

## PŘEDMLUVA

„Takhle bych nemohl žít. Jeden den jako druhý... to musí být strašná nuda! Nevykládejte mi, že se na všechny modlitby vždycky soustředíte a nikdy je jen tak neodemelete.“ Takové a podobné věty slýchám při rozhovorech stále znovu. Jakkoli návštěvníkům připadá náš způsob života fascinující a pochvalují si, jak jim dělá dobře, že mohou být hosty v našem klášteře, odpočinout si, účastnit se nějakého kurzu nebo v rozhovoru hledat rady pro svůj život, na druhé straně je děsí představa, že my mniši žijeme dennodenně ve stejné rutině, máme přesné pokyny pro doby modliteb i jídla, pro práci i volný čas – také proto, že tím zdánlivě zůstává velmi málo prostoru pro spontaneitu a vlastní iniciativu.

Za ta léta, co jsem mnichem, objevuji stále víc, že tento navenek tak rutinní a zdánlivě jednotvárný život poskytuje velkou vnitřní svobodu. Rituály a rutina nepředstavují jen újmu, ale otevírají mi cesty ke mně samému. Nejen tím, že vnější řád uspořádává i mé nitro. Zjišťuji, že se stávám soustředěnějším a můj „vnitřní chaos“ dostává řád.

Samozřejmě v sobě rituály nesou nebezpečí, že se někdy vykonávají jen proto, „že se to tak dělalo vždycky“ – právě takto a ne jinak. V tom případě jsou výplodem řádu, který je zcela svévolný, nebo který je udržován jen z důvodů tradice a ve skutečnosti je vyprázdněný. Úkony jsou pak vnějškové, bez vztahu k člověku, který je vykonává. V takových případech nás rituály nevedou k setkání s vlastním nitrem. Jenže právě o to v rituálech jde: setkat se sám se sebou, s tím, co je v hloubi mého nitra. Jako mnich mohu také říci: dotknout se Boha. A tehdy je rituál vybočením, přerušением každodenní rutiny, zastavením, které mě vytrhne z každodenního stresu, nadechnutím a načerpáním nové síly.

Tyto úkony pak vycházejí z otázky: Z čeho žiji? Je můj život určován každodenností, tím, co se ode mě očekává, tlakem na výkon – nebo žiji ze své vnitřní síly? V tomto smyslu rituály osvobozují a mají smysl, protože mě přivádějí k setkání s mým pravým já.

Jsem přesvědčen, že všichni, kdo se účastní našich rituálů, cítí, jestli jsme živým společenstvím a jestli rituál, který konáme, se dotýká našeho nitra. Náš zakladatel Benedikt z Nursie říká, že naše mysl má být ve shodě s naším hlasem. Co zpíváme

a co se modlíme, má vycházet ze srdce. Proto i my musíme stále znovu kriticky zkoumat své rituály, obřady a zvyky.

K tomu mi můj supervizor před časem vyprávěl: spolu se svým týmem pořádal řadu let letní akademii. Po celou dobu, kdy se konala, byla velmi úspěšná. Časem ale tým i on sám začali mít pocit, že se koncept akademie vyčerpá. Tak se rozhodli, že ji ukončí. Jakmile to vyhlásili, zvedla se vlna odporu. Většina každoročních účastníků prohlašovala, že přece nemohou jen tak přestat a že by jim v životě něco důležitého chybělo. Můj supervizor vzal tuto kritiku opravdu vážně a spolu s týmem se rozhodli, že v následujícím roce na dva týdny, po které akademie vždycky trvala, společně někam odjedou a vypracují nový koncept. Byl to pro ně velmi plodný čas a společně vytvořili nový projekt. Pochopili, že by sice mohli v akademii pokračovat stejně jako doposud, ale že by jen udržovali při životě vnější formu, která však už v sobě neměla život, protože se vyprázdnila.

Než jsem se rozhodl vstoupit do kláštera, prožil jsem šest týdnů spolu s mnichy v opatství Münscherschwarzach. Pokusil jsem se pochopit, proč žijí tak, jak žijí, a jaký to má smysl, chodit několikrát denně na modlitby do kostela. Jaký má smysl

vstávat ráno v pět, když mi to vůbec nevyhovuje? Proč vůbec uvažuji o tom, žít takhle a ne jinak?

Ty otázky tu jsou pořád. Kladu si je i teď, po téměř dvaceti letech: Proč žiji právě takhle? A zvláště, když některý ze spolubratrů odchází, přemýšlím: Proč tu zůstávám? To, že si tyto otázky stále kladu, mě chrání před tím, aby se moje cesta a moje mnišství nestalo něčím všedním a zvykovým. Chrání mě, abych se nestal mnichem, který takhle žije prostě proto, že „to dělal vždycky“.

Je to pro mě o to důležitější, že jsem svým založením spíš člověk, který potřebuje svoji svobodu. Co to tedy je, co mě vede k tomu, že svůj život mnicha považuji za tak přitažlivý, že podstupuji i ten zdánlivý protiklad proti své nátuře, totiž život určený rituály a disciplínou?

Život tady má řadu zákonitostí. Není to jen pevný denní řád, ale i pravidlo, že my mniši bychom měli především mlčet, to znamená mluvit jen tehdy, když to je nutné, a to jen v určených prostorách a místnostech. Prakticky všechno, co děláme, je pevně regulováno: jak vstupovat do společných místností a jak z nich odcházet, kdy si obléci hábit (řeholní roucho) a kdy ne, a tak dále.

Rituálům a zvykům ale rozumíme nejen my mniši, ale většina lidí – nějak samozřejmě patří

k životu. A to bez ohledu na to, jestli se člověk hlásí k nějaké víře nebo církvi. Každý má nějaké své rituály. Někdy říkáme: „Ten z toho dělá rituál“ a myslíme tím, že nějaký člověk inscenuje určitou situaci, dává jí nějaký význam, nějak zvlášť ji prožívá a užívá si to. Občas takové inscenace potřebujeme, abychom se dotkli toho, co je v životě důležité, abychom se setkali sami se sebou. A abychom danou situaci učinili pochopitelnou – sobě i jiným.

I bohoslužby a modlitby v našem opatství jsou svým způsobem inscenace. Ne nadarmo se o bohoslužbě někdy mluví jako o „posvátné hře“. Má přesně danou režii a nese hluboké poselství.

Avšak i významné okamžiky v životě člověka jsou spojeny s rituály: narození, svatba, pohřeb, kulaté narozeniny. Jsou důležité pro věřící i pro ty, kdo nejsou nábožensky založeni, protože vymezují životní změny a jednotlivá období, jsou přitakáním životu a jeho oslavou. V pozadí rituálů stojí touha prožít a oslavit to, co je pro člověka důležité, spolu s lidmi, kteří jsou mu blízcí.

Rituály patří k lidskému životu od samého začátku. Dávno před vznikem křesťanství naši předkové slavili rituály, které uctívaly přírodu, protože si byli vědomi, že na ní jsou závislí, že jsou s ní propojeni.

V této knížce bych se chtěl zamyslet nad přednostmi i nevýhodami rituálů a zvyků. Budu při tom vycházet z křesťanského a benediktinského kontextu a zvu tě, milá čtenářko, milý čtenáři, k tomu, abys nově objevil staré rituály, ale také aby ses uměl rozejít s tím, co je zastaralé. Nabídnou ti některá praktická cvičení, která můžeš začlenit do svého každodenního života, i další podněty, jak si vytvořit své osobní rituály, které budou odpovídat tvojí životní situaci.

Nejprve bych se chtěl zaměřit na některé zásady týkající se rituálů, něco jako červenou nit, která osvětlí pozadí, z něhož tyto myšlenky vycházejí. Potom tě pozvu, abys se mnou prošel jeden den mnicha. Jednotlivé úseky dne ti mohou pomoci zamyslet se nad tvým vlastním všedním dnem a jeho průběhem a položit si otázky: „Proč žiji tak, jak žiji? Které rituály mám ve svém životě? A mají tyto rituály a zvyky ještě smysl? Zapadají do mého života, nebo je čas, abych je změnil, dal jim nový obsah nebo novou formu?“

Chce to odvahu. Ale může to být způsob, jak znovu najít cestu sám k sobě, nově a lépe se pochopit – a to snad za to stojí.

## Rituály

### *Zkus ... přestat se hádat s budíkem*

Zvlášť když člověk musí brzy vstávat, je tady velké pokušení po zazvonění budíku ještě zůstat ležet, zrušit snídani a zůstat v posteli o deset minut déle. Za léta mnišského života jsem si zvykl vstávat vždy ve stejnou hodinu. I na dovolené se probouzím ve stejnou dobu jako v klášteře, i když bych mohl spát déle a nemám s sebou budík. Moje duše si na tento rytmus zvykla a ví, že je to pro mě dobré. Zdá se mi, že člověka stojí hodně sil hádat se každé ráno s budíkem a posouvat ho o pět minut, každé ráno znovu uvažovat, kolik minut si ještě mohu dovolit. Proto je dobré dát si večer předsevzetí, že se nebudu hádat s budíkem. Nebudu sám se sebou smlouvat, ale řeknu si: jakmile budík zazvoní, vstanu.

Přehodnot' svůj vnitřní postoj ke vstávání. Po probuzení si můžeš říci: „Vstávám k životu. Život na mě čeká. I se svými výzvami.“ Potom vstaň a uvědom si půdu pod nohama, která tě nese. Zemi, na které stojíš. Otevři okno, vdechni jitro – nový život. Pak můžeš udělat znamení kříže a přitom říci: „Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého.

Začínám tento den ve jménu božské síly, která je ve mně.“

*Zkus ... naslouchat novému dni*

Tento rituál může rozvinout předchozí cvičení. Každý nový den je novou šancí. Například šancí změnit svůj pohled na to, co je. Můžeš například zkusit opravdu naslouchat novému dni. Postav se přitom ve svém pokoji nebo jdi do přírody. V pokoji otevři okno. Nadechni se čerstvého vzduchu. Uvědom si podlahu pod svýma nohama a svůj dech, pomalu se pohybuj dopředu a dozadu a pak začni kroužit pánví. Buď jako strom, který má kořeny pevně zapaštěné do země, ale jehož větve a listy se pohybují ve větru. Stojíš pevně, ale jsi pohyblivý. Pak se zastav. Naslouchej zpěvu ptáků, zurčení potoka nebo jen tichu. Uvědomuj si své myšlenky, ale nezůstávej u nich, nech je odplouvat. Soustřeď se na svůj dech. Nadechni se čerstvého ranního vzduchu, nastav obličej slunečním paprskům, vnímej své okolí a to, jak se život probouzí, jak se ty sám probouzíš a jak se probouzí život v tobě.

Teď v duchu projdi den, který je před tebou, a co tě v něm čeká. Vypros si Boží požehnání



a ochranu. Cvičení zakončí úklonou na znamení úcty. Předtím řekni: „Skláním se před tímto novým dnem, před Bohem a jeho stvořením, přede všemi, které dnes potkám a před sebou samým.“ Nebo se pomodli modlitbu, kterou máš rád a kterou si vyprosíš Boží požehnání.

### *Zkus ... přestat hledat štěstí v budoucnosti*

„Až děti vyrostou, vydáme se na cestu kolem světa a konečně budeme šťastní.“ – „Až budu mít doopravdy čas, věnuji ho své rodině. Zatím ale ještě musím pracovat.“ Stále znovu potkávám lidi, kteří doufají, že jednou, někdy v budoucnosti, budou šťastní.

Zní to možná provokativně, ale – štěstí je tady, v tobě. Možná znáš ty chvílky, kdy o vlásek unikneš nějakému nebezpečí, třeba při jízdě autem, a jsi šťastný, žes přežil. Tehdy si uvědomíš: štěstí je žít. Nepotřebuješ k tomu ani bohatství, ani úspěch.

Je dobré udělat si ráno chvilku jen na to, aby sis uvědomil, že jsi rád na světě, a vychutnat si ji – než si hlava a rozum začne vymýšlet všechno možné – namísto toho, abys už při snídani zapínal notebook a vyřizoval maily, nebo abys telefo-

noval a nevšímal si dětí, které s tebou sedí u stolu, a jejich radosti ze života. Ani radosti ze života, kterou máš v sobě ty sám.

Můžeš si položit otázku: Co ve mně ráno probouzí radost a štěstí? Horká sprcha? Procházka se psem? Pohled na přírodu kypící životem? Chuť první ranní kávy a pocit, jak se postupně probouzím? Najdi si svou odpověď a zkus, jaké to je, když si každé ráno dopřeješ tento rituál.