

... na čo si dať pozor a čomu sa vyhnúť.

BOŽIE SLOVO:

(Múdr 9, 14-18)

Čítanie z Knihy Múdrosti: *Myšlienky smrteľníkov sú bojzlivé, naše úvahy sú neisté.* ¹⁵ *Lebo duša zaťažuje pomimutel'né telo a pozemský stánok stláča myseľ, ktorá veľa húta.* ¹⁶ *Ledva poznávame to, čo je na zemi, a len namáhavo chápeme to, čo je pred našimi očami; ktože teda vládze vyskúmať to, čo je na nebi?* - ¹⁷ *Ktože poznal tvoju vôľu, ak si mu ty nedal múdrosť a keď si z výšav nezoslal svojho ducha svätého?* ¹⁸ *(Len) tak boli vyrovnané chodníky pozemšťanov; ľudia, poučení o tom, čo ľúbi sa tebe, boli zachránení múdrosťou.* Počuli sme Božie slovo.

KATECHÉZKA

(porov. www.inky.sk, katechézy / úvahy č. 391, 79/634, 80/635, 173/762, 434)

Tak ako? Možno už za sebou máme prvý týždeň tréningu *vnútornej modlitby* (modlitby prijatia, *centering prayer*). A možno (alebo takmer isto) sme narazili aj na prvé ťažkosti a problémy. Nasledujúce riadky Vám možno pomôžu s tým, ako tieto problémy prekonať!

Richard Rohr, známy autor kníh o duchovnom živote, k vnútornej modlitbe píše toto: *„Modlitba prijatia je jednoducho sedenie v tichu, otvorené Božej láske a vašej láske k Bohu. Táto modlitba je mimo myšlienok, emócií alebo pocitov. Ako byť s veľmi blízkym priateľom alebo milencom, kde nie sú potrebné slová, modlitba prijatia pozdvihne váš vzťah s Bohom na hlbšiu úroveň ako rozhovor, do čistého spoločenstva. Zbavte sa počas nej všetkých očakávaní alebo cieľov. Nejde o to, aby ste čokoľvek dosiahli, či už vyprázdnenie mysle alebo nájdanie pokoja alebo dosiahnutie duchovného zážitku. Neexistuje žiadny spôsob, ako uspieť vo vnútornej modlitbe, okrem toho, že sa znova a znova vraciate k láske. Dovoľte myšlienkam prichádzať a odchádzať bez toho, aby ste sa na ne pripúťali, bez posudzovania.“* V tomto texte je hneď niekoľko dôležitých pripomenutí:

Pripomeňme si, že duchovný život a samo kresťanstvo nie je záležitosť nejakého *vzopätia sa*, ale naopak, *poddania sa*, *uvolnenia sa*. Hriech vyžaduje námahu – je plný strachu a ustarostenosti a zápasu a porovnávania sa a súdenia a hnevu a urážania sa a závidia a žiadostivosti a všetkého možného. Naopak, život s Bohom je *odpočinok* od tohto všetkého, ako vraví Ježiš: *„Pod'ťe ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním“* (Mt 11, 28) – v pôvodine sú tam použité slová *anapausó hymas*, dám vám *odpočinok*. Nie posilním vás v drine (ako sa zdá z nášho prekladu), ale *oslobodím* vás od tohto strašného jarma hriechu a konečne vám doprajem *vystrieť sa*, *odpočinúť*! Malá pikoška: grécke slovo pre *zlého človeka* znamená v doslovnom význame človeka, ktorý je mrzutý a jedovatý a zlý, pretože je stýraný ťažkým bremenom, zmučený ťažkou drinou. No, nie je to dobrá ilustrácia toho, čo znamená byť *hriešnikom*? A Ježiš nás prišiel vykúpiť! Byť kresťanom znamená v dôvere a nádeji zhodiť zo seba bremeno hriechu, zhodiť zo seba bremeno ako žiadostivosti, tak strachu, *vystrieť sa* a konečne sa *uvolniť* a *podať sa* istote a bezpečiu v Kristovi!

Platí to, samozrejme, aj v modlitbe. Vnútorná modlitba nie je, ako pripomína Rohr, výsledkom snahy a úsilia, ale je naopak, výsledkom *vzdania sa* každého úsilia a prostého *uvolnenia sa* a *poddania sa* Bohu, s ktorým, pred ktorým a v ktorom spočívame! V praxi to znamená aj toto:

- **NIČ NEHCEM.** Naozaj. Nie som tu kvôli tomu, aby som od Boha niečo pre seba získal, ani preto, aby som niečo dosiahol, nie som tu ani kvôli nejakému zážitku – svätci a mystici opakovane varujú, aby sme v modlitbe nehľadali nič, ani útechy, ani silu, ani zážitky, ale nič iné, ale len a jedine Boha. Skúsme si sami seba predstaviť takto: *Sme ako sluha stojaci pred dverami kráľovej komnaty, aby mu bol k dispozícii. Nie je tu kvôli ničomu konkrétnemu. Nič neplánuje od kráľa získať. Je jedno, či kráľ vyjde von a prehodí s ním pár slov, či bude niečo potrebovať, alebo či sa za celý čas jeho služby neudeje nič. To všetko je vedľajšie. Kvôli ničomu z toho tu nie je. Je tu preto, lebo je to jeho služba kráľovi.* Podobne my jednoducho *sme* pri Bohu. To je jediný dôvod a jediný, o čo ide: byť s Bohom. Venovať mu čas modlitby, svoju mlčanlivú prítomnosť, ako prejav svojej lásky, prejav toho, že sme mu k dispozícii v zmysle slov proroka: *„Hovor, Pane, tvoj sluha počúva“* (1 Sam 3, 9)! Takže, nehľadám nejaké "výsledky", za ktorými by som išiel alebo ktoré by som chcel dosiahnuť. Prosto iba som pred Bohom. To je všetko. Je to vec lásky, nie nejakého zisku! Nečakám zážitky a nejdem za nimi. Tak ako všetko ostatné, nechávam ich prísť, nechávam ich odísť, nie som tu kvôli nim. Znova, svätci a mystici pred pokušením ísť a sledovať nejaké zážitky či útechy, ako im vravia, miesto Boha samotného, dôrazne varujú!
- **NESLEDUJEM SEBA, ALE BOHA.** Lebo toto je veľké pokušenie, stále pokukávať po sebe, sledovať seba: *Už mi to ide? Už som stíšený? Už myslím iba na Boha? Darí sa mi?* Lenže v okamihu, keď toto urobíme, už sa nám „nedarí“, už sa nemodlíme. Už je to len nejaké cvičenie, v ktorom chceme čosi dosiahnuť, nie láskyplné zotrúvanie pri Bohu! Takže, nehodnotím, či sa mi modlitba už darí alebo nie - nemá sa čo „daríť“ a nerobím to kvôli nejakému výkonu či pocitu uspokojenia, že som niečo dokázal!
- **PODDÁVAM SA ÚPLNE BOHU.** Sme ochotní úplne sa vydať Bohu, nechať, nech sa nás dotýka, pretvára nás, premieňa. Preto je vnútorná modlitba (ako samo kresťanstvo) pripravenosťou zomrieť, *zhodiť zo seba jarmo hriechu*, je procesom zomierania a nového rodenia sa. Preto vnútornej modlitbe hovoríme aj *modlitba prijatia*, pretože v nej nielen prijímame Boha, ale s Ním a v Ňom aj svoje nové ja, pričom staré, naše Ego, obťažované hriechom a mrzuté a sebecké a jedovaté od ťažkej driny človeka strateného ďaleko do Boha, nechávame zomrieť. Ak by nám chýbal tento postoj lásky

a ochoty stratiť tento svoj starý a vlastne bezcenný život pre Krista, technika by nám nijako nepomohla. Preto tréning vnútornej modlitby môže byť a aj bude zápasom s láskou a pripútanosťou k svojmu Egu, so strachom zo zmeny, so strachom vydať sa takto úplne a bezpodmienečne Bohu. A práve v tom, že sa odvážime uveriť a že sa odvážime pustiť toto všetko a *uvolniť sa* (!) pre Božie konanie, je dôležitý prvok, akým táto modlitba mení náš postoj a život a otvára nás Bohu, aby z nás urobil nových ľudí. Znova, toto víťazstvo sa v modlitbe (a v kresťanstve) vôbec nedosahuje vzopätím sa ani nejakým násilným premáhaním sa, svojho Ega, potláčaním – ale tým, že sa *uvolníme, poddáme*, že ho prosto *necháme ísť...*!

Dokonca keď nás uprostred modlitby napadne nejaká naozaj prínosná a užitočná myšlienka – neprepadnime pokušeniu sledovať ju, začať o nej uvažovať, rozvíjať ju, začať *rozjímať* namiesto kontemplanovania. Po skončení modlitby sa k nej môžeme vrátiť, poznačiť si ju do svojho meditačného denníka (určite to urobte!). Ale teraz aj ju necháme prosto ísť rovnako, ako všetky ostatné myšlienky. Teraz sme tu iba pre Boha. Kvôli ničomu inému.

DO PRAXE

Tu začína kontemplácia. Kľúčové slová, ktoré nám pomôžu lepšie pochopiť stav tejto vnútornej modlitby sú: *pohrúženie*, *ponorenie sa* do Boha, *mlčanie* v Bohu, *klaňanie sa* Bohu v tichej *nehybnosti*, v mlčiacej a vyprázdnenej mysli. Prosto, *láska*, tiché *zbožňovanie*, *oddanosť* Bohu, *hladenie* na Boha. Už nič nehovoríme, nad ničím neuvažujeme, o nič neusilujeme, nič nekonáme, len mlčíme, úplne Bohu *otvorení*, *bezvýhradne*, *bezpodmienečne*, v naprostej *dôvere*. Z našej strany *pasívne uvoľnenie miesta* Bohu. *„Ak sa objavia nejaké myšlienky, dovoľte im prichádzať a odchádzať bez toho, aby ste sa na ne upli, bez ich posudzovania. Len jemne v duchu prineste svoje posvätné slovo, symbol vášho zámeru, späť do svojej mysle a vráťte sa k odpočinku v prítomnosti Boha“* (Rohr). A Boh – podľa svojej vôle – vstúpi, tak, ako On sám chce a nakoľko sám uzná za vhodné (a nakoľko my znesieme, resp. nakoľko sme k niečomu podobnému otvorení a odhodlaní).