

## MODLITBA JEŽÍŠOVA

### *Dějiny*

„Vroucně vzývej Pána: ‚Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou hříšným!‘ Dělej to neustále: v kostele, doma, na cestě, při práci i odpočinku, na lůžku; jedním slovem od chvíle, kdy otevřeš oči, až do okamžiku, kdy je, zavřeš; jako když vystavíš něco slunci, tak podobně je to i s touto modlitbou, neboť v ní jsme před tváří Pána, který je sluncem duchovního světa“.

Když Theofan Zatvornik dával tuto radu, jen opakoval učení starce Filemona a ostatních autorů uvedených ve Filokalii o Ježíšově modlitbě (či spíše o modlitbě k Ježíšovi).

Říká se, že tato invokace je velmi stará (podle zbožného mínění ji konala už sama Panna Maria) a její stopy nacházíme v pátém století. Je jisté, že invokace, tak jak ji známe dnes, totiž ustálená v dosti přesné formě a doprovázená určitou „psychofyzilogickou“ technikou, byla chválena a doporučována athoskými hesychasty od 14. století. Centurie Ignáce Xanthopulského ji velmi zdůrazňují a vyzdvihují. Tam se už rozlišuje dvojí pohyb: mystický vzlet k Ježíšovi v první části modlitby, a návrat k sobě v části druhé. K tomuto dvojímu pohybu musíme připojit rytmus dýchání. Důležité je, že Centurie staví modlitbu do celého kontextu askeze: nelze dosáhnout hesychie (vnitřního pokoje) bez praxe dobrých skutků.

Z Athosu pronikla Ježíšova modlitba brzy na slovanský Východ. Nil Sorský (†1508) ji propaguje mezi mnichy za Volhou a mluví o ní ve své řeholi. Ale i velký antagonist a odpůrce hesychasmu, Josef z Volokolamsku, ji znal a také doporučoval alespoň jako střelnou modlitbu pro ty, kteří neumějí číst žalmy. Velkou popularitu v Rusku získala koncem 18. století.

Na počátku 18. století se objevuje v řecké církvi duchovní probuzení. Makarios, korintský biskup zemřelý později jako eremita na Chiu (1731–1805) a Nikodém z Naxu, nazývaný také Hagiorita (Svatohorec – p. př.), protože byl mnichem na Svaté hoře (Athos), sehráli důležitou roli. Společně publikovali v Benátkách v roce 1782 Filokalie svatých bdících – kteří praktikují vnitřní bdělost nad myšlenkami, aby se patřičně modlili. Filokalie je velká antologie textů Otců a byzantských autorů o modlitbě, se zvláštním zřetelem k modlitbě hesychatské.

Přesto však vliv Filokalie v řeckém světě mimo hóru Athos nebyl tak velký, jak by se očekávalo. Ale naopak silně zapůsobil v 19. století na Rusi. Paisij Veličkovskij připravil částečný překlad pod názvem Dobrotoljubije (láska k dobru) a publikoval v Petrohradě roku 1793. Hesychastický způsob Ježíšovy modlitby zavedl mezi svými mnichy v Moldávii a na její obranu napsal Proti odpůrcům a pomlouvačům duchovní modlitby, to je modlitby Ježíšovy.

Modlitbu praktikoval a doporučoval také starce Serafim Sárovský. Ve fragmentech svých spisů ji chválí jako vhodný prostředek ke vzbuzení dobré vůle a pro hledání světla shůry. Jeho nejstarší životopis obsahuje dodatek o 75 stranách se zajímavými úvahami o „návratu ducha do srdce“, o pociťovaném žáru a o krajním zjednodušení invokace do zbožného povzdechu „Můj Ježíši!“ (–)

Ignác Brjančaninov (†1867), věrný žák řeckých otců, výslovně říká, že dokonalost záleží ve zbožštění naší lidské přirozenosti. Zároveň připisuje velkou důležitost citům srdce; Duch svatý přebývá v nejvyšší části srdce, kde se projevuje skrytými hnutími, duchovními city. Skutečná modlitba může být jedině modlitbou srdce, kde se spojují všechny naše schopnosti podle Božího obrazu. Ale není tu nebezpečí klamně iluze, jestliže se tak spoléhá na citovou stránku? Ignác odpovídá typicky asketickým způsobem: klamná iluze je vždy produktem pýchy; jediným spolehlivým prostředkem, jak vyloučit klamně city, je tedy ozbrojit se upřímnou pokorou a říkat „Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou hříšným!“

Theofan Zatvornik také brání Ježíšovu modlitbu, i když málo mluví o „fyzické metodě“. Souhlasí, že určité tělesné úsilí podporuje duchovní modlitbu: jde zejména o úsilí soustředit pozornost do srdce, udržet v určitém napětí svalstvo a nenechat se svádět citovými vjemy. Tma je užitečná, abychom se osvobodili od vjemů, ale není nezbytná. Může být také užitečné sedět na nízké stoličce, zadržovat dech, modlit se ve vzpřímené poloze, abychom udrželi srdce v bdělosti, ale nakonec přidává: „Ať každý dělá to, co mu vyhovuje nejlépe!“

Západ poznal Filokalii a Ježíšovu modlitbu z mnohých překladů (jsou míněny citace – p. př.) a po první světové válce z Rozhovorů ruského poutníka se svým duchovním otcem. Původ této knížky zůstává zahalen tajemstvím. Existoval poutník skutečně? Nejde spíše o zbožný román, který měl podpořit Filokalii a její způsob modlitby? Je těžké na tuto otázku odpovědět. Nicméně se zdá, že některé popisy svědčí o prožité duchovní zkušenosti. V každém případě vyprávění je svěží, přirozené, živé a má i určitou literární hodnotu. (–)

### *Praxe Ježíšovy modlitby*

Podle východní tradice se každá modlitba může rozdělit do tří etap: modlitba slovní, modlitba rozumová a modlitba srdce. Proto se také v modlitbě Ježíšově rozlišují tři stupně.

První stupeň spočívá v úsilí úst neustále opakovat ustálenou formuli; podmínkou je, aby stav duše odpovídal obsahu této modlitby, aby modlící se žil v pokoji se všemi, aby zachovával příkázání a byl čistý a pokorný. Jakožto slovní modlitba se spojuje s mnišským růžencem (rusky lestovka, vervika, čotky). (–)

Druhá etapa začíná tehdy, když se modlitba stává rozumovou, když se veškerá pozornost ducha soustřeďuje k obsahu modlitby. Je to velmi prosté. Ale přesto jsou dva dosti odlišné způsoby, jak chápat smysl této modlitby. Považujeme-li za hlavní druhou část „smiluj se nade mnou hříšným“, je modlitba součástí „katanických“ (kajících) modliteb, velmi častých u východních mnichů. Ale mnozí považují za podstatnou první část, vzývání Ježíšova jména. Toto jméno, říká s nadšením N. Gorodetski, „se může stát klíčem k mystice (...) můžeme snad zde mluvit o kněžství všech věřících. Ve spojení s naším Veleknězem vzýváme Ducha: Učiň, aby se má modlitba stala svátostí“.

Výlučné upnutí zbožnosti na Ježíšovo jméno vedlo některé ruské mnichy žijící na Athosu koncem 19. a začátkem 20. století k přehánění. Takzvaní onomolotroi (uctívači jména) tvrdili, že prý Ježíšovo jméno vyjadřuje Boží podstatu či dokonce – je

samotným božstvím. Byli odsouzeni cařihradským patriarchou i ruským synodem; více než 10 000 ruských mnichů se vrátilo do vlasti a podrobilo se.

Příležitost k nové diskusi dal mnich Hilarion, zakladatel nového Athosu na Kavkaze (kolem r. 1892), který popsal své zkušenosti dvacetiletého poustevnického života v horách. Druhé vydání nese název Na kavkazských horách. Rozmluva dvou starců poustevníků o vnitřní jednotě Ježíše Krista a duchovní aktivitě moderních poustevníků.

Chvalořeč na Ježíšovu modlitbu obsahuje dvojznačné výrazy: „Když vzýváš Pána, jméno Ježíše Krista jako by se vtělilo a člověk ve svém nitru chápe totožnost Pána a jeho jména a to tak, že nelze jedno od druhého rozlišit“. (–)

Do tohoto sporu zasáhl i slavný teolog Segej Bulgakov, Nechce identifikovat jméno s osobou, ale přece jen touží dát jménu Ježíš kvazi sakramentální význam; tuto mystickou teologii jména staví proti „scholastickému nominalismu“ a „pojmovému racionalismu“. A tak podle něho jádrem Ježíšovy modlitby je „přesladké jméno Ježíš“. „Nejenže je Bůh vzýván tímto jménem, ale on je už přítomen v tomto vzývání. To lze samozřejmě říci o každém Božím jménu, ale především to platí o Božím a lidském jménu Ježíš, které je vlastním jménem Boha a člověka. Tedy Ježíšovo jméno přítomné v srdci člověka mu dává zbožšťující sílu, kterou jsme přijali od Vykupitele“. Bulgakovo učení najdeme také u Paula Evdokimova.

Tento výklad je v linii východního učení o ikonách. Jméno vyslovované ústy je jako obraz malovaný ikonografem, nebo jako každá jiná svátostina: zprostředkuje milost.

Kristova moc, i když je přítomna už v druhé etapě, zůstává ještě skrytá, není zjevná; je zde pouze předchůť její sladkosti. V tomto stadiu je ještě velmi nesnadné dosáhnout neustálé modlitby, modlitby bez přerušení. Modlitba je ještě pracná, námaha převažuje nad útěchou.

Přicházíme k třetímu a nejvyššímu stupni, kdy dochází k sjednocení ducha a srdce. Modlitba se uskutečňuje bez úsilí, jakoby samovolně, světlo milosti proniká a osvětluje celou hlubinu srdce. Tento stav modlitby nelze vyjádřit lidskými slovy; je to předchůť konečného stavu, kdy Bůh bude vše ve všem (1 Kor 12,6). Abychom dosáhli třetího stupně, k tomu je třeba mnoho asketického úsilí, dokonalé čistoty ducha a praxe ctností.

Ve snaze učinit snadnější a snad i kratší toto namáhavé úsilí byla vynalezena metoda či spíše psychologická pomůcka. První takový výklad se nachází ve sbírce děl Symeona Nového Teologa (†1022), v benátském vydání z r. 1790. Není však jisté, že pochází od něho, ale spíše od mnicha Nikefora (14. stol.). Zneužití této metody vysloužilo athoským mnichům přezdívku „omfaloskopikové“. Nejlepší asketové pochodili nebezpečí této techniky a přesto ji v podstatě chválí.

V Dialogu o Ježíšově modlitbě je slavný Nikeforův text podán takto: „Uchyl se na tiché místo, kde budeš sám, posad' se někde v rohu místnosti, zavři dveře, ztiš svého ducha, odlož všechno časné a marné, vousy polož na prsa a na krátkou chvíli zadrž dech; duchem se přenes do srdce, k němu také obrat i své tělesné oči a v srdci udržuj svého ducha; hledej místo, kde se srdce nalézá, aby tvůj duch byl dokonale přítomen.

Na počátku se setkáš s temnotou a nic nepocítíš, ale pak, budeš-li pokračovat v této pracné pozornosti i nocí, nalezneš tu nečekané štěstí. Duch, bude-li se takto cvičit, nalezne místo srdce a velmi rychle spatří, co nikdy neviděl, spatří sebe naplněného světlem, dobrými myšlenkami a úsudky. Od této chvíle jakákoli špatná myšlenka bude zahrnuta a zničena Ježíšovým jménem, a to ještě před tím, než by mohla vejít do srdce. Stačí říkat: „Pane Ježíši Kriste, smiluj se nade mnou!“ Tak také lidský duch začne mít nenávisť a odpor vůči ďáblu, bude proti němu stále bojovat, vzbouří se proti němu s hněvem celé své bytosti, vyžene ho a bude pronásledovat, až ho zničí úplně. Ostatní přijde potom, to s Boží pomocí poznáš později v osobní zkušenosti, když budeš pozorný k svému srdci a budeš střežit v sobě Ježíše, to znamená modlitbu: „Pane Ježíši Kriste, smiluj se nade mnou!““

### *Zhodnocení*

V posledních letech bylo o Ježíšově modlitbě mnoho napsáno. Někteří jsou spíše zdrženliví v hodnocení jejího skutečného významu. Považují ji za jednu z mnoha střelných modliteb, které jsou pro duchovní život vždy užitečné; nic víc. Není dobré omezovat svobodu ducha tím, že se příliš preferuje jedna formule. Ať každý spíše hledá to, co lépe vyhovuje jeho vnitřní dispozici! V tomto smyslu Theofan Zatvornik radil, abychom si z této vznešené modlitby nedělali „talisman“, jako by sama sebou mohla mít zázračnou moc bez nutné přípravy srdce. Můžeme dodat, že Serafim Sárovský udělal změnu: odpoledne se modlil ekvivalentní modlitbu ke cti matky Boží.

Přesto však ti, kteří mají výhrady, musí připustit, že Ježíšova modlitba soustřeďuje ducha na dvě základní skutečnosti našeho vztahu k Bohu; podle slavného díla anglické mystiky Oblak nevědění to je živá Boží přítomnost a pocit vlastní hříšnosti.

Časté a stálé opakování vytváří, podle psychologických zákonů, duševní stav, stálou dispozici, která se neztrácí při jakékoli vnější činnosti člověka. Jak říkají autoři, naše city jsou takto sjednoceny a přivedeny k tomu, aby se usadily v srdci. Neměli bychom mít zásadní těžkosti, když lidským slovům pronášeným v modlitbě připisujeme určitou posvátnou hodnotu, tím spíše, že jde o jméno Spasitele, které podle společné tradice má moc zahánět démony.

Někteří naopak jsou skeptičtí, pokud jde o „fyzickou metodu“, „křesťanskou jógu“, a obávají se, že by se tak otevřela cesta mnoha deviacím a podivnostem. Tato obava není neodůvodněná a všichni vážní autoři, kteří mluvili o Ježíšově modlitbě, se tím znepokojovali. Theofan Zatvornik také radí, abychom se bránili klamně iluzi. Někdy toto cvičení působí účinky, které se zdají být duchovní: pocítíme oblažující žár, útěchu a radost, které jsou výsledkem fyzické metody. Samo o sobě to není nic špatného; ale může se to stát klamnou iluzí pro ty, kteří jsou nezkušení a kteří se snad i násilně snaží přeměnit v nadpřirozenou útěchu jev, který má čistě přirozenou příčinu. To by mohlo evidentně vyvolat těžké omyly. Proto podle Theofana nemůžeme k této modlitbě radit bez zkušeného vedení a kontroly duchovního otce. Ale pouhá obava z uchýlení nemůže být dostatečným důvodem pro to, abychom zavrhlí, co je v ní pozitivního. V tomto bodě bylo v těchto posledních letech učiněno několik zkušeností. Zůstává jediné skutečné, nepřekonatelné nebezpečí, a autoři stále varují, abychom se ho střežili: touha po duchovních útěchách bez praxe ctností; taková touha by mohla

vést pouze k poblouznění, k určitému druhu duchovní schizofrenie. „Modlitba – čteme v Dialozích o Ježíšově modlitbě – je záležitostí celého života“. K vnější praxi života podle přikázání je nutno připojit čistotu ducha, neboť podmínky pro dokonalou modlitbu jsou tři: „první je zřeknutí se všeho, dobrého i zlého (co by mohlo rozptylovat během modlitby), druhou podmínkou je čisté svědomí bez výčitek; třetí je dokonalá nepřítomnost vášní, aby duch nebyl strhován náklonností k něčemu, co patří k tomuto světu“.

Podle Jana Kronštadtského je třeba pravdivosti, abychom mohli „říkat: „Ježíši, smiluj se nade mnou hříšným!“ Pravda je základ i forma všeho, co bylo stvořeno, ať je tedy pravda základem tvých vnějších i vnitřních činů a ať je především základem tvé modlitby. „S modlitbou plnou víry je radost žít.“

Jedině tehdy, když je člověk dokonale ovládnán Duchem svatým, když je čistý, pokorný a obrazem Spasitele, jediné tehdy se modlitba s ním ztotožňuje, jak to říká Theofan Zatvornik: „Všichni se modlíme, ale je ještě jedna modlitba, která se modlí sama a která strhuje za sebou celé nitro člověka. Jedině ten, kdo to zakusil, ví co je to modlitba“.

Tomáš Špidlík, *Les grands mystiques russes*