

**Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta**

**Katedra pastorální a spirituální teologie**

Obor: Náboženství se zaměřením na vzdělávání a  
katechetika

Lubomíra Mikšů

**Ustavičná modlitba v životě laiků inspirovaná  
spiritualitou mnišství křesťanského Východu**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Dr. Michael Špaček

**2011**

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně  
s využitím uvedených pramenů a literatury.*

.....  
Podpis autora práce

Děkuji doktorovi Michaelovi Špačkovi za odborné vedení při psaní bakalářské práce, za jeho ochotu a cenné rady. Též děkuji svému manželovi za podporu, trpělivost, vzácné rozhovory související s tématem této bakalářské práce a za to, že mi velkoryse dopřál čas potřebný k sepsání práce. V neposlední řadě však děkuji Bohu, bez něhož by tato práce nikdy nevznikla. Děkuji za jeho vedení, inspiraci, a za to, že mi díky této práci umožnil lépe ho poznat.

## Obsah

<b>OBSAH</b> .....	<b>4</b>
<b>PŘEDMLUVA</b> .....	<b>6</b>
<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>KAPITOLA I.</b>	
<b>POVOLÁNÍ LAIKŮ A JEJICH ÚČAST NA KNĚŽSKÉM, PROROCKÉM A KRÁLOVSKÉM ÚŘADU JEŽÍŠE KRISTA</b> .....	<b>9</b>
I.1 OBSAH POJMU LAIK.....	9
I.2 PŘIVTĚLENÍ KE KRISTOVU TĚLU: ÚČAST LAIKŮ NA KNĚŽSKÉM, PROROCKÉM A KRÁLOVSKÉM ÚŘADU JEŽÍŠE KRISTA .....	10
I.2.1 <i>Kněžský úřad</i> .....	11
I.2.2 <i>Prorocký úřad</i> .....	12
I.2.3 <i>Královský úřad</i> .....	12
I.3 POVOLÁNÍ KE SVATOSTI .....	13
<b>KAPITOLA II.</b>	
<b>MODLITBA MNICHA KŘESŤANSKÉHO VÝCHODU</b> .....	<b>15</b>
II.1 MNIŠSKÁ TÉMATA V BIBLI .....	15
II.2 ASKETICKÉ FORMY ŽIVOTA 2. A 3. STOLETÍ .....	16
II.3 RANÉ FORMY VÝCHODNÍHO MNIŠŤTVÍ .....	17
II.3.1 <i>Eremitický život</i> .....	17
II.3.2 <i>Další formy života v samotě</i> .....	18
II.3.2.1 Sv. Antonín Veliký .....	18
II.3.3 <i>Cenobitský život</i> .....	19
II.4 SNAHY O ŘEŠENÍ VÝZVY SV. PAVLA: „V MODLITBÁCH NEUSTÁVEJTE“ (1 SOL 5,17) .....	19
II.4.1 <i>Hesychasmus</i> .....	20
II.4.2 <i>Střelné modlitby</i> .....	22
II.4.2.1 Modlitba Ježíšova.....	23
II.4.3 <i>Mystika srdce</i> .....	25
II.4.3.1 Pojetí srdce v křesťanské antropologii .....	25
<b>KAPITOLA III.</b>	
<b>APLIKACE USTAVIČNÉ MODLITBY INSPIROVANÉ SPIRITUALITOU VÝCHODNÍHO MNIŠŤTVÍ V ŽIVOTĚ LAIKŮ</b> .....	<b>26</b>
III.1 SRDCE JAKO SVATYNĚ .....	26
III.2 MLČENÍ .....	27
III.3 SAMOTA .....	28
III.4 PŘÍNOS MISTRŮ DUCHOVNÍHO ŽIVOTA	
K PROBLEMATICE USTAVIČNÉ MODLITBY .....	29
III.4.1 <i>Sv. Kassián</i> .....	29
III.4.2 <i>Teofan Zatvornik</i> .....	30

III.5 RUSKÝ POUTNÍK .....	30
<i>III.5.1 Ježíšova modlitba - cesta pro každého?</i> .....	33
III.6 PŘÍNOS DÍLA SV. BONAVENTURY Z BAGNOREGIA	
K PROBLEMATICE USTAVIČNÉ MODLITBY .....	34
<i>III.6.1 Kruhový model milosti u sv. Bonaventury</i> .....	35
III.7 BOŽÍ PŘIKÁZÁNÍ LÁSKY .....	36
III.8 BOJ O MODLITBU .....	37
<i>III.8.1 Překážky v modlitbě</i> .....	38
III.8.1.1 Roztržitost, nechut' a vyprahlost .....	38
III.9 PERMANENTNÍ PŘEBÝVÁNÍ V BOHU .....	40
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>41</b>
<b>POUŽITÁ LITERATURA</b> .....	<b>43</b>
<b>ZKRATKY</b> .....	<b>46</b>

## Předmluva

Jednoho starce<sup>1</sup> se zeptali: „*Co znamená modlit se bez přestání?*“ On jim odpověděl: „*Prosbu vysílanou k Bohu přímo z hloubi srdce... Nemodlíme se totiž jen tehdy, když stojíme v modlitbách, ale pravá modlitba je ta, když se můžeš modlit sám v sobě*“.<sup>2</sup>

Podobnou otázku si kladou mnozí lidé již po staletí a také mne přivedla k tomu, že jsem v touze ponořit se hlouběji do tajemství ustavičného přebývání v lůně Trojjediného Boha rozhodla věnovat zmíněnému tématu při psaní této práce.

Léta jsem žila v Komunitě Blahoslavenství, kde byl prostor pro neustálou modlitbu jaksi spontánně umožněn střídáním času liturgie, práce, bratrského sdílení a modlitby před Nejsvětější svátostí. S manželem jsme z komunitního domu odešli a poté, co na svět přišlo děťátko, se čas na modlitbu začal vytrácet... Vystala pro mne otázka, palčivá touha přijít na to, jak mohu zůstat v postoji ustavičné modlitby v tom všem shonu, do něhož jsem dennodenně ponořena?

Uvědomuji si, že v podobné, a často ještě i mnohem obtížnější situaci se nachází většina těch, kteří touží žít intenzivním modlitebním životem, a přesto pevně věřím, že nám všem jsou adresována slova: „***Bez přestání se modlete***“ (Srov. 1 Sol 5,17). Tato práce se snaží nabídnout některé z cest, jak převést slova sv. Pavla ve skutek.

---

<sup>1</sup> Starcem bývá nejčastěji mnich obdařený duchovním vhledem, moudrostí a inspirací Ducha svatého, kterého ostatní - ať už mniši či lidé ze světa - přijímají jako svého duchovního rádce a vůdce.

<sup>2</sup> *Apothegmata: výroky a příběhy pouštních otců II.* 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiocésní ústředí sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 2005, s. 68.

## Úvod

Podle Origena<sup>3</sup> můžeme prodlévat v Boží svatosti všude<sup>4</sup>. Východní spiritualitě je blízký pojem *mnišství ve světě*. V její literatuře nezdědka nalzáme, že nejsou o nic ochuzenější co se týče ustavičného přebývání s Bohem ti, kteří žijí ve světě. Každý člověk na kterémkoli místě a v jakoukoli dobu totiž může žít *pustinu srdce*, kde je zván se s Bohem setkat. V rámci předkládané práce se pokusíme uvedené tvrzení zdůvodnit.

Práci samotnou jsme rozdělili do tří částí. V té první je vysvětlen pojem laik a jaké je jeho povolání ve světě především na základě pokoncilních dokumentů nebo autorů, kteří se věnovali jejich komentářům. Konkrétněji bude rozpracována účast laiků na kněžském, prorockém a královském úřadu Krista, k němuž jsme křtem přičleněni.

Druhá část je zaměřena na přínos východního mnišství vzhledem k problematice neustálé modlitby. Postupně budeme procházet historickým vývojem křesťanského mnišství a popíšeme některé z jeho rozličných forem. Pak se zaměříme na stěžejní téma, a sice jak se snažily uskutečňovat příkázání o neustálé modlitbě určité formy duchovního života. Vnitřní modlitba je doménou srdce, a proto tomuto *místu setkání* budeme věnovat nemalou pozornost. Posléze poukážeme na některé z praktik, které napomáhají srdci při osvojování ustavičné modlitby.

Ve třetí, závěrečné části, se zaměříme na způsob žití vnitřní, neustálé modlitby laika ve světě. V duchovním životě jsou mlčení a samota nezbytnými „par excellence“, bez nich je modlitba srdce neuskutečnitelná. To, jak je však realizovat v uspěchaném světě plném povinností a závazků se bude snažit objasnit tato třetí část. Jelikož „*verba movent, exempla trahunt*“<sup>5</sup> nabídneme v této poslední části příklady ze života duchovních autorů, jenž o neustálé modlitbě nejen hovořili, ale také jí žili. Snad každé dobré dílo bývá spojeno

---

<sup>3</sup>Origenes († 253), řecký církevní učitel a teolog, byl nejznámějším a nejvýznamnějším představitelem alexandrijské školy.

<sup>4</sup>Srov. FRANK, K. S., *Dějiny křesťanského mnišství*. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiákonství sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 2003, s. 22.

<sup>5</sup>Latinské přísloví: „Slova povzbuzují, příklady táhnou.“

s bojem a o ten nebude mít nouzi ani ten, kdo se vydá na cestu vnitřní modlitby. Máme velkého nepřítele, který nemá radost z toho, když pozoruje, že se naše srdce ztrácí v hlubině Boží lásky. Pokušením byl vystaven také Boží Syn (srov. např. Mt 4,1 nebo Lk 4,2), a o to pravděpodobněji je budeme zakoušet také my jakožto křehká stvoření.



# KAPITOLA I.

## POVOLÁNÍ LAIKŮ A JEJICH ÚČAST NA KNĚŽSKÉM, PROROCKÉM A KRÁLOVSKÉM ÚŘADU JEŽÍŠE KRISTA

Každý člověk toužící po spojení s Bohem je křtem přivtělen k tajemnému Kristovu tělu. Je to tajemství společenství Boha s lidmi, který ví, že bez něj nemůžeme činit nic. (Srov. Jan 15,5) A jako je „*svatý ten, který nás povolal*“, tak i my jsme povoláni vstoupit na cestu, abychom se stali svatými v celém způsobu života. (Srov. 1 Petr 1,15)

### I.1 Obsah pojmu laik

Popis laického stavu už sice existoval před zasedáním Druhého vatikánského koncilu, avšak nebyl příliš dostačující. Za laika byl totiž pokládán ten, kdo nebyl členem řeholního ani duchovenského stavu, a neměl v církvi žádný úřad. Nebylo tedy možné vyrozumět, zda-li také laici mají nějakou službu, která by byla odlišná od poslání kněží a řeholníků.

Druhý vatikánský sněm pak zachytil hlavní rysy důstojnosti a poslání laiků:

„Slovem laik se zde označují všichni věřící křesťané mimo členy stavu duchovenského a stavu řeholního, právně uznaného v církvi; tedy věřící křesťané, kteří - když byli křtem přivtěleni ke Kristu a učiněni Božím lidem, a tak se stali svým způsobem účastnými Kristova úřadu kněžského, prorockého a královského - vykonávají svým podílem poslání celého křesťanského lidu v církvi a ve světě.“<sup>6</sup>

V popisu laika formulovaného tímto koncilem lze nalézt tři hlavní myšlenky: jednak že v laicích žije a projevuje se tajemná důstojnost a poslání členů Božího lidu, dále že jejich poslání je odlišné od služby, kterou v církvi vykonávají kněží a řeholníci a pak také, že laici mají své vlastní poslání, které vyplývá především z časného rázu prostředí, v němž žijí.<sup>7</sup> Koncil popisuje časný charakter laiků především jako místo, kde se setkávají s Božím voláním. Jedná se

---

<sup>6</sup>Dokumenty II. Vatikánského koncilu. *Lumen gentium*. Přel. prac. skupina Oto Mádra. 1. vyd. Praha: Zvon, 1995. Přel. z: Sacrosanctum Oecumenicum Concilium Vaticanum II. Constitutiones, Decreta, Declarationes, čl. 31.

<sup>7</sup> BOUBLÍK, V., *Boží lid*. Karmelitánské nakladatelství, Kostelní Vydří, 1997, s. 310-312.

o prostředí, v němž jsou povoláni od Boha a kde vykonávají světská povolání, činnosti a žijí rodinný a společenský život. Po příkladu Ježíše z Nazareta, řemeslníka své doby a své země, také laici žijí ve světě životem práce, studia, vstupují do přátelských, sociálních, pracovních, kulturních a jiných vztahů.<sup>8</sup> Jako Bohočlověk jsou také laici povoláni spojovat život práce a modlitby a hledat tak pokornou krásu prostého lidského života. Z toho vyplývá, že být křesťanem není zdánlivě celkem nic zvláštního, neboť *tajemství naší víry, naděje a lásky je prožíváno v každém okamžiku našeho každodenního života.*<sup>9</sup>

O důležitém místě laiků v životě církve hovořil už Pius XII (†1958). Podle něho jsou to právě laici, kteří stojí v přední linii života církve a jejich prostřednictvím se církev stává *životním principem lidské společnosti*. Tento papež klade důraz na to, že laici nejen patří k církvi, ale že jsou církví a tedy společenstvím věřících na zemi pod vedením papeže jako společné hlavy a biskupů s ním spojených.<sup>10</sup>

## **I.2 Přivtělení ke Kristovu tělu: Účast laiků na kněžském, prorockém a královském úřadu Ježíše Krista**

Svátostí křtu se každý pokřtěný rodí k životu Božích dětí, stává se údem Kristova těla a začleňuje se tak do církve. Nepatří už sám sobě, ale tomu, který pro nás zemřel a vstal z mrtvých.<sup>11</sup> „*Svátostí spojuje Ježíš pokřtěného se svou smrtí, aby jej pak spojil se svým vzkříšením (Řím 6, 3-5), svléká z něj „starého člověka“ a obléká ho v „člověka nového“, tj. v sebe sama*“.<sup>12</sup>

Ovoce křtu je nesmírné a mimo jiné má každý pokřtěný podíl na Kristově kněžství a na jeho prorockém a královském poslání. Sv. Ekumenios při snaze definovat prorockou důstojnost, spojil všechny tyto tři důstojnosti v jeden celek:

---

<sup>8</sup> JAN PAVEL II., *Christifideles laici*. 1. vyd. Praha: Zvon, 1990, čl. 15.

<sup>9</sup> BOUBLÍK, V., *Boží lid*, s. 335.

<sup>10</sup> Tato slova pronesl Pius XII. v proslovu k novým kardinálům 20. II. 1946. Srov. JAN PAVEL II. *Christifideles laici*, čl. 9.

<sup>11</sup> Srov. *Katechismus katolické církve*. Přel. Josef Koláček. 1. vyd. Praha: Zvon, 1995. Přel. z: *Catéchisme de l'Église catholique*, čl. 1267-1269.

<sup>12</sup> JAN PAVEL II., *Christifideles laici*, čl. 12.

„Králi jsme vládou nad svými vášněmi, kněžími, protože obětujeme svá těla, proroky, protože jsme vyučeni ve velkých tajemstvích.“<sup>13</sup>

V následujících řádcích se pokusíme vystihnout, v čem spočívá účast laiků na kněžském, prorockém a královském úřadu Ježíše Krista, zejména ve světle učení 2. vatikánského koncilu, konkrétně věroučné konstituci o církvi, *Lumen gentium*.

### **I.2.1 Kněžský úřad**

Sv. Pavel vybízí, abychom přinášeli sami sebe v živou oběť, to má být naše duchovní bohoslužba. (Srov. Řím 12,1) Klíč k tomu, jak realizovat tuto výzvu podává zmiňovaná konstituce *Lumen gentium*:

„Všechny jejich skutky (laiků), modlitby a apoštolská činnost, manželský a rodinný život, každodenní práce, odpočinek duševní i tělesný, jsou-li konány v Duchu, ba i těžkosti života, jsou-li snášeny trpělivě, stávají se duchovními oběťmi Bohu milými skrze Ježíše Krista (srov. 1 Petr 2,5); jsou zbožně přinášeny Otci zároveň s obětí těla Páně při slavení eucharistie. Takto i **laici zasvěcují Bohu svět**, když všude jednají svatě jako ctitelé Boha.“<sup>14</sup>

Každý věřící se může v každé chvíli svého života přetvořit v obětní dar, který se dokonale zasvěcuje Bohu a podílí na spáse světa. K tomu, aby se tak stalo, laik nepotřebuje chrám vystavěný z kamene, aby v něm přinášel oběti Bohu milé (srov. Řím 12,1), neboť on sám a celý jeho život je přetvořen v Kristu v dokonalý živoucí chrám, kde se neustále přináší Bohu dokonalá oběť lásky.<sup>15</sup>

V souvislosti s královskou a prorockou službou je také důležitá modlitba rodičů s dětmi, jak se zmiňuje Jan Pavel II. v apoštolské adhortaci *Familiaris consortio*:

„Nenahraditelným základním prvkem výchovy k modlitbě je praktický příklad a živé svědectví rodičů. Jen když se otec a matka i dětmi společně modlí, a tak vykonávají královskou a kněžskou službu, **pronikají do srdce svých dětí a zanechávají tam stopy**, které události pozdějšího života nedokáží setřít.“<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup> EVDOKIMOV, P., *Epochy duchovního života*. Přel. Václav Ventura. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 2002, s. 240.

<sup>14</sup> *Dokumenty II. Vatikánského koncilu. Lumen gentium*, čl. 34.

<sup>15</sup> BOUBLÍK, V., *Boží lid*, s. 320.

<sup>16</sup> JAN PAVEL II., *Familiaris consortio*. 2. vyd. Praha: Zvon. 1996, čl. 60.

Je úkolem rodičů vštěpovat svým dětem nejen základy víry, ale též vytvářet ze svých domovů *praktickou školu života*, kde se děti spontánně naučí modlit, navykat si v nemoci na Kristovo utrpení, prosit o pomoc Pannu Marii a svaté a při svých úspěších děkovat Bohu.<sup>17</sup>

### **I.2.2 Prorocký úřad**

Veliký prorok, Ježíš Kristus, (srov. Lk 7,16) hlásal Otcovo království svědectvím života a mocí slova. Do té doby, než se plně zjeví ve své slávě, vykonává svůj úřad nadále a to nejen prostřednictvím hierarchie, ale též prostřednictvím laiků. Ty uschopňuje k tomu, aby ve svém každodenním rodinném i společenském životě zvěstovali poselství evangelia tomuto světu.<sup>18</sup> Každý laik šíří víru ve světě pokaždé, když ji viditelně vyznává při modlitbě, účasti na mši svaté, při zpovědi, ale též nelze nepřipomenout její vyznávání při práci, při bolesti i v radosti. Křesťanská rodina svědectvím a příkladem svého života usvědčuje svět ze hříchu a je jejím povoláním poskytovat světlo těm, kdo hledají pravdu. Tímto způsobem se Kristovo poselství uskutečňuje v běžných světských podmínkách.<sup>19</sup> Pakliže jde svědectví víry ruku v ruce s autentickým životem z víry protkaným láskou a vnímavostí k potřebám druhým, laici předobrazují nové nebe a novou zemi. (Srov. Zj 21,1)

Nezbytným projevem prorockého úřadu laiků je jejich osobní vzdělání a hlubší poznávání Krista a církve.<sup>20</sup> Pokud má být jejich prorocké poslání založeno prostřednictvím evangelizace, musí být nutně zakotveno v hlásání Krista, se kterým se setkávají při rozjímání Písma svatého.

### **I.2.3 Královský úřad**

Ježíš Kristus, Král králů nám zanechal příklad, kterak i my máme kralovat v tomto světě. Vzal na sebe podobu služebníka a nepřišel, aby si nechal sloužit, ale sám sloužil a dal svůj život jako výkupné za všechny. (Srov. Mt 20,28)

---

<sup>17</sup> JAN PAVEL II., *Familiaris consortio*. 2. vyd. Praha: Zvon. 1996, čl. 60.

<sup>18</sup> Srov. *Dokumenty II. Vatikánského koncilu. Lumen gentium*, čl. 35.

<sup>19</sup> Tamtéž, čl. 35.

<sup>20</sup> BOUBLÍK, V., *Boží lid*, s. 318-319.

Každému pokřtěnému, který bere vážně svůj závazek, se tak otevírá široké pole působnosti především ve službě chudým a trpícím, jimž má po vzoru Krista „kralovat“ tím, že jim bude sloužit při naplňování jejich bytostných potřeb.<sup>21</sup>

Účast laiků na královském Kristově kněžství spočívá také na královské svobodě, kterou celý svůj život podřizují Bohu. Jako mylný se ukazuje názor, v němž se člověku předkládá, že svobodný je ten, kdo je naprosto nezávislý. Královská svoboda Božích synů a dcer však spočívá v tom, že jsou zcela závislí na Bohu a v jednotě s ním hledají plné uskutečnění své svobody.<sup>22</sup> Křesťanské království žijí především tím, že vedou duchovní boj, aby zvítězili v sobě a přemohli království hříchu. (Srov. Řím 6,12) Takto chápané uskutečňování křesťanského království spočívá ve znalosti toho, jak existovat, vládnout, jak být svým pánem a vládcem.

V souvislosti s touto tematikou jsou výmluvná slova sv. Řehoře z Nyssy: *„Duše projevuje své kralování ve svobodné vládě nad svými touhami, to mohou jen králové, vše ovládat je vlastní královské přirozenosti.“*<sup>23</sup> či sv. Ambrože: *„Ten, kdo si podrobí vlastní tělo a ovládá svou duši, aniž zabředl do vášně, je pánem nad sebou: může být nazván králem, protože je schopen ovládat vlastní osobu; je svobodný a nezávislý a nedá se spoutat otroctvím hříchu.“*<sup>24</sup>

### **I.3 Povolání ke svatosti**

Nelze zpochybnit, že **všichni křesťané**, jakéhokoli druhu a stavu, jsou povoláni k plnosti křesťanského života a k dokonalosti v lásce. K tomu, aby laik věrně uskutečňoval své povolání ve světě, má kráčet ve šlépějích božského učitele Ježíše z Nazareta a nechat svůj život prostoupit jeho výzvou, neboť on je po všechny věky vzorem veškeré dokonalosti. Pak se den za dnem může stávat dokonalým jako je dokonalý náš nebeský Otec (srov. Mt 5,48) a být tak **svatým v celém způsobu života**. (Srov. 1 Petr 1,15) Laikové k tomu, aby splnili

---

<sup>21</sup> Srov. *Katechismus katolické církve*, čl. 786.

<sup>22</sup> BOUBLÍK, V., *Boží lid*, s. 325.

<sup>23</sup> EVDOKIMOV, P., *Epochy duchovního života*, s. 239.

<sup>24</sup> *Katechismus katolické církve*, čl. 908.

povolání, které jim bylo svěřeno, *musí chápat své každodenní konání jako možnost spojení s Bohem a plnění jeho vůle, jakož i jako službu druhým lidem.*<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> JAN PAVEL II., *Christifideles laici*, čl. 17.

## KAPITOLA II.

### MODLITBA MNICHA KŘESŤANSKÉHO VÝCHODU

Je nasnadě, že povoláním každého člověka, a křesťana především, je spasit svou duši. Může se vyskytnout otázka, zda pro mnichy existuje nějaká jedinečná cesta či spiritualita? Mnozí velcí představitelé mnišského života si hluboce vážili svého životního stavu, ale přesto hlásali ideu, že „...*mnišská spiritualita je totožná s křesťanskou spiritualitou, a to jak co do cíle, tak i co do velkých prostředků, kterých užívá*“.<sup>26</sup>

Na Východě se nehledělo na mnišství jako na stav, který je vlastní pouze jedné kategorii křesťanů, ale bylo vnímáno jako vztažný bod pro všechny křesťany v míře darů, které Pán dává každému. Mnišství se představuje jako symbolická syntéza celého křesťanství.<sup>27</sup>

V následujících řádcích se pokusíme nastínit historický vývoj křesťanského mnišství.

#### II.1 Mnišská témata v bibli

Mnohé postavy figurující ve Starém zákoně se pro mnichy staly vzory. Abrahám opustil svou vlast a vykročil za Božím voláním. Mojžíš je dáván za vzor pro spojení činnosti a kontempace. Další z předních míst patří Eliášovi, který by se měl stát podle slov sv. Antonína pro křesťanského asketu *vzorem a zrcadlem mnišského života*.<sup>28</sup>

V Novém zákoně touha po bezmezném vydání se člověka do rukou živého Boha dostává nový rozměr v Ježíši Kristu, který je smyslem veškerého bytí. Ježíš z Nazareta sám asketou nebyl. I když nežil v manželství, neukládal tento svůj způsob života učedníkům jako závaznou formu. Rovněž se nezajišťoval vlastní prací nebo majetkem a chudobu hlásal jako zvláštní hodnotu.

---

<sup>26</sup> ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Mnišství*. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 2004, s. 46.

<sup>27</sup> <http://www.grkat.nfo.sk/Texty/orientalelumen.pdf>, s. 7.

<sup>28</sup> ŠPIDLÍK, T. *Spiritualita křesťanského Východu: Mnišství*, s. 21.

Apoštolové sami sebe vnímali jako ty, kteří pro Boží království všechno opustili. (Srov. Mt 19,27) Sv. Kassián, a spolu s ním i jiní autoři duchovního života kladou počátky cenobitního života už do doby apoštolů. Ve svých poznátcích považují prvotní jeruzalémské křesťanské společenství za chronologicky první skupinu, která si zvolila tento způsob života.<sup>29</sup> Spis ze 2. století poučuje křesťany, že ti, kteří učiní něco dobrého nad příkazy Páně budou mít hojnější slávu a u Boha budou slavnější.<sup>30</sup> Takovou formulací se začal dělit křesťanský způsob života na „*etiku dvou stupňů*“.<sup>31</sup> Z asketického života se začala stávat vyšší forma křesťanského způsobu života.

## II.2 Asketické formy života 2. a 3. století

Důležití představitelé asketického života křesťanských obcí 2. a 3. století mohou být rozděleni zejména do dvou skupin. Jednak se jedná o putující apoštoly, kteří zpočátku představovali jev původních křesťanských misí, později šlo o reprezentanty potulného asketismu. Druhá skupina se formovala kolem ideálu života bez manželství. Křesťanské poselství nacházelo odezvu zejména mezi ženami. V důsledku toho, že nebyla vítaná smíšená manželství křesťanů s jinověrci, a také z důvodu početní převahy žen v křesťanských obcích, měly ženy menší šanci uzavřít sňatek. Mnoho křesťanek zůstávalo neprovdaných a život v celibátu pro ně představoval cestu, která se nabízela. Krom toho celibátní život v panenském zasvěcení Bohu pro ně byla možností, jak se domoci skromné míry emancipace a většího uznání v rámci obce.<sup>32</sup>

Významnými osobnostmi asketického života byli Tertullián, Cyprián a především alexandrijský Origenes. Tohoto církevního spisovatele můžeme označit jako předchůdce křesťanského mnišství jak v oblasti řecké, tak latinské církve. Sám žil asketicky a navrhl jednotný systém askeze a mystiky. Pojem

---

<sup>29</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Mnišství*, s. 256.

<sup>30</sup> Srov. FRANK, K. S., *Dějiny křesťanského mnišství*, s. 19.

<sup>31</sup> Srov. tamtéž, s. 19.

<sup>32</sup> Srov. tamtéž, s. 20.



anachóréze<sup>33</sup> mu nebyl neznámý, požadavek stáhnout se z hluku a shonu světa do samoty se u něho vynořuje jako vážně míněná možnost.<sup>34</sup>

### II.3 Rané formy východního mnišství

Počátky pouštní askeze se dají nejspíše prokázat v Egyptě. Z tohoto důvodu je pokládán za nejvýznačnější a prvořadou mnišskou krajinu, za kolébku mnišství. Mniši zpočátku chápali svůj život jako pokračování mučednictví, boj se postupně přesunul z cirků do hlubších rovin lidského srdce. Mnišský způsob života byl „radikálním ne k jakémukoli kompromisu s politickou a ekonomickou mocí, která usilovala o to, ochočit si křesťanství a zeslabit nárok evangelia“.<sup>35</sup>

#### II.3.1 Eremitický život

Asketé zpočátku žili sami, byť si uvědomovali, že eremitství<sup>36</sup> se nesmí chápat jako naprostá izolovanost. Nabytá zkušenost poustevníků hovoří: „*Pokud jsi dříve nevycházel s lidmi (ve světě), pak si neporadíš ani se samotou*“.<sup>37</sup> V důsledku toho se postupně začaly vytvářet eremitské kolonie. Poustevník žil sám v cele, kterou si zhotovil a zde vykonával práci, kterou doprovázel neustálou modlitbou. Duchovním středem takovéto eremitské kolonie byl zkušený mnich, kterému se jednotliví mniši podřizovali, v jeho slovech nacházeli pomoc a radu. Společně se mniši jednou týdně scházeli k bohoslužbám.<sup>38</sup> Můžeme tedy říci, že významné místo v ideálu mnišského života má modlitba, zkušenost setkání s Bohem přetékaná do bratrského soužití a dobrovolně zvolený život v čistotě a radikální chudobě.

---

<sup>33</sup> Odchod z obce.

<sup>34</sup> Srov. FRANK, K. S., *Dějiny křesťanského mnišství*, s. 21.

<sup>35</sup> ATANÁŠ, *Život sv. Antonína Poustevníka*. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 1996, s. 6.

<sup>36</sup> Pojem „eremitství“ pochází ze slova „eremos“, jež v řečtině znamená „pustý“.

<sup>37</sup> Apophthegmata patrum, *Longinus*. In FRANK, K. S., *Dějiny křesťanského mnišství*, s. 28.

<sup>38</sup> Srov. FRANK, K. S., *Dějiny křesťanského mnišství*, s. 28-29.

### II.3.2 Další formy života v samotě

Strohá askeze vedla u eremitů k různým formám. Z mnoha rozmanitých způsobů asketického života uvedme alespoň *boskoi*, což byli mniši potulující se po poušti. Další, *dendrité*, získali svůj název podle toho, že trávili svůj život na stromech nebo v jejich kmenech. K jedné z nejoriginálnějších forem anachoretského života patří *stylité*, kteří žili na sloupech. *Xenité* byli asketé, kteří v touze po dokonalé samotě chtěli bydlet stále v cizích zemích, jejichž jazyk neznali. *Zatvornici*<sup>39</sup> byli mniši, kteří na Východě pěstovali způsob askeze tak, že žili v omezeném prostoru. Cílem jejich pobytu v cele je neustálá rozjímavá modlitba a duševní pokoj.<sup>40</sup>

#### II.3.2.1 Sv. Antonín Veliký

Podle tradice je sv. Antonín zvaný Veliký či Poustevník, prvním křesťanským mnichem.<sup>41</sup> Pro jeho nesmírný přínos při formování křesťanského mnišství věnujeme pár řádků této práce Antonínově životnímu příběhu. O poustevníkově životě se dozvídáme z díla sv. Atanáše. Podle Řehoře Naziánského tento alexandrijský biskup napsal životopis sv. Antonína jako mnišskou řeholi ve formě vyprávění.<sup>42</sup>

Radikální změnou v životě sv. Antonína bylo zaslechnutí výzvy evangelia „*Chceš-li být dokonalý, jdi, prodej svůj majetek a rozdej chudým, a budeš mít poklad v nebi. Pak přijď a následuj mě.*“ (Mt 19,21) Evangelní rady se chopil doslova a poté, co zabezpečil svou sestru a rozdál chudým zděděný majetek po rodičích, začal žít asketickým způsobem života v egyptské poušti. Svůj duchovní život propojoval s prací a mnozí příchozí u něj našli radu a uzdravení.<sup>43</sup> Za 80 let života v poušti z ní odcházel jen výjimečně. Stalo se tak proto, aby pomohl pronásledovaným křesťanům, nebo z poslušnosti na výzvu svého biskupa

---

<sup>39</sup> V Rusku se tento způsob života pěstoval od počátku mnišství až do nedávné doby. Nejznámějším zatvorníkem je Teofan Zatvorník. Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Mnišství*, 2004, s. 269.

<sup>40</sup> ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Mnišství*, s. 267-271.

<sup>41</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Mnišství*, s. 29.

<sup>42</sup> Srov. ATANÁŠ, *Život sv. Antonína Poustevníka*, s. 6.

<sup>43</sup> Srov. tamtéž, s. 12-13.

Atanáše, aby v městě Alexandrii vystoupil proti ariánským bludům. Zemřel kolem roku 356 v Tabennisi, v Egyptě.<sup>44</sup>

### II.3.3 Cenobitský život

Cenobitský<sup>45</sup> způsob života je charakteristický přísně uspořádaným společným životem mnichů v rámci organizované obce neboli kláštera. Je úzce spojen se jménem Egyptřana Pachómia (†okolo 346). Idea cenobitských klášterů vycházela ze vzpomínky na počátky prvotní církve, na dobu, kdy se vytvořilo bratrské společenství. (Srov. Sk 4,32-35) Písmo svaté hrálo stěžejní roli při formování řeholních pravidel a také bezprostřední poučování mnichů se nacházelo v mimořádně úzkém vztahu ke slovům bible. Podle Pachómia náležel ke klášteru obytný prostor pro mnichy, dále společné stravování, ošacení, práce a společná bohoslužba. Mniši se zavazovali k životu v duchu evangelia ve věrnosti reguli a poslušnosti autoritě představeného.<sup>46</sup>

Spolu s Pachómiem patří k zakladatelům raného mnišství také sv. Basil z Cesareje, zvaný Veliký (†379). Jím sebrané rady jak uspořádat cenobitskou obec mu získaly jedinečné postavení v rámci východní církve, v níž začal být považován za *otce pravověrného monasticismu*.<sup>47</sup> Svými podněty poskytl model kláštera, jenž je až do dnešní doby na Východě pro mnišský život určující.

### II.4 Snahy o řešení výzvy sv. Pavla: „V modlitbách neustávejte“ (1 Sol 5,17)

Staří mniši slova sv. Pavla o neustálé modlitbě nepokládali za zbožné povzbuzení, ale za Boží přikázání. „*Není nám předepsáno pracovat, bdít, neustále se postit,*“ říká Evagrius Pontský, „*ale byl nám dán zákon modlit se bez ustání*“, protože rozum je „*od přírody stvořen k tomu, aby se modlil*“.<sup>48</sup> Ve snaze žít apoštolův příkaz začaly vznikat mnohé rozmanité formy duchovního života.

---

<sup>44</sup> Srov. SCHAUBER, V. SCHINDLER, H. M., *Rok se svatými*. 3. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002, s. 23-24.

<sup>45</sup> Pojem „cenobitský“ pochází z řeckého „koinos bios“, společný život.

<sup>46</sup> Srov. FRANK, K. S., *Dějiny křesťanského mnišství*, s. 29-30.

<sup>47</sup> LAWRENCE, H., *Dějiny středověkého mnišství*. 1. vyd. Vimperk: Vyšehrad, spol. s.r.o., 2001, s. 15.

<sup>48</sup> EVAGRIUS *Praktikós 49*. In *Upřímná vyprávění poutníka svému duchovnímu otci*. 2. vyd. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 2007, s. 10-11.

### ***Messaliáni a acemeti***

Nejdoslovněji tuto výzvu uchopili messaliáni. Práce v jejich pojetí znamenala ukončení modlitby. A poněvadž sv. Pavel vybízí k tomu, aby se křesťan modlil bez přestání, odmítali pracovat. Jiné řešení nabízeli acemeti<sup>49</sup>, kteří usilovali o dosažení ustavičné modlitby jako jedna komunita. Princip tkvěl v tom, že se celé společenství rozdělilo na tři části, přičemž se jedna modlila, druhá pracovala a třetí spala. Měli za to, že při stálém střídání bude možné uskutečnit ustavičnou modlitbu.<sup>50</sup>

### ***Origenovův přínos***

Origenes, o kterém jsme se již výše zmínili v souvislosti s asketickými formami života, velmi toužil odejít do samoty. Jeho povinnosti mu však neumožnily tuto touhu uskutečnit. Ve svém učení však překračuje doposud zmíněné formy náboženského života a nabízí **klíčové řešení problému**: „*Modlí se bez přestání ten, kdo spojuje modlitbu s prací, kterou má dělat, a práci s modlitbou. Jenom tak můžeme považovat za USKUTEČNITELNÝ příkaz modlit se bez přestání*“.<sup>51</sup>

V praxi to znamená dívat se na celý život svatého člověka jako na „jednu velkou modlitbu, v níž to, čemu říkáme modlitba, tvoří jenom část činnosti“.<sup>52</sup>

Začala se tedy otevírat cesta k ideálu ustavičné modlitby i těm, kteří nežili v žádném mnišském společenství. Vždyť přece Písmo nám nepřikazuje nic nemožného<sup>53</sup>.

## **II.4.1 Hesychasmus**

Když se ponoříme do dějin hesychasmu, můžeme vyzorovat, že otcem této spirituality je Arsenius. Ten poté, co zaslechl hlas z nebe, který mu řekl:

---

<sup>49</sup> Označení *Acemeti* (dosl. ti, co nespí) jim dali okolní lidé podle způsobu jejich života. Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka*, s. 400.

<sup>50</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka*, s. 400.

<sup>51</sup> ORIGENES., *De oratione*. In ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka*, s. 400.

<sup>52</sup> Tamtéž, s. 400.

<sup>53</sup> *Upřímná vyprávění poutníka svému duchovnímu otci*, s. 11.

„*Arsenie, prchni, mlč, zůstaň klidný*“ opustil císařský palác a stal se poustevníkem.<sup>54</sup>

Hesychasmus je velké duchovní hnutí pronikající celé dějiny východní spirituality. Hesychasté byli často mniši, kteří se usadili na poušti, pěstovali mlčení, žili v pokoji a zasvětili svůj život vnitřní modlitbě. Právě jim vděčíme za mnohé spisy pojednávající o modlitbě.<sup>55</sup>

Etymologie slova *hesychia* je nejistá. V profánní řečtině označuje „*stav klidu, odstranění vnějších příčin zmatku nebo nepřítomnost vnitřního nepokoje*“.<sup>56</sup> Je to rovněž „*samota, ústraní v samotě*“<sup>57</sup> a též „*zdržování se řeči nebo zbytečného pohybu*“.<sup>58</sup>

Hesychasmus můžeme definovat jako podobu spirituality založené na žití v pokoji, jeho zaměření je bytostně kontemplativní. Mniši praktikující tuto spiritualitu však nevidí v pokoji a klidu cíl sám o sobě jako stoicismus v *apathei*. *Hesychia* je totiž prostředkem jak dospět k cíli, kterým je spojení s Bohem, a tedy trvalá vnitřní modlitba.

### **Pozornost**

Kromě samoty a mlčení (o jejichž nezastupitelném místě v duchovním životě pojednáme ve třetí části), je pozornost-*prosoché* pro hesychasty neoddelitelnou součástí úsilí o vnitřní modlitbu. Pro její nezbytnost se o ní nyní stručně zmíníme. Hesychios Sinajský se o pozornosti vyjadřuje těmito slovy:

„Pozornost znamená klid srdce, který není rušen žádnou myšlenkou. Za tohoto klidu srdce stále a nepřetržitě vdechuje a vyzývá pouze Ježíše Krista, který je Synem Božím a samotným Bohem. Vyznává toho, který jako jediný má moc odpustit naše hříchy... Skrze toto neustálé vyzývání Krista, který skrytě zkoumá všechna srdce, duše dělá, co může, aby svou líbeznost a svůj vnitřní zápas zachovala skryté před lidmi, aby ji ďábel, který by ji tajně přepadl, nesvedl ke zlu a nezničil její drahocenné dílo“.<sup>59</sup>

---

<sup>54</sup>Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba*. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 1999, s. 379.

<sup>55</sup>Srov. tamtéž, s. 382.

<sup>56</sup>HÉRODOTE: *Historie* I. In ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba*, s. 381.

<sup>57</sup>XÉNOFON. *Mémorables*. In HÉRODOTE: *Historie* I. In ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba*, s. 381.

<sup>58</sup>ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba*, s. 382.

<sup>59</sup>*Filokalia*. Uspořádal SMITH, A. 1. vyd. Praha: Volvox Globator, 2008, s. 66.

Na jiném místě tentýž duchovní autor předkládá, že „*bedlivá pozornost se pojí s neustálou modlitbou*“.<sup>60</sup>

Pozornost podle Špidlíka můžeme definovat jako „*jakési připoutání ducha*“.<sup>61</sup>

Mohli bychom rozlišit tři stupně pozornosti. Ten první se nazývá slovní a zaměřuje se na samotné vyslovování slov modlitby a na bezprostřední smysl textu. Druhý typ pozornosti je „meditativní“ nebo „kontemplativní“, kdy mysl už není nucena sledovat všechno, co šeptají rty, ale svobodně si vybírá a soustřeďuje se na to, co je užitečné její zbožnosti. Třetí pozornost je charakteristická klasickým výrazem Východu: „střežení srdce“. Podle sv. Basila pochází roztržitost z lenosti ducha, který se nezabývá potřebnými věcmi a nemá dostatek víry v přítomnost Boha. Podle tohoto velkého duchovního autora se všechny roztržitosti dají vyléčit živým pocitem Boží přítomnosti.<sup>62</sup>

#### II.4.2 Střelné modlitby

Když se dávní mniši cvičili v „modlitbě srdce“, používali střelná vzývání za tím účelem, aby se jejich modlitba stala čistou vzpomínkou na Boha. V ruském překladu *Duchovního boje* se poznamenává, že Otcové vymysleli střelné modlitby, aby se ubránili roztěkanosti. Sv. Kassián dosvědčuje, že byly zvykem v Egyptě, ale rozšířily se i na Sinaji, v Palestině, v Sýrii a celém křesťanském světě. Podstata těchto modliteb spočívala v tom, že se vybral jeden verš z Písma, zvláště užitečný pro duchovní život. Hlavním znakem zvoleného verše byla jeho stručnost a jednoduchost, aby jej bylo možno v duchu nepřetržitě „přežvykovat“, stále opakovat (*meletan*, „meditovat“).<sup>63</sup> Hlavní zásluhou krátkých modliteb je, že pomáhají vytvářet určitý **stav srdce**, jeho trvalou dispozici. Mnozí duchovní autoři jsou toho názoru, že smysl často opakované

---

<sup>60</sup> *Filokalia*. Uspořádal SMITH, A., s. 67.

<sup>61</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba*, s. 388.

<sup>62</sup> Srov. *tamtéž*, s. 390.

<sup>63</sup> Srov. ČEMUS, R., *Modlitba Ježíšova - modlitba srdce*. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 1996, s. 16-17. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka*, s. 402.

modlitby se projevuje více ve vnitřním rozpoložení toho, kdo se modlí, než jen v pronášených slovech.<sup>64</sup>

Zpočátku lze nalézt bohatou rozmanitost formulí. Časem se však některé z nich prosadily více než jiné, jako např.: „*Bože, vysvobod' mne, Hospodine, na pomoc mi pospěš!*“ (Srov. Ž 69,2) U hesychastů však všechny nakonec ustoupily jedné jediné, totiž „modlitbě Ježíšově“. Tímto u nich vzpomínka „na Boha“ dostává konkrétní podobu jako „vzpomínka na Ježíše“ a invokace modlitby Ježíšovy se stává jedním z nejvýraznějších znaků zbožnosti hesychastů.<sup>65</sup>

#### II.4.2.1 Modlitba Ježíšova

Jde o podobu modlitby, jejíž doslovný překlad je z ruského *molitva Isusova*, který pochází z řeckého *euché Iesou*. Přičemž *Iesou* je genitiv objektivní. Přesnější překlad by tedy byl: modlitba k Ježíši. Jak jsme již uvedli výše, jedná se o druh střelné modlitby. Ta má už po staletí ustálenou formu: „*Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou*“ (*hříšným*, dodávají Rusové). Tato modlitební praxe je prastará, dodnes velmi živá na křesťanském Východě a považuje se dokonce za „srdce pravoslaví“. U ortodoxních mnichů proto platí i jako náhrada chórové modlitby.<sup>66</sup>

Teofan Zatvornik cituje starce Filemóna, píše o důležitosti Ježíšovy modlitby v dopise jednomu ze svých duchovních dětí:

„Vzývej Pána horlivě: Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou hříšníkem, hříšnicí! Čiň tak bez ustání, v kostele, doma, na cestě, při práci, když jíš, v posteli, zkrátka od okamžiku procitnutí do okamžiku usínání.“<sup>67</sup>

Ve výboru Filokalie opatřeném vysvětlivkami a komentářem je uváděn jako první člověk, který přišel s podobou Ježíšovy modlitby Abba Filemon. Tohoto otce poznáváme z Filokalie jako egyptského kněze, který žil v 6. nebo 7. století.<sup>68</sup>

<sup>64</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba*, s. 401.

<sup>65</sup> Srov. ČEMUS, R., *Modlitba Ježíšova - modlitba srdce*, s. 16-17. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka*, s. 402, 393.

<sup>66</sup> Srov. ČEMUS, R., *Modlitba Ježíšova - modlitba srdce*, s. 18-19. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka*, s. 402-403.

<sup>67</sup> TEOFAN ZATVORNIK. *Pisma o duchovnoj žizni*. In ČEMUS, R. *Modlitba Ježíšova - modlitba srdce*, s. 19.

<sup>68</sup> Srov. *Filokalia*. Uspořádal SMITH, A., s. 99.

Řehoř Sinajský<sup>69</sup> si přinesl ze Sinaje metodu invokace Ježíšova jména spojenou s dechovými technikami. Je považován za osobu, která se nejvíce zasloužila o obnovení pravoslavného mnišství, hesychastické tradice a praktikování modlitby Ježíšovy ve 14. a 15. století.<sup>70</sup>

### ***Stupně Ježíšovy modlitby***

Mniši v touze po hlubokém, ustavičném spojení s Bohem dospěli k přesvědčení, že z lásky k vnitřní modlitbě se musejí stát před Bohem žebráky. Podobně jako celník, který se bije v prsa a odchází ospravedlněný (srov. Lk 18,10-14) nebo slepý, který všechnu svou naději vložil v Ježíše a prohlédl. (Srov. Lk 18,35-43)

Vzývání Ježíšova jména má podle učení asketů tři stupně a aspekty. Rozlišují ústní modlitbu, mentální modlitbu a modlitbu srdce. Při ústním recitování jde o „*soustavnou snahu rtů opakovat obvyklou formuli pod podmínkou, že ten, kdo se modlí, žije v míru se všemi, zachovává přikázání a je pokorný*“.<sup>71</sup> U mentální modlitby se veškerá pozornost mysli soustředí na Ježíšovo jméno, jež je neustále opakováno. Teprve až na třetím stupni, kdy se mysl sjednotí se srdcem, lze dosáhnout nepřetržité modlitby.<sup>72</sup> Teofan Zlatovnick vysvětluje modlitbu srdce těmito slovy:

„Zvykni si modlit se duchem v srdci: Pane Ježíši, Synu Boží, smiluj se nade mnou! Naučíš-li se recitovat tuto modlitbu tak, jak se patří, když s její pomocí **sestoupíš do srdce**, potom tě ta modlitba dovede k vytoženému cíli, spojí ti mysl se srdcem, uspořádá ti myšlenky a dá ti sílu, abys ovládl duševní hnutí.“<sup>73</sup>

Také Starec Josef Hesychasta svědčí o modlitbě srdce:

„Nakonec jsem byl naprosto proměněn a **zapomněl jsem sám na sebe**. Uvnitř i vně mého srdce jsem byl naplněn světlem, které se všude rozlévalo, a ani jsem si neuvědomoval, že mám tělo. Modlitba (tj. Ježíšova modlitba) se ve mně začala sama odříkávat tak rytmicky, že jsem užasl, neboť já sám jsem nevyvíjel žádné úsilí.“<sup>74</sup>

<sup>69</sup> Řehoř Sinajský (†1346), významný asketa a mnich z kláštera sv. Kateřiny na Hoře Sinaj. Srov. Filokalia. Uspořádal SMITH, A., s. 105.

<sup>70</sup> Srov. Filokalia. Uspořádal SMITH, A., s. 105.

<sup>71</sup> ČEMUS, R., *Modlitba Ježíšova - modlitba srdce*, s. 22.

<sup>72</sup> Srov. ČEMUS, R., *Modlitba Ježíšova - modlitba srdce*, s. 22.

<sup>73</sup> TEOFAN ZATVORNIK, *Pisma o duchovnoj žizni*. In ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka*, s. 404-405.

<sup>74</sup> Filokalia. Uspořádal SMITH, A., s. 42.



### II.4.3 Mystika srdce

U duchovních autorů křesťanského Východu se často setkáváme se slovem *srdce*. Mluví se o střežení srdce, o čistotě srdce, o myšlenkách, tužbách a rozhodnutích srdce, o modlitbě srdce, o Boží přítomnosti v srdci atd.<sup>75</sup> Jelikož se odehrává vnitřní modlitba toho, jenž se modlí na úrovni srdce, v následujícím textu se na srdce jakožto *místo setkání* s Bohem zaměříme.

#### II.4.3.1 Pojetí srdce v křesťanské antropologii

V Bibli je slovo *srdce* (hebrejsky *lev* nebo *levav*, řecky *kardia*) zmíněno ne více než desetkrát ve smyslu označení tělesného orgánu, zato se však více než tisíckrát vyskytuje v metafyzickém smyslu sídla různých psychologických funkcí. Srdce myslí, uvažuje, plánuje a rozhoduje, přijímá zodpovědnost.<sup>76</sup>

Otcové vnímali biblický protiklad mezi „vnějším člověkem“ a „vnitřním člověkem“ jako rozlišení mezi tělem a duší. Platónovo pojetí duše bylo silně dualistické, a stejně tak ji vnímali v období patristiky: *nús*, vyšší, rozumová část a *psyché*, živočišná, nižší část. Pro Platóna je *nús* „to nejlepší v duši“, schopnost, která je ve styku s Bohem.<sup>77</sup> Potíž však nastala tehdy, když gnostikové vyvodili ze ztotožňování duchovního života a intelektuálního poznání krajní důsledky. Horlivý obhájce víry sv. Ireneus<sup>78</sup> se jim postavil na odpor a podtrhl vrcholnou prioritu lásky jako křesťanské cesty k dokonalosti: „*Je lepší být hlupákem, člověkem bez vzdělání, ale dosáhnout zato spojení s Bohem-láskou.*“<sup>79</sup> Po určité době začali křesťanští autoři opouštět termín *nús* a nahrazovali ho výrazem převzatým z bible: *srdce* (*kardia*). Pro úplnost dodejme, že řečtí a ruští otcové biblické *lev*, *levav* nenahradili řeckým *nús*.<sup>80</sup>

<sup>75</sup> Srov. Index řecké *Filokalie* sl. 5. In ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba*, s. 307.

<sup>76</sup> Srov. LEFÈVRE, A. *Cor et Cardis affectus. Usage biblique*. In VYŠESLAVCEV, B., ČEMUS, R., ANDRES, J., a LELOUP, J.-Y., *Tajemství srdce*. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 1999, s. 8.

<sup>77</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba*, s. 310.

<sup>78</sup> Sv. Ireneus (asi †202), apologeta, lyonský biskup.

<sup>79</sup> *Adv. Haer.* In VYŠESLAVCEV, B., ČEMUS, R., ANDRES, J., a LELOUP, J.-Y., s. 9.

<sup>80</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba*, s. 311.

### KAPITOLA III.

## APLIKACE USTAVIČNÉ MODLITBY INSPIROVANÉ SPIRITUALITOU VÝCHODNÍHO MNIŠSTVÍ V ŽIVOTĚ LAIKŮ

Na více místech v Písmu můžeme vidět Ježíše, který se uchýloval do samoty, když chtěl strávit čas v modlitbě se svým Otcem. (Srov. např. Mt 14,23 nebo Mk 1,35). Jakožto náš Učitel nám tímto zanechal příklad, že i když my se chystáme k modlitbě, je třeba sestoupit do svého srdce a zaujmout postoj mlčícího, který přišel naslouchat svému Příteli. Náměty, jak realizovat modlitbu srdce v uspěchaném, ohlušujícím světě, se všemi činnostmi, které člověk musí vykonat, jsme se pokusili postihnout ve třetí části této práce.

### III.1 Srdce jako svatyně

Ve druhé kapitole jsme se zabývali pojmem srdce z pohledu antropologie. Závěrečný oddíl zasvětime aplikaci získaných poznatků, zejména se budeme věnovat tomu, jaké místo zaujímá srdce v ustavičné modlitbě.

Sv. Serafím Sarovský<sup>81</sup> v rozmluvě s Motovilovem se vyjadřuje o srdci těmito slovy:

„Hospodin hledá srdce naplněné láskou k Bohu a k bližnímu - tady je trůn, na němž nejraději sedává a na němž se zjevuje v plnosti nebeské slávy. Synu, dej mi svoje srdce a vše ostatní ti přidám Já Sám, neboť v lidském srdci je království Boží.“<sup>82</sup>

Srdce je tedy vskutku místem, kde Boží život proniká do života lidského, místo kde jsme pozváni setkat se s živým Bohem. Ježíš Kristus v horském kázání učil zástupy, kterak se modlit. Varuje před pokrytci, kteří vyhledávají veřejná místa k modlitbě a radí každému, kdo chce pozvednout své srdce k Bohu, aby vešel do své komůrky, zavřel za sebou dveře a modlil se ke svému Otci, který vidí ve skrytosti. (Srov. Mt 6,6) Jinými slovy to může znamenat, že člověk má vejít do sebe a ve vlastním nitru vytvořit svatyni. Srdce je tou skrytostí, kterou Otec navštěvuje a proměňuje svou přítomností, dává se hlouběji poznávat.

---

<sup>81</sup> Sv. Serafím Sarovský (†1833 v Sárovkém klášteře). Starec, jehož ponaučení vyhledávaly zástupy.

<sup>82</sup> VYŠESLAVCEV, B., ČEMUS, R., ANDRES, J., a LELOUP, J.-Y., *Tajemství srdce*, s. 41.

Lidské srdce takto navštívené Bohem je rozechříváno láskou, podobno keři, který hoří aniž by shořel. (Srov. Ex 3,2-3)

Je to Pán, který vábí srdce člověka a vyvádí ho na poušť do samoty, v níž se s námi touží setkat. Bůh, ač zcela svoboděn, přesto prahne po naší lásce a samotě lidských srdcí. On přislíbil, že tehdy, když se oprostíme ode všeho, v nahotě staneme před ním, bude promlouvat k našemu nitru (srov. Oz 2,16) a vybízet nás k dialogu lásky, k němuž není potřeba lidských slov.

Vnitřní modlitba tryskající z hlubin milujícího srdce je tedy pramenem a nejintimnější formou našeho života.

### III.2 Mlčení

V mlčení, které má vést k modlitbě se nejedná o pouhou absenci hluku. Pravým mlčením rozumíme hledání Boha a naslouchání tomu, který nepřichází v silném větru *rozervávajícím hory a tříštícím skály*, ani v zemětřesení, ale promlouvá *tichým a jemným hlasem*. (Srov. 1 Kr 19,11-12)

Arsenius z nabyté zkušenosti říká: „Často jsem litoval toho, že jsem mluvil, nikdy, že jsem mlčel.“<sup>83</sup> Jak jsme již uvedli ve druhé části, pro hesychasty je mlčení a pokoj jakoby přirozeným a nezbytným prostředím pro neustálou modlitbu.<sup>84</sup>

Na člověka dnešní doby útočí hluk ze všech stran. Avšak pouze tehdy, když se naučíme milovat ticho, můžeme uslyšet to, co nám Pán touží sdělit a budeme snáze vnímaví na jeho permanentní přítomnost. Jan Pavel II. se v apoštolském listě *Oriente Lumen* vyjadřuje o potřebě ticha těmito slovy:

„Musíme si přiznat, že všichni potřebujeme ticho... potřebuje ho teologie, aby mohla přivést k plné hodnotě svou rozumovou a duchovní duši; potřebuje ho modlitba, aby nikdy nezapomněla, že vidět Boha znamená sestoupit z hory s natolik zářící tváří, že je nutné ji zahalit závojem (srov. Ex 34,33)... Potřebuje ho dnešní člověk, který často nedokáže mlčet, protože se bojí setkat se sebou samým, odhalit se, cítit prázdno, které se stává otázkou po smyslu... Všichni, věřící i nevěřící, se potřebují naučit tichu, které by tomu druhému dovolilo hovořit kdy chce a jak chce a aby pochopili, co chce druhý svými slovy říci.“<sup>85</sup>

---

<sup>83</sup> PLUTARCHUS, *De garrulitate*. In ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka*, s. 278.

<sup>84</sup>Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Mnišství*, s. 170.

<sup>85</sup> <http://www.grkat.nfo.sk/Texty/orientalelumen.pdf>, s. 12.

Východní křesťané se nechávají vychovávat k *adorujícímu mlčení*. Totiž člověk, který si dokáže uchovat tento druh mlčení, bude slyšet Boží hlas i ve víru hlučícího světa. Mlčení totiž není výlučnou výsadou klášterů. Pokud bude tvář naší duše obrácena k Bohu, pak mlčení přijde a zmocní se nás právě tam, kde jsme. Pokoj, který se v nás rozlije bude důkazem, že mlčíme správně a z našeho nitra bude vyvěrat modlitba neustálého přebývání v Boží přítomnosti.

### III.3 Samota

Mlčení úzce souvisí se samotou. Pouště, místa mlčení a samoty nejsou nutně zvláštní místa, ale „*stavy mysli a srdce*“.<sup>86</sup>

Amma Synklétiké jednoho dne řekla: „*Mnoho lidí, kteří žili v pustinách, ale jednalo světsky, zahynulo, a mnoho lidí, kteří žijí sice ve městech, ale konají askezi jako na poušti, spěje ke spáse. Je totiž možné, aby člověk mezi mnoha lidmi žil v duchu osamocen i aby člověk v samotě žil svou myslí s davu.*“<sup>87</sup>

Samota může mít různé podoby. Ta, kterou zde máme na mysli je spíše prostorem, který sdílíme s milovanou bytostí, v našem případě s Bohem. Milujícím Otcem, který nás vyvádí do samoty pouště, aby se s námi mohl intimně sblížit v dialogu lásky.

Sv. Serafím Sarovský se v souvislosti s tematikou samoty vyjadřuje těmito slovy: „*Sed' jen ve svém pokojíku v soustředění a pečuj o to, aby se k tobě přiblížil sám Pán, který je připraven tě učinit andělem.*“<sup>88</sup>

Naskýtá se ale otázka, kterak je možné uskutečnit odchod do samoty při povinnostech souvisících s péčí o rodinu, ve službě druhým, při všech těch činnostech, jimiž jsme dennodenně zaměstnáni? De Hueck Doherty píše:

„Vzpomeň na samotu, když večer kráčíš domů od metra nebo od zastávky vlaku či autobusu, kdy ulice utichají a kolemjdoucích je málo. Uvaž samotu, která tě zdraví, když vstupuješ do svého pokoje, aby ses z práce převlékl do pohodlnějšího domácího oblečení. Představ si samotu ženy v domácnosti, která sedí sama v kuchyni s hrnkem

---

<sup>86</sup> DE HUECK DOHERTY, C., *Pustina*. 1. vyd. Brno: Cesta, 1997, s. 30.

<sup>87</sup> Srov. *Apothegmata: výroky a příběhy pouštních otců I*. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiákonství sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 2000, s. 48.

<sup>88</sup> *Poučení sv. Serafima Sarovského o duchovním životě*. 1. vyd. Olomouc: Světlo světa, 1994, s. 22.

kávy, než se pustí do práce dnešního dne. Pomyslete, kolik samoty nabízejí takové nenápadné domácí práce, jako je úklid, žehlení a šití...<sup>89</sup>

Lze tedy vidět, že se může často jednat o výmluvu, že nemáme čas, prostor ke ztišení a modlitbě. Neboť když se zamyslíme, zajisté nalezneme nespočet příležitostí, jež se mohou stát otevřenými dveřmi k odchodu do samoty.

### III.4 Přínos mistrů duchovního života k problematice ustavičné modlitby

Již ve druhé části této práce jsme se snažili přiblížit, jak se Východní mniši snažili realizovat výzvu sv. Pavla k modlitbě bez přestání. Jiná řešení, která dospějí k ustavičnému přebývání v modlitbě či stavu vnitřní modlitby, a pro laiky ve světě řešení přijatelnější, nacházíme u takových osobností duchovního života, jakými jsou např. sv. Kassián<sup>90</sup> nebo Teofan Zlatovnik<sup>91</sup>.

#### III.4.1 Sv. Kassián

Podle sv. Kassiana je stav vnitřní modlitby „*prostě stav duše, pevně připoutané k Bohu trvalou vzpomínkou na něho*.“<sup>92</sup> Tento stav, *katastasis*, je stálou dispozicí srdce. Jinými slovy, jedná se o *stav srdce, stav neměnnosti, stav dokonalosti*.<sup>93</sup> Na Východě se slovo *katastasis* používá v širším smyslu pro označení stavu duše, která žije pevně v Bohu, neustálou vzpomínkou na něho. *Katastasis* je ideálem křesťana Východu a je nasnadě, že se může stát také hodným následování pro křesťany Západu. Můžeme tedy říci, že se jedná o řešení stěžejní otázky této práce. Zároveň zde nacházíme inspiraci, jak žít ustavičnou modlitbu v každodenním životě nejen zasvěcených mužů a žen, ale též laiků.

---

<sup>89</sup> DE HUECK DOHERTY, C., *Pustina*, s. 31.

<sup>90</sup> Sv. Kassián (asi † 430-435), výrazně ovlivnil podobu západního mnišství, žák sv. Jana Zlatoústého.

<sup>91</sup> Teofan Zlatovnik (†1894), ruský pravoslavný teolog.

<sup>92</sup> ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba*, s. 434.

<sup>93</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba*, s. 434. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Mnišství*, s. 193. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka*, s. 401.

### III.4.2 Teofan Zatvornik

U tohoto ruského pravoslavného teologa nacházíme čtyři stupně modlitby, které odpovídají lidské struktuře:<sup>94</sup>

1. tělesná nebo ústní modlitba (*tělesnaja, molitvoslovnaja*)
2. mentální modlitba (*umnaja*)
3. modlitba mysli a srdce nebo jen srdce, citu (*umnoserděčnaja, serděčnaja, čustva*)
4. modlitba ducha nebo kontempace (*duhovnaja, sozercatělnaja*)

Vyjma první modlitby se tři další nazývají také modlitbou vnitřní. Nicméně i tělesná či ústní modlitba<sup>95</sup> je velmi důležitá, neboť je mistry duchovního života považována za nutnou přípravu k vyšším modlitbám. Při druhém stupni modlitby se uvede v činnost schopnost mysli uvažovat. Na Západě se setkáme s termínem „reflexe, meditace“. Při praktikování modlitby mysli nebo srdce se modlitba stává *vzdechem srdce k Bohu*. Je to modlitba, jež se stala *stavem srdce* a obsahuje vše, co si člověk může k uskutečnění modlitby přát. Teofan Zatvornik však jde ještě dále a čtvrtý stupeň modlitby přiřazuje modlitbě ducha nebo kontemplaci. Síla ducha převáží tělesné schopnosti člověka, přičemž současně zmlknou i jeho mysl a city.<sup>96</sup> Ruský pravoslavný teolog takto odkrývá, že ten, kdo touží žít nejvyšší stupeň modlitby, se musí ztišit, vyprázdnit své nitro a stanout nahý před Bohem.

### III.5 Ruský poutník

V západním světě se knížka „Ruského poutníka“ stále těší nevídanému zájmu. Právem zde můžeme sledovat setkání modlitby dalekého Východu se Západem, jež je dnes tolik aktuální.

---

<sup>94</sup> TEOFAN ZATVORNIK, *Pisma o duchovnej žizni*. In ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka*, s. 394.

<sup>95</sup> Tělesnou nebo ústní modlitbou rozumíme takový druh modlitby, při níž ten, kdo ji koná, čte nebo odříkává texty, sklání se, pokleká, apod.

<sup>96</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka*, s. 396.

V prvním příběhu vyprávění se představí základní problém neustálé modlitby. Poté, co Poutník přišel do kostela, uslyšel verš sv. Pavla: *„V modlitbách neustávejte.“* (1 Sol 5,17) Tato slova se mu hluboce vryla do paměti a začal přemýšlet, *„jak je možné bez přestání se modlit, když se každý člověk nutně musí zabývat i jinými věcmi“*.<sup>97</sup> Toužil najít někoho, kdo by mu v jeho tázání pomohl a vyslechl rady mnohých, kteří mu podali poučení o modlitbě. Srdcem však intuitivně chápe, že stále neodhalil kořen problému až do té doby, než se setká se starcem, který byl znalcem „Ježíšovy modlitby“. Dostane od něho Filokalii a cenné poučení: *„Neustálá vnitřní modlitba Ježíšova je nepřetržitá, nikdy neustávající vzývání božského jména Ježíše Krista ústy, myslí a srdcem, při představě jeho stále přítomnosti, a prosba o jeho smilování, při každé činnosti, na každém místě, v každém čase, dokonce i ve spánku. Vyjadřuje se těmito slovy: Pane Ježíši Kriste, smiluj se nade mnou! Kdo si tomu vzývání uvykne, bude zakoušet velikou útěchu a tak silnou potřebu stále se tuto modlitbu modlit, že bez ní nebude moci být a ona sama od sebe v něm bude prýštit.“*<sup>98</sup>

Starec dává Poutníkovi příkaz zprvu recitovat tři tisíce modliteb každý den, aby si zvykl na ústní recitaci formulky, která se časem stane spontánní, i když nejdříve jen čistě vnějším způsobem: pohybem rtů. Je to však cesta, kterák dosáhnout neustálé činnosti srdce. Posléze mu starec rozkázal recitovat šest tisíc modliteb denně. Poutník o této etapě vypráví: *„Tak jsem přivykl modlitbě, že když ji třeba na krátký čas přestanu konat, cítím, jako by mi něco chybělo, jako bych něco ztratil.“*<sup>99</sup> Tímto postupným zvyšováním se finálně dostává na dvanáct tisíc invokací během dne. Byť to zpočátku nebylo snadné a stálo ho to mnoho námahy, návyk postupně přešel z bdělého stavu do spánku: *„Jednou, brzy ráno, jako by mě modlitba vzbudila“*, vypravuje Poutník. *„Začal jsem odříkávat ranní modlitby, ale jazyk je neobratně vyslovoval a veškerá touha sama sebou směřovala, abych se modlil Ježíšovu modlitbu. A když jsem začal,*

---

<sup>97</sup> *Upřímná vyprávění poutníka svému duchovnímu otci*, s. 55.

<sup>98</sup> *Tamtéž*, s. 61.

<sup>99</sup> *Tamtéž*, s. 64.

*bylo mi lehké, příjemné, a jazyk i ústa jako by ji vyslovovaly samy od sebe bez mého ponoukání! Celý den jsem strávil v radosti, byl jsem vzdálen od všeho ostatního, jako bych byl na jiném světě, a s lehkostí jsem dokončil dvanáct tisíc modliteb večer.*<sup>100</sup>

Poutník se cítil šťastný a začal věřit, že už dosáhl ustavičné modlitby: „...celé léto jsem strávil v neustálé ústní modlitbě Ježíšově. Byl jsem velmi klidný. Ve spánku se mi často zdálo, že se modlím, a ve dne, přihodilo-li se, že jsem někoho potkal, všichni bez výjimky mně připadali tak milí, jako by to byli příbuzní... Myšlenky se samy od sebe utišily, nepřemýšlel jsem o ničem jiném, než o modlitbě. Začala jí naslouchat mysl a srdce samo od sebe po čase začalo pociťovat teplo a jakousi příjemnost.“<sup>101</sup> Přesto bylo zapotřebí dalšího kroku: přechod ze rtů na jazyk. Tedy dál dovnitř, ale ještě stále v ústech. K tomuto kroku ho přiměli lidé, s nimiž bydlel a kteří se mu posmívali, když při recitování ševelil rty.

Ale ani modlitba konaná pouze jazykem nebyla posledním stupněm neustálé modlitby. Podle učení Filokalie je nezbytné, aby modlitba přešla do srdce. Také tohoto daru se Poutníkovi dostalo. „Po krátkém čase jsem pocítil, že modlitba sama od sebe začala přecházet do srdce, to znamená, že srdce při svém pravidelném tlukotu začalo jakoby uvnitř sebe vyslovovat slova modlitby s každým úderem... Přestal jsem modlitbu vyslovovat ústy a pilně jsem začal naslouchat, co říká srdce... Pak jsem začal pociťovat slabou bolest u srdce a v mysli takovou lásku k Ježíši Kristu, že se mi zdálo, že kdybych Ho spatřil, vrhl bych se k jeho nohám... Dále mi přicházelo do srdce jakési příjemné teplo a rozlévalo se po celé hrudi.“<sup>102</sup> Poutník dochází ke zkušenosti, že pokud je modlitba spojena s tlukotem srdce, stává se neoddělitelnou od samotného života. Pak může chodit světem, bez přestání se modlit „Ježíšovu modlitbu“ a ve všech zkouškách a potížích, o něž není nikdy nouze, zůstat v postoji šťastného člověka. Šťastného proto, že věří, že Pán dnem i nocí přebývá v jeho srdci.

---

<sup>100</sup> *Upřímná vyprávění poutníka svému duchovnímu otci*, s. 65.

<sup>101</sup> Tamtéž, s. 66.

<sup>102</sup> Tamtéž, s. 70-71.



### III.5.1 Ježíšova modlitba - cesta pro každého?

Zkušenost Ježíšovy modlitby, kterou učinil Ruský poutník, je zajisté blízká mnohým dalším, kteří při jejím praktikování nacházeli a dodnes nalézají vnitřní pokoj, který pramení z vědomí ustavičného přebývání Boha v lidském srdci. Jedná se o modlitbu, kterou se můžeme modlit kdekoli a kdykoli, i uprostřed jiných starostí, a tak směřovat k ustavičné modlitbě. Modlitba se může také zjednodušit a stává se z ní vzývání jména: „*Ježíši!*“, nebo „*Ježíši, miluji tě*“, „*Ježíši, smiluj se*“... podle toho, co Duch svatý vnuká.<sup>103</sup>

Pro křesťanskou modlitbu není jiné cesty než Ježíš Kristus, v jeho jménu dochází naše modlitba k Otci. Po staletí bylo Boží jméno pro lidské rty nevyslovitelné. (Srov. Ex 33,19-23) Avšak tím, že Boží slovo vzalo na sebe naše lidství, nám Pán své jméno zjevuje a my můžeme Ježíše vzývat. V *Katechismu katolické církve* čteme, že Ježíšovo jméno obsahuje všechno: Boha i člověka a celou ekonomii stvoření i spásy. Jeho jméno v sobě zahrnuje jeho přítomnost, a každý, kdo ho vzývá, se ve svém srdci spojuje s ním.<sup>104</sup> V invokaci „*Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou hříšným*“ se snoubí lidská bída s milosrdenstvím Spasitele, a kdo z lidí není hříšníkem potřebujícím Boží milosrdenství?

Na tomto místě je také potřeba zmínit se o úskalí Ježíšovy modlitby, na které upozorňuje rovněž Špidlík. Potíž může totiž nastat tehdy, když někteří kladou při Ježíšově modlitbě velký důraz na tělesnou soustředěnost, schopnost upřít pohled, či lpění na fyzických pocitech.<sup>105</sup> Pokud podle Philippa o tento druh modlitby někdo usiluje násilně, chce ji mechanicky do únavy opakovat, tehdy se mu může stát spíše zdrojem nervového napětí. Musíme nechat na Bohu, aby ji, chce-li, proměnil v něco vnitřnějšího a trvalejšího. V každém případě se jedná o dar, který se nedá vynutit.<sup>106</sup>

---

<sup>103</sup> Srov. PHILIPPE, J., *Najít si čas pro Boha - Průvodce životem modlitby*. 1. vyd. Praha: Paulínky, 2004, s. 106.

<sup>104</sup> Srov. *Katechismus katolické*, čl. 2666.

<sup>105</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba*, s. 414. 419-420.

<sup>106</sup> Srov. PHILIPPE, J., *Najít si čas pro Boha - Průvodce životem modlitby*, s. 106-107.

Dalším nebezpečím ohrožujícím duchovního člověka, který užívá určitou metodu se může stát, že pod tlakem starosti o úzkostlivou věrnost své metodě klade tuto starost do středu své pozornosti tím, že se vytratí úcta k Bohu a z modlitby, která má být dialogem, se stává monolog.<sup>107</sup>

V předchozí kapitole jsme mohli sledovat postupnou gradaci Ježíšovy modlitby u Ruského poutníka. Zřejmě ne však pro každého je tato cesta přitažlivá či reálná k praktikování v každodenním životě. V rozmanitosti lidských srdcí a jednotlivých životních příběhů existují také mnohé další metody, kterak dosáhnout zkušenosti ustavičného přebývání Boží přítomnosti v lidském srdci. V následujících kapitolách se některé z nich pokusíme přiblížit.

### **III.6 Přínos díla sv. Bonaventury z Bagnoregia<sup>108</sup> k problematice ustavičné modlitby**

Tato práce je sice zaměřena na to, kterak žít neustálou modlitbu prodchnutou zkušeností čerpající z bohatství východní církve, avšak nelze též nezmínit myšlenky tak velkého duchovního mistra Západu, jakým byl sv. Bonaventura z Bagnoregia a jehož postřehy s naší prací úzce souvisí.

Velmi často, a mnohdy podvědomě, má člověk tendenci si myslet, že kontemplace nemá s činností nic společného. Přispívají k tomu též komentáře reagující na evangelijní příběh Marie a Marty. (Srov. Lk 10,38-42) Při modlitbě se zabýváme Bohem, a tedy se zaměřujeme vzhůru k Bohu, ale když je pak zase potřeba zabývat se praktickou každodenní činností, nebo službou druhým, člověk jako by se od Boha vzdaloval a hroužil do světa. Naskýtá se tak dojem, že činnost a modlitba se jeví jako dva protichůdné pohyby, které spolu nemají nic společného.

Sv. Bonaventura se tímto modelem také zabýval, a když v roce 1259 hledal v ústraní, na hoře Alverně vnitřní pokoj, dospěl k velkolepému poznání, které bylo později nazváno „*christologicko-soteriologickým kruhem milosti*“.<sup>109</sup>

---

<sup>107</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba*, s. 414. 419-420.

<sup>108</sup> Sv. Bonaventura z Bagnoregia (†1274), církevní učitel OFM.

<sup>109</sup> POSPÍŠIL, C.V., *Ježíš z Nazareta, Pán a Spasitel*. 3. vyd. Praha: Krystal OP a Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006, s. 259.

### III.6.1 Kruhový model milosti u sv. Bonaventury

V úvahách, kterak skloubit kontemplaci s činností, vychází serafický doktor z Kristovy spirituality. Ježíš vše, co ve světě konal pro spásu člověka, žil s pohledem upřeným na Otce. Stěžejním textem je mu věta z Janova evangelia: „*Vyšel jsem od Otce a přišel jsem na svět.*“ (Jan 16,28) Naskýtá se tak obraz kruhového pohybu, v němž Kristus „*vychází z Otce při věčném plození, vstupuje do světa díky tomu, že na sebe bere tělo, opouští tento svět v utrpení kříže a vzkříšený se při nanebevstoupení navrací zpět*“.<sup>110</sup>

V tomto schématu se neukazuje Kristův pohyb od Otce směrem ke světu jako opak pohybu, jímž směřuje ze světa k Otci. Můžeme tedy říci, že mezi modlitbou a činností není výrazný protiklad, který jsme zaznamenali u lineárního modelu. V něm totiž jít směrem k Bohu znamená svět opouštět a jít směrem ke světu se zase ukazuje jako vzdalování se od Otce. Na příkladu Ježíše z Nazareta pak můžeme vidět, že „*pravá synovská láska k Otci se realizuje v lásce k bratřím a že autentická láska k bratřím je neoddělitelná od lásky k Otci*“.<sup>111</sup>

Nyní se pokusíme přiblížit, kterak v tomto christologicko-soteriologickém kruhu milosti může Ježíše napodobovat člověk toužící po inkarnované kontemplaci žité ve víru událostí každodenního života. Zrekapitulujme, že pro Ježíše, jakožto Božího Syna, který je bez hříchu, platí schéma: sestup-vzestup, vyjití z Otce a návrat k Otci. Avšak člověk je pro svůj hřích od Boha vzdálen, a proto je zapotřebí, aby nejprve vystupoval z hlubiny k Bohu jaksi lineárně. Míní se tím, že se má cvičit v kázni, v prvním způsobu vzestupné kontempace a rovněž je nezbytné, aby se vzdělával odborně i duchovně. Tímto úsilím se dostane zpět k Bohu, avšak hrozí mu nebezpečí pýchy a sebestřednosti, pohrdání ostatními lidmi, protože v pomyslném schématu stojí nad nimi. Je proto potřeba, aby se nezastavil pouze u nazírání nestvořeného Boha, ale vstoupil do Krista a sestoupil s ním. Ukazuje se tak, že první výstup k Bohu je pouze nápravný. Jeho jediným smyslem je vstup do Krista a následný sestup s ním k tajemství služby druhým lidem. Ta se neobejde bez snášení obtíží a vlastního utrpení,

---

<sup>110</sup> POSPÍŠIL, C.V., *Ježíš z Nazareta, Pán a Spasitel*, s. 259.

<sup>111</sup> Tamtéž, s. 260.

avšak jimi se zároveň otevírá pravá cesta **do Boha**, která je návratem do Otcovy náruče. Pospíšil píše, že „výraz *do Boha* je nezvyklý, ale když si uvědomíme, že vtělený Boží Syn nás uvádí do dynamismu vnitřního trinitárního Božího života, pak je zcela oprávněný“.<sup>112</sup>

Věnujme ještě nyní pozornost tomu, co v sobě obnáší „sestoupit s Kristem“. V první řadě je nasnadě podotknout, že spolu s Kristem sestupuje kontemplativní mysl. Ta napomáhá k tomu, že člověk má při sestupu vnímat Boží přítomnost v každodennosti, ve své službě, ve svých vztazích s druhými. Z toho pak prosvítá, že se jedná o inkarnovanou kontemplaci, o realizované předjímání eschatologické plnosti, v níž Bůh bude vše ve všem. Ještě se naskytá otázka, jak se konkrétně realizuje onen sestup kontemplativního člověka s Ježíšem? Ten spočívá v praktikování skutků tělesného a duchovního milosrdenství.<sup>113</sup>

Pokud tedy shrneme přínos nauky sv. Bonaventury obsažené v kruhovém schématu milosti o snoubení se niterné modlitby a činnosti projevované skutky tělesného a duchovního milosrdenství, vidíme, že v ní neexistuje žádný protiklad, neboť plně odpovídá „*kontemplativně-aktivní spiritualitě*“. Jedná se o spiritualitu, v níž „*aktivita neznamená uměnění kontemplace a kontemplace opět nevede k uměnění aktivity, protože obojí se vzájemně proniká a oplodňuje, takže můžeme hovořit o jakési perichorezi kontemplace a činnosti*“.<sup>114</sup>

### III.7 Boží přikázání lásky

Když de Hueck Doherty vysvětluje, kdo je to *pustiník*, definuje ho jako toho, kdo má být k dispozici Bohu a zároveň i společenství. Nevadí mu, když je jeho modlitba přerušena, je-li zavolán, aby posloužil svým bratřím. Jedno mu je to proto, že je stráven modlitbou Boží přítomnosti. A pak když vychází z pustiny, zároveň v ní zůstává, protože pustinu a zároveň Boha má ve svém srdci.<sup>115</sup>

---

<sup>112</sup> POSPÍŠIL, C.V., *Ježíš z Nazareta, Pán a Spasitel*, s. 260.

<sup>113</sup> Srov. tamtéž, s. 261-262.

<sup>114</sup> POSPÍŠIL, C.V., *Jako v nebi, tak i na zemi. Náčrt trinitární teologie*. 1. vyd. Praha: Krystal OP a Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007, s. 388.

<sup>115</sup> DE HUECK DOHERTY, C., *Pustina*, s. 115.

Zajisté se jedná o mnohdy zdoluhavý proces, než se člověk naučí setrvat v Boží přítomnosti ve všech aktivitách, s nimiž se ve všedních dnech setkává. Avšak srdce, které poznává Boha a den za dnem se stravuje láskou k němu, dá se říci jaksí spontánně inklinuje k tomu, že myslí na toho, kterého miluje. A navíc, je to dobrý Bůh, který nám přichází na pomoc v naší slabosti, když nevíme, jak se máme modlit. (Srov. Řím 8,26) On totiž zažihá plamen lásky v lidských srdcích, které jsou tímto citem stravovány natolik, že nemají klidu, dokud nespočinou v lůně Nejsvětější Trojice. Podle sv. Basila je láska k Bohu *vrozena* v našich duších a odpovídá naší přirozenosti.<sup>116</sup> Pak už tedy není tolik obtížné použít Origenova „klíče“, uvést ve skutek jeho slova, která jsme citovali ve druhé části této práce. A sice modlit se bez přestání tím, že budeme spojovat modlitbu s prací a práci s modlitbou. Už se totiž nejedná o jedno zaměstnání vedle jiného, ale jde o „*jediné zaměstnání, totiž milování Boha, který oživuje a proměňuje každou činnost v Ježíši Kristu*“.<sup>117</sup> Pak člověk může jít kamkoli, hovořit s kýmkoli, dělat jakoukoli činnost a přitom zůstat v „**pustině srdce**“, neboť tyto věci nekonáme my, nýbrž Kristus v nás.

Základní příkaz, který nám Bůh dal, spočívá v milování jeho samotného celým srdcem, celou duší a celou silou. (Srov. Dt 6,4-6) *Shema Izrael* je základním principem našeho vztahu k Bohu a bližním. Pak ten, kdo zachovává jeho přikázání, **zůstává v Bohu a Bůh v něm**. (Srov. 1 Jan 3,24) Ustavičným setrváním v Boží přítomnosti zde na zemi smíme už nyní eschatologicky předjímat věčné přebývání s Bohem, ke kterému jsme všichni stvořeni. Takto žili vztah s Bohem mnozí spravedliví, mezi nimiž jmenujme Henocha nebo Noeho. O nich máme v Písmu zmínku, že *chodili s Bohem* (srov. Gn 5,22 a Gn 6,9), tedy vše, co žili, spojovali s Původcem každého lidského bytí.

### III.8 Boj o modlitbu

Již po staletí mají lidé zkušenost s tím, že každý, kdo se touží přiblížit Bohu v modlitbě, musí svádět zápas s roztržitostí, nechutí, únavou, leností,

---

<sup>116</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka*, s. 382.

<sup>117</sup> *Katechismus katolické církve*, čl. 2668.

malomyslností nad vlastní vyprahlostí, či jinými překážkami. Zkušenost získaná v oblasti boje o modlitbu je zachycena kromě jiné hodnotné literatury též v apofthegmatech<sup>118</sup>. Zástupně za mnohé uveďme dialog abba Agathóna se svými bratřími:

„Bratři se zeptali abba Agathóna: „Otče, která ctnost v našich životních zásadách je nejnamáhavější?“ On jim řekl: „Odpusťte, myslím, že žádná námaha není taková, jako neroztržitá modlitba k Bohu. Vždycky přece, když se chce člověk modlit, nepřítel se ho snaží vytrhnout, poněvadž ví, že mu nic jiného nepřekáží tolik jako modlitba k Bohu. A když se člověk vytrvale cvičí v jakékoli životní zásadě, dosáhne odpočinku, avšak modlitba jsou zápasy až do posledního dechu.“<sup>119</sup>

### III.8.1 Překážky v modlitbě

Je mnoho duchovních autorů, kteří se věnují problematice překážek vyskytujících se v modlitebním životě. Vzhledem na omezenost práce bohužel není možné dát prostor všem. Z toho důvodu jsme se rozhodli dát slovo pouze Špidlíkovi, z jehož díla v rámci celé práce značně čerpáme. Tento jezuitský teolog rozděluje základní překážky modlitby do čtyř kategorií<sup>120</sup>.

Jsou jimi:

1. hříchy
2. zlé sklony a vášně
3. naléhavé práce a starostlivosti
4. nestálost a přelétavost mysli

#### III.8.1.1 Roztržitost, nechut' a vyprahlost

Výčet potíží vyskytujících se při modlitbě je nadmíru rozmanitý. Blíže se však budeme v této práci věnovat pouze roztržitosti, nechuti a vyprahlosti, neboť s těmito překážkami se pracující člověk žijící ve světě potýká nejčastěji.

Bojiště, na němž se boj o modlitbu odehrává, spočívá ve volbě Boha, kterého chce člověk usilující o spočívání v ustavičné modlitbě klást na první místo. Velmi často se totiž při ponoření do modlitby objeví roztržitost. Ta nám

<sup>118</sup> Sesbírané výroky a příběhy pouštních otců.

<sup>119</sup> *Apofthegmata: výroky a příběhy pouštních otců II*, s. 65.

<sup>120</sup> ŠPIDLÍK, T., *Prameny světla*. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 1995, s. 361-362.

odhaluje to, na čem lpíme, tedy to, čemu upřednostňujeme lásku k Pánu. Snad nikdy v tak hojně míře jako při modlitbě, se nám v mysli odkrývá vše to, co je potřeba udělat, zařídit, obstarat... Co může pomoci, je snažit se ve svém srdci vytvořit stav, stálou dispozici srdce. Ono *katastasis*, o němž jsme se již zmínili v souvislosti se sv. Kassianem. Tato dispozice se totiž sama dá nazvat modlitbou. Člověk dospěje k tomu, že vše, co žije, spojuje s Bohem, z jeho života se stává bohoslužba. Všechno se může stát modlitbou, když vše, co hýbá naší myslí předkládáme Pánu ve formě dialogu.

„Kolik okamžiků ochablosti a omrzelosti se může stát okamžikem modlitby, pokud budeme pozornější, přítomní věcem i bytostem. Dokonce i starost, pokud vyústí do dialogu s Bohem, do rozepře s ním, či do odevzdanosti. Bohu lze obětovat i vyčerpání, jež brání modlitbě, ba i samu neschopnost se modlit.“<sup>121</sup>

Jelikož jsme lidé hříšní a slabí, také v oblasti modlitby, která by měla být naší hybnou silou a poutem lásky s Bohem, se nezřídka vyskytuje nechuť. Při boji s nechutí člověk musí vyvinout úsilí a vědomě se postavit před Boží tvář. Na tomto místě se můžeme znovu vrátit k tématice střelných modliteb, jimž byla věnována pozornost ve druhé části této práce. U Ruského poutníka nalézáme radu: „...*chceš-li, aby (modlitba) byla čistá, pravá a přinášela útěchu, je třeba vybrat si nějakou krátkou modlitbu, skládající se z mála, avšak silných slov a dlouho ji mnohokrát opakovat. Pak pocítíš chuť k modlitbě.*“<sup>122</sup> Někdy se ani nemusí jednat o dlouhé opakování, neboť střelná modlitba se podobá šípu, který člověk vystřelí k Bohu a rázem se napojí na toho, u něhož touží stále přebývat.

U vyprahlosti se „*srdce cítí jakoby odloučeno od Boha a bez záliby v duchovních myšlenkách, vzpomínkách a citech*“.<sup>123</sup> Vyprahlost se může stát chvílí *čisté víry*, obdobím, kdy je budována naše důvěra k Bohu, neboť on je hoden projevů naší lásky v každém čase. Pokud je však příčina vyprahlosti zaviněna tím, že „*víra nemá kořen, protože slovo padlo na skálu, a víra tudíž nemohla zapustit kořeny*“<sup>124</sup>, je potřeba se vydat na cestu obrácení a o víru bojovat.

---

<sup>121</sup> EVDOKIMOV, P., *Epochy duchovního života*, s. 220.

<sup>122</sup> *Upřímná vyprávění poutníka svému duchovnímu otci*, s. 137.

<sup>123</sup> Srov. *Katechismus katolické církve*, čl. 2731.

<sup>124</sup> Srov. *tamtéž*, čl. 2731.

Boje jsou nezbytnou součástí duchovního života, neboť díky nim dělá duše pokroky. Když abba Jan Kolobos přišel k jednomu starci, řekl mu, že je zcela klidný a nesvádí žádný boj. Starec mu na to odpověděl: „*Jdi a popros Boha, aby v tobě nějaký boj začal. Duše totiž dělá pokroky jen prostřednictvím bojů.*“ Když pak na abbu Jana Koloba přišel boj, už se nemodlil, aby ho byl zbaven, ale řekl: „*Dej mi, Pane, v bojích vytrvalost!*“<sup>125</sup>

### III.9 Permanentní přebývání v Bohu

„*Jako ratolest nemůže nést ovoce sama od sebe, nezůstane-li při kmeni, tak ani vy, nezůstanete-li ve mně.*“ (Jan 15,4b)

Bůh, který dobře zná své stvoření ví, že potřebujeme jeho pomoc ve všem co žijeme, a pouze ve spojení s ním můžeme nést ovoce, stát se prospěšnými pro potřeby tohoto světa. Náš Otec je jako vinař, který každou ratolest, jež nese ovoce čistí, aby nesla ovoce ještě hojnější. (Srov. Jan 15,2) Modlitba, stálá vzpomínka na Boha, očišťuje naše srdce, ve kterém Pána spatřujeme a zároveň nás modlitba přetváří v jeho podobu. Neboť člověk se stává podobnější tomu, co kontempluje.<sup>126</sup>

Křesťan ponořený do ustavičné modlitby v této modlitbě zůstává i když spí, neboť jeho milující srdce bdí stále. (Srov. Pís 5,2)

„Když uléháš na své lůžko, s vděčností si připomínej získané milosti a Boží prozřetelnost. Pak, naplněný těmito dobrými úvahami, se v duchu plně potěšíš a tělesný spánek pro tebe bude uspokojením duše, zamhouření tvých očí bude pravým viděním Boha a tvé mlčení, pakliže bude naplněné pocitem dobra, z celé duše a ze všech sil bude Bohu vzdávat vzhůru se vznášející upřímnou chválu.“<sup>127</sup>

Člověk takto spočívající v Božím lůně může jít kamkoli, hovořit s kýmkoli, vytvářet společenství lásky s druhými a zároveň si být plně vědom, že Pán je s ním.

---

<sup>125</sup> Srov. *Apoftihmata: výroky a příběhy pouštních otců I*, s. 110-111.

<sup>126</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka*, s. 436.

<sup>127</sup> *Filokalia*. 1. vyd. Ružomberok: Edičné stredisko pedagogickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku, 2008, s. 95.



## Závěr

Mystérium modlitby nekončí s nějakým určitým časem nebo místem. „*Jestliže totiž modlitbu omezuješ na nějaké konkrétní časy nebo místa, zbytek času promrháš marnými činnostmi.*“<sup>128</sup> **Prostá pointa ustavičné modlitby spočívá v tom, že nikdy nepřestává.** Každá minuta našeho života, vše co děláme a nač myslíme, se může stát tokem modlitby. Díky ustavičnému přebývání v modlitbě Bůh uchvacuje naše srdce a zapaluje vroucí touhou být stále s ním. To však nevylučuje, že člověk zůstává současně plně přítomen všemu tomu, co ve světě podniká. Vše je totiž podivuhodně propojeno a jedno neodporuje druhému, ale právě naopak jedno do druhého přetéká.

Na první pohled se může zdát, že se jedná o zcela jednoduchou záležitost. Ve skutečnosti však má člověk často potíže s tím, že neví, jak zůstat s pohledem upřeným na Boha a současně věnovat pozornost všem povinnostem každodenního života.

V této práci jsme se snažili zachytit, že nejen lidé, kteří si zvolí způsob života v určitém klášterním prostředí mohou praktikovat ustavičnou modlitbu, ale že se jedná o **povolání každého křesťana**. Že výzva sv. Pavla „*modlete se bez přestání*“ (srov. 1 Sol 5,17) není určena pouze osobám zasvěceného života, ale je určena k následování všem Božím dětem. Pán Ježíš nám v podobenství o žádosti vdovy, která hledala u soudce zastání, ukázal, že „*je třeba stále se modlit a neochabovat*“. (Srov. Lk 18, 1-5) Zajisté by nám tato slova nezanechal, pokud by nemohla být uskutečnitelná pro ty, za které položil život.

Jedna strana mince však je, že se jedná o uskutečnitelný příkaz, ale druhá spočívá v tom, že člověk spoléhající na Boží milost musí též vlastním úsilím o růst neustálé modlitby usilovat. Den za dnem v sobě živit lásku k Bohu, poznávat ho četbou Písma, nacházet si vědomě čas na modlitbu, aby se postupně mohla stávat návykem. Stavět si Hospodina stále před oči (srov. Ž 16,8) a předkládat mu všechny své radosti i starosti, které ho během dne potkávají a o dar neustálé modlitby prosit. Je potřeba, aby každý, kdo se na tuto cestu vydá,

---

<sup>128</sup> *Apoftihemata: výroky a příběhy pouštních otců II*, s. 64.

měl trpělivost a nepodléhal malomyslnosti, že se mu ještě stále nedaří tak, jak by chtěl. Čím více však bude růst v lásce k Bohu, tím více na něho bude myslet a neustálá modlitba nepozorovaně vklouzne do jeho srdce.

Ježíšova naléhavá slova „**zůstaňte ve mně, a já zůstanu ve vás**“ (srov. Jan 15,4) patří všem. Tato práce směřovala k tomu, abychom dospěli přes bohatou zkušenost mnišství křesťanského Východu v oblasti vnitřní modlitby k tomu, že povoláním každého křesťana je žít neustálou modlitbu tam, kde je zasazen. Doufám, že se alespoň do jisté míry podařilo uskutečnit záměr, který jsem si na začátku práce vytýčila. Uvědomuji si, že lidská slova jsou nedostatečná, když chtějí proniknout do tajemství vztahu lásky Boha a člověka. Osobně však mohu říci, že psaní této práce se pro mne stalo obohacením ve vztahu k Bohu, že v dlouhých časech přemýšlení a hledání světla v modlitbě jsem dospěla k závěru, že neustále zůstat v modlitbě možné je. Že společně s rostoucí láskou k Bohu se dere i touha vše jemu podřízovat, předkládat mu stále každé dění mého života a že právě toto je cesta ustavičné modlitby. Za tuto zkušenost jsem Bohu nesmírně vděčná.

## **Použitá literatura**

### **Prameny:**

*Apofthegmata: výroky a příběhy pouštních otců I.* Přel. Jiří Pavlík. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiákonství sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 2000. Přel. z: Les Apophthegmes des Pères: collection systématique I, Paris: Cerf, 1993. ISBN 80-902682-2-6.

*Apofthegmata: výroky a příběhy pouštních otců II.* Přel. Jiří Pavlík. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiákonství sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 2005. Přel. z: Les Apophthegmes des Pères: collection systématique, chapitres X-XVI, Paris: Cerf, 2003. ISBN 80-86882-01-2.

ATANÁŠ, sv. *Život sv. Antonína Poustevníka.* Přel. Václav Ventura & kol. a s. Edita Mendelová OP. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 1996. ISBN 80-901957-5-X.

*Filokalia.* Přel. Eduard Beke. 1. vyd. Ružomberok: Edičné stredisko pedagogickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku, 2008. Přel. z: Dobrotoljubija. ISBN 978-80-8084-289-5.

*Filokalia.* Uspořádal Allyne Smith. Přel. Radek Hanzl. 1. vyd. Praha: Volvox Globator, 2008. Přel. z: Philokalia-The Eastern Christian Spiritual texts, Woodstock (USA): SkyLight Paths, 2006. ISBN 978-80-7207-678-9.

*Upřímná vyprávění poutníka svému duchovnímu otci.* Přel. Petr Vítámvás. 2. vyd. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 2007. ISBN 978-80-86715-89-6.

### **Literatura:**

ČEMUS, R., *Modlitba Ježíšova - modlitba srdce.* 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 1996. ISBN 80-901957-6-8.

DE HUECK DOHERTY, C., *Pustina.* Přel. Kateřina Lachmanová. 1. vyd. Brno: Cesta, 1997. Přel. z: Poustinia, Combermere (Kanada, Ontario): Madonna House Publications, 1993. ISBN 80-85319-05-7.

*Dokumenty II. Vatikánského koncilu.* Přel. prac. skupina pod ved. Oto Mádra. 1. vyd. Praha : Zvon, 1995. Přel. z: Sacrosanctum Oecumenicum Concilium Vaticanum II. Constitutiones, Decreta, Declarationes. ISBN 80-7113-089-3.

EVDOKIMOV, P., *Epochy duchovního života*. Přel. Václav Ventura. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 2002. Přel. z: Les ages de la vie spirituelle, Paříž: Desclée de Brouwer, 1964. ISBN 80-86045-94-3.

FRANK, K.S., *Dějiny křesťanského mnišství*. Přel. Zdeněk Lochovský. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiákonství sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 2003. Přel. z: Geschichte des christlichen Mönchtums, Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1993. ISBN 80-902682-8-5.

JAN PAVEL II., *Familiaris consortio*. 2. vyd. Praha: Zvon, 1996. ISBN 80-7113-161-X.

JAN PAVEL II., *Christifideles laici*. 1. vyd. Praha : Zvon, 1990. ISBN 80-7113-024-9.

*Katechismus katolické církve*. Přel. Josef Koláček. 1. vyd. Praha : Zvon, 1995. Přel. z: Catéchisme de l'Église catholique. ISBN 80-7113-132-6.

LAWRENCE, H., *Dějiny středověkého mnišství*. Přel. Pavel Pšeja a Jan Vomlela. 1. vyd. Brno: CDK a Praha: Vyšehrad, 2001. Přel. z: Medieval Monasticism, Harlow (Velká Británie, Essex): Longman, Pearson Education Limited, 2001. ISBN 80-85959-88-7 (CDK) ISBN 80-7021-536-4 (Vyšehrad).

NOUWEN, H.J.M., *Cesta srdce*. Přel: Sylva Kolísková. 1. vyd. Praha: Zvon, 1995. Přel. z: The way of the Heart, Londýn: Darton, Longman and Todd and Doubleday and Co. Inc., 1981. ISBN 80-7113-134-2.

PHILIPPE, J., *Najít si čas pro Boha – Průvodce životem modlitby*. Přel. Veronika Křenková 1. vyd. Praha: Paulínky, 2004. Přel. z: Du temps pour Dieu – Guide pour la vie d'oraison, Nouan le Fouzéliér: Éditions des Béatitudes, 1992. ISBN 80-86025-72-1.

*Písmo svaté Starého a Nového zákona*. 6. přepracované vyd. Praha: Česká biblická společnost, 1995. ISBN 80-85810-08-5.

POSPÍŠIL, C.V., *Ježíš z Nazareta, Pán a Spasitel*. 3. vyd. Praha: Krystal OP a Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 80-85929-80-5 (Krystal OP). ISBN 80-7195-000-9 (Karmelitánské nakladatelství).

*Poučení sv. Serafíma Sarovského o duchovním životě*. Přel. Jiří A. Novák. 1. vyd. Olomouc: Světlo světa, 1994. ISBN 80-901661-0-2.

SCHAUBER, V., SCHINDLER, H.M., *Rok se svatými*. Přel. z: Vojtěch Pola a Terezie Brichtová. 3. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002. Přel. z: Heilige und namespatrone, Augsburg: Weltbild Verlag GmbH, 1993. ISBN 80-7192-650-7.

ŠPIDLÍK, T., *Prameny světla*. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 1995. ISBN 80-901957-2-5.

ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Mnišství*. Přel. Juvenál Valíček. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 2004. Přel. z: *Quéstions monastiques en Orient*, Roma: PIO, 1999. ISBN 80-86715-16-7.

ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Modlitba*. Přel. Juvenál Valíček. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 1999. ISBN 80-86045-33-1.

ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: Systematická příručka*. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 2002. ISBN 80-86045-84-6.

VYŠESLAVCEV, B., ČEMUS, R., ANDRES, J., LELOUP, J.-Y., *Tajemství srdce*. Přel: Eva Strnadová, Juvenál Valíček. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma s.r.o., 1999. ISBN 80-86045-03-X.

#### **Internetové odkazy:**

JAN PAVEL II., *Oriente lumen*, dostupné 11.2.2011 na adrese:  
<http://www.grkat.nfo.sk/Texty/orientalelumen.pdf>

## Zkratky

### Použité zkratky z biblických knih:

Biblické citáty a zkratky z biblických knih použité v bakalářské práci jsou převzaty z: *Písmo svaté Starého a Nového zákona*. 6. přepracované vyd. Praha: Česká biblická společnost, 1995. ISBN 80-85810-08-5.

#### SZ Starý zákon

Gn	Genesis
Ex	Exodus
Dt	Deuteronomium
1 Kr	První kniha Královská
Ž	Žalmy
Pís	Píseň písní
Oz	Ozeáš

#### NZ Nový Zákon

Mt	Matouš
Lk	Lukáš
Sk	Skutky apoštolské
Řím	Římanům
1 Sol	První list Tesalonickým
1 Petr	První list Petřův
1 Jan	První list Janův
Zj	Zjevení Janovo

### Další použité zkratky:

atd.	a tak dále
např.	například
OFM	Ordo fratrum minorum
přel.	přeložil(a)
srov.	srovnej
sv.	svatý
vyd.	vydání