

6. ÚNORA

Účelem meditace je dosáhnout svého vlastního středu. V mnoha tradicích se o meditaci hovoří jako o cestě – pouť do vlastního středu člověka, do jeho srdce, kde se pak člověk učí zůstat bdělý, živý a klidný. Slovo *religio* znamená „znovu spojit“, být „znovu svázán“ se svým vlastním středem. Význam meditace tkví v přímém poznání, že existuje jen jeden střed a že životní úkol nás všech spočívá v nalezení svého zdroje a smyslu tím, že objevíme tento jeden střed a žijeme z něj.

Dle mého názoru musíme pochopit, že návrat do vlastního středu, jeho nalezení, je základním životním úkolem a odpovědností každého člověka, má-li být jeho život plně lidský. A právě v meditaci, díky její disciplíně, sami objevíte, že být sjednocen se svým středem znamená být sjednocen s každým středem.

Skutečně duchovní muž či žena žijí v harmonii, jsou to lidé, kteří v sobě objevili a prožívají harmonii s veškerým stvořením a s Bohem. V meditaci poznáváme, že být ve svém středu znamená být v Bohu. Toto není jen velké učení všech východních náboženství, ale také základní náhled křesťanství. Slovy Ježíše: „Království Boží je ve vás.“²¹ A království Boží je podle Ježíšova učení zkušenost, zkušenost Boží moci, zkušenost základní energie vesmíru. A chápeme, jak nás opět učí Ježíš, že tato základní síla, s níž můžeme prožívat svůj život skutečně v plnosti, je láska.

Okamžik Krista (Moment of Christ)

²¹ L 17,21. (V souladu s anglickým textem přeloženo dle Bible české v překladu J. L. Sýkory z roku 1922; zřejmě častější variantou překladu tohoto biblického místa je „mezi vámi“. Pozn. překl.)

7. ÚNORA

Myslím, že jeden z konceptů, které nám mohou pomoci pochopit absolutní hodnotu vyslovování mantry, absolutní povahu zkušenosti meditace, je koncept předurčení. Modlitbu bychom mohli patrně popsat jako stav poslušné lásky. Stav, ve kterém jsme plně k dispozici Bohu, nic nechceme, nic neplánujeme, ale jednoduše se nastavíme plnosti Jeho obdarování, Jeho daru života, našeho vlastního jedinečného stvoření. Každý z nás je stvořen s jedinečným předurčením, pro jedinečné naplnění v Bohu. A náš jediný úkol v životě je být zcela otevřen tomuto předurčení. Jinými slovy náš úkol je žít z Boží síly, žít uvnitř Božího plánu a hrát svou roli v něm naplno a velkoryse. Patrně již meditujete dost dlouho nato, abyste věděli, že modlitba má jen málo co společného s prosbami o to či ono. Modlitba je něco mnohem prostšího. Je to stav jednoty s Bohem.

Klid je cesta ke kořenům a k naplnění úkolu, jenž stojí před každým z nás, totiž k zakořenění ve svém pravém já. Jinými slovy: jde o úkol být zcela otevřený daru své vlastní existence. Klid nám pomáhá být zakořenění uvnitř daru, který Bůh vložil do naší bytosti, čemuž se učíme tím, že setráváme klidní a tiší na jednom místě. Dosáhnout svého pravého já znamená přijít k Bohu. V meditaci objevíte vzájemnou harmonii, jež panuje mezi Bohem a námi. Když zakořeníme sami v sobě, budeme pevně ukotveni na svém pravém místě v rámci stvoření, a v důsledku toho zakořeníme v Bohu. Sv. Pavel nám neustále připomíná, že výzvou a úkolem našeho života je stát se „zakořeněným v Kristu“,²² jenž přebývá v našich srdcích. Proto musíme zakořenit ve svém vlastním srdci. Vnější mlčení a klid jsou účinným znamením vnitřního klidu a ticha vnitřního ukotvení, vnitřní zakořeněnosti.

Cesta nevědění (The Way of Unknowing)

²² Ef 3,17.

8. ÚNORA

Jednu z věcí, v nichž je třeba mít jasno, představuje fakt, že meditace – tato snaha o nalezení moudrosti a lásky – musí probíhat zcela obyčejně, přirozeně. Meditace se musí stát součástí běžné struktury našeho každodenního života. Musíme se naučit vidět, že celek života je protínán paprskem božského, nachází se v harmonii s božským. Musíme také pochopit, že jsme stvořeni pro vstup do této božské harmonie, harmonie s Bohem. Nejde nám o to obohatit svůj život o trochu duchovnosti. Duchovní cesta, nepřetržitě pozvání k duchovnímu životu, znamená neustálé stavění svého života, sebe sama, do ohniska nejvyšší pravdy, absolutního dobra. Nikoliv ve smyslu osobní důležitosti nebo zistnosti, ale velice prostým a dětským způsobem. Činíme tak s pomocí pozornosti a bdělosti vůči tomu, který nás miluje.

Abychom byli schopni naplnit velké životní úkoly, musíme se učit věrnosti v těch prostých a skromných. Meditace je velmi prostá a pokorná cesta, která nás připravuje na toto nasměrování vlastního života k božskému středu. Náš život je sycen duchovní mízou, energií vyrůstající ze zdroje všeho bytí. Každý z nás obdržel pozvání, aby objevil, kým skutečně je, objevil své určení, překročil omezení svého odděleného já a byl sjednocen s oním Jediným, který je všechno ve všem.²³ V tomto sebe-překročení sami sebe nalezneme a objevíme vlastní neomezenou schopnost vývoje, svobody, lásky.

Srdce stvoření (The Heart of Creation)

²³ Jedná se o odkaz na 1K 15,28. (Pozn. red.)

9. ÚNORA

Když začínáme meditovat, většinou řešíme otázku: „Co od toho mám čekat?“ Co bychom měli čekat, že se stane? Přístupovat k meditaci tímto způsobem je ale jako dýchat a ptát se „co se stane, když budu dýchat?“ Když dýcháte, děje se to, že žijete. Každý nádech a výdech vám dává životní sílu. S meditací je to velmi podobné. Nestane se nic dramatického, jen to, že váš duch bude dýchat. Získáte vitalitu ducha, která bude velmi podobná té, jíž se těší vaše tělo v důsledku vašeho dýchání.

Pro nás je ale velmi těžké přístupovat k meditaci bez očekávání nějakého návratu vloženého úsilí. Jako západní lidé přemýšlíme v pojmech výrobní linky a posuzujeme věci z hlediska zisku a ztráty. Když nám někdo řekne, abychom půl hodiny ráno a večer meditovali, připadá nám to jako velká investice času a úsilí a chceme vědět, co nám to vynes. Meditaci však nelze takto redukovat na spotřební zboží a duchovní tradice není supermarket, kam chodíme nakupovat, nebo burza, kde bychom mohli spekulovat.

Jelikož přesto uvažujeme v těchto pojmech, může hrozit reálné nebezpečí, že nám bude i meditace prezentována z hlediska návratnosti a výnosu. Většina knih o meditaci, jež naleznete na pultech knihkupectví, nabízí celý seznam toho, co meditací získáte: od snížení krevního tlaku po lepší výsledky u zkoušek a levitaci. Zda se však některé z těchto výsledků, více či méně rozumných, skutečně dostaví, není vůbec důležité. To jediné důležité je, aby váš duch žil, žil naplno a uvědomoval si své sjednocení s Bohem a veškerenstvem.

Slovo, jež se stalo tělem (Word Made Flesh)

16. DUBNA

V kontaktu s druhými si uvědomujeme hlubší pravdu svého bytí, k jejímž vidění jsme stvořeni, a tak se učíme vycházet ven ze sebe. Proto je pravidelná meditace se stejnou skupinou či společenstvím – ať už každý den, či jednou týdně – tak blahodárným zdrojem potravy pro naši cestu. V přítomnosti druhých si nemůžeme uchovat iluzi izolované cesty. A přece nám tato velmi fyzická a duchovní přítomnost připomíná stále hlubší potřebu oddanosti klidu, tichu a věrnosti.

Skupina či společenství nám podobně napomáhá skončit také se vším falešným hrdinstvím a dramatizováním vlastního příběhu. Jsme-li v kontaktu s běžnými poklesky a omezeními druhých lidí, vidíme své vlastní reakce i věrnost z úhlu, který potřebujeme pro rovnováhu a harmonii v našem životě. V přítomnosti druhých poznáváme sami sebe.

Každým dnem mne více a více udivuje škála a rozmanitost lidí, kteří slyší poselství nauky o meditaci, slyší je z jakéhosi hlubšího a patrně dosud netušeného klidu ve svém nitru. A ještě větší inspirací je vidět, že tolik lidí zůstává věrných této disciplíně, což dává jejich slyšení skutečnou váhu. Jsou to lidé nejrůznějšího věku a vzdělání, rozmanitého sociálního i náboženského zázemí. Všichni přítom objevili společný střed, Krista, který žije v jejich srdcích a v srdci celého stvoření.

Přítomný Kristus (The Present Christ)

17. DUBNA

Sv. Petr nás nabádá, aby Pán, Kristus, byl svatý v našich srdcích.⁴⁷ Jsme-li zakořeněni v Něm, jsme zakořeněni v principu veškerého života, v realitě samé. A když máme

⁴⁷ 1P 3,15 (ČEP).

své základy v Něm, nic nad námi nemá konečnou moc, ani sama smrt. Naším úkolem je nalézt cestu k Němu nalezením cesty ke svému vlastnímu srdci, aby tam On pro nás byl svatý. Cesta meditace nás proto učí umírat iluzi, všemu neskutečnému. Jedná se tedy o cestu, která nás učí povznést se nad sebe a svá omezení k věčnému životu. Učíme se činit tak již dnes a neodkládat věčný život na dobu, kdy se snad dostaneme nebe. Nebeské království je mezi námi již nyní a musíme mu být otevření již nyní, protože, jak říká sv. Petr, musíme být živí v Duchu a stát se plně živými životem Boha. Jako křesťané se nikdy nesmíme spokojit s čímkoli menším.

V našem křesťanském životě nejde jen o to nalézt způsob, jak strávit svůj život. Každé slovo Nového zákona nám připomíná, že je nanejvýš důležité žít ve stavu nepřetržitého rozšiřování srdce a Ducha, růst v lásce a zapouštět pevněji kořeny v Bohu. Každý z nás musí pochopit svůj potenciál, to, že my sami *jsme* rozpínající se vesmír, a tak každý z nás má potenciál k rozmachu energie, který je v pravdě nekonečný.

Okamžik Krista (Moment of Christ)

18. DUBNA

Meditace a naše každodenní věrnost jí je zkrátka stav obrácení, stav žití, a to nikoli žití v představách, žití omezeného obrazu, ale takového, jež má své kořeny ve skutečnosti, kterou je Bůh. K tomu je jednoduše třeba jít za myšlenky, za představy, do této Boží skutečnosti. K tomu nám slouží mantra, opakování našeho slova: pomáhá nám překročit všechny myšlenky a obrazy a otevřít se nejvyšší skutečnosti Boha, který je láska. Jako křesťané jsme zváni, každý z nás, abychom žili svůj život v tomto stavu dynamické konverze s *nekonečnou* perspektivou: tak, že veškerý život, veškerá historie, veškerý čas jsou osvíceny Kristovou láskou.

Kříž je velkým křesťanským symbolem, protože jeho horizontální rovina je přetínána rovinou vertikální. Křesťanská vize není popřením tohoto života ani popřením historie nebo času. Je otevřeným přijetím velkého faktu historie samé, totiž protnutí času Kristovou láskou. Toto je skutečnost, z níž musíme žít. A můžeme z ní žít jediné tehdy, jsme-li jí otevřeni v nejvnitřnější hloubi svého srdce – otevřeni nikoli obrazům či iluzorním představám, jakkoli svatým či zbožným, ale skutečnosti, skále, kterou je Kristus.

Být na cestě (Being On The Way)

19. DUBNA

Když se začneme věnovat meditaci, po jisté době se osobní vzrušení spojené s novostí cesty obnosí a začne se objevovat obyčejnost meditace. Paradoxně právě v tuto chvíli, kdy začne slábnout naše uvědomování si sebe samých a přicházejí zkušenost celistvosti, to mnoho lidí vzdá. Síla potřebná k tomu, abychom vytrvali a umožnili, aby se tajemství šířilo ze středu našeho bytí, se opět nazývá víra.

Církev od začátku ví, že víra je čistý dar. Síla, která nám umožňuje ponořit se hlouběji do obyčejnosti meditace, je něčím zcela osobním. Vyžaduje naše zralé přijetí, ale není v žádném případě naším majetkem, nezávisí na naší osobě. Poznáváme ji jako víru, kterou nám sám Ježíš předává skrze své vědomí přebývajícím nerozděleně v nás a mezi námi. Získáváme ji z tohoto zdroje hluboko ve středu našeho ducha, kde přebývá Jeho Duch. A dostáváme ji také ze světa víry, který k nám promlouvá bezpočtem způsobů, ústy svatých i hříšníků, lidského společenství věrných.

Přítomný Kristus (The Present Christ)

20. DUBNA

Moderní člověk si meditaci často spojuje s pasivitou či nečinností, meditace však není ani jedno z toho. Je to cesta k naplněnému stavu bytí. Ve skutečnosti je to právě stav bytí, který předchází všemu konání a bez něhož je každé jednání plytké, bez smyslu či trvalé hodnoty. Každá zdravá činnost v našem životě musí prýštit z naší harmonie s bytím. To znamená, že chceme-li medитovat, začínáme se učit být plně bdělými; plně sami sebe přijímat a milovat; a poznávat, že náš základ a naše kořeny vyrůstají z dokonalé skutečnosti, již nazýváme Bůh.

Většinu svého života žijeme na povrchu a reagujeme na bezprostřední potřeby. V meditaci však nereagujeme na vnější podněty. Učíme se žít z hloubky svého bytí, kde na nás působí podnět nejvyšší a jediný, sám Tvůrce. Učíme se být takovým člověkem, jakým nás chce mít, sladujeme se v reakci na tento zdroj, který nás povolal k bytí. Být tím, kým jsme, znamená radovat se z daru vlastního stvoření nezávisle na všech touhách, očekáváních, požadavcích. Raní pouštní otcové popisovali tento stav jako stav, v němž jsme v jednotě a mimo dosah jakékoli touhy, protože jsme zcela naplnění plností Boha. Být v jednotě znamená být celý. Vše, co potřebujeme pro tuto jednotu, pro překročení veškeré touhy, již máme. Touha je nežádoucí, protože pouze komplikuje a rozděluje to, co má být jednoduché a sjednocené.

Zkušenost meditace je proto zkušeností jednoduchosti, učíme se být stále více a dokonaleji jednoduchými. Tajemství veškerého štěstí tkví v radosti z toho, co je. Bytí je prvotní zkušenost každého z nás. Předchází každému vlastnění, každému konání. *Bytí* je trvalé. Je to ono věčné v každém z nás.

Cesta nevědění (The Way of Unknowing)

24. DUBNA

V meditaci obracíme reflektor vědomí směrem od sebe, to znamená pryč od sebestředné analýzy své vlastní ne-hodnosti. „Pokud se mezi tebe a Boha stavějí vzpomínky na minulé skutky,“ říká autor *Oblaku nevědění*, „je třeba, abys je rozhodně překročil pro svou hlubokou lásku k Bohu.“⁴⁹ V modlitbě získáváme hluboké vědomí Boha v Kristu. Cestou, jež k němu vede, je cesta ticha. Cestou vedoucí k tichu je cesta mantry.

Znovu a znovu opakují mistři modlitby jednoduchou praktickou radu: „Vyslovuj svoji mantru, užívej toto slůvko.“ *Oblak nevědění* radí: „A nemodli se mnoha slovy, ale slovem krátkým, nejlépe jednoslabičným. Vlož toto slovo pevně do svého srdce, takže tam bude vždy, ať se děje, co se děje. Tímto slovem zadržíš všechno myšlení.“⁵⁰

Opat Chapman ve svém slavném dopise ze svatomichalské mše v Downside z roku 1920 popisuje prosté, věrné užívání mantry, jež objevil spíše vlastní odvážnou vytrvalostí v modlitbě než díky učitelům. Objevil prostou, lety prověřenou tradici modlitby, která přišla na Západ skrze mnišství, přičemž poprvé ovlivnila západní mnišství prostřednictvím Jana Kassiana na konci 4. století. Kassian sám ji získal od svatých mužů pouště, kteří kladli její počátky dále, než sahá paměť, až do času apoštolů.

Slovo do ticha (*Word Into Silence*)

⁴⁹ *The Cloud of Unknowing*, kap. 6.

⁵⁰ Tamtéž, kap. 7, 39. (Český překlad je částečnou citací překladu Pavla Tomana, *Oblak nevědění. Zásadní dílo středověké mystiky*. Praha: Pragma, 2000. Pozn. překl.)

25. DUBNA

Meditace jako cesta zkušenosti se zaměřuje na dvě důležité věci: na Boží přítomnost a naši vnímavost vůči této přítomnosti. Tento zájem člověka je tak pradávný a zároveň tak moderní jako lidské vědomí samo. Náš život nelze považovat za plně lidský, pokud opomíjíme jakýkoli výcvik a pozornost v těchto oblastech. Ignorovat zájem o tyto oblasti nebo jej odsouvat na později je pošetilost hříchu. Moudrý jedná jinak:

Synu, budeš-li chtít, dostane se ti vzdělání;

Oddáš-li se moudrosti celou duší, staneš se důvtipnějším.

Budeš-li rád poslouchat, mnohému se naučíš,

nakloníš-li pozorně své ucho, staneš se moudrým.⁵¹

Smyslem meditace je poslouchat a být pozorný. Stát se pozorným vůči přítomnosti Boha, který sám sebe popsal v klíčovém zjevení Starého zákona slovy *Jsem, který jsem*. Izajáš, který nám sděluje jméno Mesiáše, jej nazývá Emmanuel, *Bůh s námi*. Znovu a znovu čteme v biblickém zjevení, jak se Bůh ukazuje těm, kdo s Ním krácejí, těm, kdo žijí „v důvěře před Jeho tvář“. Opět je to vyjádření toho, o co v zásadě jde v naší meditaci: *být s Bohem*, který je s námi, a kráčet cestou transformace s důvěrou v Jeho péči. Meditace je duchovní cesta, po níž putujeme ke svému vlastnímu srdci, abychom tam našli Ježíše – který nám zjevuje a ztělesňuje Boha. Nalézt Jeho Ducha je první fáze naší pouti. Dále v ní pokračujeme spolu s Ježíšem až k Otcí.

Cesta nevědění (The Way of Unknowing)

⁵¹ Sir 6,32–33 (ČEP). (Pozn. překl.)

na druhý břeh. Je pramicí, která nás převezde přes úzkou stružku našeho egoismu do mocného proudu božské lásky. Egoismus končí ve stojatých vodách izolace. Meditace nás vyvede z této izolace do oceánu Boží lásky.

Slovo do ticha (Word Into Silence)

19. ZÁŘÍ

První krok na cestě transcendence a sjednocení s Bohem učiníme, když se rozhodneme se modlit. Jde o okamžik pravdy. Okamžik, kdy jsme konfrontováni se skutečností své vlastní existence a s výzvou přijmout její dar s absolutní velkorysostí a prostotou. Okamžik ticha a okamžik lásky. V tomto okamžiku rozhodnutí se musíme obrátit, obrátit se s vírou, jež nám umožní se od všeho odvrátit. Toto je odříkání, odevzdanost, již si modlitba žádá. Jedná se o skok do propasti Boží hlubiny jakožto základu svého vlastního bytí, návrat či pád do zdroje. Tento krok může – vlivem jazyka, který musíme používat ve snaze nějak jej popsat – vypadat jako pohyb zpět. Skutečně hovoříme o „cestě zpět“, o „návratu“. A v jistém smyslu se o návrat opravdu jedná. O návrat ztraceného syna, který pochopil, že jeho skutečnost na něj čeká doma a ne v neklidné honbě za iluzí někde v cizině.

Pouštní otcové v této souvislosti hovořili o putování „zemí nepodobnosti“¹⁰⁸ a návratu k naší skutečné podobě bytostí stvořených k obrazu Božímu. Tento aspekt modlitby jako obnovy, cesty zpět či návratu domů má hluboký význam. Zdůrazňuje lidskou kvalitu této cesty, k níž jsme vyzýváni, a vyjadřuje cosi z jejího nejněžnějšího a nejniternějšího smyslu, totiž že Bůh se nám dává poznat tak, jak nám Je sám Ježíš popisuje, totiž jako „Otec“.

Dopisy od srdce (Letters From the Heart)

¹⁰⁸ Lat. *in regione dissimilitudinis*. (Pozn. překl.)

20. ZÁŘÍ

Důvodem, proč věřím v takovou důležitost meditace pro nás všechny, je, že nás vyučuje uvnitř našeho vlastního srdce, v samém středu našeho bytí, kde můžeme přímo zakusit, že Bůh je skutečně vše ve všem. Musíme poznat, že celý život je energie. Ta nejsložitější rostlinka je živá stejně jako ten nejsložitější proces v mozku. Jejich život spočívá v oživující síle či energii, která je udržuje při životě a nutí je svou energií předávat, pohání je k novému životu, k expanzi života. Myslím, že my všichni, coby zralí lidé, jsme zváni, abychom objevili Boží tajemství ve svém srdci, abychom s ním navázali kontakt. A toto Boží tajemství je právě tajemství této božské energie.

Všichni musíme vlastní zkušeností poznat, že energií, kterou můžeme nalézt ve svém nitru, je neomezená, nekonečná a sebesdílejší láska. Musíme poznat, že Bůh je základ našeho bytí. A poznat, že Bůh je základ veškerého bytí. Jakmile jednou navážeme kontakt s touto skutečností, s touto pravdou v hlubinách svého vlastního srdce, jsme vedeni k pochopení nejhlubší, a přitom nejjednodušší pravdy: v Bohu jsme všichni jedno.

Dveře do ticha (The Door to Silence)

21. ZÁŘÍ

Síla meditace spočívá v její prostotě a praktičnosti – v tom, že činíme praktické kroky, abychom se vydali na cestu, a odkládáme přitom všechny knihy, rozhovory, přednášky, názory. Učíme se být hluboce pozorní, být naprosto k dispozici, učíme se *být*, být v Boží přítomnosti – a učíme se to vlastní zkušeností. Vše, co potřebujeme, je být v Jeho přítomnosti, tak plně, jak jen to dokážeme. Meditací se musíme naučit vidět toto světlo a vše vidět v jeho září, a to každá generace vždy znovu. Je to světlo Kristovo a jak nám říká sv. Pavel, toto světlo září v našich srdcích.

dovede cesta prostoty. V meditaci se musíme učit stále větší prostotě, den za dnem. Poslechněte si znovu Ježíšova slova:

*Blahoslavení chudí v duchu, neboť jejich je nebeské království... Blahoslavení čistého srdce, neboť oni budou vidět Boha.*¹²⁹

Meditace je cesta k čistotě srdce, na níž opouštíme veškerý strach a omezení a vstupujeme – prostě a jednoduše – do Boží přítomnosti.

Okamžik Krista (*Moment of Christ*)

14. LISTOPADU

Všichni v hloubi duše víme, že jsme byli stvořeni ke sjednocení, že vlastní dokonalost nalezneme jedině sjednocením: tj. sebe-překročením, které je úplným přechodem do druhého. K tomuto sjednocení je třeba víry, abychom se dokázali pustit sami sebe a tak říkajíc přeskochit hranice, jež nás dělí od druhého. Cítíme opět, jak celá naše moderní výchova od něčeho takového zrazuje: „Je to moudré? Je to možné? Není to příliš odvážný výklad našeho povolání či určení?“ Také však víme, že stejně nemáme jinou možnost, než kráčet po Cestě.

Meditace nás připravuje na tento skok, posiluje nás, abychom ve chvíli, kdy k němu dojde, sotva poznali, že nastal. Je to proces oprošťování, pomalu rozpouštějící překážky a obavy, jež nám brání v tomto skoku. To vše se děje pozvolna a nepostřehnutelně. Může nám připadat, že nečiníme žádný pokrok. Může nám připadat, že už týdny, měsíce, ba roky vyslovujeme svou mantru zcela bez výsledku. Přepadnou-li vás takové myšlenky, uvědomte si, že to není *vaše* cesta, ale *ta* cesta. My nekráčíme *svoji* cestou, uskutečňujeme Cestu. A tato Cesta je Ježíš, je to pravda a život.

Být na cestě (*Being On The Way*)

¹²⁹ Mt 5,3 a 8.

15. LISTOPADU

Ticho, klid a věrnost prostotě mantry nás vyvádí z izolovaného sebestředného pohledu na život. „Uskutečnění“ a „naplnění“ dosahujeme v meditaci jedině proto, že toto uskutečnění a naplnění přestaneme hledat, že po nich přestaneme toužit. Radosti dosáhneme jen tak, že se odnaučíme věci držet nebo je chtít ovládat. Obyčejná disciplína naší každodenní meditace stále více přesouvá střed našeho vědomí od nás samých k nekonečnému Tajemství Boží lásky.

Zpočátku je však třeba jistého úsilí, aby tato disciplína zapustila kořeny v našem bytí a nebyla jen každodenní rutinou. Potřebujeme, aby se stala naší vnitřní i vnější disciplínou, abychom si ji tak mohli s sebou nést přes všechny nevyhnutelné změny v našem životě. Dokonce i kláštery mění svůj rozvrh dne! Když se rytmus dvou každodenních meditací stane součástí struktury našeho bytí, něčím zcela přirozeným, a proto vždy čerstvým a občerstvujícím, náš život se začne měnit u samého kořene. Pak se naučíme vidět dokonce i běžné životní jevy, svoji práci a vztahy, ve světle lásky. Každý křesťan je povolán vidět skutečnost Kristovými očima.

Přítomný Kristus (*The Present Christ*)

16. LISTOPADU

Meditace je proces, který nám poskytuje čas uvědomit si svůj nekonečný potenciál ve světle našeho obdarování v Kristu. Jak říká sv. Pavel v 8. kapitole listu Římanům: „A ty, které předurčil, také povolal, a ty, které povolal, také ospravedlnil, a ty, které ospravedlnil, také uvedl do slávy.“¹³⁰

V meditaci se otevíráme této slávě. Jinak řečeno, v meditaci objevujeme, kým jsme i proč jsme. Meditací neutíkáme

¹³⁰ Ř 8,30.

13. PROSINCE

Naučit se meditovat není úplně snadné. Znamená to velkoryse věnovat svůj čas nejdůležitější skutečnosti života, tomu, že Bůh je a že Jeho Duch přebývá v našich srdcích. Meditací přijímáme tuto skutečnost a zaujímáme k ní kladný postoj. Smrt není jedinou skutečností, kterou často potlačujeme a popíráme, je to též Bůh, a tedy i život. Je třeba, abychom každý svůj den zahájili přijetím Boží moci. Každý den je také třeba ukončit návratem rozptýlené mysli do tajemství Jeho přítomnosti a lásky.

Integrita znamená celistvost. Meditace je cesta, která uvádí všechny části našeho dne, všechny naše prožitky a všechny dimenze našeho bytí do souladu. Je to cesta ven z osobní oddělenosti a úzkosti, kterou trpíme v důsledku svého popírání Boha a své oddělenosti od Ducha. Díky věrné praxi poznáte, že meditace je cesta hlubokého pokoje a radosti. Převádí nás přes most smutku, jenž vyrůstá z pocitu oddělenosti. Ego povstává v oddělenosti, a když je překročeno, poznáváme svoji jednotu s Bohem.

Slovo, jež se stalo tělem (Word Made Flesh)

14. PROSINCE

Vtělením se Bůh v Ježíši dotknul našich životů. A Vánoce jsou velmi důležité svátky, neboť oslavují naše lidství, vykoupené Božím dotykem. V Ježíši Bůh přijímá naši smrtelnost, abychom mohli spolu s Ním rozlomit pouta smrti. On skutečně snímá všechny řetězy, jež nás poutají k zemi.

Z Jeho života se učíme, že jsme povoláni žít plně svůj život již nyní, ve své současné pozemské skutečnosti a lidské smrtelnosti. Již nyní máme žít jako svobodní lidé, nezatížení strachem a nespoutaní touhou, v naprosté harmonii s osvobozující silou samotné Boží energie. Tato Boží energie se nedá svázat žádnou lidskou omezeností. Je to

věčný zdroj života, který se v nás nejen neustále obnovuje, ale také rozrůstá.

Naše pozvání, naše předurčení je uvést svůj život do plné harmonie s touto božskou energií. Křesťanskou zkušenost proto nelze vystihnout sadou pouček, množstvím knih, ani jakýmkoli předpisy či krédy. Lze ji dostatečně vyjádřit jedině lidskou zkušeností samotného Ježíše. On jediný ze všech lidských bytostí dokázal o Bohu říci „Abba, Otče“.¹³⁹

Cesta nevědění (The Way of Unknowing)

15. PROSINCE

Ticho nám zpočátku připadá jako prázdnota a nepřítomnost čehokoli. Občas vyvolává silně negativní pocity. Můžete se tedy ptát: „Skutečně mám denně takto trávit hodinu svého času – a je opravdu nezbytné meditovat půl hodiny ráno i večer?“ A přicházejí další otázky: „Neobracím se tím náhodou zády k mezilidským vztahům? Nechce se po mně, abych se vzdal schopnosti rozumně uvažovat? Mám opravdu opustit vše, co jsem se naučil? Je toho tolik v sázce. To mám zapomenout na všechno své studium, všechnu svou odbornou praxi? Vzdát se vlastní kreativity?“ Na první pohled se to vše může právě tak jevit. Zdá se nám, že se postupně vzdáváme všech svých lidských schopností. A kvůli čemu? Kvůli klidu, kvůli tichu. Kvůli ničemu.

Je jasné, že na tyto otázky nemůžeme dostat žádnou uspokojivou odpověď, kromě jediné, kterou přinese vlastní meditační praxe. Jedině praxí a vírou může člověk nalézt odpověď. Vyžaduje to však skutečný skok do tmy, do ticha. Jedině tak lze najít uspokojivou odpověď. Možná to nevypadá jako právě vhodný přístup k dialogu o meditaci. Avšak ať toho řekneme o meditaci sebevíc, jakkoli smysluplného, vždy dojdeme do bodu, kdy dialog musí ustát a uvolnit prostor tichu.

Cesta nevědění (The Way of Unknowing)

¹³⁹ Mk 14,36.