

... alebo znova niečo k technike modlitby a k riešeniu niektorých problémov.

BOŽIE SLOVO:

(Kol 3, 13-17)

Čítanie z Listu apoštola Pavla Kolosanom: *Znášajte sa navzájom a odpúšťajte si, ak by mal niekto niečo proti druhému. Ako Pán odpustil vám, tak aj vy!* ¹⁴ *Ale nad všetko toto majte lásku, ktorá je zväzkom dokonalosti!* ¹⁵ *A vo vašich srdciach nech vládne Kristov pokoj. Preň ste aj povolani v jednom tele. A buďte vďační!* ¹⁶ *Kristovo slovo nech vo vás bohato prebýva. Vo všetkej múdrosti sa navzájom poučajte a napomínajte a pod vplyvom milosti spievajte Bohu vo svojich srdciach žalmy, hymny a duchovné piesne.* ¹⁷ *A všetko, čokoľvek hovoríte alebo konáte, všetko robte v mene Pána Ježiša a skrze neho vzdávajte vďaka Bohu Otcovi. Počuli sme Božie slovo.*

KATECHÉZKA

(porov. www.inky.sk, katechézy / úvahy č. 294, 387, 79/634, 80/635, 221, 391)

Blížime sa ku koncu nášho krátkeho seriálu vnútornej modlitby. Verím, že sa Vám darí na tejto ceste napredovať. A nielen v modlitbe. Ako hovorí Pavol, ona je zriedlom Kristovho Pokoja – ktorý sa potom navonok prejavuje v tom, ako spoločne žijeme a voči sebe sa správame. A tak, ako nás Pavol vyzýva, aby sme sa navzájom poučali, dnes sa pozrieme na pár poučení a skúseností otca Keatinga, s ktorými sa vo svojej knihe o vnútornej modlitbe s nami delí.

„*Kontemplatívna modlitba predstavuje proces vo vnútri kontemplatívneho života,*“ opakuje Keating. „*Ide o skúsenosť alebo množstvo skúseností, vedúcich k stálemu stavu jednoty s Bohom. Termín kontemplatívny život označuje trvalý stav Božej jednoty, v ktorej nás Duch Svätý neustále vedie tak v modlitbe, ako aj v konaní. Modlitba súhlasu je vstupom do procesu, ktorý vedie k Božiemu zjednoteniu. Koreňom modlitby je vnútorné ticho. Modlitbu isteže je možné chápať aj ako myšlienky alebo pocity vyjadrené slovami, to je však iba jedna z foriem modlitby. „Modlitba je,“ ako tvrdí Evagrius, „odložením myšlienok.“ Podľa baltimorského katechizmu je modlitba povznesenie mysle a srdca k Bohu.“ Pri použití tejto starodávnej formule si treba uvedomiť, že to nie sme my, kto sami seba pozdvihujeme. V modlitbe inšpirovanej Duchom Svätým sa nechávame unášať prúdom nahor a opúšťame všetky reflexie [čiže snahy hodnotiť a posudzovať to, čo s nami Duch koná].“ Toto ticho a oslobodenie je nakoniec zmyslom a cieľom pravej askézy, onoho „pôstu“, ktorý modlitbu neoddeliteľne sprevádza a my už tušíme, prečo: skutočná askéza nie je o tom, že sa premôžeme a odoprieme si niečo, po čom prahne, ale koniec samého prahnutia po pozemských veciach, sloboda od nich a teda „mlčanie“ a „ticho“ samej žiadostivosti a s ňou spojeného strachu. Kým sa tak ale stane, budeme aj pri modlitbe narážať na konkrétne problémy, prameniace z našej ešte neprekonanej nedokonalosti. Ako s nimi v okamihu modlitby naložiť? Tu je niekoľko rád!*

Čo ak... *zistujem, že ma táto prax nikam nevedie. Je v po riadku, keď sa snažím „vypnúť“ svoje schopnosti?* Odpoveď: Prosím, nesnažte sa ich „vypínať“. Nie je to ani zdravé, ani možné. Vždy by mala byť prítomná jemná aktivita, vyjadrená buď svätým slovom, alebo jednoduchým uvedením, že ste prítomní pred Bohom. Skúsenosť vnútorného ticha je prítomnosť vášho veľmi jemne vyjadreného úmyslu. Skúsenosť vnútorného spočinutia v Bohu neudržíte bez vedomého zapojenia vášho úmyslu. Môže vám pripadať, že to nie je žiadna práca, pretože je to tak jednoduché. Zároveň nejakú dobu trvá, než sa túto metódu modlitby naučíte. Nelámte si hlavu s tým, čo na základe svojej interpretácie môžete prežívať ako prázdno. Keď si všimnete, že zakúšate prázdno, vedzte, že toto uvedomenie je už myšlienka; nechajte ju preto tak a vráťte sa k svätému slovu.

Čo ak... *si uvedomíte, že ste driemali?* Pokiaľ si zdriemnete, vôbec nič si z toho nerobte. Dieťa v náručí rodiča si tiež občas zdriemne, ale pokiaľ šťastne odpočíva a sem tam otvorí oči, rodič sa neznepekokuje.

Ako zistím, či moje konkrétne „sedenie“ bolo dobré? Posudzovať modlitbu na základe psychologickkej skúsenosti, pocitov a zážitkov nie je múdre. Niekedy môžete byť počas sedenia bombardovaní myšlienkami, a napriek tomu to môže byť veľmi užitočne strávený čas modlitby, ktorá Boha poteší. Vaša pozornosť mohla byť oveľa hlbšia, než sa vám zdalo. V každom prípade z jedného sedenia nemožno hodnotiť, ako sa veci majú. Namiesto toho hľadajte ovocie modlitby v každodennom živote. Ak ste trezlivejší s ostatnými, zhovievavejší sami k sebe, kričíte na deti menej alebo nie tak hlasno ako predtým, ak sa cítite menej dotknutí, keď sa rodina sťažuje na vaše varenie – znamená to, že vo vás začali pracovať nové hodnoty. Striedanie pokoja a zápasu s myšlienkami predstavuje súčasť procesu precisťovania našich schopností. Pokiaľ počas celej modlitby nemáte žiadne myšlienky, pojem o čase takmer alebo úplne strácate. Takáto skúsenosť odhaľuje relativitu nášho zmyslu pre čas. Nie vždy nám však sedenie bude pripadať krátke. Niekedy sa nám naopak bude zdať veľmi dlhé. To je v poriadku. O kvalite či účinku modlitby to ale nevypovedá v podstate nič.

Budem mať menej rušivých myšlienok napríklad večer, keď som ospalý alebo veľmi unavený? Všeobecne áno, kým nezačnete snívať! Únava vám môže prospieť, ak ste dostatočne bdeli, aby ste zostali nahor a nepodľahli pokušeniu si zdriemnuť. Nevychýtajte si však, ak skutočne zaspíte. Možno si jednoducho potrebujete trochu viac oddýchnuť. Pokúste sa však vybrať si pre modlitbu dobu, kedy je najväčšia pravdepodobnosť, že sa udržíte vo stavu bdelosti tak, aby ste modlitbu súhlasu plne prežili, a nie ju predriemali. V prípade, že zaspíte, pokračujte po prebudení v modlitbe ešte ďalších pár minút, aby ste nemali pocit, že modlitba bola stratou času. Počas modlitby vyvíjate tak jednoduchú činnosť, že je ľahké zaspáť, preto sa snažte sústrediť len na to, aby ste zostali bdeli (čomu môže veľmi napomôcť aj vhodná telesná poloha – vzpriamené sedenie podporuje bdelosť viac, ako ležanie a pod.). Pokúste sa napríklad čo najjemnejšie vrátiť k svätému slovu. Ježiš nabádal učeníkov, aby boli bdeli a modlili sa. A práve to v modlitbe súhlasu robíme. Ak zostaneme bdeli, podarí sa nám zachovať si vnímavosť. Modlitbou sa otvárame Bohu a súhlasíme s Jeho prítomnosťou a pôsobením v nás. Modlitba súhlasu nie je ani tak cvičenie pozornosti, ako skôr cvičenie úmyslu. Niekedy môže chvíľu trvať, kým človek tento rozdiel pochopí. Počas modlitby súhlasu sa

nezaoberte žiadnym myšlienkovým obsahom. Skôr máte v úmysle vstúpiť do svojho najvnútornejšieho bytia, kde prebýva Boh. Bohu sa otvárate čistou vierou, a nie pojmy ani pocity. Možno to prirovnať k jemnému klepaniu na dvere. Nebúsite na dvere svojimi schopnosťami, ako keby ste chceli povedať: „V mene zákona otvorte! Požadujem, aby ste ma pustili dovnútra!“ Tieto dvere nie je možné otvoriť silou. Otvárajú sa z druhej strany. Svätým slovom hovoríte: „Tu som, čakám.“ Je to hra na čakanie na najvyššej úrovni. Niekedy sa nič ohromujúceho sa nestane. A inokedy sa udejú úžasné veci. Ale aj vtedy, vráťte sa k svätému slovu, ako keby sa nič nestalo. Aj keby ste mali víziu alebo počuli inšpirované slová, mali by ste sa vrátiť k svätému slovu.

Čo ak... *som plný očakávaní, keď premýšľam o tom, čo by sa malo stať.* Nemajte v tejto modlitbe žiadne očakávania. Je to cvičenie v neusilovaní a prepúšťaní. Úsilie je myšlienkou. A preto hovoríme: „Vráťte sa čo najjemnejšie ku svätému slovu.“ Úsilie je túžba niečoho dosiahnuť. To znamená zamerať sa na budúcnosť, zatiaľ čo táto metóda modlitby vás má priviesť do prítomného okamihu. Očakávania smeruje k budúcnosti, a je teda aj myšlienkou. Oslobodiť myseľ od zaužívaných spôsobov myslenia je proces, ktorý môžete iba iniciovať, ako keď vytiahnete špunt z vane. Voda odtečie sama, nemusíte jej pomáhať. Jednoduché ju necháte vyteciť. V tejto modlitbe robíte niečo podobné. Dovoľte obvyklým myšlienkam voľne odísť. Čakanie v Božej prítomnosti bez akéhokoľvek očakávania alebo úsilia je dostatočnou činnosťou samo o sebe.

A čo pocity, máme ich tiež nechať odísť? Áno. V kontexte tejto modlitby sú tiež myšlienkou. Akékoľvek vnímanie je totiž myšlienkou. Dokonca aj uvedomenie si toho, že nemáte myšlienku, je už myšlienka. Modlitba súhlasu je cvičením vpúšťania akéhokoľvek vnímanie nie tým, že ich zahájame alebo že sa na ne hneváme, ale tým, že všetko, čo vnímame, necháme prejsť. To vám umožní vyvinúť jemnú, tichú a nenásilnú duchovnú pozornosť.

Toľko na dnes. Prajem Vám milostiplný a požehnaný čas vnútornej modlitby!