

9. LEDNA

Neexistují žádná částečná řešení. Nemůžete se rozhodnout, že budete meditovat jen trochu. Můžete se rozhodnout meditovat a zasadit svůj život do skutečnosti. Dle mého chápání je právě to smyslem evangelií. Právě to je smyslem křesťanské modlitby. Být oddaný životu, věčnému životu. Ježíš učil, že království nebeské je zde a nyní, a na nás je, abychom se mu otevřeli, tj. oddali se mu.

Cesta života bez omezení a hranic vyžaduje z naší strany otevřenost, velkorysost a prostotu. A především vyžaduje oddanost. Nikoli oddanost nějaké ideologii, ale oddanost ve smyslu závazku, že se ve svém vlastním životě budeme každý den vracet ke kořenům svého vlastního bytí, že budeme svůj život prožívat s pozorností, vytvářet v něm prostor, abychom mohli žít skutečně plně. Mlčením a prostotou meditace se učíme, že se tohoto závazku vytvářet prostor nemusíme bát.

Myslím, že se všichni bojíme závazku, bojíme se oddanosti, protože nám připadá jako něco omezujícího. Říkáme si: „Když se oddám meditaci, nebudu moci dělat jiné věci.“ Domnívám se nicméně, že každý z nás zjistí, že tato obava mizí se skutečnou oddaností vůči vážnosti, otevřenosti, lásce vycházející nikoli z povrchu našeho bytí, ale z jeho hlubin. Všichni shledáme, že zkušenost meditace naše perspektivy rozšiřuje, nikoli zužuje, a že nepřináší omezení, ale svobodu.

Okamžik Krista (*Moment of Christ*)

10. LEDNA

Rád bych se dotknul konkrétní otázky, již všichni řešíme. Je to otázka roztržitosti. Co dělat, když začneme meditovat a do mysli vstoupí rozptylující myšlenky? Tradice nám v tomto směru radí nevsímat si jich a opakovat své slovo, stále dál opakovat své slovo. Neplýtvajte energií tím, že svažíte čelo a budete si říkat: „Nebudu myslet na to, co

si dám k večeri“ nebo „koho dnes uvidím“ nebo „kam zítra půjdu“ nebo cokoli jiného, co vás právě napadá. Nesnažte se užívat energii na zahánění rozptylujících myšlenek. Prostě jim nevěnujte pozornost, a to tak, že budete opakovat své slovo.

Okamžik Krista (*Moment of Christ*)

11. LEDNA

Jan Kassián viděl smysl meditace v zaměření mysli na chudobu jediného verše. Později to plně objasnil velmi poučným výrazem. Hovořil o tom, že se člověk musí stát *svrchovaně chudým*.⁵ Meditace vám určitě přinese nové porozumění významu chudoby. Když vytrváte na cestě mantry, začnete z vlastní zkušenosti stále hlouběji chápat, co měl Ježíš na mysli, když řekl: „Blahoslavení chudí duchem.“⁶ A tím, jak budete věrně a vytrvale opakovat mantru, poznáte rovněž velmi konkrétním způsobem smysl věrnosti.

V meditaci tedy uznáváme vlastní chudobu. Zřikáme se slov, myšlenek, představ, a činíme tak tím, že svou mysl zaměříme na chudobu jediného slova. Proces meditace je tak vlastně prostota sama. Abychom zakoušeli její přínos, je třeba meditovat dvakrát denně a každý den, bez výjimky. Nejkratší doba je dvacet minut, dvacet pět až třicet minut představuje více méně průměr. Je také dobré meditovat pravidelně na stejném místě ve stejném čase, neboť to v našem životě posiluje tvůrčí rytmus. Meditace je přitom jakýmsi metronomem.

Avšak to vůbec nejdůležitější, co bychom měli mít na paměti, pokud jde o meditaci, je potřeba poctivě opakovat mantru po celý čas meditace, po celý čas, který autor *Oblaku nevědění* nazývá „časem práce“.

Slovo do ticha (*Word Into Silence*)

⁵ *Collationes* 10,11.

⁶ Mt 5,3.

bohaté duchovní tradice. Je to tradice, jež se živá předává už po staletí, a to navzdory mnoha útokům, nedorozuměním či prostému opomíjení, jimž tolikrát čelila. Vyrůstáme dnes ve vysoce intelektuálním klimatu a kultuře, a tak se většinou domníváme, že jakmile bylo něco jednou zapsáno, má to samo o sobě sílu přežít.

Já se nicméně domnívám, že musíme pochopit následující pravidlo: tradice nežije a ani nemůže přežít jen proto, že se o ní mluví nebo že ji někdo zapsal. Tradice žije a roste jen díky tomu, že se najdou muži a ženy, kteří vstoupí do její zkušenosti. Jinými slovy, tradici nejen dědíme, ale musíme ji také v každé generaci znovu vytvářet. A vytváříme ji tím, že ji vlastní zkušeností objevíme sami pro sebe. Tímto okamžikem tradice znovu žije. Jedná se tedy o živou tradici, a tím, že je živá, má v sobě sílu. Stává se živoucím plamenem, který má moc osvěcovat, vést a hrát.

Dveře do ticha (The Door Into Silence)

1. ÚNORA

Nikdy v minulosti nebylo tak důležité jako dnes naslouchat tradici, která nám odkrývá tajemství modlitby jakožto postupné pronikání do přítomného okamžiku, jakožto cestu ke stále hlubší jednotě lásky, cestu postupného odkládání sebe sama vedoucí k této jednotě. Nicméně jako vždy, když je člověku ponechána svoboda, nás ani tato tradice sama o sobě nemusí naučit ničemu skutečně důležitému.

To, co zajišťuje, že se z tradice nestane pouhá vzpomínka šířená tiskem, je zkušenost, která ji činí živou v každé další generaci. Tato zkušenost je nám přístupná skrze osobní akt víry, jímž také odhalíme všelidskou platnost této tradice. Je univerzálně platná, protože nás vrací do přítomného okamžiku, v němž jsme vtaženi přímo do Boží skutečnosti.

Dopisy od srdce (Letters From the Heart)

2. ÚNORA

Chcete-li se naučit meditovat, musíte předně pochopit, jak je to prosté – což nám všem přítom činí asi největší potíže. Žijeme ve společnosti, která je velmi složitá. Všichni se musíme potýkat se spoustou problémů, většinou dost složitých. Jen těžko dokážeme věřit něčemu, co je prosté, přímé, jasné. Těžko věříme, že takové učení by mohlo být důležité a někam vést.

Mluvíme k vám coby benediktinští mniši. A rádi bychom vám sdělili, že vy i já jsme dědicové prastaré a velmi

3. ÚNORA

Když meditujeme, zakládá se naše cesta k vzrůstajícímu vědomí Ducha, jenž se modlí v nás, na naší stále hlubší věrnosti vyslovování mantry. Právě poctivé a věrné opakování našeho slova sjednocuje celou naši bytost. Vede nás totiž do ticha, k soustředění, k potřebné úrovni vědomí, jež nám umožní otevřít mysl a srdce působení Boží lásky v hlubině naší bytosti.

Abyste tento proces ještě jednou pochopili, začněte tím, že se pohodlně a klidně posadíte a začnete vyslovovat svou mantru v tichu své mysli: *maranatha, ma-ra-na-tha*. Opakujte slovo klidně, vyrovnaně, a především věrně po celý čas meditace, tj. asi dvacet až třicet minut. Začínáme vyslovováním mantry ve své mysli. Pro moderního západního člověka, který tolik omezil své vědomí na sféru mysli, není jiný způsob, jak začít. Vytrváte-li však v prosté věrnosti,

Květen

1. KVĚTNA

Žádná poloviční řešení neexistují. Nelze se rozhodnout, že budete meditovat jen trochu. Můžete se rozhodnout meditovat a zasadit svůj život do skutečnosti. Je to skutečnost svobody – máte svobodu být a být plně, v každém okamžiku svého života. Dle mého chápání je právě toto smyslem evangelií. Právě toto je smyslem křesťanské modlitby. Být oddaný životu, *věčnému* životu. Ježíš učil, že království nebeské je zde a nyní – a na nás je, abychom se mu otevřeli, což znamená oddali. Poslechněte si Ježíšova slova z Matoušova evangelia:

Nebeské království je podobné pokladu ukrytému v poli. Když ho člověk najde, zakryje ho a s radostí nad ním jde, prodá všechno, co má, a to pole koupí.

Nebeské království je také podobné obchodníkovi, který hledá vzácné perly. A když najde jednu drahocennou perlu, jde, prodá všechno, co má, a koupí ji.⁵³

To je oddanost, jakou potřebujeme – oddanost, s níž každý den meditujeme a během meditace vyslovujeme mantru, od začátku až do konce.

Okamžik Krista (*Moment of Christ*)

2. KVĚTNA

Meditace je způsob, jak plně vstoupit do přítomného okamžiku. Všichni máme tendenci žít v minulosti nebo

v budoucnosti. Nežijte ani v minulosti, ani v budoucnosti. Učte se být plně přítomnými v přítomném okamžiku, *nyní*, v onom nyní, jež můžeme popsat jako věčnou Boží přítomnost. Neštěstí pochází převážně z naší nechuti být v přítomnosti. I utrpení má svůj smysl, ale pokud ho nepřijmeme plně v okamžiku, kdy probíhá, sice jím projdeme, ale jeho smysl nepochopíme. V meditaci se tedy musíme naučit naslouchat mantrě s naprostou pozorností. Jde o stažení našeho vědomí do jediného bodu: do jediného zvuku naší mantry. Tomu se musíme naučit. Vyslovovat mantru *ma-ra-na-tha*, naslouchat jí s úplnou a stále se prohlubující pozorností – *ma-ra-na-tha* – a činit tak se stále větší prostotou a pokorou.

Na počátku (*In The Beginning*)

3. KVĚTNA

Cesta je prostá. Je zapotřebí jistého pochopení jejího významu, jisté pokory, aby na ni člověk vstoupil, a jisté věrnosti a odvahy, aby vytrval – a především ochoty nechat se dovést do plnosti. Všechno jsou to základní lidské kvality, kvality potřebné pro jakýkoli plodný kontakt se životem. A cesta je obyčejná. Nejdeme po ní, abychom ze života udělali senzaci, ale abychom život vnímali – vnímali každý jeho aspekt i jeho vnitřní harmonii a směr – jako tajemství, kterým je. Největší nebezpečí a pokušení spočívá v tendenci věc komplikovat. Nicméně podle mé zkušenosti, jestliže jsme skutečně na cestě – jestliže je chudoba mantry plodným středobodem našeho života – pak se stáváme stále prostšími. Stále jasněji vidíme naprostou jednoduchost výzvy, kterou Ježíš jedinečně klade před každého z nás, výzvy opustit všechn svůj majetek i sama sebe a následovat Jej do nekonečné svobody Jeho jednoty s Otcem.

Dopisy od srdce (*Letters From the Heart*)

⁵³ Mt 13,44–46.

Kristus se narodil v Betlémě, to je úžasný historický fakt. Je to však ukončená událost. Událost, která se stala v minulosti, aby se nyní mohl Ježíš *narodit* v našich srdcích. Naše srdce se na Něj musí připravit. V hostinci našeho srdce musí být pro Něj místo. To je celý smysl meditace: otevřít Mu své srdce, připravit je na Kristovo narození.

A protože On je nekonečný Bůh, má-li být pro Něj v našem srdci místo, musíme se vzdát všeho ostatního. Tajemství přitom spočívá v tom, že když se narodí v našem srdci On, vše se tam narodí spolu s Ním. Naše srdce se naplní veškerou Jeho láskou, veškerým Jeho soucítěním, veškerým Jeho odpuštěním. Sami sebe pak poznáváme jako ty, jimž bylo odpuštěno, kdo jsou milováni a chápáni nekonečným Bohem a Jeho Synem, naším bratrem. Když nás naplní tato zkušenost a poznání, nemůžeme je nesdílet s každým, s kým se setkáme, se všemi, s nimiž jsme v životě spojeni.

Srdce stvoření (The Heart of Creation)

25. PROSINCE

*Vánoční svátky
jsou oslavou
božské exploze,
lásky zjevené
v chudobě Krista.*

Vánoce jsou dnes spojeny s takovým stresem a shonem, že je můžeme snadno považovat jen za období hektických příprav, den oslavy a krátký dozvuk. Můžeme zapomenout, že trvají déle než jeden sváteční den. Je to celé období. A jako všechna období zahrnují i Vánoce cyklus příprav, vlastního uskutečnění a nakonec začlenění toho, co se uskutečnilo, do širšího období, jehož jsou součástí, do období našeho života. *Přítomný Kristus (The Present Christ)*

26. PROSINCE

„Musím o meditaci hovořit s druhými?“ Myslím, že odpověď na tuto otázku zní, že jakmile jsme jednou na cestě, nemůžeme o ní nehovořit. Nemyslím si však, že bychom si s tím měli příliš lámat hlavu. Domnívám se, že pokud opravdu věrně opakujeme svou mantru, pokorně, prostě, každé ráno a každý večer, pak tomu v pravý čas, podle Božího plánu, prostě neunikneme.

Jedna z dalších otázek, nad níž bychom se mohli podrobněji zamyslet, zní: „Není to příliš úzká cesta?“ „Nestaneme se příliš úzkoprsými?“ Myslím si, že skutečně jde o velmi úzkou cestu. Cestu, na níž redukuje svou pozornost na jedinou věc, na Boha, na tajemství Jeho lásky, tajemství Jeho přítomnosti. Na počátku je meditace procesem zužování se až do jednobodovosti, soustředění vědomí do jediného ohniska, a když dosáhneme této jednobodovosti, tohoto soustředění, vtáhne nás do jiné dimenze.

Nyní vše vidíme z Boží perspektivy. Zatímco před meditací se nám zdálo, že se život zmenšuje, že ubývá, a tak často jsme měli pocit, že čerpáme ze stále se tenčících zásob své energie, po zkušenosti zúžení naší pozornosti na jedinou nejvyšší skutečnost Boží existence a Jeho lásky již nevnímáme život jako ubývání energie, ale naopak jako její narůstání: jako narůstající energii Boží tvůrčí lásky.

Být na cestě (Being On The Way)

27. PROSINCE

Patrně tou nejcennější první lekcí je pochopit, že Ježíšův příchod, který jsme oslavovali o Vánocích, způsobil proměnu obyčejného. Uvidíme-li to jasně, spatříme, jak naši vlastní duchovní cestu, náboženskou praxi i osobní život proniká transformující síla Kristovy vykupující lásky.

K tomu však potřebujeme chápat, jak *obyčejná* meditace je. Tak jako je dech nezbytný pro náš tělesný život,