

# O MODLITBĚ

*Schiigumen Herman*

**„Pokoj mějte se všemi a svatost, bez nichž nikdo neužrjí Pána.,, (Židům 12,14)**

***Určeno pravoslavným křesťanům, kteří chtějí žít zbožně, v bázni Boží a touží po věčném spasení.***

**„Anebo je Království nebeské podobné obchodníkovi hledajícímu krásné perly, který když objevil jednu drahocennou perlu, šel a prodal všechno, co měl, a koupil ji.,, (Matouš 13,45-46)**

Bratři, jsme duchovní kupci – říká svatý Efrém Syrský a pokračuje: „Hledáme drahokam, jímž jest Kristus, Spasitel náš, poklad, který nemožno ukrást. Blahoslavený, třikrát blahoslavený je ten, kdo se vynasnažil získat tento nebeský klenot, nebeský drahokam božského lesku, jímž jest Kristus, neboť Pán pravil: „Kde bude váš poklad, tam bude i vaše srdce.,, Náš poklad je nám tím nejdražším na světě, natolik drahocenným, že jej přechováváme ve skrytu, ukrýváme před lidmi, jako skrývají svoje bohatství pozemští kupci a obchodníci, kteří se bojí, aby jim je někdo neukradl. A podobně jako oni schovávají svůj viditelný poklad v utajené skrýši ve svém domě, tak i my ukrýváme svůj neviditelný poklad v tajné komůrce svého srdce, setrvávájice v mlčení.,,

## **Ziskem je pokora**

Svatý Izák Syrský nám radí: „Nadevšecko si zamiluj mlčenlivou mysl. Tichá mysl dosáhne toho, co je podivuhodné, a duše pocítí nevýslovnou radost. Kupec shromažďuje své bohatství ze zisku, který obdrží z nákupu a prodeje, a raduje se, když jeho zisk roste. Dobrý křesťan, ať je to zbožný světský člověk nebo zbožný mnich, se raduje, když v něm roste pokora, neboť v tom je jeho zisk; kdo nemá pokory, ten je podoben kupci obchodujícímu bez zisku. Pozemští kupci získávají svoje bohatství obchodem, zboží mění na zlato, a tak shromažďují svůj poklad; duchovní kupci ať se učí, co mají dělat, od samotného Pána, aby získali věčné a nevyčerpatelné bohatství.,, „Jestli chceš být dokonalý.,, říká Spasitel bohatému mládenci, který se Ho tázal, „jdi a prodej, co ti patří, peníze rozdej chudým a budeš mít poklad v nebi, pak přijď a následuj Mne.,, (Lukáš 18,22). Tím Spasitel jasně ukazuje, že ten, kdo touží po věčném nebeském bohatství, musí prodat a rozdat celý svůj vezdejší majetek a následovat Ho; nesvazovat se světským kupčením, aby se líbil Jemu Jedinému. Hospodin slibuje tomu, kdo Ho následuje, jako odměnu nevyslovitelnou radost ze stálého přebývání s Ním a říká: „Jestliže Mne kdo miluje, nechť Mne následuje; kde jsem Já, tam bude i Můj služebník.,, Tento slib, nepostižitelný v celé své plnosti slabou lidskou myslí, můžeme částečně pochopit ze slov sv. Pavla: „Co žádné oko nikdy nespátřilo, ani ucho neslyšelo, nač žádný člověk nikdy ani nepomyslel, připravil Bůh těm, kteří Ho milují.,, (1. Korint. 2,9).

## Poznání Boha

Nekomplikujme si tedy cestu k věčné radosti, neodcházejme zarmoucení, jako onen bohatý mládenec, ale odhodme od sebe vše pozemské a utíkejme od marnosti světa, jako laň od nalíčených sítí. Když se srna vyprostí z nastražené sítě, zamíří k pramenům vod; duše, jež se osvobodila od pozemských starostí a žízni po Bohu silném a živém, směřuje nezadržitelně k poznání Boha, k tomuto prameni živé vody, který prýští do věčného života. Poznání Boha a plnění Jeho svaté vůle je dokonalostí života v Kristu, kdy duše nepomýšlí na nic pozemského, jak nás učí sv. apoštol Pavel: „O nic nepečujte (netrapte se žádnou starostí), ale vždy skrze modlitbu a prošení s díky činěním žádosti vaše ať jsou přednášeny Bohu. A pokoj Boží, převyšující všeliký rozum, necht' střeží srdce vaše i myslí v Kristu Ježíši,, (Filip. 4,6-7).

Boha musíme milovat z celého srdce, celou duší a veškerou myslí nerozděleně (celostně); vše ostatní je možno milovat jenom v Bohu a skrze Boha, aby nic nezmenšovalo naší lásku k Němu. A proto říká Hospodin: „Ztište se (upokojte se) a vězte, že Já jsem Bůh,, (Žalm 46,11).

Když odvrátíme mysl ode všech pozemských starostí, poznáme, jak dobrý (blahý) je Hospodin; přestaneme myslet na pozemské, nebudeme již říkat ani poslouchat to, co je jen lidské, ale pouze to, co je Boží. Budeme pamatovat na Boha, vzývat Jeho milost a hledět na Jeho blahost. Tehdy se staneme podobnými andělům, kteří neustále patří na tvář nebeského Otce a jako Matka Boží budeme říkat: „Duch můj jásá v Bohu Spasiteli mém,, (Lukáš 1,47). Lidem, kteří jsou naplněni takovou blahodátí a duchovní radostí, apoštol Pavel říká: „Bez ustání se modlete, vždycky se radujte, za všechno díky činite,, (1. Soluň. 5,16-18).

## Čistota srdce a zření Boha

Ježíšova modlitba, toto neustálé opakování Ježíšova jména v srdci, je vyplněním pokynu apoštola Pavla. Ale nepřetržitá modlitba, tj. neustávající rozmluva duše s Bohem, je možná pouze pro ty, kdož jsou čisti srdcem, pro ty, kteří očistili svá srdce ode všech ostatních myšlenek, přilnuli k Bohu a zamilovali si Ho nadevše. Svatí Otcové srovnávají srdce člověka s vodní hladinou – jako se v čisté průzračné vodě jasně odráží viditelné slunce a to tím jasněji, čím je hladina klidnější – obdobně se v srdci, které mlčí a je očištěno ode všech myšlenek, zjevuje duchovní Slunce, Kristus, a čím je srdce askety čistší a tišší, tím jasněji a plněji Krista ve svém srdci vidí. Takové lidi chválí Pán ve svých příkázáních, když praví: „Blahoslavení čistého srdce, neboť oni uzří Boha,, (Matouš 5,8).

Toto neustálé „vidění,, Boha v nitru srdce a neustálá modlitba byly činností prvých lidí v ráji – Adama a Evy. Svatý Nil Sorský říká, že když Písmo praví – Bůh stvořil Adama a umístil ho do sladkého ráje, aby jej obdělával a střežil -

„obděláváním ráje,, nazývá Písmo modlitbu, „ochraňováním,, pak mluví Bible vyvarování se zlých myšlenek po modlitbě. Protože měl první stvořený člověk čistou duši i srdce, zůstával ve vidoucí, pouze myslí svatě vykonávané, blahodátne modlitbě a horlivě ji střežil jako oko v hlavě, jako dílo ráje, aby nikdy v duši ani v srdci neslábla. Došlo však k hroznému pádu, který byl začátkem všeho utrpení celého lidského pokolení. Lidé zhřešili a odloučili se od blahoslaveného přebývání v blahodátných paprscích božské lásky. Nešťastní potomci Adamovi byli uvrženi do postupně se prohlubující propasti hříchu. Jak lidé stále hlouběji klesali do hříchu, zatvrzovala se i jejich srdce, tma hříchu halila více a více obraz Boží a člověk pak již nemohl ze svého nečistého srdce povznášet čistou a nepřetržitou modlitbu k Bohu, vždy Ho vidět před sebou a neustále Ho oslavovat.

### **Plody pokání**

Pro své veliké milosrdenství a nekonečnou lásku ke svému stvoření nenechal Hospodin člověka zahynout úplně. Aby si ho znovu přiblížil, daroval mu způsob pokání z jeho hříchu. „Umyjte se, očist' se,, říká Hospodin skrze svého proroka Izaiáše, „naučte se dobro činit- a kdyby vaše hříchy byly jako šarlat, zbělejí jako sníh, i kdyby byly rudé jako purpur, budou bílé jako vlna,, (Izaiáš 1,16-18). Není totiž takového hříchu na světě, který by převyšoval milosrdenství Boží. Milosrdenství Boží je jako nekonečné moře a naše hříchy, omyté slzami pokání, jsou jako jediná kapka, která je pohlcena a mizí v bezbřehém moři Božího milosrdenství. Tak se i my zaradujeme podobně jako král David, když smyjeme své hříchy pláčem pokání, očistíme svá srdce ode všech poskvrn, aby v nich mohlo opět zazářit božské světlo. Král David, veliký učitel kajícíků, takto zapěl, když se sám kál ze svého hříchu: „Vidím Hospodina stále před sebou, je mi po pravici...,, (Žalm 16,8). Když spatříme Hospodina ve svém srdci, začneme Mu pět „píseň novou,, tj. ustanovíme v sobě neustálou skrytou modlitbu (Ježíšovu) a pak již budeme zde na zemi zpívat tuto píseň bez přestání, abychom neumlkli ani po smrti, ale přešli pouze do nebeského, věčného Království a tam pokračovali v oslavování našeho Stvořitele se všemi archanděly i anděly a všemi svatými, kteří se zalíbili Bohu, až na věky. To je ten blahý úděl, který si vybrala Marie (sestra Lazara a Marty), a o kterém pravil Spasitel, že „nebude odňat od ní“ (Lukáš 10,42).

### **Dílo svatých**

Co musí dělat ti, kteří si chtějí zvolit tento dobrý úděl? Chce-li kdo očistit své srdce ode všech zlých myšlenek, které poskvrňují nitro člověka, ať se modlí: „Pane Ježíši Kriste, Synu Boží smiluj se nade mnou, hříšným.,, „Je nemožné,, říká svatý Hesychius Jerusalemský, „očistit své srdce bez častého vzývání

Ježíše Krista., Mnozí ze svatých, slyševše o tom, zanechali všeho ostatního a snažili se pouze o jedno, aby očistili a ochránili své srdce ode všech nedobrych myšlenek, a pronášení Jména Pána Ježíše Krista s bázní a zbožností pokládali za nejlepší prostředek k tomu. Toto zaměstnání nazývají Otcové nejjemnějším dílem, nejlepším prostředkem, aby se v nás usídlilo Království Boží. „Jméno Hospodinovo je svaté,, bylo řečeno prorokem (Žalm 33,21; 111,9) a ten, kdo vzývá svaté Jméno Pána Ježíše zbožně a procítěně (tj. s duchovním dojetím), jak se náleží, posvěcuje tím své srdce, usídluje v něm radost ze spásy. „Jestliže je kořen svatý, tehdy i větve svaté jsou,, říká apoštol (Římanům 11,16), a jestliže se tedy srdce posvěcuje Jménem Páně, pak z něj vycházejí myšlenky svaté a duchovní, jež dávají duši radost a veselí. Neboť vnitřní modlitba je dechem nesmrtelné duše, přináší radost v Pánu a stále díky za všechno, co nám Hospodin dává - za bolesti stejně jako za radosti. Člověk vidí ve všem milosrdenství Boží, které nás vede ke spáse způsobem, který zná jen On. (O Jménu Božím v Písmu Svatém viz doslov).

Vyvolení synové Království Božího, kteří cele přilnuli k Pánu Bohu, rozjímají nad Jeho zákonem dnem i nocí. Za nicotné pokládají všechno pozemské – i slávu i bohatství i své pohodlí, stále vedou dobrý duchovní zápas, horlivě lnou k víře ve slova Kristova a neustále očekávají milost od Boha, Spasitele svého. Ač ještě přebývají na zemi, začínají již tajně žít životem nebeským s Kristem v Bohu. Nermoutí se nad věcmi pozemskými, ale mají starost pouze o to, aby se líbili Bohu. Kdo tohoto již dosáhl, ten se oblékl v Krista a stejně jako apoštol Pavel může pravdivě říci: „ Živ pak jsem již nikoliv já, ale živ jest ve mně Kristus,, (Galatským 2,20).

Blahoslavený je ten, komu bylo dáno, aby v sobě spatřil Hospodina Boha a pocítil ve svém srdci božský pokoj a radost, které pocházejí od Ducha Svatého. Ten hoří láskou k Bohu podobně jako keř (jenž u hory Horeb planul přítomností Boží, ale nebyl ohněm stráven), plane láskou, která se na věky nestráví. Tuto lásku ke Kristu Bohu nic nepřemůže, ani bolesti, ani pronásledování, ani hlad a soužení, ba dokonce ani smrt ji nemůže zničit. Tato láska věčně naplňuje duši veselím (duchovním jásotem), dává jí blahodatnou útěchu a rozeznívá v srdci neumlkající píseň Bohu Spasiteli, píseň, od níž přichází do duše takový pokoj, že pro blaho v srdci člověk někdy nemůže vyřknout nic jiného, než opakovat stále a pouze jediné: „Můj Ježíši, Ježíši, nejsladší Ježíši.,, Svatí v nebi, jejichž mysl je zaměstnána kontemplací Boží slávy, se nemodlí (slovními) modlitbami, ale pouze se naplňují radostí a útěchou z Božího dobrodiní k nim. Stejně je tomu i s těmi, kteří jsou srdcem oddáni Bohu a rozjímají nad přítomností Boží v sobě. Podle slov Otců se jejich srdce tehdy stává nebem. Slunce, které v něm září, je světlo nejsvětější Trojice. Vzduch, který tam vane je všesvatý Duch, jejich blízkými a příbuznými jsou svatí a beztělesní (andělé); jejich životem, radostí a veselím jest Kristus - Světlo ze Světla, od Boha Otce. Ve svém nitru se stávají oblakem Boží slávy a jsou ozařováni paprsky světla od Vládce; stávají se

hroznými pro démony a milými Bohu a Jeho andělům. Takovým byl sv. Simeon Nový Theolog, který o sobě řekl: „Sedím na svém loži, vidím ve svém nitru Tvůrce světa a rozmlouvám s Ním“.

### **Vnitřní modlitba**

Ovšem ne každá modlitba přivádí člověka na vyšší duchovní stupeň; zbytečné je, když se někdo modlí (na pohled) mnoho a dlouho, ale nepozorně, aniž by doufal v milost Boží. Pouze ten, kdo se připoutává myslí a srdcem k Hospodinu, tělesné oči odvrací ode všeho světského, získává právě tímto způsobem schopnost zření neviditelného Boha ve svém nitru – očima srdce. Tak z jeho srdce a mysli nezadržitelně plyne neustálá píseň chvály Stvořiteli, a zároveň pláč jeho duše prosící o smilování, aby nebyl připraven o věčné a milostiplné sjednocení s Ním v životě budoucím. Takový bývá „málo menším, než andělé,, (Žalm 8,6; Židům 2,7), svými pocity, směřováním mysli se blíží obyvatelům nebe. Hle, do jak podivuhodného stavu člověk přichází; jedinou cestou sem je však modlitba mysli a srdce. Opravdoví modlitebníci nerozmnožují slova před Tím, kdo vidí i ty nejskrytější myšlenky, ale je jim známo, že Hospodin s láskou hledí na srdce „zkroušené a pokorné,, které se k Němu obrací, a že milostivě naslouchá hlasu tajné modlitby, z takového srdce vycházející. Takovým byl Mojžíš, který se modlil v mysli, když procházel Rudým mořem; i když slova nepronesl, Bůh k němu promluvil: „Proč ke Mně úpěnlivě voláš?,, Také Anna, matka proroka Samuele, se vroucně modlila, ale beze slov – a byla Bohem vyslyšena. Tak se modlil i apoštol Pavel, který řekl: „Chci raději říci pět slov v mysli, než deset tisíc jazykem“.

### **Mlčení**

Naučme se i my této vnitřní činnosti a nebuďme mnohomluvní, protože to nás k Bohu nepřiblíží; čisté srdce a mysl hluboce mlčící však přivedou naši duši ke kontemplaci Boha a sjednotí nás s Ním. Ten, kdo se neviditelně sjednotil se Skrytým v tajnosti, bývá mnohdy beze všech viditelných příznaků modlitby ve skutečnosti celý ponořen do tajemného mlčení; ale toto mlčení je sladký rozhovor s Bohem, i když se děje bez zvuků a slov. Nelze to vysvětlit slovy. Sv. Hesychius Jerusalemský říká: „Jestli znáš, a je ti dáno v ranním čase stát (rozumí se – stát před Bohem) a nejen být viděn, ale i vidět sám (Žalm 54/55, 17-18), tehdy pochopíš, o čem mluvím, jestliže nikoliv, buď vnímavý k sobě a bude ti to dáno.,, Jeden člověk zkušený v takové před lidmi utajené modlitbě ukazuje ten nejprostší způsob: „Zamiluj si mlčení,, říká, „a budeš se stále modlit, obraćeje bezpřestání mysl i srdce k Bohu.,, A sv. Izák Syrský zkušený v této činnosti pravil: „Nakolik se duše vzdaluje od besed s lidmi marnivé mysli,

natolik je jí dáno blažené rozmlouvání s Bohem.,, Toto rozumné mlčení je těžká cesta, kterou Hospodin zjevuje svoji spásu a žehná svoje lidi pokojem.

### **Vytrvalost**

Když ochraňujeme svou mysl od rozhovorů a marnivých přemítání, musíme se snažit ze všech sil, aby nezůstávala prázdná, ale neustále se trpělivě modlila a nepropadala malomyslnosti. V každém díle a hlavně v díle tajné modlitby je potřebí trpělivosti a víry; díky jim sesílá Hospodin svým vyvoleným v pravý čas velikou blahodatnou útěchu, která je dáвана jenom pokorným, nikoliv pyšným. Pán nechával bez povšimnutí mnohé prosby ženy kananejské, když ale projevila trpělivost a pokoru, pochválil ji a dí: „Ó ženo! Veliká je víra tvá, staň se ti, jak si přeješ.,, (Matouš 15,28).

Aby se duše pokořila, dopouští Bůh různé bolesti a pokušení, které ji tak drásají, že člověk ztrácí radost ze života. Hospodin má však sílu znenadání obohatit chudého duchem a místo ducha malomyslnosti darovat velikou radost ze spasení. Tak tomu bylo s mnohými - Georgij Zadonský, zatvorník o sobě říká: „Šest let jsem prožil ve svém uzavření (zatvoru, tj. klausuře) a Hospodinu se zalíbilo, aby moje srdce bylo úplně zkroušené. Byl jsem tehdy úplně vyčerpán, ale v srdci jsem neustále opakoval – Pane, Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou, hříšným. Náhle se dotkl mého srdce oheň božské lásky a v okamžik jsem byl naplněn blaženým pocitem a nevysvětlitelnou radostí.,, Tak se, jak vidíme, rodí opravdová modlitba z nejhlubšího sebeponížení a pokory; tato cesta je spásitelná.

Sv. Grigorios (Řehoř) Sinajský se při setkání zeptal sv. Maxima Kapsokalivita, jak se mu dostalo modlitby mysli. On mu odpověděl, že před ním nemůže skrývat zázrak, který s ním učinila přesvatá Bohorodice. Od mládí měl velikou víru v Matku Boží a prosil ji, aby mu dala blahodať modlitby mysli. Jednou, když přišel do chrámu, prosil o to přechistou Pannu ještě vroucněji a horlivěji, než kdy jindy. Když potom s láskou líbal její svatou ikonu, náhle pocítil v hrudi a v srdci zvláštní žár, ze svaté ikony vyšel plamen, který ho nepálil, ale rosil, oblažoval ho radostí a naplňoval jeho duši nesmírným duchovním dojetím. Od té doby začalo jeho srdce samo pronášet modlitbu a jeho mysl se od toho času těšila neustálou myšlenkou na našeho Pána Ježíše Krista a na přesvatou Bohorodici, a tak už setrvala stále. Od té doby již modlitba v jeho srdci nepřestávala.

### **Zkroušenost a naděje**

Svatí Otcové říkají: Podobně jako se z mořské hlubiny získávají nejdrahocennější klenoty, tak i v hlubinách pokory (pokorné moudrosti) se nalézají nejvzácnější poklady duchovní. Jako ti, kdož dobývají zlato ze země a

perly z mořské hlubiny, bývají při tom pod nohama všech lidí, tak se i ti, kteří chtějí zbohatnout božskou blahodati (milostí), tak ponižují, že se považují za nejhorší z lidí. Tehdy pocítí asketa v srdci poznání své úplné nemohoucnosti, uvědomí si, že se nemá čím ospravedlnit před Všemohoucím, Nejmocnějším Bohem, Jehož pohled proniká až do hlubin duše, ale spolu s ním přichází i naděje na Jeho milosrdenství a smělá modlitba: „Smiluj se nade mnou, Bože; jsem sice jen slabý a nemohoucí, ale jsem též tvým stvořením!“, Cítit se takto zkroušeně a pokorně, ale zároveň být naplněn vírou a nadějí na Boží milosrdenství, je nejlepším základem pro modlitbu srdce.

### **O modlitbě**

Modlitba Ježíšova je podle učení svatých Otců modlitbou hlavní. Andělem byla předána sv. Pachomiovi a skrze něho i nám všem. Zní takto: „Pane, Ježíši Kriste, Synu Boží smiluj se nade mnou, hříšným., Kterou modlitbu je snáze zapamatovat, než tuto, a kterou lze vhodněji pronášet v každé době a na každém místě? Ježíšova modlitba se skládá ze dvou částí. První: „Pane, Ježíši Kriste, Synu Boží,, je oslavou, druhá prosbou o smilování: „Smiluj se nade mnou, hříšným., Je přitom pozoruhodné, že nelze lépe, správněji a přesněji vyjádřit přání a prosbu ubohé, hříšné duše, než těmito slovy: „Smiluj se nade mnou., Každé jiné slovo by nebylo dostatečně úplné. „Smiluj se nade mnou,, nepředstavuje jenom ze strachu pramenící přání obdržet odpuštění hříchů; je také upřímným projevem synovské lásky, jež má naději na milosrdenství Boží, a jež si pokorně uvědomuje svoji nemohoucnost.

Spasitelnou sílu a účinnost udělil modlitbě Ježíšově sám Pán Ježíš Kristus, když dříve, než podstoupil své utrpení, utěšoval své učedníky slíbiv jim, že jim učiní vše, oč budou prosit v jeho Jménu: „Budete-li o něco prosit ve Jménu Mém, já to učiním,, (Jan 14,14). A po svém vzkříšení slavnostně zopakoval tento slib: „Ve Jménu Mém budou démony vymítati a novými jazyky mluvit, – a vypijí-li něco jedovatého, neuškodí jim to,, (Marek 16,17-18). A opravdu není na světě nic, co by věřící nemohli vykonat Jménem Ježíšovým. Modlitba Ježíšova – tato nejvyšší mnišská činnost – je modlitbou nadevšechny jiné. Její síla je v samém s vírou pronášeném Jménu Pána Ježíše Krista; a ta síla je veliká.

Když přišel svatý Serafím do Kyjevsko-pečerského monastýru na radu ke starci Dositeovi, dostal toto poučení: „Jdi do Sarovské pustiny, modli se neustále Ježíšovou modlitbou a spasen budeš., Jméno Ježíšovo musíme mít neustále v srdci, v mysli i na jazyku. Musíme se modlit neustále, ať už stojíme, ležíme nebo sedíme, když jíme nebo pracujeme, vždycky je třeba opakovat modlitbu Ježíšovu.

### **Poslušnost**

Nakolik ovšem tato božská modlitba převyšuje všechny ostatní mnišské duchovní zápasy, tím nebezpečněji se kolem ní rozprostírají nejjemnější neviditelné sítě lsti a přeludů nepřitele naší spásy. „Synu,, říká Písmo, „když začínáš pracovat pro Hospodina, připrav svou duši na pokušení,, (Sírach 2,1). Proto ten, kdo hodlá kráčet po této cestě vedoucí k čisté modlitbě a nechce být oklamán, kdo se chce vyhnout těmto sítím, musí dát svou duši i tělo do poslušenskosti, t. j. odevzdat se duchovnímu otci s úplným odseknutím své vůle a vlastního chápání, odevzdat se člověku bohabojnému, zkušenému v tomto duchovním zápase, člověku který je schopen ukázat tomu, kdo poslouchá, cestu ke spáse, na které by nezabloudil. Je to nutné k tomu, aby se rozumným poslušenstvím mohl osvobodit ode všech světských starostí a vášní. Jak by mohl nebýt svobodný ten, kdo veškerou péči o svoji duši i tělo složil na Boha a na svého duchovního otce? Pokorou, která se rodí z úplného poslušenství, se vyvaruje veškerého lstivého oklamání a všech sítí ďábelských. Tiše, mlčenlivě se věnuje duchovní práci myslí – velmi prospěšné pro jeho duši.

Biskup Ignatij (Brjančaninov) upozorňuje na radu sv. Nila Sorského – Když člověk nemá duchonosného starce, jemuž by se mohl odevzdat do úplného poslušenství, má se řídit Písmem Svatým a spisy svatých Otců; též se má radit s těmi z bratří, kteří již dosáhli určitého pokroku v duchovním životě; i tuto radu je však třeba opatrně a rozumně prověřit ve světle Písma Svatého.

Také sv. Nikifor Svatohorec (14. stol.) říká – Není-li možno nalézt takového rádce (znalého vnitřní modlitební činnosti), i když ho usilovně hledáme, tehdy máme se zkroušeným duchem a slzami vzývat snažně a pokorně Pána a činit toto... (Následují rady sv. Nikifora, popis hesychastických metod).

### **Skrytý boj**

Modlitba Ježíšova a zápas s myšlenkami - to je neviditelný boj, jehož vedení je hlavní činností mnišstva. A pro tuto bitvu s myšlenkami jsou připočtení k mučedníkům. U svatých Otců je řečeno, že i ta největší ctnost světského člověka je méně před Bohem, než zápas běžného mnicha s myšlenkami. Pouze ten, kdo sám tento zápas zažil, to může pochopit; pro ostatní je to nepochopitelné, protože to není vidět.

### **Zpověď starci**

Hlavní pomocí v tomto zápase je nám vyznávání myšlenek starci, bez toho se zde nelze obejít. Odhalovat myšlenky je třeba čistě, od srdce, říkat vše, co leží na duši – sfouknout s duše každé smítko. Na duši jsou jako na světlých šatech vidět všechny skvrny a chceme-li je odstranit, je třeba očistit i každé nejmenší potřísnění s duše pokáním.



Když jsme položili blažené poslušenství jako pevný a nezviklatelný základ modlitby Ježíšovy a spolu s ním zjevování myšlenek starci, což od něj nelze oddělit, ukážeme z učení svatých Otců, jak tato modlitba působí na toho, kdo se jí věnuje a zápasí s její pomocí o svou spásu. Tak bude moci ten, kdo si chce osvojit toto duchovní dílo, jasně vidět, jaké konání vede modlitebníka – duchovního vojína – k velikému a nevýslovnému úspěchu, a tak být povzbuzen v přání neochvějně a bez zabloudění následovat cestu vyznačenou stopami svatých, kteří se tím zalíbili Bohu. Opravdová, neklamná pozornost a modlitba spočívá v bdění mysli nad srdcem při modlitbě a jejím neustálém přebývání v jeho vrchní části, aby odtud, t. j. z hlubin srdce, mysl povznášela svou modlitbu k Bohu. A když v srdci okusíš „jak blahý – dobrý jest Hospodin,“ (Žalm 34,9) a potěšíš se, tehdy už toto přebývání v srdci nebudeš opouštět a spolu s apoštolem vyznáš: „Dobré jest nám býti zde,“ (Matouš 17,4). A proto hledej co nejhorlivěji, jak vejít do sebe samého, vždyť ve svém srdci opatruješ poklad. Vejdi do sebe, žij v sobě samém, v překrásné komůrce svého ducha, a tam hledej Království, jak nás tomu učil Spasitel. Toto Království je v tobě! Vejdi do sebe, přebývej ve svém srdci, protože tam je Bůh.

### **Příprava k setkání**

Podobně však, jako se na zemi připravujeme, než vstoupíme do paláce pozemského knížete, a než s ním začneme hovořit, musíme se tím spíše s velikou bází a chvěním předem naučit, co máme dělat v případě besedování s Králem všech, a jak se chovat ve velkolepé a hrozivé přítomnosti Vládce mocností! Naše přebývání u Jeho nohou musí být především mlčenlivé, prosté marných světských starostí; je třeba setrvávat zde v pokoji se všemi. Potom, usednuvše ve své komůrce, t. j. obrátivše pozornost do svého nitra, přinutíme svou usebranou mysl vejít do srdce spolu s dýcháním. To, co bude následovat, až tam vejde, nebude neveselé a bez radosti. Naučíme svou mysl, aby odtud brzy nevyházela; bude se totiž zpočátku nudit ve vnitřním stísnění a uzavření. Když si však přivykne, potom už nestrpí toulání venku, protože „Království nebeské, se nalézá „v nás,“ (v našem nitru + viz pravoslavný překlad – Lukáš 17,21). Hledáme-li je tam za pomoci čisté modlitby, pak se všechno vnější stává mrzkým a hodným nenávisti.

### **Vnitřní modlitba**

Je třeba dále znát i to, že mysl přebývajíc v srdci, nemá zůstat prázdnou nebo mlčící, ale má být neustále zaměstnávána a poučována slovy: „Pane, Ježíši Kriste, Synu Boží smiluj se nade mnou,“ Jestliže však vyvineš skutečné úsilí a námahu, a přesto se ti nepodaří vejít myslí do srdce, učin s Boží pomocí následující. V každém člověku, v jeho duši je tajná řeč, která mluví i při mlčení

úst, jíž uvažujeme, pronášíme modlitby nebo žalmy. Vezmi tomuto tajnému hlasu všelikou myšlenku (když opravdu chceš, můžeš to udělat), dosáhni, ať říká pouze: „Pane, Ježíši Kriste, Synu Boží smiluj se nade mnou,, a přinut' jej, aby místo každé jiné myšlenky neustále vzýval jen toto. Když se tomu nějakou dobu věnujeme, vchod do srdce se otevře a spolu s vytouženou, sladkou pozorností přijde celé množství ctností – láska, radost, pokoj a ostatní (sv. Nikifor Svatohorec).

## Výuka modlitbě

Svatí Otcové radí, abychom odříkávali modlitbu se soudností, s ohledem na síly toho, kdo se jí zabývá. Jeden může říkat celou modlitbu, druhý, pro slabost myslí a duchovní dětství, nechť raději říká polovinu modlitby. Nejprve můžeme říkat modlitbu zkráceně, pouze pár slov: „Ježíši, Synu Boží smiluj se nade mnou,, nebo „Pane, Ježíši Kriste, smiluj se nade mnou,,. Je to tak jednodušší, kratší a lépe se na slovech udržuje pozornost. Později, když pozornost zesílí, můžeme přidat jedno slovo: „hříšným,,. Toto radí svatí Otcové začátečníkům. Tak je to lepší, modlitba se utvrdí a bude potom stálejší. Někteří učí, aby se slova modlitby vyslovovala ústy, druzí říkají, že v myslí, jiní připouštějí jedno i druhé. Někdy se mysl unaví, je vyčerpána mluvením, jindy jsou znavena ústa. Proto je nutné modlit se oběma, někdy ústy, jindy v myslí; pozornost však musí být držena v srdci a každá myšlenka, jak špatná, tak i dobrá, odháněna.

Starci, zkušení v tomto díle, radí, abychom pronášeli modlitbu ústy a použili „čotky,, (modlitební šňůrka s uzlíky), říkali ji nahlas pro sebe, alespoň stokrát o samotě v kelii tak, aby naše mysl naslouchala slovům modlitby, modlitba se tak bude vrývat do paměti. Musíme se chránit před každou myšlenkou a představou, zachovávat hluboké mlčení myslí. Jestliže se nám nepodaří opakovat modlitbu stokrát zcela soustředěně – bez myšlenky na něco jiného, je třeba začít znovu a opět se snažit ji soustředěně opakovat.

To je naše abeceda, tak začínají všichni. Když uvidíme, že ji můžeme opakovat víckrát, můžeme přidat ještě sto modliteb. Časem můžeme ještě vícekrát modlitbu opakovat. Slova úplné modlitby Ježíšovy je třeba pronášet velice pomalu, až táhle, aby se mysl mohla ve slovech uzavírat. Modlitby nemáme vyslovovat rychle, jednu za druhou, ale dělat po každé modlitbě krátkou přestávku; pomáháme tím myslí v soustředění. Pronášení modliteb bez přestávky rozptyluje mysl. Dýchat je třeba opatrně, tiše a pomalu, to ochraňuje od rozptýlenosti. Když se unaví ústa, je prospěšné pronášet slova při zavřených ústech bez zvuku, pohybem jazyka, potom myslí, snažit se odhánět myšlenky a být pozorným k tomu, co se pronáší. Časem nám Bůh pomůže dosáhnout i toho, že se bude srdce modlit samo, nejenom když bdíme, ale i ve snu. Jenom je nutné modlit se bez přestání, neustále se nutit, abychom s každým vdechem opakovali Jméno Ježíšovo. Naučme se, aby po probuzení ze sna naší prvou myšlenkou,

prvým slovem byla modlitba Ježíšova. Jak se jen probudíme, hned se začneme modlit, obrátíme se k Bohu a budeme s Ním. Utvrdíme se v pamatování na Boha. Vynasnažme se stanout duší před Hospodinem, tak jako vidí člověk člověka tváří v tvář – abychom si „byli na očích,.. Stůj jako na soudu, patří na ústa Hospodinova, která jsou připravena vyřknout o tobě poslední rozhodnutí: „Přijď,..“ nebo: „odejdi,..“

### **Svatá bázeň**

Když přistupujeme k modlitbě, je nutné vzbudit v sobě bázeň Boží a zbožnost, potom se soustředit v srdci a odtamtud vzývat Hospodina: „Pane, Ježíši Kriste ..,“, Když se modlíme k Bohu, musíme být plně soustředěni a pronikat myslí do každého slova modlitby. Jestliže se mysl zatoulá, je nutné vrátit ji k pozornosti, nutit ji, aby přebývala v srdci a současně jazykem opakovat slova modlitby. Tak to bude dobré!

Hlavní věcí je, aby byl v duši stále pocit sebeobvinění, abychom cítili vlastní hříšnost, neospravedlnitelnost, neboť před Bohem jsme bez odpovědi, bez možnosti ospravedlnit se. A je třeba Hospodina milovat! Vždyť Pán je předobry, prolil za nás svoji Krev. Za to je třeba Hospodinu děkovat a modlit se jako děti Otce, aby nám naše hříchy odpustil.

### **Obecenství**

Mluvte s Hospodinem prostě, vždyť je nám tak blízko! Je nutné vypovědět mu všechno, co máme na duši. Jestliže přijde pocit pokání, říkej to, co cítíš: „Hospodine, jsem hříšník před tebou, nemám nic, ale smiluj se nade mnou podle velikého milosrdenství svého. Ať chci anebo nechci, zachraň mne, jak znáš a víš, spasiž mne..“, A jako děti prosí svoji maminku, v prostotě k ní přistupují a chtějí z celého srdce dostat to, zač prosí: „Mami, dej mi tohle, nebo tamto, dej!..“, tak i my musíme prosit Pána a celou duši vkládat do slov modlitby. Svätý Tichon Zadonský se při modlitbě takto obracel k Bohu: „Živiteli můj, Bátoruško!.. Hle, jakou cítil blízkost k Hospodinu!

### **Úsilí**

Je také třeba, abychom se modlili co nejčastěji, neustále se nutili k modlitbě. Starec zatvorník Getsemanského skitu (při Trojicko-sergijevské lávře) otec Alexandr, který se modlitbě Ježíšově usilovně věnoval, vždycky říkal: „Je potřeba, abychom se častěji modlili, abychom získali návyk k modlitbě..“, Častost modlitby je nejlepší a nejvěrnější způsob k získání čisté modlitby srdce. Častým opakováním modlitby se modlitba postupně k srdci připoutá a stává se s ním nerozlučnou. Ale aby se toho dosáhlo, žádá se od duchovního zápasníka mnoho námahy a bolestného sebenucení. „Dej krev a přijmi ducha..“ – říkají Písma (sv. Otců; tak např. sv. Petr Damaskin). Námahou a sebezapřením se

všechno překonává: „Království Boží úsilím se dobývá,, říká Spasitel. A pouze „ti, kdo úsilí činí, uchvacují je,, (Matouš 11,12). Přitom je třeba ze všeho se obviňovat, každou minutu, z každé myšlenky; díky tomuto neustálému sebeobviňování se v duši vytváří vědomí vlastní hříšnosti a slabosti, ze kterého vyrůstá pocit nejhlubší pokory. Bez toho to nejde, jako se dům nemůže stavět z cihel bez malty, protože cihly nebudou držet při sobě, tak i všechny ctnosti je nutné zpevňovat pokorou a obviňováním sebe samého, z čehož nevyhnutelně pochází modlitební zvolání, které je nejčistší modlitbou.

Při praktikování modlitby Ježíšovy, musíme před Bohem v modlitbě stát s nejhlubší zbožností, obracejíce k Němu svou pozornost s největší bázňí a chvěním. „Bud' podoben cherubínům,, říká sv. Efrém Syrský, „a myslí si, že kromě Boha a tebe není nikoho jiného na zemi,, Když staneme v modlitbě před Bohem, naše duše ohromená vznešeností Boží a poznávající svoji nemohoucnost se v myšlenkách cítí jakoby mravencem, jakoby plazem, jako nemluvnětem. Tehdy pozvedni z hlubin srdce hlas k Bohu, modli se v skrytosti. Stojíš v chóru andělů, jsi v obecenství s archanděly a zpíváš se serafíny. Ale všechny tyto sbory zachovávají velikou zbožnou úctu před Bohem, Králem veškerenstva, napodobuj je i ty! Jestliže budou přicházet v té době myšlenky špatné či dobré, je nutné je stále odhánět.

### **Myšlenky**

Může snad ostrov, který leží uprostřed moře, zastavit vlny, aby na něj nenarážely? Ostrov se však staví proti náporu vln. Tak ani my nemůžeme zastavit myšlenky, ale můžeme se jim bránit. Musíme si zapamatovat, že v zápase s myšlenkami je zbraní a štítem neustále v srdci opakované Jméno našeho Pána Ježíše Krista. Proti němu je nepřítel bezmocný. O tom věděli a na to pamatovali v minulosti všichni mniši a pevně se tohoto svatého Jména drželi. V dávném pateriku je psáno, že kdysi v jednom monastýru v Alexandrii mnichům při práci (vykládali pšenici z lodě) jeden z nich, stoje na vysokém břehu moře, hlasitě zpěvavě pronášel (na rozpěv; tj. ve zvláštní melodii) modlitbu Ježíšovu. Sám nepracoval, ale pouze bez přestání připomínal celou dobu bratřím, že i při práci, jako všude jinde, je nutno v srdci neustále chránit a ústy opakovat nejsladší Jméno Pána Ježíše Krista. Hle, jak tomu bylo v minulosti. Jestliže chceme v horlivosti napodobovat tyto veliké zápasníky modlitby, musíme se snažit jako oni, co možná nejčastěji nebo dokonce neustále při každé činnosti, modlit se modlitbou Ježíšovou, tiše ji pronášet, nebo ji opakovat v mysli.

### **Přítomnost Boží**

Hospodina je třeba vzývat s duchovním dojetím, s pevným přesvědčením, že On je nablízku a naslouchá nám. A dělat to neustále v chrámě, doma, na cestě, za stolem, v posteli, když jsme o samotě i ve společnosti. Prostě řečeno, od toho momentu, kdy otevřeme oči, do jejich zavření, ať je Jméno Ježíšovo nerozlučně s námi. Jenom ať je mysl stále pozorná ke slovům modlitby a nesní o něčem jiném. Tato spasitelná modlitba bývá spojena s námahou, s usilovnou prací, ale jestli se budeme snažit získat ji a nebudeme líní, stane se samočinnou, sama se bude v srdci opakovat. Toto blaho je veliké a stojí za to, abychom se je vynasnažili obdržet.

Starec, otec Alexandr, který dosáhl takové výše v modlitbě, stavěl vnitřní modlitbu nad všechny ctnosti. Jeho mysl byla neustále zaměstnána modlitbou a obrácena k Bohu a nebeské vlasti. Jeho tvář vždycky zářila duchovní radostí, pramenící z neustálé Ježíšovy modlitby. S modlitbou na rtech seděl celé dny a noci na nízké stoličce ve své keli. Tak přivykl modlitbě, že s ní skoro dýchal, dokonce i ve spánku šeptala jeho ústa svatá slova. „Když jsem se učil modlitbě Ježíšově,, říkal starec svému učeníkovi, „vybíral jsem si vhodné místo, židli, nebo něco jiného; kdysi mi vadilo tikání hodin a já jsem je odnášel do druhé místnosti; teď je mi dobře všude, kde se usadím, všude se dostává mému duchu spokojenosti, nevnímám čas – utíká tak rychle, jako by letěl; dříve, když jsem se modlitbě teprve učil, zdálo se mi, že čas plyne velice pomalu,, Samozřejmě, že starec nedosáhl takového návyku v modlitbě Ježíšově bez námahy. Na počátku jeho zápasu mu bývalo tak těžko, že když se nutil k modlitbě, byl by býval spíše ochoten převracet kameny, jen aby se nemusel modlit. Jeho mysl také znepokojovalo, že kvůli modlitbě přijde o rozum. Ale složil pevnou naději v Boha a pokračoval v modlitbě. „Zemřít, ale s Bohem,, říkal si pro sebe a brzy se ukázala pomoc Boží, jako by mu spadla z očí záclona a on poznal jiný život a spolu s ním i sebe samého. „Blahý a milostivý je Hospodin, Bůh náš, který na mně tuto milost vykonal“, říkával vždycky.

### **Klanění**

Od modlitby Ježíšovy jsou neoddělitelné poklony (poklony se dělí na malé – když se pokřičujeme a pokloníme se tak, abychom se prsty pravé ruky dotkli země a na velké – při kterých se pokřičujeme a pokloníme se až k zemi tak, abychom se čelem dotkli země). Poklony můžeme činit malé i velké - podle snaživosti každého. Konají se beze spěchu s pocitem pokání a při každé pokloně se pronáší modlitba Ježíšova. Můžeme tak činit čtvrt hodiny, půl hodiny, více nebo méně, jak je to pro nás lepší. Čím více se budeme snažit, tím rychleji se modlitba „ujme,, v srdci. Modlitba myslí je bolestným skloněním se, ve zkroušenosti a s pokorou. Může být i bez poklon. Poklony však působí dobře na duši, jestliže je činíme s patřičným duchovním dojetím a s pocitem pokání, jako bychom padali k nohám Pánovým.

## Stálost

Nemáme malomyslnět, jestliže se nám nedaří při modlitbě Ježíšově ochránit mysl od rozptýlenosti. Od mnichů, kteří se zabývají poslušenstvím (tedy ti, kteří pracují v různých monastýrských službách – poslušanijach), (i od lidí světských) Bůh nevyžaduje modlitbu zcela prostou rozptýlenosti. Buďme dobré mysli a jenom se neustále ze všech sil nuťme, aby se naše mysl navracela k sobě samé. Nebýt vůbec rozptýlen je vlastností andělů. Od pokušení také nikam neutečeme; když nás nemůže nepřítel znepokojit sám, činí tak za pomoci zlých lidí. Zvláště při modlitbě Ježíšově je třeba očekávat každým okamžikem napadení nepřítele. Když se pomodlíš, jak se patří, očekávej to, co se nepatří. Je třeba stát na stráži srdce, abychom při prvním útoku bili nepřítele Jménem Ježíšovým, protože není proti němu účinnější zbraně na zemi ani na nebi. „Když vytrváte, získáte své duše.,, (Lukáš 21,19)

Je nutné, abychom všechno trpěli a snášeli velkomyslně, nehleděli na to, co dělají druzí, ale dávali pozor, čemu učí Slovo Boží, znali svoji kelii a chrám, byli vždycky zaměstnáni - četli nebo se modlili či dělali něco patřičného, a tak střídáním těchto činností postupovali. Jíst se má s mírou, spát málo a modlitbu Ježíšovu mít stále v srdci. Jestliže uvidíš ve svatém monastýru pokušení, potíže nebo dokonce hřích, netřeba se tomu divit, protože i v nebi byl kdysi boj, i tam byl hřích (pád ďábla a jeho andělů). Máme si dávat pozor na sebe, považovat se za horšího, než všichni ostatní, všechno si vyčítat a pamatovat vždycky na Boha; modlit se v tajnosti z hloubi duše a vše ostatní zanechat vně sebe, jako kdyby neexistovalo.

Kdo je horlivý v díle Božím, musí být opatrný a hledět si jen svého konání, radí svatí Otcové, kteří získali zkušenost na této úzké stezce vedoucí do věčného života. Jestliže uvidíš světlo nebo oheň – ať už vně nebo uvnitř sebe, či nějaký obraz – ať již Krista nebo anděla, či kohosi jiného, nemáš to přijímat, aby tvá mysl nedošla újmy. Nedovoluj, aby se v tobě vytvářely takové obrazy, je to vnějškovost, lest a vede to k oklamání. Jestliže bude mít naše mysl náklonnost k takovýmto vnějším představám, nesmí se tomu poddávat, ale má přebývat uvnitř sebe, zesílit modlitbu a věnovat se dílu pozornosti před Bohem beze všech obrazů.

Dostaví se také podezření k tvému duchovnímu rádci a vzbudí se v tobě odpor k samému dílu modlitby, přijde dokonce rouhání, přepadne tě vyčerpanost, touha opustit toto zaměstnání, právě proto, že je obtížné. To by však bylo nebezpečné, neposlouchej tato vnuknutí, ale drž se svého díla. Nepřítel se snaží Ježíšovu modlitbu co nejvíce hanit, natolik ji nenávidí. Nemá totiž přístup k osobě, v jejímž srdci je zakořeněna Ježíšova modlitba, jež ho pálí jako oheň a odhání ho. Nejsladší Jméno Pána Ježíše bez přestání zvučící a hovořící v srdci bude dokonce i bez našeho přání bít nepřítele.

Stává se, že se duše zasní, ale když se vzpamatuje a navrátí se k sobě, zjišťuje, že srdce zpívá jedno a to samé: „Pane, Ježíši Kriste, Synu Boží smiluj se nade mnou, hříšným.,, Když se modlíme, je dobré stát se zavřenýma očima, ve vnitřní pozornosti (modlitbě Ježíšově). Oči se mají otevírat, jenom když nás napadá malomyslnost nebo bude-li nás přemáhat spánek. Tehdy se mají obracet oči k ikoně a svíci hořící před ní. Jestliže při stání v chrámě nedokážeme rozumět, zpěvu nebo církevnímu čtení, tehdy se máme v bázni Boží modlit pouze modlitbou Ježíšovou. Máme se všemožně snažit, abychom vryli slova modlitby do své duše a srdce.

Je důležité pamatovat, že síla a blahodátne potěšení modlitby, se neskrývá ve slovech, ale v uspořádání duše a ve sjednocení srdce s Bohem. Proto se nemáme starat o to, abychom vyřkli co možná nejvíce modliteb Ježíšových, ale máme se snažit, aby srdce a mysl byly obráceny k Bohu a nacházely všechno blaho v obecenství s Ním. Tím nejlepším způsobem mlčenlivé modlitby - modlitby myslí nebo duchovní modlitby - je obrátit pozornost na srdce a uchovávat je tak, aby v něm nebylo myšlenek, neustále mlčenlivě hledět do hloubi srdce a vnitřně pronášet modlitbu Ježíšovu. A taková prostá činnost přivádí duši do toho nejpokojnějšího stavu, působí neobyčejnou útěchu, ničím nepřekonatelné spočinutí v Bohu.

### **Smrt těla**

Když nastane strašná hodina smrti při našem přechodu na věčnost, dává nám svaté Jméno našeho Pána Ježíše Krista spasitelnou sílu proti démonům. V té nelehké době zvláště pomáhá pronášet Jméno našeho Pána Ježíše Krista ústy a srdcem, pokud je člověk v těle, a po odloučení od těla je vzývat myslí. Duše, jež se vznese po smrti do výšin k bráně nebeské, a jež má Krista „v sobě i s sebou,, se tam nebude svých nepřátel bát, ale bude s nimi směle hovořit. Až je potupí před rajskou branou, s radostí vejde do věčných příbytků nebeského Království a nezadržitelně vlije proud své nepřestávající písně (modlitby Ježíšovy) do sladkých potoků rajských písní chválících neustále Boží slávu. Sjednotí se na věky s nimi v nekončícím chvalo zpěvu Hospodinu mocností.

A proto „stůjmež důstojně,, neochabujme ve vzývání Jména Hospodinova ve dne ani v noci až do našeho odchodu k Pánu Ježíši Kristu a On se nás brzy zastane podle pravdivého svého slibu i v tomto životě i po odchodu duše z těla.

### **Důvěra**

Při modlitbě Ježíšově nemáme malomyslnět kvůli neúspěšnosti. Naším údělem je pracovat, hledat a běžet o závod; kdy dojdeme úspěchu, o tom ví pouze Bůh. Jeden athonský stárec prosil dva roky Matku Boží, aby mu darovala oheň do srdce a byl vyslyšen. Jiní léta nebo desítky let setrvávají v námaze, než se jim

podají stanout myslí v srdci. Není naší věcí určit dobu, kdy dojdeme úspěchu, ale usilovně pracovat a prosit, aby Ten, kdo modlitbu dává (tj. Hospodin), ji daroval i nám. Hleďte a nalezněte! Hospodin dává modlitbu, ale nikoliv bez hledání a námahy. Když vidí horlivé hledání, bolestnou námahu a trápení žíznícího srdce, slituje se a obdaruje očekávaným blahem. On sám ví, proč tak činí! Do klenotnice Boží nesmí být přiveden nikdo, dokud se nevyzkouší jeho věrnost.

### **Přečistá Panna – vzor modlitby**

Svatý Řehoř Palama vyzdvihuje dílo neustálé modlitby na s ničím nesrovnatelnou výši, když poukazuje na přečistou Pannu Marii, která se jako prvá neustálé modlitbě věnovala. Říká, že přesvatá Panna Bohorodice v čase, kdy přebývala ve Velesvatyni (Svaté Svatých) a naslouchala Písmu Svatému, byla naplněna soucitem k lidskému pokolení hynoucím svou neposlušností. Začala hledat nejlepší způsob rozmluvy s Bohem, aby tak získala smělost a svojí přímlovou nám znovu vyprosila Boží milost. Hledajíc to, co je nejdůležitější pro modlitebníky a skrze co přichází modlitba, našla toho přesvatá Panna ve svatém mlčení - v mlčení myslí, vzdálení se od světa, zapomenutí na vše pozemské a skrze to vystoupila ke zření Boha. Jelikož pohroužením se v mlčení odstupuje od vnitřního člověka všechno pozemské, nízké, člověčí, oddělujeme se, opouštíme pozemské (dolní) a stoupáme k Bohu. Ti, kteří v úplném mlčení (hesychii) dnem i nocí přebývají v modlitbě a přímlovách, očišťují tím svá srdce, nevyslovitelně se sjednocují s Bohem a vidí Ho v sobě jako v zrcadle. Proto i přečistá Panna Maria, odřeknuvši se všeho světského, odešla od lidí; vzdala se veškerého společenství a lásky ke všemu pozemskému. Vybrala si osamocný život, který nikdo nevidí, a přebývala v chrámu. Tam se cele soustředila na přítomnost Boží, na pozornost (vnímavost) a neustálou modlitbu. S její pomocí se povznesla nad všechny světské myšlenky a nepokoje. Vykonala novou, nevyjádřitelnou cestu do nebe, jíž je mlčení myslí. Když se povznesla nade všechno stvoření, zřela (kontemplovala) přesvatá Panna Slávu Boží ještě dokonaleji než Mojžíš, a když přijala božskou blahodať nevýslovnou a nadsmyslovou, stala se světlym oblakem vody živé, úsvitem duchovního dne a jakoby ohnivým vozem Slova (Syna Božího). A tak jasně vidíme, že přesvatá Bohorodice vystoupila ve Velesvatyni modlitbou myslí na nejvyšší vrchol zření Boha. Tím, že se svatým mlčením myslí, uzavřením myslí do neustálé modlitby a pozornosti Matka Boží pro dobro světa světa odřekla, dala mnišstvu (a všemu pravoslavnému křesťanstvu) příklad soustředěného (duchovně bdělého, vnímavého) života a vnitřní modlitby.

Vskutku, toto je ta pravá koupě, o kterou budeme v Kristu usilovat i my bratři a sestry. Nechť jsme podobni přesvaté Panně, modlitbou získávající jedině opravdově potřebné a skutečné bohatství. Obchodníci – děti tohoto věku – jsou



svým způsobem lepší, než synové světla. Ať jsou synové světla opravdovými kupci toho bohatství, jež se chrání na nebesích v Království Božím. Pro ten čas, kdy toto Království ještě nepřišlo, bylo nám všem řečeno: „Obchodujte dokud nepřijdu,, (Lukáš 19,13).

### **Slovo závěrem:**

Ten, kdo by se chtěl s Boží pomocí věnovat požehnanému dílu modlitby Ježíšovy, necht' má na paměti, že pevným základem, na kterém se buduje duchovní stavba, musí být pravá, nepokažená křesťanská víra, jež se uchovává jedině v pravé, původní Církvi Kristově – v Církvi pravoslavné. Při pravoslavné víře je třeba usilovat též o pokoru, bázeň Boží a „srdce zkroušené a pokorné,,. Také je třeba vědět, že je nebezpečné této duchovní činnosti zanechat, jestliže jsme již jednou začali; neopouštějme tuto cestu, vykročili-li jsme již po ní, aby to s námi nedopadlo, jak je psáno ve svatém Evangelium - konce takového člověka jsou horší, než jeho začátky. Kéž nalezneme milost u Boha!

---

*Z ruského originálu „Zavěty o děláníi molitvennom,, (Z berlínského vydání [1923] přetiskl: St. Herman of Alaska Monastery, Platina, 1984, přeložil a upravil otec Gorazd Vopatrný; mírně kráceno)*

---

### **O Jménu Božím v Písmu Svatém**

Zde není uveden úplný výčet všech biblických míst, která zmiňují svaté Jméno Boží. Vybrali jsme pouze některé verše na ilustraci statě o Ježíšově modlitbě.

#### **V žalmech**

„Ať se v tobě veselí, kteřížkoli milují Jméno tvé,, (Ž 5,12). „I budou v tebe doufati ti, kteříž znají Jméno tvé; neboť neopouštíš ty, kdož tebe hledají, Hospodine,, (Ž 9,11). „Jak důstojné jest Jméno tvé po vší zemi,, (Ž 8,2). „Vyslyšíš tě Hospodin v den soužení, k zvýšení tě přived' Jméno Boha Jákobova,, (Ž 20,2). „Jedni doufají ve vozy, jiní v koně, ale my Jméno Hospodina Boha našeho sobě připomínáme,, (Ž 20,8). „Duši mou občerstvuje, vodí mne po stezkách spravedlnosti pro Jméno své,, (Ž 23,3). „Pro Jméno své, Hospodine, odpusť nepravost mou, neboť jest veliká,, (Ž 25,11). „Skála má a hrad můj jsi ty, protože pro Jméno své ved' i doved' mne,, (Ž 31,4). „Ve Jméno

Jeho naději svoji skládáme,, (Ž 33,21). „V paměti nositi budu Jméno tvé po všecky věky, pročez oslavovati tě budou národové na věky věků,, (Ž 45,18). „Bože pro Jméno své spasiž mne, a v moci svojí veď zápas můj,, (Ž 54,3). „Chválit budu Jméno Boží písní, a velebiti je s děkováním,, (Ž 69,31). „Símě služebníků Božích dědičně vládnouti budou zemi zaslíbenou a ti, kdož milují Jméno tvé v ní přebývati,, (Ž 69,37). „Znám jest Bůh v zemi zaslíbené, a v národě vyvoleném veliké jest Jméno Jeho,, (Ž 76,2).

„Blahoslavený lid, který zná hlas tvůj; ti, Hospodine, ve světle tváře tvé choditi budou. Ve Jménu tvém plesati budou každého dne, a v spravedlnosti tvé vyvýší se,, (Ž 89,16-17). „Vykoupení seslal lidu svému, ustanovil na věky smlouvu svou; svaté a hrozné jest Jméno Jeho,, (Ž 111,9). „Vzýval jsem Jméno Hospodinovo, řka: Prosím, ó Hospodine, vysvobod' duši mou,, (Ž 116,4). „Připomínám si i v noci Jméno tvé, Hospodine..., (Ž 119,55). „Pomoc naše jest ve Jménu Hospodinovu, kterýž učinil nebe i zemi,, (Ž 124,8). „Hospodine, Jméno tvé jest na věky (věčné), paměť tvá ve všech pokoleních..., (Ž 135,13). „Spravedliví slaviti budou Jméno tvé..., (Ž 140,14).

### **Jinde v Písmech starozákonních**

„Tehdy začalo vzývání Jména Hospodinova,, (za časů Adama a Evy) (1.Mojž. 4,26). „Nevezmeš Jméno Hospodina Boha svého nadarmo; neboť nenechá bez pomsty Hospodin toho, kdož by bral Jméno Jeho nadarmo,, (2.Mojž. 20,7). „I budou vzývati Jméno Mé nad syny lidu vyvoleného, a Já jim žehnati budu,, (4.Mojž. 6,27). Jméno Hospodinovo vzýval prorok Eliáš a seslán byl oheň na jeho oběť, zatímco vzývání jmen bohů pohanských jejich proroky zůstalo bez odpovědi (1.Král. 21-39). „...Vzývati bude Jméno Hospodina, Boha svého, a vznášeje ruku svou nad místem neduživým, uzdraví tak malomocenství mé,, (2.Král. 5,11).

„Můj lid však pozná mé Jméno, proto pozná v onen den, že já, který mluvím, přítomen budu,, (Izaiáš 52,6). Manželem Církve jest Učinitel její, jehož Jméno jest Hospodin zástupů, vykupitelem jejím jest Svatý Izraele, Bohem vši země nazýván bude (Izaiáš 54,5). „Ty jsi, Hospodine, Otec náš, Vykupitel náš, toť jest od věčnosti Jméno tvé,, (Izaiáš 63,16).

„Není žádného jiného podobného tobě, ó Hospodine, veliký jsi, i Jméno tvé veliké jest v moci,, (Jeremiáš 10,6). „Chváliti budete Jméno Hospodina Boha svého..., (Joel 2,26). „Avšak stane se, že kdož by vzýval Jméno Hospodinovo, vysvobozen bude; neboť na hoře Sion a v Jeruzalémě bude vysvobození, jakož pověděl Hospodin, totiž v ostatcích, kterýchž povolává Hospodin,, (Joel 2,32/3,5). „My choditi budeme ve Jménu Hospodina Boha našeho na věky věků,, (Mich. 4,5). „Tehdáž zajisté způsobím národům rty čisté, jimž by vzývali všichni Jméno Hospodinovo,, (Sofon. 3,9). „Každý vzývati bude Jméno Mé, a já vyslyším jej,, (Zachar. 13,9). „A bude Hospodin Králem nade vši zemí; v ten den bude Hospodin Jediný, a Jméno Jeho jedno,, (Zachar. 14,9).

## V Písmech novozákonních

„Otče náš, Jenž jsi na nebesích! Posvěť se Jméno tvé...,, (Matouš 6,9). „Ve Jménu Jeho národové doufati budou,, (Matouš 12,21). „Kteřížkoli přijali Ho, dal jim moc syny Božími býti, těm kteříž věří ve Jméno Jeho...,, (Jan 1,12). „Kdo věří v Něho, nebude souzen; ale kdo nevěří, již jest odsouzen, neboť neuvěřil ve Jméno Jednorozeného Syna Božího,, (Jan 3,18). „Začkoli budete prositi ve Jménu Mém, to učiním, aby oslaven byl Otec v Synu,, (Jan 14,13). „(Otče) zjevil jsem Jméno tvé lidem...,, (pravil Ježíš – Jan 17,6). „Není žádného jiného Jména pod nebem, daného lidem (než Jméno Ježíše Krista Nazarejského), skrze něž bychom měli spaseni býti,, (Skutky 4,12). „Odpuštění hříchů vezme skrze Jméno Jeho (Ježíšovo),, (Skutky 10,43). „Pokřti se a omyj hříchy své, vzývaje Jméno Pána Ježíše,, (Skutky 22,16).

„Omyti jste, posvěceni jste, ospravedlněni jste ve Jménu Pána našeho Ježíše Krista" (1.Korint. 6,11). „Bůh povýšil Ježíše nade vše a dal Jemu Jméno, kteréž jest nad všelike jiné jméno,, (Filip. 2,9). „Všecko činite ve Jménu Pána Ježíše Krista, díky činíce Bohu a Otci skrze Něho,, (Kolos. 3,17). „Skrze Něho budeme vždy přinášet Bohu oběť chvály, to jest ovoce rtů vzývajících Jméno Jeho (Ježíšovo),, (Židům 13,15). „Jméno Beránkovo – Kristovo bude na čelech jejich (spasených),, (Zjevení 22,4).

---

## Malý slovníček slov méně obvyklých

monastýr – klášter

monach – mnich

kelie – klášterní cela, také obydlí pro několik mnichů s domovní kaplí

blahodat' – milost (Charis, Gracia); klasický termín, vyjadřuje hlouběji význam řeckého slova „cháris,, jde o blahý (tj. dobrý) dar Boží, dar působení Ducha Svatého, charisma

blahodatný – od „blahodat',, (tedy obdařený darem Ducha Svatého)

askeze – lidská snaha (námaha) projít třemi stupni duchovního života – přes očištění srdce a osvícení mysli dosáhnout theose (zbožštění); je to zápas o zachování Kristových přikázání; snaha o uzdravení vnitřního člověka. Prostředky asketického života jsou – při stálém úsilí o pokoru a duchovní soudnost – tyto: modlitba, půst, bdění, mlčenlivost, všestranná zdrženlivost; s jejich pomocí se vede zápas s hříchem a vášněmi (hříšnými náklonnostmi).

skit – osada poustevníků (mnichů), jejichž domky (kelie) jsou seskupeny kolem chrámu