

RÍMSKO - KATOLÍCKA FARNOSŤ VŠETKÝCH SVÄTÝCH VEĽKÉ ZÁLUŽIE		
R. Cantalamessa: <i>Život pod vládou Kristovou - EX</i>	Modlitba, úkon viery, hesychasmus, čakanie na Pána;	13/2000
<i>Súčasť seriálu</i>	<i>Tematický okruh</i>	<i>Poradové číslo</i>
V BOŽEJ PRÍTOMNOSTI		december 2000

Ako sme už v minulých stretnutiach spoznali, jedným z kľúčov k tomu, aby sme mohli žiť s Ježišom a žiť Jeho život, je z našej strany život v Božej prítomnosti.

• Život v prítomnosti:

Vraví sa, že raz za nejakým indickým pustovníkom prišiel návštevník a pýtal sa ho, v čom spočíva tajomstvo jeho vyrovnaného života. Pustovník odpovedal: „Keď robím, robím. Keď jem, jem. Keď odpočívam, odpočívam,“ a tak ďalej. Návštevník ho netrpezlivo prerušil a hovorí: „Dobre, dobre, to isté robím aj ja. Ale v čom spočíva to tajomstvo?“ Pustovník odpovedal: „Omyl, vy to nerobíte! Vy, keď jete, rozmýšľate nad tým, čo budete robiť. Keď robíte, myslíte na odpočinok. A keď odpočívate, v myslí už zase pracujete!“

Náš veľký neduh je, že veľmi málo žijeme v prítomnosti. Hlavne vtedy, keď konáme niečo jednotvárne, spravidla sme vo svojich myšlienkach alebo v minulosti a spomíname na to, čo bolo; alebo sme v budúcnosti a uvažujeme o tom, čo budeme robiť, keď skončíme prácu.

Boha ale môžeme stretnúť len v prítomnosti. A aj On nás môže meniť iba v prítomnosti. Ak nežijeme prítomnému okamihu, míňame sa s Ním. Boh je totiž skutočnosť a zjavuje sa iba v skutočnosti, ktorou je prítomnosť – minulosť ani budúcnosť skutočné nie sú, pretože budúcnosť ešte nejstuje a minulosť naopak už nejstuje.

Starí mnísi – pustovníci preto vo vedomí obrovskej dôležitosti razili zásadu veľmi podobnú výroku onoho Inda: „**Rob, čo robíš!**“ Spravidla sa venovali jednoduchej a jednotvárnej práci, ako bolo pletenie košíkov, či splietanie povrazov a pri tejto práci sa učili v umení žiť prítomnosť a naplno prežívať to, čo robím.

• Božia prítomnosť:

Samotné žitie prítomného okamihu je ešte potrebné naplniť druhou skutočnosťou: **upriamenosťou srdca k Bohu.** Je to **postoj očakávania Boha v prítomnom okamihu.** Toto očakávanie je úplne iné, než napríklad pasívne a nečinné čakanie na autobus, kedy jednoducho *musíme* čakať a nič nemôžeme *robiť*. Čakanie na Boha sa podobá skôr čakaniu tenistu počas zápasu: polovicu zápasu tenista strávi čakáním na loptičku, letiacu od súpera. Je to ale nesmierne aktívne čakanie, plné sústrednosti na to, aby presne odhadol let loptičky a bol v správnu chvíľu na správnom mieste a mohol ju zachytiť a odpáliť naspäť.

Čakanie na Boha je tiež naplnené vedomím toho, že **všade okolo nás raší a kypí zázračné dielo Božieho Ducha.** Všade okolo nás rastie a rozvíja sa Kráľovstvo. Naše čakanie je **plné pozornosti a vnímavosti, aby sme v každom okamihu boli na tom správnom mieste, porozumeli volaniu k spolupráci na tomto zázračnom diele a priložili ruku k dielu podľa Pánovho volania.** Je to pokánie nesmierne aktívne, plodné a plné radosti zo spolupráce, ktorá naplní každý okamih.

• Úkon viery

Na podporu života v Božej prítomnosti nám zanechali naši predkovia vo viere mnohé cenné nástroje a pomôcky. Jednou z nich sú aj tzv. „úkony viery“, či „úkony lásky“. Spravidla znejú takto: „Môj Ježišu, verím Ti, milujem Ťa, spolieham sa na Teba, volím si len teba...“ a pod. Pochopiteľne, **samotné tieto slová nie sú žiadnym úkonom – sú to len a len slová.** Rovnako, ako tzv. „ľútosť“ v sv. spovedi, ktorú recitujeme, nie je žiadnou ľútosťou. Tieto slová **nemajú v sebe ani žiadnu mimoriadnu silu** a keby sme namiesto nich odrecitovali slová „Anička, dušička, kde si bola,“ bolo by to jedno a to isté. **V čom ale potom spočíva ich cena? V tom, že sa neodrecitujú, ale premenia na úkon,** čiže na skutok! Psychológovia už dávno vedia, že naše vnútro sa prejavuje v našich rečiach. Aj Ježiš nakoniec hovorí: „Ale to, čo vychádza z úst, pochádza zo srdca a poškráňa človeka. Lebo zo srdca vychádzajú zlé myšlienky, vraždy, cudzoložstvá, smilstvá, krádeže, krivé svedectvá, rúhanie.“ (Matúšovo evanjelium 15,18n). Platí to trochu ale aj opačne. Je to niečo podobné, ako keď roztláčate auto: normálne motor hýbe autom.

Ale niekedy ak potlačíme auto my, môžeme naštartovať zhasnutý motor. Tak je to aj so slovami: **spravidla slová vychádzajú zo srdca. Ale niekedy môžeme naopak slovami premeniť srdce!** Skúste si niekoľkokrát presvedčivo v duchu povedať: „Som smelý a odvážny!“ – a zistíte, že niečo z tej smelosti a odvahy akoby skutočne do vás vstúpilo! Jednoducho ste presvedčili svoje srdce, že je odvážne a ono sa odvážnym stalo! V tom spočíva podstata aj úkonu viery: **niekoľkokrát ho zopakovať počas dňa a pri bežnej práci a presvedčiť tak svoje srdce, aby skutočne urobilo to, čo hovoríte:** teda uverilo, milovalo a úplne sa oddalo Bohu. Vtedy sa úkon viery stáva skutočným *úkonom* a jeho účinok je veľký. Ale **jeho samotné povrchné odrecitovanie bez toho vnútorného precitovania, prežitia a vnútorného premenenia sa je v podstate zbytočné a neúčinné.** Platí to aj o všetkých *naucených* modlitbách, ktoré sú napísané v knižkách: ich odrecitovanie nie je ničím. Cenu majú len a jedine vtedy, ak sa naše srdce stáva presným obrazom slov modlitby, ak sa my sami tou modlitbou *stávame!*

• Ježišova modlitba (hesychasmus)

Od úkonu viery je už len krok k tzv. „Ježišovej modlitbe“, ktorá je asi **najznámejšou formou uskutočnenia požiadavky Písma: „Bez prestania sa modlite!“** (1 list Solúnčanom 5,17). Spočíva v tom, že sa človek naučí neustále, rytme dýchania, vyslovovať krátku modlitbu, najčastejšie slová mytnika z Písma: „*Pane Ježišu Kriste, Synu Boží, zmiluj sa nado mnou hriešnym!*“, čiže pri výdychu slová: „*Pane Ježišu Kriste, synu Boží...*“ a pri výdychu slová: „*...zmiluj sa nado mnou hriešnym!*“

Tieto slová sú odporúčané mníchmi preto, lebo v sebe majú obrovskú hĺbku významu a ich vplyv na človeka je ohromný! Východní mnísi vyslovujú v duchu túto modlitbu niekoľko tisíc (ba azda aj desaťtisíc) krát denne. **Sprvu je to modlitba ústa a mysle, ale po krátkom čase zostúpi do srdca** a stane sa vnútornou modlitbou, ktorá v nás znie sama od seba, dokonca aj vtedy, keď spíme!

Spomínaná veta Ježišovej modlitby nám môže pripadať príliš dlhá. Slávne **stredoveké dielo o mystike „Oblak nevedenia“ odporúča namiesto dlhých vety vyslovovať jediné slovo, napr.: „Boh“, alebo – ešte lepšie – „Ježiš“.** Znamená to pri každom výdychu v myslí krátko vysloviť „Ježiš“ a vzbudiť si pritom vieru a lásku, odovzdanosť, ochotu nasledovať, vďačnosť, nádej... proste všetko to, čo k Ježišovi cítíme a čo spoločne zhrňujeme do slova „zbožnosť“!

Praktické úlohy:

1. Zhodnoňte svoj doterajší život – žili ste skutočne v prítomnom okamihu, alebo v snívaní, či spomienkach?
2. Dokázali ste vedome v každom okamihu vnímať okolo seba aktivitu Božieho diela a vedome prijímať pozvania k spolupráci a čakať na ne?
3. Ako doteraz vyzerali recitované modlitby a úkony viery? Skutočne sme sa my sami stávali modlitbou, ktorú sme pomali, v srdci a sústredene vyslovovali a prežívali? Alebo sme sa uspokojili so zbožným odrecitovaním modlitieb a zakladali sme si na tom, aby sme ich denne odrecitovali čo najviac?
4. Porozprávajte sa, ako konkrétne skúsate tieto nástroje vyskúšať a uplatniť vo svojom živote viery!