

SEDM KROKŮ TVÉHO PUTOVÁNÍ

KARL A. IMMERVOLL

Duchovně laděná příloha pro přemýšlivé poutníky

Karl A. Immervoll - teolog, hudebník a švec

Je ženatý, má tři dospělé děti. Žije převážně v Heidenreichsteinu v oblasti zvané Waldviertel. Profesně působí v centru „Seelsorge“, kde pracuje s lidmi, kteří v naší společnosti stojí velmi často na okraji - nezaměstnaní, lidé se zdravotním postižením, děti a mládež žijící v těžkých sociálních podmínkách. Působí také jako hudebník, varhaník a učitel hudby. Vykonává i pedagogickou činnost ve škole pastorální práce ve Vídni.

SETKÁNÍ

Jsem rád, že jsme se setkali. Byť prostřednictvím této krátké přílohy k netradičnímu průvodci společnou cestou z Heidenreichsteinu do Týna nad Vltavou. Zvu vás na cestu.

Především ty z vás, kteří se třeba cítíte uštvaní a chcete na chvíli vystoupit z každodenního stereotypu do jiného světa. Pěšky. Chůze je ten způsob pohybu směrem vpřed, který je v rychlosti člověku nejpřirozenější. Já osobně potřebuji občas v naší uspěchané době také období zpomalení. Chodím často a rád. Chůze mi pomáhá, čistí mi hlavu, uvolňuje tělo, navrácí mi životní rytmus.

Na cestu se můžeš vydat i ty! Udělej si dost času na všech „Sedm kroků“. Na své cestě toho můžeš přece tolik objevit! Příliš neplánuj a jednoduše jdi. Texty jsou sepsány stručně a můžeš je číst, přemýšlet o nich nebo s jejich pomocí meditovat kdykoliv a v libovolném pořadí – rovněž tak provádět jednotlivá cvičení. Ale tuto knížku můžeš vzít do ruky jen tak a nechat se inspirovat tím, jak lze „Sedmi kroky“ vykročit ven z každodenní všednosti. Máš čas! Je tady a ty jsi v něm. Udělej si čas. Čas je zde a ty také.

Ty nejdůležitější věci, které se mi v životě přihodily, nebyly plánované. Co znamená slovo „věci“? Byly to události, poznatky, setkání, nové možnosti... Při vzpomínkách mi až dojetím chybí slova. K tomu bezesporu patří také setkávání a zkušenosti s lidmi, kteří nejsou tak výkonní nebo dokonce žijí s nějakým „postižením“. Oni zde existují, dotýkají se mne. Nestalo se to ze dne na den, ale pomalu a soustavně krok za krokem. Zpočátku jsem si myslel, že musím těmto lidem v naší společnosti pomáhat, aby nezůstávali stranou. Postupem času se to obrátilo. Dnes jsou to oni, kdo pomáhá mně vidět „věci“ jinak, zvládat stereotyp všedního dne a umět z něj „vystoupit“. Konkrétně mám na mysli ženy a muže, s nimiž se setkávám v Denním centru „Zuversicht“ (v českém překladu znamená toto slovo „naděje“ nebo „důvěra“), kde se společně věnujeme hudbě a hledáme společné cesty. Díky nim se můj pohled otvírá mnohým novým věcem. K nim patří i zkušenost a zážitky ze společného putování z Heidenreichsteinu do Týna nad Vltavou.

V Týně nad Vltavou jsem našel přátele v obdobném centru, v Domově sv. Anežky.

Už tenkrát klíčila a vznikla myšlenka na společné putování mezi našimi městy.

A ve mně se v průběhu putování ozývaly myšlenky spojující toto putování do sedmi symbolických kroků. A ty vám nyní předkládám.

Na začátku a na konci tvého putování jste srdečně vítáni v centru „Zuversicht“ v Heidenreichsteinu nebo v Domově sv. Anežky v Týně nad Vltavou. Možná i setkání s těmi, kdo využívají obě centra, vám může pomoci najít sebe sama.

Z vlastní zkušenosti říkám: Jsou dobrými učiteli.

Přeji šťastnou cestu!

Karl A. Immervoll

„Neboť opravdu není možné delší čas jít a přemýšlet stejně intenzivně, jednou kráčíme intenzivněji, zato ale nepřemýšlíme tak intenzivně, pak zase přemýšlíme intenzivně a nejdeme tak intenzivně, jako přemýšlíme, buď přemýšlíme mnohem duchapřítomněji, než jdeme, nebo pro změnu jdeme mnohem duchapřítomněji, než přemýšlíme. Nemůžeme ale se stejnou duchapřítomností jít a přemýšlet, říká Oehler, jako nemůžeme delší dobu stejně intenzivně jít a přemýšlet a učinit z chůze a přemýšlení na delší dobu zcela rovnocenný celek. Jdeme-li intenzivněji, naše přemýšlení pokulhává, říká Oehler; přemýšlíme-li intenzivněji, ochabuje naše chůze. Na druhou stranu musíme jít, abychom dokázali přemýšlet, tvrdí Oehler, stejně jako musíme přemýšlet, abychom mohli jít, jedno s druhým a navíc jedno s druhým s rostoucí obratností. Ale obojí jenom do vyčerpání. Nemůžeme říct, že přemýšlíme, jako jdeme, jako nemůžeme říct, že jdeme, jako přemýšlíme, protože nemůžeme jít tak jako přemýšlet a přemýšlet jako jít. Jdeme-li delší dobu intenzivně s intenzivní myšlenkou, říká Oehler, musíme chůzi brzo přerušit nebo brzo přerušit přemýšlení, jelikož není možné delší dobu intenzivně jít a přemýšlet. Nemůžeme tedy říct, že se nám často daří stejnoměrně jít a přemýšlet, toto umění je však očividně ze všech nejdůležitější a zároveň ze všech nejméně zvládnutelné.“

(Thomas Bernhard: Chůze, str. 84)

DŘÍV NEŽ SE VYDÁŠ NA CESTU...

Karl A. Immervoll

Dobře se na cestu připrav.
Nechoď bez rozmyslu.
Nechej doma všechno,
co nechceš vzít s sebou:
daňové přiznání
i zalévání květin.
Všechno si předem uspořádej,
požádej někoho o pomoc
nebo se rozhodni to prostě nechat být.
Půjde se ti s klidněji,
když nebudeš před ničím titkat.

Je dobré chodit už týdný předem,
aby tvé tělo bylo připraveno.
Budeš se také
už předem víc těšit.

Potom se rozluč.
Tvá cesta a tvůj cíl nejsou tak důležité.
Kráčej krok za krokem,
jeden za druhým.
Vědomě a pomalu.

*Dí jemu Tomáš: „Pane, nevíme, kam jdeš a kterak můžeme cestu vědět?“ Dí jemu Ježíš:
„Já jsem ta cesta, i pravda, i život. Žádná nepřichází k Otci než skrze mne. Byste znali
mne, také i Otce mého znali byste: a již nyní jej znáte, a viděli jste ho.“*

Z Evangelia sv. Jana (J 14,5)

PRVNÍ KROK TOUHA UNIKNOUT KAŽDODENNOSTI

„V člověku žije touha, ženoucí ho pryč od monotónního každodenního života a od úzkoprsosti okolí. Vždycky ho bude lákat jinakost, krok do neznáma. Ale ani všechno nové, co cestou uvidí a zažije, ho nikdy nemůže zcela naplnit. Jeho touha je mnohem větší. Ve skrytu své neklidné duše neustále něco hledá, a všechny cesty, na které se vydá, mu jen ukazují, že vlastně celý jeho život je cesta, cesta vzhůru k Bohu.“

(Augustinus)

Uniknout,
uprchnout
z každodenní všednosti.
Pořád jedno a totéž.
K tomu problémy,
přerůstající přes hlavu,
tělesné potíže,
nespokojenost.

Podíváme se ven.
A nejraději bychom...

Venku to vypadá lépe.
Tak proč se nevydat na cestu?
Proč ne?

„Nechť jdeme cestou tři dnu na poušť...“

Kniha Exodus - Druhá kniha Mojžíšova (Ex 16-18)

Toto je pokyn Boha Mojžíšovi. Situace Izraelitů v Egyptě se stala neúnosnou. Bůh jim přislíbí pomoc a vyzývá je, aby se nejprve uchýlili na poušť a unikli tak hojnosti země, ve které jsou otroky, a omezili se jen na to nejnужnější.

Čím je můj Egypt,
co je pro mne neúnosné?

Kdo mě volá?
Kdo se o mne stará?
Kdo mi přislíbil pomoc?

Kam vede má cesta?
Co opouštím?

Putovat znamená modlit se s pomocí nohou

Putovat,
být na cestě
sám
ne však osamocen.
Na cestě k sobě samému
modlit se
s pomocí nohou.

Cvičení: Chůze

Stůj zpřímá.
Zavři oči
a vnímej tlak celého těla na svých chodidlech.
Klidně vdechuj vzduch dovnitř těla
a zase ho vydechuj.

Teprve až tvůj dech nalezne svůj rytmus,
soustřed' se opět na svá chodidla.
Otevři oči
a dej se do pohybu.
Vnímej,
jak tě nohy nesou,
jak chodidla došlapují na zem
a zase se od ní vzdalují, aby udělaly příští krok.

Obrat' nyní pozornost ke kolenům,
jak se natahují a ohýbají
a pružně tlumí tvrdost podkladu.
Pozoruj boky,
záda,
ramena a paže.
Nakonec vnímej svoji hlavu,
je-li skloněná či vzpřímená,
tomu, co slyšíš,
kam míří tvůj pohled.

Zastav se ještě na chvíli.
Vnímej svůj dech.

DRUHÝ KROK USTRNUTÍ

*Prababička za celý svůj život neopustila kraj, kde se narodila, a to se dožila přes sto let.
Ročník 1864. Byla zcela mobilní, kráčela životem pěšky, ne na kole ani na povoze,
a už vůbec ne autem. Denně čítávala noviny a s večerem její oči sledovaly
západ slunce, to když sedávala před domem.
Byla to chytrá a světa znalá žena.*

Náš mobilní horizont je dnes mnohem větší. My nepotřebujeme chodit, vozíme se v autě, ve vlaku, v letadle. A tím jak překonáváme tisíce kilometrů, ustrneme v přílivu dojmů a v nedostatku pohybu. Pak nastávají okamžiky, kdy cítíme nekonečnou potřebu se pohybovat, vlastní silou, spoléhat jen na sebe, pryč z nehybnosti a chladu všedního dne.

A tak jdeme! Kam? Přestože se cíl zdá být jasný - kdo ví?

*Druhého dne se Ježíš rozhodl vydat na cestu do Galileje.
Vyhledal Filipa a řekl mu: "Následuj mě!"
Evangelium podle Jana (J 1,43)*

Meditace

Pryč
z vlastní strnulosti,
z vlastní zarputilosti,
z vlastní tvrdošijnosti.
Vystoupit z ústraní,
a tím se rozhodnout
rozvážit,
rozhýbat se,
směrem
k sobě samému.

Cvičení: Vy-jít

Stůj klidně a vnímej svá chodidla.
Máš zavřené oči, na ramenou a na zádech cítíš tlak zavazadla.
Hledej vhodnou polohu.
Dýchej klidně až do hloubky svého těla.
Teprve po několika minutách zvedni nohu a udělej krok dopředu, na chvíli se zastav,
potom srovnej druhou nohu a zase stůj.
Oči máš stále ještě zavřené, dýcháš klidně, po chvíli postup zopakujes s druhou nohou.
Po několika krocích otevři oči a jdi.

TŘETÍ KROK ZPOMALENÍ

Žil kdysi žil v Číně jeden starý zenový mistr známý široko daleko svou vyrovnaností a vnitřním klidem. Jednoho dne ze ho zeptali, jakže se mu to v každodenním spěchu daří. Odpověděl jim: „Když jdu, tak jdu, když běžím, tak běžím, a když stojím, tak stojím.“ Přerušili ho: „To přece děláme také tak, mistře. Co tedy děláš jinak?“ Mistr odpověděl s úsměvem: „Když jdu, tak jdu, když běžím, tak běžím a když stojím, tak stojím.“ Opět ho přerušili: „Ale to přece děláme stejně.“ Mistr odvětil: „Ne, vy když stojíte, tak už jdete. Když jdete, už běžíte. A když se rozběhnete, jste už úplně někde jinde.“

(Čínská moudrost)

V těch dnech vyšel na horu k modlitbě a celou noc se tam modlil k Bohu.
Evangelium podle Lukáše (L 6,12)

Meditace

Mé oko,
mé ucho,
mé srdce.
Otevřít se
světu kolem sebe,
dostat
do zorného pole
TOTO MÍSTO a TENTO OKAMŽIK.

Cvičení

Najdu si místo,
které mě láká, abych u něho posečkal.
Zůstanu tam a pozoruji okolí.
Vědomě všechno vnímám
a vstřebávám do sebe-očima, ušima, nosem,
cítím vzduch, slunce nebo chlad...
Vnímám všemi smysly.
Potom zavřu oči
a soustředím se na svůj dech.
Napadnou-li mě myšlenky
z každodenního života,
nezaháním je.
Nechám je procházet jako za velkým oknem,
přicházet a odcházet, přicházet a odcházet...
...a já jsem tady...

ČTVRTÝ KROK OTEVÍRÁNÍ

„Bůh je bohem přítomnosti. Najde tě a přijme ne takového, jaký jsi byl, ale jaký jsi nyní.“
(Mistr Eckehart)

Kdo jsem? Vydávám se na cestu, abych našel sám sebe. Nechávám za sebou všechno, na co jsem zvyklý. Oprostím se od všech těch důvěrných zvyklostí, беру s sebou jen to nejnnutnější...
Ale moment! Co vlastně opravdu potřebuji?

*V čas příhodný jsem tě vyslyšel,
v den spásy jsem ti přispěl na pomoc.
Hle, nyní je čas příhodný,
nyní je den spásy!*

Druhý list Korintským (2 Kor 6,2)

Chůze

Krok za krokem,
ve vlastním rytmu,
nesen
vědomě
svýma nohama
a zemí pod nimi,
jistotou,
že nejsem sám,
vědomím
budoucnosti,
o níž nepotřebuji
nic vědět.

Cvičení

Stojím tu klidně a zpříma, připraven odejít.
Zavřu oči a cítím tlukot srdce a poté svůj dech.
Zhluboka a pravidelně dýchám do hloubky svého těla.
Nakonec otevřu oči a jdu,
vnímám přítom svůj dech a pohyb, nejprve pomalu,
potom zrychlím a hledám svůj vlastní rytmus.

PÁTÝ KROK HODNOTY

„Klaun se nevysiluje kvůli tomu, aby na ostatní udělal dojem. Přijímá bezpodmínečně slabosti svoje i těch ostatních jako výhodu při hře. A hle, slabost se změní v sílu.“

(Johannes Galli)

Cítíš to taky tak? Muset být neustále dobrý, připravený, výkonný, laskavý... Říkám ti: to unaví! Vezmi si příklad z klauna. Děti klauna milují, protože se mu spousta věcí nedaří stejně jako jim. I my bychom si přáli, aby nám někdo položil ruku na rameno a řekl: „Nevadí, všechno je v pořádku!“

*Tu Sára řekla: „Bůh mi dopřál, že se mohu smát.
Se mnou at' se směje každý, kdo o tom uslyší.“*

Kniha Genesis - První kniha Mojžišova (Gen 21,6)

Humor

Svět
roztrhaných tkaniček,
puchýř na palci,
co
se mi může stát
horšího,
než
nedokázat se tomu zasmát.

Cvičení

Jsem na cestách už několik dní.
Dopřeji si odpočinku,
najdu si příjemné místo k sezení nebo si lehnu.
Moje tělo není zvyklé tolik chodit,
cítím únavu, otlaky bot, tíhou nohou...
Udělej si na to prostě čas.
Třeba si vzpomeneš na něco z posledních dní,
kdy jsi byl sám se sebou nespokojen,
zažil trapnou situaci nebo se ti něco nepodařilo tak, jak jsi čekal.
Představ si, že stojíš sám proti sobě a usměj se na sebe.

ŠESTÝ KROK OSVOBODIT SE

Poutník udělá zastávku v klášteře. Je přátelsky přijat a je mu nabídnuta mnišská cela na přespaní. V cele stojí jen postel a židle. Ve dveřích se poutník zastaví:

„A kde je nábytek?“ zeptá se překvapeně.

„A kde ho máte vy?“ odpoví mu mnich.

„Já tudy přece jenom procházím,“ odvětlí poutník zmaten.

Mnich se na něho usměje. „My také.“

*A řekl jim: „Nic se neberte na cestu,
ani hůl ani mošnu ani chléb ani peníze ani dvoje šaty.“*

Evangelium podle Lukáše (L 9,3)

Svoboda

Vstát,
zhluboka se nadechnout
a potom
jít svou cestou.

Cvičení

Vezmu svůj batoh.
Vysypu před sebe
jeho obsah
a pozoruji,
s jakým málem vystačím.
Potom vezmu hodinky
a spolu s vypnutým mobilem
je zastrčím hodně hluboko.

SEDMÝ KROK MODLITBA

O Sørenu Kierkegardovi

Jak jeho modlitba nabývala na vroucnosti, ubývalo mu slov. Nakonec zmlkl docela. Ztišil se či, což je ještě větší protiklad k mluvení, začal naslouchat. Zpočátku se domníval, že modlit se znamená hovořit, naučil se ale, že modlit se neznamená jen mlčet, nýbrž naslouchat. Je to tak. Modlit se znamená neslyšet sám sebe hovořit. Modlit se znamená se ztišit se, zklidnit a čekat, až v modlitbě uslyšíme Boha.

*Když je propustil, vystoupil na horu,
aby se o samotě modlil. Když nastal večer, byl tam sám.*

Evangelium podle Matouše (Mt 14, 23)

Modlitba anonymních alkoholiků

Bože,
dej mi trpělivost
brát věci,
jež nemohu změnit,
tak jak jsou,
i odvahu
měnit věci,
jež změnit mohu,
a moudrost
rozeznat
jedno od druhého.

Cvičení

Opakuj cvičení ze třetího kroku.

NÁVRAT DO KAŽDODENNOSTI

*„Neztrat' nikdy radost z chození! Chodím každý den, abych se cítil v pohodě,
a odháním tak od sebe každou nemoc.*

*V chůzi přišly ty nejlepší myšlenky
a nepoznal jsem starost,
jež by nešla vyhodit.“*

(Sören Kierkegard)

„Jde před vámi do Galileje: tam ho spatříte, jak vám řekl.“

Evangelium podle Marka (Mk 16,7b)

Meditace

Vracet se
do všedního dne,
ke své rodině,
přátelům,
do práce.

Vracet se
odtud,
odkud přicházím,
ale jít
jinak.