

DOPIŠ PRO TEBE

KOUZLO A SÍLA MEDITACE

3/90

Vypráví se, že skupina anglických badatelů se vypravila do Himalájí. Domorodí nosiči nesli na ramenou těžký náklad. Po několika dnech pochodu zůstal náhle jeden z nosičů stát » Co je s tebou? Už nemůžeš? « zeptal se ho vedoucí výpravy.

» Musím počkat, až má duše dohoní mé tělo, « odpověděl Tibetan.

Pozorujeme-li dnešní dobu, století automatizace, musíme uznat, že nám opravdu hrozí nebezpečí, že nás technika přeroste. Díky specializaci získáváme sice stále víc speciálních vědomostí v různých oborech, zároveň však ztrácíme přehled o souvislostech.

Rovnováha duše a těla se zvrhla v nerovnováhu. Duše se ovšem brání, její hlas však většinou zaniká v hluku kolem nás. Tato nerovnováha má své následky – hon a stres, choroby psychosomatického původu.

Věřící člověk nachází východisko z tohoto ďáblova kruhu v meditaci.

CO JE MEDITACE?

Většina z nás medituje a ani si to neuvědomuje – v přírodě, při poslechu hudby, při vroucí modlitbě. Tyto chvíle v nás často zanechávají silný, hluboký dojem; dlouho z nich čerpáme duchovní sílu. Takových zážitků však není bohužel mnoho.

Čím se vlastně liší tyto nezapomenutelné zážitky, které září nad všedním dnem jako hvězdy, od ostatních zážitků, jež v proudu života beze stopy mizí?



V TAKOVÝCH OKAMŽICÍCH PŘESTÁVÁ NAŠE JÁ BÝT STŘEDEM NAŠEHO ŽIVOTA; NĚCO KOUZELNÉHO – krása přírody, hudba, či Bůh sám nás tak nadchnou, že na sebe zapomeneme.

Je to jako s pšeničným zrnem: nemůže přinést žeň, nevzdá-li se samo sebe, nepadne-li do země a nezemře. (Jan II, 24)

Zapomenout na sebe a otevřít se něčemu novému, ztrácet a zároveň v přemíře přijímat, stát se plodným – to nám umožňuje meditace.

O PŮVODU A CÍLI MEDITACE

Jak u křesťanských mystiků, tak u mnichů východních náboženství se setkáváme s touhou: pochopit lépe, pochopit hlouběji, obohatit svůj život. Sv. František, sv. Terezie z Avily a mnoho jiných křesťanských mystiků nacházeli v meditaci sílu změnit sebe a strhnout ostatní. To dokazuje, že meditace je víc než pouhá technika, kterou se můžeme » naučit «. Meditace vyžaduje celého člověka, za ní stojí celý životní postoj. Celý člověk se dává Bohu.

K meditaci můžeme dojít po několika stupních.

PLODNÉ TICHŮ

Známe to ze všedního dne; sotva si někde sedneme, už hledáme, jak se zabavit. Po ruce jsou noviny, knoflík televizoru nebo rádia. Nesnášíme čekání. Z obavy, abychom neztráceli čas – čas zabíjíme. U televize, u rádia, při neplodném rozhovoru.

Zkusme jednou místo novin, televize, návštěvy » na skok « u kamaráda – zůstat chvíli úplně tiše. Potlačme nutkání něco dělat. Odstupme ode všeho, co se děje kolem nás. Dopřejme duši oddech. Zastavme se na pár minut s prázdnýma rukama před Bohem. Ano – zastavit svůj čas pro takový rozhovor beze slov – mezi duší a Bohem – znamená daleko víc, než bezmyšlenkovitě odříkávaná modlitba.

• NEMOHU SE SOUSTŘEDIT. •

Není divu; život kolem nás je tak roztěkaný a povrchní. Proto zde načrtnu možnosti, jak překonat tuto potíž. Chci však zdůraznit, že tyto » metody « nejsou cílem, nýbrž jen možnou cestou k meditaci.

První důležitý bod – DRŽENÍ TĚLA. Tělo nás nesmí zatěžovat. Ležíme volně na zádech nebo sedíme vzpřímeně a pevně na židli nebo na vlastních patách. Nedbalost v držení těla nás podvědomě ruší – zabraňuje totiž, aby tělo a duše dosáhly rovnováhy.

V této souvislosti si všimněme, jak pečlivě dbá Církev, aby postoj kněze při mši svaté nebo jiném posvátném úkonu souhlasil s obsahem toho, co dělá.

Postupně uvolňujeme všechny svaly, i na obličejí. Důležité jsou naše ruce; jsou otevřené dlaněmi nahoru, nebo sedíme-li, máme je položené v klíně volně na sebe, takže tvoří jakousi miskou. Jsou obrazem otevřenosti duše pro to, co přijímáme.

Další bod – DÝCHÁNÍ. Dýcháme pravidelně a hluboce; necháváme dechu čas, aby » přišel « a pak aby se » uložil ». Vyhýbáme se křečovitosti. Soustředíme se na svůj dech jako na dar, který můžeme znovu a znovu přijímat. To nám pomůže získat odstup sama od sebe a je předpokladem pro vlastní meditaci.

Pravděpodobně se nám to napoprvé nepodaří. Nedejme se však odradit.

JED NA HLUBINU!

Ježíš řekl Petrovi: *« Zajed s člunem na hlubinu a spustte sítě k lovení! » Šimon mu odpověděl: « Mistrče, celou noc jsme se lopotili, a nic jsme nechytili. Ale na tvé slovo spustím síť. Když to udělali, zahrnuli tak veliké množství ryb, že se jim sítě bezmála trhaly. (Luk 5, 4-6)*

Naše duše je klidná jako hladina jezera, nic nás netíží. Také my můžeme jít s myšlenkami na hlubinu a rozprostřít síť. Právě v tu chvíli, právě tady. Necháme se inspirovat textem, obrazem, květinou, hudbou, nebo třeba i jen plamenem svíčky nebo šuměním lesa. Dáváme se celí do toho okamžiku, prožíváme jej tělem i duší. Necháváme se nést a z podvědomí vystupují na povrch obrazy, podobenství. Setrváme u nich, neodháníme je. Žijeme chvíli jakoby mimo čas.

Tato meditace je obrazem věčnosti, ve které žije Bůh. Proto jsme mu zde tak přístupni a blízcí.

NÁVRAT ZPĚT

Opravdová meditace je osvěžení pro ducha, je studně, ze které můžeme ještě dlouho čerpat. Pomalu se v duchu vracíme

tam, kde právě jsme. Cítíme se jako po osvěžujícím spánku – čerství a připraveni plnit své povinnosti.

Meditace a modlitba není zbabělým útekem před skutečností světa. Naopak, umožňuje nám, abychom šli této skutečnosti vstříc a prokvasili ji tím, co jsme v meditaci dostali – jako celí lidé – ne jako inteligentní roboti. David

O TICHU LÉTA

Když listek vlčího máku padá k zemi, tišeji než tiše, vzniká klid. Hluk se pokládá – hluk kolem nás, hluk v našem nitru.

Nastává vnitřní mír.

Své dotazy a připomínky pište na adresu :

CMD Vrchoslavice číslo 2, 79602, p. Prostějov 2