

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

POHYB A MODLITBA

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Karel Marek, učitelství pro základní školy,
tělesná výchova – náboženství se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Ivo Jirásek, PhD.

Olomouc 2012

Jméno a příjmení autora: Karel Marek

Název diplomové práce: Pohyb a modlitba

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Prof. PhDr. Ivo Jirásek, PhD.

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt: Práce sleduje chápání pohybu a modlitby v širších souvislostech. Vidí modlitbu, jakožto vztah s Bohem, kterou člověk může naplnit svůj sportovní život a vůbec každý denní pohyb, a pohyb, jakožto vztah k člověku, kterým může člověk obohatit a rozvinout svůj duchovní život. Pomocí pochopení liturgického dění obohatí často jednostranné chápání sportovního a pohybového zdokonalování. Dále předá duchovní dědictví ostatních monoteistických náboženství, které se zakládá na objevení hodnot těla a pohybu. V další části odhalí a odsoudí pověřivost v gestech „modlitby“ mnoha sportovců a zároveň vyzdvihne ty, kteří se pohybem skutečně modlí. A druhá část této práce se bude věnovat několika termínům a pohledům, které utvářely a stále utvářejí sportovce (a překvapivě současně) i křesťany v jejich úsilí o dokonalost. Přes všechny rozdíly se však není čemu divit. V obou směrech se přeci jedná o celostní (holistický) rozvoj člověka.

Klíčová slova: pohyb, modlitba, člověk, Bůh, liturgie, tanec, hra, ctnost

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Karel Marek

Title of the masters thesis: Physical Activity and Prayer

Department: Department of Recreology

Supervisor: Prof. PhDr. Ivo Jirásek, PhD.

The year of presentation: 2012

Abstract: The thesis deals with the understanding of physical activity and prayer in a broader sense of the word. It regards prayer as a relationship with God that can fulfil the life of a sportsman and generally every daily physical activity. On the other hand, it considers physical activity to be a relationship concerning people that can enhance and develop one's spiritual life. By means of understanding liturgical events the thesis enriches often one-sided comprehension of sport and physical improvement. It also passes on the spiritual inheritance of other monotheistic religions that is based on discovery of sport and physical values. In another part it reveals and deplores the superstition in prayer gestures of many sportsmen and alongside it speaks highly of those who really pray by their movement. The second part of the thesis focuses on several terms and views that have formed both sportsmen and (surprisingly at the same time) Christians in their effort to improve. Despite all the differences there is nothing to wonder about. In both cases the issue is the holistic development of a human.

Keywords: physical activity, prayer, human, God, liturgy, dance, play, virtue

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Prof. PhDr. Iva Jiráka, PhD., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. dubna 2012

.....

Děkuji vedoucímu diplomové práce Prof. PhDr. Ivu Jiráskovi, PhD. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

OBSAH

1	Úvod	7
2	Cíle.....	10
3	Metodika	11
4	Pohyb a modlitba – obecné vymezení pojmů	12
4.1	Pohyb	12
4.2	Modlitba.....	14
4.3	Holistický pohled na oboje	16
4.4	Teologicko-antropologický pohled.....	18
5	Patří pohyb do modlitby? – Modlete se neustále	20
5.1	Postoje a gesta v liturgii.....	21
5.1.1	Shromažďování	22
5.1.2	Gesta rukou	23
5.1.3	Gesta těla.....	24
5.1.4	Pohyb v liturgii	26
5.2	Postoje a gesta v ostatních monoteistických náboženstvích.....	28
6	Patří modlitba do pohybových aktivit? – Modlete se neustále	34
6.1	Jóga a liturgické úkony	35
6.2	Postoje a gesta modlitby na sportovištích.....	36
7	Neslučitelnost pohybu a modlitby.....	37
7.1	Agresivita ve sportu.....	37
7.2	Ctnost mírnosti	38
8	Harmonické spojení pohybu a modlitby.....	39
8.1	Tanec	41
8.2	Hra	42
8.3	Ctnost.....	44
8.3.1	Moudrost	45
8.3.2	Spravedlnost.....	46
8.3.3	Statečnost	47
8.3.4	Mírnost.....	47
9	Změněné stavy vědomí	50
9.1	Kontemplace	50
9.2	Únava.....	51
10	Životní paradoxy	54
10.1	Síla v slabosti.....	54
10.2	„Dokonalá dovednost“ – to nestačí	54
10.3	Obětovat znamená mnohem více získat	56
11	Závěr	58
12	Souhrn.....	60
13	Summary.....	61
14	Referenční seznam	62

1 Úvod

Jedním z mnoha pohledů na kinantropologii, tedy vědu o člověku zaměřenou na pohybovou stránku osobnosti, je pohled náboženský, kterému se, dle mého názoru, nevěnuje dostatečná pozornost (snad jen několik autorů, převážně zahraničních, obohacuje kinantropologii tímto tématem).

Mojí snahou je představit čtenáři dva z výrazných aspektů lidského života v širších souvislostech, a to pohyb a modlitbu – na příkladech poukázat na rozpory v úvahách široké veřejnosti o tělesné kultuře, o modlitbě a duchovním životě a zaměřit se na to společné, co lze v obou tématech nalézt. Jenom tam, kde je pohyb, je i život. Co se nehýbe, je neživé nebo mrtvé. (Totéž platí v duchovním životě: když není v pohybu, jako by nebyl). A kulturní dědictví, moudrost, která pomáhala vytvořit dnešní civilizaci, bible, říká že: Co dává život, je Duch (J 6,63)... Nepřeji si, aby každé tvrzení této práce bylo bráno jako nezvratné dogma. Když však přiměje čtenáře k zamyšlení nad vlastním životem a jeho smyslem a možnostmi naplnění (ať už pohybem tělesným nebo duchovním), budu rád.

Ve své práci cituji díla křesťanské literatury a církevní dokumenty, jež mají svůj zvláštní způsob citace, který ponechávám v původní podobě. (Seznam zkratk se nachází na posledních stránkách). Držím se v diskursu křesťanství katolického, tím však nevyčerpávám téma zcela. V určitých pasážích se dotknu i jiných náboženských systémů. Tato práce je založena na určitých metafyzických základech a proto může být pro jinak orientovaného čtenáře méně srozumitelná. I když má práce nepodává vyčerpávající představení tématu, myslím si, že může plodně nasměrovat další bádání v oboru kinantropologie.

V úvodní části se čtenář seznámí s ústředními pojmy této práce, s tím, co lze spatřovat v pojmu pohyb, s tím, co znamená modlitba a jak se to oboje projevuje v životě. Na oba dva aspekty je třeba nahlížet v holistickém úhlu pohledu. Půjde tu tedy o celého člověka, o jeho hnutí jak tělesné tak duševní tak i duchovní. V takovém pohledu na člověka se čtenář dále dozví, že aby byl člověk úplným člověkem, potřebuje společenství, a to nejen s druhými, ale i s Bohem.

V další části bude řeč o pohybu, který doprovází modlitbu, jak modlitbu naplňuje a jak k ní vybízí.

Na druhou stranu modlitba doplňuje mnohé pohybové aktivity a též povzbuzuje k jejich plnějšimu prožití. O tom bude další kapitola.

Následující kapitoly se pokusí nastínit rozpory a jednotu v náhledu na pohyb ve spojení s modlitbou, na sportovní život ve spojení s duchovním životem (a to je vlastně myšlenka, která provází celou tuto práci).

V závěru může čtenář popřemýšlet, že existují rozpory, které vlastně ve svém důsledku sjednocují oba „tak rozdílné“ světy sportovního a duchovního života, a tyto paradoxy přispívají k celistvému pohledu na člověka. I když celistvost pohledu na člověka jako osobu je nepředstavitelná až nemožná, přeci je potřeba na něj takto pohlížet...

Pohybem skrze modlitbu – modlitbou skrze pohyb – až k cíli

Když se řekne modlitba, máme před sebou obraz živého Boha, když se mluví o pohybové kultuře, máme před sebou Boží obraz, tj. člověka. Modlitba má cenu pouze, když milujeme Boha. Pohyb má cenu pouze, když milujeme člověka... Život má cenu pouze, když milujeme.

Co je myšleno oním cílem? Je jisté, že se nebudeme zabývat jednotlivým sportovním výsledkem, ani optimalizací přípravy sportovce na vrcholný výkon v konkrétním utkání, ba ani nepůjde primárně o přiblížení či návod k novým způsobům na cestě duchovního růstu... I když se nechceme vyhýbat jednotlivým aspektům lidské osobnosti,¹ svou pozornost koncentrujme na význam obsahu slova člověk v celé úplnosti, na člověka jako Boží obraz.

¹ Tato práce se bude věnovat převážně dvěma takovým aspektům – pohybu a modlitbě. Tím však chci doplnit, co schází celostnímu pohledu na člověka.

2 Cíle

Hlavním cílem této práce je kriticky analyzovat přehled poznatků o tématu pohybu a modlitby, rozvinout jejich pochopení v holistickém pohledu na člověka.

Dílčí úkoly zahrnují představení možností pohledu sportovce na duchovní život či pohled křesťana na řeč sportovce zabývajícího se tělesnou kulturou; částečně odkrýt symboliku pohybu v liturgii, aby se každý pohyb mohl stát modlitbou; a zároveň varovat před pokusy vtisknout pohybu duchovní náboj za každou cenu (to v mnoha případech znamená pověrčivost).

3 Metodika

Ve své práci využívám několika metod, které se vzájemně prolínají. Hlavní metodou je obsahová analýza primárních a sekundárních zdrojů literatury a následná syntéza získaných poznatků. Analýza je dle Petráčkové (2001) myšlenkové nebo faktické rozkládání jednotlivých složek a vlastností nějakého předmětu, jevu nebo činnosti, syntéza naopak představuje skládání, spojování jednotlivých částí v celek.

Velkou důležitost zde má také metoda hermeneutická, což je metoda snažící se na filosofickém a filologickém základě správně chápat a vykládat text (zde převážně náboženského charakteru). Je to metoda používaná zejména ve společenských vědách, které nemohou uplatňovat exaktní metodologické postupy. Je ceněna pro preferenci porozumění a pro snahu uchopit svět ve své celistvosti.

4 Pohyb a modlitba – obecné vymezení pojmů

Henri Bergson říkal, že „prostřednictvím krásy vnímáme milost a za milostí prosvítá dobrota“ (Pastorační středisko brněnské diecéze, 2011).

Jak to souvisí s pohybem a modlitbou? Vnímání pojmů krása a dobrota úzce souvisí s celostním pohledem na člověka, na osobu stvořenou podle Božího obrazu. A pohyb a modlitba jsou zde prostředky pro uvědomování si našeho vzoru (počátku i cíle – srov. Zj 22,13).

Sportovec se snaží dosáhnout dokonalosti (i mravní) a krásy ve vztahu k svému cíli (vítězný věnec) prostřednictvím pohybu. Mnich se snaží dosáhnout dokonalosti (i mravní) a krásy ve vztahu k svému cíli (Bohu) prostřednictvím modlitby.

Bergsonův pojem krásy lze ztotožňovat s pojmem pohyb a s vděčností za zdraví (alespoň v některých pohybových aparátech svého těla) a za funkčnost svých smyslových orgánů (alespoň některých). Milostí lze nazvat průvodní jevy (pocity), které se dostavují při vytrvalém zdokonalování se v tom či onom aspektu lidského života. A konečně dobrota, ta se projeví po bilanci určitého období – člověk za tu dobu „vyrostl“.

Nyní však obecněji, co si lze pod pojmem pohyb či modlitba vlastně představit.

4.1 Pohyb

S vymezováním tohoto aspektu začneme u antických filosofů. Jako každá věda, i kinantropologie má svůj původ v oborech vzniklých z filosofie. Proto přistupme ad fontes (ke kořenům) a pohlédněme na pohyb očima těchto dávných učenců:

Hérakleitův výrok: „Nelze vstoupit dvakrát do téže řeky,“ a jeho pohled na rychlost změny a pomíjivost každé podstaty nám ukazuje, že ustavičná změna je jedinou stálostí, s níž se v bytí můžeme setkávat.

Platón definoval život jako aktivní pohyb (pohyb duše). Pohyb je základním předpokladem života a bývá proto s životem často ztotožňován (pohyb = život, život = pohyb).

Důkladné zamyšlení nad pohybem z nejobecnějšího možného úhlu pohledu pochází od Aristotela, který vnímá pohyb jako veškerou možnou změnu mezi vznikáním a zanikáním: „Je šest druhů pohybu: vznik, zánik, zvětšování, zmenšování, přeměna a změna místa.“ Jeho klasifikace pohybu tak zahrnuje veškerou změnu, a to vznik, pohyb ve vlastním slova smyslu a zánik. Pohyb samotný pak může být kvantitativní změnou (přibýváním nebo ubýváním), kvalitativní přeměnou (tj. změnou substance, nikoliv pouze akcidentů), nebo prostou změnou místa. V běžném životě tak velmi degradujeme fenomén pohybu, pokud za pohyb považujeme pouze přesun z jednoho místa do druhého (Jirásek, 2005, 105).

Filosofická kinantropologie si uvědomuje, že s ryze pragmatickou rovinou zkoumání nemůže vystačit, protože i nejpřesnější a nejpodrobnější pozorování, výzkum a metodické postřehy nám nepomohou porozumět smyslu lidského bytí, jak se projevuje vykonáváním pohybu samotného (Jirásek, 2005, 103).

Podle McDougalla (2011) smysl lidského bytí nejlépe naplňují (nebo alespoň „ví jak na to“) indiáni kmene Rarámuri (tzn. Běžci). Tento malý kmen poustevníků žijících izolovaně v tajemném úkrytu v kaňonech jako by vyřešil snad všechny problémy, které

lidstvo má. Vyberte si cokoli – mysl, tělo či duši – a Tarahumarové² se vždy budou limitně blížit dokonalosti. Jako by potají proměnili své jeskyně v inkubátory držitelů Nobelových cen, schopných řešit problémy nenávisti, chorob srdce, bolavých kostí a skleníkových plynů... A v čem tkví onen smysl lidského bytí, který uvádí život v takovou dokonalost? V pohybu!

4.2 Modlitba

Pokusme se nyní vymezit tento fenomén pomocí autorů duchovní literatury (řekl bych s pomocí těch, kteří v první řadě učili o modlitbě příkladem svého života) a také pomocí církevních dokumentů a liturgických textů (které mimo jiné odkazují na spojení modlitby s pohybem).

Katechismus uvádí, že se člověk snaží najít pramen svého života. Aby za něj poděkoval?, aby z něj mohl stále více čerpat?, ... „Člověk hledá Boha. Skrze stvoření Bůh vyvolává každé bytí z ničeho k existenci. Člověk, „ověnčen slávou a důstojností“ (srov. Ž 8,6), je po andělich schopen poznat, že jméno Pána „je podivuhodné ... po celé zemi (srov. Ž 8,2). Člověk zůstává stvořen k obrazu svého Stvořitele, přestože hříchem ztratil podobnost s Bohem. Uchovává si touhu po tom, jenž jej volá k existenci. O tomto bytostném lidském hledání svědčí všechna náboženství“ (KKC 2566).

Podle Catherine de Hueck Doherty (1997, 92) může být modlitbou vše, co naplňuje náš život: „Modlitba je nekonečná jako Bůh sám. Modlitba se děje neustále. Modlitbou je práce. Modlitbou je milování. Modlitbou je umírání. Modlitba znamená

² Tarahumarové = Rarámuriové

oprošťování se od svých potřeb. Modlitbou je služba potřebám druhých. Modlitba je rozhovor s Bohem, který nikdy nepřestává. Modlitbou je život v Nazaretě a konání Mariiny práce anebo pomáhání svatému Josefovi v jeho tesařské dílně. Modlitba znamená žít v Boží přítomnosti.“

Svatá Terezie (2002) ve svých pokynech sestřám píše o modlitbě, která vyžaduje kázeň, řekl bych srovnatelnou s kázní sportovce, který se chce důsledně připravit na vrchol své sportovní kariéry: „Máme se stále modlit. Tato povinnost je ze všech nejdůležitější, a budeme-li ji plnit co nejlépe, budeme zachovávat i posty, kající úkony a mlčení, jak je řád přikazuje. Uvědomte si totiž, že má-li se člověk opravdu modlit, pak musí sahat k těmto prostředkům, neboť modlitba a změkčilost – to nejde dohromady.“

„Člověk je sám sebou, když se modlí, protože modlitba ho vychovává každý den, aby s radostí pocítoval, že je tvorem, učiněným podle Božího obrazu a Bohu podobným“ (Donghi, 1995, 68).

Modlitba tlumočí smýšlení žalmistovo, který žije jen a jen svým vztahem k Bohu: „Bože, tys Bůh můj! Hledám tě za úsvitu, má duše po tobě žízní. Mé tělo touhou po tobě hyne ve vyschlé, prahnoucí, bezvodé zemi“ (Ž 63, 2).

Podobně jako mnoho trenérů se snaží podpořit týmového ducha, důraz a hluboký smysl vkládá Donghi (1995, 71) do modlitby ve společenství: „Liturgická modlitba ráda zdůrazňuje zájmeno „my“. Jsme putující Boží lid, který v jediné víře přijímá, prosí, zpívá, svědčí. My býváme snadno pokoušeni k individualismu. Ale v liturgickém shromáždění vdechujeme ovzduší intenzivního univerzálního společenství, jehož animátorem je Vykupitel, který nese všem lidem velikonoční spásu. Naše modlitba ve shromáždění nám poskytuje radost, že můžeme zapomenout na sebe, rozšířit prostor srdce a mysli do nekonečných rozměrů Mistrových úmyslů, že můžeme být pohromadě

se všemi bratřími a sestrami a obětovat Otci jedinou modlitbu, jako výraz jediného lidu, který objevuje sám sebe v jediném Bohu Otci, Synu a Duchu svatém.“

V každý čas se v Duchu svatém modlete a proste, bděte na modlitbách a vytrvale se přimlouvejte za všechny bratry i za mne (Ef 6, 18).

4.3 Holistický pohled na oboje

Pohyb ve svém životě uskutečňuje ten, kdo žije aktivním životem. To znamená, že nehledá pohyb jen ve sportu (jehož smyslem a cílem je pouze maximální výkon a vítězství v soutěži (Jirásek, 2005, 140)), ale nachází ho v denní aktivitě, profesní aktivitě, ve školním sportu, ve hře na hudební nástroje, při vyjadřování emocí, v turistice, v tanci, v rekreaci, v rehabilitaci, v extrémních situacích, vnímá pohyb jako řeč těla (Jirásek, 2005, 107).

Smysl lidského bytí spočívá v celku, který není složeninou jednotlivých částí. V žádném případě nelze připustit ani dualistické oddělování lidského pohybu od jeho nositele, tedy lidský pohyb je neoddělitelný, neodtržitelný od člověka, naopak je jeho integrální součástí (Jirásek, 2005, 108).

V celku je nutné pohyb nahlížet jako tělesný (nemyslí se pouze mechanické přemísťování těla z jednoho bodu do jiného, ale i méně viditelný pohyb uvnitř lidského těla, jako je dýchání, cirkulace krve, metabolismus, atd.), psychický (vyjadřování emocí, kreativita apod. je zviditelněním sice prostřednictvím tělesnosti ale psychického pohybu) a duchovní (mravní hodnocení, vnímání krásy či jiných estetických kategorií je transcendováním každodennosti do spirituálních rovin) – to vše zasazeno do sociálního rozměru pohybu (Jirásek, 2005, 108).

Modlitbu ve svém životě uskutečňuje ten, kdo žije duchovně. Nejjednodušší definice duchovního života je „život v Duchu“ (Altrichter, 2007, 15).

Drama duchovního života popisuje pravidlo o trojím „K“. *Křtem* se stáváme novou osobou, po překonání *krize* osobností, a osobnost, která se chce neustále odevzdávat Pneumatu (Duch, který nemůže v osobě nebýt), zanechává za sebou „esprit“ (charisma) – tedy osobitost, která není s nikým zaměnitelná – *krása*. Vlastně jde o vztah duše a těla k Duchu. Nejde tu o dualismus (polárně napjatý vztah duše a těla), ale proměňování těla vzhledem k duši v Pneumatu (tzv. trichotomie). Křest je iniciativou Ducha – obdarování – jsem osobou. Krize je vyprázdnění psyché (duše) a zároveň mlčení Pneumatu: „Co jsem měl, to jsem ztratil“ (stav vedoucí ke svatosti).³ V „oblaku nevědění“ se mne dotýká nejvíce Boží tajemství. Krása – Nebe. Co bylo prožito ve vztahu, nemůže být zapomenuto – je to sjednocení s Osobou – s Ježíšem Kristem (Altrichter, 2007, 24-25, 30-31). Když se tedy člověk modlí, ať už duší nebo tělem i duší v Duchu svatém, tak tím co dělá, ve své podstatě, poukazuje na sociální aspekt modlitby.⁴

³ Rozlišení Pneuma – psyché je podle mluvy NZ, zvláště podle Pavlovských listů. Pneuma je označení darujícího se Ducha a psyché je naše lidská přirozenost, jejímž celkem je duše, je tady přimykající se tendence k Dárci.

⁴ Jednou jsem byl dotázán věřícím člověkem, jak si zamilovat pohyb, jak ho brát jako modlitbu. A protože jsem viděl nechuť toho človíčka, zklamání z hodin tělesné výchovy a zanevření na pohyb, nenapadla mě jiná odpověď než: sebezápor, přinést to jako oběť (třeba za někoho, kdo právě teď trpí bez vlastního zavinění). Ale mám za to,

Slyš, Izraeli, Hospodin je náš Bůh, Hospodin jediný. Budeš milovat Hospodina, svého Boha, celým svým srdcem a celou svou duší a celou svou silou (Dt 6, 4-5).

4.4 Teologicko-antropologický pohled

Všimněme si modlitby a pohybu na těchto dvou úrovních: Mluvíme-li o modlitbě, tak vždy na úrovni Boha, protože je to Bůh, ke komu se modlíme, a je to zase Bůh, kdo nás k modlitbě vede, a je to opět Bůh, kdo se modlí s námi (Lewis, 1993, 113-114).

Pohyb, přenádherný Boží dar, zkusme nahlížet na úrovni člověka (toho nejkrásnějšího z Božího stvoření). Člověk, to je důvod, proč se hýbeme (zdraví, radost ze života, společenství), je to zase člověk a jeho fyziologické potřeby, kdo nás vede k pohybu, a ve většině případů je to opět člověk, kdo se hýbe s námi (se sochou si nezatančíme).

že vývoj sportovce a vývoj toho, kdo chce žít duchovně, prochází ne jednou, ale třemi fázemi (ve skutečnosti je to však poněkud složitější): teze (oslovení pohybem) – antiteze (nechuť, překážky, demotivace) – synteze (překonání nezdarů, nový „náboj“) nebo dle pravidla o trojím „K“: křest – krize – krása. V první fázi je sportovec osloven, nalákán (a to nemyslím v pejorativním slova smyslu) na krásu přírody, společnou hru s kamarády, pestrý program, atd., pak přijde krize, je třeba překonat sám sebe, nepřestat trénovat, i když jiní odpadli, překonat lenost, hledat novou motivaci, krásu. Nakonec člověk nalezne v harmonii pohybů vlastního těla pokoj tam, kde dříve bylo nesmírné úsilí...

Ideálem je otevřené společenství; mluvím-li o člověku a o pohybu, mám na mysli společenství, klub či jednotu kde se každý cítí přijímán – jako doma; a mluvím-li o Bohu a o modlitbě, mám na mysli společenství (trojjedinost) Božských Osob, které je otevřené každému člověku, aby se tam cítil jako doma. (A tak zkusme i my zvát Boha do každého pohybu, aby v něm byl jako doma).

A proč zkoumat tyhle souvislosti? Je třeba pohnout se dál, nezůstat u dětských představ o „Pánbíčkoví na obláčku“, nespokojit se s tím, že se modlím, nespokojit se s tím, že se hýbu, ale popřemýšlet, kam tím směřuji a proč a jakým způsobem...

5 Patří pohyb do modlitby? – Modlete se neustále

Svatý Pavel vybízí k modlitbě bez přestání (1 Sol 5,17). Jak tomu ovšem rozumět? Směřuje svá slova k mnichům, kteří za celý život neopustí zdi klášterů (ba ještě lépe ani své soukromé kaple)? Ne, píše to prostým lidem – maminkám, které s dítětem v šátku umravňují své starší „výrostky“, přitom uklízí, vaří a při tom všem nemají čas ani si popovídat s manželem, co prožívají, natož čas na ztišení se v meditaci. Píše to i otcům rodin, kteří pracují od rána do noci, aby uživili rodinu, a po návratu z práce nemají často jiné myšlenky, než na zasloužený odpočinek. A kde je čas na manželku, na řádnou výchovu dětí, na modlitbu?

Jak tomu tedy rozumět? Než zkoumat, co to znamená „neustále“, bude lépe snažit se vystihnout, co sv. Pavel myslí pod pojmem „modlitba“. Pokud chápeme modlitbu v širším slova smyslu, tedy jako dobrý skutek, který nás spojuje s Bohem (Špidlík, 2004), pak si dovedu představit i život matky jako neustávající modlitbu (skrže oběti pro děti k Bohu), i život, třeba i v práci šikanovaného otce, jako stálou modlitbu (skrže oběti příkoří k Bohu). Vždyť sám Bůh za nás ve svém Synu Ježíši Kristu trpěl. Tím nechci říct, že aby se stal život modlitbou, musí být protkán utrpením, vždyť sám Ježíš (vzor života modlitby) si uměl v pravém slova smyslu užívat. Rád si například představuji, jak asi tančil na svatbě v Káni Galilejské.

Patří tedy pohyb do modlitby? Vždyť on k modlitbě též vybízí.

5.1 Postoje a gesta v liturgii

R. Guardini popsal liturgii jako svatou hru ve smyslu neúčelového jednání a chování před Boží tváří. Tímto často nepochopeným obratem, ke kterému přidal další o liturgii jako uměleckém díle, měl na mysli vnitřně uvolněné, neúčelové jednání člověka, v němž se v člověku projevuje vyšší život: „Promlouvá v melodii; pohybuje se v slavnostních, vázaných gestech; obléká se do barev a rouch, které nepatří k obyčejnému životu; koná se v prostorech a časech, které jsou rozčleněny a vystavěny podle vznešených zákonů. Jde o dětský život ve vyšším smyslu, v němž je všechno obraz, tanec a píseň“ (Berger, 2008, 148).

O tom, jak je liturgie naplněná životem, Guardini (1970, 250) dále píše: „Liturgie je protějškem osobní modlitby. Chceme-li být přesní, nesmíme říkat „liturgická modlitba,“ nýbrž „liturgické dění.“ Liturgie totiž tkví svými kořeny v posvátném jednání. Především při mši, již plníme příkaz Páně, který dal apoštolům při Poslední večeři: aby si Ho připomínali tím, že budou „činit“ to, co tehdy učinil sám.“

Liturgie mše svaté nám nabízí bohatou symboliku každého pohybu. Každý krok může promlouvat. Též postoje a gesta na sportovištích jsou velice výmluvná. Postavme tedy oboje do stejného zorného pole a posuďme, zda to, jakým způsobem k nám promlouvá liturgie, může obohatit vyjádření našeho každodenního života – tedy i sportovní vyjadřování se. Jen ještě si neodpustím varování před pózami či pověrami, které by mohly pramenit z nesprávného přijetí těchto gest.

To, jakou sílu má vyjádření celého člověka (ne jen slovo, jež je výrazem psyché, ale též gesto, jež je výrazem těla, a to vše v touze po sjednocení s Kristem, což je touha Pneumatu), nám ukazuje Berger (2008, 137): „Gesto není „vnější formalitou“, nýbrž výrazem celého člověka jakožto tělem disponujícího ducha; bez vnějšího projevu chybí

uctívání Boha plné nasazení člověka, kult bez vnějšího projevu neproniká do hloubky lidské existence. Naplno to platí zejména od té chvíle, kdy se sám Bůh stal v Ježíši Kristu tělesným.“

Zde nabízím možný pohled na jednotlivé postoje a gesta. My se velice rádi vyjadřujeme slovy a neuvědomujeme si, že obyčejná gesta jsou často mnohem výmluvnější:

5.1.1 Shromažďování

Prvním krokem k vyjádření modlitby celým tělem je udělat první krok a přijít do takového společenství, kde se takto mluví.

Shromažďování pro křesťana znamená zakoušení té radosti, že existujeme „my“. Křesťan je osoba „pospolitá“, poněvadž je živým obrazem Nejsvětější Trojice (Donghi, 1995, 13). Povolání žít ve vzájemném společenství je dar, který vložil Stvořitel do srdce každého tvora. Člověk je sám sebou, je-li společenstvím (Donghi, 1995, 75). Je zde však jedna podmínka, aby mohla zavládnout tato idyla jednoty: „Především však mějte lásku, která všechno spojuje k dokonalosti. A ve vašem srdci ať vládne mír Kristův, k němuž jste byli povoláni v jedno společné tělo“ (Kol 3, 14-15).

Lidová moudrost praví, že láska prochází žaludkem, proto ke shromažďování, a to i v liturgii, patří jídlo a pití. Však když jsme pohromadě, abychom spolu pojedli a popili, shledáváme, že je tento úkon důležitější než to, co se konkrétně podává a co je zjevně druhořadé. Radost z existenčního sdílení mluvou jídla a pití je přednější. Pokrmům věnuje pozornost ten, kdo přesunul těžiště svého zájmu. Čím prostší je to, na čem se konkrétně podílíme, tím víc vynikne hloubka vzájemnosti mezi osobami,

důvěrnost a bratrství. Když nám Ježíš řekl: „Vezměte a jezte... vezměte a pijte,“ přisvojil si tuto bohatou lidskou zkušenost společenství (Donghi, 1995).

5.1.2 Gesta rukou

Snad nejznámějšími gesty, v kterých ještě není tolik pohybu, ale které mají často disponovat člověka k činnosti, jsou znamení kříže (tím křesťan vstupuje do dobrodružství modlitby), vkládání rukou (které značí zahrnutí Boží milostí, což pro příjemce znamená, že přijaté dary zužitkuje a rozmnoží) a bití v prsa (kterým se člověk disponuje k pravé lítosti a činění pokání).

V knize Ezechiel se píše o znamení, kterým budou označeni ti, kteří vzdychají a sténají nad všemi ohavnostmi, které se v jejich okolí páchají. Jedině ti uniknou zkáze, která je přichystána těm, kteří „nehrají fair play“ (srov. Ez 9,4-6). Toto obřadní gesto vzniká z volby víry a ze způsobu života, který zahrnuje celou všední existenci křesťanovu. Mnohokrát děláme toto znamení ze zvyku a vyslovujeme slova: „Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého, amen“ povrchně. Tato povrchnost by mohla vést k povrchnosti srdce a k zapomínání na smysl, jasně vyjádřený v pohybu ruky. Slovo pak zase dává smysl gestu. Kříž otvírá obzor našeho srdce pro velikost lásky Nejsvětější Trojice a osvěcuje ho (Donghi, 1995, 9-10). Křížem se žehnají i věci, a vědomě se tak stavějí do vlastnictví Boha a do moci jeho požehnání (Berger, 2008, 560).

V gestu vkládání rukou vidíme Boha. To on naplňuje svými mesiášskými dary tvora, který stojí před ním s prázdnými rukama a očekává spásu. Tvor má prázdné dlaně obrácené vzhůru, zatímco celebrant má dlaně obrácené dolů. Jedna ruka čeká ve své chudobě, je bohatá jen na pokorné prosby; druhý ji velkodušně naplňuje božskými dary (Donghi, 1995, 63). Je dobré a krásné si připomínat, jak si počíнал Ježíš vůči dětem:

Tedy k němu přinášeli děti, aby na ně vložil ruce a pomodlil se; ale učedníci jim to zakazovali. Ježíš však řekl: „nechte děti a nebraňte jim jít ke mně; neboť takovým patří království nebeské“ (Mt 19,13-14). Můžeme zde vyčíst širokou škálu významů: Vkládání rukou je gestem důvěry a naděje, gestem živého, ryzího a plodného vztahu s bližním. Je to gesto vzájemné opory.

V gestu bití v prsa není nic deprimujícího, není to zmaření osobnosti, není to smutek nad životem. Je to zpěv naděje, kterou zasel Duch do srdce věřícího, zaplavovaného Boží láskou. Je to úkon víry v Boží milosrdenství. Zdůrazňuje, jak i při vědomí, že jsme daleko od Boha, roste naše spojení s ním (Donghi, 1995, 41). Reakce davů pod křížem byla asi takováto: „A ti, kdo se v celých zástupech sešli na tu podívanou, když viděli, co se stalo, odcházeli bijíce se do prsou“ (Lk 23,48). Před úžasnými divy spásy vyvstává v člověku bezděčně vůle k pokání a obrácení.

5.1.3 Gesta těla

Na pohled asi nejvýraznější „tělocvik v kostele“ představují gesta těla. To je to, co člověka nejvíce zaujme, překvapí a někdy i nadchne, když poprvé navštíví mši svatou, to jak lidé jako na povel vstávají, sedají, vstávají a klekají... (jako na spartakiádě). Nyní si povšimněme, jakou symboliku a význam má tento pohyb:

Stání chce zdůraznit velikou úctu, jakou je člověk povinen Nejvyššímu. Člověk zakouší božství jako sílu, která jej celého obrozuje, a tím, že je vztyčen, projevuje celou svou vděčnost a důvěrnost, jakou má s Bohem (Donghi, 1995, 17). Stojící shromáždění názorně naznačuje vzestupný pohyb někoho, kdo si uvědomuje, že jeho historie je vystupováním k plnému společenství s Bohem (vyjadřuje jasné vědomí, že je blíž Nejvyššímu) a očekáváním, že dospěje definitivně do slávy (tamtéž). Shromáždění není

při liturgii statické a jako přikované, nýbrž je v stálém pohybu, stále míří k plnosti. Kdo stojí, je pohotově provádět to, co říká Duch (Donghi, 1995, 18).

Pohyb usednutí nejen zdůrazňuje radost, že si můžeme odpočinout, ale zaměřuje ke konečnému věčnému společenství v Bohu (Donghi, 1995, 27). Napodobuje Marii, která sedí u Ježíšových nohou a s radostí ho poslouchá (srov. Lk 10, 39). Gesto sedění vyjadřuje zvláštní vnitřní postoje a obsahuje širokou stupnici významů (Donghi, 1995, 25). Je to gesto očekávání, naslouchání, pozornosti, (i odpočinku), gesto sdílení, jednoty, touhy po společenství. Je to také gesto touhy sedět u hostiny v nebeském království.

Křesťanská tradice nám ustavičně připomíná zvyk klečení. Lavice v našich kostelích jsou pozváním, abychom si klekli, především při osobní modlitbě. Tato pozice našeho těla nás disponuje k velmi rozmanitým vnitřním postojům, jež rozněčují srdce a pomáhají překonat pokušení soběstačnosti současného člověka, který by chtěl být v duchu stále na nohou. Podle něho znamená klečení úpadek! Tato pozice naznačuje ducha pokory, kterým je proniknut tvor a jeho srdce (Donghi, 1995, 19). „Přistupte, klaňme se, klekněme, skloňme kolena před Hospodinem, který nás učinil. On je náš Bůh, my lid, ježž on pase“ (Ž 95, 6-7). Naše poklekání je gesto hluboké víry, protože je to prožité vyznání obsahu zjevení: „Kristus umřel ve shodě s Písmem, byl pohřben a třetího dne vstal z mrtvých ve shodě s Písmem“ (1Kor 15, 3-4). Pokleknutí s tímto úmyslem je obzvlášť významné. Když skláníme koleno až k zemi, uznáváme, že jsme povoláni, abychom měli účast na smrti našeho Pána, a rostli v podobnosti s ním, abychom se pak těšili z toho, že se šíří životodárná síla jeho zmrtvýchvstání. Zdůrazňujeme to svým pohybem, když vstaneme ze země (Donghi, 1995, 23).

5.1.4 Pohyb v liturgii

Aby si někdo nemyslel, že účastnit se liturgie znamená přijít na své místo v lavici (kde mám třeba i vyrytou svou značku) a už se odtud ani nevyklonit (natož pohnout), bude dobré připomenout si, že na počátku bylo zvykem slavit liturgii v pravém smyslu toho slova. Tak jako dnes, ani tenkrát si někteří nedovedli představit nějakou oslavu například bez tance. Nejdříve si však objasněme, co znamenají a kam směřují i dnes v liturgii se vyskytující průvody.

„Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout“ (Mt 11,28). Kráčení Božího lidu a přísluhujících naznačuje smysl života, jímž je ustavičné putování k věčným pastvinám v Božím království. Tímto gestem říkáme, že nemáme jistý příbytek, že se netěšíme žádné stabilitě, protože víme, že život v každém svém ohledu a v množství svých vztahů neustále postupuje vpřed, že je stále v pohybu. Kráčení má význam pro chápání života (Donghi, 1995, 43). V čele křesťanského procesí se zpravidla nese kříž; souvislost s velikonočním průchodem smrtí k životu je tak zjevná (Berger, 2008, 389). Naše kráčení je modlitba v akci (Donghi, 1995, 45). Chceme hlasitě, ze všech sil, volat celým svým pohybujícím se tělem, že toužíme růst v Kristu, abychom byli plně v něm: „Aby Kristus byl všechno a ve všem (srov. Kol 3,11). Běh vyjadřuje radostnost a veselost, pomalá chůze ukazuje na myšlenkové soustředění, které plně zaměstnává mysl. Zastavování naznačuje rozhodování člověka, který se táže, co má dělat. Když se někdo znovu rozběhne, dává najevo, že mu v mysli a v srdci zasvitla naděje, když se unaveně vleče, může to znamenat nejistotu (Donghi, 1995, 44). Člověk, který kráčí, má vůli provést myšlenku, kterou si předsevzal. Chůze podněcuje vůli a vede k jednání.

Pohyb při modlitbě je součástí prastaré tradice. V našem prostředí si však jen stěží dokážeme představit, že by při bohoslužbě obce mohl dostat místo i tanec nebo hra. A přesto to bylo v rané církvi široce rozšířené. Je to chabý pozůstatek té doby, ale protože lze tanec popsat jako stylizovaný, rytmicky uspořádaný pohyb (Berger, 2008, 503), lze k němu i dnes přiřadit slavnostní průvod. V různých kulturách má tento pohyb různé podoby. Obnovená liturgie např. v Africe se zcela vědomě pokouší začlenit domácí podoby tance. V Rakousku je tanec vyhrazen především pro bohoslužby dětí a mládeže, a to s oficiálním doporučením, obsaženým ve „Směrnících pro bohoslužby s dětmi.“ Tanec se s oblibou používá jako odpověď na čtení, ale také k přípravě darů, přičemž se často spojuje s hrou (Richter, 2003, 263-264). Tanec může být výrazem modlitby, třeba jako odpověď obce na Boží slovo nebo modlitby a písně. Možný je také kolektivní tanec. Průvod může být příhodným zakončením výrazového tance jako přechod k bohoslužbě slova nebo k eucharistii. Existuje i meditativní tanec, který se zdá vhodný především pro malé skupinky. Samozřejmě nejde o to, abychom násilím zaváděli formy tance a hry do normální nedělní bohoslužby. Avšak bohoslužebná obec by měla již přemýšlet o tom, jak udělat z liturgie svátek i tělesnými výrazovými prostředky (Richter, 2003, 264).

„Bohoslužbu slaví z popudu Ducha člověk, a proto nemůže spočívat ani v čistě vnějších úkonech, ani v čistě duchovních aktech, nýbrž vyžaduje podle přirozenosti člověka tělesně vyjádřené duchovní úkony (účast aktivní). Proto k bohoslužbě patří „projevování“ slovem a gesty“ (Berger, 2008, 137).

V pohybové kultuře, která si často klade za úkol pouze představit řeč těla, zdá se, chybí aspekt, který k celostnímu chápání pohybu člověka může přidat dobré pochopení liturgických gest. K pouhému vyjádření těla pohybem, přidá psyché rozměr pochopení

toho, co tělo dělá, a to vše je zahrnuto Pneumatem do touhy připodobnění se Osobě Boha. (O tom více v kapitole o hře).

5.2 Postoje a gesta v ostatních monoteistických náboženstvích

Židovská beracha (což se dá přeložit jako požehnání nebo díkyčinění), určuje smysl a obsah každé modlitby, dynamiku a horizont celé liturgie a všech svátků. Tvoří ji postoj, formule obdivu, chvála, poděkování a uznání nezasloužené dobrotivosti Boží, jež pečuje o své syny a obšťastňuje je plody země a veškerým dobrem. Beracha dostala v průběhu doby pevně stanovenou a standardizovanou formuli, již začínala a končila každá modlitba: „Požehnaný jsi, Hospodine...“ (Di Sante, 1995, 22). Svatý Pavel, když vybízí k neustálé modlitbě (1 Sol 5,17), odkazuje se na tuto židovskou tradici modlitby a přidává k tomu křesťanský rozměr: „Všechno, cokoli mluvíte nebo děláte, číňte ve jménu Pána Ježíše a skrze něho děkujte Bohu Otci“ (Kol 3,17).

„Modlitba, podobně jako život, plyne po jedné stránce stále stejně, po stránce druhé pak pokaždé nově“ (Di Sante, 1995, 131). Proto od rána až do večera Žid pronáší ustálené formule modlitby, ale neomrzí ho to, poněvadž se jedná o slova života, o stále nový rozhovor s Bohem. Procitnout a vrátit se k životu není pro věřícího Žida ani přirozená událost, ani nabyté právo, ale zázrak, jehož je každého dne svědkem a příjemcem. Každého rána Bůh obnovuje stvoření jako na počátku, když „vytvořil... člověka z prachu země a vdechl mu v chřípí dech života. Tak se stal člověk živým tvorem“ (Gn 2,7). Toto pojetí neodporuje výkladu vědeckému (a proto ho ani nemůže vyvracet), který vysvětluje přechod ze spánku do bdění mozkovými a neurochemickými procesy, představuje však k němu základ a umožňuje jej.

Když se člověk ráno probudí a znovu naváže vztah se světem, důležitou věcí není vědět, jak se to přihází, ale že – když už k tomu dojde – je to díky lásce Boha, který tvoří a znovu-tvoří. Když člověk nabývá vědomí, je to díky Bohu, který navrácí „duši do mrtvého těla;“ při kokrhání kohouta je to právě Bůh, který nově rozděluje a člení čas; při otvírání očí je to právě on, který „vrací zrak slepým;“ když člověk vstává, je to právě Bůh, který mu znovu poskytuje svobodu pohybu; atd. Začínat den takovým „klíčem k jeho výkladu,“ tímto projevem víry, neznamená pouze oddávat se poetickým fantaziím; pro věřícího je to základní, světelná jistota a tato beracha je její ontologickou ozvěnou a slovním výrazem (Di Sante, 1995, 133-134).

Bůh je původcem jak bdění, tak i spánku, jak dne, což je symbolické místo pro námahu a odpovědnost, tak i noci, symbolického místa zastavení veškeré činnosti (tamtéž, 135). Proto se k němu věřící obrací především ráno a večer, ale i v průběhu dne.

Bůh je veleben i při zvláštních příležitostech, jako je cesta, nemoc či příchod smrti. Všechno, co Bůh činí, činí za dobrým účelem. Proto se mu vzdávají díky nejen za „dobré“, ale i za „zlé“,... neexistuje „zlé“, v jehož hlubinách by se neskrývalo „dobré“, neboť Bůh je pánem dokonce i „zlého“. Je-li tedy zlo pod nadvládou Boha, pak jeho moc, byť jakkoli široká a ničivá, není nikdy definitivní: může mít předposlední slovo, ale nikdy slovo poslední (tamtéž, 137).

A nyní už je načase uvést několik příkladů židovských berachot (z Di Sante, 1995, 132-138):

Při povstání z lůžka než udělá první krok: *Požehnaný, jenž určuje kroky člověka.*

Při oblékání: *Požehnaný, jenž odívá nahé.*

Dokonce existuje i beracha při fyziologických potřebách: *Požehnaný jsi, Hospodine, Bože náš, Králi světa, jenž stvořil člověka s moudrostí a vytvořil v něm*

otvory a průchody. Je dobře známo před tvým slavným trůnem, že kdyby se i jen jeden z nich uzavřel či kdyby došlo k nějakému přerušení, nebylo by možné žít a stát před tebou. Požehnaný jsi, Hospodine, jenž zázračně pečuje o veškeré tělo.

Také v případě nemoci velebí věřící Žid Boha: Ve své slabosti se obracím na tebe, Hospodine, protože jsem dílem tvých rukou. Tvá síla a tvá odvaha jsou v mém srdci a tvá léčebná síla je v mém těle. Bud' vůle tvá obnovit mé zdraví. Má nemoc mě naučila, co je důležité a co nedůležité. Víím, jak jsem závislý na tobě; naučily mě to bolest a utrpení. Až budu vyléčen, ať nikdy nezapomenu na toto drahocenné poznání. Posil mě, Hospodine, a ochraň mě svou láskou. Vyléč mě, a budu vyléčen; zachraň mě, a budu zachráněn. Požehnaný jsi, Hospodine, jenž je věrný a milosrdný léčitel.

O křesťanství se někdy mluví jako o náboženství knihy, ale ono je náboženstvím Slova (a to s velkým „S“), o kterém nám bible hovoří. Kéž bychom se dokázali poučit od svých starších bratrů ve víře, a oživilí to Slovo radostnou oslavou, jakou je pro Žida Simchat tora. Simchat tora, „nejradostnější den z celého roku,“ má dva důležité rituální prvky. První spočívá v ukončení a započetí veřejného čtení sefer tora: čte se poslední oddíl z Deuteronomia a hned nato první stránky z Genese, aby se nepřerušil cyklus Tóry a aby se tak dalo najevo, že Tóra není „břemenem“, nýbrž „korunou“, již má Žid radostně nosit po celý život... Avšak vrcholný okamžik oslavy představuje sedm obchůzek (hakafot) průvodu věřících konaných v synagoze. Všechny svitky uchovávané ve svatostánku se vyjmou a nosí se v rukou, zatímco zástup – a zejména děti – tančí a mávají vlaječkami s nápisy jako: „Chvěj se radostí kvůli Tóře!“ Ve státě Izrael se v poslední době prosazuje zvyk nosit svitky Tóry na veřejných prostranstvích za spontánního zpěvu a tance přihlížejících... Tímto způsobem, zpěvem, modlitbou a tancem, lid vyjadřuje svůj důvěrný vztah k Bohu, jehož milující vůle přináší všechny

plody země a jehož spásitelné slovo, zvěstované Tórou, je zdrojem radosti a života (Di Sante, 1995, 201).

Z takového prostředí pochází specifický druh modlitby, a to modlitba tancem. Biblické (židovské) tance mají původ v izraelských tancích. Skrze gesta a kroky vyjadřují určitou biblickou pravdu.

Svatý Augustin říká, že zpívat znamená dvakrát se modlit. V tomto duchu můžeme pokračovat dále: Když zpívat znamená dvakrát se modlit, o co víc bude „vytancovat“ svoji modlitbu? V první knize bible se praví, že ještě dříve než Bůh vyslovil první stvořitelské slovo, Duch Boží se vznášel (v jiných překladech doslova tancoval) nad vodami (Gn 1,1). Biblický tanec může být takovou modlitbou v Duchu. Ve Starém zákoně najdeme více příkladů lidí, kteří svojí radost z Boha vyjádřili zpěvem spojeným s tancem, takže se celí zapojili do Boží oslavy. Tak král David tancoval z celé síly před Pánem, když Izraelité přenášeli Boží archu do Jeruzaléma (srov. 2Sam 6). Kvůli svému tanci je Mojžíšova sestra Mirjam považována za prorokyni, protože v Božím Duchu poznala, jakou oběť chvály má Izrael na poušti Bohu přinést, po přechodu Rudým mořem (Ex 15, 20-21). Proroci používají obraz tance na vyjádření radosti z Boží záchrany a vysvobození z otroctví. K takovému tanci jsou pozvaní muži, ženy, mladí i staří, děti, zkrátka všichni. Biblický tanec má v sobě silně přítomný tento prorocký rozměr. Už tady a teď zjevuje něco z krásy a radosti, které budeme naplno prožívat v Božím království. Když do vztahu s Bohem zapojím i své tělo a svou modlitbu vyjádřím též gesty a tancem, potom můžu na vlastním těle prožít Boží dotyk a zakusit pravou svobodu, vnitřní uzdravení a čistou radost, která má pramen v Bohu (Komunita blahoslavenstiev).

I takto se modlí pravověrný Žid. A pro sportovce, kterému nejde jen o výsledek tělesného snažení člověka, ale jde mu o člověka, na jehož pohyb se dívá holistickým

úhlem pohledu, to může být dobrou výzvou. Takovému člověku, který celým svým životem chválí Boha, nemůže žádný trénink připadat jako „břemeno“, ale stane se jeho „korunou“. Každé otevření očí, každý krok, každý nepatrný pracovní pohyb se stane zázrakem, a co se týká sportu, stále lepší dosažené sportovní výkony, stanou se stále větší chválou Boží.

Modlitba podobně jako pohyb je neúplná, jestliže se jí nevěnujeme zcela, to znamená celou bytostí. Nestačí koncentrovat pouze (byť všechny) duševní síly, není-li disponované tělo a není-li přítomná Boží milost. Podobně ani pohybový výkon není úplný, nevložíme-li do toho „srdce“.

Muslimové například provádí před každou modlitbou očistu (tahára). Očista se však nemá omezovat jen na fyzickou stránku, ale musí jí předcházet zbožné předsevzetí (nija) a doprovázet ji myšlenky na Boha. Podle teologického výkladu tak má jít zároveň o očistu srdce a ducha (Kropáček, 1993, 95).

Modlitba v islámu (salát) má také jasnou pohybovou strukturu, jakousi sestavu. „Modlitba tvoří jednotu duchovního obsahu a tělesných pohybů. Pohybová skladba sestává ze stání, sklonění s dlaněmi u kolen, opětovného napřímení, padnutí na tvář, tj. prostrace, a posezu klečmo na patách s rukama na stehnech, po němž následuje další prostrace“ (Kropáček, 1993, 98). V jednotlivých fázích zaznívá v duši věřícího též modlitba chval, modlitba prosebná, slova libovolného textu z Koránu, vyznání víry a úplně na závěr se modlící obrací ke spoluvěřícím napravo a pak nalevo s pozdravem: „Mír s vámi a milosrdenství Boží“. Tím končí stav ihrámu (zasvěcení se) i celá modlitba (Kropáček, 1993, 100).

Podobně jako umí Židé vytancovat svou modlitbu, i muslimové (tzv. súfisté) mají svůj specifický druh tance. Schmitt (2011, 229-230) krásně popisuje, jak jejich těla

prostřednictvím pohybu hovoří s Bohem. Líčí, jak zkušený muslim vede svého svěřence do tančírny, a to z tohoto důvodu: „Naše srdce je jako pták zavřený v kleci těla.‘ Když tančíš, srdce ti zpívá jako pták, který touží rozplynout se v Bohu.“ Tou tančírnu se nakonec ukáže být klášter (tekije). Pan Ibrahim (onen muslim) dále vysvětluje svému svěřenci, který hledí na dervíše s dlouhými světlými volnými šaty, kteří se v dunivých tónech bubnů točí jako káči, a ničemu nerozumí: „Vidíš, Momo, krouží, otáčejí se kolem svého srdce, které je sídlem Boha. Je to jako by se modlili...“ Otáčí se jako vzteklí, ve skutečnosti se však vzteku zbavují. Stávají se pochodněmi hořícími ve velikém ohni, zbavují se tím všech pozemských svazků, tíhy, kterou nazýváme rovnováha.

Modlitba i pohyb se zde stávají výzvou: *Zlepší se.*

Co je živé, učiň, ať zemře: to je tvé tělo.

Co je mrtvé, oživ to: to je tvé srdce.

Co je přítomno, schovej to: to je pozemský svět.

Co zde není, povolej to: to je svět budoucího života.

Co existuje, znič to: to je vášeň.

Co neexistuje, vytvoř to: to je záměr.

Starý muslim se v příběhu svěřuje a poučuje mladého konvertitu: „A tak se ještě dnes, když mi něco nejde, otáčím. Kroužím, jednu ruku vztyčenou k nebi, a otáčím se. Kroužím, jednu ruku namířenou k zemi, a otáčím se. Nebe se otáčí nade mnou. Země se otáčí pode mnou. Už to nejsem já, jsem jen jedním z atomů kroužících kolem prázdnoty, která je vším.“

„Intelligence je v kotníku a kotník má velmi hluboký způsob myšlení“ (Schmitt, 2011, 234-235).

6 Patří modlitba do pohybových aktivit? – Modlete se neustále

Na otázku „proč se lidé modlí?“ Tomáš Špidlík (2004) odpovídá též otázkou: Proč ptáci zpívají? Patří to k jejich životu. Tak patří k životu člověka i modlitba. Můžeme ji tedy zaznamenat u všech národů světa a ve všech dobách. Někteří za modlitbu považují jen recitaci jistých slovních forem. Ale modlitba je pojem daleko širší. To, že neumějí všichni hrát na housle, neznamená, že by neměli žádný smysl pro hudbu a zpěv. Rozlišují proto autoři „modlitbu života“ a „modlitbu vědomou“. Životem se modlí všichni, kdo touží po dobru (tedy nakonec po Bohu) a kdo je činí.

Podobně je tomu s pohybem. Stačí si všimnout dětí, jejich životního elánu. Pohyb je fyziologickou potřebou dětí. A máme-li být jako děti v křesťanském slova smyslu (Mk 10,15), nesmíme se přestat hýbat (zastavit se na cestě). „Vzpomínáte, jak na vás jako na dítě neustále křičeli, ať zpomalíte? Každou hru, kterou jste hráli, jste hráli naplno a rychle, jako šílenci jste se honili za nakopnutými plechovkami, byli jste svobodní a bez bázně jste zdolávali džungli na sousedovic dvorku. Polovina zábavy u čehokoli spočívala v tom, že jste se to snažili dokázat co nejrychleji, což bylo pravděpodobně naposledy ve vašem životě, kdy vás někdo káral, že jste příliš rychlí. A v tom tkvělo skutečné tajemství Tarahumarů: nezapomněli, jaký je to pocit běhat skutečně s radostí“ (McDougall, 2011, 92). (Je ovšem důležité rozlišovat do jakého pohybu se pustíme, zda už není zatížen nějakým duchovním nábojem. Ano narážím na téma jógy. Není to jen jakási pohybová forma, jóga je pojem daleko širší a jen málokdo si to uvědomuje).

Patří tedy modlitba do pohybových aktivit? Myslím si, že podobně jako pohyb vybízí k modlitbě, tak modlitba vybízí k radosti, k životu, ke konání dobra,... zkrátka k pohybu.

6.1 Jóga a liturgické úkony

Není pravdou, že jóga je nevinné cvičení pro zdraví těla, z kterého vyplívá zdraví ducha – přeci v zdravém těle, zdravý duch... Takto mohou mluvit jen nepoučení lidé, kteří znají jen nepatrnou část uceleného systému jógy, a to hathajógu. Nemám nic proti zdravému protažení těla, proti cvičení pozic pocházejících z jógy, avšak jako Evropan a ještě k tomu křesťan, musím před jógou varovat. Ne všichni mají z kurzů jógy pozitivní zkušenosti (viz. Procházková, Vojtíšek, 1999).

Pokud nejde o víru nebo obecné dobro, nechce církev ukládat strohou jednotu formy ani v liturgii. Právě naopak: má v úctě a podporuje krásné duchovní dědictví různých ras a národů. Všechno, co ve zvyklostech národů není nerozlučně spjata s pověrami a bludy, hodnotí příznivě, a pokud je to v její moci, plně to uchovává (SC 37).

Na hathajóze nevidím nic špatného, ba nazval bych ji krásným duchovním dědictvím našich asijských sousedů. Co vidím jako špatné je celý systém jógy, který může nepoučeného člověka odvést do „duchovních zákoutí“, ve kterých je duše ztracená.

A protože už hathajóga může být počátkem takového bloudění, nabízím zde alternativu protahování pro zdraví (pro zlepšení ohebnosti, snížení nadváhy, zdokonalení cirkulace krve, utišení stresů, předcházení úrazům, zlepšení koordinace a účinnosti) i pro duchovní zážitek ... protože oč jiného jde těm, kdo vyhledávají

cvičení jógy?! Tou alternativou je PraiseMoves (Willis). Je to už dokonalejší pohybová činnost než statické postoje a gesta v liturgii, a při tom cvičení je možné využít též slov Písma svatého.

6.2 Postoje a gesta modlitby na sportovištích

Jistě snad každý pasivní sportovec (divák) se při přenosu sportovní události potkal s tím, že se někdo před vstupem na hřiště pokřičuje či dokonce padne na kolena a hřiště políbí (proskyneze), po dojezdu do cíle vzhlédne k nebi nebo radostně i prstem dosvědčuje, že jeho výkon byl dnes zásluhou Někoho (či Něčeho – to už záleží, jak kdo jediného Boha sám nazývá) jiného. Jistěže se mezi těmito sportovci objeví i takoví (a možná je jich většina), pro něž Bůh nic neznamena a věří více svým talismanům či gestu samotnému, a tím dávají najevo jen svou pověrčivost.

Znám ovšem také osoby (či osobnosti), které celým svým pohybovým vyjádřením (či vyjadřováním) vzdávají Bohu díky za život, navazují vztah s živým Bohem. Nejsou to jen hudební skupiny, které celý koncert věnují chvále Bohu, jsou to např. i baletky, které tančí pro Boha (Liliana Cosi, Mireille Nègreová – Pro tebe můj Bože tančím), jsou to nesčetné davy poutníků, kteří se vydali na cestu. (A zeptáte-li se jich: „Proboha proč?“, odpoví vám: „Proč? Pro Boha!“). A jsou i jiná sportovní odvětví, která krásou těla odkazují na krásu Božího stvoření, či vytrvalým úsilím vyjadřují svou touhu po Bohu.

7 Neslučitelnost pohybu a modlitby

Náboženský život, život prodechnutý modlitbou má následující tendence, kterými oslovuje a předává je jako vzor života: mluví o mírnosti, o trpělivosti, o pokoře a vlídnosti. Sportovní svět na druhou stranu vybízí k agresivitě, uplatnění se – vyzdvižení vlastních schopností a dovedností... Jistě obojí vede k nějakému cíli, ale je možné nazvat ho cílem společným...?

7.1 Agresivita ve sportu

Russel (2008), ve své knize poukazuje na sílu pouhého slova: „Slova, která mají agresivní význam, navozují jednání, které by se jinak nevyskytlo.“ Nechci zabíhat do podrobností v úvahách, zda je člověk od přirozenosti dobrý nebo zlý. Spíše si povšimněme toho, že je ovlivňován.

Segrave konkrétněji vyzbrozoval, že jazyk sportu je zastoupen jazykem násilí, jazykem sexu a jazykem strojů. Toto je výplodem mužů, tak sportovní jazyk odráží ve velké míře jejich pohled na svět (Russel, 2008, 218).

Sportovní metafory se hojně vyskytují a jsou hluboce zakořeněné v americké mužské kultuře. Také voliči dobře rozumějí jejich významu. A politikové umí rozumně použít tyto fráze pro manipulaci voličů. Politika a sport mají podobný způsob vyjadřování. Např. z amerického fotbalu si politika převzala termín „blindsided“, když hovoří o někom, kdo se při uskutečňování svých plánů neohlíží napravo ani nalevo, z boxu přebírá termínů jako „knockoutovat“ pro někoho, kdo mírně řečeno „nebduje“ a je tudíž „slabý hráč“ („weak hitter“ – to je zas převzato z baseballu) – neprosadí se.

Také sportovní reportéři, komentátoři a fanoušci šikovně užívají agresivních a vystrašujících výrazů ve své mluvě. Když se snaží dát najevo svoji nadřazenost, vyjádří se velmi expresivně; hojně se vyskytují výrazy jako: zlynčovat či pokořit. Když však mluví o vlastní prohře, i tehdy dokážou dát najevo svoji „nadřazenost“ nebo „blahosklonnost“, když se vyjádří stylem: museli jsme se sklonit před soupeřem. Tím dají čtenářům dodatečně zdání vlídnosti, grácie, a to už není porážka či pokoření (spíše jako by říkali, že „moudřejší ustoupí“).

Ačkoli lidé se učí agresivnímu chování přímým pobídnutím nebo metodou pokus-omyl, velká většina takového osvojování se uskutečňuje skrze pozorování ostatních, k čemuž dochází zprostředkovaně pozorováním modelů (jak pozitivních, tak negativních). (Tamtéž, 122-123).

7.2 Ctnost mírnosti

Také křesťanští autoři si uvědomují, co dokáže obyčejné slovo způsobit v chování člověka. Proto ve svých textech používají mimo jiné metafory o připravenosti, bdělosti, o nesení kříže, ... používají slova vzbuzující statečnost. Někteří však jdou ještě dále, povzbuzují k pokoře a mírnosti, mluví o zapření sebe sama, o naprosté poslušnosti, ... což je naprostý opak toho, k čemu vybízají sportovní reportéři.

Svatý František Saleský (2003, 96) například říká: „Nenaskýtá se často příležitost osvědčit statečnost, velkomyslnost či štědrost – ale mírnost, zdrženlivost, poctivost a pokora patří k těm bezpečným ctnostem, jimiž mají být poznamenány všechny skutky našeho života. Jsou ctnosti znamenitější, avšak tyto jsou potřebnější. Cukr také je dražší, ale soli se užívá častěji a všestranněji. Je tedy nutné mít tyto obecné ctnosti vždycky bezpečně v zásobě a ihned po ruce, protože je potřeba jich užívat téměř neustále.“

8 Harmonické spojení pohybu a modlitby

Jak lze tedy hovořit o harmonickém spojení pohybu s modlitbou, mají-li tak odlišný náboj, tak odlišné zaměření...? Možná nebude docela marné odhlédnout nyní od toho, jak se na sport dívají komentátoři, politikové či fanoušci, a podívat se na něj očima trenérů, organizátorů soutěží či obyčejných lidí, kteří jej praktikují.

Zeptáme-li se široké veřejnosti, jaké hodnoty vidí ve sportu, často odpoví, že jednou z jeho největších hodnot bude asi fair play (že učí spravedlivosti)... Historicky vzato však bylo nejvyšší hodnotou sacrum, tedy účast v náboženském kultu. Zowislo uvádí, že: „Tak jako divadlo měly i sportovní hry prvotně charakter náboženských oslav, což je viditelné v jejich vnitřním, obřadním rámci, a také provázání s kultem Dia (olympijské a nemejské hry), Poseidona (isthmijské) či Apollóna (delfské).“ (Jirásek, 2005, 274). Panhelénské hry byly vždy zasvěceny nějakému bohu. Toto mi přijde jako lepší oslava boha, než mu přinášet živé oběti (i když, jak se praví, z cizího krev neteče...): Řekové vždy přinášeli v oběť sami sebe: „Tolik času jsem obětoval tréninku, zvyšování zdatnosti a tady ti přináším to nejlepší, co ve mně je...“ Vlastně šlo o zabezpečení božské přízně. Vzájemné poměřování síly či obratnosti starých Řeků (i jejich předchůdců) mělo nejen společenský, ale především sakrální charakter (tamtéž, 273). Sport tedy, podobně jako liturgie tkví svými kořeny v posvátném jednání.

To je však jen souvislost pohybu s náboženstvím. Je zde ale ještě něco, co oba protipóly usmiřuje a dodává smysl „nesmyslu“. V každém pohybu je totiž možné

sjednotit se s osobou, která se svým příkladem modlitby modlitbou stala.⁵ A právě tak do každé modlitby lze vložit takový zápal, takový život, že se modlitba stane pohybem.⁶

Tak jako skrze hodnotu Ježíšova života lze poznávat hodnotu života obecně i hodnotu pohybu (protože život je pohyb), tak skrze hodnotu pohybu a všeho, co život přináší lze poznávat toho, ke komu se modlíme – tedy Božího Syna. Tak jako v Ježíšově životě bylo vše v pohybu, tak jsme my s Ním sjednoceni, dokud jsme v pohybu. To však neznamená jen připravit se na vrcholný výsledek a pak „usnout na vavřínech“, znamená to jít stále dál. Když chtěli Ježíše provolat králem, on *odešel* na opuštěné místo (J 6,15) – nezastavil se ve své slávě. A když si šel na Golgotu pro smrt (která v tomto případě znamenala vítězství – tedy vzkříšení), upadl celkem třikrát (podle tradice) – a každý z těch pádů mohl znamenat zastavení – ale On vždy vstal a – i když pomaleji – *pokračoval* v cestě. Tak každý, kdo hledá hodnotu pohybu, měl by ji hledat v jeho trvalosti, možnosti, jak být jiným způsobem, pokračovat v úsilí. A že život může mít svou dynamiku až do konce (do konce, který znamená začátek něčeho nového), o tom nám svědčí Ježíš (muž modlitby).

⁵ Říká se např. o sv. Františku z Assisi, že se nemodlil – on byl modlitbou. Ale jako dokonalý vzor modlitby mám na mysli Božího Syna Ježíše.

⁶ Zde nechci poukazovat pouze na levitaci, kterou se vyznačovali někteří světcí – jako např. Josef Kopertinský – nebo přemísťování v prostoru – jako např. jáhen Filip (viz. Sk 8,39-40), chci mluvit o obyčejných věcech, jako je třeba tanec...

8.1 Tanec

Tanec je asi nejstarší a nejrozšířenější rituální výrazovou formou vůbec, neboť většina bohoslužebných forem pozdějších dob se vztahuje k tanečním původním formám: David tančí podle svědectví Starého zákona před schránou úmluvy, a řecká tragédie se vztahuje k tančené poezii sborových písní. V takzvaných ceremoniích „Intichiuma“ napodobují australští praobyvatelé tancem činy a zážitky mytických totemových předků a až k vysoce umělým indickým sakrálním formám jsou tance především jedno: napodobování a zpřítomňování božích dramát, která se udála v mytické době.

Vedle tanců, které se uskutečňují odměřenými kroky a pohyby (např. kolové tance), jsou extatické formy tance, které hrají roli většinou v orgiastických rituálech a oslavách (Attis a Kybelé, Dionýsos aj.), i v kultech posedlosti: slouží k vyvolání extáze, která umožňuje sjednocení s bohem (Elser et al., 1997, 352).

V křesťanství skutečně jde o sjednocení s Bohem a podle Lewise (1993) je právě toto oním jádrem křesťanství. Pochybuji však, že orgiastické rituály a oslavy přispívají k tomuto sjednocení – myslím, že je tomu právě naopak. Bůh křesťanů není žádná mytická postava, tím bychom popřeli jeho všudypřítomnost. A když si ho bereme jako záminku k uspokojení vlastních tužeb, k ukojení sebelásky, je to urážka tím větší. Přitom tanec není něco, čeho bychom se měli vzdát. Vždyť Bůh svou podstatou k tanci přímo vybízí. (Jen to správně uchopit). „Bůh je láska“ (1Jan 4,16), a my věříme, že živoucí, dynamické působení lásky probíhá v Bohu po všechny časy a ono že stvořilo vše ostatní. Bůh není něčím či někým statickým, ale dynamickým, pulsujícím působením, životem, takřka něčím na způsob dramatu. Nebudete-li to považovat za neuctivé, dokonce něčím na způsob tance (Lewis, 1993, 121).

8.2 Hra

Je to činnost zaměstnávající příjemným způsobem tělo i ducha, říkal již ve 2. století před naším letopočtem Galenos. Fridrich Schiller říká, že „...člověk je jen tam cele člověkem, kde si hraje.“ Hra je cílená činnost člověka a přitom zdánlivě zcela neproduktivní.⁷ Je však k životu nezbytná, je základní kategorií života (Mazal, 2007, 10).

Proto jsou tak důležité dětské hry. Děti se v nich vždycky tváří, jako by byli dospělí – hrají si na vojáky, na prodavače. Po celý ten čas ale posilují svaly a bystří si vtip, takže hra na dospělé jim opravdu napomáhá dospět (Lewis, 1993, 130). Podobně každý věřící, který se modlí onu nejznámější modlitbu, praktikuje takovou „hru na jako“, která mu pomáhá dospět do podoby Kristovy. První slova modlitby Páně jsou, Otče náš. Je vám již zřejmé, co znamenají? Říkají docela na rovinu, že se stavíte na místo syna Božího. Když to řeknu bez obalu, stylizujete se do polohy Krista. Abych tak řekl, hrajete si na jako. Protože ve chvíli, kdy si uvědomíte, co ta slova znamenají, uvědomíte si samozřejmě také, že syn Boží nejste. Že nejste Syn Boží, který je ve své vůli a zájmech zajedno s Otcem; jste ranečkem sebestředného strachu, nadějí, chtění, žárlivosti a nadutostí, které jsou všechny určeny k zániku. Takže tahleta hra na Krista je kusem pořádné drzosti. Je na tom ale podivné, že nám ji sám nařídil.

Proč? K čemu je dobré předstírat, že jsme, co nejsme? Víte, že i na lidské rovině jsou dva druhy předstírání. Špatné, při němž výmysl nahrazuje skutečnost; jako když

⁷ viz Guardiniho pohled na liturgii, kapitola 3.1

někdo předstírá, že vám pomůže, místo aby vám skutečně pomohl. Existuje ale také předstírání dobré, při němž výmysl ke skutečnosti vede. Když nemáte chuť se zrovna chovat přátelsky, ale víte, že byste přátelští být měli, je velmi často tím nejlepším, co lze učinit, přátelsky se tvářit a chovat se, jako byste byli příjemnější, než ve skutečnosti jste. Za pár minut se, jak jste si mohli všimnout, budete opravdu o něco přátelštěji cítit. Jedinou cestou, jak si osvojit nějakou vlastnost, je velmi často začít se chovat, jako by vám již byla vlastní (Lewis, 1993, 129-130).

Lewis (1993, 133-134) k tomu dále dodává: Mluvil jsem, jako bychom všechno dělali my. Ve skutečnosti samozřejmě všechno koná Bůh. My nejvýš svolujeme, aby to v nás bylo vykonáno. Svým způsobem byste mohli říci, že ve skutečnosti ono předstírání provádí Bůh. Trojosobní Bůh před sebou takříkajíc vidí sobecké, chtivé, vzpurné lidské zvíře. Řekne ale: „Předstírejte, že tato bytost není pouhý tvor, ale že je naším synem. Je jako Kristus, protože je lidská a Kristus se stal člověkem. Předstírejte, že se mu podobá i duchem. Nakládejme s ní, jako by byla, čím vlastně není. Předstírejte to, abychom to předstírání mohli změnit ve skutečnost.“

Bůh na vás pohlíží jako byste byli malí Kristové: Kristus stojí při vás, aby vás v ně proměnil. Přiznávám, že tato představa božské „hry na jako“ zní zpočátku dost podivně. Je ale skutečně tak divná? Nepozvedá právě takhle vždy vyšší bytost nižší? Matka učí dítě mluvit tak, že na něj mluví, jako by jí rozumělo, dlouho předtím, než to opravdu dokáže.

Mazal (2007, 23) tvrdí, že je samozřejmé, že lze o hře i sportu hovořit jako o sociálních strukturách, které se vyvíjely od těch nejjednodušších až k nejkompexnější. Od her na „jako kdyby“ se dítě kolem 10 let začíná zajímat o hry úspěšné pro jedince. Současně od her s ústřední osobou přechází děti na hry individuální i kolektivní.

S ohledem na to, co zde bylo řečeno, si však dovoluji tvrdit, že není krokem zpět vrátit se (i v dospělosti) ke hře na „jako kdyby“, ke hře s ústřední osobou – Kristem. Ba dokonce takový krok znamená růst, růst ke svobodě Božích dětí (viz Ř 18,21 nebo J 3,3).

8.3 Ctnost

Jsou čtyři základní (kardinální) ctnosti (odkaz starých Řeků), které patří k životu člověka. Když říkám, že patří k životu, znamená to, že jejich zachováním se přibližujeme či dokonce uskutečňujeme ideál života v lásce (která je nejvyšší ctností). Láska zas patří spolu s vírou a nadějí mezi teologické ctnosti (odkaz starých křesťanů).

„Nejde jen o to, vyzvednout z hodnot antiky několik abstraktně vypreparovaných „ideálů“, několik formulek a hesel. To samo o sobě nemůže nikomu nic dát, protože to neinspiruje k odvaze a ochotě pro podobné ideály se v životě angažovat. Podobná opravdová zanícenost pro hodnoty minulosti, pro jejich prosazování v současnosti, je možná jen tam, kde se tyto ideály prožívají v jistých konkrétních strukturách, kde je člověk přijímá ne jako moralistní poučky, ale jako obsah a rezultat podmanivých zápasů živých lidí“ (Machovec, 1965, 187).

Jako student si uvědomuji tíži boje o získání ctnosti moudrosti, natožpak skrze získanou moudrost uskutečňování nejvyšší z ctností. Proto jsem rád, že i pohyb a sport mě mohou učit v mém životě skutečně praktikovat tyto ideály.

8.3.1 Moudrost

Do prostředí gymnasion (řeckých center vzdělanosti), byla lokalizována idea kalokagathie, prolínající všestrannost péče o tělo s všestrannou péčí o duši – jde o ideál harmonického rozvoje osobnosti (Jirásek, 2005, 215). V prvotním plánu propojení krásy s dobrem (kalos znamená krása, agathos dobro) zůstáváme u vyrovnanosti tělesné krásy s duševní. Starořecký ideál kalokagathia v sobě však zahrnuje nejenom dobro a krásu (jež má ve svém názvu), ale také statečnost (původně ono dobro bylo znakem připravenosti k boji a tudíž spíše statečností než dobrem v běžném slova smyslu) a vlivem kulturního užívání rovněž pravdu – je to jednota rozumu, srdce i těla, jednota fyzičnosti i duchovnosti.

Ztotožnění krásy se ctností, spojení pěstěného těla a moudrého, spravedlivého, uměřeného a statečného ducha bývá proklamováno jako myšlenkový odkaz starých Řeků do dnešních dnů. Právě kalokagathia je oním ideálem i ideou. Kalokagathia = ideální idea ideálu (tamtéž, 216).

Tento poslední výrok nám může připadat jako něco neuchopitelného, něco nedosažitelného..., bylo by však nemoudré jenom kvůli tomu přestat usilovat o moudrost. Moudrost se nazývá „auriga virtutum“, vozatajem ctností, poněvadž řídí ostatní ctnosti a dává jim pravidla i míru (KKC 1806). Proto stojí za to moudrostí nechat řídit svou cestu životem. Je-li v životě vytouženým pokladem bohatství, v čem spočívá větší bohatství než v moudrosti, která všechno působí? (Mdr 8,5).

8.3.2 Spravedlnost

Anglický termín fair play použil jako první Shakespeare (ve hře Život a smrt krále Jana), avšak prakoncept fair play se v archaických dobách starých Keltů jmenoval fír fer a měl původně náboženský rozměr. Slovo fair má údajně původně estetický atribut, a teprve později získal charakter etický. Spojení slov fair play označuje z jedné strany spravedlivost a slušnost, a z druhé příjemnost a krásu (Jirásek, 2005, 256-257).

A miluje-li kdo spravedlnost⁸, jejím dílem jsou ctnosti; ona vyučuje rozvaze a rozumnosti, spravedlnosti a statečnosti, nad které v lidském životě není nic prospěšnějšího (Mdr 8,7).

Spravedlnost je mravní ctnost, která se zakládá na vytrvalé a pevné vůli dávat Bohu a bližnímu to, co jim patří. Spravedlnost vůči Bohu se nazývá „ctnost zbožnosti“. Spravedlnost vůči lidem uzpůsobuje člověka, aby respektoval práva každého a vytvářel v lidských vztazích soulad (KKC 1807). K takovému vytváření souladu v lidských vztazích však nestačí jen absence či malý počet trestných bodů (či žlutých a červených karet apod.), hodnocení fair play je založeno na přítomnosti dobrých skutků, nikoli na absenci zla (Jirásek, 2005, 257).

⁸ Spravedlnost jako všeobecná ctnost zahrnuje v sobě čtyři základní ctnosti, mezi nimiž je jmenována i spravedlnost v užším slova smyslu a rozumnost. Výčet odpovídá řeckým představám o ctnostech.

8.3.3 Statečnost

Jirásek (2005) objasňuje význam slova areté: Toto starořecké slovo bývá běžně překládáno jako zdatnost, schopnost či výkonnost, jež však v sobě obsahovalo i ctnost, jakési směřování k dobru. Areté má zcela praktický smysl, označuje funkce a vlastnosti konání, uskutečnění, čili aktivitu. Postupem doby však v sobě tento výraz zahrnuje ctnost, velkorysost, ušlechtilost, vzdělanost, duchovní velikost. Areté je tak morálním charakterem, úsilím nejenom fyzickým, ale také duchovním. Projevuje se jak v myšlení člověka, v jeho rozumových schopnostech, tak v jeho jednání, v životě praktickém.

Podobně mluví katechismus: Statečnost je mravní ctnost, která při obtížích zabezpečuje pevnost a vytrvalost v úsilí o dobro. Posiluje rozhodnutí odporovat pokušení a překonávat překážky mravního života. Ctnost statečnosti dává schopnost přemáhat strach, a to i strach ze smrti, a čelit zkouškám a pronásledování (KKC1808).

Taková odvaha, taková mužnost se dnes už jen málo vidí. Muži nejsou schopni pevného slova, odhodlanosti, co se týká ctnostného života (zato v surovostech a pomluvách, tam jsou pevní). Možná je to proto, že se odvolávají vždy na toho druhého. (Ať on udělá, to co je teď správné, vždyť je starší, zkušenější, je tu doma...). Jak rozvíjet statečnost, na to má lék Hilel, který řekl: „...Tam, kde nejsou muži, snaž se být mužem“ (Di Sante, 1995, 178).

8.3.4 Mírnost

Mírnost je mravní ctnost, která zmírňuje přitažlivost rozkoší a dává člověku schopnost vyrovnaně užívat stvořená dobra. Zabezpečuje vládu vůle nad pudy a udržuje touhy v mezích počestnosti. Mírná osoba zaměřuje své smyslové tužby k dobru,

uchovává si zdravou rozvážnost, nejedná podle svého „pudu“ a „nenásleduje své choutky a vášně ... svého srdce“ (Sir 5,2). (KKC 1809).

Podle McDougalla (2011) si trenér Vigil uvědomoval neobvyklou věc v pojetí vytrvalosti ve sportu: „Za poslední roky Vigil dospěl k přesvědčení, že další skok v lidské vytrvalosti bude vycházet z rozměru, jehož se obával: z povahy. Ne z „charakteru“, o kterém neustále žvaní ostatní trenéři. Vigil neměl na mysli „kuráž“ ani „hlad po vítězství“ ani „buldočí odhodlanost“. Vlastně uvažoval o jejich naprostém opaku. Ideální povaha podle jeho názoru neznamenal tvrdost, ale soucit, laskavost, lásku.“ Těmito názory se Vigil velmi připodobnil křesťanským autorům, kteří jsou též (pokud praktikují to, o čem mluví) dobrými „trenéry“.

Svatý Jan Kassián (2008) učí, že právě mírnost a bázeň jsou odrazovým můstkem, prvním krokem na cestě k dokonalosti: Bázeň vyhání náказu zloby, takže čteme: „Bázeň Páně nenávidí zlo.“ I naděje čelí vzniku neřestí, „neboť všichni, kteří v něho doufají, nebudou hřešit.“ Láska pak se nemusí obávat bídy hříchů, protože „láska nechybuje“ a opět: „Láska příkrývá množství hříchů.“

Jestliže se tedy někdo snaží o dokonalost, bude postupovat od onoho prvního stupně bázně, rychlými kroky k oné vyšší cestě naděje. Musíme tedy spěchat, abychom nerozlučitelným svazkem lásky vystoupili na třetí stupeň Syna, jenž má všechny statky Otcovy jako vlastní, a abychom mohli dosáhnout obrazu a podobnosti s tímto nebeským Otcem.

Někdy se stává, že láska k dobru je přerušena, když rozmach duše je brzděn vlažností nebo povoluje radostem a zábavám, a tak se pro okamžik dáme vést buď bázni před peklem, nebo nadějí v budoucí věci. Je to však vzestup velmi příkrý, jenž nás vede pomalu dále, takže strachem před trestem a nadějí na odměnu se začínáme vyhýbat neřestem.

Je to tedy také bázeň, která vede skrze naději až k nejvyšší z ctností.

„Žít dobře není nic jiného než milovat Boha z celého srdce, z celé duše, celým svým jednáním. (Mírností) se mu prokazuje bezvýhradná láska, kterou nemůže zvíkat žádná obtíž (v čemž se projevuje statečnost), láska, která poslouchá jen Boha (to je spravedlnost), která je bdělá v posuzování všeho, aby se pomenáhlu nevloudil klam nebo lest (to je prozíravost).“ (KKC 1809).

9 Změněné stavy vědomí

Důvod, motivace k pohybu či modlitbě: Od jednoho věřícího člověka jsem dostal dotaz, na který jsem neuměl odpovědět: „Proč bych měl chodit do sportovní třídy, proč bych se měl s ostatními honit a předhánět, abych doběhl první? Mně jde přeci o jiné prvenství.“ Sám sebe se někdy ptám, jakou mám motivaci k pohybu a jakou mám motivaci k modlitbě, když jsem se sebou spokojen, když se vše daří... To vše mě vede k zamyšlení nad sobeckým přístupem k pohybu či modlitbě. Motivací nemůže být jen: já chci vyhrát, chci zhubnout, Bože dej mi to a dej mi tamto...

Změněné stavy vědomí jistě také nemůžou být důvodem, proč se někdo modlí anebo proč běhá maratony, a to nejen z důvodu, že by to byla infantilní až naivní honba za dávnou touhou létat (protože proč by to jinak někomu mělo imponovat?), ale také proto, že tyto stavy přicházejí nevybíravě – ke komu chtějí a kdy chtějí (tedy pokud je člověk ve svém úsilí o dokonalost pohybu či modlitby vytrvalý).

Přesto věřím, že i takové téma stojí za zmínku, a především stojí za to takové stavy prožít...

9.1 Kontemplace

Altrichter (2007) říká, že: Kontemplace existuje vlastně na počátku duchovního života: jednoho dne jsem nahlédl (kontemploval), že mne Někdo má rád. Jsem v Božích očích krásný (rozuměno bez jakékoli narcistické příměsi).

Kontemplativní život je tam, kde jsme důvěrně spojení s Bohem a učíme se s požehnáním číst události, které nám Bůh dává.

Kontemplace bývá někdy představována pouze coby vrcholná činnost v životě křesťana (jak tomu nasvědčuje starodávný výraz visio beatifica – blažené patření). Ale ona není cílem duchovního života: je jím nekonečný Bůh, který si svého miláčka vede rozličnými cestami. Svatý Ignác např. měl dar slz při nalézání nesmírně závratných hlubin Trojjediného; prosil však o „odslzení“, když vnímal, že prostředek cílí proti nekonečnému cíli.

Důležitá je zprostředkující intimita vztahu, z níž vyrůstá aktivní láska, která nemůže – i při celé paletě naší pasivnosti ve vyhodnocování jejího přijímání – být v protikladu k povinnosti lásky k bližnímu. Kontemplace je lásce podřízená.

Slovo kontemplace používají mimo jiné Seneca a Cicero, a to ve smyslu integrálního poznání a autentické útěchy.

Často zde platí zásada, že kontemplace přichází: a) po vytrvale věrné formální modlitbě a b) v nespravedlivém hodnocení našeho počínání od nejbližších.

9.2 Únava

Takovou únavu, která vede ke krásnému prožitku, popisuje Jon Green následovně: Poslední míle do cíle... Jak je možné, že se cítíte tak dobře, když vás tak bolí nohy? Ale vy se opravdu cítíte dobře. Ve skutečnosti se cítíte natolik dobře, že dostáváte druhý, třetí dech. Připadá vám, že sprintujete... předešlé bolesti se vracejí, ale už je vám to jedno. Je to, jako byste byli vysvobozeni z vašeho těla. Je to víc než jen vrcholný zážitek z běhu, je to jako, byste byli mimo sebe a zároveň sami sebou, ve své podstatě. Všechno tohle vás spojuje se svým duchem, se svým pravým Já (Pančocha, 2009, 20).

Takový stav se pro obyčejného sportovce (jako jsem třeba já) může stát motivací, proč se pustit do maratonského běhu. A když ke všemu pocítí podobnou svobodu

a naplnění, bude to jako počátek „duchovního života“, za který stojí za to se namáhat a trénovat naplno.

Podle Robinsona jde v Greenově zážitku o víc než jen o dobrý pocit, který mají všichni účastníci po doběhnutí do cíle. Zaměřuje se právě na spojení se svým duchem. Podle něj byl tento zážitek ozvláštněn:

- Holistickým zážitkem, během kterého byla mysl, pocity a tělo vnímány jako jednota.
- Pocitem být součástí větší komunity, celku.
- Prožitkem transcendence, bytí „za“ svým vlastním Já.
- Pocitem společného a významného účelu. Převážná většina běží s charitativním účelem, aby získali peníze pro potřebné.
- Spojení s běžcovou komunitou, od rodiny po kolegy.
- Rituální prožitek či dokonce svátost na veřejnosti.
- Prožitek transformace a rozvoje (Pančocha, 2009, 20-21).

Vidíme, že prožitek je jenom jedním z mnoha důvodů, proč běhat. Hlavním důvodem tady je, řekl bych jednota – jednota se sebou samým, s druhými a s Bohem.

Dále Pančocha uvádí zkušenost Saint Singové: Saint Singová detailně popisuje, jak několik mil před cílem omdlela, ale závod nakonec dokončila, protože ji „nějaká vnitřní síla dokázala postavit na nohy.“ Podle ní hraje sport velmi důležitou roli v životě člověka. A to nejen vzhledem k jeho pozemskému životu, ale i tomu následujícímu, posmrtnému. Ve sportu totiž přicházejí chvíle, kdy si sportovec sahá na samé „dno“ svých možností, chvíle, kdy jde „za“ normální metabolismus a „nastartuje“ se zdroj energie pramenící z něčeho jiného – duchovního – vyvěrající z našeho „sakrálního nitra“. Tohle nitro, jádro, je odrazem samé esence Boha.

Zmíněná duchovní energie se v nejčistější formě projevuje v dětské hře. Později, v dospělosti, je možno tuto energii zachytit ve sportu. A sportovec, který je v kontaktu se svým niterným zdrojem klidu a síly, má výhodu, protože má možnost čerpat z energie vesmíru, z hravosti Boha. Sportovec se ale musí snažit tuto sílu objevit. Není to pouze zdroj, který tu je a stačí se na něj napojit. Sportovec mu musí jít vstříc, uvěřit v něj. Víra zde hraje významnou roli, tak jako v každém náboženství, a věřící sportovec má oproti ostatním vlastně výhodu, protože je schopen čerpat danou energii ze sakrálního nitra, z Boha.

Jak tomu u náboženství či spirituality obecně bývá, není nad vlastní prožitek. Nelze nahradit „vlastní prožitek, osobní vyjevení, zjištění... běh se pro mne stává modlitbou ke stvořiteli“ (Saint Sing, 2004).

Přál bych každému zažít takové visio beatifica, avšak jen natolik, nakolik vede k vytrvalému úsilí o ctnostný život v jednotě s Bohem, s druhými i se sebou samými.

10 Životní paradoxy

V životě s Bohem i v životě sportovce dochází k situacím či názorům, jež se těžko vysvětlují anebo obhajují. Všimněme si nyní jen několika takových paradoxů a vrhněme se do uskutečňování dokonalosti v pohybu či modlitbě, na kterou však má dnešní společnost možná dosti pokroucený názor.

10.1 Síla v slabosti

–Jednou z velkých překážek v působení Ducha svatého v nás, je naše neschopnost přijmout svoji slabost. Všichni jsme slabí, ale ne všichni si to umíme přiznat. Slabost považujeme za něco nepatřičného, odmítáme ji a tím se uzavíráme Boží pomoci (Kodet, 2000, 23-24).

–Podobné je to ve sportu. Pokud si nepřiznáme slabost, zavrhneme též trénink, který nás jen pokořuje a unavuje. (Může dojít až k takovým extrémům, že budeme více jíst, abychom byli silní, ale místo toho, abychom „kondičku“ nabírali, tak ji ztrácíme). Odmítáme-li trénink, uzavíráme se tím též jeho účinkům, totiž superkompenzaci a tréninkovému efektu.

10.2 „Dokonalá dovednost“ – to nestačí

–Buďte dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský Otec (Mt 5,48). Není dokonalost jako dokonalost. Zde je řeč o svatosti. Před dokonalostí metod a technik svatá Terezie z Lisieux dokonce varuje. Mnohé z nich nás okouzlují tím, že nám nabízejí zaručenost

výsledku (při použití dané metody), ovládnutí a poznání sebe sama, zdánlivě logický postup a také jisté rozvinutí lidských schopností. Toho se však vyvarujme! Jinak riskujeme, že se necháme oklamat. Že zaměníme „dokonalost“, dosažitelnou jako výsledek techniky, se svatostí, plodem lásky, která se dává zdarma a které mohou dosáhnout jedině srdce plná chudoby (Ange, 2011, 34-35).

–Jeden Evagriův výrok z jeho Traktátu o modlitbě nás učí důležitou věc, totiž kdo je opravdovým teologem: „Jestliže jsi teolog, budeš se modlit opravdově, a jestliže se opravdově modlíš, jsi teolog (Evagrios, § 60). Teologem tedy není ten, kdo se orientuje ve všech teologických otázkách, vždy přesně odpoví pochybovačům v otázkách víry a mravů, je učený ve všech dokumentech a encyklikách a sám publikuje ve sbornících. Jestliže se modlíš, jsi teolog. Vyplývá to už z etymologie toho slova – Theos, logos, neboli Bůh, slovo. Bohoslovec (čímž nemám na mysli kandidáta kněžství a vlastně ani člověka, kterému dnešní společnost říká teolog – tedy vystudovaného ve filosofických a teologických disciplínách – ale toho, který se modlí – podle Evagria „opравdový křesťan“) není tedy ten, který zvěstuje slovo o Bohu, nýbrž slovo Boží (Boží život).⁹

–Ve sportu je to podobné. Dnešní doba však vidí a oceňuje (ba někdy dokonce oslavuje až neúměrnou poctou) pouze sportovce, kteří dosáhli vrcholu, jen ty nejlepší, ty kteří

⁹ Není totiž možné, aby ten, kdo s Bohem hovoří, provozoval jen monolog, jakési divadlo jednoho herce. A pokud srdcem slyší Boží slovo, není možné, aby jej nezvěstoval, aby se neprojevil jeho životem.

prošli velikou konkurencí, ty kteří sportu obětovali všechn svůj čas.¹⁰ O takovém člověku se řekne: „To je sportovec!“ Pak se podívám na sebe a řeknu si: „Tomu se nemůžu rovnat.“ A tak se snažím o vynikající výkon někde jinde. Je dobře možné, že tady dělá naše společnost chybu. Tady je „zakopaný pes“, proč sice úroveň vrcholového sportu stále stoupá, ale pohybovost běžné populace upadá stále hlouběji. Zkusme se však na tento problém podívat očima Evagria. Pravý sportovec není ten, kdo vyhrál olympiádu, kdo přednáší na sportovní fakultě či učí tělocvik. Opravdový sportovec je ten, kdo se hýbe, kdo svým pohybem něco vyjadřuje, nestydí se za to, že není dokonalý, o pohybu jen nemluví, ale pohybem žije.

10.3 Obětovat znamená mnohem více získat

–Výsledkem jakéhokoli gesta oběti je pravá radost. Radost z dávání nevyplývá z toho, že se něčeho zříkáme, ale z toho, že vytváříme společenství. Ochuzování vlastního „já“ obohacuje „nás“. Přinášení darů je pak školou velké bratrské svobody (Donghi, 1995, 84).

–O tom, co znamená obětovat čas pro trénink, jsem mluvil výše. Obětovat čas pro učení druhých znamená zásluhy. Ale ještě mnohem více znamená obětovat čas a pomoci soupeři, který upadl, když už jsou stopky spuštěny a jde o vteřiny. Takovým gestem lásky, které vyžaduje účast ctností ve veliké míře (nejen statečnost, spravedlnost

¹⁰ Je zajímavé, že ten, kdo si jde zahrát dvakrát do týdne s kamarády volejbal, to je ten, kdo mrhá časem, který mohl přeci věnovat práci, rodině, vzdělávání... A kde je jaká úcta?

a mírnost, ale také moudrost – prozíravost v tom nejlepším slova smyslu), sportovec neobětuje pouze čas, ale také slávu a možná i bohatství (o které mu v té chvíli jde asi nejvíce). Co však může získat, je k nezaplacení, a to je dobrý přítel (anebo ve výsměchu umění pokořit se).

11 Závěr

Jsem si vědom, že se po přečtení tohoto textu může zdát, že srovnávám Boha a Jeho moc s něčím, čeho člověk může snadno dosáhnout, co lze uchopit a nakládat s tím podle své vůle (např. s tréninkem...). Proto to chci nyní uvést na pravou míru. Bůh je transcendentní, nekonečně nás přesahuje, je vždy větší než naše nejpromyšlenější teologické výroky o Něm. Ale zároveň je nám nekonečně blízký, to když si Ho nechceme přivlastnit, aby jednal podle nás, nechceme Ho uchopit, ale naopak necháme se uchopit od Něj. Proto se odvažuji o Něm vůbec psát, a i tímto způsobem Ho uvádět do toho, čím žiji.

Přesně tak tomu bylo také s tématem této práce. Mým záměrem ani nebylo uchopit téma pohybu a modlitby v celé své šíři (protože to ani není možné), ale spíše nechat se uchopit tím tématem a k témuž povzbudit i čtenáře. Snažil jsem se poukázat na to, že člověk není pouze tvor fyzický, aby dbal jen na své biologické potřeby, není ale také pouze tvor duchovní, aby mohl tyto potřeby přehlížet. Člověk je osoba, která touží po jednotě, a ne po roztržitém a rozervanosti. Sport může zobrazit sílu ducha a zvnitřněné morální hodnoty sportovce a tím směřovat člověka ke zdokonalování po všech stránkách, říká Pančocha. (Je to však pouze jeden z mnoha aspektů důležitých pro rozvoj integrované osobnosti). Síla ducha na druhou stranu může zobrazit sílu a krásu lidského těla a dát jeho pohybu nádheru a svěžest.

Seznam zkratk:

1Jan – 1. list Janův (bible)

1Kor – 1. list Korintským (bible)

2Sam – 2. kniha Samuelova (bible)

Dt – Deuteronomium – 5. kniha Mojžíšova (bible)

Ef – list Efezským (bible)

Ex – Exodus – 2. kniha Mojžíšova (bible)

Ez - Ezechiel

Gn – Genesis – 1. kniha Mojžíšova (bible)

J – evangelium sv. Jana (bible)

KKC – Katechismus katolické církve

Kol – list Koloským (bible)

Lk – evangelium sv. Lukáše (bible)

Mdr – Kniha moudrosti

Mk – evangelium sv. Marka (bible)

Mt – evangelium sv. Matouše (bible)

NZ – Nový Zákon

Ř – list Římanům (bible)

Sir – Sirachovec (bible)

SC – Sacrosanctum Concilium – Konstituce o posvátné liturgii (Dokumenty II.

vat. koncilu)

Sk – Skutky apoštolů (bible)

Zj – Zjevení Janovo (bible)

Ž – Žalmy (bible)

12 Souhrn

V první části se tato práce snaží představit pohyb a modlitbu na obecné rovině, ačkoli už zde se nachází mnoho souvislostí mezi oběma pojmy, možná i proto, že vědy zabývající se těmito tématy mají zájem studovat člověka holistickým úhlem pohledu. To vybízí k porovnání obou teorií.

V další kapitole jde o poznávání liturgie (tj. bohoslužba) a toho jak do ní patří či nepatří lidský pohyb. Dále obsahuje příklady, jak pohyb obohacuje modlitební praxi ostatních monoteistických náboženství.

Následně se práce věnuje tomu, jak se pohyb může či nemůže stávat takovou bohoslužbou v běžném životě.

Dále vyvstávají otázky, jak je možné spojovat dva tak různorodé aspekty, o kterých se mluví na tak odlišné úrovni – v jednom s nutností prosadit se, v druhém s nutností podřídit se.

Následuje kapitola, která vybírá některá společná témata oblasti sportovní i duchovní terminologie. Takovým tématem je například nauka o ctnostech. Dalším sportovním tématem, které obohacuje náboženskou praxi, je tanec anebo fenomén hry. Jsou to však zároveň témata křesťanské praxe, které obohacují pohybovou kulturu.

A závěrečné kapitoly obsahují možnosti pomoci člověku, který se ptá po smyslu a důvodech rozvíjení tělesného a duchovního života. Je zde jistě mnoho zdánlivých paradoxů, které ovšem narušením stereotypního pohledu na pohyb (pohyb pouze jako sport s důrazem na podání vrcholových výkonů, které jsou v moci lidského těla) a pohledu na duchovní život jako na něco neužitečného a odděleného od běžného života, přispívají k celostnímu pohledu na člověka.

13 Summary

In the first part the thesis aims to introduce physical activity and prayer in general terms. However, even at the beginning there is much to be related with one another (the reason may be that both these sciences concerned with this issue are interested in the study of a human from a holistic point of view. It seems attractive to compare both these theories.

The next chapter centres on the discovery of liturgy (that is church service) and the question whether and how physical activity is employed there. It contains examples illustrating how movement enriches the prayer practice in other monotheistic religions.

In the following part the thesis discusses the potential of physical activity turning into liturgy in our daily life.

There are some questions whether it is possible to interweave two quite different aspects that are discussed in such diverse levels - with the necessity to stand up for oneself in the first case and in the second case with the necessity to give in.

The next chapter concerns with some common issues in a sport and spiritual terminology field. Those issues are, for instance, the study of virtues. Then, another sport topic, that enhances the religious practice, is dance and the phenomenon of a play.

Final chapters feature some possibilities of advice for a person who questions the meaning and reasons for improvement of the physical and spiritual life. There are many seeming paradoxes. However, they contribute to a holistic view on a human with regard to stereotypical perspectives about physical activity (understood exclusively as sport with emphasis to reach top-level performances that are within human capabilities) and spiritual life perceived as something useless and separated from a common life.

14 Referenční seznam

(2001) *Katechismus katolické církve*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

(2002) *Dokumenty II. vatikánského koncilu*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Altrichter, M. (2007). *Příručka spirituální teologie*. Olomouc: Refugium.

Ange, D. (2011). *Rány zhojené láskou – působení Ducha svatého v Terezii z Lisieux*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Berger, R. (2008). *Liturgický slovník*. Praha: Vyšehrad

Česká biblická společnost. (1995). *Bible: Písmo svaté starého a nového zákona*. Praha: Author.

Di Sante, C. (1995). *Židovská modlitba*. Praha: Oikúmené.

Doherty de Hueck, C. (1997). *Pustina: Křesťanská spiritualita Východu pro člověka západní kultury*. Brno: Cesta.

Donghi, A. (1995). *Gesta a slova*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Elser, M. & Ewald, S. & Murrer, G. (1997). *Encyklopedie náboženství*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Evagrios. In quiete. *La preghiera di Evagrio Pontico*. Retrieved 26. 3. 2012 from word wide web:

<http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/misticacristiana/orazionepontico.htm>

Guardini, R. (1970). *O modlitbě*. Praha: Vydavatelství České katolické charity

Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Kassián, J. (2008), Na hlubinu. *Trojí vítězství nad neřestí, 10, 1931*. Retrieved 13. 3. 2012 from word wide web: <http://revue.theofil.cz/revue-clanek.php?clanek=336>

Kodet, V. (2000). *Svatodušní novéna*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Komunita blahoslavenstiev. *Biblické tance*. Retrieved 10. 3. 2012 from word wide web: http://www.blahoslavenstva.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=33&Itemid=62

Kropáček, L. (1993). *Duchovní cesty islámu*. Praha: Vyšehrad

Lewis, C. S. (1993). *K jádru křesťanství*. Praha: Návrat

Machovec, M. (1965). *Smysl lidského života: studie k filosofii člověka*. Praha: Nakladatelství politické literatury.

Mazal, F. (2007), *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.

McDougall, Ch. (2011). *Born to run – Zrození k běhu*. Praha: Mladá fronta.

Nègreová M. (2006). *Pro tebe, můj Bože, tančím*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Pančocha, K. (2009). *Spiritualita sportu pohledem křesťanství*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Pastorační středisko brněnské diecéze. (2011). *Bud' zdráva, milostiplná! Pán s tebou!* Retrieved 13. 3. 2012 from word wide web: <http://www.vezmiacti.cz/index.php?page=212>

Petráčková, V. & Kraus, J. (2001). *Akademický slovník cizích slov*. Praha: Akademia.

- Procházková, V. & Vojtíšek, Z. (1999). *Rozhovor o Střílkách*. Retrieved 10. 3. 2012 from word wide web: http://www.dingir.cz/dingir/1999_1/clanky/D1999_1_23.html
- Richter, K. (2003). *Liturgie a život*. Praha: Vyšehrad.
- Russel, G. W. (2008). *Aggression in the Sports World*. New York: Oxford University Press.
- Schmitt, E. (2011). *Oskar a růžová paní Noemovo dítě Pan Ibrahim a květy koránu*. Praha: Garamond
- Sv. František Saleský (2003). *Úvod do zbožného života*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Sv. Terezie od Ježíše. (2002). *Cesta k dokonalosti*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Špidlík, T. (2004). *Umíme se modlit?* Olomouc: Refugium.
- Willis, L. *Physical Benefits of PraiseMoves*. Retrieved 10. 3. 2012 from word wide web: <http://praisemoves.com/about-us/physical-benefits/>