

**Laurence Freeman, OSB**

# **Vnitřní světlo**

**Meditace jako čistá modlitba**

**Vyšehrad**

Na obálce:  
Jaroslav Šerých, Ordo amoris IV, 1978  
barevný lept + akvatinta, 12 x 8 cm

Light Within  
The Inner Path of Meditation

Copyright © Laurence Freeman OSB 1986 and 2008

First published in Great Britain in 1986

by Darton, Longman & Todd

Translation © Barbora Hrobařová, 2013

ISBN 978-80-7429-355-9

# Obsah

Předmluva ( <i>Yehudi Menuhin</i> ) .....	9
Jak meditovat.....	15
Úvod .....	16
Světlo slova .....	27
Úplná proměna.....	32
Jak dlouho?.....	35
Myšlení a cítění.....	40
Trans-formace.....	44
Pluh .....	48
Zvolit si život .....	51
Svatost a druzí.....	55
Nechat být.....	59
Čas je posvátný .....	63
Láska, jež zbožšťuje .....	66
Harmonická jednota.....	70
Setkání s druhým .....	74
Vzdát se potřeb .....	78
Bohatá chudoba .....	82
Vidět Boha.....	86
Poznání a zkušenost .....	89
Světlo pravého já .....	93

Štěstí .....	96
Úcta a zbožnost.....	99
Moc a láska .....	103
Učit se přijímat .....	107
Hlubina .....	110
Představivost .....	114
Tradice .....	118
O Světovém společenství pro křesťanskou meditaci .....	121

## Jak meditovat

Posadte se. Sedte klidně a zpříma. Zlehka zavřete oči. Buďte uvolnění, ale bdělí. V duchu začněte opakovat jediné slovo. Doporučujeme modlitební výraz „maranatha“. Vyslovujte jej jako čtyři slabiky stejné délky. Současně mu naslouchejte, s lehkostí, ale nepřetržitě. O ničem nepřemýšlejte, o ničem duchovním ani o čemkoli jiném, a nevytvářejte žádné představy. Objeví-li se myšlenky a obrazy, po dobu meditace jsou to jen rozptýlení, proto se vždy jednoduše vraťte k prostému opakování slova. Meditujte každé ráno a večer dvacet až třicet minut.

## Úvod

Před nedávnem jsem objížděl meditační skupiny v Anglii. Právě jsme se chystali na mši, když mě zavolali k telefonu. Jedna francouzská sestra, lékařka z misionářské kongregace sídlící v Irsku, volala z letiště cestou zpět do Afriky. Ráda by byla se skupinami, jejichž setkání právě probíhalo, a všem vyřizovala své pozdravy. Za pár dnů se měla ujmout nového úkolu a připojit se ke kočovnému kmeni, který odhodlaně odolával všem pokusům církve a státu o jakoukoli integraci či evangelizaci. Jejím úmyslem bylo v první řadě žít s těmito lidmi a sloužit jim v jejich fyzických potřebách, její přítomnost jim však měla zprostředkovat kontakt s přítomností Krista. Než se rozloučila, řekla mi, kolik síly a opory jí přináší věrnost cestě mantry. Požádala nás – oblíbenými slovy Johna Maina, který ji do meditační praxe zasvětil –, abychom ji „nosili ve svém srdci“.

Tato kniha vychází z přednášek a rozhovorů, jež proběhly s lidmi mnohem obvyklejších povolání, než měla tato misionářka. Stejně jako pro ni je však i pro tyto lidi meditace cestou, která jim poskytuje přístup k nejhlubší duchovní síle nezbytné pro jejich duchovní věrnost i soustavný růst jakožto lidských bytostí. Jelikož tato duchovní síla a tvořivá energie je sama láska oslaveného Ježíše, všechny, kdo se s ní setkají, pojí úžasné a tajemné pouto, ať už žijí v čistotě a chudobě v africké buši, nebo na nějakém evropském či americkém předměstí. Díky tomuto poutu, jež spojuje poutníky na společné cestě, poutu mezi žáky jednoho Mistra, objevujeme, že existuje jediné křesťanské povolání, a sice poznávat a milovat Boha a sloužit mu společně s Ježíšem a skrze něho. S tím, jak tento objev postupně proměňuje naše vědomí a projasňuje naši

bytost, dostavuje se zvláštní osvobozující paradox. Dost možná začneme hledat Ducha ve svém srdci, protože víme, že bez něj nedokážeme naplnit své lidské povolání. Setkání s Duchem však naše priority zcela přeskupí a rozpustí náš dualistický pohled na kontemplaci a aktivní činnost, neboť nám ukáže, že právě tato cesta a toto setkání *je* naším povoláním. Cesta *je* Pravda a tato Pravda je životodárná.

Potíž s meditací je, že je pro nás příliš prostá. Jako lidé vzdělaní, specializovaní, skeptičtí, se sklony k neustálé sebeanalýze máme problém přijmout její jednoduchost. Ještě těžší to musí být pro lidi s nedostatečným vzděláním, podléhající náladám a módním výstřelkům, s pouhým sklonem k introspekci. Nepochybně by bylo snazší předávat toto učení, kdyby bylo trochu komplikovanější, kdyby v něm bylo více psychologie nebo intelektuálních pojmů. Takový výklad modlitby hraje nepochybně užitečnou roli, avšak cílem těchto hovorů je podnítit posluchače k praxi, nikoli k analýze. Navykli jsme si hledat cestu k pravdě procesem dotazování, a proto – celkem správně – zpochybňujeme vše, co se tváří prostě. Tato naše podmíněnost se nicméně stává překážkou, zvykem, který nás ovládá a brání nám uplatnit ono vrozené právo nevinnosti, jež umožňuje věřit, že jednoduchost skutečně existuje, lze ji předávat živoucí tradicí a zaslouží si, abychom ji chránili před komplikovaností.

A proto, je-li pro vás tato kniha prvním úvodem do meditace, nežádám po vás, abyste od začátku věřili, že je to *ta pravá* cesta. Poprosil bych vás však, abyste kvůli prostému způsobu, jakým je (doufám) tato kniha napsána, nebyli k jejímu poselství předem podezíraví. Učíme způsobem, jakým jsme byli sami vyučováni, a předáváme poselství dál. John Main, můj učitel, byl exemplárním příkladem prostoty a přesnosti, jak lze vidět z jeho textů. Chápu, že tyto kvality mohou být zpočátku mylně vnímány jako výlučnost či elitářství: „Říkáte snad, že meditace je *jediný* způsob?“ Avšak jak léta běží a plody jeho učení začínají dozrávat napříč lidským a společenským spektrem, ukazuje se jasně, že vyučovat meditaci jako *bytostně prostému* způsobu modlitby je přístup inkluzivní, nikoli

exkluzivní. Ve stejném smyslu se změnila práce křesťanských misionářů, když si uvědomili, že Ježíšova slova „já jsem Cesta“ jeho roli prostředníka neomezují, ale činí univerzální. Když řeknete, že cestou podél řečiště dojdete k moři, nepopíráte tím skutečnost, že se řeka mnohde vylévá z břehů a že je živena mnoha potůčky, nebo že na ní závisí i pole a divoká příroda okolo. Pouze pojmenujete jednoduchou skutečnost, jež odkrývá prostotu veškerého směřování a cíle našeho křesťanského života.

Duchovně růst znamená stávat se prostším a méně sebestředným. Pokrok v modlitbě nelze měřit, můžeme pouze vnímat, že naším každodenním životem proniká stále mocnější, vše prostupující duch lásky, jelikož plody křesťanské kontemplativní zkušenosti se musejí projevit v životě druhých lidí. Rozhodujícím slovem o modlitbě jsou Pavlova první slova na toto téma – nevíme ani, jak se modlit, ale Duch sám se v nás modlí způsobem, který překračuje každou formu jazyka. Směrodatným vodítkem a výkladem křesťanské modlitby tedy je, že se nemodlíme *my* a že neexistují žádné metody modlitby. „Naše“ modlitba, to je vstup do modlitby Ježíšovy, modlitby jeho Ducha, který je proudem lásky mezi ním a Otcem.

Když ale řekneme, co modlitba není, zákonitě vyvstávají otázky a potřeba objasnit, co to tedy vlastně je. V rámci úvodu k této knize bych se rád zabýval třemi klíčovými otázkami, jež vycházejí ze zkušeností mnoha lidí, kteří „objevili meditaci“ podle křesťanské tradice.

Za prvé: „Co je meditace?“ Slovo samo se v křesťanství ujalo ve dvou významech, jež si paradoxně téměř protiřečí. V této knize je užíváno v původním významu, který zavedli mniši v raných dobách křesťanství. V jejich učení nalézáme zajímavou etymologii výrazu *meditatio*, totiž vazbu *stare in medio* – zůstávat ve středu. Slovem *meditari* se také překládalo řecké *meletan*, jehož prvotním významem bylo „opakovat“. Meditace byla původně těsně spjata se čtením Písma pouštními mnichy, jemuž se žáci učili od svých mistrů osobním předáváním. *Meditovat* nad Písmem neznamenal o něm přemýšlet nebo si na jeho základě vytvářet představy – tento



význam se objevil mnohem později v souvislosti se „spiritualitami“, jež nevznikly v raných staletích křesťanství. *Meditovat* nad Písmem původně znamenalo učinit je svou součástí jeho memorováním a opakováním. Aby učitel sjednotil mysl a srdce žáka ve stavu soustředění, pozornosti a vnitřního ticha nezbytného k modlitbě, zadal mu jediný slovní obrat či verš z Písma. Mnich potom tento verš soustavně opakoval ve své mysli a v srdci a toto opakování – řečeno slovy Jana Kassiana, jednoho z velkých učitelů Západu, učitele sv. Benedikta i sv. Tomáše Akvinského – vypudilo z mysli všechno „bohatství myšlenek“ a pomohlo mu dojít čistoty srdce skrze „chudobu tohoto jediného verše“.<sup>1</sup>

Toto je tradice, již vyučujeme. Jako každá živá tradice nebo doktrína se i tato časem vyvinula. Neztratila svou jednoduchost, ale rozvinula se v praxi překračující hranice kontemplativních klášterů, která je znovu přijímána jako vrozené právo každého křesťana. Užívání takové krátké, opakované modlitby nacházíme v apoštolské církvi, v rabínském učení Ježíšových současníků i v učení a praxi samotného Ježíše, jak o nich hovoří Nový zákon. Ježíšova modlitba pravoslavné církve je zjevně součástí téže tradice.<sup>2</sup>

Proč se tedy nám na Západě tato praxe jeví jako něco cizího a podivného? Zmizela již snad tato tradice? A pokud ano, proč? Evidentně se neztratila úplně: *Oblak nevědění*, anglický spis ze čtrnáctého století, této tradici sice vyučuje, avšak začíná varováním, že se jedná o vyhrazené učení, jež není určeno prostým křesťanům. Tisíce lidí, kteří si dnes kupují paperbackové překlady *Oblaku*, chápou správně toto varování jako historickou podmíněnost tradice, jež sama historickou podmíněnost překračuje. Každé znovobjevení této tradice představuje pokrok. Svědčí o tom i život Johna Maina.<sup>3</sup>

---

1 Viz Vogüé, A. de: „From John Cassian to John Main: Reflections on Christian Meditation“, *Monastic Studies* 15, 1984.

2 Viz Main, J.: *Monastic Prayer and Modern Man*, The Benedictine Priory of Montreal, 1981.

3 Viz Freeman, L.: „John Main's Monastic Adventure“, *Monastic Studies* 15, 1984.

John Main, praktikující katolík, se v roce 1954 naučil meditaci od jednoho indického světce v Malajsii. Ten jej učil opakovat jediný (křesťanský) výraz po celý čas meditace a meditoval dvakrát denně půl hodiny. John Main pak dále pokračoval ve studiu a v náboženské praxi v rámci církve a nakonec se stal mnichem. Když pak svému novicmistrovi popsal svůj způsob „meditace“ a sdělil mu, kde se jej naučil, nařídil mu novicmistr, aby s tím přestal. V duchu poslušnosti se tedy Main dobrovolně, leč s bolestí podrobil a vrátil se k jiným, intelektuálnějším formám „meditace“ – využívajícím rozum, pojmy a představy. Toto období svého života později popsal jako „poušť“.<sup>4</sup>

Jednoho dne během onoho krizového úseku svého života si znovu přečetl Jana Kassiana a díky své předchozí zkušenosti s meditací shledal Kassianovu *meditatio* jako v podstatě totožnou s tím, čemu se naučil od svého indického učitele. Byl tak uveden zpět na svoji osobní duchovní pout' a ocitl se v ojedinelé situaci – rozpoznal tuto tradici jako univerzální učení velkého významu a naléhavosti jak pro západní společnost, tak pro samotnou církev, která se přes vlastní zmatky a bouře snaží vést všechny národy. V roce 1976, po krátkém pobytu v poustevně Thomase Mertona a třech přednáškách pro mnichy opatství Getsemani, začal John Main meditaci vyučovat.<sup>5</sup> Tak se začalo rozvíjet rychlé, intenzivní a mimořádně smysluplné poslání jeho posledních let, počínaje meditačním centrem v jeho klášteře v Londýně přes nový klášter, jež založil v Montrealu, až k současnému celosvětovému společenství meditačních skupin.

A co říká ono učení? Posadte se. Sedte klidně a zpřímá. Zlehka zavřete oči. Buďte uvolnění, ale bdělí. V duchu začněte opakovat jediné slovo. Doporučujeme modlitební výraz „maranatha“. Vyslovujte jej jako čtyři slabiky stejné délky. Současně mu naslouchejte, s lehkostí, ale nepřetržitě. O ničem nepřemýšlejte, o ničem duchovním ani o čemkoli jiném, a nevytvářejte žádné představy.

---

4 Main, J.: *The Getsemani Talks*, The Benedictine Priory of Montreal 1983.

5 Ibid.

Objeví-li se myšlenky a obrazy, po dobu meditace jsou to jen rozptýlení, proto se vždy jednoduše vraťte k prostému opakování slova. Meditujte každé ráno a večer dvacet až třicet minut.

Modlitební slovo nazýváme „mantra“. Je to sanskrtský termín označující to, čemu Jan Kassián říkal modlitební „formulka“<sup>6</sup> a *Oblak* „jediné slůvko“. Termín „mantra“ již dnes pronikl do anglického jazyka, právě tak jako hebrejské slovo „amen“ nebo řecké „Christos“. Možná je to jedna ze známek v současnosti probíhajícího ohromného a tajuplného procesu zasunování Východu a Západu.<sup>7</sup> Skutečnost, že se jedná o východní termín, však není nikterak důležitá. Jeho výhodou je právě to, že nám připomíná, že *meditace* je něco jiného, než jak si běžně představujeme modlitbu. Není to mluvení k Bohu nebo přemýšlení o něm nebo nějaké prosby. Slovo „maranatha“ znamená v aramejštině – v Ježíšově řeči – „přijď, Pane“. Je to jedna z nejstarších zaznamenaných křesťanských modliteb a kdysi se používala právě způsobem, který bychom dnes označili pojmem mantra.<sup>8</sup>

Druhá otázka zní: „Proč bych měl medитovat?“ Je samozřejmé, že budete meditovat jen tehdy, když budete sami přesvědčeni, že byste měli, nikoli protože si to myslí někdo jiný. Dle mé zkušenosti se ti, kdo se začnou věnovat této každodenní disciplíně „cesty mantry“, nepotřebují touto otázkou zabývat. Tento fakt nicméně – přese všechno, co napovídá o intuitivní hloubce, z níž lidé vyslechnou učení a reagují na ně – není samotnou odpovědí na tuto otázku.

Naše počáteční motivace k meditaci závisí na bodu, ze kterého se vydáváme na cestu. Je jedno, odkud začínáme, protože je to vždy táž cesta, v různých fázích naší pouti však přicházejí na danou otázku nové odpovědi a s nimi nové hloubky porozumění. Mnoho lidí začíná medитovat, protože jako křesťané pocítují naléhavou potřebu dosáhnout hlubšího a osobnějšího pochopení své

6 Kassián, J.: *Rozprava X*, kapitola 10.

7 Viz Griffith, B.: *The Marriage of East and West*, Collins 1982; Fount Paperback 1983.

8 1 Kor 16,22.

víry v Krista. Teologie ani bohoslužba, dokonce ani charitativní činnost nejsou cílem samy o sobě. Nejsou však samozřejmě ani pouhým prostředkem. Když začneme medítovat, neznamená to, že se přestaneme zabývat teologickými úvahami, sloužit Bohu nebo jeden druhého milovat. Všechny tyto činnosti však *odkazují* – a čím věrněji jsou prováděny, tím neúprosněji tak činí – na vnitřní skutečnost *Osoby* Krista. Potřebujeme znát tuto Osobu, jíž sloužíme, jíž uctíváme a o níž mluvíme, a potřebujeme ji znát stále plněji, stále osobněji. Jeho Osobu poznáváme v jeho lásce k nám. **Meditace** je křesťanský způsob, jak jej, svého Pána, milovat mnohem plněji. Pro mnoho křesťanů, kteří začnou medítovat v této fázi své cesty a s tímto vědomím, představuje meditace něco jako závazek, podobný tomu, který v jiných rovinách jejich života představuje vstup do manželství nebo zasvěceného stavu.

Bylo by troufalé říci, že meditace je pouze pro zralého křesťana. Jak můžeme sami sebe pokorně označit za „zralé“, natožpak takto posuzovat druhé? Mnozí lidé začínají medítovat, i když je jejich víra slabá a málo rozvinutá a i když se ke křesťanství hlásí jen formálně. Osobní krize či neidentifikovatelná úzkost ducha, toužícího vykročit z povrchnosti a prázdnoty moderního životního stylu, může potřebu vydat se na cestu k vlastnímu srdci probudit u kohokoli.

Nakonec jsou zde i lidé bez víry či náboženské průpravy. Takových bude v následujících letech stále přibývat a bude zapotřebí, aby církve, jejíž řady stále řídnu, dokázala právě tyto lidi oslovit. Náboženské obřady a slovník budou jako způsob sdílení a předávání víry samy o sobě stále méně účinné, bude-li chybět prožitek hlubokého ticha, do něhož můžeme druhé přizvat, aby v něm s námi sdíleli Přítomnost.

Meditace je odpovědí na Ježíšovu výzvu k opuštění sebe sama. Mlčením mysli a ducha vstupujeme do onoho bodu neredukovatelné pravdy, v němž sami sebe nejen nacházíme, ale také ztrácíme. Paschátní tajemství, které Kristus žije lidsky v nás, je řešením všech paradoxů osobního růstu a vývoje člověka, které před nás dnes staví psychologie, klinická i populární. Meditace je cesta skutečné

realizace, ale nikoli pomocí sebezdokonalování či sebeanalýzy. Vytrvat na této pouti znamená projít procesem, v němž jsou naše motivy postupně očištěny od sebestřednosti. Ať už jsme začali meditovat z jakéhokoli důvodu, nyní docházíme k poznání, že meditujeme, protože je to podstatná součást naší cesty k osudovému předurčení, které zjevuje zkušenost spásy. Meditujeme, protože jako lidské bytosti hyneme, pokud nenalzááme svého ducha a Ducha, který je s naším duchem spojen.

Za třetí se ptáme: „Proč máme meditovat *společně*?“ Odpověď je dostatečně jasná, kdykoliv se člověk setká s nějakým společenstvím v církvi, které se přestalo společně modlit. Jakožto duchovní společenství se rozpadlo a izolované, osamělé životy jeho jednotlivých členů drží pohromadě pouze společenskými či pracovními pouty. Mnoho řádů a kongregací, které kdysi přijímaly stovky noviců ročně, dnes čelí možnému zániku. Ať už umíráme jako jednotlivci, nebo jako společenství, naše smrt jakožto křesťanů může být samozřejmě důstojná a naplněná nadějí a může nést svědectví o tom, pro něhož žijeme a umíráme. Avšak zatímco tradiční společenství zanikají, dochází zároveň k velmi živému dění a pohybu v mnoha duchovních společenstvích, zejména mezi mladými lidmi, kteří naléhavě hledají společenství uvnitř dnešní vykořeněné a odosobněné společnosti. V tomto přechodu od jedné křesťanské éry ke druhé rok od roku jasněji vidíme, kde se stala chyba v té minulé a co je třeba znovu zdůraznit v éře nové: totiž že síla našeho společenství je přímo úměrná hloubce naší modlitby.

Běžný, leč klamný pocit je, že se spolu můžeme modlit až poté, co jsme se sešli na ostatních rovinách mezilidských vztahů. Jednodušší a pravdivější náhled je, že společenství milujících a zralých lidí se rodí z modlitby, do níž společně vstupují. Výzva, kterou tento pohled představuje z hlediska meditace, je zjevná: žádá nás, abychom společně mlčeli, ve víře, v přítomnosti Ducha, který je naší jednotou. Není to lehký požadavek na lidi jako my, kteří jsme produktem vědomí utvářeného médií. Avšak dokud se nenaúčíme společně mlčet, budeme si mít jen málo co říci. Je to opět otázka priorit, ne výlučnosti. Všichni nejsme předurčení stát se

poustevníky. Ale každý křesťan, každá lidská bytost je povolána k tomu, pro co možná musíme v této souvislosti nalézt nové slovo – ke kontemplativní zkušenosti.

Duchovní společenství prostě fungují jako modely církve. Ať je naše povolání jakékoli, každý člověk má přirozenou potřebu patřit k tomu, co mu předkládá nějaký ideál, co jej podporuje v jeho dosahování a co mu dává příležitost překročit sebe sama. Právě v odpověď na tuto univerzální lidskou potřebu plní církve své poslání hlásat evangelium. Když se však snaží kázat z místa, kde se jejím členům nedaří vést se navzájem k osobnímu hlubokému prožitku evangelia, její proklamace vyznívá naprázdno. Postrádající skutečnou autoritu zdegeneruje pak do pouhého napomínání a odsuzování, obranného a agresivního autoritářství.

Většina lidí začíná meditovat z převážně osobních důvodů. Obvykle je pak překvapí, že se cítí být vtahováni do společenství, které se obvykle nevyznačuje děním a názory, ale mlčením. To, co považovali za nejvíce nesdělitelné, se nyní ukazuje jako něco, co je vůbec nejpřirozenější a zároveň nejnutnější společně sdílet. Většinou člověk v tomto ohledu projde zpočátku zdravým, individualistickým odporem, než si uvědomí, že to, co se zde má sdílet, není nic menšího než sám Duch, kterého Ježíš sdílí s každým z nás, jedinečně a osobně, jako dar sebe sama. Křesťanské společenství, jež vyrůstá z tiché hlubiny modlitby, není třeba nějak promyšleně řídit. Ono roste. Samozřejmě jde o lidské společenství, a tak se na ně vztahují zákonitosti lidského sdružování stejně jako na všechna jiná společenství. Je zde však zároveň kvalita, která tyto zákony překračuje a je jistou zárukou základního přežití církve: totiž duch svobody a lásky, v němž je každý z nás znovu a znovu křtěn, kdykoli se modlí.

Taková společenství mají vliv na prostředí kolem sebe, který dalece překračuje jejich početní velikost. Meditační skupiny, jež se scházejí ve farnostech, školách, nemocnicích či doma v soukromí, jsou většinou zdravě malé. Stávají se však centry Přítomnosti a uvádějí do života novou podobu misionářského úsilí, kterou nyní západní společnost potřebuje: kontemplativní misi Přítomnosti.

Meditující, kteří vytrvají na své osobní pouti, nacházejí Kristův pokoj v hloubce své bytosti, do níž je mantra uvádí. Jak si s každým měsícem uvědomujeme nejistou rovnováhu sil, na níž spočívá svět, musí nám být zřejmé, že naše působení ve prospěch míru musí být prodchnuto zkušeností jeho pravé podstaty. Křesťanská meditace nám ukazuje mír jako energii Kristova Ducha a jako dar, nikoli jako něco nabytého pomíjivou mocí nebo politickými manévry. Dokážeme-li uvolnit mír, který už je přítomen v našich srdcích, a budou-li naše společenství schopna tento mír ztělesňovat, bude to síla, jíž nic neodolá.

Mír a jednota jsou neoddělitelné aspekty duchovního růstu. Nejviditelnější charakteristikou současné církve, stejně jako většiny jiných institucí, je nejednotnost a nesoulad. Doufejme, že zde vždy budou odlišnosti mezi skupinami i pestrost názorů. Když ale odlišnosti začnou být rozdělením, nelze doufat, že se vyřeší jen diskusemi. Potřebujeme si skutečně, nejen teoreticky připomínat jednotu, jež nás všechny v hloubi spojuje. Boží Slovo není názor, ale Pravda, po níž přímo či nepřímou touží a k níž směřuje mysl všech lidí v duchu vzájemného usměrňování a povzbuzování. Slovo žije vtěleno mezi námi a v nás. Musíme se znovu naučit v tichosti a posvátné úctě prožívat jeho přítomnost. Abychom se znovu naučili naslouchat, musíme se nejdřív naučit mlčet.

Přednášky zveřejněné v této knize byly určeny meditačním skupinám scházejícím se každý týden v klášteře v Montrealu.<sup>9</sup> Naslouchali jim lidé různých věkových skupin, národností, kulturního zázemí a názorů, a poté spolu půl hodiny meditovali. Podobně skupiny, které se každý týden setkávají ve městech po celém světě, objevují schopnost tolerance a soucítění díky tomuto prožitku jednoty ducha. Není jednoduššího důkazu dobré vůle než meditovat s člověkem, s nímž nesouhlasíte. Kapitalista nebo komunista, konzervavec či liberál, černoch či běloch, muž nebo žena, Žid nebo Řek, křesťan či Arab, katolík nebo protestant –

---

9 Stejně jako v knize J. Maina *Moment of Christ* (Okamžik Krista), Londýn a New York, 1984.

existuje úroveň zkušenosti, jež je přístupná všem, úroveň, v níž nás tyto odlišnosti mohou přestat rozdělovat.

Jednoduché může vypadat jako zjednodušené. Skutečně se vyřeší všechny problémy církve a celé společnosti tím, že bude dostatek lidí meditovat? Duchovní skutečnosti nelze měřit, takže neexistuje žádná statistická korelace mezi tím, co se může stát ve skupině deseti lidí a v celé společnosti. Místo statistické pravděpodobnosti však máme k dispozici prorockou vizi svatého Pavla, jeho příslib těm, kdo žijí „z ducha“. V této vizi lze celou přítomnost spatřovat v každé z jejích částí – jako holografickou vizi Kristova těla. To, co se rozvíjí v každém člověku, se rozvíjí i ve společenství, jehož jsme součástí. Také prastaré čínské přísloví vyjadřuje tuto naději kontemplativního křesťana: Sám jeden tichý, jenž myslí správnou myšlenku, mění životy tisíců.

Zjednodušený pohled věří, nebo se obelhává představou, že shoda mezi částí a celkem je snadná. Jednoduchý pohled je pravdivý, neboť vidí obtížnost cesty, která nutně musí být úzkou cestou, a přesto necouvne. Meditace je prostá, nikoli snadná, je však univerzální možností. Duchu je tak přirozená jako dech tělu.

Občasnou námitkou proti meditaci bývá její zdánlivá pasivita. Tuto námitku nejlépe vyvrací vlastní zkušenost mantry jakožto duchovní *práce*: nic není méně pasivní než čistá aktivita bytí. Je radostným prožitkem lidské důstojnosti, když bereme osud do vlastních rukou, když se učíme jak přijímat dar svého bytí.

Vše, co potřebujeme k vykročení na cestu, je víra a vědomí, že jsme povoláni k plnosti bytí, k podílení se na bytí samotného Boha. Toto povolání není pouhou volbou. Je přímo vetkáno do našeho vlastního bytí a my je ignorujeme na úkor své duše. Nic nepotřebuje náš svět naléhavěji, než aby člověk objevil toto své univerzální povolání. Duch, který nám přichází na pomoc v naší slabosti, nám je připomíná mnoha rozličnými způsoby: také vzkříšením této již téměř ztracené tradice nám ukazuje možnost, jak naplnit toto povolání.

LAURENCE FREEMAN

V červnu 1985, o Slavnosti Nejsvětějšího Srdce Ježíšova



## O Světovém společenství pro křesťanskou meditaci

Světové společenství pro křesťanskou meditaci (WCCM) vzniklo v roce 1991 s cílem nést dále odkaz Johna Maina. Věnuje se výuce křesťanské meditace a pokračuje v jeho úsilí o znovuoživení kontemplativního rozměru křesťanské víry a života církve.

Společenství dnes vede Laurence Freeman OSB, žák Johna Maina a benediktinský mnich Kongregace Olivetské hory (Congregation of Monte Oliveto). Světové společenství má své mezinárodní centrum a také exerciční dům v Londýně, kromě toho působí řada center v dalších částech světa. Společenství tak tvoří jakýsi klášter bez zdí, rodinu národních a stále nově vznikajících komunit ve více než stu zemí. Základem jsou místní meditační skupiny, které se každý týden scházejí v domovech, ve farnostech, v kancelářích, nemocnicích, vězeních a školách. WCCM úzce spolupracuje s mnoha církvemi.

Každý rok pořádá WCCM Seminář Johna Maina a Cestu pokoje. Sponzoruje také meditační programy, školy připravující učitele na vedení meditačních seminářů, přednášky a jiné programy. Přispívá k mezináboženskému dialogu, v posledních letech zejména s buddhisty a muslimy. Jednou za čtvrt roku vydává duchovní list informující o novinkách ve společenství, který rozesílá elektronickou poštou a který je také dostupný na internetu. Emailem zasílá zájemcům pravidelná týdenní čtení. Informace o současných programech, kontakty na národní koordinátory a místa působení meditačních skupin lze nalézt na webových stránkách společenství, [www.wccm.org](http://www.wccm.org), které rovněž nabízejí řadu audio nahrávek. Tyto stránky jsou jakýmsi jádrem rostoucí internetové rodiny: webových stránek národních komunit a stránek zaměřených na

speciální oblasti, jako je výuka meditace pro děti či současná spiritualita kněží.

Medio Media zajišťuje komunikační a nakladatelskou činnost společenství a nabízí široký výběr knih a audio i video nahrávek k podpoře meditační praxe. Elektronický obchod má adresu [www.mediomedia.org](http://www.mediomedia.org).

## KONTAKTY

### **Mezinárodní centrum**

The World Community for Christian Meditation  
Meditatio House  
32 Hamilton Road  
London W5 2EH  
UK

International Office: +44 0207 278 2070

UK Office: + 44 (0) 8570 4466

Fax + 44 (0) 8280 0046

Email: [welcome@wccm.org](mailto:welcome@wccm.org)

[www.wccm.org](http://www.wccm.org)

### **Světové společenství pro křesťanskou meditaci v České republice**

Email: [info@krestanskameditace.cz](mailto:info@krestanskameditace.cz)

[www.krestanskameditace.cz](http://www.krestanskameditace.cz)

### **VYBRANÁ NÁRODNÍ SPOLEČENSTVÍ:**

#### **Austrálie**

Australian Christian Meditation Community

[www.christianmeditationaustralia.org](http://www.christianmeditationaustralia.org)

**Belgie**

Christelijk Meditatie Centrum

[www.christmed.be](http://www.christmed.be)**Brazílie**

Comunidade de Meditação Cristã

[www.wccm.com.br](http://www.wccm.com.br)**Francie**

Communauté Mondiale de Méditants Chrétiens

[www.meditationchretienne.org](http://www.meditationchretienne.org)**Indie**

Christian Meditation Centre

<http://www.wccm-india.org>**Irsko**

Christian Meditation Centre

[www.christianmeditation.ie](http://www.christianmeditation.ie)**Itálie**

Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana

[www.meditazionecristiana.org](http://www.meditazionecristiana.org)**Kanada**

Christian Meditation Community National Resource Centre

[www.wccm-canada.ca](http://www.wccm-canada.ca)**Méditation chretienne du Québec**[www.meditationchretienne.ca](http://www.meditationchretienne.ca)**Mexiko**

La Comunidad Mundial de Meditacion Cristiana

[www.meditacioncristiana.net](http://www.meditacioncristiana.net)

**Německo**

Zentrum für Christliche Metiation  
[www.wccm.de](http://www.wccm.de)

**Nový Zéland**

Christian Meiditation Community  
[www.christianmeditationnz.org.nz](http://www.christianmeditationnz.org.nz)

**Singapur**

Christian Meditation Centre  
[www.wccmsingapore.org](http://www.wccmsingapore.org)

**Spojené království**

London Christian Meditation Centre  
[www.christianmeditation.org.uk](http://www.christianmeditation.org.uk)

**USA**

WCCM US National Information Center  
[www.wccm-usa.org](http://www.wccm-usa.org)

O zemích, které nejsou uvedeny v tomto seznamu, se můžete informovat u Mezinárodního centra.



Laurence Freeman, OSB

# Vnitřní světlo

Meditace jako čistá modlitba

Z anglického originálu *Light Within*,  
vydaného nakladatelstvím The Canterbury Press  
Norwich (a publishing imprint of Hymns Ancient  
& Modern LTD) roku 2008,

přeložila Barbora Hrobařová

Obálku s použitím grafiky Jaroslava Šerých  
a grafickou úpravu navrhl Vladimír Verner  
Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,  
v Praze roku 2013 jako svou 1164. publikaci

Redakčně zpracovala Tereza Hubáčková

Odpovědný redaktor Martin Žemla

Vydání první. AA 5,66. Stran 128

Vytiskla tiskárna Omikron Praha spol. s r. o.

Doporučená cena 198 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.

Praha 3, Víta Nejedlého 15

e-mail: [info@ivysehrad.cz](mailto:info@ivysehrad.cz)

[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)

ISBN 978-80-7429-355-9