

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

BOŽIE SLOVO:

(Zjv 1, 9-13)

Čítanie zo Zjavenia sv. apoštola Jána: *Ja, Ján, váš brat a spoločník v súžení, v kráľovstve i vo vytrvalosti v Ježišovi, bol som pre Božie slovo a Ježišovo svedectvo na ostrove, ktorý sa volá Patmos. ¹⁰ V Pánov deň som bol vo vytržení a počul som za sebou hlas mohutný ako zvuk polnice hovoriť: ¹¹ "Čo vidíš, napíš do knihy a pošli siedmim cirkvám: do Efezu, Smyrny, Pergama, Tyatiry, Sárd, Filadelfie a do Laodicey!" ¹² Obrátil som sa, aby som pozoroval hlas, čo so mnou hovoril. A keď som sa obrátil, videl som sedem zlatých svietnikov ¹³ a uprostred svietnikov kohosi, ako Syna človeka, oblečeného do dlhého rúcha a cez prsia prepásaného zlatým pásom. Počuli sme Božie slovo.*

KATECHÉZKA

(porov. www.inky.sk, katechézy / úvahy č. 41, 111, 180, 384, 593)

Dnes dokončíme sekciu otázok a odpovedí otca Keatinga – aby sme aj my mohli zažívať podobné (hoci možno nie až tak veľkolepé) stretnutia s Bohom ako Ján v úvode. Poďme teda rovno k veci!

Je hlbšia pozornosť dôsledkom toho, že máme menej myšlienok?

Áno. Možno dokonca nebudete mať žiadne myšlienky. V tom prípade ste v najhlbšom mieste, kam sa môžete dostať. V tej chvíli vôbec nevnímate čas. Čas je mierou plynúcich vecí. Keď nič neplynie, zakúšate bezčasovosť a to je úžasné.

Čo máme robiť s vonkajším hlukom?

Najlepším liekom na zvuky, ktoré nemôžete ovplyvniť, je nevzpierať sa im a nevšímať si ich. Vonkajšie veci nie sú prekážkou v modlitbe. Ak áno, je to tak iba preto, že si to myslíme. Úplným príjme tým vonkajších rušivých prvkov, s ktorými rovnako nič nenarobíte, sa môžete dostať k prevratnému uvedomeniu, že uprostred všetkých hlukov sveta možno zažívať tichú pozornosť. K vonkajším ťažkostiam pristupujte pozitívne. Ako negatívne je potrebné vnímať iba vynechanie každodennej modlitby. Tomu sa skutočne snažte vyhnúť. Aj keď je váš čas na modlitbu plný hluku a pripadá vám to ako úplné zlyhanie, v modlitbe pokračujte.

Poznámka: *Ako sme si už hovorili, spomínate na modlitbu žaby?, časom môžeme dôjsť dokonca do stavu, keď dokážeme všetky tieto ruchy a zvuky sveta pojať do svojej modlitby a stanú sa súčasťou nášho mlčania – a cez nás oslavou Boha!*

Je skutočne možné, aby sa ľudia, ktorí sa celý deň naháňajú, stali kontemplatívnymi?

Áno. Tým ale nechceme povedať, že sa ľudia stanú kontemplatívnymi, keď sa celý deň za ničím naháňajú. Na druhú stranu, aby ste boli spôsobilí na kontempláciu, stačí byť človekom. Koniec koncov to budeme všetci robiť v nebi! Pravdou je, že istý životný štýl napomáha rozvoju kontemplatívneho postoja, ale ak zostanete u tejto metódy, zistíte, že sa veľmi hodí aj pre všedné život.

Poznámka: *Ono to trochu súvisí s predchádzajúcou témou a tiež so základným životným postojom hesychie, čiže uvoľnenosti bez strachu a bez žiadostivosti. V tomto stave prasto sme. Boh je. Svet je. Veci sú. Sme, prúdime (ako to opisuje Csikszentmihályi) prítomným okamihom, sme úplne prítomní tu a teraz, v tom, čo práve robíme, hovoríme, prežívame, svet okolo nás víri, ale my sme akoby nehybní uprostred tohto všetkého, spočívajúci neustále v Bohu.*

Môžete povedať ľuďom, s ktorými cestujete: „Teraz idem meditovať?“

Určite. Možno budú sami radi, že majú pár minút ticha pre seba.

Poznámka: *... a je super, ak tam, kde sa to dá, máme na modlitbu, hlavne doma, vyhradený stabilný čas a stabilné miesto, na ktoré si ostatní členovia rodiny navyknú, že vtedy prasto s nami „nie je reč“. A dokonca ideálne aj oni v tom istom čase idú do svojho ústrania a venujú ten istý čas modlitbe, ako to robia v jednej mojej známej rodine.*

Pokúšam sa myšlienky nechať odísť, ale občas pracujem s predstavami o Bohu. Obvykle bývajú vizuálne. Je aj toto myšlienka, ktorú mám prepustiť?

V kontexte tejto modlitby je akákoľvek predstava myšlienkou. Všetko vnímanie, ktoré pochádza z jedného zo zmyslov, z predstáv, pamäte alebo uvažovania, je myšlienkou. Nech je to akékoľvek vnímanie, nechajte ho jednoducho odísť. Nakoniec odíde všetko, čo sa v prúde vedomie objavuje, vrátane myšlienky o sebe samom. Nechajte jednoducho odísť každú myšlienku. Čas to vyrieši za nás.

Poznámka: *Boh presahuje akúkoľvek predstavu. Zmyslom vnútornej (kontemplatívnej) modlitby je dovoliť Bohu, aby sa nám sám odhaľoval. Tým sa táto modlitba líši od rozjímania. Pri rozjímaní narábame s textom (najčastejšie Písma), s myšlienkami, predstavami, obrazmi. Takisto pri meditácii (resp. afektívnej modlitbe) sa usilujeme emotívne prežiť to, čo sme spoznali, dovoliť, aby sa nášho objavu dotkla nielen myseľ, ale aj city. Ale vnútorná / kontemplatívna modlitba už ide k samému Bohu. Vstupuje do „hlbiny duše“, aby tam v prázdnote a mlčaní úplne zanechala všetko a otvorila sa samému Bohu. Autor Oblaku nevedenia hovorí, že počas tejto chvíle musíme vstúpiť do „oblaku nevedenia“ a nechať za sebou všetky naše predstavy a koncepty o Bohu a súčasne na čas všetko zakryť „oblakom zabudnutia“, aby tak počas modlitby ostalo len ticho a prázdnota, v dôvere otvorené Bohu a Jeho odhaľovaniu sa. Tak, ako hovorí odpoveď na nasledujúcu otázku:*

Na Boha sa obvykle zameriavam skrze predstavu. Keď tú predstavu odstránim, neviem, na čo by som sa mal zamerať. Sústredím sa jednoducho na slovo, ktoré opakujem?

Vaša pozornosť by nemala byť zameraná na žiadnu zvláštnu myšlienku, vrátane svätého slova. Pomocou svätého slova (ktoré vnútri opakujeme ako pomôcku tohto vyprázdnenia sa

a sústredenosti), iba obnovujete svoj úmysel otvoríť sa Bohu a súhlasíť s Bohom, keď zistíte, že sa zaoberáte myšlienkami. Sväté slovo nemusíte stále opakovať. Vnútorné ticho človek prirodzene rád pre živá. Nenúťte sa do neho. Keď sa nútíte, vyvolávate ďalšiu myšlienku a akákoľvek myšlienka stačí, aby vám zabránila ísť tam, kam chcete. Niektorým ľuďom skôr než sväté slovo vyhovuje, pokiaľ sa v duchu obráti k vizuálnej predstave. Ak jej dávate prednosť, vyberte takú, ktorá je všetko všeobecné a nie detailné; napríklad vnútorný letný pohľad k Bohu, ako keby ste sa pozerali na niekoho, koho milujete, ale nemôžete ho ani vidieť, ani počuť, a ani sa ho dotknúť.

Keď ste hovorili, napadlo ma, že používam pred stavmi, aby som zabránil voľnému pádu.

Niektorí ľudia majú, ak sú v tichu, pocit, ako by stáli na okraji útesu. Nebojte sa. Žiadne nebezpečenstvo pádu vám nehrozí. Predstavivosť je zmätená neznámost. Navykla si natoľko na obrazy a je na ne napojená do tej miery, že je pre ňu celkom náročné sa od obvyklých a zaužívaných spôsobov myslenia oslobodiť. Chce to nejakú prax, aby sme sa s touto modlitbou cítili pohodlne.

Prečo dvakrát denne (po dvadsať minút) a nie radšej jedno dlhšie sedenie?

Modlitba vykonávaná dvakrát denne vás udrží bližšie zásobám ticha. Ak sa vzdialíte príliš od zásob ticha, akoby ste stáli v rade na vodu až na konci radu. Ľudia pred vami si načerpali, koľko chceli. Keď otočíte kohútikom, dostane sa vám iba pár kvapiek. Udržujte stály tlak, aby k tomu nedošlo. Doplňujte si pravidelne nádrž, kým nenarazíte na artésku studňu. Potom budete mať vody natrvalo dostatok. Modlitba súhlasu je príprava na akciu; zvlášť na akciu, ktorá sa zrodí z inšpirácie Duchom Svätým vo stíšení rozrušenia, túžob a pripútaností. Také ticho dáva Bohu maximálnu príležitosť konať. Viac ako dve sedenia môžu urýchliť proces rastu v modlitbe.

Spravidla trvá niekoľko mesiacov praxe, kým môžeme posúdiť, či sa táto metóda vnútornej modlitby pre nás hodí. Ak sa modlíme dvakrát denne, podporujeme tým aj tento akt rozlišovania jej vhodnosti.