

I. NEMOC JAKO SYMBOL

Psychosomatika stále zdůrazňuje, že při tělesných poruchách nejde o něco náhodného a čistě vnějšího, nýbrž že jsou výpovědí o stavu člověka, o jeho nevědomých přáních a potřebách a jejich vytěšňování a potlačování. Tělo často vyjadřuje to, co by duše vlastně ráda, ale co si nechce přiznat, a proto to potlačuje. Z těchto důvodů je dobré naslouchat; co nám tělo říká, a tak se učit lépe znát sám sebe.

Pro lidské sebepoznání existují čtyři prameny:

- naše myšlenky a city,
- naše sny jako obrazová reprezentace našeho stavu,
- naše tělo jako výraz duše,
- rovina našeho jednání, tedy naše chování, naše zvyklosti, způsob, jak zvládáme všední den, naše práce a běh našeho života.

Jen tehdy, když se zadíváme ke všem těmto oblastem; poznáme, na čem jsme, jak to s námi vypadá. Samotným přemýšlením do mnoha oblastí nepronikneme. Kromě toho vlastníme dostatek mechanismů, kterými při přemýšlení můžeme eliminovat to, co je trapné a nepříjemné. Tělo bývá často pocitovější než naše myšlení. Často si myslíme, že jsme se už zbavili ctižádostivosti a touhy po sebepotvrzení, a náhle cítíme, jak se červenáme a potíme, což dokazuje, kolik v nás ještě zůstalo vnitřního napětí způsobeného snahou udělat dobrý dojem a dojít uznání.

Nemoc jako výraz duše

Nemoc je symbol, jímž se vyjadřuje naše duše. A člověk který rozumí symbolické řeči nemoci, tím lépe rozumí sám sobě. Poznává své skutečné potřeby a touhy, a může tak snadněji zjistit, kde a jak je potlačuje. V symbolech nemoci mu jeho tělo naznačí, jak to s ním ve skutečnosti je, kde žije v rozštěpu se svými nejvnitřnějšími myšlenkami a city i se svými představami o naplněném životě. Nemoc nám poskytuje důležitou zprávu o našem skutečném stavu. A tuto zprávu potřebujeme, kdykoli jsme hluší vůči hlasu Božímu, který zní v našem svědomí a v našich snech. Žijeme-li mimo sebe a potlačujeme-li tušení, která se co chvíli vynořují a která nám říkají, že to, co konáme, přece vůbec není v souladu s tím, co bychom chtěli a co cítíme, musí Bůh mluvit ještě zřetelněji, abychom ho nemohli přeslechnout. Pravdu o nás a o našem životě nám musí říci nemocí. A my učiníme dobře, budeme-li zprávě, kterou nám Bůh takhle předává, naslouchat. Nemoc se pak může stát důležitým zdrojem sebepoznání.

Vysokým tlakem nám Bůh možná ukáže, že vnitřně žijeme pod neustálým tlakem, aniž to vůbec pozorujeme a aniž si nějaké vnitřní konflikty přiznáváme. Krevní tlak je alarmujícím projevem našeho těla, které nám signalizuje, že máme lépe zacházet sami se sebou, že se máme vyrovnat s vnitřními konflikty a osvobodit od vlastních nároků⁴. A přesně tak jako nám sny mnoho řeknou o tom, čeho bychom se vědomým přemýšlením nedobrali, tak nám tělo nemocí oznamuje, jak to s námi vypadá.

Teegen proto zastává názor, že bychom se na nemoc neměli dívat jako na nepřítele, nýbrž spíše jako na partnera a příte-

⁴ *Srv. F. Teegen, Ganzheitliche Gesundheit. Der sanfte Umgang mit uns selbst. Hamburg, 1984.*

le, „který nás chce poučit o něčem, čemu jsme dosud nemohli rozumět, a co jsme nedokázali“⁴. Měli bychom se tedy nemoci dotazovat po jejím smyslu. Nemoc je tělesná porucha, která poukazuje na psychické poruchy. Teegen radí, abychom vedli s těmito poruchami dialog: Co mi asi chtějí symptomy nemoci říci? Kde nezacházíme dobře sami se sebou? Kde sami sebe rušíme? Co jsme opomenuli, co potřebujeme, co by nám udělalo dobře? Symptomů se můžeme zeptat, čeho nás chtějí ušetřit:

Mnoho symptomů bylo stvořeno k tomu, aby ovlivňovaly prostředí a vyvolávaly určité reakce. Takový symptom může být ideálním prostředkem k ovlivnění jiných lidí, může nás ochránit před konáním jistých věcí, může přinutit druhé, aby nás těchto věcí ušetřili.

Tělesné poruše můžeme přímo položit otázku: „Čeho mě chceš ušetřit, co díky tobě nebudu muset dělat?“, anebo „K čemu tě potřebuji? Co pro mne uděláš?“ Dáme-li se do takového dialogu, velmi často užaseme nad tím, co nám porucha odpoví. Poznání, že pro nás může být nepřímo výhodná, že z ní můžeme profitovat, v nás může probudit a povzbudit pohotovost ke změně chování. Změněné chování nás přestane ničit a možná poslouží k našim nejniternějším cílům“⁴.

Při psychosomatických poruchách se však nesmíme ptát jen rozumem. Jinak upadneme do pokušení vykládat příliš mnoho věcí ve vlastní sobecký prospěch. Spíše bychom měli s vnitřní bdělostí vnímat tělo jako orgán duše. Můžeme např. položit ruku na místo, kde cítíme potíže, vmyslet se do něj a zaměřit do postižené oblasti. Pak bude nejlepší zavřít oči, úplně se ztišit, vědomě dýchat a dávat pozor, jaké vnitřní obrazy nám v mysli vyvstanou. Nemoc nás hluboce spojí s naším tělem. Často se

⁴ Srv. F. Teegen, *Ganzheitliche Gesundheit. Der sanfte Umgang mit uns selbst*. Hamburg, 1984..

nemoc ohlásí právě proto, že jsme přezírali tělo, protože jsme nežili z něho a s ním, nýbrž vedle něho. V takovém případě se nemoc stává výzvou, abychom o sebe více dbali a vyvinuli v sobě jemnocit pro své tělo jako pro výraz naší osobnosti.

Nemoc nám možná zprostředkuje i setkání s naším stínem. Ukáže totiž, co jsme z našeho života vyloučili. V ní se právě to vyloučené, do stínu odstavené, přihlásí o slovo. Ukáže nám, že bychom měli to, co jsme odstavili do stínu opět zapojit do vědomého života. Potud je nemoc pokusem o sebeuzdravení. Chrání nás před psychickým zhroucením, k němuž by rozhodně došlo, kdybychom i nadále důsledně vylučovali svůj stín. Měli bychom se tedy na nemoc dívat pozitivně. Nemoc leckdy představuje nejvýhodnější řešení pro ten či onen okamžik a „ochrání postiženého za určitých okolností před něčím horším“⁵.

Overbeck o nemoci říká, že „je přizpůsobením nadměrným vnějším realitám, resp. vnitřním požadavkům“⁵. Nemoc nám může pomoci k tomu, abychom začli vnímat to, co jsme si dosud neuvědomovali. Odštěpky naší osobnosti vcházejí nemocí do našeho vědomí. Tím, že nemoc rozšiřuje naše vnímání sebe samých, přivádí nás o krok dál na cestě zrání. Často bývá nemoc samočinnou ochranou před psychickým přetížením. Tak dnes mluví psychologové o „nemoci, kdy pacient není schopen onemocnět“. Takový stav často vede k náhlému těžkému zhroucení, k „úmrtí na srdeční infarkt ve středním věku, po léta trvajícím údobí zdánlivého zdraví... Schopnost onemocnět může tudíž být ochranou před fyzickým sebezničením, může být regulativem, který nám zachrání život“⁵. Nemoc nás nutí přijmout jistá omezení, žít harmonicky a s mírou, která nám dělá dobře a udržuje nás při zdraví.

Tento pozitivní úkol však může nemoc splnit jen tehdy, když

⁵ G. Overbeck, *Krankheit als Anpassung. Der soziopsychosomatische Zirkel*, Frankfurt, 1984.

na ni dbáme a když se snažíme porozumět její řeči.. To, co by nám nemoc ráda sdělila; vysledujeme, budeme-li naslouchat, jak o ní mluví naše mateřština. Někdo řekne: „Mám toho plné zuby“ a ukazuje tím, že je nadměrně přetíženo... Jiný řekne, že je infikován. Někdo se k němu příliš přiblížil a on by si rád držel odstup od lidí. Jiný řekne, že se nachladil, a označuje tím chlad, který na něj z druhých číší. Cítí se být podchlazen a mrzne v ledové atmosféře společnosti⁵. – Jsem-li schopen tuto zvěst nemoci slyšet, pochopím lépe svou momentální situaci a mohu se pokusit o opravdovější život.

Nejčastějšími příčinami vzniku nějaké nemoci jsou zadržované rozkoše a potřeby. Člověk onemocní protože nedobře zachází s agresivitou, s touhou po rozkoši a s uspokojením svých potřeb. U kořene nejrůznějších zábran bývá u křesťanů rozšířený falešný asketismus. Člověk si zakazuje rozkoš a potřeby. Nepřizná-li si však člověk určitou potřebu, může se pokoutní cestou přihlásit o svá práva nemocí. Když se např. nějaká žena ustavičně obětuje pro svou rodinu a nepřipustí si potřebu vlídného láskyplného zacházení a něžnosti, je možné, že si ukojení této potřeby zajistí nemocí, i když nevědomě. Náhle se o ni její muž musí starat a děti už nemohou klást požadavky jen na ni. Je opečovávána a bere se na ni ohled. Zašifrovanou formou sdělila rodině svou potřebu vlídnosti a současně touhu po odpočinku. Mnohým lidem nezbyvá jiná cesta než nemoc, chtějí-li vyjádřit touhu po vlídném zacházení nebo soukromí. Potud může být nemoc pomocí.

Nemůže-li se nějaká žena vůči svému muži prosadit, nezbude jí nic jiného, než se rezignovaně stáhnout zpět, anebo vyjádřit svou vnitřní sílu vůči manželovi nemocí. A muž učiní dobře, bude-li na tento výraz agrese reagovat pozitivně. Nemoc člena

⁵ G. Overbeck, *Krankheit als Anpassung. Der soziopscho-somatische Zirkel*, Frankfurt, 1984.

rodiny vždy vyjevuje i stav, který uvnitř rodiny vládne. Nemoc je současně zrcadlo, v němž by se druzí měli vidět. Pouze litovat nemocného a dívat se na něj jen jako na slabinu rodiny není správné. Právě u psychosomatických nemocí bychom neměli hledat vinu u nemocného; spíše by bylo na místě uvažovat o tom, kde jsou jeho psychické problémy a jakou vinu na nich nesou členové rodiny. Jak jsem já k jeho nemoci přispěl? Nechoval jsem se k němu tak, že mu nezbylo jiné řešení, než onemocnět a tak mi ukázat své potřeby, které jsem dosud přehlížel? A musím si klást vážnou otázku, zda a proč lidé onemocňují právě kolem mne.

V některých rodinách velmi často stůně žena, nemá-li jinou možnost jak žít podle své potřeby. Ale nemoc může ledacos vypovídat i o vztahu partnerů nebo o situaci v rodině. Nemoc jednoho může být často dobrou terapií pro druhého. Nutí ho, aby v sobě rozvíjel to, co dosud přehlížel. Tak může ženina nemoc přivést muže k tomu, že jí začne prokazovat něžnosti, kterých nebyl schopen v dřívějším shonu a chvatu. Přirozeně – nemocí se může vyvinout i vyděračská a tyranizující moc nad druhým. Dojde k tomu, že vnutím partnerovi vlastní pravidla hry. Reagují-li na každou ostřejší výměnu názorů bolením hlavy nebo vyrážkou, vnucují mu své mínění. Anebo – jestliže otec ohrožený infarktem nepřipouští žádné jiné než své mínění, protože by se mohl rozčítit, pak se z nemoci stává tyranie.

Umět naslouchat nemocí znamená smířit se se svým stínem, doznat své nedoznávané potřeby a rozumným způsobem je naplnit. Mám-li správný vztah k nějaké potřebě, pak žiji tak, že ji mohou akceptovat druzí. V nemoci se však nedoznaná potřeba může stát mocenským prostředkem, který působí ničivě nejen na dotyčného, nýbrž i na jeho okolí. Na nemoc se můžeme dívat jako na výzvu k přijetí svého stínu a k lepšímu zacházení s vlastními potřebami. Je však i výzvou k novému soužití, v němž dává jeden prostor druhému, v němž se každý může přihlásit

o slovo a říci, co si přeje a po čem touží. Ani o píd' nepomáhá rčení: To je nemoc psychicky podmíněná. V uších postiženého zní jako ortel smrti, ano, on je vším vinen. Partnerovu nemoc bych měl spíše považovat za otazník nad společným soužitím. Nemoc by mi měla otevřít oči pro skutečné potřeby druhého. Vždyť jdu-li životem stále slepě, musí mi Bůh někdy seslat nemoc (ať už moji nebo partnerovu), aby mi ukázal, jak na tom skutečně jsme.

Jiný způsob jak zaslechnout poselství nemoci spočívá v tom, že se do poruchy vcítíme, a tím sami se sebou navážeme kontakt. Nejde o to, jak se nemoci co nejrychleji zbavit, ale hlavně o to, jak ji pochopit.

Některou poruchu můžeme pochopit, když se „uvolníme, zavřeme oči, stáhneme své vědomí dovnitř a zevnitř je zaměříme na tělesné poruchy. Přitom se nám vynořují vjemy a obrazy, které jsou často spojeny s city, vzpomínkami a postoji. Připustíme-li vnitřní obrazy, vyvstanou podstatné životní zkušenosti jako by byly přítomné i po citové stránce“⁴.

Tak byli např. vedeni muži i ženy s různým kožním onemocněním k tomuto cvičení: *Zavřít oči – uvolnit se – vnímat vlastní kůži – vcítit se do kůže – mluvit v roli kůže.*

Všem účastníkům měla kůže přímo co říct. Vystoupila buď jako připomínka skutečnosti nebo jako pomocník a její apely byly více méně přátelské.

Třicetiletý muž, který od svých dvaceti let trpí lupénkou na krku, hlavě a pažích, dostal tuto zprávu: „Upozorňuji tě, že se svým tělem nezacházíš dobře, že si přespříliš nakládáš, že tvá situace není dobrá, že bys ji měl co nejdříve změnit a že by ses neměl vyhýbat novým možnostem a rozhodnutím: dbám na

⁴ Srv. F. Teegen, *Ganzheitliche Gesundheit. Der sanfte Umgang mit uns selbst.* Hamburg, 1984.

to, aby ses nenechal příliš potlačovat a zapřahat a abys měl své zájmy, které bys dokázal hájit i před přáteli.“

Na začátku považovali účastníci takový způsob kontaktů se sebou samým za směšný, po sezení však užasli nad intenzitou svého prožitku a nadále rozmlouvají s kůží, aby lépe poznali své vnitřní potřeby⁴.

K tomu, abychom se vcítili do symptomů nemoci, stačí, když si všimneme obrazů, které vyvolávají v naší mysli. Pak nám už jakoby samo svítne, co se za nemocí skrývá. Alergie může poukazovat na to, že se bráníme nějaké životní situaci, ale nechceme si svůj odpor přiznat a vyvodit příslušné důsledky. Alergie může být i dědičná. Ale i v takovém případě by bylo nesprávné říci: Za to já nemohu, je to zděděná nemoc. Neboť jestliže alergie není získaná, nýbrž dědičná, musím se zabývat právě tím. Co udělám s alergií, anebo co udělá tato překážka se mnou. A v čem asi spočívá její zpráva a výzva? Při alergii bych se tedy na jedné straně měl ptát po vnitřních obranných bitvách které postupují, současně bych však měl důsledně dodržovat i dietní předpisy. To vyžaduje kázeň a už ta sama o sobě prospívá duši. V takové chvíli беру do rukou sám sebe, aktivně reaguji na nemoc a „něco“ z ní dělám. Nejde vždy jen o to, aby se alergie vyléčila. Snad je pro mne právě ona onou trvalou zvěstí, která mne nutí k láskyplnějšímu zacházení se sebou samým i s okolním světem; nutí i mne k tomu, abych se ustavičně nebránil, ale přijal ji jako cosi Bohem daného.

Mnohé nemoci, které se považují za psychosomatické, jsou proti terapii rezistentní. Symptomy neodeznívají, ačkoli terapie odhalí psychické příčiny choroby a odhalené potřeby jsou saturovány. Neměli bychom si pak myslet, že jsme ztroskotali, že náš problém je prostě příliš hluboký. Vůbec nejde o nějakou fixaci na potírání symptomu. Snad nás chce symptom poučit, jak vést život vnitřně bohatší. Symptom nemoci nás může provázet až do smrti. Ale žijeme-li s ním a nasloucháme-li mu,

může nám dopomoci k větší zralosti, moudrosti a duševnímu bohatství.

I když terapie vždy nepovede k vymizení symptomu choroby, může vést ke zdraví duše. Nemoc může duši ukázat cestu k životu v jiných dimenzích. Může být stálým průvodcem, který nám vždy znovu a znovu postaví před oči naše lidství. Chceme-li se za každou cenu např. zbavit psychogenního kašle pouhými rozhovory s psychologem, nepodaří se nám to. Kašel se dostaví znovu. Musíme se s ním konečně smířit, zaposlouchat se do něj a ptát se, proti čemu míří naše nevědomé agrese, kde se cítíme spoutaní a na koho bychom se nejraději „vykašlali“. A bude důležité přijmout kašel jako znamení, které mi naléhavě připomíná, že mám vyjít ze svého vnitřního zajetí. Musím dát průchod agresím a tím i své touze po životě, svobodě a samostatnosti. Mohu udělat něco bláznivého, zlomit např. suchou větev, a tím zlomit všechna jha, která na mě naložili druzí.

Podobná znamení konali i proroci, a to nejen proto, aby jiným ukázali na Boží působení, nýbrž aby v ruchu i oni sami zakusili osvobozující působnost Boží.

Nemoc nám zadává úkol, který máme splnit dlouhým cvičením. Ale může se stát, že i po splnění úkolu symptom zůstává. Potom se s chorobou musíme smířit. Pojednou už není tak zlé, že máme kašel. Přestože kašleme, cítíme se volní. Možná, že časem dokonce kašel zmizí. Ale my jsme schopni žít i s ním. Svůj vnitřní stav nesmíme měřit podle toho, zda ještě kašleme, anebo ne. Podstatné je, aby nám symptom choroby připomínal náš úkol: žít svou – Bohem danou – svobodu i vůči lidem a připustit rozkoš do života.

Při styku se symptomy nemoci potřebujeme kus zdravého humoru. Osvobodí nás od utkvělé myšlenky na bezpodmínečné uzdravení a navíc nás ochrání před jistým druhem bláznovství, které spočívá v domněnce, že dokonale žijící člověk musí být automaticky zcela zdravý člověk. Humor nás osvobodí k lidství.

Žena trpící astmatem v něm viděla obraz svého utištění rodinou, pracovala na sobě a dosáhla velké vnitřní svobody. Ale astma se projevovalo dále. Bylo by zcestné říci, že zkrátka nevyhmátla ten správný problém, že se i nadále cítila stísněně. Tím bychom zpochybnili vnitřní pocity oné ženy a k ničemu takovému nemá nikdo oprávnění. Je docela dobře možné, že symptom choroby potrvá dále, možná až do její smrti. V takovém případě bude užitečným pomocníkem, který jí vždy znovu připomene, co je její pravá svoboda. Přepadne-li ji astma v noci, pomůže jí k tomu, aby vstala a pracovala a vyřídila si nevyřízené. To je jedna z cest, jak z nemoci vyzískat cosi pozitivního.

Ale ona žena může přijímat astmatický záchvat i jinak. Jako výzvu k modlitbě. Pak třeba vstane a bude stát před Bohem v póze orantky s rozpráženými pažemi a pocítí šíři prostoru, kterou jí daruje Bůh, šíři, kterou ji žádný člověk nemůže vzít. A tak se může se svým astmatem spřátelit. Stane se pro ni Boží výzvou k tomu, aby noc jen neprospala, nýbrž aby jí využila i k bdění a k modlitbě. To prospěje její duši i jejímu tělu. Nesmíme si myslet, že se musí bezpodmínečně astmatu zbavit. Proč vlastně? – Možná, že jí právě astma dopomůže k větší životnosti, že jeho prostřednictvím zakusí větší vnitřní bohatství. Je pro ni znamením, jímž jí Bůh cosi připomíná, jímž ji Bůh povzbuzuje, aby se vrhla k němu a v něm zakusila svou svobodu. Jestliže přijme astma vděčně, nemoc jí dopomůže k větší lidské zralosti, k duchovnímu obohacení, jehož by při pevném zdraví stěží dosáhla.

Nemoc jako šance

Stačí do Nového Zákona jen nahlédnout a vidíme, že nesmíme nemoc vnímat pouze jako symptom našeho vnitřního stavu, nýbrž také jako místo, na němž nám chce Bůh zjevit svou milost, na němž se nás chce on sám dotknout. Vyprávění synoptiků o uzdra-

vení nás chtějí pozvat k tomu, abychom ve vylíčených chorobách poznali své vlastní potíže. Ochrnulý člověk (Mk 2) je obrazem našich vnitřních ochrnutí; malomocný je obrazem naší nemo-houcnosti akceptovat sebe sama do té míry, až se nám všechno potlačené dere kůží ven a činí ji malomocnou.

Ježíš uzdravuje takové choroby, nemoci, v nichž smíme vidět obraz své vlastní situace. A v setkání s Ježíšem se v nás mohou uzdravit všechny chorobné postoje, které nám Bible líčí v různých formách nemoci; naše ochrnutí a bloky, naše slepota, ztrnu-lost, vše, co je v nás odumřelé, neschopnost sebeakceptace, naše vnitřní hluchota i němota, neschopnost opravdové komuni-kace, vše, co je v nás uschlé a pokřivené, náš strach ze života.

V Janově Evangeliu však najdeme ještě jiný způsob vidění, který relativizuje dnešní běžné psychosomatické chápání nemoci. V 9. kapitole mluví Jan o uzdravení slepého od narození. Učedníci se Ježíše ptají, kdo je jeho slepotou vinen, zda zhřešil on sám anebo jeho rodiče. Věří tedy, že nemoc je vždy následkem ně-jaké viny. Chápu tedy nemoc podobně, jako ji chápe psycho-somatika. Dnes pouze situujeme vinu na rovinu psycholog-ickou a ne morální. Myslíme si, že nemocný v sobě něco potlačil anebo má nějaký komplex, že byl nesprávně vychováván ane-bo vyrůstal v nezdravém rodinném prostředí.

Ať je tento pohled jakkoli správný, stává se nebezpečným, když si činí nároky na výlučnost. Protože pak probudíme v kaž-dém nemocném navíc zlé svědomí. Namlouváme mu, že má nějaké psychické problémy, které si jen nechce přiznat. To však vůči němu vůbec nemusí být spravedlivé, dokonce mu to mů-že způsobit velké bezpráví. Ježíš prolamuje toto mravní a psy-chologické obvinění, když říká: „Nezhřešil ani on, ani jeho ro-diče; je slepý, aby se na něm zjevily skutky Boží“ (J 9, 3).

Nemoc může mít i jiný smysl; nemusí ukazovat na naše du-ševní problémy. Může být místem, na němž se nám zjeví půso-bení Boží a na němž vzplane Boží sláva. Nemusíme tedy při kaž-

dé nemoci úzkostlivě zkoumat, co jsme udělali špatně a co v sobě potlačujeme.

Toto hledání psychických příčin může být nelidské. Protože pak bychom museli žít v trvalém strachu, že druzí z naší ne-moci vyčtou naše problémy, že už nic nemůžeme skrýt, že na-še vnitřní potíže jsou vystaveny na odív celému světu.

Byli bychom před jinými nazí, jako zvěř určená k odstřelu, jako téma pro psychology, kteří si dělají z tohoto oboru konič-ka a pokoušejí se všechno vyložit; nakonec bychom byli zba-vení celé své lidské důstojnosti. Ježíš se na nemoc dívá lidštěji, osvobodivěji. Nemoc může být obrazem naší vnitřní situace, ale také jím být nemusí. Může být prostě i místem, na němž se s námi chce Bůh setkat a dotknout se nás svou milující rukou.

Ale jak se může projevit působení Boží na naší nemoci? – U Jana 9 je působení Boží při uzdravení slepého od narození patrné – slepota zmizí. Nemoc mi ukazuje mou lidskou ome-zenost a chatrnost. To, že jsem zdrav, není vůbec samozřejmé. Naopak – nemoc ukazuje mnohem zřetelněji mou situaci před Bohem: jsem odkázán na jeho pomoc a na jeho milost. Bůh mě může uzdravit. Zdraví je dar, ne moje zásluha. Nemoc mi ukazuje, že nemám na zdraví žádný právní nárok, nýbrž že veškerá vitalita je vždy milostí Boží.

Bůh mne může buď uzdravit, nebo mi v nemoci ukázat jinou vlastní – skutečnost. Jaký význam má můj život, co mu dodává hodnotu, na čem opravdu záleží? V nemoci zakusím, že podstat-ná není ani moje síla, ani mé zdraví, ani moje výkonnost, ani dél-ka mého života, nýbrž moje schopnost otevřít se Bohu. Vůbec ne-záleží na tom, čím vším se mohu v životě vykázat, jak jsem silný, kolika lidem jsem pomohl, nýbrž jde jen a jen o jedno: zda jsem sebe i celý svůj život odevzdal Bohu, zda se mu dá-vám k dispozici a jemu přenechávám, co chce ve mě a se mnou učinit a jak dlouho bude chtít skrze mne hlásat do světa své slo-vo. Rozhodující je, abych byl pro Boha, pro jeho lásku a mi-

losrdenství, pro jeho dobrotu a vlídnost průsvitný. Zasvíti-li v tomto světě mým prostřednictvím trocha Božího světla, která tento svět projasní a zahřeje, dosti na tom. Pak není tak důležité, prosvítá-li Bůh mým zdravím nebo mou nemocí, mou silou nebo mou slabostí. Musíme přenechat Bohu, kde chce a nakolik chce svítit naší lampou. Naším úkolem je jen čistit lampu od sazí, aby skrze ni bylo vidět Boží světlo. A Boží světlo může zářit i skrze nemocné tělo a leckdy dokonce intenzivněji než skrze zdravé. V nemoci cítíme, že nejde tak o nás a o naši sílu, nýbrž o Boží světlo a lásku, které nás chtějí prostoupit, aby je skrze nás pocítili i lidé v našem okolí.

Bylo by chybné domnívat se, že nám správná životospráva a hluboký duchovní život mohou zaručit zdraví. S nemocí musíme počítat. Náleží k našemu lidství. Je přirozeně nedostatkem, něčím, co by mělo být překonáno. Avšak právě proto, že jsme lidé, musíme a smíme mít chyby a nedostatky a také je máme. Nepřijmout nemoc znamená nepřijmout své lidství.

„Kdo by rád škrtnl nemocnost, bere člověku základnu jeho bytí. Chce-li někdo eliminovat nemocnost, nechápe smysl života. Ze své nemoci dorůstá Job k rozmluvě s Bohem a nakonec obdrží dvojnásobek toho, co mu bylo vzato“⁶. Nemoc je krize, do níž upadáme, aby náš život dostal novou a lepší základnu. Rozhází nás tak, aby nás mohla znovu složit dohromady a tím učinit lidmi Božími průchodnými pro Boží světlo.

Světlo vyrůstá z krize. Lidé, kteří se domnívají, že je krize nikdy nemůže potkat, nejsou lidmi ve smyslu podobnosti s Bohem⁷.

Nemoc a zdraví patří k sobě, jsou to dvě stany skutečnosti. Kristus přišel, aby nás vykoupil a uzdravil. Co je plnost zdraví, ví je ten, kdo pocítil jeho nedostatek. Jen ten, kdo zná nemoc, dovede zdraví ocenit. Proto nesmíme ihned reagovat

⁶ F. Weinreb, *Vorn Sinn der Krankheit*, Weiler, 1979, str. 5.

⁷ *Tamtéž*, str. 66.

špatným svědomím a pocitu viny, onemocníme-li. Spíše bychom měli v nemoci přijmout své lidství. Jsme lidé, odkázaní se svým zdravím na Boha, kteří sami sebe k plnému zdraví přivést nemohou. Můžeme žít naprosto zdravě, a přece se chorobě nevyhneme.

Chápeme-li však nemoc jako krizi, která nám chce otevřít oči pro pravou skutečnost, stává se šancí, jak se přiblížit k Bohu. Naším úkolem je zrcadlit plnost Božího života svým zdravým životem. Příkázání daná Bohem ve Starém Zákoně byla cestami ke zdravému životu. Také všechna asketická a dietetická životní pravidla křesťanské tradice učí umění zdravého života.

Naším úkolem je dodržovat tato pravidla a usilovat o své zdraví. Ale zároveň se musíme smířit s tím, že býváme nemocní, že nejsme dokonalí, že zdraví není jen výsledkem našich snah, nýbrž darem. A k našemu lidství náleží pokora přijmout tuto pravdu; pravdu, že jsme chybující lidé, hříšníci, odkázaní na Boží milost a milosrdenství.

Nemoc nás nutí k tomu, abychom sami sebe nedefinovali na základě své síly a svého zdraví, nýbrž abychom definici sebe samých odvozovali od Boha.

V čem tkví naše skutečná hodnota? – V nemoci narážíme na to, že nelze budovat pouze na základě přirozených sil. Naše hodnota spočívá v tom, že jsme děti Boží, že jsme Bohem milováni; že On sám v nás přebývá. Je-li příbytek našeho těla navenek stále chatrnější a je-li stále více ohrožován zánikem, musíme se stáhnout do vnitřních komnat, v nichž v nás bydlí sám Bůh. Hrad nitra, o němž mluví Terezie z Avily, nebo vnitřní cela Kateřiny Sienské, náš prostor pro Boha v nás – nic z toho nemůže být zničeno. Nemoc nás může pobídnout k tomu, abychom se obrátili k těmto vnitřním prostorům a na jejich základě sami sebe definovali.

Je mnoho lidí, kteří jsou od narození neduživí. Říkat tako-

vým lidem, že s jejich psychikou není něco v pořádku, by bylo krajně nesprávné a hluboce zraňující. Oni si slabou tělesnou konstituci nezvolili. Choroba je pro ně soustavným duchovním úkolem. Nemoc je nutí dbát na své tělo a každou chvíli se přihlásí o slovo. Nemohou dělat, co by chtěli. Nemoc jejich životu vymezuje úzké hranice. Denně jsou konfrontováni s vlastní křehkostí. Může to být velmi trpké, protože takoví lidé se nemusí ubránit pocitu, že jsou vyřazeni z klubu zdravých. Je jim těžko uvěřit ve vlastní hodnotu. Ale právě jim dává nemoc šanci na poznání života v jeho hlubším významu. Nemoc může být právě onou ranou, kterou se jich dotýká Bůh. Rána nemoci je pak branou Boží milosti a může se stát zdrojem pozeňování pro nemocné i pro mnohé jiné.

Probodené Srdce Ježíšovo symbolizuje skutečnost, že se nám Ježíšova rána stala zdrojem života. Proudí z ní krev a voda, obrazy svátostí, obrazy Ducha Božího, který je vyléván na celý svět. Ježíš neuzdravuje svět jen svými činy, nýbrž i – a to především – svými ranami. Tento obraz nás vybízí, abychom se vzdali marného boje o to, jak své rány na každý pád zacelit, zbavit se jich, zalepit. Rány smějí zůstat otevřené. Musíme se smířit jen s tím, že jsou branou Boží milosti a styčným bodem Jeho lásky. Pak nás nemoc vnitřně probudí k bohatšímu životu a větší bdělosti. Bude trvalým znamením připomínajícím Boha.

Tak to zakusil Jákob, když se v noci setkal s Bohem a když s ním bojoval. Mimořádně intenzivní zkušenost jeho života končila tím, že ho Bůh udeřil do kyčle. Od té chvíle kulhal (srv. Gen 32, 23-33). Chromá kyčel se stala znamením, které mu nadosmrť připomínalo jeho noční setkání s Bohem, kdy mu Bůh požehnal a určil za praotce Izraele. Právě chorý Jákob se stává Izraelem, bojovníkem Božím, pramenem požehnání pro celé lidstvo.

Nemoc nám nechce na mysl přivádět jen Boha, nýbrž i ži-

vot, kterým nás obdařil. Nemoc nemá být ústupem ze života do čiré niternosti, ale především výzvou k životu. Vždyť zpravidla vzniká nežitým životem, nežitou agresí, nežitou rozkoší a potřebami, které si nechceme připustit. Nenajdu-li žádnou dobrou cestu, jak se agresí od druhých odsadit, nenajdu-li rovnováhu mezi blízkostí a distancí, pak vede zabraňování agresí do nemoci. Anebo – nenajdu-li žádnou vhodnou formu, jak prožít rozkoš, mohu očekávat, že trvalé zabraňování rozkoši skončí nemocí. Vyhýbání se rozkoši vede k tomu, že si k ní nakonec dopomohu tajně. Tak je nemoc Boží výzvou učit se rozkoši ze života. A k životu patří i zdravá míra agrese, která mi umožní nalézt nutný prostor, kde jsem chráněn před druhými (jinak si mě lidé rozeberou). K tomu náleží i kultura Erotu, která mi dovoluje prožívat rozkoš a současně ji zakoušet jako něco, co je průchodné pro Boha.

Bůh nás může nemocí pro sebe otevřít tím, že nám zredukuje vnější život, a tak nám otevře cestu k vnitřnímu bohatství. Může nás však otevřít i tím, že nám vleje odvahu k větší vitalitě, která se projeví správným zacházením s agresemi, s rozkoší a vlastními potřebami.

Mnoho světců zakusilo nemoc jako dvojí výzvu Boží: k bohatšímu životu vnitřnímu i vnějšímu. Nemoc z nich udělala mystiky a zároveň je pobídla k velkému vnějšímu výkonu i k intenzivnější vitalitě.

Tři příklady: Hildegarda z Bingenu byla v určitých fázích svého života těžce nemocná, ačkoliv psala cenné knihy o zdravém životě a znala souvislosti mezi tělem a duší. Ale právě v nemoci se stala německou prorokyní. Když kázala, dávala se celá města na pokání. Nemoc jí nebránila v životě, naopak ji umožnila kázáním život probouzet. Nemoc v ní vyvolala větší citlivost ke krásám života, vnímavost pro přírodu a hudbu. Tak napsala cenné knihy o přírodě a zkomponovala nádherné skladby, které ještě dnes vydávají svědectví o její vitalitě.

Bernhard z Clairvaux patřil k nejvýznamnějším mužům své

doby. Mnoho mladíků jím bylo fascinováno a následovalo ho do kláštera. Svými kázáními burcoval lidi k bdělosti a uvedl do pohybu celý Západ. Mnoho vykonal jako opat, kazatel, mystik a politický rádce a přitom byl stále nemocný, ustavičně slabý a neduživý.

Podobně o sobě hovoří Terezie z Avily. Přes svou nemoc zreformovala ve Španělsku Karmel, prosadila se přes odpor oficiálních církevních kruhů a založila mnoho klášterů. A přes všechny vnější strážně psala na cestách knihy, které náležejí ke klasické španělské literatuře a jsou ve své duchovní hloubce směřované pro každého, kdo se dá na cestu vnitřního sjednocení s Bohem.

Tyto příklady nám chtějí jen naznačit, že nemůžeme nemoc ukvapeně ztotožňovat s psychickými nedostatky. Tělesně nemocný člověk může být duševně zcela zdravý a může udělat veliké věci. Ale platí to i obráceně: zdravý duchovní i duševní život ještě neznamená a nezaručuje zdravá těla. Přesto jsme do jisté míry za své zdraví zodpovědní. Správnou životosprávou je podporujeme.

Avšak jsme-li nemocní, měli bychom se ptát, co nemocného je v naší duši, kde v životě chybujeme, zda sebe samé neodřezáváme od života ať už potlačovanou agresí, rozkoší nebo nějakou životní potřebou. Nemoc je šance na poctivé sebepoznání. V ní odhalíme, co nám skutečně chybí. Symptomy nemoci jsou obrazem našeho psychického stavu. Potřebujeme nemoc, abychom poznali sami sebe. Neboť žádný z nás není tak „z gruntu“ poctivý, aby se na sebe dovedl zcela pravdivě podívat.

Až příliš snadno se stáváme obětí vnitřních potlačovacích mechanismů. Tělo nás nutí pohlédnout jim zpřímá do tváře. Na těle je každé potlačení patrné a nelze je už přehlédnout. Za to bychom měli být vděční. Jinak bychom se možná nikdy skutečně nepoznali a nenašli bychom svou míru, kterou potřebujeme ke zdravému životu.

Pohled na nemoc z tohoto zorného úhlu je důležitý i pro klášterní život komunity. Zde se však většinou zavírají oči před prav-

divou zvěstí nemoci, před zvěstí o vnitřní situaci nemocného i stavu komunity, který v nemocném vychází najevo. Reaguje se jen medicínsky a přehlíží se tak šance nabízená nemocí, šance na zdravější spiritualitu, která jedince uzdraví, i na změnu atmosféry ve společenství.

Ale znovu opakuji, že psychosomatické hledisko není a nesmí být u nemoci výlučné. Často nám nezbude nic jiného než se s nemocí smířit a přijmout ji jako vykřičník, který nám připomíná Boha a naši odkázanost na něj. Pak je nemoc šancí jak sestoupit do hlubiny svého nitra, k tomu místu v nás, kde přebývá sám Bůh, k místu, kam nemají přístup ani psychické, ani fyzické nemoci. Na tomto místě je už zdravé všechno. Uprostřed našeho nemocného těla, ba i uprostřed naší nemocné duše přebývá Bůh.

To je základem naší důstojnosti. Nemoc nás nutí k tomu, abychom sebe definovali z tohoto místa, v němž v nás přebývá Bůh a vede nás do nových dimenzí našeho lidství. Dává nám tušit, co je tajemstvím našeho života, že jsme stále na cestě k němu a že míra našeho zdraví i naší nemoci a délka našeho života nejsou před jeho tváří tak příliš důležité. Rozhodující je, že nás zavolal naším jménem a teď jdeme cestou k němu a že tam – v Něm – najdeme splnění všech našich tužeb.

II. DIETETIKA – NAUKA O SPRÁVNÉM ŽIVOTĚ

Řecké lékařství považovalo za svůj hlavní úkol vést lidi ke zdravé životosprávě. Tělesné zdraví bylo pro Řeky přirozeným předpokladem duševního i duchovního života. Činnost lékaře srovnávali s činností kormidelníka, který obezřetně řídí lidskou loď úskalími života: lékař stanoví pravidla zdravého života a doprovází nás jako kormidelník na naší životní plavbě. Jen když nedbáme jeho pokynů, musí aplikovat své umění k léčení nemoci, což je však jen druhotný úkol lékařství.

Zakladatelem nauky o zdravém životě – tzv. dietetiky – je Herodikos ze Selymbrie (5. stol. př. Kr.), který zastával tento názor:

Zdraví vzniká, žije-li tělo v harmonii se svou přirozeností; nemoc naproti tomu vzniká, žije-li tělo v rozporu s přirozeností.⁸

Hippokrates dietetiku dále rozvinul ve svém díle „Řízená životospráva“: Člověk nesmí dbát jen na své tělo, nýbrž i na své životní prostředí, chce-li žít zdravě. Od té doby byla dietetika středem lékařství až do vrcholného středověku.

Ale zdravou životosprávu nepožadovali jen lékaři, nýbrž i teologové a duchovní vůdci. Scholastika stále mluví o „ordo“ a „regula“, podle nichž musí člověk žít. Byly to klíčové pojmy středověkého postoje k životu. Velká mystička Hildegarda z Bingenu píše knihy o lékařství a při tom sahá po antické dietetice. Současně spojuje lékařské názory Řeků s maximami Benediktovy řehole. Ve svém výkladu Řehole spojuje

⁸ H. Schipperges, *Alte Wege zu neuer Gesundheit, Bad Mergenthe*

Hildegarda nauku o správné životosprávě z Regule (knihy o základech lidského soužití) s nejhlubšími zásadami Galenovými v jednu doktrínu o vnitřním a vnějším člověku. K ní náleží jídlo a pití, pohyb a klid, bydlení a oděv, jakož i fundamentální životní řád z benediktinské maximy ora et labora²⁶.

Přítom především zdůrazňuje „discretio“ jako podstatnou zásadu zdravé životosprávy. Discretio je pro Benedikta nejdůležitější ctností opata jako duchovního Otce. Co platí pro spiritualitu, to podle Hildegardy platí i pro zdravý život těla i duše. A proto tak často od svých sester vyžaduje správnou míru světla a vzduchu, v jídle a pití, v práci a odpočinku, ve spánku a bdění.

Dietetika je součástí jejích duchovních pokynů a její mystiky. Pro Hildegardu existuje úzká souvislost mezi duchovním životem a zdravou životosprávou. A proto dává zcela konkrétní pokyny jako např.:

„Člověk by se neměl uložit k spánku ihned po jídle, dokud nedospěly chuťové, štávkové a čichové kvality na své místo. Spíše by se měl po jídle nějakou chvíli zdržovat spánku, aby stav spánku (kdyby ihned po jídle člověk usnul) nezavedl chuť, štávu a vůni jídel do nesprávných, nepříslušných orgánů a aby se jako prach nerozptýlily všudemožně“²⁶.

Hildegardu nebudeme zajisté sledovat v jejích teoriích o funkcích lidského těla. Ale můžeme se od ní naučit, že se náš duchovní život dá spojit se zdravou životosprávou, že je třeba brát – jako ona – tělo i duši vážně a řídit se scholastickou zásadou o milosti, která předpokládá přirozenost a na ní buduje (gratia supponit naturam).

Dietetika obsahuje podle Galena „sex res non naturales“:

1. aer (světlo a vzduch),

²⁶ Srv. H. Schipperges, *Hildegard von Bingen. Ein Zeichen für unsere Zeit, Frankfurt, 1981.*

2. cibus et potus (jídlo a nápoj),
3. motus et quies (pohyb a klid),
4. somnus et vigilantia (spánek a bdění),
5. secreta et excreta (vyměšování),
6. affectus animi (vášně duše, city a emoce).

Nyní pojednáme krátce o těchto šesti oblastech vždy s přihlédnutím k duchovní dimenzi.

Pro duchovní život je důležité, aby člověk dbal na přirozené podmínky lidského života, aby nebyl neukázněný, nýbrž aby vše diskrétně pořádal jako Benedikt. A také naopak – nesmíme jen a jen kroužit kolem svého zdraví, nýbrž musíme mít stále před očima jeho nasměrování k vlastnímu životu, životu s Bohem.

První zásada se vztahuje na správné zacházení se světlem a vzduchem. Zahrnuje tedy i životní prostředí. Není lhostejné, v jakém prostředí žijí. Naši předkové uplatňovali při stavbě svých domů velký cit pro místa, kde se dá dobře žít. Nejen naše zdraví, nýbrž i duševní pohoda závisí na klimatu, krajině a podmínkách bydlení. Ne nadarmo klade Benedikt tak velký důraz na vnější stavbu kláštera. Zjevuje ve snu bratřím vzdáleného kláštera, podle jakého plánu si mají klášter postavit. Zdravá stavba, správné začlenění domu do krajiny, světelné podmínky – to vše není pouhá kosmetika, nýbrž podmínka zdravého života. Přitom musíme přirozeně dbát i na relativitu těchto výpovědí. Existují totiž lidé, kteří žijí na poušti, kteří se dají zadržet a kteří tudíž nepřikládají vnějším životním podmínkám žádný význam. Existuje vokace spočívající v tom, že se zřekneme všech pozemských opor a že svou oporu nalzáme jen v Bohu. Ale nemáme-li tuto vokaci, měli bychom přihlížet k stvořitelskému božímu řádu a život si zařídit tak, abychom mohli zdravě žít na těle i na duši.

I náš byt na nás může působit tak, že z něho onemocníme, nebo se v něm necítíme zdraví. To neplatí jen o nesprávném způ-

sobu stavby a toxických stavebninách nebo o nesprávné parcele mezi vodními žilami a geomagnetickými siločárami. Platí to i o způsobu, jak si svůj byt zařídíme. Existuje pedantický pořádek, ale i nekulturnost bydlení, která naší duši škodí. Naší spiritualitě by nemělo připadat pod její důstojnost dbát na zařízení pokoje a pořádek v něm. S vnějším pořádkem našeho pokoje může vstoupit řád i do naší duše. Vlídne obrazy a vkusné uspořádání nábytku naší duši prospějí. Nemáme záviset na vnějších věcech, ale musíme mít též na paměti, že jsme lidé, kteří žijí očima a kteří by měli s očima též správně zacházet.

Antroposofové kladou – někdy až přehnaně – velký důraz na kulturu bydlení a života. Zařizují si místnosti určitými barvami a materiály. Můžeme se od nich učit, že není lhostejné, ve které místnosti žijeme a čím se obklopujeme. Vnější vjemy se nám vtisknou do duše a mohou ji ovlivnit pozitivně nebo negativně. Proto je jistě křesťanské věnovat této oblasti dostatečnou pozornost. K tomu nenáleží jen byt a jeho zařízení, nýbrž i akustické okolí. Hudba, kterou slyšíme, v nás působí dále. Ovlivňují nás i zvuky z okolí. Vystavujeme-li sluch stálému hřmotu, můžeme onemocnět. Existuje i jistý druh hudby, který v nás cosi udupává. Totéž platí o televizi. Nemůžeme prostě přihlížet, aniž na nás program působí. Otázka je, jaké obrazy nás přes den provázejí, zda obrazy z televize, nebo obrazy z Bible, které na nás mohou působit ozdravně.

Cít pro zdravé jídlo a pití je dnes značně rozšířen. Víme, že se můžeme ujistit k smrti, anebo zdravou výživou ušetřit za léky. Mnoho nemocí je podmíněno výživou. Umírněné jídlo i půst – to byly odedávna důležité asketické prostředky. I Benedikt ve své reguli píše o míře jídla a pití. Zřejmě je přesvědčen o tom, že je i pro duchovní život důležité, jak jíme a pijeme. Duchovní život se nemůže odvíjet jen v naší hlavě. K němu náleží celé tělo a k tělu patří umírněná zdravá výživa.

Boj o „jídlo s mírou“ je však marný, nemáme-li spirituální mo-

tivaci. Jde-li nám jen o naši váhu a o zdraví, může se pro nás i „zdravá výživa“ stát ideologií a skončit v křečovitě neradostnosti. Musíme mít stále před očima jednotu těla a duše. Naše tělo je dosti důležité, abychom dbali na jeho potřeby a abychom s ním dobře zacházeli, uměřeně jedli a pili. To znamená, že ho nebudeme právě hýčkat, ale budeme s ním zacházet tak, aby bylo otevřené a transparentní pro Božího Ducha.

To, jak jíme, působí nejen na naše zdraví, nýbrž i na náš duchovní život. Pro dávné mnichy bylo uměřené jídlo asketickým prostředkem v rámci duchovního zápasu o čistotu srdce. Nadměrné jídlo a pití stimulují sexualitu. Proto se k zmírnění sexuality doporučoval půst. Jde-li o náruživost v extrémní formě, ihned poznáme, že nás jídlo a pití odsoudí k zániku jak po stránce tělesné, tak duševní.

Vztah k jídlu je dnes narušen u mnoha lidí. Stále více lidí trpí buď přejídáním nebo odporem k jídlu (anorexií), což nepostihuje jen tělo, nýbrž i duši. Přejídáním se snažíme přehlušit všechny obtíže. Cpeme se jídlem, abychom unikli zlosti, zklamání, samotě. Jenomže takové přejídání vede jen k nekonečným únikům a k permanentnímu zklamání nad sebou samým. Psychoterapie se snaží o vyléčení této náruživosti. Léčba se však podaří jen při radikálním duchověduchovním obrácení. Kdo propadne této náruživosti, musí se postavit realitě svého života a svých potřeb. Musí připustit své potlačované touhy. A protože je každá náruživost i útekem od Boha, který mě do mé reality postavil, vyžaduje boj proti náruživosti též změnu duchovní orientace. Musím se smířit s Bohem, který mi přisoudil svět, jenž nesplňuje všechna má přání: Ale protože je náruživost často náhražkou za mateřskou oporu, nutí mne hledat bezpečí v Bohu a v sobě, protože sám Bůh ve mně tajemně bydlí.

Na náš duchovní život nepůsobí jen náruživost, nýbrž i způsob, jak jíme a pijeme. Jak kdo jí a pije, to mnoho vypovídá o jeho duchovní zralosti. Když někdo jídlo jen hltá, bude asi podob-

ně zacházet i s tvory a s Bohem. Bude hltat knihy a nedokáže je skutečně vychutnat. Snad se odnaučil i úžasu. Způsob, jak jíme, vypovídá o našem vztahu k světu. Se světem i s Bohem zacházíme podobně jako s jídlem. K duchovnímu životu náleží mlčení a úžas, adorace a zklidnění před Bohem. A zda to někdo umí, to se ukáže na tom, jak jí.

Pro Benedikta není nadarmo jídlo čímsi posvátným. Mniši se nemají sytit jen dary přírody, nýbrž současně i slovem, společnou četbou u stolu. Jídlo je tak duchovně duchovní dění, přijetí Božích darů i slov.

Vnější forma jídla působí na celého člověka, na jeho tělo i na jeho duši. Dnes je častá určitá nekulturnost jídla – všechno se pokud možno co nejrychleji zhltně, jen aby se „zaplácl“ žaludek (fast food). Modlitba u stolu nemusí být jen zbožné cvičení, nýbrž může vést i ke kultuře jídla a pití. I když není modlitba u stolu právě tou nejvyšší formou modlitby (a často bývá jen rutinou), přece navozuje pocit, že jídlo je něco posvátného, že smíme požívat Boží dary. A společenství u stolu dostane modlitbou správný styl. Jakmile se někdo vrhne na jídlo, sotvaže se něco položí na stůl, pak se nedá mluvit o jídle, nýbrž jen o nestylovém krmení. Když duchovní autoři ve středověku psali i o věcech tak banálních, jako jsou pravidla slušného chování u stolu, dosvědčovali tím hluboké znalosti toho, jak vnější činnost působí na duši i tělo.

Třetí oblast zdravé životosprávy se vztahuje na střídání pohybu a klidu, práce a volna. Herodikos ze Selymbrie stanovil přesný denní řád, podle něhož se střídají hodiny práce a zábavy, sportu a klidu. Jeho cílem bylo zdraví člověka. Benedikt převzal dietetický princip zdravého střídání práce a volna a řídil se jím, když vytyčoval základy své duchovní nauky. Ora et labora, vyrovnané společenství modlitby a práce, se stalo znamením benediktinského života.

Benedikt uplatňuje zásady dietetiky pro duchovní život a má vždy na zřeteli i terapeutickou dimenzi víry. Spiritualita se netýká

jen ducha, nýbrž vždy i celého člověka. Hildegarda píše ve svém výkladu regule, že Benedikt ve své moudrosti nezatloukl ostrý hřeb předpisu ani příliš vysoko, ani příliš nízko. „Zasáhl přesně střed kola“. (Schip 66) Stanovil ve své reguli životní řád, v němž mohli slabí i silní na stejný způsob zdravě a duchovně žít a růst. Benediktovým cílem nebylo stimulovat k asketickým rekordům, nýbrž dát prostor křesťanské dokonalosti životním modelem, který rovným dílem umožní zdraví těla i duše.

Lékař dr. Vescovi⁹ zjistil, že benediktinský denní řád je pořádek, který odpovídá přirozenému lidskému biorytmu. Mnoho lidí svůj vlastní biorytmus znásilňuje. Správný denní řád na nás působí terapeuticky a jsme při něm v zásadě výkonnější. Hodiny modlitby a práce se střídají tak, že to odpovídá našemu přirozenému rytmu. Pak se nemusíme stále nutit do něčeho, co naší bytosti odporuje. Kdo se na delší čas oddá podobnému životnímu řádu, ten sám na sobě zakusí jeho blahodárnost pro tělo i duši.

Benediktinské „ora et labora“ naposled říká, že zdravý duchovní život není bez zdravého životního stylu možný. Zdravý životní styl zahrnuje nejen správné rozdělení času, ale i způsob, jak činíme podstatné věci našeho dne.

Vztahuje se např. na tělesný postoj při práci. Jsme při ní křečovití anebo máme smysl pro svůj střed, z něhož pak práce vychází? Jaké pocity a myšlenky nás při práci doprovázejí? Necháváme jim volný průběh, anebo je vědomě pozitivně ovlivňujeme? Jsme s Bohem spojeni i při práci, anebo jsme srdcem někde jinde? Jsme přítomní, žijeme přítomným okamžikem, anebo jsme roztržití, prázdni?

Životní styl se dále vztahuje na rituály, které nám pomáhají uspořádat den. Existují rituály nejen zdravé, ale i nezdravé: např. ráno se pracně rozloučit s postelí a pak ve spěchu pozřít snídani. A existuje zdravý rituál: vstát vědomě, začít den krát-

⁹ G. Vescovi, *Biorhythmus und Stundengebet. Vortragsmanuskript.*

kou modlitbou a těšit se ze všeho, co vědomě děláme. V osobních rituálech nacházíme svou identitu, cítíme se dobře, doma. Duchovní život potřebuje jasnou formu, zdravý životní styl. Jinak je vydán na pospas naší vůli.

Potom cítíme, že jsme zatěžováni nad své síly. Duchovní život potřebuje formu, v níž by se mohl rozvíjet, nikoli nová a nová volní rozhodnutí, jimiž člověk často násilně postupuje proti sobě a pak obvykle běhá s permanentně špatným svědomím. Zlé svědomí nikdy není dobrým duchovním rádcem. Zdravý životní styl podporuje duchovní život, a tak blahodárně působí na tělo i duši. Avšak takový duchovní život, který spočívá jen a jen na vůli, přepíná naše síly. Nakonec můžeme onemocnět, protože vždycky budeme zaostávat za svou vůlí a trvalý rozpor mezi skutečností a svými předsevzetími nevydržíme.

Čtvrté pravidlo dietetiky se vztahuje na střídání spánku a bdění. Člověk má mít možnost zdravé míry spánku. Benedikt tuto zdravou míru mnichům zaručuje. Bdění a spánek – to bylo důležité duchovní téma v mnišství. Kdo příliš spí, je věčně ospalý a dosti často před něčím utíká. Prchá před skutečností a uniká do spánku. Kdo spí příliš málo, ztrácí smysl pro uměřenost. Přeceňuje sebe i svůj význam a nedokáže sama sebe pustit z rukou a uvolnit se. Je jisté, že každý má jinou míru spánku. Ale každý musí sám sebe zkoumat, zda není jeho potřeba spánku jednak přehnaná, jednak zda se nedostatečným spánkem nepřepíná. Dnes trpí poruchami spánku stále více lidí. A každý ví, že to je známka psychických problémů. Spánkové poruchy jsou alarmem pro to, abychom na sebe více dbali a hledali jejich skutečné příčiny. Anebo můžeme s Mortonem Kelseym hledět na spánkové poruchy jako na volání Boží a odpovědět na ně jako Samuel: „Mluv, Pane, tvůj služebník slyší!“¹⁰ – Pak už nejsme fixováni na spánkový deficit, nýbrž prožijeme spánkovou

¹⁰ Srv. A. Grün, *Träume auf dem geistlichen Weg, Münsterschwarzach, 1989.*

poruchu pozitivně tím, že ji využijeme k modlitbě anebo k duchovní práci. Druhého dne nás myšlenka na nedostatek spánku v práci rušit nebude.

Bránit v práci nám bude nedostatek spánku jen tehdy, když si začneme namlouvat, že se musíme prospat, jinak že jsme práce neschopni. Tím se na spánek začneme dívat jenom jako na prostředek k vykonání práce. Spánek se stane účelovou věcí, prostředkem k cíli a přestane být místem, na němž padáme do Božích dlaní, místem, kde k nám často mluví Bůh.

Spánek není jen nutným zotavením pro tělo, nýbrž i pro duši. Ve spánku je duše činná jiným způsobem. Nevědomí se aktivizuje a ohlašuje se sny. A realita snů je právě tak skutečná jako realita bdělého vědomí. Chceme-li žít zdravě, musíme dbát i na novou realitu. Musíme svým snům rozumět. V nich naše nevědomí komentuje denní události a to, jak jsme pokročili na cestě k seberealizaci. Tohoto výkladu bychom měli dbát, protože naše vědomé vidění věcí bývá často velmi jednostranné. Z reality snu můžeme poznat, co se během dne skutečně seběhlo a jaký to má pro nás význam.

Ve snu cítíme, jak to s námi ve skutečnosti je. Prostřednictvím obrazů nám nevědomí prozradí naši momentální situaci – jde-li po bludných, či dobrých cestách, či jaký máme postoj k Bohu, zda jsme vůči němu otevření nebo uzavření, co bychom právě teď měli udělat. Dbáme-li na své sny, získali jsme pomocníka, který nám na naší duchovní cestě možná pomůže, abychom se neminuli ani se svou pravdou, ani s Bohem¹¹.

Ve spánku se podle židovského myslitele Weinreba noříme do vlastní skutečnosti. Napojujeme se na božský život¹². Ve snu mluví k našemu srdci Bůh. Vzlétáme do intimního Božího prostoru. Proto mniši tak vysoce oceňují silentium nocturnum. Noční

¹¹ Tamtéž.

¹² Srv. F. Weinreb, *Traumleben, überlieferte Traumdeutung*, Weiler, 1982.

mlčení dodává spánku a snu ozdravný a svatý prostor, prostor, který antika vytvořila v chrámovém spánku. Ticho noci prospívá všem. Uprostřed nočního ticha sestupuje božské Slovo, aby proniklo k našemu vnitřnímu sluchu. Vánoční liturgie chápe toto noční mlčení jako prostor, v němž Kristus sestoupil z nebe, aby se stal člověkem. Weinreb se domnívá, že náš každodenní život je jen rozvinutí toho, co jsme ve snu zaslechli od Boha. V běžném dni velmi málo žijeme z pohnutek čistě racionálních a z vědomých volných rozhodnutí. Mnoho věcí jsou rituály, které prezentují to, co jsme ve snu viděli a slyšeli. Proto noci náleží uctivé mlčení, aby k našemu srdci mohl Bůh ve spánku mluvit. Hlučné noci odtínají duši od jejího božského základu a přehlášují hlas Boha, který mluví v tichu.

Páté pravidlo dietetiky se zabývá vyměšováním. To se zprvu jeví jako cosi vedlejšího. Ale už Groddeck, zakladatel psychosomatiky, se obšírně zabývá problémem zácpy, podle níž se vždy dá usuzovat na psychickou strukturu člověka. Kdo trpí zácpou, ten zadržuje něco, co by mělo být z těla vyloučeno. A Groddeck si nařká, že lidé sice mají čas k jídlu, ale nikoli k vyprázdnění. Mnozí žijí tak, „jako by jim matka příroda dala místo střeva plechovou rouru“¹³.

Ke zdravému životu náleží i péče o vyměšování. Hildegarda z Bingen si nepřipadá příliš vznešená, aby nemohla o těchto zdánlivě nízkých funkcích člověka mluvit.

„*Neboť i ony jsou nástrojem duchové existence, kterého nelze nedbat, protože i ony slouží vitae laetae, radosti ze života.*“

Hildegarda srovnává zažívání s lisem. Co je přebytečné, je vylučováno.

Co je cizí a neužitečné, vyvrhuje se jakožto pot a slzy, slina a semeno, stolice a moč. Píše: „*Je to tak, jako když jsou hrozny vína v lisu, šťáva z nich přijde do džbánu a co zbude – jako např. slupky – je odstraněno*“²⁶.

²⁶ Srv. H. Schippeges, *Hildegard von Bingen. Ein Zeichen für unsere*

Oblast vylučování a vyměšování nás přivádí též k tématu sexuality. Proti nesprávným heslům jako „udržuj se v kondici sexualitou“ a proti bludnému pojetí, které tvrdí, že jen při dostatečné sexualitě lze být zdravý, musí dietetická spiritualita učít správnému zacházení se sexualitou. Přitom je nutno osvobodit se od tabuizace sexuality, která je častá v církevní tradici, aniž si to příslušní činitelé vůbec uvědomují.

Mezi příliš halasnou spiritualitou, při níž duše nestačí držet krok s tělem a která člověka tísní tím, že od něho požaduje i v této oblasti „výkon“, a mezi zatracováním sexuality musí najít dietetická spiritualita střední cestu. Kdo z duchovního života eliminuje sexualitu, uschne a ustrne v růstu. Kdo ji chce přesublimovat jen zbožnými slovy, upadne do vnitřního rozporu. Přitom existují dvě cesty, jak sexualitu začlenit do duchovního života: cesta manželství, která jde za a nad sexuální spojení s partnerem tím, že se oběma partnerům stává tělesné spojení transparentním pro touhu po sjednocení se zcela Jiným – s Bohem. Sexuálně žít neznámá jen vyhledávat rozkoš, nýbrž vydat se zkušeností rozkoše na cestu k Bohu. Jungovec H. Jellonschek říká:

„Potenciál naší touhy lze erotickým vztahem ukojit nanejvýš jen na okamžik, ale nikoli trvale; tato touha překračuje každý možný lidský vztah lásky“. Láska mezi partnery různého pohlaví tu není k tomu, aby ukojila touhu po obsáhlém sjednocení, nýbrž je tu spíše proto, aby tuto touhu podněcovala a aby nás udržovala na cestě k jejímu naplnění“.

V manželství tedy nejde o sexuální vyžití, nýbrž o prožitek sexuálního spojení, které zároveň sexualitu transformuje do náboženské touhy. Přitom je nejprve nutno sexualitu vůbec připus-

pokračování poznámky ze str. 45: Zeit, Frankfurt, 1981.

¹⁴ Srv. H. Jellonschek, *Männer und Frauen auf dem Weg zu neuen Beziehungsformen. Prednáška 21. 10. 1988 v Lindau.*

tit a někdy ji – u náboženských lidí – teprve probudit. Sexuální energie je vždy energií života. Je-li uložena k ledu, žije člověk jen zpola. Křesťan nesmí mít ze sexuality strach, nýbrž musí umět rozkoš vystupňovat a transformovat v život, v tělesnou vitalitu a v touhu po sjednocení s Bohem.

Celibátník prožívá svou sexualitu jiným způsobem. Snaží se zintegrovat sexualitu do duchovní cesty. To nejde odtěním sexuality, nýbrž její proměnou v eros. Eros oplodňuje duchovní život. Je-li proud erotické síly zaměřen k Bohu, zintenzivní se duchovní život a kolem duchovního člověka tryská plodnost. Proměna sexuality v eros je také podmínkou mystiky. Průlom ke skutečné mystice přitom vyžaduje skutečnou erotiku. Nepatrné množství pravých mystiků v dnešním duchovním stavu je jistě následkem toho, že jsme přeskočili eros a erotickou sílu. Avšak mnoho křesťanských mystiků nám svým životem předvedlo proměnu erotu ve zkušenost Boha, např. Terezie z Avily svým vztahem ke Gratiánovi, František a Klára, Benedikt a Scholastika¹⁵.

Papež Řehoř rozvádí podstatu křesťanské mystiky na setkání Benedikta se Scholastikou. Celibátník nesmí ani sexualitu, ani eros potlačovat, nýbrž měl by se ptát, kam síla jeho Erotu proudí, koho miluje a jak se jeho náklonnost a láska konkrétně projevují. Ve způsobu, jak se vyjadřuje má láska k lidem, se ukazuje, jak živý je můj duchovní život. Terezie neviděla v Erotu rušivý prvek, nýbrž živoucí a oživující sílu. Její láska ke Gratiánovi ji neoddělovala od Boha, nýbrž vedla ji k němu hlubším způsobem. Jejího srdce se dotkl Gratián a ono se otevřelo. Terezie ukázala svou zraněnou lásku Bohu, a tak se naučila Boha milovat nově a intimněji.

Ale jak má celibátník proměnit svou sexualitu v sílu erotu?

¹⁵ Srv. A. Grün, *Einswerden. Der Weg des hl. Benedikt, Münsterschwarzach, 1986.*

Určitě ne tím, že se na sexualitu pokusí nějak „vyzrát“ anebo tím, že ji kázní a silou vůle v sobě utluče, nýbrž tím, že ji promyslí a procítí až do konce. Může se sám sebe ptát: po čem vlastně ve své sexualitě toužím? Toužíme po větší vitalitě, po oddanosti, která by nám dovolila bezstarostný volný pád, při němž by byl člověk zcela autentický, přítomný, živý, pravý a pravdivý. Naše očekávání spojené se sexualitou přesahují každé možné uskutečnění. To platí i pro manžele. Ochutnají-li sexuální rozkoš, tu jen objeví, že se žitá sexualita ve světě nedá naplnit a že je sexuální spojení nakonec chce vést k Bohu právě tak, jako k němu chce celibátníka vést transformace sexuality. Právem sahali mystikové k jazyku erotiky a sexuality, aby vyjádřili, jak jsou zcela odkázáni na Boha a jak hluboce po sjednocení s ním touží.

Mystikové svou sexualitu nepopírali, ale domýšleli ji do konce a bytostnou touhu po sjednocení (která v sexualitě vězí) zaměřili na Boha. Poctivě přiznali svou nedostatečnost, své vnitřní zacílení k druhému pohlaví, svou torzovitost, neúplnost, vydrželi a své potíže ukázali Bohu, aniž si přitom namlouvali, že Bůh všechny jejich sexuální problémy nějak vyřeší. Tak jednoduché to zas není.

Čteme-li však spisy takového Taulera, Ekehart, Hildegardy nebo Terezie, cítíme, že z jejich spirituality dýchá život a lidskost, svoboda a šíře, intimita a něžnost. Neexistuje žádný laicní recept, jak dojít k takové Erotem proniklé spiritualitě.

Cesta manželů vede přes transformaci sexuality v touhu po sjednocení s Bohem a cesta celibátníků přes připuštění hluboké rány, kterou mu zasazuje tužba po sjednocení s druhým pohlavím. Dovolí-li Bohu, aby se ho v této ráně dotkl a ukáže-li mu své zraněné srdce, tu se jeho sexualita stane erotickým proudem, který oplodňuje celý jeho život a kolem něho šíří plodnost.

Poslední dietetické pravidlo se vztahuje na affectus animi, vášně,

emoce a city duše. Antické lékařství také vědělo, že myšlenky a city mohou být příčinou nemocí, že nemůžeme dávat negativním myšlenkám a citům v sobě beztravně prostor. Ke zdravému životu náleží správné zacházení s myšlenkami a city. Přitom nejde o vytěšňování či potlačování myšlenek a citů, nýbrž o míru bdělosti, abychom z negativních myšlenek neonemocněli.

O myšlenkách jako příčině nemoci napsal Evagrius Ponticus knihu¹⁶. Popisuje v ní, jak sebelitování a soustavné naříkání člověka ochromují a tělesně oslabují. A o démonu hněvu říká, že rozežere celou lidskou duši. To je obrazný výraz, který koresponduje s názorem amerického lékaře Carl Simontona. Simonton se zabývá rakovinou a domnívá se, že člověk, který se stále užívá hněvem, skončí v pravém slova smyslu s rozežranými buňkami – rozpadem tkání.¹⁷ Jestliže už člověk nereaguje aktivně na svůj hněv, nastane jednoho dne chvíle, kdy tuto reakci převezme tělo a je tím rozežíráno. Musíme tedy dávat na své myšlenky a city pozor, dbát na ně – jsme tím povinováni svému tělu.

Přitom nejde jen o to nahradit negativní city pozitivními. To může být součástí duševní hygieny. Nejprve však musíme negativní city připustit. Jestliže jsou negativní city – nenávisť a hněv – pouze potlačovány, začnou se „usazovat“ v těle. Spíše bychom se na ně měli zadívat a „vyžít“ je, samozřejmě vždy s vnitřní bdělostí a s přihlídnutím ke vztahu k druhým. Kdo skutečně připustí svůj hněv, kdo se na něj zadívá, ten nezačne prostě hartusit, nevybuchne. Ale dá mu takový průchod, jemuž ten

¹⁶ *Evagrius Ponticus, Antirrhetikon. Srv. A. Grün, Einreden, Münsterschwarzach, 1982.*

¹⁷ *Srv. O. C. Simonton, Wieder gesurrd werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen, Hamburg, 1982.*

druhý porozumí. Když svůj hněv skutečně procítí, možná tím pronikne k takovým citům, jako je touha po sblížení a lásce, k citům, které by nikdy při potlačení hněvu neobjevil. Jestliže někdo jen vybuchne, jedná vždy podle téhož vzoru a bez jakéhokoli vnitřního pokroku. Člověk může své agrese využít, ale přitom musí pečlivě dbát na sebe i na druhé.

Dnes onemocní mnoho lidí jen proto, že si nechtějí připustit, natož žít své agrese vůči rodičům nebo dětem ze strachu, aby mezi sebe a ty druhé nepoložili hranici. Mladá generace manželů nemá dnes problémy s vytýčením hranic vůči svým rodičům, jako spíše s hranicí vůči vlastním dětem. Vězí za tím příliš vysoký výchovný ideál, jehož by rádi dosáhli.

Díla Otců, prvních mnichů, neradí k potlačování vášní, nýbrž k dialogu, anebo, jak to vyjadřuje Poimen, máme: „od vášní brát i jim dávat“, pak se osvědčíme jako lidé. Naplněná agrese ničí a je zábranou na cestě k zralosti, potlačovaná způsobí naše onemocnění. Jde tedy o to využít sílu, která je ve vášních skryta. V nenávisti vůči nějakému člověku vězí i pozitivní impuls: „nenechám se přece zničit, i já sám chci žít“. Trvalá nenávist mi uškodí. Ale momentální pocit nenávisti mi může pomoci ke skutečnému kroku vpřed, abych se osvobodil z moci druhého. Nenávist je výzvou k tomu, abych si vytvořil nutný odstup.

Mniši vyvinuli rozličné metody jak zacházet s myšlenkami a city.¹⁸ Pro tyto metody je typický poctivý pohled na naše myšlenky a pocity a aktivní zacházení s nimi. Vydáme-li se jim pasívně na pospas, onemocníme z nich. Z negativních citů nemusíme mít strach. Nejsme zodpovědni za to, že v nás vznikají. Zodpovídáme jen za to, jak s nimi zacházíme. Přitom nejde o pouhé psychologické pozorování, nýbrž o to, zda své vášně stavíme před Boží tvář. Jestliže před Bohem odhalíme všechno, co je v nás, ztratí všechno negativní svůj destruktivní charakter a my zakusíme,

¹⁸ Srv. také A. Grün, *Einreden*.

že i negativní prvky mohou sloužit dobrému. Jak to obrazně vyjádřil prorok Izajáš: pak v nás budou divoká zvířata chválit Pána, šakalové a pštrosi nás už nebudou odzadu napadat, ale stanou se v nás oživující silou (srv. Iz 43, 20).

Duchovní život, jak jej popisují mniši, našemu zdraví určitě prospěje. Jen ho nesmíme ponížít na pouhou účelovost a užívat ho jako triku, který nás udrží při zdraví. Jde spíše o Boha, o odezdání sebe Bohu. A tu nám může Bůh seslat cokoli – i nemoc. Zdraví není kritérium toho, zda žijeme bohulibě či ne. Spása – vnitřní celost – není totožná se zdravím. U světců se projevila často právě v nemoci. Pavel zřejmě trpěl nějakou trapnou chorobou. A Bůh ho od ní přes jeho naléhavé prosby neosvobodil. Na jeho nářky mu Kristus odpoví: „Dostačí ti moje milost, neboť“ její síla se projevuje v slabosti“ (2 Kor 12, 9).

Musíme přenechat Bohu, zda nechá naši zdravou duši přebývat ve zdravém těle, anebo v těle slabém a nemocném, na němž je o to patrnější Boží síla jako čistá milost, jako nezasloužený dar. Jde tu o transparentci. Ze zdravého těla může vyzářovat síla Boží spásy. Ale nemocné tělo nám ukáže, že záleží na Božím Duchu a ne na naší síle. Boží Duch může působit i nástrojem, který neodpovídá našim představám o dokonalosti. Nejsme důležití my ani není důležitý dojem, kterým na lidi působíme, nýbrž důležitý je Boží Duch a Boží síla. Kdo se dá do služeb Božího Ducha, ten bude vnitřně zdrav, zcela lhostejno, zda bude navenek zdravý nebo nemocný. A bude druhým přispívat ke spáse, jak to skvěle vidíme na Pavlovi. Pavel přijal onen osten těla. Proto v něm tento osten nevyvolal žádnou zahořklost, nýbrž lásku a život, pravdivost a smysl pro skutečnost. Jeho nemoc ho nezablokovala, nýbrž otevřela pro lidi i pro Boha. Ve své nemoci pocítil hluboký mír s Bohem a pochopil tajemství svého života – že neseme poklad Boží v hliněných nádobách. „A tak je zřejmé, že nadměrná síla Boží nepochází od nás“ (2 Kor 4, 7).

Kdo chápe svůj život jako Boží dar ke službě lidem, pro to-

ho je lhostejné, zda slouží jako zdravý nebo jako nemocný. Záleží jen na jednom: aby byl oslaven Bůh.

III. ZÁKLADNÍ RYSY TERAPEUTICKÉ SPIRITUALITY

Úkolem duchovního života není jen osvobodit se od chyb a ovládat pudy a vášně, nýbrž zdravě žít tělesně i duševně. Chápe-li své zdraví jako duchovní úkol, pak to má důsledky pro naši spiritualitu. Rádi bychom teď vyzdvihli několik bodů, které se nám jeví jako důležité.

Náš duchovní život se nesmí vyvyšovat nad naše tělo. Tělo je důležitý partner na duchovní cestě. Má nám pomoci, abychom sami sebe lépe poznali, a my to dokážeme, budeme-li vůči němu pozorní. Naše zpytování svědomí se nesmí omezovat jen na rovinu vůle a rozumu, nýbrž i na rovinu těla. Dbáme-li pouze na to, co jsme učinili nesprávně, pak redukuje své sebepoznání jen na morální rovinu. Nikdy však nedojdeme k nevědomým předpokladům, které nás často blokují a zabraňují nám konat to, co bychom rádi dělali. A nikdy nenarazíme na své nejhlubší potřeby a přání. Nepoznáme, kde se vlastně ocitáme, jaká je naše pravá situace a v čem vlastně spočívá naše vina. Protože naše vina často nespočívá ve špatném chování, nýbrž v nesprávném postoji, kdy vytěšňujeme to, co je nepříjemné, a tak se dostáváme do rozporu se skutečností.

Jestliže někdo při zpytování svědomí sleduje jen své dobré a zlé činy, upadne snadno do moralizování a špatného svědomí. Bylo by smysluplnější neprobírat při zpytování svědomí celý uplynulý den a hledat, kde jsme udělali chybu, nýbrž postavit se teď, v přítomném okamžiku před přítomného Boha, vcítit se do svého těla a ptát se: Kdo jsem já před Bohem? Jak to se mnou vypadá?

Vlastní zpytování je setkání s Bohem. A při setkání vycítím, co je ve mně v nepořádku. Jen musím být zcela přítomen a naslouchat svým citům a svému tělu, a pak přesně cítím, kde mě blokuje a zdržuje má vina: Ale současně při setkání s Bohem prožiji, že jsem zcela a naprosto akceptován.

Tak by asi mělo vypadat prospěšné zpytování svědomí, které nás opět naprímí. Odpovídá duchu svatého Benedikta. Zpytování svědomí, které se neprávem odvolává na svatého Ignáce a posuzuje jen jednotlivé činy, vede snadno k mentalitě účetního, která už nemá nic společného s duchem Ježíšovým a z níž nakonec člověk onemocní. Naslouchat tělu – to znamená brát vážně poznatky psychosomatiky a ptát se všech chorobných příznaků, co nám chtějí o nás říct. Tyto dotazy mívá vždy ke mně samému a ne ke druhým. Když mám např. bolesti v zádech, mohu se ptát, jaké emoce jsem potlačil, kdy jsem sám sebe přetížil různými problémy a zodpovědností.

I bolesti v zádech mohou být známkou nevyžitých emocí. Jestliže však chci každému dokázat, že jeho bolesti v zádech pocházejí z potlačených citů, jednám nejenom neláskyplně, nýbrž též nespravedlivě. Jen sám sebe se musím ptát, co o mně vypovídá reakce mého těla. A v hlasu svého těla musím slyšet hlas samého Boha, který mi chce mou skutečnou situaci ukázat a naznačit kroky, které mám na své duchovní cestě udělat. Mohu být vděčný za to, je-li mé tělo ozvučnou deskou Božího hlasu chránícího mě před falešnými cestami. Kdo není s to slyšet ze svého těla Boží hlas, je v nebezpečí, že se mine se svou pravdou a nešťastně zbloudí.

Na všechny zážitky reagujeme myšlenkami, jimiž je komentujeme. Ale zároveň reaguje i naše nevědomí. Vnímá něco jiného než rozum a ukazuje nám to ve snu. A současně reaguje tělo. Víme, jak tělo reaguje na nebezpečí, při naději na dobré jídlo atd. Mnohé nevědomé reakce našeho těla jsou však složitější. Dají se vysledovat především tam, kde příliš málo vědomě reagujeme na své prožitky. Nechceme-li si např. připustit, že je situace na pra-

covišti nesnesitelná, že nás spolupracovník soustavně uráží, a ne-reagujeme-li vědomým odporem a odstupem, převezme reakci tělo. Začneme reagovat bolestmi žaludku, nemůžeme-li se proti mocným lidem bránit jinak. Stálý tlak ze strany druhých, proti němuž se nijak nestavíme, se zaměří na naše játra a my jsme pak unavení a slabí. A únava a slabost jsou naší obranou.

Vnímání příznaků by nás však mělo vést k vědomějším metodám obrany, které už nevyústí v nemoc. Stačí se jich dotázat a ony v obrazech (symbolech) sdělí, jak to s námi je. Stěžují-li si např. mladí kněží, na něž jdou u oltáře závratě, může to samozřejmě souviset s vnitřním napětím a krevním tlakem. Mohou se ale též dotázat, kde ve svém nitru „vrávorají“, kde jim jejich nevědomí ukazuje rozštěp mezi převzatým úkolem a vnitřním hodnocením sebe sama. Mohli by se ptát, zda snad neexistuje něco, co působí, že duševně svému kněžskému úřadu neodpovídají. Takové otázky se nesmějí bát. Naopak – měli by být vděční za to, že je jejich tělo čestné a ukazuje jim, jak je hodnotí jejich nevědomí.

Ptát se ovšem neznamená tvrdit. Máme být jen citlivější vůči své vlastní situaci. Beze strachu se máme dotazovat příznaků anebo se do nich s vnitřní bdělostí vcítovat. Současně se však musíme střežit tvrzení a posuzování. Přesné zařazení často nepomůže poznat, co určitý symbol detailně znamená. Jen by nás mohlo zavést na scestí tím, že bychom byli s takovým vysvětlením spokojeni a dále už nehledali.

Tlak, kterému se denně vystavujeme, se může projevit vysokým krevním tlakem. Ustavičné útoky člověka, který nemůže vydržet svou skutečnost před sebou samým, vedou k trvalé nervozitě. Nervózní člověk je v sobě rozervaný, neklidný a těkavý.

Právě tak naznačuje i zkostnatělý člověk, že v jeho duchovním životě něco nehraje. Příliš mnoho pracuje vůlí a nechce připustit svůj stín. Musí něco vyloučit ze svého strachu, aby

ho ono něco neovládlo. Ale právě v tomto důsledném sebeovládání je on sám ovládán svým stínem. Stín mu stahuje všechny svaly a udržuje jeho tělo v toporném napětí. Neforemný člověk, který nemá absolutně žádný cit pro své tělo, který si plete uvolněnost s nedostatkem formy, vždy svědčí o nedostatku náboženské formace. Slovo Boží ho skutečně nezasáhlo a nezformovalo.

Ke zdravému duchovnímu životu patří i poctivé sebepoznání. A poctivě se poznáme jen tehdy, nasloucháme-li i svému tělu. To není zpsychologizování duchovního života ani jeho zredukování na psychologii. Jen bereme své tělo vážně. Ovšemže tu je jisté nebezpečí, že hobby-psycholog zpsychologizuje všechny příznaky té které nemoci a že bude všude tušit těžké psychické defekty. Jenomže – ono nejde o psychologickou zvědavost, která by druhého zařadila, nýbrž o poctivé naslouchání tomu, co mi chce Bůh říct prostřednictvím mého těla. Jen když se postavíme s tělem i duší před Boží tvář, může jeho světlo proniknout do všech temnot a zatvrdlin těla i duše a uzdravit celého člověka.

Jak má konkrétně vypadat spiritualita; která léčí nemocného a rozervaného člověka, ukazuje regule Benediktova. Už v úvaze o dietetice jsme viděli, že vede ke zdravé životosprávě. Zde bychom rádi zdůraznili některé léčivé faktory a konfrontovali je s rizikovými faktory, které ohrožují naši dobu.

Je jisté, že jedním z rizikových faktorů je dnes ztráta smyslu pro míru – neuměřenost. Naše doba je v pokušení „smrtící vůle po dokonalosti“¹⁹ a podléhá „svůdné, život ničící dokonalosti“. Tak charakterizuje Romano Guardini naši dobu. Ne-

¹⁹ citováno v M. Dufner, *Heilung durch Heiligung. Die Regel des hl. Benedikt als Weg zu ganzer Gesundheit*, v: *Der deutsche Apotheker*, 12 (1984), 642-648.

uměřenost se neukazuje jen v nezměrném nasazení energie, které ohrožuje přírodu, nýbrž i v konzumu, který nezná míru a vyvolává mnoho nemocí, v nezměrném pracovním nasazení, které působí trvalý stres, ale i ve snaze po perfektnosti, po absolutním zabezpečení a bezpečnosti, po absolutní záruce zdraví a po zdařilém zvládnutí života. Zde dnes narážíme na mez. Dokazují to politické diskuse o reformě zdravotnictví a důchodového zabezpečení.

Bezměrnost zatěžuje člověka nad jeho síly. Člověk ztrácí smysl pro své meze a pro zdravé, dobrovolné omezení svých možností a potřeb. Ano, člověk ztrácí i míru správného sebehodnocení. Tak vzniká mýtus o superčlověku, který je vždy fit a který je stálým přínosem všemu a všem. Superčlověk stále funguje a odpovídá všem požadavkům své profese. Existuje mýtus o nezničitelném, silném muži, který nemá žádné slabosti, anebo je alespoň neukazuje; mýtus o chladnokrevném typu člověka, který si všechno přebere sám v sobě a nic s ním nepohne. Přehlíží se přitom, že takový člověk ztrácí svou vitalitu, že se mu každý raději vyhne a není s to ho milovat. Funkčnost je vykupována potlačením stínu a popřením slabostí. Často jsou ve hře psychofarmaka, která nazpět dotlačují to, co nebylo akceptováno. Za toto zdánlivé řešení, člověk často platí totálním zhroucením, které dokazuje, že nelze beztréstně překračovat vlastní míru.

Proti této bezměrnosti staví Benedikt *discretio*, dar rozlišování, moudrost míry, kterou nazývá matkou všech ctností. Opat má všechno pořádat podle míry a nikoho nemá přetěžovat. Má se soustředit na jedince, přizpůsobit se mu, a tak pro něho objevit správnou míru práce a asketických požadavků. Opat se nesmí oddávat iluzi, že má ve svém klášteře jen samé supermnichy, musí si být naopak vědom toho, že převzal péči o slabé lidi. Musí se o ně láskyplně starat a mít neustále na paměti, že za ně převzal zodpovědnost. „Ať se jeho pracovní požadavek týká věcí božských nebo světských, musí umět rozlišovat

a zachovat míru“ (RB 64:127)²⁰ „Musí všechno pořádat s mírou, aby silní našli, co hledají, a slabí aby neutekli“. Musí mít na paměti svatého Jakuba, který nechtěl své stádo unavovat a pracovní, modlitební a postní požadavky tak vyladil, aby sice mnichy udržoval v pohybu, ale přitom je nezarmucoval a oni nemalomyslněli.

Správná míra svatého Benedikta není žádná prostřednost, nýbrž správná rovnováha, která se nám dnes tak hořce nedostává a která též „dovede psychosomatické onemocnění“ léčit, zaplašit, vyhábat se jim²¹. Správná míra se především týká naší práce, našeho jídla a pití a našeho spánku. Ale vztahuje se i na náš duchovní život. I zde Benedikt ví, že nadměrnost může škodit a že vždy přichází od démonů. Především se bezměrnost vztahuje k našemu ideálu dokonalosti. Myslíme si, že Ježíš od nás bude požadovat dokonalost, především mravní dokonalost. To je ovšem omyl. A. Louf mluví o ideálu dokonalosti jako ideálu pohanském²². Takový člověk chce perfektnost, chce být jako Bůh, který je bez chyb a slabostí, a popírá naši lidskou křehkost. Neměli bychom chtít být dokonalí, nýbrž celí, celiství. Měli bychom vše, co je v nás, nechat žít a uvést to do vztahu k Bohu. A měli bychom být milosrdní, jako je milosrdný náš nebeský Otec (Lk 6, 36).

S bezměrností souvisí ještě jiný faktor. Je to nedostatek formy (beztvarost) a nestálost (kolísavost). Sám Benedikt ve své reguli líčí mnichy, kteří vedou tulácký život bez jakékoli formy a stálosti. Jsou to lidé „neprotříbení žádnou regulí. Povahy

²⁰ *Die Regel des heiligen Benedikt [Řehole sv. Benedikta].* Beuron, 3. vyd. 1990. Odsud pocházejí i citáty označené v dalším textu jako RB.

²¹ M. J. Zilch, *Ambivalenz und Ganzheit, Regensburg, 1973.*

²² Srv. A. Louf, *Demut und Gehorsam bei der Einführung ins Mönchsleben, Münsterschwarzach, 1979.*

měkké jako olovo. Žijí po dvou, po třech nebo jednotlivě bez pastýřů ve vlastních ohradách, ne v ovčinci Páně. Jejich zákonem jsou jejich chtíce. Všechny vlastní názory a všechna svá přání nazývají svatými, co nechtějí, to považují za nedovolené... Během svého života táhnou od jedné země ke druhé, věčně nestálí a neklidní slouží jen vlastním rozmarům a choutkám“ (RB 1, 6 -11).

Z nedostatku formy člověk onemocní. Kdo žije bez vnějšího řádu, upadá do nepořádku i vnitřně. Kdo už žádný rituál nezná, kdo se dá prostě unášet proudem svých nálad a choutek, ten se vnitřně rozpustí. Všechno se začne vnitřně rozpadat. Už neexistuje žádná svorka, která by protikladné síly držela pohromadě, žádná forma, v níž by mohlo něco růst.

Nestálost se často vyjadřuje v těle, člověk sám nejde, ale nechá se unášet, je jako „mouchy, vemte si mě“. Benedikt proti tomu staví zdravou formu vnitřní kázně, která se projevuje v odměřeném kroku a příslušném tělesném držení. Nedostatek formy bývá též provázen nedostatkem tradice. Člověk žije jako by neměl žádné kořeny. A tak nemůže ani nic růst. Vevázanost do nějaké zdravé tradice je rozhodující pro nalezení vlastní identity. Bez kořenů strom uschne, člověk zakrní.

Ztráta zdravé tradice vede ke ztrátě smyslu. Pro Viktora Frankla je nemocí naší doby noogenní neuróza. „Dnešní typický pacient trpí pocitem propastné nesmyslnosti, pocitem, že jeho bytí nemá žádný smysl“.²³ Proti tomu klade Benedikt víru v přítomného Boha. „Stále, trvale, vždy, v každý čas, po všechnu dobu, všude, denně, ve dne i v noci“ máme mít na paměti, že Bůh je přítomný, že se na nás láskyplně upírají jeho oči. Teprve když žijeme ve stálém vztahu k Bohu, žijeme vyváženě, správně a jsme zdraví, celí. Před Bohem a v Bohu obdrží náš

²³ V. Frankl, *Leiden am sinnlosen Leben, Freiburg, 1980, str. 11 a 75, citováno v: Dufner.*

život smysl. Protože nežijeme sami, bez vztahu, nesmyslně. Žijeme stále ve vztahu, stále před Božím zrakem, stále zahalení do jeho milující, uzdravující přítomnosti. On nás bez přestání volá našim jménem a zve nás, abychom hledali život.

Tak nás Bůh hledá otázkou: „Kdo je ten člověk, který miluje život a přeje si dobré dny vidět?“ – A dáme-li na jeho volání, pak pro nás platí jeho příslib: „Mé oči spočinou na vás a mé uši budou vaše modlitby slyšet. A dříve než mě zavoláte, řeknu: Zde jsem.“ (RB I rol.)

Dívá-li se na nás Bůh, oslovuje-li nás, zve-li nás k životu, není náš život nikdy nesmyslný. Zakoušíme život a nemusíme se tudíž ptát po jeho smyslu. Opravdový život má svůj smysl v sobě. Cítíme-li svou vitalitu, nebude to s otázkou po smyslu života tak zlé. Víra je nejlepší lék proti krizi nesmyslnosti. Z této krize totiž vystupují páry smutku, podrážděnosti, těžkomyslnosti. Dává-li radost sílu, je sklíčenost naopak největší pijavicí našeho života. Depresivní sklony jsou dnes stále častější a nabývají na síle. Náladu dnešního člověka můžeme označit za náladu depresivní, plnou rezignace a prázdnoty.

Monastická tradice má se smutkem svoji zkušenost. Ví, že se projevuje ve dvojí podobě. Jednak jako sebelitování, jako „vemte si mě, mouchy“, jako uplakaný nárek, protože přání člověka nedošla naplnění a on se nevydrží dívat na to, jak jeho iluze praskají. Jinou formou smutku je akedia, neradostnost, netečnost. Člověk se cítí vnitřně rozerván a nemá do ničeho chuť. Mniši tu mluví o poledním démonu acedie, která je typickou nemocí životního středu. Proti tomuto smutku, jímž člověk ochoří (řecky „lypé“), znají mniši smutek, který očisťuje a uzdravuje (penthos). Ve smutku musím vydržet sám sebe takového, jaký jsem, se svojí samotou, se svým zklamáním. Smutek nezapuzují, nýbrž prožívám. Žal se pak vylévá slzami, které očisťují a osvobozují, které v nás dávají něčemu novému růst, až – podle slov mnichů – náš smutek uschne a je neplod-

ný. Ve smutku kroužíme sami kolem sebe a bědujeme. Prožitý smutek vede k nové kvalitě radosti a živosti. Prožít smutek však znamená vyžít jej i ve vztahu k druhým, ukázat ho druhým. Tento vztah pak působí terapeuticky. Zůstanu-li se svým žalem sám, mohu v něm snadno uvíznout.

Benedikt ve své reguli vystupuje proti smutku a neradostnosti. Je-li některý bratr smutný, máme ho potěšit. V domě Božím má být vše uspořádáno tak, aby „nikdo netrpěl zmatkem a smutkem“ (RB 31, 19). Útěchy se nemá dostat žalu, nýbrž smutku, protože ten právě stahuje člověka do stále hlubší deprese.

Benedikt chce změnit vnější podmínky pro takový smutek, chce vytvořit atmosféru, v níž každý může radostně pracovat a žít. Jestliže však někdo přesto reptá a mručí, ukazuje se v tom negativní postoj k životu, který Benedikt ostře napadá. „Především napomínáme: je nutno zanechat mručení“ (RB 40, 9). Při reptání se člověk propadá stále hlouběji do negativního postoje k životu, není s to smířit se s realitou, nýbrž lpí ustavičně na svých infantilních snech a nepřátelsky odmítá skutečnost, která jim neodpovídá. Reptání rozežírá lidskou duši a bere jí všechnu radost. Člověk sám sebe ochromuje a nakonec bolestně zjišťuje, že je vyloučen ze života, k němuž nás zve Pán.

Ze soustavného mručení člověk onemocní. A proti jedu reptání, podrážděnosti, smutku a zlostnosti se zatím žádné kořeny nenašlo. Benedikt napomíná celleraria, aby nikoho nepropouštěl smutného. Nemá-li nic, co by právě mohl darovat, má mu říct alespoň vlídné slovo. Neboť „vlídné slovo je nade všechny dary“ (RB 31, 14). Cellerarius je tedy zodpovědný za atmosféru spokojenosti a radosti.

K tomu všemu musí přistoupit vnitřní postoj mnichů, kteří vděčně přijmou svoji životní situaci. Benedikt ví, že mnišský život se může „vydařit jen v radosti Ducha Svatého“ (RB 49, 6). A důležitým kritériem naší spirituality je, zda z nás vychází ti-

chá radost, která proměňuje každý smutek v nás i kolem nás, která nepřikrývá smutek morálními výzvami k radostnosti, nýbrž zevnitř jej projasňuje.

Dalším rizikovým faktorem naší doby je hluk a přemíra nabízených dráždidel akustických a optických. Akusticky zaměřené životní prostředí nám nedovolí, abychom dosáhli léčivého ticha. Hluk nás dohoní všude. A odevšad do nás vnikají obrazy. Proti této záplavě slova a obrazů staví Benedikt jako lék mlčení. V tichu může člověk dojít sám k sobě, má možnost osvobodit se od hluku svých myšlenek a snadněji proniknout na to místo, kde v něm přebývá sám Bůh, proniknout k místu, k němuž nemají všední starosti a problémy žádný přístup. Z tohoto místa čistého mlčení se může člověk uzdravit. Zde se dostává do kontaktu se svým pravým jádrem, s tím obrazem, který si o něm udělal Bůh.

Ale odhodláme-li se konečně k mlčení, začne se v nás vynořovat bezpočet slov i obrazů. Možnou cestou by bylo překročit rovinu obrazů a slov a vnořit se do místa mlčení, do dna duše, kde nejsou ani slova, ani obrazy, jak to doporučují mystikové.

Jiná cesta spočívá v tom, že proti chaotické záplavě slov a obrazů stavíme spásná slova, léčivé obrazy. O uzdravující působnosti slov Písma, o nichž mnich ustavičně medituje, „přezvykuje“ je, jsme už obšírně psali jinde²⁴. Důležitým lékem by byla i meditace biblických obrazů, protože jde o obrazy uzdravující. V celostním lékařství se mluví o pozitivních a negativních obrazech těla. Dáme-li nemocnému namalovat obraz jeho vlastního těla, často je zobrazí temně a potřhaně. Tento obraz je výrazem jeho tělesného vidění. Proti tomuto negativnímu citění těla vědomě stavíme jako lék meditaci pozitivních obrazů těla. Můžeme si např. představovat, že máme v těle

²⁴ Srv. A. Grün, *Einswerden*.

zdroj světla, který vyzařuje paprsky do všech nemocných částí. Taková a podobná imaginační cvičení jsou do terapie zaváděna vědomě. Umožňují pozitivní citění těla a protože nás projasňují, působí léčivě. Také se např. doporučuje, aby se člověk uvolnil a pak si v nitru tvořil tyto obrazy:

„Představte si, že s každým výdechem vydechujete jeden šedý obláček... všechny své starosti, křeče, úzkosti: a jak při každém vdechu vdechujete jas a světlo a vlídnost a teplo“²⁵.

Takové představy mohou pozitivně změnit náš obecný stav. Simonton nasazuje pozitivní představy i v boji proti rakovině. Představa, že např. moje bílé krvinky žerou rakovinové buňky a urychleně je odstraňují z těla, může podle jeho zkušeností skutečně způsobit zvrát ve vývoji choroby.²⁵

Ideálními ozdravnými obrazy jsou obrazy biblické. Ukazují nám, kdo vlastně jsme. Velmi účinný je obraz Božího chrámu. Představíme si vlastní tělo jako chrám Boží, prožijeme sami sebe v těle jinak. Chrám je vzdušný, otevřený, má vysoké a široké prostory, v nichž se mohu stýkat s druhými. Jan nám obrazně říká, že Kristus při svém vtělení vstoupil do naší tržnice, v níž se vzájemně překřikují prodavači, v jejich hlasech hřmotí naše myšlenky a nám jde jen o to, aby naše tržní cena byla vysoká a my se dobře na veřejném trhu prodávali.

Z obrazu tržnice vzniknou v našem těle křeče: musíme stáhnout svaly, aby se neosvobodili všichni ti holubi a býci (poletujících myšlenky a pudy) a nevyvolali vřavu. Obraz chrámu nás naproti tomu vnitřně uvolní: můžeme dýchat, cítíme v sobě krásu Boží slávy, všechno se v nás dme, projasňuje a krásní. Takový obraz může mít terapeutický účinek. Mnoho psychologických škol pracuje s podobnými obrazy těla. Často však jde o obra-

²⁴ Srv. F. Teegen, *Ganzheitliche Gesundheit. Der sanfte Umgang mit uns selbst*. Hamburg, 1984.

²⁵ Srv. Simonton, *Wieder gesund werden*.

zy vytvořené lidskou fantazií. Obrazy Bible proti tomu nejsou vymyšlené – sám Bůh v nich navozuje nějaký obraz o nás; obraz, který odpovídá naší bytosti, který by nás chtěl osvobodit od množství zavádějících obrazů, které v nás navrstvili jiní anebo jimiž nás naše vlastní nadjá znetvořilo. Obrazy Bible nám chtějí podržet před očima pravdivé obrazy. Jestliže je meditujeme, cítíme, kdo jsme. Všechno cizí, všechno, z čeho bychom mohli onemocnět, může odpadnout a nás prostoupí celistvost a zdraví.

Benediktinská spiritualita má ještě mnoho jiných terapeutických prvků. Hildegarda z Bingenu ukázala, že máme užívat léčivé síly bylin. Ano, právě ona vyvinula ten druh lékařství, kterého se chopila dnešní tzv. alternativní medicína. V klášterních zahradách a lékárnách se tehdy mnohé z této medicíny uplatňovalo. Vyplatilo by se probádat křesťanskou tradici z hlediska takových léčebných metod. Různých takových metod se dnes chopila antroposofie a holistická medicína. Křesťanské nemocnice dneska naopak většinou holdují ztechnizované klasické medicíně. Zdá se, že je příkazem přítomné chvíle znovuobjevit křesťanské metody lékařského umění, jak je vyvinula např. právě Hildegarda z Bingenu²⁶.

Celostní spiritualita vlastní duchu křesťanské tradice, by se zajisté stala důležitou součástí alternativní medicíny, protože může napomoci k uzdravení celého člověka. Chtěli bychom vypočítat jen několik ozdravných prvků duchovního života, o kterých se obšírněji mluvilo jinde. Je to např. liturgie a její léčivé rity, v nichž člověk proniká do své pravdy, a tak ze sebe setřásá všechno nezdravé, co se na něj nalepilo během dne. Církevní rok a jeho svátky je svého druhu psychodrama, v němž se člověk vcítuje do ozdravovací spásy²⁷.

²⁶ Srv. H. Schippeges, *Hildegard von Bingen. Ein Zeichen für unsere Zeit*, Frankfurt, 1981.

²⁷ Srv. též A. Grün, M. Reepen, *Heilendes Kirchenjahr. Das Kirchenjahr als Psychodrama*, Münsterschwarzach, 1986.

Během církevního roku jsou osloveny nedůležitější potřeby naší duše. Můžeme pohlédnout na všechno nemocné a uschlé, potlačené a vytěsněné a podržet to před očima nejvyššího lékaře – Boha. Tak lze o jednotlivých svátcích postupně rozezvučet všechny struny duše a vyzpívat božskou melodii spásy.

Středověcí mniši též znali léčivý účinek psalmodie. Zpěv žalmů zaplašuje všechn smutek. Při zpěvu se v srdci rodí pocit radosti a pokoje, a tak se člověk zbavuje vnitřní nespokojenosti. Mniši zpívají žalmy vícekrát denně a mají tak dobrou příležitost očistit a prosvětlit svou duši. Kde vůbec dnes průměrný muž zpívá a kde může své city kultivovat a léčivým způsobem vyjádřit? Mohlo by se tak stát při liturgii, vždyt liturgické melodie, např. gregoriánský chorál, jsou léčivou hudbou, která pomáhá uspořádat a projasnit naše emoce.

I sama Bible je terapeutickou knihou. Popisuje totiž náš život tak, jak jest. Bible je vyprávěná psychologie. Nic se v ní nepředstírá. Dává nám odvahu, abychom se vyrovnali s vlastní úzkostí a starostí, ba dokonce i s vlastní vinou a slabostí. Bible nic nepřikrášluje. Jsou v ní líčení lidí, kteří jsou nemocní, kteří upadli do dluhů a kteří se při svém setkání s Bohem nebo s jeho Synem Ježíšem Kristem uzdravují a objevují nové možnosti žití. V biblických příbězích můžeme nalézt sebe samé se všemi propastmi našeho srdce, s našimi neukoženými potřebami a tužbami. Na to vše smíme pohlédnout a pak to vyzvednout před Boží tvář.

Tak jako lidé při setkání s Ježíšem náhle nalézali odvahu, napřimovali se, sami brali do rukou svůj život a vystupovali ze sebe, jako se při setkání s Ježíšem uzdravovali a byli s to přijmout sebe samé, tak se i v nás může léčivou Ježíšovou silou vše proměnit a uzdravit.

Spiritualita, která oslovuje celého člověka – tělo i duši, vědomí i nevědomí, všechno, co je v člověku nemocné i zdravé, by mohla být lékem právě pro naši nemocnou dobu. Zdravá

spiritualita uzdravuje člověka na těle i na duši. Nepředstavujeme si ovšem zdraví, které má na mysli fungující „superčlověk“, nýbrž zdraví člověka uzdraveného Kristem v samém jádru bytosti, který i ve slabosti a tělesné nemoci vyznačuje hluboký mír.

Dnes ví mnoho lékařů, že člověk nepotřebuje jen dobrou medicínu, nýbrž i dobrou spiritualitu. Léky a technické aparáty samy o sobě nestačí, ale nestačí ani psychoterapie, která vylučuje spirituální dimenzi; nemůže uzdravit člověka v jeho kořeni. Aby se celý člověk uzdravil a zcelil, potřebuje spiritualitu, která oslovuje jeho náboženskou touhu, která ho vyvádí z kroužení kolem sebe samého a která ho ve sjednocení s Bohem nechá, aby přerostl sám sebe. Ovšem – ne každá spiritualita člověka uzdraví. Existuje bohužel mnoho chybných forem, které ho spíše vženou do neurózy. Zbožnost sama o sobě ještě není žádnou zárukou ozdravení člověka. Musí jít o zbožnost, která odpovídá měřítkům křesťanské tradice, jak o nich v rané církvi hovořilo mnišství. A musí obstát při vyšetření psychologie, která má jemný čich pro to, zda je nějaký člověk živý a zralý, svobodný a schopný lásky, zda žije v míru se sebou i se světem a zda vyznačuje radost a plodnost.

IV. KRITÉRIUM ZDRAVÉ SPIRITUALITY

Dnes existuje velké množství spiritualit jak uvnitř církve, tak i mimo ni. Podle pouhých slov se často nepozná, zda nějaká forma zbožnosti uzdravuje nebo hubí. Až účinek této zbožnosti nám naznačí kvalitu té či oné spirituality; účinek, který má na psychiku jednotlivce, na společenství, na práci a konec konců i na svět.

Vyjďeme z monastické tradice a stanovme určité zásady, podle nichž poznáme dobrou zbožnost. Právě při nadměrné nabídce nejrůznějších spiritualit mohou být ukazatelem, který nás zadržuje před spiritualitou falešnou a nasměruje k dobré. Spiritualita, která do lidí vlévá zdraví a vitalitu, by měla být:

Mystagogická a ne moralizující

Spiritualita je tehdy mystagogická, uvádí-li do tajemství Boha a do tajemství člověka. Svou povahou byla spiritualita v dějinách vždy mystagogická. Šlo jí o to, jak uvést člověka do zkušenosti Boha. Všechny asketické prostředky byly pomůckami k odbourání překážek, které nás zdržují od pravého a správného setkání s Bohem. Nauka o osmi neřestech byla (a měla by být i dnes) chápána mystagogicky, ne moralisticky. Nejde o absenci chyb, nýbrž o cestu k intenzivnějšímu setkání s Bohem a ke zdařilé seberealizaci.

Mniši nepopisují cíl duchovní cesty nikdy jako morální dokonalost, nýbrž popisují jej v psychologických pojmech jako čistota srdce (Cassian), apatheia (nevášnivost, totožná s čís-

tou láskou u Evagria Pontica), ataraxia (neohroženost, svoboda od strachu u Athanáše). Osm neřestí (obžerství, smilstvo, hrabivost, smutek, hněv, acedia, honba za slávou a pýcha) jsou vadné psychologické postoje, které nám brání ve vlastní seberealizaci a v neomezeném setkávání s Bohem. Zdržují nás od naší svobody pro Boha. Čistotou srdce se míní vnitřní svoboda, v níž se člověk stal zcela sám sebou, kdy už není sem a tam zmítán vlastními přáními a potřebami a kdy už není určován tím, co od něho lidé očekávají a jaké nároky na něho kladou.

Mystagogické spiritualitě jde tedy o nové prožití sebe sama, o ozdravnou zkušenost, zkušenost, kterou člověk učiní při setkání s Bohem a při sjednocení s ním. Askeze je pomůcka uvádějící nás k jednotě s Bohem a tím i k jednotě se sebou samým i se všemi lidmi a s veškerým tvorstvem.

Moralizující spiritualitě jde především o vystříhání se chyb a hříchů. Vychází z ideálu morální dokonalosti a ustavičně ukapává do nitra člověka zlé svědomí. Největší chybou posledních dvou křesťanských století bylo ztotožnění víry a morálky.

V prvním křesťanském tisíciletí tomu tak nebylo. Tehdy šlo o duchovní zkušenost a o setkání s Bohem. Teprve když ve Francii přibližně kolem roku 1700 zvítězil moralizující jansenismus²⁸ nad všestranným mystickým hnutím, upřela se pozornost na hříchy, především na hříchy proti sexualitě. Všude se větřilo sexuální selhání a každý musel vyvinout všechny své síly k tomu, aby se úzkostlivě vyhýbal všem chybám a chybičkám.

Jansenismem vyschl ve Francii spirituální život. Vše se zúžilo, všude zavládl úzkostlivost. Následky neblahého jansenismu trpí naše doba dodnes. Úzkoprsost a úzkostlivost, jež vydechují mnohé asketické spisy posledních dvou století mají příčinu v něm. A sexuální morálka, která se dnes vydává za církevní,

²⁸ *Katolický teologický směr v 17. a 18. století ve Francii nazvaný tak po nizozemském teologovi Corneliu Jansenovi (zemřel 1638).*

nepochází ze široké tradice prvního křesťanského tisíciletí, nýbrž má kořeny právě v jansenismu. V raném mnišství se o sexualitě mluvilo pozitivněji a poctivěji. A hlavně – sexualita nebyla středem asketického boje. Mnohem obširněji se mluvilo o hněvu a pýše.

Mystagogické spiritualitě jde o zkušenost života, který nám daroval Bůh. Čím více moralizujeme, tím je v nás méně vitality. Když vidí celibátníci (papeže a biskupy nevyjímaje) svůj nejdůležitější úkol v sexuální morálce (především v sexuální morálce žen), svědčí to o jejich vlastní psychické situaci, o jejich stínu a o jejich nedostatku spirituality mnohem spíše než o správnosti jejich morálních požadavků.

Samozřejmě bez morálky žádný duchovní život neexistuje. Ale morálka vyplývá z duchovní zkušenosti, a ne naopak. Hnutí New Age nabádající právě k hledání spirituální zkušenosti je výzvou, která nás nutí jít za vítězství jansenismu a navázat na širokou mystickou tradici křesťanství a opět ji oživit.

Moralisté se často cítí jako proroci Bohem poslaní k pranýřování nemravností naší doby a k zadržení zkázy. Ale jejich plamenné řeči o zpustlosti lidstva ukazují na rozpolcenost jejich vlastní duše a na to, jak jsou sami ohroženi stínem, který potlačují. Tvá řeč tě přece prozrazuje, říká služka Petrovi. Jestliže s velkou emocionalitou nadáváme na nemorálnost doby, mluvíme vždycky i sami o sobě, prozrazujeme, čím jsme pokoušeni a dokonce odhalujeme utajenou touhu po tom, o čem tak emfaticky mluvíme. Od moralizujících apoštolů nevychází žádný uzdravující, pozitivní účinek, protože při svém moralizování ustavičně krouží jen kolem stínu. Bývá to i výrazem chybějící zkušenosti osvobozující zvěsti Ježíše Krista. Hlásáme-li věrohodným způsobem život, který nám Kristus v plnosti věnoval, dotkne se tím Bůh více srdcí, spíše v nich způsobí obrácení, spíše jim daruje naději, zdraví a spásu než při nekonečném moralizování. Dále musí být zdravá spiritualita:

Spiritualita, která se odvolává na ducha Ježíše Krista, bude uvádět člověka do svobody dětí Božích. Zprostředkuje nám něco z té svobody, kterou nám daruje Bůh, poskytneme-li mu v sobě prostor. Místo, kde v nás přebývá Bůh není přístupné lidem a jejich nárokům. Tam nás Bůh osvobozuje od nadvlády tohoto světa, od nadvlády všech očekávání a nároků, které na nás lidé kladou. Tato svoboda se ovšem neprojeví nezávažností, nýbrž chováním, které odpovídá Horské řeči.

Horské kázání je přece výrazem křesťanského prožitku svobody a jen z tohoto zorného úhlu mu lze správně rozumět. Jsme-li dětmi Božími, nejsme-li plozeni lidským potvrzením a lidskou přízní, pak jsme svobodní, není v nás žádné úsilí po falešném sebeuplatnění a můžeme jednat tak, jak nám to líčí v Horské řeči Kristus.

Mnohdy jsou spiritualistické zásady nad síly člověka. To souvisí s nesprávným ideálem dokonalosti. Člověk musí být stále lepší a čistší, až je dokonalý jako sám Bůh. To je však utopie, která velmi krutě zachází s lidským srdcem. Aby mohl být člověk tomuto ideálu věrný, musí ze sebe vyloučit všechno negativní a potlačit vlastní stín. Takové snažení rozdírá lidské srdce a působí v něm paniku z toho, co se vynořuje v duši. Nechtějí slova jakkoli zbožně, působí pravý opak. Tato slova nic pozitivního nebudují, nýbrž přepínají, ničí a často člověka vhánějí do neurózy.

Lze se přít o to, zda nezdravá spiritualita vhání lidi do neurózy anebo zda si neurotik tvoří spiritualitu, která jeho neurózu potvrzuje a v níž se pod pláštíkem zbožnosti může vyžít. Rozhodující však je, jak neurotickou spiritualitu poznat. Johannes Torello nám ve svém popisu neurotické spirituality dává důležitá kritéria k jejímu rozpoznání:

Neurotik zaměňuje dokonalý ideál s bezchybností: místo ideálu,

který je mimo něho, který je nad ním a vede k zcelení osobnosti, místo ideálu, který uchovává člověku cit pro vlastní slabost a křehkost a zároveň působí jako stimulant jeho odvahy, miluje neurotik jen své zidealizované já a namlouvá si, že miluje vlastní ideál, nenalézá však ani mír, ani rovnováhu. Zná jen jedno náboženství – náboženství strachu, nedosahuje „lásky, která vyháňá bázeň“, a proto je tvrdý a neústupný vůči druhým, jimž chce svůj ideál vnutit, aniž je sám schopen jej zrealizovat. Plní především svoji povinnost, jakýsi druh povinnosti, kterou ztotožnil se sebou samým, která odpovídá více méně Freudovu „nad já“, neumí však povinnosti odstupňovat a plní hlavně ty, jejichž neplnění by ho nejvíce bolelo. Upne se na povinnost, aby unikl strachu: přehlídí spirituální hodnoty a v plnění svých povinností hledá jen osobní uspokojení. Motiv povinnosti je u něho silnější než motiv dobra. Ve snaze o bezpečí se svěřuje plnění povinností, v tom je útočiště jeho narcismu i jeho bezuzdné sebelásky.

Neurotik trpí pocitem viny nezávisle na chybách, jichž se skutečně dopustil a tak se souží pro bezvýznamnosti, skutečně hrubé chyby přehlídí a oddává se snadno smutku. Často cítí svoji nehodnost a nedostatečnost a sotva myslí na to, že v každém z nás vězí určitá míra dobra a že existuje milost, „jež nám stačí“. Z těchto důvodů je vydán různému trvalému a nálehavému pokušení, které snadno zaměňuje s hříchem. Leckdy činí pokání, ale spíše kvůli zlu, před nímž prchá, než kvůli dobru, jehož by měl dosáhnout. Zlo ho pronásleduje a dobro nepřitahuje a tak často upadá do nešťastné pózy obětního beránka.

Neurotik nezná trpělivost, jež zachraňuje naše duše, neumí čekat a přijímat pomalý růst ani se neumí odevzdat Prozřetelnosti. Snadno se stává člověkem těžkomyslným a tato těžkomyslnost v zásadě lichotí jeho sebelásce: „Jak dobrý musím být, když mne tak rmoutí, nebýt dobrý...“ Nezná ani velkorysost, ani smě-

lost, ani oddanost, protože to vše znamená zapomenout na sebe samého. Neurotici zaměňují bázlivost s pokorou, frigiditu s čistotou, sentimentalitu se zbožností (kterou definuje svatý Tomáš jako akt vůle), strach s moudrostí, hloupé dobráctví s dobrotou, povolnost s porozuměním, pohodlnictví s mírumilovností, nečinnost s vlídností, prostřednost s mírností; strach z velikosti s láskou k drobným věcem, panovačnost s horlivostí, hrůzu z heroismu s láskou k všednosti, pověru s vírou, rozkoš s hříchem atd...²⁹

Neurotická spiritualita potlačuje stín a křečovitě se drží ideálů, aniž je bude kdo schopen naplnit. Identifikací s vysokým ideálem se neurotik snaží vyvážit svůj pocit méněcennosti a vylepšit své sebehodnocení. Stín však nemůžeme potlačovat beztretně. Stále znovu a znovu se hlásí o slovo, a to dvojnásobným způsobem. Může se projevat tvrdým soudem o druhých, kteří příkázání Boží nezachovávají nebo moralizujícím naléháním na pedantické zachovávání všech příkazů. Neurotik také často zatracuje druhé. Je-li tedy vlastní spiritualita vykupována demonizací jiných skupin, je to vždy znamením, že vlastní stín nebyl akceptován. Takový člověk potom potřebuje obětího beránka, na něhož by mohl svůj stín naložit. A svůj vlastní stín musí držet dále od těla, aby jej mohl zatracovat u druhých.

Druhý způsob, jak se stín hlásí o slovo, je pendlování mezi nadšením a depresí. V dobrých fázích je člověk fascinován láskou Boží a žije v samém nadšení. Ale nikdo nemůže být v euforii trvale a často se projeví opačná fáze. Takový člověk si totiž nemůže se svým obrazem Boha srovnat občasný pocit prázdnoty a malé lásky k Bohu, proto snadno upadá do hluboké deprese. Sám sebe očerňuje, rozdírá se výčitkami, jako by to bylo jen a jen jeho vlastní vinou, že se takto cítí, domnívá se, že se málo modlil a málo nutil k lásce. Nastává koloběh

²⁹ J. B. Torello, *Neurose und Spiritualität*, in *Christ* 34 (1988), 33-35.

sebeobviňování, nutně vedoucí k situaci Eliáše, který si po svém velkém triumfu nad Baalovými kněžími lehne a svolává na sebe smrt, protože nemůže snést, že není lepší než jeho otcové (srv. 1 Kr 19, 1).

Protože se člověk příliš dívá na sebe a svou dokonalost a ne na milosrdenství Boží, nemůže si odpustit své viny. A do takového postoje nedosáhne dokonce ani Boží odpuštění. Bůh je k nám milosrdnější, než jsme my k sobě. Neurotik není schopen milovat sám sebe. Jak ukazuje zkušenost, je lehké milovat cizí lidi. Těžší už je milovat manžela, s nímž jsme v denním styku, ale vůbec nejtěžší je milovat sám sebe. A přesně to by udělalo neurotikovi dobře. Neboť to je jeho hlavní utrpení, že není s to milovat sám sebe, protože za hodna lásky považuje jen člověka dokonalého.

Benedikt nám ve své reguli ukazuje, jak dojít k potřebné sebelásce. Nemáme ani tak hledět na sebe a své chyby, jako spíše na milosrdenství Boží. Na konci dlouhého výčtu duchovních nástrojů, jimiž máme na sobě pracovat a Bohu se otvírat, vydává ten rozhodující: „Nikdy nezoufat nad milosrdenstvím Božím“ (RB 4). Tím nám chce, Benedikt ukázat, v jakém smyslu máme užívat asketických prostředků. Užijeme-li jich jen k sebezdokonalování, budeme-li při svých asketických snahách kroužit jen kolem sebe a své vlastní výbornosti, rozhodně nás to přivede k zoufalství a k nenávisti k sobě samému.

Ve své askezi nemáme kroužit kolem sebe, nýbrž kolem Boha. Nejde o to, jak „výborní“ stojíme před Bohem, nýbrž o to, abychom se před jeho tvář postavili při každém svém snažení i selhání a abychom se těšili z jeho milosrdenství. Naše askeze není nějaký spirituální špičkový sport, při němž běží o náš výkon, nýbrž je to cesta do pravého a hlubokého vztahu k Bohu a do lásky, která pohlíží na Boží milosrdnou lásku a nekrouží narcisticky kolem sebe. Právě z onoho narcistického kroužení vzniká mnoho nemocí.

Narcistická porucha „chtít být zcela autarkní, vždy ten největší a snaha o absolutní sebekontrolu působí destruktivně“⁵ a většinou končí infarktem. Mnoho zbožných lidí zaměňuje zbožnost s narcistickým kroužením kolem vlastní dokonalosti. Jen pohled na Boží milosrdenství nás může vnitřně osvobodit a vést ke zdravé sebelásce. Pachtění za vlastní dokonalostí nás naproti tomu nezdravě přetíží a vžene do zoufalství. Jak dále působí zdravá spiritualita?

Spojuje, neštěpí

Zdravá spiritualita nás spojuje se všemi lidmi. Stáváme se vzájemně bratry a sestrami. Kdo se v poctivém sebepoznání setká sám se sebou, cítí se být ve svém nejhlubším nitru solidární se všemi lidmi. Cítí s nimi hlubokou jednotu v utrpení nad lidskou křehkostí a v touze po Spasiteli, po Bohu, který osvobozuje. Ví, že všichni mají tatáž přání, tytéž potřeby, tutéž důstojnost, že v každém je tajemství, které ho přesahuje, božské jádro, nedotknutelná důstojnost, kterou mu nikdo nemůže vzít.

Jestliže nějaká spiritualita dělí lidi na věřící a nevěřící, na pravověrné a kacíře, na zbožné a nezbožné, na dobré a zlé, je to spiritualita, z níž člověk onemocní. Když je na konci duchovních cvičení půl třídy nadšeno Kristem a druhá polovina o něm nechce vůbec nic vědět a je ostatními oštemplována jako nevěřící, byla v exerciciích zprostředkována víra, která není vírou Ježíše Krista.

Ježíš takhle lidi nikdy neklasifikoval. I v celnících a hříšních viděl dobré jádro a oslovoval v nich jejich touhu po víře. Podle Benedikta má víra silné vybízet a slabé povzbuzovat.

⁵ G. Overbeck, *Krankheit als Anpassung. Der soziopscho-somatische Zirkel, Frankfurt, 1984.*

Víra nás nemá na jedné straně nechávat v klidu, ale na druhé straně nás nemá nechat běhat se svědomím věčně špatným. Špatné svědomí není – jak si mnoho kněží myslí – známkou zbožného člověka, spíše poukazuje na to, že někdo příliš krouží kolem sebe a své dokonalosti, místo aby hleděl na milosrdného Boha, který ho přijímá a z něhož se on může vděčně těšit.

Spojovací spiritualita je vždy taková, která vytváří společenství. Nevztahuje se jen k jednotlivci, nýbrž odkazuje jej na společnost, na církev.

Křesťanská spiritualita prožívá Ducha Ježíše Krista jen ve společenství. Ježíš vysílal své učedníky vždy po dvou, aby společně hlásali milosrdenství Boží. Prorok může být sám, aby vmetl lidem do tváře Boží slovo. Věrohodným hlasatelem radostné zvěsti Ježíšovy však lze být jedině ve společenství. Neboť jen ve společenství zakoušíme, jak velmi jsme odkázáni na Boží milosrdenství a jak jsme jen z něho schopni společně lidsky žít. Proto nemá význam o Božím milosrdenství jen abstraktně hovořit, lze je hlásat jen tím, že je ve společenství zakoušíme a žijeme.

Spiritualita, která jednotlivce izoluje a vede k tomu, aby se staral jen o spásu vlastní duše, odporuje duchu Ježíšovu. Pro spiritualitu, která spojuje a neštěpí, je důležitá otázka vztahů. K zdravému duchovnímu životu patří i zdravé lidské vztahy. Je-li celý náš všední den jen funkční, onemocníme. Náš duchovní život se stane účelovým a nebude z něho vyzařovat nic z dobroty a vlídnosti Boží.

Aby náš duchovní život zůstal zdravý a živý, potřebujeme dobré lidské vztahy, hřejivé i hravé, při nichž utrácíme pro druhého čas. Právě přátelství oplodňuje i duchovní život. Monastická tradice to vždy dobře věděla. K pravému přátelství však náleží zdravé napětí mezi samotou a společností. Nesmí jít o lpění na druhém, nýbrž o společenství svobodné. Dobrá samota nás vede k Bohu, ale negativní samota je pro mnohé pramenem

nemocí. Velcí mystikové byli vždy lidé, kteří měli dobré přátele.

Je-li zbožný člověk zcela sám, tu se přinejmenším vynořuje otázka, zda to je s jeho zbožností v pořádku anebo zda nejde o útěk do zbožného světa. Dnes existují rodiny, které už nemají žádné přátele. To je vždy znamením, že tu ani s rodinným příslušenstvím není něco v pořádku. Zdravá spiritualita z nás činí lidi vztahů schopné a nechává nás v pravém přátelství otevřené pro Boha, který se nám přiblížil v člověku Ježíši Kristu. Dále má zdravá spiritualita

Vztah k světu, neodtahuje se od světa

Pro Benedikta je práce kritériem správné modlitby. Zdravá spiritualita vede vždy do všedního dne a uschopňuje člověka, aby zvládl jeho nároky, ať už na poli pracovním nebo sociálním. Uniká-li někdo ve své spiritualitě soustavně realitě všedního dne, nejde o zdravou zbožnost. Je to opět pouhé kroužení kolem sebe samého. A všechny náboženské city jsou jen požíváním sebe sama, nikoli Boha, nejsou setkáním s pravým Bohem, který mě oslovuje a vyzývá. Správnost spirituality kontrolujeme podle vztahu k realitě. Spěcháme-li od jednoho kursu do druhého, abychom unikli šedé realitě, není s naším duchovním životem něco v pořádku. Protože ten nás má přece uschopnit k pozitivnímu vztahu k úkolům, které nám Bůh během týdne ukládá.

Tato kontrola našeho duchovního života se vztahuje především na způsob, jak pracujeme: zda komplikovaně a nesoustředěně, nestále a bez vlastní iniciativy. Chyby při práci prozrazují chyby v naší duši. Chování „mouchy, vemte si mě“ ukazuje, že všechnu energii spotřebováváme na vlastní vnitřní „domácnost“, takže nám už pro vnější činnost nic nezbyvá. Jedeme s rukou stále na brzdě, a to ze samého strachu ze života a nakonec i ze strachu před setkáním s Bohem.

Jestliže si někdo každou chvíli někde přiskřípne prst anebo si kládivem rozbije palec u nohy, je to taktéž projevem jeho vnitřního nepořádku a rozeklanosti. Může to dokonce být nevědomé potrestání sebe sama. Všechno vnější je vždy znamením vnitřního.

Rovina jednání je rozhodujícím zdrojem našeho sebepoznání, podle ní můžeme posoudit, co v nás naše zbožnost působí. Jsou-li zbožní lidé při práci nesoustředění, roztržití, zřejmě jejich zbožnost v sobě nemá žádnou formující sílu. Je neúčinná, je pouze návodem, jak se kolem životních požadavků protáhnout s čistým svědomím.

Zdravá spiritualita zasahuje do světa, formuje svět, působí hojivě na jeho struktury a jedná politicky k požehnání člověka, především k požehnání chudých a na okraj vytěsňených. Zastávat se chudých není jen tématem teologie osvobození, nýbrž rozhodujícím kritériem pravosti křesťanství. Spiritualita, která utěšuje jen poukazem na onen svět, je opiem lidu.

V Jižní Americe jsou právě v naší době financovány ze zdrojů americké tajné služby CIA křesťanské sekty, které „uzpívají lidi do stavu nadšení, ale na sociálních a politických strukturách nechťejí nic měnit, tyto struktury jsou vydávány za kříž, který musíme nést. Zneužíváním náboženství chce CIA zlomit moc katolické církve a její snahu pomoci chudým. Náboženství je zneužíváno ke stabilizaci nespravedlivých politických a hospodářských poměrů. Kdo se chce odvolávat na Ježíše Krista, má však stát na straně chudých a na sociálním a politickém poli usilovat o nápravu nespravedlivých poměrů. Přitom se samozřejmě nesmí rozplynout v mínění světa. Právě proto, že věří v mimosvětský cíl, může se klidně a bez bezmocné zuřivosti násilníků zasazovat o zlepšení poměrů. Správná spiritualita:

Hledá Boha a ne cit

Zkušenost – zakoušení – Boha slibuje dnes mnoho forem

spirituality. Tím oslovují touhu nás všech. Vydáváme se na duchovní cestu, abychom učinili duchovní zkušenosti a prožili Boha. To je zcela legitimní a dobrá snaha. Ocitáme se však v nebezpečí, že uvízneme na prožitku a citech. Prožitek a cit se stanou důležitějšími než sám Bůh až posléze Boha zakryjí. Musíme brát vážně zkušenost mystiků, kteří říkají, že naše myšlenky a city mohou pravého Boha zkreslit. Jsou-li nám city důležitější než Bůh, nepronikneme k Bohu nikdy.

Benedikt od mnichů vyžaduje, aby v pravdě hledali Boha, aby ho hledali všemi svými myšlenkami a city, všemi svými zkušenostmi a prožitky, aby hledali toho Boha, který převyšuje všechna lidská zrcadlení.

Potřebujeme zkušenost víry. Nestačí od lidí požadovat, aby zkrátka věřili. Musíme je vést ke zkušenosti Boha.³⁰ A k tomu náleží i to, aby byl osloven jejich cit a směl se nadšeně vyjádřit bohoslužbou. Ale musíme umět své city a zkušenosti překročit a směřovat ke skutečnému Bohu. Nesmíme se zastavit u citů; nesmíme svou víru měřit city. City se můžeme Boha dotknout, ale hledíme-li na něj přespříliš a k tomu požívačně, Bůh nám zmizí. Zůstaneme u sebe samých. V citu promítáme do Boha své obrazy, a tak si pravého Boha zkreslujeme. Jen když užíváme obrazů jako oken, jimiž na nás pohlíží Bůh, jsou tyto obrazy užitečné. Jestliže se však ptáme, co nám vynese tahle bohoslužba nebo tahle meditace, máme utilitaristický pohled na Boha.

H. Bremond říká, že panhedonismus, který všude hledá rozkoš a krásné pocity, je velkým nebezpečím duchovního života a zabraňuje jeho růstu³¹. Spiritualita, které jde skutečně o Boha, a ne v první řadě o pocity, je spiritualita střízlivá.

³⁰ Srv. A. Grün, *Wenn du Gott erfahren willst, öffne deine Sinne, Münsterschwarzach 2000.*

³¹ 26 Srv. H. Bremond, *Das wesentliche Gebet, Regensburg, 1936.*

Ambrosius mluví o střízlivé opilosti ducha (*sobria ebrietas*), kterou staví do opozice k slepému nadšení. Mystikové hovoří o obrazech tvorů, na nichž rádi ulpíváme. Myslím tím toto: jestliže se v naší obrazotvornosti cosi zahnízdí a zbaví nás to tísně, zrodil se v nás tvor, ale ne Bůh. Jde o to, abychom se od sklíčenosti nedávali osvobodit pocity a prožitky, nýbrž Bohem. Bůh se v nás chce narodit. Cesta k tomuto zrození Boha jde přes nesnáze, přes krize a temnoty, přes pouště a suchopáry, přes hluboké vnitřní mlčení. Kdo se vystaví tlaku citů a pocitů, nebude akceptovat poušť. Pro něho bude jen známkou, že mu chybí zbožnost, že by stačilo, kdyby se více modlil, více Bohu odevzdával svůj život a všechno by bylo v pořádku, cítil by Boha ustavičně. Mystikové však říkají, že bez oné očištné cesty pouští k pravému Bohu nepronikneme, nýbrž uvízneme u svých vlastních projekcí a vlastního cítění.

Pavel ukazuje Korintánům prahnoucím po extatických zkušenostech na královskou cestu lásky. Kritériem naší spirituality není extatické zakoušení Boha, nýbrž cesta lásky, té všednodenní, která přijímá všední den jako místo setkání s Bohem. Náš život se neměří náboženskou zkušeností, nýbrž láskou. A ta nevede jen k jinému chování vůči druhým lidem, nýbrž též k novému vztahu k Bohu, k intimitě s Bohem.

Láska se nedá měřit morálními měřítky, nýbrž mírou životnosti. Láska mne chce oživit; chce mne uzpůsobit pro intimní blízkost s Bohem, pro blízkost, kdy před Boží tvář pozvednu všechno, co je ve mě, kdy mu řeknu to, co bych jinak nikomu neřekl. Místem této intimity by mohla být modlitba³². V ní k sobě vpustím Boha. Dovolím mu, aby mne zasáhl a řeknu mu, po čem ve svém nejhlubším nitru toužím. Řeknu mu o svých nejvnitřnějších citech a myšlenkách, před nimiž se jinak ostýchám, protože jsou příliš osobní, příliš nechráněné, příliš dětské. V oka-

³² Srv. též W. Müller, *Intimität, Mainz, 1989.*

mžiku, kdy vstoupím do takové intimity s Bohem, cosi ve mně oživne. Zbortí se pancíř, který jsem si ve své asketické kázni vybudoval, už nejde o mou dokonalost, nýbrž jen o toho Boha, před jehož zrak všechno kladu, jemuž všechno předávám, do jehož náruče se s láskou vrhám. Ale taková intimní láska k Bohu vede ke stále větší otevřenosti vůči lidem, k všednodenní lásce, která se konkrétně ukazuje v čestném a uctivém společenství, v němž jeden druhému připomíná jeho nedotknutelnou důstojnost.

Kritériem toho, zda skutečně hledáme Boha, a nikoli zážitek, je ochota k tichu. Kdo musí být při své zbožnosti stále nějak zaměstnán, kdo má stále něco na práci, kdo se musí stále hlasitěji modlit a zpívat, ten se nevyhýbá jen mlčení, nýbrž i Bohu.

Zařadí Boha do svých modliteb a předepíše mu, jaký má být. Má ale strach, že by se mohl nechráněně setkat s Bohem a Bůh že by mu ukázal jeho pravou tvář. Pravé setkání s Bohem potřebuje mlčenlivou modlitbu, ta je místem, na němž se nechráněně stavíme před Bohem, a všechno, co je v nás, necháme vyvřít, ať to je tušení, že v nás přece jen všechno tak docela nesouhlasí, že sebe samé v něčem klameme, že se ve svém životě míváme jak se sebou, tak i s Bohem.

Potřebujeme mlčení jako cestu ke skutečnému sjednocení s Bohem, s tím Bohem, který se s námi setkává jako osoba, který na nás s láskou hledí a který nás láskyplně oslovuje, a s tím Bohem, který je v nás jako náš nejvnitřnější základ. V této jednotě s Bohem dospěje naše duchovní cesta k cíli. V jednotě s Bohem se sjednotíme sami se sebou, s ostatními lidmi i se vším tvorstvem. Na cestě sjednocení v nás nic nebude eliminováno, všechno bude osloveno a uvedeno do vztahu k Bohu, i to, co je v nás temné, i náš stín. Uvedením do vztahu k Bohu v nás všechno ožije a prohloubí se i naše láska k němu. Všechno v nás bude Boha velebit, i šakali a pštrosi i všechna divoká zvířata, jak praví Izajáš (Iz 43, 20).

Boha budou chválit i naše pudy i vše, co v nás je divoké a nespoutané. Nebudeme už muset mít strach před šakaly v sobě samých, kteří nás odzadu napadnou. V moralizující spiritualitě se nezbavíme strachu před těmito divokými zvířaty, která by na nás mohla zaútočit odněkud ze zálohy. Kdo všechno vynese před Boží tvář, zakusí v sobě velikou svobodu a životnost, velkorysost a klid, pocítí něco z plnosti života, který nám daruje Kristus. Dále je pravá spiritualita:

Celostní a ne jednostranná

Ve zdravé spiritualitě musí být oslovován celý člověk, celý musí být Kristem uchvácen a proměněn. Nejen rozum a vůle, nýbrž srdce a cit, nejen duch, nýbrž i tělo, nejen vědomí, nýbrž i nevědomí musí být tématem a úkolem duchovního života.

K duchovní cestě patří i naslouchání hlasu těla, které bývá často poctivější než náš intelekt. Je-li nějaká zbožnost provázena mnoha psychosomatickými poruchami, musíme být přinejmenším bdělí. Spiritualitu sice nesmíme ztotožňovat s tělesným zdravím, ale v zásadě musíme uznat, že tělo vyjadřuje to, co je v naší duši. A my bychom měli popřát sluchu tomu, co nám Bůh říká naším tělem, našimi nemocemi, trvalými tenzemi, nervozitou, poruchami spánku atd.

Psychosomatické poruchy u zbožných lidí často ukazují, že agrese a sexualita byly potlačeny nesprávným chápáním Ježíšovy zvěsti a falešným asketismem. Takové poruchy se pak stávají výzvou, abychom zráli do svobody, k níž nás osvobodil Kristus (srv. Gal 5,1).

Často se vyskytující choroby kněží a řeholníků anebo členů náboženských hnutí jsou znamením, že jsme ještě nedospěli k této svobodě Ježíše Krista, nýbrž že si omezujeme a poškozujeme život špatně chápanou zbožností.

Je-li jednostranně oslovován rozum, vůle nebo cit, není to nikdy

pro člověka dobré. Zbožnost je nutné konfrontovat s rozumem, neboť ona před ním musí obstát, zbožnost musí zahrnovat i vůli a cit, který se chce projevit. Všechny duševní mohutnosti musejí být týměž způsobem pojaty do vztahu k Bohu. I nevědomí by se mělo otevřít Bohu, ptáme-li se po Božím hlasu, který k nám hovoří ve snu. Teprve když všechno, co je v nás, nalezne vztah k Bohu, člověk se zcelí a je plně zdravý. Odtěti jakékoli oblasti způsobuje nemoc. A v tomto odtěti – v separaci spočívá vlastní vina, ne v přestoupení přikázání. Člověk chce něco zamlčet sám před sebou i před Bohem, zapírá část sebe samého, a tak se od něj tato zapřená část oddělí. Člověk žije rozpolceně a není už ani celistvý, ani zdravý, A to, co odřal, ho pronásleduje a blokuje. Avšak viník Bohu odtatou část nesvěří, aby mohla být vykoupena a proměněna.

K celostní spiritualitě náleží, že je maskulinní a femininní, mužská i ženská. Mužská stránka se projevuje kázní a askezí, úsilím vůle, plánováním a uspořádáním duchovního života i v pokusu zvládnout své chyby. Ženská spiritualita je taková, která nechává život v nás růst, která vede člověka k tomu, aby nechtěl netrpělivě hned všechno udělat sám, nýbrž dal prostor Božímu Duchu, aby v nás On směl působit. V ženské spiritualitě zacházíme obezřetně sami se sebou. Místo abychom v sobě všechno negativní násilně vyhubili, vytvoříme v sobě předpoklady pro to, aby se v nás mohlo dobro vyvíjet silněji než to, co je negativní. Tuto formu duchovního života má na mysli Ježíš, když nás vyzývá, abychom nechtěli ihned vytrhávat plevel, protože bychom tím poničili i pšenici. „Nechte obojí růsti až do žní“ (Mt 1, 30).

Ženská spiritualita se ukazuje při uzdravování, kdy Ježíš zachází s lidmi láskyplně jako matka. Tento ženský prvek je pro nás nutný, protože ve svém duchovním životě často proti sobě bojujeme tvrdě a krutě. Bouříme se proti sobě samým, protože si nemůžeme odpustit své chyby a slabosti. V askezi vidíme co-

si mužského, vidíme ji jako tvrdý boj proti našim neřestem. To je důležitý aspekt, který však často vede k odmítání sebe samých. Měli bychom v sobě přinejmenším právě tak intenzívně rozvíjet ženskou stránku spirituality.

I v duchovním životě musíme sami se sebou zacházet dobře, tj. s dobrotou, měli bychom najít takové formy modlitby a meditace, na něž bychom se mohli těšit. Měli bychom sami se sebou zacházet s něžnou láskou matky a důvěřovat, že dobro v nás je silnější a poroste lépe než zlo. Naš duchovní život potřebuje obojí: potřebuje i tvarování i volnost růstu, potřebuje příliv i odliv, vrch i důl, vdech i výdech, ponechat i zasáhnout, výzvu i mateřskou něhu. Dále musí být naše spiritualita:

Pokorná, ne pyšná

Pro dávné mnichy i pro Benedikta je pokora kritériem, podle něhož se rozpozná pravá spiritualita od nepravé. Ať se člověk modlí a postí jakkoli, chce-li se tím stát velikým v očích lidí, je mu to všechno k ničemu. Při návštěvě se Otcové na poušti testují, zda jsou pokorní a klidní, anebo podráždění a tvrdí vůči druhým. Prubířským kamenem pravé askeze je pro ně pokora. Pojem pokory je pro nás dnes obtížný. Ale pokora – Demut – neznamená nic jiného než odvahu (Mut) k pravdě, odvahu přijmout sebe samého tak, jak jsme, s našimi slabými i silnými místy.

Latinské slovo pro pokoru je humilitas; tzn., že pokora má něco společného s humus, tj. se zemí. Znamená to tedy, že stojíme oběma nohama na zemi, že máme kontakt s humusem, s žírnou mateřskou zemí, žírnou půdou. Slovo humus souvisí s humorem. Pokora není zarytá, zapšklá, nýbrž s humorem přijímá sama sebe. Tak vede přes poctivé sebepoznání k hlubokému míru, k milosrdné lásce, k tiché radosti a k humoru. Torello říká o pokoře toto:

„Pokora, pravá křesťanská pokora, prostá a mírumilovná, poznává vlastní realitu i s její omezeností a současně je zkušebním kamenem falešné spirituality, falešné mystiky. Svátý Jan Climacus pravil: „To jediné, co démoni nejsou s to imitovat, je pokora.“ Lidé, vpravdě svatí a vroucí, se velmi hanbí pro dary, které dostali od Boha, a jen z poslušnosti píší o sobě samých. Pseudosvětci naopak píší celá kila memoárů, duchovních deníků, modliteb a s chutí je ukazují druhým“²⁹.

Doufáme, že naše poznámky nespádají do kategorie pseudosvatosti. Ale existuje styk s duchovními zkušenostmi, který je při vši zbožnosti signován trapně působící pýchou. Pokora je tichá. Nedělá nic ze sebe, ani z duchovních zkušeností. Jsou prostě tady.

Pokora neodsuzuje, ponechává druhému jeho platnost. Ukazuje, že se určitý člověk setkal se sebou samým, že zakusil svou vlastní bezmocnost a v této bezmoci skutečnost milosti Boží. Cesta k Bohu vede vždy přes naši bezmocnost. Odevzdáme-li se v ní Bohu, zakusíme něco ze svobody dětí Božích. Musíme se sice namáhat a na sobě pracovat, ale přes všechnu svou práci poznáme, že za sebe nemůžeme ručit. Že nedokážeme být dobří ani sami ze sebe, ani z vlastní síly. Pokorné doznání této bezmoci nás uvolňuje pro Boží milosrdenství. Poznáváme, že všechno je milost a že Boží milost se dovršuje právě v naší slabosti. To není postoj rezignace, nýbrž svobodné šíře ducha, postoj klidné radosti. Jsme svobodní, osvobodili jsme se totiž od všeho křečovitého usilování o vlastní dokonalost. Vskutku se můžeme vrhnout do Boží milostné lásky a v ní se navždy ukryt.

Hermann Hesse popisuje tuto zkušenost takto:

„Cesta lidské seberealizace končí nutně v zoufalství, totiž názorem, že uskutečnění ctností jako jsou úplná poslušnost či

²⁹ J. B. Torello, *Neurose und Spiritualität*, in *Christ* 34 (1988), 33-35.

dostatečná služba není možné, že je spravedlnost nedostižitelná a dobrota nespílitelná. Toto zoufalství může vést buď k zániku, anebo k jakési třetí říši Ducha, k prožitku stavu, který je mimo morálku i zákon, jde o průnik k milosti a vykoupenosti, k jakémusi novému, vyššímu druhu uvolnění od odpovědnosti anebo – krátce řečeno – k víře“³³.

Pravá spiritualita vždy vede k hlubokému míru a k tiché radosti. Přirozeně v nás může někdy Duch Boží zářivě explodovat. To však je jen lákadlo. Natrvalo v nás Duch působí tichou pokoru.

Kdo ustavičně nahlas mluví o svých zkušenostech s Bohem – a nemůže jakoby nemluvit – vůbec nepozoruje, jak je jeho zbožnost egocentrická. Slovo apoštolů: „Není možné, abychom mlčeli o tom, co jsme viděli a slyšeli“ (Sk 4, 20), nesmíme ukvapeně zneužívat k tomu, abychom kdekomu vyprávěli o našich domnělých zkušenostech s Bohem, jimiž se často chceme jen učinit zajímavými. Máme vyprávět o Bohu, o tom, co jsme viděli a zakusili jako jeho působení, nemáme však vyprávět o sobě samých. Pravá spiritualita vede – podle názorů mnichů – k pokornému postoji otevřenosti a oprostěnosti, míru a milosrdenství, a tak získává druhé pro Boha jemněji a zároveň trvaleji než hlasité vyzvánění o velkých zážitcích s Bohem.

Kritéria pravé a zdravé spirituality vypočítal už v listu ke Galátům svátý Pavel: „Ovoce Božího Ducha však je láska, radost, pokoj, trpělivost, laskavost, dobrota, věrnost, tichost a sebeovládání“ (Gal 5, 22).

K tomu už nemusíme nic dodávat. Kde jsou tyto plody, tam působí i Duch Boží. Kde však je úzkost a strach, tvrdost a odsuzování, tam nepůsobí Duch Boží, nýbrž duch náš, který se rád odvolává na Ducha Božího. Bohužel dnes existují směry

³³ H. Hesse, *Briefe. Erweiterte Ausgabe*, Frankfurt, 1964, str. 389.

zbožnosti, které vedou člověka do nemoci, které na něho kladou nároky větší, než jaké unese, které ho nechávají běhat se svědomím permanentně špatným, a tím ho uvádějí do trvalé vnitřní rozpolcenosti. Při zdravé spiritualitě zacházíme sami se sebou dobře a jemně a setkávání s Bohem z nás činí lidi celistvé, zdravé a veselé, oproštěné a současně živé.

ZÁVĚR

Spiritualita, která se chce odvolávat na Ducha Ježíšova, bude zdravě působit na duši i tělo člověka. Přitom se ovšem nemyslí na nějaký vnější pojem zdraví. Pravost naší spirituality se neprojevuje stupněm našeho tělesného zdraví. Nesmíme se vystavit nějakému novému spirituálnímu tlaku; jako by každá nemoc ukazovala na nedostatek spirituality. Víme, že nás může duchovní život tělesně i duševně uzdravit a při zdraví udržet. Bůh nám může ovšem také poslat nemoc, aby nám ukázal naše meze a aby nám dal šanci k hledání jeho, Boha, a ne pouze našeho zdraví. Nemoc k nám náleží podstatně a byla by totálním omylem domněnka, že se zdravým duchovním životem každé nemoci uchráníme. To by byla pýcha. Pokora uznává, že jsme lidé, kteří mají své meze a kteří je i míti smejí, kteří znovu a znovu upadají do nemoci, aby se v ní setkali se svým vlastním stínem.

V nemoci se můžeme opravdově, hluboce setkat s Bohem. Nasloucháme-li v nemoci Bohu a odevzdáme-li se mu, jsme už uprostřed choroby celiství, zdraví a nemoc se stane zdrojem požehnání pro nás i pro druhé.

Ačkoli jsme nemocní, přece v sobě cítíme mír, tichou radost a vděčnost k Bohu, který se nás chce dotknout i v ráně nemoci.

Zdraví je naším duchovním úkolem. Nestačí udržovat se různými léky nad vodou. Abychom žili zdravě, musíme žít duchovně. Duchovní život oslovuje celého člověka, nic z něho není eliminováno, separováno. Tak může ozdravět všechno. Ale i nemoc je duchovním úkolem. Je to Boží výzva k pozná-

ní tajemství našeho života, které nespočívá v tom, že jsme „fit“, nýbrž v tom, že jsme Bohem stvořeni a milováni, že jsme na cestě, abychom se s ním otevřeně, bez závoje setkali ve smrti a abychom se vrhli do jeho milosrdné náruče.

Ať zdraví nebo nemocní, stále žijeme před přítomným Bohem a naše hodnota plyne z toho, že se na nás Bůh dívá, že nás oslovuje, ba i dokonce, že v nás pronáší své slovo, které by v tomto světě rádo zaznělo jen naším prostřednictvím. Ono jedinečné slovo, které by bylo v našem životě slyšitelné pro druhé. Naše cena spočívá v tom, že v nás Bůh bydlí. A ten Bůh, který v nás bydlí, nás také bude očekávat v příbytku, který nám Kristus připravil u Otce. Ať zdraví nebo nemocní, jdeme směrem k Bohu, jenž může uzdravit i zranit, abychom Ho zakusili v obojím jako svou pravou spásu, jako své plné zdraví.