a budoucnosti do přítomného okamžiku, který je tichý a pokojný.

Nic nám nebrání v tom, abychom byli tiší na rušné ulici, v dopravní zácpě nebo ve frontě v supermarketu. Tím, že se učíme být tiší během meditace, učíme se zároveň „modlit se“ vždy a všude. A každé zdržení či zklamání,

které nás v životě potká, pak můžeme použít jako příležitost, ba přímo dar, umožňující nám jít hlouběji, učit se naslouchat, čekat v našem nově nalezeném tichu.

Ticho je pravdivé. Léčí. Tiší náš vnitřní nepokoj. Je lékem proti destruktivnímu hněvu, hořkosti a strachu.

V tichu se učíme univerzální řeči Ducha. Bůh vyslovuje své tvůrčí slovo v nezměrném tichu, které prostupuje veškeré naše myšlení i skutky.

Ticho v modlitbě, stejně jako mezi dvěma lidmi, je známkou důvěry a přijetí. Jestliže se neumíme ztišit, nedokážeme naslouchat druhému člověku. Ve své podstatě není ticho ničím menším než uctíváním Boha v duchu a pravdě.

Takže ticho není jen nepřítomností hluku. Je to celý přístup k bytí, ke vztahům, je to otevřenost k vzájemnému poznání a spolubytí v jednotě, což je láska.

2. Klid

V jednom z žalmů se říká: „Bud' klidný a věz, že já jsem Bůh“ (Ž 46,10). Klid není stav ochablosti nebo smrti. Znat Boha znamená být plně živý.

Klid je rovnováha všech energií a sil, které utvářejí člověka – fyzických, duševních a duchovních.

Stejně jako ticho má také klid svůj vnější a vnitřní rozměr. Klid nemá nic společného s uzavřeností, zadržováním nebo potlačováním pohybu nebo jednání. Je to naplnění veškerého pohybu a jednání.

Při modlitbě se musíme přinutit k fyzickému klidu. Toto je první krok vnitřní cesty k Bohu ve středu naší bytosti. Fyzický klid nám pomáhá uvědomit si, že naše tělo je posvátné, že je to „chrám Ducha svatého“ (1 Kor 6,19).

Ve skutečnosti je už to, že se naučíme prostě sedět v klidu, velký krok na duchovní cestě. Pro mnoho lidí je to první lekce v překračování žádosti – nutkání poškrábat se nebo se vrtět. Náš fyzický neklid odráží nejenom naše tělesné napětí a nepohodu, ale také duševní úzkost a nesoustředěnost. Fyzický klid má přímý dopad na ztišení naší mysli, a tak obrovsky napomáhá sjednotit tělo, mysl a ducha.

Avšak je zde ještě vnitřní rozměr klidu. Dosáhnout klidu mysli je velkým úkolem modlitby. Co tedy máme dělat s onou neustálou činností své mysli? Buddhisté říkají, že v mysli současně probíhá až 151 operací! Přání, sny a velká očekávání mohou naši mysl rozdělovat a ovládat.

3. Prostota

Křesťanská modlitba je procitnutím do skutečnosti, že jsme již nyní doma v království Božím. Ježíš nám řekl, že království Boží je v nás, a také, že musíme být jako děti, chceme-li vstoupit do tohoto království. „Království není místo, ale zkušenost“ (John Main). Být prostý není snadné. Neustále sami sebe analyzujeme, rozebíráme své pocity, motivace – nebo pocity či motivace druhých – a toto neustálé uvědomování si sebe sama způsobuje, že jsme velmi složití a zmatení.

Avšak Bůh je prostý – láska je prostá. Meditace je prostá. Být prostý znamená být sám sebou. Znamená to překročit neustálé uvědomování si, analyzování a odmítání sebe sama.

Meditace je univerzální duchovní praxe, která nás uvádí do stavu modlitby, do modlitby Krista. Vede nás do

ticha, klidu a prostoty způsobem, který je sám tichý, klidný a prostý.

Tímto způsobem je opakování jediného posvátného slova s vírou a láskou po celou dobu meditace. Dnes tomuto posvátnému slovu říkáme *mantra*. Jedná se o prastarý křesťanský způsob modlitby, který pro současné křesťany znovu objevil benediktinský mnich John Main (1926–1982).

John Main tento způsob ztišení mysli v srdci našel v učení prvních křesťanských mnichů, pouštních otců, zejména Jana Kassiana (4. století po Kristu). Ze stejné tradice vychází *Oblak nevědění*, který byl napsán ve 14. století v Anglii.

John Main učil druhé meditoval následujícím způsobem:

1. sedte klidně a vzpřímeně
2. zavřete oči
3. opakujte svou mantru, v duchu a bez přestání.

Zvolte si klidný čas a místo a každé ráno a večer meditujte vždy asi 20 – 30 minut.

Ideální mantrou je starobylý aramejský výraz *maranatha*. Vyslovujte jej jako čtyři slabiky stejné délky, zřetelně a soustavně: MA-RA-NA-THA. Vyslovujte jej beze spěchu a bez jakéhokoli očekávání. Naslouchejte mantře celou svou bytostí. Jakmile něco odvede vaši pozornost, vždy se k ní trpělivě vraťte. Buďte prostí. Buďte věrní.

Aramejšтина je jazyk, kterým hovořil Ježíš, tentýž jazyk, z něhož pochází slovo „abba“, které neustále používal, když hovořil o Bohu. Maranatha je nejstarší křesťanská modlitba. Znamená „Přijď, Pane“, nebo „Pán přichází“. Sv. Pavel uzavírá tímto výrazem, jenž vyjadřuje

hlubokou a prostou víru rané církve, první list Korintánům a sv. Jan jím končí knihu Zjevení.

Význam i zvuk slova jsou důležité. Avšak když toto slovo vyslovujete, nepřemýšlejte o jeho významu. Mantra nás vede hlouběji, za myšlenky, k čistému bytí. Vede nás vírou. Vyslovujeme mantru s vírou a láskou. Když vyslovujeme mantru a současně jí nasloucháme, kráčíme po cestě víry, která nás vede stále hlouběji.

K tomu, abyste na této cestě vytrvali, vám pomohou čtyři zásady:

- nemějte žádné nároky či očekávání
- nehodnoťte svoji meditaci
- učiňte meditaci součástí každodenního života, svou pravidelnou ranní a večerní praxí
- uplatňujte její plody v běžném životě, den za dnem.

Více informací o společenství

Bude-li Vás tato útlá knížka inspirovat, abyste začali sami medítovat, pravděpodobně také objevíte, jak je cenné sdílet tuto cestu s druhými lidmi, kteří po ní rovněž krácejí. Nejprímějším způsobem takového sdílení je udržet kontakt s jednou z pravidelně se scházejících meditačních skupin.

Pokud byste se chtěli dozvědět více o společenství, jeho práci a publikacích, kontaktujte prosím:

The World Community
for Christian Meditation
St. Mark's Myddleton Square
London EC1R 1XX
United Kingdom
Tel: + 44 20 7278 2070
Fax: + 44 20 7713 6346
E-mail: mail@wccm.org
Web page: www.wccm.org

Navštivte stránky Světového společenství pro křesťanskou meditaci, kde naleznete informace, četbu pro skupinová setkání a diskusi: www.wccm.org

Společenství pro křesťanskou meditaci působí též v České republice. Více informací naleznete na stránkách www.krestanskameditace.cz nebo na e-mailové adrese info@krestanskameditace.cz.

Kompletní katalog všech meditačních materiálů vydávaných společností Medio Media lze objednat na adrese:

Medio Media

627 N. 6th Ave.

Tucson, AZ 85705 (USA)

Bezplatná linka: 1-800-324-8305

E-mail: meditate@mediomedia.org

Elektronický katalog všech meditačních materiálů Medio Media si můžete prohlédnout a objednat na webových stránkách: www.mediomedia.org

Bezplatná linka: 1-800-324-8305

Laurence Freeman, OSB

KŘEŠŤANSKÁ MEDITACE

Vaše každodenní praxe

Z anglického originálu Your Daily Practise,
vydaného nakladatelstvím World Community
for Christian Meditation roku 2008,

přeložila Barbora Hrobařová

Obálku s použitím obrazu Radana Wagnera
a grafickou úpravu navrhl Vladimír Verner

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
v Praze roku 2010 jako svou 923. publikaci

Redakčně zpracovala Eva Jelínková

Odpovědný redaktor Pravomil Novák

Vydání první. Stran 72

Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava

Doporučená cena 138 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.

Praha 3, Víta Nejedlého 15

e-mail: info@ivysehrad.cz

www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7429-018-3