

# Cesta modlitby

## Milan Horák

Málokdo se dnes modlí.

„K čemu modlení?“ ptají se jedni. Na světě je přece tolik důležitých věcí, které by měl člověk vykonat. Nač ztrácet čas činnostmi tak odtažitou, nač se odvracet od svých pozemských úkolů, nač plýtvat duševní silou na nějaké božstvo nebo na ideje odtržené od skutečnosti kolem nás?

„Modlitba je pro slabé,“ míní druzí. Může možná člověka vnitřně posílit, utěšit ho v bezútěšné chvíli a dát mu jistotu v nejistém světě, ale nic z toho přece nepotřebujeme doopravdy. Což není jen otázkou naší duševní síly, zda dokážeme vydržet i bezútěšnost a nejistotu a konat dál vše, čeho je třeba? Ať se modlí ti, kdo to potřebují, protože nezvládají úkoly, které před ně život klade. Člověk duchovně samostatný může tuto berličku odložit a na její místo dosadit opravdovou duchovní činnost, třeba meditaci.

„Neumím se modlit,“ zaznívá povzdech z další strany, zpomezi těch, kdo si uvědomují možnou sílu modlitby a přitom se nebojí, že jejím konáním ztratí duchovní samostatnost. Jsou mezi nimi lidé nábožensky hledající, ale též lidé, kteří se již dlouhá léta aktivně účastní náboženského života. Vnitřní prožitek modlitby jim byl dosud odepřen; tuší cíl, k němuž modlitba míří, ale dosud neobjevili cestu, která k tomuto cíli vede.

Modlitba se vytratila z povědomí naší doby. Odmítavý, shovívavý či bezradný postoj vůči modlitbě plyne z neznalosti její podstaty, jejího poslání, její metody. Nemáme dostatek příležitostí, abychom se s modlitbou setkali a poznali ji; je intimní záležitostí, o které se nám špatně mluví; naše mlhavé představy o ní pocházejí jen z nepřímých svědectví a dohadů. Tak je modlitba obklopena hradbou, k jejímuž prolomení zpravidla potřebujeme mimořádnou přízeň osudu nebo mimořádné osobní úsilí.

## Rozhovor s vyšším bytím

Mnoho nedorozumění plyne z představy, že modlitba je určitým druhem prosby; modlení často chápeme jako modlení za něco. Máme sklon modlit se za konkrétní průběh událostí, za úspěch a zdar, za odstranění nesnází, za uzdravení. Náš osobní vztah k Bohu — a nezáleží na tom, zda jej pojmáme jen jako „něco nad námi“, jako ducha veškerenstva nebo jako vládce našich konkrétních osudů — se tak zužuje na vztah žadatele k někomu, kdo má žádost splnit. Bůh se pro nás stává úředníkem. Ptáme se po správných formulářiích a po náležitostech pro podání žádosti. Jsme-li občansky uvědomělí, očekáváme, že Bůh, je-li co k čemu, správně podanou žádost prostě *musí* splnit; jsme-li zvyklí spíše ohýbat záda, pokoušíme se o úplatky nebo hledáme protekci — činíme Bohu podmíněné sliby a rozhlížíme se, ke komu směřovat své „oroduj za nás“.

Vztah k Bohu, z nějž vychází prosebné modlení, je zatížen vnitřním rozporem. Prosící se na jedné straně obrací k Bohu jako k někomu, kdo je schopen prosby

vyslyšet a splnit, jako ke všemohoucí bytosti, jež proniká celý svět; na druhé straně však očekává, že Bůh projeví zvláštní přízeň právě jemu. Dvě vojska stojí proti sobě ve válečné vřavě a každé vysílá k Bohu své prosby o vítězství, nestarajíc se o to, že všepronikající Bůh by měl brát stejný ohled i na protivníka. Dva mladí muži jsou zamilováni do téže dívky a každý z nich prosí, aby se právě on stal jediným obsahem jejího srdce, zapomínaje, že všeobjímající Bůh chce dobro jak pro něj, tak pro jeho soka.

Už pouhé uvědomění tohoto rozporu nám pomáhá přemoci představu modlitby jako konkrétní prosby. V modlitbě se obracíme k Bohu, který laskavě naslouchá nám i všem ostatním. Jakkoli spjati se s ním cítíme, jeho náklonnost a působnost přesahuje náš úzký obzor; nemůžeme obsáhnout vše, k čemu se vztahuje a co k němu patří. Jako každý pozemský člověk, od kterého něco očekáváme, má pohnutky a cíle, z nichž i při největší otevřenosti chápeme vždy jen část, je i Bůh, k němuž se obracíme v modlitbě, vždy jen částí nekonečného Božství, které překračuje hranice našich možností a představ. Je to svéprávná bytost, která nepodléhá zevní nutnosti — a tím méně našim úzkoprsým přáním a touhám.

Modlitba je rozhovor s Bohem. Podobně jako rozhovory, které vedeme s pozemskými lidmi, může i modlitba obsahovat prosby a přání, jejichž konkrétní splnění vždy závisí na svobodné vůli protějšku. Tím se ovšem modlitba zdaleka nevyčerpává — podobně jako v pozemských rozhovorech se v ní též objevují prostá sdělení, otázky a odpovědi, pozdravy, díky a projevy chvály. A jako můžeme vyhledávat rozhovor s druhým člověkem i bez vážnějšího důvodu, prostě proto, že s ním mluvíme rádi, můžeme i modlitbu konat „jen tak“, pro radost z rozhovoru.

## Hledání protějšku

Abychom byli schopni vést rozhovor, potřebujeme protějšek, společníka, který nám naslouchá a odpovídá. V případě modlitby je protějškem bůh, bytost božského světa. Je přitom jedno, jak si tohoto boha představujeme a jaké mu dáváme jméno, ba nezáleží ani na tom, jedná-li se o jediného Boha nebo o jednoho z mnoha bohů a duchů. Důležité je, že jej vnímáme jako osobní bytost. Můžeme se modlitbou klidně obracet k Prabytí nebo k Přírodě, pokud je nepocítujeme jako pouhé *něco*, nýbrž jako *někoho*. Neosobní bohové a duchové, jakkoli mohou být nedílnou součástí náboženského systému, se k modlitbě nehodí; modlit se dá jen k bytosti, kterou můžeme oslovovat „ty“.

Právě tento předpoklad — pocit protějšku — bývá největším úskalím na cestě k modlitbě. Abychom byli schopni vést opravdový rozhovor, nestačí nám protějšek pomyslný, nýbrž musíme svůj protějšek vnímat jako partnera schopného rozpravy. Můžeme sice občas vypovědět svůj žal i kameni u cesty nebo dokonce konvici na kávu, představujíc si, že nám naslouchají; naše potřeba s někým rozmlouvat tím však sotva dosáhne opravdového uspokojení. Na druhé straně činíváme této potřebě zadost tím, že mluvíme do podstatně obskurnějšího předmětu, než je kámen nebo konvice — do telefonu — pokud víme, že nás skrze tento předmět *někdo* slyší.

Schopnost rozlišit oba případy se zakládá na jemné souhře citu a zkušenosti, kterou si tříbíme každým setkáním či rozhovorem. Jako malé děti jsme byli ochotni považovat za rovnocenný protějšek i leckterý neživý předmět. Jako děti o něco větší

jsme si začali vybírat — za partnery k rozhovoru jsme uznávali panenky a medvídky, protože jsme si dokázali představit, že žijí samostatným životem, a jako na svébytné živé bytosti jsme se dívali na některá zákoutí, stromy, povětrnostní jevy a v neposlední řadě též stroje, protože jsme v nich cítili působit sílu, která se vymykala našemu pochopení. Postupem času jsme si uvědomili, že život medvídků a panenek je odvozen ze života našich představ, a poznali jsme zákony, podle nichž se chovají stroje, počasí, světla a stíny; zjistili jsme, že pomyslné duše těchto našich dosavadních protějšků dílem obsahují jen to, co je v nás samých, a dílem jsou jen předem vypočitatelným výsledkem vstupních podmínek. Jsoucno, jehož vnitřní život je jen odrazem našich představ a přání nebo které se chová zcela předvídatelně, ovšem nemůžeme jako protějšek v rozhovoru brát dostatečně vážně.

Obracíme-li se k Bohu, abychom se modlili, nabývá otázka protějšku nejvyšší palčivosti. Víme, že kdesi je ten, k němuž směřujeme svou modlitbu; snažíme se pocítit jej jako někoho, kdo naslouchá našim slovům a případně na ně i odpovídá. Pocit protějšku, jaký známe z rozhovorů s pozemskými lidmi, se ovšem většinou zprvu vůbec nedostaví — naše duše se brání pociťovat „někoho“ tam, kde se naučila pociťovat „něco“ — anebo je provázen závažnými pochybnostmi: Je to, co jsme pocítili, opravdu Bůh? Není to jen naše představa, zrozená z přání a tužeb? Nejsou to jen shluky předurčených přírodních dějů, příliš složité na to, abychom je pochopili, a proto se jeví jako samostatně jednáající bytost? Nepodobáme se bláznu, který mluví do konvice na kávu v domnění, že se jedná o telefon, na jehož druhém konci někdo naslouchá? Existují poměrně jednoduché počítačové programy, které dokáží ve všední komunikaci s překvapivým úspěchem simulovat člověka — oč větší je nebezpečí, že se necháme obalamutit nepoměrně složitějším celkem světa a do nepřehledné rozmanitosti jeho dějů si vmyslíme Boha!

Zážitek božského protějšku je natolik elementární, že je téměř nemožné jej nějak sdělit nebo vysvětlit, odkud se v člověku bere. Zeptáme-li se lidí, kteří tento zážitek znají, odpoví nezdědka poukazem na velebnost a dokonalost vesmíru se všemi jeho obecnými zákony i neopakovatelnými jednotlivostmi nebo na moudrost obsaženou v tom či onom svatém spisu; při pozorování fungujícího celku světa i při čtení moudrých slov posvátného textu pociťují přímý kontakt s Bohem, vnímají jeho doteky, slyší jej odpovídat na své otázky. Přesto se jen málokdo napoprvé dobere k zážitku Boží přítomnosti při pohledu do vesmíru nebo do knihy knih; pocit božského protějšku se většinou rodí v jiných situacích a velebností světa nebo moudrostí písma je pak jen posílen. Člověku, který svůj zážitek Boha teprve hledá, proto poukaz na vesmír a svaté knihy zpravidla nepomůže.

Větší šanci vnímat protějšek máme tam, kde se i on sám obrací na nás. Když při telefonování delší dobu mluvíme jen sami a náš partner na druhém konci drátu mlčí, může nás přepadnout obava, že už nám nenaslouchá; dává-li však o sobě alespoň čas od času vědět krátkou větičkou nebo i jen souhlasným „hm“, nepochybujeme o jeho stálé přítomnosti. Pravda, záludný telefonista by mohl na své místo postavit automat, který by se v určitých časových odstupech ozýval předem připravenými slovy, avšak čím déle trvá rozhovor, tím jistěji můžeme tuto možnost vyloučit — slyšíme, že protějšek odpovídá na správném místě a jeho odpovědi vhodně reagují na naši osobní situaci, kterou člověk na druhém konci drátu zná i z jiných setkání; automat by dříve nebo později udělal chybu, která by ho prozradila, zatímco každá

správně posazená odpověď zas o stupínek utvrzuje naši jistotu, že nám druhý naslouchá.

Vesmír ani svatá písma nám takovouto reakci nenabízejí. Jejich velebnost a moudrost jsou projevem božské bytosti, ale projevem univerzálním a neosobním, který se neobrací ke mně jako k neopakovatelnému lidskému jedinci v jedinečné osudové situaci. Alespoň na první pohled probíhají přírodní děje bez ohledu na to, jak se člověku právě daří, a slova ve vznešených knihách jsou stále táz, ať se v jeho životě děje cokoli. Hledáme-li odpovědi šité na míru našemu konkrétnímu osudu, musíme pohlédnout především na tento osud sám.

## **Bůh v náhodách**

Podíváme-li se na každodenní běh svého života, najdeme v něm mnoho událostí, které logicky vyvěrají z předcházejícího stavu věcí. Tak třeba v šest hodin ráno zazvoní budík a my vstáváme a jdeme do práce; tento děj je zcela přirozeným důsledkem skutečnosti, že máme určité zaměstnání a z toho plynoucí povinnost být v určitou hodinu na pracovišti; dá se přibližně předpovědět, kdy budeme v takový den snídat, kdy budeme opouštět dům a kdy se budeme tlačit v autobuse. Předem však netušíme, co všechno se k tomuto pravidelnému běhu věcí mimoděk přidruží; třeba že dnes na zastávce potkáme přítele, kterého jsme už dlouho neviděli, a rozhovor s ním se nám stane popudem k brzké změně zaměstnání, takže se náš pravidelný a spolehlivý denní rozvrh zcela změní.

Podobně nečekaných událostí je v našem životě mnohem více, než se na první pohled zdá. Při zpětném pohledu na svůj dosavadní osud je můžeme najít u všech klíčových rozhodnutí o naší budoucí životní cestě. To jsou ovšem jen ty největší z nich; spousty dalších, jejichž důsledky pro nás byly méně dalekosáhlé, se nám už vytratily z paměti. Možná si však přece ještě dokážeme vybavit některé chvíle, kdy do našeho života zasáhla nečekaná náhoda a dala nám alespoň drobný podnět, pomoc, obohacení. Mohlo to být třeba malé bezelstně si hraje dítě na trávníku, které jsme spatřili rozmrzelí problémy v práci a které nám bezděky vlilo do srdce radost, nebo zcela nedůvěryhodně vypadající mladík, který před našima očima pomohl neznámé stařence do schodů a v pravý okamžik v nás tak posílil naději, že svět ještě není úplně zkažený. Patří sem ovšem i události, které jsme pociťovali jako negativní — nejrozličnější nenadálé průšvihy a trapasy, ale i neštěstí, osudové rány a bolestné zvraty. I ony smysluplně měnily běh našeho života, i ony nás poučovaly a podněcovaly; často nás těžké okamžiky připravily na budoucí situace, v nichž bychom bez takové přípravy selhali; mnohdy nás utrpení, které se nám zdálo být nespravedlivě velké, dokonce přímo ochránilo před podstatně větším utrpením; nezřídka ovšem teprve s odstupem mnoha let dokážeme rozpoznat a uznat pozitivní smysl těchto dávných bolestí a trápení.

Začneme-li dění svého života vnímat s tímto vědomím, budeme událostí, které se vymykají běžnému a předvídatelnému řádu věcí, nacházet čím dál víc — ne proto, že by jich přibývalo, ale proto, že si jich dokážeme čím dál tím lépe všimnout. Některé z nich se nám budou zjevovat snadno a již v okamžiku, kdy se odehrají; jiné nám zprvu zůstanou skryty, protože naše dosud necvičené vnímání je přejde jako příliš nepodstatné, avšak i ony dokážeme většinou odhalit například při zpětném pohledu na uplynulý den. Pro začátek se můžeme spokojit s tím, že si večer projdeme v mysli

události, které nás dnes potkaly, a pokusíme se mezi nimi najít aspoň jednu, která zřetelně vybočuje ze samozřejmého běhu věcí; pokud nenajdeme žádnou, můžeme si být jisti, že se nedíváme dostatečně pozorně, a pokusit se o pohled pečlivější.

Pravidelné a předvídatelné události jsou výslednicí naší vůle, omezené a doplněné skutečnostmi světa. V náhodách a souhrách okolností, které se z běžné posloupnosti událostí vydělují, ustupuje naše vlastní vůle do pozadí a skrze skutečnosti světa působí jiná vůle — vůle samostatně jednajících bytostí, jejíž skutky nejsou předvídatelné ze stavu věcí, protože plynou z jejích vlastních popudů a rozhodnutí. Pohlížíme-li na mimořádné události našeho života s tímto vědomím, vnímáme v nich protějšek, jež můžeme pociťovat a k němuž se můžeme obracet.

V okamžiku vybočujícím z běžného běhu věcí se nás dotýká Bůh; city a pocity, které v nás tyto okamžiky vyvolávají — radost, vděčnost, nejistotu, obavu, bolest, nespokojenost — tedy můžeme směřovat k němu. Pro naše předky byl takovýto přístup samozřejmý; jazyk nám zachoval jejich slova, jimiž se v mimořádných chvílích obraceli k Bohu; jsou svědectvími o nalézání Boha v dějích kolem nás, byť z jejich původního niterného obsahu a citového náboje dnes zbyly už jen slupky. Tak dodnes vyjadřujeme neradost nad událostmi slovem „bohužel“, radost doprovázíme výrazy „bohudík“ a „zaplaťpámbu“, pro případ obav máme „nedejbože“ a „chraňbůh“, známe archaické „bohdá“ a hovorové „bodejt“, vykřikujeme „proboha“ a „panebože“. Dnes už v těchto slovech sotva pociťujeme Boha; dříve však všechna byla odpověďmi Bohu, zjevujícím se v nečekané události; byla kratičkými rozhovory s ním, tedy modlitbami.

Jakmile pocítíme protějšek v událostech, které nás nečekaně potkávají, změní se pro nás každá taková událost v příležitost ke krátké rozmluvě s Bohem. Slova, jimiž se k Bohu obracíme, vyvěrají bezprostředně z našeho prožitku, jsou vyjádřením vděčnosti, zármutku, radosti, obavy, úlevy, bolesti, zkrátka toho, co se v danou chvíli zrodí v našem srdci; někdy stačí jen oslovení, potvrzení vzájemného spojení. Tím může modlitba skončit, anebo se naopak rozvinout v posloupnost několika souvisících citů a myšlenek; v obou případech může vyplynout v závěrečnou deklaraci odhodlání s případnou prosbou o pomoc: „dej mi sílu to vykonat“, „posilni mou víru“, „dej, ať vytrvám“.

„Vznětové“ modlitby, zrozené z nečekané situace či mimořádného prožitku, mohou být našimi prvními kroky do hájemství rozhovorů s Bohem; neopustí nás však ani v pokročilé modlitební praxi — možná se pomalu bude měnit jejich obsah a tón, jak poroste naše vědomí Boží přítomnosti a náš vnitřní mír, ale jejich pramenná síla nás bude inspirovat zas a zas.

## **Modlitba a bohoslužba**

Modlitba ovšem není jen bezprostřední vznět; právě jako život nesestává jen z mimořádných událostí, ale má i své klidné a pravidelné chvíle, tak k modlitební praxi vedle vznětů patří též modlitby vyrůstající z vnitřního utišení, modlitby, k nimž nás nevede zevní popud, ale vlastní rozhodnutí, nezávislá vůle promluvit s Bohem. Něco jiného je zvolat k Bohu v náhlém rozrušení a něco jiného je stát mu v klidu tváří v tvář.

Zatímco k modlitbě vznětu se dokáže naše srdce vzepnout kdykoli, předpokladem hluboké modlitby je dosažení vnitřního klidu. Jen člověk s dlouhodobou duchovní praxí dokáže uklidnit svou duši kdykoli; pro začátečníka ovšem bývá tento první krok ke hluboké modlitbě krokem nejtěžším. Svět kolem nás je plný neklidu, od fyzického silničního hluku a bzučení domácích spotřebičů až po tělesnými smysly nevnímatelný, ale na duši působící nepokoj z roztěkaných myšlenek a emocí, jenž naplňuje ovzduší takřka všude, kde pobývají lidé. Při určitém úsilí se dokážeme od tohoto zevního neklidu na chvíli odpoutat, ale zpravidla ne na dobu dostatečně dlouhou, abychom stačili dosáhnout i klidu vnitřního — naše duše je naplněna dojmy, pocity a představami, které nedokážeme vždy zaplašit okamžitě; většinou potřebují určitý čas klidného soustředění, aby vyprchaly a zanechaly naši mysl volnou, ovšem zhusta ještě před uplynutím potřebné lhůty zeslábne naše soustředění natolik, že nás opět začnou rušit zevní vjemy i nový vnitřní nepokoj.

Podaří-li se nám přece překonat tuto první překážku a pohroužíme se do soustředěného vnitřního klidu, můžeme se obrátit k protějšku, jež jsme se naučili vnímat ve vznětech všedních dní, oslovit ho a začít s ním rozmlouvat. A zde se často setkáváme s další nesází — vnitřní síla, kterou k pocítění protějšku a k následnému rozhovoru potřebujeme, vnáší do naší zklidněné duše pohyb a tím ji rozvíruje; na myšlenky a pocity modlitby se začínají nalepovat všední počitky a představy, ty s sebou přinášejí kladné či záporné vzrušení, a to nás opět připravuje o vnitřní klid.

Ovšem ani toto úskalí není ještě poslední. Jakmile dokážeme nastolit ve své duši klid a bez jeho ztráty vést rozhovory s božským protějškem, začnou nás ohrožovat jednostrannosti našeho nitra. Máme oblíbená témata, o nichž mluvíme raději než o jiných, jimž se naopak vyhýbáme; jsou myšlenky, k nimž mimoděk směřujeme při každém přemýšlení, a myšlenky, které nás nenapadnou nikdy; některé city vznikají v naší duši stále, jiné v sobě nedokážeme zrodit ani při nejlepší vůli. Citový náboj a myšlenkový obsah našeho nitra tak tíhnou k omezenosti, která se může stát vážnou zábranou na cestě ke hluboké modlitbě.

Úskalí neklidu, rozvíření a jednostrannosti se můžeme naučit překonávat. Proti neklidu musíme ve své duši otevřít prameny klidu — takovým pramenem se může stát občasný pobyt v přírodě na místě vzdáleném civilizaci, pozorování pokojné velebnosti hvězdného nebe či na obzoru se tyčících hor, ale též vjem nehybného klidu neživých předmětů, které nás obklopují při modlitbě samé — podlahy pod našima nohama, židle, na níž sedíme, stolu, o nějž se opíráme. Proti rozvíření duše nám pomůže zjemnění myšlenek a citů při modlitbě — do zklidněné hloubi svého nitra musíme vstupovat s podobnou jemností, jako bychom vstupovali do jezera, na jehož hladině nechceme způsobit jedinou vlnku; toho zpravidla dosáhneme až po delší době praxe, během níž se nesmíme nechat zviklat opakovanými neúspěchy. Konečně proti jednostrannosti nejlépe zabírá sebepoznání a sebevýchova; snažíme-li se svědomitě odhalovat své nedostatky a chyby a pracujeme-li vytrvale na odstraňování jejich příčin v sobě samých, ubývá i jednostranných náhledů a nálad v naší duši.

Velmi mocnou pomůckou k překonávání úskalí na cestě ke hluboké modlitbě je liturgická bohoslužba, jak ji známe kupříkladu z Obce křesťanů, z katolických a pravoslavných ritů a částečně i z bohoslužebné praxe dalších církví. V prostředí, jehož ovzduší je do značné míry oproštěno od zevního hluku i od duševního

rozruchu, se shromáždí sbor věřících, a vybraný člen společenství jménem všech přednáší modlitební texty podle liturgického řádu. Ovzduší klidu trvá dostatečně dlouhou dobu, abychom aspoň na okamžiky dokázali ponořit se do pokojného soustředění a nechat vyvanout rušivé myšlenky a pocity. K tomu, abychom se obrátili k božskému protějšku a hovořili s ním, přitom nepotřebujeme vlastní aktivní sílu, nýbrž připojujeme se vnitřně ke slovům, která pronáší kněz; nasloucháme jim a v naslouchání je necháme plynout i z vlastního srdce k Bohu. Naše citová jednostrannost se vyrovnává různorodostí duší shromážděných věřících; objektivní liturgický text, jímž se naše mysl nechává nést, chrání naše myšlenky před setrváním u jednoho oblíbeného tématu.

Prožíváme-li v bohoslužbě vnitřní klid, jemnost slov plynoucích z naslouchání a jejich objektivní obsah, sílí v nás schopnost překonávat svůj nepokoj, své rozvíření a svou jednostrannost i v modlitbě osobní. Správně konaná bohoslužba se nám přitom může stát i přímým pramenem popudů pro naši duchovní cestu — slova liturgie postupně procházejí celé spektrum duše, malují dokonalý pravzor lidského nitra; naše duše je prožívá a rezonuje s nimi právě tam, kde se nejvíc dotýkají jejích jednostranností a nedokonalostí. Během bohoslužby v nás často uvíznou určitá slova, která v nás potom delší dobu — několik hodin, dnů nebo i týdnů — doznívají; právě ona vyjadřují současnou diagnózu naší duše, poukazují na to, kde na sobě nejvíc máme pracovat.

Liturgická modlitba náboženského společenství, která nás zprvu měla jen poučit o vnitřním klidu, o nadvěčné mysli a o cestě k překonání jednostrannosti, se nám tak stává opravdovým osobním rozhovorem s Bohem. Připojujeme se k objektivním slovům bohoslužby, která míří k němu, a on nám odpovídá; předstupujeme před něj s otázkou, kterými slovy odpoví na naši osobní situaci, na starosti našeho všedního života, na těžkosti našeho osudu. Nemusíme mu je líčit — on je dobře zná. Stačí, abychom se připojili k nosné modlitbě, která se postupně dotkne všech koutů naší duše, i těch, do kterých bychom sami nevstoupili. V bohoslužbě jsme žáky na duchovní cestě, kteří dostávají rady od svého učitele — a naším učitelem je Bůh sám.

## **Meditace a kontemplace**

Hledání božského protějšku ve světě kolem nás, vznětová a hluboká modlitba, bohoslužba — má-li toto všechno mít opravdový smysl, musíme to učinit pravidelnou součástí svého života. Snažíme-li se poznávat Boží působení v běhu světa a osudu, měli bychom občas zpytovat výsledky svého snažení; chceme-li proniknout do hloubky modlitby, musíme si najít pravidelný rytmus pro své cvičení; hodláme-li čerpat síly ze studnice liturgie, je nezbytné, abychom si na ni v určitých časových odstupech udělali čas. Všechno, co se často opakuje, má však sklon se zpovrchňovat; nemá-li se naše modlitba po jisté době stát jen prázdnou skořápkou, musíme se znovu a znovu pokoušet o její prohloubení.

Jsou dvě základní cesty k prohlubování modlitby, ověřené zkušeností mnoha pokolení modlitelů — meditace a kontemplace. Musíme ovšem odlišovat význam těchto slov v souvislosti modlitební praxe od jejich širokého významového užívání v dnešní době; meditaci, o níž mluvívali současní duchovní učitelé, bychom podle tradičního křesťanského názvosloví měli nazývat spíše kontemplací, zatímco pro meditace ve smyslu nezávazné úvahy s duchovní příchutí, s jakými se často

setkáváme v novinách či v rozhlase, nemají s prohlubováním modlitby společného už zhola nic.

Tradiční křesťanský význam slov „meditace“ a „kontemplace“ nám mohou přiblížit české termíny „rozjímání“ a „pohroužení“. V prvním případě se jedná o vnitřní pohyb kolem jednoho myšlenkového středobodu, o soustředěný pohled na určitou skutečnost a její souvislosti, o zpytování věci v jejím vztahu ke světu a především k nám; ve druhém případě jde o soustředění na jednu věc, kterou naplníme své nitro a necháme ji na sebe působit. Pokud na něco myslíme bez přerušování, ovšem rozšiřujeme přitom svůj pohled na další a další souvislosti, neztrácejíce ani na okamžik ze zřetele hlavního předmětu svého myšlení, vstupujeme do meditace. Pokud naopak na něco soustředíme všechny síly své mysli tak, že v našem nitru nezůstane ani kousek místa pro něco jiného, pokud splyneme s předmětem svého soustředění tak, že si nebudeme uvědomovat už ani sebe, pak se oddáváme kontemplaci.

Meditace a kontemplace navazují na běžná slova a myšlenky naší modlitby. Můžeme vyjít z několika slov textu, který používáme při modlitbě nebo slýcháme při bohoslužbě; můžeme si však za východisko vzít i jen myšlenku, kterou při své modlitbě obvykle vyjadřujeme. Pokud se například pravidelně modlíme Otčenáš, můžeme si za obsah meditace a kontemplace zvolit některý z jeho veršů, ba už samo oslovení „Otče náš, jenž jsi na nebesích“ nám poskytne dostatek látky, která může být meditací a kontemplací prohloubena.

Před samotným začátkem meditace či kontemplace musíme ve své duši rozhostit klid — narozdíl od modlitby obecně, která může vycházet i z neklidného nitra, ba dokonce může být sama východiskem z neklidu, modlitba meditační či kontemplační není bez počátečního klidu možná. Jakmile se nám podaří utišit všechna hnutí své duše, zpřítomníme si v myšlenkách obsah, o němž chceme rozjímat, nebo do nějž se chceme pohroužit; ve zvoleném příkladu oslovení Otčenáše to znamená, že si uvědomíme prostý význam věty „Otče náš, jenž jsi na nebesích“.

Nyní můžeme začít s rozjímáním: Uvědomíme si, že touto větou se obracíme k božskému protějšku, který tušíme v pozadí za viditelným světem; můžeme si přitom nechat projít hlavou výše zmíněné myšlenky o Božím působení v našem osudu, vzpomínky na velká i malá setkání s Bohem ve všedním životě, vjemy Boží přítomnosti všude kolem nás. Můžeme obrátit pozornost na slovo „Otče“ — jsme vůči Bohu jako děti, o které pečuje a které vychovává; navíc ovšem božskou bytost, která není mužská ani ženská, v této modlitbě oslovujeme jako „otce“ — neobracíme se tedy na Boha v jeho mateřském aspektu, nezdůrazňujeme, že nás objímá a chrání, nýbrž vzýváme ho v tuto chvíli jako toho, kdo nás na naší cestě vede vpřed. Říkáme mu „náš“ — nejedná se tedy o Boha s osobní platností, nýbrž o Boha nás všech, o Boha objektivního a přístupného každému člověku, který se k němu obrátí. Říkáme, že je „na nebesích“ — tu samozřejmě nemáme na mysli zevní oblohu, nýbrž svět ducha, jež lidé odedávna v přeneseném smyslu nazývali „nebem“ nebo „nebesy“, protože právě jako fyzické nebe obklopuje, ovlivňuje a proniká náš pozemský svět; množné číslo navíc připomíná, že světové duchovno není jednolitá masa, ale jsoucnost mnoha úrovní a podob. To všechno jsou jen příklady z nespočtu myšlenek, které v sobě oslovení Boha v Otčenáši skrývá, a každou z nich můžeme dále rozvíjet; neustále bychom však měli mít na mysli i myšlenku výchozí.

Meditačně rozvinutá myšlenka bývá nejlepším základem pro pohroužení. To neznamená, že bychom před každou kontemplací museli obsáhle medítovat; stačí i několik vteřin, v nichž si připomeneme představy a pocity, které jsme již dříve meditací týchž slov získali. Nyní se plně soustředíme na zvolenou myšlenku, nebo i jen na dílčí představu či pocit; narozdíl od meditace, kdy se naše mysl pohybuje po okolí zvoleného obsahu, se nyní musíme snažit o nehybnost. Přesto setrváváme v nepřetržité aktivitě, udržujeme v plnosti myšlenku, na niž se soustředíme — když začne před naším vnitřním zrakem slábnout, musíme ji posílit; když se začne rozvíjet a proměňovat, musíme ji zkrotit; když se začnou do naší mysli vluzovat jiné myšlenky, musíme je vykázat. Ve zvoleném příkladu první věty Otčenáše bychom se při kontemplaci mohli naplnit třeba pocitem božského protějšku, který nás všude doprovází a promlouvá k nám z mimořádných událostí života, nebo pocitem Boží všudypřítomnosti ve světě, za světem a nad světem; naše mysl by však neměla těkat mezi těmito různými pocity, ani se vracet k různým událostem, v nichž se tyto pocity zrodily — jediná zvolená myšlenka, představa nebo pocit musí naplnit naše nitro, jako když vnímáme příjemné teplo nebo pohlížíme do hluboké a nehybné tůně.

Způsobem, který jsme si naznačili na příkladu oslovení v Otčenáši, můžeme meditací a kontemplací prohloubit ostatní věty této modlitby právě tak, jako úseky z jiných textů; můžeme se zaměřit i na jednotlivá slova, ale též na pojmy nebo představy. Účinek můžeme pocítit už bezprostředně, když na závěr meditace nebo kontempace ještě jednou vyslovíme větu nebo slovo, zpřítomníme si myšlenku nebo pojem, pohlédneme na představu, na niž jsme se byli zaměřili — s každou meditací se náš prožitek zvoleného obsahu zjemňuje, s každou kontemplací se zvyšuje jeho intenzita. Během času začne prožitek zase blednout, ale nové a nové vnitřní úsilí ho dokáže vždy obnovit, ba stále zesilovat.

## **Cesta dál**

Každé setkání dvou lidí proměňuje jejich vzájemný vztah i je samotné. Často je proměna způsobená jedním setkáním příliš nepatrná na to, abychom ji postřehli; setkávají-li se však oba znovu a znovu, můžeme čím dál tím zřetelněji pozorovat, jak se vzájemně ovlivňují, jak jeden zrcadlí druhého, jak se každý z nich vyvíjí díky kooperaci i konfrontaci s protějškem.

Nejinak působí lidské setkávání s Bohem v modlitbě. Pod vlivem častých rozhovorů se mění vztah, který člověk k Bohu měl, ba člověk sám se proměňuje tváří v tvář Bohu; ovšem tváří v tvář člověku se proměňuje i Bůh, tedy alespoň jeho podoba, která se člověku ukazuje. Zatímco dříve na nás Bůh promlouval z událostí vymykajících se obvyklému řádu dne, začíná k nám nyní promlouvat ze všeho, co se kolem nás děje; pravidelný běh světa, který jsme dříve chápali jako obecný a pro všechny stejně platný projev Božího působení, nyní obsahuje poselství a odpovědi, které jsou určeny právě nám v naší neopakovatelné životní situaci; Boží dotek, který jsme dříve pociťovali v mimořádných okamžicích, se stává stálým vjemem našeho života.

Podobně, jako se pro nás zosobňují přírodní děje, které jsme dříve považovali za obecné a neosobní, promlouvají k nám stále osobněji i slova svatých spisů, která nám dříve zněla jen jako všeobecná moudra. Příroda i posvátná písma, dvě krajnosti reality světa, se pro nás stávají osobním zjevením; svět jako celek zahrnující jevy a

děje přírodní i kulturní je tváří Boha, který s námi osobně rozpráví. Rozhovor s Bohem už neprožíváme jen ve vydělených okamžicích modlitby, nýbrž celý náš život je neustálý rozhovor s ním.

Ve chvíli, kdy aktivní kontakt s Bohem přestává být omezen na dobu modlitby, se samozřejmě mění i postavení modlitby v našem životě. Jako dva lidé, kteří se velmi dobře znají, už spolu nemusí hovořit, aby se dorozuměli, nýbrž stačí jim na sebe mrknout, pokynout, významně se podívat, tak ani my už nepotřebujeme zvláštní modlitební časy k výměně informací. Dva lidé, kteří už se nemusí pouštět do řeči z praktické potřeby, však spolu nebudou žít beze slov — to by byl začátek konce jejich vztahu — ale obsah a nálada jejich rozhovorů se změní; tak se proměňuje i naše modlitba, čím niternějším vztahem jsme s Bohem spojeni.

Jsou-li niterně spjati dva lidé a žijí-li spolu dlouho v tomto spojení, bývá stále těžší je od sebe odlišit. Zevní rozdíly samozřejmě přetrvávají — jakkoli se dlouhodobým soužitím připodobňují i fyzické rysy, vždy zůstanou zachovány základní tělesné odlišnosti a i prostá skutečnost, že oddělené bytosti nemohou v pozemském světě nikdy úplně splynout. Mnohem větší podobnosti nacházíme v posuncích a pohybech, ve výrazu tváře, v tónu a rytmu hlasu. Konečně na poli idejí, myšlenek a činů mohou lidé splynout v nerozlišitelný celek — přestáváme rozeznávat, zda určitý názor vyslovil jeden nebo druhý, nejsme schopni říci, zda určitý skutek byl dílem toho či onoho; kde myslí a jedná jeden, je v jeho myšlení a jednání přítomen i druhý. Totéž zažíváme v niterném vztahu mezi člověkem a Bohem. Jedná-li „pro-dch-nutý“, tedy Duchem proniknutý a naplněný člověk, jsou jeho skutky zároveň Božími skutky; hovoří-li, vycházejí z jeho úst Boží slova, vyjadřující Boží myšlenky. Dokud však žije v pozemském světě, nemůže být jeho spojení s Bohem dokonalé; je tělesně podřízen fyzickým zákonům hmotného vesmíru a projevy jeho duše jsou omezeny možnostmi jeho těla — nikdy nemůže obsáhnout celé Boží nitro, vždy mu zůstává skryto něco z rozmanitého bytí světa, jímž se Bůh vyjadřuje, vždy se vymyká jeho vůli úplně uskutečnění idejí, jež v sobě nosí. Tato omezení svazují i dokonale prodchnutého člověka; takových je však mezi lidmi velmi málo. Většina z těch, kdo usilují o spojení s Bohem, ho dosáhnou jen zčásti, jen na občasné okamžiky, po nichž opět následuje období slabosti a vzdálenosti od Boha; o to větší je jejich celková nepodobnost Bohu, o to nutnější jsou pro ně pravidelné rozhovory s ním — smutná zkušenost nám říká, že ti, kdo halasně mluví o tom, že Boha pociťují v sobě, a tak se k němu nemusí obracet, jej zpravidla nepociťují nikde, natož ve svém vlastním nitru.

Čím blíže Bohu se na své cestě dostáváme, tím více se naše modlitba vzdaluje tomu, čím byla na počátku. Do rozmluvy s protějškem se mísí tiché pozorování světa i dramatické hovory se sebou samým, pohled na protějšek se mnohdy podobá pohledu do zrcadla či pohledu do nicoty. Modlitba však zůstává součástí našeho života — udržuje spojení, k němuž jsme dospěli, oživuje vědomí Ducha, jehož jsme dosáhli, překlenuje proluku, která nás, pozemské lidi, i při nejvyšší dokonalosti od Boha odděluje.