

VYPRÁVĚNÍ RUSKÉHO POUTNÍKA

„Upřímné vyprávění ruského poutníka svému duchovnímu otci“ je literární formou vyrozprávěná zkušenost poutníka: jak objevil vnitřní modlitbu Ježíšovu a postupně do ní pronikal. Její hledání probudilo Písmo (1 Sol 5,16): „Bez ustání se modlete“ a nedostatečné výklady tohoto místa. Konečně dostačující řešení mu poskytl jeden starc: „Vešli jsme do jeho cely a starc vyprávěl: Vnitřní a neustálá modlitba Ježíšova je stálé a nepřerušované vzývání Ježíšova jména, ústy, duchem a srdcem; představujeme si Kristovu přítomnost a vzýváme jeho milosrdenství při všech zaměstnáních, na každém místě, v každém čase, ano i ve spánku. Vyjadřuje se těmito slovy: ‚Pane Ježíši Kriste, smiluj se nade mnou!‘ Kdo si tuto modlitbu osvojí, nalezne v ní velkou útěchu a pocítí potřebu stále se jí zabývat, nebude už moci bez ní žít a stane se pro něj samozřejmostí.“ Starc pak poutníkovi vyprávěl o Filokalii, která je prý pro nás jakoby tmavým sklem, abychom mohli skrze ni patřit na zář slunce Písma. Starc poutníkovi přečetl část, která údajně pochází od samotného sv. Symeona Nového teologa: „Posaď se v mlčení a samotě, skloň hlavu, zavři oči, dýchej klidně a v představě nahlížej do hlubiny srdce. Veď svého ducha či spíše mysl (rozumové uvažování) z hlavy do srdce a v rytmu dechu říkej: ‚Pane Ježíši, smiluj se nade mnou!‘; říkej to tiše anebo pouze v duchu. Zažeň každou myšlenku, buď klidný, trpělivý a toto cvičení konej co nejčastěji“.

Poutník začal se slovní hlasitou modlitbou, postupně podle starcových rad přidával počet invokací (3 000, 6 000, 12 000). Musel překonat počáteční obtíže, ale poté se mu modlitba stala oblažující samozřejmostí, s ní usínal, s ní se probouzel. Okolnosti, zejména lidé, kteří nepochopili jeho počínání, jej přinutili, aby upustil od hlasitého vyslovování a poklon: „Abych byl nenápadný, přestal jsem vyslovovat rty a pokusil jsem se říkat modlitbu tak, že jsem jen pohyboval jazykem“.

Filokalie trvá na tom, aby se modlitba stala modlitbou srdce. To se poutník pokouší vysvětlit, podle svých zkušeností jednomu slepci: „Dělej to takto. Představ si své srdce, obrat svůj zrak, jako kdybys viděl, směrem k hrudi a to intenzívně, a naslouchej, jak srdce tluče, úder po úderu; když to zvládneš, snaž se, abys ke každému úderu srdce, které neztrácíš se zřetele, připojil slova modlitby. Nebo ještě lépe, při prvním úderu řekneš nebo si pomyslíš: Pane; při druhém: Ježíši; při třetím: smiluj se; při čtvrtém: nade mnou a tak to několikrát opakuj. Půjde ti to snadno, protože jsi už zvyklý na modlitbu srdce. Později, až si zvykneš na tuto činnost, začni Ježíšovu modlitbu uvádět do srdce a opět vyvádět v rytmu dechu: když budeš vdechovat, říkej nebo si mysl: Pane Ježíši Kriste a při výdechu: smiluj se nade mnou!“ Zde nejde ještě o modlitbu srdce v tom smyslu, jak o ní hovořili Otcové, ale o cestu, která k ní vede. Poutník v závěru líčí své veliké štěstí, které v modlitbě našel, jak prostupovala jeho život ve všech sférách a touží po dokonalé modlitbě, jakou poznal u svého starce.

V meziválečné době se i u nás rozšířila praxe obdobná modlitbě Ježíšově, zvaná „malé tajemství“ podle stejnojmenné knížky Kassiana Karga OCap. Krátká („střelná“) modlitba, vyjadřující co nejsobněji duchovní situaci člověka vůbec popř. v daném

úseku života, prosvěcuje a orientuje celý den, přechází v „dýchání duše“. Věrně konaná a prohlubovaná se stává osou duchovního života, přetváří člověka z nitra a postupně směřuje až k mystickým stupňům modlitby a lásky (srov. Ve škole Spasitelově od téhož autora.)