

EDÍCIA  
CESTA

▼ Anselm Grün  
**Žasnime**

Objavme zázraky  
v každodennom živote



**db**

✓ Anselm Grün  
Žasnime



EDÍCIA  
CESTA

∨ Anselm Grün  
**Žasnime**

---

Objavme zázraky  
v každodennom živote

**db**

NIHIL OBSTAT

ThLic. Pavol Grach, PhD.

Anselm Grün: Staunen – Die Wunder im Alltag entdecken edited

by Rudolf Walter

© 2018 Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

Preklad Mgr. Mariana Gerátová

Návrh obálky Mgr. Art. Braňo Gajdoš

Fotografia na zadnej strane obálky © Andrea Göppel

Ilustrácie istockphoto

Slovenské vydanie © Vydavateľstvo DON BOSCO 2020

Všetky práva vyhradené.

ISBN 978-80-8074-454-0

Pokoj,  
vnímavosť a ticho  
ako cesty k umeniu  
duchovného života

*Úvod*



Kedy sa náš život naozaj vydarí? A čo máme na mysli, keď hovoríme o skutočnom šťastí? Moc, peniaze, majetok, kariéru, popularitu, konzum a čo najmenej nudy? Cieľom každého opravdivého umenia žiť je zmysluplný a šťastný život. Filozofi všetkých čias – počnúc Platónom cez Epikura, Epikteta či Augustína až po súčasnú filozofiu – rozmýšľali o tom, ako ho dosiahnuť. Hľadanie najlepšej cesty k šťastnému a dobrému každodennému životu nikdy neustalo.

Skutoční „umelci života“ nie sú tí,  
ktorí surfujú po povrchu, nič neberú  
celkom vážne a chcú sa len zabávať.

Je v dnešnom modernom svete jednoduchšie viesť vydatený život? Samozrejme, technika náš bežný život v mnohých ohľadoch zjednodušila, no súčasne vzrástol aj tlak a požiadavky zvonka. Máme prístup k takmer neobmedzeným informáciám. Dostáva sa k nám však aj to, čo je skutočne dôležité? Reklama nás pozýva k čoraz väčšiemu konzumu. Ale čo potrebujeme naozaj? Jednotlivec má dnes nespočetné možnosti. Dôsledkom je, že sme každý deň pod tlakom z rozhodovania. Každou voľbou totiž vylučujeme tie ostatné. Šťastie máme vo svojich rukách, no mnohým to spôsobuje stres: Ako pochodím? Čo si o mne myslia iní? Stačí to? Ľudia sú plní nepokoja, stále sa o niečo snažia a nedostanú sa od svojho ega k sebe samým.

Ako prísť v dnešnom svete k šťastiu? Ako sa dostať do svojho vlastného vnútra? Ako nájsť pokoj? Mnohí chcú šťastie dosiahnuť hneď a zaraz, chcú si ho kúpiť, prípadne vynútiť psychologickými metódami. Čím viac sa však namáhajú, aby boli šťastní, čím naliehavejšie sa pokúšajú vniesť do

svojho života všetky dostupné radosti „ako poslednú šancu“ (Marianna Gronemeyerová), tým menej šťastní sa cítia. Spotrebný tovar neprináša automaticky aj spokojnosť a luxusný wellness víkend v drahom hoteli nezaručuje splnenie očakávania. Zo samotného hľadania šťastia neprichádzame k životu, ale skôr k vyhoreniu. Skutoční „umelci života“ nie sú tí, ktorí surfujú po povrchu, nič neberú celkom vážne a chcú sa len zabávať.

Môže byť spiritualita cestou k vydarenému životu? Ako chápať spiritualitu vo svete, ktorý nám dáva toľko ponúk a možností, ale kladie na nás čoraz vyššie požiadavky, vo svete, v ktorom musí zo všetkého niečo kvapnúť a priniesť nejaký zisk?

Pre mňa spiritualita dnes znamená predovšetkým toto: Vytvoriť si priestor slobody, v ktorom sa dokážeme voľne nadýchnuť. Svätý Pavol hovorí: „Kde je Pánov duch, tam je sloboda“ (2 Kor 3, 17). Spiritualita znamená dať priestor Duchu, čerpať z neho silu a postojte pre vlastný život. Dať priestor Ježišovmu Duchu znamená vytvoriť si slobodný priestor, v ktorom si zachováme svoju osobnú dôstojnosť aj v tejto pretechnizovanej dobe. Priestor, do ktorého nikto nezasahuje, kde sme sami sebou.

Kresťanská tradícia nás v súzvuuku s gréckou a rímskou filozofiou pozýva, aby sme sa opätovne zastavili a vyhľadávali miesta uchránené pred horúčkovitým zhomom, stresom a všetkými možnými požiadavkami. Takýto slobodný priestor a čas, kde nemusíme podávať výkony, prináša pokoj.

Vtedy necháme udalosti plynúť a môžeme uvažovať o podstatných veciach života. Zahľadím sa na ne, ony na mňa pôsobia a odhaľujú mi svoju podstatu. Vnímam ich a nechám tak. V zrkadle sveta objavím sám seba. A len keď



objavím sám seba, budem dobre zaobchádzať so svetom a tak v sebe otvorím hlboký prameň životnej sily.

V gréckom slove pre odpočinok môžeme nájsť aj časť slova zastaviť sa. A o to ide. Máme sa zastaviť, aby sme vo svojom vnútri objavili postoje potrebné pre vydarený život a získali slobodu, ktorá nám v turbulenciách tohto sveta bude oporou.

Takto vnímaná spiritualita je útočiskom, kde nezasahujú záujmy zvonka. V tomto priestore zostáva uchované jadro človeka aj s jeho nadprirodzeným rozmerom, ktorý ho dvíha nad všetko povrchné.

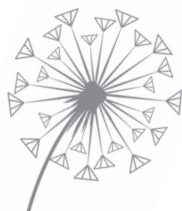
Kresťanská spiritualita neznamena útek zo života, naopak. Chce viesť do jeho stredu a tento konkrétny život v jeho mnohorakosti prijímať, prehľbovať a premieňať.

Schopnosť žasnúť je predpokladom na to, aby sa v nás každý deň mohlo začať niečo nové, aby sme vyšli zo starých zabehaných vzorcov vnímania a prežívania. Žasnúť znamená byť otvorený pre nové veci a zbadať zázrak vo všednom dni. Deti to ešte dokážu. Pustia sa do niečoho s otvoreným srdcom, sú naplno prítomné v danej chvíli, bez očakávaní, bez vedľajších úmyslov, bez predsudkov. Peter Schellenbaum opisuje žasnutie takto: „Všetko nové sa začína zázrakom zjavenia. Ide o zjavenie, ktoré nevyžaduje vieru, ale jednoduchú vnímavosť.“

K tejto skúsenosti nás privedie práve vnímavosť. Ak chceme byť vnímaví, musíme zotrvať v postoji pokoja, odpočinku, nečinnosti. Keď v bežnom všednom dni vycítíme to skutočné a pôvodné, práve sme sa dotkli podstaty celého bytia. Kto dokáže žasnúť, tomu sa mení život.

Keď nad niečím žasneme, dotýka sa nás to a zasahuje to naše vnútro. Nezostaneme na povrchu a necháme sa viesť aj

úžasom nad sebou samým. Žasnúť a hľadiť majú vždy čosi spoločné. Vidíme niečo úžasné, niečo, čomu ešte nerozumieme. Čudujeme sa a to nás vedie k tomu, aby sme sa dívali ešte pozornejšie a porozumeli tajomstvu toho, čo vidíme. Toto premýšľanie opäť ústi do úžasu a obdivu. Nechcem sa viazať na pojmy, ale otvárame sa tajomstvu, aby do nás mohlo vniknúť a premieňať nás.



Ak sa pozorne dívame na ružu, potom je viac než len rastlinou, cez ňu nám prebleskne tajomstvo krásy a lásky. Bežné činnosti sa stanú tajomstvom nášho človečenstva. Obyčajné veci nadobudnú veľký význam, keď sa na ne pozrieme v novom svetle. Ich význam nezodpovedá nášmu nevšímavému a povrchnému pohľadu. Stôl, chlieb alebo aj veci, s ktorými sa stretávame v prírode, napríklad strom či kvet, nám môžu zjaviť svoj zmysel, stať sa symbolom a vyžarovať nový lesk, vyjaviť svoj hlboký význam. Toto kúzlo objavujeme vo všedných veciach sveta. Keď v tejto súvislosti hovorím o kúzle, nemyslím tým nič magické. Ide predovšetkým o znovuobjavenie jednej dôležitej dimenzie našej reality.

„Očarenie svetom“, tak nazýva historik Jörg Lauster svoje veľké kultúrne dejiny kresťanstva. Kultúru definuje ako „prebytok zážitku sveta“ a ako „pocit zo sveta, ktorý je viac, než len zariadiť sa v tomto svete“ (Lauster 13).

Kresťanská spiritualita je teda spôsob nazerania na svet, pri ktorom vo vonkajších veciach zazrieme tajomstvo Boha.

„Kresťanstvo je jazyk svetového pocitu, ktorý chápe tento prebytok ako záblesk Božej prítomnosti vo svete, je to jazyk neprestajného očarenia svetom“ (*tamže*).

## Všetko nám hovorí o tajomstve nášho života – odhliadnuc od úžitku a účelu.

Keď dnes nanovo objavujeme náš svet – odhliadnuc od úžitku a účelu, efektivity a racionality –, potom bude aj naša viera hlbšia. Svet, na ktorý sa dívame žasnúcimi očami, nám hovorí o úžasných tajomstvách nášho života, ktorý sa pokúšame žiť pred Bohom, s ním a v ňom.

Tým sa približujeme aj posolstvu Biblie. Ježiš totiž často hovorí o bežných pozemských veciach: o rozsievачovi, ktorý seje semená, o nebeských vtákoch, o poľných ľaliách, o kupcovi, ktorý hľadá cennú perlu, o kúkoli medzi pšenickou alebo o spôsobe, akým človek zaobchádza s peniazmi. A tým, že hovorí o veciach tohto sveta, súčasne hovorí o Bohu. Vždy mu pri tom ide o to, ako viesť úspešný život s Bohom. Všetko sa odvíja od tohto vzťahu. Tak môžeme ešte aj dnes vnímať ľalie ako obraz našej túžby po čistej kráse a ako inšpiráciu k dôvere v Boha a k bezstarostnosti. Alebo v Ježišovom podobenstve o horčičnom zrnku znovu objavíť pre seba prísľub rozkvitajúceho života.

V synoptických evanjeliách – podľa Matúša, Marka a Lukáša – sa často v podobenstvách objavujú svetské veci, činnosti všedného dňa, vzťahy. Cez toto všetko sa nám zjavuje osoba nebeského Otca. V *Evanjeliu podľa Jána* Ježiš hovorí o sebe samom v obrazoch. Aj tam pozemské veci poukazujú na tajomstvo Ježiša Krista, znázorňujú jeho význam pre nás, jeho pôsobenie na nás. Ježiš napríklad o sebe hovorí: „Ja

som pravý vinič“ (Jn 15, 1). V gréčtine je prídavné meno „healethine“ postavené až na konci: „Ja som vinič, ten pravý.“ Týmto slovom chce Ježiš prízvukovať, že on vo svojej osobe predstavuje pravosť viniča. My často vidíme len zovňajšok. No ak sa pozrieme hlbšie, vo viniči zbadáme tajomstvo jednoty medzi Ježišom a jeho učeníkmi a tajomstvo ich plodnosti. Potom v tom spoznáme aj tajomstvo a pravdu nášho vlastného života. Pod pravdou sa rozumie závoj, ktorý všetko zakrýva a tak je odhalený. Nám sa odhaľuje tajomstvo bytia, to, čo je skryté za všetkým, čo je základom všetkého. Martin Heidegger toto grécke slovo prekladá ako „neskrytosť“ – skryté sa ukazuje, zažiarí nám.

Žasnúť: hľadiet na svet novými očami  
a objaviť podstatu vecí.

O to mi ide aj v tejto knihe, aby sme sa opäť naučili žasnúť, aby sme hľadali a odhaľovali tajuplnú podstatu všetkých každodenných vecí a činností, našich vzťahov k iným ľuďom i hospodárenia s časom. Aby sme odkrývali tie samozrejme skutočnosti a to, čo v nich tkvie.

Ak sme toho schopní, potom sa všetko na svete stane obrazom tajomstva nášho života. Čaro božského sa rozprestrí ponad stvorené veci a prežiarí ich. Náš život, naša skutočnosť sa zmení.

Napokon, v kresťanskej tradícii vždy existoval takýto pohľad. Mních Evagrius Ponticus (345 – 399) rozlišuje vo svojej mystickej teológii dva druhy kontemplácie. Kontempláciu stvoreného sveta a kontempláciu Boha (*Praktikos* 1). Nebeská ríša pre neho znamená poznanie, že všetko je preniknuté nehom, že vo všetkom je Boh. Prvý spôsob kon-

templácie pozostáva z toho, že sa budeme dívať na prírodu novými očami a spoznáme podstatu vecí. Kontemplácia sveta rozpozná v prírode symbol niečoho hlbšieho, znak Božej prítomnosti a našej jednoty s Bohom. Ale podmienkou toho, aby sme ho spoznali v prírodných skutočnostiach, je čistota srdca, teda vnútorná sloboda od vášni a citov, vnútorná čírosť duše.

Na čo myslí Evagrius, keď píše o poznaní podstaty vecí, popisuje v 92. kapitole svojho diela *Praktikos*: „Nieкто z kruhu takzvaných učencov prišiel raz k svätému Antonovi a položil mu otázku: ‚Otče, ako len dokážeš viesť taký život, v ktorom nemôžeš čerpať útechu z kníh?‘ Svätec mu odpovedal: ‚Veľactený filozof. Mojou knihou je príroda a táto kniha leží predо mnou vždy, keď sa chcem pohrúžiť do Božieho slova.“

Anton žil ako pustovník v púšti a čítal knihu prírody. Ak si budeme tak ako on kontemplatívne čítať z tejto knihy prírody, príroda nás povedie do ticha. Predloží nám ticho. Les je tichý, púšť je tichá. Ticho znamená, že prírodu necháme takú, aká je. Stretáva sa s nami ako číre bytie. Ak sa oddáme tichu, máme podiel na tom dokonalom bytí. To nás utíši. V tomto tichu spoznávame podstatu a dôvod celého bytia. Práve v našej hlučnej súčasnosti, kde niečo neprestajne odvádza našu pozornosť, je stretnutie s prírodou a znovuobjavenie ticha podstatnou cestou spirituality. Táto spiritualita nám daruje nový pohľad na skutočnosti, preniká až na hlboké pozadie zdanlivo banálnych vecí, dáva dušu každodennosti a všednosti.

Tento pohľad sa nenachádza len v kresťanskej tradícii. Thich Nhat Hanh, budhistický učenc z Vietnamu, prichádza k podobným zisteniam a skúsenostiam, keď hovorí о vnímavosti. A Karlfried Graf Dürckheim, odborník na vý-

chodnú spiritualitu, opätovne cituje svojim žiakom jednu starojaponskú vetu: „Na to, aby niečo nadobudlo duchovný význam, sú nevyhnutné len dve podmienky: musí to byť jednoduché a opakovateľné“ (*Všedný deň ako cvičenie* 17).

K podstate meditácie teda patrí jednoduchosť a opakovanie. Práve činnosti, ktoré denne opakujeme, sa môžu stať buď prázdnu rutinou, alebo meditáciou, cestou do vlastného vnútra, cestou do rýdzej prítomnosti, v ktorej tušíme prítomného Boha. To, čo vyzerá bezvýznamne a všedne, sa môže otvoriť pre tajuplnú skutočnosť. Záleží len na nás, na našej pozornosti a ochote pustiť sa do tejto premeny.

V tejto knihe by som si chcel všímať opakujúce sa činnosti všedného dňa, celkom jednoduché veci, ale aj prírodu či určité miesta, ktoré sa nás obzvlášť dotýkajú. Moje myšlienky chcú byť pozvaním, aby sme to, čo každodenne robíme alebo zažívame, videli a konali v novom svetle. Potom naša duchovná cesta nebude útekem zo sveta. Naše každodenné činnosti a skúsenosti uvidíme ako obraz svojej duchovnej púte a hlbokého tajomstva, ktoré nás v tom všetkom stretáva a dotýka sa nás.



.....  
*Sú len dva spôsoby, ako vnímať život.  
Buď tak, akoby nič nebolo zázrakom,  
alebo tak, akoby všetko bolo zázrakom.*

(Albert Einstein)



1

Všetko má svoj čas,  
všetko má svoje miesto





**N**ijaký život nepozná len úspechy. A nijaký človek nezažíva iba pády. Oboje patrí k nášmu životu a oboje z nás vyformovalo terajšieho človeka. Preto je dôležité nastaviť sa aj na úspechy, aj na pády. V Starom zákone v *Knihe Kazateľ* tento pohľad opisuje známa báseň o čase. Kazateľ, ktorý sa pokúšal spojiť grécku filozofiu so židovskou múdrosťou, je presvedčený o tom, že čas nášho života je podmienený Bohom, že on všetko riadi. On nám dáva čas. A pokiaľ žijeme, dáva nám rôznu kvalitu času: „Čas narodiť sa a čas zomrieť, čas sadiť a čas zbierať úrodu“ (porov. *Kaz 3, 2*).

Tajomstvo času sa opisuje v 14 protikladných pároch. Číslo 14 je v antike číslom uzdravenia. V Babylone bolo 14 uzdravujúcich božstiev. Kresťania majú zase 14 svätcov – pomocníkov v krajnej núdzi.

Hoci čas má v tomto zmysle veľmi protikladnú kvalitu, predsa je len v spojení týchto rozličných aspektov niečo liečivé. Vždy, keď človek prijme, čo mu čas práve ponúka, je to preňho napokon liečivé, hoci na prvý pohľad to môže vyzeráť skôr negatívne.

Aj keď zažijeme úspech, nemali by sme si myslieť, že v našom živote teraz všetko pôjde len dobre. Úspechy

totiž v sebe skrývajú nebezpečenstvo. Môžu zvädzať k tomu, že človek si o živote vytvorí ilúzie. Ale po úspechu neraz prichádza pád. Niekedy sa síce stáva, že let vo výške trvá dlhšie. Vtedy treba byť vďačný, no zároveň mať na mysli, že nič nemáme pevne v rukách. Ak potom nasleduje pád do hĺbky, môže nás to viesť do hĺbky nášho vlastného vnútra. Človek zmúdreje iba vtedy, keď vrcholy a pády, ktoré sa v jeho živote striedajú, zakaždým vníma ako zrkadlo úspechov a pádov svojej vlastnej duše.

Mnohí ľudia zažijú v živote veľký zlom: rozpadne sa im dlhoročný vzťah, stratia pracovné miesto, musia sa odsťahovať do iného mesta alebo im zmarí plány náhla choroba. Život si nemožno naplánovať. Ako aj napriek toľkej nepredvídateľnosti nájsť vo svojom živote isté súvislosti a zmysel? Ako sa dá spojiť toľko úlomkov do jedného celku?

Už Kazateľ bol presvedčený o tom, že náš život sa vydarí iba vtedy, ak sa rozlúčime s myšlienkou, že všetko bude vždy perfektné, vždy príjemné, úspešné, šťastné. Len ak v sebe prijmeme tieto protiklady a zmierime sa s tým, že časom nadobudneme dobré aj zlé skúsenosti, pri všetkej krehkosti a protirečeniach nášho života nájdeme cestu zmierenia so sebou samým a so životom.

## SVOJ ČAS MÁ ZAČAŤ A SVOJ ČAS MÁ SKONČIŤ

K tajomstvu života patrí aj to, že sa začína narodením a končí sa smrťou. A nedá sa to podľa ľubovôle urýchliť alebo odložiť na neskôr. Každá prichádzajúca chvíľa je nová, znamená nový začiatok, ale zároveň niečo ukončuje. Tieto začiatky a konce sa dejú bez nášho pričinenia. Je to základná štruktúra našej existencie a my sa jej musíme podvoliť.

Vedieť začať a vedieť skončiť je však aj umenie. Môžeme to zažiť každý deň. Kto začína, tomu akoby pribúdali sily, a ten, kto dospeje do úspešného konca, získava vnútornú pevnosť.

O niektorých ľuďoch sa hovorí, že nič poriadne nezačnú a nič poriadne nedokončia. Všetko iba pred sebou tlačia, ale ničoho sa naozaj nechopia. Iným rozprávajú, čo by chceli robiť. Určia si dokonca termín. To však nie je dobrý začiatok, sú to len prázdne slová. Nevie sa, či to, čo povedali, myslia vážne alebo sa ešte potrebujú rozhodnúť a toto boli len reči. Takíto ľudia nielenže nedokážu začať, ale ani skončiť, napríklad na porade. Keď som ja mal kedysi viesť poradu, bolo pre mňa dôležité dobre ju začať a s jasnými závermi aj ukončiť. Dobrá štruktúra napokon prispieva ku kultúre komunikácie v spoločnosti.



Tí, ktorí pred sebou všetko len tlačia, ani večer nevedia ukončiť svoje činnosti. Raz začnú to, potom ono a nedokážu sa dostať do postele. Vzápätí sa sťažujú, koľko majú roboty.

Začať znamená nadobudnúť takýto postoj: Preberám zodpovednosť za svoj život. Aktívne ho stvárnujem. Prestanem bedákať, že ma obmedzuje moja výchova alebo schopnosti. Vždy môžem začať odznova. Niekedy je materiálom na stavbu môjho života kôпка črepín z rozbitých snov, ale aj z nich dokážem poskladať novú nádobu. Možno už nebude taká perfektná ako pôvodná, ale azda bude vyzerat' nápaditejšie, pestrejšie a živšie. Poniektorí však ostanú sedieť pred hromadou kameňov, ktoré sú pritom stavebnými kameňmi ich života. Hŕba skál na nich pôsobí chaoticky. Ak stroskotal vzťah alebo sa nedala úspešne ukončiť úloha, na ktorej sme pracovali, vtedy sa v kope kameňov ešte nedá objaviť stavba, ktorá z nich môže vzniknúť. Nevidíme koniec. Ale o to ide: vidieť začiatok a koniec v súzvuku, od začiatku formovať koniec, dokonat' dielo.

Kto začína, tomu akoby pribúdali sily.  
A ten, kto dospeje do úspešného konca,  
získava vnútornú pevnosť.

Začiatky potrebujú odvahu. Mnohí ľudia majú strach a sú neistí, ako sa môžu veci vyvinúť. Keď však porozmýšľame, čo vlastne chceme, objavíme aj prostriedky, ktoré v sebe máme a ktoré nám dodajú dôveru. Možno to bude skúsenosť, že sme už viackrát začínali odznova, alebo disciplína, ktorá nám dodá silu niečo vydržať, prípadne kreativita, ktorá nám pomáha tvoriť nové veci. Odvaha a dôvera nám dodajú silu, ktorá je na začiatku nevyhnutná.

Kto začne, dostane moc nad svojím životom. A z toho rastie sila. Ale aj ten, kto dokáže skončiť, ukazuje, že dostal moc nad svojím životom. Ide o to, aby sme sa nedali ovládať. La-