

Text k 20. setkání

Ježíšova modlitba

(volně zpracováno podle zdrojů uvedených na konci textu)

Svatý Pavel v několika svých listech vybízí křesťany k neustále modlitbě: „Bez přestání se modlete“ (1Sol 5,17), „vždycky a při každé příležitosti prostě a modlete se, jak to Duch vnuká“ (Ef 6,18). Ačkoliv jsou jeho dopisy adresovány konkrétním církevním společenstvím v 1. století n.l., jejich slova jsou určena i všem generacím křesťanů, které teprve měly přijít. Tedy i nám. Také sám Ježíš v podobenství o soudci a vdově vybízí k neustálé modlitbě (Lk 18,1).

Když se řekne neustálá modlitba, většina z nás si zřejmě představí nešťastníka klečícího se sepjatýma rukama před ikonou přesvaté Bohorodičky a odříkávajícího v nekonečné smyčce desátky růžence, dokud nepadne vysílením a nezemře žízni a hladu. To jistě není stav, po kterém bychom toužili. S podobnou optikou nám příliš lákavý nepřipadá ani nebeský příslib neustálého poklekání před božím trůnem (srov. Zj 4,9-11).

Jak tedy máme tyto výzvy chápat? Tuto otázku si kladla řada křesťanů, kteří následně našli různé odpovědi. Například ve 4. století se v Sýrii objevilo heretické hnutí Messaliánů, kteří tuto výzvu vzali doslovně a recitovali jednu modlitbu za druhou. Aby to mohli dělat bez přestání, cítili se být osvobozeni od jakékoliv práce, zejména manuální. Acemité zase recitovali modlitby na „směny“ tak, aby uvnitř klášterních zdí vždy byla skupinka mnichů, kteří se právě modlí. Je jasné, že první i druhé pojetí neustálé modlitby je celospolečensky nežitelné. S řešením problému přišel již Origénes, který prohlásil, že za modlitbu můžeme považovat i práci a obecně vše co konáme, pokud tak činíme v souladu s Boží vůlí a s myslí upřenou k Bohu. To už je sice teoreticky proveditelnější koncept, ale pokusíme-li se jej zavést do praxe, nejspíše zjistíme, že jsme Boha nechali za první zatáčkou a dál už pokračujeme na vlastní triko. Co dělat, abychom se modlili, i když se zrovna nemodlíme? A proč to vlastně dělat? Není to nezdravý fanatismus?

Na tu druhou otázku si musíme odpovědět každý sám za sebe. Bůh nám dal svobodnou vůli právě proto, abychom si sami rozhodli, jak naložíme s darem života, který jsme zadarmo získali. Můžeme svou duši podříditi našemu smrtelnému tělu, užívat si tady a teď a doufat, že to pak Bůh nějak s tím věčným životem zařídí, vždyť je přece nekonečně milosrdný. A navíc kdo by chtěl celou věčnost poklekat před nějakým trůnem, že? Na druhé straně Kristus nás vybízí, abychom vzali svůj kříž a následovali ho. Takže trápení hned od začátku. Volba je tedy celkem jasná. A řada křesťanů také jasno má: „V neděli zajdu na mši (nebo ještě lépe, shlédnu ji on-line), občas dám stravenku bezdomovci (ale né hotovost, protože by s ní naložil – narozdíl ode mě – nezodpovědně), čas od času podepíšu nějakou petici za práva té či oné diskriminované menšiny na druhém konci světa a pokud se mi podaří mé dítě násilím dotlačit až k biřmování, tak to znamená, že vedu zcela příkladný křesťanský život a že už mám vyhráno. Bůh nebude mít jinou šanci než mě přijmout do své náruče.“ Problém ale je, že i kdyby Bůh svou náruč otevřel (což nemusí), pro neočištěnou duši je Boží světlo natolik spalující, že pobývání v Boží přítomnosti jí způsobí nepopsatelnou trýzeň. Duše si musí na pobývání v Boží přítomnosti zvykat. Nejlépe už teď na zemi, dokud má k dispozici tělo, které může využívat k tomu, aby konalo skutky lásky a duše tak rostla ve cnostech.

Pokud se někdo rozhodne Krista následovat, přijde s tím nutně utrpení, avšak konečné a časově omezené. Toto utrpení má dva zdroje. Člověk musí zabít své sobecké ego, aby v něm mohl Bůh volně působit. Toto ego se ale nevzdá tak snadno a dokud může, bude používat tělo, aby bojovalo proti

duši. Druhým zdrojem utrpení je pak hluboký soucit s ostatními lidmi. Bohem prosvětlená duše bude trpět s trpícími a toužebně doufat v obrácení zatvrzelých hříšníků ale i všech vlašných duší a bude se děsit, že tyto duše nakonec řeknou Bohu „ne“. Zároveň bude trpět pro Boha, neboť všechny urážky Boha ji budou nesmírně zasahovat. Ale nakonec bude připravena stanout před Boží tváří.

Pokud tedy dojdeme k závěru, že žít s Bohem je naším hlavním cílem, vrací nás to k původní otázce, jak docílit toho, abychom neustále přebývali s Bohem, aby každá naše činnost byla modlitbou? Částečně jsme ji odpověděli v minulém textu o modlitbě srdce. Je potřeba mysli přebývat uvnitř svého srdce a zahánět všechny myšlenky, které nás od Boha odvádějí. Získat čistotu srdce. Jak toho ale prakticky docílit? Je totiž zcela přirozené, že lidská mysl i během modlitby začne na základě asociací přecházet od obsahu modlitby k běžným, všednodenním starostem až se nakonec úplně zatoulá. Jak ji vrátit před Boží tvář? Aby s tímto nešvarem mohli účinně bojovat, přišli mniši již v prvních stoletích našeho letopočtu s krátkou, tzv. střelnou modlitbu. Někteří se k ní uchýlovali jen v čase pokušení, jiní ji ale opakovali stále dokola, až se jim v duchu přeříkávala sama od sebe, aby se tak k Bohu neustále upírali.

Různí církevní otcové doporučovali různé střelné modlitby pro různé situace, jedna modlitba se ale pro svou univerzálnost rozšířila zdaleka nejvíce. Je jí Ježíšova modlitba:

„Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou hříšným.“

Výlučnost této modlitby, kterou nacházíme už u sv. Jana Zlatoústého, sv. Izáka Syrského či sv. Jana Klimaka, je dána tím, že spojuje naši duši s Ježíšem, který je jedinou cestou k Otci. Neboť „Nikdo nepřichází k Otci, než skrze mne.“ (Jan 14,6) a obsahuje ty nejpodstatnější prvky křesťanské víry: vyznání, že Ježíš Kristus je náš Pán a Boží Syn, že má moc nám odpouštět hříchy a uznání naší vlastní hříšnosti a potřeby být spaseni.

Ve výběru těch nejzásadnějších textů východních církevních otců a světců – Filokalii – najdeme řadu rad a příkladů, jak se Ježíšovu modlitbu prakticky modlit. Jedná se zejména o texty sv. Simeona Nového Teologa, sv. Řehoře Sinajského, sv. Nikefora Hesychasty, sv. Kalista a Ignáce. Pro evropského čtenáře je ale asi nejčtivějším průvodcem Ježíšovou modlitbou ruská kniha neznámého autora Upřímná vyprávění poutníka svému duchovnímu otci.

Pro prohloubení modlitby tito svatí otcové doporučují následující postup (velice hrubě zjednodušeno):

- Pravidelně a co nejčastěji se ústy a/nebo v duchu modlit Ježíšovu modlitbu i během všedních činností. Neustále, dokud se nezačne modlitba odříkávat sama od sebe.
- Během dne mít pravidelný čas na modlitbu, pro kterou si najdeme tiché a potmělé místo, které nás nebude rozptylovat, ideálně s ikonou či křížem.
- Při modlitbě bychom měli být v takové pozici, která není příliš nepohodlná (např. aby nás bolavá kolena nevytrhávala z modlitby), zároveň není až příliš pohodlná, abychom neusnuli, zároveň by se nám mělo dobře dýchat.
- Svou mysl „sestoupit do srdce“ a snažit se ji tam udržet. Pokud se nám nedaří „přesunout“ naše vědomí do srdce, postačí, když se zvládneme posunout alespoň do krku, v místě kde jsou hlasivky.
- Odříkávat Ježíšovu modlitbu a sesynchronizovat jednotlivá slova s tepem srdce či přednášet první část modlitby s nádechem a druhou s výdechem.

- S myslí upřenou do srdce se „vystavit“ před Boží tvář a nechat Boha, aby působil v našem srdci. Nechat Ducha svatého, aby se modlil za nás.

Tato fyzická metoda má napomáhat účinnější modlitbě, není ale nutnou podmínkou. Navíc by ji člověk měl provádět **pouze pod vedením zkušeného duchovního doprovázejícího** (hodně štěstí, pokud se rozhodnete někoho takového hledat). Během modlitby se totiž mohou objevovat různé prožitky a pocity, např. návaly tepla či záblesky světla. Ty mají většinou fyziologický původ a je třeba je odlišit od hlubších, mystických prožitků (např. pocit uchvácení ducha a vytržení mimo fyzické tělo), které jsou naopak způsobeny zvenčí, Bohem, a které si nijak vyvolat nemůžeme (a vlastně je ani nemůžeme sami přerušit). Ovšem i tyto prožitky je třeba konzultovat se svým duchovním doprovázejícím (a v modlitbě je odevzdávat Bohu), neboť se je mohou snažit napodobovat démoni, aby nás zmátli a svedli skrze naši pýchu. Člověk, který žije v Boží blízkosti je totiž něco, co nemohou snést.

Ovšem mnohem důležitější než fyzická stránka modlitby či její formální obsah je vnitřní postoj a pravdivost modlitby – motivací by nám mělo být především touha po setkání s Bohem. Avšak svatí otcové také upozorňují na to, že to, co často považujeme za nutné podmínky k modlitbě – ctnostný život, čistota srdce, upřímnost, jsou ve skutečnosti plody modlitby, dary našeho nebeského Otce. A k tomu dodávají, že pokud tyto dary nebudeme přetavovat ve skutky lásky, příliš dlouho nám nezůstanou. Přičemž i zde je třeba se ptát na Boží vůli. Nejvíce zla v dějinách totiž napáchali ti, kdo se snažili přinést světu dobro.

Na závěr už jen řeknu, že ať už si vybereme Ježíšovu modlitbu nebo nějakou jinou, nebojme se svěřit náš život do Božích rukou a odevzdávejme mu to nejcennější, co máme - svůj čas, on nám na oplátku dá vše, co potřebujeme.

Použitá literatura:

Upřímná vyprávění poutníka svému duchovnímu otci

Vavřínek Scupoli / sv. Nikodém Hagiorita / sv. Teofan Zatvornik – Duchovní boj – kapitoly 50 a 51.

Sv. Nikodém Hagiorita a sv. Makárius z Korintu – Filokalie – část IV

Sv. Kateřina Sienská – Dialog

Matta el-Meskin – Starý a nový člověk v nás

Otázky k textu:

- 1) Co si představuji pod pojmem modlitba? Co je jejím cílem? Co je jejím předpokladem?
- 2) Toužím po spáse a věčném životě? Proč ano/ne? Pokud ano, co pro to dělám?

Úkoly:

- 1) Zkuste se po dobu jednoho týdne každou jízdu v MHD v duchu modlit Ježíšovu modlitbu nebo třeba růženec. Dívejte se na lidi kolem, zkuste vnímat, co prožívají a vkládejte je do modlitby.
- 2) Po dobu jednoho týdne zkuste i toto: Pokaždé, když vezmete do ruky chytrý mobil, než odemknete obrazovku, pomodlete se Ježíšovu modlitbu. Pak můžete pokračovat v tom, co jste měli v plánu. Nebo mobil odložit.