

Univerzita Palackého v Olomouci

Filosofická fakulta

Katedra psychologie

**PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY DUCHOVNÍCH CVIČENÍ
IGNÁCE Z LOYOLY**

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SPIRITUAL EXERCICES
OF IGNATIUS OF LOYOLA

Bakalářská diplomová práce



Autor: Markéta Jonczy

Vedoucí práce: PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Olomouc
2016

Poděkování

Ráda bych poděkovala především vedoucí práce Olze Pechové za cenné rady a odborné konzultace. Dále chci poděkovat vedoucí Institutu ekumenických studií při Evangelické teologické fakultě Ivaně Macháčkové za ochotu uskutečnit výzkum ve spolupráci s touto institucí a za zprostředkování kontaktu s respondenty. A v neposlední řadě bych ráda poděkovala svému manželovi Romanovi Jonczymu za podporu a trpělivost.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Psychologické aspekty duchovních cvičení Ignáce z Loyoly“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V.....dne.....

Podpis.....

Obsah

Úvod	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1 Základní pojmy	7
1.1 Co je náboženství?	7
1.2 Co je spiritualita?	9
1.3 Spiritualita ve vztahu k náboženství	10
1.4 Náboženská praxe	12
2 Role náboženství v soudobé české společnosti	14
2.1 Evropský kontext	14
2.1.1 Teorie sekularizace	14
2.1.2 Kritika teorie sekularizace	15
2.2 Historické předpoklady	17
2.2.1 Devatenácté a počátek dvacátého století	17
2.2.2 První republika	19
2.2.3 Vývoj po 2. světové válce	20
2.2.4 Devadesátá léta 20. Století	22
2.3 Současná situace v české společnosti	23
2.4 Budoucnost	26
3 Druhy náboženských prožitků	27
3.1 Dělení náboženských prožitků	28
3.1.1 Běžné zážitky	28
3.1.2 Mimořádné zážitky	28
4 Mysticismus a kontemplace v křesťanské tradici	30
4.1 Hesychasmus	30
4.2 Taizé	31
4.3 Křesťanská meditace	32
5 Duchovní cvičení Ignáce z Loyoly	34
5.1 Život Ignáce z Loyoly	34
5.2.1 Úvod <i>Duchovních cvičení</i>	36
5.2.2 První týden	37
5.2.3 Druhý týden	37
5.2.4 Třetí, čtvrtý týden a závěr knihy	39
6 Současné výzkumy	41

6.1 Výzkumy východní meditace	41
6.2 Výzkumy křesťanské meditace.....	42
PRAKTICKÁ ČÁST	44
7 Výzkumný problém	45
7.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky	45
8 Metodologie	46
8.1 Popis souboru	46
8.2 Metody získávání a zpracování dat	47
8.3 Semistrukturovaný rozhovor	47
8.4 Etika výzkumu	48
9 Výsledky výzkumu	49
9.1 Formy křesťanské meditace v povědomí věřících.....	49
9.2 Spirituální anamnéza	52
9.2.1 Vztah k organizovanému náboženství	56
9.2.2. Informace a důvody.....	57
9.3 Konkrétní aspekty exercicií	59
9.4 Prožitky.....	61
9.5 Význam exercicií pro účastníky	67
10 Odpovědi na výzkumné otázky	70
11 Diskuze.....	73
12 Závěry.....	76
Souhrn.....	78
Použitá literatura a zdroje	81

Úvod

Meditace jsou už několik desítek let pro psychology přitažlivým tématem v souvislosti s celostním přístupem k člověku, který zahrnuje i duchovní stránku. V centru zájmu se nacházejí především východní meditační praktiky, o které se výrazně zajímá i velká část západní společnosti. V tomto duchu lze konstatovat, že přes pozorovatelný odklon od tradičních křesťanských uskupení neopadá zájem o duchovní a náboženské záležitosti celkově. Pouze se přesunul směrem k novým, neotřelým a lákavým proudům. Jedním ze záměrů této práce je upozornit na meditace zakotvené v křesťanství jako na alternativu, která je historicky a kulturně bližší naší společnosti.

Cílem teoretické části práce je nastínit téma duchovních cvičení Ignáce z Loyoly z různých úhlů, nejprve v rámci diskuze okolo pojmů náboženství a spiritualita. Také se blíže zaměříme na popis současné české společnosti ve vztahu k náboženství a na vývoj, který k této situaci vedl. Při praktikování náboženství člověk získává různé zkušenosti, proto se samostatně věnujeme také různým druhům náboženských prožitků. Dále zařazujeme ignaciánské exercicie po bok dalších křesťanských meditačních technik a popisujeme pozadí, na kterém je tato technika založená. Závěrem teoretické části uvádíme současné výzkumy meditací.

V praktické části popisujeme výzkum, jehož cílem je prozkoumat Ignaciánské exercicie za prvé z hlediska toho, co jim předchází. Za druhé je cílem prozkoumat exercicie z hlediska prožitků, popsat pozitivní i negativní pocity a prožitky, jak účastníkům vyhovovala imaginace, jak na ně působili ostatní exercitanti, jak jim vyhovovalo vedení exercitátora, jak na ně působilo místo exercicií. Třetím cílem je prozkoumat, jaký vliv vidí účastníci ve svém životě.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Základní pojmy

V této kapitole seznamujeme čtenáře se základními pojmy, které se týkají psychologie náboženství. Jak už vyplývá z názvu tohoto směru v psychologii, snoubí se zde s vědami zabývajícími se náboženstvím, především však s religionistikou. Psychologie náboženství, jak popisuje Říčan (2007) se podobně jako religionistika nevyslovuje k pravdivosti nebo správnosti fenoménů spojených s náboženstvím. V současné době spíše popisují a zkoumají jednotlivé aspekty náboženství a spirituality. V následujícím oddíle popisujeme diskuzi kolem pojmu náboženství a pojmu spiritualita, pohledy na jejich odlišení a pojem náboženská praxe.

1. 1 Co je náboženství?

Pojem náboženství není lehké definovat. Předpokládáme-li, že náboženství existuje všude na světě v různých obdobích, měli bychom být schopni vymezit společné rysy, které vytváří tento nadřazený pojem. Sám pojem náboženství je však zakalen etnocentrismem, neboť vycházíme z naší kulturní zkušenosti, kterou jsme nekriticky vztáhli i na ostatní kultury, jelikož se domníváme, že to u nich musí být podobné (Hood, Hill & Spilka, 2009). Kromě toho náboženství má nejrůznější projevy, které se v čase proměňují, vznikají a zanikají, obsahuje množství tradic, směrů, tendencí a tato skutečnost značně znemožňuje jednoduše určit, co stále ještě je náboženství a co už spadá pod jiný fenomén (Říčan, 2007). Lze odlišit několik přístupů k pojmu náboženství. Prvním je náboženské pojetí náboženství jako nadpřirozeného fenoménu, který má božský původ. Historický způsob chápání náboženství se věnuje různým formám, typům a aspektům náboženství v dějinách (Horyna, 1994). Definice klasických sociologů obsahují sociální a integrační funkci náboženství ve společnosti (Václavík, 2010). Filosofické pojetí, jak uvádí Horyna (1994) vysvětluje náboženství kladně nebo záporně jako ideu, která vede člověka správným směrem nebo naopak brzdí jeho vývoj. Současný religionistický pohled se snaží chápat náboženství v rámci určité kultury a jejího dějinného pozadí.

Latinské slovo pro náboženství *religio* je odvozeno ze slova *religare*, což znamená vzájemně vázat (Říčan, 2007). V tomto duchu definuje náboženství Neubauer (1994, 12 in Říčan, 2007, 35) jako „vzájemnou vazbu mezi člověkem a Skutečností, jež ho přesahuje“. Tato definice je však také značně široká, protože se do ní vejde i například umění, věda nebo filosofie, které obvykle za náboženství nepovažujeme. Další definice pracují s pojmem *numinózní transcendence*, přičemž *numinózní* znamená svaté, sakrální, což vychází z předpokladu, že skutečnost tvoří dvě entity: svatá a profánní (Říčan, 2007). Toto pojetí je také značně etnocentrické, protože dělení na svaté a nesváte není všem kulturám vlastní, jak upozorňují Hood, Hill & Spilka (2009).

Nejjednodušší definice, kterou uvádí Říčan (2007), avšak také nejméně vysvětlující, říká, že náboženství je to, co zkoumá religionistika. Ta religionistům nabízí velké pole pro konkrétní interpretaci a nechává na jejich zodpovědnosti ohraničení oblasti svého bádání. Horyna (1994) upřesňuje, že religionistika předpokládá, že náboženství existuje jako neutrální pojem, který se vědeckým zkoumáním naplňuje konkrétními obsahy. Jelikož však vědní obor religionistiky vychází z historické a kulturní tradice evropské společnosti, prostředky a metody zkoumání jsou tímto kontextem podmíněny. Náboženství zahrnuje množství kvalitativně odlišných entit, a proto se již religionistika nesnaží určit obecné rysy společné všem náboženstvím, ale zkoumá konkrétní náboženské rysy v určité společnosti, které Horyna (1994) rozděluje do tří skupin: nábožensky vykládané skutečnosti, nábožensky vykládané zkušenosti a nábožensky vykládané normy. Aspekt **nábožensky vykládané skutečnosti** předpokládá, že v kulturním kontextu existuje přesvědčení o jiné, náboženské, neempirické realitě, přičemž náboženství ji definuje a zprostředkovává s ní kontakt. **Náboženské zkušenosti**, které se nějakým způsobem odlišují od zkušeností běžných, jsou formou kontaktu s náboženskou realitou, během nichž dochází člověk jejího vyššího poznání. Dalším rysem, který religionistika zkoumá, jsou **společenské normy**, které v dané kultuře nabývají náboženského charakteru, jsou tedy spojeny s náboženskou realitou, jejich původ je svatý, což je v dané společnosti legitimuje. Říčan (2007) uvádí ještě názor objevující se mezi religionisty, že současná situace ještě neumožňuje definování náboženství a tedy tento úkol přesouvá do budoucnosti, až bude tato oblast dostatečně vědecky prozkoumána.

V původním kontextu zhruba do 18. století se význam slova *náboženský* téměř shoduje s výrazem *zbožný*. Náboženství se stává nadřazeným pojmem až ve chvíli, kdy se přijímá možnost křesťanství zařadit po bok jiných náboženství na základě jejich podobnosti s křesťanstvím (Říčan, 2007). Dnešní obecný význam pojmu náboženství, jak popisuje Horyna (1994) vychází z osvícenské snahy najít přirozené náboženství pomocí zkoumání světa a nacházení Božího řádu v něm. Uvádí i podobné výrazy z jiných jazyků: řečtina má několik výrazů pro popis vztahu k nadpřirozenu (*thréskeia*, *latreía*, *sébas*), obecnému významu náboženství odpovídá i význam slova *islám* nebo indické slovo *dharma*.

Říčan (2007) od náboženství odděluje dva pojmy: *kryptonáboženství* a *pseudonáboženství*. Kryptonáboženské jsou fenomény, které se samy nepovažují za religiózní, u kterých však pozorujeme podobnost s fenomény náboženskými. Naproti tomu pseudonáboženské fenomény se vydávají za náboženské, jejich pravý zájem je však zcela profánní. Hranice mezi těmito pojmy je neostrá, protože postoje a chápání jednotlivých členů se nemusí ztotožňovat s obecným postojem kryptonáboženské nebo pseudonáboženské skupiny.

1.2 Co je spiritualita?

Spiritus znamená latinsky duch nebo také dech, a tak původní křesťanská tradice rozumí pod pojmem spirituální to, co způsobuje Duch svatý. Pojem spiritualita jako podstatné jméno se však objevuje až na začátku 20. století a nabývá nespočtu významů. Spiritualita bývá často spojována se silným duchovním prožitkem, který může být fascinující nebo děsivý a který je tak intenzivní, že člověka promění. Nemusí tomu tak ale vždy být. Některé prožitky setkání s posvátnem mohou mít klidnější charakter. Z různých definic spirituality vyplývá, že je subjektivní a osobní, nevyžaduje rámec instituce ani víru v Boha nebo božstva, pro spirituálního člověka jsou důležité určité hodnoty a spiritualita většinou zahrnuje i náboženství, ale není tomu tak vždy. Nejedná se tedy o synonyma, ale je možné, aby člověk byl zároveň náboženský i spirituální (Hood, Hill & Spilka, 2009). Pargament (2008) se dokonce domnívá, že spiritualita je

jednou ze specifických složek osobnosti, která může být významným zdrojem motivace.

1.3 Spiritualita ve vztahu k náboženství

V názorech na spiritualitu můžeme vysledovat několik pojetí: spiritualita jako protiklad k náboženství, spiritualita jako součást náboženství a spiritualita a náboženství jako souběžné a nezávislé jevy. Důsledkem této nejednoznačnosti v oddělování mezi náboženstvím a spiritualitou podle Říčana (2007) je užívání obou pojmů současně. V prvním pojetí jsou náboženství a spiritualita dávány do kontrastu, protože náboženství je více spojeno s náboženskou institucí, dodržováním pravidel a společenskou stránkou, zatímco spiritualita konotuje tu osobní a subjektivní (Hood, Hill & Spilka, 2002). Rozdíl mezi náboženstvím a spiritualitou můžeme chápat v kontextu západní filosofické tradice dualismu, která odděluje materiální věci od duchovních. I dnes můžeme v protestantských církvích zaznamenat dva úřady: diakonie a staršovstvo. Přičemž diákonie mají na starost především materiální péči o členy společenství a starší duchovní. Z tohoto úhlu pohledu se náboženství jeví jako hmatatelná viditelná složka víry a spiritualita jako méně uchopitelná (Hood, Hill & Spilka, 2009). Z podobného úhlu pohledu lze podle Říčana (2007) rozdíl mezi spiritualitou a náboženstvím chápat ve smyslu vnitřního/niterného a vnějšího/očividného.

Toto dělení vychází ze společenských změn nejen v americké společnosti, které probíhaly v oblasti náboženství od 60. let a jejímž projevem byl odliv věřících z tradičních velkých náboženských skupin a naopak nečekaný nárůst malých nových společenství, jejichž názvy často obsahovaly slovo spirituální nebo spiritualita (Zinnbauer, Pargament & Scott, 1999). V USA lze spatřit změnu diskurzu manifestující se v hesle: „Nejsem náboženský, ale spirituální ano“ (Říčan, 2007). Proběhla i změna v pojmání náboženství a spirituality mezi psychology. Zinnbauer s kolegy ve svém článku z roku 1999 uvádějí, že z tradičního chápání náboženství jako širokospektrého konstruktu, které zahrnuje jak pozitivní, tak negativní aspekty, jak statické, tak funkční prvky, jako něčeho velice osobního, jehož součástí je také spiritualita, bez tendence tyto dva pojmy polarizovat se pojetí změnilo na moderní, ve kterém je naopak spiritualita vydělována z náboženství jako to dobré a funkční, tím pádem náboženství musí být negativní

a rigidní, a tedy dochází k zúžení pojmu náboženství ve prospěch spirituality. Toto striktní vymezení v sobě zahrnuje spoustu potíží, včetně velmi nekritického pohledu na spiritualitu. Dále také podle Říčana (2007) přísné ohraničení pojmů evokuje otázku, zda je možné definovat spiritualitu samostatně mimo rámec jakéhokoli náboženství. Nelze ji však přesně zodpovědět, jelikož jak uvádějí Hood, Hill & Spillka (2009) to, že samotná praktika nezahrnuje náboženský kontext, neznamená, že není součástí náboženství praktikujících.

Zinnbauer, Pargament & Scott (1999) nabízejí alternativní pojetí definice náboženství v souvislosti s posvátnem. Toto vymezení podle nich umožňuje oddělit náboženství od ostatních podobných procesů jako je například poezie, fantazie, i od ostatních disciplín (filosofie, sociální vědy). Zároveň se vyhýbají nekritickému hodnocení náboženství jako dobré nebo špatné. Zdůrazňují, že náboženství není statické a že zahrnuje jak pozitivní, tak negativní aspekty. Spiritualita je podle nich ústřední součástí náboženství, ke kterému je přidruženo množství dalších aktivit, jež souvisejí s posvátnem, ale není v nich přítomna motivace k setkání s posvátnem. Mohou zde převládat například sociální motivy. Spiritualita je podle nich čiré hledání posvátna. V podobném duchu uvádějí Hood, Hill & Spillka (2009), že na spiritualitu lze také nahlížet jako na tu součást náboženské praxe, která je osobní a na náboženství jako na její společnou stránku.

Oddělování náboženství a spirituality však částečně potvrzuje výzkum, který provedli Saucier & Skrzypińska (2006), ze kterého vyplynulo, že náboženství a spiritualita jsou v několika dimenzích odlišné, například v otevřenosti vůči zkušenosti. Zároveň si však oba fenomény neodporují, protože je možné, aby byl člověk zároveň vysoce náboženský i vysoce spirituální. Podle tohoto výzkumu náboženství a spiritualita nejsou tedy na sobě závislé.

Jak ale uvádí Popp-Baier (2008), samotný koncept posvátného a profánního je však značně problematický. Kromě toho, jak dodává Říčan (2007) řada mystiků popisuje svou roli v duchovním prožitku jako pasivní. Nejde o to, že by něco našli, ale spíše se jich něco zmocnilo. Popp-Baier (2008) navrhuje, aby se psychologie náboženství přestala zabývat definováním pojmu náboženství

a spirituality, ale pojala jako svoji součást zpracovávání existenciálních otázek v životě člověka a tak se navázala na existenciální směry v psychologii.

1.4 Náboženská praxe

Náboženství a spirituality jsou komplexní fenomény a kromě jiného mají vliv na chování. Náboženská praxe má povětšinou ritualizovanou formu. Rituály mají v životě člověka adaptivní a copingovou funkci. Podle několika výzkumů (Benson & Stark, 1996; Hinde, 1999; Pruyser, 1968 in Paloutzian & Park, 2005) rituály snižují úzkost a nejistotu, ke které patří nepředvídatelnost, diskomfort, pocit ohrožení a z toho pramenící nedostatek energie. Rituály podle Spilky (in Paloutzian & Park, 2005) pomáhají v situaci, kdy je zdůrazněn nepříjemný rozdíl mezi realitou a ideálem. Prožitím rituálu člověk participuje na ideálu, získává pocit vlastní kompetence a jistoty. Rituály se také podílejí na vytváření sociálních vazeb a pomáhají zvládnout silné emoce jiným než destruktivním způsobem. Dodává však, že v nezdravé formě rituály mohou mít formu obsese, kompulze a rigidního dogmatismu. Náboženské rituály mohou být také asociovány se satanistickými rituály s lidskými oběťmi. V základu těchto konotací je však povětšinou fantazie nepodložená fakty.

Spilka (in Paloutzian & Park, 2005) náboženskou praxi jednoduše rozděluje na individuální a kolektivní. Ve skutečnosti se však obě formy prolínají. (Do individuální bychom mohli zařadit například modlitbu, lze ji však praktikovat i v rámci společenství.) V židovsko-křesťanské, potažmo islámské kultuře zaujímají přední místo v náboženské praxi bohoslužba a modlitba. Bohoslužba má kolektivní formu náboženské praxe a je někdy označována za modlitbu společenství. V bohoslužbě se objevují kulturně podmíněné znaky a symboly, které jsou v dané kultuře srozumitelné. Další rys charakterizující bohoslužbu je důvěra v instituci, která je přímo nebo nepřímo ustanovena bohem a má tudíž uznávanou autoritu. V různých druzích bohoslužeb můžeme vysledovat estetické prvky (např. sborový zpěv, hudební nástroje). Účastníci bohoslužby ji většinou chápou jako komunikaci se sebou, s ostatními a s Bohem. V bohoslužbě je také zahrnut prvek smyslu účasti se bohoslužby a připomenutí toho, čemu člověk věří.

Spilka (in Paloutzian & Park, 2005) uvádí, že modlitba jako individuální forma náboženské praxe má také ritualizovanou podobu a osobitý styl podle každého jedince. Základním rysem je komunikace s bohem nebo jinou božskou entitou. Rituálnost se projevuje i v určitých časech, kdy je jedinec zvyklý se modlit (ráno, večer, před jídlem apod.). Dodává také, že množství výzkumů se zabývalo vlivem modlitby na zdraví člověka a ukazuje se, že modlitba výrazně přispívá k lepšímu zvládnání životních obtíží.

Jednou z forem náboženské praxe je také meditace. Tímto názvem se označuje množství různých technik, které můžeme nalézt napříč náboženskými systémy. Nejčastěji se rozlišují dva druhy meditací: předmětové (koncentrace), jejichž cílem je soustředit se na nějaký prvek a bezpředmětné, které spočívají ve snaze vyprázdnit mysl. Sedlmeier, Eberth, Schwarz, Zimmermann, Haorig, Jaeger & Kunze (2012) uvádějí analýzu podle Sheara (2006), který rozděluje meditační přístupy dle duševních schopností na meditace využívající pozornost, pocity, uvažování, vizualizaci, paměť a tělesnou vnímavost. Dále vidí rozdíl v tom, jak jsou tyto schopnosti využívány: aktivně, pasivně, snadno, namáhavě, a také k jakým objektům jsou tyto schopnosti směřovány (myšlenky, představy, koncepty, vnitřní energie, tělesné aspekty, láska, Bůh). V praxi se však různé druhy meditace velmi často kombinují.

2 Role náboženství v soudobé české společnosti

Česká společnost bývá běžně označována za nenáboženskou, sekulární a ateistickou. Laické názory za původ tohoto stavu většinou považují komunistický režim. Skutečnost je však poněkud složitější. Ze sociologických výzkumů nelze jednoznačně určit, že česká společnost ztratila duchovní rozměr, spíše se situace stává méně přehlednou a hůře interpretovatelnou (Hamplová, 2013). Nesprávná je také hypotéza připisovat vinu na většinový postoj k organizovanému náboženství pouze minulému režimu, protože při hlubší analýze názorových proudů v české společnosti vyvstává, že tyto tendence pramení již v 19. století (Václavík, 2010). V této kapitole popisují situaci v Evropě, která souvisí s vývojem postojů k náboženství, historická specifika české společnosti a současnou situaci v této oblasti, které vycházejí především ze sociologických studií.

2.1 Evropský kontext

Velkou roli v utváření postojů k náboženství v Evropě sehrály evolucionistické pohledy na vývoj společnosti. Sociologové v čele s Augustem Comtem v těchto teoriích přisuzují náboženství a jeho velkému vlivu na tradiční společnost v minulosti nižší vývojovou úroveň, která se posune do vyššího stádia moderní společnosti (Václavík, 2010). Pro moderní společnost je charakteristický rozvoj vědeckého bádání, které umožňuje vysvětlovat přírodní jevy a člověk už tak není odkázán na zdůvodnění pomocí nadpřirozených sil. K podobným závěrům dochází také Karel Marx, který považuje náboženství za opium lidstva, tedy nástroj, jak manipulovat s masami a zdůrazňuje také změnu společenského uspořádání. V pozadí těchto teorií stojí předpoklad, že západní společnost se nachází na vrcholu vývoje a že ostatní společenské systémy se budou ubírat stejným směrem. S modernizací také souvisí industrializace, přesun lidí z malých vesnických komunit do měst, urbanizace, růst vzdělanosti, aplikace vědeckých poznatků a sekularizace (Nešpor, 2010).

2.1.1 Teorie sekularizace

Sekularizace v institucionálním pojetí znamenala především oddělení církve od státu, a tedy ztrátu vlivu církví na politiku a hospodářství, dále vyvlastnění

církevního majetku a také emancipaci procesu vzdělávání z rukou církve. Symbolická sekularizace zahrnuje především změnu pohledu na svět a výkladu světa, ve kterém náboženství ustupuje do pozadí, což se projevuje v umění, filosofii a vědě (Václavík, 2010). V každém případě byla sekularizace považována za průvodní jev modernizace, tedy že rozvoj společnosti v moderním smyslu se neslučuje s náboženstvím. Do poloviny 20. století nikdo nepochyboval o pravdivosti této teorie a výzkumy z této doby ji podporovaly, neboť opravdu docházelo k poklesu religiozity především v městech a mezi vzdělanou částí populace, přestože postoje k této situaci se lišily. Někteří vnímali tento vývoj jako pozitivní, někteří dokonce jako nutný a někteří se snažili mu bránit (Nešpor, 2010). V této souvislosti B. Wilson (in Václavík, 2010) odděluje pojem sekularizace ve smyslu procesů probíhajících ve společnosti od sekularismu, který představuje ideologické pojetí sekularizace jako nezbytné a prospěšné. Důvody odnáboženštění podle Shinera (1966 in Nešpor, 2010, 19) jsou: *„pokles prestiže a významu náboženských symbolů a institucí, přesun pozornosti z transcendentní k sekulární oblasti, zvnitřnění náboženství, jež proto ztrácelo schopnost ovlivňovat sociální život, transformace původně náboženských institucí do sekulárních, racionální de-sakralizace světa a posun od tradičně zakotvených hodnot a jednání k takovým, jimž vládne racionalita a utilitarismus“*.

2.1.2 Kritika teorie sekularizace

Kritika teorie sekularizace se začala ozývat až v druhé polovině 20. století. Jedním z prvních kritiků byl Thomas Luckman (in Nešpor, 2010), který sice připouštěl, že institucionalizované náboženství ztrácí na významu, ale že ve svém základu náboženství nabízí i hluboký noogenní osobní význam a sebezpřesah. Pokud církevní náboženství přestávají naplňovat tuto lidskou potřebu a lidé se od nich odvracejí, neznamená to, že ztrácejí zájem o náboženství. Jen se jejich aktivita odehrává v soukromí, v rodinách nebo menších společenstvích. Popisuje, že náboženství prochází transformací a bylo by velmi povrchní omezovat se pouze na sledování náboženské aktivity v rámci církvi.

Evoluční předpoklad teorie sekularizace se ukázal jako problematický, když v USA stejně moderním jako Evropa se od 60. let začal zájem o náboženství výrazně zvyšovat (Nešpor, 2010). Američtí sociologové Rodney Stark, Roger

Finke a Laurence Innaconne jsou autory teorie náboženské mobilizace, která vysvětluje nečekaný obrat k náboženství v americké společnosti pomocí ekonomických pojmů nabídka, poptávka, náboženský spotřebitel a náboženský podnik. Úpadek zájmu o náboženství podle nich pramení v nedostatečně kvalitní nabídce monopolizovaných církví. Díky odlivu náboženských spotřebitelů sice nastává desakralizace, tedy ztráta náboženských symbolů, rituálů a jazyka, rozhodně se však nejedná o sekularizaci, tedy ztrátu zájmu o náboženství. Zároveň jsou náboženské podniky mobilizovány, aby nabízely kvalitnější produkty, a tím se vytváří volný prostor pro vznik nových nabídek, které cílí na různé potřeby spotřebitelů, a tak se trh stává pluralitním. A protože nabídka je kvalitnější, zájem o náboženství se opět zvyšuje. Tito autoři předpokládají, že Evropu čeká stejný vývoj, ale že je nejprve nutné, aby státy přestaly jakkoli podporovat církve a regulovat trh s náboženstvím. Proti této prognóze však zaznívají významné námitky, neboť církve v evropském prostoru nikdy nebudou vnímány jako podniky, ale jsou v pojetí lidí zakotveny jako užitečné instituce nabízející sociální služby (Hamplová, 2013).

Zdeněk R. Nešpor (2010) popisuje, že až teprve tváří v tvář nečekanému vývoji začala být teorie sekularizace znovu přezkoumávána. Dochází ke zpochybnění vrcholu náboženského zájmu, který býval umisťován do středověku, ale nemá žádné empirické opodstatnění. Další relativizující výklad říká, že nemusí jít o lineární pokles zájmu, ale že v dějinách se spíše střídá nárůst zájmu o náboženství s poklesem. Proti univerzálnímu teoretickému aspektu spojení modernizace a sekularizace stojí skutečnost, že různé moderní společnosti se vydaly různými směry, že tedy spíše existuje více různých modernit. V USA rozvoj modernity spíše posílil zájem o náboženství, zatímco v Evropě převedly protináboženské postoje. José Casanova (in Nešpor, 2010) to zdůvodňuje tím, že sekularizace v Evropě nebyla důsledkem modernizace, spíše se stala sebenaplňujícím proroctvím ve smyslu ospravedlnění ústupu od náboženství a umožnění pokroku. Jinak řečeno: náboženstvím Evropy se stal sekularismus, tedy odmítání náboženství.

I v rámci Evropy však existují rozdíly, jak ve svém článku uvádí socioložka Dana Hamplová (2000), ve kterém vychází z mezinárodních šetření ISSP.

Z hlediska návštěvnosti bohoslužeb, jakožto poměrně spolehlivého ukazatele významnosti, lze evropské země rozdělit do tří skupin: sekularizované (Nizozemí, Velká Británie, Česká republika), částečně sekularizované se zachovalým kulturním významem náboženství (Maďarsko, Norsko, Nový Zéland) a země s relativně vysokým počtem praktikujících věřících (Polsko, Irsko).

2.2 Historické předpoklady

Přestože se většina odborníků shoduje na tom, že kořeny českého postoje k náboženství sahají do 19. století, na konkrétní příčiny se však názory liší. Tradičně býval uváděn důvod povrchní rekatolizace v době Habsburské vlády nad českými zeměmi s předpokladem, že zde je původní a české povaze vlastní protestantismus. Podle těchto autorů bylo přijetí katolické víry pouze povrchní a katolická spiritualita nedostatečně niterná a spíše racionalistická (Kořalka, 1996 in Václavík, 2010). S těmito argumenty však nelze jednoznačně souhlasit, neboť projevy katolické zbožnosti byly v českých zemích stejně pestré jako kdekoli jinde v Evropě. Tento názor je také značně ovlivněn výkladem historie českého národa jako nositele reformace, jak uvádí T. G. Masaryk, a pak se vlastně otázka identity národa a jeho úkolu v dějinách stává otázkou náboženskou (Václavík, 2010).

2.2.1 Devatenácté a počátek dvacátého století

Další ne zcela pravdivý důvod odmítnutí katolicismu poukazuje na osvícenství jako na skupinu lidí, kteří také zakládali českou identitu na protestantském základu a nutnosti oddělit se od všeho germánského. Rozhodně jim však nelze přičítat odmítání katolicismu, protože mnozí osvícenci byli sami katolíci a katolická šlechta osvícenství významně podporovala (Václavík, 2010). Mnozí katoličtí duchovní podporovali obdiv k Jednotě bratrské a české snaze o reformaci v době husitství, protože sami byli nakloněni potřebě reformovat katolickou církev (Nešpor, 2010a). Protikatolické tendence se zde vyskytovaly až po skončení osvícenství, jak zdůrazňuje Václavík (2010). Dodává také, že situaci ovlivnily josefínské reformy, které zahrnovaly rušení klášterů a kněžských seminářů a jejichž cílem bylo podřídit církev státu a nedovolit, aby vedle něho existovala jiná mocná struktura. Katolická církev na to reagovala na 1.

Vatikánském koncilu mimo jiné dogmatem o papežské neomylnosti a antimodernistickými snahami ve smyslu posílení své moci.

Katolická církev se začala stavět do opozice vůči modernismu, racionalismu, vědeckému poznání a liberalismu, jehož principem bylo například oddělení církve a státu. Snaha zachovat stávající společenské uspořádání ztělesněná bachovským absolutismem také vyprovokovala větší antikatolické a antiklerikální tendence. V druhé polovině 19. století probíhá v řadě evropských zemí institucionalizace vzdělání, tato oblast je odebrána církvi a ta začíná být posouvána na okraj kulturního, politického i společenského dění (Václavík, 2010). Nešpor et al. (2010) dodává, že vzorem se stala Francie, která církev naprosto odzbrojila. Na území Rakousko – Uherska dochází také ke značným reformám a omezením moci katolické církve, cílem však není církev úplně odstranit ze společenského života, protože v zájmu státu je, aby církev fungovala v jeho prospěch.

A dochází také ke zrovnoprávnění všech velkých nekatolických církví s katolickou, jak uvádí Václavík (2010). Mladočeši (Národní strana svobodomyšlná) jako politická strana inspirovaná rakouskými liberály začíná prosazovat radikálnější antiklerikální postoj a spojuje ho s národnostním aspektem. A právě v této situaci nachází živnou půdu myšlenka, že katolictví se neslučuje s českou národní identitou s navazujícími výklady českých dějin, které vyzdvihují slavné předbělohorské období. Tyto tendence se následně projevují nejen v politice, ale i v umění a literatuře. V českých zemích s převahou katolických věřících tato situace způsobuje nedůvěru k institucionalizovanému křesťanství obecně.

Dále Václavík (2010) také upozorňuje na to, že od počátku byly postoje k náboženství úzce spojeny s nacionálním uvědomováním. Antikatolické tendence přítomné mezi českými obyvateli již v době 19. století eskalovaly nejvíce při zakládání Československé republiky. Na rozdíl od Poláků, kteří svou národní identitu založili na katolické víře, protože se vymezovali vůči Prusku, kde převládal protestantismus a pravoslavnému Rusku, se česká národní identita neformovala na náboženském základu, protože nelze pominout fakt, že přes proklamování českého ducha reformace, většina národa v této době byla katolická.

Lze pozorovat několik reakcí na stále sílící moderní antiklerikalismus a ateismus. Jedním z nich byl vznik starokatolického hnutí roku 1870. Centrem českého starokatolictví se stal Varnsdorf s nejbližšími okolními městy, jejichž obyvatelé měli četné vazby na německé a rakouské spolky, které nesouhlasili s důsledky 1. Vatikánského koncilu. Starokatolictví se rozšířilo i do dalších oblastí, převážně se však jednalo o německy mluvící komunity (Kaiserová in Nešpor et al., 2010). Odpor vůči německému postoji ke katolické církvi, ale také k odmítání evangelických církví, jejichž členové byli z velké části Němci (Nešpor et al., 2010).

2.2.2 První republika

Významnou skupinou pro stále sílící ateismus je také spolek Volná myšlenka, který navazuje na volnomyšlenkářské proudy v Evropě a prosazuje striktně oddělit stát a církev, dále vnímat náboženství jako osobní soukromou volbu, a tedy zajistit obyvatelům svobodu vyznání. V prosazování antiklerikálních a antikatoických myšlenek existovaly také regionální rozdíly. Nejvíce se s těmito podněty ztotožnili obyvatelé Čech a industrializovaných oblastí (Václavík, 2010). Dodnes lze pozorovat výrazné rozdíly v religiozitě například severočeských a jihomoravských regionů (Lužný & Nešpor, 2008). Na Moravě převládal vesnický způsob života s důrazem na příslušnost k malé místní skupině oproti příslušnosti ke vzdálenější národní. Větší vliv než v Čechách zde také měly křesťanské politické strany (Václavík, 2010). Je zajímavé, jak popisuje Nešpor (2010), že už v této době většina intelektuálů, kteří určovali směřování národa, sice kritizovala oficiální institucionální církev, ale zároveň neodsuzovala náboženství jako takové. Mnozí z nich hledali lepší duchovnost, ideální náboženství a věřili, že je pro společnost potřebné, ale málokdo pro to něco udělal.

Vznik Církve československé (husitské) v roce 1920 je také významným krokem směrem od katolictví. Iniciovali jej katoličtí kněží v čele s Karlem Farským, jejichž návrhy na reformaci katolické církve, jako například zrušení celibátu a vedení mše v národním jazyce nebyly vyslyšeny a kteří nesouhlasili s antimodernistickými postoji v rámci katolické církve. Podle Václavíka (2010) se i přes počáteční hledání vlastní identity tato církev stala lákavou pro mnoho lidí,

především z těchto důvodů: 1) naplnila touhu po vlastní národní církvi; 2) ideově zapadala do soudobé české společnosti; 3) liturgie se příliš nelišila od katolické církve a pojetí svátostí zůstalo stejné, a tak konverze k této církvi nezpůsobovala diskontinuitu. K Církvi československé se na jejím vrcholu (po 2. světové válce) hlásil necelý milion obyvatel.

Všechny zmíněné směry a tendence krystalizovaly při vzniku Československé republiky a sehrály významnou roli při vytváření české identity a postojů k náboženství. Jak popisuje Václavík (2010), převládla sebevymežující protikatolická myšlenka, s tím spojené kontroverzní chápání katolické církve. Významně vzrostla nedůvěra vůči institucionalizovanému náboženství, náboženský indiferentismus a náboženství se začalo více privatizovat.

Během druhé světové války podle Václavíka (2010) není už téma náboženství tak významné, protože postoj k němu se vytvořil už během první republiky a vyvstávají jiné problémy. Kromě toho ultrakonzervativní katolická odnož se zdiskreditovala během druhé republiky při snaze vytvořit katolický stát s odkazem na svatého Václava. Ale především se většina katolíků zapojovala do odbojových akcí, z nichž nejznámější je asistence českým parašutistům při pokusu o atentát na Heydricha.

2.2.3 Vývoj po 2. světové válce

Po 2. světové válce byla obnovena činnost zakázaných náboženských společností (Svědkové Jehovovi), církevních spolků, vycházely křesťanské tiskoviny a také vznikaly nové církve (Církev adventistů sedmého dne, Jednota československá – později Církev bratrská, Církev Ježíše Krista svatých posledních dnů). Z prvního výzkumu veřejného mínění roku 1946 vyplynulo, že postoj k náboženství v české společnosti byl velice podobný jako před válkou. 80% lidí uvedlo, že věří v Boha, ale jen 20% lidí se pravidelně účastní náboženských obřadů. 67% se označilo za nábožensky snášenlivé, což lze interpretovat i lhostejností a ztrátou zájmu. Velký vliv na situaci v církvích měl také odsun Němců, kteří byli povětšinou katolíci, a ostatní německé církve na našem území zanikly. Pohraniční oblasti také přišli o velké množství německých kněží a katolická církev neměla jak tyto ztráty nahradit. Následně se do vylidněných

Sudet začali stěhovat převážně komunisticky orientovaní obyvatelé, kteří se prohlašovali za ateisty (Václavík, 2010).

Některá města byla také poznamenána necitlivou komunistickou výstavbou obrovských sídlišť a silnic, které narušovaly celistvost města. Lužný a Nešpor (2008) jako příklad uvádějí Českou Lípu, která během několika let prošla téměř naprostou výměnou obyvatel i změnou podoby města. Nově vzniklé silnice narušily přirozené centrum města a vzdálily od sebe jednotlivé čtvrti. A noví obyvatelé si teprve museli vytvářet vztah k novému místu. I vlivem těchto změn patří Česká Lípa a jí podobná města v pohraničí k nejméně náboženským.

Nastolení komunistického režimu a jeho dopad na vývoj českých církví trefně popisuje Nešpor (2010): Podle komunistické ideologie je náboženství samo odsouzeno k zániku, ale ten nepostupoval tak rychle, jak by si mnozí komunisté přáli, a tak se začaly uplatňovat represe. Komunismus navázal na antikatolické tendence z předchozích let a v návaznosti na Masarykovu teorii o významu češství v dějinách byl prohlašován za pokračovatele husitství. To bylo chápáno ve smyslu sociální nikoli náboženské revoluce. Některé církve ze začátku neměly tak složité postavení, protože se jednalo o čistě národní církve. Šlo například o Církev československou a Českobratrskou církev evangelickou, protože tyto církve neměly zahraniční kontakty a nepředstavovaly takovou hrozbu. Katolickou církev velice ochromilo redukování teologických seminářů, rušení klášterů, odvolání vyššího kléru ze svých funkcí a nahrazení osobami, které s komunismem sympatizovaly a zinscenované procesy s duchovními. Velice záhy byly opět zakázány církevní aktivity v sociálním a zdravotnickém sektoru. Církevní zákony z roku 1949 zaručovaly úplnou kontrolu státu nad církvemi, jejímž výkonným orgánem byl Státní úřad pro věci církevní, který měl mimo jiné moc odebírat souhlas s prováděním duchovní činnosti. Veškeré církevní aktivity byly omezovány a redukovány. Změna nastala až během krátkého období Pražského jara, kdy probíhaly otevřené dialogy s náboženskými představiteli. Během normalizace se však situace vrátila zpět. Nedochovalo sice k tak drastickým opatřením jako během 50. let, proticírkevní činnosti byly méně nápadné, o to více však rafinované, například uzavírání kostelů pro jejich špatný technický stav a znesnadňování výuky náboženství, což vyústilo v náboženský analfabetismus.

Lidé přestali náboženství rozumět a znali pouze negativně zbarvená propagandistická fakta. Věřící se stávali občany druhé kategorie, protože začal být kladen důraz na neslučitelnost křesťanské víry a příslušnosti ke komunistické straně.

V polovině osmdesátých let však někteří sociologové zpozorovali nečekaný nárůst religiozity, která však povětšinou nebyla vázána na oficiální církve. Jednalo se o směs duchovních praktik a učení z různých náboženství, včetně východních. V této době také celosvětově začínají být významné evangelikální křesťanské směry. Soudobá mladá generace svým zájmem o duchovno pravděpodobně vyjadřovala především nesouhlas s dogmaty komunismu a revoltu proti režimu. Jak už bylo zmíněno, v české společnosti převládl náboženský analfabetismus, a tak se nelze divit, že pro toto období je typický synkretismus (Nešpor, 2010).

2.2.4 Devadesátá léta 20. Století

Následně se předpokládalo, že po Sametové revoluci se bude situace vyvíjet v duchu náboženského oživení z 80. let. Několik let tomu tak opravdu bylo (Nešpor, 2010). Nový stát vznikl v atmosféře vymezování se vůči předchozímu režimu podobně jako při vzniku první republiky. Katolická církev byla některými vnímána jako vítěz, který porazil ateistický komunismus. Z průzkumů veřejného mínění také vyplývá, že došlo k nárůstu kladných odpovědí v otázkách zabývajících se vírou v Boha. Z podrobnějšího průzkumu, který provedla Světová biblická společnost v roce 1991, vyplývá, že pouze 13 % dotázaných vnímá svou příslušnost k náboženství tradičně v rámci církevní instituce. U dalších dvou významných skupin, které dohromady tvoří něco přes 45 % dotázaných, je patrný náboženský indiferentismus nebo privatizace a individuace náboženství. Tento trend potvrzují i pozdější výzkumy z 90. let (Václavík, 2010).

Při srovnání sčítání lidu z roku 1991, kdy se za osobu „bez vyznání“ označilo 40 %, a z roku 2001, kdy to bylo 59 %, lze pozorovat výrazný pokles zájmu o náboženství. Během 90. let církve ztratily mnoho členů, jednalo se však především o velké církve (katolická, CČE, CČSH). Jiné menší církve naopak v této době narůstaly (např. Církev bratrská, apoštolská, Křesťanské sbory). Tyto údaje se však týkají pouze institucionalizovaného náboženství

(Hamplová, 2013). Jak vyplývá z výsledků sčítání lidu, situace v oblasti náboženství přestala být monopolizovaná, bývá také označována za „náboženské tržiště“. Toto označení dokresluje, že v náboženském prostoru se nachází velké množství produktů, které cílí na různé potřeby kupujícího a ten má svobodnou volbu si vybírat. Demonopolizace v náboženství s sebou také nese nutnost vyrovnat se s ostatními náboženskými systémy a nemožnost vykládat svět normativně. Dochází tak k relativizaci jednotlivých náboženských systémů a ke ztrátě pevných hranic, a tak se izolované prvky nabízejí bez tradičního zakotvení pro individuální konzumaci. Václavík (2010) v této souvislosti mluví o tzv. „tekuté víře“, pro kterou je typický synkretismus, tedy spojování navzájem si odporujících náboženských prvků, a v této pozici neexistuje žádné mocenské centrum, které by určovalo hranice. Tak vzniká neomezený prostor pro vlastní subjektivní výklad náboženství.

2.3 Současná situace v české společnosti

Pro popis současné role náboženství v české společnosti je podle Václavíka (2010) nezbytné rozlišovat mezi institucionálním náboženstvím a alternativním, které není vázané na církevní struktury. Jak vyplývá z předchozích oddílů, silná nedůvěra české společnosti k církevním institucím pramení už v 19. století a následné události ji jenom upevnily. Proto výzkumy zaměřující se na institucionální náboženství nebo církevní statistiky potvrzují pokles religiozity. Nelze však jednoznačně říct, že česká společnost se přestala zajímat o duchovní záležitosti. Pro identifikaci postoje k náboženství je nutné nejprve pochopit specifický diskurs, který se v této oblasti vytváří už od 19. století.

Zajímavé údaje o institucionální i alternativní religiozitě a sociodemografických souvislostech vyplynuly z výzkumu ISSP 2008, ve kterém lidé zodpovídali konkrétní otázky týkající se toho, čemu věří (např. posmrtný život, reinkarnace, moc amuletů, víra v Boha). Obecně starší lidé věří v nadpřirozené jevy častěji než mladší. Religiozita souvisí i se vzděláním a to tak, že podíl věřících je vyšší u lidí se vzděláním bez maturity než u lidí s maturitou a vyšším. A také je vyšší procento věřících žen než věřících mužů (Hamplová, 2009). To, že jsou ženy religióznější než muži, potvrzují i zahraniční studie. Klasicky se uvádějí tři teorie, které se snaží tento rozdíl vysvětlit: ekonomizující, deprivanční

a socializační. Ekonomizující teorie předpokládá, že rozdíl mezi muži a ženami souvisí s genderovou odlišností jejich rolí v industrializované společnosti, přičemž pro muže je typické významné postavení na trhu práce, ve veřejné sféře, ekonomická aktivita a ženám je určena soukromá sféra, do níž spadá péče o rodinu a také náboženský život. Deprivační teorie vycházející z marxismu považuje ženy za deprivované masy, které si působením v náboženské skupině kompenzují nemožnost zasahovat do ekonomického, politického a sociálního systému. Třetí teorie předpokládá, že rozdíl lze nalézt už ve výchově a socializaci chlapců a dívek, které jsou více podporovány v emotivním a expresivním prožívání. Kromě toho, že socializační teorie vysvětluje částečně rozdíl mezi religiozitou u mužů a u žen pouze v případě návštěvnosti bohoslužeb, se žádnou z těchto teorií nepodařilo empiricky podpořit ani v zahraničí, ani v České republice (Hamplová, 2011).

Pomocí faktorové analýzy byly z dat získaných při výzkumu ISSP 2008 izolovány tři religiozní dimenze: křesťanství, magie a východní tradice. „Respondentů, kteří rozhodně nevěří ani v jeden atribut křesťanství, je 38 procent, kteří rozhodně nevěří ani v jeden atribut východní tradice, je 52,1 procent.“ (Hamplová, 2009, 68) A v případě alternativní religiozity/magie rozhodně nevěří ani v jeden atribut pouze 5,7 %. Z toho Hamplová (2009) vyvozuje, že tento druh religiozity je nejčastější.

Dimenzi **Křesťanství** v této studii charakterizuje víra v posmrtný život, víra v existenci nebe, pekla, víra v zázraky a víra v Boha. V této dimenzi je větší podíl věřících, kteří označili, že věří aspoň jednomu faktoru, pouze ve skupině žen nad 60 let. I zde je patrný věkový rozdíl a rozdíl mezi muži a ženami, přičemž méně věřících je mezi muži a v nejmladší věkové skupině: 18 – 29 let. S vyšším vzděláním se zvyšuje procento nevěřících (Hamplová, 2009).

Dimenze **Magie** zahrnuje víru v moc amuletů, věštecké schopnosti, léčitelství a moc hvězd ovlivňovat život člověka. Ve všech věkových skupinách převažují lidé, kteří věří alespoň jednomu z uvedených atributů a nejvíce jich je opět mezi ženami nad 60 let. Nejvíce nevěřících, jak mužů, tak žen, se nachází ve věkové skupině 45 – 59 let. Zde zajímavým způsobem působí faktor vzdělání. Zatímco ženy s vyšším vzděláním věří magickým způsobem méně často než ženy

s nižším vzděláním (bez maturity), u mužů je tomu naopak: muži s vyšším vzděláním jsou otevřenější tomuto typu religiozity než muži bez maturity. I přesto však muži s vyšším vzděláním věří méně často než ženy s vyšším vzděláním (Hamplová, 2009). Velké zastoupení této formy religiozity v české společnosti bylo zaznamenáno již v šetření ISSP z roku 1998. Z následných analýz, které uvádí Dana Hamplová (2000) také vyplynuly zajímavé souvislosti. Magický pohled na svět je často spojen s fatalistickým postojem k životu, že tedy budoucnost je ovlivněna nadpřirozenými silami, na něž nemáme vliv, což výrazně snižuje motivaci být aktivní a také vede k zaměřování se na přítomnost. Dále se potvrdilo, že lidé s tímto pohledem na svět jsou většinou méně sociálně zakotvení a přenášejí velkou část zodpovědnosti za své životy na stát. Nelze však jednoznačně určit, zda je magická religiozita příčinou nebo spíše důsledkem těchto okolností.

Dimenze **Východní tradice** sytí otázky vztahující se k víře v reinkarnaci, nirvánu a působení zesnulých předků. Ve všech věkových kategoriích převažují lidé, kteří nevěří ani v jeden atribut. Ve věkových skupinách 18 – 29 let a 30 – 44 let je poměr věřících a nevěřících stejný (u mužů i u žen). U lidí ve věku 45 – 59 let se poměry mění a to tím způsobem, že muži věří méně často, než mladší muži a ženy naopak častěji, než mladší ženy. Stejný poměr zůstává i ve čtvrté věkové skupině u lidí nad 60 let.

V utváření postojů k náboženství hraje velkou roli primární rodina, což lze potvrdit i výsledky ze zmíněné studie. Větší tendence k převzetí náboženských tradic se vyskytly u dívek a větší tendence k převzetí postoje nedůležitosti náboženství jsou silnější u chlapců. Zároveň je významná doba, kdy bylo respondentovi 11 nebo 12 let (Hamplová, 2009). V porovnání s jinými hodnotami se podle Tichého a Vávry (2012) postoj k náboženství dědí výrazným způsobem i v případě, že se jedná o postoj nedůležitosti. Dědění tohoto postoje lze pozorovat až u generace současných třicátníků, neboť rodiče starších lidí byli většinou praktikující věřící. Asi 40% lidí, kteří vyrůstali ve věřící rodině, je také věřící. Určujícím faktorem je náboženská praxe a celkové rodinné a sociální prostředí, nikoli přesvědčení rodičů. Pouze jedna pětina věřících tradičním způsobem pochází z rodin nevěřících. Pokud však vezmeme v potaz jen inklinaci

k alternativním způsobům religiozity, které se v našem prostředí významně rozvinuly až po roce 1989, musíme vliv rodiny vyloučit.

2.4 Budoucnost

Václavík (2010) ve své prognóze do budoucna co se týče role náboženství ve společnosti a jeho proměn předpokládá, že náboženství, které se už v podstatě stalo zbožím, čeká podobný osud jako normální zboží. Tedy že se náboženské tržiště postupně změní v hypermarket s náboženstvím, ve kterém se produkty liší pouze obalem. *„Tak jako v hypermarketu se zákazník přestává po chvíli v množství zboží orientovat, a proto potřebuje nějaké vodítko, které mu snadno „poradí“, co koupit, i v duchovním hypermarketu se budeme na podobná vodítka spoléhat stále více“* (Václavík, 2010, 212). S tím souvisí sílící vliv reklamy v této oblasti, která se zaměřuje na určité cílové skupiny a nabízí jim svůj produkt. A nabídka bude pravděpodobně velice široká. Rozhodně tedy podle Václavíka (2010) nelze předpokládat zánik náboženství, jak předpovídali zastánci teorie sekularizace v minulém století.

3 Druhy náboženských prožitků

Člověk, který ve svém životě věnuje nějaký prostor náboženství, je jím ovlivňován, váží se k němu určité myšlenky, pocity a chování. Postupně získává náboženské zkušenosti, své náboženství nějak prožívá. Konkrétní významné prožitky bývají označovány jako *náboženské (spirituální) zkušenosti*. Při snaze definovat tento pojem nastává množství problémů. Už na počátku dvacátého století se William James (1999, 252 – 253) zabýval náboženskou zkušeností a definoval její obecné charakteristiky: „*nepopsatelnost, noetická kvalita, bezprostřednost a pasivita*“. Hood (2009) k tomu uvádí nemožnost oddělit náboženskou zkušenost od zkušeností jiných, protože se i zde zapojuje myšlení, cítění, chování, také nelze určit ani konkrétní formy, které by náboženská zkušenost měla mít.

Výsadní roli má tedy interpretace zkušenosti, kterou může provést pouze ten, kdo ji zažil. Holm (1998) také upozorňuje na to, že náboženskou zkušenost nelze zkoumat přímo ve chvíli, kdy ji proband prožívá, protože je velmi intimní a probíhá v soukromí, když je člověk o samotě. A s postupem času se vnímání zkušenosti proměňuje. Grønbæk (1935 in Holm 1998, 37) popsal čtyři tendence, které se vyskytují při zpětném popisování zkušenosti: „*tendence k uspořádání, tendence k intelektualizaci, sklon minimalizovat svůj podíl, sklon začlenit zážitek do smysluplných souvislostí*“. K tomu Pettersson (1975 in Holm 1998) přidává tendenci opakovat stejné formulace pro popsání zkušenosti. Na těchto základech v souvislosti se Sundénovou teorií rolí považuje Holm (1998) náboženský prožitek pouze za výsledek procesů lidské psychiky, která je ovlivněna tradičním vnímáním, připraveností něco takového zažít, a proto hledá a přejímá role člověka a Boha. Říčan (2007) se vymezuje vůči tomuto redukcionistickému pohledu na náboženskou zkušenost a připomíná, že psycholog není v roli posuzovatele zkušenosti jako pravdivé nebo klamně. Přiklání se spíše ke Gromově teorii disociace, která předpokládá, že ne pouze konflikty se mohou vyskytovat nezávisle na našem vědomí a v určité chvíli se vynořit do vědomí, ale i například řešení nějakého problému, což neodporuje možnému nadpřirozenému původu zjevení. Dále podle Groma (in Říčan, 2007, 96) při změněném stavu vědomí probíhají dva mechanismy: „*oslabení až vymizení vědomé aktivity Já a oslabení až vymizení vědomí já jako odděleného od ne-Já*“.

3.1 Dělení náboženských prožitků

Pro snadnější pochopení podstaty náboženských prožitků se psychologové snažili klasifikovat různé druhy. Holm (1998, 39) uvádí rozdělení podle Glocka a Starka z roku 1965, kteří posuzovali náboženské prožitky z hlediska intimity, četosti a složitosti. Výsledkem byly čtyři skupiny od nejméně intimních a jednodušších po složitější a intimnější: „*utvrzující náboženská zkušenost, zážitek vyslyšené modlitby, extatická zkušenost a zjevení*“.

Náboženské prožitky lze podle Heilera (1961 in Říčan, 2007) rozdělit na běžné a mimořádné. S běžnými prožitky se můžeme setkat i v jiném kontextu, než náboženském, i když jsou velmi silně na náboženství vázány. Na rozdíl od nich mimořádné náboženské prožitky jsou tolik specifické svou náboženskou povahou, že je v jiných souvislostech nenalezneme. Hardy (1979 in Hood, 2009) podobně rozdělil náboženské zkušenosti na smyslové nebo kvazi-smyslové a paranormální.

3.1.1 Běžné zážitky

Podle Hardyho (1979 in Hood, 2004) jsou nejčastějšími zážitky kognitivní a pocitové epizody. Do této kategorie lze zařadit celou plejádu pocitů, které může člověk vnímat vůči náboženské entitě. Mezi jiným Říčan (2007, 88 – 93) uvádí úctu, strach, důvěru, naději, lásku, pokoj, radost, pokoru, vděčnost. Dále také může jít o komplexnější zážitky jako například nutkání sdílet svou zkušenost, inspirace, subjektivní jistota při rozhodování, zkušenost vyslyšené modlitby, nalezení smyslu života, očištění od hříchu, zaujetí pravdou, touha po osobní dokonalosti, svatý hněv a nenávisť, dojem něčí přítomnosti.

3.1.2 Mimořádné zážitky

Tyto zážitky bývají označovány také jako mystické. Říčan (2007) do této kategorie zařazuje zjevení a posedlost, entuziastické prožitky, meditační mystické prožitky. Pod zjevením rozumí zážitky smyslových vjemů nebo pocitů přítomnosti nadpřirozené bytosti. Posedlost popisuje jako stav, kdy prožitky a stavy způsobované vnější nadpřirozenou silou člověku vadí, ale nemá nad nimi kontrolu. K entuziastickým prožitkům, které chápe jako nevýslovné nadšení projevující se hlasově nebo motoricky, zařazuje mimo jiné glosolálii, Meditaci rozděluje

na bezpředmětnou, kdy se meditující snaží vyprázdnit a očistit mysl od všech obsahů, a meditaci předmětnou, kdy se mysl nabízejí podněty nejvyššího významu. Častým stavem prožívaným při meditaci je mystická blaženost.

Stace (1961) rozděluje mystickou zkušenost na extrovertní a introvertní. Oběma druhům jsou vlastní tyto charakteristiky: pozitivní pocity jako radost, mír, požehnání, pocit objektivit a reality vnímaného, pocit zažívání něčeho nadpřirozeného, božského, svatého a paradoxnost zkušenosti. Pro *extrovertní mystiku* je typická především sjednocující vize ve vnímání jednoty všeho, a toto Jedno je zároveň vnitřní subjektivitou, životem ve všech věcech. Naproti tomu *introvertní mystika* je prožívána jako jednotné vědomí, Jedno, prázdno, čisté vědomí, které je neprostorové a bezčasé.

4 Mysticismus a kontemplace v křesťanské tradici

Jak už bylo zmíněno, i v křesťanství se vyskytuje množství meditativních technik. V této kapitole popisujeme několik meditativních směrů, které stavějí na křesťanských základech a zastupují hlavní křesťanské proudy: katolictví, pravoslaví, protestantismus. Exerciciím Ignáce z Loyoly jako katolické meditaci je věnována celá následující kapitola. Druhý směr zakotvený v pravoslaví se jmenuje hesychasmus. A dále jako zástupce protestantských směrů, které reflektují i ekumenické tendence, jsem zvolila meditace z Taizé, která není omezena na členy určité církve, a Křesťanskou meditaci otevřenou i příslušníkům jiných náboženství.

4.1 Hesychasmus

Koncepce duchovní cesty v křesťanství se zakládá na teologickém výkladu stvoření člověka jako obrazu Božího, jehož pravá dokonalost byla pouze potencionální. Stejně jako úkolem Adama bylo tuto dokonalost rozvíjet do sjednocení s Bohem (theóse), nastupuje křesťan cestu získávání Ducha Svatého poté, co ve svém křtu přijal Boží milost a jeho úkolem je tuto milost si osvojovat. Duchovní výstup má tři fáze: očištění, osvětlení a zbožštění (Vopatrný, 2003). Pojem hesychasmus nebo také hésychia nabývá těchto významů: „1. mlčení Boha před zjevením svých tajemství, 2. mlčení, klid, tichost, pokoj jako stav duše nutný pro kontemplaci, 3. mlčení, klid jako stav odloučení od světa“ (Vopatrný, 2003, 10). V širším významu hesychasmus označuje meditaci ticha, která směřuje k theósi. Pro duchovní život je nezbytné být součástí církve – Kristova těla, a také vyznávat ortodoxní víru (Vopatrný, 2003).

Východní tradice odděluje dvě části duchovní cesty: theória a praxis. Theória vychází z praxis, které odpovídá první stupeň – očištění srdce prostřednictvím opravdového pokání a aktivního křesťanského života zahrnujícího modlitby, posty, bohoslužby, zpěv žalmů, bdění, službu potřebným, dodržování přikázání a další. Tím vším se srdce očišťuje, aby mohlo nahlédnout Boha a sjednotit se s ním. Očištění se nedosahuje lehce, křesťan, který se touto cestou vydal, kráčí po úzké cestě vedoucí k životu. Přes svou náročnost nejde o něco nepřirozeného, spíše naopak: člověk se vrací k té přirozenosti, pro kterou byl

stvořen a může dojít i do stavu nadpřirozeného (zbožštění, tedy nazírání Boha a sjednocení s ním). Přestože k duchovnímu životu patří askeze a umrtvování tělesných vášní, tělo není chápáno jako špatné v protikladu k duši, ale jako nedílná součást celého člověka, která je ze své podstaty také dobrá. A obě části člověka se mohou stát duchovními, když se zbaví vášní, jež mohou být stejně tak tělesné jako duševní. Ortodoxní umění, které také napomáhá očišťovat srdce a zobrazit pravdivé představy o Bohu, zahrnuje církevní architekturu, ikonografii a jednohlasý církevní zpěv. Všechny tyto vnější úkony a vyjádření mají člověka vést k vnitřní modlitbě, vnitřnímu sjednocení a uzdravení, nalezení srdce. Duchovní srdce je místo největší hlubiny, odkud vychází duchovní život, kde působí Bůh svou milostí. Tato hlubina je však zakryta vášněmi, od kterých musí být očištěna, což se děje pomocí hesychastické metody zahrnující askezi těla (Vopatrný, 2003).

Druhý stupeň se nazývá osvětlení nús nebo také přirozené/prosté vidění a jeho podstatou je theória. V této fázi už člověk netrpí nepřirozenými vášněmi, pokušeními ani při pronásledování. Neustále si uvědomuje Boží přítomnost a jeho duše se z ní raduje. A ve třetí fázi zbožštění je člověk zbaven nutnosti Boha si představovat a spatřuje nestvořené světlo (Vopatrný, 2003).

Hesychasmus zahrnuje také tzv. psychosomatickou metodu, která má pomoci především začátečníkům správně kontemplovat. Pracuje se zde s polohou těla při meditaci a s kontrolou dechu. Doporučuje se sklonění hlavy k hrudi nebo jiná ohnutá pozice, která zanedlouho začne být nepříjemná, ale bolest a námaha k hesychasmu patří. Je také často spojován s Ježíšovou modlitbou: „Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou“, kterou hesychasté při meditaci opakují. V rytmu této modlitby má meditující dýchat. Tato technika je však pouze pomůckou k soustředění, aby nús sestoupilo do srdce, což se děje jen skrze Boží milost. Na duchovní cestě se mohou vyskytnout různá pokušení, a proto by člověk měl být vždy opatrný a v ideálním případě si zvolit duchovního vůdce, který už prošel delší kus cesty (Vopatrný, 2003).

4.2 Taizé

V malé vesnici Taizé v Burgundsku žije ekumenická komunita bratří z Taizé. Založil ji Roger Schutz, který zde s několika bratřími za druhé světové války poskytoval útočiště uprchlíkům, po válce německým zajatcům, následně poválečným sirotkům a chudým rodinám. Několik bratří také odešlo do nedalekého města žít s nezaměstnanými, chudými a sdílet jejich osud. Později se skupiny bratří vydaly do Alžírsko, Asie, Afriky, Jižní Ameriky. Bratři, kteří se stávají součástí komunity, se zavazují na celoživotní službu, život v prostotě a celibátu (Roger z Taizé, 2014).

Bratr Roger pochází z protestantské rodiny, ale po vzoru své babičky celý život usiloval o smíření mezi křesťany. Jeho cílem bylo založit „*společenství, které by neustále usilovalo o smíření a vzájemné porozumění, jehož podstatou by byla добрota srdce a prostota*“ (Roger z Taizé, 2014, 67). Bratr Roger se také velmi zasloužil o uskutečňování mezináboženského dialogu. Setkal se s významnými osobnostmi velkých křesťanských církví, jež jeho snahy podpořili, například papež Jan XXIII., který ho pozval k účasti na Druhém vatikánském koncilu, patriarcha Athenagoras, Matka Tereza a představitel luteránské církve Johannes Hempel (Roger z Taizé, 2014).

Od 60. let začalo Taizé přitahovat mnoho mladých lidí, kteří sem přijížděli, aby našli svou duchovní cestu, prožili společenství, měli čas rozjímat. Tento zájem v 90. letech ještě vzrostl, každoročně do Taizé zavítá několik desítek tisíc mladých lidí. Bratři z Taizé nabízejí i možnost duchovních rozhovorů, při kterých na prvním místě lidem naslouchají. Specifická duchovní atmosféra je založená na zpívaných modlitbách, ve kterých se jednotlivé melodické fráze několikrát opakují. Modlitby se konají třikrát denně. Jednou za rok probíhá setkání Taizé v jednom z evropských měst (Roger z Taizé, 2014).

4.3 Křesťanská meditace

Pod tímto prostým názvem se skrývají aktivity organizované Mezinárodním centrem světového společenství pro křesťanskou meditaci, kterou založil kanadský benediktin Laurence Freeman v roce 1991. Ve svých knihách nabízí praktické návody k meditaci, jejíž podmínkou nutně není příslušnost ke konkrétní církvi. Je zajímavé, že jeho učitel John Main se tomuto způsobu naučil

od indického světce, později se stal mnichem a seznal, že tato metoda je v křesťanství již přítomna. Jde o jednoduchý princip opakování mantry, jednoho slova nebo verše, který praktikovali mniši celá staletí. Doporučuje se opakovat aramejské slovo „*maranatha*“, které je v podstatě modlitbou, protože znamená „přijď, Pane“. Meditující se nemá nechat rozptylovat myšlenkami nebo obrazy, které se mu objevují v mysli a znovu se obracet svoji pozornost k opakování a naslouchání výrazu *maranatha* (Freeman, 2013).

Slovo *meditatio* nabývá dvou významů: 1) odvozený od latinského *stare in medio* znamená zůstat ve středu; 2) se tímto výrazem překládalo řecké slovo *meletan*, což znamená opakovat. Meditace byla vždy spojena s Písmem, a sice ne s jeho výkladem nebo rozumovým zkoumáním a analyzováním, ale prostým opakováním. V tomto kontextu je meditace něco jiného než modlitba (Freeman, 2013).

Praktikování tohoto druhu meditace je od počátku spojeno se zakládáním meditačních skupin. I v České republice se rozvíjí síť těchto společenství. Navštěvovat je může kdokoli bez ohledu na náboženství, politické postoje a další názory, protože je kladen velký důraz na toleranci mezi lidmi. Tento velmi otevřený přístup vyplývá ze zkušenosti Johna Maina, když seznal, že náboženský prožitek je přístupný všem lidem, přítomný i v jiných náboženstvích (Freeman, 2013).

5 Duchovní cvičení Ignáce z Loyoly

Knížka duchovních cvičení Ignáce z Loyoly byla vydána roku 1548. Autor na ní pracoval přibližně dvacet let a během této doby shromáždil množství zkušeností s duchovním vedením i s vlastní duchovní cestou, které mu sloužily jako podklad k tomuto dílu. Obsahuje praktické rady a doporučení, jak postupovat při exerciciích a také, jak je vést. Roku 1540 Ignác z Loyoly založil Jezuitský řád, který přijal *Duchovní cvičení* za jedno ze zásadních děl pro svou činnost, což platí dodnes. I v současnosti by měl každý příslušník řádu nejméně dvakrát za život absolvovat celá duchovní cvičení (Mello, 2011).

5.1 Život Ignáce z Loyoly

Iñigo Lopéz de Loyola se narodil jako nejmladší ze třinácti dětí do šlechtické rodiny. Jeho rod si zakládal na své dlouhé historii, sahající až do roku 1180, a věrnosti kastilskému králi. Přestože mu otec už v dětství určil dráhu kněze a najal mu proto učitele, Iñigova cesta k duchovním věcem nebyla přímá. Toužil po hrdinských činech, a proto zanechal studia a nějaký čas pobýval jako páže v Arévalu v domě nejvyššího komořího katolických králů a cvičil se zde v rytířských dovednostech (Rahner, 2012). Poté nastoupil do služeb vévody z Nájery – navarrského místokrále. Mnohokrát projevil svou odvahu, oddanost a vytrvalost. Nejznámější je však příhoda, která odstartovala jeho duchovní cestu. Když Francouzi dobývali pevnost v Pamploně, téměř všichni obránci se chtěli dobyvatelům vzdát, ale Iñigo je obratnou řečí přesvědčil, aby neustávali. Když ho však zasáhla dělová koule do nohy, ostatní vojáci se vzdali. Během doby, kdy se Iñigo zotavoval ze svého zranění, měl mnoho času na přemýšlení. Žádal, aby mu přinesli něco na čtení, ale nenašlo se nic jiného, než *Život Kristův* a *Životy svatých*. A tak si je začal pročítat a uvažoval nad nimi. Tehdy se mu dostalo prvního vidění. Spatřil Pannu Marii s Ježíškem a naplnil ho blažený pocit. V té chvíli si předsevzal, že zanechá veškerých smyslností, kterým se do té doby nevyhýbal, že bude činit pokání a vykoná pouť do Jeruzaléma (Loyoly, 2002).

Jak měl ve zvyku předtím při čtení rytířských románů, představoval si často sebe jako hrdinu, který ve službách krále koná šlechtivé skutky a je ochoten podstoupit i smrt. Jeho oddanost králi se však během čtení o Kristu a o svatých

transformovala na oddanost a podřízenost Bohu (Rahner, 2012). Představoval si sebe v roli svatých trpících pro Boha. Dokud byl ještě na lůžku, představoval si, jak se bude kát a trápit svoje tělo, aby se zalíbil Bohu. Poté co se uzdravil, začal svá předsevzetí uskutečňovat. Vyzpovídal se z celého dosavadního života. I přesto ho však trápily výčitky svědomí. Po nějakém čase ale rozpoznal, že toto ponoukání nemůže být od Boha, a výčitky se vytratily (Loyoly, 2002). Jak sám uvádí v knize *Poutník – Vlastní životopis Ignáce z Loyoly* (Loyoly, 2002), zde se zrodilo tzv. „rozpoznávání duchů“, kterému v *Duchovních cvičeních* věnoval celou kapitolu. Rozpoznávání duchů považoval za důležitou schopnost každého člověka, který chce duchovně růst. K uskutečnění dalšího svého předsevzetí odmítl veškerou pomoc, kterou mu nabízeli jeho bratři a přátelé, a vydal se sám bez peněz na pouť do Jeruzaléma. Cestou musel překonat mnohé nesnáze a nakonec mu nebylo dovoleno v Jeruzalémě zůstat. Přesto však neochabovala jeho důvěra v Boha a oddanost.

Od prvního mystického prožitku míval, často v nepříjemných situacích, různá vidění, která ho naplňovala zvláštní útěchou. Ta mu pomáhala překonat těžkosti a ještě více se spoléhat na Boha. Vedl rozhovory o duchovních věcech a tak „pomáhal duším“ (Loyoly, 2002, 22), přestože neměl patřičné vzdělání. Pověst o něm se šířila až k církevním pohlavárům. V jeho době nebyla však vůle, aby laici vzdělávali lid v duchovních věcech (Špidlík, 2005). Několikrát byl obviněn z heretického učení a vězněn inkvizitory. Ti ho však po přečtení jeho poznámek k duchovním cvičením propustili, protože v nich nenašli nic, co by odporovalo katolické víře. Později studoval teologii v Paříži a byl vysvěcen za kněze. Již v době studií měl kolem sebe mnoho příznivců, kteří ho podporovali v jeho činnosti a při zakládání Tovaryšstva Ježíšova (Loyoly, 2002). Tomu vtiskl ušlechtilou poslušnost a kázeň, která se projevuje naprostou podřízeností Boží vůli. Členové jezuitského řádu jsou k dispozici papeži podobně, jako byl Iñigo připoután ke dvoru v Arévalu (Rahner, 2012). Celý život byl Iñigo sužován různými nemocemi, několikrát se ocitl na prahu smrti. Dožil se však úctyhodného věku 64 let (Loyoly, 2002).

5. 2 Členění knihy *Duchovních cvičení Ignáce z Loyoly*

Teolog a psycholog Anthony de Mello (2011) trefně připodobňuje knihu *Duchovních cvičení* ke kuchařské knize, která neskýtá mnoho zábavy, pokud ji čtenář pouze čte. Stejně jako kuchařku čtenář ocení až ve chvíli, kdy podle ní začne vařit, i *Duchovní cvičení Ignáce z Loyoly* splní svůj účel, až když člověk začne postupovat podle návodů a rad v nich obsažených. Jinak se jedná o velmi nezáživnou literaturu (Mello, 2011).

Ignác z Loyoly rozdělil duchovní cvičení do čtyř týdnů. Sám ale uvádí, že tyto týdny nemusí být nutně dlouhé sedm dnů, ale že se délka cvičení může přizpůsobit exercitantovi. Zde počítá i s možností, že exerciciím se mohou věnovat nejenom kněží. První týden se exercitant zabývá vlastními hříchy a učí se správně na ně nazírat. Druhý týden se věnuje životu Krista. Třetí týden rozjímá o utrpení Krista. Čtvrtý týden se exercitant soustřeďuje na Kristovo vzkříšení a nanebevstoupení (Loyoly, 2005). V každém týdnu je kladen důraz na odevzdání se Bohu a podřízení jeho vůli, přičemž se tyto snahy postupně prohlubují (Mello, 2011). Kromě základního členění na čtyři týdny obsahuje kniha velké množství přídavek, rad a pravidel. Při tom všem je také třeba mít na mysli křesťanský pohled na Boha, kterého nelze ovládnout. Tyto rady nejsou zaručeným návodem, jak dosáhnout mystického zážitku. Jedná se pouze o doporučení, o naznačení určité cesty. A v základu *Duchovní cvičení* staví na křesťanské víře (Mello, 2011).

5. 2. 1 Úvod *Duchovních cvičení*

Jako „*Východisko a základ*“ pro duchovní cestu Ignác uvádí tento výrok: „*Člověk je stvořen, aby chválil Boha, našeho Pána, vzdával mu úctu a sloužil mu, a takto spasil svou duši*“ (Loyoly, 2005,). V průběhu cvičení se exercitant k tomuto výroku vrací a postupně se s ním ztotožňuje (Mello, 2011). Teolog a filosof Gaston Fessard (2004) také upozorňuje na kruhovitost duchovních cvičení, ve kterých se postupně rozvíjí téma Boží a lidské svobody.

V úvodních poznámkách Ignác z Loyoly (2005) upřesňuje roli exercitátora, která je především nedirektivní. Neměl by exercitanta kárat ani hodnotit jeho prožitky z exercicií. Úloha exercitátora je naslouchat, přemýšlet o tom, kde se exercitant ve svém duchovním vývoji nachází a jestli je už schopen posunout se

dál. Podle toho vybírá příhodné biblické texty. Jean Evans (2015) ve své eseji spatřuje podobnost mezi ignaciánským způsobem vedení a rogersovskou terapií zaměřenou na klienta a také jeho přístupem ke své vlastní duchovní zkušenosti s fenomenologií.

5. 2. 2 První týden

V první části *Duchovních cvičení* se exercitanti zpovídají ze svých hříchů, zpytují své svědomí a činí pokání. Mello (2011, 34) v perspektivě prvního týdne definuje hřích takto: „*Hřích je odmítnutí růst, odmítnutí milovat, odmítnutí vzít na sebe závazek, mít zájem o druhé a riskovat*“. Jde tedy o něco hlubšího než jenom jednání. Dále vysvětluje také pojem zpytování svědomí, které spočívá v sebereflexi, za účelem změny současného stavu a regulace vlastního chování. Zpytování svědomí je první krok k růstu (Mello, 2011). Jeho úvahy by však rozhodně neměly vést k beznaději a nenávisti vlastní osoby. Uprostřed svých hříchů má exercitanti možnost setkat se s bezmeznou proměňující Boží láskou. Za veliký dar je považován pláč nad svými hřichy, ve kterém se dostavuje útěcha. Učí se pohlížet na sebe očima odpouštějícího milujícího Boha. Je potřeba vyhnout se dvěma extrémům: že člověk je ve své podstatě pouze zlý a není hoden lásky a na druhé straně, že člověk je naprosto dobrý a nemusí se tedy měnit k lepšímu. Ovocem prvního týdne je touha po Bohu (Mello, 2011). V poznámkách Ignác zdůrazňuje upřímnost k sobě a uvádí některé chybné pohnutky, které by měl exercitanti překonat (Loyoly, 2005). Mello (2011) uvádí falešný pocit provinilosti, který člověku znemožňuje postavit se před Boha, odmítání odpustit sám sobě, snahu mít čistý stůl, což se projevuje neupřímnou horlivostí, dále vnímání Boha jen v kontextu jeho požadavků a snaha usmířit si Boha.

5. 2. 3 Druhý týden

Do druhé části Ignác zařazuje kontemplaci nad Božím královstvím a jeho specifiky. Těmi je přítomnost pronásledování, utrpení, bolesti a strádání v tomto světě. Exercitanti se vyrovnávají s těmito nepříjemnými stránkami v průběhu meditace, kdy se prostřednictvím Božího zjevení dostavuje útěcha a radost uprostřed utrpení z toho, že království je blízko. Anthony de Mello (2011) také upozorňuje na jistou podobnost s psychoterapií, ve které klient musí nalézt určitý

smysl utrpení a bolesti, aby se vyléčil a posunul se dál. Stejně tak v exerciciích je podmínkou k růstu přijetí těžkostí, které s sebou nese duchovní cesta. Tyto nesnáze nemusejí vždy přicházet zvenčí, ale stejně jako u psychoterapie jde i o překonávání sebe sama. Jako je například vzdání se tří druhů lásek: tělesné (láska k pohodlí), smyslové (hýčkání smyslů, zjednodušování života) a světské (láska k bohatství a poctám). Cílem však primárně není dosažení asketického stavu bytí, ale vnitřní osvobození se od těchto vlivů a dosažení pokoje, aby byl člověk schopen konat Boží vůli (Loyoly, 2005). Není špatné toužit po těchto věcech, ale neměly by se stávat primárními. Exerçant však může sklouznout k některému z nesprávných postojů. Může začít vnímat utrpení jako samoučelné, což povede ke zhoubné sebe destrukci. Nebo považuje veškeré dobré a příjemné věci v životě za negativní a nedokáže si je užít bez pocitu viny (Mello, 2011).

K tomu aby exerçant byl schopen se vzdát těchto tří lásek, musí se setkat s Kristem, protože ze své vlastní vůle toho není schopen. Ignácova metoda využívá fantazie a imaginace (Loyoly, 2005). Exerçant kontemplanuje nad biblickými příběhy z Ježíšova života, přemýšlí nad jednotlivými postavami, představuje si v mysli celý výjev a sám se do něho začleňuje. A tak vzniká prostor, kde se mu může zjevit Bůh (Mello, 2011).

Do těchto souvislostí zařazuje Ignác meditaci nad třemi skupinami lidí: ti, které nezajímá Boží povolání, ti, které zajímá, ale nejsou schopni se vzdát svých tužeb, a ti, které také zajímá Boží povolání, a svých tužeb se vzdávají. K tomu, aby se exerçant mohl zařadit do třetí skupiny, potřebuje se nejprve setkat s Bohem a tak nalézt pokoj (Loyoly, 2005). Dále Ignác předkládá meditaci nad dvěma prapory (Božím a ďáblovým), při které má exerçant „*nabýt mysli Kristovy, Kristova uvažování*“ (Mello, 2011, 93) ve smyslu přihlášení se do služby a čekání na rozkazy. Ignác pojednává také o třech druzích pokory. První druh pokory mají lidé, kteří se vyhýbají smrtelným hříchům. Druhá skupina lidí je rozhodnuta nedopustit se ani lehkého hříchu. Třetí druh pokory spočívá v přijetí „Východiska a základu“ a rozhodování se ve smyslu toho, co těmto lidem pomáhá dosáhnout cíle, ke kterému byli stvořeni (Loyoly, 2005). Někdy to bývá mylně vykládáno jako jasná volba toho nejtěžšího, volba utrpení pro ně samotné, což však nemá mnoho společného s podstatou křesťanství. Umrtvování a sebezapírání se má dít z lásky

k Bohu (Mello, 2011). Ignác se vůči této samoučelnosti vymezuje v poznámce o nezavdávání příčin k pokořování. Dále upřesňuje proces rozhodování. Mimo jiné dodává, že v době skleslosti a úzkosti se člověk nemá rozhodovat o důležitých věcech, protože je pod vlivem zlého ducha (Loyoly, 2005).

Další část druhého týdne věnuje Ignác *rozpoznávání duchů* – dobrého a zlého. Uvádí sice několik pravidel, jak s nimi zacházet, ale samotné rozpoznávání se člověk učí sám, když „*zkoumá hlubiny svého srdce*“ (Mello, 2011, 107). Průvodce na duchovní cestě – duchovní otec může velmi pomáhat. Ignácova pravidla vznikla však z nedostatku duchovních otců a mohou tedy dobře posloužit v podobné situaci. Jako první je důležité naučit se rozpoznat duchovní hnutí a emoce (např. depresi od duchovní skleslosti). Přitom je třeba mít na mysli, že stejná emoce může být nástrojem jak dobrého, tak i zlého ducha (Loyoly, 2005). A při důležitých životních rozhodnutích Mello (2011) neopomíná dodat, že je třeba poznat nejprve sám sebe, uvědomit si své přednosti (dary od Boha) a to, co člověka baví, a že i podle toho lze vysledovat Boží vůli. Ignác rozlišuje dva stavy ducha: útěchu a skleslost. Při útěše působí dobrý duch vzrůst naděje, víry a lásky, vnitřní radost, která přitahuje k nebeským věcem. Skleslost je pravým opakem, stavem beznaděje, bez lásky a sklonu k nevíře (Loyoly, 2005). Stav útěchy by si měl člověk vychutnat a do hloubky prožít bez pocitů viny a nestrávit jej přípravou na stav skleslosti. Skleslost se podle Ignáce dostavuje ze tří důvodů. Prvním je vlažnost a nedbalost v duchovních cvičeních, druhým je Boží zkouška stálosti, třetím je poznání sebe jako hříšného člověka, závislého na Bohu. Dále však toto jednoduché rozdělení komplikuje, když dodává, že útěcha nemusí být vždy nutně příjemná, nýbrž i bolestná a že i skleslost se může stát nástrojem dobra. Toto vědomí by podle Mella (2011) mělo člověka vést k sebereflexi a zkoumání vlastních myšlenek.

5. 2. 4 Třetí, čtvrtý týden a závěr knihy

Ve třetím týdnu se exercitanti ještě více oddávají Bohu ve smyslu zbavení já jeho obsahu. Podobnou fázi zná i buddhismus. Jde o vhled, že žádné já neexistuje. V křesťanství to člověka vede ke ztotožnění vlastní vůle s Boží vůlí, sjednocení s Kristem, takže jsou naprosto v jednotě (Mello, 2011). Pojem „vlastní vůle“ se zde užívá ve smyslu sobectví. Nejde tedy o ztrátu lidské svobodné vůle,

ale o oproštění myšlenek od afektů, které bez uvážení ponoukají k činům (Špidlík, 2005). Cestou k dosažení tohoto stavu je stejně jako v druhém týdnu fantazie, práce se smysly a představami, jejichž předmětem je Ježíšovo utrpení a smrt. Překonání vlastního já by však nemělo vést k přehnané askezi a ubíjení těla. Duchovní cesta počítá i s tělesnou stránkou člověka (Mello, 2011).

Poslední týden exercicií rozvíjí předchozí týden. Opět se medituje nad utrpením a smrtí Krista, ale z perspektivy vzkříšení. Je to doba prožívání hluboké radosti a útěchy, která vzniká i uprostřed utrpení. Toto utrpením nemusí být nutně způsobeno pronásledováním křesťanů, ale i skutečností, že hodnoty duchovně vyvrátěného člověka jsou v rozporu s hodnotami ostatních a mohou se zdát jako směšné a přinášet nesnáze. Během tohoto týdne exercitanti prosí o setkání se vzkříšeným Kristem. Při zachování koncentrace to může zažít (Mello, 2011).

Na závěr duchovních cvičení Ignác zařazuje „*Kontemplaci zaměřenou na nabytí Boží lásky*“ (Loyola, 2005,). Mello (2011, 168) v jeho poznámkách spatřuje tři roviny: „*láska k Bohu a služba Bohu ve všech věcech, láska k Bohu a služba Bohu ve všem jednání, láska k Bohu a služba Bohu v apoštolském působení*“. Tato kontempace pomalu vrací exercitanta do běžného života, vede ho k tomu, aby vnímal Boha ve všem, co dělá, aby se mu ve všem dostávalo útěchy. Měl by také všechno, co dělá, dělat výhradně k Boží slávě, a to ho také bude naplňovat útěchou. (Buddhismus pracuje s něčím podobným – s jednáním pro jednání samo.) Po proměně, která proběhla při exerciciích má exercitanti touhu zůstat stále s Bohem, zároveň však cítí soucit s ostatními lidmi a chce jim nabídnout Boha tak, jak ho poznal sám. Tato láska k Bohu a k lidem je hnací silou apoštolské služby, která má v Jezuitském řádu stále důležité místo (Mello, 2011).

6 Současné výzkumy

V posledních desetiletích vzrostl zájem psychologů o duchovní stránku života člověka. Pravděpodobně to souvisí s pronikáním východních náboženských praktik do západní společnosti, jež uchvacují mnoho lidí, často aniž by tito lidé tušili, že podobné techniky jsou obsaženy i v křesťanství. Další důvod lze také spatřovat ve změně přístupu ke člověku jako k bio-psycho-socio-spirituálnímu komplexu (Schermer, 2007). Provádějí se studie, které se snaží zmapovat vliv východních meditací na život člověka a křesťanské meditace se nachází spíše v pozadí.

Začaly se také objevovat techniky, které nejsou zakotveny v nějakém náboženském kontextu. Wachholtz & Kenneth & Pargament v roce 2005 provedli experiment, jehož cílem bylo zjistit, zdali je spiritualita nezbytným prvkem meditace. Srovnávali spolu skupiny probandů praktikujících relaxace, nenáboženské meditace a meditace se spirituálním prvkem. Zjistili, že skupina praktikující relaxace a nespirituální meditace se od sebe výrazně nelišila. A skupina praktikující spirituální meditace vykazovala nižší úzkostnost, více pozitivní nálady, bohatší spiritualitu, schopnost vydržet bolest po delší dobu. Podle tohoto experimentu tedy lze považovat spiritualitu za základní prvek meditací.

6.1 Výzkumy východní meditace

Podle meta-analýzy z roku 2012 (Sedlmeier, Eberth, Schwarz, Zimmermann, Haarig, Jaeger & Kunze) bylo provedeno přes 590 výzkumů na efekty meditace u zdravé populace. V mnohých z nich však autoři meta-analýzy našli četné metodologické problémy, ale hlavně nedostatek teoretického podkladu. Zkoumání meditace psychologickými prostředky skýtá mnohá úskalí, protože v meditaci se snoubí také náboženské a filosofické prvky, nikdy se nejedná o samostatnou techniku bez historického a kulturního kontextu. Autoři meta-analýzy upozorňují na rozdíl v přístupu k meditaci mezi východní tradicí a západem. Zatímco pro buddhismus a hinduismus jsou meditace prostředkem pro transformování vědomí, v západním chápání je meditace nástrojem seberegulace. Autoři analýzy zjistili, že meditace byly doposud zkoumány v souvislosti s úzkostnými stavy, úzkostnými rysy, pozorností, chováním,

kognitivními schopnostmi, regulací emocí, empatií, inteligencí, mezilidskými vztahy a dovednostmi, učením a pamětí, všímavostí, negativními emocemi, neurotismem, vnímáním, negativními a neutrálními osobnostními vlastnostmi, pozitivními emocemi, konceptem self, realizací self, stresem a celkovou životní spokojeností. Došli k závěru, že meditace má rozhodně vliv na psychologické proměnné, o něco větší se projevuje v oblasti zvládnání negativních emocí, než u kognitivních proměnných.

6.2 Výzkumy křesťanské meditace

Výzkumy týkající se křesťanských meditací se provádějí rozhodně v menší míře, než výzkumy východních meditací. Kromě výzkumů zaměřujících se na možnost využití křesťanských meditací v psychoterapii se objevují studie, které se zabývají stejnými aspekty, jež byly zkoumány u východních meditací. I u křesťanských meditací se předpokládá, že budou mít vliv na fyziologické funkce podobně jako východní meditace, že budou snižovat stres. Například Edwards & Edwards (2012) zkoumali pomocí biofeedbacku nervové dění v mozku při meditaci nad nejsvětější trojicí. Dospěli k závěru, že podobně jako u východních meditací, při této dochází k relaxovanému stavu mysli. Ferguson & Willemsen & Castañeto (2010) zkoumali vliv modlitby centrování (*centering prayer*) na každodenní stres. Jedná se o meditativní techniku zaměřenou na vnímání Boha jako léčitele, jejímž cílem je prohloubení vztahu s Bohem. Zaznamenali u účastníků posun k pozitivním copingovým strategiím.

Vědci z jihoafrické univerzity Efthimiadis-Keith & Lindegger (2014) zkoumali ignaciánské exercicie na několika studentech teologie. Cílem pilotní studie bylo popsat prožitky účastníků z ignaciánských exercicií, prozkoumat genderové rozdíly těchto prožitků, subjektivně vnímané efekty duchovních cvičení a určit, který aspekt exercicií je způsobil a prozkoumat výzvy, které skýtá praktikování ignaciánské metody. Nejprve účastníky seznámili s postupem ignaciánských exercicií, vysvětlili jim jednotlivé kroky meditace a zadali jim konkrétní stejný biblický text z knihy Rút. Tento text vybrali proto, že se v něm podle autorů manifestují genderové aspekty. Participanti si během následujících 2 týdnů měli najít čas na ignaciánskou meditaci. Následovalo druhé setkání, které probíhalo

formou focusové skupiny odděleně pro muže a pro ženy. Autoři studie zjistili, že pro většinu respondentů je tento přístup k Písmu něčím naprosto odlišným od běžného čtení. Jako studenti teologie jsou zvyklí používat biblické komentáře, ale díky ignaciánské meditaci je ani nepotřebovali, text k nim promlouval sám. Podařilo se jim vžít se do biblické situace, do postav. Svorně také popisovali příjemné překvapení z této metody. Někteří muži vyjádřili strach, že nemají plnou kontrolu nad tím, co se děje, že nemůžou nijak ovládnout, kam je text zavede. Vybraný text nabádal respondenty k přemýšlení nad genderovými rolemi. Muži popisovali, že se díky textu dokázali vcítit do Rút a přemýšleli nad tím, že to ženy v patriarchální společnosti nemají lehké. Ženy text vedl také k přemýšlení nad jejich rolí ve společnosti, objevovaly se bolestivé zkušenosti z minulosti a některé vyjádřily touhu v budoucnu být více iniciativní podobně jako Rút. Hlavní efekt většina participantů spatřovala v imaginaci, která jim umožnila vžít se do příběhu. Většina také uvedla, že exercicie jim velmi pomohly v přemýšlení o biblickém textu, ale že je to náročná metoda na čas, prostor, koncentraci. Několik žen se rozhodlo, že budou medítovat dál, pravidelně se setkávat a praktikovat ignaciánské meditace a že k tomu pozvou další ženy. Pro všechny zúčastněné to byla transformující zkušenost, která některé ženy vedla dokonce ke snaze měnit patriarchální jihoafrickou společnost. Efthimiadis-Keith & Lindegger (2014) z toho vyvozují, že pokud jedna taková zkušenost mohla být transformující, existuje naděje pro změnu místní společnosti a církvi skrze modlitbu a meditaci.

PRAKTICKÁ ČÁST

7 Výzkumný problém

Meditace jsou jedním z projevů náboženské praxe a jejich praktikování vyžaduje značné volní úsilí, proto lze říct, že křesťan, který medituje, přikládá svému duchovnímu životu velký význam. Náboženské prožívání u těchto lidí výrazně zasahuje do všech oblastí života. K duchovnu se pojí určité emoce, ale i kognitivní porozumění, někdy je spojeno s mimořádnými náboženskými prožitky. Každý jednotlivec může meditaci prožívat naprosto individuálně. Ve výzkumu jsme se zaměřili na konkrétní formu křesťanské meditace: Duchovní cvičení Ignáce z Loyoly, jež má dlouhou tradici v katolické církvi, ale dnes se nabízí i členům jiných církví.

7.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Jelikož se jedná o vcelku osobní a komplexní téma, které každý jednotlivec může prožívat odlišně a také tato oblast není příliš probádaná, rozhodli jsme se pro kvalitativní výzkum. Cílem výzkumu bylo prozkoumat a popsat jednotlivé aspekty ignaciánských exercicií, které jsou pro tuto formu meditace typické. Což zahrnuje i to, jak se k nim vůbec respondenti dostali, proč se rozhodli je praktikovat a jak to souvisí s jejich duchovním vývojem a postojem k církvím. Dále šlo o konkrétní formu, způsob uchopení exercitátorem, jeho osobní přínos, vliv ostatních účastníků i místa na prožitky a také samotné zkušenosti respondentů. Nakonec nás zajímalo, jaký vliv exercicie měly na jejich život, jejich postoje, jestli se nějak změnila jejich náboženská praxe a jak. Z těchto úvah jsme stanovili tři základní výzkumné otázky:

- 1) Jaké důvody vedly respondenty k zahájení praktikování ignaciánských duchovních cvičení?
- 2) Jaké prožitky provázely praktikování exercicií?
- 3) Jaký mělo praktikování exercicií vliv na další život respondentů?

8 Metodologie

V této kapitole se věnujeme metodologii kvalitativního výzkumu. Čtenář se může seznámit s popisem výzkumného souboru, způsobem, jak jsme získávali data a zpracovávali je. Dále představujeme kostru semistrukturovaného rozhovoru s otázkami, které byly kladeny respondentům. V závěru kapitoly popisujeme etické aspekty výzkumu.

8.1 Popis souboru

Výzkumný soubor se skládá ze sedmi lidí, tří mužů a čtyř žen ve věku 21 – 70 let, avšak pět respondentů se pohybuje ve věkové skupině mezi 30 – 36 let. Všichni respondenti mají vysokoškolské vzdělání vyjma jednoho, který se teprve připravuje na bakalářské státnice. Šest respondentů pracuje, tři studují. Respondenti jsou členy Českobratrské církve evangelické, Církve československé husitské, Římskokatolické církve, Evangelické církve augšpurského vyznání na Slovensku a jeden z respondentů je zároveň členem Anglikánské církve.

Při vybírání vhodných respondentů nebyly stanoveny věkové hranice, aby bylo možné pokrýt téma v celé jeho šíři. Přesto se však většina respondentů nachází v období střední dospělosti, které se vyznačuje vytrvalostí ve snaze dosáhnout vytyčených cílů a naplňování zvolených hodnot, jedná se o klidné období bez velkých vývojových zlomů, většina lidí se v této době soustřeďuje na svou profesní činnost, a také zakládá rodinu (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Respondenti byli vybíráni záměrně převážně přes instituci: Institut ekumenických studií při Evangelické teologické fakultě Univerzity Karlovy a jeden respondent byl vybrán metodou sněhové koule. Zmíněnou instituci jsem zvolila proto, že pravidelně pořádá víkendové duchovní obnovy ve smyslu Ignácových exercicií. Nejprve jsem dostala kontakty na několik lidí, kteří se těchto duchovních cvičení v minulosti zúčastnili, a ty jsem posléze oslovila emailem. Během rozhovorů mi také někteří respondenti nabídli kontakty na další lidi, se kterými se setkali na jiných exerciciích, než pořádá Institut. Nakonec jsem provedla 8 interview, jedno z nich jsem však musela vyřadit, protože během rozhovoru vyšlo

najevo, že respondent se ignaciánských exercicií sice zúčastnil, ale před 10ti lety. Z tohoto důvodu lze předpokládat, že jeho vzpomínky budou nepřesné a značně zkreslené (Holm, 1998).

8.2 Metody získávání a zpracování dat

Data byla získávána pomocí polostrukturovaného rozhovoru, který byl členěn do tří okruhů podle zaměření výzkumných otázek s 18 podotázkami. Rozhovory trvaly v průměru 55 minut a byly zaznamenávány na diktafon. Následně byly rozhovory doslovně přepsány a kódovány. Analýza byla provedena pomocí metody vytváření trsů a získávání vzorců, jejichž cílem je nalézt opakující se prvky, struktury a principy ve výpovědích respondentů (Miovský, 2006).

8.3 Semistrukturovaný rozhovor

Rozhovor měl v původní podobě 16 podotázek. Během prvního interview se objevila potřeba přidat otázku číslo 13 (Jak vám vyhovuje nástroj imaginace?) a z tohoto rozhovoru také vyplynulo, že by bylo vhodné ptát se i na prostředí, ve kterém exercicie probíhaly, proto do dalších rozhovorů byla zařazena ještě otázka číslo 9 (Jak na vás působilo prostředí, kde se exercicie konaly?). Konečný počet otázek je tedy 18. Samozřejmě rozhovor byl doplňován i řadou doplňujících otázek, s cílem více pochopit a po případě upřesnit odpovědi respondentů a proniknout tak hlouběji do problematiky.

Struktura rozhovoru

- I. Jaké důvody vás vedly k zahájení praktikování duchovních cvičení?**
 1. Jaká byla vaše náboženská výchova?
 2. Jaký je váš vztah k organizovanému náboženství?
 3. Kdy a za jakých okolností jste se dozvěděl(a) o možnosti praktikovat tato duchovní cvičení?
 4. Co váš přimělo začít praktikovat tato duchovní cvičení?

- II. Jaké prožitky provázely praktikování exercicií?**

5. Jak jste vnímal(a) jednotlivá cvičení/zamyšlení v rámci jednoho soustředění?
6. Jak jste vnímal(a) osobnost exercitátora cvičení?
7. Pokud jste se účastnil(a) víckrát, tak cvičení porovnejte – byl tam rozdíl, eventuálně jaký?
8. Jak na vás působili ostatní exercitanti?
9. Jak na vás působilo prostředí, kde se exercicie konaly?
10. Jaké aspekty cvičení jste vnímal(a) jako převážně pozitivní?
11. Jaké aspekty cvičení jste vnímal(a) jako převážně negativní?
12. Jak se lišila skutečnost od vašich očekávání?
13. Jak vám vyhovuje nástroj imaginace?

III. Jaký mělo praktikování exercicií vliv na váš další život?

14. Měl(a) jste tendenci se k cvičením vracet?
15. Domníváte se, že se po nich nějak změnil váš vztah k Bohu?
16. Měla duchovní cvičení vliv na váš postoj ke smrti a utrpení?
17. Změnila se v důsledku cvičení vaše náboženská praxe?
18. Napadá vás ještě něco podstatného, co byste chtěl(a) doplnit a na co jsem se nezeptala?

8.4 Etika výzkumu

Jelikož se výzkum týkal celkem citlivé oblasti duchovního života, v úvodu rozhovoru byli všichni respondenti seznámeni s tím, že data budou nahrávána, s účelem výzkumu a ujištění o tom, že data budou zpracována anonymně. Také byli poučeni o tom, že rozhovor můžou kdykoli přerušit nebo ukončit a také, že nemusí odpovídat na všechny otázky, pokud by jim to bylo nepříjemné. V několika výpovědích sice zaznělo, že je to opravdu intimní záležitost, všichni respondenti se však rozhodli v různé míře odpovědět na všechny kladené otázky.

9 Výsledky výzkumu

V této kapitole se zabýváme výsledky analýzy. Nejprve popisujeme různé formy meditace, se kterými se účastníci setkali, protože i v samotných ignaciánských exerciciích se nabízí množství alternativ, jak je pojmout. Dále se zaměřujeme na spirituální anamnézu jednotlivých respondentů, vztah k organizovanému náboženství, jejich důvody pro praktikování exercicií a kde se o nich dozvěděli. Následuje kapitola o konkrétních aspektech, které mají vliv na prožívání exercicií. Poté rozebíráme jednotlivé prožitky respondentů a také jaký význam ve svém životě oni sami připisují duchovním cvičením.

9.1 Formy křesťanské meditace v povědomí věřících

Před samotným začátkem interview jsme považovali za významné zeptat se na zkušenosti respondentů, které mají i s jinými formami křesťanské meditace, než je Ignácova metoda, protože jsme předpokládali, že většina respondentů nějaké osobní zkušenosti s jinými meditacemi bude mít. Také jsme si chtěli jejich zkušenost s Ignácovou meditací umět zařadit do rámce jejich ostatních meditačních zkušeností. A kromě toho jsme se chtěli dozvědět, jaké možnosti jsou mezi věřícími rozšířeny a co je pro věřící dostupné. Náš předpoklad o mnohosti zkušeností potvrdila i jedna respondentka slovy:

„Dost často lidi, co je jako zajímaj tady ty ignácijský ty, tak je zajímá třeba i křesťanská meditace. Tím, že jsou to prostě lidi, který maj jako nějak potřebu prostě prohlubovat svůj duchovní život. A tohle jsou jako kdyby různé prostředky, jak do toho vejít.“

Z ostatních forem meditací v křesťanství respondenti uváděli nejčastěji kontemplaci, která je beze slov a cílem je zbavit se veškerých rušivých elementů a pouze setrvávat v přítomnosti Boha. Za specificky organizovanou kontemplaci by se daly považovat skupinky Křesťanské meditace, se kterou mají respondenti také zkušenosti. Několik respondentů také uvedlo setkání Taizé, ať už se jednalo o pobyt přímo v Taizé nebo evropské setkání mladých. Dále ještě k organizovaným formám jeden respondent uvedl katolické rekolekce, tedy modlitební setkání s biblickými a diskusními prvky. V odpovědích respondentů se

také objevily meditační zkušenosti, které nevycházejí z nějaké techniky nebo formy, ale jsou přirozeně součástí duchovního života společenství nebo jednotlivce: různá ztišení ve společenství při odpoledních programech, pravoslavná liturgie, meditování formou modlitby srdce Ježíšova, pouť do Santiaga. Pouze jeden respondent uvedl, že nemá osobní zkušenost s jinými formami meditace.

„Tak já dělám křesťanskou meditaci. Ted' momentálně teda moc ne, protože to přestávám tak trošku stíhat i chodit na ty skupiny, ale vlastně, byla jsem na tom kurzu, co dělá Vladimír Volráb z česko..., z Československé církve husitské. On to tady dělal před už vlastně 2 lety tady byl takovej kurz šestitýdenní, vždycky bylo jedno setkání večer v úterý, vždycky měl nějaký půlhodinový povídání o nějakým aspektu tý meditace, třeba jak to vzniklo nebo říkal něco o životopisu, toho zakladatele. A pak jsme vždycky 20 minut meditovali. Vznikla z toho potom meditační skupina...”

“Mé zkušenosti s pravoslavím jsou asi v rozsahu nějakých 10ti let postupně... tak, když se tam člověk účastní tady, tady těchto obřadů... a musím říct, že většina těch, těch obřadů..., kterých jsem se účastnil byla v jiných jazycích, než v češtině nebo v angličtině nebo v nějakým jazyce, který bych plně, plně ovládal... tak... ta, ta účast bych řekl, že tam byla hodně, hodně taková meditační“

„Nemám s jinými, protože vlastně u nás, co se týká církve, jsou to většinou modlitby ve společenství nebo individuální, ale nepraktikují se nějaké meditace nebo tak.“

Kromě jiných forem meditace jsme také v průběhu výzkumu zjistili, že respondenti se zúčastnili několika různých forem ignaciánské meditace. Jak už bylo zmíněno, Institut ekumenických studií každoročně pořádá víkendová (třídenní nebo čtyřdenní) setkání, na kterých se vychází z Ignácovy meditace. Další z možností, kterou respondenti využili, jsou exercicie pořádané v exercičních domech v Kolíně, Českém Těšíně, Kostelním Vydří a v Brně. Tato centra nabízejí jak víkendové, tak týdenní exercicie. Pokud se však někdo chce zúčastnit celých čtyřtýdenních duchovních cvičení, musí zamířit do zahraničí, protože v České

republice se nepořádají. Jelikož se tedy jedná o poměrně časově a finančně náročnou alternativu, většina lidí raději volí kratší pobyty. A kromě toho jsou čtyři týdny docela dlouhá doba na to, aby se člověk věnoval pouze duchovním věcem, což vyžaduje dlouhodobou vytrvalou duchovní praxi. Z účastníků výzkumu má pouze jedna respondentka zkušenost s těmito exerciciemi, kterých se zúčastnila v Norsku. Specifickou formou Ignácových duchovních cvičení je tzv. týden v tichu v Taizé, který podle výpovědi respondentky také kopíruje základní formu ignaciánských duchovních cvičení.

Ignaciánské exercicie mohou mít také různou podobu, exercitátorovi je dán velký prostor, jak si je může přizpůsobit. Pokud se jedná o víkendové duchovní cvičení, lze ho pojmout tematicky a vzít si z Ignáce jenom schéma jednotlivých meditací nebo vypíchnout něco, co se prolíná všemi týdny. Je možné také Ignácův systém týdnů zhustit do jednoho týdne, nebo si vzít právě jeden týden z Ignácova systému a nechat exercitanty prožít si jen ten jeden. Exercicie mohou probíhat formou individuálního vedení spojeného s intenzivním duchovním doprovázením nebo skupinově s tím, že všichni dostávají stejné texty (nebo mají na výběr z několika), duchovní rozhovory využívají podle potřeby a k textům se dává zpravidla více doporučení a někteří exercitátoři mívají úvahy, ve kterých biblický text nejprve rozeberou. Společným rysem vždy je silentium, tedy že se po celou dobu nemluví, vyjma rozhovorů s exercitátorem a úvody k textům. Někdy je povolena i doporučována neverbální konverzace.

„A tam jako v tom Taizé to prostě funguje tak, že když tam člověk jakoby je tejdne nebo i když tam někdo přijede poprvé, tak už prostě jako vyloženě tuhle motivaci má, tak vlastně má pohovor, žena se sestrou, muž s bratrem ... A hlavně se ptá prostě, jaká je vaše motivace, proč chcete jako kdyby do toho týdne v tichu, protože tam se to tak nazývá. No a když prostě podáte nějak dostatečně pádný jak kdyby argumenty, to jako posoudí, tak... potom vlastně se můžete zúčastnit tady tohohle týdne.“

„... u těch týdenních jako hm... mi fakt jsem viděl, jak... jak je to jako těžký a eště jsem... a to jsem třeba měl takový jako nápady, že bych prostě jel ať už třeba do Německa nebo do Švýcarska a zaplatil si jako ty c... čtyřtýdenní. Tady to vlastně v České republice nikdo nedělá. Protože to jako na to nikdo

není vycvičená a... teprve jsem jako zjistil, jak jsem byl jako dost naivní no, že... že jsem jako... nebyl schopen zvládnout ani jako ten týden. A ty 4 týdny v mlčení..., že zas další liga."

Během rozhovorů dva respondenti spontánně popisovali, že meditační, kontemplativní nebo mystické stavy zažívají i při různých činnostech, které většinou nejsou považovány za duchovní nebo alespoň přímo nesouvisejí s meditací, jedná se spíše o různé druhy umění. Například čtení beletrie, poslech hudby, výtvarné umění, film, fotografie, ale i teologické texty. Tyto skutečnosti lze podle Holma (1998, 65) označit za *všeobecný mystický faktor*, který nacházíme i mimo náboženský kontext, na rozdíl od tzv. *náboženského mystického faktoru*.

„Ať už jde o hudbu, tak bych řekl, hodně v případě... nějakého vizuálního umění... Jsou prostě umělecká díla, která, která ke mně promlouvají velmi výrazným způsobem. Nebo člo... člověk, člověk se... no třeba ten obraz nebo fotografie, fotografie mám hodně rád, dívá a nějakým způsobem ho to pohlcuje... komunikuje to k člověku, jo člověk jde někam, někam vyloženě za to, za ten výtvor někam támhle. A uvědomuje si, jak, že prostě to není možné pojmut do slov, jak... ho to a ty, ty významy přesahují, jak tam, jak tam komunikuje v mnoha rovinách. A tam, a tam potom vnímám to, že skutečně vidím. A k tomu, k tomu může docházet jak teda... v souvislost s ignaciánskými meditacemi, tak jinde..."

Podle počtu exercicií, kterých se jednotliví respondenti účastnili, je můžeme rozdělit na 2 skupiny: „začátečníci“ se zatím zúčastnili od 1 do 4 ignaciánských exercicií, jedná se o čtyři lidi a druhá skupina „pokročilí“, do které můžeme zařadit zbylé 3 respondenty, se zúčastnili 10 a více duchovních cvičení.

9.2 Spirituální anamnéza

První okruh týkající se toho, jak se respondenti vůbec dostali k praktikování duchovních cvičení, otevírá otázka, jaká byla jejich náboženská výchova v dětství, jaké jsou prameny a způsoby, jak se vůbec dostali ke křesťanství. I když jsou jednotlivé příběhy velice rozdílné a pochopitelně jedinečné, u většiny respondentů se objevuje vyjádření ve smyslu duchovního hledání nebo při nejmenším nějaké vyvíjené aktivity, osobní angažovanosti ve vztahu k Bohu, jejímž projevem je třeba

i praktikování meditace. V případech, kdy respondent pochází z nevěřící rodiny, bylo hledání pravděpodobně zjevnější než u respondentů z věřících rodin, stejně však ani jedna ze skupin nezůstala u pasivního přijímání pouze toho, co jim nabízí jejich církev.

„Tak bylo to, bylo to úplně na ze..., na zelené louce, no, že... tak jsem se jako rozhod, že se nechám pokřtít a... takže jsem pak se nech.... Jako při... připravoval na, na ten křest s farářkou Husitské církve. Pokřtěný jsem byl jako v Husitské církvi. A pak po několika letech jsem začal... se začal připravovat na biřmování u Salvátora v Praze. Tak no. A pak ještě po dalších letech jsem začal studovat a studuju do teď jako tu Evangelickou teologickou, teologickou fakultu.“

„Teda ve věřící rodině jsem nevyrostal, jako dítě jsem pravidelně nenavštěvoval společenství, až na střední škole jsem se začal chodit na náboženství, kam jsem se přihlásil, potom jsem se přihlásil na confirmaci... Jako tím, že jsem byl pokřtěný jako malé dítě, tak ten prvotní impulz byl hledání těch vlastních kořenů.“

„Řekl, řekl bych, že co, co, co bylo hlavně formující byla, bylo to, to že to bylo vesnické náboženství, ta vesnická forma, forma zbožnosti... A potom, potom mi právě dalo poměrně slušnou práci to nějakým způsobem reflektovat a vyrovnávat se, vyrovnávat se s celým tady tímto dědictvím.“

Zde se také zajímavým způsobem nastínil drobný kontrast, že někteří lidé touží najít své duchovní kořeny, aby se duchovně zakotvili, našli své místo a ukojili své spirituální potřeby. A naopak někteří se potřebují se svými kořeny a duchovním zázemím vyrovnat svým osobním způsobem, nějak tuto zkušenost zpracovat, aby našli stabilitu, aby si mohli vytvořit svůj vlastní pohled a také naplnit své duchovní potřeby.

Tři respondenti pocházejí z nevěřícího prostředí a asi příliš nepřekvapí, že v jejich výpovědích se vyskytovalo slovo hledání. Toto jejich hledání mělo u každého z nich jiný průběh. Jeden respondent prožil konverzi v církvi, ve které našel své kořeny, zatímco druhý respondent po několika letech po confirmaci

v jedné církvi cítil potřebu stát se členem církve jiné a třetí respondent vnímal během života duchovní volání, ale ke křtu přistoupil až ve věku více než 50 let.

„A pak jsem začala hledat, až teda s... někde na, na hranici dospívání. Prostě ten hlas vnitřní ve mně byl asi nějak vždycky, kterej mě vždycky lákal. Pak jsem zase, pak jsem začla studovat a bylo spoustu jinejch starostí, že jo. Pak kolem 68. roku bylo spoustu náboženských diskuzí, volnejch, přístupnejch, tak jsem tam chodila. Tam nechybělo moc asi. Jenomže pak přijely tanky a já jsem se vdala, byly děti, tak to trvalo až takhle dlouho (smích).“

Tři respondenti pocházejí z věřících rodin, dva z nich dokonce z farářských. Z rozhovorů vyplynulo, že náboženství v jejich rodinách hrálo významnou úlohu, ať už proto, že to byly rodiny farářské nebo proto, že si místní komunita zakládala na příslušnosti k určité církvi. Jeden respondent pochází v tomto ohledu z poněkud složitějšího prostředí, protože jeden z rodičů ho vedl ke křesťanství, jeho partner se k tomu však stavil odmítavě.

„...můj táta studoval vlastně tady teologii a chtěl bejt farář, ale umřel, když mi byli 4 roky... ..máma žila s přítelem nebo jako do dneška žije, kterej je nejen nevěřící, ale i k tomu má jako hodně odtažitej vztah.“

„Na Valašsku, v kopcích, takže to, to bych řekl, že jsou poměrně, poměrně charakteristické rysy pro tu spiritualitu, která tam je taková hodně písmácká, často pietistická, hodně vyhraněná proti, proti jiným náboženským skupinám taky. Třeba Valašsko je hodně, hodně podělené na vesnice, které jsou katolické a které jsou evangelické.“

Dva respondenti uvedli, že pro ně významným prvkem v dětství byly křesťanské letní tábory, na které jezdili. Čtyři respondenti zmínili, že mají zkušenost z dětství s nějakou formou náboženské výchovy buď v rámci školy, nebo fary.

„Já jsem cejtla nějak to volání už jako dítě. Já si pamatuju, což je velmi zvláštní, že moje kamarádka, do roku 53 to bylo tak nějak, byly dovoleny

náboženství ve škole, že tam chodili faráři. A moje nejlepší kamarádka chodila na náboženství a já jsem tam dvakrát byla.“

„...třeba že bysme se modlili před jídlem nebo něco, tak to vůbec, vlastně jakoby jediný, co bylo, bylo, že s..., teda jsme chodili do kostela v neděli a dala nás teda na ty jako na nějakou tu biblickou pro děti...“

Tři respondenti, kteří byli v dětství vedeni ke křesťanství, popsali, že doba dospívání se výrazně lišila od dětství, kdy spoustu věcí přijímali jako samozřejmé. Jeden respondent je zároveň ještě ve složitější situaci, protože oba jeho rodiče jsou faráři, a tak nemá svého duchovního vůdce. Dva respondenti uvedli, že byli v období svých 13ti a 14ti let připravováni na confirmaci. Jeden z nich pocházející také z farářské rodiny byl ve 14ti nakonec confirmován, ale záhy se potřeboval vymezit vůči tradicím, ve kterých byl vychován. Druhý z nich v tomto věku nebyl confirmován a církve na několik let opustil, protože ho to tam nebavilo a zpátky ho přitáhla až nově se formující mládežnická skupina.

„A pak nějak, pak v 16ti jsem řekla „stop, takhle to teda nejde, takhle se mi to nelíbí.“ Takže jsem pak několik let jako hodně hledala, takže jsem přestala chodit do toho sboru, jezdila jsem vlastně jenom na akce mládeže a... tak nějak no... Pak už vlastně jsem a... ani do sboru skoro nechodila.“

„Takže jsem vlastně odmala byla vedená rodiči svými, což je hrozně, hrozně jako fajn, ale zároveň je to takové náročné, protože teď během toho dospívání člověk chce mít už nějakého toho svého faráře a je to takové, že je tam takový střet rovin. Že ten rodič byl před chvilkou farář, ale to jsem si tak teď v tý Praze jako našla někoho, na koho fakt chodím. Kdo je už takový opravdu můj farář.“

Jak je vidět, příběhy respondentů jsou velice rozmanité. Kromě toho, že všichni se rozhodli praktikovat ignaciánské meditace, většinu z nich spojuje také zájem o studium teologie, což může souviset se způsobem výběru přes instituci. Nelze však popřít, že z některých rozhovorů vyplývá, že meditativní zkušenosti nebo zájem o praktikování křesťanské meditace se u některých lidí vyskytují paralelně se zájmem o teologii.

9.2.1 Vztah k organizovanému náboženství

Postoj k organizovanému náboženství má úzkou souvislost s tím, jaké náboženské aktivity lidé vyhledávají, jak a jestli se zapojují do různých aktivit církví, a tedy i s tím, že respondenti se rozhodli praktikovat ignaciánské exercicie. Někteří respondenti byli překvapeni touto otázkou nebo nevěděli, kam otázka směřuje. Nutno dodat, že otázka byla položena velmi široce, neptala jsem se tedy přímo na postoj k jejich církvi nebo konkrétně jejich společenství, ale právě díky tomu byla v odpovědích umožněna větší variabilita. Většinou respondentů jsem ještě položila doplňující otázku, jestli uvažovali o tom, že přestoupí do jiné církve.

Celkově lze říct, že všichni respondenti vidí na organizaci náboženství něco pozitivního nebo užitečného. Význam spatřují v konkrétním společenství, které je učí toleranci ostatních věřících, v jeho podpoře, když člověk zažívá duchovní krizi – tzv. temnou noc nebo i jiné životní obtíže a společenství se za něho modlí, někteří mají k církvi pozitivní vztah už jenom proto, že jsou v ní aktivní. Dále oceňují funkci církve uchovávat biblické a liturgické tradice a také to, že organizované náboženství a určitá strukturovanost zabraňuje vzniku opačného extrému, který často umožňuje zneužívání moci a nejen jí.

„...církvi říkám ano, s tím, že... není... ji člověk nesmí brát jako nějakou svatou krávu.“

„Ale já si právě myslím, že i to společenství nás právě učí i toleranci třeba k někomu, kdo nám třeba leze na nervy nebo, kdo prostě je nějak třeba už hrozně senilní a třeba se tam vykecává, tak jakoby je prostě ta sestra v Kristu a musím ji mít taky ráda, nebo musím – měla bych.“

„Já mám jako pozitivní vztah, protože jsem jako praktikující věřící a chodím do konkrétního společenství, takže mně osobně i mojí rodině, protože teda navštěvujeme bohoslužby, se zúčastňujeme církevního života společně, že s manželkou i s dětmi, takže já mám pozitivní vztah k tomu.“

Někteří respondenti také uvedli, že se k církvi staví spíše rezervovaně, že církvev není přímo určující pro duchovní život člověka. A přestože si uvědomují

nutnost náboženství nějak organizovat, vidí i negativa, která to s sebou nese: zneužívání moci (stejně jako přílišná neorganizovanost), kariérismus, tendence k dogmatizaci.

„Takže jako je to určitě potřeba... ale jako jakákoliv jiná o... organizace tak (smích) na sebe bere pravomoci, které jí nepřísluší.“

„Já si myslím, že je nutný to organizovaný náboženství, ale že ho člověk nesmí brát jako to hlavní.“

„...je tam jistá rezervovanost k té, k té organizaci jako takové, rozhodně bych nepovažoval organizaci náboženství za něco, co... v co věřím, že by člověk věřil přímo, přímo v organizaci, ale chápu ji jako služebníka, jako prostředek a v případě, že, že jako služebník tu služebnou funkci plní, tak, tak si myslím, že může být dobrá a užitečná.“

Odpovědi na otázku, jestli v minulosti uvažovali o tom, že přestoupí do jiné církve a proč se rozhodli zůstat nebo stát se členem církve jiné, byly také velmi pestré a dokreslují postoj respondentů k církvím obecně. Jeden z respondentů změnil církev a jeden je současně členem ve dvou církvích. Většina z nich navštívila nebo i v současnosti občas navštěvuje bohoslužby v jiných církvích. Celkově z rozhovorů vyplynulo, že respondenti svou příslušnost ke konkrétní církvi nepovažují za něco určujícího pro jejich duchovní život. Už jenom proto, že většinou studovali nebo studují na Institutu ekumenických studií, kde měli možnost se setkat s věřícími z jiných církví i studovat různé tradice a nejsou tedy vyhranění proti příslušníkům jiných církví.

9.2.2. Informace a důvody

Respondenti se o ignaciánských duchovních cvičeních dozvěděli z několika zdrojů. Prvním z nich bylo jejich církevní prostředí, druhým Institut ekumenických studií. Každý z respondentů se dostal k exerciciím svou vlastní jedinečnou cestou, například při psaní seminární práce na IES, při aktivitách v rámci ekumeny, od svého faráře nebo při přípravě na biřmování. Jeden respondent se o exerciciích dověděl od člena církve, na kterého se obrátil s žádostí o duchovní doprovázení.

Jeden respondent se dověděl o možnosti strávit týden v tichu v Taizé od svého kamaráda. Několik respondentů si ani nemohlo vzpomenout, kde o tom slyšeli poprvé.

„No v podstatě krátce po svém křtu náš kněz je jeden z m... prvních, kdo do nekatolického prostředí jako se snažil teda vnést ty exercicie tím, že teda on a nějaká skupina kolem něj jezdili do Těšína na jeden týden, kdy otec Arbrustr, jezuita, byl ochoten teda dávat exercicie i nekatolíkům.“

„Tak já úplně poprvé, co jsem o tom slyšela, tak bylo tady na institutu, já jsem taky v loňském roce taky studovala v prvním ročníku a měli jsme předmět Teologie křesťanských tradic a já jsem si vybrala pro psaní seminární práce Karla Rahnera, který mimo jiné jedno z děl taky právě rozebíral ignaciánské, ignaciánské ty duchovní cvičení.“

Zajímavá byla také otázka, co respondenty přivedly k tomu, že na exercicie jeli. Někteří zmínily, že na to měl vliv i fakt, že se pro ně exercicie staly dostupnější už jen z toho důvodu, že v prostředí Institutu se o exerciciích mluví, pořádají se pravidelně, rozesílají se pozvánky. Jak už jsem zmínila výše, většina respondentů má zkušenost i s jinými formami meditace nebo duchovních setkání, a tak pro mnohé se ignaciánské exercicie staly dalším prvkem, další metodou, možností, kterou ve svém duchovním životě využívají. S tím také souvisí, že tito lidé mají touhu do svého duchovního života investovat čas a velice jim záleží na osobním vztahu s Bohem. Pro některé z nich bylo motivací právě prohloubení tohoto vztahu. Několik respondentů také uvedlo, že se exercicií zúčastnili na doporučení člověka, kterému v duchovních otázkách důvěřovali nebo který je inspiroval svými zkušenostmi. Kromě toho svůj význam měla také zvědavost.

„...určitě tam sehrálo ro..., sehrálo roli to, že jsem prostě nějakých 10 let zapojený do různých forem toho mezi náboženského dialogu a v rámci mezináboženského dialogu, bych řekl, že setkávání s mytičnem nebo mystické setkávání, mystická zkušenost je jednou, jednou z forem, respektive je to, je to jedna, jedna ze zkušeností, která, která je přítomná napříč těmi náboženskými tradicemi a... je vidět, že tam, tam, tam je takový zajímavý styčný bod...“

„No, hledala jsem nějaký jakoby prohloubení toho duchovního života vůbec jakoby způsob modlitby, nějaký, která by byla prostě osobní.“

9.3 Konkrétní aspekty exercicií

Na to, jak exercicie probíhají nebo jak je účastníci prožívají, má vliv mnoho faktorů. Předně je to exercitátor, který určuje, jak budou exercicie vypadat, dále místo, počasí, ostatní exercitanti, případné rušivé elementy z okolí, životní období, ve kterém se každý z nich nachází, a také to, co od toho očekává.

Respondenti většinou zažili několik různých exercitátorů a tedy několik různých stylů vedení. Shodují se na tom, že jim vyhovuje, když jsou úvody k meditacím kratší a když je dost prostoru na to, aby jim z textu vyvstávaly významy, než aby se předem dozvěděli, co všechno lze v textu nalézt. Jsou více vděční za podněty, které podporují jejich kreativitu nebo rozvíjejí základní text, ale nejde o přímý výklad. Zároveň oceňují, když exercitátor řekne něco o sobě, o svých pocitech, které měl, když procházel duchovními cvičeními sám, když se svěří s něčím ze svého duchovního života, a také když dokáže odlehčit atmosféru. Exercitanti tak k němu postupně získávali důvěru. Exercitátoři na ně působili jako upřímní lidé, kteří se jim snaží na jejich duchovní cestě pomoci, jelikož sami mají velkou zkušenost s meditací. Někteří respondenti dokonce popisovali, že z nich cítili určitý klid a duchovní dimenzi, kterou tito lidé ve svém životě rozvíjejí.

„...rysy těch osobností, že... které je spojují... a je, určitě tam mezi ně patří nějaká taková jako klidnost, pokojnost, všeobjímajícnost... zahrnování vlastně toho, toho okolního světa do sebe a jejich, jejich dávání se tomu světu...“

„...jeho vyjadřování mně přišlo celkem tak jako trefný, tak jako, že jako psychologizoval, ale vlastně to zároveň trošku ironizoval i ty naše jakoby... hm... jako chyby, hříchy i ty naše jako, i ty naše vzlety, že bylo to, že... byl takovej jako civilní.“

Exercicie se většinou konají v objektech, kde je možnost, aby byl každý ubytovaný sám na pokoji. Sami účastníci to považují za nutnost a podmínku pro

to, aby pro ně pobyt zde vůbec měl smysl a aby bylo možné o samotě komunikovat s Bohem. Oceňují, když je možnost jít v okolí na procházku do přírody nebo když je tam zahrada, ale zároveň když je objekt duchovní, například klášter, exerciční dům a když je tam kaple. Někteří preferují meditovat uvnitř ve svém pokoji a někteří naopak rádi medituji v přírodě. Velký význam má, že to je místo, kde se nevyskytují běžně a nic je tam nerozptyluje. Důležité je i počasí, protože to podle respondentů také ovlivňuje jejich náladu a prožívání.

Několik respondentů také uvedlo, že však nejdůležitější je, v jakém životním období se oni sami nacházejí a podle toho se pak odvíjí jejich zkušenosti a prožívání během exercicií. Nejde tedy úplně jednoduše srovnávat zkušenosti mezi sebou, protože ty souvisejí s jejich životní situací, se vztahem k Bohu a ten je pro ně kontinuální a mění se neustále. Shodně se všichni vyjádřili, že exercicie mají velmi pozitivní vliv na jejich vztah s Bohem, že ho to prohlubuje a zintenzivňuje, neboť mají dost prostoru a času mluvit k Bohu a ne pouze o Bohu, uslyšet jeho hlas, setkat se s Bohem a poopravit své představy o něm.

Ale já... je fakt, jako fakt důležitý jako v jakým rozpoložení tam člověk přijde. Podle mě, kdybych tam... to bylo v srpnu a kdybych tam jel jako někdy, někdy na jaře, tak to bude úplně jiný.

„...víra celej život je cesta, takže člověk na té cestě je v různých fázích, v jiný, v jiný životní situaci... prostě prožívá nějak věci a někdy je to, někdy, když tam přijede člověk v pohodě, v takovém jako životním tom, tak celkem se většinou, pokud si sám před sebou něco neschovává, pač to často potom Pán Bůh odkryje, tak je to takový většinou hodně klidný. Někdy, pokud je to takhle zase dramatičtější v období života, kdy jsem se člověk třeba i s tím Pánem Bohem hádá, tak to potom s... to samozřejmě jako to se dá strašně těžko srovnávat.“

Jelikož exercicie probíhají v tichu, interakce s ostatními účastníky jsou poněkud nezvyklé. Komunikace probíhá neverbálně a každý si vytváří nějakou představu o ostatních, aniž by s nimi mluvil. Respondenti většinou uváděli, že ostatní na ně působili pozitivně, že tam vznikalo zvláštní společenství, pocit sounáležitosti, který se v tichu prohluboval a že ostatní pro ně byli i povzbuzením, že na té duchovní cestě nejsou sami. Někdy se stalo, že je překvapilo, jací ti

ostatní ve skutečnosti jsou, když promluvili, jindy si vzájemně porozuměli. Jeden respondent ale uvedl, že ostatní skoro vůbec nevnímal, jiný popsal, že ho osvobozuje, když pro jednu nemusí podstupovat zdvořilostní rozhovory. Respondenti říkali, že je dobře, když exercitantů není rozhodně více než 20 a když všichni dodržují silentium. Jedna respondentka má i negativní zkušenost, která však byla způsobená i tím, že každý den večer bylo sdílení, kde se neprobíraly jen duchovní zážitky, což ji rušilo, a tyto exercicie se pro ni tak staly hlavně cvičením trpělivosti.

„Tak jsem začla mít jako takový jako Amélie z Montmartru trochu prostě jako touhy jako i různě ty lidi jako potěšit nebo něco, takže jsem třeba jakoby přinesla zvenku sedmikrásku, dala jsem to jedný tý smutný paní...“

„Já jsem tam poznala na těch dlouhejch exerciciích pani. Jsme se nějak ve stejnej čas chodily modlit do kaple, jsme vedle sebe klečely a ona mi potom jednou řekla, což je proti předpisům, ale řekla, že vlastně je strašně ráda, že s... takhle se tam setkáváme, že jí to... že jako cejtí jako tu sounáležitost.“

9.4 Prožitky

Exercitanti mohou mít během duchovních cvičení různé prožitky. Ignác ve své knize Duchovní cvičení (2005) popisuje, že se mohou objevit jak příjemné, tak nepříjemné prožitky i stavy změněného vědomí a učí exercitanta s nimi pracovat. Pouze jedna respondentka prošla celými ignaciánskými exerciciemi, a tak nebylo možné porovnávat prožitky z jednotlivých týdnů celého cyklu, přesto však respondenti uvedli velké množství různých prožitků mezi nimi pozitivní, děsivé, spojené s imaginací, různých pocitů. Většinou nad nimi respondenti neměli kontrolu a ani se nesnažili vysledovat, co je ovlivňuje.

Respondenti často popisovali, že se cítí být **vedeni Bohem**, že tak důležité není, jak je vede exercitátor, ale že se sami snaží Bohu naslouchat. Někteří tak popisovali, že meditovali nad jinými texty, než jim exercitátor doporučil, protože je Bůh vedl k tomu, aby meditovali nad jiným nebo aby ještě delší čas strávili nad předchozím textem. Exercitátoři toto vždy respektovali a dávali tedy dost prostoru osobnímu vztahu konkrétního člověka s Bohem. Někteří také cítí, že jim

nevyhovuje například slovní modlitba nebo struktura, kterou má hodinová meditace mít. Jedna respondentka také popsala, že skoro až měla dojem, že k ní Bůh mluví.

„Takovej hodně silnej zážitek byl, když jako mi Bůh téměř říkal, jak ho mrzí, že ty církve jsou rozdělený, ale to bylo úplně prostě. Já jsem začla číst Jana 17 a z toho to vyplynulo.“

“prostě já s tím textem prostě nemůžu. Já třeba si ho přečtu, začnu o něm přemýšlet a stejně nakonec nejde to. Já to neumím líp popsat, prostě... ne... Pán Bůh mě nepustí dál.”

“A mně pak strašně pomohlo, když ten náš provázející říkal, že vlastně nic není špatně, že je všechno jako dobře a že, že ať je to cokoli, hlavně ať my se cítíme dobře a já jsem pak zjistila, že prostě se cítím líp bez těch slov jen tak v tom tichu.”

Imaginace většinou respondentům pomáhala, aby se dokázali vžít do biblického textu, aby zapojili i pocity. Přestože u některých prožívání v představách jde především skrze rozum a ne primárně přes pocity, popisují, že i tak je to velice obohacuje, biblické texty jsou pro ně aktuálnější, komplexnější.

„...mně to jako se to hnedka otevřelo, ale to jestli to bylo jako fakt imaginací jako hned anebo jestli... protože rozhodně teďka, když, když jakoby to, to dělám, tu ignaciánskou meditaci, tak to je mnohem spíš, že prostě si to nejdřív jede jako přes rozum a abych si třeba něco jakoby vyma... vybavila, takže si tam vlastně musím dávat věci, který znám, jo.“

„...klasickou jako vyhnání jako penězoměnců jako z chrámu, to když si člověk jako opravdu představí, že tam z toho areálu toho chrámu běží prostě nějaký jako splašený stádo krav, tak... nebo nějakýho dobytka, tak... a představí si, že... třeba když si představí někde, že byl někde na poli a viděl prostě to stádo běžet a jaký je to jako fakt hukot, že se tam jako valí prostě tuny a tuny jako masa a kostí a, a jsou úplně beze smyslů, tak... a když si jako vybaví jako ten strach prostě těch zvířat a teď si představí jako svůj strach, kdy... v tom, v tom nějakým jako úzkým omezeným prostoru prostě proti němu to

stádo běží a, a teď všichni lidi jsou splašený, zvířata jsou splašený... jednak jakože třeba tohle, tak najednou mu dojde, že tohle jakoby je jako situace opravdu je jako nebyla asi jen tak jako jen tak no.“

Silné příjemné pocity respondenti popisovali slovy „*útěcha*“, „*zalití milostí*“, „*v Boží náručí*“, „*prudké světlo*“, „*oblaženost*“.

„Ale že předtím, že jsem jakoby měla pocit, že jsem měla nějak jako duchovní zápas a pak jsem z toho byla nějak jako vyčerpaná, pak byla eucharistie, která je pro mě jako obecně hrozně silná věc a po ní jsem nějak měla pocit takovýho jako fakt intenzivní duchovní útěchy, kterou jsem do té doby vůbec jako neznala, ani jsem vo ní nějak nečetla, takovýho jakoby zalití milostí, no.“

Nazírání respondenti popisovali jako „*pocit, že všechno do sebe zapadá*“ nebo že se jim otevřely nové perspektivy a významy, které se týkaly jejich života. Jednalo se většinou o příjemný prožitek, který lze jen těžko popsat slovy. S nazíráním také souvisí prožitek, že respondenti dostali odpověď na svou otázku, se kterou na exercicie přijeli, kterou chtěli během nich probrat. Dalo by se tedy říct, že toto nazírání mělo buď formu verbální, nebo neverbální.

„...v těch, v těch textech toho Ignáce nebo v těch jako daných textech jako z Písma, který máme, který máme, nad kterýma máme jako ten den rozjímat, tak člověk najednou jako... fakt má jako schopnost v tom jako něco nového najít a, a... něčemu se jako otevřít a, a uvidět jako nějaký skutečnosti jako ve svém životě, který, který nějak přehlížel nebo neviděl.“

„...pomáhalo najít nějakou takovou vyrovnanost a nebo odpověď na nějakou otázku, se kterou jsem přišel a zaslechnout možná ten Boží hlas“

„...začne objevovat nové významy, které... které jsou aktuální... pro jeho současný život. To bych, to bych řekl, že je asi, asi nejčastější v chvíli, kdy se mi všechno nějakým způsobem, ne komplikuje, ale člověk, člověk to nazírá nějakým komplexnějším způsobem...“

„...takovej stav kontemplace, to jsem seděla na tý louce a najednou mi přišlo všechno úplně jiný. Takový hezký, jako dobrý. Takovej zajímavěj stav. A jako tak tu kontemplace, to jsem zažila víckrát, že mně najednou přišlo, že všechno do sebe zapadá.“

Několik respondentů také popsalo **mlčení**, že někdy i bolestně prožívají, že „se nic neděje“. V těchto chvílích přestávají vidět smysl v meditaci, snaží se komunikovat s Bohem, vytrvat v meditaci, ale mají pocit, že Bůh na ně nereaguje, někdy jim až celé to snažení připadá absurdní. Nemají nad tím kontrolu, ale spoléhají se na to, že tento stav nebude trvat pořád, snaží se Bohu stále důvěřovat.

“...ta nekomunikace, nějaká, nějaké ticho s... to, že, to, to, že prostě to ke mně nemluví...”

“Takže je t... že jsem jako měl to prostě takový vlny no, kdy, kdy to člověk, kdy mi to jako dávalo smysl a kdy, kdy jsem si připadal úplně jako mimo no. Kdy se to ani jako nedalo jako vydržet, už jsem se těšil jako pryč a, a... abych konečně dělal už něco užitečného.”

Mezi ty negativnější zážitky patří také **nepřijetí sebe**. Souvisí to především s prvním týdnem Ignácova cyklu, protože zde si člověk plně uvědomuje svou hříšnost, která ho však má přivádět blíže k Bohu (Loyoly, 2005). Respondenti to však popisují i jako doprovodné pocity v prvních hodinách v tichu, kdy člověk musí být pouze sám se sebou, vidí především svoje chyby a nedostatky, když sestupuje hlouběji do svého nitra. Tyto pocity ale netrávají příliš dlouho, protože modlitba a pobývání v tichu s Bohem napomáhají přijmout se i se svými chybami a vzhlížet k Bohu jako k tomu, kdo má s člověkem trpělivost a miluje ho i přes tyto chyby.

„...když člověk začne, začíná být sám se sebou, tak prostě se dostává do toho nitra a tam prostě občas na něj vyskočí nějaký věc, který se mu třeba nelíběj, že jo, takže prostě člověk, já jsem třeba byla zase na sebe našťvaná, jaká jsem a ale pak prostě stejně zase člověk zase to tak nějak jako přijme a nebo to spíš tak jako odevzdá a ví, že prostě, že stejně to jakoby tak má bejt asi.“

„...zejména ze začátku než... se, se jako člověk trochu vyrovnal sám se sebou a naučil se brát sám sebe teda trochu s rezervou, i s těma chybama, který má, který jsem... jako to je iluze, že se jich člověk zbaví, zejména v tomto věku, že jo.“

Jeden respondent popsal, že během exercicií prožíval až stavy **deprese**, jak se dostával do hloubky, až se domníval, že už se to nikdy nevyhoupne nahoru, pociťoval, jakoby procházel smrtí. Předposlední den se nálada zlepšila.

„...jak právě jsem šla tak, tak jako hluboko, tak potom ten moment, kdy to šlo nahoru, tak to bylo strašně zajímavý. To nám dala Ivana takový jako, takovej text, nějakěj starej středověkej text. A bylo to, jakože já jsem se s tím textem fakt nějak jako ztotožnila a... ..jedna část toho textu bylo, že Ježíš sestupuje dolu do tý, do toho pekla, že jo, a druhá část byla, jakože vystupuje nahoru. A já jsem začala vystupovat nahoru!“

Jeden respondent uvedl, že dlouhodobější pobývání v tichu a zabývání se duchovními věcmi způsobuje jakousi „**exerciční vykolejenost**“, která se projevuje tak, že člověk reaguje jinak v kontaktu s ostatními, vnímá okolí jinak, někdy má formu až jiného stavu vědomí. Dva respondenti popsali také několik **děsivých** zážitků z jiného stavu vědomí. Tyto prožitky se většinou dostavily v souvislosti s nějakým vypětím, prožitým stresem z minulosti nebo vyčerpaností během exercicií. Měly formu různých zrakových vjemů a přidruženého strachu, někdy se přetvořily do snů.

„jakoby mříž, černá mřížka a v tom jako kdyby bylo spousta barevnejch věcí, který se dějou jakoby, že co byly jakoby políčka, jako kdyby to bylo spousta televizí vedle sebe, prostě takovej ten, jako kdyby na každý se něco dělo... ..modlila jsem se otčenáš a ted'ka jakoby jednak mi se mi trochu pletly ty slova a jednak jakoby z rohů tak... takhle jakoby když byl ten krucifix, tak takhle jakoby ty horní dva rohy jsem jakoby viděla najednou nějakou jako nějaký voči prostě takhle blikaly na mě takový voči... .. A po chvíli jsem teda nějak usla jakoby, byť to bylo s nějakým strachem a zdály se mi dva sny. Který vlastně byla interpretace tý události.“

„...jsem se setkala s nějakou duchovní bytostí, ale byly to úplně jako mrazivý, bylo mi z toho úplně zle. No. A vlastně do dneška moc nevím, jestli to byl jako anděl nebo padlej anděl nebo satan nebo, kdo to byl. Ale vím, že v ten moment prostě jsem se strašně modlila, aby to vodošlo, že mě dost bylo úplně úzko, úplně hrozně, úplně strašně.“

„No mě dali do jedny místnosti samotnou a tam se nezamyká. A najednou v noci, mně se stalo, že tam prostě někdo vlez. No a tak jako první myšlenka: jasně, někdo z vedlejší chatky tam nemůže spát a někdo asi chrápe, tak šel spát ke mně. No ale začalo podvědomí. Prostě mně se začaly zdát úplně šílený sny, jak ten člověk po mně jde s nožem, jak mě unáší, jak na mě jde s kalašnikovem a nevím co. A já jsem se vždycky jako usnula, teďka půl hodiny se mi zdála ta šílenost, pak jsem se probudila, no ještě tady ten člověk je. A pak jako ráno vlastně jsem vstala a šla jsem do koupelny, když jsem se vrátila, tak tam ten člověk nebyl.“

Jedna respondentka popsala, že v jiném stavu vědomí se jí stává, že má až **bludné myšlení** o ostatních exercitanech, ale s náhledem a že se už naučila to zastavit, aby se to příliš nerozjelo. Těmto stavům většinou předchází pocit „intenzivního vztahu s Bohem“, až „posvěcenosti“, „pocit, že září“.

„...Ale pak při obědě se mi zdálo, že ona a ta Dáša se jakoby na mě nějak jako nepodívala nebo když se na mě podívaly, tak jsem se na ně usmála, tak ony se neusmály, něco. Prostě úplně jakoby banální věc. No a začla jsem si říkat: „Jo, tak voni jsou na mě našťvaný prostě“ jo. A řekla jsem si: „To je blbost, nejsou na mě našťvaný.“ Jakože pořád racionálně jsem se to snažila nějak zbrzdit, ale pořád se to rozjíždělo víc a víc. Takže potom jakoby večer při večerní modlibě jsme si podávali jakoby ruce „Pokož tobě, pokoj tobě“ všichni nějak. A jenom zrovna s tou Dášou jsme si jako ruku nepodaly nějak. Jakoby nebylo to, to jsem jako nějak tak vůbec nezamejšlela, ale pak mi to došlo. Říkala jsem si: „No, to je divný, to je teda divný.“ A pak jsem, pak jsem za ní seděla při eucharistii a úplně se mi jako propojila, pozorovala jsem ji, že má jakoby tlustej krk nebo něco (smích), což prostě jako to je fakt úplně nevinná žena, úplně hrozně hodná a tak. No a prostě, prostě jsem si říkala: „To mi někoho tak hrozně připomíná. Co to je? Jako kdo to je?“ A lámala jsem si tím hlavu ještě po tý eucharistii a nějak mi došlo, že to vlastně, že mi

připomíná jakoby postavu tý vražedkyně ze Žitkovskejch bohů jo. (smích) prostě čarodějnici a vražedkyni prostě. Tak jsem si říkala, jakože to je teda zajímavý a že jako jaký to má asi jako souvislosti nebo co. Ale pořád jakoby jsem v tom jako jela, ale jako na tý vědomý úrovni pořád jsem jako měla pocit, že je všechno dobrý. No a pak jsem se, pak jsem ji potkala, když jsem si šla vařit čaj, tak jsem ji potkala prostě u, u dřezu, jak si tam oplachovala nějaký ovoce nebo něco. A... normálně z... do mě vjel jakoby takovej fakt jakoby z... zlej... jako touha jí nějak ublížit.“

Přestože ne všechny zážitky byly vysloveně pozitivní, většina respondentů se bránila pojmenovat ty méně příjemné zážitky jako negativní. I když jim v tu chvíli nebylo příjemně, následovala reflexe a tento prožitek byl zpětně zpracován pozitivně. Berou je jako součást duchovní cesty.

9.5 Význam exercicií pro účastníky

Než exercitanti jeli na duchovní cvičení, většinou neměli nějaká konkrétní očekávání, nevěděli, co je tam čeká, představovali si, že nějakým způsobem stráví čas s Bohem, že najdou odpovědi na své otázky. Tato jejich očekávání se splnila, a pokud tam jeli vyloženě otevřeně bez nějakých očekávání, tak byli příjemně překvapeni. Dva respondenti uvedli, že čekali nějaký spirituální zážitek nebo otevření nové dimenze, což ale nepřišlo. Jiný respondent čekal, že tato zkušenost bude nějakým způsobem jiná než zkušenosti z trochu odlišných duchovních setkání, ale nakonec to u něj probíhalo stejně. Před každým dalším setkáním měla očekávání spíše formu předpokladu, že si najdou čas na osobní rozhovory s Bohem. Jeden respondent uvedl, že toto očekávání se mu jednou nesplnilo v situaci, kdy exercitátor hodně mluvil, každý večer probíhalo sdílení, a tedy prostoru na meditaci a ticho bylo velmi málo. Přesto však nepovažuje tento čas za ztracený.

„Jo, jako poprvý podle mě jsem očekávání měla úplně jako otevřený, že jsem fakt nevěděla, co bude. ... A pak to bylo rozhodně příjemný. No příjemně mě to jako naš... nadchlo.“

„...na žádné další exercicie jsem nejela s nějakými konkrétními očekáváními a myslím si, že by to tak mělo být – nechat prostor duchu sv., aby mohl vést, kam chce on.“

Většina respondentů popsala, že se k tomu, co na exerciciích prožili, vrací, ať už tím, že si čtou své zápisky z duchovních cvičení, vypráví je svým přátelům nebo se nesystematicky vrací k myšlenkám z exercicií, případně ze setkání s Bohem čerpají během následujících dní. Respondenti žijí velmi bohatým duchovním životem, někteří z nich mají své dlouhodobé duchovní doprovázející. Jeden respondent popsal, že na základě exercicií vznikla tříčlenná skupina, která praktikuje exercicie online po skypu. Jiného to vedlo k tomu, že se déle a pravidelně modlí a cítí touhu jít na bohoslužbu i v týdnu. Většina z nich nijak výrazně neodděluje dobu před exerciciemi a po nich, v odpovědích se často vyskytovalo spíše vyjádření ve smyslu kontinuity duchovního života, do kterého exercicie přispěly něčím novým, umožnily prohloubit vztah s Bohem. Jejich náboženská praxe se obohatila o tento způsob přebývání s Bohem, o modlitby, které jim byly nabídnuty exercitátorem.

„...ty zkušenosti jsou vždycky nějakým způsobem transformující nebo posouvající, takže, takže se na nich dá stavět v tom následujícím životě, člověk, člověk si uvědomí často věci, které do té doby třeba tak nevnímal a na základě toho trošku umí změnit svoje chování, může se třeba v něčem i zlepšit (smích). Ty (odmlčení) návraty, návraty tam určitě jsou. Nejsou systematické...“

V souvislosti s třetím Ignácovým týdnem jsem se respondentů ptala na to, jestli se nějak v důsledku cvičení změnil jejich postoj ke smrti a utrpení. Protože většina z nich ale neprošla přímo třetím týdnem Ignácova cyklu, rozšířila jsem tuto otázku na případnou změnu životních hodnot, postojů nebo uvědomění si něčeho důležitého. V případě tematicky zaměřených exercicií například na naději se respondentovi podařilo naději nějakým způsobem zpřítomnit a zvnitřnit. Jeden respondent uvedl, že při týdenních exerciciích si uvědomil, jak málo času věnuje svému duchovnímu životu, jak je pro něho důležitý, ale není schopen věnovat mu víc. V odpovědích se také objevilo, že Bůh člověku nastavuje zrcadlo a také že si

člověk do hloubky uvědomuje špatnost hříchu. Dva respondenti popsali, že jejich postoj ke smrti se vlivem exercicií měnil ve smyslu větší důvěry v Boha a radosti ze života. Respondent, který se zúčastnil celých čtyřtýdenních exercicií, uvedl, že představy a vžívání se do Kristova utrpení pro něho byly velmi bolestné, ale že každý křesťan by si tuto drastickou realitu měl aspoň jednou za život připustit.

„Hm, je pravda, že já už jsem ten impulz měla asi tak před půl rokem a teďka jsem jako znova na základě tohohle jsem se rozhodla, že se chci dát biřmovat, protože jsem pokřtěná jako dítě, takže to biřmování už беру jako, že to je takové moje rozhodnutí...“

V několika rozhovorech respondenti přímo vyjádřili, jak jsou pro ně exercicie důležité, co jim přinášejí. Mezi jiným zaznělo, že je to jediný prostor, kde se člověk může usebrat, nebýt rušen ostatními lidmi, zklidnit se.

„je to pro mě docela jako důležitý a snažím se každé rok si na to nějaký čas na to vyhradit... ..No jako neumím si to představit bez toho.“

„...jen chci ještě jednou zdůraznit jejich důležitost – nemusí každému vyhovovat ignaciánské či kontemplativní exercicie, ale nějaký druh přebývání v tichu je pro duchovní život velmi potřebné.“

„já to vnímám jako něco důležitého v životě křesťana a bylo by dobré, aby tato možnost byla dávana více křesťanům, a možná je to velmi pozitivní, že v Čechách je možnost těch ekumenických exercicií.“

10 Odpovědi na výzkumné otázky

1. Jaké důvody vedly respondenty k zahájení praktikování ignaciánských duchovních cvičení?

Někteří respondenti byli už od dětství vedeni ke křesťanství, a tak se v rámci své církve dozvěděli o tom, že Bůh je osobní a jak s ním prohlubovat osobní vztah. Ani jejich cesta k tomuto hlubokému osobnímu prožívání vztahu s Bohem však nebyla přímočará. Podobně jako respondenti nevyrostající v křesťanském prostředí prožili své období duchovního hledání. Všechny respondenty spojuje aktivita ve vyhledávání možností, jak plně prožívat křesťanství i mimo hranice své církve. Všichni uvedli, že vidí smysl v organizování náboženství, ale jsou si vědomi i negativ, které to s sebou přináší. O možnosti praktikovat ignaciánské exercicie se dozvěděli v rámci své církve nebo při studiu teologie. Rozhodli se zkusit tento druh meditace převážně z důvodů, aby prohloubili svůj vztah s Bohem, a na doporučení důvěryhodných osob.

2. Jaké prožitky provázely praktikování exercicií?

Všichni respondenti popisují zkušenost s exerciciemi jako pozitivní, přestože ne v každou chvíli se cítili příjemně. Dle slov některých prožitky ovlivňuje především životní situace, ve které se nacházejí. Dále potom uváděli, že exercitátor hraje významnou úlohu, která však nespočívá v tom, aby dlouze mluvil a příliš radil, jak mají číst daný text z Bible, ale spíše nabízel doplňující materiál, odlehčoval atmosféru a sdílel své vlastní zkušenosti. Duchovní místo, kde se exercicie konají má potenciál podporovat atmosféru, při čemž nejdůležitější je, aby měli všichni účastníci dostatek soukromí na osobní modlitby a meditace, také oceňují možnost jít do okolí na procházku do přírody. Určitý vliv má také počasí. Při duchovních cvičeních, kdy spolu exercitanti nemluví, vzniká zajímavé společenství, někteří respondenti dokonce popsali prohlubující se pocit sounáležitosti s ostatními.

Co se týče prožitků, respondenti se většinou velice bránili dělit je na pozitivní a negativní, protože nahlíží na svůj vztah k Bohu komplexně a jednotlivé zkušenosti mají význam v kontextu tohoto vztahu. Několik z nich popsalo, že se během exercicií cítili být vedeni Bohem v tom, co mají meditovat. V imaginaci zažívali zpřítomnění biblických textů, dokázali si je názorně představit a zapojit i emoce. Při meditaci se dostavovaly silné příjemné pocity spojené s Boží přítomností a také stavy nazírání, že do sebe všechno zapadá nebo stavy, kdy se jim otevřely nové souvislosti, dostali odpověď na důležitou životní otázku.

Někdy prožívali také opačné pocity, že Bůh jim neodpovídá, že mlčí, přestávali v meditování vidět jakýkoli smysl. Respondenti také uvedli, že zažívali nepříjemné pocity z nepřijetí sebe, protože při přebývání v tichu se museli nejprve srovnat sami se sebou, a pak tyto pocity odezněly. Jeden respondent popsal až stavy deprese v souvislosti se třetím týdnem ignaciánských exercicií, které se soustřeďují na Ježíšovo ukřižování.

Při exerciciích se mohou exercitanti dostat do jiného stavu vědomí, jeden respondent to popsal jako „*exerciční vykořeněnost*“. Dva respondenti uvedli, že zažili halucinační vjemy spojené se silným strachem, někdy na to navazovaly i děsivé sny. Jeden respondent uvedl i stavy bludného myšlení, nad nímž měl náhled. V případě těchto prožitků, ale i ostatních má význam tzv. rozlišování duchů, které Ignác (2005) popisuje ve své knize Duchovní cvičení. Jde v podstatě o interpretaci těchto zkušeností a zařazení do celku duchovního života.

3. Jaký vliv mělo praktikování exercicií na další život respondentů?

Pro respondenty jsou ignaciánské meditace prostředkem, jak lépe a intenzivněji komunikovat s Bohem a budovat s ním osobní vztah, upravovat své představy o něm. Uvědomují si, že je to v podstatě jediný prostor, kde člověk není rušen ostatními a může se usebrat. Mají tendenci se k nim vracet, většinou nesystematicky, někteří si zpětně čtou své zápisky. Pro některé jsou ignaciánské exercicie hlavním prvkem v jejich duchovním životě,

pro některé pouze doplňujícím. Nelze přesně rozdělovat na život před a po exerciciích už jen proto, že většina respondentů se jich zúčastnila několikrát, ale hlavně z toho důvodu, že vztah s Bohem prožívají kontinuálně. U některých však opravdu došlo ke změně ve smyslu výrazného prohloubení vztahu. V oblasti náboženské praxe došlo u některých ke změnám, které se projevily častějšími a delšími modlitbami, touhou jít na mši i mimo neděli, jeden respondent dostal další impulz k tomu, aby se nechal biřmovat, vznikla i tříčlenná skupina praktikující exercicie po skypu. Náboženská praxe byla obohacena o tuto konkrétní formu ignaciánské meditace, také o psané modlitby a další podněty, které nabídli exercitátoři.

11 Diskuze

V našem výzkumu jsme se zaměřili na křesťanskou meditaci ignaciánské duchovní cvičení. Cílem bylo prozkoumat, co respondenty vedlo k praktikování exercicií, jaké je provázely prožitky a jaký vliv měly na jejich život. Zvolili jsme kvalitativní formu výzkumu, aby bylo možné hlouběji proniknout do problematiky a popsat oblast výzkumu ve větší šíři. Užili jsme metodu polostrukturovaného rozhovoru, který byl rozdělen do tří částí podle tří výzkumných otázek s 18ti podotázkami. Podařilo se nám postihnout zkoumanou oblast, respondenti měli dostatek prostoru na popsání svého úhlu pohledu, byli předem seznámeni se strukturou rozhovoru a během interview se k některým tématům vraceli. Sami uvedli, že při odpovídání na otázky měli možnost popsat svou zkušenost komplexně.

V jednom případě žel nebylo možné rozhovor dokončit osobně, a proto tento respondent na zbytek otázek odpověděl pouze písemně, což lze považovat za metodologický nedostatek, neboť mluvená řeč se značně liší od písemného vyjadřování. Přesto jsme se rozhodli tento rozhovor do analýzy zařadit, aby nedošlo ke zbytečné ztrátě cenných dat.

Kladené otázky se ve většině případů setkaly s porozuměním, respondenti na ně odpovídali bez potíží a většinou uváděli, že obsáhly všechno a že nepotřebují nic dodávat. Výjimkou byla otázka na jejich vztah k organizovanému náboženství, která některým přišla příliš široké. Otázka na prožitky respondentů původně mířila k tomu, aby něco neopomněli zmínit a tedy aby si zkusili vzpomenout na jednotlivé týdny podle Ignácova čtyřtýdenního cyklu a jak se jejich prožitky měnily v jeho průběhu. Většina z nich však celou strukturou neprošla, a tak bylo nutné otázku přeformulovat a ptát se na jakékoli pozitivní i negativní prožitky opět se snahou, aby na něco nezapomněli. Následně se však respondenti velice bránili označení prožitků za pozitivní a negativní a výrazně zdůrazňovali, že celková zkušenost exercicií je pro ně rozhodně pozitivní. A ještě otázka na vliv exercicií na jejich postoj ke smrti a utrpení se ukázala v mnoha případech jako bezpředmětná ze stejného důvodu jako předchozí. Většina respondentů

totiž nad smrtí nebo Ježíšovým utrpením během cvičení nemeditovala. Proto byla tato otázka přeformulována na jakékoli změny postojů nebo hodnot, které nastaly v důsledku exercicií, což však bylo pro některé respondenty obtížné určit. Kromě daných 18ti otázek byly respondentům kladeny i další doplňující otázky za účelem prohloubení a pochopení souvislostí.

Výsledky výzkumu mohou být zčásti limitované způsobem výběru výzkumného souboru, který probíhal nenáhodně. Zvolili jsme výběr přes instituci, kterou byla teologická fakulta, a jeden respondent byl získán formou sněhové koule. Až na jednoho respondenta se tedy jednalo o studenty nebo absolventy teologie. Rozhodně se tedy nepokrylo celé spektrum lidí praktikujících ignaciánské duchovní cvičení. Přesto lze konstatovat, že u některých křesťanů nacházíme jak zájem o studium teologie, tak zájem o meditace. Pro budoucí výzkumy by mohlo být zajímavé zabývat se všemi skupinami lidí praktikujících ignaciánské exercicie, včetně řeholníků.

Zjistili jsme, že hlavním důvodem, proč respondenti začali praktikovat exercicie, byla touha prohloubit svůj vztah s Bohem a že velkou úlohu sehrály také duchovní osobnosti, které jim cvičení doporučily. U všech respondentů jsme také vysledovali úsilí věnované duchovní oblasti nezávisle na tom, jestli vyrůstali ve věřícím prostředí nebo nikoli. Zůstává také otevřena otázka, proč se někteří lidé vyrůstající ve věřícím prostředí seznámení s exerciciemi nerozhodli je zkusit. Pravděpodobně nenalezneme exercitanty, kteří by měli vyloženě negativní zkušenost, protože účast na duchovních cvičeních je podmíněna především vztahem k Bohu a určité míře osobní angažovanosti. A tak lidé, kteří aktivně nechtějí pracovat na svém vztahu s Bohem na duchovní cvičení nejspíš ani nepojedou.

Shodně s Hardym (1979 in Hood, 2004) můžeme konstatovat, že nejčastější prožitky respondentů byly kognitivní a emotivní epizody. Respondenti popsali množství příjemných i nepříjemných stavů, které však v celkovém dojmu vnímají rozhodně pozitivně. Některé pocity se týkaly jejich vztahu k vlastní osobě, někteří uvedli, že na začátku meditace je důležité prožít sebezpřijetí. Kromě emotivních prožitků zažívali respondenti také stav, že jsou vedeni Bohem v rozhodování nějaké otázky nebo v tom, jaký text

mají medítovat. U některých se také dostavil stav nazírání, že všechno do sebe zapadá. Na prožívání má podle respondentů vliv životní situace, prostředí, exercitátor i počasí. S ostatními exercitanty pociťovali i přes mlčení prohlubující se pocit sounáležitosti. Díky imaginaci se jim podařilo vžít se do biblické pasáže. Dva respondenti popsali, že během exercicií prožili halucinace, jeden z nich bludné myšlení nasedající na pocit svatosti. Zde se nabízí možnost dalšího výzkumu se zaměřením na tyto mimořádné prožitky, které samy o sobě spadají do kategorie psychopatologie, například jestli existuje souvislost s pocitem svatosti a bludným myšlením nezávisle na praktikování meditace.

Efthimiadis-Kelth & Lindegger (2014) ve svém výzkumu dospěli ke stejnému závěru, že zkušenost s exerciciemi byla všemi respondenty vnímána jako pozitivní, přestože se někteří z nich museli vyrovnávat s nepříjemnými pocity. Z obou výzkumů také vyplývá, že respondenti považují imaginaci za velmi specifický a užitečný nástroj při studiu Bible.

Zkušenost duchovních cvičení respondenty ovlivnila především v oblasti vztahu s Bohem, také je vedla k realizaci rozhodnutí, které během nich učinili, někteří následně zintenzivnili a rozšířili svou náboženskou praxi. Někteří měli tendenci se k exerciciím vracet nebo z této zkušenosti v následujícím období čerpat. Jelikož věřící vnímají svůj vztah k Bohu kontinuálně a komplexně, bylo by vhodné pro plné pochopení efektu meditací provést longitudinální výzkum, který by sledoval proměny prožívání a vliv na život exercitanta dlouhodobě.

Z rozhovorů vyplynulo, že respondenti ve většině případů praktikují i další jiné křesťanské meditační techniky než ignaciánské exercicie. Ty jsou pro většinu z nich pouze součástí široké náboženské praxe. Konkrétně jsme se také dozvěděli, že v České republice lze pro praktikování ekumenických exercicií využít několik exercičních domů: v Českém Těšíně, v Kolíně, v Kostelním Vydří a v Brně.

12 Závěry

Z výsledků výzkumu vyplývá, že hlavním důvodem pro praktikování exercicií je touha rozvíjet vztah s Bohem. Ve fázi rozhodování hraje také významnou roli i doporučení od duchovní autority. Zdrojem informací o ignaciánských exerciciích jsou především konkrétní církevní společenství a Institut ekumenických studií, který pravidelně pořádá ekumenické exercicie.

Meditace je metoda, která vyžaduje velkou míru osobní angažovanosti a motivovanosti, protože je náročná časově i prostorově. Účastníci ignaciánských exercicií vykazují velkou míru aktivity v duchovní oblasti a aktivního hledání, které často vede i za hranice vlastní církve. Exercitanti mají pozitivní vztah k náboženským organizacím, ale zpravidla se neomezují pouze na církev, které jsou členy, aktivně nebo pasivně podporují ekumenické tendence.

Ve zkušenostech exercitantů dominují emocionální a kognitivní prožitky. Pocity mohou být příjemné („*zalití milostí*“, „*v Boží náručí*“, útěcha, „*oblaženost*“) i nepříjemné (depresivní, pocity pramenící z nepřijetí sebe nebo pocity, že Bůh mlčí). Z kognitivních prožitků se při ignaciánských cvičeních objevuje nazírání („*všechno do sebe zapadá*“), vedení Bohem, zodpovězení otázek, pochopení nových souvislostí ve svém životě nebo i v biblickém textu. K tomu velmi přispívá technika imaginace, která umožňuje vcítění se do konkrétní biblické pasáže a následné promýšlení souvislostí s vlastním životem.

Kromě těchto prožitků se při meditacích objevují děsivé zážitky, kdy se exercitant nachází ve změněném stavu vědomí. Tyto zkušenosti mají formu vizuálních halucinací spojených se silným pocitem strachu, které mohou eskalovat i ve snech. Ve změněném stavu vědomí může docházet také k bludným produkcím.

Celkově je zkušenost z ignaciánských exercicií pro účastníky vnímána pozitivně. Oceňují především možnost soukromí a ticha, díky kterému se plně soustředí na svůj vztah s Bohem. Tento vztah vnímají podobně jako vztahy s lidmi, berou jej tedy komplexně a kontinuálně včetně nepříjemných zážitků. Pro

některé jsou ignaciánské duchovní cvičení ústřední složkou jejich duchovního prožívání, pro některé vedlejší. Ignaciánské exercicie jsou v některých případech impulzem pro zintenzivnění a rozšíření náboženské praxe.

Souhrn

Teoretická část

V této práci se věnujeme ignaciánským duchovním cvičením jako jedné z méně známých meditativních technik, které jsou považovány za projev osobní spirituality. Kolem pojmů náboženství a spiritualita vznikají diskuze na základě odklonu od tradičních náboženských institucí k neinstitutionalizovaným formám náboženství.

V české společnosti lze také spatřovat tento trend manifestující se navíc v odmítavém většinovém postoji k náboženství. Tento současný stav je výsledkem dlouhého vývoje událostí, jehož náznaky lze spatřovat už v 19. století a úzce souvisí s teorií sekularizace. Podle analýzy Hamplové (2009) jsou dnes mezi obyvateli České republiky rozšířeny tři významné okruhy víry: křesťanství, magická/okultní víra a víra východní.

Důsledkem prožívání náboženství/spirituality jsou různorodé náboženské zkušenosti, mezi něž patří i prožitky z meditací. Náboženské prožitky lze jednoduše rozdělit na běžné, které se vyskytují i mimo náboženský kontext a mimořádné, které v jiných souvislostech nenalezneme (Říčan, 2007). Během meditace jsou nejčastější prožitky kognitivní a emocionální. Můžou se také dostavit stavy změněného vědomí.

Meditační techniky mají své místo i v křesťanství. Jako příklad vedle katolických ignaciánských exercicií uvádíme pravoslavný hesychasmus, protestantskou meditaci Taizé a nábožensky otevřenou křesťanskou meditaci. Duchovní cvičení Ignáce z Loyoly vycházejí ze stejnojmenné knížky, kterou Ignác napsal. Skládá se z několika částí a poskytuje meditujícímu praktické rady. Velmi podrobně je zde vysvětlen základ ignaciánské spirituality. Klasické čtyřtýdenní exercicie se skládají ze čtyř částí tematicky zaměřených na vlastní hříšnost člověka, Ježíšův život, Kristovo ukřižování a jeho zmrtvýchvstání. Během meditací exercitanti využívají techniku imaginace. Při duchovních cvičeních se dodržuje silentium.

Křesťanským meditacím je v psychologii věnováno méně prostoru než východním formám. Jak upozorňují Sedlmeier, Eberth, Schwarz, Zimmermann, Haarig, Jaeger & Kunze (2012), v oblasti meditací chybí teoretický rámec pro výzkumy, a tak se zkoumá jejich možný vliv na různé proměnné. Co se týká ignaciánských exercicií, kvalitativně se jimi zabývali Efthimiadis-Keith & Lindegger (2014) a dospěli k závěru, že zkušenost exercicií je pro účastníky pozitivní, přestože během nich zažívají i nepříjemné pocity a že jim imaginace přinesla nové pohledy při studiu Bible.

Praktická část

Cílem výzkumu bylo popsat konkrétní aspekty ignaciánských duchovních cvičení, konkrétně jaké důvody vedly exercitanty k praktikování ignaciánských duchovních cvičení, co během exercicií účastníci prožívají, jaký dopad vidí ve svém životě. K tomuto účelu jsme zvolili kvalitativní metodu polostrukturovaného rozhovoru, která nám umožnila hlouběji proniknout do zkoumaného problému. Rozhovor byl rozdělen do tří částí shodně se třemi výzkumnými otázkami. Výzkumný soubor byl vybrán záměrně přes instituci až na jednoho probanda, který byl získán metodou sněhové koule. Celkem se výzkumu zúčastnilo sedm křesťanů.

Respondenty vedla k zahájení praktikování exercicií touha prohloubit svůj vztah s Bohem a někteří dali na doporučení duchovní autority. Všichni respondenti jsou členy nějaké církve a k náboženským organizacím mají pozitivní nebo pozitivně střízlivý postoj. Shodně u všech respondentů probíhalo v nějaké míře duchovní hledání, ať už se týkalo církevního společenství, metody duchovního rozvoje nebo například studia teologie.

Během exercicií respondenti prožívají silné příjemné pocity, které popisovali jako útěchu, zalití Boží milostí, oblaženost. Velmi časté jsou také nepříjemné pocity deprese, související s nepřijímáním sebe nebo pocity, že Bůh mlčí. Kromě emocionálních zážitků se vyskytují i kognitivní momenty, kdy člověk pochopí nové souvislosti, dostane odpověď, má pocit, že všechno do sebe zapadá. Na tyto

prožitky má vliv imaginace, díky které se biblický text stává aktuálním. Prožitky ovlivňuje také exercitátor, místo i počasí. Vedle těchto běžných zkušeností se objevují také mimořádné náboženské zkušenosti spojené s halucinacemi a bludy.

Přestože některé zážitky z exercicií jsou nepříjemné, vnímají respondenti tuto zkušenost jako pozitivní a k exerciciím se vracejí, ať už ke svým zápiskům nebo tím, že vyhledávají další příležitosti je znovu zažít. Pro některé jsou ignaciánské exercicie hlavním prvkem jejich duchovního života a pro jiné vedlejším. Celkově však velmi oceňují možnost strávit nějaký čas odděleně od rušivých elementů v tichu a věnovat se duchovním záležitostem.

Použitá literatura a zdroje

- 1) Edwards, S. D. & Edwards, D. J. (2012). An integral investigation into the phenomenology and neurophysiology of Christian meditation. *Hervormde Teologiese Studies*, 68(1), 1-9, doi: 10.4102/hts.v68i1.1053.
- 2) Efthimiadis-Keith, H. & Lindegger, G. (2014). The Subjective Experience of Using Ignatian Meditation by Male and Female South African University Students: An Exploratory Study. *Journal of Religion & Health*, 53(5), 1456-1471, doi: 10.1007/s10943-013-9764-4.
- 3) Evans, J. (2015). Experience and Convergence in Spiritual Direction. *Journal of Religion & Health*, 54(1), 264-278, doi: 10.1037/a0028168.
- 4) Ferguson, J. K., Willemsen, E. W. & Castañeto, M. V. (2010). Centering Prayer as a Healing Response to Everyday Stress: A psychological and Spiritual Process. *Pastoral Psychology*, 59(3), 305-329, doi: 10.1007/s11089-009-0225-7
- 5) Fessard, G. (2004). *Dialektika duchovních cvičení Ignáce z Loyoly*. Velehrad: Refugium Velehrad Roma.
- 6) Freeman, L. (2013). *Vnitřní světlo. Meditace jako čistá modlitba*. Praha: Vyšehrad.
- 7) Halama, P. & Adamová, L. & Hatoková, M. & Striženec, M. (2006). *Religiozita, spiritualita a osobnost: Vybrané kapitoly z psychologie náboženstva*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychologie SAV.
- 8) Hamplová, D. (2000). *Náboženství a nadpřirozeno ve společnosti*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.
- 9) Hamplová, D. (2009). *Sociologické studie*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky.
- 10) Hamplová, D. (2013). *Náboženství v české společnosti na prahu 3. tisíciletí*. Praha: Karolinum.
- 11) Holm, N. (1998). *Úvod do psychologie náboženství*. Praha: Portál.
- 12) Hood, R. W. & Hill, P. C. & Spilka B. (2009). *The psychology of religion*. New York: The Guilford Press.
- 13) Horyna, B. (1994). *Úvod do religionistiky*. Praha: Institut pro středoevropskou kulturu a politiku.

- 14) James, W. (1999). *The Varieties of Religious Experience*. Získáno 17. listopadu 2015 z <http://www.gen.lib.rus.ec>.
- 15) Kolařík et al. (2015). *Manuál pro psaní diplomových prací na katedře psychologie FF UP v Olomouci*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 16) Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*, 2. aktualizované vydání. Praha: Grada.
- 17) Loyoly, I. z. (2002). *Poutník – vlastní životopis sv. Ignáce z Loyoly*. Velehrad: Refugium Velehrad Roma.
- 18) Loyoly, I. z. (2005). *Duchovní cvičení*. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma.
- 19) Lužný, D., Nešpor, Z. a kol. (2008). *Náboženství v menšině*. Praha: Malvern.
- 20) Meissner, W. W. (1992). *The psychology of a saint: Ignatius of Loyola*. New Haven: Yale University Press.
- 21) Mello, A. de. (1999). *Spojení s Bohem: Exerciční přednášky*. Brno: Cesta.
- 22) Mello, A. de. (2011). *Hledání Boha: Ignaciánská duchovní cvičení*. Praha: Portál.
- 23) Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- 24) Nešpor, Z. (2010a). *Příliš slábi ve víře: Česká ne/religiozita v evropském kontextu*. Praha: Kalich.
- 25) Nešpor, Z. et al. (2010b). *Náboženství 19. století*. Praha: Scriptorium.
- 26) Paloutzian, R. F. & Park C. L. (Eds.). (2005). *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York: The Guilford Press.
- 27) Pargament, K. I. (2008). Spiritualita jako význačný lidský motivační faktor. *Československá psychologie*. 52 (5), 521 – 525.
- 28) Popp-Baier, U. (2009). Náboženská či existenciální hlediska: Spiritualita jako „most přes rozbouřené vody“. *Československá psychologie*. 53 (2) 193 – 201.
- 29) Rahner, H. (2012). *Ignác z Loyoly a dějinné pozadí jeho spirituality*. Velehrad: Refugium Velehrad Roma.
- 30) Roger z Taizé, bratr (2014). *Vyvolit si lásku*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

- 31) Saucier, G. & Skrzypińska, K. (2006). Spiritual but not Religious? Evidence for Two Independent Dispositions. *Journal of Personality*. 74 (5), 1257-1292, doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00409.x.
- 32) Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S. & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139-1171, doi: 10.1037/a0028168.
- 33) Schermer, V., L. (2007). *Duch a duše*. Praha: Triton.
- 34) Stace, W., T. (1961). *Mysticism and philosophy*. London: Macmillan.
- 35) Stríženec, M. (2007). *Novšie psychologické pohľady na religiozitu a spiritualitu*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychologie SAV.
- 36) Špidlík, T. (2001). *Ignác z Loyoly a spiritualita Východu (Průvodce knihou Duchovní cvičení svatého Ignáce z Loyoly)*. Velehrad: Refugium Velehrad Roma.
- 37) Špidlík, T. (2005). *Ignác – starec*. Velehrad: Refugium Velehrad Roma.
- 38) Tichý, R. & Vávra, M. (2012). *Náboženství z jiného úhlu*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury (CDK).
- 39) Václavík, D. (2010). *Náboženství a moderní česká společnost*. Praha: Grada.
- 40) Vopatrný, G. (2003). *Hesychasmus jako tradiční křesťanská spiritualita*. Brno: L. Marek.
- 41) Wachholtz, Amy B., and Kenneth I. Pargament. 2005. "Is Spirituality a Critical Ingredient of Meditation? Comparing the Effects of Spiritual Meditation, Secular Meditation, and Relaxation on Spiritual, Psychological, Cardiac, and Pain Outcomes." *Journal of Behavioral Medicine* 28 (4), 369-384, doi: 10.1007/s10865-005-9008-5.
- 42) Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I. & Scott, A. B. (1999). The Emerging Meanings of Religiousness and Spirituality: Problems and Prospects. *Journal of Personality*, 67(6), 889-919.

Seznam příloh

Příloha 1: Formulář zadání bakalářské diplomové práce

Příloha 2: Abstrakt v českém a anglickém jazyce

Příloha 1: Formulář zadání bakalářské diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
JONCZY Markéta	Úzká 238/10, Děčín - Děčín I-Děčín	F13692

TÉMA ČESKY:

Psychologické aspekty duchovních cvičení podle Ignáce z Loyoly

TÉMA ANGLICKY:

Psychological aspects of spiritual exercises of Ignatius of Loyola

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Olga Pechová, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Studium literatury zabývající se náboženstvím, religiozitou a souvisejícími jevy.
2. Analýza zdrojů zabývajících se náboženskou praxí v rámci křesťanství a jejím významem pro lidskou psychiku.
3. Sestavení osnovy semistrukturovaného interview zaměřeného na duchovní cvičení podle Ignáce z Loyoly a jeho psychické aspekty.
4. Realizace kvalitativního výzkumu u skupiny přibližně deseti respondentů praktikujících tato duchovní cvičení.
5. Kritická analýza teoretických předpokladů, použité metody a výsledků výzkumu.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Herrera, L. P. (2000). The tradition of Ignatius of Loyola: A holistic spirituality. *Journal of Individual Psychology*, 56(3), 305.
- Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *Psychology of religion: An empirical approach*. Fourth Edition. New York: Guilford Press.
- James, W. (1930). *Druhy náboženské zkušenosti*. Praha: Melantrich.
- Källstad, T. (1987). The Application of the Religio-Psychological Role Theory. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 26(3), 367.
- Loyoly, I. z. (2005). *Duchovní cvičení*. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma.
- Loyoly, I. z. (2002). *Poutník vlastní životopis sv. Ignáce z Loyoly*. Velehrad: Refugium Velehrad Roma.
- Meissner, W. W. (1992). *The psychology of a saint: Ignatius of Loyola*. New Haven: Yale University Press.
- Meissner, W. W. (1999). *To the greater glory: a psychological study of Ignatian spirituality*. Milwaukee, Wis. : Marquette University Press.
- Mello, A. de. (2011). *Hledání Boha: Ignaciánská duchovní cvičení*. Praha: Portál.
- Rahner, H. (2012). *Ignác z Loyoly a dějinné pozadí jeho spirituality*. Velehrad: Refugium Velehrad Roma.
- Řičan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál.
- Sudbrack, J. (2002). *Náboženská zkušenost a lidská duše*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Špidlík, T. (2005). *Ignác starc*. Velehrad: Refugium Velehrad Roma.
- Wachholtz, A. B., & Pargament, K. I. (2005). Is Spirituality a Critical Ingredient of Meditation? Comparing the Effects of Spiritual Meditation, Secular Meditation, and Relaxation on Spiritual, Psychological, Cardiac, and Pain Outcomes. *Journal of Behavioural Medicine*, 28(4), 369-384.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Příloha 2: Abstrakt v českém a anglickém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Psychologické aspekty duchovních cvičení Ignáce z Loyoly

Autor práce: Markéta Jonczy

Vedoucí práce: PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 83 stran, 154 229 znaků

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 42

Abstrakt

Duchovní cvičení Ignáce z Loyoly patří ke křesťanským meditacím s několikasetletou tradicí. Pro tuto metodu je typické přebývání v tichu a meditování s využitím imaginace nad biblickými texty, které zadává exercitátor. V našem výzkumu jsme se zaměřili na důvody, které exercitanty vedly k praktikování exercicií, co během nich prožívali a jaký vliv spatřují ve svém životě. Užili jsme kvalitativní metody polostrukturovaného rozhovoru. Výzkumu se zúčastnilo 7 respondentů. Výsledky výzkumu prokázaly, že nejčastějším důvodem pro praktikování exercicií byla snaha prohloubit svůj vztah s Bohem. Během duchovních cvičení respondenti prožívali příjemné i nepříjemné pocity, kognitivní epizody, ale i mimořádné náboženské prožitky ve změněném stavu vědomí. Na prožitky mělo vliv především životní období, ve kterém se nacházeli, ale také exercitátor, prostředí a počasí. V tichu prožívali většinou pocit sounáležitosti s ostatními. Imaginace jim pomáhaly vžít se do textu a spatřovat souvislosti ve svém životě. Zkušenost z exercicií popisují jako pozitivní, obohacující, a proto se k ní vracejí.

Klíčová slova: duchovní cvičení Ignáce z Loyoly, psychologie náboženství, křesťanské meditace.

ABSTRACT OF THESIS

Title: Psychological aspects of spiritual exercises of Ignatius of Loyola

Author: Markéta Jonczy

Supervisor: PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Number of pages and characters: 83 pages, 154 229 characters

Number of appendices: 2

Number of references: 42

Abstract

Spiritual exercises of Ignatius of Loyola are one of the Christian meditation techniques, which have an old tradition. For these exercises there is typical staying in silence and meditating above biblical texts given by exercitator and using imagination at the same time. The aim of our research was to explore reasons, which lead exercitants to practice ignatian meditations, what did they experienced during them and what impact do they see in their lives. We used qualitative method half-structured interview. 7 participants took part in our research. Results of the research proved that the most common motive for participants to practise ignatian spiritual exercises was a desire to deepen their relationship with God. During spiritual exercises participants experienced pleasant and unpleasant feelings, cognitive episodes, but also extraordinary experiences in altered state of consciousness. Experiences were mostly influenced by their life period, but also by exercitator, environment and weather. Being in silence they usually experienced togetherness with other participants. Imagination helped them to put themselves into text and see connections with their own lives. They describe the experience as positive, enriching, and that's why they keep practising spiritual exercises in their lives.

Key words: spiritual exercises of Ignatius of Loyola, psychology of religion, christian meditation.