

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

Přítomnost ticha v životě člověka a jeho vztazích

**Ticho jako prostředek k nalezení spirituality, ale i
obava a strach**

Monika Skýpalová

Katedra filosofie a teologie

Vedoucí práce: ThLic. Ing. René Milfait, Th.D.

Studijní program: Sociální práce

Studijní obor: Sociálně pastorační práce

Praha 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Přítomnost ticha v životě člověka a jeho vztazích napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.
Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna pro účely výzkumu a soukromého studia.

V Praze dne 30. 4. 2013 Monika Skýpalová

Bibliografická citace

Přítomnost ticha v životě člověka a jeho vztazích [rukopis]: Ticho jako prostředek k nalezení spirituality, ale i obava a strach: Bakalářská práce / Monika Skýpalová; vedoucí práce: Ing. René Milfait, Dr., Th.D. -- Praha, 2012/2013. -- 65 s.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá přítomností ticha v životě člověka. Konkrétně říká, že ticho je významnou součástí života člověka, protože pomáhá k objevení jeho spirituality. Zároveň ale platí, že člověk se ticha obává, protože má strach z toho, co všechno se může v tichu objevit.

Práce vymezuje pojmem ticha, popisuje, kde se ticho nejvíce vyskytuje. Dále se věnuje těm kvalitám ticha, které mají vliv na spiritualitu člověka. Zaměřuje se také na vývoj ticha v kláštorech, protože tam se ticho hojně užívá. Využívá zde zkušenost sv. Benedikta, který ticho, respektive mlčení, velmi vyznává.

V další části práce je pojednáno o strachu z ticha a příčinách tohoto strachu. Následně tato práce podává návod, jak s tichem pracovat, aby obavy z něj byly co nejmenší.

V závěru je práce obohacena o vlastní zkušenosti autorky s tichem, které načerpala v Tiché kavárně a Trapistickém klášteře. Navíc obsahuje i několik rozhovorů o vztahu respondentů k tichu.

Klíčová slova

Ticho, vnitřní ticho, klid, pokoj, sv. Benedikt, strach, hodnocení, myšlenky, svoboda.

The title of the bachelor thesis

The presence of silence in human lives and relationships

Summary

This bachelor thesis deals with the presence of silence in human lives. The thesis concretely identifies the silence as a very important part of human lives because the silence helps people to find their spirituality. On the other hand this thesis says that people are afraid of silence because they don't know what could be found in the silence.

In the first part of this thesis the conception of silence is specified. In this part there is also the quality of silence important for human spirituality discussed. This part is also engaged in the development of silence in monasteries where silence is often used. The experience of st. Benedict are especially mentioned.

The other part of this thesis is aimed to the fear of silence. It also describes the possibilities how to reduce this fear and how to work with silence in our lives.

The applied part of this thesis introduces the own experience of the author with silence in The Silence cafeteria and in the Trappist monastery. It also presents several dialogues about human relation to silence.

Keywords

Silence, inner silence, calm, peace, St. Benedict, fear, evaluation, thoughts, freedom.

Poděkování

Chtěla bych poděkovat svému vedoucí bakalářské práce za trpělivost, ochotu a poskytnutí svých znalostí, které mi byly velkou pomocí.

Moje poděkování patří také všem, kteří mi poskytli rozhovor v praktické části, bez nich bych tuto práci nemohla dokončit. Současně děkuji své rodině a blízkým, kteří mi poskytli při psaní bakalářské práce podporu.

Obsah

ÚVOD	9
1. VÝZNAM A PŮVOD SLOVA TICHU	11
2. VLIV TICHU NA UTVÁŘENÍ LIDSKÉ SPIRITUALITY	13
2.1. ODPOČINEK A LÉK	14
2.2. ZÁKLAD KONCENTRACE A SLOVA	15
2.3. TVOŘIVOST, INSPIRACE	16
2.4. SOCIÁLNÍ DOPAD	16
2.5. TAM, KDE SLOVA NESTAČÍ	18
3. TICHU V ZASVĚCENÉM ŽIVOTĚ	19
3.1. ČLENĚNÍ ŘEHOLÍ A ŘÁDŮ V ŘÍMSKOKATOLICKÉ CÍRKVI	19
3.1.1. INSTITUTY ZASVĚCENÉHO ŽIVOTA	19
3.1.1.1. ŘEHOLNÍ INSTITUTY ZASVĚCENÉHO ŽIVOTA	19
3.1.1.2. SEKULÁRNÍ INSTITUTY ZASVĚCENÉHO ŽIVOTA	20
3.1.2. SPOLEČNOSTI APOŠTOLSKÉHO ŽIVOTA	20
3.2. ŽIVOT V TICHU VE STAROVĚKU A POČÁTKY KLÁŠTERNÍHO ŽIVOTA	20
3.3. TICHU VE VYBRANÝCH (ZEJMÉNA KONTEMPLATIVNÍCH) ŘEHOLNÍCH INSTITUTECH	22
3.3.1. ŘÁD A ŘEHOLE SV. BENEDIKTA	22
3.3.2. KARTUZIÁNI	23
3.3.3. ŘEHOLNÍ KANOVNÍCI	24
3.3.4. PREMONSTRÁTI	24
3.3.5. CISTERCIÁCI	24
3.3.6. FRANTIŠKÁNI (ŘÁD MENŠÍCH BRATŘÍ)	25
3.3.7. DOMINIKÁNI (ŘÁD BRATŘÍ KAZATELŮ)	25
3.4. ÚLOHA TICHU V ČINNÝCH ŘÁDECH	26
4. TICHU JAKO DUCHOVNÍ ÚKOL PODLE STARÝCH MNICHŮ	28
4.1. BOJ PROTI ŠPATNOSTI ANEB ČISTOTA SRDCE A POZNÁNÍ NAŠEHO PRAVÉHO JÁ	28
4.1.1. VNITŘNÍ POZNÁNÍ	29
4.1.2. KAM SMĚŘUJÍ NAŠE MYŠLENKY?	30
4.1.3. ŘEČ VYRŮSTAJÍCÍ Z MLČENÍ ČI Z VNITŘNÍHO TICHU	30
4.2. ODPOUTÁNÍ SE OD SVĚTA ANEB VNITŘNÍ SVOBODA VYRŮSTAJÍCÍ Z OTEVŘENÍ SE PRO BOHA	30
4.2.1. OPROŠTĚNÍ SE OD MYŠLENEK	31
4.2.2. UMÍRÁNÍ PRO SVĚT	31
4.2.3. VNITŘNÍ SVOBODA NAPLNĚNÁ BOHEM	32

4.2.4.	NASLOUCHÁNÍ A ZAKOUŠENÍ BOHA	32
5.	STRACH Z TICH A MOŽNOSTI, JAK JEJ PŘEKONAT	33
5.1.	PROČ SE TICHU VYHÝBÁME?	33
5.2.	ZDROJ STRACHU.....	34
5.2.1.	STRACH Z ODMÍTNUTÍ	35
5.2.2.	STRACH Z NICNEDĚLÁNÍ.....	35
5.2.3.	STRACH Z HODNOCENÍ A STRŽENÍ MASKY.....	35
5.2.4.	ŠTVANOST	36
5.2.5.	MOC RODIČŮ	36
5.2.6.	STRACH ZE ZTRÁTY KONTROLY	36
5.3.	DOPADY STRACHU Z TICH.....	36
5.3.1.	ÚTĚK.....	37
5.3.2.	ROZPTÝLENÍ.....	37
5.3.3.	NEPŘIJETÍ SAMA SEBE	37
5.4.	NESCHOPNOST SE ZTIŠIT	37
5.4.1.	PŘÍČINA (A POHLED DO HISTORIE).....	38
5.4.2.	PŘEMÍRA MYŠLENEK	38
5.4.3.	STAROSTLIVOST	38
5.4.4.	POTLAČENÍ NAŠICH POCITŮ	39
5.4.5.	NAŠE NEVYŘEŠENÁ MINULOST	39
5.4.6.	NESTRÍDMOST.....	39
5.4.7.	NEPŘÁTELSTVÍ VŮČI DRUHÝM A SOBĚ A ZTRÁTA ZODPOVĚDNOSTI	39
5.4.8.	ZATVRZELOST, REPTÁNÍ, HNĚV A ROZHOŘČENOST	40
5.4.9.	NEPŘIJETÍ JINÝCH NÁZORŮ ČI ZMĚN.....	40
5.4.10.	ŽÁRLIVOST A PODEZÍRAVOST	40
5.5.	NALEZENÍ VNITŘNÍHO TICH A NEB ZBAVENÍ SE STRACHU Z TICH	41
5.5.1.	PŘIZNÁNÍ STRACHU.....	41
5.5.2.	KONFRONTACE SE SVÝM STRACHEM.....	41
5.5.2.1.	K ČEMU JE DOBRÉ KONFRONTOVAT SE SE SVÝM STRACHEM	41
5.5.2.2.	ŠPATNÉ ÚKONY KONFRONTACE.....	41
5.5.3.	KONFRONTACE SE SVÝMI MYŠLENKAMI.....	42
5.5.4.	PŮST A MLČENÍ – ZAHNÁNÍ MYŠLENEK JINÝMI CESTAMI NEŽ JÍDLEM	42
5.5.5.	POSTAVIT SE ŽIVOTU ČELEM.....	42
5.5.6.	POSTAVIT SE VNITŘNÍMU NEKLIDU ČELEM	42
5.5.7.	SMYSL PRO POVINNOST.....	43
5.5.8.	BOLEST Z NEČINNOSTI	43
5.5.9.	NEJSME SAMI	43

5.5.10.	DŮSTOJNOST ČLOVĚKA – LÁSKA BEZ ZÁSLUH K SOBĚ A K DRUHÝM	43
5.5.11.	SETKÁVÁNÍ SE S PROBLEMATICKÝMI LIDMI – HUTNÁ STRAVA.....	44
5.5.12.	NALEZENÍ KLIDU – ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ S NADHLEDEM	44
5.5.13.	PŘECHODOVÉ RITUÁLY.....	45
5.5.14.	DVĚ CESTY NALEZENÍ POKOJE	45
6.	VLASTNÍ ZÁŽITEK Z TICHA	46
6.1.	TICHÁ KAVÁRNA	46
6.2.	TRAPISTICKÝ KLÁŠTER	47
6.2.1.	NEZVYKLÉ TICHO	48
6.2.2.	NASLOUCHÁNÍ V TICHU	49
6.2.3.	MOC TICHA	49
6.2.4.	VLIV TICHA	50
6.2.5.	OBČASNÁ NESCHOPNOST VNITŘNÍHO USEBRÁNÍ	51
7.	VÝPOVĚDI LIDÍ O JEJICH VZTAHU K TICHU	52
7.1.	ROZHOVOR Č. 1	52
7.1.1.	KONTEXT	52
7.1.2.	STRACH Z TICHA ANEB NEPŘIJETÍ SÁM SEBE	52
7.2.	ROZHOVOR Č. 2	53
7.2.1.	KONTEXT	53
7.2.2.	TICHO JAKO NEDOSAŽITELNÝ LUXUS	53
7.3.	ROZHOVOR Č. 3	54
7.3.1.	KONTEXT	54
7.3.2.	TICHO JAKO LÉK, MOŽNÁ I OBAVA	54
7.4.	ROZHOVOR Č. 4	54
7.4.1.	KONTEXT	54
7.4.2.	TICHO JAKO BĚŽNÁ SOUČÁST ŽIVOTA	54
	ZÁVĚR.....	55
	SEZNAM INFORMAČNÍCH ZDROJŮ.....	56
	PŘÍLOHA 1 ROZHOVOR S DAVIDEM	59
	PŘÍLOHA 2 ROZHOVOR SE ŠIMONEM	61
	PŘÍLOHA 3 ROZHOVOR S MARKÉTOU	63
	PŘÍLOHA 4 ROZHOVOR S MARKEM	64

Úvod

Za téma své bakalářské práce jsem si zvolila přítomnost ticha v životě člověka a jeho vztazích. Myslím si, že je to v dnešní době zvláště aktuální téma. Svět naší kultury je plný hluku, rámusu nebo často bezvýznamných slov. I tehdy, když můžeme být v okolí, které nabízí tiché prostředí, sami si vytvoříme kulisu, která nějaký zvuk vytváří. Pustíme si hudbu, televizi, rádio nebo jiný přístroj, který ticho přehluší. Zdálo by se docela logické, že naše mysl a smysly by potřebovaly někdy odpočívat. Když dlouho chodíme nebo sedíme, také potřebujeme relaxovat, např. tak, že změním aktivitu. Proto bych předpokládala, že budeme své mysli a svým smyslům od hluku ulevovat a také, že nám to bude společnost umožňovat. Jako nám pomohla zavedením hromadné dopravy a postavením laviček od uchozených nohou a zřízením restaurací od konzumace studeného jídla. Místo toho se staví další a další nákupní a zábavní centra, kde rozhodně ticho nenajdeme. Můžete namítnout, že tichá místa v městech existují. Máte pravdu, ale jejich účel byl primárně jiný než být v tichu. Jedná se o kostely, které slouží k bohoslužbám, nebo o studovny, kde člověk získává informace z knih. Tato místa nejsou na každém kroku a často jsou přístupná jen v určitou dobu. Další místa, která bychom mohli navštívit za účelem setrvání v tichu, v městech asi nenajdeme.

Možná se vám může zdát, že ticho není zas tak důležité, a že jej k životu nepotřebujeme. Já si to ale nemyslím. Ticho podle mého názoru přináší mnoho pozitivního. Ovlivňuje celistvost člověka, jeho fyzický, psychický, sociální, mravní i duchovní růst. Tyto jednotlivé složky se navzájem prolínají. Jinak řečeno, pokud budu v psychické pohodě, odrazí se to na mém fyzickém zdraví apod. Jako všechno kolem nás, i ticho se člověk musí naučit užívat. Cílem mé práce je proto ukázat, že ticho má nenahraditelnou úlohu při formování lidského života. Má vliv i na lidské vztahy, některá povolání a na různé role ve společnosti. Chtěla bych potvrdit, že člověk ticho ke svému životu potřebuje stejně jako jídlo, spánek nebo lásku. Dále bych chtěla ukázat, že ticho je významné pro vnitřní klid a harmonii celé osobnosti, a především pro nalezení spirituality člověka. Ta potom ovlivňuje další psychické utváření člověka a jeho vztahy.

Nejprve bych se podívala na význam tohoto slova, na to, odkud pochází a kde se s ním můžeme setkat. Dále se budu zabývat vlivem ticha na všechny složky člověka. I když dnes ticho není zrovna v kurzu, jsou oblasti lidského života a profese, kde se ticho využívá. Zkusím je tedy více prozkoumat a podívat se na důvody, proč lidé v těchto profesích ticho ke svému životu využívají a potřebují. Následně bych se zaměřila na

současného člověka, na jeho schopnost ticho vyhledávat nebo naopak vytěsňovat. Budu zvažovat i to, zda by ticho mělo patřit do jeho potřeb v každodenním životě.¹

Ve své práci budu vycházet z monografických zdrojů, zahraniční literatury a internetových odkazů. Hlavním zdrojem bude Bible, protože tam se ticho objevuje velmi často.

V praktické části bych ráda své teoretické pojednání doplnila rozhovory s lidmi, které ticho ve svém životě využívají a používají, nebo ho naopak odmítají. Současně popíši zkušenosti z prostředí, kde o ticho není nouze. Mojí hypotézou je, že ticho má velký význam pro život člověka a jeho vztahy. Z tohoto důvodu člověk ticho vyhledává, současně ale platí, že má z něho strach. Často i vytížení lidé si chvíli času najdou, aby strávili chvíli v tichu, protože by jinak nezvládli fungovat, a zároveň jsou lidé, kteří ticho od sebe odhánějí.

¹ Velkým tématem také může být ticho v terapeutickém vztahu a ticho mezi sociálním pracovníkem a klientem. Důležité místo má nebo by mělo mít ticho i v životě a službě pastoračního pracovníka. To vše by ale vyžadovalo samostatnou studii, proto se těmto problematikám věnovat nebudu.

1. Význam a původ slova ticho

Nejprve je důležité podívat se na význam a původ slova ticho, abychom pak lépe porozuměli tomu, o čem bude vypovídat tato práce. Pojem ticho se pojí s nejrůznějšími idiomy, kterými se může pyšnit každý jazyk. Jedná se např. o slovní spojení: „ticho před bouří, hrobové ticho, ticho jako v kostele, ticho léčí, ticho, že by bylo slyšet spadnout špendlíkovou hlavičku apod.“ Každý určitě nějakou z těchto vět slyšel nebo ji dokonce používá. Když bychom se ale zamysleli nad významem těchto spojení, mohli bychom dojít k zajímavému zjištění. Buďto ticho vyjadřuje určité napětí, které se stupňuje, a není to nic příjemného, či se jeví jako zlověstné ticho, které má také negativní ráz. V dalších spojení můžeme ale vycítit určitý klid, mír, podporu či očekávání něčeho, co můžeme díky tichu uslyšet.

Když se zamyslíme nad významem slova, uvědomíme si, že je vlastně dnes už nemožné ticha dosáhnout. Protože vezmeme-li, že se jedná o jakoukoli absenci zvuku, tak nikde, ať už ve městě či v přírodě, venku či uvnitř, nenajdeme naprosté ticho. Můžeme se domýšlet, že naprosté ticho bylo pouze tehdy, než Bůh stvořil tento svět a s ním také zvuk. Absolutního ticha se nedočkáme, ale pokud se zvuk bude pohybovat do 30 dB, budeme se pohybovat v pásmu ticha.²

Ke slovu ticho, tichost, tichý se vážou nejrůznější synonyma. Např. mlčení, klid, pokoj, mírnost, jemný, nerušený apod.³ Bible pro slovo ticho, tichý používá hebrejského výrazu ánáv, ávi. Toto slovo ale označuje i další slova s podobným výrazem. Např. ponížený, pokorný, soužený, chudý či utišený. Ánáv, ávi označují člověka, který doufá v Boha a trpí bezpráví, protože ví, že je Bůh s ním. Proto je v tomto významu tichost spojena s vírou, protože lidé věří, že Bůh spravedlivě zasáhne. Tichost je také vlastnost Boží, Mesiášova, neboť Ježíš Kristus vše snášel s mírností, pokorou a ponížeností. Dále Bible používá řeckého výrazu prays. Označuje tím nejen tichého člověka, ale i toho, který dovede zachovat klidnou mysl, je laskavý a přátelský za všech životních okolností. V Novém zákoně jsou oba výrazy (z hebrejštiny a řečtiny) propojeny. U Matouše v 5. kapitole se píše: „Blaze chudým v duchu, neboť jejich je království nebeské“ (Mt 5, 3). „Blaze tichým, neboť oni dostanou zemi za dědictví“ (Mt 5, 5).⁴

² Viz Hluk: Úroveň hluku. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. 1. vyd. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-, 10. 3. 2013 [cit. 2012-11-11]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Hluk>

³ Viz R. KUČERA. *ABZ slovník českých synonym* [online]. 1994, 2008 [cit. 2012-11-17]. ISBN URI. Dostupné z: http://www.slovník-synonym.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=ticho

⁴ Srov. Lk 6, 20-23

Pokud se podíváme dále do Bible, můžeme najít mnoho citací, které se nějakým způsobem pojí k tichu a jeho dalším významům. Ještě než Bůh stvořil svět se všemi živými tvory, tak muselo být ticho. Poté, když tvořil poslední den, stvořil člověka. Protože je tvor společenský, stvořil mu také ženu: „I uvedl Hospodin Bůh na člověka mrákotu, až usnul. Vzal jedno z jeho žeber a uzavřel to místo masem. A Hospodin Bůh utvořil z žebra, které vzal z člověka, ženu a přivedl ji k němu“ (Ge 2, 21-22). K tomu, aby Bůh mohl z Adama stvořit ženu, potřeboval uvést Adama do spánku, uvolnit jeho mysl, aby mohl vykonat to, co vykonal. Potřeboval, aby se Adam ztišil, aby mohl dát vznik něčemu krásnému.

Proč jsem si ale vlastně vzala na pomoc Bibli? Je to jedna z nejstarších knih a v jejích textech můžeme najít mnoho moudrých slov, která jsou plodem spoluzití jednotlivého člověka, lidí jako společenství a živého účinně působícího Boha. Můžeme v ní nalézt mnoho příběhů, které se vážou na naši konkrétní situaci. Pokud se člověk snaží zkoumat ticho, tak ho napadne, že by k tomuto tématu mohla leccos nabídnout některá ze světových náboženství, která s tichem pracují. Bible je kniha, která je částečně spojena se židovstvím a je to posvátná kniha křesťanů. Hlavní postavu Nového zákona, byť jen jako proroka, uznávají i jiná náboženství.

2. Vliv ticha na utváření lidské spirituality

V první kapitole jsem se snažila pojednat o významu slova ticho a nalézt zdroje výskytu. Nyní bych ráda uvedla, do jaké oblasti můžeme ticho zařadit, aby bylo jasné, na jaké půdě se budeme pohybovat. Poté se zaměřím na konkrétní účinky ticha v životě člověka, protože si myslím, že ticho může velmi ovlivňovat vnitřní život lidí. Utváří jejich vývoj, směřování k určitému cíli a stává se zdrojem obohacení duše člověka.

Moje bakalářská práce bude vycházet z toho, že ticho se stává součástí odhalení spirituální potřeby člověka. Lépe řečeno, abychom objevili spirituální dimenzi, potřebujeme nalézt vnitřní ticho, ve kterém ji můžeme objevit. Těžko v hluku vnějšího i vnitřního světa dojdeme k tomu, že máme nějakou spiritualitu. Spiritualita je totiž neuchopitelná věc, na kterou si nemůžeme sáhnout, která se ale přesto někde v člověku nachází. Podstatné je ji objevit. K tomu nám ticho může velmi pomoci. Ticho lze tedy chápat jako prostředek k nalezení spirituality. Jedině tam, kde člověk dokáže ztišit sám sebe, pomocí vnějšího ticha, může nalézt sám sebe se svým duchovním rozměrem.

Když vyjdu z obecného chápání spirituality, dojdou k tomu, že spiritualita je něco, co můžeme nalézt u každého člověka. Podle holistického přístupu je člověk bio psycho sociálně spirituální bytost. Některé složky člověk objeví hned po narození, jiné až později. Někdy se bohužel stává, že spirituální oblast člověk odhalí velmi pozdě, někdy ji třeba neobjeví vůbec.

A co je spirituální složka člověka? Jak jsem zachytila v předchozích odstavcích, spiritualita je něco, co jen tak hmatem nepoznáme, ale přesto se s tím můžeme setkat. Je jako vítr, nevidíme ho, ale máme možnost ho cítit. Je to dimenze, která spojuje člověka s jeho nejvyšším principem. Je to něco, co překračuje hranice racionálního vnímání, co vybočuje z danosti a konkrétnosti. Je to touha po něčem krásném, dokonalém, co utváří podstatu lidskosti a důstojnosti. Každá spiritualita člověka je jiná, protože každý z nás je originál. Přesto zahrnuje něco společného. Obsahuje hloubku a vrchol poznání, složitost a zároveň prostotu a naprostou volnost a svobodu lidského ducha.

Nalezení nebo nenalezení naší spirituality pak ovlivňuje naše chování a jednání s druhými lidmi. Pokud nenajdu, kým jsem, co nebo kdo mě přesahuje, jaký je smysl mého bytí, tak to v první řadě ovlivní moji psychickou stránku, která se pak hlavně projevuje v mezilidských vztazích.

Přestože si myslím, že ticho je velmi důležité, abychom se mohli stát celým člověkem, nemá ticho v současném světě tolik prostoru, kolik by zasloužilo.

Kdybychom měli soudit ticho podle dnešní doby, nedopadlo by to pro ně vůbec dobře. Většinou ani doma se nám nedaří vytvořit si podmínky pro nastolení ticha. Pokud se o to snažíme, většinou se objeví hluk od sousedů, zvenčí či hluk z naší mysli. Dalo by se říct, že ticho je zkrátka přežitek, že už není „in“. Přesto se odvážím tvrdit, že ticho má svůj účel a význam, jak jsem se tu snažila vyjádřit. I Ladislav Borous na to má podobný názor: „Náš svět nikdy nepotřeboval víc než dnes lidi milující ticho, a snad nikdy jich nebylo tak málo, jako dnes“ (Mühs, 2007, str. 40). Navíc musíme vzít v potaz, že ticho tady bylo dřív než hluk nebo slova, proto už jen kvůli tomu musí mít nějaký význam.

Nyní bych uvedla, na co všechno má ticho dopad. Zmíním zejména jeho účinky, díky kterým se nám může podařit nalézt spirituální rozměr. Ticho nám může pomoci, abychom se uvolnili, zbavili se vnitřního napětí a objevili to, co v nás opravdu je.

2.1. Odpočinek a lék

Často přijde člověk z práce unavený věčným mluvením s kolegy, posloucháním zvuků přístrojů, hluku davů na ulici. Těší se, až si sedne, dá si nohy na stůl a chvíli nebude dělat nic. Nebude stát či chodit, nebude přemýšlet, mluvit, poslouchat či naslouchat. Jediná podmínka, která musí být splněna, aby si odpočinul, je, že bude v prostředí ticha. Jinak se mu to nepovede. Je to naprosto prosté. Člověk si potřebuje ode všeho odpočinout. Často je právě nejvíce zatížena naše mysl a naše smysly.

Dalším atributem ticha je jeho léčivá síla. Často slyším v mém okolí věty typu: „Nekřič, buď tišší.“ „Ztlum to, bolí mě hlava.“ Lidé vyhledávají ticho kvůli svým fyzickým neduhům. Ne nadarmo se říká, že ticho léčí. A to platí nejen pro fyzické tělo. I naše mysl je často rozbouřená a potřebuje zklidnit. Jean De Saint-Samson řekl: „Život v tichu je jedním ze základních léků pro všechny naše nemoci ducha“ (tamtéž, str. 15). V hluku se ještě nikdo nikdy neuzdravil. I v nemocnicích je psáno, že se zde má dodržovat ticho. Sama ze zkušenosti vím, že když je moje mysl klidná, získám více rozvahy a pohody, kterou potřebuji v mojí práci a při zkouškách ve škole.

Každý z nás potřebuje z něčeho žít. Potřebuje potravu, aby nezemřel hlady, potřebuje oblečení, aby nezmrznul, potřebuje kyslík, aby se neudusil. Když je člověk na cestě, je znaven, potřebuje se někde zastavit a občerstvit svoje síly. Díky tomu pak ujde více, než kdyby si neodpočinul. A tak je to se vším. Člověk potřebuje občerstvení, aby mohl pokračovat v životě. Absence slov a chvilka ticha nám pomůže k získání síly k další činnosti, kterou můžeme vykonat pro druhé. Ernest Hellok k tomu podotýká toto: „Čím více si vzal duch z mlčení, tím více daruje v činu“ (tamtéž, str. 32).

2.2. Základ koncentrace a slova

Další vliv ticha na člověka je v tom, že pomáhá urovnávat myšlenky. „V tichosti je obsažena nádherná síla vyjasnění, vyčištění, koncentrace na podstatné věci“ (Dietrich Bonhoeffer in Mühs, str. 47). Ticho nám dává možnost srovnat si, co je pro nás v životě důležité. Poskytuje nám příležitost zjistit, co je naším cílem, a také zjednat si pořádek ve svých vztazích či citech k druhým. Pomáhá nám udělat si jasno v prožitých situacích, vyznat se v nich a dojít k určitému závěru, který je důležitý pro další utváření našeho života.

Nesčíslněkrát slýchávám prosby lidí: „Prosím buď potichu, potřebuju přemýšlet.“ Nebo otázky typu: „Proč mlčíš?“ A následná odpověď: „Přemýšlím.“ Člověk má nejprve přemýšlet, aby řekl něco plodného. Ticho dává inspiraci, jen v tichu přichází nové myšlenky. „Jako každá malba potřebuje plátno, tak každé slovo potřebuje jako svůj základ ticho“ (Chiara Lubich in Mühs, 2007, str. 11).

Pokud chci něco pochopit či rozluštit, potřebuji se na to koncentrovat. Často jsme nepozorní a roztěkaní právě proto, že se nedokážeme soustředit. Ve chvílích, kdy je okolo nás mnoho hluku, smějící a bavící se lidé, nemáme k soustředění ty správné podmínky. Proto je někdy potřeba odejít do vedlejší místnosti, kde je relativní ticho. „Ticho je síla, jež přivodí onu koncentraci mysli, srdce a snad i těla, která mě spojuje v jednotu a umožňuje mi být v pravdě před druhými a před tajemstvím“ (Carlo Maria Martiny in Mühs, 2007, str. 9).

V tichu se člověk zamýšlí nad věcmi, o kterých by za normálních okolností nepřemýšlel. Je mu dáno, aby prozkoumal hlubiny svého vnitřního světa. Často pak slyší to, co by nikdy neslyšel. „V tichu člověk odhaluje nebo si více uvědomuje nesmírné hodnoty a tajemství, která jsou v hloubce jeho bytí“ (Carlo Maria Martiny in Mühs, 2007, str. 38). Jen tak také může nahlédnout v pravdivé významy věcí, podstatu a pravé poznání života. Pokud si chceme lépe všimnout detailů, je dobré, staneme – li se pouhým pozorovatelem. Ve chvíli, kdy se aktivně neúčastníme dění kolem nás, vidíme věci, které nám ve víru událostí unikají.

Na schopnost ticha nutit člověka k sebereflexi lze ale koukat i z opačného úhlu pohledu. Cožpak ticho nedává prostor těm tíživým a nepříjemným myšlenkám, které by člověk raději (za)vypudil? Nepomáhá hlasu svědomí, které rýpá do naší duše v tu nejméně vhodnou dobu? Jistě, ale není to naopak dobře? Svému svědomí neunikne, i

kdyby se obklopoval tím největším hlukem. V tichu může člověk v klidu přemýšlet a rozhodnout se, co dál.

2.3. Tvořivost, inspirace

„Jen v tichosti se stávají velké věci; ne v hluku a v hýření vnějších událostí, ale v jasnosti vnitřních vizí, v tichých pohybech rozhodnutí, ve zrozené oběti v překonání potíží. Právě tiché síly ovládají život“ (Romano Guardiny in Mühs, 2007, str. 50). Ticho nám dává prostor, který nám hluk bere. Velké věci vždy vznikají v tichých chvílích, za ticha nočního klidu. Člověka v tu chvíli napadají správné věci, získává tzv. inspiraci. Velcí básníci, spisovatelé, skladatelé při své práci vyžadují klid, aby mohli tvořit. A i my „obyčejní lidé“ potřebujeme klid, pokud máme něco „zplodit“.

V tichu nevznikají jen krásná díla: celá příroda roste a rozvíjí se v tichosti. Když se postupem času z dítěte stává muž či žena, děje se to opět v tichu. Všechny ctnosti jdou ruku v ruce s tichem, nikdy se neprojeví za řinčení brnění nebo jásavého zvuku. Přesně jak říká Wilhelm Raabe: „Květ, který se rozvíje, nedělá žádný hluk; krása, právě štěstí a ryzí hrdinství kráčejí zcela tiše“ (Mühs, 2007, str. 10).

Člověk v tichu získává inspiraci, i když to nečeká. Ticho nám dává možnost něco změnit. Někteří lidé si doma pouštějí televizi, rádio. Není to proto, že by bylo něco zajímavého či hezkého. Má to zcela jiný důvod. V tichu může vyplout samota. Člověk zjistí, že neslyší okolo sebe hlasy dětí, přátel. Může se také sám doma bát. Člověk by měl ale vždy řešit příčinu, nikoli důsledek. Ticho nabízí možnost uvědomit si naši osamělost či strach, a my s tím můžeme něco udělat. Třeba se pokusit s někým novým seznámit nebo se pokusit náš strach ze samoty překonat.

2.4. Sociální dopad

Ve známém filmu Vinnitou o přátelství indiána a bělocha je mnoho obrazů, které nám pomůžou význam ticha lépe pochopit. Můžeme vidět, že mezi nimi dochází k výměně myšlenek, názorů, pocitů, emocí. Oni si rozumí i beze slov. Stačí se na sebe podívat a dokážou si navzájem přečíst myšlenky toho druhého. To ale vyžaduje opravdové a hluboké přátelství, které mezi nimi bylo. To podtrhuje i citát od Isoldeho Kurze: „Umění mlčet spolu – je nejkrásnější květ společenství lidí“ (Mühs, 2007, str. 7). Mnohdy není ani tak důležité to, o čem lidé spolu hovoří, to stejně většinou zapomenou. Podstatné je často to, co mezi nimi vzniká během chvílí ticha. „Ticho vytváří pravý rozhovor mezi lidmi, kteří se mají rádi. Důležité není to, co se říká, ale to, co není třeba říci“ (Albert Camus in Mühs, 2007, str. 40).

Pro některé z nás je důležitý nejen rozhovor mezi lidmi, ale i mezi námi a Bohem. Často Boha zahrnujeme množstvím slov, ale už neslyšíme odpovědi. Neuvědomujeme si, že si tím vytváříme pomyslnou bariéru, která staví zeď k Bohu, místo abychom stavěli bránu obsypanou květy, kterou vejdemo do Božího království. Což potvrzuje i René Vouillaume: „Bez ticha je těžké setkat se s Bohem“ (Mühs, 2007, str. 78).

Pro nás jako sociální pracovníky je velmi důležité naslouchání tomu druhému. Neznamená to pouze poslouchání ušima, ale jde o celkové naladění se na toho člověka. To je velmi těžké, protože to předpokládá naše ztišení uvnitř nás samých. Navíc musíme vydržet i chvíli mlčet, protože pro klienta je důležité vypovědět nám, co ho trápí. Kdybychom ho pořád přerušovali nějakými dotazy či našimi poznámkami, ztěžovali bychom mu již tak složitou situaci.

Umění mlčet je nesmírně těžké, zvláště ve chvílích, kdy v nás všechno křičí. Mlčení je správně nazváno uměním, protože vyžaduje sebeovládání, trpělivost a někdy i odvahu. „Velmi silný je ten, kdo dovede být zticha, i když je v právu“ (Cato in Mühs, 2007, str. 99).

Pro mnohé lidi mlčení znamená zbabělost. Myslí si, že nejlepší obrana proti zlu je říci tomu druhému do očí, co si o něm myslíme. Bohužel to pak může akorát vyvolat ještě větší konflikt. Možná si myslíte, že údělem křesťanů je tiše trpět a nic neříkat. Někdy je opravdu lepší mlčet, protože tím dokážeme mnohé odzbrojit. Ale zároveň nesmíme zapomenout na to, že i Ježíš, který je největší zjevený příklad pro lidi, vždycky nemlčel. Kde bylo třeba, dokázal použít sílu svého hlasu: „Když vešel do chrámu, začal vyhánět ty, kdo tam prodávali, a řekl jim: „Je psáno: Můj dům bude domem modlitby, ale vy jste z něho udělali doupě lupičů“ (Lk 19, 45-46). Po jeho vzoru máme i my nemlčet ve chvílích, kdy je to třeba: máme se zastat slabých a týraných, zajistit právo tam, kde se mu nedostává apod. Na druhou stranu se musíme naučit, že jsou i chvíle, kdy se vyplatí mlčet. I Ježíš ve chvíli obviňování před Pilátem či Herodem mlčel, slova by zkrátka neměla význam.

Moc se mi líbí slova ruského spisovatele Lva Nikolajeviče Tolstého: „Jednou tě zamrzí, že jsi nepromluvil, stokrát, že jsi nemlčel“ (Mühs, 2007, str. 92). Je to opravdu tak. Jak se říká: „Spíš šíp se za tětivu vrátí, než vyřčené slovo.“ Není možnost svá slova vzít zpět. Jednou padla, mnohdy ranila a dopady našich slov je někdy nesmírně těžké odstranit. I svatý Pavel v listu Galatánům se k tomu vyjadřuje slovy: „Tichost a sebeovládání. Proti tomu se zákon neobrací (Ga 5, 23).“

2.5. Tam, kde slova nestačí

Jsou chvíle, kdy jsme plni dojmů, emocí, a nedaří se nám slovy vyjádřit, co cítíme. Stává se to tehdy, kdy je člověk něčím fascinován – např. přírodou, západem slunce, zurčícím potokem, výhledem na zasněžené kopce. Obdobně se to může stávat ve chvíli, kdy s druhým prožíváme chvíle naprosté oddanosti. Slova jsou v tu chvíli naprosto nevhodná nebo nedokážou vyjádřit podstatu. „Ticho je jedinou mluvou člověka, když jeho zážitky překračují obvyklou míru jeho dojmů“ (Alphonse Lamartine in Mühs, 2007, str. 39).

Často panuje u lidí názor, že ten kdo mlčí, nic neříká. Ve chvílích, které jsme si popsali v předchozím odstavci, toho tichem vyjádříme více než slovy. Mnohdy člověk, který mnoho mluví, zakrývá svoji osobnost do slov, protože se bojí vyjavit svoji duši.

3. Ticho v zasvěceném životě

Pokud chceme přemýšlet o úloze ticha v lidském životě, nesmíme zapomenout na roli klášterů. Celá století různí lidé opouštěli běžný život a uchýlovali se do tichých stěn klášterů. Přestože motiv pro vstup do kláštera mohl být v minulosti různý, pro řadu lidí to bylo hledání tichého místa, kde se mohou setkávat s Bohem.⁵

V této kapitole své bakalářské práce se budu věnovat klášternímu životu právě v souvislosti s tichem. Jak jsem psala v úvodu, ráda bych pojednala o skupině lidí, kteří ve své profesní roli ticho vyhledávají. Jsou to lidé žijící v kláštorech. Může to být další doklad toho, že ticho má významnou roli v životě člověka.

Pro přehlednost budu o úloze ticha v jednotlivých řádech a řeholích pojednávat v tom pořadí v jakém v minulosti tyto řády vznikaly.⁶⁷ Nejprve ale stručně uvedu určité členění řeholních institucí, protože z konkrétních zaměření jednotlivých řeholních institucí částečně vyplývá i jejich důraz na ticho.

3.1. Členění řeholí a řádů v římskokatolické církvi

Veškeré řeholní instituce kanonické právo dělí na instituty zasvěceného života a společnosti apoštolského života. Oboje se pak dělí na mužské a ženské a také na společenství papežského práva a diecézního práva. Instituty zasvěceného života se dále dělí na řeholní a sekulární (Římskokatolická církev, 1994, str. 68 – 71).

3.1.1. Instituty zasvěceného života

3.1.1.1. Řeholní instituty zasvěceného života

Řeholní instituce zasvěceného života jsou společenství, jejichž členové se sliby zavazují k zachování evangelijních rad čistoty, chudoby a poslušnosti.⁸ Rozlišují se podle způsobu života a dané řehole. Hlavních řeholí je v římskokatolické církvi pět: sv. Basila, sv. Benedikta, sv. Augustina, sv. Františka z Assisi a sv. Ignáce z Loyoly (viz Jirásko, 1999, str. 16). Platí, že jedna řehole může být společná více institutům. CIC již nepřihlíží k tradičnímu rozdělení institutů na řeholní řády a řeholní kongregace, kdy za řády byly považovány instituty vzniklé do 16. století (viz Hrudníková, 1997, str. 311).

⁵ Důvodem pro vstup do kláštera mohla být například materiální či rodinná situace daného člověka.

⁶ Nejedná se ale o úplný přehled dějin řeholního života. Úplný přehled dějin řeholního života by přesahoval kapacity této práce. Zájemce o toto téma proto odkazují na další literaturu.

⁷ Až na výjimky se budu zabývat jen mužskými řády, protože vznikaly nejdříve. Ženské řády pak často vznikaly po jejich vzoru. Jednotlivé mužské řády tak měly své ženské kláštery. Teprve od 11. století sílila nutnost, aby měly ženy vlastní řeholi (viz Lawrence, 2001, str. 220).

⁸ U některých společenství najdeme ještě čtvrtý slib související s jeho posláním.

V rámci tohoto tradičního rozdělení lze (u mužských řádů) mluvit o těchto řádech (viz tamtéž):⁹

- **Mnišské řády** – jedná se o nejstarší společenství, které vzniklo z poustevnické tradice. Tyto řády kladou důraz na život v ústraní, kde pracují a kontemplují. Důraz na ticho je u těchto řádů velký. Příkladem jsou benediktini či cisterciáci.
- **Řeholní kanovníci** – společně žijící kněží (např. premonstráti)
- **Žebravé (mendikantské) řády** – lze považovat za kontemplativně činné řády. Mají své pastýřské poslání, ale důraz kladou i na osobní rozjímavou modlitbu v tichu (příkladem jsou františkáni či dominikáni).
- **Rytířské řády** – vznikaly v souvislosti s křížovými výpravami. Jejich členové ochraňovali poutníky ve svaté zemi. Jako rytíři používali zbraně a pro svou činnost měli ve srovnání s mnišskými řády méně prostoru na život v tichu (jedná se např. o templáře či johanity).
- **Řády řeholních kleriků** – vznikaly na začátku novověku. Tvoří kněžské řády zasvěcené konkrétní aktivitě (např. piaristé). Navazují na ně jednotlivé kongregace (např. školní bratři). Podobně jako u rytířských řádů je zde důraz na danou misijní činnost, a tak netráví tolik času v tichu.

3.1.1.2. Sekulární instituty zasvěceného života

Sekulární instituty zasvěceného života jsou společenství, jejichž členové vážou jiné závazky než sliby (např. přísaha). Žijí běžným životem a snaží se o svědectví o Kristu uprostřed rušného světa (viz Hrudníková, 1997, str. 312).

3.1.2. Společnosti apoštolského života

Společnosti apoštolského života jsou společenství kněží či laiků, kteří žijí podle evangelijních rad, ale nevážou je žádné sliby (viz tamtéž).

Důležitost ticha v životě členů obou výše uvedených typů společenství záleží spíše na konkrétním jednotlivci, než aby bylo určováno vnějšími regulemi.

3.2. Život v tichu ve starověku a počátky klášterního života

Touhu člověka odejít z aktivního života do ústraní a žít v odříkání a tichu nenalzáme jenom v křesťanství. Jako příklad můžeme uvést buddhismus, kde je askeze chápána jako cesta k nalezení pravdy. „Posty, klidné soustředění, mlčení, nejpřísnější usebrání a sebekázeň, naprosté odpoutání pozornosti a vůle od zevního světa – to jsou

⁹ Důvodem proč uvádím i toto tradiční rozdělení je to, že na něm lze vystopovat důraz na ticho.

podmínky, na nichž je duch s to proniknout za závoj mája, k jádru vlastního já, k átmanu“ (Störig, 2000, str. 34). Překonávání pudů a žádostí je vlastní i antické filosofii – např. stoikové učí, že člověk je moudrý tehdy, pokud duši zcela osvobodí od vášní (viz tamtéž, str. 149). Na rozdíl od buddhismu a stoicismu odcházeli prvotní křesťané do ústraní, aby napodobili Ježíše Krista. Cílem života v tichu a pustině bylo pak skrze modlitbu nalézt plné spojení s Bohem a dosáhnout spásy (viz Lawrence, 2001, str. 8).

Výše uvedený důvod stál na počátku řeholního života, který datujeme zhruba do 4. století. Kolébkou řeholního života se pak stala egyptská poušť, kde se v daném období objevily dva modely asketického života.

Prvním byl poustevnický život izolovaných jednotlivců v poušti, pro který se používá označení eremitský podle řeckého slova eremos, což znamená pustý (viz tamtéž, str. 10). Nejznámějším poustevníkem z té doby je pravděpodobně svatý Antonín, který kolem sebe shromáždil skupinu podobně žijících lidí (viz Kvasničková, 1995, str. 7). Společně žijící poustevníci neměli žádnou jednotnou řeholi, většinou se společně shromažďovali jen jedenkrát týdně ke společné modlitbě. Náplní jejich života pak bylo umrtvování těla, život v samotě a tichu, pústy a nedostatek spánku (viz Lawrence, 2001, str. 10). To vše jim pomáhalo v boji se zlem, v poznávání sebe sama a v přiblížení se k Bohu.

Druhým modelem byl tzv. cenobitský způsob života, který je odvozený od slova koinos znamenající společný (viz tamtéž, str. 8). Otcem tohoto způsobu života je podle tradice svatý Pachomius, který založil v údolí první mnišskou komunitu a sepsal první „klášterní řeholi“ (viz Kvasničková, 1995, str. 7). Mniši se věnovali ruční práci, zachovávali přísné mlčení, učili se poslušnosti a pokoře.

Mnišský život se z Egypta nejprve rozšířil do Palestiny a na východ, kde ve čtvrtém století sestavil řeholní pravidla svatý Basil (viz Kvasničková, 1995, str. 8).¹⁰ Díky duchovní literatuře jako byla např. díla biskupa Atanáše a Jana Cassiana se povědomí o klášterní tradici šířila do tehdejší západní Evropy. Chvilí trvalo, než byl monasticismus (mnišský život) uznán jako jedna z možných životních cest a nalezl oficiálně místo v církvi (viz Lawrence, 2001, str. 21).

¹⁰ Vzhledem k omezenému rozsahu mé práce ponechávám stranou východní tradici a nadále se budu zabývat jen vývojem řeholního života v západní církvi.

3.3. Ticho ve vybraných (zejména kontemplativních) řeholních institutech

Po určité době se ale klášterní život v západní Evropě odchýlil od původních idejí. Jednotlivým klášterům chyběla pravidla, podle kterých by se mohly řídit. Reakcí na tento stav bylo sepsání několika pojednání, která upravovala mnišský život.¹¹ Definitivní podobu dal ale západnímu mnišství až sv. Benedikt z Nursie (viz Kvasničková, 1995, str. 12).

3.3.1. Řád a řehole sv. Benedikta

Svatý Benedikt žil asi v letech 480-550. Pocházel ze střední Itálie. Nejprve začal studovat, poté se uchýlil do samoty, kde žil poustevnickým životem. Postupně se kolem něho začala shromažďovat skupina žáků, a tak se společně přesunuli na vrcholek Monte Cassina. Zde sv. Benedikt založil klášter a do konce svého života stál v jeho čele. Pro svůj klášter sepsal pravidla, která postupně převzala i další opatství (viz Lawrence, 2001, str. 25).

Hlavním heslem Benediktinů je známé Ora et labora (modli se a pracuj), a tak kontemplativní i chórová modlitba a manuální práce jsou hlavní náplní benediktinských mnichů (viz Hrudníková, 1997, str. 37). Během určených časů a také na určených místech, museli mnichové dodržovat přísné silentium.

V samotné řeholi sv. Benedikta najdeme zmínku o tichu dvakrát. Poprvé v samostatné šesté kapitole své řehole, kde píše, že se řeči má mnich zdržet nejenom ve chvíli, kdy chce říct něco špatného, ale pro lásku k mlčení se má zřít i slov dobrých. Důvodem k tomu je skutečnost, že při mluvení dochází často k hříchu.¹² Za druhé sv. Benedikt považuje mlčení za cestu k pokoře¹³: „Devátý stupeň pokory spočívá v tom, že mnich brání svému jazyku v řečnění, zachovává mlčenlivost a nemluví, pokud není tázán.“¹⁴

¹¹ Jedná se např. o knihy o rozjímání Jana Cassiana či o řeholi sv. Augustýna, o které blíže pojednám v souvislosti s Dominikány (viz Kvasničková, 1995, str. 12).

¹²Viz Řehole Benediktova. *Cisterciácký klášter Vyšší Brod* [online]. 2009 [cit. 2013-02-10]. Dostupné z: <http://www.klastervyssibrod.cz/d/Rehole-Benediktova.pdf>

¹³ Podle sv. Benedikta je pokora jednou ze základních ctností každého mnicha. K dosažení pokory existuje podle řehole deset stupňů, po kterých lze stoupat jako po Jákobově žebříku (viz Řehole Benediktova. *Cisterciácký klášter Vyšší Brod* [online]. 2009 [cit. 2013-02-10]. Dostupné z: <http://www.klastervyssibrod.cz/d/Rehole-Benediktova.pdf>.

¹⁴ Řehole Benediktova. *Cisterciácký klášter Vyšší Brod* [online]. 2009 [cit. 2013-02-10]. Dostupné z: <http://www.klastervyssibrod.cz/d/Rehole-Benediktova.pdf>

Za vlády Karla Velikého začala klíčit myšlenka o sjednocení všech klášterů pod benediktinskou řeholi. Toto se povedlo za vlády jeho syna Ludvíka Pobožného (814-840). Díky němu a svatému Benediktovi z Aniane byla řehole sv. Benedikta vnucena všem klášterům v karlovských državách severně od Alp (viz Lawrence, 2001, str. 77). Tato standardizace přinesla změny ve vnitřních pravidlech. Mniši mnohem více času věnovali liturgii a společné modlitbě (viz tamtéž, str. 80). To mělo za následek, že jednotliví řeholníci měli méně času na práci a na soukromou kontemplativní modlitbu v tichu. Po smrti Ludvíka pobožného došlo k rozdělení francké říše a řadě občanských válek, a tak tato jednota a reforma klášterů neměla dlouhého trvání (viz tamtéž, str. 82).

V 10. století ale opět začaly sílit touhy po obnovení benediktinské řehole. Symbolem této obnovy se stal klášter v Cluny, který v roce 910 založil kníže Vilém III. spolu s opatem Bernem (viz Lawrence, 2001, str. 87). Jednotliví opati z tohoto kláštera byli během následujících dvou století povoláváni do jiných klášterů¹⁵, aby také v nich obnovili původní myšlenku Řehole. Do každodenního života klášterů se opět dostal požadavek na přísné silentium. V clunyském klášteře se dokonce původně mniši dorozumívali pouze posunky. Tento přísný požadavek byl ale na druhé straně vyvažován nedostatkem soukromí a také častou hlasitou společnou modlitbou a zpěvem (viz Lawrence, 2001, str. 146). Jednotliví mniši tedy měli poměrně málo prostoru k uchýlení se do tiché samoty.

V polovině 12. století začala však clunyská kongregace upadat a odchylovat se od původní benediktinské řehole. Reakcí na tento stav bylo založení nových řádů, které opět chtěli plně a čistě zachovávat původní řeholi. Jednalo se zejména o kartuziány, řeholní kanovníky a cisterciáky (viz Kvasničková, 1995, str. 18).

3.3.2. Kartuziáni

Kartuziánští mniši se pokusili přiblížit řeholní život životu starověkých poustevníků. V jejich klášterech měl každý mnich svou vlastní celu. Zde žil každý mnich o samotě – sám se modlil, připravoval si jídlo, jedl atd. S ostatními mnichy se setkával pouze večer při modlení nešpor a v neděli při mši svaté. Fyzická práce byla mnichům sice doporučena, ale protože se musela odehrávat v prostorách cely a přilehlé zahrádce, fakticky jí moc nebylo. Kartuziánští mniši tedy většinu času trávili v naprostém tichu a samotě, při které se věnovali meditaci, kontemplaci a opisování knih (viz Lawrence, 2001, str. 156-160). Dodnes je v kartuziánské spiritualitě velký důraz na

¹⁵ Ke clunyskému klášteru se tak připojovaly další kláštery, a tak v 11. století ke clunyské kongregaci patřilo přes 2000 klášterů (viz Kvasničková, 1995, str. 16).

„život v samotě a mlčení v nás samých“, protože „určitá samota je pro ty, co hledají Boha, nepostradatelná“ (Lockhart, 1996, str. 126).

3.3.3. Řeholní kanovníci

Řeholní kanovníci byly kongregace duchovních¹⁶, kteří chtěli žít po vzoru apoštolů, a tak také zachovávali řeholi sv. Augustina¹⁷. Tato řehole byla sepsána již ve 4. století, ale znovu objevena byla až ve století 12. Řeholní kanovníci ctili požadavek chudoby, své místo mělo v jejich denním životě i mlčení. Část se věnovala pastýřské činnosti, část ale dala přednost životu v tichu a izolaci (viz Lawrence, 2001, str. 164). Nejvýznamnějším řádem, který tvoří svébytnou větev řeholních kanovníků, jsou premonstráti.

3.3.4. Premonstráti

Premonstráty založil sv. Norbert, který se se svými žáky uchýlil do pustiny v Prémontré. Hlavním úkolem tohoto řádu je žít s Bohem a druhé k Bohu přivádět (viz Hrudníková, 1997, str. 32). Jedná se o kontemplativně činný řád. Jeho členové se jednak věnují apoštolské práci, jednak osobní i společné modlitbě a tiché kontemplaci (viz tamtéž, str. 32).

3.3.5. Cisterciáci

Cisterciácký řád založil sv. Robert¹⁸, opat benediktinského kláštera v Molesme, když se skupinou mnichů odešel do pustiny Cîteaux. V této pustině založil klášter, ve kterém obnovil původní řeholi sv. Benedikta (viz Hrudníková, 1997, str. 40). Další kláštery cisterciáků se podle tohoto vzoru stavěly také v pustině, aby se mniši zřekli všeho, čím láká vnější svět (viz Lawrence, 2001, str. 174). Jedná se o kontemplativní řád, kde na prvním místě stojí chórová modlitba, duchovní četba a osobní kontemplativní modlitba v tichu (viz Hrudníková, 1997, str. 42).

Postupem ale i tento řád bohatl a získával větší politický vliv, a tak se odchyloval od původní řehole. Reakcí na tento stav pak bylo zakládání nových forem duchovního života. Jednalo se zejména o žebravé a rytířské řády.

Jak uvádí Lawrence (2001, str. 235): „řády žebravých řeholníků, které se objevily v prvních letech 13. století, představovaly nový směr vývoje a zároveň

¹⁶ V minulosti nebylo zvykem, že by členové řádu přijímali kněžské svěcení.

¹⁷ Podle této řehole se opět řídí více řádů, vedle řeholních kanovníků se jedná o Dominikány a Premonstráty.

¹⁸ Vedle zakladatele sv. Roberta je řád spojen zejména se svatým Bernardem, který tomuto řádu vtiskl jeho podobu.

radikální odklon od klášterní minulosti“. Ukazovaly, že kontemplativní život lze žít i uprostřed světa, nejen za zdmi klášterů. Chtěly mnišský život žít podle příkladu apoštolů, kladly proto důraz na chudobu a kazatelskou činnost. Mezi nejznámější žebravé (mendikantské) řády patří františkáni a dominikáni.

3.3.6. Františkáni (Řád menších bratří)

Řád menších bratří založil svatý František (1181-1226) jako reakci na sílící rozmařilost církve kléru. Františkáni mají vlastní řeholi (řeholi sv. Františka), která byla potvrzena roku 1223. Jedná se o kontemplativně-činný řád. Ve světě nemá jasně dané poslání, ale činnost jeho bratrů vychází z potřeb v místě, kde působí (viz Hrudníková, 1997, str. 63-66). Původně kladl sv. František na své bratry požadavek, aby aktivně zvěstovali evangelium. V jeho řádu ale bylo místo i pro ty, kteří se chtěli věnovat „pouze“ kontemplaci. Sám svatý František kladl (zejména v pozdějším věku) velký důraz na kontemplaci. Často odcházel do poustevní jeskyně, kde se v tichu oddával modlitbě (viz Lawrence, 2001, str. 244).

3.3.7. Dominikáni (Řád bratří kazatelů)

Řád Dominikánů byl založen sv. Dominikem roku 1215 v Toulouse. Podle IV. Lateránského koncilu ale nebylo možné zakládat další řády, a tak tehdejší papež Inocenc III. doporučil, aby si sv. Dominik vybral již existující řeholi. Dominikáni se proto řídí řeholí sv. Augustina. Jako kontemplativně-činný řád kladou důraz na kazatelskou činnost, ale také na hlubokou osobní modlitbu a studium (viz Hrudníková, 1997, str. 59-63). V jejich klášteře proto byly všeobecně dodržovány posty a silentium (viz Lawrence, 2001, str. 252).

Nová podoba řeholního života tak, jak ji ukazovali dominikáni a františkáni, byla ve 13. století velmi inspirativní. A tak v tuto dobu vznikala celá řada žebravých řádů, např. servité, trinitáři, augustiniáni a karmelitáni.

Z dalšího vývoje řeholního života zmíním dvě základní charakteristiky. Za první to je postupná snaha vymanit se z tradičního způsobu života v klášteře, který kladl velký důraz na společenství a nedával tak prostor pro rozvoj individuality jedince (viz Lawrence, 2001, str. 284). Postupně se tedy rozvíjí myšlenka samostatných cel a setrvávání mnichů v samotě a tichu. Druhou charakteristikou je ale také porušování základních principů klášterního života, zejména slibu chudoby. Klášterní morálka začala v pozdním středověku velmi upadat, nikdo se nestaral o výchovu noviců. Z klášterů se postupně stávaly ústavy pro zaopatřování dětí ze šlechtických rodin (viz

Kvasničková, 1995, str. 24). Tento úpadek klášterního života se dále prohluboval i v novověku, postupně se ale opět objevovala snaha uvnitř některých klášterů o reformu, která by zaručila návrat k původním idejím jednotlivých řeholí.¹⁹

V 16. a 17. století pak vznikaly další instituty zasvěceného života. Na rozdíl od těch středověkých, které kladly důraz na přísnou klauzuru a kontemplaci, se zaměřovaly na prospěšné činnosti ve světě. Členové těchto řádů kázali, evangelizovali, jezdili na misie, starali se o nemocné, sirotky, vyučovali, věnovali se mládeži (viz tamtéž, str. 25). Během 18. až 20. století postihl kláštery opět úpadek (v souvislosti zejména s osvícenstvím v Evropě) a následná renesance klášterního hnutí. Tradiční středověké řády obnovily svoji kontemplativní činnost, nově vzniknuvší kongregace se pak zaměřily na aktivní pomoc potřebným (viz Kvasničková, str. 27).

3.4. Úloha ticha v činných řádech

Přestože by se na první pohled mohlo zdát, že na ticho kladou důraz jen kontemplativní řády, ticho má místo i u řádů činných. Ticho zde dává člověku prostor na spojení s Bohem, ze kterého pak může čerpat síly do svého denního poslání. Jako příklad činného řádu, který je všeobecně známý právě pro svoji aktivní činnost, uvedu Misionářky lásky – sestry Matky Terezy.

Kongregaci Misionářek lásky založila Matka Tereza v roce 1950 v Kalkatě a jejich hlavním posláním je sloužit nejchudším z chudých.²⁰ Většina z nás má Matku Terezu spjatou spíše s ruchem indických chudinských čtvrtí než s tichem kostela. Přesto Matka Tereza kladla velký důraz na modlitbu a ticho. „Abychom mohli vést takovýto život, klademe velký důraz na modlitbu a eucharistii. Každý den začínáme mší, svatým přijímáním a kontemplací“ (Balado, 1991, str. 34).²¹

Základem spirituality sester Matky Terezy je adorace Nejsvětější svátosti, které každý den věnují hodinu. „V duchovní formaci sester Matky Terezy je tou nejdůležitější věcí, aby v sobě každá ustavičně probouzela hlubokou lásku k eucharistickému Kristu, protože jedině tak je možné, aby pod rouškou trpícího chudého člověka dokázaly očima víry vidět přítomnost živého Krista“ (Lorenzo, 2005, str. 82). Navíc je jeden den v

¹⁹ Z této doby je také dílo *Následování Krista* od Tomáše Kempenského (1380-1471), které se stalo klasikou křesťanské literatury. Na několika místech se zde dočteme o zdrženlivosti v mluvení a nutnosti ticha (viz Kempenský, 2001, např. str. 24 a 42).

²⁰ Viz *The Family She Founded - Active Sisters. Mother Teresa of Calcutta Center* [online]. [cit. 2013-02-24]. Dostupné z: <http://www.mogetherteresa.org/layout.html>

²¹ Vlastním překladem: To be able to give life like that, our lives are centred on the Eucharist and prayer. We begin our day with Mass, Holy Communion, and meditation.

týdnu pravidelně věnován duchovní obnově. Sestry zůstávají v domě, modlí se, přistupují ke svátosti smíření, adorují (viz Lorenzo, 2005, str. 84). To vše jim dává vnitřní sílu k intenzivní službě chudým.

Jedna z nejznámějších modliteb Matky Terezy zní: „Plodem ticha je modlitba, plodem modlitby je víra, plodem víry je láska, plodem lásky je služba, plodem služby je pokoj.“²² Podle Matky Terezy je ticho nutné k tomu, abychom mohli vstoupit do přítomnosti Boha. Bez toho, abychom se stáhli z rušivého světa do ticha, není možné se zbavit rušivých starostí a myšlenek. Modlitba v tichu je pak podle Matky Terezy to nejdůležitější, navíc je třeba i „vnitřního ticha, tichosti srdce, v níž je obsažena bázeň před Bohem. To nám dovoluje zcela vyprázdnit svá srdce a nabídnout tak Bohu celé své nitro“ (Lorenzo, 2005, str. 86).

Z příkladů Matky Terezy je patrné, že ticho má své místo nejen v kontemplativních řádech, ale i v řádech činných. Zatímco v kontemplativních řádech je ticho nástrojem k modlitbě za svět a k studiu, v činných řádech jsou chvíle ticha nutnými k tomu, aby se řeholníci mohli plně věnovat své řádové aktivitě.

²² Pár citátů Matky Terezy k zamyšlení. *Signály* [online]. [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: <https://palo.signaly.cz/1108/par-citatu-matky-terezy-k>

4. Ticho jako duchovní úkol podle starých mnichů

V předešlých kapitolách jsem uvedla vliv ticha na odpočinek člověka. Dále jsem pojednala o tichu jako prostředku ve vztahu mezi dvěma lidmi a o tichu jako podkladu pro vznik něčeho velkého a krásného. Nyní bych se pomocí zkušenosti starých mnichů (z 3. – 6. století) chtěla na ticho podívat z trochu jiného úhlu. Do teď ticho léčilo, dávalo sílu či energii, ale nyní bude ticho vyžadovat. Nepůjde jen o prostředí ticha, ale i hlavně o ticho našich myšlenek a úst – tedy o mlčení. Podle monastické tradice vyžaduje mlčení změnu postojů a práci na nás samých. Hlavním cílem mlčení starých mnichů bylo odbourání lidského sobectví, které stojí v cestě otevírání se Bohu. „Odhod'te proto všechnu špínu a spoustu špatnosti a s tichostí přijímejte zaseté Slovo, které má moc vás spasit. Tím slovem je ale potřeba se řídit“ (Jak 1,21-22).

V následujících odstavcích pojednám o tom, jaké úkoly si člověk může dát, aby mohl lépe vychovávat sám sebe k dokonalosti (podle monastické tradice), přičemž mu je mlčení (ticho) velkým prostředkem. Budu převážně vycházet z díla Anselma Grüna O mlčení. Tento křesťanský autor, který shrnuje tradici starých mnichů, se hlavně věnuje Benediktýnské tradici.

4.1. Boj proti špatnosti aneb čistota srdce a poznání našeho pravého já

Mniši říkají, že slovy člověk často škodí, proto používají mlčení jako nástroj proti hříchu. Dokládají to citací z Písma z Knihy přísloví: „Při mnohém mluvení hříchu neujdeš“ (Př 10, 19). Ze své zkušenosti tvrdí, že mluvení přináší čtyři nebezpečí – zvědavost, posuzování druhých, touha po slávě a zanedbávání vnitřní bdělosti (viz Grün, 1996, str. 5). V krátkosti pojednám o každé z nich.

Zvědavý člověk je velmi roztržitý, neustále musí na něco myslet a už v něm není kousek místa na myšlenky na Boha. Je to člověk, který touží znát tajemství druhých a také ho ostatním předávat. Takový člověk v sobě nic neudrží, má potřebu vše sdělovat druhým, a tím pádem je i ovládat. Protože to, o čem mluvím, pevně držím, a tudíž mi to neublíží, ale může to zranit druhé.

Když se zamyslíme, o čem s druhými mluvíme, dojdeme většinou ke zjištění, že se náš hovor často týká druhých. Mluvíme o tom, co druzí dělají, jak jednají, co mají. Látka k hovoru je opravdu bohatá. Bohužel si často neuvědomujeme, že vlastně hovoříme o nás samých, o tom, co nám vadí, co bychom chtěli vlastnit nebo jak bychom

se chtěli chovat. Tímto řečením si uzavíráme cestu k našemu opravdovému poznání, a tím pádem se stavíme do obrany před naším vlastním já.

Když často hovoříme, jsme stále v popředí, snažíme se na sebe upoutat pozornost druhých, aby si nás povšimli. Cílem mnohokrát je, abychom dosáhli ocenění toho, co se nám povedlo. Toužíme po uznání a být co nejlepší v očích druhých.

Jestliže mluvíme, tak většinou ztrácíme bdělost vůči nám samým, vůči tomu, zda našimi činy a slovy neubližujeme druhým. Hlavně do sebe nepouštíme myšlenku či vzpomínku na Boha, protože se věnujeme činnosti mluvení. Myšlenka na Boha je pro mnichy velmi důležitá, protože jedině Bůh poskytuje dokonalou zkušenost, že můžeme být sami sebou. Protože Bůh nás miluje a přijímá nás se vším všudy.

4.1.1. Vnitřní poznání

Často když mlčíme, jsme v tichosti, odkrývá se naše pravé já. Bohužel setkání s naší podstatou nás uvádí do zmatenosti a strachu před sebou samými. Mnohokrát před naším já utíkáme, protože se bojíme, co bychom o sobě zjistili. Utíkáme mezi další lidi, do nějaké činnosti nebo si zajistíme nějaké hlučné prostředí tím, že si například pustíme televizi nebo muziku (viz Grün, 1996, str. 10 – 11).

Aby se člověk mohl setkat sám se sebou, potřebuje k tomu odvalu. Není to jednoduché, protože mnohdy je v naší duši chaos, nepořádek, hněv nebo smutek. Důležité je naše emoce najít a přiznat si je. Svůj zmatek z vlastního já je možné s někým sdílet, teprve když získáme určitý náhled. Sdílení je velmi důležité, protože sami nestačíme na to, abychom se v sobě vyznali. Staří mniši používají mlčení k tomu, aby získali náhled nad svými emocemi. Tím, že je nevyjádří hned, získají odstup a můžou poznat, zda je například hněv, který cítí, opravdu důsledek chování či jednání toho druhého, nebo je to jen reakce na něco v nás samých a chování druhého na to jen poukázalo. Mnohým by se mohlo zdát, že mlčením akorát naše emoce v sobě dusíme nebo je vytěšňujeme, ale podle monastické tradice má mlčení terapeutický účinek. Pomáhá nám poodhrnout roušku tajemství, přechíst, co naše emoce (jako hněv nebo vztek) znamenají. Ve chvílích, kdy se v našich emocích vyznáme, můžeme je zpracovat (viz tamtéž, str. 11-12).

Další neblahou lidskou vlastností je posuzování a hodnocení druhých. Vynášíme naše mínění o druhých a soudíme lidi, i když nám to nepřísluší. To je další zbraň, která nám brání v poznání sebe sama. Tím, že mlčíme, si dokážeme uvědomit naše vlastní

pády a chyby. Navíc mlčením poskytujeme druhému dar lásky. Tím, že ho nesoudíme, přijímáme ho takového jaký je (viz tamtéž, str. 7 a 27).

4.1.2. Kam směřují naše myšlenky?

Představme si, že někde čekáme na autobus, na tramvaj nebo jdeme z práce. Na co myslíme? Mnohdy myslíme na jídlo, na peníze, kolikrát se v nás probudí sexuální fantazie a jiné. Tyto myšlenky mniši označují jako neřesti. Pokud se nám povede mlčet před světem, ještě to neznamena, že opravdu mlčíme. Nezřídka v nás bují jedna myšlenka za druhou. A nejsou to zrovna čisté myšlenky. Dosáhnout pravého vnitřního mlčení jde jen tehdy, pokud se vyrovnám s chybnými postoji, žádná relaxační metoda podle mnichů nefunguje. Je důležité uznat, že jsem takový, jaký jsem. Dále je nutné si přiznat, že se se svými chybnými postoji sám nevyrovnám, a odevzdat svoje nitro Bohu. Jen On mi může dát pocítit uzdravující ticho, kde i mé nečisté myšlenky umlknou, a já se můžu ponořit do Boží lásky, kde strach, zloba či závist nemá místo (viz Grün, 1996, str. 19 – 23).

4.1.3. Řeč vyrůstající z mlčení či z vnitřního ticha

Možná to vypadá, že by člověk měl stále mlčet a nemluvit. Mnišská tradice ale ukazuje, že mlčení a mluvení nejsou v protikladu, ale že jdou ruku v ruce. Abychom dokázali správně mluvit, musíme se naučit správně mlčet. Poté ani mluvení nepřeruší naše vnitřní mlčení. Mluvení souvisí s úctou a pokorou. Obě tyto hodnoty vychází z vnitřního mlčení. Pokorně vyznám, co mám na srdci, ale nesnažím se argumenty uchvátit a přeprat toho druhého. Mám úctu k jeho svobodě a jeho osobě. Akceptuji ho a nechávám mu prostor, aby se rozhodl. Se vši pokorou můžeme být kritičtí, ale nesoudíme a neodsuzujeme. Pouze objektivně poukazujeme na to špatné, aniž by v popředí stálo naše egoistické já. Takováto řeč vychází pouze z našeho vnitřního mlčení či usebrání (viz tamtéž, str. 23 – 26).

4.2. Odpoutání se od světa aneb vnitřní svoboda vyrůstající z otevření se pro Boha

Mniši poukazují na dva druhy mlčení. Jedním mlčíme pouze navenek. Vracíme se do svého dětství, kde jsme se jako malé děti skryly do bezpečí mateřské náruče. Bojíme se odkrývat svá bolavá místa, proto mlčíme. Druhým typem mlčením se snažíme oprostít od svých myšlenek, přestáváme lpět na nás samých, abychom si vytvořili prostor pro Boží příchod. Tohoto typu mlčení chtějí mniši dosáhnout.

4.2.1. Oproštění se od myšlenek

Podle Benediktýnské tradice máme dvě možnosti, jak se oprostit od svých myšlenek. Můžeme s nimi bojovat, dokud se nezklidní. Občas je to ale jako boj s větrnými mlýny, protože nevíme jak na to. Proto nám Benediktýnská tradice nabízí ještě druhou metodu. Nemáme s našimi myšlenkami bojovat, máme je vzít jako součást nás samých, nechat je plynout. Nerozčilovat se a nevinít sami sebe, že už tu zase jsou. Prostě je necháme přijít a počkáme, až zase odejdou. Nenecháme se jimi ovládat, ale přijmeme je, protože jsou součástí nás samých. Myšlenky nás přestanou ovládat, pokud uvěříme, že nás Bůh přijímá i s nimi a neklade si žádné podmínky. Díky tomu můžeme zůstat vnitřně tichými.

Když se snažíme myšlenek zbavit, objevuje se v nás napětí, které nám brání ve vnitřním klidu. Je dobré se toho napětí zbavit. První metoda je skrze tělo. Tím, že tělo uvolníme, pomalu se zbavíme vnějšího napětí ve svalech a to nám pomáhá zbavit se vnitřního napětí. Tato metoda má smysl pouze za předpokladu, že se vnitřního napětí chceme zbavit. Jinak smysl nemá, protože bychom léčili jen symptomy. Druhá metoda začíná obráceně. Ptá se, jaké jsou příčiny našeho napětí. Ptá se po přehnaných nárocích a přáních. Snažíme se zbavit starostí, s kterými nemůžeme nic udělat. Jde o to uvědomit si, že jsou věci, na které sami nestačíme a není v naší moci je vyřešit. Musíme se otevřít a nechat si je vzít. Jde o přenechání řízení naší loďky někomu mocnějšímu a silnějšímu než jsme sami. Někomu, kdo je povznesený nad tímto světem. Podle křesťanského chápání je to Bůh. Není to jednoduché, lidé od přírody lpí na sobě, na lidech, na místech, na minulosti, na své zatrpklosti či na svých zraněních. Tím se ale uzavíráme něčemu, co může přijít, protože už pro to ve svém srdci nemáme místo. Pokud se Bohu otevřeme, Bůh nás může uzdravit (viz Grün, 1996, str. 29 – 35).

4.2.2. Umírání pro svět

Když jsme byli ještě malé děti, nebyly jsme tolik závislé na tomto světě. Byli jsme spontánní, radostnější a nenechávali jsme se tolik světem ovládat. Mnichům jde o to, abychom znovu získali tuto nezávislost nad světem. Je důležité do sebe čerpat potravu, která nás zasytí na dlouhý čas, která v nás vydrží a obnoví energii. Měli bychom se snažit odpoutat od světa a jeho lákadel a od lidského uznání nebo očerňování. To vše nás sice vyplňuje, ale nenaplňuje tím, z čeho bychom mohli žít (viz Grün, 1996, str. 35 – 37). To, že žijeme ve světě, nevymažeme, ale měli bychom docílit toho, abychom se nenechávali světem ovládat.

4.2.3. Vnitřní svoboda naplněná Bohem

Pokud žijeme z Boha a na ničem nelpíme, činí nás to svobodnými. Můžeme lépe a více pracovat, protože neřešíme vedlejší věci (jako naše potřeby, tužby a nároky). Nesnažíme se tolik, abychom byli oceněni, čímž nevydáme tolik energie. Naším cílem není naše sebeuznání, ale výsledek naší práce. To vše nám pomáhá být tím obrazem živého Boha. Být takovými, jaké nás Bůh stvořil. Stáváme se zase podobnějšími lidem, kteří žili v zahradě Boží (viz Grün, 1996, str. 42 – 43).

4.2.4. Naslouchání a zakoušení Boha

Díky postoji mlčenlivosti (vnitřní mlčení), můžeme více slyšet hlasy přírody, potřeby druhých a hlavně Boží hlas ve všem okolo nás. Jsme více citliví pro Boha ve světě, který zde je a čeká, až mu otevřeme naše dveře. Když se dokážeme oprostít od nás a od světa, můžeme se nechat ponořit do Boží náruče. V Boží náruči jsme přijati a pochopeni vždy a všude. Jde jen o to, abychom odkryli to tiché a čisté místo, které je dle monastické tradice skryté v každém člověku. Stačí se jen k němu přes všechny bariéry dostat (viz Grün, 1996, str. 44, 54).

Toto poselství starých mnichů, inspirované svatým Benediktem, se snažilo ukázat, k čemu vnitřní ticho může být. Vyžaduje ale naši plnou účast a hlavně touhu po něčem, co nás přesahuje. Nezáleží na tom, zda člověk věří v Boha jako staří mniši. Podstatné je, zda se člověk chce nechat očistit a otevřít pro něco krásného, nového a většího než jsme sami.

5. Strach z ticha a možnosti, jak jej překonat

V předchozích kapitolách jsem pojednávala o nesporných pozitivních účincích ticha. Přesto nalezneme mnoho těch, kteří v tichu neradi přebývají a činí všechno možné, aby se tichu vyhnuli. Je mnoho důvodů, proč člověk nechce nebo nemůže setrvat v tichém prostředí. Pokud se mu naskytne možnost být v tichu, tak to dlouho nevydrží, protože se nedovede utišit sám v sobě. Neumí nalézt vnitřní ticho, které je v dnešní době obzvláště potřebné. Tato kapitola je proto věnována důvodům, proč se člověk tichu vyhýbá, a příčinám nespočinutí v tichu. Dále zde pojednám o možnostech vedoucí k vnitřnímu ztišení.

5.1. Proč se tichu vyhýbáme?

Každá doba s sebou přináší pozitivní i negativní dopady pro člověka. Některé se liší, jiné jsou stejné a stále se opakují. Pro dnešní společnost jsem vybrala čtyři typické charakteristiky, díky nimž nedokážeme, neumíme a možná ani nechceme nalézt vnitřní klid, harmonii nebo pokoj.

Díky moderním technologiím jako je elektřina, dopravní prostředky nebo telefony, člověk získal čas navíc. Místo toho, aby ho přiměřeně využil, tak si stále stěžuje, jak nemá čas, nic nestíhá, je zaneprázdněný. Tato dnešní zaneprázdněnost se ale vyznačuje tím, že lidé nemají cíl svého života. Svoji prázdnotu se snaží vyplnit vším možným a pořád se za něčím honí. Jsou to ale takové nedůležité a nepodstatné věci. Člověk, který má nějaký cíl, k němu směřuje, a proto se nemusí pořád někam honit (viz Grün, 2007, str. 15).

S tím souvisí také to, že člověk chce mít všechno hned. Nevydrží trpělivě čekat. Asi každý z nás to zažívá během dne, když má čekat ve frontě nebo na autobusové zastávce. Nedokážeme v klidu počkat, než na nás dojde řada, nevydržíme se koukat, jak se něco vyvíjí, neumíme čekat, až to bude hotové. Jsme netrpěliví a nechceme si připustit, že vše má svůj čas (viz tamtéž, str. 20).

Další nešvar dnešní doby je nestřídmost. Ve vyspělých zemích je všeho dostatek a proto musíme mít všeho dost. Nestačí nám jen to, co potřebujeme ke svému životu, musíme mít pořád víc a víc. Dnešní člověk má pocit, že si může všechno dovolit. Jakmile objeví nějakou hranici, kterou není schopen překonat, stává se neklidným. A tuto neklidnost se snaží zahnat svojí nestřídmostí (viz tamtéž, 17).

Jsme lidé, a tak jsme omezeni časem. Místo abychom dokázali žít přítomností, tak se zaobíráme tím, co bylo, nebo tím, co bude. Neumíme prožívat přítomné chvíle, užívat si je a radovat se z nich tady a teď. Vždy jen vzpomínáme, jaký to bylo, a těšíme se, až zase budeme někde a s někým. Zaobíráme se něčím jiným než tím, co se právě děje. Řešíme vždy něco dalšího. Stěžujeme si na počasí, na ostatní, místo toho, abychom se radovali a užívali si přítomný okamžik. Ani si pak neuvědomujeme, že nám utíká naše přítomné žití. Bloumáme kolem, nikde nevydržíme, nejsme schopni se na nic soustředit, přítom jsme ale stále něčím zaneprázdnění. Naše práce často nemá žádný smysl. Chceme všechno, ale nakonec nemáme nic, protože se nedá dělat více věcí najednou a pořádně (viz tamtéž, str. 28 – 33).

Posledním, největším a zároveň stále stejným problémem, který nás vzdaluje od nalezení ticha, je strach. Ten nás provázel od počátku, co jsme se narodili, a provází nás po celý život. Každého ovládá strach, patří k lidské přirozenosti. Bojíme se různých věcí od tmy až přes pavouky. Celé to má jeden společný jmenovatel. Bojíme se sestoupit do hlubin své duše a přijmout sami sebe. Pokud se toho ale odvážíme, možná se nám povede nalézt zdroje našeho strachu, a tím omezíme jeho škodlivé vlivy (viz Auger, 1998, str. 14).

Na následujících řádcích se budu strachem více zabývat, protože mi přijde největší překážkou v nalezení vnitřního klidu a setrvávání v tichu.

5.2. Zdroj strachu

Vyvstává před námi důležitá otázka, kde se tento strach bere. Co nebo kdo ho způsobuje? Jsou to druzí lidé? Věci, které shromažďujeme, nebo situace, před které jsme postaveni? Každý jedinec vnímá jinak díky tomu, jaký je on sám, díky svým zkušenostem, předsudkům, svojí citlivosti. Proto věci, lidé či situace nejsou zdrojem našich úzkostí, strachů nebo emocí, ale pouze naše vysvětlení, které si sami utváříme (viz Auger, 1998, str. 20).

Na základě určitých událostí, které se nám přihodí, si vyvodíme, že jsme špatní a přiřadíme si nálepku. Přidružíme si nemněnou vlastnost, která trvá stále. Nejen, že hodnotíme tu danou situaci, ale říkáme, že se stala na základě toho, protože jsme právě takoví. Negativní, ale i pozitivní nálepky tvoří zdroj úzkosti či strachu. Buď si myslíme, že to nezvládneme, nebo se bojíme, že tomu nedostojíme (viz tamtéž, str. 23 – 25). A tak se budu dále zabývat tím, proč se u nás strach objevuje a čeho nejvíce se bojíme.

5.2.1. Strach z odmítnutí

Odmítnutí od druhých lidí a okolí nás hodně zarmucuje, říká nám, že nás nechtějí nebo nepotřebují. Každý z nás to určitě zažil. Nedostali jsme se na školu, odmítl(a) nás muž či žena, kterého (kterou) jsme tajně milovali, nebo jsme neobstáli u pracovního pohovoru. Nesmíme ale dovolit strachu z odmítnutí, abychom další pokusy vzdali, připravili bychom se o další radosti života (viz Kushner, 2010, str. 186). Strach by nám nedopřál pokoje a neklid by v nás pomalu zvítězil.

5.2.2. Strach z nicnedělání

V dnešní době si lidé myslí, že je pod jejich úroveň si odpočinout, chvílku se zastavit a dopřát si trochu klidu. Dříve to bylo výsadou bohatších a urozenějších lidí, ale dnes je to naopak, teď je jejich výsadou práce. Máme pocit, že odpočinek rovná se nicnedělání (viz Grün, 2007, str. 16). Hodnota odpočinku závratnou rychlostí klesla.

Lidé se ale také nicnedělání bojí. Bojí se toho, že by v tichu odhalili, že jejich život nemá takový smysl, že vše co dělají, nemá takový význam, a že vynakládají zbytečnou energii (viz tamtéž, str. 8).

5.2.3. Strach z hodnocení a stržení masky

Člověk stále pracuje, vynakládá svoji energii na mnoho věcí, ani neví, kde mu hlava stojí. Už mu to ale nepřináší radost, spíše se bojí hodnocení ostatních, aby neřekli, že je líný. Někdy je to také obava z vlastního svědomí (superega), které nás stále nutí do práce, ale i to mnohdy závisí na hodnocení druhých (viz Grün, 2007, str. 52 – 53). Lidé mají tendenci řídit se tím, co si o nich druzí myslí. Podle toho plánují a organizují svůj život. Mnohdy jsou to ale jen jejich fantazie, které jim říkají, že by lidé ohodnotili jejich činnost či nečinnost zrovna takto. Kdybyste se druhých zeptali, co si o vás myslí, byli byste překvapeni, a to v pozitivním slova smyslu. Navíc mnoho věcí lidé neřeší a o těch druzích si nemyslí vůbec nic, protože jsou to pouze malichernosti.

Také jsme ale pyšní, žijeme v ideálu, který jsme si o sobě vytvořili. Bojíme se, že ostatní odhalí naši masku, která by se nám tímto zhroutila jak domeček z karet. Člověk před ostatními skrývá svoje chyby, protože chce před druhými vypadat lépe a být přijat. To samé platí i před ním samotným. Díky tomu se snaží potlačit svoje viny, díky tomu se stále bojí, že nezvítězí on, ale pocit provinění (viz tamtéž, str. 35 – 36).

5.2.4. Štvanost

Současné 21. století se vyznačuje hektičností, což v překladu znamená štvanost. Nedovolíme sobě ani druhým lidem si odpočinout, žít v klidu a nutíme je či sebe k další a další práci a rychlejším výsledkům. Člověk se bičuje k lepším výkonům, protože doufá, že pak nalezne hodnotu sám sebe a bude se moci mít rád. To se většinou nestane, protože nikdy není spokojen (viz Grün, 2007, str. 18 – 19).

5.2.5. Moc rodičů

I když jsme dávno dospělí a žijeme sami, bez rodičů, máme vlastní rodiny a děti, přesto mají na nás naši rodiče vliv. Mnohdy mají na nás vliv, i když už nežijí. Objevují se v nás věty, které jsme od nich slýchávali. Např.: „Jsi naprosto neschopná.“ Nebo: „Nebřeč, nic se ti neděje.“ Mohli nás také provázet větou, která se týká mého tématu: „Jdi něco dělat a pořád se jen neflákej.“ To v nás zakořenilo natolik, že si to ani neuvědomujeme, ale řídíme se tím, aniž bychom chtěli (viz Grün, 2007, str. 39).

5.2.6. Strach ze ztráty kontroly

Jsme lidé, kteří často touží mít vše pod kontrolou. Znervózňuje nás, pokud nemáme vše pevně ve svých rukách, pokud nás něco ovládá. Potřebujeme mít proto na uzdě své obavy, vášně, emoce. Pak žijeme ve strachu, že kontrolu ztratíme. Přitom pouze stačí, když naše emoce přijmeme a pokusíme se s nimi vyrovnat (viz Grün, 2007, str. 123).

5.3. Dopady strachu z ticha

Pokud strach ovládá náš život, nedokážeme jednat svobodně. Často pak děláme věci, které bychom nechtěli, a způsobujeme si tím mnoho problémů. Bud' to jednáme pudově, tzn., že pokud cítíme z něčeho strach, tak utečeme jako štvaná zvěř, nebo zaútočíme. Můžeme se taky snažit přehlušit naše obavy něčím jiným, hledáme, jak bychom náš strach rozptýlili. Neuvědomujeme si, že před svým strachem neutečeme a že až pocit ohrožení odejde, tak se strach vrátí. Jak už jsem psala, příčina toho je, že se bojíme objevit hlubiny našeho já. Máme strach, že bychom tam našli něco, za co se nebudeme moci mít rádi.

Útěk, rozptýlení a nepřijetí sama sebe jsou hlavními dopady strachu z ticha, proto se budu věnovat každému zvlášť.

5.3.1. Útěk

I když máme pozitivní podmínky k tomu, abychom setrvali na chvíli v klidu a tichu, tak k tomu často nedojde. Bráníme se na chvílku posadit a být tak sami se sebou, se svými myšlenkami. Vezmeme nohy na ramena a utečeme (viz Auger, str. 29 – 30). V praxi to znamená, že se snažíme být stále mezi lidmi, v nějakém hluku, kde bychom našli rozptýlení. Pustíme si televizi, hudbu nebo rádio. Bojíme se toho, že bychom se setkali tváří v tvář své lidské omezenosti, bezradnosti nebo konečnosti. Nechceme se zaobírat svými zmařenými nadějemi, bolestmi a ptát se, proč se to stalo. Útěk se jeví jako jedno, možná v tu chvíli jako jediné řešení, jak se zbavit strachu. A tak člověk utíká před sebou samým, jako když utíká před svým stínem. Místo toho, aby se skryl ve stínu stromu a se svým stínem se setkal (viz Grün, 2007, str. 5).

5.3.2. Rozptýlení

Dalším obranným mechanismem, který ve chvílích strachu může fungovat je rozptýlení. Něčeho se bojíme, a tak přemýšlíme o něčem jiném. Když jsme třeba na vyšetření u doktora, které je nám velmi nepříjemné, tak rozptýlení může fungovat jako velmi dobrá a účinná strategie. Myslíme na něco krásného, čas utíká a za chvíli je po všem. Pokud si nás ale zavolá náš vedoucí na „kobereček“ a něco nám vytýká, je tato strategie velmi neúčinná, a leckdy nám může i ublížit (viz Auger, str. 29 – 30).

5.3.3. Nepřijetí sama sebe

Nepřijetí sama sebe vyplývá z toho, že se bojíme svých chyb. Myslíme si, že musíme být dokonalí, jinak nemůžeme přijmout sami sebe. A toto nemá negativní dopady jen na nás. Protože nedokážeme přijmout sami sebe, máme na druhé mnoho očekávání. Předpokládáme, že pokud oni naše očekávání naplní, my se budeme mít lépe (viz Grün, 2007, 38). Asi nejtypičtějším příkladem jsou někteří rodiče. Ve chvíli, kdy nedokázali ve svém životě něco vykonat, očekávají to teď od svých dětí. Očekávají, že ony budou ty lepší, schopnější a dosáhnou toho, čeho jejich rodiče nedosáhli. Myslí si, že pak budou šťastnější, že to povede k jejich následnému přijetí. Opak je ale pravdou. Nejen že sami sebe nepřijmou, ještě pak můžou začít žárlit na své děti.

5.4. Neschopnost se ztišit

Leckdy se stává, že si mnozí najdou čas se ztišit a třeba meditovat, ale nemají úspěch. Okolí je sice klidné a tiché, mají vhodné vnější podmínky, nicméně uvnitř nich samých to vře. Mají hlavu plnou myšlenek a neví, jak se mají utišit a myšlenek se

zbavit. Mniši na to mají doporučení. Člověk by se měl se svými myšlenkami potýkat, měl by se na ně zaměřit, ptát se, odkud se berou. To by nám mohlo pomoci se ztišit (viz Grün, 2007, str. 94).

A tak bych se nyní ráda podívala na příčiny našeho neklidu v nás samých. Na to, odkud se naše myšlenky berou, odkud přicházejí, co je způsobuje.

5.4.1. Příčina (a pohled do historie)

Neklid se často objevuje v antické mytologii, ve Starém zákoně nebo v pohádkách. Je často spojen s trestem za naše provinění a za naše hříchy. Když Kain zabil svého bratra Abela, bylo jeho trestem neklidné bloudění. Nikde neměl stání, nevydržel na jednom místě, vše ho někam popohánělo. Pociťoval vinu za zabití svého bratra. Vypadá to, jako kdyby dnešní doba byla trestaná neklidem. Můžeme najít mnoho z nás, jak neklidně putujeme naším životem a nikde nejsme spokojeni (viz Grün, 2007, str. 54).

5.4.2. Přemíra myšlenek

Když má člověk strach, tak klid moc nezíská. Strach může mít třeba z hodnocení druhých. Neustále druhé pozoruje a přemýšlí, co si o něm myslí. Pořád se kontroluje, dává si pozor na to, co říká, v duchu si neustále omílá, co řekl. Nedokáže se vnitřně utišit, a ustavičně myslí na vše, o čem v předchozích hodinách druhým povídal (viz Grün, 2007, str. 79).

Není to ale jen o našich slovech. Lidé, kteří dělají odpovědnou práci, také nenalézají klid. Ostatní po nich často něco vyžadují, očekávají od nich, že se budou chovat podle jejich profesní role. Oni pak nemůžou dosáhnout vnitřního usebrání, protože stále přemýšlejí, zda všechno udělali dobře (viz tamtéž, str. 9).

5.4.3. Starostlivost

To, co nejvíce brání nalezení klidu, je asi starost. Člověk si dělá starost o všechno možné, nejsou to jen základní potřeby jako jídlo, pití nebo zaměstnání. Strachuje se o to, zda dostane podporu od ostatních, zda bude lepší než druzí nebo jestli před ostatními obstojí. Takové porovnávání s druhými nám neumožňuje dosáhnout klidu. Máme neustále plnou hlavu starostí a nezbývá nám prostor, na něco jiného (viz Grün, 2007, str. 50).

5.4.4. Potlačení našich pocitů

Nejsou to jen naše myšlenky, které nám brání ve ztišení. Máme srdce a hlavu plnou emocí. Protože potřebujeme před ostatními vypadat vyrovnaně, nechceme se před druhými shodit, tak naše pocity potlačujeme. Čím více je ale potlačíme, tím více budeme ztrácet pokoj, který hledáme. I v prvním listu sv. Petra čteme o tom, že nezáleží na našich vnějších projevech: „Vaše krása nespočívá ve vnějších věcech (...), ale ve vašem srdci. Ozdobte své nitro/srdce nepomíjivou krásou tichého a pokojného ducha, který je před Bohem převzácný“ (Pt 3, 3-4).

Je přirozené, že naše emoce potřebujeme ventilovat. Může se proto stát, že v co nejméně očekávanou chvíli naše emoce vybuchnou jako sopka. To nám může přinést spoustu nepříjemností (viz Grün, 2007, str. 40).

5.4.5. Naše nevyřešená minulost

Neklid často způsobuje naše minulost, naše rány z dětství. Pokud se zamyslíme, kolik nepříjemných situací jsme ve svém dětství zažili, budeme překvapeni, kolik z nich se někdy projeví. V dospělosti mnoho křivd, které jsme museli jako malí snášet, vypluje na povrch. Dokud si rány z dětství nezahojíme, budou nám komplikovat život, naše vztahy s druhými, a nenalezneme vnitřní ticho (viz Grün, 2007, str. 71).

5.4.6. Nestřídmost

Nestřídmost je další věc, která ruší klid. Člověk nikdy nemá dost. Dnešní doba to velmi podporuje. Když se zamyslíme, jaké aktivity jsme měli jako malí, moc jich asi nebude. Dnešní děti chodí z kroužku na kroužek a nemají chvíli, aby si odpočinuly nebo si doma hrály se stavebnicí, kterou dostaly k Vánocům. Natož kolik aktivit a práce mají dospělí. Není pak v našich silách prožívat přítomný okamžik. Nemůžeme být v klidu, protože máme velmi bohatou nabídku, a tak vymýšlíme, co nového bychom mohli začít (viz Grün, 2007, str. 80).

5.4.7. Nepřátelství vůči druhým a sobě a ztráta zodpovědnosti

Snaha zbavit se odpovědnosti je tady od nepaměti, člověk usiluje o to, aby na někoho či na něco svoji vinu přenesl (viz Sheen, 1978, str. 77). Známe to asi všichni. Na otázku, proč si přišel pozdě, odpovídáme slovy: „Já za to nemůžu, ujel mi autobus, byla dopravní zácpa.“ Hledáme všemožné výmluvy, abychom nemuseli přiznat, že za to můžeme jen a jen my.

Popřeme-li svoji vinu, odmítneme-li, že děláme chyby, bráníme v našem uzdravení (jak může slepý získat znovu zrak, když odmítne svoji slepotu). Vinu pak svalujeme na druhé, nic nám není dobré, sbíráme pomluvy o druhých apod. (viz Sheen, str. 79). Protože si myslíme, že druzí můžou za naši úzkost, jsme k nim nepřátelští. Naše děti nám působí nepokoj, když se nevrací včas domů. Pokládáme je za viníky našeho strachu, ale ten by tam byl, i kdyby přišel pozdě někdo jiný, koho máme rádi. Lidé nejsou špatní nebo zlí jen proto, že nedělají to, co by měli (viz Auger, str. 23-25).

Můžeme ale nalézt i opačný případ. Člověk naopak svoji vinu uznává a pocítuje. Tím ale může přenést nepřátelství na sebe (viz tamtéž, str. 26). Soudíme sami sebe a nemáme se rádi, protože si myslíme, že když chybujeme, tak nejsme dost dobří v očích svých a v očích druhých.

Protože v sobě žijeme nepřátelství, někdy až nenávisť, vůči druhým či sobě, není v nás už kousek místa pro klid, pokoj a ticho.

5.4.8. Zatvrzelost, reptání, hněv a rozhořčenost

Naše zatvrzelost vůči životu, dobrým věcem a naše reptání, nám brání naleznout klid a pokoj. Bráníme se naplno žít, a tak jen přežíváme. Pak reptáme, co vše je nespravedlivé, jak nám nic nevychází, jak nám někdo nebo něco zkazilo naše snažení. Také náš hněv a rozhořčenost, pocíťování ran z minulosti, které si hýčkáme a nechceme si je nechat uzdravit, brání našemu srdci zažít alespoň kousíček pokoje. Protože nejsme sami vyrovnaní, můžeme druhým ubližovat a různými pomluvami je zraňovat (viz Grün, 2007, str. 59 – 60).

5.4.9. Nepřijetí jiných názorů či změn

Zatvrzelost a neschopnost změny názoru jsou další skutečnosti, co nám brání v nalezení vnitřního pokoje. Člověk se upne na svůj názor a nepřijímá pohled někoho druhého. Nerad přijímá změny, je konzervativní, a to mu brání v dosažení klidu. Myšlenky, které nechce přijmout, se mu pořád v hlavě objevují a ruší jej (viz Grün, 2007, str. 81).

5.4.10. Žárlivost a podezíravost

Žárlivost též narušuje klid. Jedinec se šíří myšlenkami, zdali mu není partner nevěrný, a nenalézá pokoje. Někdy to může narůst až do zhoubných myšlenek a vést k nenávisti. Stále druhé podezíráme, máme vůči nim výhrady, které se nám objevují v hlavě. Ubližujeme tím sami sobě i druhým. Komplikujeme si tím naše osobní vztahy s druhými a nenacházíme vnitřní pokoj (viz Grün, 2007, str. 81).

5.5. Nalezení vnitřního ticha aneb zbavení se strachu z ticha

V poslední podkapitole této kapitoly vám nabídnu určitá doporučení, která mohou pomoci nalézt vnitřní ticho. Předpokladem k nalezení vnitřního ticha je touha po něm a naše plné nasazení. Pokud sami nebudeme chtít pro nalezení ticha něco udělat, všechny rady nám nebudou nic platné. Musíme vnitřně dychtit po klidu a pokoji. Jen tak se nám může podařit ho nalézt.

5.5.1. Přiznání strachu

První podmínkou je přiznat si náš strach. Není nic špatného na tom, že se člověk bojí, je to přirozené. Když před strachem utíkáme, daleko stejně neutečeme. Jestliže ho nevezmeme v potaz, tak strach nezmizí, ani se nezmenší. Musíme ho přijmout. Pokud se to nestane, zasune se do našeho nevědomí. Projevem našeho nevědomého strachu mohou být pak např. děsivé sny (viz Abeln, Kner, 1993, str. 20 – 22).

5.5.2. Konfrontace se svým strachem

Pokud jsme tak daleko, že si dovolíme náš strach přiznat, je to velký krok k úspěchu. Nicméně to nestačí. Důležité také je se se svým strachem utkat. Na následujících několika řádcích se pokusím vysvětlit, proč je důležité konfrontovat se se svým strachem, obavami či úzkostmi.

5.5.2.1. K čemu je dobré konfrontovat se se svým strachem

Každý z nás zná staré české přísloví: „Kdo se bojí, nesmí do lesa.“ Neznamená to, že by se strachem do lesa jít nemohl, nikdo mu to nezakáže, ale sám strach mu to nedovolí. Mnohá léta jsem dělala skautskou vedoucí. Jezdili jsme na tábory, kde jsme připravovali „bojovky“ pro naše skautky a světlušky. Spousta z nich se bála, ale jen některé se bály tak, že nebyly schopné samy vkročit do noční tmy. Strach je natolik ochromil, že stály a nedokázaly se ani pohnout.

Člověk se bojí, protože si už od dětství pěstuje určitá přesvědčení, která jsou základem našeho strachu. Nic na tom nemění skutečnost, že tato přesvědčení jsou více či méně nepravdivá (viz Auger, 1998, str. 31).

5.5.2.2. Špatné úkony konfrontace

Jak už jsem mnohokrát v této práci psala, dneska lidé neradi na něco čekají. Neumí to, jsou netrpěliví a očekávají rychlé výsledky v krátkém horizontu. Konfrontace je dlouhá, těžká a často se opakující práce. Pokud ale chceme s naším strachem něco dělat, má smysl. Jedině skrze ni můžou být naše chybné postoje, myšlenky a názory nahrazeny tím, co nám pomůže náš strach odstranit (viz Auger, 1998, str. 33 – 34).

5.5.3. Konfrontace se svými myšlenkami

Již staří mniši věděli, že se nezřídka bojíme na základě našich chybných přesvědčení, kterých se těžko zbavujeme. Mniši se se svými myšlenkami vypořádávali tím, že seděli sami v cele. Nejednou chtěli utéct, protože myšlenky, které se vynořovaly, nebyly příjemné. Pokud ale neutekli a konfrontovali se s nimi, nakonec nad nimi vyhráli (viz Grün, 2007, str. 72).

Pokud neutečeme ze své vlastní cely, kterou jsme si kolem sebe vytvořili, a konfrontuje se se svými myšlenkami, nalezneme pravdu. Pak dosáhneme vnitřního pokoje a brány našeho vězení se otevřou (viz tamtéž, str. 74).

5.5.4. Půst a mlčení – zahnání myšlenek jinými cestami než jídlem

Když se v nás objevují různé myšlenky, tak často cítíme fyzický hlad. Najíme se a ony zmizí, resp. jsou přehlušeny pocitem z dobrého jídla. Pokud ale držíme půst, tak nás to nutí nepříjemné myšlenky zahnat jinými cestami. Jestliže překonáme tělesný hlad, můžeme se svobodně věnovat svému vnitřnímu hladu. Půst je u mnichů často spojen s mlčením, které jim pomáhá se lépe otevřít pro Boha. V mlčení se dokážou zklidnit, protože v nich utiší hlad po lásce, který jídlem neutišíme (viz Grün, 2007, str. 110 – 111).

5.5.5. Postavit se životu čelem

Jeden židovský rabín navrhuje další recept, jak se zbavit strachu. Říká, že musíme čelit svému životu. Měli bychom se mu postavit tváří v tvář, nebát se a neschovávat se za naše iluze. Naše problémy stejně nezmizí. Pokud žijeme nohama na zemi, tak alespoň nespádneme z výšky na zem a tolik si neublížíme. Na druhou stranu ale máme doufat, pokud se nám něco nedaří. Nemůžeme se věčně schovávat za máminu sukni. Je nutné postavit se na vlastní nohy a jít s vlastním tělem na bojiště života (viz Kushner, 2010, str. 186).

5.5.6. Postavit se vnitřnímu neklidu čelem

Něco podobného nám říká i Anselm Grün. Vysvětluje, že klid i neklid se přenáší na ostatní. Pokud mám v sobě neklid, ostatní to vycítí a náš neklid se na ně může přesunout. Pokud dokážu být vnitřně klidný, na ostatní může tento poklid také dolehnout. Když se dokážu postavit neklidu sám v sobě, dokážu mu čelit i venku. Má to tedy velká pozitiva nejen pro mě samého, ale i pro ostatní (Grün, 2007, str. 40).

5.5.7. Smysl pro povinnost

Velkým dílem, jak můžeme přispět ke ztrátě strachu, je mít smysl pro povinnost. Znamená to, že se snažíme konat různé skutky, i když se bojíme, že je nezvládneme. Jsme tak zodpovědní a děláme vše, co máme, i když výsledek nemusí být dokonalý. Můžeme alespoň získat zkušenost, která je spojena s větší odvahou a silou pro další činnosti (viz Kushner, 2010, str. 186).

5.5.8. Bolest z nečinnosti

Je lepší konat, než neudělat nic. Další zlaté pravidlo, které všichni z nás znají. Často se jím ale neřídíme, protože nás strach přelstí. Je lepší zlomit žebra, ale poskytnout masáž srdce, než se bát, že tomu člověku ublížíme. Když nekonáme, tak už mu předepisujeme ortel smrti. Většinou tedy více bolí to, když něco neuděláme, protože se bojíme, než když něco uděláme a ono to nevyjde (viz Kushner, 2010, str. 188).

5.5.9. Nejsme sami

Je podstatné si uvědomit, že většina z nás má kolem sebe lidi, kteří mu jsou nablízko. Nejsme na to sami, v lidech okolo máme podporu, když se něco děje. Jsou to lidé jako my, mají stejné potřeby jako my a rozumí nám. Z historie víme, že když se něco děje, tak to spojuje lidi dohromady. Nebojme se tedy požádat i cizí lidi o radu či pomoc (viz Kushner, 2010, str. 186).

5.5.10. Důstojnost člověka – láska bez zásluh k sobě a k druhým

Jiný závažný problém nastává, když slučujeme svoje činy se závěrem, který si uděláme o své osobě. Můžu říct, že neumím uvařit svíčkovou, ale neměla bych říkat, že jsem špatná kuchařka. Nehodnotme ani sebe ani druhé. To vede pouze ke srovnání s druhými. Toto srovnání říká, že jsem lepší či horší než ostatní. K ničemu jinému to nevede. Navíc jeho pravdivost nelze dokázat, akorát to může mít nepříjemné důsledky. Člověk si tímto hodnocením sama sebe chce zajistit úctu. Ta mu ale náleží už z titulu, že je člověk. Nikdo mu ji nemůže upřít. Díky tomu má právo, aby se od něho nic neočekávalo. Má právo cítit se, jak se cítí (viz Auger, 1998, str. 43 – 44).

Člověk by se měl mít rád proto (i ostatní by ho měli mít rádi), kým je, ne proto, co udělal (viz Kushner, 2010, str. 188). I pohled mé budoucí profese sociální práce je podobný. V kodexu sociálního pracovníka se hovoří o důstojnosti člověka. Pracovník by měl ke klientovi přistupovat bez předsudků jako k celostní bytosti. Respektovat ho a přijímat ho se vším všudy. To ale předpokládá, že sociální pracovníci budou respektovat

lidskou důstojnost i své osoby. Jen tak může být respektování a přijímání druhých pravdivé.²³

Láska k sobě a k druhým se objevuje též v Bibli. Stojí na ní Starý, ale hlavně Nový zákon. Jedná se o Ježíšovo Příkladání lásky. Najdeme to skoro ve všech evangeliích. V Lukášově evangeliu odpovídá Ježíš na zákoníkovu otázku Příkladáním lásky takto: „Tu vystoupil jeden zákoník a zkoušel ho: ‚Mistře, co mám dělat, abych měl podíl na věčném životě?‘ Ježíš mu odpověděl: ‚Co je psáno v Zákoně? Jak to tam čteš?‘ On mu řekl: ‚Miluj Hospodina, Boha svého, z celého svého srdce, celou svou duší, celou svou silou a celou svou myslí. A miluj svého bližního jako sám sebe.‘ Ježíš mu řekl: ‚Správně jsi odpověděl. To číň a budeš živ.‘” (Lk 10, 25-28). Dále pokračuje známým příběhem o Milosrdném Samaritánovi. Láska k člověku je v tomto úryvku brána jako nejvyšší zákon. V lásce můžeme poznat sami sebe, můžeme v ní změnit naše morální jednání a postoje. Můžeme vyrůst v toho, kým máme být. To ale často předpokládá, že zažijeme bezpodmínečnou lásku někoho k nám. Křesťanské poselství touto láskou myslí lásku Boha k člověku (viz Milfait 2012, str. 213-214).

5.5.11. Setkávání se s problematickými lidmi – hutná strava

Když se budeme setkávat s problematickými lidmi, tak nám to pomůže se zocelit. Budeme nuceni hledat zdroje, které nám pomůžou najít uzdravení a pokoj, protože půjdeme do konfrontace se sebou sama. Pokud nás už jedové rány, které lidé někdy zasazují, nerozhodí, je to známka, že jsme našli klid (viz Grün, 2007, str. 68).

Je to podobné jako s jídlem. Hutná strava uškodí jen člověku, který ji díky svému zdravotnímu stavu jíst nemůže. Člověk se zdravými zuby se s ním popere, dokáže ji vstřebat a ona jej posílí (viz tamtéž, str. 69).

5.5.12. Nalezení klidu – řešení konfliktů s nadhledem

Když nalezneme vnitřní pokoj, může nám to pomoci při řešení různých konfliktů. Různé vyostřené debaty nás nerozčílí a my můžeme reagovat v klidu. Také se tím můžeme vyhnout ostrému sporu a naladit toho druhého na jemnější kolej. Můžeme konflikty řešit s nadhledem, vidět věci z různých úhlů pohledu a nalézat další cesty ke smíru (viz Grün, 2007, str. 83).

²³ Etický kodex sociálních pracovníků ČR. *Etický kodex* [online]. [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: <http://www.eticky-kodex.cz/eticky-kodex-socialnich-pracovniku-cr/>

5.5.13. Přechodové rituály

V nalezení klidu pomáhají také přechodové rituály. Když jedeme z práce domů, je dobré se ještě chvíli někde zastavit. Pomůže to k tomu, abychom si vyčistili hlavu od různých starostí a problémů. Po příchodu domů se můžeme věnovat rodině, a ne práci. Obdobně se můžeme uprostřed dne na chvíli někam vytratit. Chvilky ticha a samoty nám pomůže, abychom pak mohli více pracovat. Přechodové rituály pomáhají přejít z neklidu do klidu a naopak (viz Grün, 2007, str. 98 – 99).

5.5.14. Dvě cesty nalezení pokoje

Podle Ježíšovské tradice existují dvě cesty k dosažení klidu. První je, že na sebe vezmeme jeho Boží moudrosti, která nás zbavuje závislosti a dává svobodu. Druhá cesta nás učí být pokornými a dobrotivými k druhým i k sobě jako Ježíš. Být pokorný znamená přijmout naše lidství, nepovyšovat se nad stvořením a přijmout své omezení. Znamená to, že si uvědomíme, že nejsme tak velcí, že je tu něco, co nás převyšuje. Souvisí s tím i to, že nemusíme mít vždy absolutní kontrolu nad svým životem. Je to stále vědomí toho, že nad námi je něco dokonalejšího, co nás přesahuje (viz Grün, 2007, str. 55).

Když se nám povede zažít absolutní pokoj a klid, je to naprosto fascinující. Když pozorujeme přírodu, jak roste a kvete, najednou jakoby se zastavil čas a my splyneme s tím, co pozorujeme. Můžeme se zaposlouchat do krásné hudby. Pokud se dokážeme soustředit pouze na ni, dotkne se nás nevýslovná krása, které nemůžeme odolat. Prostě jen v úžasu posloucháme nebo se díváme na tu nádheru (viz Grün, 2007, str. 119).

6. Vlastní zážitek z ticha

Celá moje práce by asi nepřinesla takový užitek, kdybych si na vlastní kůži hledání vnějšího a vnitřního ticha nevyzkoušela. Hledání ticha není snadné, vyžaduje úsilí, ale přináší užitek.

Mám dvě zkušenosti, které s tichem souvisí. Byla jsem v Tiché kavárně, kde pracují neslyšící. V kavárně se normálně mluví, navštěvují ji jak neslyšící, tak slyšící. Je tam ale slyšet méně zbytečných slov a je tam větší klid.

Druhým zážitkem byla návštěva a třídní pobyt v Trapistickém klášteře. Pobyt byl velice náročný, ale stál za to. V následujících kapitolách se s vámi o tyto dva své zážitky podělím.

6.1. Tichá kavárna

Nejprve jsem navštívila Tichou kavárnu. Dostala jsem se k ní díky svému vedoucímu práce a spolužačce, kteří mi ji doporučili. Tichá kavárna se jmenuje proto, že tam pracují neslyšící. Nachází se kousek od stanice metra Ládví. Je lehce dostupná a má bezbariérový přístup. Uvnitř jsou stolečky pro čtyry, které jsou umístěné tak, aby měl každý stůl svoje soukromí.

Na návštěvu do této kavárny jsem se vydala se svým přítelem. Když jsme se usadili, přinesl nám mladý číšník nápojový a jídelní lístek v jednom s takovým dřevěným válečkem. Ten byl dvoubarevný, první polovina byla obarvená na červenou a druhá na zelenou. Moje zvědavost rostla. Nejprve jsme se každý zahleděli do lístku. Hned v úvodu nás seznámili s tím, jak to v kavárně chodí. Když jsme si chtěli objednat, zvedli jsme váleček zelenou barvou nahoru. Okamžitě přišel číšník a my si objednali. Komunikace byla naprosto přirozená, podobná jako v cizině, když neovládáte místní jazyk. Ukážete na lístku, co chcete a rukou naznačíte, kolikrát si to dáte. Pokud chcete jejich výborný domácí koláč, obsluha vám pohybem naznačí, že si máte jít vybrat na bar. Než číšník odešel, položil váleček na stůl tak, že ležel. To znamenalo, že jsou lidé u stolu spokojeni a nic momentálně nepotřebují. Pokud chtěl člověk zaplatit, postavil váleček červenou barvou nahoru. Musím poznamenat, že toto zavedení se mi velmi líbilo. Když jsem někde v restauraci, chodí číšník k našemu stolu tak třikrát, než jsem schopna si konečně vybrat. Většinou si nejprve dopovíme, co jsme začali venku, rozhlížíme se po kavárně a pak teprve studujeme, co bychom si objednali. Proto se mi

moc líbilo, když nás nikdo nerušil zbytečným chozením k našemu stolu. Díky tomu měli číšníci více času plnit objednávky a hosté dostali všechno za krátkou chvíli.

Navázala bych na kapitolu ticho jako duchovní úkol podle starých mnichů, kde pojednávám o kvalitách mlčení. Díky tomu, že předem člověk poznal, jakým způsobem si má objednat, nezabývala se ani jedna strana zbytečnými otázkami. Obsluha se mohla více zajímat o potřeby hostů. Bylo to jasné, rychlé a efektivní. Myslím, že by si z toho většina restaurací a jiných podniků mohla vzít příklad.

Dalším pozitivem pro mě bylo, že tam byl docela klid. Hrála tam sice hudba, lidé se bavili, ale nebylo to rušivé a člověk slyšel vlastního slova. Mohl se více soustředit na své spolčníky nebo na svoji práci, podle toho, s jakým cílem do kavárny přišel.

Člověk v této kavárně nenajde absolutní ticho, ale najde zde méně hlučné prostředí, kde si může odpočinout a trochu se zklidnit. Je to takový mezistupeň mezi dnešním hlukem a úplným tichem, na které člověk není zvyklý a z kterého může mít i trochu strach.

6.2. Trapistický klášter

Můj druhý zážitek s tichem je pobyt v ženském trapistickém klášteře. Inspiroval mě můj kmotr, který jezdí do mužského trapistického kláštera, a kněz, který mě křtil, protože o něm nedávno mluvil.

Tento klášter se nachází poblíž města Sedlčany nedaleko vesničky Poličany. Je to komplex budov ležící na rozlehlých loukách obklopených lesem. Je umístěn mimo obytné domy vesnice a ční do výšky jako záchranný maják.

Trapistky patří do řádu cisterciáků. Jedná se o řád naprosto zasvěcený kontemplaci. Řádové sestry žijí podle Řehole sv. Benedikta, řídí se tedy jeho známým hesla: „ora et labora“ (modli se a pracuj). Ve dne se střídá modlitba s prací. Sedmkrát za den navštěvují kostel (od 4 hodin od rána do 7 hodin večer), kde se zpěvem žalmů či hymnů modlí a oslavují Boha. Dále čtou z Písma a tiše meditují před Nejsvětější svátostí. Po modlitbě jdou sestry pracovat. Mají vlastní políčko, kde si pěstují zeleninu, a sad, ve kterém jim roste ovoce. Vyrábí si med, marmeládu a sušenky podle tradičního italského receptu. Své výrobky pak prodávají ve svém obchůdku, a tím si vydělávají na živobytí. Sestry žijí společně, ale jsou odloučeny od světa. Jen asi dvě nebo tři sestry se starají o hosty, kteří do kláštera přijíždějí.

Člověk má k dispozici vlastní pokoj se sociálním zařízením. Pokoje jsou pouze jednolůžkové, aby měl člověk soukromí, a mohl se oddávat tichu. V domě pro hosty je kaple, jídelna a další společné prostory, které může obývat. Všude se snaží zachovávat klid a ticho, které neruší ani návštěvníci, kteří přijedou. Dále se člověk může zúčastňovat sedmkrát denně modliteb. Může chodit do přírody nebo dělat cokoli jiného, pokud tím neruší komunitu a návštěvníky.

Já jsem do kláštera přijela ve středu dopoledne a zůstala až do soboty odpoledne. Strávila jsem tam tři celé dny. Byla to moje první návštěva nějakého kláštera, a tak jsem si řekla, že toho musím plně využít. Navštěvovala jsem všechny modlitby, včetně té první ve čtyři ráno. Chodila jsem do přírody, protože bez ní bych si připadala jako uvězněná a neschopná se volně nadechnout. Také jsem odpočívala a četla duchovní literaturu, kterou jsem si přivezla sebou.

6.2.1. Nezvyklé ticho

Jsem člověk, který dokáže být sám, má rád ticho a klidné nehlukné prostředí. Ráda utíkám do přírody, ze které čerpám energii a sílu do všeho dění v mém životě.

Pár hodin po příjezdu do kláštera jsem si uvědomila, že tam je úplně naprosté ticho. Kromě mě tam byla jen jedna holka, až o víkendu tam přijelo asi deset lidí. Při usínání se v pokoji rozhostila naprostá tma a ticho. Když jsem vstala v půl čtvrté ráno a chvílku před čtvrtou ráno vyrazila do kostela, který se nacházel v areálu kláštera, byla venku neproniknutelná tma a naprosté ticho. Občas se ozval jen zvuk noční přírody, který je ale naprosto přirozený. Z ticha kolem jsem měla zvláštní pocit. Na první pohled to vypadalo, že všechno spí, klášter i okolí. Přitom člověk věděl, že celý klášter je na nohou, protože se chystal na první modlitbu dne.

Po skončení modlitby, asi ve tři čtvrtě na pět, se v kostele rozhostilo úplné ticho. Sestry v něm zůstaly a modlily se každá sama. Setrvala jsem i já. Byl to nevěšdní zážitek. Málokdy se vám poštěstí být takto brzy ráno v kostele, který je otevřen. Kromě ticha tam byla tma, že si člověk neviděl na konečky svých prstů, pouze za oltářem svítila Nejsvětější svátost. Cítila jsem velkou sílu, která mi vnikala pod kůži a ohromně nabíjela. Uvědomila jsem si, co znamená pokora. Cítila jsem se malá a nicotná, měla jsem pocit něčeho většího a silnějšího. Pokoru jsem vždy vyznávala, ale až tady jsem si uvědomila, jak se snažím být ve svém životě pánem všech situací. Neumím přijmout fakt, že jsem pouhý člověk se svými omezeními. Přemýšlela jsem o tom, že se nemusím

za každou cenu snažit přetvářet lidi podle toho, kde bych si je přála mít. Chtěla bych je přijímat se vším všudy a neupírat jim jejich svobodu.

Po ranní modlitbě jsem se šla na chvíli projít a vstřebávala jsem zážitky z kostela a nočního ticha obohaceného zvuky přírody. Do tmy svítil jen klášter jako pevný hrad, ke kterému se člověk může na své pouti obrátit jako k něčemu, co nezmizí a bude tu stále jako jistota a ochrana v těžkých chvílích. Byl to zážitek z ticha, které jsem neuměla úplně pojímat, protože to bylo něco, na co jsem nebyla z Prahy zvyklá. Potřebovala jsem čas, abych k tomu přivykla. Naštěstí mě to neodradilo a těšila jsem se, že to další den zažiji znovu.

6.2.2. Naslouchání v tichu

Když je člověk v tichu a povede se mu i vnitřně utiší a nemít v popředí jen sám sebe, dokáže se rozhlížet kolem sebe. Najednou zjistí, co všechno může vidět a slyšet. Poté, co jsem přišla z kostela po ranní modlitbě, šla jsem na snídani. Byla jsem v jídelně v domě pro hosty sama, a tak jsem nechala zhasnuto a byla tam v pološeru. Pomalu jsem snídala a občas se podívala z okna. Byla tam tma, ale už nebyla tak neprůhledná jako ve čtyři ráno. Postupně tam bylo více a více světla, svítalo. Bylo krásný, jak pomalu tma ustupovala svitu dalšího dne. Byla v tom naděje, že vše může zase znova začít.

Posléze jsem po sobě uklidila a podívala se na hodiny. Zbylo mi asi ještě půl hodiny. Vyšla jsem se ven do klidného rána. Bylo to moc příjemné, všude se rozprostíralo ticho, jen ptáci zpívali svůj pozdrav novému dni.

Odpoledne jsem se vydala na procházku znova. Šla jsem lesem, vdechovala jeho vůni, když tu někde něco zašelestilo. V mlází se páslo asi pět srnek. Koukly se svým směrem, pak se dál v klidu procházely. Trvalo to skoro věčnost, než se rozutekly, ale ještě teď na to ráda vzpomínám.

6.2.3. Moc ticha

Jak jsem psala, řádové sestry se chodily modlit sedmkrát denně do kostela. Většinou zpívaly Bohu žalmy nebo hymny při zvuku kytary. Člověk cítil, že je to velmi upřímné a vyvěrá to přímo z jejich srdce.

Jak jsem uváděla v jedné z prvních kapitol, ticho je velmi inspirativní. Zažila jsem to na vlastní kůži. Po jedné z některých ze sedmi modliteb sestry ještě zůstaly v kostele a v tichu meditovaly. I já jsem setrvala v tichu kostela a najednou ze mě

z ničeho nic tryskala modlitba k Bohu, což zažívám málokdy. Nelze ani slovy vyjádřit, jaké to bylo. To dokáže pochopit jen ten, kdo sám něco takového zažil.

6.2.4. Vliv ticha

Klášteří ticho a ticho přírody na mě mělo úžasný vliv. Už to, že jsem si dovolila odjet na pár dní ode všech povinností a starostí, které běžně denně řeším, byl pro mě ohromný úspěch. Povedlo se mi nechat vše v Praze a v klášteře se tím nezabývat. Nepřemýšlela jsem, co si beze mě v Praze počnou nebo jak zvládnou dopsat bakalářskou práci. Přijela jsem tam s cílem si mentálně odpočinout, načerpat síly do všeho dění v mém životě. Mám radost z toho, že se to setkalo s úspěchem. Dokázala jsem se i částečně odtrhnout od světa tím, že jsem svůj mobil, spojení s lidmi v Praze, prostě ztlumila a odložila do zásuvky. Nenosila jsem ho pořád při sobě, jak to činím v Praze.

Protože se v celém klášteře včetně domu pro hosty zachovávalo ticho, člověk se odpoutal i od zbytečných slov. Odpočinula jsem si tedy od mluvení. Hodně jsme se dorozumívali jen neverbální komunikací, nepoužívali jsme slova, a přesto jsme si rozuměli. Mám pocit, že jsme si rozuměli dokonce více, než když používáme verbální řeč. Prostě jsme si více naslouchali.

Díky tichému prostředí jsem se dokázala více koncentrovat a soustředit na to, co dělám, co prožívám. Když jdu v Praze do kostela na mši, nepamatuji si, jaká byla čtení. Tady jsem věděla nejen, odkud jsou, ale pamatovala jsem si i jejich obsah. Více jsem v kostele i v přírodě vnímala Boží přítomnost, protože jsem díky tichu dokázala zklidnit svoji mysl. Moje modlitba plynula sama od sebe, prostě a upřímně.

Dokázala jsem i na chvíli eliminovat svůj strach z toho, že nevím, kam jdu. Nemám orientační smysl, často se v neznámém prostředí ztrácím. Cítím se nejistá a bojím se, že nenajdu cestu zpátky. Při procházkách v okolí kláštera jsem se naprosto oddala Bohu, v důvěře, že On povede moje kroky.

Mým problémem je, že nedokážu vyjadřovat svoje emoce. Mám strach se před ostatními otevřít, protože se bojím, že bych pak nebyla přijata. Před druhými lidmi, u kterých je šance, že je ještě někdy uvidím, nebrečím. Poslední dobou je to lepší, ale přesto mi to není příjemné a pořád v sobě řeším, co si o mně ti druzí pomyslí. Zde jsem zažila jednu chvíli, kdy jsem se naprosto poddala tichu a jeho atmosféře, že už tam prostě nebyl prostor pro tyto pochybující myšlenky.

Velmi se mi osvědčilo, že mezi jednotlivými částmi dne, jsme se sešli v kostele na společnou modlitbu. Byl to takový předěl, který odděloval jednu aktivitu od druhé. Pomáhalo mi to se více připravit na to, co bude následovat.

Díky tomu, že jsem více odpočívala, měla jsem čas i na čtení. Přivezla jsem si tam duchovní knížku Velká odvaha. Byla o jedné ženě a o jejím životě. I díky ní jsem pochopila význam slova pokora. Byla to žena, která se podřizovala církevní autoritě, i když jí neprávem křivdila. Bylo v ní tolik pokory, kterou jsem nezažila u žádného člověka.

V klášteře jsem si také mohla vyzkoušet cvičení starých mnichů. Oni se snažili oprošťovat se od svých myšlenek tím, že je přijali jako součást sebe samých a nechávali je přijít a zase odejít. Já jsem se o to také pokoušela a občas se mi to dařilo. Třeba jen na krátký okamžik, ale i za to jsem moc vděčná.

6.2.5. Občasná neschopnost vnitřního usebrání

Mohlo by se zdát, že ticho na mě hodně zapůsobilo, protože se mi dařilo se ztišovat. Je pravdou, že mám mnoho zážitků s tichem, které na mě zanechaly velký vliv. Ale pořád je pro mě ticho velkou otázkou a nesnadnou záležitostí.

Byly chvíle, kdy bych se nejraději zvedla a z tichého kostela odešla někam, kde bych slyšela nějaké zvuky. Často jsem nevěděla, co si mám s tím tichem počít, jak s ním mám naložit.

Mnoho myšlenek se mi stále honilo hlavou, přemýšlela jsem nad tím, co přijde pak, nebyla jsem schopna vychutnávat přítomný okamžik. Přemítala jsem nad tím, co pak budu dělat, co ještě chci stihnout, než z kláštera odjedu.

Pobyt v klášteře byl pro mě velmi fyzicky náročný. Byla jsem hodně unavená, i když jsem chodila spát brzo a spala jsem každý den asi sedm nebo osm hodin.

Jak jsem zažila na vlastní kůži, být v tichu je velmi náročná a nelehká činnost. Svého pobytu v klášteře i přes velkou námahu rozhodně nelituji. Naopak, je pro mě výzvou, jet tam znovu. Doufám, že příště zažiji ještě více vnitřního ticha, abych mohla lépe porozumět životu, sama sobě nebo smyslu naší existence. Toto poznání ale není zadarmo, jako vše krásné i ono se rodí v bolestech. Člověk si toho ale pak může více vážit.

7. Výpovědi lidí o jejich vztahu k tichu

Ráda bych svoji práci doplnila výpověďmi lidí o jejich vztahu k tichu či zkušenosti s tichem. Vybrala jsem ze svého okolí ty, o kterých jsem si myslela, že budou ochotni mi rozhovor do bakalářské práce poskytnout. Jednalo se o polostrukturované rozhovory s deseti otázkami. Účelem těchto rozhovorů je pouze doplnění a oživení mého pojednání o tichu. Přestože nemají žádnou výzkumnou hodnotu, dají se v nich nalézt určité prvky, které jsme mohli zaznamenat v teoretickém pojednání. Každý rozhovor shrnuji svými úvahami, ale znovu připomínám, že to jsou pouze mé vlastní úsudky. Jména lidí v rozhovorech jsou smyšlená, abych zachovala anonymitu každého člověka.

7.1. Rozhovor č. 1

7.1.1. Kontext

První rozhovor jsem dělala se svým kamarádem Davidem. Je mu okolo třiceti let a pracuje s lidmi, kteří jsou na hraně se zákonem nebo už byli trestně stíhaní. Bydlí v podnájmu se spolubydlící a má jednoho mladšího bratra. Kromě práce ještě studuje Vysokou školu.

7.1.2. Strach z ticha aneb nepřijetí sám sebe

David přiznává, že v tichu často není, jednak na něj není zvyklý a také nemá tolik možností. Za tichem se občas vydává do přírody a na tyto zážitky rád vzpomíná. Bytí v přírodě jsou v podstatě jeho jediné zkušenosti s tichem, jinak v absolutním tichu není. Má k tomu mnoho důvodů: V absolutním tichu se vynořuje na povrch spousta věcí. Aniž bych se Davida přímo zeptala, z jeho rozhovoru na mě přímo křičí, že ve svém životě zažívá strach. Bojí se toho, zda je jako muž dost atraktivní, zda před ženami obstojí. S tím souvisí to, že nepřijal sám sebe. Pokud by se přijal se vším všudy, nebál by se, že neobstojí.

I když už se svými rodiči nebydlí, jejich moc ho stále dohání. Díky jejich přístupu, aby pořád něco dělal a nelenošil, se snaží pořád pracovat. Snaží se být lepší a lepší, v podstatě nikdy není spokojen. Se svými rodiči nevychází úplně nejlépe. Díky nim často zažíval deprese, neustálý tlak a úzkosti z toho, že neobstojí a že se k němu budou chovat jako k malému dítěti. Se svojí minulostí a s výchovou svých rodičů není stále vyrovnán.

Jak sám přiznává, nedokáže se vnitřně utišit. Objevuje se přemíra myšlenek, které se usazují v jeho mysli. Často přemýšlí, zda v práci udělal vše v pořádku, zda jeho rozhodnutí nebudou mít nedozírné následky. Bojí se ztráty kontroly. Nedokáže si připustit, že některé věci musí nechat na druhých.

David se také bojí samoty. Vyhledává různé kavárny, kam chodí často sám. Uvádí, že se tam cítí dobře, protože je tam už známá obsluha, hosté apod. David si pouští hudbu, aby se samota nevynořila na povrch. Utíká do hluku, aby nemusel řešit příčinu svých strachů.

7.2. Rozhovor č. 2

7.2.1. Kontext

Druhý rozhovor mi poskytl kamarád Šimon. Je mu přes třicet let a pracuje ve stavebnictví. Je ženatý, má syna, kterému je něco přes půl roku. Hlásí se ke katolické víře.

7.2.2. Ticho jako nedosažitelný luxus

Šimon ve své výpovědi označuje ticho za nedosažitelný luxus. Vnímá ticho jako bohatství, ke kterému by rád směřoval, ale které nemůže nalézt. I v jeho životě figuruje či figuroval strach. Sám uvedl, že měl z ticha dříve strach. Báł se usnout. Bylo pro něj velmi nepříjemné ticho před tím, než se mu podařilo usnout. Tohoto fatálního strachu se zbavil až díky manželce a synovi. Lze se domnívat, že se v jeho životě leccos změnilo. Měl najednou další smysl svého života.

Ve své mysli má stále nevyřešené situace a okamžiky. Kvůli smrti otce cítí v sobě bolest a křivdu, protože jeho úmrtí považuje za zbytečné. Z tohoto důvodu nenachází vnitřní utišení a klid. Možná i proto se v jeho mysli objevují starosti o syna.

Zde opět vidíme, že i Šimon má problémy s tichem a s nalezením vnitřního klidu. Mnoho myšlenek se dere na povrch. Možná pochybuje o svoji schopnosti uchránit svého syna od nebezpečí. Ochranu považuje za něco významného. V rozhovoru popisuje zážitek s tichem, kde cítil, jako kdyby ho objímal ochraňující Bůh. Možná se bojí toho, že selže. Kdyby přijal skutečnost, že je pouhý člověk a jako takový není a nemůže být všemocný, troufám si tvrdit, že by se mu ulevilo. Takové přijetí sebe sama je ale těžké, zvláště v souvislosti s těmi, které milujeme.

7.3. Rozhovor č. 3

7.3.1. Kontext

Třetí rozhovor mi poskytla řádová sestra Markéta. Kromě toho, že je jeptiškou, učí ve škole, kde jsou převážně dívky ze sociálně patologických rodin. Je zde třídní učitelkou.

7.3.2. Ticho jako lék, možná i obava

Z rozhovoru s Markétou mám ambivalentní pocity. Na jednu stranu se ticha nebojí, sama tvrdí, že ticho léčí. Když je v tichu, zažívá mír. Na druhou stranu jí ticho vadí, moc v tichu není a po náročném dni se odreagovává hudbou. Skoro mi to připadá, jako kdyby se bála toho, co v tichu nastane, jaké myšlenky se objeví. Má strach, i když ví, že ticho má léčivé účinky.

7.4. Rozhovor č. 4

7.4.1. Kontext

Čtvrtý rozhovor mi poskytl řeholník Marek, kterému je přes padesát let. Pracuje jako rodinný terapeut a vede duchovní obnovy.

7.4.2. Ticho jako běžná součást života

Pro Marka je přirozené být v tichu. Každý den si najde dvě hodiny, které stráví v tichu. Zároveň za tichem ještě jezdí do kláštera. Přebývání v tichu je podstatné pro jeho profesi. Pracuje s lidmi, kteří se mu svěřují se svými problémy. Pro Marka je důležité porozumět sám sobě, aby mohl porozumět druhým. Podle jeho zkušeností dochází k tomuto porozumění pouze v tichu.

Marek se sám ticha nebojí. Přiznává ale, že pro účastníky duchovních obnov, které vede, je setrvání v tichu dost náročné. Často se tomu účastníci vyhýbají. Mají obavu z toho, co by v tichu o sobě poznali. Přesto Marek dává při duchovních obnovách tichu velký prostor. Je to podle něj šance, jak se setkat sám se sebou a s Bohem.

Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala přítomností ticha v životě člověka a jeho vztazích. Konkrétně tím, jak ticho pomáhá k nalezení spirituality člověka. Jak jsem zmínila na začátku, člověk je bio psycho sociálně spirituální bytost. Všechny složky se navzájem ovlivňují, a proto ticho působí na všechny tyto části. Ticho člověku pomáhá, aby zažíval pocit celkové pohody. Proto jsem se na začátku své práce zabývala celkovým dopadem a vlivem ticha na člověka.

Ve své práci jsem pojednávala o vlivu ticha na spirituální dimenzi člověka, na jeho psychiku a na jeho schopnost utvářet mezilidské vztahy. Cílem práce bylo naznačit, že ticho je důležité pro lidský život, pro utváření naší osobnosti a našich vztahů. Z kapitoly zabývající se vlivem ticha na lidskou spiritualitu a z kapitoly věnované zkušenosti monastických mnichů vyplývá, že pomocí ticha můžeme lépe poznat sebe sama. Jedině ve chvílích vnitřního ticha, kdy člověk není omezen vnějším a vnitřním hlukem, poznává svoji hodnotu, své lidství a smysl toho, proč je na světě.

V kapitole o strachu z ticha popisují, že v tichu se člověk neseťkává jen s pochopením svého života a sama sebe, ale také s různými pochybami, nejistotami nebo strachy. V tichu se přemírá různých myšlenek dere na povrch a zamezuje vnitřnímu usebrání. Přišla jsem na to, že to jsou myšlenky týkající se hlavně strachu z nepřijetí od druhých lidí. Tyto myšlenky mají základ v tom, že člověk nedokáže přijmout a milovat sám sebe. Dále vyplývají z toho, že člověk nedokáže uznat, že je pouze člověkem a ne Bohem. Neumí přijmout svoji lidskost se svoji konečností. Neumí se smířit s tím, že není pánem všech situací, které se ho týkají. Pořád se strachuje o výsledky své práce, přitom některé nejsou a ani nemůžou být závislé na jeho výkonech.

Ve své práci jsem také ukázala možnosti, jak nalézt vnitřní klid, který nám pomáhá objevit naší spiritualitu. Hlavní cestou je přijetí sama sebe včetně všech svých myšlenek. Následně je potom možné zabývat se tím, co se v myšlenkách objevuje.

Za účelem napsání své bakalářské práce jsem strávila pár dní v naprostém tichu a využívala jsem při tom některé již zmíněné rady. Přestože to pro mě bylo náročné a vyčerpávající, budu se stále znovu pokoušet o nalezení vnitřního ticha a své spirituality. Lidé, kteří mi poskytli rozhovor do mé práce, ticho také uznávají jako vysokou hodnotu. Doufám proto, že moje práce přinese užitek, jak této cennosti dosáhnout.

Seznam informačních zdrojů

- Monografie

ABELN, Reinhard; KNER, Anton. Neboj se! 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1993. ISBN 80-85527-34-0.

AUGER, Lucien. Strach, obavy a jejich překonávání. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-231-9.

BALADO, José Luis Gonzalez. Loving Jesus: Mother Teresa. 1. ed. Cincinnati: St. Anthony Messenger Press, 1991. ISBN 08-92836-76-8.

BIBLE. Písmo svaté Starého a nového zákona. 4. vyd. Praha: Česká biblická společnost, 2007. ISBN 978-80-85810 -56-1.

GRÜN, Anselm. O mlčení. 2. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. ISBN 80-7192-082-7.

GRÜN, Anselm. Pokoj v srdci. 1. vyd. Praha: Paulínky, 2007. ISBN 978-80-86949-37-6.

HRUDNÍKOVÁ, Mirjam. Řeholní život v českých zemích: Řeholní řády a kongregace, sekulární instituty a společnosti apoštolského života v České republice. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997. ISBN 80-7192-222-6.

JIRÁSKO, Luděk. Církevní řády a kongregace v zemích českých. 1. vyd. Praha: Klášter premonstrátů na Strahově, 1991. ISBN 80-85245-11-6.

KEMPENSKÝ, Tomáš. Čtyři knihy o následování Krista. 1. vyd. Brno: Cesta, 2001. ISBN 80-7295-019-3.

KVASNIČKOVÁ, Jana. Rehole včera a dnes vo svete i u nás. 1. vyd. Bratislava: USPO, 1995. ISBN 80-88717-06-X.

KUSNER, Harold S. Překonat strach. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Vyšehrad, 2009. ISBN 978-80-7429-062-6.

LAWRENCE, Hugh. Dějiny středověkého mnišství, 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2001. ISBN 80-85959-88-7.

LOCKHART, Robin Bruce. Na cestě do nebe: Skrytý život kartuziánů. 1. vyd. Praha: Zvon, 1996. ISBN 80-7113-163-6.

LORENZO, Maria. Matka Tereza: Zář lásky. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. ISBN 80-7192-956-5.

MILFAIT, R. Teologická etika v kontextu sociální a pastorační práce. 1. vyd. Středokluky: Zdeněk Susa, 2012. ISBN 978-80-86057-78-1.

MÜHS, Wilhelm. Hlasy ticha. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-225-6.

ŘIMSKOKATOLICKÁ CÍRKEV. Kodex kanonického práva. Praha: Zvon, 1994. ISBN 80-7113-082-6.

SHEEN, Fulton J. Pokoj v duši. Řím: Křesťanská akademie, 1978. ISBN neuvedeno.

STÖRIG, Hans Joachim. Malé dějiny filosofie. 7. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000. ISBN 80-7192-500-2.

- Elektronické zdroje

Etický kodex sociálních pracovníků ČR. Etický kodex [online]. [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: <http://www.eticky-kodex.cz/eticky-kodex-socialnich-pracovniku-cr/>

Hluk: Úrovně hluku. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. 1. vyd. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-, 10. 3. 2013 [cit. 2012-11-11]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Hluk>

Pár citátů Matky Terezy k zamyšlení. Signály [online]. [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: <https://palo.signaly.cz/1108/par-citatu-matky-terezy-k>

R. KUČERA. *ABZ slovník českých synonym* [online]. 1994, 2008 [cit. 2012-11-17]. ISBN URI. Dostupné z: http://www.slovník-synonym.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=ticho

Řehole Benediktova. *Cisterciácký klášter Vyšší Brod* [online]. 2009 [cit. 2013-02-10]. Dostupné z: <http://www.klastervyssibrod.cz/d/Rehole-Benediktova.pdf>

The Family She Founded – Active Sisters. *Mother Teresa of Calcutta Center* [online]. [cit. 2013-02-24]. Dostupné z: <http://www.motherteresa.org/layout.html>

Seznam příloh

PŘÍLOHA 1 Rozhovor s Davidem

PŘÍLOHA 2 Rozhovor se Šimonem

PŘÍLOHA 3 Rozhovor s Markétou

PŘÍLOHA 4 Rozhovor s Markem

Příloha 1 Rozhovor s Davidem

- Co pro tebe ticho znamená?

Klid, tzn. absenci vzruchu (spíše negativních).

- Žiješ rád v hlučném či tichém prostředí? Proč?

Mám rád obojí. Hlučné – rád se bavím, chodím na koncerty. Klidné – chci psychicky odpočívat.

- Jsi často a rád v tichu? Proč?

Často ne a rád asi taky ne. 10 min. v tichu vydržím, ale pak si pustím hudbu. Nejsem na ticho zvyklý. Stále jsem zvyklý něco slyšet. Ale zvládl bych být třeba hodinu v tichu, kdyby bylo třeba, ale bylo by to jiný, nezvyklý.

- Jak se odreagovááš po náročném dni?

V kavárně. Často tam chodím sám, kvůli prostředí. Je tam známá obsluha, dobrá atmosféra, dobrá káva, je to pro mě takový rituál, odměna, je tam klid. Nechodím do hospod, kde je hluk. Nejsem tam sám, něco se tam děje, ale je tam málo vzruchů. Odpočinu si tím.

Běháním. Kvůli kondici, cíli (závodění, dobrý čas), odpočinku.

Počítačovými hrami, četbou, brouzdáním po netu. Vyčistím si myšlenky, přebiji je jinými, zbavím se tlaku z práce.

- Máš možnosti být v tichu, třeba každý den?

Mám, i když z okolí slyším různé zvuky – hlasitá hudba, televize, takže moc ne.

- Vyhledáváš ticho, jezdíš/chodíš za ním někam?

Snažím se, láká mě ježdění do klidu přírody. Zažívám při tom pocit svobody. Svobodně se nadechnu, nejsem v tom kolotoči, je to změna prostředí, mám pocit objevování něčeho nového (kde nic není, hlavně lidé), rád jsem se svými myšlenkami, je tam klid.

- Dokážeš se vnitřně utišit? Ano? Jak to děláš? Ne? Proč to nejde?

Moc ne. Mám pořád v hlavě spoustu myšlenek. Myšlenky na:

- práci: co bych měl udělat, co by bylo lepší, jestli to dělám dobře, aby se nestal průšvih, který bych nemohl ovlivnit, protože mi na práci záleží
- ženy: jestli neselhávám jako muž, zda jsem jako muž atraktivní
- existenciální otázky: jestli to, co dělám, má smysl, očekávám, že to bude mít smysl, bylo na mě nárokováno, abych dělal hodně věcí. Často jsem zažíval deprese a úzkosti. Neustával jsem ten tlak, strach, že neobstojím, hlavně před rodiči, že mě budou brát jako nedospělého.

- Co v tichu prožíváš? Máš nějaký zážitek s tichem?

Cestu v tichu. Pamatuji si ji, má pro mě citový význam, pamatuju si jak tu cestu, tak i to co jsem prožíval. Prožíval jsem pocit volnosti, bylo ještě krásné počasí.

- Bojíš se ticha? Proč ano, proč ne?

Asi ne, sice v tichu moc nejsem, pouštím si rádio, ale nebojím se. Nevyhledávám ho proto, že nejsem na něj zvyklý. Bojím se změny, ale zároveň po ní toužím, bojím se, že by to bylo horší, bojím se, že by mě neměl nikdo rád. Ale snažím se dívat na sebe, mám snahu odpovídat si na otázky o sobě, proč se třeba stydím komunikovat atd.

- Něco na doplnění?

Ne.

Příloha 2 Rozhovor se Šimonem

- Co pro tebe ticho znamená?

Klid, nedosažitelný luxus.

- Žiješ rád v hlučném či tichém prostředí? Proč?

Raději klidnější prostředí, ale ne tichý, mám klid na to přemýšlet.

- Jsi často a rád v tichu? Proč?

Nejsem vůbec v tichu, okolí mi to nedovolí. Nevím, zda mi to chybí, ale uznávám, že je to příjemné být v tichu, možná proto, že je to vždy krátce.

- Jak se odreagovááš po náročném dni?

Srandou, humorem. Odreagovávám se od všedních problémů. Četbou. Bytím v přítomnosti manželky a syna. Dříve hodně sportem, teď minimálně, protože není jak a kdy.

- Máš možnosti být v tichu, třeba každý den?

Snažím se najít si klidná zákoutí.

- Vyhledáváš ticho, jezdíš/chodíš za ním někam?

Výjimečně ano – kostel či podobná místa – snažím se nalézt vnitřní ticho, ale nedaří se mi to. Hledám ho proto, že ho nemůžu nalézt. Chci klid a mír v duši.

- Dokážeš se vnitřně utiřit? Ano? Jak to děláš? Ne? Proč to nejde?

Moc ne – bolesti a silné emoce se derou na povrch. Dřív to bylo lepší, od smrti táty to nejde. Cítím pocit křivdy a bolesti, smrt považuji za zbytečnou. Když se mi povede se vnitřně utiřit, tak se dostávám do stavu vytržení, mimo realitu. Ne vždy, ale občas. Dřív jsem byl více v klidu, harmonii, měl méně starostí, méně bolesti, s kterými bych se vypořádával. Teď mám obavy kvůli synovi, aby se mu něco nestalo.

- Co v tichu prožíváš? Máš nějaký zážitek s tichem?

Vzpomínám si na noci v přírodě, jako kdyby mě objímal Bůh a dával na mě pozor.

Druhý zážitek mám z kláštera Minoritů v Brně. V noci jsem šel ztichlou a setmělou chodbou a zůstal u jednoho obrazu předešlého představitele. Byl jsem unesen atmosférou, bylo to úchvatné. Také jsem potkával v noci na chodbách mnichy, což se mi též líbilo, protože to vypadalo jako něco úplně běžného.

- Bojíš se ticha? Proč ano, proč ne?

Bál jsem se hodně. Měl jsem poruchy spánku, musel jsem číst až do únavy, bál jsem se klidu před usnutím, měl jsem strach. Nechtěl jsem ty myšlenky, které se objevovaly, až díky manželce a synovi se to změnilo.

- Něco na doplnění?

Vnitřní klid je rozhodně důležitější než vnější.

Příloha 3 Rozhovor s Markétou

- Co pro vás ticho znamená?

Chvilé relaxace a ztišení se.

- Žijete ráda v hlučném či tichém prostředí? Proč?

Jak kdy. Moc ticha mi vadí.

- Jste často a ráda v tichu? Proč?

Ne.

- Jak se odreagováváte po náročném dni?

Poslechem hudby.

- Máte možnosti být v tichu, třeba každý den?

Ano.

- Vyhledáváte ticho, jezdíte/chodíte za ním někam?

Nevyhledávám, bydlím v klášteře.

- Dokážete se vnitřně utiřit? Ano? Jak to děláte? Ne? Proč to nejde?

.Ani ne, stále se mi honí něco hlavou.

- Co v tichu prožíváte? Máte nějaký zážitek s tichem?

Mír.

- Bojíte se ticha? Proč ano, proč ne?

Ani ne. Ticho léčí.

- Něco na doplnění?

Ne.

Příloha 4 Rozhovor s Markem

- Co pro Vás ticho znamená?

Ticho je součástí mého života. Prostor k uspořádání si svých myšlenek, „uzemnění“ v každodenní práci a chaosu.

- Žijete rád v hlučném či tichém prostředí? Proč?

Umím žít v obojím. Mám rád obě prostředí, ale potřebuji jedno vůči druhému vyvažovat. Jsem rád s lidmi a s jejich problémy a těžkostmi, ale také rád vyhledávám prostor k samotě a ztišení. Považuji to za zdravý životní styl, a důležitou součást nejen osobního života, ale také nutnost k mé profesi. Snažit se porozumět sám sobě, abych mohl porozumět druhým.

- Jste často a rád v tichu? Proč?

Pravidelně každý den přibližně dvě hodiny.

- Jak se odreagováváte po náročném dni?

Chci být sám, jdu běhat, tam si urovnávám myšlenky a přicházejí nové nápady.

- Máte možnosti být v tichu, třeba každý den?

Ano, je to součástí mého stylu života.

- Vyhledáváte ticho, jezdíte/chodíte za ním někam?

Prostor k tichu mám doma, ale pravidelně vyjízďím do kláštera.

- Dokážete se vnitřně utišit? Ano? Jak to děláte? Ne? Proč to nejde?

Učím se to již víc než dvacet let. Někdy se to daří dobře, jindy zůstávám na povrchu a mám hlavu plnou myšlenek a starostí. Většinou je nechávám vířit, aby si samy dosedly. Jindy se jdu projít po zahradě, snažím se ty myšlenky jen tak procházet a pouštět je. Nevěnovat jim více pozornosti, než kolik si vyžadují.

- Co v tichu prožíváte? Máte nějaký zážitek s tichem?

Sám sebe a uvědomění si, že jsem součástí něčeho přesahujícího, součástí stvoření a Bohem milovaná bytost. Transcendentnost, společenství, přijetí a jistotu jít dál po cestě.

- Bojíte se ticha? Proč ano, proč ne?

Ne, nebojím se. Ani nevím, proč bych se měl bát.

- Má ticho svůj význam při duchovních obnovách? Proč ano, proč ne?

To je to nejdůležitější. Průvodní lidské slovo je jen prostředek, jak vstoupit do ticha. Podstata obnovy je setkání sám se sebou a s Bohem a to lze jen v tichu a v meditaci s Písmem.

- Jak s tichem pracujete při duchovních obnovách?

Dávám mu co největší časový prostor, i když pro účastníky je mnohdy snazší poslouchat přednášky, číst si a tak prostor ticha zaplnit. Je to někdy to nejnáročnější na obnově, sestupovat do ticha. Nějak se tichu iracionálně bráníme, i když po něm vnitřně toužíme. Objevuje se jakási obava ze setkání, které může o nás něco říct, co bychom třeba nechtěli vědět. Tak se tomu snažíme uniknout. Přitom tušíme, že právě tam nacházíme sami sebe.