**Neprestajne hľadaj ticho**

„Ticho sýti, hluk stravuje,“ povedal raz Reinhold Schneider. Možno preto dnes tak veľmi túžime po tichu, že hluk prítomnosti, ktorý k nám sústavne dolieha so svojimi hektickými nárokmi, berie veľa síl. Skúsenosť R. Schneidera nie je žiadnou novinkou. Z čias starého Egypta sa nám zachovalo príslovie: „Kto sa naháňa, nikdy nedosiahne dokonalosť. K nej patria pokoj a ticho.“ A pred 150 rokmi napísal dánsky náboženský filozof Soren Kierkegaard, že hluk stále hlučnejšieho sveta spôsobuje choroby. Keby vraj bol lekár, odporúčal by ako liečebnú kúru mlčanie. Náš svet nie je tichší a ani pokojnejší. O to viac potrebujeme spomínanú liečbu tichom. Len tak prídeme k sebe samým – keď budeme potichu, keď nedovolíme, aby na nás doliehali rušivé vplyvy zvonku. Potrebujeme ticho, aby sme boli sami sebou, aby sme boli celkom svoji. Len tak je možný dôstojný život.

No ticho často nenachádzame. Pritom záleží len na nás samých, či ho nájdeme. Skúsenosť ticha nie je v našom svete samozrejmá. Človek musí byť sám aktívny, aby ho našiel a zažil. Prežívanie ticha je spojené s podmienkami, prvou je zostať stáť. Ticho vychádza z rozhodnutia. Zastavíme sa, zostaneme bez pohybu. Vtedy sa vo mne vynorí hlad, poukazuje na niečo životne dôležité. Hladné nemluvňa potrebuje mamu, ktorá ho nakŕmi. Ticho živí dušu. Keďže vnútorný hlad cítime neradi, zastavíme sa len zriedka. Stále sme na úteku pred sebou. Musíme mať odvahu zostať stáť a pozrieť sa na vlastné nedostatky. Keď ju však nájdeme, dosiahneme odmenu – vnútorne sa stíšime. Dostaneme sa do kontaktu so sebou samými. Budeme cítiť samých seba a pocítime hlad. Nie je to však hlad, ktorý utíši jedlo alebo pitie. Vynorí sa v nás skôr hlboká túžba, ktorá nie je len hlad. Arthur Schnitzler hovorí: „Je to túžba, čo sýti našu dušu, a nie naplnenie.“ V mlčaní sme teda sýtení, nie však vonkajšími vecami, ale túžbou. Túžba je niečo posvätné v nás. Uvádza nás do kontaktu s vnútorným bohatstvom našej duše.

V hluku sveta a v hluku vlastných myšlienok stále túžime po tom, aby sme boli ticho, aby sme vykúpali svoju dušu v mlčaní. Veľmi často sa mi to stáva po rozhovoroch a prednáškach. Vtedy je úplne nasýtená moja potreba komunikácie, vtedy jednoducho túžim po tichu. Ticho je nevedomé. Nemusím nič priniesť, nič dať. Jednoducho môžem byť taký, aký som. V tichu prichádzam k sebe samému, k vlastnému srdcu, a to mi osoží. Trvalý hluk zapríčiňuje chorobu. Dokázali to mnohé výskumy. Ticho robí dobre nielen duši, ale aj telu. V tichu sa môžeme zregenerovať.

Ticho má však ešte aj iný účinok. Čistí a vyjasňuje. Naše emócie sa stále miešajú s emóciami iných. Neraz sa cítime vnútorne pošpinení, vtedy potrebujeme kúpeľ ticha. Keď cítime hnev voči spolubratovi alebo spolusestre alebo horkosť po sklamaní, potrebujeme ticho. V tichu nás očistí od temnoty. V jednej čínskej básni je otázka: „Kto dokáže priniesť toľko ticha, aby sa očistil do všetkého ponurého v sebe?“ Víno musí postáť, aby sa kal usadil. Podobne aj my musíme zostať ticho, aby sme sa očistili od všetkého kalu a znovu zažiaril pôvodný lesk našej duše.

V tichu sa stretávam s pravdou o sebe. A toto stretnutie nie je vždy príjemné. Vydržím, len ak sa prestanem hodnotiť. Keď jednoducho akceptujem, čo je vo mne, môžem to prijať a zmieriť sa s tým.

Podľa mňa však patrí k tichu ešte čosi. Zachovám si to, čo je vo mne vo svetle Božej lásky. Jednoducho, všetko môžem akceptovať, ak sa na to pozriem v Božom svetle, v ktorom všetko vyzerá inakšie. Je to obklopené Božou láskou. Môže to byť také, aké to je, ale vďaka Božej láske a môjmu vlastnému priaznivému pohľadu sa to zmení. To, čo bolo hrozivé, zmizne a pokojne môže existovať ďalej. Nemá to už nado mnou žiadnu moc. V stretnutí s Bohom, ktorý ma bezvýhradne prijíma, dokážem ticho vydržať. Keby som bol nemilosrdne konfrontovaný len so sebou samým, zrejem by som to vzdal. Nedokázal by som zniesť ticho.

Ticho je pre mňa súčasne miestom najhlbšieho stretnutia s Bohom. V tichu sa prestanem znepokojovať myšlienkami o Bohu a nebudem si o ňom vytvárať predstavy. Jednoducho som pred Bohom, v jeho prítomnosti, obklopený jeho uzdravujúcou a milujúcou blízkosťou. To mi stačí. V tichu cítim, že som bezvýhradne milovaný.

Ticho mi prinesie rôzne zážitky. Niekedy mám pocit, že sa na mňa pozerá Boh. Pred jeho pohľadom môžem byť taký, aký som. Inokedy Boha nevidím. Jednoducho som v tichu sám so sebou. A v tejto jednote sa súčasne cítim zjednotený s realitou, zjednotený so stvorením, zjednotený s človekom a zjednotený s prapodstatou všetkého bytia, s Bohom. Tu splýva čas a večnosť, tu je Boh a človek jedno. Nebo a zem sa spoja.

V tichu sú hlboké chvíle šťastia, no nemôžem ich zadržať. Cítim ich len krátky okamih. Potom som myšlienkami znovu niekde inde. Navonok ostane ticho, môj rozum však ochromujú myšlienky. Potrebujem disciplínu, aby som nedobiehal, ale zostal ticho sedieť. Len keď znesiem vnútorný hluk, dá sa ticho znovu nastoliť. Alebo si predstavím, že myšlienky sú ako vlny, ktoré čeria morskú hladinu. Čím hlbšie sa dostanem, tým väčší pokoj tam bude. Japonci si to predstavujú ináč. Hovoria, že sú usadení ako svätá hora Fudžijama. Vietor a búrka, oblaky a mračná prichádzajú a odchádzajú, ale hora zostáva nehybná a nič nenaruší jej pokoj.

Ticho nemusím vytvárať. Ono je už tu. Keď putujem cez hory, obklopí ma ticho. Len ho musím vnímať. Vtedy na hojivo obklopí a umlčí aj moju dušu.

No ticho nie je len vonku. Je aj vo mne. Mystici sú presvedčený, že v nás je priestor ticha, v ktorom prebýva Boh. Ticho nemusíme vytvárať, je v nás. No často sme od neho odrezaní. Preto je dobré, keď vo vonkajšom tichu objavíme v sebe vnútorný priestor mlčania a utiahneme sa doň. Do tejto miestnosti ticha sa nemôžu dostať druhí ľudia so svojimi očakávaniami a nárokmi, so svojimi súdmi a posudkami. Tam ma nemôže nikto zraniť. Do tejto miestnosti ticha nemajú prístup ani vlastné myšlienky a pocity, ani moje úzkosti, starosti, ani moje vlastné zhadzovanie sa a odsudzovanie sa.

Mnísi hovoria, že toto miesto ticha je sväté. Je to niečo, nad čím svet nemá moc. Grécky výraz pre slovo svätý – „hagios“ – vedie k nemeckému výrazu „gehege“ (ohradený priestor, pozn. prekl.). To, čo je oddelené od sveta, je „gehege“, tam sa cítim dobre. Vo svätom priestore ticha znesiem sám seba. Tam som doma, tam mám vnútorný príbytok. „Príbytok“ je odvodený od slov „byť, zabývať sa, prebývať.“ Tam, kde som obklopený Božím tajomstvom, tam mám príbytok, tam prebývam v bezpečí. Takto ticho uzdravuje. Zabezpečuje mi kontakt s Božím tajomstvom a s tajomstvom môjho života a môjho ja. A uvádza ma do priestoru, v ktorom som celý a zdravý, rýdzi a čistý, bez poškvrny, autentický, pretože vo mne žiari Božia veleba. Tu je miesto pravého šťastia.

*Hľadaj ticho neprestajne.*

*Vyhľadaj miesta, ktoré máš rád.*

*Vyber si miesto, kde dokážeš byť ticho.*

*Možno je to pre teba kostol mimo hlučných ulíc.*

*Kostol, v ktorom sa ľudia modlili už stáročia.*

*Na takom mieste môžeš niekedy ticho fyzicky cítiť.*

*Možno poznáš aj v prírode miesta, na ktorých je celkom ticho.*

*Tichý les.*

*Opustené gazdovstvo.*

*Odľahlé poľné cestičky, po ktorých kráčaš len ty, na ktorých nikdy nikoho nestretneš.*

*Hľadaj ticho.*

*Neprestajne.*

*Hľadaj ho najmä vtedy, keď si vnútorne nepokojný, a nečuduj sa, keď nepokoj hneď nezmizne.*

*Keď si všimneš, že vôbec nedokážeš mlčať, neznepokojuj sa.*

*Vtedy skús len kráčať. Chôdza ťa môže oslobodiť od vnútorného hluku.*

*Pri chôdzi nemysli na problémy.*

*Jednoducho, slobodne kráčaj.*

*Celkom sa chôdzi oddaj.*

*Vtedy ťa privedie do ticha.*

*Keď sa po túre zastavíš, vcíť sa do svojho vnútra.*

*Všímaj si zmenu.*

*Zrazu budeš vnímať ticho.*

*Dokážeš sa z neho tešiť.*

*A pocítiš, že v tichu si obklopený uzdravujúcou a milujúcou prítomnosťou.*

*Pocítiš: Tu som celkom prítomný.*

*Nemusím robiť nič.*

*Som v tichu.*

*Som pri sebe samom.*

*Som v Bohu.*

*A v ňom je všetko, po čom túžim.*