



Vasilij Rozanov hovorí: „Bez modlitby nie je život. Bez modlitby je iba šialenstvo a hrôza. Duša pravoslávia záleží od daru modlitby“. Bratia sa pýtali otca Agathona: Ktorá čnosť medzi všetkými našimi čnosťami vyžaduje najväčšie úsilie? Odpusťte, odpovedal otec, ale ja si myslím, že nie je nič namáhavejšieho ako modlitba k Bohu. Zakaždým, keď sa človek chce modliť, podrobujú ho jeho nepriatelia-démoni skúške v snahe zabrániť mu v tom. Vedia totiž, nič im tak nezatvára cestu, ako modlitba k Bohu. Vo všetkom ostatnom, čo človek podniká, dosiahne cieľ, ak vytrvá, iba s modlitbou zápasí až do poslednej chvíle“.

Duchovná cesta sa delí do troch etáp alebo fáz. Bola navrhnutá Origenom, upresnená Evagriom a plne rozvinutá Maximom Vyznavačom. Prvým zastavením je „praktiki“ alebo cvičenie v čnosti; druhým je „physiki“ alebo kontemplácia prirodzenosti stvorenia; tretím je cieľ cesty „theologia“, teda nazeranie Boha.

Prvé štádium, cvičenie sa v čnostiach, začína ľútosťou. Pokrstený kresťan načúva hlasu svojho svedomia a užíva silu svojej slobodnej vôle, zápasí a s Božou pomocou sa snaží uniknúť z otroctva svojich vášní. Tým, že plní prikázania, rastie v poznaní dobra a rozoznávania zla, vyvíja svoj zmysel pre mravnosť a postupne dosahuje čistotu srdca, teda toho, čo zakladá konečnú fázu prvého štádia. Druhý stupeň, kontemplácia prirodzenosti stvorenia, prehĺbuje v kresťanovi jeho vnímanie podstaty stvorených vecí a tak odhaľuje vo všetkom prítomnosť Stvoriteľa. To ho vedie k tretiemu štádiu, priamemu nazeraniu Boha, ktorý nie je iba vo všetkom, ale i nad a za všetkým. V tomto treťom štádiu kresťan už nezakusuje Boha iba skrze svoje svedomie a stvorené veci, ale stretáva Boha tvárou v tvár v bezprostrednej jednoty lásky. Prvý stupeň je často označovaný ako aktívny život, zatiaľ čo druhý a tretí sú spájané a označované spoločným názvom „kontemplatívny život“. Niekedy platí, že tieto tri stupne nejdú za sebou tak, žeby nasledujúce začínalo presne po predchádzajúcom. Priame záblesky Božej

slávy sú občas Bohom prepožičiavané ľuďom ako neočakávaný dar, ešte pred tým, ako začali ľutovať a odovzdali sa boju „aktívneho života“. A naopak, akokoľvek hlboko môže byť človek Bohom zasvätený do tajomstva kontemplácie, pokiaľ žije na zemi, musí stále bojovať proti pokušeniam. Anton egyptský zdôrazňoval, že človek musí byť pripravený čeliť pokušeniam do poslednej chvíle. Nikto sa nemôže domnievať, že v tomto živote ľahko prekoná prvé štádium. Spomenuté tri časti cesty nie sú ani tak po sebe nasledujúce, ako skôr súbežné. Aktívny život vyžaduje z našej strany boj, vytrvalé uplatňovanie slobodnej vôle. Aká tesná je brána a úzka cesta, čo vedie do života... Nie každý, kto mi hovorí: »Pane, Pane,« vojde do nebeského kráľovstva, ale iba ten, kto plní vôľu môjho Otca, ktorý je na nebesiach. (Mt 7, 14. 21). Sme nútení k balancovaniu medzi navzájom sa doplňujúcimi pravdami: bez Božej milosti nemôžeme nič robiť, ale bez našej dobrovoľnej spolupráce Boh nemôže nič. Makarios Egyptský hovorí, že ľudská vôľa je základnou podmienkou, bez ktorej sa Boh nezaobíde. Naša spása závisí na súbežnosti týchto dvoch faktorov: božej iniciatívy a ľudskej odpovedi. To, čo činí Boh, je neporovnateľne dôležitejšie, ale ľudská účasť je rovnako potrebná. Jednou z najpotrebnejších kvalít na ceste je zbožná vytrvalosť. Jednak sa žiada od tých, ktorí usilujú o vrcholné fyzické výkony, a je nutná aj pre tých, ktorí stúpajú k Božím výšinám. Človek si musí pôsobiť násilie, svojmu padlému ja, preto nebeské kráľovstvo trpí násilie a „násilníci sa ho zmocňujú“ (Mt 11, 12). „Boh žiada od človeka všetko – jeho myseľ, rozum i všetky jeho skutky... Chceš byť spasený, až zomrieš? Choď a vydaj seba samého, choď a pracuj, choď, hľadaj a nájdeš, prebuď sa a búchaj a bude ti otvorené“. (Z príbehov otcov púšte). Teofan Zatvornik: „Nič neprichádza bez úsilia. Božia pomoc je vždy pripravená nablízku, ale je poskytovaná iba tým, ktorí hľadajú a pracujú, a to iba tým z tých, ktorí potom, čo vydajú všetky sily v skúškach, volajú z hĺbky srdca: Pane, pomôž nám“. Serafím Sarovský: „Kde nie je bolesť, tam nie je spása“. A čo znamenajú všetky tie slová o úsilí a utrpení v praxi? Chcú povedať, že náš vzťah k Bohu je dennodenne obnovovaný prostredníctvom živej modlitby, a modlitba, ako pripomína otec Agathon, je najťažšia zo všetkých úloh. Ak nevnímam modlitbu ako obtiažnu, je to asi preto, že sme sa ešte nezačali skutočne modliť. Tiež to znamená, že musíme každý deň obnovovať svoj vzťah k druhým súcitom, zdieľaním utrpenia a odmietnutím svojvôle. To znamená, že berieme na seba Kristov kríž a nie iba raz v nejakom veľkolepom geste, ale stále, každý deň: „Kto chce ísť za mnou, nech zaprie sám seba, vezme každý deň svoj kríž a nasleduje ma“ (Lk 9, 23). Otcovia ďalej hovoria o štyroch rysoch činného života: pokánie, bdelosť, schopnosť rozlišovať a stráženie čistoty srdca. Evagrios hovorí, že začiatok spásy je odsúdenie seba samého. Pokánie je počiatočným bodom našej cesty. Grécky termín metanoia znamená najprv zmenu zmýšľania. Presne chápané pokánie nie je negatívne, ale pozitívne. Neznamená teda seba poškodzovanie alebo výčitky svedomia, ale obrátenie: úplné obrátenie celého nášho života k Bohu. Nevnímame ho len ako návrat s ľútosťou, ale i ako cestu napred s nádejou – nie ako zostup k vlastným nedostatkom, ale výstup k Božej láske. Nesmieme pozeráť na to, čím sme nedokázali byť, ale na to čím sa teraz môžeme z Božej milosti stať. V tomto zmysle pokánie nie je iba jednorazovým aktom, základným krokom, ale trvalým stavom, postojom srdca a vôle, ktorý potrebuje ustavične byť obnovovaný až do konca života. Boh od nás žiada, aby sme konali pokánie do posledného dychu. Tento život ti bol daný k pokániu, hovorí Izák Sýrsky. Robiť pokánie, to znamená precitnúť. Pokánie, zmena zmýšľania, vedie k bdelosti. Grécky termín „nepsis“ znamená striezivosť a bdelosť – oproti stavu drogovej závislosti alebo alkoholickej otupenosti. Bdelosťou rozumieme mimo iného byť prítomný tam, kde som – na tomto mieste v priestore a v tento prítomný moment. Všetci sme často rozptýlený a vnútorne rozdelený, nevnímame prítomnú chvíľu, ale s nostalgiou myslíme na minulosť alebo premýšľame s

obavami či túžbou o budúcnosti. Pokiaľ chceme skutočne zodpovedne plánovať budúcnosť – s bdelosťou, ktorá je opakom bezduchosti – musíme o nej premýšľať iba v závislosti na prítomnom okamžiku. Človek, ktorý žije nepsis, sa sústreďuje na prítomné miesto a okamih. Boh, ako pripomína C. S. Lewis v knihe „Rady zkušeného d'ábla“, chce, aby sa ľudia starali o dve veci: o vlastnú večnosť a o ten okamih v čase, ktorému hovoríme prítomnosť. Prítomnosť je bodom, v ktorom sa čas dotýka večnosti. V prítomnej chvíli, a iba v nej, zažívajú ľudia realitu v plnosti: tak ako je to vlastné Bohu, slobodne a bezprostredne. Človek, ktorý žije nepsis, je ten, ktorý chápe túto svätosť prítomného okamihu a túži v nej žiť. Sám sebe hovorí podľa Pavla Evdokimova: Hodina, ktorú práve prežívaš, človek, ktorého stretávaš tu a teraz, úloha, ktorá je pred tebou v tejto chvíli postavená, to je to najdôležitejšie v tvojom živote. V jednom z príbehov otcov púšte sa píše: to je hlas, ktorý človeku pripomína až do poslednej chvíle – premeň sa dnes. Rastúcou ostražitosťou a seba poznaním začína pútnik na ceste nadobúdať schopnosti rozlišovania – diakrisis. Vďaka tejto schopnosti rozlišovať môže potom človek oveľa citlivejšie vnímať to, čo sa v ňom odohráva, učí sa tak čistote srdca a zatvára dvere zlu i provokáciám nepriateľa. Kniha Prísloví hovorí: „Veľmi stráž svoje srdce, lebo z neho vyvierajú žriedla života“ (4, 23). Srdce nie je iba jeden z orgánov tela, miesto emócií a afektov, ale duchovné centrum ľudskej existencie stvorenej na Boží obraz – hlbina a pravda nášho ja. Podstatným aspektom ochrany srdca je boj proti vášňam. Vášňami tu nie je myslená len sexuálna túžba, ale každá nezriadená žiadostivosť alebo túžba, ktorá si násilne podrobuje dušu: hnev, závisť, pažravosť, lakomosť, túžba po moci, pýcha a lenivosť. Niektorí z otcov hľadajú na vášne ako na dynamické impulzy dané človekovi od začiatku od Boha, a preto ich chápu ako v podstate dobré, teraz však pokrivené hriechom. Preto vášne treba očisťovať, nie usmrcovať; treba kultivovať, nie vykoreňovať; nech sú užívané pozitívne, nie negatívne., čiže teda ich premieňať. Snahu po očistení vášní je treba smerovať ako do roviny duchovnej, tak i telesnej. Na duchovnej rovine sú vášne očisťované modlitbou, riadnou spoveďou, pravidelným prijímaním eucharistie, denným čítaním Písma, nasmerovaním mysle k tomu, čo je dobré. Na telesnej úrovni potom predovšetkým pôstom a zdržanlivosťou. Očistením vášní dosahujeme – s pomocou Božej milosti – to, čo Evagrios nazýva „apatheia“, čiže nepodliehanie vášňam. Je to pozitívny stav znovu zjednotenia a duchovnej slobody, ktorý nám umožní odolávať pokušeniu. Apatheia môže byť asi najlepšie preložená ako čistota srdca. Evagrios hovorí, že nepodliehanie vášňam a láska sú neoddeliteľne spojené ako dve strany mince. Ak podliehate vášňam, nemôžete milovať. Nepodliehať vášňam znamená, že nás už neovláda sebecko a nekontrolovateľná túžba; vtedy začíname byť schopný pravej lásky. Človek nepodliehajúci vášňam, nakoľko je možné byť apathetickým, je ten, ktorého srdce horí láskou pre Boha, pre druhých ľudí.

Druhým stupňom na trojnásobnej ceste je kontemplácia prírody – presnejšie kontemplácia prírody v Bohu alebo kontemplácia Boha v prírode a skrze ňu. Kontemplácia čohokoľvek nie je možná bez nepsis, čiže bdelosti. Nemôžem rozjímať o niečom, ani o samotnom Bohu, bez toho, že budem skutočne prítomný tam, kde práve som, úplne sústredený na túto prítomnú chvíľu a miesto. Nazerať to, čo existuje, znamená začať si uvedomovať skutočný rozmer svätosti priestoru a času. Táto vec, táto osoba, s ktorou rozprávam, tento okamih v čase – všetko je sväté, všetko je v tom najvlastnejšom zmysle neopakovateľné, a preto je nekonečne cenné. Naša kontemplácia prírody, ak nie je potvrdená aktívnym životom, stáva sa iba estetickou alebo romantickou činnosťou a nedosiahne skutočne etickej úrovne, nieto duchovnej úrovne.

Nemôžeme prijať svet v Bohu bez radikálneho pokánia a neustálej zmeny zmýšľania. Neexistuje žiadna zbytočná a opovrhnutia hodná vec alebo bytosť stvorená Bohom, každá má svoje jedinečné miesto v poriadku Stvoriteľa. Kontemplácia prírody znamená, že vidíme všetky veci, osoby a okamihy ako znamenie Božieho tajomstva. Všetky veci sú vo svojom skutočnom bytí sväté vzhľadom k vnútornej podstate, ale náš vzťah k Božiemu stvoreniu bol narušený hriechom – prvotným a osobným – a my neobjavíme opäť ich vnútornú svätosť, ak neočistíme svoje srdce. Bez sebazaprenia, bez asketickej sebadisciplíny nemôžeme poznať pravú krásu sveta. To je dôvod, prečo čistá kontemplácia neexistuje bez pokánia. Čím hlbšie človek preniká kontempláciu Boha v prírode, tým si viac uvedomuje, že Boh je tiež nad prírodou a za ňou. V Biblii, v liturgických textoch a v prírode sa stretávame s množstvom slov, obrazov a symbolov Boha, ktorých najhlbší zmysel sa učíme odkrývať tak, že v nich prebývame modlitbou. Ako hovorí Evagrios, že modlitba je odložením myšlienok a v pokoji a tichu načúvaním Boha. Poznanie spojené s vnútorným pokojom Gréci poznajú pod názvom „hesychia“. Hesychia znamená koncentráciu kombinovanú s vnútorným pokojom. Nemôže sa však chápať v negatívnom zmysle, ako absenciu reči a vonkajšej aktivity, ale pozitívne ako cesta otvorenosti ľudského srdca láske. Ale ako prestať hovoriť a začať načúvať? Zo všetkých návodov k modlitbe je tento najťažší. Nemá význam hovoriť si „nemysli“, ak chceme obmedziť analytickú schopnosť rozumu; nie je to niečo, čoho by sme mohli dosiahnuť iba silou vôle. Vždy nepokojná myseľ od nás žiada nejakú činnosť, ako to odpovedá našej potrebe byť aktívny. Myseľ potrebuje nejakú úlohu, ktorá by ju udržovala v činnosti a zároveň jej umožnila presahovať von, za samú seba, k pokoji. Vo východnej hesychastickej tradícii ma zvyčajne takúto funkciu časté opakovanie nejakých krátkych modlitieb, najmä Ježišovej modlitby: Pane Ježišu Kriste.... Keď recitujeme Ježišovú modlitbu, snažíme sa, nakoľko je to možné, vyhnúť sa akýmkoľvek konkrétnym predstavám a obrazom. Podľa slov Gregora Nysského: „Ženích je prítomný, ale nie je ho vidieť“. Ježišova modlitba nie je meditáciou, ktorá využíva predstavivosti, keď rozjímame nad jednotlivými udalosťami z Ježišovho života. Ale keď sa odvraciame od predstáv, sústreďujeme svoju pozornosť na slova alebo lepšie do slov. Táto modlitba nie je hypnotické zaklínadlo, ale veta plná zmyslu, zvolanie určené druhej osobe. Jej cieľom nie je relaxácia, ale ostrážitosť, nie spánok s otvorenými očami, ale živá modlitba. Ježišova modlitba nemôže byť recitovaná mechanicky, ale s vnútorným zámerom. V recitovaní Ježišovej modlitby obyčajne rozlišujeme tri dôležité etapy. Prvá z nich je „modlitba perí“, ústna modlitba. Ako preniká hlbšie, hovoríme o „modlitbe intelektu“, duchovnej modlitbe. Nakoniec intelekt „zostupuje“ do srdca a zjednocuje sa s ním. Modlitba sa tak stáva modlitbou srdca alebo presnejšie „modlitbou intelektu v srdci“. Posledným zmyslom duchovnej cesty nie je stať sa príkladnou osobou, ktorá hovorí v určenej dobe určenej modlitby, ide o to, byť osobou, ktorá je naplnená modlitbou. Ježišova modlitba začína ako reťaz jednotlivých modlitieb, ale jej konečným cieľom je navodiť v človeku, ktorý sa modlí, stav neprestávajúcej, neustálej modlitby, ktorá trvá bez prerušenia uprostred všetkých ostatných aktivít. Ježišova modlitba tiež vedie k tomu, že po čase slová modlitby ustúpia do pozadia alebo zmiznú a na ich miesto nastúpi bezprostredné zakúsenie Božej prítomnosti a lásky. Biskup Teofan Zlatovnik: „Modlitba je meradlom všetkého. Ak je modlitba dobrá, všetko je dobré“. Evagrios z Pontu: „Čím väčšie sú pokroky, ktoré duša dosahuje, tým sú väčší protivníci, s ktorými musíš zápasiť. Požehnaný si, ak proti tebe prudko silnie boj v čase modlitby. Nemysli si, že máš nejaké čnosti, pokiaľ si v boji o ne neprelial svoju krv. Až do smrti musíš bojovať proti hriechu, brániť sa mu celou svojou silou. Nedopraj svojim očiam spánok až do hodiny svojej smrti. Bez prestania usiluj o to, aby si sa mohol radovať zo života bez konca“. Makarij Optinský: „Modli sa jednoducho, neočakávaj, že nájdeš vo svojom srdci nejaký

neobyčajný dar modlitby. Považuj sa za nehodného takéhoto daru. Potom nájdeš pokoj. Maj prázdnotu, chlad a vyprahnutosť svojej modlitby za potravu pokory. Stále si opakuj: Som nehodný, Pane, som nehodný! Ale hovor to s klúdom, bez rozčuľovania. Takáto pokorná modlitba sa Bohu páči. Ak praktikuješ Ježišovu modlitbu, pamätaj, že zo všetkého najdôležitejšie je pokora: potom schopnosť – nie iba rozhodnutie – udržať si stále silný pocit zodpovednosti voči Bohu, voči svojmu duchovnému vodcovi, ľuďom a všetkým veciam. Tiež nezabudni, že nás Izák Sýrsky varoval pred Božím hnevom, ktorý zasiahne všetkých, ktorý odmietajú horký kríž zápasu a aktívneho utrpenia, túžia po víziách a zvláštnych milostiach modlitby, tvrdohlavo hľadajú len slávu kríža. On tiež povedal: Božia milosť prichádza sama od seba, znenazdania, aby sme ju museli očakávať. Prichádza, keď je miesto čisté. Preto starostlivo, usilovne a pravidelne očisťuj svoj dom; zametaj metlou pokory“.