

Wilfrid Stinissen

# CESTA VNITŘNÍ MODLITBY

© Karmeliterna 1990 Norraby, Tågarp, Sweden  
© Karmelitánské nakladatelství Kostelní Vydří 1995

Nihil obstat: P. Vojtěch Kodet, O.Carm.  
Imprimi potest: P. Josef Jančář, O.Carm.

ISBN 80 - 85527 - 88 - X

## PŘÍPRAVA K MODLITBĚ

„Chce-li někdo z vás stavět věž," praví Ježíš, „což si napřed nesesedne a nespočítá náklady, má-li dost na dokončení stavby?" (Lk 14,28). Započít život v modlitbě je velký krok a na něj se musíme připravit s pečlivostí a rozvahou. Modlit se neznamena improvizovat.

V díle *Cesta k dokonalosti*, kterou Terezie z Avily pokládá za traktát o modlitbě, čteme: „Žádáte mne, abych vám něco řekla o modlitbě... Než začnu hovořit o vnitřní modlitbě, tj. o modlitbě ve vlastním slova smyslu, musím vám říci některé věci, nutné pro všechny, kdo se hodlají vydat na cestu modlitby. Věci tak důležité, že bez nich nelze dosáhnout kontemplace" (4,3). A jistě není bez důvodu, že tyto „věci tak důležité" zabírají skoro polovinu celé knihy. Stejně tak neobsahuje *Výstup na horu Karmel* Jana od Kříže nic jiného než návod, jak se máme připravovat k modlitbě a kontemplaci.

Z mnoha předpokladů pro vnitřní modlitbu vybíráme tři, pro nás obzvláště důležité:

- duchovní četbu
- návyk chodit v přítomnosti Boží
- a sebezápor

### Duchovní četba

Jako všeobecné pravidlo můžeme s klidem stanovit, že je zcela nemožné činit pokroky ve vnitřní modlitbě bez pravidelné duchovní četby. Kdo si v tomto

směru činí iluze o něčem jiném, zanedlouho zkušeností zmoudří. Stačí jen kratší dobu zameškat duchovní četbu a brzy zjistíme, jak naše vnitřní modlitba ztrácí půdu pod nohama. Víc a víc se zavrtáváme sami do sebe a naše staré já opět vystrkuje hlavu. Čím dál víc sklouzáváme z roviny, odkud lze vidět stvoření v Božím světle a z perspektivy věčnosti.

Úkolem duchovní četby je právě naše zaměření na Boha náležitě usměrnit, znovu nás pozvednout na roviny, která poskytuje nezkalený pohled víry; duchovní četba nám pomáhá odříkat se pozemských myšlenek a bažít po pozemských věcech. Avšak ze všeho nejdůležitější nejspíše je to, že duchovní četba nás povzbuzuje. Velké pokušení na cestě modlitby je totiž ztratit odvahu. Život v modlitbě může s sebou přinést zvraty tak plné zmatků, že nám všechno dokáže připadat beznadějné, bezvýhodné, nesmyslné. Lidé, kteří šli cestou modlitby před námi, nám mohou dopomoci k poznání Božích cest, které vedou zcela jinudy, než jsme si představovali.

Duchovní četbu však nesmíme konat ledajakým způsobem. Tak např. není jejím úkolem informovat nás o duchovních proudech současné doby. Taková četba může být užitečná či dokonce nutná pro ty, jejichž úkolem je vyučovat, avšak pak se pohybuje zcela v oblasti intelektu, a ten není místem modlitby. Modlitba patří do sféry *srdce*, a srdce nelze živit čistě rozumovou potravou.<sup>1</sup>

Duchovní četba má být *lectio divina*, tak jak ji konali církevní otcové a jak doposud žije v klášterní tradici. *Lectio divina*, to je pomalé, koncentrované čtení, které vede přímo k modlitbě a které vlastně už samo je modlitbou. Toto čtení často prokládáme krátkými pauzami, během nichž nasloucháme Duchu svatému, který má zde možnost k nám hovořit. Takto četla Terezie z Avily duchovní spisy. Svému zpovědníkovi jednou napsala: „Stále toužím po chvilkách četby, odjakživa to byla moje oblíbená činnost. Mnoho toho však najednou nepřečtu, protože sotva vezmu do ruky knihu, cítím, jak se stahuji do svého nitra a to mě uspokojuje. Tak se z mého čtení stává modlitba.“ (Korespondence I, 11)

Církevní otcové nazývají toto čtení „meditatio“ v původním slova smyslu, čímž je míněno ustavičné, trpělivé opakování téhož slova tichým hlasem. Cassian používá slova „volutatio cordis“, houpání srdce, neboť srdce se vznáší vzhůru a klesá dolů jako loď, plující ve vlnobití Ducha svatého, a stejně tak se vzdouvá Boží slovo v naší mysli, aby si ho čím dál víc přivlastňovalo. Ve středověku byl pro tento stav používán neobvyklý, avšak velmi sugestivní obraz „ru-minari“, tj. přežvykování slova. Bezděčně myslíme na krásy, které jakoby zasněně a mírumilovně přežvykují svou potravu. Tento obraz je velmi názorný: hovoří k nám o klidu, plně angažované pozornosti, trpělivém zpracování.

Při takovémto čtení není cílem naučit se něčemu novému. Naopak jde výhradně

---

<sup>1</sup> Slovem *srdce* zde není míněna úroveň citů, nýbrž nejvnitřnější jádro lidské osobnosti, jádro, kde má svůj původ rozum, vůle a smysly. Srdce je takřikajíc nejhlubší základ naší bytosti, v nediferencovaném stavu, než můžeme navzájem rozlišit různé schopnosti duše. Tento význam má slovo „srdce“ rovněž v Bibli.

o věci, které dávno známe a které jsme již mnohokrát slyšeli. Cílem je chápat srdcem to, co jsem předtím chápali jen rozumem.

Toto „chápaní srdcem“, o kterém hovoří i Ježíš (Mt 13,15, kde Ježíš cituje Iz 6,10), je mnohem víc dar od Boha než poznání pomocí intelektu, dar, o který musíme prosit „Otce nebeských světél“. Proto máme každou duchovní četbu zahájit modlitbou, byť zcela krátkou, v níž prosíme Pána, aby otevřel a osvětlil naše uzavřené srdce tak, abychom slyšeli a chápali jeho slova. Boží slovo nesmí uváznout jen v naší hlavě či v rozumu, nýbrž nám musí proniknout až do srdce. Můžeme třeba vzývat Ducha svatého. Nebo můžeme říci se Samuelem, když jej Pán volal: „Mluv, Pane, tvůj služebník naslouchá“ (1 S 3,10). Lze si také připomenout Mariinu disponibilitu a otevřenost ve slovech: „Hle, jsem služebnice Páně.“

Duchovní četba má tedy začínat a končit modlitbou. Má tudíž být mostem, který navzájem spojuje dva momenty modlitby, nikoliv však staticky, nýbrž dynamicky a se vzrůstající intenzitou.

Z toho, co bylo výše řečeno, vyplývá, že nejvhodnější knihy pro duchovní četbu nejsou ty, které mají vědecké ambice, nýbrž ty, které byly vypsány ze srdce. První místo zaujímá přirozeně Písmo svaté, Starý a především Nový zákon, v němž Bůh projevuje svou lásku k člověku. Právem lze mít pochybnosti - obzvláště v současné době - o upřímnosti modlitebního života u člověka, který nedodává plameni víry potravu stálým a pravidelným kontaktem s Biblií.

Hned po Biblii sáhneme s radostí a láskou po *spisech světců a mystiků*. V nich se znovu a znovu přesvědčujeme, jaké daleké obzory nám život v modlitbě otvírá, jakou radost a jaký mír najdeme, budeme-li se zcela a plně oddávat modlitbě. Nedoprávejme sluchu těm, kdo tvrdí, že je nesmysl, aby začátečník četl knihy z oblasti mystiky, že to je pro něj četba příliš náročná a může jej zmást či vzbudit u něj zklamání. „Vpravdě vám mohu říci,“ ujišťuje Terezie z Avily, „že v době, kdy jsem dosud neochutnala duchovní útěchu či povzbuzení v modlitbě, natož vůbec pomyslela na to, že někdy ve svém životě budu moci něco podobného zažít, nacházela jsem vrcholné blaho při čtení knih, které ke mně hovořily o důkazech milosti, jež Bůh uštědřuje duším, které mu slouží. Dočítat se o tom byl pro mne další důvod děkování Bohu... Naše odvaha je rovněž povzbuzena, vidíme-li, že to co nám připadá nemožné, jiní zvládají, a to dokonce velmi lehce. Pozorujeme-li, že tito lidé létají, zdá se nám, že i my si můžeme vzít na pomoc křídla zrovna tak jako ptačí mláďata, která se učí létat. I když se nedovedou hned vznést stejně vysoko jako vzrostlí ptáci, postupně se tomu naučí. *Věz, že takto lze dělat rychlé pokroky!*“ (Hrad v nitru 111,2, 11-12)

A jak dlouhou dobu si máme vyhradit pro duchovní četbu? Eugen Boylon píše: „Bez pravidelné duchovní četby neučiníme žádné pokroky v modlitbě a nemáme sebemenší naději, že bychom mohli vytrvat v duchovním životě. Stanovit si nějaké časové minimum pro duchovní cvičení pokládám za pochybný pokus.“

Neboť Boží milost se vždy přizpůsobí okolnostem... Možno však říci, že ten, kdo bez vážných důvodů zredukuje svou duchovní četbu na dobu kratší než tři hodiny za týden, nechává svou duši umírat hladem."<sup>2</sup>

Vhodná doba pro duchovní četbu je půl hodiny denně. Chce-li někdo tvrdit, že si tu půlhodinu nemůže najít, dokazuje ve většině případů, že duchovní četbě nepřikládá důležitost nebo aspoň že ji nepovažuje za nutnou. Neboť pro to, co pokládáme za nutné, si čas najdeme vždycky. Každý člověk si během 24 hodin vždycky najde čas k jídlu a k spánku. Ze zkušenosti víme, že toto je životně důležité.

Kdybychom za stejně důležitou pokládali i duchovní četbu, mnoho jiných, samo o sobě snad zajímavých a užitečných, avšak nikoliv absolutně nutných činností by muselo ustoupit do pozadí.

### **Žít v Boží přítomnosti**

Putovat v Boží přítomnosti není vlastně nic jiného než umožnit, aby modlitba přesáhla vyhrazené doby a vyústila do celého dne. Jsme-li zvyklí věnovat se vnitřní modlitbě, děje se tak spontánně a ve striktním slova smyslu již nemůžeme mluvit o cvičení. Na počátku svého duchovního života si musíme však vycvičit povědomí o Boží přítomnosti.

V Karmelu se vždycky kladl velký důraz na toto „putování v přítomnosti Boží“. Karmelitán rád cituje slova proroka Eliáše: „Bůh je živý a před jeho tváří stojím“ (1 Kr 17,1, podle Vulgáty). Tato slova jsou ideálem řádu. Ve výchově noviců se toto cvičení zdůrazňuje nejen v teorii, ale i v praxi. Tak má novic-  
"zvoník" za úkol občas dát zvonkem krátký signál a tak připomenout svým spolubratřím přítomnost Páně. Někdo snad může namítnout: Není to formalismus? Ovšemže je, pro toho, kdo provádí taková cvičení formálně. Je však možné pomocí takových jednoduchých prostředků, používáme-li je poctivě a vytrvale, poměrně v krátké době si tak zvyknout na přítomnost Páně, že - jak říká Terezie z Avily - „se ho už nemůžeme zbavit“. V *Cestě k dokonalosti* můžeme číst tato povzbuzující slova: „Sestry, uvědomte si, že stojí za to všechny námahy, jež na to vynaložíte, neboť ničemu se člověk nenaučí bez nějaké námahy. Bude-te-li se upřímně snažit, jsem si jista, že Boží pomoc nedá na sebe čekat, a dosáhnete toho za jediný rok nebo i za půl. Jak veliký zisk za tak krátkou dobu! Tím položíte velmi pevný základ, a bude-li Pán chtít, pozvedne vás k velkým věcem a to tím spíše, protože jste už k tomu disponovány, neboť jste stále s Ním. - Kéž nám dá jeho velebnost, abychom nikdy neztrácely vědomí, že je v nás přítomen!“ (29,8) O několik stránek předtím píše Terezie z Avily: „...také vím, že Pán nás nikdy nenechá tak samé, aby nám nepřišel dělat společnost, jen když ho o to pokorně žádáme. Nedosáhneme-li toho zajeden rok,

---

<sup>2</sup> *Difficultes in mental prayet; Dublin, 1965, sir. 14-15.*

usilujme o to, abychom toho dosáhly po mnoha letech, za delší dobu, a nelitujme času, který j smě tak dobře strávily... Zvykněme si tedy na tento způsob a snažme se zdržovat se ve společnosti tohoto opravdového Mistra" (26,2).

Kdo se chce věnovat modlitbě, musí tedy učinit pevné rozhodnutí, že během dne bude často pozvedat svého ducha a především své srdce k Bohu. Zameškáme-li tento požadavek a nerozvázně dovolíme svým myšlenkám a citům zalézat tam, kam chtějí, brzy se přesvědčíme, že se velmi těžko soustředíme k modlitbě. Čeho jsme ráno třeba s velkou námahou v modlitbě docílili, toho během dne pozbudeme a nadto ještě ztratíme půdu pro další chvíli modlitby. Modlitba není oázou v nekonečné poušti, není příležitostnou hodinkou intenzivního spojení s Bohem uprostřed dne plného starostí a rozptýlení. Tyto obrazy by snad byly výstižné, kdyby modlitba byla jen záležitostí intelektu. Modlitba je však záležitostí srdce: má souvislost s láskou a lásce nelze vymezit přesně vyhraněnou dobu. Při intenzivním studiu můžeme třeba po hodině vypráhnout a zcela zapomenout, co jsme studovali. Pokud však jde o modlitbu, nemůžeme říci: teď budu hodinu milovat Boha a potom budu pokračovat ve své práci jako předtím. Lásku nelze uzavřít mezi závorky. Kdo to tak dělá, může si být jist, že neví, co je láska.

„Modlíme se buďto ustavičně nebo nikdy," slyšíme někdy a v těchto slovech je mnoho pravdy. Proto musí mimo dobu modlitby ve vlastním slova smyslu existovat také běžný život v přítomnosti Boží. Když je někdo zamilován, spějí jeho myšlenky spontánně k tomu, koho miluje. Toto platí též o lásce k Bohu nebo by tomu alespoň mělo tak být. Je tu však rozdíl. Jde-li o lásku k člověku, je objekt lásky často nepřítomen, a proto myšlenky a city milujícího nedostihují realitu, nýbrž se více méně vznášejí ve vzduchu. A i když je milovaná osoba fyzicky přítomna, chybí tu často duchovní komunikace, protože předmět lásky je třeba něčím rozptýlený či zaujatý něčím jiným, a nemůžeme tedy říci, že je duchem přítomen. Bůh je naopak přítomen stále a nikdy není rozptýlený. Každým okamžikem, ve dne i v noci, lze s ním navázat společenství lásky.

Jedním z nejúčinnějších prostředků, jak si během dne udržet vědomí Boží přítomnosti, jsou tak zvané střelné modlitby či modlitební povzdechy. Mají velmi starou tradici a mnoho světců je doporučuje. Podmínkou, aby nám tento způsob opravdu pomohl v naší snaze putovat v Boží přítomnosti, však je, abychom modlitby nevysílali k vzdálenému Bohu, nýbrž k tomu Bohu, který je nám bližší než my sami. V tomto Bohu žijeme, pohybujeme se a jsme, On je ten velký Milující, který slyší i nejslabší šepot, zaznamenává sebemenší zachvění našeho srdce. Často se obracet k Bohu v takovém modlitebním vzdechu je jako v Bohu dýchat.

Jeden z nejoblíbenějších modlitebních vzdechů pouštních otců byl první verš 70. žalmu: „Bože, pospěš mi na pomoc, slyš naše volání." Krásná je také Ježíšova modlitba, často používaná v pravoslavné církvi: „Pane Ježíši Kriste, smiluj se

nade mnou hříšným."

Přirozeně se nemusíme pokaždé utíkat k pevně formulovaným modlitbám. City v svém nejhlubším nitru můžeme vyjádřit svými slovy a spontánně. Někdy však zeje naše nitro prázdnotou, a tehdy s radostí sáhneme k citátům z liturgie či použijeme slov některého z Božích přátel, která nám pomohou vyjádřit nebo aspoň probudit naši lásku.

Výhodou putování v Boží přítomnosti je, že není zapotřebí nějakého časového rozvrhu. Kdykoli a kdekoli můžeme pozvednout své srdce k Bohu, vyslat k němu několik slov či pouze v něm dýchat.

## **Odříkání**

Život v modlitbě spočívá především v tom, že Ježíš v našem nitru zabírá čím dál větší místo. Je to nutný dynamický život v Ježíši, který postupně vytlačuje vše minulé: „On musí růst, já však se menšit" (J 3,30). Přijdou dny, ba dlouhá období, kdy s bolestí zjišťujeme, že náš vlastní život stojí v cestě růstu Ježíše v našem nitru a že se přes veškerou svou touhu a své snažení neustále zavrtáváme sami do sebe. V podstatě zemřelo naše staré já při křtu, avšak tato principiální smrt se musí stát existenciální skutečností. Při křtu bylo do duše vloženo sémě víry, teď musí toto sémě mít možnost růst a oživovat celou bytost. Můžeme říci, že modlitba je nejmocnější a nejefektivnější prostředek, jak se ztrácet v Bohu. Současně však nutno dodat, že pravá, čistá modlitba má možnost pronikat v té míře, s jakou naše bývalé já odumírá. Nemůžeme se otevřít Bohu, pokud naše nitro je zcela zaplněno naším já a světskými věcmi. Čím více v nás odumírá egoismus, tím snáze zaplní Ježíš prostor, zabraný dříve našim sobectvím. A Ježíš si počíná tak účinně a naléhavě, že nemůžeme jinak než mu poskytovat ve své bytosti stále víc místa. Tak nás má k tomu, abychom se stále víc odpoutávali sami od sebe, až nakonec zůstává Ježíš sám a my můžeme vpravdě prohlásit: „Ty jediný jsi Pán, ty jediný jsi svrchovaný."

Z výše uvedeného již vyplynula hlavní pohnutka sebeodříkání. Mohli bychom uvést řadu různých důvodů pro sebezápor. Hlavním motivem však je, že modlitba musí rozkvést v mystiku. V tom musíme hledat příčinu, proč všichni velcí mystikové zacházejí tak daleko v sebeodříkání. Chtějí nás přimět, abychom se osvobodili od závislosti na věcech a na nás samých a bylo tak dosaženo cíle: dokonalého přetvoření člověka v Bohu. Člověk přetvořený v Bohu se dává vést pouze Duchem svatým. Dokud se člověk dává unášet osobními sklony, dokud - byť ve zdánlivě nepatrných záležitostech - hledá pouze sám sebe, je sjednocení s Bohem vyloučeno. „Jak dalece je důležité" - píše Jan od Kříže - „je-li pták spoután tenkou nití či provazem? Nit, která jej svazuje, může být tenká, pták je však svázán stejně jako provazem a nemůže vzlétnout, pokud pouta ze sebe nestrhne. Tenkou nit lze ovšem strhnout snáze, ale byť je to sebesnazší, pták nemůže létat, pokud se pouta nezbavil" (Výstup I, 11,4). Toto odříkání a

obnažení není v podstatě nic jiného než rub lásky: obracíme se k Bohu a tím se automaticky odvracíme sami od sebe a od stvořených věcí. „Milovat Boha je," podle Jana od Kříže, „kvůli Bohu vynakládat své síly na účinné osvobození ode všeho, co není Bůh" (tamtéž II, 5,7). Ještě zřetelněji to vyjadřuje Terezie z Avily: „Nemyslím, že úplné odevzdání spočívá ve fyzické askezi, nýbrž spíše v tom, že duše se bezvýhradně oddává dobrému Ježíši, našemu Pánu, neboť v něm nachází všechno, a proto zapomíná na všechno ostatní" (Cesta 9, 5).

Z citovaných textů vyplývá, že nejdůležitější a nejefektivnější forma sebeodříkání se týká našeho nitra. Nejlepším prostředkem, jak zapomenout sám na sebe, je myslet na Druhého, Milovaného. Sebeodříkání musí proto především být askezí myšlení, paměti a fantazie. Na kolik zbytečností myslíme během dne a kolik drahocenného času tím ztrácíme! Toto je nejdůležitější odříkání. Kdykoli si uvědomíme, že naše fantazie staví vzdušné zámky či přemílá věci a události z minulosti, okamžitě - třeba pomocí modlitebního povzdechu - musíme znova navázat kontakt s Bohem. A to nejen při modlitbě, nýbrž i když jíme, myjeme se, jdeme po ulici, čekáme na autobus nebo když se v noci vzbudíme. Začátek odříkání je tedy cvičit se v putování v přítomnosti Boží. Nikoli tak, jako by život v Boží přítomnosti výhradně či v první řadě spočíval jen v odříkání, ale je-li člověk opravdu takovou měrou zaujat sám sebou, je návrat k Bohu alespoň ze začátku pro něj spojen s velkým odříkáním.

Existuje však také vnější odříkání, a to je stejně nutné. Jan od Kříže je v tomto případě zcela nemilosrdný. Říká mimo jiné: „Hleď, aby tvá mysl vždy byla obrácena nikoli k tomu, co je snazší, nýbrž k tomu, co je obtížnější; nikoli k příjemným věcem, nýbrž k nepříjemnějším; nikoli k útěsnému, nýbrž k tomu, co útěchu neskýtá; nikoli k tomu, co ti poskytuje úlevu, nýbrž k tomu, co je namáhavější; nikoli k tomu, čeho je více, nýbrž k tomu, čeho je méně; nikoli k tomu, co má vyšší hodnotu a je uznáváno, nýbrž k tomu, co je nižší a nepatrnější; nikoli k nějakému přání, nýbrž k tomu, nepřát si vůbec nic. Tobě nenáleží vyhledávat to nejlepší z pozemských věcí, nýbrž to nejprostší. Přej si pro Ježíše Krista vydat se ze všeho, plně se osvobodit a žít v naprosté chudobě, pokud jde o dary tohoto světa" (Výstup I, 13,6).

Jak tomu máme rozumět? V první řadě je naprosto jisté, že Jan od Kříže nežádá, abychom vždy konali jen to nejtěžší. Chce pouze udat směr: musíme být prosyceni touhou a vždy být připraveni z lásky k Bohu zapřít sami sebe. Abychom správně pochopili, co má Jan od Kříže na mysli, musíme si přečíst to, co píše hned potom: „Toto dílo musíš obsáhnout svým srdcem a vynasnažit se přizpůsobit k tomu svou vůlí. Neboť uskutečníš-li všechny tyto požadavky s láskou, řádně a se zdravým úsudkem, pocítíš v krátké době velkou radost a uspokojení" (tamtéž 7).

Tento poslední dovětek je velmi důležitý, neboť bez takového upřesnění bychom se mohli dopustit chybného výkladu. Slova si musíme vyložit takto:

- *fádně* (ordenata): tato askeze musí obsahovat řád a musí mít správný směr, tj. být zaměřena na lásku. Askeze musí nechat lásku růst, vlévat nám odvahu, dodávat nám chuť stále jít dál na cestě lásky. Askeze, která by nás tížila, vyvolávala v nás těžkomyslnost a brala nám odvahu, není askezí řádnou;

- *se zdravým úsudkem* (discretamente): protože tato askeze se musí dít se smyslem pro řád, je zde nezbytné mít schopnost úsudku. To znamená, že si dovedeme zvolit k dosažení svého cíle nejvhodnější prostředky. Tato schopnost uvážení se doporučuje též v karmelitánských řádových pravidlech, která končí slovy: „Nechť člen řádu bere na sebe schopnost rozlišení (discretio), jež je vodítkem všech ctností.“ Musíme tedy učinit v odříkáních výběr a dát se vést stupněm lásky, které jsme již dosáhli. Ten, kdo málo miluje, může pouze málo obětovat, avšak kdo miluje hodně, dovede také hodně obětovat. Zkušenost nás učí, že čím více roste láska, tím větší oběť dokážeme přinést. Dalším měřítkem různých odříkání je také jejich užitečnost. Tak je mnohem plodnější v tichosti a pokoře přijmout nespravedlivé pokárání, než si sám zvolit nějaký sebezápor. Neboť význam našeho odříkání v podstatě spočívá v Ježíšových slovech: „Jestliže pšeničné zrno nepadne do země a neodumře, zůstane samo; odumře-li však, přinese hojný užitek“ (J 12,24).

## PRVNÍ ETAPA NA CESTĚ VNITŘNÍ MODLITBY

Modlitba není cvičení, které vykonáváme podle přísného, neměnného schématu či podle pevné metody. Modlitba nemá určitou podobu, která by se dala přesně a snadno popsat. Modlitba je pohyb, růst, dění. Vyvíjí se směrem stále větší pasivity, až nakonec vyústí v přetvářející spojení s Bohem. Vnitřní modlitba je jinými slovy řečeno zcela zaměřena ke kontemplaci.

Terezie z Avily je v tomto bodě mimořádně kategorická. „Vezměte“ - píše v *Cestě k dokonalosti* sestřám - „že se všechny musíme snažit dospět ke kontemplaci, vždyť pro nic jiného tu nejsme; a to nezabere jen rok či dva, ani deset, nýbrž to musíme ustavičně“ (18,3).

Protože modlitba je dynamickou skutečností, rozděluje ji Terezie hned od prvopočátku do různých stupňů. V díle *Vlastní životopis* ji dělí podle čtyř způsobů, jakými lze zalévat zahradu. V knize *Hrad v nitru* připodobňuje duši k hradu, který pozůstává z několika soustředně uspořádaných komnat. Úspěch v modlitebním životě spočívá v tom, že do hradu pronikáme stále hlouběji, až se přiblížíme jeho středu, kde přebývá Ženich.

Podstatným a základním rysem křesťanské modlitby je její zaměřenost ke kontemplaci; proto je v ustavičném vývoji. Z toho vyplývá vše ostatní. Z kontemplativního zaměření modlitby můžeme například odvodit dva jiné základní znaky.

Zprvée: křesťanská modlitba je *modlitbou srdce*. Při kontemplaci hraje láska mnohem důležitější úlohu než rozum. Neboť kontemplace je bytí temné, přesto však

skutečné zakoušení Boha, jehož podstatou je láska. A lásku lze zakoušet pouze láskou. Že modlitba je již od prvopočátku zaměřena k této zkušenosti lásky, ovlivňuje celý průběh modlitby, a to již od jejího započetí. Modlitba se tak ve všech svých *fázích* stává mnohem víc záležitostí lásky než myšlení: „Abychom rychle postupovali vpřed na této cestě a brzy dosáhly vnitřních příbytků naší touhy, nezáleží na tom, jak mnoho myslíme, nýbrž na tom, jak mnoho milujeme,“ říká Terezie (*Hrad IV*, 1,7). A ve *Vlastním životopise* čteme Tereziinu známou definici modlitby: „Niterně se modlit, to je jako stýkat se s přítelem, o kterém víme, že nás miluje, a kterého proto často vyhledáváme, abychom si sním o samotě a důvěrně pohovořili“ (8,7).

Z poznání, že kontemplace je cílem modlitby, můžeme vyvodit další typický znak: *musíme se dát vést Duchem svatým* a věrně následovat jeho vnuknutí. Neboť kontemplace je dílem samého Boha a před ním je člověk bezmocný. Bůh se dává komu chce a kdy chce. Úkol člověka spočívá pouze v tom dát Bohu

příležitost k udělení milosti. Člověk musí být pohotový, pozorný, otevřený, připravený k následování, být jako tvárný vosk v Božích rukou. Ustavičně musí přijímat od Boha svou modlitbu. Tento požadavek má v praxi dalekosáhlé důsledky, i pro toho, kdo je dosud v „první etapě modlitby“. Jsme-li přesvědčeni o tom, že modlitba je především dílem Božím, že ji vytváří Duch svatý, pak se nesmíme příliš snadno dát svázat pravidly a metodami. Když Terezie z Avily ve své knize *O zakládání chce* čtenáři dát několik rad ohledně modlitby, začíná těmito slovy: „Není ani mým úmyslem, ani záměrem prohlásit to, co teď chci říci, za neomylné pravidlo. Byla by to velká pošetilost, když jde o tak závažné věci, jako je život v modlitbě. Ale protože v duchovním životě existuje tolik různých cest, možná bych o té či oné mohla říci něco užitečného. A kdyby náhodou někdo takovou cestou nešel či mi nerozuměl, pak je to tím, že Bůh ho vede po cestě jiné“ (5,1).

Také Jan od Kříže se vyslovuje velmi zřetelně o svobodě, kterou musí poskytnout duchovní rádcové: „Ten, komu byl svěřen úkol vést duše, musí mít na zřeteli a na paměti, že zde první příčinou vůdce a iniciátora v těchto záležitostech je pouze Duch svatý, který má o duše ustavičnou péči, a že oni (duchovní rádcové) jsou pouhým nástrojem, jenž má vést duše k dokonalé víře a k plnému následování Božího zákona, v souladu s tím duchem, jež Bůh daruje každé jednotlivé duši. Proto musí rádcové pečlivě dbát, aby nenutily duše řídit se podle jejich vlastního duchovního stavu. Jejich úkolem je pouze snažit se porozumět cestě, po které Bůh chce duši vést“ (Plamen lásky žhavý III, 46).

Lidé naší doby mají mnohem blíže k afektivní formě modlitby než lidé dřívějších generací. Snad proto, že v našem století všechny obory jsou prosyceny striktním myšlením a to způsobuje nedůvěru. Jako reakce na velké klasické systémy hraje nyní afektivní prvek mnohem větší úlohu než předtím, dokonce i ve filosofickém myšlení. Jiným důvodem je vývoj techniky, která člověka do určité míry zmechanizovala a způsobila, že člověk je sám sobě cizincem. Člověk stále víc touží po klidu a nekomplikovanosti, alespoň pokud jde o jeho vztah k Bohu, potřebuje prostě být sám sebou.

Dokonce ani Terezie z Avily nedovedla při vnitřní modlitbě rozumovat, a to je pro nás útěchou. Ve *Vlastním životopise* píše: „Věnovala jsem mnoho času čtení dobrých knih. Pouze v tom jsem nacházela povzbuzení a oporu. Vždyť Bůh mi nedal dar uvažovat rozumně či využívat představitosti“. A v *Cestě k dokonalosti*: „Po čtrnáct let svého života jsem ani nedokázala meditoval, neměla-li jsem po ruce knihu, a jistě je takových lidí mnoho. Jiní nedovedou meditoval, ani když knihu přečetli, a mohou se modlit pouze ústně, neboť tehdy jsou nejméně rozptýleni“ (17, 3).

## **Modlitební čtení**

Kdo začíná praktikovat vnitřní modlitbu, udělá jistě nejlépe, když si jako Terezie

vezme na pomoc knihu. Pomalé čtení, ustavičně přerušované krátkými přestávkami, mu pomůže přemáhat svou těkající představivost. Ze začátku totiž neodvádí člověka od Boha pouze představivost. Také vůle a smysly, doposud zcela zaměřené na věci povrchního rázu, putují svými cestami; je to přirozené, protože člověk je hluboce zakořeněn ve věcech a sám v sobě tisícerými pouty. Četba má znovu a znovu přitahovat pozornost k Bohu. Během přestávek - a ty musí časem být stále častější a delší - máme o tom, co jsme právě přečetli, láskyplně hovořit s Ježíšem. „S Ježíšem“: on, který je „Bůh s námi“, který je konkrétní Boží tvář, on, který svou lidskou podobou i zjevnou přítomností v eucharistii k nám hovoří bezprostředněji, než může hovořit „Bůh“. Zpočátku nám takové krátké hovory s ním možná připadají nepřirozené a vynucené a také takové jsou. Po čase však začínají tryskat přímo ze srdce a zároveň víc a víc nahrazují čtení. Princip, na němž se zakládá modlitební čtení, je totiž ten, že četba je pouze prostředkem, odrazovým můstkem pro hovor s Ježíšem. Čím rychleji tedy odkážeme opustit tento prostředek, tím větší pokroky učiníme v modlitbě.

Kdo denně věnuje tomuto druhu modlitby delší chvíli, brzy zjistí, že Ježíš, který zpočátku byl matnou a abstraktní postavou, se pro nás čím dál víc stává živoucí osobou, přítelem. Náš vztah k němu již není tak vyumělkovaný jako ze začátku. Vztah se stále víc podobá přátelství, jaké jsme s to cítit vůči jinému člověku.

Zde možná nastává okamžik, kdy lze přejít k prostší formě modlitby.

### **Modlitba vnitřního soustředění**

Původcem termínuje Terezie z Avily. Při této modlitbě odložíme četbu stranou a *zamhouříme oči*. To se nám může zdát jako zbytečný detail, ale je to důležité a Terezie na to také upozorňuje: „Smysly se odvracejí od vnějších věcí a dbají o ně tak málo, že oči se bezděčně zamhouří, aby nemusely vidět a aby pohled duše byl o to jasnější a bdělejší. Ti, kdo se vydali na tuto cestu modlitby, se proto téměř vždy modlí se zavřenýma očima. Je to ostatně velmi dobrý zvyk, neboť nasvědčuje, že duše se namáhá nevidět věci kolem sebe; avšak toto je nutné pouze na začátku, protože později je třeba větší námahy k tomu udržet při modlitbě oči otevřené“ (Cesta 28, 6).

Při „modlitbě vnitřního soustředění“ se shromažďují všechny schopnosti duše, aby se mohli stáhnout do nitra. Terezie to znázorňuje sugestivním obrazem: „Je to, jako když se včely slétají do úlu, aby snášely med“ (tamtéž 7). Tam, ve svém nejhlubším nitru, si představujeme Ježíše v některé konkrétní epizodě z jeho života, například když byl bičován, nebo při Poslední večeři, či si můžeme představovat, že s ním jako Nikodém vroucně a láskyplně hovoříme v nočním tichu. A když jsme se plně usebrali a hovoříme s ním, svěříme mu všechno, co máme na srdci a samočinně přechází přes rty. Vyznáme mu svou lásku, děkujeme mu za přátelství, prosíme ho o věrnou, obětavou lásku... A pak

*nasloucháme...* To znamená, že Ježíš hovoří zřetelnými, slyšitelnými slovy, jeho nepochopitelná láska je spíše „tichou hudbou“ (Jan od Kříže, Duchovní píseň, 15. strofa), pro niž časem získáváme stále větší vnímavost a ve které nacházíme stále větší potěšení. Stále víc si rovněž uvědomujeme onu nepředstavitelnou skutečnost, že Bůh miluje člověka a na důkaz své lásky poslal k nám svého vlastního Syna.

Některým lidem - hlavně těm, kdo mají velmi živou fantazii - pomůže snad víc, když se pomalu a s dlouhými přestávkami modlí ústní modlitbu. Například Otčenáš: spolu s Ježíšem můžeme přednášet jednotlivé modlitby a společně je vysílat k Otci a modlitby zároveň v klidu naplňují naše srdce. Jestliže se někdo při modlitbě na okamžik či dokonce na delší dobu v myšlenkách vzdálil a pak se znovu vrátil sám k sobě, může začít opakovat modlitební formuli a tím se duch i srdce znovu soustředí. Používání známých modliteb má kromě toho tu výhodu, že tyto jakoby staré a opotřebované modlitby náhle a snadno před námi vyvstanou v novém světle a zjeví nám nikdy netušené bohatství.

Tento zvyk prostého rozhovoru s Ježíšem je nesmírně plodný a velmi rychle nás přivede ke kontemplativní modlitbě. Terezie se zde vyslovuje velmi určitě: „Tento způsob modlitby soustředí mysl velmi rychleji než jakákoli jiná metoda a přináší s sebou velké požehnání, i když jde pouze o ústní modlitbu. Takovou modlitbu nazýváme vnitřním usebráním, neboť duše shromažďuje veškeré své schopnosti vstoupit do svého nitra spolu s Bohem. Božský mistr ji tam může vyhledat, poučit ji a darovat ji modlitbu pokoje mnohem rychleji než jakoukoli jinou cestou“(Cesta 28, 4).

Při takových hovorech s Ježíšem je velmi důležité, abychom si počínali nenucené, přirozeně a prostě. Toto platí ostatně pro každý druh rozhovoru. První a poslední pravidlo rozhovoru je umění počínat si nenucené. I zde platí slova: „Nebudete-li jako děti...”

Když už j smě vytrvali nějaký čas v této prosté, afektivní modlitbě, neujde nám, že všechno je den ze dne prostší. Zatímco jsme se zpočátku starali o to, abychom pro hovor s Ježíšem měli velkou zásobu témat a nezůstali najednou beze slov, kontakt s ním začne pozvolna nabývat jednodušší podobu. Určitá témata se vynořují znovu a znovu, některé ústní modlitby se neustále vracejí, mnohé odpadne samo od sebe. Přibývá přestávek a jsou delší, stále víc Ježíšovi nasloucháme a při tomto tichém naslouchání vnímáme čím dál jasněji: Ježíš mě miluje. Ježíš a duše jsou jako dva zamilovaní, kteří na začátku své známosti cítí potřebu se vyjadřovat mnohmluvně, hovořit spolu o každodenních zkušenostech, starostech a událostech. Po čase však se vypovídají a uvědomují si, že všechny ty předměty hovoru jsou příliš všední v banální. Chtějí se dostat k samotnému jádru. Teď existuje pouze jedno, jediná úžasná zkušenost, o které stojí za to hovořit: že se navzájem milují. A láska je vždy stejná a přesto neustále nová. Je jako Bůh sám: Bůh je starý a přitom ustavičně nový. A tak to musí být, protože

Bůh je láska sama.

Tento vývoj k neustálému zjednodušování není vlastní pouze životu v modlitbě, nýbrž platí pro celý duchovní život. Tak budeme také pro duchovní četbu hledat stále méně druhů knih. Budeme se cítit uspokojeni jen několika málo z nich a ty budeme číst znovu a znovu, až nakonec zůstane jediná: vlastní kniha Boží, Písmo svaté. Život v Boží přítomnosti, který ze začátku byl „cvičením“, se postupně stane druhou přirozeností: žijeme v Bohu tak, jako dýcháme vzduch kolem sebe. Odříkání, ke kterým jsme se ze začátku *vázali* a s pomocí duchovního rádce jsme je stanovili do podrobností, ztratí mnoho na důležitosti a budeme se na ně dívat úplně jinak. Avšak askeze má tendenci vyústit do celého života: nejde tolik o to či ono odříkání, nýbrž o celý život v askezi. Už se tolik nenamáháme s vyhledáváním sebezáporek, vždyť ony se přihlásí sami během dne a my je se souhlasem přijímáme pod vedením Ducha svatého. Totéž platí o zpytování svědomí, máme-li učinit nějaké rozhodnutí či chceme-li změnit věci ve svém životě. S určitostí lze říci, že toto zjednodušení je opravdovou zatěžkávací zkouškou našeho pokroku v modlitbě a tím celého našeho duchovního života.

Snad se nám může zdát, že postupné zjednodušování afektivní modlitby, jak jsme ho popsali, automaticky musí vyústit v modlitbu pokoje, ale není tomu tak. Mezi afektivní modlitbou, ať ji konáme sebestějši, a modlitbou pokoje neexistuje kontinuita. Modlitba pokoje, první modlitební fáze stavu, kdy jsme překročily práh mystiky, spočívá na jiné, hlubší úrovni, než afektivní modlitba. Abychom této roviny dosáhli, musíme projít bolestnou fází přechodu.

## KRIZE RŮSTU V MODLITEBNÍM ŽIVOTĚ: NOC SMYSLŮ

Po prvním období větších či menších úspěchů v modlitbě prožíváme zpravidla krizi, kdy máme dojem, že jsme zbloudili nebo že jsme přišli na cestu, která nikam nevede. Možná byly naše první kroky skutečně velmi slibné, měli jsme pocit, že jsme účastni velkého dobrodružství, ochutnali jsme předzvěst toho, co nás čeká a už jsme se vžívali do okamžiku, až vpravdě budeme moci říci: „Nežiji už já, ale žije ve mně Kristus“ (Gal 2,20).

Tato naděje nebyla planá. Není ani pýcha ani šílenství doufat, že v tomto životě postupně budeme tak očištěni a přetvořeni v Ježíši, že naše smrt bude smrtí z lásky, jak to popisuje Jan od Kříže. Je opovázlivost domýšlet se, že touto cestou můžeme putovat vlastními silami, avšak není troufalé věřit, že Ježíš toho v nás může dosáhnout. Tři měsíce po vstupu do kláštera píše Terezie z Lisieux svému otci: „Pokusím se přispět k tvé cti tím, že se stanu velkou sveticí.“ Není chybou v sobě žít takové přání, dokonce se můžeme domnívat, že ten, kdo si nic podobného nepřaje, nikdy nemůže dosáhnout cíle. Víra a horlivá touha nám dodávají odvahu vytrvat na podivuhodné cestě modlitby.

Na této cestě nemůžeme dělat výpočty a říci si jako poutník, který míří k známému poutnímu místu: urazím-li denně třicet kilometrů, musím za šedesát dní dorazit k cíli. Kdyby tomu tak bylo, mohli bychom se každý večer ohlížet na cestu, kterou jsme ušli. S radostí a uspokojením bychom mohli konstatovat, že jsme se dostali o značný kus blíže k cíli. Ale není tomu tak. Cesta modlitby není zřetelně vyznačená, často je krajně zvláštní, někdy ji vůbec nepoznáváme. Je to cesta, kterou nacházíme a pravidelně ji zase ztrácíme, cesta, kterou znovu a znovu musíme hledat, cesta, která je někdy tak zahalená v mlhu, že po ní nejdeme, nýbrž jen tápeme.

Nám, kdo žijeme v této pragmatické době, která posuzuje všechno podle hmatatelného výsledku, je velmi zatěžko vytrvat v modlitbě právě proto, že nám modlitba neposkytuje konkrétní uspokojení. To je také důvodem, proč lidé, kteří se vůbec ještě modlí, se většinou zaměřují na ústní modlitbu. Ta jim totiž poskytuje radost z vědomí, že něco vykonali.

Pasivní noc smyslů je právě takovýmto obdobím v životě modlitby, kdy cesta je pro nás zcela nebo částečně zamžená. Je to období, kdy mnoho či lépe řečeno většina putujících vnitřní modlitby zanechá. Proto je také tato noc rozhodující epizodou pro další život. Jan od Kříže věnoval celou knihu analýze této krize (Temná noc duše). Proto se můžeme klidně k němu obrátit o radu a pokusit se převést jeho myšlenky do jazyka naší doby.

## **Noc: most mezi meditací a kontemplací**

Kde je člověk v okamžiku, kdy jej zastihne noc? To už má za sebou nějakou dobu cvičení v „meditaci“. Pojmeme „meditace“ míní Jan od Kříže každou formu vnitřní modlitby, která předchází kontemplaci. Meditace se během doby zjednodušila, nikoli však do té míry, aby odpovídala Janovu popisu kontempace: „Když se duše v tomto stavu ponoří v modlitbu, pak pije jako ten, kdo má vodu na dosah ruky: s pocitem blaha a bez námahy, a aniž by si nejdříve potřeboval nabrat duchovní vodu naběrákem, jímž je rozvaha, a se všemi představami a obrazy. Jakmile se duše dostane do Boží blízkosti, nastane takřka ihned temné, láskyplné vnímání Boha; duše se plní mírem a klidem a saje do sebe moudrost, lásku a radost“ (Výstup II, 14, 2).

I u Terezie z Avily nacházíme příkop mezi aktivní a pasivní modlitbou, u níž je však příkop ještě hlubší. Pasivní modlitba spadne takřkajíc náhle z nebe. Stane se tak zcela neočekávaně a člověk je v tom okamžiku zavalen pocitem štěstí, prožívá niterné uspokojení, okouší nebeskou blaženost. U Jana od Kříže se toto děje spíše postupně. Počínající kontempace je takřka neznatelná a v mnoha případech si ji člověk ani neuvědomuje. Proto zde nemůže být ani řeči o pocitu uspokojení, nýbrž naopak - podle Jana od Kříže - se dostavuje neklid, úzkost, nejistota. Dalo by se říci, že člověk, který dospěl k noci smyslů, je kontemplativní, aniž by si toho sám byl vědom. Bůh se mu sděluje novým způsobem, avšak člověk se v tom nevyzná.

Jan od Kříže s kontemplací začíná dříve než Terezie. Terezie nikdy nehovoří o „nadpřirozené“ modlitbě u někoho, kdo prochází duchovní vyprahlostí noci smyslů. Tato rozdílnost v znázornění spočívá v tom, že Jan od Kříže je teolog a proto se nespokojí jen s pouhým konstatováním a popisem, nýbrž pátrá po hlubších souvislostech. Díky svému teologickému povědomí vidí, že Bůh již ve vyprahlosti noci smyslů jedná, i když si člověk toto Boží jednání dosud plně neuvědomuje. Terezie je naopak prostá žena s naprosto zdravým rozumem, avšak bez teologické zátěže: popisuje pouze to, co sama prožívá.

Jednou z hlavních zásluh Jana od Kříže je možná to, že tak zřetelně prohlédl a zevrubně popsal noc smyslů i noc ducha. U všech autorů mystiků nachází-

me popis spojení s Bohem, avšak jediný Jan od Kříže nám dává tak důkladné vysvětlení, co je Božím úmyslem v těchto dvou bolestných fázích života v modlitbě. Díky Janovu objasnění zjišťujeme smysl a dynamiku těchto dvou období: jsou to kroky, které nás vedou vpřed po vytčené cestě.

## **Východisko: smysly v plném denním světle**

Jan od Kříže učí - a všeobecná zkušenost to potvrzuje - že člověk po svém obrácení k Bohu zpravidla prožívá období duchovního nadbytku. „Obrácením“ se tu nemyslí přechod od života v hříchu k životu křesťanskému, nýbrž přechod

od života, který pozůstává z povinností a příkazů, k životu láskyplného styku s Bohem, k vztahu já-ty: ty jsi můj Otec, já jsem dítě. Po tomto obrácení zpravidla nastane období tučných let, nebo spíše tučných měsíců. „Jakmile se duše rozhodne velkoryse sloužit Bohu, Bůh zpravidla započne tím, že duši pozvedne a hýčká ji tak, jako milující matka hýčká své děcko. Zahřívá je na svých mateřských prsou, krmí je sladkým mlékem a dává mu chutnou, jemnou potravu, nosí je v náručí a hladí je" (Temná noc I, 1,2). Tento stav duše pokládá Jan za přímý důsledek Božího zásahu. Bůh duši hýčká a zahrnuje ji blažeností. A to je samozřejmě správné. Můžeme na tento stav duše nahlížet samozřejmě také z čistě psychologické stránky, což je neméně plodné a oprávněné. Zjišťujeme, že toto období hojnosti je zcela normální, samozřejmě: zcela zapadá do přirozeného vývoje věci. Doba první lásky je vždy velmi šťastná. Pocit radosti a potěšení, kterými Bůh zpočátku člověka obklopuje, není nic jiného než překvapení, radost - pocity, které člověk zakouší, když objeví lásku.

„Duše nachází velké potěšení v tom, že se dlouhé hodiny, ba i celé noci oddává modlitbě. Úkony pokání jsou požitkem, půst je radostí, přijímání svátostí a duchovní rozhovory působí nejvyšší uspokojení." (tamtéž I, 1,3) Je to doba šťastná a plodná. Bůh chtěl tuto radost způsobit, aby člověk konkrétně zakusil, že život spolu s ním jej učiní šťastným, aby poznal, jak je krásné žít pro něj. Tato fáze je rovněž nutná, aby se člověk naučil odřici si mnoho věcí, které mu dříve působily radost a nemohl se bez nich obejít: dobré jídlo a pití, cestování, zábavy... Kdyby život v modlitbě hned od počátku spočíval jen v duchovní vyprahlosti, neměl by člověk nikdy odvahu zcela a bezvýhradně se oddat Bohu. Všechno ostatní by ho mohlo příliš lákat a přitahovat.

Toto období je tudíž kladné a není namístě přát si je vynechat. Pro začátečníka však zůstane pouhou fází. Pocity blaženosti, které člověka zaplavují, nejdou příliš do hloubky, láska je doposud velmi povrchní a zaměřená na vlastní já. „Duše se s velkou horlivostí oddává všem těmto duchovním cvičením a činnostem, neboť v nich *nalézá* útěchu a radost. Protože dosud ne-podstoupila těžký boj za dosažení spolehlivých ctností, dopouští se ve svých duchovních cvičeních mnoha chyb a nedokonalostí... Neměla dosud příležitost vybudovat si pevný charakter, a z toho nutně vyplývá, že si počíná jako slabé a nevědomé dítě" (tamtéž).

V první polovině své knihy o noci smyslů Jan od Kříže popisuje, v čem spočívá toto dětinství a tato nedokonalost. S obdivuhodnou psychologickou znalostí odhaluje skrytý egoismus, jímž je začátečník v tomto období ještě prosycen. A stále znovu Jan poukazuje, že vlastní silou se nelze této slabosti zbavit. Musí zde zasáhnout Bůh.

### **Noc: není oddechem, nýbrž součástí „cesty"**

Už dříve jsme poukázali na to, že Jan od Kříže vidí věci v širší souvislosti než

Terezie, která popisuje jednotlivé prožívané skutečnosti: různé stavy při modlitbě, dary milosti v podobě světla a zřejmé projevy lásky. Jan od Kříže podává syntézu všech těchto jevů. Oba učitelé mají velké zásluhy. Terezie je nepřekonatelná v popisování různých mystických zkušeností. Že neměla teologické vědomosti jí bylo pouze na prospěch, a tak nikdy neupadla do pokušení násilně rozškatlukovat své zkušenosti do určitých teologických kategorií. Jan od Kříže popisuje méně obšrně, zato nám dává poznání: díky jemu je nám dopřána radost „chápat“, uchopit každý jednotlivý prvek zvlášť, shrnout je pak a pochopit jejich vzájemnou souvislost. Proto u něj také nacházíme celistvější obraz cesty mystiky. Terezie popisuje etapy, důležité zastávky: modlitbu pokoje, spánek duševních sil, modlitbu spojení. Vše, co je mezi tím, je velmi vágní a pro ni nevalně důležité. Stejně tak nám neříká mnoho o tom, jak si kontemplativní člověk má počínat při modlitbě mimo rámec konkrétních mystických zážitků. Mnozí z těch, kdo zběžně přečetli Tereziiny spisy, mají poté, co dospěli do jedné z Tereziiných vysoko položených komnat, dojem, že jejich modlitby ustavičně nesou pečeť typického znaku dosaženého stupně. Jan od Kříže nepopisuje žádné zastávky, žádné důležité události na cestě. Popisuje *cestu* samu. To je velmi důležité pro správné pochopení duchovní vyprahlosti. U Terezie není snadné najít text, který by vyvyšoval duchovní vyprahlost, spíše se setkáme se vzdechy a nářky. Zato Jan upadá při pomyšlení na noc do lyrického vytržení:

*„Noci, nad svítání jsi mi drahá!*

*Noci, má průvodkyně! V líbezném svazku tys držela*

*milovaného s Přítelem, milovaného proměnilas v Přítele samého!”*

Pro Jana od Kříže je duchovní vyprahlost v modlitbě méně důležitým obdobím. Tato duchovní vyprahlost znamená sedět v Boží čekárně a doufat, že Bohu se zlíbí mě opět přijmout. Bezútěšná modlitba je též pokrokem na cestě, i v ní se nás Bůh ujímá, i ona je kontemplací a mystikou. Kdo se octl v poušti noci, nepřijímá mystické dary milosti jen tu a tam, nýbrž kráčí po cestě kontempace a mystiky. Vše na této cestě je kontempace: nikoli jen radosti, nýbrž i bolesti.

## **Noc smyslů, noc ducha**

„Tato noc, již nazýváme kontemplací, způsobuje u duchovně založených lidí dva různé druhy temna či očisty, odpovídající oběma složkám člověka: stránce smyslové a stránce duchovní“ (tamtéž I, 8, 1). To neznamená, že kontempace vždy způsobuje noc a tmu, nýbrž že v určitém úseku cesty se očišťující, posvěcující zásah Boží prožívá jako noc. Na rozdělení v noc smyslů a noc ducha nesmíme brát ovšem příliš přísné měřítko, totiž jako by obě noci neměly žádnou vzájemnou souvislost nebo jako by obě začaly a skončily v určitý den a mezi nimi existovala jen duchovní vyprahlost. Naštěstí je život bohatší na fantazii a překvapení, než jak si ve svém strnulém rozdělování dovedeme představit. Co

tím chceme říci, je pouze to, že v životě existují periody, kdy duchovní vyprahlost převládá. Když se pak později na tato období ohlížíme zpět, máme dojem, že jsme procházeli pouští. Posuzovat stupeň zrání v různých fázích svého života můžeme až tehdy, když tyto fáze minuly. V daných okamžicích máme příliš malý odstup, než abychom mohli vyslovit globální úsudek.

„Noc smyslů je velmi obvyklá a vyskytuje se u mnoha začátečníků ... Noc ducha naproti tomu prožívá jen velmi málo lidí, a to takových, kteří již prošli zkouškami a učinili pokroky na cestě ctnosti... První noc čili očista je trpká a strašná pro člověka, který podléhá smyslům. Druhá noc je nesrovnatelně tvrdší a svízelnější pro ducha" (tamtéž I, 8, 1-2).

Zde se omezíme na noc smyslů.

### **Trojí znamení**

Noc smyslů lze snadno poznat. Jan od Kříže udává tři znamení, pro noc charakteristická. Díky těmto třem znaméním si můžeme udělat dosti přesný obraz o tom, co člověk během tohoto období krize prožívá.

Jan od Kříže tato tři znamení neobjevil; čteme o nich již u starších autorů, např. u Taulera. V Janově díle zaujímají však význačné místo. Popis noci vzbouzí dojem, že je určen hlavně pro lidi, kteří se potýkají s těžkostmi. Jan chce dodat odvalu. Doslova podává ruku lidem, kteří se navzdory či lépe řečeno díky své ušlechtilosti octli v temném tunelu, jehož konce nelze dohlédnout. V podzemním tunelu jim Jan přichází vstříc j ako anděl útěchy a světla. Ona tři znamení představují tři otázky, které klade těm, jež v tunelu potkává. Kdo dokáže na otázky odpovědět kladně, nemusí mít žádné obavy. Může klidně a s pocitem důvěry kráčet dál se zavřenýma očima, neboť mu nehrozí nebezpečí, že by klopýtl či upadl do zrádných prohlubní. Kráčí po správné cestě, veden neviditelnou rukou.

Na jmenovaná tři znamení narážíme v Janově díle dvakrát: ve *Výstupu na horu Karmel* a v *Temné noci duše*. Příslušné stati jsou v obou dílech vcelku shodné, pozorný čtenář však při srovnání zjistí určité rozdíly. Nejde zde totiž o shodná období. V *Temné noci duše* se znamení vztahují na člověka, který právě vstoupil do období noci, znamení dávají kritérium pro stanovení správné diagnózy: jde tu o dílo samého Boha či pouze o ochablost nebo dokonce o chorobu? Ve *Výstupu* se znamení týkají lidí, kteří mají krizi noci již za sebou a tudíž došli o něco dál. Těmto lidem chce Jan dodat klidu v jejich láskyplné kontemplaci. Je zajímavé položit oba texty vedle sebe, neboť pak vidíme jasně, jakým směrem se modlitba vyvíjí.

### **První znamení: svět zešedne**

„První znamení shledáme, když nenacházíme radost ani útěchu ve věcech nebeských ani pozemských. Neboť nevede-li Bůh duši do temné noci, aby tu její smyslové žádosti vyschly a duše se od nich očistila, pak nepřipustí, aby duše spatřovala radost vůbec v čemkoliv" (tamtéž I, 9, 2). Již zde se nám ozřejmí Boží úmysl převést člověka z úrovně smyslů na rovinu duchovní. Veškeré potěšení v oblasti smyslů je člověku odňato, ať už se týká věcí duchovních či světských. Modlitba nepřináší již takovou radost jako předtím. Při duchovní četbě je člověku zatěžko soustředit myšlenky, takže místo toho jen nečinně sedí a sní. Mše a svaté přijímání, které předtím bývaly vrcholným zážitkem dne, se stávají utrpením a bolestí. Projevovat lásku k bližnímu je čím dál svízelnější a důsledkem toho je i víc osobních porážek. Ani běžné, každodenní zaměstnání už neposkytuje uspokojení. Kdo předtím k své práci přistupoval s chutí, musí se teď násilím přemáhat. Dříve působilo potěšení naslouchat hudbě, číst román, navštěvovat přátele; teď je radost ta tam. Svět velmi zešedl. Člověk se na této cestě ocitá jaksi stranou všeho dění ve svém okolí. Stal se v tomto světě cizincem. V jednom ze svých dopisů popisuje Dom Chapman tento stav takto: „Výraz 'cizota', jehož užíváte, mi připomíná mé vlastní pocity: dojem, že jsem v okolním světě cizincem a že jsem nucen na této podivné scéně hrát roli, přestože v hloubi srdce je mi to nejspíš k smíchu, jako by mi bylo lhostejné, co se kolem mne děje - pokud ovšem nejde o vůli Boží. Mám pořád dojem, že svět je krajně cizí a všechno v něm podivné. Proč je tráva zelená a proč voda teče? Proč máme ruce a nohy?"<sup>3</sup>

Pojem „noc smyslů" věru odpovídá zkušenosti. Rovina smyslů, totiž drobný denní život, pozůstáváající z toho, že vidíme, slyšíme, vnímáme různé chutě, pracujeme a odpočíváme - celý tento svět ztratil své kouzlo, slunce je zacloněno a všechno halí temnota.

### **Vnitřní rozštěpení**

V člověku se jakoby cosi rozštěpilo. Předtím byl plně zaujat svou prací a světskými záležitostmi. Teď v hloubi jeho nitra je cosi stále stranou toho všeho.

Cosi, co již uchvátil - Bůh. Říká-li Jan od Kříže, že noc smyslů je kontemplací, dotýká se tím jádra věci: Bůh je již na cestě zmocnit se lidského srdce - a to je právě kontemplace -, avšak činí to tak jemně a láskyplně, že člověk nemá ani ponětí, co Bůh právě v jeho nitru koná. Cítí pouze, že nadále se už nedokáže zabývat běžnými věcmi jako předtím. Důvodem této neschopnosti je právě to, že jeho nitro je zaujato Bohem, aniž o tom má tušení. Když se pak po létech ohlíží na toto počáteční stádium, člověk si uvědomí, že Bůh mu již tenkrát proměňoval srdce.

---

<sup>3</sup> Dóm John Chapman (opat benediktinského řádu, 1865-1933), *Spirituál letters*, Sheedand Ward, Londýn, str. 51.

Rozštěpenost, která tehdy v člověku vzniká, znesnadňuje život. Musím žít současně v dvojím světě a žádný z nich není můj vlastní. Ať ve světě, v kterém jsem se předtím cítil jako doma, dělám cokoli, neustále si uvědomuji: Mé srdce zde není, je jinde, v úplně jiném světě. Avšak i v tom jiném světě jsem cizincem. V okamžiku, kdy se tento nový svět přede mnou otvírá, stále ještě si nejsem vědom, že to je svět Boží. Všechno je dosud zahaleno mlhou a jaksi šílené. Život v obyčejném světě mě již netěší a přitom jsem se dosud nenaučil radovat se z žití s Bohem. Takto žít není snadné a kromě toho je nutno ustavičně bojovat s pocitem žalu a sklíčenosti. V tomto období často prožíváme velikou touhu po Bohu; nikoli takovou, která se zakládá na rozumovém poznání, že Bůh je hoden veškeré lásky, nýbrž ze skutečné potřeby, touhu, která doslova bolí, ale také dovede přinášet velké štěstí. Neboť to je tajemství velké touhy: že trýzní a zároveň oblažuje. Bez této touhy nelze být, ať bolí sebevíc, a nechtěli bychom ji vyměnit za nic na světě - ačkoli si pochopitelně přejeme, aby se nám splnila.

### **Pozoruhodná choroba**

Lidé, kteří tímto obdobím procházejí, se mohou svému duchovnímu rádci jevit jako obtížní, zvláště když on sám něco podobného nikdy neprožil. Naříkají si, ale velmi nejasně a nesouvisle: člověk je v takové situaci sklíčený a neví proč, cítí se nemocný a neví čím. Hegel definuje člověka jako nemocné zvíře, které žije v neklidu a nedokáže se ustálit ve svém bytí. Tak by se mystik dal charakterizovat jako chorý člověk, krajně nespokojený se svým údělem. Protože touto cestou putuje víc žen než mužů, má duchovní rádce sklon všechny ty příznaky přičítat ženské citlivosti. A to je další kříž: člověk neví, jak se vyjádřit, a cítí se nepochopený. Přestože podle slov Jana od Kříže noc smyslů je jev zcela běžný a většina z nás jí prochází, bohužel platí, že není snadné najít duchovní rádce, kteří by měli v tomto směru zkušenost. Kdo však sám touto cestou prošel, nemá potíže lidi v takovém rozpoložení pochopit a ani mu nejsou na obtíž. Naopak v něm vzbuzují zvláštní pocit pravé sympatie v původním slova smyslu, tj. pocit souzvuku a harmonie. Poutník s radostí a vděčností potkává na cestě druhá, který stejně jako on je uchvácen Bohem. Lidé zasažení Bohem tvoří jednu rodinu, velký okruh přátel. Potkáme-li někoho z nich, máme pocit, že už se známe velmi dlouho: vždyť Bůh nás všechny vede po stejné cestě a k vzájemnému pochopení není třeba mnoho slov.

Jak je možné, že tolik lidí - možno říci většina - žije tak, jak žijí? Vidíme je na ulici, jak běhají, honí se za něčím s horlivostí, připomínající mravence v ohromném mraveništi, zcela zaujati svým konáním. Možná se nám nezdají zrovna šťastní, ale ani vysloveně nešťastní. Buď jak buď: prostě žijí, pevně se drží života, nepomýšlejí na sebevraždu. Jak je to možné? Proto,

že jejich nitro není rozpolcené. Celý jejich život se odehrává na povrchu. Jejich hlubší vrstva, jejich pravé já dosud neprocitlo, a proto nemůže toužebně volat po

Bohu. Neslyší ve svém nitru hlas, který neustále varuje: „Ó nikoli, toto není můj milovaný" (sv. Mechtilda). Nejsou si vědomi toho, že postrádají niterný život, a proto žijí poměrně klidně. Naopak lidé, kteří vešli do noci smyslů, ztratili tento klid, který byl ovšem povrchní a klamný. V jejich nitru vyrůstá mnohem hlubší mír, který si dosud neuvědomují. Než tento mír tak dalece uzraje, aby jim přinesl blaženost, musí protrpět mnoho porodních bolestí. Jak výstižná jsou Ježíšova slova a jak vhodně je v těchto případech lze aplikovat: „Žena, když rodí, má zármutek, neboť přišla její hodina, ale když porodí dítě, nevzpomíná už na soužení pro radost, že na svět přišel člověk. I vy nyní máte zármutek. Uvidím vás však opět a vaše srdce se zaraduje, a vaši radost vám nikdo nevezme" (J 16,21-22). Když člověk pronikl do hlubší sféry svého srdce, získá trvalý pokoj.

### **Osvobození jako čistý dar**

Již z tohoto prvního příznaku vysvítá, jakou nesmírně velkou milostí je noc smyslů. Bůh v ní osvobozuje člověka od světa. Čeho se člověk předtím snažil dosáhnout s bezmeznou námahou a s mizivým výsledkem, toho docílí Bůh sám během několika měsíců, a to nesrovnatelně důkladněji a hlouběji. Osvobození, k němuž se člověk pokoušel dospět sám pomocí askeze, odříkání a duchovních cvičení, ulpívalo více méně jen na povrchu. Bylo spíš jen vnějšíkové a více záležitostí mysli než vnitřní proměny. Jde zde o niterný postoj, který je člověku dán. Toto všechno je však jen začátek, drobná setba jako příprava k dokonalému osvobození. Bude ještě zapotřebí dlouhého času, než tento vnitřní postoj pronikne celým člověkem. Během té doby člověk zápasí s Bohem jako kdysi Jákob s andělem. V hloubi nitra se mu vyhledává prázdnota, kterou nelze vyplnit povrchními věcmi. Zápas s Bohem trvá dlouho: Jákob zápasil celou noc, „dokud ne-vzešla jitřenka" (Gn 32,24). Stejně jako Jákob, který po celý zbytek života kulhal, i člověk, který se dostal do styku s Bohem, je poznamenán na celý život. Může se zpronevěřit, na několik let se i od Boha odvrátit, může zanechat modlitby, možná dokonce odpadne od víry, přesto v něm vždycky zůstane něco z prvotního Božího dotyku: výčitky svědomí, neklid, absolutní neschopnost najít mír. Julien Green píše ve svém deníku: „18. května 1959: Dnes mě napadla myšlenka, že neuskutečněné poslání ustavičně člověka pronásleduje, jakkoli se pokouší uniknout. Bůh nás přece povolal a neustále nás povolává. My mu nedopřáváme sluchu, jeho hlas nás však pronásleduje. To dává našemu životu zvláštní pečeť a naše kroky jsou občas jen belháním, úplně jako bychom byli nějakým způsobem poznamenáni."

### **Vstříc zjednodušení**

Ve *Výstupu na horu Karmel* nacházíme ona tři znamení v jiném pořádku: čísla 1-2-3 *Noci* odpovídají pořádku 2-3-1 *Výstupu*. Zmínili jsme se již, že Jan zde má na mysli pokročilejší stadium, kdy jsme již prošli krizí růstu temné noci a

zpravidla nacházíme Boha v hlubší vrstvě svého nitra, v láskyplné kontemplaci. Je zajímavé sledovat, jak jsou znamení *Noci* přizpůsobena nové situaci: „Druhé znamení spočívá v tom, že nadále už nemáme chuť zaměstnávat fantazii či smysly nějakými mimořádnými věcmi (*cosas particulares*), ať už vnějšími či vnitřními" (II, 13,3 a 14,5). Zatímco v *Temné noci duše* se říká, že ve stvořených věcech už nenacházíme útěchu (přestože útěchu stále ještě hledáme), zde jsme dospěli dál: už nemáme ani chuť, ani potřebu stvořenými věcmi se zabývat. A tak nepociťujeme zklamání: vždyť nás v tomto směru už nic neláká! Pozoruhodné je také, že Jan už zde nehovoří o „stvoření“, nýbrž používá výrazu „mimořádné věci“. Člověk, který dospěl k této klidné kontemplaci, žije velmi prostým životem. Jemu připadá stvoření jako cosi mimořádného i jeho rozmanitost jež je v podstatě v rozporu s nezlomnou jednotou, kterou prožívá v kontemplaci.

### **Nezbytný rytmus**

Když už nemáme chuť zaměstnávat své smysly něčím „mimořádným“, neznamená to, že od této přitažlivé sféry ustupujeme. Musíme však teď jako předtím plnit své povinnosti. A jsme toho plně schopni. Nežijeme v nějaké extázi, která člověku odnímá činorodost. Je-li naše práce takového druhu, že vyžaduje plné soustředění, pak se jistě musíme vzdát modlitby. Nesmíme si však namlouvat, že práce náš modlitební život ohrožuje. Naopak, určitý rytmus v našem životě může být velmi prospěšný. Zkušenost učí, že atmosféra, která se nám na první pohled zdá ideální, není výhledově příznivá: příliš ticha a samoty, příliš mnoho modliteb a duchovní četby může nakonec mít ochromující a umrtvující účinek. Jsme-li však nuceni v zájmu práce od modlitby upustit, pak je žádoucí, abychom během práce - pokud ji vykonáváme správně - pocítovali skutečně citelný hlad po modlitbě. Když potom nastane hodina modlitby, měli bychom prožívat obzvláštní radost a zároveň osvěžení na těle i na duši z uspokojení, že můžeme všechno kolem sebe odsunout stranou a prostě se zahloubat. Je to jako vrhnout se do svěží vody, když jsme předtím celý den chodili v palčivém slunci. Život je rytmus. Bez rytmu život odumře.

### **Druhé znamení: úzkost člověka, který byl vytržen ze svého navykého způsobu života**

„Duše myslí na Boha často s úzkostí a neklidem a domnívá se, že Bohu nejen neslouží, nýbrž jde dokonce zpátky, nebo vůbec nepociťuje radost z nebeských věcí" (*Temná noc*, I, 9,3).

Všechna tři znamení této noci, která nám Jan od Kříže předkládá, jsou negativní. Nejdříve říká, že už necítíme radost z toho, co nás dříve těšilo. Teď se ukazuje, že jsme ztratili svou jistotu. Je to bezmocnost a úzkost zbloudilého, který již

nenalézá cestu. Je to zoufalství člověka, z jehož ideálů zbyly jen střepy a který si uvědomuje, že cíl jeho cesty je nedosažitelný. Člověk je i s kořeny vytržen ze živné půdy, která byla jeho domovem a kde se cítil šťasten, a je přenesen na poušť, jejíhož konce nelze dohlédnout.

Všechny tyto pocity jsou v podstatě důsledkem velkého omylu, neboť člověk si - více či méně nevědomě - představoval, že svatost, vyšší stupeň modlitby, kontemplace, či jak to nazveme, spočívá v prodloužení radosti z modlitby, jakou již předtím zažil. Ve skutečnosti zde není žádná souvislost: jde o dva rozdílné světy a mezi nimi je přelom. Musíme opustit svou vlast a svůj dům a vydat se do temné noci, jak to Jan krásně vyjadřuje ve své básni: opustit svůj starý, milovaný a míruplný domov. A pak tápat ve tmě. Nevyhnutelně nás zachvátí úzkost! Starý svět jsme opustili, byli nuceni opustit, a ten nový jsme ještě neobjevili. Jako Kolumbus, plující mezi dvěma světy, každým dnem úzkostnější a bezradnější ... až konečně nový svět vyvstane v dálce jako slabý proužek vytoužené země. Ale my jsme ještě tak daleko nedorazili.

Ze všech tří znamení je toto nepochybně nejbolavější a zasahuje nejhlouběji. Nejde jen o to, že už nenacházím potěšení ve svém konání či v modlitbě, ale pochybuji o celém svém modlitebním životě. Když jdu nazpět právě v tom, co by mě mělo vést vpřed (může se to dokonce projevovat tak, že čím víc se namáhám modlit se, tím je to nesnadnější), tak proč vůbec pokračovat? Jediný cíl mého života mi připadá jako prasklá mýdlová bublina. A tu ve mně sama od sebe vyvstane otázka: „Nebyl to ode mne omyl vydat se na cestu modlitby? Nebyla to ode mne pýcha stát se mystikem? Neztrácím tím, že se chci ustavičně modlit jen nadarmo čas?“ Staré chyby, které jakoby upadly do spánku v tom omamném pocitu štěstí, v němž jsme žili v prvním období radosti z modlitby, teď opět vystrkují hlavy a posměšně na mě zírají, a ne pouze stejně jako předtím, nýbrž často ještě upřeněji: všechny staré nedostatky dostávají novou podobu v důsledku nynější frustrace a z ní pramenící těžko-myslnosti a nervového napětí. Trápení, která prožíváme v noci smyslů, neplynou ani tak z vyprahlosti samotné jako z obav, že naše cesta modlitby je scestím. Jan od Kříže říká výslovně: „V tomto období prožívají duše velkou trýzeň, nikoli pro dlouhodobou vyprahlost citového života, nýbrž z obav, že se octli na scestí a ztratili všechny své bývalé duchovní hodnoty, anebo jen proto, že jsou přesvědčeny, že je Bůh opustil“ (Temná noc, 10,1).

Domnívali jsme se, že jsme již zahlédly záblesk ráje. Dvěře se však zabouchly, zůstávají neodvolatelně zavřené a my stojíme před nimi, osamoceni v noci a chladu.

### **Tříbení či vlažnost**

Že myslíme na Boha s takovou úzkostí a s tak velikým soužením, je však podle Jana od Kříže zároveň znamením, z něhož můžeme vyčíst, zda suchopár, který

prožíváme v modlitbě, pochází od Boha nebo je naopak důsledkem naší vlažnosti. „Z toho vyplývá, že tato nechť a vyprahlost nespočívá v lhostejnosti a vlažnosti. Neboť je příznakem vlažnosti, že nedbá o nebeské věci a nezneklidňuje se o ně. Proto je velký rozdíl mezi vyprahlostí citů a vlažností. Vlažnost se projevuje ochablostí ducha a leností vůle a rozumu, a člověk proto už dál nedbá, aby sloužil Bohu. Naopak v očišťující vyprahlosti citů prožívá duše bolestný neklid nad tím, že snad neslouží Bohu tak dobře, jak by měla" (tamtéž I, 9,3).

Jan od Kříže pokračuje velmi důležitou poznámkou: „I když tento suchopár může být někdy spojen s melancholií či jinými psychickými slabostmi (jak se často stává), přesto přispívá k očistě touhy" (tamtéž). Čili řečeno konkrétně: jsem-li od přírody těžko myslný a přecitlivělý a mám-li větší potřebu přichylnosti a pocitu bezpečí než jiný, bude moje úzkost a můj mučivý neklid větší. Budu trpět víc. Lidem v mém okolí se bude možná zdát, že všechno přeháním. To však nebrání tomu, aby mě tyto pocity a strasti v podstatě tříbily. Ať jsme teoreticky jakkoli přesvědčeni, že milost neničí naši přirozenost, nýbrž ji naopak předpokládá, přesto v praxi skoro vždycky stavíme proti sobě dvojici: buď... anebo ... Spočívá to v mé povaze či to přichází od Boha? Obojí je pravdou. Bůh nepůsobí ve vzduchoprázdném prostoru. Jeho působení, jeho vliv jsou vryty do našeho temperamentu i do našeho charakteru. Berou na sebe též různou podobu vzhledem k rozdílnosti povah, s nimiž pracuje. Dosud platí stará filozofická poučka: „Vše, co je přijímáno, přijímá se podle specifických vlastností příjemcových." Zjeví-li se Matka Boží prostém černochovi, můžeme předpokládat, že ji vidí rovněž černou: nadpřirozený jev je zpracován osobním způsobem. Můžeme jít ještě dál a předpokládat, že „přirozenost" ovlivňuje nejen obsah zjevení, nýbrž vůbec skutečnost, zda vize máme či ne. Osoby s malou schopností přijímat citové vjemy a s chabou představivostí nemívají vidění tak často. To může být vysvětlením, proč Terezie z Avily měla větší počet vidění než Jan od Kříže a proč jsou tyto jevy všeobecně častější u žen než u mužů.

## **Rosteme vstříc míru**

Zkoumáme-li odpovídající znamení ve *Výstupu na horu Karmel*, zjišťujeme, že Jan od Kříže i zde konstatuje, že neustále myslíme na Boha, avšak bez oné bolestivé úzkosti. Všechno se zklidnilo. „Toto znamení se projevuje ve štěstí duše, že smí být o samotě s Bohem a vzhlížet k němu s láskou a nemyslet přitom na nic mimořádného. Duše jen blaženě vnímá vnitřní klid a mír, aniž nějak využívá svých schopností paměti, chápání či vůle - alespoň ne pokud jde o rozumové myšlenkové pochody, které přecházejí od jednoho nápadu k druhému. Má pouze všeobecné povědomí o přítomnosti Boha a zaměřuje na něj svou pozornost, avšak nemyslí na něco zvláštního" (II, 13,4). Zde již člověk Boha našel na hlubší úrovni a ve svém novém světě zdomácněl. Už není utečencem,

nýbrž nadobro (jak je nyní přesvědčen) rozbil stan v nové vlasti, která je tak krásná, že na tu starou zcela zapomněl.

### **Třetí znamení: neumím již medítovat**

„Třetí znamení, které nám pomáhá poznat očistu smyslů, jak o tom byla řeč výše, spočívá v tom, že už nedokážeme medítovat ani uvažovat jako předtím pomocí představitivosti, ať se namáháme sebevíc“ (tamtéž I, 9,8).

Již dříve jsme poukázali, že Jan od Kříže rozumí meditací každou formu vnitřní modlitby, která předchází kontemplaci. Meditace tedy nemusí nutně znamenat myšlenkovou činnost, která se chce něčeho dopátrat, nýbrž meditací se rozumí každá forma modlitby, kdy přecházíme od jednoho tématu k druhému: jak jdou za sebou myšlenky, slova, city. I láskyplný rozhovor s Ježíšem spadá do „meditace“. Jenže nyní je takový rozhovor pomocí slov nemožný. Kráčíš ulicí, vejdeš do kostela. Chceš něco říci Ježíšovi, ale slova ti odumřou na rtech. Sediš němě před svatostánkem jako před zdí. Jdeš domů, vezmeš do ruky knihu o modlitbě, protože se nechceš vzdát. V knize je napsáno, že modlitba je věc nesmírně snadná: prostě máš zcela otevřít Ježíšovi srdce, svěřit mu své radosti i strasti, vyprávět mu o běžných událostech všedního života... Zkusíš to tedy nanovo. Ale jakmile se znovu octneš před svatostánkem, opět všechno zčerná: ani slovo tě nenapadne, ani jediná myšlenka, jsi naprosto vysílený. Pozoruhodné je, že můžeme číst knihy o Bohu, můžeme studovat vědní obory pojednávající o něm, můžeme psát o žalmech či kázat o eucharistii. Ale od chvíle, kdy se k Bohu obracíme v druhé osobě, kdy se začneme modlit, kdy začneme používat žalmy jako modlitební texty, ze slov se vytrácí význam. Může se stát, že nebudeme rozumět ani slovům „Sláva Otci“ na konci každého žalmu v hodinkách.

Kde se vzala tato bezmocnost? Důvodem je, že tu na hlubší úrovni vyrůstá něco, co se člověka zmocňuje stále víc: „Bůh již nekomunikuje s duší prostřednictvím smyslů jako předtím, rovněž s ní nediskutuje na podkladě nahromaděných a uspořádaných vědomostí, nýbrž nyní se začal projevovat působením čistého ducha, takže nějaké posloupné myšlení zde již neexistuje“ (tamtéž). Jinými slovy řečeno. Duch svatý, který nám byl dán při křtu, avšak doposud byl v klidu a nehybný, se nyní začíná „probouzet“. Není vůbec neuctivé se takto vyjadřovat: ve čtvrté strofě *Plamene lásky žhavé* píše Jan od Kříže: „Jak tiše a pln lásky se probouzíš v mé hrudi“. Vzdechy Ducha svatého jsou dosud neslyšitelné, něco se však hýbe a toto dění si žádá stále větší podíl z celého člověka, takže člověk nemá už svobodu činit na úrovni smyslů, co chce. Bůh začíná člověka poutat.

Bůh rozhazuje své sítě a člověk se do nich zaplétá. Měli bychom říci: blahá pouta, líbezná sítě! Jenže my doposud nevíme, že jsou to Boží sítě. Cítíme pouze, že jsme lapeni. Kontakt s Bohem nás ze začátku vždycky rozrušuje a mate. Kdykoli se Bůh člověku odhalí, je první reakcí bázeň a zmatek. Tak je

tomu i v našem případě. „Když se Bůh člověku sdílí, je to zpočátku spojeno s útrapami vnitřní očisty, až později se dostaví líbeznost lásky“ ( Plamen lásky žhavý III, 34).

S meditováním je konec.

Ve *Výstupu na horu Karmel* popisuje Jan od Kříže totéž znamení těmito slovy: „První znamení spočívá ve zjištění duše, že je pro ni nadále nemožné meditovat a používat svou fantazii, neboť již nedocílí toho stavu myslí jako dříve. Místo toho vůči tomu, co dříve poutalo její zájem a poskytovalo ji správné rozpoložení, zakouší citovou vyprahlost“ (II, 13, 2). Pokud jde o posledně jmenované znamení, není tedy rozdíl mezi formulací ve *Výstupu na horu Karmel* a v *Temné noci*. Jinými slovy není nemožnost meditovat přechodným zjevem: vcházíme-li do noci smyslů, definitivně opouštíme meditaci. Přirozeně nemůžeme okamžik vstupu do této noci určit pomocí chronometru. Ze začátku dovedeme ještě občas v modlitbě hovořit s Bohem, ale pak najednou nás tato možnost opustí: je to jako střídání světla a tmy. Všeobecný vývoj jde však směrem ke vzrůstající ochablosti.

Týká se noc smyslů všech?

„Už nikdy nebudu moci meditovat“ je však údělem pouze těch duší, které jsou předurčeny pro cestu kontempace. Jan od Kříže zde totiž připojuje poznámku, která stojí za povšimnutí: „U těch, kdo naopak nejdou cestou kontempace, je situace zcela jiná. Neboť noc citové vyprahlosti se v smyslové oblasti těchto lidí zpravidla neprojevuje tak trvale: někdy ano, někdy ne, jindy je jejich schopnost meditovat stejná jako předtím... Ne všichni, kdo díky svému založení žijí duchovním životem, jsou Bohem povýšeni ke kontemplaci. Není jich ani polovina. Proč? Odpověď zná pouze Bůh“ (Výstup na horu Karmel I, 9, 9).

Tato slova v nás možná vyvolají zklamání. Jan od Kříže docela jasně rozděluje lidi do dvou kategorií: jedna je Bohem povolána ke kontemplaci, druhá nikoli. Proč? To ví Bůh. Jan od Kříže se zde nezabývá příčinami této diskriminace. Činí tak však na několika jiných místech svých spisů. V *Plameni lásky žhavé* píše mimo jiné: „Zde je nutno uvést důvody, proč tak málo duší dospěje k vyššímu stádiu dokonalosti ve spojení s Bohem. Musíme chápat, že to není proto, že by Bůh chtěl, aby takovýchto povznesených duší bylo jen málo. Naopak, **Bůh si přeje, abychom všichni byli dokonalí.** Nachází však jen málo lidských nádob, které jsou schopny projít takovou pokročilou a důkladnou procedurou. Když je Bůh vyzkoušel v malém, zjistil, že tito lidé jsou tak slabí, že ihned uhnou z cesty před veškerou námahou, protože se nechtějí vystavit sebemenšímu strádání a pocitu beznaděje ... Proto je již nadále neočišťuje a nepozvedává je z pozemského prachu tím, že by je postupně nechával odumírat věcem pozemským... Tito lidé pak uvádějí svou tělesnou stránku do bezpečí tak, že prchají z úzké cesty života a hledají širokou cestu útěchy podle svých představ. Toto je však cesta zkázy. *Neposkytují tudíž Bohu v sobě prostor*, a tak, když jim

Bůh začíná dávat, oč ho prosili, nedokáží tyto dary přijmout. Tak se stávají nádobami neužitečnými" (II, 27, 28).

Odpověď je zde zcela jednoznačná. Bůh nepřetržitě vylévá na lidi svou lásku, avšak ta může naplnit pouze vyprázdňené nádoby. Bůh pluje nad světem jako slunce, avšak lidské příbytky jsou hermeticky uzavřené a slunce nemůže zasvitnout dovnitř. Člověk je uzavřen sám do sebe, zapředen do bezvýznamných drobných činností, které mu poskytují uspokojení. Pouze ten, kdo dovede prolomit ten úzký kruh, kdo má odvahu vyjít sám ze sebe, v prudké bolesti a trýzni odumřít svému já, jedině ten člověk může zažít, jak mu Ježíš - to nádherné ranní slunce - vstupuje do srdce.

### **Pravá a domnělá síla.**

Možná cítíme slabost, bázeň před utrpením, jsme přecitlivělí a sebemenší nápor nás vyvede z rovnováhy. Vůbec se *necítíme* doma v hloučku silných duší, takových, jak požaduje Jan od Kříže. *Cítit, necítit...* Skutečná síla nespočívá v tom, že necítíme bázeň a bolest a že kráčíme životem neporušení a nezranitelní. Terezie od Dítěte Ježíše píše Celině v dopise k jejím dvacátým narozeninám: „Jen trpme, hořce, bez odvahy! ... Ježíš trpěl a byl zarmoucen; dá se mluvit o skutečném utrpení, nemáme-li v duši zármutek? A my bychom chtěli trpět ušlechtilé ... Celino! Jaká iluze! ... Má nejdražší Celino, ty líbezná ozvěno mé duše! Měla bys znát mé soužení ... Kéž bys věděla všechno! Svatost nespočívá v tom, že říkáme krásné věci, ba ani že si je myslíme, že je cítíme; podstatou svatosti je, že opravdu chceme trpět" (dopis z 26. dubna 1889). Chtít trpět - ne tak, že se cítíme nuceni vyhledávat kříž, nýbrž že se kříži nevyhýbáme. Necouvnut před ním, ať to jakkoli bolí, ale kříž líbat, byť byl mokrá našimi slzami. Od chvíle, kdy Ježíš potil vodu a krev v Getsemanské zahradě, není již hanbou chvět se před utrpením. Skutečná síla spočívá v odhodlání, v odevzdání. Předpokládejme, že máš nádor na mozku a musíš se podrobit operaci. Je to zásah spojený s velkým nebezpečím a máš strach. Poslední noc před operací nemůžeš ani spát a jsi téměř zničený. Přesto jdeš do nemocnice a řekneš chirurgovi: „Pane doktore, mám z té operace velký strach, mám však velkou důvěru ve vaši zručnost, odevzdávám se cele do vašich rukou, dělejte se mnou všechno, co pokládáte za nutné!" Tak se projevuje opravdová síla! Mnohem víc, než u člověka, který ve svém nitru zůstane klidný jen proto, že nechápe vážnost situace ani cenu života.

Tím velkým chirurgem je náš nebeský Otec. Bez skutečně bolestivého zákroku se nemůžeme uzdravit. Položme mu svou hlavu do rukou:

*Otče,*

*tobě se odevzdávám.*

*Dělej se mnou, co se ti zlíbí.*

*Cokoli se mnou činíš,  
za vše ti vzdávám díky.  
Jsem na vše připraven,  
jsem ochoten ke všemu,  
jen tvá vůle se mnou nechť se stane ...  
(Charles de Foucauld)*

## **Hledání nového způsobu života**

V tomto období je velmi důležité vědět, jak si máme počínat. Každá krize růstu s sebou přináší poznání, že náš bývalý způsob života již nevyhovuje. Není nadále možné žít stejně, jak jsme byli zvyklí předtím. Přitom jsme však nový životní styl dosud nenašli. Člověk se v tomto přechodném období podobá chlapcům v pubertě: vyrostli do výšky, jsou samá ruka samá noha a jejich srdce je plné neklidu. Všude vidíme otazníky, cítíme se nejistí a jsme-li ponecháni sami sobě, dokonce bezradní. Terezie z Avily píše ve *Vlastním životopise*: „Když Bůh začíná udílet duši tyto důkazy své milosti, duše je nechápe a neví, jak si počínat. Vede-li Bůh duši po cestě bázně, jak to činil se mnou, a nemá-li

duše někoho, kdo by ji chápal, pak ji čeká skutečně mnohé soužení. Proto ji způsobí velkou radost poznat se v tom, co je řečeno v těchto řádcích, a pochopí zcela bezpečně, že i ona je na pravé cestě. Ať stojíme na kterémkoli stupni modlitby, je velmi důležité pro náš další život vědět, co máme dělat. Sama jsem mnoho trpěla a *mnoho času jsem ztratila*, protože jsem nevěděla, jak dál. Proto mám vždy vřelý soucit s těmi, kdo dospěli k tomuto stupni, avšak stojí osamoceni. Neboť třebaže jsem přečetla množství knih duchovního obsahu, rovněž takových, které pojednávají právě o tématu zde popsaném, shledávám v nich v tomto bodě mnoho nedostatků."

Dále budu hovořit o tom, co je dobré dělat i nedělat v tomto kritickém období, jak při samotné modlitbě, tak i během dne. Musíme si osvojit způsob, jak si počínat v tomto období života v modlitbě, a ten musí posléze aspoň v hlavních rysech být stejný jako ve zbytku našeho života, při každé příležitosti, kdy se necítíme být uchvázeni Bohem. Budu ve svém výkladu sledovat Jana od Kříže a jiné autory, kteří na něj navazují.

## KONTEMPLATIVNÍ MODLITBA

Skoro všichni, kdo každý den věnují určitou dobu vnitřní modlitbě, nikoli proto, že jsou k tomu nuceni pravidly a předpisy, nýbrž proto, že věří v hodnotu modlitby a upřímně touží po důvěrném styku s Bohem, dospějí dříve nebo později k stádiu, kdy musí upustit od svého dřívějšího aktivního způsobu modlitby. Hovořil jsem již o tom, jak lze poznat, když onen okamžik nastal, a jak se bez váhání musí skončit s meditováním. Teď se chci rozepsat o pozitivním obsahu této nové situace - totiž čím naplnit novou modlitbu. Tento pozitivní obsah označuje Jan od Kříže jako láskyplnou pozornost.

### Láskyplná pozornost

„Úplně stačí v klidu a v tichu zaměřit svou pozornost a lásku na Boha, v naprosté nečinnosti a bez pocitu rozrušení..." (Temná noc I, 10, 4). V *Plameni lásky žhavé* se vyjadřuje Jan od Kříže ještě jasněji: „Duše nechť nečiní nic jiného, než pouze upírá svou láskyplnou pozornost k Bohu bez jakýchkoli jiných úkonů. Duše musí být pasivní, nevynakládat osobní námahu. Musí v tomto zaměření a v této láskyplné pozornosti setrvávat prostě a přirozeně, tak jako ten, kdo v láskyplné pozornosti udržuje oči otevřené" (111,33). Výraz „být pasivní, bez osobní námahy" musíme však brát s určitou rezervou. Máme přece ještě v čerstvé paměti bohatou aktivitu a mnohotvárnost během „meditace", a tak se nás nyní zmocňuje pocit pasivity, jsme však dosud na míle vzdáleni od ryzí pasivity vyšších forem kontemplanace. Snad by bylo vhodnější mluvit o „receptivním postoji": zcela vědomě, dobrovolně se otevřít, avšak v takovém postoji nedokážeme setrvat bez důsledné aktivní námahy.

Jan od Kříže není sám, kdo používá výrazu „láskyplná pozornost". Nacházíme jej také u Ruysbroecka a Taubera a není vyloučeno, že jej Jan od nich převzal. V lásce máme být spojeni s Bohem, aniž bychom na to mysleli či o tom hovořili. Taková láskyplná pozornost se vyskytuje i v běžném životě. Matka, která bdí nad svým nemocným dítětem, o tom nemluví, ani na to celou dobu „nemyslí", ponejvíce se ne své dítě jen dívá a miluje je. Máme-li smysly otevřené pro krásu, stává se, že dlouhou dobu bez jakýchkoli myšlenek se jen díváme na půvabnou krajinu a její krásu do sebe načerpáváme, anebo nasloucháme Beethovenově symfonii, aniž bychom věnovali pozornost na nějaký určitý motiv či mysleli na něco konkrétního: prostě jsme otevřeni a pouze pasivně přijímáme bohatství tónů jako celek.

V běžném životě tyto sporadické, zcela ojedinělé zážitky nepřicházejí téměř nikdy na rozkaz a trvají velmi krátkou dobu. Většinou si je uvědomíme, až když pomínou. V modlitbě však jde o systematické cvičení láskyplné pozornosti, a to

na dlouhou dobu. To je něco zcela jiného a přestože je to zcela jednoduché, pro většinu z nás je to krajně nesnadné. Člověk je tak přivyklý aktivní činnosti, neustále plánuje, pracuje, myslí a o něco se stará, že sotva dokáže něco jiného. V meditaci tato potřeba aktivity mohla ještě najít své místo. Zaměstnávala nás myšlenka na Ježíše a hovor s ním. Láskyplná pozornost je však pravým opakem této aktivity. Všechno je nutné odložit, už tu není žádná vlastní činnost, žádná kombinace myšlenek, žádné vzbuzování citů, pouze mlčení, vnitřní rozměr, otevřenost.

To je tak těžké, že mnozí z nás se tomu nikdy zcela nenaučí. Obtíže přicházejí hned ze dvou stran.

## **1. Problémy s roztržitostí**

Jdeme do kostela a začneme se modlit. Před zraky světa a snad i před našima farizejskýma očima jsme pohrouženi v modlitbu. Ve skutečnosti však dosud stojíme u pračky nebo hovoříme s nějakým přítelem, či jsme ještě spolu s žáky ve třídě. Odebrali jsme se do své komůrky a zavřeli jsme za sebou dveře, avšak sotva se chceme začít modlit, ukáže se, že stěny komory jsou plné otvorů, jimiž dovnitř proniká příval práce a starostí a je stále silnější, až v něm zcela utoneme. To je ten banální, každodenní a zcela univerzální problém roztržitosti.

S tímto problémem jsme se ovšem setkali už dřív, avšak stal se akutní, když jsme se rozloučili s meditací. Meditace nám poskytla přesně vymezený úkol, jímž mohlo být např. téma eucharistie: představit si scénu Poslední večeře Páně, posadit se mezi apoštoly a poslouchat, jak Ježíš láskyplně promlouvá ke svým učedníkům... Obraz je naprosto konkrétní a poskytuje opěrný bod, k němuž se mohou přimknout myšlenky i fantazie. Při kontemplativní modlitbě je situace úplně jiná. Láskyplná pozornost, kterou máme vyvinout, nám poskytuje málo konkrétních opěrných bodů, neboť je pochopitelně všeobecná. Nevzbuzuje žádné city, žádné zážitky - v tom smyslu, co si pod pojmem zážitek normálně představujeme - tedy žádnou rozmanitost, žádné zajímavé čtení (které často předchází „meditování“), žádné trefné poznatky. Proces láskyplné pozornosti se podobá spíš zážitkům poutníka v poušti: nekonečná plocha písku, jednotvárná a šedivá, bez jakéhokoli objektu, na němž by mohlo oko spočinout. Při tomto druhu modlitby jsme tedy mnohem snáze vystaveni roztržitosti, jak dokazuje i zkušenost. A nepochybně je to jedna z mnoha příčin, proč mnozí se nakonec vzdají: meditovali už nedovedou, cvičit se v prosté modlitbě už teprve ne, vždyť člověk je tak jako tak věčně roztržitý... Sáhnu tudíž po knize, protože mají iluzi, že aspoň něco dělají. Jistěže něco dělají, jenže to bohužel není modlitba!

Četba má ovšem svůj význam, je to jakýsi rozběh k modlitbě, způsob, jak se dostat do pravého rozpoložení, jak se uklidnit. Četba sama však není modlitbou. Naplnit modlitbu četbou je pokus uprchnout, utéci z pouště, kde Hospodin chce promlouvat k srdci (Oz 2,14), únik do města, kde lze vidět i slyšet mnoho

hezkého a užitečného, kde však Bůh není přítomen.

Existuje nějaké řešení problému s roztržitostí při prosté modlitbě? Zázračný elixír ovšem nenajdeme. Jediné, co můžeme udělat, abychom problém vyřešili, je tedy se s roztržitostí smířit. Roztržitost při modlitbě je zcela normální. Souvisí to s podmínkami člověka. Bůh nás takové stvořil a přeje si tedy, abychom se tak modlili. Když si to uvědomíme, uchráníme se vzpurným myšlenkám, jakémusi záští vůči sobě samému, že se nám nedaří modlit se tak, jak bychom chtěli. Smíříme-li se s roztržitostí, docílíme vnitřního klidu, který rozptýlenost do značné míry omezí.

### **Roztržitost důsledkem nedostatečné odevzdanosti**

Roztržitost je v první řadě problémem *morálním*. Z velké části je zaviněna tím, že jsme se plně neodevzdali Bohu. Většina lidí, a to i ti, kdo jsou horliví, „poskakují na obě strany“, jak Eliáš trpce žaluje na izraelity (1 Král 18,21). Chtějí sloužit Jahvemu i Baalovi, Bohu i sobě samým. Je-li naše srdce celý den rozděleno mezi Boha a naše já, pak je přirozené, že se tato rozpolcenost zrcadlí i v naší modlitbě. V modlitbě se náš roztržitý, polovičatý život nemilosrdně promítá v životní velikosti na filmové plátno. Nechceme-li záměrně být slepí, může nám modlitba dát náležité poučení, do jaké míry jsme se odevzdali Bohu, to jest jak dalece jsme se dokázali osvobodit. Neboť dar Bohu a osvobození jsou dvě strany téže mince. Člověk, který se dá plně pohlit svou prací, který se práci odevzdá tak, že se v ní doslova utápí, se od práce nemůže plně osvobodit, ani když se chce začít modlit. Práce na něj ustavičně doléhá jako svéhlavý tyran. Kdo je při modlitbě trýzněn neodbytnou a stále se vracející myšlenkou, starostí či úzkostí, spatřuje v tom zpravidla znamení nedostatečné odevzdanosti. Typický znak této speciální formy modlitby je však právě to, že každý uvědomělý odpor vůči Bohu ji znemožňuje. Kontemplativní modlitba předpokládá absolutní odevzdanost, a proto ji také často nazýváme modlitbou odevzdanosti. Pokud ještě nejsme ochotni všechno pustit z rukou, k něčemu se pevně přimykáme, zdráháme se v něčem, pak máme daleko do opravdové odevzdanosti a tudíž i k opravdové modlitbě. Každý, kdo se cvičí v prosté kontemplativní modlitbě, může stvrdit, že je absolutně nemožné se modlit, pokud ve svém srdci nosíme sebemenší náznak třeba pomstychtivosti či podobně.

Při meditaci je situace jiná. Tam můžeme prostřednictvím modlitby hovořit s Bohem o některé scéně z evangelia a vytěžit z ní nějaké předsevzetí, aniž bychom přitom uváděli v pochybnost život v jeho celistvosti. Kontemplativní modlitba nám dává alternativu: buď setrváme sami v sobě, anebo opustíme všechno, přetrháme veškerá pouta a rázně vykročíme. V prvním případě se můžeme modlitby rovnou vzdát, v druhém jde již o kontemplativní modlitbu samu ...

## Roztržitost důsledkem nedostatečného soustředění

Roztržitost je též problémem *psychologickým*. Je možné, že skutečně Bohu nic neodpírám, že jsem se osvobodil od své běžné práce a od sebe samého (aspoň pokud jde o vnitřní pohotovost), ale přesto jsem v modlitbě krajně roztržitý, a to v důsledku určité neschopnosti se soustředit. Modlím se, ale vyvstávají přede mnou všechny události uplynulého dne. Ne že by ovládly mé nitro; avšak v hlavě mám zmatek myšlenek, citů a vzpomínek. Jak se člověk v takovémto stavu může odevzdat nějaké láskyplné pozornosti?

Pro lidi naší doby je obzvláště těžké se soustředit. Pokrok techniky, rozmanité stroje způsobují, že současný člověk žije uštvaneji než naši předkové. Všechno probíhá se stále rostoucí rychlostí. Člověk žije a pracuje uprostřed šíleného tempa rotujících strojů, a je-li sám zapojen do jejich činnosti, je tímto tempem sám strháván. Není ani jinak možné, než že vyšroubovaný rytmus nebezpečně ohrožuje i osobní tempo člověka. Vývoj techniky také způsobuje, že smyslové orgány člověka jsou vystavovány mnohem intenzivnějšímu dráždění než kdysi. Stačí jen vejít do velkého obchodního domu: na minimální ploše je nahromaděno maximální množství zboží, a všechny předměty jsou uspořádány a vystaveny tak, aby vysílaly co nejvíce lákavých signálů. Tedy rozptylování myšlenek místo jejich soustředění. Člověk si již na tyto ustavičné změny a dráždění smyslů zvykl natolik, že nakonec už bez nich nemůže být. O změnu usilujeme i v modlitbě. Možná snadno zapomínáme, že vzdor tomu, jak se nové modlitby mohou zdát výstižné a vzbuzovat určité city, tyto city jsou většinou povrchní a brzy se vytratí. Všechno dění v nitru člověka se ještě víc prohlubuje opakováním. Jako údery kladivem, které zarážejí hřebík stále hlouběji. Opakujeme-li známou modlitbu, může to vyvolat hlubší rozměr, protože naše pozornost se nezaměřuje na čtení nebo naslouchání dosud neznámé formule. Modlitba plyne sama od sebe již dříve vyrytou struhou a díky tomu nám naše nitro může poskytnout větší svobodu a klid. Začínáme-li hledat i v ústní modlitbě změnu a nové formy, lze se pak divit, že nám to ztěžuje láskyplnou pozornost? Vždyť ta je pravým opakem takovýchto změn, je oním stále a klidně plynoucím proudem.

Člověk je nevyhnutelně dítětem své doby. Proto je pro většinu z nás koncentrace velmi těžkým úkolem. Jak se naučíme soustředěnosti? Nejlépe tak, že se cvičíme v koncentraci nikoli pouze v modlitbě, nýbrž během celého dne. Pouze ten kdo si navykl *žít soustředěně*, může se též soustředěně modlit. Žít život v soustředění není nic jiného, než staré známé *age quod agis*, jak nás učí sv. Ignác z Loyoly. Jinými slovy řečeno „dělej to, co právě děláš“, a ne třicet věcí zároveň. Věnuj se svému momentálnímu úkolu, žij se zaostřenou pozorností! Každý úkol vyžaduje speciální koncentraci. Intelektuální práce vyžaduje jiný druh pozornosti než šití nebo práce v domácnosti. Je chybou domnívat se, že při každém druhu práce máme zároveň myslet na Boha. Existují povinnosti, které vyžadují stoprocentní

koncentraci. Kdo chce zároveň myslet na Boha, buď vykonává svou práci nedostatečně, nebo se nutí zaměřovat svou pozornost na dva předměty zároveň. Takovéto násilné tříštění pozornosti vede však snadno k stavu psychického napětí. Zabývat se myšlenkou na Boha při práci, která vyžaduje stoprocentní koncentraci, je možná jen tehdy, když se nám Bůh vnucuje. To ovšem může zasahovat do práce rušivě, v takovém případě jde však o nějaký zvláštní Boží úmysl. Většinou ovšem není na překážku, pocit'ujeme-li při práci Boží přítomnost, neboť prožitek Boha spočívá na jiné, hlubší úrovni.

Existuje však množství úkolů, které si nevyžadují naši plnou pozornost. Obzvláště manuální práce a běžná práce v domácnosti nám ponechávají velkou část pozornosti k volnému použití. Když hospodyně loupe brambory, myslí při tom na všechno možné a jen chvilkami na brambory, jimiž se zabývá. Kdybychom tyto myšlenky chtěli analyzovat, zjistili bychom, že to většinou je jen přemílání událostí z minulosti - co se stalo a co se mělo udělat - i dohadů o tom, čeho se lze nadít a co je nutné udělat. Tak se všechny ty úkoly, minulé i budoucí, stěsnávají a vrší jeden na druhý. A to je v úplném rozporu s pravidlem „age quod agis“ (dělej, co právě děláš). Máme věnovat práci tolik pozornosti, kolik je zapotřebí k jejímu vykonání, zbytek náleží Bohu.

Hranice mezi různými druhy naší činnosti musí být zřetelné. Není dobře míchat všechno dohromady. Při jídle nepokouším promýšlet si kázání pro příští neděli. Nedostatek soustředění se nám mstí, rovněž v modlitbě. Nadto se tak propásne dobrá příležitost k modlitbě. Je známým jevem, že při jídle, je-li prostředí pokojné a tiché, jsme schopni modlit se lépe, než v kostele. Pocit radosti, který je spojen s utišením hladu, může pozorné duši být pomocným prostředkem k duchovnímu povznesení. „Hospodin je můj pastýř, nebudu mít nedostatek“. Kdo se takto snaží žít v přítomném okamžiku, dojde časem k radostnému poznám, jak v jeho nitru poznenáhlu vyrůstá smysl a otevřenost pro onu úžasnou symboliku světských věcí. Proč se máme strachovat před problémy nového dne už hned ráno, když se myjeme? Sám Ježíš učinil z očisty, stejně jako z požívání jídla, svátost! Umýváme-li se nebojácně ve studené vodě, můžeme si říkat: „Stvoř mi, Bože, čisté srdce, obnov v mém nitru pevného ducha“ (Ž 51,12). Lůžko je určeno k spánku a není místem, kde bychom znovu prožívali radosti a strasti uplynulého dne. Okamžiky před usnutím jsou velmi drahocenné, a kdo si jich neváží, přichází o mnoho. Usnout znamená uvolnit se, pustit oteže vlastního já. Tedy odevzdání. Komu? Přirozeně Bohu - pro věřícího. „Do tvých rukou, Pane, odevzdávám svého ducha“. „Začíná-li spánek takto“, píše Karel Rahner v jednom článku, „to jest, nejsme-li tak nerozumní, abychom se dali fyziologickým mechanismem přemoci, nýbrž přijmeme-li jej jako zcela lidský úkon, svobodně a s důvěrou, pak je takovéto usínání vlastně spřízněno s vnitřní strukturou modlitby, která přece také spočívá v tom, že se uvolníme od vlastního já a svěříme svou skutečnost řízení Božímu v podobě lásky.“ Současně je takovéto usínání každodenním cvičením v umírání: ve smrti se člověk též

odevzdává, tentokrát však navždycky.

Žij uvědoměle! Kdo se celý den snaží žít uvědoměle, soustředěně, tomu také nečiní potíže usebrat se v modlitbě. Takový člověk, když započne svou modlitbu, má také *skutečně začít*. Flor Hofmann píše: „Mnohé z našich modliteb jsou tak slabé, že se jen vyřinou do písku, je to jako by naše nitro vytékalo všelijakými stružkami naší rozptýlenosti... Jak potom můžeme vstoupit do *pravého* spojení s Nejvyšším, s Čistou Láskou, bez onoho zcela obzvláštního soustředění a odevzdání naší pozornosti a našeho úsilí se Mu přiblížit?" Opravdu, modlitbu započít máme vždycky, avšak nikdy ji opravdu zakončit!

## 2. Problém s neklidnou fantazií

Láskyplná pozornost, která je základem kontemplativní modlitby, je ztěžována kromě roztržitosti často též neklidnou fantazií.

Přírozeně hraje fantazie svou úlohu též v běžné roztržitosti. Bez pomoci fantazie nelze myslet. Zde však jde o něco zcela jiného než o myšlení, a tudíž o rozptýlenost v běžném slova smyslu. Modlíme se, t.j. obracíme svou láskyplnou pozornost k Bohu, toužíme po Bohu bez myšlenek a slov. Fantazie však pracuje na plné obrátky *během* modlitby a přitom modlitbu nepřerušuje. Alespoň tak *může* být.

Terezie z Avily tento jev velmi důkladně popisuje na různých místech svých spisů. „Je žalostné, jaký odpor fantazie klade nyní, když je ponechána sama sobě, a jak se ze všech sil snaží uvést všechno ve zmatek. Pociťuji to jako únavné a hrozné a nezřídka prosím Hospodina, aby mne jí ráčil zbavit, když mě při modlitbě takto ruší. Někdy k Němu promlouvám: Ó můj Bože, kdy nastane čas, aby moje duše zcela a úplně mohla vstoupit v tvou slávu a nebyla již rozpolcená, už nebyla s to uplatňovat vlastní schopnosti? ... Vidím, jak moje duše je vyprahlá touhou, aby všechna její schopnost byla tam, kde se nachází její vyšší polovina. Zároveň si však uvědomuji nemožnost svého přání, cítím, jak naopak paměť a fantazie vyzývají duši k tak tvrdému boji, že se již nemá sílu ubránit ... Protože rozum naprosto nemůže přijmout všechno to, s čím přichází paměť, nedokáže se delší dobu zaměstnávat něčím určitým, nýbrž přeskakuje z jedné věci na druhou. Vidím v tom podobnost s obtížnými a neklidnými nočními můrami, které jen ustavičně přelétají sem a tam. Ano, tato podobnost se mi jeví jako nadměru trefná, neboť i když můry nemají moc působit zlo, je tak rušivé ustavičně, znovu a znovu, ty obrazy vidět před sebou... Nejlepší prostředek, jaký jsem po mnoha letech hledání našla, jsem již popsala, když jsem hovořila o modlitbě pokoje: nedbat o ně stejně jako nedbáme o pošetilce. Nechat fantazii, ať zpracovává své obrazy; pouze Bůh je schopen osvobodit nás od nich, a nakonec se fantazie stejně stane otrokem. Na nás je pouze trpělivě ji snášet, stejně jako v příběhu o Jakubovi a Lee: Bůh dává i nám milost radovat se z

Ráchel" (Vlastní životopis).

Láskyplná pozornost může tedy způsobit rozštěp vědomí, jakýsi druh duchovní schizofrenie. Na jedné straně se vůle oddává té nejmírumilovnější činnosti ze všech, totiž s láskou se zaměřuje na Boha, zatímco zároveň naše nitro je plno změní rušivých obrazů. Tento chaos je však odstupňován. Může se stát, že obrazy jsou jen pouhé mručení v pozadí, a tudíž nám tolik nevadí. Mohou si však počínat velmi hlasitě, a tak hrozí, že odvedou pozornost vůle. Na začátečníka působí tato okolnost velmi rušivě a někteří se obávají, že u nich propuká šílenství. Tak daleko to ovšem nedojde! Připusťme však, že můžeme mít pocit jakéhosi stavu pošetilsti; nejnápadnější je to, že obrazy nemají žádnou souvislost a že láskyplnou pozornost vůči Bohu cítíme jen slabě nebo vůbec ne.

Tereziina rada je velmi důležitá: nemáme se pokoušet dát fantazii volný průběh, jen jí prostě nevěnovat pozornost. Chápeme přece velmi dobře, že tento příval obrazů stejně zůstane stranou naší nejhlubší podstaty, že to je automatický proces, který sice v člověku působí, avšak v jistém smyslu zůstává mimo. Je proto nejlépe nechat obrazy plynout zcela nekontrolované tak, aby se naše vůle k žádnému z nich nepřimkla. Vůle má sloužit Bohu.

### **Obrazy, které slouží pozornosti**

Asi však přece jen existuje způsob, jak lze fantazii, ne-li vyloučit, tedy aspoň do jisté míry ustálit. Můžeme se pokusit uvést fantazii v soulad se zaměřením vůle pomocí velmi prostého obecného obrazu, který má souvislost s láskyplnou pozorností. Takovýto obraz poskytuje fantazii jistou potravu, a tak má fantazie menší sklon ustavičně měnit předmět. Tento obraz může dokonce pozornost podporovat, vyrýt strouhu, kudy láskyplná pozornost může proudit. Proto je nezbytné, aby obraz byl co možná nejasný a povšechný, jinak se vystavujeme nebezpečí, že obraz na sebe soustředí veškerou pozornost místo aby ji svedl do příslušného kanálu. Důležité také je, aby obraz byl po celou dobu modlitby stejný, pokud možno vůbec během delšího období. Zabýváme-li se obrazem delší dobu, vznikne velmi snadno asociace mezi láskyplnou pozorností a obrazem. Jakmile se začneme modlit, vyvstane též obraz.

Jak má takový obraz vypadat? Nejlépe, je-li převzat z oblasti *přírodních živlů*. Ty jsou s naší bytostí spojeny více než předměty zhotovené lidskou rukou, a proto vhodněji vyjadřují náš vztah k Bohu - ten vztah, jaký je pro nás nejbytostnější. Pro svátosti a liturgické rituály volili Ježíš i církev vždy přírodní živly: vodu, víno, oheň, světlo. Kdo čte evangelium pozorně, všimne si, že Ježíš vždy jakoby věci prohlédl skrz naskrz. Ježíš se nespokojí jen s vnější skutečností jevů, nýbrž vidí do hloubky, trojrozměrně. Když samařská žena přijde pro vodu ke studni, myslí Ježíš ihned na vodu, kterou člověk potřebuje, aby nežíznil na věky. Když se všichni dosyta najedli při zázračném nasycení pěti tisíc mužů, dodá Ježíš ihned: „Tento chléb nebyl tím pravým chlebem. Já jsem ten chléb

živý, který sestoupil z nebe." Obvyklý, nejsnáze přístupný význam je pouze významem zeslabeným, nikoli dokonalým, pravým smyslem. „Já jsem světlo světa", praví Ježíš, „já jsem cesta, já jsem vinný kmen, já jsem dobrý pastýř, já jsem dveře ..."

Bůh vložil část své bytosti do všech věcí, aby člověk ve styku s těmito věcmi musel na něj myslet. Pro člověka jasného pohledu to není těžké. Voda, světlo a oheň jsou víc než cokoli jiného vhodné náměty obrazů v modlitbě. O tom podávají bohaté svědectví životopisy svatých a Písmo. Několik příkladů nám snad může dát inspiraci.

Bůh je *oheň*. Oheň není výmyslem lidí, Bůh sám se zjevil v podobě ohně. Mojžíšovi se Hospodin zjevil v plápolajícím ohni uprostřed trnitého keře: keř v ohni hořel, ale nebyl jím stráven. A v den letnic se Duch svatý snesl na apoštoly v podobě jazyků jako z ohně. Můžeme si představit Ducha svatého, jak v podobě ohně proniká do nitra, ponenáhlu je zahřívá a tak přetváří studené, tvrdé srdce. Bůh též může být sluncem, v jehož paprscích se sluníme a povstáváme v nový život: Jsem květinou a pod tvým zrakem rozkvétám, Pane. Bůh je *voda*. Ta je snad nejuvýstižnější ze všech symbolů. Již u Jeremiáše čteme: „Opustili mne, zdroj živých vod" (2, 13). A u Jana slyšíme Ježíše hlasitě volat: „Jestliže kdo žízní, ať přijde ke mně a pije! Kdo věří ve mne, proudy živé vody poplynou z jeho nitra, jak praví Písmo" (7, 37-38). Můžeme z Ježíše pít, jak píše Jan od Kříže v *Duchovní písni*: „Ve vinném sklepě jsem pil z těla svého Milovaného" (strofa 26). Můžeme též stát pod křížem a opíjet se krví, která proudí z otevřeného srdce Ježíšova. Nebo zformovat svou duši do podoby poháru a ten držet pod *vodopádem* proudící lásky Boží: „Prosím tě, abys dal své nekonečné něze vplynout do mé duše" (Terezie od Dítěte Ježíše: Obětování milosrdné lásce). Zde jde pouze o to v modlitbě prosit o otevřenost, prostor, aby Bůh měl možnost být úplně sám sebou, tj. Láskou. Modlitba může zcela prostě spočívat v tom, že pobýváme přímo pod Bohem, jak píše Mistr Eckhart: „Zákon přírody je takový, že voda proudí přímo dolů a naplňuje každý vhodný prostor: co leží výše, nepřijímá nic z toho, co přichází zdola, nýbrž níže položené přijímá z výše položeného. Bůh stojí výš než duše, a proto se řine ustavičný proud z Boha do duše, tok, který nemůže minout svůj cíl. Naopak se velmi snadno může stát, že proud duši mine, ovšem pokud se člověk postaví přímo pod Boha, Boží proud zcela nepochybně zachytí". Můžeme si představit svou duši jako *řeku*, která neustále, klidně a bezpečně plyne směrem k moři. „Recouler en Dieu - proudit nazpět k Bohu", jak říká jeden z mystiků Karmelu. Láskyplná pozornost je ustavičné proudění směrem k Bohu.

A dále: Bůh je *moře*: jsem hnán po moři, tonu, utápím se v něm. „Nekonečná Samota, Nezměrnosti, v které se ztrácím, jako kořist se tobě odevzdávám... Modlím se k tobě: ponoř mě do sebe, naplň mě svou bytostí" (Alžběta od Nejsvětější Trojice). - Ježíš nazývá sám sebe *rovněž pramenem*: „... voda, kterou mu dám já (Ježíšův vlastní život) stane se v něm pramenem, vyvěrajícím k

životu věčnému" (Jan 4, 14). Ignác z Antiochie to vyjadřuje těmito slovy:  
„Kristus je

ve mně živou a mluvící vodou, která mě vybízí v mém nitru: Jdi k Otci!"

Tak se mohu modlit a mít před očima obraz pramene, jenž v mém nitru tryská a strhuje mne svým tokem, mířícím k Otci. Jsem součástí proudu, který míří od Syna k Otci. Jsem účasten života Nejsvětější Trojice ...

## MÉNĚ CITŮ, ZATO VÍCE MÍRU

V této kapitole se chci blíže zabývat všeobecnou atmosférou, ve které dochází ke kontemplativní modlitbě, jak se osvobodit od každého „citu“, jinými slovy jak radikálně akceptovat skutečnost, že pro „smysly“ nastala „noc“.

Meditace se pohybuje na úrovni „myslů“, tj. v oblasti, ve které se odehrává takřka celý život většiny lidí. Kontemplativní modlitba se děje na úrovni „ducha“. To s sebou přináší základní rozdíl co do cíle obou forem modlitby.

Při *meditaci* myslíme na Ježíše a hovoříme s ním, abychom tak vzbudili pocity lásky a pohnuli srdce. Prožíváme-li při meditaci vyprahlost a nepřítomnost citů, jsme zklamáni. Říkáme si: modlitba se mi nedaří, už se vůbec neumím modlit. Láska, kterou zde máme na mysli, je láska emocionální, to jest ta, kterou cítíme jako teplo, radost, požitek, tedy láska toho druhu, jak ji prožíváme v období první zamilovanosti. Nikoli tak, že bychom ji považovali pouze za souhrn citů: již nyní víme, že musíme udělat něco pro Milovaného, že se musíme odpoutat a odumřít sami sobě. Odvahu k tomu nám dává pouze *vědomí*, že náležíme Ježíši. Takový je právě cíl meditace podle Jana od Kříže: „U začátečníků a v jejich cvičeních je základem meditování pomocí diskurzivních metod a fantazie. Na tomto stupni je nutné, aby si duše sama zvolila námět, o kterém chce přemýšlet a meditovat. Dění ve svém nitru musí ovládat sama a mít užitek z toho, čeho může ochutnat a svými smysly zakusit v duchovním světě. Tak živí svou žádost k věcem duchovním, odvyká touze po smyslnu a odumírá všemu světskému“ (Plamen III, 32).

Při *kontemplativní modlitbě* nejde o to vzbudit city. Kontemplativní modlitba probíhá na úrovni hlubší, než jsou city. Na podstatě této modlitby se nemění nic, ať jsme ve svém nitru uchvázeni nebo nejsme. Jdeme-li se koupat, je důležité, aby bylo hezké počasí, je krásné plavat ve vodě, která odráží sluneční světlo, dát se nést vodou a dívat se vzhůru do zářivě modrého nebe. Je-li mlha a obloha je šedivá nebo když prší, tak všechna radost zmizí. Ale navlékne-li si potápěč na sebe oblek a spustí se do vody, pak je úplně jedno, svítí-li slunce, nebo je zamračeno. Jakmile se octne pod vodou, ani neví, zda je nad hladinou hezké, či špatné počasí. Ani liják mu nezabrání v práci. Potápěč se pohybuje na hlubší úrovni, kde na něj nepůsobí žádné změny počasí.

### Dvojitý druh lásky

Cožpak není cílem, abychom v kontemplativní modlitbě dávali růst lásce? Ovšemže ano! Avšak láska, která se tu pěstuje, není láskou emotivní, nýbrž láskou na mnohem hlubší úrovni, je to láska ryzí, která absorbuje celého

člověka. Je to láska, která je mnohem víc než to, čemu říkáme „láska“, tj. je absolutně nesobecká. Již odedávna rozlišujeme mezi „amor concu-piscentiae“ (amor captatif) a „amor benevolentiae“ (amor oblatif), mezi láskou žádostivou a láskou obětující. Láska pouze emotivní je hlavně žádostivá, zmocňuje se toho, koho miluje, neboť jej pokládá za svůj majetek. Hlavní je, že *já* jsem šťasten. Je-li šťasten také ten, koho miluji, je podřadné. Stává se dokonce, že v hloubi své duše, a aniž bych si to chtěl přiznat, mám radost, jestliže předmět mé lásky trpí nebo jej postihlo něco nepříjemného. Můj milovaný potom ve své bezradnosti přijde ke mně, já ho budu moci těšit a vlídnými slovy a laskáním si jej připoutám ještě pevněji k sobě. - V lásce „obětující“, tj. té, která se probouzí v kontemplativní modlitbě a ponenáhlu musí růst, je na prvním místě předmět mé lásky. Jsem-li já sám šťasten, není již tak důležité, hlavně když Milovaný je šťasten. To je láska, kterou vyjadřujeme při mši slovy: „Děkujeme ti Pane za tvou velikou slávu“. Pouze tato láska je láskou pravou, „volonté de promotion“, jak lásku definuje Maurice Nédoncelle: naším přáním je milovaného povýšit, učinit jej krásnějším, lepším, šťastnějším. Taková je láska našeho nebeského Otce: vydává se tak plně Synovi, že Syn je jeho dokonalým obrazem. Taková je láska Ježíšova: vydává se za nás a umírá na kříži, abychom my mohli žít. Příklad lásky žádostivé a majetnické vidíme v matce, která tiskne své dítě k srdci. Objímá dítě vášnivě a křečovitě, činí je jaksi součástí sebe sama. Jinou formu lásky však nacházíme v zobrazení Marie, držící stojícího Ježíška na kolenou: Marie svírá své dítě láskyplně, avšak nechává je volně stát, nepokládá dítě za svůj majetek, nečiní z něj předmět vlastní radosti, nýbrž daruje jej světu. Pravá láska je vždy připravena ztratit, aby milovaný mohl získat, sama sebe umenšuje, aby milovaný mohl růst, sama je ochotna zemřít, aby předmět lásky mohl žít. City v těchto případech nehrají žádnou úlohu. City se mění, proud vydávání sama sebe je však stálý a neměnný. Proud směřuje neustále k moři, za krásného i bouřlivého počasí, ničím se nedá zarazit. Tak se vydává moři, ztrácí se v něm, sám sebe však nachází v mnohem krásnější a svobodnější formě, a tak se sám stal mořem. Voda v řece, která neproudí, není zdravá, řeka se stane špinavou, nehybnou tůň, plnou choroboplodných bakterií a hniloby.

## **A přece touha**

Je tedy náplní kontemplativní modlitby pouze sebeobětování, ale *žádná* touha? Modlitba pozůstává často z planoucí touhy po Bohu, avšak tato touha je úplně jiná než touha po útěše, jak jsme ji prožívali v období meditativním. Kdo má v tomto směru sebemenší zkušenost, okamžitě pozná rozdíl. Dříve jsme degradovali Boha na předmět požitku, nyní se ponenáhlu uvolňuje touha přímo v naší bytosti. Protože Bůh si přeje být předmětem blaženosti člověka, vložil do něj již při stvoření schopnost pohledu směrem k sobě. Tento pohled, tato fundamentální touha, se má možnost projevit, až když umlčíme spoustu malicherných drobných přání. Pak lze uvést ve skutek slova žalmu, tak

oblíbeného v tradici mystiky: *Abyssus abyssum invocat* - Propastná tůň na tůni volá (Ž 42, 8). Toto volání přichází z hloubky a nemá nic společného s láskou „žádostivou“ (*amour captatif*). Žijeme ve sféře „jsoucnosti“ - abychom použili výrazu Gabriela Marcela - a nikoliv ve sféře, kde jde pouze o to „mít“. V této touze po Bohu, která přímo souvisí s naší bytostí, se slučují touha a vydávání sebe sama, naděje a láska, v úžasnou jednotu. Touha po Bohu je zároveň pravou láskou, která chce povýšit Milovaného, neboť tato prázdná volající propast dává Bohu též možnost být zcela sám sebou. Bůh je láska a může žít plně svým vlastním životem pouze tak, že sám sebe sděluje a daruje. Jediné, co člověk může Bohu nabídnout, je vlastní vnitřní prostor, jež nemůže naplnit nic stvořeného. V tom spočívá lidská láska k Bohu: být plně receptivní pro *jeho* lásku. Svatá Terezie od Dítěte Ježíše tento poznatek vyjádřila přesně „jako trefit hřebík na hlavičku“ (o tom se můžeme přesvědčit na jejím obětování se milosrdné lásce), a tím že žila podle tohoto teologicky zcela správného názoru, se stala během velmi krátké doby světicí.

### **Síla, která nás táhne z úrovně smyslů**

Bůh pracuje v hloubi. Na úrovni citů ho nenajdeme. Proto ho tam také už nehledejme. Není to ovšem lehké. Oblast smyslů a citů dosud nevymizela, naopak se stále hlásí se svými požadavky. Z hloubi, kde působí Bůh, kde ho také stále hledáme a neúnavně se snažíme plout mu vstříc, nás to pořád žene vzhůru. Jsme přece bytostmi, které jsou vyzbrojeny smysly. Ale jakmile vyplujeme nahoru na povrch, cítíme opět prázdno a suchopár. Křečovitě se snažíme najít na této úrovni Boha, pokusit se ochutnat kapku sladkosti, ucítit trochu tepla. Pak trpce naříkáme, že se nám tyto pokusy nezdařily. A ony se věru nemohou zdařit. Těmito řádky jsem se snažil popsat velmi konkrétní situaci. Kdo se pravidelně věnuje vnitřní modlitbě, toto všechno zná z každodenní zkušenosti. Jak často se stává, že dlíme na modlitbách dočista bezmocní, před sebou zeď neschopnosti a temna, se srdcem jako z kamene, a nedokážeme pronést ani jediné slovo lásky, které by nám opravdu tanulo na mysli. Co dělat? Můžeme naříkat, můžeme se v potu tváře pokoušet jaksi uchopit Boha násilím, ve svém nitru ronit slzy v bezmocném vzteku. Jenže je ještě jiná cesta: tuto bezmoc s klidem akceptovat, nevysilovat se pokusy ji přemoci, netruchlit nad ní, nýbrž zcela prostě se k ní obrátit zády a vyjít z ní tak, že budeme žít na hlubší úrovni, kde se cele odevzdáme Bohu, bez ohledu na to, co cítíme, či necítíme. Pak se může stát, že nás zaplaví nesmírný klid, hluboký mír. Opět jsme našli Boha, stranou všech citů, mnohem hlubším a především trvalejším způsobem. Možná se nás přitom zmocní pocit: Aha, teď jsem na to přišel! A skutečně to je velký objev. Nebuďme však příliš domýšliví, na této cestě je málo věcí, kterým se naučíme jednou provždy. Každý den si všechno musíme dobývat znovu. Je možné, že tento ústup (při kterém se v nějakém pomyslném výtahu snášíme do hlubší vrstvy, takže lomoz - útěcha či vyprahlost - odumře již na povrchu) se nám pro

dnešek zdaří, nazítří však nebudeme mít ani pomyšlení na to se o něj pokoušet, anebo se pokusíme, ale nadarmo. Je zapotřebí měsíců a možná i let k tomu, než si doopravdy zvykneme žít na této hlubší úrovni v modlitbě i mimo čas modlitby. Z psychologie procesu učení známe, že po prvním období zanícení, kdy se nám všechno daří, následuje období sestupu, naše výsledky jsou již méně dobré a my cítíme nechuť a zklamání. Techniku učebního procesu zvládne pouze ten, kdo toto stádium překoná.

Velmi nám může pomoci správný a jasný vhled. Karl Jaspers říká, že všude ve stvoření můžeme nalézt šifry, tajná znamení, hovořící o transcendentnu. Člověk musí tato znamení dešifrovat. Za jednu z obzvláště cenných šifer pokládá Karl Jaspers nezdár. Ten staví člověka před volbu: buď si budeš zoufat, nebo přijmeš. Zoufalství nemůže vést k ničemu jinému než k naprostému zániku, zato přijetím se šifra, tj. nezdár, jaksi prosvítí a tak můžeme zakusit transcendentno novým a nečekaným způsobem. Rovněž nezdár v emotivní modlitbě je šifrou. Nikdo neprohlédl tuto zkušenost tak jasně jako Jan od Kříže. Ze se všechn ten dobrý, příjemný život na úrovni smyslů zhroutil, je znamením, že se blíží čas, kdy poznáme Boha v celé jeho hloubce. Proto se nad tímto nezdarem nermuťme, nýbrž radujme. A tak tu vyprahlost milujme, přijměme ji a Bohu za ni děkujme.

Kdo rázně skoncuje s hledáním útěchy, sotva pocítí nějakou vyprahlost. Pro toho, kdo si nepřeje nějaké „city“, ztratí vyprahlost jméno. Dívka, která se chce vdát, je zklamaná a rozmrzelá, kdykoli se jí nepodaří upoutat pozornost nějakého chlapce. Jestliže však jednoho šťastného dne pustí z hlavy myšlenku na sňatek a rozhodne se zasvětit celý život Ježíši, pak již nebude zklamaná, když chlapci kolem ní projdou bez povšimnutí. Je ráda, že ji muži nechají na pokoji, samotnou s jejím Milovaným. A tak je tomu také v tomto období s city: musíme je rázně odmítnout a v čisté víře se obrátit k Bohu jako k svému jedinému cíli. Pak už nám nepřítomnost citů nepůsobí soužení.

Dóm Chapman píše v jednom dopise: „Říkáš: 'Pocit, že jsem hnán ve tmě kupředu a nevím kam, je posléze těžkou zkouškou'. Budiž, ale prožíváš to tak jenom proto, že čekáš něco jiného. Naopak, nemělo by existovat nic, co by tě těšilo víc, na hlubší úrovni, než že jsi veden vpřed a přitom nevíš kam. Vše, co potřebuješ, je trpělivost, důvěra, víra, a to ti On všechno dává ... Je to tak prosté, že to prostší už nemůže být.“

### **Prostředek proti uspěchanosti**

Velká část našeho utrpení pochází z toho, že klademe odpor. Je zcela ohromující, jaká změna může nastat u nemocného člověka, který se smířil se skutečností, že zemře. Tak je tomu také v kontemplativní modlitbě. Bojujeme-li proti vyprahlosti, je modlitba nesmírně únavná. Modlitba by zdravého člověka neměla unavovat. Modlitba je naopak odpočinek, mír, osvěžení. Tak jako tělo po spánku je i duch po modlitbě odpočinutý, občerstvený, zotavený. Modlitbou se

uklidníme. Starosti, úzkost, uspěchanost nám samy od sebe spadnou z ramen. A i když starosti nezmizí úplně, pohlížíme na ně alespoň z většího odstupu, klidněji, objektivněji a tolik se jimi nezabýváme. Proto může vytrvalé cvičení v kontemplativní modlitbě uklidnit i jinak velmi nervózní lidi, jen když nezapomenou, že jedinou námahu, kterou mají vynakládat, je úsilí zůstat klidný, setrvat v míru. Toto je však námaha v *negativním* slova smyslu: má nás přivést k tomu, abychom přestali myslet a pracovat. Účelem je nikoli své síly *napínat*, nýbrž je *vypínat*. Z takové modlitby nás tudíž nikdy nemusí bolet hlava. Dělat povyk dovedeme, avšak ticho - to „dělat“ nedokážeme, pouze je můžeme vytvářet tím, že povyk potlačíme anebo mu aspoň nedopřáváme sluchu. Není dobré příliš bažit po tom si stále uvědomovat Boha, nicméně se máme snažit nevěnovat pozornost všemu ostatnímu.

### **Modlit se mohu vždycky**

Nepochybně se pokaždé nepodaří dosáhnout hlubokého vnitřního klidu. Modlitba je závislá na tolika faktorech: na počasí, trávení, spánku, druhu práce, věrnosti svým úkolům, a pak ovšem na milosti Boží, která má svůj podíl na všech těchto faktorech. Může se stát, že modlitba nepozůstává z ničeho jiného než z ustavičného střídání mezi rozptýleností a pokusů se z rozptýlenosti vymanit. Co v tomto případě dělat? Nic jiného než *trpělivě*, znovu a znovu se navracet k Bohu, padesát či stokrát během chvíle modlitby. Co může být lepší než pokaždé si zvolit Boha před vším ostatním? Při takové modlitbě třeba nedocílíme hluboké usebrání a koncem modlitby možná cítíme sami se sebou krajní nespokojenost, ale co na tom! Modlíme se kvůli sobě samým či kvůli Bohu? Naším přáním nemá být modlit se podle předem stanoveného vzoru, nýbrž modlit se máme tak, jak v přítomném okamžiku dovedeme. Stížnost, kterou často slýcháme: „Já už se nedovedu modlit“ nemá žádný skutečný podklad. Proč něco takového říkáme? Protože bychom se chtěli modlit určitým způsobem, avšak takovým, jaký po nás právě teď Bůh nevyžaduje. Chtěli bychom vzlétnout do větší výšky, než kam nás křídla donesou. Modlitba, o níž sníme, se v přítomném okamžiku vznáší pro nás příliš vysoko. Uznat svou neschopnost se modlit a smířit se s tím, je v dané chvíli nejlepším způsobem, jak se modlit. Musíme se spokojit s tím, že se necítíme spokojeni. Kdo se toto naučil, naučil se správně se modlit a také se umí modlit *vždycky*.

### **Rostoucí mír**

Kdo věrně a každý den začíná znovu, prožívá často pocit hlubokého, velmi hlubokého míru. Táhne nás to do nitra, k základům našeho bytí. Někdy je to tak, jako by se před námi otevřely dveře přímo do naší duše, a nám je dovoleno vstoupit do země dosud nepoznaného ticha, země nám nekonečně cizí, avšak přesto nekonečně známé. Podle ovoce se pozná strom. Přeneseme-li něco z

tohoto ticha do své každodenní práce, dokážeme-li si vytvořit větší odstup k různým jevům, chráníme-li své nitro víc a víc před rušivými momenty a především jsme-li vlídnější vůči svému okolí, pak si můžeme být jisti, že je to dílo Boží.

Lucie Christine (1844 -1908), francouzská mystická a matka pěti dětí) píše ve svém deníku: „Po čase setrvání v této klidné modlitbě prosté přítomnosti, modlitbě která není ničím jiným než jistotou: 'Bůh je zde, já sedím u jeho nohou, a Bůh proniká mou duší', Ježíš mi v duchu ukázal nebeskou bář a beze slov ke mně takto promluvil: 'Vidíš, jak slunce i hvězdy stále vyzařují stejné množství světla, zůstávají věrné svým vnitřním zákonům vzdor všem událostem a změnám na zemi; tak i tvoje duše v nebeské kontemplaci bude povýšena nad neklid a změny vnějšího života'. Když jsem šla ulicí dál a myslela na Ježíšova slova, řekla jsem mu: 'Ale Ježíši, vždyť i nebe je někdy také velice temné?' - 'To jsou jen mraky' - zněla odpověď- 'které plují mezi nebem a zemí. Slunce a hvězdy jsou nad nimi stále stejné.'"

V kontemplativní modlitbě vskutku najdeme jistotu a klid, a můžeme je předávat jiným a skutečně je předáváme, vědomě či nevědomky. Aby se tak stalo, je však nutné, abychom se *hodně* modlili. Čím více se modlíme, tím lepšího výsledku dosáhneme. Musíme se ovšem snažit pro tuto modlitbu si najít čas, odsunout méně důležité věci stranou, leccos obětovat, zdánlivě „ztrácet“ čas. Ve skutečnosti však čas získáváme, a to je zcela přirozené, protože se naučíme udělat víc za kratší dobu. Mnohem více vydáváme sami sebe, i ve své všední práci, netápeme, nesníme, neztrácíme čas planým mluvením. Jsme zcela přítomni.

## ODPOVĚĎ NA NĚKTERÉ OTÁZKY

Zde chci zodpovědět některé otázky, které se často vyskytují v souvislosti s modlitbou.

### Příprava k modlitbě

Když jsme dospěli k velmi prosté formě kontemplativní modlitby, má ještě nějaký význam k modlitbě se připravovat, např. číst něco, co nám může sloužit jako téma pro pospolitost s Bohem? Zde musíme rozlišovat mezi dvěma zcela rozdílnými věcmi. Číst duchovní literaturu, abychom si opatřili téma k meditaci, ztratilo teď význam, protože kdo nemedituje, nepotřebuje námět k meditaci. Na druhé straně může být užitečné číst před modlitbou anebo na jejím začátku, neboť to přispívá k vnitřnímu usebrání. Čtení nám pomáhá zbavit se starostí a práce, která nás jinak drží v osidlech.

Stává se velmi často, že čtený text nám nic neříká, nedokážeme k němu soustředit myšlenky, nudí nás, jsme k němu lhostejní. Možná je místo toho účelnějším a zároveň snazším prostředkem Ježíšova modlitba. Ostatně není Ježíšova modlitba ani tak metodou modlení, aspoň ne takovou, v jaké bychom se stále zdokonalovali, jako spíš prostředkem, jak v nekratší možné době dosáhnout co nejlepšího soustředění. Pomalé opakování krátké, avšak nanejvýš obsažné modlitby: „Pane Ježíši Kriste, smiluj se nade mnou“, případně vyslovované ve stejném rytmu jako dýchání, je výborným koncentrujícím prostředkem, jak přivést uštvaneho, na vnější věci orientovaného člověka ke klidu a soustředění. Tato metoda je již sama o sobě modlitbou, navíc modlitbou velmi intenzívní, a proto ji můžeme používat na začátku vnitřní modlitby, pakliže jsme neměli kdy připravit se jiným způsobem. Dopomohla-li nám tato modlitba k soustředění, pak všeobecně vzato není radno v ní pokračovat. Pravím „všeobecně vzato“, protože se vždy vystavujeme nebezpečí, že v tak citlivém světě modlitby začneme vytvářet předpisy. Terezie z Avily vypráví o řádové sestře, která si stěžovala, že se nedovede modlit jinak, než ústní modlitby, která však přesto dosáhla dokonalé kontemplace. V domě našeho otce je mnoho příbytků. Je známou skutečností, že mezi mnichy na hoře Athosů, jejichž životním dílem je neustále cvičení v Ježíšově modlitbě, se vždycky našlo mnoho mystiků, a je tomu tak podnes. Kdo se však zdokonaluje v modlitbě ve stopách Jana od Kříže a dá se formovat jeho příkladem, nepochybně mu bude na překážku Ježíšovu modlitbu ustavičně opakovat. A to bude rovněž vážnou závadou tomu, kdo překročil stádium diskurzivní modlitby, leda by používal Ježíšovy modlitby jako přípravy k jiné modlitbě. Ustavičné opakování této modlitby je totiž určitou formou vlastní činnosti, která ruší konání Boží v člověku.

## **K čemu stále ještě pevné modlitební doby?**

Mohou nastat období, kdy se nám tato kontemplativní modlitba tak „daří“ a kdy se dokážeme usebrat s takovou lehkostí, že celý den je takřka nepřetržitou modlitbou. Žijeme v atmosféře modlitby. A tu nás může někdy napadnout myšlenka, že už snad nemusíme nadále tak přísně doby modliteb dodržovat. Vždyť se přece modlíme ustavičně. Stanovit přesné doby modliteb je možná dobré pro začátečníky - zdá se nám -a kdo má už ducha modlitby v sobě, nemusí se přece vázat ustanoveními a předpisy. Bez Boha již být nemůžeme, myslíme na něj automaticky. Proč se tedy nějak zvlášť namáhat a z donucení přerušovat možná naléhavou práci kvůli chvíli modlitby, tím spíš, že se nám často lépe modlí při práci nebo na ulici než v kostele? V takovýchto úvahách tkví ovšem zrnko pravdy. Máme-li ducha modlitby v sobě, mizí hranice mezi hodinami modlitby a prací, všechno je jediná modlitba. Lze však někdy tvrdit, že ducha modlitby v sobě máme „napevno“? Pokud jsme teprve na cestě, nikdy nemůžeme spoléhat, že jsme definitivně vyzbrojeni. Ducha modlitby nikdy nemáme v kapse jako majetek, s nímž můžeme volně disponovat. V kapse můžeme mít propisovačku a psát s ní, když je potřeba. Tak tomu však nikdy není s vírou, láskou, pokorou, mírnou myslí ... A rovněž ne s duchem modlitby. Modlíci se člověk sní o trvalém sjednocení s Ježíšem, kde se všechno děje v atmosféře tepla a bezpečí, protože cokoli dělá, činí tak s Ježíšem, v Ježíši a z Ježíše. Tento sen není pošetilý. Zcela přetvořený člověk skutečně prožívá Ježíše jako zdroj všeho svého konání. Takovéto trvalé spojení je však výsledkem dlouhých let samoty a temné noci. Modlitba nám není dána jako majetek, je nám pouze propůjčena a my nikdy nevíme předem, kdy ji dostaneme a na jak dlouho. Dnes je Bůh s námi a my máme pocit, že se vznášíme vysoko v oblacích, ale co bude, až se zítra ráno probudíme? Možná, že po něm zítra budeme jen toužebně vzdychat, trpce ho postrádat. A třeba to bude ještě horší, neboť stesk je důsledkem určité formy vlastnictví, touha je dalším viditelným projevem lásky a též skutečnosti, že Bůh nás k sobě přitahuje. Není však nemožné, že zítra nebude po nějaké touze ani památky a my budeme mít jen pocit lhostejnosti, mrzutosti. Tak to vypadá, když je Bůh nepřítomen. Proto je naivní domnívat se, že pevně stanovené doby modliteb jsou zbytečné. Jestliže ve stavu blaženosti a duchovní naplněnosti upustíme od dřívějšího zvyku vyhradit si přesný čas na modlitbu, je zde nebezpečí, že v období, kdy nás modlitba již neláká, nebudeme mít chuť začít zase od začátku. Pevný zvyk je mocnou silou pro nás, vrtkavé lidi. Přerušíme-li zvyk, musíme pak pro každý úkol vynaložit obzvláště velké množství energie. A musíme vycházet z toho, že tuto energii v sobě často ani nesebereme.

Dále nás zkušenost učí, že chceme-li se něčemu důkladně naučit, musíme na to vynaložit čas. Nikdo se nestane dobrým klavíristou, nevěnuje-li několik hodin týdně intenzivnímu cvičení. Na to můžeme ovšem namítnout: v modlitbě je to

něco jiného, modlit se můžeme při práci, na ulici, cestou vlakem ... ale chodit po ulici s klavírem nelze. Budiž. Ale kdo nemá pevně stanovenou dobu modlitby, nepochybně se brzo přestane modlit i na ulici nebo při práci. Jiný příměr, který více přibližuje podstatu modlitby je ten, že modlitba je duchovním dýcháním: někdo má špatný zvyk dýchat ústy a teď se chce naučit dýchat nosem. Dýchat musíme ustavičně, chtě nechtě, a máme tudíž možnost cvičit se celý den. Řekneme si tedy: od nynějška budu dýchat nosem, a kdykoli se přistihnu, že dýchám ústy, začnu hned dýchat nosem ... To zní velmi dobře. Ale po třech dnech už na dýchání vůbec nemyslíme. Nějakého zlepšení nedocílíme, jestliže si po určitou dobu každý den nevyhradíme několik minut k cvičení. Přitom je důležité, aby se nám během dne několikrát dostavil nepříjemný pocit - signál, který nás upozorňuje, že dýcháme chybným způsobem. Až když se nám dýchání nosem stalo druhou přirozeností, můžeme s cvičením přestat. Pokud však jde o modlitbu, platí výše uvedené pravidlo až na konci cesty.

Život předpokládá rytmus, tj. střídání silnějších a slabších podnětů. V melodii, kde všechny tóny jsou stejně silné či stejně slabé, není „život“. Intenzivní podněty způsobují, že je člověk přetížený, tlumivé popudy ho ukolébávají k spánku. Kdo chce jen ustavičně sedět v klidu, pohroužen v modlitbu, je přepjatý; kdo se chce modlit pouze při práci, upadne duchovně do spánku a nakonec se nemodlí vůbec. Období útlumu dosáhnou svého oprávnění pouze tehdy, staví-li na podnětech vzruchu.

### **Jak si počínat při práci**

Protože kontemplativní modlitba vyžaduje od člověka stále větší stupeň pasivity, může se snadno stát, že člověk bude i ve své práci mít sklon k menší aktivitě a energičnosti. A to tím spíš, že cíl naší práce, hodnoty, na něž vynakládáme své síly, často podstatně ztrácejí na svém významu právě díky kontaktu s Bohem. Romano Guardini píše: „Tento zážitek (mystické modlitby) může však přinést s sebou obtíže, někdy velmi nepříjemné povahy. Tak se může stát, že věci, které jsme doposud pokládali za důležité, najednou ztratí význam, lidé se zdají podivně vzdálení, život je *prázdný* a my se mu nedokážeme přizpůsobit, cítíme se nuceni něco dělat, ale nevíme co ...“ Vezměme si jako příklad studenta na univerzitě, který najednou objeví modlitbu a je uchvácen Bohem. Studia, která předtím budila zanícení, se teď zdají nudná a bezvýznamná. Ustavičně se vrací otázka: „Quid hoc ad aeternitatem? - Jaký užitek mi to přináší pro věčnost?“ (Johannes Berchmans). Je přirozeně možné, že někdo, kdo je uchvácen Bohem, se cítí nucen změnit svou životní dráhu, že student opustí univerzitu a stane se knězem či vstoupí do kláštera. Ale tím se problému nezbaví. Neboť při teologických studiích se musí učit, co řekl Aristoteles a Sartre, a možná se v klášteře stane učitelem či ekonomem. Skutečnost, že v této situaci ztrácíme přirozený zájem o každodenní činnost všedního života, je tedy milostí a zároveň

pokusením. *Milostí* proto, že - jak již bylo řečeno v dřívější kapitole, kde jsem hovořil o prvním znamení - toto rozpoložení je výrazem rostoucího a zcela autentického osvobození, emancipace, která není vynucená ani křečovitě vyvolaná zvenčí. Toto osvobození vyrůstá z nitra člověka, je zcela prostě důsledkem, že Bůh uchvátil srdce člověka. Zároveň je to však i *pokusení*. Když teď práce ztratila svůj půvab a navíc nám nezdá se připadá zcela neúčelná, jsme jen s krajním sebezapřením s to projevít o ni zájem. Tím spíše, jsme-li již od „přírody“ trochu stranou, nepřiliš aktivní, pomalí a rádi zasnění, a tu se snadno poddáme své náklonnosti k pasivitě pod rouškou průpovědi „Jaký užitek mi to přináší pro věčnost?“. Místo abychom svědomitě pracovali, budeme možná mít sklon pěstovat si určitý pocit bolesti, stesk po Bohu. Co bychom si však pomysleli o muži, který by se každé ráno před odchodem do práce se vzlykáním loučil se svou ženou a v kanceláři by vzdychal a přeléval slzy, protože od ní musel odejít? Ani jeho manželka by z toho neměla radost. Láska předpokládá vždycky oba momenty, kontemplativní a aktivní, touhu být spolu s milovaným, ale také pro něj pracovat. Marie a Marta musí vždy kráčet ruku v ruce, jak ve společenství církve (kontemplativní i aktivní řády), tak i v životě každého jednotlivého křesťana.

Dom Chapman také naprosto správně píše: „Všimněme si, že tato modlitba třeba s sebou přináší určitou duchovní pasivitu, která vyvolává dojem, že se nemusíme nijak namáhat, protože Bůh se o všechno postará; ale to nás nesmí v žádném případě svést k pasivitě v jiných oblastech. Musíš naopak být ve všem svém konání tím energičtější.“ Životy světců jakož i velkých mystiků dokazují v bohaté míře, že modlitba neumenšuje schopnost k výkonu, naopak ji až nepochopitelně zvyšuje.

Umění života je modlit se a pracovat tak, aby modlitba napomáhala práci a práce modlitbě. Jak se máme modlit, o tom jsem toho již napsal dost. Teď bych jen chtěl říci několik slov, jak máme správně pracovat.

„Oddávejme se“ své práci bez obav, avšak v práci se „neutápějme“. To už pak nejsme pánem své práce, nýbrž práce se stane pánem či spíše diktátorem, který člověka tyranizuje, štvě, až onemocní. Znamením toho je stres, napětí, které vede k tomu, že člověk je nakonec přepracovaný. Práce nás pronásleduje i ve spánku. Znamením správného postoje k práci je klid, který se projevuje v celém těle. Můžeme to poznat podle toho, že držení těla i jeho pohyby jsou uvolněné. Stala-li se nám práce diktátorem, nemůžeme ji přerušit nebo skončit, kdy sami chceme. Avšak ten, kdo se práci odevzdává a přitom se v ní neutápí, může ji opustit. Jako v mnohém jiném, jde i zde o to, umět si vytvořit odstup, neboť v tom spočívá jeho důstojnost, tím ovládá věci a je králem stvoření.

V běžném životě to bývá tak, že když se nějakou prací zabýváme, noříme se do ní stále víc. Není však dobré čekat, až nás úplně pohltní. Tu a tam si musíme dopřát času, tím se navrátit sami k sobě a znovu získat správný poměr k práci.

Toto máme dělat co nejintenzivněji. Ve vší rychlosti jen vyslat „střelnou modlitbu“ v tomto případě mnoho nepomůže. Musíme si dopřát několik minut, abychom si obnovili vnitřní klid, byli zcela sebou samými, svobodní, otevření a k dispozici Bohu. Proto není nutné cokoli říkat, nebo si i myslet. Často je nejlepší vůbec nemyslet. Práce žene člověka vzhůru k povrchu, k sféře toho lidského malého „já“ (k úrovni „smyslů“), až je nakonec přerušeno veškeré spojení s hloubkou. V okamžicích vnitřního usebrání se opět ponoříme do hloubi, znovu se pokoušíme žít z vnitřku toho hlubšího „já“, jež je zakotveno v Bohu, a které musí být zdrojem všeho našeho konání. Pak se můžeme k práci vrátit, musíme však dbát, aby náš kontakt s hloubkou nebyl přerušen. Jakoby v nitru člověka byl pramen, který bez ustání dává tryskat síle a energii vzhůru k povrchu. Naše práce musí vyplývat z hloubi. Nemáme horečně hrabat v povrchové vrstvě, nýbrž zavrtávat se až k prameni v našem nitru, proud osvobodit a dát mu volně tryskat vzhůru na světlo. Pak nás nikdy nemůže přepadnout pocit, nikoli neobvyklý, jaký mívá člověk, když skončí svou denní práci: „Já jsem dočista prázdný“. Práce *nemusí* vyhledat naše nitro. Pramen v našem nitru je nevyčerpatelný; čím bohatěji tryská, tím je čistší.

Práce, kterou vykonáváme, je skoro vždycky *pro druhého*, a tak tomu má být v co největší míře. Práce v domácnosti, ve škole, ve zdravotnictví, šití, v kanceláři, slouží vždy tak či onak našim bližním. Je důležité být si toho vědom a snažit se vykonávat svou práci skutečně dobře, s láskou a s přáním být užitečný. Vždyť tu je nebezpečí, že lidé žijící vnitřním životem se soustředí jen sami na sebe, budou pokládat svůj duchovní život za nanejvýš důležitý a přitom zapomenou na svého bližního. Práce je možnost, kterou nám Boží prozřetelnost dává každý den, abychom důrazně a cílevědomě šli vstříc svému bližnímu a vydali sami sebe. Při tiché modlitbě nemusí být přítomen nikdo jiný než Bůh a já, avšak v práci nasazují síly pro své bratry a sestry. V obou případech jde o to vydat sám sebe, v obou případech odumírá naše malé „já“. Proto nám nečiní potíže navrátit se po skončené práci k modlitbě, pakliže jsme pracovali správným způsobem.

Ponenáhlu, podle míry naší oddanosti a především podle míry Boží milosti, jež čím dál víc formuje naše srdce, se stanou hranice mezi modlitbou a prací méně ostré. Náš život je mnohem ucelenější a prostší. Různé úkoly, které každý den musíme plnit, podpírá a usnadňuje všudypřítomný spodní proud, stálá vnitřní intence, trvalé vědomí existence pramene, který vyvěrá z hloubky, jemné nutkání, které nás vede k tomu, abychom vyšli sami ze sebe a neustále se vydávali. Práce už pak není výsledkem vlastního rozhodnutí či vlastní iniciativy, nýbrž je pozorným nasloucháním hlasu zevnitř. Naše jednání se pak vyznačuje velkým klidem, nepočínáme si překotně, ani s křečovitým napětím, nýbrž dovedeme vyčkat pravého okamžiku, až uzraje čas. Takto je pak výsledek našeho konání mnohem zralejší jako ovoce sklizené ze zdravého stromu. Pak můžeme odložit stranou přehnané plánování a starosti. Co jsou to vlastně „starosti“? Zpravidla jsou to pokusy, plné obav a nejistoty, vidět do budoucnosti,

neutralizovat všechna nebezpečí, odstranit možnosti neúspěchu. My však nyní máme pevný bod, neboť spočíváme v Bohu. Získali jsme rovněž protilek proti malomyslnosti, který nám dovoluje bez obav riskovat, již se nebojíme, co si lidé o nás budou myslet, a je nám to lhostejné, „ztratíme-li na důstojnosti“.

*Hospodin je světlo mé a moje spása,  
koho bych se bál? Když se na mě vrhnou zlovolníci,  
mé srdce nepocítí bázeň,  
kdyby proti mně i bitva vzplála,  
přece budu klidně doufat!  
(Ž 27,1 3)*