

**UNIVERZITA PALACKÉHO OLOMOUČ**  
**CYRILOMETODĚJSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA**

Katedra pastorální a spirituální teologie

*Obor: Teologické nauky*

Bohumil Novák

**Stárnutí a duchovní život.**  
**Impulzy ze spirituální teologie**

Diplomová práce

Vedoucí práce: Doc. Dr. Michal Altrichter, Th.D.

OLOMOUČ 2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil jsem  
přitom pouze uvedené prameny a literaturu.

V Olomouci 19. 11. 2015

.....

Děkuji Doc. Dr. Michalu Altrichtrovi, Th.D. za odborné vedení práce, cenné rady a inspirativní podněty.

# OBSAH

Úvod.....	5
1. Kultura společnosti.....	7
1.1 Vliv technologie výroby na vývoj lidské společnosti.....	7
1.2 Volba životní profese.....	8
1.3 Kulturní a společenské hodnoty .....	9
1.4 Pohled církve na lidskou práci.....	10
1.5 Práce v životě mnišských komunit .....	12
1.6 Fenomén stáří.....	13
1.7 Dvojitý pohled na stáří.....	18
2. Psychologie stáří.....	21
2.1 Povahové rysy seniorů.....	21
2.2 Stáří je darem, nepozná je každý .....	22
2.3 Nepropadat smutku .....	23
2.4 Jak znovu najít radost .....	23
2.5 Všemocné emoce .....	25
2.6 Prožívání času .....	30
3. Umění žít a stárnout .....	32
3.1 Umění žít a stárnout.....	32
3.2 Vyplýtvaný a promarněný čas .....	34
3.3 Smysl a hranice práce .....	35
3.4 Radost .....	35
3.5 Cesta křesťana k vnitřní proměně.....	36
3.6 Komunikace.....	37
3.7 Boží vůle .....	37
3.8 Naslouchání Bohu.....	38
3.9 Cesta k trojímu obrácení.....	39
4. Bible o stáří.....	44
4.1 Moudrost starého člověka.....	44
4.2 Prožívání společenství různých generací je obtížné .....	44
4.3 Způsob předávání křesťanské životní moudrosti.....	45
4.4 Soudit náleží jen Otci.....	45
4.5 Pravá budoucnost člověka .....	46
4.6 Starci .....	46
4.7 Výběr citací z Bible o stáří .....	47

5. Duchovní život .....	48
5.1 Křesťanství stojí a padá s modlitbou .....	48
5.2 Správný přístup k modlitbě.....	49
5.3 Bůh je v tomto nyní .....	51
5.4 Bez přestání se modlete .....	53
5.5 Na cestě za modlitbou.....	53
5.6 Mystický rozměr křesťanské víry .....	57
5.7 Křesťanská meditace .....	59
5.8 Modlitba usebrání .....	61
5.9 Meditační praxe .....	64
6. Spiritualita třetího věku .....	66
6.1 Spiritualita třetího věku .....	66
6.2 Skutečná spiritualita.....	67
6.3 Pravá spiritualita starého člověka .....	67
6.4 Doprovázení Božím Duchem .....	68
6.5 Adorace.....	69
6.6 Symbolika lidského těla.....	70
6.7 Svatost a krása .....	71
6.8 Smrt a víra.....	72
6.9 Strach nemá v lásce místo.....	73
6.10 Nemoc.....	74
6.11 Umírání znamená loučení.....	75
Závěr .....	77
Bibliografie .....	78
Seznam zkratk .....	80

# ÚVOD

Téma diplomové práce nese název *Stárnutí a duchovní život. Impulzy ze spirituální teologie*. K volbě tohoto tématu jsem se rozhodl po dohodě s docentem Michalem Altrichtrem vzhledem ke svému věku a vlastní životní situaci. Některé problémy začínajícího důchodce jsem prakticky prožíval. Jednalo se především o smysluplné využití času. Snaha pracovat dále v oboru nebyla realizovatelná, ani práce v příbuzném oboru s menší kvalifikací netrvala dlouho. Pociťoval jsem rozdíl v pohledu na stále zaměstnance a na pracující důchodce.

Začal jsem navštěvovat univerzitu třetího věku a pomáhat ve farnosti. Nejdříve především v technických záležitostech, později také jako akolyta. Tím jsem se dostal do bližšího kontaktu s místním farářem a farníky a postupně jsem dospěl k rozhodnutí studovat Teologické nauky.

V diplomové práci uplatňuji metodu deduktivní a induktivní, která vychází z obecných zákonitostí a osobních zkušeností. Je rozdělena do šesti celků.

První část pojednává o významu práce pro člověka, zapojeného do pracovního procesu. Práce má pro člověka mnoho pozitivních účinků, a to jak z hlediska jeho psychického a fyzického rozvoje, tak z hlediska sociálního zařazení. Zabývám se také pohledem církve na práci a duchovní rozvoj člověka.

V druhé části, zaměřené na psychologii stáří, se věnuji pohledu společnosti na stáří a úskalím, kterými musí staří lidé procházet. Stáří je rozmanité. Staví člověka do pravdy o sobě. Starší člověk bývá citlivější ke vztahům. Je to příležitost uchopit náboženskou otázku ve své hloubce, využít času k cestě do vlastního nitra.

Třetí část pojednává o přípravě na stáří, o negativních vlivech nedostatečné aktivity pro duši i pro tělo. Vybízí k hledání smysluplných cílů a nabízí podněty pro úpravu životního stylu. Vybízí k vnitřní duchovní proměně.

Ve čtvrté části se zabývám pohledem Bible na stáří a uvádím některé biblické citace. V Bibli se setkáváme u starých lidí s moudrostí i pošetilostí, vnitřní silou i slabostí. Biblický pohled na stáří je velmi reálný. A ukazuje cestu k naplnění života. Může starého člověka inspirovat a vést.

Pátá část je zaměřena na duchovní život. Věnuji se v ní modlitbě, hledání správného přístupu k modlitbě, vztahu k Bohu a hledání Boží vůle. Uvádím různé způsoby přístupu k modlitbě. Pokouším se blíže pochopit a přiblížit, co znamenají pojmy křesťanská mystika, křesťanská meditace, meditační praxe a modlitba usebrání.

V šesté části se zaměřuji na spiritualitu třetího věku. Zabývám se potřebou duchovního společenství a uváženým využíváním času. Pojednávám o symbolice lidského těla, o svatosti a kráse, adoraci, exerciciích, zdravé spiritualitě, čistotě srdce, o víře, lásce, nemoci, umírání a smrti a dalších skutečnostech vztahujících se k člověku především v tomto období života.

# 1. KULTURA SPOLEČNOSTI

## 1.1 Vliv technologie výroby na vývoj lidské společnosti

### Nové možnosti a rizika pro lidstvo

#### *Překonání omezení fyzické síly výrobou užité energie*

Lidstvo dokázalo překonat omezení fyzické síly a podle potřeby vyrobit užitečnou energii. Přelomové bylo využití páry. Začaly se stavět továrny, železnice a zaváděla se hromadná doprava. Je to období průmyslové revoluce.

#### *Počítače a digitální technologie zvyšují duševní sílu člověka*

Dnes stojíme na počátku druhého věku strojů. Počítače a digitální technologie zvyšují naši duševní sílu, která je pro pokrok stejně důležitá jako síla fyzická. Budoucí vývoj této proměny je pro nás neznámý.

#### *Roboti a počítače nahrazují práci člověka*

Postupující digitalizace s sebou přináší problém nezaměstnanosti. S rostoucím výkonem počítačů již firmy u mnohých profesí nepotřebují tolik pracovníků. Jsou nahrazováni roboty a digitálními technologiemi. O to větší zájem je o pracovníky specialisty v žádaných oborech.<sup>1</sup>

#### *Stará tužba lidstva – nahrazení lidské práce automatickými sluhy*

Mnohé legendy o fantastických robotech z minulých dob nám dosvědčují, že lidé touží od nepaměti naplňovat své materiální potřeby bez dřiny, aby se mohli víc věnovat svým zájmům, zábavám a tužbám. V dnešní době je již díky novým technologiím mnoho automatických pomocníků vynalezeno a úspěšně provozováno. Současná civilizace se snaží o nahrazení lidské práce stroji.<sup>2</sup>

#### *Digitální svět s sebou přináší také nebezpečí a rizika*

Rozsah a spletitost digitálního světa s sebou přináší nebezpečí a rizika. Nebezpečí náhodná i řízená lidmi zlé vůle.<sup>3</sup> Proto je třeba zamýšlet se nad lidskými hodnotami, nad tím, co chceme a čeho si vážíme jako jednotlivci i jako společnost. Čím dál víc práce nahrazují stroje a lidé mají víc možností věnovat

---

<sup>1</sup> Srov. BRYNJOLFSSON, Erik. *Druhý věk strojů: práce, pokrok a prosperita v éře špičkových technologií*, str. 16-20.

<sup>2</sup> Srov. tamtéž, str. 237.

<sup>3</sup> Srov. tamtéž, str. 239.

čas jiným aktivitám. Nejen odpočinku a zábavě, ale také tvořivému naplňování času, vytváření prostoru pro růst lásky, přátelství a pospolitosti.<sup>4</sup>

## 1.2 Volba životní profese

### Odchod do důchodu – změna životního programu

#### *Volba profese v lidské společnosti vyžaduje důkladnou přípravu*

První životní program člověka, známý a uznávaný, je postaven na ideologii práce. Volba profese vyžaduje důkladnou přípravu, mimořádný je důraz na vzdělání. Po skončení profesní přípravy, až do doby, než začne splňovat podmínky pro přiznání starobního důchodu, člověk pracuje.

#### *Nedobrovolný odchod ze zaměstnání*

Ve všech ekonomicky vyspělých státech vyžadují zaměstnavatelé odchod starších pracovníků do starobního důchodu, pokud se zrovna nejedná o žádané specialisty. Z hlediska zaměstnavatelů je to pochopitelné, z hlediska nedobrovolně odcházejících zaměstnanců je to pociťováno jako vyřazení, odstrčení, odložení. Pro velkou část z nich je to traumatizující.

#### *Penzijní kolaps následkem ztráty životního programu*

Odchod do důchodu znamená změnu dosavadních zvyklostí. Člověk ztrácí roli zaměstnance, povinnost být na svém místě, ztrácí program. Tato skutečnost bývá vnímána jako penzijní kolaps, dokonce jako penzijní smrt. Nastává jakási rovnost rolí penzistů, a to „nemít roli“.

#### *Sociální izolace – sociální bankrot*

Začínající penzisté neopouštějí pouze práci, ale současně se vyvazují z řady sociálních vazeb. Tím se ocitají ve značné sociální izolaci. Odborníci hovoří o sociálním vyloučení, o sociálním bankrotu. Ekonomicky činní lidé posilují ve společnosti negativní pohled na stáří. Nerovné postavení nutí seniory uvěřit, že důchod dostávají od ekonomicky činných lidí, nikoli, že si na něj během svého profesního života uspořili pravidelnými platbami sociálního pojištění. Tento postoj snižuje seniorům sebevědomí, nutí je přijmout roli nerole.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Srov. BRYNJOLFSSON, Erik. *Druhý věk strojů: práce, pokrok a prosperita v éře špičkových technologií*, str. 244.

<sup>5</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, str. 80-82.

## 1.3 Kulturní a společenské hodnoty

### Práce propůjčuje člověku společenskou identitu

#### *Technický a společenský vývoj vytváří nové vize společenských hodnot*

Technický a společenský vývoj ovlivňuje společenské hodnoty. V některých obdobích vystupují do popředí vize, které vedou spíše ke ztrátě orientace a k nejistotě, jako např. společnost volného času, konzumní společnost, sociální zabezpečení formou finančních dávek všem pro zajištění základních životních potřeb s možností pracovat.

#### *Všestranný rozvoj člověka a pocit sounáležitosti*

Člověk pro svůj všestranný rozvoj a pocit sounáležitosti potřebuje sociální vazby jak rodinné, tak ty, které jsou na rodině nezávislé. Místo ve společnosti dává člověku práce a propůjčuje mu společenskou identitu.

#### *Propuštění z práce vede k velkému duševnímu vypětí*

Propuštění ze zaměstnání vede k velkému duševnímu vypětí, pocitu selhání a vlastní neužitečnosti. Narůstá psychosomatických onemocnění. Mnohdy lidé hledají oporu v psychoterapii, poradenství nebo v duchovním doprovázení.

#### *V ideálních podmínkách má práce na člověka mnoho pozitivních účinků*

Pohled na práci je ovlivňován dobovými a kulturními hodnotami. V ideálních podmínkách má práce na život člověka mnoho pozitivních účinků, člověk si uvědomuje svou důstojnost a hodnotu.

Práce učí člověka spolupráci, podílení se na celku se vším, co to přináší, včetně napětí mezi aktivním utvářením práce a přijetím daných skutečností. Subjektivní prožívání práce záleží velkou měrou na vztazích na pracovišti.<sup>6</sup> Formující a tvořivou silou je důvěra. Kde si lidé navzájem důvěřují, lépe spolupracují, jsou kreativní, mají odvahu převzít zodpovědnost.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Srov. ASSLÄNDER, Friedrich a Anselm GRÜN. *Práce jako duchovní úkol*, str. 45-46.

<sup>7</sup> Srov. tamtéž, str. 96.

## 1.4 Pohled církve na lidskou práci

### Hodnota lidské práce

#### *Úkol pro člověka*

Církev vidí v práci základní rozměr pozemské existence člověka. Toto přesvědčení čerpá z Bible. Již první stránky knihy *Genesis* hovoří o úkolu, který člověk dostává od svého Stvořitele: „Plodte a množte se a naplňte zemi. Podmaňte ji a panujte nad mořskými rybami, nad nebeským ptactvem, nade vším živým ...“ (Gn 1,28). Toto panování, vládu nad svěřeným světem uskutečňuje člověk prací.

#### *Rozvoj vědy a techniky; změna způsobu práce s sebou přináší i svá úskalí*

Jak se člověk rozvíjel a proměňoval svět kolem sebe, tak se rozvíjel a měnil i způsob jeho práce. Rozvoj vědy a techniky umožňoval nahrazovat ruční práci stále dokonalejšími nástroji a mechanismy.

Rozvoj mnohých oborů vyplývajících z rozvoje průmyslu dává člověku nové podněty k uplatnění a rozvinutí schopností a usnadňuje jeho práci. Zároveň však může zmechanizovaná práce připravit člověka o osobní uspokojení a o podněty k tvořivosti, mnohé také o práci.

#### *Materialistický pohled převrací hodnotu práce*

Člověk nemá sloužit práci, ale práce člověku. Každá práce se měří především mírou důstojnosti toho, který ji vykonává. A tím je sám člověk. Ten také zůstává konečným cílem práce, ať už se jedná o práci složitou nebo jednoduchou, rozmanitou nebo jednotvárnou, řídicí nebo služebnou.

Materialistický pohled na člověka a jeho práci zaměňuje, až převrací její hodnotu, neboť člověka považuje za nástroj a práci za zboží. Práce je v souladu s biblickým pojetím, když se člověk svou prací projevuje a potvrzuje jako svobodný tvor, jako ten, který ovlivňuje svět kolem sebe. Tato pravda je základem a jádrem křesťanské nauky o lidské práci a má zásadní význam pro formulaci důležitých sociálních problémů.<sup>8</sup>

#### *Účast člověka na Stvořitelových plánech s člověkem a se světem*

Církev vyjadřuje své stanovisko k práci z hlediska její lidské ceny a mravního řádu. Snaží se vytvářet takovou spiritualitu práce, která pomůže všem lidem

---

<sup>8</sup> JAN PAVEL II. *Laborem exercens: encyklika ... O lidské práci*, str. 14-19.

přiblížit se Bohu a s vírou se aktivně účastnit na Jeho plánech s člověkem a se světem.

V Bibli nám Bůh zjevuje základní pravdu, že člověk, stvořený k obrazu Božímu, má svou prací účast na díle svého Stvořitele. Toto dílo, jehož je sám součástí, podle svých lidských možností dále rozvíjí a doplňuje.

Zlepšování životních podmínek je Božím záměrem. Vědomí, že se svou prací člověk účastní díla stvoření, je pro křesťana silnou pobídkou, aby usiloval rozvíjet a využívat znalosti, schopnosti, dovednosti a stvořené věci ve své práci k rozvoji světa a k prospěchu všech lidí.

### ***Kristus má úctu k lidské práci a v podobenstvích se na ni často odvolává***

Kristus má pro lidskou práci uznání a úctu. Byla pro něj nedílnou součástí života. Sám pracoval jako tesař. V podobenstvích o Božím království se neustále na lidskou práci odvolává, používá obrazy ze života pastýřů, rolníků, vinařů, zmiňuje práci rozsévače, správce, také učence – zákoníky. První učedníky povolává z řad rybářů a jejich budoucí činnost jim k práci rybářů přirovnává.

Zmínky o různých lidských činnostech a povoláních se hojně vyskytují také ve Starém zákoně. V knize *Příslaví* (Př 31,15-27) najdeme chválu pracovitě ženy.

### ***Růst člověka a vytváření bratrství má větší hodnotu než bohatství a technický pokrok***

Církev vyjadřuje v pastorální konstituci „*Gaudium et spes*“<sup>9</sup> přesvědčení, že člověk svou prací nemění pouze svět a společnost, ale zdokonaluje i sám sebe. Rozvíjí své schopnosti, vychází ze sebe a překonává sám sebe. Růst člověka má větší hodnotu než vnější bohatství. Proto je činnost směřující k lidštějšímu uspořádání společenských vztahů, vytváření bratrství a úsilí o spravedlnost cennější než „pouhý“ technický pokrok.

### ***Odpověď na trápení a námahu při lidské práci nalezneme ve velikonočním tajemství***

V knize *Genesis* najdeme však i další hledisko vztahující se k lidské práci. Je to kletba, kterou přivodil hřích člověka. Práce je poznamenána námahou a trápením, které v sobě obsahuje předpověď smrti. Odpověď na problémy týkající se spirituality lidské práce je třeba hledat ve velikonočním tajemství. Pokud člověk snáší námahu a trápení ve sjednocení s Kristovým utrpením, spolupracuje s ním na vykoupení lidstva. Zmrtvýchvstalý Kristus, Pán nebe

---

<sup>9</sup> PAVEL VI. *Gaudium et spes: pastorální konstituce o církvi v dnešním světě*, čl. 35.

i země, působí mocí svého Ducha v lidských srdcích a očišťuje a posiluje dobré úmysly a snahu o zlidštění života na zemi.

### ***Pozemský pokrok má napomáhat růstu Božího království***

Mezi pozemským pokrokem a růstem Božího království je rozdíl. Pokud však pozemský pokrok přispívá k lepšímu uspořádání lidské společnosti, má pro růst Božího království velkou důležitost.<sup>10</sup>

## **1.5 Práce v životě mnišských komunit**

### **Vnější práce – práce na vnitřním člověku**

#### ***Cesta směřující k čistotě srdce – práce, mlčení, půst a modlitba***

Práce má pro mnicha duchovní význam, posouvá ho na cestě za čistotou srdce, stejně jako mlčení, půst a modlitba. Vnější práce je pro mnicha zároveň prací na vnitřním člověku. Únava je součástí askeze, která ho má více otevřít tělem i duší Bohu, aby v Něm hledal skutečný základ života.

#### ***Přetěžování prací může vést ke smutku a k oddělení od Boha***

Mnich zakouší v namáhavé práci Boha jako někoho, kdo si na něj dělá nárok včetně jeho unaveného těla. Před zátěží nemá utíkat, neboť hranice únavy, na které při práci naráží, se mohou stát vstupní branou, kterou k němu vejde Bůh.

Svatý Benedikt si byl vědom, že příliš těžká práce může uvrhnout do smutku a oddělit od Boha. Proto dbal na to, aby ti, kdo mu byli svěřeni, nebyli přetěžováni. Každému se mělo dostat potřebné pomoci, aby svou práci nevykonával se smutkem a mrzutostí.

#### ***Mniši mají s prací dobré zkušenosti***

Ze zkušeností mnichů známe, že únava z práce otevírá člověka Bohu a uklidňuje duši. Práce má mnicha chránit před neúčinnými myšlenkami, před prázdnotou, má ho vést z neklidu k soustředěnosti.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> JAN PAVEL II. *Laborem exercens: encyklika ... O lidské práci*, str. 59-66.

<sup>11</sup> Srov. ASSLÄNDER, Friedrich a GRÜN, Anselm. *Práce jako duchovní úkol*, str. 86-89.

## 1.6 Fenomén stáří

### Potřeby stárnoucího člověka

#### *Adaptace na novou životní situaci*

Existují lidé, kteří mají jasnou představu, jak svůj život po odchodu do starobního důchodu naplní a těší se na to. Většina lidí však takovou představu nemá. Začínající penzisté se vyvázali z celé řady důležitých sociálních vazeb. Některé vazby sice přetrvávají, ale za úplně jiných podmínek. Bývá těžké přizpůsobit se nové situaci, neboť i adaptační schopnosti člověka bývají v tomto období sníženy.

#### *Nejčastější reakce na odchod do důchodu*

*Strategie konstruktivní* je ideální akceptace stáří. Takový člověk má většinou smysl pro humor, těší se ze života, je otevřený, přizpůsobivý, tolerantní. I ve vyšším věku navazuje poměrně snadno vztahy s druhými lidmi a stávající vztahy udržuje.

*Strategie závislosti* se projevuje u člověka, u kterého pracovní kariéra a prestiž nebyly dominantní. Odchod do důchodu nenese příliš těžce. Preferuje klidné rodinné zázemí, bezpečí, pohodlí. Možnost odpočinku v ústraní v podstatě vítá. Spoléhá na druhé a věří, že se o něho postarají po stránce hmotné i citové.

*Strategie obranného postoje* se týká lidí, kteří žili pro práci a v práci. Zapojovali se do společenského dění a politických organizací. Odmítají přijmout realitu, pokračují ve své profesi a do důchodu odcházejí nedobrovolně, až pod tlakem okolností.

*Strategie nepřátelství* se projevuje u lidí, kteří nebyli příliš úspěšní v osobním ani v profesním životě a zvykli si svalovat vinu za každý svůj neúspěch na druhé nebo na objektivní příčiny. I stáří vnímají jako další nepřízeň osudu a projevují se jako mrzutí, závistiví a nepříjemní.

*Strategie sebenenávisti* se týká těch, kteří nepřijali sami sebe, nemají se rádi a na svůj život pohlížejí s pohrdáním, jako by to ani nebyl jejich život.<sup>12</sup>

#### *Některé mýty o stáří*

O stáří vznikají mezi lidmi na základě mnohých pravd, polopravd a chybných přesvědčení různé mýty. Většina lidí je přesvědčena, že si starý člověk nárokuje především zajištění materiální a ekonomické. Podle této představy existuje přímá

---

<sup>12</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, str. 82-84.

úměra mezi spokojeností a materiálním komfortem starého člověka. V odvozené praxi se pak společnost soustředí na tuto jedinou oblast.

*Mýtus zjednodušené demografie* vychází z představy, že člověk se stává starým dnem odchodu do důchodu. Tímto dnem jako by končila smysluplná část života a dál už nebylo nic než obtížné a strastiplné stáří. Ignoruje se rozdíl mezi „mladými“ a „starými“ důchodci. Zapomíná se na to, že v každém období života, i v pokročilém věku může člověk žít smysluplný život.

*Mýtus homogenity stáří* nerozlišuje rozdílnost potřeb lidí odcházejících do důchodu. Vychází z přesvědčení, že jsou v podstatě stejné. Nebere v úvahu skutečnost, že potřeby lidí se odvíjejí od jejich cílů, přestože věk také hraje svou roli.

*Mýtus neužitečného času* přiznává seniorům na jedné straně zasloužený odpočinek, na druhé straně je podezírá z nicnedělání. Člověk v důchodu je vnímán jako neužitečný, neboť „užitečnost“ člověka je redukována pouze na zaměstnanecký poměr. Kdo není profesně zařazen, nic neznamena. Je to nebezpečná úvaha. Vede k přehlížení, senior přestává být partnerem, stojí na vedlejší koleji.

*Mýtus ignorace* považuje starého člověka za toho, kdo už nemá co nabídnout. Svět se rychle mění a s ním i náplň jednotlivých profesí. Staletá tradice předávání řemesla z otce na syna přestává platit. Přísloví „co se v mládí naučíš, ve stáří jakoby najdeš“ přestává mít univerzální platnost.

*Mýtus o lékařích* vychází z názoru, že všechny problémy vyřeší medicína. Napříč generacemi lidé spoléhají na to, že jim „zázračná moc lékařů“ a nových léčebných metod vrátí ztracené zdraví. A tím bude automaticky zajištěna spokojenost a štěstí.

*Mýtus o arterioskleróze* vzbuzuje strach z demence. Demence způsobuje závažné stavy, které působí útrapy postiženým i těm, kteří o ně pečují. Ve vztahu k seniorům chápeme sklerózu jako charakteristický projev stáří a nahráváme tím mýtu homogenity. Jedná se o selektivní onemocnění, neplatí mýtus o všudypřítomné a všechny seniory postihující arterioskleróze. V minulosti lidé umírali dřív, než se nemoc stačila projevit.

*Mýtus o chudobě seniorů* vychází ze skutečnosti, že starobní důchody bývají nízké. Pocit chudoby zesilují vzpomínky na pevné ceny. Srovnává se nesrovnatelné, neuvažuje se v širších souvislostech.

### ***Z mýtů vznikají generalizující předsudky***

Dá se říci, že předsudek je ustálený vztah člověka nebo skupiny k něčemu nebo k někomu. Předsudek v sobě zahrnuje zpravidla negativní přemrštěnou generalizaci. V praxi to znamená, že vůči určitým lidem nebo skupině zaujímáme určitý postoj. Také chování vůči starým lidem se odvíjí na základě předsudků, vycházejících z rozšířených mýtů. Každý mýtus je zrádný v tom, že obsahuje „zrnka pravdy“. Proto je nesnadné je vymýtit. Žijí v nejrůznějších modifikacích a mají značný vliv na utváření všeobecného pojetí a sebepojetí stáří. Chování a postoje ostatních lidí vůči seniorům je jimi silně ovlivněno. Nemění na tom nic ani dobrá znalost oficiální pozitivní představy, o jejímž humanistickém charakteru nikdo nepochybuje.<sup>13</sup>

### ***Dobrá příprava na stáří předpokládá všeobecnou znalost potřeb stárnoucího člověka***

Pro člověka připravujícího se k odchodu do důchodu je vhodná všeobecná znalost potřeb stárnoucího a starého člověka. Na toto období je dobré se připravit, dbát o své zdraví, zajistit si zázemí, udržovat vztahy. Mnoho stárnoucích lidí má potřebu být nadále platným a prospěšným občanem i nad rámec svého soukromého života.

Člověk potřebuje někam patřit, být prospěšný a být uznáván. Odchod do důchodu mívá za následek ztrátu jistot v sociální sféře. Tak se snadno dostává do izolace.

### ***Charakter činnosti***

Každá činnost je pro člověka prospěšná, může přinášet potěšení a uspokojení. Aby se zájmová činnost mohla stát životní náplní, nemůže mít charakter pouhé zábavy.

### ***Vzdělávací programy pro seniory***

V 70. letech minulého století se zrodil kvalitní životní program pro seniory, který se rychle rozšířil po celé Evropě. Ve francouzském městě Toulouse byla založena první univerzita třetího věku.

Základní myšlenkou bylo vytvořit životní program pro seniory, kteří se nechtěli spokojit pouze se svými koníčky pěstovanými v ústraní společnosti. Otevření takové univerzity bývá velkou částí seniorské populace vítáno.

---

<sup>13</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, str. 42-47.

Ne každý senior však upřednostňuje tento způsob, nehledě k tomu, že ho lze uskutečňovat pouze v sídlech univerzit. Proto také čím dál víc seniorů využívá možnost e-learningového vzdělávání.

### ***Studium pomáhá seniorům překonávat osobní a zdravotní problémy***

Bylo opakovaně doloženo, že studující senioři lépe překonávají osobní problémy a méně stůňou. Aktivita a společný zájem jim často pomáhají překonávat zdravotní obtíže a méně navštěvují lékaře. Mnozí senioři totiž vyhledávají lékaře i z jiných než zdravotních důvodů.

### ***Vzdělávání seniorů má vysokou individuální a společenskou hodnotu***

Cílem seniorského vzdělávání je smysluplně kultivovat čas stárnoucích lidí. Vzdělání má vysokou individuální i společenskou hodnotu, je přínosem pro člověka v jakémkoliv věku. Vnáší do života seniora svěžest.

### ***Z možnosti vzdělávání nesmí být nikdo vyloučen***

Potřeba seniorů porozumět dnešnímu světu, svým dospělým dětem a vnukům je přivádí k aktivnímu celoživotnímu vzdělávání. Ve společnosti, ve které je kladen důraz na znalosti, a ty bývají u seniorů zastaralé, by z něho neměl být nikdo vyloučen.<sup>14</sup>

### ***Tradiční volnočasové aktivity***

V každém věku je vhodné pamatovat na hodnotný způsob prožívání volného času. Tradiční volnočasové aktivity jsou dobře známy. Patří mezi ně chalupaření, chataření, kutilství, sběratelství, apod. Oblíbená je hudba, zpěv a tanec. Mnozí senioři se věnují turistice a cyklistice. Menší zájem bývá o různé druhy cvičení a sportu.

### ***Taneční a pohybová terapie prospívá fyzicky i psychicky***

Po druhé světové válce se začala rozvíjet taneční a pohybová terapie. Je mimořádně přínosná pro všechny, kteří trpí chronickými chorobami a nejrůznějšími formami fyzického omezení. Společenský a kondiční tanec přináší radost, přispívá k zlepšení komunikace mezi tančícími, umožňuje jejich psychický a fyzický kontakt a bezděčně přispívá k rehabilitaci.

---

<sup>14</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, str. 125-129.

### ***Možnost volby sportu přiměřeného fyzickým možnostem***

Senioři málo sportují. Často mají pocit, že pro ně sport není vhodný. Mají však možnost zvolit si sport přiměřeně svým fyzickým možnostem. I v naší zemi se v řadě míst pořádají olympiády pro seniory a vznikají seniorská fitness centra.<sup>15</sup>

### ***Strategie péče o staré lidi v 70. letech***

V 70. letech minulého století se začal postupně měnit názor na systém péče, a to ve dvou směrech:

1. Nelze trvale oddělovat péči sociální a zdravotní. Oba systémy je třeba provázat s respektem k rozmanitým potřebám seniorské populace.
2. Péče na lůžku nemá být převažující strategií. Je třeba podporovat vznik ambulantních a komunitních způsobů péče a pomoci, neboť převážná většina seniorů si přeje i v případě obtíží a nemoci zůstat doma.

### ***Strategie péče o staré lidi počátkem 80. let***

Počátkem 80. let 20. století byla vypracována strategie s označením 4xD. Toto označení vyjadřuje potřebu zdravotní a sociální péči deinstitucionalizovat, demedicinalizovat, deprofesionalizovat a deresortizovat.

*Deinstitucionalizace* spočívá v potřebě podpory stávajících rodin, rozvíjení domácí péče a všech forem komunitní péče. Péče o staré a nemocné lidi nemá být realizována výhradně nebo převážně na lůžku v institucích v rámci resortu zdravotnictví nebo sociálních věcí.

*Demedicinalizace* spočívá v pochopení, že všechny problémy nemocných seniorů nevyřeší lékaři a medicína. Lékaři mají povinnost léčit a mít na paměti, zvláště pokud se jedná o nemoc dlouhodobou, především kvalitu života seniorů. Péče o nemocné staré občany má být do značné míry přenesena do ambulantního režimu zdravotnických a sociálních služeb.

*Deprofesionalizace* upozorňuje, že o starého člověka je schopen postarat se každý, pokud o to má zájem. Aby byli angažovaní laici schopni účinně se o starého a nemocného člověka postarat, případně pomoci jeho strádajícím rodinným příslušníkům, je potřebné odborné poučení.

*Deresortizace* znamená, že v každém resortu ve společnosti je možné pro seniory něco udělat. Hovoří se o celospolečenské propojenosti seniorské problematiky. Domovy pro seniory nemohou být univerzálním řešením, ale pouze vhodným doplňkovým řešením ostatních forem péče.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, str. 178-181.

<sup>16</sup> Srov. tamtéž, str. 233-235.

## **1.7 Dvojí pohled na stáří**

### **Hodnoty společnosti a hodnoty církve jsou odlišné**

#### ***Společnost vyznává kult mládí***

Stáří je dobré, ale dnešní společnost na ně pohlíží jako na něco politováníhodného. Ve společnosti vládne kult věčného mládí. Hodnoty stáří jsou opomíjeny, nezdůrazňuje se plnost a smysl.

#### ***Nové způsoby léčby seniorů se společností jeví jako ekonomická zátěž***

Vzhledem k nárůstu výdajů na nové způsoby léčby se senioři často cítí vyloučení z občanského života. Vyloučení pociťují ze strany většinové společnosti, která na zvýšené náklady na léčbu seniorů pohlíží jako na ekonomickou zátěž. Některá léčba je pro staré lidi s nízkými příjmy téměř nedostupná. V mnoha zemích je systém výpočtu důchodů značně nespravedlivý v nepoměru mezi tím, co systém vybere a nízkými důchody, které vyplácí.

#### ***Na pozadí uznávaných společenských hodnot se senioři cítí opuštěni a přebyteční***

Staří lidé se cítí ve světě opuštěni. V dnešní společnosti jsou považováni nejen za vyloučené, ale přímo za přebytečné, neboť společnost uznává pouze ty, kdo mají moc a bohatství, fyzickou krásu a okázalou prestiž. Domovy pro seniory neposkytují dostatečnou péči, stávají se odkladištěm starých lidí.

#### ***V církvi mají staří lidé své místo***

Z pohledu církve jsou staří lidé dobrem pro společnost, rodinu i církve. O stáří hovořil kardinál Jorge Maria Bergoglio SJ, nynější papež František, v promluvě 2. února 2008 při příležitosti svátku Uvedení Páně do chrámu.

Vycházel z dokumentu z Aparecidy, který shrnuje závěry V. generální konference biskupů Latinské Ameriky a Karibiku. Část o stáří navrhuje v dokumentu čtyři body k rozvažování:

1. Mezigenerační setkání.
2. Respekt a vděčnost vůči seniorům.
3. Uznání jejich obtíží.
4. Lidská a duchovní péče o seniory.

### ***1. Děti a starci tvoří budoucnost národů***

Událost uvedení do chrámu nás staví před setkání generací (L 2,22-39). Maria a Josef jsou těmi, kdo staví mosty pro setkání generací. Představení dítěte v chrámu odkazuje k dialogu mezi starci a dětmi. Děti a starci tvoří budoucnost národů. Děti proto, že posunou dějiny, starci proto, že předávají životní zkušenosti a moudrost. Jestliže nedáváme prostor starcům, aby se projevila jejich moudrost, zatěžujeme budoucnost. Zdravá společnost se opírá o tři pilíře: o paměť starců, sílu mladíků a nevinnost dětí.

### ***2. Jediným místem pro zachování základních hodnot je rodina***

Respekt a vděčnost vůči seniorům musí být především v rodině. Boží slovo nás vybízí, abychom seniory respektovali a vážili si jich, abychom se od nich učili a s vděčností je provázeli v jejich samotě a křehkosti.

Ježíšova slova „chudé máte stále kolem sebe, a kdykoli chcete, můžete jim činit dobře“ (Mk 14,7) můžeme rozšířit i na starce, neboť tvoří součást každé rodiny a národa. Přesto na ně společnost, dokonce i rodina zapomíná a nestará se o ně. Kolik toho dlužíme našim seniorům!

Rodina je jediným místem ve společnosti, kde se mohou zachovat základní hodnoty, nutné pro život nových generací. Před seniory se chceme postavit s respektem a s vděčností. Chceme jim dát pocítit, že jsou důležití v Božích očích, že jsou dosud užiteční pro rodinu a společnost.

### ***3. Je třeba vybudovat společný prostor pro všechny členy společnosti***

Mnoho seniorů dalo život za dobro rodin a společnosti, každý podle svého místa a povolání. Zaslouží si uznání jako synové a dcery Boží, jsou voláni, aby sdíleli plnost lásky a byli milováni. Rodina se nesmí dívat jen na obtíže, které život s nimi přináší.

Společnost je nemůže pokládat za břemeno. Rodina je prostředím, kde jsou staří lidé přijímáni a chráněni. Církev se raduje z darů, které senioři přinášejí účastí na liturgických oslavách. Jejich modlitba podpírá církev.

V církvi mají senioři své místo, ve společnosti je jejich postavení horší. Je důležité seniory do společnosti integrovat, vybudovat společný prostor.

### ***4. Církev pečuje lidsky i duchovně o všechny starší osoby***

Církev si cení práce duchovních, řeholníků i dobrovolníků a jejich péče o všechny starší osoby. V různých církevních hnutích a farních skupinách o ně pečují celistvým způsobem.

### ***Pán nabízí seniorům znovuzrození***

Při setkání s Nikodémem (J 3,1-21), zve Ježíš farizea, aby se znovu narodil. Nabízí mu narození z vody a z Ducha; jen tak může dosáhnout plnosti. Znovu se narodit k životu naplněnému smyslem a důvěrou je dar. Pán ho nabízí všem, ale v tomto případě starci.

Potřeba společnosti druhých a transcendentní pohled zahánějí strach, který vyvolává blízkost smrti. Pocit užitečnosti, modlitba a obětování svých neduhů jsou již známky znovuzrození.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> FRANTIŠEK., *Promluvy z Argentiny*, str. 86-92.

## 2. PSYCHOLOGIE STÁŘÍ

### 2.1 Povahové rysy seniorů

#### **Koncept odsuzující stáří existoval vždy**

##### *Vystihnout povahové rysy seniorů není jednoduché*

Neměli bychom se spokojit s všeobecným konstatováním, že každému ubývá psychických sil.

Mnohé vlastnosti připisované stáří nejsou důsledkem věku, ale individuálních zvláštností osobnosti. Proto je správné seznámit se nejprve s životními osudy jednotlivců. Každá etapa v životě člověka je ovlivněna tou předcházející a důležitý je společenský kontext, ve kterém se život každého jednotlivého člověka odehrává.

Nebylo by správné přehlížet přetrvávající nebo nově vzniklá pozitiva psychiky stárnoucího člověka.

##### *Typické vlastnosti člověka se s věkem zvýrazňují*

Říká se, že stáří karikuje povahu. Pokud člověk na sobě během života nepracuje, jeho špatné vlastnosti se s věkem zvýrazňují. Šetrnost se může změnit v lakotu, člověk vyhledávající slovní šarvátky se na stáří může dostat do podoby nesnášenlivého a vztahovačného kverulanta, stárnoucí krasavici neschopnou přijmout přirozené změny může ovládnout závist. Odpozorovány ze života se tyto skutečnosti vyskytují v pohádkách, kde se vyskytuje jak zlý dědek nebo strach nahánějící ježibaba, tak i laskavý dědeček nebo moudrá babička.

##### *Jak se vyrovnat s negativním pohlížením na seniory*

Senioři jsou často hodnoceni optikou negativ. Důvodem může být glorifikované mládí a dospělá aktivní nezávislost. Koncept odsuzující stáří existoval vždy, pouze poměr pozitivního a negativního hodnocení stáří ve společnosti kolísal.<sup>18</sup>

Stáří lidé to neměli jednoduché ani v minulých dobách. V každé době se musí jednatlivec se svým věkem vyrovnat. Vrcholným uměním je naučit se být spokojen se svým životem a učinit ho spokojeným i jiným. To je nejlepší prevence před „špatnou povahou“ ve stáří.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, str. 140-141.

<sup>19</sup> Srov. tamtéž, str. 145.

## **2.2 Stáří je darem, nepozná je každý**

**Co mládí nalézá venku, to stáří musí nalézt uvnitř**

*Čtyři důvody, proč se nám zdá stáří smutné:*

- zabraňuje v činnosti,
- zbavuje tělo sil,
- odebírá většinu potěšení,
- předznamenává blízkost smrti.

*Ve společnosti zaměřené na výkon je starý člověk odsouván na okraj*

Ve společnosti, zaměřené na výkon a spolehlivé fungování bývá starý člověk odsouván na okraj jako nadbytečný, neužitečný, jak ten, který už nestačí tempu. Ve společnosti a často i ve své rodině se cítí na obtíž. V takovém prostředí se stáří jeví jako obtížný přechod ze stavu, kde jsme byli určeni prací a společenskou rolí, do jakési mrtvé oblasti „penze“, v níž jsme definováni tím, čím už nejsme a co už neděláme.

*Stáří je dar*

Stáří je velmi rozmanité, v každém člověku se zpodobňuje osobitým způsobem, záleží na konkrétním fyzickém a mentálním stavu. Je však stále plnohodnotným životem. Staví před člověka příležitost žít z milosti. Stáří je darem, nepozná je každý. Je to dar, který můžeme přijmout s vděčností, příležitost ke shrnutí celého života.

*Ve stáří má člověk příležitost uchopit náboženskou otázku ve své hloubce*

Ve stáří je člověk citlivější ke vztahům a přátelství. Je to příležitost k důležitému duchovnímu úkonu poděkovat za svou minulost a souhlasit se svou budoucností, a tím do celé minulosti vnést usmíření a pokoj. Ve stáří se otevírá možnost předat svou zkušenost z víry. „Ani ve stáří a šedinách mě, Bože, neopouštěj, dokud neseznámím toto pokolení se skutky své paže a s tvou bohatýrskou silou všechny, kteří přijdou.“ (Ž 71,18). Ve stáří se může člověk zabývat životními otázkami, ke kterým se pro množství aktivit nedostal. Právě zde je možné uchopit náboženskou otázku ve své hloubce.

*Stáří staví člověka do pravdy*

Každá životní fáze má svá specifika. „Co v mládí člověk nachází venku, na sklonku svého života musí nalézt uvnitř.“ (C. G. Jung). Aby mohlo stáří přinést

plody, je třeba se zaměřit na podstatu, reflektovat vše ve svém nitru. „Ještě v šedinách ponosou plody, zůstanou statní a svěží.“ (Ž 92,15). Stáří zbavuje člověka vnějšího pozlátka, staví ho do pravdy o sobě a odhaluje nepravdu o životě. Člověk, který stáří pokojně přijal před Bohem a ostatními lidmi, je znamením naděje a příkladem životní zodpovědnosti.<sup>20</sup>

## 2.3 Nepropadat smutku

### Tři formy smutku

#### *Smutek přirozený, dobrý i nebezpečný*

První forma vychází z lidské přirozenosti. Smutek k ní patří stejně jako radost. Obě rozpoložení jsou nevyhnutelná, jedno provází druhé.

Druhou formou je smutek, který vychází z touhy po duchovním pokroku. Doprovází obrácení a nese ovoce života. Příčinou může být lítost nad vlastními hříchy, touha po dokonalosti apod.

Třetí formou je smutek, kdy člověk při pohledu do svého nitra zmalomyslní, místo pokání a obrácení k Bohu se soustředí jen na sebe a propadá se do beznaděje. Příčinou může být zklamaná touha, ztracený zisk, lítost, že jsme neobdrželi to, v co jsme doufali. Smutek může být také výsledkem hněvu, který utichne. Je to smutek zlý a nebezpečný, může vést až k zoufalství, v krajním případě dokonce k sebevraždě. Nejlepším lékem proti tomuto smutku je posilovat naději. A také trpělivost a tichost. Je třeba si uvědomit, že smutek má svůj zdroj v nás samých. Bližní není jeho příčinou, pouze ho pomáhá odhalovat.<sup>21</sup>

## 2.4 Jak znovu najít radost

### Všechny emoce mají právo na existenci

#### *Radost člověka vnitřně uzdravuje*

Radost nelze brát útokem. Můžeme se jen snažit intenzivně a kreativně žít. Takovým přístupem k životu se pak stane i radost.<sup>22</sup> Radost člověka vnitřně uzdravuje, dává mu vitalitu, vyvádí jej z osamělosti, do které ho vehnal strach a vede ho k solidaritě s lidmi kolem sebe.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> Srov. BIANCHI, Enzo. *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*, str. 185-187.

<sup>21</sup> Srov. MARIE-ANCILLA. *Ve škole otců pouště*, str. 125-127.

<sup>22</sup> GRÜN, Anselm. *Jak znovu najít radost?*, str. 9.

<sup>23</sup> Srov. tamtéž, str. 13.

### ***Starosti rozdělují lidské srdce***

K radosti patří bezstarostnost. Ježíš poukazuje na nebeské ptactvo a na polní lilie. Říká svým učedníkům: „Nedělejte si tedy starosti.“ (Mt 6,34). Řecké slovo pro starost zní *merimna* a odvozuje se od slova dělit. Starosti rozdělují lidské smýšlení, vrývají vrásky do tváře a vtiskují jí sklíčený a ustaraný výraz. V němčině se slovo starost odvozuje od kořene *Kummer*, který v sobě zahrnuje význam starost, hněv, nemoc, nepokoj, strach a mučivé myšlenky. Takový člověk se neumí z ničeho těšit, je pořád plný nepokoje a nikdy není zcela přítomen tam, kde právě je. Starosti rozdělují lidské srdce a nedovolí mu být tam, kde by se mohlo radovat a těšit.

Pobídka k radosti nemá vyprodukovat určitou náladu, ale má nahlížet skutečnost a ve všem vidět Pánovu blízkost. V takovém případě se život promění a začneme se na něj dívat jinýma očima.<sup>24</sup>

### ***Negativní pocity patří k životu***

Pocity jako bolest, smutek, hněv nebo vztek patří k našemu životu stejně jako radost. Neměli bychom se dostávat pod tlak pocitu, že je potřeba neustále se radovat. Negativní pocity patří k životu. Měli bychom si je dovolit bez toho, že bychom je nějak hodnotili. Kdo dokáže prožívat bolest, dokáže na druhé straně velmi intenzivně prožívat radost. Kdo své negativní pocity potlačuje, protože jsou mu nepříjemné, ten se připravuje o schopnost projevit kladné emoce. U dětí, které musely potlačovat bolest a vztek, aby dokázaly přežít, lze v dospělosti často pozorovat bezcitnost. Takoví jedinci se nedokážou z ničeho radovat. Mnozí dospělí trpí tím, že nedokážou plakat. Při tom si uvědomují, že by jim pláč dokázal otevřít cestu ke skutečné radosti.

### ***Všechny emoce mají právo na existenci, ale nesmí si začít diktovat***

Někdy prožíváme smutek, aniž bychom znali jeho příčinu. Je třeba připustit si všechny emoce, všechny mají právo na existenci. Ale nedovolit jim, aby začaly diktovat. Hovořit s nimi a ptát se po důvodu určitého pocitu. Uvědomovat si, co skutečně cítím. Přitom je užitečné uvědomovat si vlastní tělo. Do pocitu se ponořit a sledovat jej až do základu. Teprve tehdy se může proměnit. Nebo mi začne být jasné, co je ve hře.

---

<sup>24</sup> Srov. GRÜN, Anselm. *Jak znovu najít radost?*, str. 109.

### ***Pocity vybízejí ke změně jednání***

Zdroj únavy a deprese možná pramení z dlouhodobého potlačování vzteku, protože neumíme říci ne. Necháme se přemluvit k něčemu, o čem je nám předem jasné, že to nemá smysl. Jde o důležité pocity, protože vybízejí ke změně chování. Emoce vedou k přiměřenému jednání, které je v harmonii s vlastním bytím.<sup>25</sup>

## **2.5 Všemocné emoce**

### **Emoce ožívují i zatěžují**

#### ***Poznáváním svého vnitřního světa se stáváme pány nad emocemi***

Teorie uchopení sebe sama označuje snahu o objektivizaci, která spočívá v tom, že si konkrétněji uvědomujeme, co se v našem nitru odehrává a tím docházíme k poznání svého vnitřního světa. Skrze uvědomování si toho, co se v nás děje, se stáváme pány nad našimi emocemi.

#### ***Neidentifikované emoce zůstávají v rovině prožitku***

Pokud jsou emoce pouze vnímány a člověk je pociťuje, aniž je schopen je jasně identifikovat, zůstanou pouze v rovině prožitku. Takto prožívané emoce člověk plně nepřijímá a nebere je za své, ani je vědomě neintegruje. Pokud má tendenci se od nich distancovat, mohou se stát zdrojem napětí a vnitřních zmatků. Vytvářejí stav nesouladu mezi reálně prožívanou zkušeností a vědomou představou člověka o sobě samém.

Důležité je postoupit od nejasného vnímání toho, co prožíváme k stále jasnějšímu poznání svého vnímání. Tak lze postupně dospívat k souladu mezi tím, co prožíváme a tím, co si myslíme.

#### ***Naslouchat tomu, co se v nás odehrává***

Cílem první fáze je ptát se sám sebe, co cítím a co zakouším. Jde o to, abychom zakoušeli, co se v nás odehrává, aniž bychom před svými emocemi utíkali ze strachu, z pýchy, z pocitu viny nebo z jakýchkoliv jiných důvodů, které nám brání setkání se svými emocemi. Jde o naslouchání tomu, co se v nás odehrává, o poslušnost našemu lidství a úctu k tomu, čím jsme. Nemůžeme být plně lidmi, jestliže svému nitru nenasloucháme. Uznání vlastních emocí může představovat hrozbu pro naši sebeúctu a pro náš obraz o sobě samých.

---

<sup>25</sup> Srov. GRÜN, Anselm. *Jak znovu najít radost?*, str. 49-51.

### ***Pojmenovat si příčiny emocí***

Dále si musíme položit otázku, jaké emoce obývají naše nitro. Potřebujeme je pojmenovat a porozumět jim. Pochopit, co se v nás odehrává. Nestačí vědět, co zakoušíme. Je potřeba příčiny pojmenovat, aniž bychom bránili sami sebe. Kdo nepřipisuje vinu druhým, životu, okolnostem, Bohu a dovede uznat, že za jeho emocemi stojí často slabost, zranitelnost a potřeba lásky, ten učinil důležitý krok na cestě k zvládnutí svého vnitřního světa.

### ***Hluboké příčiny našich emocí bývají v nás samých***

Za naše emoce mohou také přehnaná očekávání vůči druhým, příliš velká potřeba lásky, nejistota, nedostatek sebevědomí. Skutečné hluboké příčiny bývají v nás samých, v našich nedostatcích, slabostech a potřebách. Příčiny napětí a nepokojů nemusí být vázány na situaci, kterou právě prožíváme. Vysvětlení se často nachází v naší minulosti, která bývá „odložena“ v naší afektivní paměti a má tendenci zabarvovat přítomnou zkušenost prožitými zkušenostmi z minulosti, které si už ani nepamatujeme. Proto bývají naše emoční reakce často nepřiměřené a přehnané.

### ***Pojmenování emocí vyžaduje sebezpřijetí a definování kritérií pro jejich posouzení***

Naslouchat tomu, co prožíváme a pojmenovat si to vyžaduje jistou dávku sebezpřijetí. Emoce jsou příčinou naší každodenní zátěže, znamením naší schopnosti snášet nesnáze a svá omezení, naší schopnosti rozhodovat se. Po pojmenování zakoušené emoce je třeba definovat rozumová kritéria. Na jejich základě můžeme posoudit, co prožíváme a rozhodnout se, jak to prožívat chceme.

### ***Rozum pomáhá k hodnocení emocí***

Rozum nám pomáhá naše vnitřní prožívání pochopit a pozorovat ho s jistým nadhledem, abychom dovedli udržovat správnou rovnováhu. Emoce ponechané samy sobě mají tendenci ovládnout celý náš život a zkreslit náš pohled na skutečnost. Je třeba získat si od nich odstup a podrobit je rozumovému hodnocení. Ptát se po důvodu intenzity prožitku. Zda to, co prožíváme, je v souladu se skutečností. Pomůže nám to podívat se na situaci s větším nadhledem.

### ***Paradox mezi odmítáním a absolutizováním prožívaných emocí***

Paradoxní zkušeností je na jedné straně odmítání emocí a jejich podceňování, na druhé straně sklon absolutizovat to, co momentálně prožíváme. Emoce jsou nestabilní, na jedné straně jsou schopny zcela pronikat naše vědomí, na druhé straně jsou pomíjivé a prchavé.

### ***Emoce deformují realitu, otázky pravdivosti odhalují nedostatky***

Personalizace emocí spočívá v tendenci stavět do centra naši osobu. Příklonem k absolutním a iracionálním přesvědčením, která mají absolutizující a imperativní ráz, deformujeme realitu.

Otázky o pravdivosti odhalují nedostatky jako je zveličování, nepřesnost a přehánění, neboť emoce zdůrazňují a absolutizují detaily. Rozum umožňuje správnější a širší pohled na prožívanou skutečnost, ve které je přijímán a oceňován emoční rozměr, ale relativizuje se.

### ***Při zoufalství a úzkosti pomáhají kritéria morálního hodnocení***

Při prožívání zoufalství, úzkosti a znechucení nejsou vždy rozumová kritéria přesvědčivá. Pokud je člověk zmítán intenzivními emocemi, není vždy schopen je relativizovat a vyvrátit.

Lépe mohou pomoci kritéria, týkající se úrovně vědomí, která souvisí s morálním hodnocením a rozhodováním. Člověk hledá hodnotové motivace, aby mohl vykročit sám ze sebe a své emoce překonat.

### ***Emoce se rodí z „já“, morální kritéria vyvádí člověka za hranice osobního vnímání***

Morální kritéria, která vedou k dobru, kladou otázky: Je to dobré? Je to spravedlivé? Prospívá to mně nebo druhým? Tyto otázky se netýkají pocitů.

Emoce nejsou chtěné a neneseme za ně morální odpovědnost. K emocím dochází, my je musíme přijmout. Ale můžeme se s nimi ztotožnit, poddat se jim, nebo je zkoumat.

Emoce se rodí z „já“ a vedou člověka k pohledu pouze na sebe. Morální kritéria vedou člověka k nahlížení na emoční prožívání z více hledisek včetně dobra druhých lidí.

Morální kritéria nás vyvádí za hranice našeho osobního vnímání. Umožňují pohled na realitu z hlediska nesnází těch druhých, jejich nároků, těžkostí a bolestí.

Kde není dostačující rozum ani morálka a emoce jsou příliš intenzivní, bolestné a zneklidňující, je třeba hledat kritérium na úrovni duchovní.

### ***Duchovní kritérium pro zvládnutí těžkostí a utrpení způsobeného druhými lidmi***

Pokud jsou příčinou těžkostí a utrpení lidé, stačí pouze jedno kritérium, aby dalo smysl našemu sebeovládání. Pouze z lásky k sobě, k druhým lidem a k Bohu je možné překonávat urážky, zármutek a těžkosti.

### ***Stále živým utrpením nemusí člověk trpět do smrti***

Jak překonat minulé zkušenosti, aby přestaly negativně ovlivňovat přítomnost? Prožitým utrpením, které je stále živé, nemusí člověk trpět až do smrti. Vlivy minulosti jako je vina, odpor nebo neodpuštění mohou být uzdraveny. K uzdravení však nedochází náhodně ani spontánně.

### ***Pět etap uzdravování ran***

První etapou je *odmítání*. Obranné mechanismy brání v uvědomění si této skutečnosti a zároveň plní funkci ochrany před úzkostí. Tato etapa se překoná uznáním vlastních pocitů.

Ve druhé etapě nastupuje *hněv*, který hledá cíl, viníka, na kterého by se mohl zaměřit se svou agresivitou a připsat mu vinu za své utrpení. Hněv otvírá člověka pro uznání svého zranění. Tuto bolestivou etapu lze překonat vyslovením zakoušených pocitů hněvu, odporu, nespravedlnosti a pomsty.

Ve třetí etapě jde o *vyjednávání* a podmíněné přijetí situace a utržených ran. Dochází k němu, když jsme ochotni odpustit druhému za předpokladu, že se změní nebo omluví.

Ve vyjednávání objevuje člověk sílu své zraněné pýchy, omezenost své lásky, která je vzdálená od Boží bezpodmínečné lásky. Tato fáze se překonává přijetím a pochopením, že ten, kdo mi ublížil, nebyl veden zlým úmyslem, ale jednal ze slabosti.

Ve čtvrté etapě dochází k *depresi*. Člověk začne za svá zranění, smutek a těžkosti obviňovat sám sebe. Hrozí mu, že se uzavře do svého „já“. Při plodném prožívání této etapy si uvědomí iracionální ideje, které mu brání v tom, aby převzal zodpovědnost za své nedostatky a hříchy. To ho podněcuje ke změně.

Poslední, pátá etapa představuje *přijetí*. Člověk už nepohlíží na zranění jako na zdroj těžkostí a utrpení. Po zbavení se laciných iluzí vnímá, že zranění jsou darem a příležitostmi k růstu, za který může Bohu děkovat a dobrořečit.

### ***Cesta uzdravení přes sebepoznání s duchovním doprovázením***

Na cestě uzdravení, která vede k rozpoznání, vyslovení, přijetí druhého a převzetí zodpovědnosti, je užitečné mít možnost sdílet tuto duchovní cestu s osobou, které důvěřujeme. Může to být přítel, duchovní průvodce, člověk, který je schopen nám naslouchat bez komentářů.

Účinnou oporou pro méně egocentrické nahlížení na svá zranění je víra a konfrontace s Božím slovem a Ježíšovým životem.

### ***Přijetí emoce, její usměrnění a nasměrování k dobru***

Emoce nemá být pouze přijímána, ale také usměrňována. A nasměrována k hodnotě, která jí dá význam. Pozitivní význam, je-li nasměrována k dobru, negativní význam, není-li nasměrována ke skutečným hodnotám. Pozitivní hodnoty lze shrnout do jediného slova – láska.

### ***Nezvládnuté emoce jako příležitosti k růstu***

Ne vždy jsme schopni vlády nad emocemi. Pocity nás často předbíhají, unikáme před situací, která nám nahání strach. Z nezvládnutých emocí prosvítá naše slabost a zranitelnost. A právě tyto emoce se mohou stát příležitostmi k našemu růstu. Bůh se zjevuje v tom, co je slabé a přetváří to. Bible je plná proměn.

### ***Poznání vlastních temných stránek člověka posiluje***

Emoce nám umožňují poznat, kým jsme. Učí nás vážit si sebe samých, jací skutečně jsme. Učí nás konfrontaci se svými emocemi. Emoce nás vedou k poznání, že neustále potřebujeme pomoc, radu, oporu a odpuštění. Když člověk rozpozná své temné stránky, nestává se slabším, ale silnějším. Přijetí toho, co člověk nemůže změnit, posiluje sebevědomí. Vede k odvážnému přijetí celé své osobnosti, neustále vystavované pokušení dělat ze sebe Boha.

Přijaté emoce proměňují naše srdce. Roste schopnost milovat sebe sama i druhé.

Cesta zvládnání emocí je náročná a vyžaduje nasazení, kterého je člověk schopen pouze ve jménu lásky.<sup>26</sup>

### ***Nepříjemné situace a naše možnosti***

Moudrost spočívá v položení si otázky, zda mám možnost změnit to, co mi působí nepříjemnosti. Existuje-li nějaké řešení, je třeba nasadit všechny síly,

---

<sup>26</sup> Srov. BISSI, Anna. *Všemocné emoce?: jak poznat a zvládat vlastní emoce*, str. 192-212.

abychom k němu dospěli. Pokud řešení není v našich rukou, je třeba se vzdát mentální vzpoury a odevzdat situaci do rukou Božích. V aktu odevzdání jdeme za událost, za průběh děje, za to, co mi druzí udělali. Za tím vším objevujeme toho, který nás miluje a v jehož rukou vše spočívá.

Emoce se tak pro nás stávají prostorem k prožívání důvěry v Boha, který je nám Otcem, miluje nás a sklání se k nám.<sup>27</sup>

## 2.6 Prožívání času

### Dát životu hodnotu

#### *Dělení času*

Řekové rozlišovali čas *chronos* a *kairos*. Čas *chronos* dělili na hodiny. Hodina – *hora* – označovala časový úsek, který byl věnován určité aktivitě. Byl to např. čas věnovaný rodině, čas studia apod. *Kairos* byl čas vhodný k tomu, aby se stala určitá věc. Byl to například čas vhodný k vyjednávání, čas vhodný ke sňatku, k odjezdu na důležitou cestu apod.

Římané uvažovali o čase podobně jako Řekové. Čas nazývali *tempus*. Když bylo něco vykonáno ve vhodnou dobu, bylo to *in tempore* – ve správný čas. Šlo nejenom o časový údaj, ale také o obsah a hodnocení toho, co bylo uděláno.

Ve správný čas by se měl člověk připravovat na odchod do důchodu. Také v důchodu nastává pro člověka vhodný čas k tomu, aby ho naplnil smysluplnými aktivitami.

#### *S plynutím času ubíhá i čas lidského života*

Moderní psychologie hovoří o jevu, který nazývá plynutí času. Tento jev se dá přirovnat k člověku, který vstoupil na loď plující po řece. Zpočátku sleduje své okolí, po určité době se nechá nést proudem. Přestává si uvědomovat, že tak ubíhá i čas jeho života. Bývá to obvykle v době plného nasazení v zaměstnání nebo v podnikání. Když nás takové plynutí času ukolébá, můžeme být jednoho dne překvapeni, že je všemu najednou konec.

#### *Třetí fáze života – cesta do nitra*

S odchodem do důchodu máme možnost si uvědomit, že život může být i něco jiného než práce, úspěch, společenské postavení, o což jsme většinou usilovali

---

<sup>27</sup> Srov. BISSI, Anna. *Všemocné emoce?: jak poznat a zvládat vlastní emoce*, str. 214-215.

v druhé fázi života. Ve třetí fázi je tomu naopak. Cesta do vlastního nitra nás může dovést k volbě, která dá životu nový smysl a novou hodnotu.

***Stanovit si program a řád pro jednotlivé časové úseky***

Podaří-li se člověku ujasnit si, pro co stojí za to žít, je dobré si vytvořit určitý program pro jednotlivé časové úseky – den, týden, roční období. Život tím získává určitou kostru. V řádu a pořádku se lépe žije. Pro život je důležité stanovit si nejen to, kdy něco dělat, ale také to, kdy a jak odpočívat.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*, str. 124-126.

## 3. UMĚNÍ ŽÍT A STÁRNOUT

### 3.1 Umění žít a stárnout

#### Aktivita je pro seniory důležitá

##### *Stav nečinnosti není normální v žádném věku*

Současná geriatric (lékařský obor zabývající se problematikou zdravotního a funkčního stavu ve stáří) i gerontologie (obor zabývající se poznatky o stárnutí a stáří) považují aktivitu za vrozenou potřebu. Orgány těla jsou uzpůsobeny k činnosti, stav nečinnosti není podle antropologie normální. Práce a tělesná cvičení nabývají při odchodu z pracovního procesu velkého významu. Důchodci, kteří se ať už dobrovolně nebo nuceně okolnostmi vzdávají činnosti, rychleji fyzicky i psychicky stárnou a umírají mnohdy předčasně, přestože nedosáhli hranice biologického života. Geriatři nazývají tento stav *smrtí z důchodu*.

##### *Největší aktivita starších lidí vychází z potřeby soběstačnosti a nezávislosti*

Z dosavadních výzkumů vyplývá, že nedostatečná aktivita starších lidí ovlivňuje schopnost přizpůsobovat se společenskému prostředí a schopnost komunikace s okolím. Aktivita seniorů vychází z jejich specifických emocionálních potřeb a možností. Lidé se přechodem z pracovního období do období seniorského nestávají jen konzumenty základních potřeb vymezených pouze jídlem, ošacením a bydlením, ale stále zůstávají lidmi se svými diferencovanými osobními potřebami. Největší aktivita bývá ve stáří spojena s potřebou nezávislosti a soběstačnosti. Podle současné gerontologie je nesoběstačný a závislý člověk nejvíce rizikovou osobou.

##### *Příprava na stáří*

Gerontologické výzkumy ukázaly, že s přípravou na stáří se má začít ve čtyřiceti pěti až padesáti letech života. Stárnoucí člověk má sám možnost přispět k zpomalování svého psychického a biologického stárnutí péčí o své zdraví. Týká se to výživy, tělesné a duševní aktivity a odpočinku. Je dobré i nadále rozvíjet své koníčky a kulturní zájmy, účastnit se na společenském životě.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Srov. WOLF, Josef. *Umění žít a stárnout*, str. 292-294.

### ***Podněty pro změnu životního stylu***

*Tělesné aktivity.* Pohybuj se. Chod' každý den na procházky. Vyjed' si na kole, dokud se ti netočí hlava. Jezdi do lázní. Dělej rukama (připrav si na stáří dobře vybavenou dílnu).

*Duševní aktivity.* Jezdi po světě, poznávej, co tě zajímá. Čti zajímavé knihy. Nauč se pracovat s internetem. Trénuj duševní schopnosti. Trénuj paměť. Navštěvuj kurzy univerzity třetího věku.

*Sociální aktivity.* Dělej vše pro dobré soužití v manželství. Buď v kontaktu s přáteli. Nauč se aktivně naslouchat. Seznamuj se s druhými lidmi. Pěstuj smysl pro humor. Pečuj o svá vnoučata.

*Osobní přístup.* Kvalita dobře prožitého života spočívá v dobrém prožití každého jeho okamžiku. Každou chvíli je třeba považovat za něco posvátného. Každý den je miniaturou celého života. Snaž se v něm nejen mít, ale především být. Snaž se vidět věci v širším kontextu. Buď vděčný za vše co bylo, i za to, co ještě je. Raduj se z toho, co ještě máš a můžeš, i když mnohé již nemůžeš.

Vše přiměřeně, nepřeháněj ani neopomíjej jíst, spát, pracovat tělesně i duševně. Zkoušej dělat věci jinak. Netlač se tam, kde tě nezvou. Pospíchej pomalu. Nauč se důstojně loučit s tím, co bylo součástí tvého života v mládí a v dospělosti.

*Organizační přístup.* Včas si připrav pro třetí fázi života vhodné bydlení a prostor pro oblíbené aktivity. Zajisti si pro dobu důchodu určité finanční minimum. V lékařské literatuře si zjisti, co by starší lidé měli dělat a čemu by se měli vyhýbat s ohledem na změny zdravotního stavu.

*Přístup k pořádku.* Každá věc má mít své místo a každá činnost svůj čas. Redukuj množství věcí, uč se s nimi loučit.<sup>30</sup>

### ***Pohyb působí příznivě na tělo i na psychiku***

Tělocvik je výbornou a jednoduchou terapií pro udržení dobré kondice tělesné i duševní. Doplní přirozený pohyb a tělesnou práci doma i venku, případně ji nahradí. Často člověka uchrání před zdravotním poškozením, neboť to může být v některých případech důsledek nedostatečného pohybu. Cvičení a pohyb působí příznivě na psychiku, je to prevence duševních poruch. Již po krátké době pravidelného cvičení se stane prostředkem k získání dobré pohody a svěžesti. Převážné sezení a polehávání nepůsobí dobře ani na tělo, ani na psychiku. Cvičit se má pokud možno až do nejvyššího věku.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Srov. KRÍVOHLAVÝ, Jaro. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají, str. 131-135.

<sup>31</sup> Srov. FIŠER, Zdeněk Cyril. *Dobrodružství třetího věku*, str. 58.

## 3.2 Vyplývající a promarněný čas

### K dobrému životu patří správné využívání času

#### *Neztrácet čas sněním ani honbou za prožitky*

Život je nyní. Pokud neberu vážně, co dnes život aktuálně nabízí, je čas ztracen. Denní snílci nejsou spokojeni s přítomností, ale nic proti tomu nepodnikají. Také přeskakování z aktivity do aktivity, honba za prožitky a za nejnovejšími módními trendy je mrhání časem.

#### *Neutíkat z přítomnosti do minulosti ani do budoucnosti*

Život je v přítomnosti. Žít ze své minulosti a zůstat v ní zapleten, stejně jako se fixovat na budoucnost a jen do ní si promítat své starosti, naděje a přání, to vše je útekem z přítomnosti. Pokud žiji ve své minulosti nebo se upínám pouze na budoucnost, ztrácím čas.

#### *Nepromarnit čas*

Čas musí být využit k vytvoření něčeho produktivního. Nesmíme ho promarnit, ani ho druhým ubírat neúčelným mluvením. Hodnota času spočívá v činnosti pro druhé.

Čas můžeme promarnit různým způsobem. Zlodějem času mohou být i moderní technologie, které člověku v běžném životě usnadňují práci. Ale pokud člověka počítač pohltí, promarní spoustu času. Podobně může člověka pohltit i televize.

#### *Pracovat cílevědomě – chránit se před chvatem a nerozhodností*

K dobrému životu patří správné využívání času. Je třeba pracovat cílevědomě.

Existují věčně zaměstnaní lidé, kteří poletují z místa na místo. Přebíhají od jedné činnosti k druhé. Jan XXIII. říkal: „Dnes se budu chránit před dvěma zly – před chvatem a před nerozhodností.“ Na to bychom si také měli dát pozor.

Musí někdy nastat chvíle, kdy neděláme nic. Kratší či delší odpočinek je nezbytný. Nesmí to však být povalování, to by také byl ztracený čas. K dobrému životu patří disciplinované využívání času.

### ***Být pány svého času***

Abychom mohli k práci přistupovat aktivně, nemůžeme pracovat pod tlakem. Předpoklad kreativity je volnost od nátlaku. Měli bychom být pány svého času a neplýtvat jím.<sup>32</sup>

## **3.3 Smysl a hranice práce**

### **Potřebné stimuly proti zahálčivosti**

#### ***Smysluplné cíle***

V čase, kdy člověk odchází do důchodu, potřebuje smysluplné cíle, aby pro něj život zůstal zajímavým. Odchodem z pracovního procesu nastává doba, kdy nic nemusí. Pokud nemá člověk nějaký stimul, může upadnout do zahálčivosti.

Člověk se může zapojit do společenského dění bez nároku na odměnu. Nabídnout čas druhým, být jim k prospěchu. Pokud lidé na sebe berou závazek kvůli druhým, má to i na ně blahodárný vliv.<sup>33</sup>

#### ***Umět se odpoutat***

V určitých chvílích je třeba umět říci dost. Umět skončit. Odpoutat se. To se člověk musí učit během celého života, v různých situacích. Znamená to přijmout svou omezenost.<sup>34</sup>

## **3.4 Radost**

### **Radost představuje vrchol existence**

#### ***Radost dává pocit plnosti***

Radost je zkušeností, která prostupuje lidskou existenci. Zvláště silně se projevuje v okamžicích lásky a družnosti. Radost nelze přesně definovat. Představuje vrchol existence, dává pocit plnosti, spokojenosti, život se jeví dobrý, smysluplný. Probouzí v člověku vděčnost, otvírá budoucnost, dává naději. Známe radost z očekávání i radost znovu zakoušenou při vzpomínce. Radost ze společného bytí. Pojí se s pozitivní zkušeností s druhými.

---

<sup>32</sup> Srov. WOLF, Notker. *Dopřej si čas: je to tvůj život!*, str. 117-121.

<sup>33</sup> Srov. tamtéž, str. 28-29.

<sup>34</sup> Srov. tamtéž, str. 31.

### ***Křesťanská radost vychází z víry***

Křesťanská radost přebývá v hloubce duše věřícího a pramení z jeho života skrytého v Bohu. Nikdo nemůže člověka připravit o radost, plynoucí z lásky k Bohu. Mučedníci nám to dosvědčují. Apoštol Pavel v listu *Filipanům* přikazuje: „Radujte se v Pánu vždycky, znovu říkám, radujte se!“ (Fp 4,4). Křesťan se v radosti potřebuje cvičit, aby nepodlehл duchu smutku, neboť ten ho stále ohrožuje. Aby nepřipravil svět o svědectví radosti vycházející z víry.<sup>35</sup>

## **3.5 Cesta křesťana k vnitřní proměně**

### **Pokání otevírá nové dimenze lásky**

#### ***Cesta k poznání Boha pod vedením Ducha Svatého***

Nejdůležitější pro křesťana je jít po cestě, která vede k poznání Boha. Toto poznání proměňuje, vede k větší lásce a radosti z bližních.

Abychom na této cestě vytrvali, potřebujeme vedení Ducha Svatého, Písmo svaté a svědectví života pravdivých křesťanů.

Život ve světě není takový, jaký bychom si ho představovali. Nechce se nám pronikat do jeho reality, raději bychom si udrželi odstup. Jdeme-li však po cestě k Bohu pravdivě, je třeba otevřít oči pro všechno pravdivé, i když znepokojující. Usvědčí nás to z porušování přikázání lásky.

#### ***Usvědčení z nedostatku lásky je pokušením přestat dbát o mezilidské vztahy***

Usvědčení o nedostatku lásky nás hluboce zasahuje. Člověk prožívá zklamání, zármutek, zmatek a může být v pokušení přestat dbát o mezilidské vztahy. Omezíme-li se však ve svém vědomí hříchu pouze na morální selhání a nedisciplinovaný život, nenaučíme se milovat. Když si vlastní hříšnost otevřeně přiznáme, může nás zmatek a zklamání přivést k hlubokému pokání, které nám otevře nové dimenze lásky.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Srov. BIANCHI, Enzo. *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*, str. 192-195.

<sup>36</sup> Srov. CRABB, Lawrence J. *Skutečná změna je možná, jestli začneš uvnitř*, str. 212-214.

## 3.6 Komunikace

### Komunikovat znamená učinit společným a sdíleným

#### *Kvalita vztahů ovlivňuje kvalitu života*

Podstatu života vytvářejí vztahy, proto kvalita vztahů ovlivňuje kvalitu celého života. Závisí na kvalitě komunikace na všech úrovních. Vzorem komunikace pro křesťana je Boží sebesdělení v Kristově lidství. Komunikovat znamená především darovat, učinit společným, sdíleným pro ostatní to, co je moje vlastní. Také přijímat, co nabízí druhý. V tomto procesu nelze zůstat beze změny, neboť identita se utváří v komunikaci.

U člověka se vše vyznačuje procesem komunikace. To se týká nejen jednotlivce, ale celých skupin, tedy i církve. Její věrnost evangeliu se měří kvalitou vztahů, jimiž je utvářena, a to především uvnitř církve, následně také směrem k ostatním skupinám.

#### *Komunikace vyžaduje pokoru a poznání pravdy o sobě*

Komunikace je uměním vyžadujícím pokoru. Komunikovat znamená dát najevo, že druhého potřebujeme. Komunikovat umí ten, kdo pozná a uzná základní pravdu o sobě. Pouze jako chudý se mohu modlit, komunikovat s Bohem. Jen tak jsem schopný naslouchat a přijímat. V této chudobě je možné budovat společenství, společný život s druhými.

Bůh je sám v sobě společenstvím Trojice a tvoří společenství s lidmi. Dává svůj život, sdílí jej s lidmi a požaduje, aby lidé tento život sdíleli a předávali.<sup>37</sup>

## 3.7 Boží vůle

### Boží vůle nenechá v člověku nic prázdného

#### *Svatými nás nedělá pouhá znalost Božích ustanovení*

Naši duši posvěcuje Boží ustanovení a Jeho vůle. Opravdové vědění spočívá v tom, že poznáme a konáme, co po nás Bůh žádá pro přítomný okamžik. Dokonalost spočívá v tom, že na Božím díle spolupracujeme. Svátými nedělá pouhá znalost Božích ustanovení, ale jejich plnění. Četba posvěcuje pouze tehdy, když je pro nás kanálem, kterým k nám proudí Boží působení. Čtení mimo Boží

---

<sup>37</sup> Srov. BIANCHI, Enzo. *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*, str. 173-175.

uspořádání nic neprospěje, spíš uškodí, je prázdné. Chybí mu životodárná síla. Pokud není se čtením spojena Boží vůle, duch čerpá pouze mrtvou literu.

### ***Bez Boží vůle je vše prázdné a marnivé***

Boží vůle je jádrem i silou všech věcí. Bez ní je vše prázdné a marnivé. Boží vůle vytváří spásu, dává a udržuje život těla i duše. Vlévá každé věci bez výjimky sílu utvářet v našem nitru Krista. Boží vůli se nemají stanovovat hranice. Ona vytváří ve všech věcech celek, dobro. Ve všem dává Boha. A Bůh je nekonečný.<sup>38</sup>

### ***Boží působení nabízí v přítomném okamžiku nekonečná dobra***

Chápeme-li každý okamžik jako projev Boží vůle, nalezneme v něm všechno, po čem lidské srdce touží. Boží působení nám v každém okamžiku nabízí nekonečná dobra. Z přítomného okamžiku čerpáme tolik, kolik máme víry, důvěry a lásky. Žádné stvoření nedokáže naplnit naše srdce.

### ***Boží vůle je hlubinou, do které se vstupuje skrze přítomný okamžik***

Neexistuje nic dokonalejšího než Boží vůle. Je to hlubina, do které se vstupuje skrze přítomný okamžik. Nenechá v člověku nic prázdného.<sup>39</sup>

## **3.8 Naslouchání Bohu**

### **Odevzdanost do Boží vůle**

#### ***Naslouchat tomu, co je pro mne***

Naslouchat Bohu musíme v každém okamžiku. Nechat být to, co bylo řečeno druhým a naslouchat tomu, co je pro mne. Pouze slova výslovně pro mne mi dají světlo a dostatečně vyzkouší mou víru. Vědění o Bohu nenačerpáme z mnoha knih. Důkladně poznáme pouze to, co načerpáme z protrpěné zkušenosti.<sup>40</sup>

#### ***Naše ego se nechce nechat milovat***

Boží láska dokáže malými věcmi tvořit v našem nitru velké věci. Naše postoje jí v tom však mnohdy brání. Často se bráníme podobě, kterou nám Bůh chce vtisknout.<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup> Srov. CAUSSADE, Jean-Pierre de. *Odevzdanost do Boží prozřetelnosti: milost přítomného okamžiku*, str. 11-16.

<sup>39</sup> Srov. tamtéž, str. 28-29.

<sup>40</sup> Srov. tamtéž, str. 37.

<sup>41</sup> Srov. tamtéž, str. 47.

Bojíme se o naše ego, které se nechce nechat milovat v náš prospěch, tak jak si to přeje náš Pán. Naše duše si sama spásu nedá. Přijali jsme ale vysvobozujícího Ducha, v němž můžeme volat k našemu Otci.<sup>42</sup>

### ***Směřování k pokladům milosti***

Všechny poklady milosti závisí na odevzdanosti do Boží vůle a na čistotě srdce. K tomu bychom měli směřovat. Očist'ovat své srdce, neulpívat na tvorech a odevzdávat se do Boží vůle. Je třeba neustále prosit o čisté srdce, o srdce, které na ničem nelpí.

### ***Všechny duše směřující k Bohu mají stejný směr, ale každá svou vlastní cestou***

Boží vůli je třeba přijímat v každé podobě, v níž se s ní člověk setkává. Všechny upřímné duše směřující k Bohu mají stejný směr, ale každá svou vlastní cestu. Cesty nelze zaměňovat. Je třeba respektovat cesty druhých a vážit si jich. To vytváří rozmanitost v církvi.<sup>43</sup>

### ***Neobyčejné Boží dary pro odevzdanou duši***

Pro odevzdanost dostává člověk od Boha neobyčejné dary tím, že používá obyčejné a přirozené danosti všedního života. Ty se mohou stát z Boží vůle nejhlubším pramenem poznání a moudrosti. Všechno může sloužit jako prostředek pro duchovní pokrok.<sup>44</sup>

## **3.9 Cesta k trojímu obrácení**

### **Kristus nás chce uvést do svobody Božích dětí**

#### ***Člověk nemůže dosáhnout svého obrácení vlastním úsilím***

Učitelé církve a mystici rozlišují trojí obrácení. Obrácení je nová rovina, jakoby nová země, kterou člověk vyhlíží, po které touží, ale kterou nemůže dobýt vlastním úsilím a vůlí. Pozvedá do ní Boží milost.

#### ***První obrácení – doba mnohých předsevzetí***

Prvním obrácením je obrácení rozumu a vůle na základě poznání. Je to připravenost ke službě. Člověk chce Bohu sloužit a dodržovat jeho přikázání. Přijímá Boha jako Pána svého života. Tento první krok není ještě dostatečně

---

<sup>42</sup> Srov. ALTRICHTER, Michal. *Člověk a víra*, str. 39.

<sup>43</sup> Srov. CAUSSADE, Jean-Pierre de. *Odevzdanost do Boží prozřetelnosti: milost přítomného okamžiku*, str. 72.

<sup>44</sup> Srov. tamtéž, str. 101.

hluboký, v popředí stále zůstává naše „já“. Naše „já“ chce mít duchovní úspěch, jistotu na své cestě, hledá pro sebe zajištění. Je to doba mnohých předsevzetí, horečných činností, nasazování se. Ale není to pro Pána, chybí připravenost ke skutečnému následování.

### ***První obrácení – směs lásky k Bohu a sebelásky***

Na cestě prvního obrácení člověk zažívá směs lásky k Bohu a sebelásky. Za mnohými zbožnými aktivitami se skrývá egoismus. V popředí egoismu stojí většinou ctižádost (snaha uplatnit se), touha po ovládnutí druhých (v náboženské rovině) a žádostivost (pohodlnost a smyslnost). Není čas na modlitbu a osobní postavení se před Pána.

### ***První obrácení – poznávání vlastní nedokonalosti***

Je velmi těžké poznat sám sebe. Je k tomu třeba velká připravenost a vůle. Člověk musí svoji nedokonalost chtít poznávat stále, až do smrti. Pro staré mnichy bylo sebepoznání základním předpokladem pro svatost a následování Ježíše.

Po prvním obrácení následuje aktivní očišťování, které musí vycházet z člověka samotného. V popředí stojí poznání a vůle, vždy je to však stále milost. V této době přicházejí Boží impulzy, před kterými člověk uhýbá a nachází mnoho důvodů, aby je nemusel uposlechnout. Bylo by třeba čestně říci Bohu: „Milý Bože, ty po mně sice něco chceš, ale já ti teď nechci sloužit. Chci dělat to, co se mi hodí.“ Bylo by to čestné a vyvolalo by to léčivý úlek. Vyvedlo by to člověka ze lži vůči sobě.

### ***První obrácení – důležitost rozumu a vůle, srdce často nespolupracuje***

Na cestě prvního obrácení je důležitý rozum a vůle. Musí být vytrvale trénovány. Srdce často s přicházejícími impulzy nespolupracuje. Když se však člověk rozhodne, nechut' překoná a udělá krok poslušnosti, byť v maličkosti, dostaví se velká radost. Stává se pak schopným pravidelnosti takového obrácení a stává se svobodným od života podle svých pocitů.

Bůh požaduje od člověka rozhodnutí, chce, abych mu sloužil ve svobodě. Nechce otroky. Řeknu-li ano, jeho milost mě začne vést, na to se mohu spolehnout.

Tři roky učedníků s Ježíšem, to byla cesta jejich prvního obrácení. Každý je prožívá jinak, nelze se porovnávat s druhými. Je třeba se dívat, kde se Kristus

dotkl mě, kde jsem já poznal, že mohu říci: „ Ty jsi můj Pán a můj Bůh. Chci tě následovat.“<sup>45</sup>

### ***Druhé obrácení – úplné ano k Božímu plánu se mnou***

Druhé obrácení je obrácení ode mě směrem k Bohu, úplné ano k Božímu plánu se mnou a s mým životem. Úplné ano k mé minulosti, přítomnosti i budoucnosti. K mému životu a také k životu druhých lidí. Bůh se stává Pánem mého života, jeho plány se stávají mými plány. Druhé obrácení je celostním odevzdáním se, úplným vzdáním se. Je to ten nejdůležitější krok v životě křesťana, krok ke konečnému obrácení. Začíná se cesta ke svatosti.

### ***Druhé obrácení – Boží milost, spolupráce srdce, bdělá otevřenost***

Člověk si je vědom, že tento krok je čistá milost, Boží dar. Pociťuje hluboký vnitřní klid a hlubokou touhu, srdce spolupracuje. Chce patřit Bohu a nebojí se, že by Bůh mohl udělat něco, co by pro něj nebylo dobré. Člověk říká: „Pane, ať se stane tvá vůle. Víím, že mi budeš podle své vůle dávat každý krok mého dalšího života.“ Nastává obrácení od aktivity k pasivitě, pasivita se tu stává aktivní. Je to bdělá otevřenost, umožňující proměnu.

### ***Druhé obrácení – žiji teď, chci činit Boží vůli pro dnešek***

Druhé obrácení je ano k Bohu mé minulosti, takové, jaká byla, ne jakou bych rád měl. Znamená i ano k Bohu mé přítomnosti, k přítomnému okamžiku, ve kterém se nechávám vést Bohem. Zříkám se toho, že bych chtěl vědět, co bude zítra. Chci činit Boží vůli pro dnešek. Žiji teď, své plány odevzdávám Pánu. Druhé obrácení je i ano k Bohu mé budoucnosti, k Bohu mé smrti.

### ***Druhé obrácení je obrácení srdce – vše směřuje k Pánu***

Toto druhé obrácení je obrácení srdce. Proto mluví staří mniši o čistotě srdce jako o cíli celého snažení. Jde o čistotu srdce ve všech přáních a touhách. Vše směřuje k Pánu. Kristus se posunul do středu. Tím se vše stává normálním a správným.

### ***Druhé obrácení je základní spiritualitou církve***

Nejdůležitější krok v životě křesťana je obrácení srdce. Bez tohoto obrácení nemůžeme prožívat nějakou zvláštní spiritualitu, nemůžeme bez něho být řeholníky, otcí rodin. Nemůžeme bez něho vykonávat službu v církvi. Druhé obrácení patří k základní spiritualitě církve. Z této spirituality vyrůstá každá

---

<sup>45</sup> Srov. BUOB, Hans. *Růst v modlitbě: Cesta obrácení: Přednášky*, str. 82-87.

spiritualita svým zvláštním směrem. Radikální obrácení srdce je slavný návrat k Bohu. Naše staré „já“ dělá místo novému. Nové „já“ je Kristus. Teprve s obrácením srdce může lid začít s díkůčiněním a s eucharistií.

### ***Cesta k mystice, cesta k třetímu obrácení***

Karl Rahner prohlásil: „*Křesťan bude buď mystikem, nebo nebude vůbec.*“<sup>46</sup> Následujeme-li Krista, jsme na cestě, stále v pohybu. Bůh náš životní plán zná a v neustálém zbavování všech ostatních jistot nás bezpečně vede k životu.

### ***Třetí obrácení je nejdelší duchovní cestou vedoucí do vlastního nitra***

Nejdelší cesta je cesta do vlastního nitra. Mnohdy po svém úplném odevzdání, které bylo nesené Boží milostí, stojíme podobně jak Izrael před zaslíbenou zemí a nepostupujeme dál, vidíme jen své těžkosti. Při tom zapomínáme na Boží zaslíbení. Bůh nám dá, co slíbil. Musíme dělat jen to, co od nás chce. Ostatní očekávat od něho.<sup>47</sup>

Při prvním obrácení, aktivním očišťování, se rozhoduji já sám, odříkám si některé věci a cítím, jak mne vede Boží milost. Při pasivním očišťování mne začíná očišťovat sám Pán. Nasazuje při tom své nástroje. Aby mi ukázal mé hranice, používá slabostí druhých. Je nezbytné, aby byl člověk ochoten sám sebe poznat. Bůh mi neukazuje mé chyby proto, aby mě trápil, ale aby mě přivedl k poznání, jak moc jsem ještě zaměřený na sebe. Nejdůležitější je nechat se vykoupit z agresivity, ze strachu, ze zábran. Pasivní očišťování znamená nechat se vykoupit. Nechtít jako Izrael dobýt toto území vlastními silami.<sup>48</sup>

### ***Třetí obrácení – Kristu patřím i s tím, co ještě není vykoupeno***

Patřím-li Kristu, patřím mu se vším. I s tím, co ještě není vykoupeno. On může vykoupit i to, co je potlačeno, hodně hluboko zasunuto. Může proniknout svým Duchem do hlubin srdce a vyplavit na povrch všechno potlačované a skryté, a to i nám samotným. Staví nám to před oči, abychom věděli, z čeho nás chce vykoupit. Přenecháme-li vše Pánu, on začne jednat ve všech oblastech, které nejsou vykoupeny. A zároveň je nám nabídnuta cesta k vykoupení. Kristus nás chce uvést do svobody Božích dětí. To je smysl této cesty obrácení. Tato cesta „očišťování smyslů“ vychází od Boha bez našeho přičinění. Činí to Bůh a já to musím připustit. Vidět vše pohledem toho, komu patřím.

---

<sup>46</sup> BUOB, Hans. *Růst v modlitbě: Cesta obrácení: Přednášky*, str. 93.

<sup>47</sup> Srov. BUOB, Hans. *Růst v modlitbě: Cesta obrácení: Přednášky*, str. 88-94.

<sup>48</sup> Srov. tamtéž, str. 96-97.

### ***Třetí obrácení – noc smyslů: vše je vyprahlé, chybí pocity, víra zůstává***

Při prvním a druhém obrácení je nám darována počáteční zkušenost, která uchvacuje celého člověka. Potom přichází období, kdy počáteční zkušenost již neposkytuje opravdovou radost, dostaví se jisté znechucení. Všechno se jaksi vyprázdňuje. Člověk nic necítí, nenachází zalíbení a útěchu ani v Božích, ani ve stvořených věcech. Modlitba se stane dřinou, všechno je vyprahlé. Mnozí jsou v nebezpečí rezignace. Sv. Jan od Kříže nazývá tento stav „noc smyslů“. I když chybí pocity, víra zůstává.

### ***Třetí obrácení – podstatné je to, co je v hloubce***

Vyprahlost není prázdnotou, je to jakýsi neutrální pocit. Bůh chce vést člověka k síle víry. V ní začínáme cítit, že je cosi přítomno, že nás cosi nese. Zde je pocíťován rozdíl mezi povrchním pocitem a hlubší vrstvou člověka, kde je víra v hloubce kontemplace zakusitelná jako síla a moc. Zde je hluboký základ, síla k životu. Důležité je, aby si člověk uvědomil, že podstatné je to, co je v hloubce, ne to, co vnímá na základě svých pocitů. Tento proces je zcela nezbytný, neboť ovoce Ducha přichází ve vyprahlosti.

### ***Třetí obrácení – modlitba v období noci smyslů***

V „noci smyslů“ jsou smysly, ve kterých hledáme útěchu a sebe, očišťovány a tříbeny.

V tomto období je důležité modlit se pravidelně, spíše více než obvykle. Ve čtené modlitbě nehledat něco, co by rozpochybovalo naše city. Čtème slovo za slovem a ptejme se: „Pane, co mi chceš říci do situace, ve které se nacházím? Co ti teď říkám, když se modlím?“<sup>49</sup>

### ***Třetí obrácení – křesťané zcela neodevzdání Kristu***

U křesťanů, kteří se zcela neodevzdali Kristu, nepřichází vyprahlost v plné míře, ale přichází v intervalech, střídá se s počátečními zkušenostmi. Intervaly se prodlužují, někdy trvá vyprahlost celá léta. Není třeba mít strach. Člověk vstupuje do Krista, je očišťován od egoismu. Je osvobozen od překážek, vstupuje do hloubky setkání s Bohem. A z toho vyrůstá ovoce Ducha.<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> Srov. BUOB, Hans. *Růst v modlitbě: Cesta obrácení: Přednášky*, str.100-105.

<sup>50</sup> Srov. tamtéž, str.107-108.

## **4. BIBLE O STÁŘÍ**

### **4.1 Moudrost starého člověka**

#### **Starý člověk se nestává moudrým automaticky**

##### *Úkolem každého je nechat se proniknout moudrostí, darem Duch Svatého*

Písmo Nového zákona užívá slova *presbyteros* („starý člověk“) pro ty, kdo jsou pověřeni duchovním vedením křesťanských společenství. Jejich moudrost spočívá v celkovém a duchovním pojetí života. Starý člověk není znalcem života automaticky, jak nám ukazuje Písmo ve vyprávění o nevinné Zuzaně zachráněné Danielem před zlobou dvou starých soudců (Da 13,1-63). V Písmu čteme: „Všechna moudrost je od Hospodina a je s ním navěky.“ (Sír 1,1). Úkolem jednotlivce a společenství je nechat se proniknout moudrostí, darem Ducha Svatého. Žalmista opěvuje hojnou plodnost ducha u starého člověka, pokud je spravedlivý, to je věrný Bohu: „Spravedlivý roste jako palma, rozrůstá se jako libanonský cedr“ (Ž 92,13); „ještě v šedinách ponosou plody, zůstanou statní a svěží, aby hlásali, že Hospodin je přímý“ (Ž 92,15-16).

### **4.2 Prožívání společenství různých generací je obtížné**

#### **Soužití a bratrská konfrontace vzájemně obohacují**

##### *Do církevního společenství vnáší každý své charisma*

Prožívání společenství různých generací v církvi není snadné. Zvláště v dnešní době, která přináší rychlé změny na poli společenském i církevním, je třeba většího vzájemného pochopení. Neustrnout ve svém způsobu myšlení a ve svých metodách, nikoho nevykloučovat z dialogu. Soužití a bratrská konfrontace vzájemně obohacují, existence různých způsobů vyjadřování a metod přispívá k oboustrannému dozrání. Nesmí však chybět vzájemná úcta. Tam se prožívá církevní společenství, kde každý vnáší své charisma a je schopen věnovat druhému důvěru, ať je mladší nebo starší.

Pokud je to možné, má starý člověk zůstat v blízkosti své rodiny, nejlépe s odděleným bydlením. Má udržovat živé kontakty se společenstvím církve

a aktivně se zapojovat do pastorační činnosti. Do důchodu odchází v době, kdy má možnost vykonat ještě mnoho dobrého.<sup>51</sup>

## **4.3 Způsob předávání křesťanské životní moudrosti**

### **Největší význam mívá neverbální komunikace**

#### *Alergii na rady starších musí brát starší člověk v úvahu*

Ze křtu vyplývá závazek svědčit o víře. Je nám dán účastí na Kristově kněžském a prorockém úřadu. Starý člověk ho naplňuje předáváním dlouhé životní zkušenosti.

Apoštol Pavel nabádá ve svých pastoračních listech: „Starší muži ať jsou střídmi, vážní, rozumní, ať jsou zdraví ve víře, lásce a trpělivosti. Podobně starší ženy ať se chovají důstojně, ať nepomlouvají a nepropadají přílišnému pití vína. Ať vyučují mladší ženy v dobrém a vedou je k tomu, aby měly rády své muže a děti, byly rozumné, cudné, staraly se o domácnost.“ (Tt 2,2-5).

Způsob předávání křesťanské životní moudrosti a vyučování v dobrém s sebou přináší obtíž, neboť existuje jakási alergie na rady starších. Odtud pochází frustrace. Starým lidem se zdá, že už nemají pro koho žít. Největší význam mívá neverbální komunikace. Starý člověk nabízí vlastní svědectví víry, vnitřní přesvědčení, pokoj, vstřícnost a odříkání. Touží zhodnotit toto životní období. Je to forma apoštolátu, typická pro existenciální situaci stáří.

## **4.4 Soudit náleží jen Otci**

### **Každý se má snažit pochopit odlišnost druhého**

#### *Pouze různorodost může ukazovat nekonečné bohatství Ducha Svatého*

Byli jsme stvořeni k Božímu obrazu a různorodost a rozmanitost ukazuje nekonečné bohatství Ducha Svatého. Každý z nás přes svou hříšnost může odrážet paprsek „pravého světla, které osvěcuje každého člověka“ (viz J 1,9). My bychom rádi, kdyby druzí byli jako my. Měli bychom se však otvírat druhým a mít pochopení pro jejich odlišnosti. Nesoudit, neboť soudit náleží Bohu, který jediný zkoumá „srdce i ledví“ (viz Jer 11,20). Následujeme přece Krista, který nepřišel, „aby svět soudil, ale aby skrze něj byl svět spasen.“ (J 3,17). Sv. Pavel vyzývá: „Hleďte, aby nikdo neoplácel zlým za zlé, ale vždycky usilujte o dobré

---

<sup>51</sup> Srov. DE FIORES, Stefano. *Slovník spirituality*, str. 946-948.

mezi sebou a vůči všem. Stále se radujte, ... Plamen Ducha nezhášejte, prorockými dary nepohrdejte. Všecko zkoumejte, dobrého se držte; zlého se chraňte v každé podobě.“ (1Te 5,15-16.19-22).

## 4.5 Pravá budoucnost člověka

### Pravá budoucnost je v pohledu na vzkříšeného Krista

#### *Víra dává starému člověku sílu bojovat a dávat se až do konce*

Sv. Pavel povzbuzuje: „A proto neklesáme na mysli: i když navenek hyneme, vnitřně se den ode dne obnovujeme“ (2K 4,16). Pohled věřícího člověka směřuje ke vzkříšení. To je pravá budoucnost, která dává smysl každému životnímu období. Víra dává člověku sílu bojovat a dávat se až do konce, i když přicházejí duchovní krize, psychofyzická únava, utrpení ze ztráty blízkého člověka, z nedostatku péče nebo blížící se smrti.

Důvěra v milujícího Boha Otce pomáhá starému člověku ponechat minulost Božímu milosrdenství, neobviňovat se ani neospravedlňovat, přijmout vlastní ohraničenost a zaměřit se na jednání v přítomné chvíli.

## 4.6 Starci

### Starci jsou spojování s moudrostí

#### *Úcta ke starcům na Východě*

Na Východě se traduje velká úcta ke starcům, omilostněným zdrojům moudrosti. K této moudrosti dospěli hlubokým duchovním životem.

#### *Starci v nebeském království*

Zajímavá je pozice starců v knize Zjevení: „Okolo toho trůnu čtyřadvacet jiných trůnů, a na nich sedělo čtyřadvacet starců, oděných bělostným rouchem, na hlavách koruny ze zlata“ (Zj 4,4); „uprostřed mezi trůnem a těmi čtyřmi bytostmi a starci stojí Beránek“ (Zj 5,6); „andělé se postavili kolem trůnu, kolem starců“ (Zj 7,11); „zpívali novou píseň před trůnem, před těmi čtyřmi bytostmi a před starci“ (Zj 14,3).

## 4.7 Výběr citací z Bible o stáří

### Kořenem moudrosti je bázeň před Hospodinem

Bázeň před Hospodinem je kořenem moudrosti a dlouhý věk je její ratolestí. (Sír 1,20).

Ocitneš-li se v zástupu starších, rozpozněj, kdo je z nich moudrý, a toho se přidrž. (Sír 6,34).

Korunou starců jsou bohaté zkušenosti a jejich chloubou bázeň před Hospodinem. (Sír 25,6).

Pavel a Barnabáš s tím nesouhlasili a dostali se s nimi do sporu; proto bylo rozhodnuto, aby ti dva a ještě někteří jiní z Antiochie šli do Jeruzaléma a předložili tuto otázku apoštolům a starším. (Sk 15,2).

Což jen u kmetů je moudrost a rozumnost pouze v dlouhém věku? Moudrost, ta je u Boha, i bohatýrská síla, u něho je rozvaha i rozum. (Jb 12,12-13).

Nejsou vždycky moudří ti, kdo mají mnoho let, starci nemusejí vždy rozumět právu. Proto říkám: Poslyšte mě. Rovněž já chci sdělit, co vím. (Jb 32,9-10).

Proti staršímu člověku nevystupuj tvrdě, nýbrž domlouvej mu jako otci, mladším jako bratrům, starším ženám jako matkám, mladším jako sestřím, vždy s čistou myslí. (1Tm 5,1-2).

Stížnost proti starším nepřijímej, leda na základě výpovědi dvou nebo tří svědků. (1Tm 5,19).

Nezamítej mě v čas stáří, neopouštěj mě, když pozbývám sil. (Ž 71,9).

Pronárod kruté tváře, který nebere ohled na starce a nad chlapcem se nesmiluje. (Dt 28,50).

## 5. DUCHOVNÍ ŽIVOT

### 5.1 Křesťanství stojí a padá s modlitbou

#### **Skrze modlitbu dává člověk věcem a událostem správné místo**

##### *Dnešní člověk se neumí zastavit, utíká se do aktivit*

Dnešní doba je zaměřená především na úspěch a zisk, je plná nabídek různých volnočasových aktivit. Člověk se těžko zastavuje, aby se zamyslel nad sebou a nad svým životem. Náboženství odsouvá na okraj denního života jako něco bezvýznamného, na modlitbu si neudělá čas. Utíká se do různých akcí a aktivit, modlitbu odsouvá, až se mu téměř vytratí. Dochází k vyschnutí vnitřních pramenů. Člověk žije bez cíle, ze dne na den.

##### *Modlitba je pro člověka otázkou existenční, bez ní upadá do extrémů*

Modlitba je však pro člověka otázkou existenční, je přímo spjata s lidstvím. Dává člověku důstojnost. Skrze modlitbu dokáže dát člověk v životě věcem a událostem správné místo. Žije z hloubky. Bez modlitby ztrácí člověk často měřítko, žije proti sobě samému, upadá do extrémů, nemá vyvážený střed. Svátý Augustin říká: „Kdo se umí správně modlit, umí i správně žít.“

##### *Modlitba jako vnitřní očišťování – příběh s drátěným košem*

Je třeba si ujasnit, že modlitba není břemeno. Může být chápána jako „vnitřní očišťování“, jak popisuje příběh o mladém muži, který se dlouho usilovně snažil naučit modlitbě a meditaci. Protože se mu to nedařilo, měl pocit, že má stále prázdné ruce, vypravil se za mistrem modlitby, žijícím na poušti. Když mu předložil svou touhu a své trápení, poslal ho mistr se špinavým drátěným košem k vzdálené studni pro vodu. Muž ponořil koš do vody, vytáhl, voda vytekla a k mudrci přišel s prázdným košem. To se několikrát opakovalo. Když mladý muž ztratil trpělivost a ohradil se, že voda vždycky vyteče a koš je prázdný, řekl mu mudrc: „Právě tak je to s modlitbou. Vodu jsi nepřinesl, ale ten drátěný koš byl na začátku špinavý, ale teď je čistý. I když nemáš zkušenost, že by ti z modlitby něco zůstalo, přece tě modlitba a meditace očistila.“<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup> Srov. ABELN, Reinhard a Anton KNER. *Jak se máme modlit?: Myšlenky a podněty*, str. 4-6.

## 5.2 Správný přístup k modlitbě

### Denní rozvažování nad svými činnostmi a kontakty

#### *Často jsme při modlitbě vzdáleni realitě*

Modlitba je setkání duše s Bohem. K tomu je potřeba dvou skutečných osob. Často jsme realitě do značné míry vzdáleni, proto bývá v tomto vztahu realitě vzdálen i náš Bůh. Věříme, že se obracíme k Bohu, ve skutečnosti se však obracíme k naší představě o Bohu. Myslíme si, že před ním stojíme pravdivě, ale nestojí před ním naše pravé „já“, nýbrž naše představa o nás, mnohdy se proměňující podle prostředí nebo okolností.

#### *Denně si klást otázku, zda naše jednání a mluvení vychází ze srdce*

Když předstupujeme před Hospodina a chceme se modlit, cítíme se často ztraceni, protože nevíme, která z osobností je naše pravé „já“. Nejsme sami sebou. Lépe bychom své pravé „já“ poznali, kdybychom denně rozvažovali nad svými činnostmi a kontakty. Měli bychom příležitost odhalit, jestli jsme byli sami sebou, zda úplně, nebo jen do určité míry. Měli bychom si klást otázku, zda naše jednání a mluvení vychází z našeho srdce. Do jaké míry jsme ovlivňováni tím, co se děje kolem nás a zda nás nepohlcuje a tím naše jednání neovlivňuje záplava zbytečných a často zkreslených informací ze sdělovacích prostředků.

#### *Své pravé „já“ nalezneme pouze ve vztahu k Bohu*

Jsme stvořeni k Božímu obrazu. Odkrývání sebe sama se podobá čištění obrazu velkého mistra, který byl nevkusně přemalován, jehož původní krása by tím byla zničena.

Pokud si uvědomíme svou ubohost a potřebu Boha a začneme se sami sebe ptát, kdo vlastně jsme, můžeme prosit Boha: „Pane, pomoz mi odhodit všechn klam, pomoz mi najít mé pravé „já.“ Své pravé „já“ však nalezneme pouze ve vztahu k Bohu. A je třeba se ptát: „Kdo je můj Bůh?“

#### *Boha známe i neznáme, neupínejme se na svůj obraz Boha*

Naše dnešní znalost Boha je výsledkem včerejších skutečností. Upneme-li se na Boha včerejška, zkreslujeme jeho obraz, neboť Bůh je také Bohem přítomnosti a budoucnosti. Chceme-li se setkat se skutečným Bohem, musíme k němu přijít s určitými zkušenostmi, které nás k němu dovedly. Ty je pak třeba odložit. Stanout před Bohem, kterého známe, ale i neznáme. Bůh, který k nám může svobodně přijít a vyslyšet naše modlitby, nám může, ale také nemusí dát

pocítit svoji přítomnost. Narážíme na realitu Boží svrchovanosti, která nám může, ale také nemusí odpovědět.

Když se pokoušíme najít své srdce, střed svého života, a stanout před tváří skutečného Boha, je třeba odkládat všechny falešné představy a prosit: „Pane, pomoz mi opustit všechny falešné představy, které jsem si o tobě vytvořil.“

### ***Zůstat s Bohem v upřímnosti a s důvěrou***

Musíme se vyvarovat nepravdivosti vůči Hospodinu. Je třeba říci Bohu upřímně, jací opravdu jsme, přestože to o nás dobře ví. A upřímně přiznat i svoji nechuť, strach, beznaděj, nudu, vše, co pocítujeme při hledání svého „já“. Je třeba být upřímní, ale ne lehkomyšní nebo domýšliví. On je náš Bůh. Zůstaňme v jeho přítomnosti v důvěrném vztahu.

### ***Svěřme Bohu své problémy a starosti, aby neležely mezi námi***

Svěřme Bohu všechny své problémy a starosti. Pak už nebudou naše a my můžeme svobodně přemýšlet o Bohu. Starosti a problémy, o které se s Bohem nerozdělíme, budou ležet mezi námi.

Každý den dbejme o modlitbu, abychom věděli, jakým způsobem máme s Bohem hovořit. Prosme ho, aby nám pomohl odložit všechny naše problémy a starosti a připoutal naši mysl k sobě.

### ***Ztišení při modlitbě znamená dávat přednost Boží přítomnosti před vším ostatním***

Setkání s Bohem nemůže být jednostranné. Rozhovor je nejen mluvení, ale také naslouchání. A naslouchání vyžaduje ztišení. Abychom byli schopni modlit se pravdivě a z celého srdce, musíme se tichosti naučit. Dávat přednost jeho přítomnosti před vším ostatním, i když je jeho přítomnost našim očím neviditelná.

### ***Ustálená nebo naučená modlitba***

Stává se, že řekneme Bohu všechno, co máme na srdci. Jsme s ním nějakou dobu a nevíme, jak dál. V takových chvílích je dobré nechat se inspirovat nějakou ustálenou nebo naučenou modlitbou, i když zrovna neodpovídá stavu našeho srdce. Vede nás mimo jiné ke křesťanskému myšlení, prožívání a způsobu uvažování. Naučené modlitby nám pomáhají modlit se v obdobích vyprahlosti.

### ***Bůh vyslyší naši modlitbu vždy k našemu prospěchu***

Jedním z velkých pokušení proti víře je nevyslyšená modlitba. Pokud Bůh nevyslyší modlitbu podle našich představ, vede nás to k pochybnostem o Bohu nebo o sobě. Pochybovat o Bohu znamená pochybovat o jeho lásce a zájmu. Pochybujeme-li o sobě, klademe si otázku, proč nás Bůh nevyslyšel. Nebylo to pro naši malou víru? Bůh bere naše prosby vážně, ale vyslyší je pouze k prospěchu nás a našich bližních.

### ***Prověřování hloubky a síly naší víry***

Mohou nastat období, kdy se nám zdá, že od nás Bůh odvrátil svou tvář. Tím se prověřuje hloubka a síla naší víry. Vždy je třeba uchovat si zdravou důvěru v Boží lásku i v sílu své opravdové víry. A k Bohu se obracet spolu s Ježíšem: „Otče, do tvých rukou odevzdávám svého ducha“ (L 23,46); „ne má, nýbrž tvá vůle se staň“ (L 22,42).

### ***Modlitba a náš život musí tvořit jeden celek***

Naše modlitba se musí shodovat s naším životem, tvořit s ním jeden celek. Není možné ji od života oddělovat. Pokud by tomu tak nebylo, nebyla by modlitba ani živá, ani upřímná.<sup>53</sup>

## **5.3 Bůh je v tomto nyní**

### **Život v přítomném okamžiku pronikáním do svého nitra**

#### ***Žijme v přítomném okamžiku, Bůh je v něm přítomen***

Kontemplativním tajemstvím je naučit se žít v přítomnosti. Žijeme-li svůj život právě teď, žijeme ho dobře, neboť Bůh je v tomto okamžiku přítomen. Každý okamžik má svou vlastní chuť a radost, není třeba na žádném ulpívat. Bůh je v tomto nyní. Pokud nejsou naše okamžiky naplňovány v jeho přítomnosti, snažíme se je uchvacovat, držet je a dávat jim umělou plnost, neboť není-li okamžik naplněn, nejsme naplněni ani my. Zakoušíme-li však plnost přítomnosti, nemusíme se ničeho držet, protože Bůh je v tomto nyní.

Jak stárneme, zvyšuje se naše potřeba všechno a všechny ovládat. A nebude-li naše přítomnost naplněná, budeme závislí a posedlí, budeme se snažit ovládat druhé v domnění, že si tím zajistíme štěstí. Tím však tajemství štěstí

---

<sup>53</sup> Srov. SUROŽSKIJ, Antonyj. *Tváří v tvář: modlitba jako živý vztah*, str. 111-121.

nenalezneme. Dobré je to tak, jak to je. Neboť každý okamžik je tak dokonalý, jak je to jen možné.

### ***Být plně přítomen v přítomném okamžiku je ideál***

Světcí to nazývají „svátostí přítomného okamžiku“. K tomu jsme dosud nedošli. Je to ideál, ke kterému směřujeme. Jsme na cestě a není třeba se obviňovat, že ještě nejsme v cíli.

### ***Žít více v přítomném okamžiku znamená více proniknout do svého nitra***

Abychom žili více v přítomnosti, je třeba víc proniknout do svého nitra. Pomůže nám to vidět věci s větší jasností. Nebudou nám tolik překážet naše starosti, naše vlastní ego, které není samo o sobě špatné, ale nesmí se nám stát celou skutečností. Přirozeností ega je všechno rozhodnout, pojmenovat, ovládat a vše si pojistit. Tím, že si chceme pojistit všechnu svou životní zkušenost, jsme poutáni k minulosti a zůstáváme v ní uvězněni, neboť co bylo, pro nás stále trvá.

### ***Zrození skutečného „já“ vyžaduje hlubokou konverzi***

Egocentrismus v oblasti náboženské znamená chtít všechno dělat správně a všechno ovládat. Aby se v nás narodilo skutečné „já“, je třeba se našeho malého „já“ vzdát. To vyžaduje hlubokou konverzi. Ježíš říká: „Jestliže pšeničné zrno nepadne do země a neodumře, zůstane samo! Zemře-li však, vydá mnohý užitek.“ (J 12,24).

### ***Malé „já“ nás činí slepými vůči lásce***

Tam, kde žijeme ve svém malém „já“, nemůže vzniknout láska. Mé malé „já“ žije srovnáváním, představami a soudy. To mi nedovoluje milovat. Není to svět svobody. Ovládání, srovnávání a konkurence nás činí slepými vůči lásce. Proto je třeba naučit se zbavovat této falešné skutečnosti, aby láska a svoboda měly dostatečný prostor k růstu. To od nás vyžaduje podstatnou proměnu našeho vědomí, hlubokou konverzi.

### ***Síla všech duchovních učitelů spočívá v sestupu, nikoli ve vzestupu***

Žijeme-li v Boží přítomnosti, očekáváme, co od nás skutečnost žádá. Síla velkých duchovních učitelů spočívá v sestupu, nikoli ve vzestupu. Nezabývají se dominancí a mocí ve smyslu naší kultury. Věříme, že Kristovo ukřižování, jeho naprostá bezmocnost, je okamžikem jeho největší síly a moci. Pochopení této

skutečnosti je ústředním bodem veškerého duchovního učení. Je to paradox, dilema, které se stává naší osobní volbou.<sup>54</sup>

## 5.4 Bez přestání se modlete

### Zůstávání v Boží přítomnosti

#### *Zůstávání v Boží přítomnosti prostřednictvím modlitby poutníka*

„Bez přestání se modlete“ píše sv. Pavel (1Te 5,17). Vypráví se o ruském poutníkovi, který poté, co uslyšel apoštolovu výzvu, vyhledal svatého starce a starce ho naučil Modlitbu Ježíšovu. Tento způsob zůstávání v Boží přítomnosti však není možný pro každého.

#### *Zůstávání v Boží přítomnosti naprostou otevřeností pro přítomný okamžik*

Pro člověka, který je povolán k práci, existuje snazší způsob. Je dostupný všem a nebrání člověku v práci ani v komunikaci s druhými lidmi.

Je jím naprostá otevřenost pro přítomný okamžik a přijetí tohoto okamžiku z Božích rukou jako daru. Odevzdáním se plně Otci jako Ježíš v každém okamžiku se náš život stává modlitbou.<sup>55</sup>

## 5.5 Na cestě za modlitbou

### Zkušenosti Carla Caretta s modlitbou

#### *Naše osobní dějiny souvisí s naší modlitbou. Jsme takoví, jaká je naše modlitba*

Modlitba je výsledkem našeho vztahu k Bohu. Utváří nás, jsme takoví, jaká je naše modlitba. Také stupeň naší víry, síla naší naděje a vřelost naší lásky odpovídá naší modlitbě. Modlitba nikdy neskončí, půjde s námi až na věčnost. Každý jsme jiný, každý máme své osobní dějiny, které úzce souvisí s dějinami naší modlitby. Proto se liší modlitba jednoho od modlitby druhého a každý člověk má k Bohu jiný vztah.

#### *Modlitba je hovor s Bohem. On veliký chce hovořit se mnou maličkým*

Pro dobré pochopení modlitby je nutné si uvědomit, že při ní hovoříme s Bohem. Modlitba bude pokaždé jiná bez ohledu na to, že ji někdy mohu monotónně odříkávat. Oživuje a proměňuje ji Boží Duch. Pro dobré pochopení

<sup>54</sup> Srov. ROHR, Richard. *Všechno má své místo: dar kontemplativní modlitby*, str. 41-43.

<sup>55</sup> Srov. STINISSEN, Wilfrid. *Křesťanská hlubinná meditace*, str. 99.

modlitby je nutné si uvědomit, že při ní hovoříme s Bohem. Uvědomit si dva póly. Jeden pól maličký a ubohý – moje duše. Druhý pól nekonečný a všemohoucí – Bůh! On, veliký, chce hovořit se mnou, maličkým. On, Stvořitel, se mnou, s tvorem. Oporou mé modlitby je naděje, že má modlitba je chtěná samotným Bohem. On sám mne nejdřív vyhledal. Modlitba přichází od něho. Vytrysknout tomuto prameni v nás dává Boží Duch. Je na nás, abychom mu propůjčili své rty a svá vděčná srdce.

### ***Modlitba jako prázdné duchovní tlachání za nic nestojí***

Existuje také modlitba, která za nic nestojí, je jakýmsi prázdným duchovním tlacháním, spoustou zbožných slov pronášených ze strachu před opuštěností a bolestí. Člověk se při ní dožaduje věcí, které neslouží skutečnému dobru. Ježíš před takovou modlitbou varuje: „Při modlitbě nemluvte naprázdno jako pohané; oni si myslí, že budou vyslyšeni pro množství svých slov.“ (Mt 6,7).

### ***Opravdová modlitba začíná v hledání Boží vůle***

Opravdová modlitba začíná tam, kde se hledá Boží vůle. Vše spočívá na vůli, ne na slovech. Nalezne-li v nás Bůh dobrou vůli, je-li v našem srdci očekávání, přijde se svou láskou. Duch Ježíšův na nás spočine. A láska se osvědčí skutky, jak vidíme u marnotratného syna. Ten vstal a šel. Je třeba vzít evangelium a uvést je do praxe.

### ***Člověk potřebuje slova, aby svému Stvořiteli vyjádřil své city***

Modlitba jsou především slova, recitace, zpěv. Někdy je chválou a díkůvzdáním, někdy vytryskne ze štěstí, jindy je to výkřik bolesti, pláč, nářek v úzkosti. Rozmanitost lidských citů, radostí, bolestí, úzkostí, důvěry i opuštěnosti nacházíme v žalmech. Člověk potřebuje slova, aby svému Stvořiteli vyjádřil své city. V době obrácení bývá slov hodně, postupně jich ubývá, později stačí člověku jen pár slov.

### ***Modlitba s rozjímáním pro hlubší porozumění***

S modlitbou založenou na slovech je úzce spjata rozjímání. Bývá doprovázeno hlubším porozuměním pro Boží věci. V tomto období hledá člověk v knihách, zajímá ho, co o Bohu říkají druzí. Uvažuje, studuje teologii, vede filozofické diskuse, setkává spřízněné duše. Prožívá krásné chvíle.

Existuje mnoho způsobů, jak konat rozjímání. Záleží na metodě a volbě knihy. Nejvhodnější knihou k rozjímání je Písmo svaté.

### ***Duchovní formace má být postavena na evangeliu***

Písmo svaté je Boží dopis člověku v průběhu lidských dějin. Starý zákon je plný touhy a očekávání Mesiáše, Nový zákon vypráví o jeho příchodu mezi nás. Proto má být duchovní formace postavena na evangeliu. Známy je výrok sv. Augustina: „Kdo nezná Písmo, ten nezná Krista“.

### ***Modlitba litaní ukrývá v Boží náruči***

Když je rozjímání nad naše síly a nedaří se, osvědčuje se modlitba na způsob litaní. Při takové modlitbě, spočívající v opakování stále stejných výrazů chudých na slova, ale bohatých svým obsahem, se člověk cítí ukrytý v Boží náruči.

### ***V růženci se v nás modlí Duch Svatý***

Růženec je modlitba, která předchází nebo provází kontemplativní modlitbu Ducha. V růženci se v nás modlí Duch Svatý. Je to jako šplouchání vln, které narážejí na Boží pobřeží.<sup>56</sup>

Růženec nikdy nepochopí praktičtí lidé. Je to modlitba srozumitelná čistým srdcím.

### ***Ježíšova modlitba je vnitřní modlitba***

Ježíšova modlitba je modlitba na způsob litaní. Je to stálé opakování slov: „Pane Ježíši Kriste, Synu Boží, smiluj se nade mnou!“ Někdy se zkracuje pouze na vzývání jména Ježíš. Je to vnitřní modlitba odpovídající východní mentalitě. Modlíci ji dokáže sladit s rytmem dechu i s tepem srdce.

### ***Kontemplativní modlitba dává poznat, co doopravdy znamená být křesťan***

Kontemplativní modlitba odhalí víc, než si dovedeme představit. Dá nahlédnout do tajemství hlubin Božího srdce. Dá nám poznat, co doopravdy znamená být křesťany. Bůh nabízí člověku tři dary: svého Ducha, svou přítomnost a možnost, abychom ho poznali. Abychom byli schopni přijmout jeho dary, musíme ho milovat. Tyto dary, zasloužené Kristovou krví, dodávají duši člověka úžasnou vznešenost.

### ***Duch Svatý, učitel modlitby, modlitbu pozvedá***

Duch Svatý, který v nás přebývá, je mocným tvůrcem našeho spojení s Bohem. Spojuje nás s Kristem a učí nás modlitbě, učí obracet se k Otci. Když v mém nitru přebývá učitel modlitby, už se nemusím ptát, kdo mě naučí

---

<sup>56</sup> Srov. CARRETTO, Carlo. *Dopisy z pouště*, str. 35-45.

modlitbě. Duch Svatý mou modlitbu pozvedá, nemusím pochybovat o její účinnosti. Proto nebudu již hledat v modlitbě sebe a nebudu se trápit pro své slabé „já“.

### ***Bůh se dává poznat nadpřirozeným způsobem, jak sám uzná za vhodné***

Vírou poznáváme, že do našeho srdce je vlit Duch Boží. Ježíš slíbil, že s námi zůstane, že v nás bude činný jeho Duch. Slíbil, že se nám zjeví. Člověk nikdy nepozná Boha. To, co my poznáváme, jsou pouze představy, symboly a přirovnání. Ale také nabýváme osobní zkušenost, podle které jsme schopni rozlišovat, co je pravé a co falešné. Bůh se ve své lásce dává člověku poznat, je to však nadpřirozený způsob, řeč, nevyjádřitelná pozemskými pojmy. Ten, komu se Bůh zjevuje, neumí o tomto poznávání Boha hovořit. Pouze ho prožívá, ale nemůže ho popsat. Jen postupně do této schopnosti přeinterpretovat věrohodně to, co s Pánem prožívá, dorůstá. To je rozhodující pro každého, kdo se chce naučit modlit. Bůh se mi může zjevit tak, jak sám uzná za vhodné.

### ***Požadavky opravdové modlitby***

Modlitba je darem Boha člověku. Darem toho, který má vše, tomu, kdo nemá nic.

U opravdové modlitby se od člověka požaduje spíše pasivita než aktivita, spíše ticho než slova, spíše klanění než studium, spíše disponovanost než činorodost, spíše víra než rozum.

### ***Bůh může být milován, ale ne chápán***

Ovocem kontemplativní modlitby je zjevení se Boha člověku. Když člověk vystoupil po prvních stupních modlitby, když ji očistil utrpením a zbavil ji v hodinách vyprahlosti všech lidských příměsí a sobectví, ocitá se na prahu nekonečna. Zde už nejsou jeho síly nic platné, rozjímání se stává nemožným, člověk je schopen opakovat jen pár slov plných lásky nebo bolesti. Tento stav lze přirovnat k obrazu nakojeného dítěte na matčině klíně. Duše se stala malou, pochopila, že všechno musí přijmout. Jediné, čeho je schopna, je milovat. A taky poznávat. V takových okamžicích jí však poznání k ničemu neslouží. Bůh může být milován, ale ne chápán. Pouze láska umožní u Boha přebývat. Láska nemá nikdy konce, Bůh ji neustále obnovuje. Tato pravda dává smysl univerzalitě Boží a spravedlnosti Boží. Bůh se nám zjevuje cestou lásky, schopnosti, kterou jsme si všichni rovni. „Velebím tě, Otče, Pane nebes i země, že jsi ty věci skryl před moudrými a rozumnými a zjevil jsi je maličkým.“ (Mt 11,25). Vymezené pojmy

nepřestávají existovat, ale ustupují do pozadí. V tom spočívá takzvané vlité mystické poznání. Daří se mu tam, kde je ticho.

### ***Staňme se malým milujícím bodem před Boží láskou***

Ke skutečnému duchovnímu dětství nás vede láska. Nejvyšší stupeň modlitby znamená mlčet, milovat a radovat se. Být dětmi spočívajícími v Boží náruči.

Pokud v takové modlitbě potřebujeme něco říci, stačí slovo, krátká věta, která naši lásku vystihuje. Potom ji stále opakujeme a zůstaňme přítom v klidu. Staňme se malým milujícím bodem před Boží láskou. Nechejme stranou i dobré myšlenky, nemají žádný význam. Nejvyšší stupeň kontemplace dosažitelný v tomto životě se nalézá v temnotě a v oblaku nevědomosti, ve vzletu lásky a ve slepém pohledu, kterým se vzpínáme k holému Božskému bytí. Tato výstřely lásky do tmy mířící k Bohu, zakrytého mrakem nepoznatelnosti, jsou duši prospěšnější než jakékoliv cvičení. Mají z něho užitek všichni, k nimž nás poustají vztahy nebo přirozená přátelství, lidé živí i mrtví.<sup>57</sup>

## **5.6 Mystický rozměr křesťanské víry**

### **Život s Bohem v osobním vztahu**

#### ***Křesťan mystikem***

Výrok Karla Rahnera z poloviny 60. let citovaný většinou ve zkrácené podobě, že křesťan bude mystik, nebo nebude křesťanem vůbec, se stal velice populárním.<sup>58</sup>

#### ***Vlastní identita člověka***

Člověk žijící vnitřním životem si uvědomuje svou vlastní identitu. Zvnitřněním a následným rozjímáním vnáší do své osobnosti vše, co prožívá. V nitru se připravuje, co řekne a co udělá. Jeho skutky jsou promyšlené. Opakem je člověk, který je spíše žit, než žije, kterého ovlivňuje jeho rozpoložení, pohodlí, indispozice, předsudky, mínění ostatních nebo obava z nevýhod.

#### ***Poutník musí na cestě na duši počkat***

Aby člověk mohl řídit svou řeč a skutky z nitra, potřebuje v průběhu dne chvilky mlčení a usebrání se. Jak praví jedna východní moudrost, tělo je rychlejší než duše a poutník se musí na cestě zastavit a na duši počkat. Poutník poznává,

<sup>57</sup> Srov. CARRETTO, Carlo. *Dopisy z pouště*, str. 47-58.

<sup>58</sup> Srov. KÖRNER, Reinhard. *Mystika prakticky*, str. 5.

že „usebrání se“ však odpovídá zakoušenému vztahu s Pánem, tomu, jak Pán v našem životě jedná, nikoli jen našemu „umění“ se usebrat. A Bůh rád přichází do srdce, které se mu neustále odevzdává.

### ***Vnitřní život ve službách dobra***

Vnitřní život nemusí být sám o sobě pozitivní, v nitru se člověk může zabývat i zlem. Vždyť Ježíš říká, že z nitra, z lidského srdce vycházejí i špatné myšlenky (viz Mk 7,21-23). Nestačí pouze vnitřním životem žít, ale je třeba dát tento vnitřní život do služby dobru. Vnitřní život se pozná podle ovoce.

### ***Čtyřadvacet hodin denně v niterném vztahu s Bohem***

Ve vztahu ke křesťanské duchovní tradici a k duchovní praxi jiných náboženství lze obecně říci, že mystik je člověk, který žije s Bohem, v něhož věří. V křesťanském smyslu jsem mystikem, když žiji s Bohem v osobním vztahu, když se k němu přimknu celou svou bytostí. Nevěřím pouze v Boha, ale věřím Bohu, vědomě se k němu vztahuji.

Mystika není zvláštní forma zbožnosti. Je to způsob, jak prožít čtyřadvacet hodin všedního dne se všemi jeho úkoly, vztahy, rozhodnutími v niterném vztahu s Bohem, prožívat vše s niterným stále přítomným (někdy více, někdy méně) pocitem onoho „my“ jakožto základním naladěním mysli.<sup>59</sup>

### ***Mystika je obětující se láska***

Mystik si mystiku nevynucuje. On o ní ani neví. Mystici neměli potřebu sledovat, zda jsou chápáni jako mystici. Šlo jim o Krista. Prožívá-li mystik radikální zdůvěrnění s Pánem, spíše se Pánu klaní. Pán si s ním koná, co si sám přeje.<sup>60</sup>

Mystika je obětující se láska, tu nelze přetlumočit a vystihnout slovy. Pro mystika není důležitá srozumitelnost, ale to, co chce Pán. Z toho teprve nějaká podoba srozumitelnosti vzniká. Mystiky nevytváříme my podle našich představ, ale jde o povolání ze strany Pána.<sup>61</sup>

### ***Nebezpečí zbožnosti bez mystiky***

Chybí-li v modlitbě, bohoslužbě, nebo jakémkoliv náboženském úkonu mystika, stávají se povrchními. Největší nebezpečí zbožnosti bez mystiky spočívá v zaměření na výkony a na dosažení ospravedlnění na základě skutků.

---

<sup>59</sup> Srov. KÖRNER, Reinhard. *Mystika prakticky*, str. 22-25.

<sup>60</sup> Srov. ALTRICHTER, Michal. *Člověk a víra*, str. 310.

<sup>61</sup> Srov. tamtéž, str. 574.

V této zbožnosti nejde o Boha ani o člověka. Jde o přání, jehož splnění chce člověk pomocí mnoha modliteb a rituálů dosáhnout. Člověk se vystavuje nebezpečí víry v moc modlitby místo víry v Boha. Pod pláštěm zbožnosti a církevnosti lze žít mimo Boha, bližního i sebe sama.<sup>62</sup>

## **5.7 Křesťanská meditace**

### **Učení křesťanských mnichů**

#### ***Znovuoživení kontemplativního rozměru křesťanské víry***

Světové společenství pro křesťanskou meditaci vzniklo v roce 1991 s cílem dále nést odkaz Johna Maina. Usiluje o znovuoživení kontemplativního rozměru křesťanské víry a života církve. Dnes vede společenství žák Johna Maina benediktinský mnich Kongregace Olivetské hory. Světové společenství má sídlo v Londýně a řadu svých center v dalších částech světa. Základem jsou místní meditační farní skupiny.<sup>63</sup>

#### ***Meditace dle učení Johna Maina je prvním krokem k poznání Boha***

Meditace je podle Johna Maina cesta k sebepoznání a k sebezpřijetí.

Jedná se o starý způsob modlitby, který znovu objevil benediktinský mnich John Main (1926-1982). Tento způsob modlitby našel v učení křesťanských mnichů, zejména Jana Kassiana (4. stol. po Kristu).

Není to cesta izolovaná a osamělá. Probouzí v nás vědomí hlubokého spojení s druhými lidmi. Je prvním krokem k jakémukoliv poznání Boha. Poznání není věcí rozumu. Je k němu potřeba hlubokého klidu, harmonie těla a mysli.

#### ***Přebývání s Bohem v samotném středu člověka***

Modlitba není mluvení a přemýšlení o Bohu, ale přebývání s Bohem. Podstatou křesťanské modlitby je lidské vědomí Krista, který uctívá Boha v Duchu Svatém v samotném středu člověka.<sup>64</sup>

#### ***V hlubší modlitbě srdce nalezneme Boží lásku***

Sv. Pavel píše v listu *Římanům*: „Vždyť ani nevíme, jak a za co se modlit, ale sám Duch se za nás přimlouvá“ (Ř 8,26). Upozorňuje na skutečnost, že modlit se člověk neučí snažením, ale tím, že se snažení vzdá. Místo toho se učí být. Tím se

---

<sup>62</sup> Srov. KÖRNER, Reinhard. *Mystika prakticky*, str. 26.

<sup>63</sup> Srov. FREEMAN, Laurence. *Vnitřní světlo: meditace jako čistá modlitba*, str. 121.

<sup>64</sup> Srov. FREEMAN, Laurence. *Křesťanská meditace*, str. 36-37.

otevře přístup k hlubší modlitbě srdce. Zde nalezne Boží lásku, která „je vylita do našich srdcí skrze Ducha Svatého, který nám byl dán“ (Ř 5,5). To je zkušenost, překračující myšlení, dogmata a představy.

### ***Tři základní prvky kontemplace***

Předpoklad pro modlitbu je setrvání v tichu, klidu a prostotě. To jsou tři základní prvky kontemplace.

### ***Tiší jsme tím, že jsme pozorní. Pozornost vede do přítomného okamžiku***

Skutečné ticho je tichem vnitřním. Je-li člověk soustředěný, tj. sjednocený se svým středem, je možné být tichý i na velmi rušném místě. Učíme se být tiší tím, že jsme pozorní. Pozornost vede naše nitro k plnému vědomí do přítomného okamžiku, který je tichý a pokojný. Učíme se být tiší během meditace. Tím se zároveň učíme „modlit se“ vždy a všude. Ticho je uctívání Boha v Duchu a v pravdě. Je lékem proti destruktivnímu hněvu, hořkosti a strachu. Léčí náš vnitřní nepokoj. Ticho v modlitbě, stejně jako ticho mezi dvěma lidmi je známkou důvěry a přijetí. Ticho je přístupem k bytí, ke vztahům, k otevřenosti a vzájemnému poznávání a spolubytí v jednotě a v lásce.

### ***Fyzický klid napomáhá sjednocení mysli a ducha***

Klid je rovnováha sil, utvářejících člověka, a to sil fyzických, duševních a duchovních. Má svůj vnější a vnitřní rozměr.

Prvním krokem vnitřní cesty k Bohu je přinutit se při modlitbě k fyzickému klidu. To je vnější rozměr. Fyzický klid pomáhá uvědomit si posvátnost našeho těla – chrámu Ducha Svatého (viz 1K 6,19). Fyzický klid přímo ovlivňuje ztišení mysli, napomáhá k sjednocení mysli a ducha. Je velkým krokem na duchovní cestě, když se naučíme prostě v klidu sedět, neboť v našem fyzickém neklidu se odráží nejen fyzická nepohoda, ale také duševní úzkost a nesoustředěnost. Vnitřní rozměr klidu spočívá v dosažení klidu mysli, ve které současně probíhají přání a sny. Velká očekávání naši mysl rozdělují a ovládají.

### ***Prostota není snadná pro neustálou sebeanalýzu***

Být prostý, znamená být sám sebou. Není to snadné, neboť neustále sami sebe analyzujeme, rozebíráme city, pocity a motivace. To v nás působí zmatek. Je třeba si uvědomit, že Bůh je prostý a láska je prostá. A také meditace je prostá.

### ***Při meditaci nás vede hlouběji k čistému bytí stále opakované posvátné slovo***

Meditace je univerzální duchovní praxe, která nás uvádí do modlitby Krista. Vede nás do ticha a klidu prostým způsobem, opakováním jediného posvátného slova s vírou a láskou po celou dobu meditace. Tomuto posvátnému slovu říkáme mantra. Ideální mantrou je aramejský výraz *maranatha*, který se vyslovuje jako čtyři slabiky stejné délky. Je to nejstarší křesťanská modlitba a znamená „Přijď, Pane“, nebo „Pán přichází“. Mantra nás vede za myšlenky, hlouběji k čistému bytí.<sup>65</sup>

## **5.8 Modlitba usebrání**

### **Keatingova metoda očišťování nevědomých motivů**

#### ***V modlitbě můžeme s Bohem komunikovat a vložit do něho svůj střed***

Modlitba je rozmlouvání s Bohem a naslouchání Bohu. V modlitbě uznáváme Boha jako pramen, z něhož prýstí všechna síla a dobrota. Uznáváme, že svůj život máme od něho, můžeme s ním komunikovat, uctívat ho a vložit do něj střed své bytosti.

#### ***Kontemplativní modlitba – otevření se Bohu, který je nablízku jako milující přítomnost***

Bůh je vždy nablízku jako milující přítomnost, které se můžeme beze slov v důvěře otevřít. V křesťanské literatuře se tento způsob modlitby nazývá kontemplativní modlitba. Je praktikována převážně mnichy a mystiky.

#### ***K poznání hlubin svého života potřebujeme ztišit vnější a vnitřní svět***

K poznání hlubin své bytosti, v nichž se náš život vlévá do božského života, potřebujeme ztišit i naši vnitřní řeč. Není to snadné, neboť dar ticha ustupuje před požadavky každodenního života. S postupujícím věkem je naše myšlení složitější, spoustu energie vynakládáme na plánování a starosti. I když se nám podaří ztišit vnější svět, vnitřní svět je stále plný neklidu, stále mluvíme, děláme si starosti, sníme, fantazírujeme. Ticho je první Boží jazyk.

#### ***Modlitba usebrání – otevírání srdce stále přítomnému Počátku všeho***

Modlitba usebrání s kontemplativní modlitbou souvisí. Pomůže nám jednoduchou metodou znovu navázat spojení s naší přirozenou vlohou

---

<sup>65</sup> Srov. FREEMAN, Laurence. *Křesťanská meditace*, str. 19-23.

k vnitřnímu životu a s prostotou našeho dětství. Znamená to otevírat své srdce neviditelnému a stále přítomnému Počátku všeho. Pokud vstoupí do mysli nějaká myšlenka, je třeba ji nechat jít, a vrátit se k tiché pozornosti nad hlubinou. Aby myšlenka rychleji odešla, použijeme „svaté slovo“ například „abba“, nebo „pokoj“, „utiš se“.

### ***Při vnitřní modlitbě dochází k vnitřní přeměně***

Co se děje v hlubinách duše, zůstává mezi nejvnitřnějším „já“ a Bohem. Subjektivní prožívání modlitby může být takové, že se nic neděje. Ale v hlubině duše se děje mnoho, věci se tiše mění. Dochází k vnitřní přeměně, přesněji vnitřnímu probuzení, které je skutečným dílem vnitřní modlitby.<sup>66</sup>

### ***Probudit se znamená prohlédnout záměnu naší identity***

Většina duchovních mistrů vychází z přesvědčení, že jsme obětí záměny identity.

Malé „já“, které je velmi zaměstnané svými cíly, strachy, tužbami a otázkami není všechno, co jsem. Pokud budeme hledat život pouze na této úrovni, propásneme skutečný život. Pod naším povrchem je naše autentičtější „já“, které hluk našeho malého „já“ s jeho nenasytými potřebami a žádostmi přehlušuje. Prohlédnout to znamená probudit se. Ježíš říká: „Neboť kdo by chtěl zachránit svůj život, ten o něj přijde; kdo však přijde o život pro mne a pro evangelium, zachrání jej.“ (Mk 8,35).<sup>67</sup>

### ***Popularizace meditace na křesťanském západě***

Modlitba usebrání spolu s křesťanskou meditací se objevila v polovině sedmdesátých let dvacátého století. S popularizací meditace na křesťanském západě jsou spojovány tři osobnosti: Thomas Merton, Thomas Keating a John Main. Všichni jsou benediktinští řeholníci. Thomas Merton psal knihy zaměřené k obnově kontemplativní modlitby v kláštorech i mimo ně. Thomas Keating a John Main vytvořili jednoduché meditační metody pevně zakořeněné v křesťanské duchovní tradici.<sup>68</sup>

### ***Modlitba usebrání se nesnaží ničeho dosáhnout. Je to čisté sebeodevzdání***

Ze všech metod meditace se vnitřní modlitba usebrání nejvíce blíží meditační *kenosis*. Tato modlitba je čisté sebeodevzdání, láska, naplněná gestem

---

<sup>66</sup> Srov. BOURGÉAULT, Cynthia. *Modlitba usebrání: cesta k vnitřnímu probuzení*, str. 18-21.

<sup>67</sup> Srov. tamtéž, str. 24.

<sup>68</sup> Srov. tamtéž, str. 72-73.

sebeodevzdání. Nesnaží se ničeho dosáhnout. Bez tohoto ukotvení nemusí být tato praxe vnitřní modlitby pochopitelná.<sup>69</sup>

### ***Vnitřní modlitba usebrání je očišťováním nevědomých motivů***

Modlitba usebrání je způsob modlitby, kterým T. Keating a jeho spolubratři chtěli obnovit kontemplativní modlitbu koncem 60. let 20. století, neboť je znepokojoval odklon mladých katolíků k východním duchovním naukám.

Vnitřní modlitba je metoda odevzdání. Nepředstavuje soustředění, ale uvolnění pozornosti. Není jediný bod, na který by se mysl zaměřovala. V modlitbě dochází k zapojení nevědomí a k očištnému procesu. Keating to později nazval „odlehčení nevědomí“. Uvědomil si důležitost tohoto procesu, neboť našel spojovací článek mezi očišťováním jako přeprogramováním vědomých motivů, jako boj s hříchem a poznatkem současné psychologie, že takové přeprogramování je pouze povrchní. Pokud se používá k potlačení nevědomých impulzů, může způsobit závažné škody. Podle jeho poznatků je skutečná askeze očištění nevědomých motivů. A nástrojem k tomu je vnitřní modlitba.

Z vnitřní modlitby se tak zrodila nejen metoda náboženská, ale i metoda psychologická. Pro tuto metodu je dnes Keating známý jako duchovní učitel.

### ***Modlitba usebrání – vymanění se z pout nepravého „já“ vytvářeného v dětství***

Keatingova metoda vnímá modlitbu usebrání jako katalyzátor k očišťování a uzdravování nevědomí. Podstatou je souhlas s přítomností a jednáním Boha. Očišťováním se člověk vymaňuje z pout nepravého „já“. To se utváří v dětství v reakci na vnímaná ohrožení. Je to soustava obranných postojů vzniklých z vědomí potřeby a nedostatku. Naše skutečné „já“ spočívá pod množstvím nánosů. Sedíme-li pohroužení do modlitby usebrání s úmyslem svěřit se Bohu, nevědomí začne odhazovat zátěž. Potlačené vzpomínky, bolest a nahromaděná zranění vyplouvají na povrch a je jim dovoleno, aby odešly. Tím se otvírá nový prostor pro sebepoznání a objevování přítomnosti Boha v nás. Materiál, který se vyplavuje v modlitbě z nevědomí, vyžaduje někdy psychoterapeutickou pomoc. Uzdravování a očišťování se děje na posvátném místě modlitby a v prohlubující se důvěře v Boha. S uzdravováním na psychologické rovině dochází k prohlubování duchovních schopností, jako jsou schopnost usebrání, bdělost

---

<sup>69</sup> Srov. BOURGEAULT, Cynthia. *Modlitba usebrání: cesta k vnitřnímu probuzení*, str. 108.

a pozornost srdce. Ty vedou k rozkvětu teologických ctností víry, naděje a lásky.<sup>70</sup>

## 5.9 Meditační praxe

### Meditace směřuje k jasnosti mysli a k čistotě srdce

#### *Cílem meditace je postup od úzkého vědomí k širší přítomnosti*

Obvyklý cíl meditace je jasná mysl. Co je meditace? Většinový názor je, že je to ztišení a usebrání mysli. V meditaci se učíme udržovat mysl ve dvojí pozornosti, přítomné simultánně pro obsahy vědomí a pole vědomí samotné. Tradičním cílem meditační praxe je vytvoření „stále vnitřní pozorovatelný“. Člověk se učí postupovat od úzkého vidění k širší přítomnosti. Metoda, kterou se posunu dosáhne, spočívá v ovládnutí mysli a zaměření pozornosti.

#### *Meditační metody vysvobozují mysl z podřízenosti menšímu „já“*

V uvědomovacích metodách pozorujeme mentální jevy při jejich vzniku. V koncentračních metodách cvičíme mysl v jednoduchém úkonu odříkáváním mantry nebo pozorování vlastního dechu. Udržování pozornosti ve vnitřní, vědomé přítomnosti vysvobozuje postupně mysl z podřízenosti menšímu „já“. Tím umožňuje egu zrcadlit postupně stále víc samu Boží přítomnost.

#### *Modlitba usebrání – jiný způsob přítomnosti nazvaný pozornost srdce*

Modlitba usebrání vypadá v porovnání z hlediska koncentračních a uvědomovacích metod jako „spavější“. Funguje na způsob REM fáze spánku. Praktikující při ní mnohdy usnou. Thomas Keating využívá modlitby usebrání k očišťování nevědomí v modelu Boží terapie. V modlitbě usebrání jde o něco víc než zjevnou blízkost k nevědomí. Jde o způsob přítomnosti nesené zcela odlišným mechanismem vědomí sebe sama. Oproti pozornosti mysli soustředěné na jeden bod a vědomou přítomnost se jedná o jiný způsob pozornosti, neméně účinný. Nazývá se pozornost srdce.<sup>71</sup>

#### *V metodách usebrání a odevzdání se člověk svěřuje Božímu vědomí*

Koncentrační a uvědomovací metody směřují k jasné mysli. Dospívají k ní soustředěnou pozorností a vědomou přítomností.

---

<sup>70</sup> Srov. BOURGEAULT, Cynthia. *Modlitba usebrání: cesta k vnitřnímu probuzení*, str. 113-118.

<sup>71</sup> Srov. tamtéž, str. 134-137.

Metody usebrání a odevzdání směřují k čistotě srdce. Dospívají k ní zřeknutím se vášní a uvolněním vůle. V pojetí těchto metod je netrvání na přítomnosti vnitřního svědka jako sestup do neurčitého nevědomí, jako „nořící se mysl“.

Modlitba usebrání je praxí odevzdávání. Člověk se při ní nemá na nic vázat, ani na vědomí přítomnosti. Má se svěřit hlubší úrovni, která není ve skutečnosti „nevědomím“, ale je spíš Božím vědomím, které v srdci rezonuje jako „skrytá oblast lásky“.<sup>72</sup>

### ***Metoda usebrání vede k čistotě srdce, meditační metody usilují o jasnost mysli***

V moderním západním světě vnímáme srdce jako centrum citového života. V tradicích vnitřního probuzení je srdce především orgánem duchovního vnímání. V západní duchovní tradici je srdce chápáno jako široká mentální oblast. Vedle omezeného analytického intelektu k ní patří psychické a mimosmyslové schopnosti, např. intuice, estetické a tvořivé schopnosti, a mnohé další. Je jich mnoho, nejlépe fungují společně. Modlitbu usebrání můžeme chápat jako metodu péče o čistotu srdce. Tradiční metody meditace usilují o jasnost mysli. Srdce je vnímáno jako jádro člověka, výraz jeho podstaty. Ježíš říká: „Blaze těm, kdo mají čisté srdce, neboť oni uvidí Boha.“ (Mt 5,8).

### ***Modlitba usebrání Thomase Keatinga je příspěvkem k současné spirituální psychologii***

Příspěvek Thomase Keatinga k současné spirituální psychologii spočívá v poznání, že modlitba usebrání uvolňuje represivní tendence ega, povzbuzuje, propouští bolest, neurotické obranné postoje a citová zranění, které jsme si nesli v nevědomí. Keatingova meditace působí jako katalyzátor „očišťování nevědomí“. Jde nejen o formu zbožnosti, ale také o psychologickou metodu.<sup>73</sup>

### ***Jádro křesťanské meditace***

Křesťanská meditace je vždy vztahována k Bohu a k lidem. Středem křesťanství je láska, z ní vychází vztah k druhým lidem. Jde o to vědomě se osvobodit pro druhé, udělat si pro ně čas. Být v každém okamžiku plně přítomen.<sup>74</sup>

---

<sup>72</sup> Srov. BOURGÉAULT, Cynthia. *Modlitba usebrání: cesta k vnitřnímu probuzení*, str. 141.

<sup>73</sup> Srov. tamtéž, str. 185-187.

<sup>74</sup> Srov. WOLF, Notker. *Dopřej si čas: je to tvůj život!*, str. 89-90.

## **6. SPIRITUALITA TŘETÍHO VĚKU**

### **6.1 Spiritualita třetího věku**

#### **Vymanit se z rutiny**

##### ***Zaměřit duchovní život k větší hloubce***

Každý věk má svá specifika, která se promítají do všech oblastí života. Starší lidé jsou blíž svému životnímu cíli, přibližují se k věčnosti. V tomto období je vhodné zaměřit svůj duchovní život k větší hloubce života s vyšší duchovní intenzitou.

##### ***Čas ve stáří je třeba využívat uváženě***

Starší lidé mají za sebou víc životních zkušeností, prošli mnoha životními zkouškami. V důchodu mívají víc času a zároveň si potřebují víc než v mládí uvědomovat, že čas je třeba uváženěji využívat.

##### ***Společenství může nahradit ve stáří chybějící kontakty z aktivního života***

Většina starších lidí po odchodu do důchodu trpí omezením kontaktů, které pro ně dřív byly samozřejmostí. Ztrácí kontakty s lidmi ze zaměstnání, z činností ve veřejném životě, trpí ztrátou někoho blízkého apod. Spiritualita třetího věku se má více zaměřovat na společenství.

##### ***Starý člověk ohrožený rutinou a zvyky musí začít nově i v duchovním životě***

Starý člověk se nesmí stát pesimistou. Je víc než dříve ohrožen rutinou a zvyky, a to i v duchovní oblasti. Náboženské vědomosti nestačí. Je nutné s Bohem žít, uvědomovat si ho v každodenním životě, vstupovat do Boží blízkosti. Musí se učit mít rád Boha i lidi, zbavovat se sobectví a všeho mravního zla a připravovat se na vstup do Božího království. Aby se člověk vymanil ze zvykovosti a rutiny, je třeba nově začít. Je dobré vykonat generální zpověď, přihlásit se na duchovní cvičení, nejlépe zaměřená na jeho věkovou skupinu a životní stav, začít se věnovat soustavné četbě Bible.

## 6.2 Skutečná spiritualita

### Duchovní cesta, která nevede všedním dnem, je bludná

#### *Skutečná spiritualita je spiritualita všedního dne*

Spiritualita se často dává do souvislosti s člověkem duchovního stavu. Skutečná spiritualita se však projevuje v pravdivosti života všedního dne, ve věrném plnění požadavků běžného života. Duchovní cesta, která nevede všedním dnem, je bludná. Aby člověk získal orientaci a byl posílen právě pro běžný každodenní život ve svém povolání a vztazích, k tomu směřují exercicie a různé duchovní semináře a kurzy.

#### *Duchovním očišťováním přestávám narcisticky kroužit kolem sebe*

Podstatným prvkem duchovního života je očišťování. Tento proces, mnohdy doprovázený krizemi, jde v ruku v ruce s rozvojem osobnosti, neboť překračuji své malé „já“ a přestávám narcisticky kroužit kolem sebe. V duchovním životě chápeme sami sebe jako neoddělitelnou součást většího celku, kterému sloužíme a kde jsme navzájem provázáni.

#### *Život z Ducha Božího uschopňuje k otevřenosti*

Duchovní život je život z Ducha Božího. Dává člověku otevřenost pro skutečnosti, které ho přesahují. Uschopňuje ho otevřít se svobodně a úplně lidem i práci, aniž očekává patřičné ocenění. Ježíš říká o Duchu svatém: „Duch pravdy vás uvede do celé pravdy.“ (J 16,13).<sup>75</sup>

## 6.3 Pravá spiritualita starého člověka

### Pravá spiritualita se neuzavírá do sebe

#### *Pravá spiritualita musí být oživovaná komunikací s Bohem a bližními*

Spiritualita, která by člověka vedla k uzavřenosti, by byla falešná. Pravá spiritualita musí být neustále oživována komunikací jak s Bohem, tak s bližními. Vyžaduje zájem o lidské problémy. Moudrost starého člověka je charakteristická schopností vidět problémy z širší perspektivy a zachovat si od nich odstup.

---

<sup>75</sup> Srov. ASSLÄNDER, Friedrich a Anselm GRŮN. *Práce jako duchovní úkol*, str. 132-134.

## 6.4 Doprovázení Božím Duchem

### Prosba o nové srdce

#### *Člověk vnímá i smysly zaměřenými do nitra, je třeba je objevit*

Předpokladem pro jakýkoliv duchovní život je cvičení se ve schopnosti vnímat. Zvláště v dnešní době otupělosti z přemíry podnětů a informací.

Nejdřív je třeba omezit vnější podněty, dát prostor klidnějšímu prostředí, nejlépe mlčení pro oživení vnímavosti pro vnitřní hnutí. Touto vnímavostí, nazývanou „duchovní smysl“ člověk vnímá smysly, zaměřenými do nitra. Znamená to, že člověk má nejen pět smyslů obrácených navenek, ale i pět smyslů zaměřených do nitra, pomocí nichž chutná, hmatá, slyší, cítí a vidí. Je třeba je objevit, neboť duši nenasycuje a neuspokojuje, jestliže mnoho ví, ale když pocítuje a zakouší věci vnitřně.

U vnitřních hnutí se tedy jedná o zakoušení, ne o intelektuální zaobírání se.<sup>76</sup>

#### *Exercicie – cvičení k prohloubení a zvnitřnění víry*

Cílem exercicií neboli duchovních cvičení je prohloubení a zvnitřnění víry. Je to možnost setkat se s Kristem. Exercicie nelze vytvořit, lze je pouze připravit, vytvořit předpoklady. Čerpají ze síly modlitby, mlčení, četby Písma a uvažování o Božích činech v dějinách i v osobním životě.<sup>77</sup>

#### *Zdravá spiritualita uvádí člověka do Božích tajemství a tajemství člověka*

Mezi kritéria zdravé spirituality patří mystagogický, nikoli moralizující přístup. Mystagogická spiritualita uvádí do Božích tajemství a do tajemství člověka. Moralizující spiritualita vychází z morálního ideálu dokonalosti, jde především o vyvarování se chyb a hříchů.

#### *Čistota srdce – cíl spirituální cesty*

Mnišství nikdy nespatořovalo cíl spirituální cesty v morální dokonalosti. Cíl spirituální cesty vidí jako čistotu srdce, zbavení se vášní, také jako neohroženost. Neřesti bere jako psychologicky chybné postoje, které člověku brání v plnosti lidství a omezují ho v setkávání s Bohem.<sup>78</sup>

---

<sup>76</sup> Srov. PLATTIG, Michael. *Doprovázení Božím Duchem: duchovní doprovázení a rozlišování duchů*, str. 99-100.

<sup>77</sup> Srov. tamtéž, str. 104.

<sup>78</sup> Srov. tamtéž, str. 86.

### ***Kdo je k sobě pravdivý, ví, že musí prosit o nové srdce***

Lidské srdce bývá obojaké. Můžeme říci, že „s bližním rozmlouvají o pokoji, ale v srdci mají zlobu“ (Ž 28,3). Také Ježíš, který dobře znal srdce člověka, říká: „Ze srdce vycházejí špatné myšlenky, vraždy, cizoložství, smilství, loupeže, křivá svědectví, urážky.“ (Mt 15,19). Kdo je sám k sobě pravdivý, ví, že o čisté srdce musí prosit, stejně jako volal k Bohu David: „Stvoř mi, Bože, čisté srdce“ (Ž 51,12).

O nové srdce je třeba prosit, toužit po něm. Ježíš připomíná důležitost Hospodinova příkazu: „Miluj Hospodina, Boha svého, celým svým srdcem.“ (Mt 22,37).<sup>79</sup>

## **6.5 Adorace**

### **Moci na sebe zapomenout je milost všech milostí**

#### ***Uznávám Boží svrchovanost a vznešenost***

Projevem vnější i vnitřní úcty k Bohu jako Pánu a cíli mé touhy je adorace. Při adoraci uznávám Boží svrchovanost a vznešenost, on je Stvořitel a já jsem tvor absolutně na něm závislý, on udržuje mé bytí. Adorací nechci ničeho dosáhnout. Klaním se Bohu, setrvávám v Jeho přítomnosti.

#### ***Nechat se při adoraci zcela uchvátit Bohem***

V adoraci se skrývá touha být svobodný od sebe samého, od kroužení kolem sebe. Čím víc jsem uchvácen Bohem, čím je pro mě důležitější, tím víc zapomínám na sebe, tím víc jsem svobodnější. Moci na sebe zapomenout je milost všech milostí.

Svémi silami a snažením toho nikdy nedosáhnou. Pouze tehdy, když se nechám uchvátit Bohem. Když se všechno naplní Boží přítomností, nemá už nic nade mnou vládu. Paradoxně se potom stávám zcela přítomným, opravdovým, zcela sám sebou. Zklidním se a ustane hluk mých myšlenek a citů.

#### ***Pravzor adorace – mudrci se klanějí Božskému Dítěti***

Adorace je zkušenost domova. Člověk celý život hledá toho, před kým by mohl padnout a kdo by upoutal všechny jeho síly a naplnil všechny jeho touhy a potřeby. Pravzor takové adorace je hold, který vzdávají mudrci Božskému Dítěti, aby byli proměněni a vykoupeni.

---

<sup>79</sup> Srov. DUFOUR-LÉON, Xavier. *Slovník biblické teologie*, str. 473-474.

### ***Adorace zahrnuje celého člověka – duše se potřebuje vyjádřit skrze tělo***

Adorace znamená být celý upřený na vztah k Bohu. Nejen duší, ale tělem. Adorujeme Boha, když se před ním ukloníme, když před ním sedíme a vztahujeme k němu ruce. Naše duše se potřebuje vyjádřit skrze tělo. To nám pomáhá ke ztišení. Adorace zahrnuje celého člověka.

### ***V důvěře mohu Bohu podat své tužby a potřeby, vše se stane živým a vše se promění***

Adorace je důvěrné setkání s Bohem, které v nás otevírá všechny prostory. Do všech vpouští láskyplný a oživující Boží pohled. V důvěře mu mohu podat své nejjintimnější tužby a potřeby. Před ním nemusím mít strach ze svých myšlenek a citů. Vše vložené do setkání s Bohem se stane živým, vše se promění.

### ***Eucharistická adorace – mé srdce se může zklidnit, nalézám přístup k sobě***

V katolické tradici je adorace většinou eucharistická. Klaníme se Ježíši Kristu přítomnému v proměněném chlebě.<sup>80</sup>

V tichém hledění na Krista přítomného v hostii, který mne má rád, je všechno cizí a odcizující zatlačeno na okraj. V setkání s Kristem nalézám přístup k sobě. U Krista se mé srdce může zklidnit. Smím prostě být. Kristus mne osvobozuje, abych se dostal do svého středu, přivádí mě do pravdy, usměřuje na Boha. Ocitnu se tím se svým pravým jádrem a mohu naplnit svou touhu po pravdě.<sup>81</sup>

## **6.6 Symbolika lidského těla**

### **Úkol člověka je žít ve vztahu mezi nebem a zemí**

#### ***Lidské tělo má podobu kříže. Člověk chodí po zemi a je orientován k nebi***

Naše tělo má velkou symboliku. Když člověk rozpřáhne ruce, má jeho tělo podobu vztyčeného kříže. Kříž složený z kolmé a vodorovné přímkou, svírající pravý úhel z vertikály a horizontály. To zvířata nemají. Zaujímají vodorovnou polohu, běhají s hlavou skloněnou k zemi. Člověk chodí vzpřímeně. Kráčí po zemi, je s ní spojen. Je orientován k nebi, k Bohu. Jeho ruce směřují horizontálně, k druhým lidem. Úlohou člověka je udržovat po celý život obě síly, nebe i zemi, v rovnováze. Vertikála představuje člověka, který se nachází mezi

---

<sup>80</sup> Srov. GRÜN, Anselm. *Modlitba jako setkání*, str. 37-39.

<sup>81</sup> Srov. tamtéž, str. 43.

nebem a zemí, směřuje vzhůru, ale táhne ho to dolů. Nosí ho země, ale zároveň ho vábí nebe.

### ***Symbolika těla***

Jednotlivé údy těla vyjadřují též symboliku výšek a hloubek nebe a země. Srdce se nachází na půli cesty mezi hlavou a břišní dutinou, symbolizuje bytí. V srdci sídlí to, co je člověku nejvlastnější – svoboda a láska. Břicho představuje prazáklad. Emocionalitu, životní funkce, kontakt se zemí. Přirozenost a hmotu. Hlava je obrazem ducha a nebeské skutečnosti, je středem lidské bytosti.

### ***Život člověka mezi dvěma póly, nebem a zemí***

Aby mohl strom vyrůst do výšky, potřebuje hluboko zapaštěné kořeny, aby ho vítr nevyvrátil. Úkolem člověka je žít v paradoxním vztahu. Stát mezi nebem a zemí a cítit se mezi oběma póly doma.

### ***Horizontála kříže přináší pro člověka úkol***

Horizontála ukazuje na šíři světa. Rozepjaté ruce člověka objímají všechny lidi a všechny časy. Horizontála se vztahuje k lidské otevřenosti a k lásce. Přináší s sebou úkol pro člověka, který by měl obejmout celý svět. Přitom však musí zůstat sám sebou. Člověk se nemá uzavírat do úzkého srdce, ale také se nemůže dávat takovým způsobem, aby ztratil svou osobnost.

### ***Znamení kříže – člověk má naplňovat svou existenci oběma směry***

Vertikála a horizontála vytvářejí kříž v okamžiku, kdy se protnou. Jsou v protikladu, díky němuž se udržují ve vzájemné rovnováze. Pro člověka je to znamením. Pokud má zůstat v rovnováze, musí svou existenci naplňovat oběma směry. Kdo by žil zcela zaměřen pouze na nebe, přestával by uznávat hodnotu stvoření. Kdo by se orientoval pouze na bohatství a krásu stvoření, snadno by zapomněl na to, co je věčné. Oba směry se vzájemně obohacují do té míry, do jaké se vzájemně pronikají.<sup>82</sup>

## **6.7 Svatost a krása**

### **Svatost a krása jsou pro křesťana darem i úkolem**

#### ***Svatost spočívá v důvěrném odevzdání se do Božího milosrdenství***

---

<sup>82</sup> Srov. ASSLÄNDER, Friedrich a GRÜN, Anselm. *Práce jako duchovní úkol*, str. 54-57.

Svatost je Boží dar, od člověka vyžaduje hlubokou otevřenost a odevzdanost. Nespočívá v tom, že nehřešíme, ale v důvěrném odevzdání se do Božího milosrdenství, silnějšího než naše hříchy, pozvedajícího nás z pádů.

### ***Krása – jiný název pro svatost***

Křesťanská svatost je odpovědí na Boží lásku, projevenou v Ježíši Kristu. Jiný název pro svatost je krása, neboť ukazuje na ošklivost egocentrismu. Svatost a krása jsou pro křesťana darem i úkolem. Vždyť dílo stvoření je hodnoceno jako velmi dobré – krásné (viz Gn 1,31).<sup>83</sup>

Harmonii mezi krásnými věcmi narušenou sobectvím je třeba doplňovat pokáním (obětí), aby Pán mohl sám věci uspořádat. O konkrétní oběti je třeba mlčet.<sup>84</sup>

### ***Křesťan je povolán ke svatosti a ke kráse***

Člověk, stvořený jako muž a žena, je schopen přijmout od Boha dary jeho lásky. Bůh mu dal zodpovědnost za stvoření, za krásu světa i lidského života, za sebe i za druhé. Krása je prorockou předpovědí spásy, rysem církve. Je místem světla (viz Mt 5,14-16), prostorem svobody, ve kterém se rozvíjí lidství, solidarita. Strach v ní nemá místo. Krása zde vzniká ve střízlivosti, chudobě, v boji proti modlářství. Zářící tam, kde převládá společenství nad konzumem, kontemplanace a nezištnost nad touhou vlastnit. Křesťanské povolání ke svatosti v sobě obsahuje i povolání ke kráse.<sup>85</sup>

## **6.8 Smrt a víra**

### **Vzkříšení z mrtvých je středem křesťanské víry**

#### ***Zamlčovat smrt znamená hrozbu, že kultura a společnost budou znelidštěny***

V západní společnosti smrt jako by zcela vymizela, je vytěsněna, odcizena světu společenských vztahů. Na druhé straně se stává ve sdělovacích prostředcích senzací, je předváděna nemilosrdně a bez soucitu.

Smrt je v životě záhadou. Ve své neřešitelnosti může člověku otevřít nové perspektivy života. Pokud člověk nedá prostor otázce po smrti, nemůže pochopit sebe sama. Zapomenout a zamlčovat smrt znamená velkou hrozbu, že kultura a společnost budou znelidštěny.

---

<sup>83</sup> Srov. BIANCHI, Enzo. *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*, str. 21-23.

<sup>84</sup> Srov. ALTRICHTER, Michal. *Člověk a víra*, str. 268.

<sup>85</sup> Srov. BIANCHI, Enzo. *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*, str. 23-24.

### ***Připomínka smrti dává životu váhu***

Středem víry křesťanů je smrt a vzkříšení Ježíše Krista. Křesťané mají za úkol zachovat připomínku smrti živou, dát životu váhu, ukázat jeho závažnost. Kristova smrt nás učí žít i umírat. Kristova smrt není trpce snášeným údělem, ale činem, vrcholnou událostí života. Je ožívována Boží láskou k lidem. Pokud dává smysl životu láska, pak ztratit život z lásky se nám zdá „samozřejmé“. Smrt pocítujeme většinou cize, ale současně ji vnímáme jako něco, co k nám patří. Proto se nám jeví nelidské, když lidé umírají v osamělosti v nemocnicích.

### ***Smrt nemá poslední slovo – Bůh skrze smrt uvádí člověka do věčného života***

Křesťan věřící ve vzkříšení mrtvých ví, že přestože musí projít trýzní smrti, není smrt jen koncem, ale také naplněním. Chce se naučit v modlitbě odevzdat svůj čas, svůj život Bohu. Je třeba učit se „počítat naše dny, ať získáme moudrost srdce.“ (Ž 90,12). Podobně jako Bůh povolal člověka k životu, povolává ho také skrze smrt k sobě. Křesťanská víra je bojem proti smrti, především proti strachu ze smrti. V tomto boji, který podstupujeme ve víře, bojujeme s vědomím, že smrt nemá poslední slovo. Bůh sám nás svou láskou uvádí skrze smrt do věčného života.<sup>86</sup>

## **6.9 Strach nemá v lásce místo**

### **Kdo pochopil život, pro toho už smrt neexistuje**

#### ***Láska je naší podstatou, nedá se uhasit***

„Láska nezná strach ...“ (1J 4,18). Kdo poznal lásku jako svou podstatu, ten se nemusí bát, že o ni přijde nebo že ji druzí zraní. Láska, která je naší podstatou, se nedá uhasit.

#### ***Najít život je to nejdůležitější***

Podobné je to u strachu ze smrti. Pro člověka, který pochopil, co je život, už smrt neexistuje. „Žádný, kdo žije a věří ve mne, neumře navěky.“ (J 11,26). Najít život je nejdůležitější. Když objevíme život, dostaneme i odpověď na otázku smrti.

Podle svatého Augustina není metafyzické zlo skutečné, ale je to nedostatek bytí. Dábel, který je lhář a od něhož zlo pochází, nedokáže skutečnost vytvořit, ale pouze zneužívat tu, která již existuje. A co existuje, je od Boha – život, pokoj,

---

<sup>86</sup> Srov. BIANCHI, Enzo. *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*, str. 188-189.

radost. Smrt není protikladem života, ale pouze nedostatkem bytí. Člověk se může životu vzdálit, odmítat ho vidět, pak je všechno černé. Vidíme-li však jen černé a bílé, nežijeme v plné skutečnosti, neboť plnou skutečností je světlo. „Já jsem světlo světa; kdo mě následuje, nebude chodit ve tmě, ale bude mít světlo života“ (J 8,12), říká Ježíš.<sup>87</sup>

## 6.10 Nemoc

### Dát v nemoci svému utrpení smysl

#### *Nemoc je výzvou k novému vnímání vlastního života*

„Lékaře nepotřebují zdraví, ale nemocní. Nepřišel jsem povolát spravedlivé, ale hříšníky.“ (Mk 2,17). Tak vyjadřuje Ježíš své poslání. Ve světle Písma je nemoc pro člověka výzvou k novému naslouchání, k novému vnímání vlastního života. Připomíná člověku, že život není v jeho moci. Nikdy neví, jak se nemoc vyvine, jaké bude mít následky nebo důsledky. Nemoc může člověka zatvrdit, ale také může přinést zjednodušení života. Úkolem člověka je dát svému utrpení smysl.

#### *Léčba člověka je zaměřena především na technické zvládnutí nemoci*

Z lidského a duchovního hlediska je nejzávažnější na nemoci zúžení na technické zvládnutí problému. Odhlíží se od otázky smyslu. Tento pohled vychází z čistě klinického chápání nemoci. Neuvažuje se o člověku jako o trpící bytosti, bývá redukován na jeden nebo více nemocných orgánů. Biblická nauka se snažila odpovědět na otázku po smyslu nemoci, hledala souvislost mezi nemocí a hříchem. Pojíkala nemoc v kontextu. Také apoštolové se v tomto smyslu ptají Ježíše: „Mistře, kdo se prohřešil, že se ten člověk narodil slepý? On sám, nebo jeho rodiče?“ (J 9,2). A Ježíš odpovídá: „Nezhřešil ani on ani jeho rodiče; je slepý, aby se na něm zjevily skutky Boží.“ (J 9,3).

#### *Křesťan je v nemoci povolán uchopit situaci v síle a světle víry*

Tváří v tvář nemoci je křesťan povolán, aby prošel fázemi, které doprovází vznik a vývoj nemoci (šok, odmítání, hněv, vyjednávání, deprese, přijetí). Bývá konfrontován se svými reakcemi a povolán novou situací uchopit v síle a světle víry. Pomoc a útěchu může najít nemocný v modlitbě. Dochází také k situacím, kdy víra a představa o Bohu prochází krizí. V takových chvílích je třeba být

---

<sup>87</sup> STINISSEN, Wilfrid. *Křesťanská hlubinná meditace*, str. 43-44.

nemocnému nablízku. Sdílet s ním slabost tělesnou, duševní i duchovní. Ježíš se s nemocným ztotožňuje: „Byl jsem nemocen, a navštívili jste mě.“ (Mt 25,36). Nemocný je nositelem důležitého poselství. Je třeba mu naslouchat, v jeho slabosti se od něj učit.<sup>88</sup>

## **6.11 Umírání znamená loučení**

### **Zaslíbení Písma**

#### ***Kdo si neuvědomuje smrt, neuvědomuje si život***

Příliš často zapomínáme na to, že život a smrt patří k sobě. Kdo si uvědomuje svou smrt, může vědoměji žít svůj život, každý den vděčně přijímat. Vnímat milost každého okamžiku. Umírání je loučení, návrat k otci: „Služebníku dobrý a věrný, ... vejdi a raduj se u svého pána.“ (Mt 25,23).<sup>89</sup>

#### ***Technická moc zvyšuje smrtelné nebezpečí***

„Každé lidské dílo podléhá rozpadu a pomíjí.“ (Sír 14,19). Smrt je zákon. V technickém věku ho pocítujeme zvlášť zřetelně. Zdokonalování techniky a nárůst nových technologií znamená také nárůst smrtelných nebezpečí. Atomová válka by znamenala masovou smrt.<sup>90</sup>

#### ***Dnešní doba je dobou útěku před smrtí***

Současná doba je dobou útěku před utrpením a smrtí. Málokdo je přítomen smrti svých blízkých, málokdo umírá doma. Hřbitovy leží daleko za městem a život ve velkoměstech budí dojem, jakoby nikdo neumíral. Člověk dělá všechno možné, aby smrt zapudil z očí i z vědomí. Smrt se však nedá zahnat a před úzkostí ze smrti se nedá utéct. Naši předkové si toho byli dobře vědomi, a proto se modlívali za šťastnou smrt.<sup>91</sup>

#### ***Bez nesmrtelnosti a věčného života ztrácí lidský život smysl***

Smrt není pro křesťana konec, ale začátek. Po umírání následuje zmrtvýchvstání. „Bojuj dobrý boj víry, abys dosáhl věčného života, k němuž jsi byl povolán“ (1Tm 6,12). „Bůh ty, kdo zemřeli ve víře v Ježíše, přivede spolu s ním k životu“ (1Te 4,14).

---

<sup>88</sup> Srov. BIANCHI, Enzo. *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*, str. 181.

<sup>89</sup> Srov. ABELN, Reinhard a Anton KNER. *Umírání znamená loučení: O křesťanském poselství smrti*, str. 7.

<sup>90</sup> Srov. tamtéž, str. 11.

<sup>91</sup> Srov. tamtéž, str. 16.

Člověk je zaměřen na věčnou budoucnost, na věčný život. Bez nesmrtelnosti a věčného života ztrácí lidský život smysl. Nejhlubší tužby lidského srdce jsou zaměřeny ke štěstí, k životu. Bůh chce život, ne smrt! V apoštolském vyznání víry vyznáváme: Věřím ve vzkříšení těla a život věčný.<sup>92</sup>

### ***Věčný život nemůže žádný lidský pojem vyjádřit***

„Co oko nevidělo a ucho neslyšelo, co ani člověku na mysl nepřišlo, připravil Bůh těm, kdo ho milují.“ (1K 2,9). O věčném životě nelze mluvit jinak než v obrazech, neboť žádný lidský pojem ho nemůže postihnout. K vyjádření lásky a společenství, hojnosti, vznešenosti, krásy a štěstí věčného stavu spásy najdeme v Bibli mnoho obrazů, jako třeba obraz svatby (Mt 22,2), hostiny (Mt 8,11; L 13,29), království (Mt 25,34), nového Jeruzaléma, který je „krásný jako nevěsta ozdobená pro svého ženicha“ (Zj 21,2).<sup>93</sup>

### ***Modlitba je nejúčinnější prostředek, jak se vypořádat s nemocí, utrpením a smrtí***

Správný vztah k umírání je pro křesťana trvalým úkolem. Je třeba přijmout smrt s křesťanskou nadějí. Neskrývat se před ní. Když je člověk starý, musí zemřít, když je mladý, může zemřít.<sup>94</sup> Nejúčinnějším prostředkem, jak se vypořádat s nemocí, utrpením, se smrtí a smrtelnou úzkostí je modlitba. Nelze ji ničím nahradit. Pouze modlící se člověk ví, že neexistuje nicota, ale je tu Bůh stále pro mne. A také a právě v hodině smrti. Ježíš pobízí k důvěře: „Tlučte, a bude vám otevřeno.“ (L 11,9). V knize *Jozue* Bůh říká: „Nenechám tě klesnout a neopustím tě.“ (Joz 1,5).<sup>95</sup>

### ***V Kristu má naděje na vzkříšení a věčný život pevný základ***

Zaslíbení Písma se naplňují v Kristu. V Kristu má naděje na vzkříšení a věčný život pevný základ. Ve spojení s ním máme nový život už nyní. „Jestliže ve vás přebývá Duch toho, který Ježíše vzkřísil z mrtvých, pak ten, kdo vzkřísil z mrtvých Krista Ježíše, obživí i vaše smrtelná těla Duchem, který ve vás přebývá.“ (Ř 8,11). Vzkříšením vstoupíme do nového světa, kde „smrti již nebude“ (Zj 21,4), neboť „co oko nevidělo a ucho neslyšelo, co ani člověku na mysl nepřišlo, připravil Bůh těm, kdo ho milují“ (1K 2,9).<sup>96</sup>

<sup>92</sup> Srov. ABELN, Reinhard a Anton KNER. *Umírání znamená loučení: O křesťanském poselství smrti*, str. 18-20.

<sup>93</sup> Srov. tamtéž, str. 24.

<sup>94</sup> Srov. tamtéž, str. 27.

<sup>95</sup> Srov. tamtéž, str. 33.

<sup>96</sup> DUFOUR-LÉON, Xavier. *Slovník biblické teologie*, str. 456-457.

## ZÁVĚR

Předložená diplomová práce je pokusem blíže pochopit, rozvinout a osvětlit situaci člověka odcházejícího z pracovního procesu do důchodu, období života odlišného od období předcházejících. V tomto čase hledání nového smysluplného životního programu naráží na nové situace, problémy a omezení, se kterými se musí vyrovnávat. Mnohdy se potýká s různými zdravotními problémy a víc si uvědomuje vlastní omezené možnosti. Přináší to s sebou i více času, který může člověk využívat k prohloubení svého duchovního života a vztahů s druhými lidmi. V současné době plné nabídek směřujících do všech oblastí lidského života je k dispozici velké množství informací. Týká se to i duchovní literatury. Problém dnes není v nedostatku, ale v orientaci. Pro porozumění s mladší generací a s okolním světem se seniorům doporučuje další sebevzdělávání. Každý si může vybrat podle svých potřeb. Velkou oporou pro člověka ve stáří jsou rodinné a přátelské vztahy. A také církve. Staří lidé v ní mají své místo a možnost společenství a služby. Starší člověk si také víc uvědomuje, že čas, který má k dispozici, není neomezený a je třeba s ním uvážlivě nakládat. Je dobré, když si stanoví časový program a řád. Má-li člověk v životě stanovený řád, lépe se mu žije.

## BIBLIOGRAFIE

### DOKUMENTY CÍRKVE A PÍSMO SVATÉ:

JAN PAVEL II. *Laborem exercens: encyklika ... O lidské práci ze 14. září 1981*. 1. vyd. Praha: Zvon, 1991, 70 s. ISBN 80-7113-007-9.

PAVEL VI. *Gaudium et spes: pastorální konstituce o církvi v dnešním světě*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 1969, 123 s.

*Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona (včetně deuterokanonických knih) : Český ekumenický překlad*. 3. přeprac. vyd. (1. vyd. v ČBS). Praha: Česká biblická společnost, 1993, 1007, 283 s. ISBN 80-900881-8-x.

### SLOVNÍKY:

DUFOUR-LÉON, Xavier. *Slovník biblické teologie*. Řím, Velehrad: Křesťanská akademie, 1991, 658 s.

DE FIORES, Stefano. *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999, 1295 s. ISBN 80-7192-338-9.

### PRIMÁRNÍ LITERATURA:

ABELN, Reinhard a Anton KNER. *Jak se máme modlit?: Myšlenky a podněty*. 1. vyd. v KN. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1994, 43 s. ISBN 80-85527-41-3.

ALTRICHTER, Michal. *Člověk a víra*. Vydání první. Olomouc: Nakladatelství Centra Aletti Refugium Velehrad-Roma, s.r.o., 2015, 758 stran. ISBN 978-80-7412-212-5.

ASSLÄNDER, Friedrich a Anselm GRÜN. *Práce jako duchovní úkol*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2011, 141 s. ISBN 978-80-7195-368-5.

BIANCHI, Enzo. *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009, 197 s. ISBN 978-80-7195-326-

BISSI, Anna. *Všemocné emoce?: jak poznat a zvládat vlastní emoce*. 1. vyd. Praha: Paulínky, 2014, 223 s. ISBN 978-80-7450-141-8.

BOURGEAULT, Cynthia. *Modlitba usebrání: cesta k vnitřnímu probuzení*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, 191 s. ISBN 978-80-262-0808-2.

BRYNJOLFSSON, Erik. *Druhý věk strojů: práce, pokrok a prosperita v éře špičkových technologií*. Vydání první. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2015, 295 stran. ISBN 978-80-87270-71-4.

BUOB, Hans. *Růst v modlitbě: Cesta obrácení: Přednášky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1993, 115 s. ISBN 80-85282-52-6.

CAUSSADE, Jean-Pierre de. *Odevzdanost do Boží prozřetelnosti: milost přítomného okamžiku*. Vyd. 1. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2007, 142 s. ISBN 978-80-86715-88-9.

CARRETTO, Carlo. *Dopisy z pouště*. Vyd. 1. Brno: Cesta, 1994, 125 s. ISBN 80-85319-31-4.

CRABB, Lawrence J. *Skutečná změna je možná, jestli začneš uvnitř*. 1. vyd. Praha: Návrat, 1993, 216 s. ISBN 80-85495-27-9.

- FRANTIŠEK. *Promluvy z Argentiny*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2013, 141 s. ISBN 978-80-7195-725-6.
- FREEMAN, Laurence. *Vnitřní světlo: meditace jako čistá modlitba*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2013, 124 s. ISBN 978-80-7429-355-9.
- FREEMAN, Laurence. *Křesťanská meditace*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2010, 69 s. ISBN 978-80-7429-018-3.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- KÖRNER, Reinhard. *Mystika prakticky*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2011, 143 s. ISBN 978-80-7195-475-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 141 s. ISBN 978-80-247-3604-4.
- MARIE-ANCILLA. *Ve škole otců pouště*. Vyd. v KN 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999, 189 s. ISBN 80-7192-426-1.
- JAN PAVEL II. *Laborem exercens: encyklika ... O lidské práci ze 14. září 1981*. 1. vyd. Praha: Zvon, 1991, 70 s. ISBN 80-7113-007-9.
- PLATTIG, Michael. *Doprovázení Božím Duchem: duchovní doprovázení a rozlišování duchů*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, [2002?], 127 s. ISBN 80-7192-606-x.
- SUROŽSKIJ, Antonyj. *Tváří v tvář: modlitba jako živý vztah*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002, 124 s. ISBN 80-7192-550-0.
- STINISSEN, Wilfrid. *Křesťanská hlubinná meditace*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007, 199 s. ISBN 978-80-7192-837-9.
- STINISSEN, Wilfrid. *Věčnost uprostřed času*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004, 167 s. ISBN 80-7192-437-7.
- WOLF, Josef. *Umění žít a stárnout*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1982, 368 s.5.

## **SEKUNDÁRNÍ LITERATURA:**

- ABELN, Reinhard a Anton KNER. *Umírání znamená loučení: O křesťanském poselství smrti*. 1. vyd. v Karmelitánském nakl. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1993, 43 s. ISBN 80-85527-35-9.
- FÍŠER, Zdeněk Cyril. *Dobrodružství třetího věku*. Vyd. 1. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996, 293 s. ISBN 80-7192-079-7.
- GRÜN, Anselm. *Jak znovu najít radost?*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2008, 134 s. ISBN 978-80-7195-118-6.
- GRÜN, Anselm. *Modlitba jako setkání*. V KN vyd. 3. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002, 84 s. ISBN 80-7192-563-2.
- ROHR, Richard. *Všechno má své místo: dar kontemplativní modlitby*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2003, 119 s. ISBN 80-7021-584-4.
- WOLF, Notker. *Dopřej si čas: je to tvůj život!*. 1. vyd. Praha: Paulínky, 2011, 158 s. ISBN 978-80-7450-023-7.

## SEZNAM ZKRATEK

4xD deinstitutionalizace, demedicalizace, deprofesionalizace a deresortizace  
zdravotní a sociální péče

REM Rapid eye movement (rychlé pohyby očí), fáze spánku, charakterizovaná  
rychlými pohyby očí

Užité biblické zkratky odpovídají ekumenickému překladu Bible vydané Českou  
biblickou společností roku 1993.