

Přeskočit horu

Duchovní cvičení jako osobní příběh



Zdeněk Jančařík

Katolický
týdeník

Přeskočit horu

Zdeněk Jančařík

Přeskočit horu

Duchovní cvičení jako osobní příběh

Katolický
týdeník

*Autorkou návrhu obálky,
obrazu „Červená hora“ na obálce
a ilustrací v záhlaví kapitol
je akademická malířka
Táňa Svatošová.*

www.tanart.cz

Přeskočit horu

© Katolický týdeník s.r.o.

© Zdeněk Jančařík

© Obálka a ilustrace Táňa Svatošová-Cipárová

ISBN: 978-80-86615-43-1

Jaroslavu Medovi

a v tiché vzpomínce Janu Lopatkovi

Jedna žena ztratila drachmu a hledala ji se svíčkou (Lk 15,8); kdyby ji byla neměla v paměti, nebyla by ji našla. Jak by byla věděla, zda nalezená drachma jest tatáž, kdyby se na ni nepamatovala? Pamatuji se také, že jsem mnohou ztracenou věc hledal a našel. Odkud to vím? Odtud, že když jsem něco hledal a ptali se mě: „Jest to tohle, neb ono?“ říkal jsem tak dlouho „ne“, až mi bylo ukázáno, co jsem hledal. Kdybych se byl na cokoli ztraceného již nepamatoval, nebyl bych toho našel, i kdyby mně bylo ukázáno, poněvadž bych toho již neznal. A tak jest tomu vždycky, když hledáme a nalézáme něco ztraceného.

Nicméně, i když něco zmizí z očí, nezmezí to přece z paměti, jak jest tomu u viditelných věcí; neboť představa zůstává v nitru a hledá se tak dlouho, až se ukáže zraku. Když to bylo nalezeno, poznává se to dle představy, jež jest v nitru. Neříkáme přece, že jsme našli, co bylo ztraceno, nepoznáváme-li toho; nemůžeme však toho poznati, nepamatujeme-li se na to. Bylo to sice ztraceno očím, ale utkvíválo v paměti.

(svatý Augustin: Vyznání X, 18)

Lidé si totiž sdělují své myšlenky znakovou řečí, všiml sis toho? Jako by o podstatných věcech mluvili cizím jazykem, čínsky, a tento jazyk je pak nutno přeložit do smyslu skutečnosti.

(Sándor Márai: Svíce dohořívají)

Prolog

Letošní duchovní cvičení v karmelitánském klášteře v Kostelním Vydrří mi přinesla několik poznatků. Poznámky, které budou následovat, nechtějí být nějakým návodem k použití, protože takový návod k duchovnímu dění, jakým exercicie jsou, ani nemá smysl psát. Dávno ho už totiž sepsal geniální duch raného novověku, svatý Ignác z Loyoly, a po něm mnozí další. Co naopak lze a co smysl má, je doprovodit dnešního člověka zahlceného všemi možnými dálkovými ovladači – ať už je to mobilní telefon, tablet, walkman, či ustavičná potřeba být on-line – do prostoru ticha a intimity, který lze vytvořit právě jen při exerciciích.

Duchovní cvičení vnímám už léta jako příběh, do kterého musíme vstoupit. Pokud ho neprožijeme, pokud se neztožníme s vypravěčem a *jeho příběhem*, jímž je pro křesťana Ježíš z Nazareta, pokud použijeme exercicie jen jako dovolenou nebo vítané vypadnutí z města do lesa (zažil jsem exercicie, kdy exercitanti¹ po celou dobu cvičení hlavně sbírali houby!), nejezděme na ně a zajedme si raději na nějakou odlehlou chalupu, kde nabízejí wellness pobyt s masážemi.

Ten můj exerciční příběh začal o Velikonocích. Měl jsem zrovna po nedělních obřadech na Hod Boží velikonoční, které jsem slavil skoro už tradičně ve Velkých Němčicích, malebné vsi mezi Brnem a Břeclaví. Pojedli jsme s přáteli na faře slavnostní oběd se čtyřmi molitanovými knedlíky a horou masa, ke kávě podávala paní kuchařka požehnaný kousek sladkého beránka. A pak hurá k přehradě Nové

Mlýny, kde jsem se měl sejít s kamarádem a spolu jsme měli jet na velikonoční *šlaháčku* do mé milované Strážnice, kde jsem prožil krásná léta dospívání na Gymnáziu Marie Kudeříkové.

Nemyslel jsem na nic jiného, než kde najít vhodné vrbové pruty, abych si vyrobil malou *žilu*. Dozadu do auta jsem uložil notebook a větší zavazadlo, lahve s vínem a slivovicí, které jsem si vezl jako výslužku z Velkých Němcic, jsem nechal ve voze. Auto jsem zaparkoval poblíž cyklostezky u vsi zvané hezky slovensky Ivaň. Hned po prvních metrech rychlé, nedočkavé chůze mě napadlo, jestli jsem v té euforii nezapomněl zamknout vůz, ale myšlenku jsem zaplašil jako nepatřičnou a mírně patologickou – přepadá mě často a nutkavě. Fotil jsem divoké husy, konipasy, čerstvě narozené květy, brouzдал v trávě, užíval si pohledů na nedalekou Pálavu, radoval se z ticha a z toho, že už mám všechny liturgické povinnosti za sebou a že mohu být chvíli úplně sám. Když jsem se po dvou hodinách vracel k autu, zrychlil jsem krok, myšlenka na otevřený zámek od auta se vrátila... Ano, auto bylo otevřené, kolíčky, které měly být zapadlé v rozích oken, vyzývavě trčely těsně za skly, ale lahve pod sedačkami, které jsem dostal v Němcicích jako výslužku, byly nedotčené na svém místě. Když jsem však otevřel kufr, nebylo v něm vůbec nic, vlastně ano: pár cédéček a knihy tam zůstaly... Notebook a osobní věci byly pryč!

Chvíli mi to docházelo, než jsem pochopil, co všechno jsem ztratil. Kamarádovi ze Strážnice jsem se omluvil, že s ním raději nepojedu, protože do velikonočního *šlahání* jsem ztratil chuť. Zajel jsem ještě na policii do Pohořelic,

kde jsme s mladým uniformovaným mužem, který mi na tu chvíli dělal tak trochu psychoterapeuta, sepsali protokol, a uháněl jsem do Prahy. Dlouho jsem přemýšlel, jaké mi to Pán Bůh seslal před exerciciemi znamení...

Mezitím přišlo na mou pražskou adresu stručné policejní hlášení z pohořelické policejní stanice, v němž se píše „odložení věci“ spolu s konstatováním, které mám tendenci si brát trochu osobně: Po oznámení, že služba kriminální policie provedla vyšetřování v oblasti Brno-venkov, „byla provedena prověrka bazarů a zastaváren“ a nakonec „za využití všech zákonných prostředků daných trestním řádem však do současné doby nebyly policejním orgánem zjištěny takové skutečnosti, jež by opravňovaly zahájit trestní stíhání proti určité konkrétní osobě podle § 160 odstavce 1 trestního řádu, proto rozhodl policejní orgán dnešního dne věc v souladu s ustanovením § 159a odstavce 5 trestního řádu *odložit*. Odložení věci tak tímto považuje za zcela a plně odůvodněné.“ Můj případ je tedy odložen ad acta, ještě mám čas. Ještě se není čeho obávat...

V létě 2015, při stěhování z Prahy do Brna



Den první

Proto oblékněte plnou zbroj Boží, abyste mohli odolati v zlý den a ve všem obstáti vítězně. Stůjte tedy (připraveni), jsouce opásáni na bedrech pravdou, oblečeni v pancíř spravedlnosti a na nohou obuti pohotovostí pro evangelium pokoje. K tomu všemu přiberte ještě štít víry, jímž byste mohli uhasiti všechny ohnivě šípy nešlechtníkovy. A vezměte přilbici spásy a meč Ducha, to jest slovo Boží!²

Ef 6,13–17

Před exerciciemi dostaneme obvykle časový rozvrh duchovních cvičení a podrobný program na každý den. Už zde se skrývá několik čertových kopýtek. Exerციátor je buď velmi benevolentní, nerozhodný, nebo přísný a nekompromisní. Hned na úvod exercicií vysvětlí, co znamená pojem posvátné ticho, tedy *silentium*, o čem exercicie budou (téma) a jaká jsou pravidla. Moudrý duchovní cvičitel zajde i do menších podrobností a ohlásí, jak bude vypadat modlitba před jídlem a po něm (snídaně nejlépe s individuální modlitbou, při obědě a večeři společná modlitba jen před jídlem a po jídle zase individuální), jak budou vypadat jiné

modlitby, tedy mše svatá (kdo bude zpívat, kdo bude dělat kostelníka), modlitby breviáře (kdo začíná a končí, případně kdo zpívá), kdy a jak bude probíhat adorace před Nejsvětější svátostí, jak to bude se zpovídáním a „výběhem“, tedy kam se dá kolem exercičního domu chodit, co je vhodné a co méně.

Mnohé už může být samozřejmě připraveno před cvičeními, leccos se dá popsat a poslat e-mailem předem, neboť na začátku exercicií je dobré se ponořit co nejrychleji do modlitby a ticha. Každopádně transparentní pravidla jsou velmi důležitá a od nich se také z velké části odvíjí úspěch našeho konání.

* * *

*Co by mělo
zůstat doma*

Před cestou na exercicie je dobré si sepsat seznam věcí, které je dobré vzít s sebou, protože by nám pak mohly chybět. Stejně dobré je rozmyslet si, co by mohlo nebo mělo zůstat doma. Nebudu psát o oblečení (letos jsem například sháněl pyžamo, které jsem zapomněl v Praze a musel si ho zajít koupit do Dačic), zásobách jídla nebo toaletních potřebách, ale o věcech podstatných.

*Není tu nějaké
připojení
na internet?*

Základní výbavou je Bible a breviář. Obojí je sice dnes k dispozici v elektronické podobě, ale papír je papír. Navíc mobil má vzhledem k nezbytné míře usebrání během exercicií svá úskalí. Jedním z nich je připojení k internetu (první otázkou dnešního člověka, ať přijede kamkoli, je, jaké je heslo na Wi-Fi, případně kde lze okamžitě být on-line), hlasité zvonění (elektronické zvuky během modlitby znamenají pro citlivější duše také konec jaké-

hokoli usebrání) a pokušení neustále přijímat esemesky nebo volat někam, kde nás zrovna teď potřebují. Tak se stává, že těsně po zahájení cvičení a po společné dohodě zúčastněných, že se záměrně odřízneme od světa a budeme se věnovat naslouchání Božímu slovu, začnou exercitanti řešit naprosto neodkladné záležitosti: nejbližší rodinný příslušník mi volá a ptá se, jak se na chalupě pouští voda, nějaký člověk mě neodkladně prosí o modlitbu, další si spletl číslo a ještě kdosi, koho vůbec neznám, si chce popovídat.

Dalším nešvarem je brát si na exercicie práci, kterou nejsem schopen dodělat přes rok. Každému z nás někde hoří termín, něco už měl dávno odevzdat, něco založil do „vyhnívacího sloupce“. Konečně si to s sebou vezmu někam, kde je klid – vždyť je přede mnou skoro týden volného času! Totéž platí o četbě – je přece tolik knih, které jsem si chtěl už dávno přečíst, a teď na to mám konečně několik odpolední a celé večery! Takových „dobrých kamarádů“ je řada: walkman, notebook, foťák, šití nebo pletení. To vše nás může rozptylovat, byť by ty knihy byly zbožné a vedly k modlitbě. Každé exercicie mají totiž své téma, které se postupně krok za krokem rozvíjí, a každý den je vzácný právě tím, že se do tématu teprve postupně noříme a jen pomalu odhazujeme závoje a nánosy, které nám brání vnímat Boží slovo a vychutnávat modlitbu.

Bible je naproti tomu nezbytná, protože klasické exercicie vycházejí z Božího slova a k němu se vracejí. Všechny ostatní knihy jsou jen podpůrným materiálem k přemýšlení o tom, co právě mně chce dnes Pán říci. A je fascinující

*Práce
nepočká*

pozorovat, že když se oprostíme od vnějškovosti a ponoříme do ticha, skoro jistě zaslechneme jeho hlas.

Někdy jsou v noci taky nezbytné špunty do uší, ale o tom jindy...

* * *

Duchovní cvičení v širším slova smyslu mohou mít rozmanitou podobu. Duchovní obnovy na moři (na jachtě), na poutnické cestě, biblické obnovy v Izraeli, kde se putuje po stopách Pána Ježíše, anebo pro specifické cílové skupiny, při nichž jsou průvodcem texty některých světců. Pořádají se obnovy i pro maminky a tatínky s dětmi, pro seniory, cvičení o samotě bez exercitátora – a mohl bych jmenovat ještě mnoho dalších.

Zde ale budu mluvit spíš o těch klasických exerciciích, které se konají na jednom místě, vede je kněz či laik, jenž má jednou nebo dvakrát denně přednášku s body k rozjímání, každý den je mše svatá a večer adorace – a celkově netrvalí déle než týden. Po celý čas exercicií se nemluví. V průběhu jednotlivých jídel hraje vybraná duchovní hudba a každý účastník se po svém snaží co nejhlouběji ponořit do nabízeného slova a doporučených textů Písma.

Během cvičení v Kostelním Vydří jsem se také účastnil duchovního doprovázení. Budu o něm psát jen stručně, protože jde o velmi osobní duchovní dialogy. Na konci každého dne tedy čtenář nalezne stručnou pasáž, která shrnuje rozhovor mezi doprovázejícím a doprovázeným.

* * *

Rozjímání tradičně představuje problém, a to nejen u lidí netrénovaných, ale i u těch, kteří by v něm měli být experti, tedy u bohoslovců, řeholníků, řeholnic a kněží. Dříve spirituálové v seminářích předkládali klasické postupy, které jsme měli společně v kapli nebo v kostele dodržovat: vzývání Ducha svatého, četba konkrétního textu Písma, přemýšlení o něm, díkůčinění a předsevzetí, které by z rozjímání mělo vzejít. Samotné rozjímání připomínalo pobyt ve vestibulu na nádraží těsně před svítáním, kdy se lidé usadí tak, aby se jim co nejlépe dřímalo. Nebo také sezení v čekárně u praktického lékaře, neboť skoro vždycky – alespoň na podzim a hluboko do pozdního jara – je někdo nachlazen a po celou dobu pokašlává, smrká nebo kýchá.

*Rozjímání
bolí*

Někteří lidé si myslí, že rozjímání je něco jako zasnění duše, stav mezi spánkem a bděním, sladká zastávka během dne, již můžeme navodit pohledem na rozkvetlou louku, do volné přírody nebo na nějaký slavný obraz.

*Mezi
spánkem
a bděním*

Duchovní učitelé většinou popisují rozjímání jako druh modlitby, který je náročný, protože vyžaduje plné soustředění, myšlenkové i emoční úsilí a zapojení celé bytosti. Proto někteří zkušení průvodci radí, abychom si k rozjímání brali jako nezbytný nástroj papír a tužku a zapisovali si své postřehy, předsevzetí a důležité texty. A abychom zaujali takový postoj, který nás rovnou nevede ke spánku.

K rozjímání potřebujeme dost silný podnět, abychom byli poránu s to soustředit veškerou pozornost na jednu věc. Příslušný úryvek většinou nabídne exercitátor a také

k němu poskytne klíč. Postupem času během duchovních cvičení by ovšem stačilo, kdyby nabízel už jen holé úryvky a moc je nerozebíral, aby duši exercitanta příliš neodváděl svým konkrétním a jednoznačným směrem. Je také ideální, když je to úryvek *pouze jeden*, nikoli několik alternativních textů.

* * *

*Zastavit
tok
myšlenek*

Při rozjímání mě napadají různé myšlenky. Brzy ale zjistím, že to nejsou jen myšlenky, ale že při tom prožívám také emoce. Jak je rozlišit? A nevedou takové zápisky k duchovnímu divadlu, k předvádění se před sebou a před Bohem? Po chvíli zjistím, že mě úryvek z Písma někam vede, že mi *vyskakují* určitá slova, slovní spojení, že se mě dotýkají, že se mnou něco dělají. Musím se bránit pouze intelektuálnímu přemýšlení nad textem, aby se mé myšlenky mohly samovolně překlomit v modlitbu.

Na začátku rozjímání je typické, že nejsem schopen se usebrat.³ Vracejí se mi události předchozích dní, emoce, které jsem si odnesl „z terénu“, mám tendenci polemizovat s někým, kritizovat něco, hádat se s imaginárním partnerem, odbíhat myšlenkami od rozjímaného textu, nejsem s to uklidnit fantazii. Proto je důležité cvičit se v *návratech*, tedy říkat si pořád dokola slovní spojení, která mi v textu Písma utkvěla v mysli a která na mě nějak „tlačí“. Například z úvodního citátu z Listu Efezanům: *odolati v zlý den, odolati, obstáti vítězně, být pohotový k evangeliu pokoje, opásat se pravdou, být jakoby obalený pravdou. Pravda mě osvobodí před ohnivými šípy nešlechtníkovými...*

Není třeba příliš filozofovat nad tím, co z našich vnitřních hnutí jsou myšlenky a co emoce, ale mohu si papír rozdělit čarou napůl a nadepsat jednu polovinu MYŠLENKY a druhou EMOCE. Tam si zapisuji, co prožívám při rozjímání, ale toto zapisování by nemělo být frenetické, spíš tiše usebrané, takže vznikne jen stručný seznam, který ovšem později nijak nezdokonaluji a nepřebásňuji.

* * *

Také je důležité se příliš nerozmazlovat. Při rozjímání bychom měli spíš klečet nebo sedět, ale nikoli tak pohodlně, že bychom za chvíli začali blaženě podřimovat. Jak milé je hlasité chrápání spolubratra při rozjímání! Většinou mám pak několik minut dilema, jestli zasáhnout a jít bratra vzбудit, nebo ho ponechat ve stavu, o němž se v kněžském prostředí říká: „Kdo spí, nehřeší.“

* * *

Osvědčila se mi také modlitba vestoje. Vsedě přemýšlím, medituji, nechám plynout emoce, ale pak se zhruba po dvaceti minutách postavím a stojím – čekám. Ruce mohu rozpažit do podoby kříže nebo mohu jen tak stát a občas popojít. Nejlépe v prázdném kostele, kde se mohu pomalu přibližovat ke svatostánku, a komunikovat tak s Pánem a zároveň přemýšlet o jeho slově. Vestoje zažívám zcela jiné emoce a *proudění* než vkleče nebo vsedě, natož vleže. Celé to přerýkávání si textu, *mnutí* a ochutnávání slov by mělo přejít v modlitbu – nejlépe Otčenáše. Ale niko-

*Pokud
stojím,
nespím*