

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**Cyrlometodějská teologická fakulta**

**Katedra křesťanské sociální práce**

Charitativní a sociální práce

Mgr. Vojtěch Curylo

**Pouštní otcové jako inspirace pro komplexní pojetí**

**člověka v pomáhajících profesích**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Leoš Zatloukal

**2010**

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracoval samostatně a použil jsem  
přitom jen uvedenou literaturu.

.....

Mgr. Vojtěch Curylo

V Olomouci dne 18. dubna 2010

Děkuji Mgr. Leoši Zatloukalovi za odborné vedení práce a za cenné rady a připomínky. Rovněž děkuji Mgr. Romaně Holářové za provedení kontroly gramatické stránky této práce.

# OBSAH

<b>Obsah .....</b>	<b>4</b>
<b>Úvod .....</b>	<b>5</b>
<b>1 Historie křesťanského mnišství.....</b>	<b>8</b>
1.1 Předchůdci a prameny mnišství.....	8
1.1.1 Esejci .....	9
1.1.2 Mnišství – život v askezi .....	10
1.2 Zrod mnišství.....	13
1.2.1 Formy mnišského života .....	16
1.2.2 Spiritualita pouštních Otců – apofthegmata.....	17
<b>2 Pojetí člověka .....</b>	<b>21</b>
2.1.1 Změna paradigmatu člověka .....	22
2.1.2 Spiritualita a dnešní poradenství.....	23
2.1.3 Trichotomie člověka podle Závorníka.....	26
<b>3 Inspirace pouštními otci.....</b>	<b>29</b>
3.1 Samota.....	29
3.2 Modlitba .....	34
3.2.1 Význam modlitby .....	35
3.3 Askeze .....	37
3.3.1 Správná míra .....	38
3.3.2 Jídlo a pití.....	39
3.3.3 Řád.....	41
3.3.4 Askeze jako návod, jak si zjednodušit život .....	42
<b>Závěr .....</b>	<b>45</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>47</b>

## ÚVOD

V historii spirituality existují mimo jiné dva směry: takzvaná spiritualita zdola a spiritualita shora. Oproti spiritualitě shora, která vychází od našich stanovených ideálů a cílových představ, je spiritualita zdola postavena na principu, že Bůh k nám nemluví jenom prostřednictvím církve, Bible nebo obdivuhodného stvoření kolem nás, nýbrž i prostřednictvím nás samých. Ukazuje se v našich myšlenkách, emocích, přáních, snech a dokonce i v našich starostech, souženích, neuzdravených ranách nebo opakujících se slabostech.

S praktikováním spirituality zdola se můžeme setkat především u pouštních otců. Tito otcové, z kterých radikální život podle evangelia učinil poutníky, cizince a lidi žijící na okraji společnosti (bez rodinných závazků, bez majetku a bez osobních ambicí), vymezili pole vlastních náruživostí a pustili se do nesnadného sebepoznání, aby byli schopni dojít k pravému Bohu a setkat se s ním. Dobře si byli vědomi skutečnosti, že bez dostatečného poznání sebe sama nemohou poznat ani Boha. Výstup k Bohu však začíná opačným směrem – sestupem do vlastní reality a mnohdy i do hlubin nevědomí. Z životních příběhů pouštních otců vidíme, že tato cesta nebyla přímá, jak by si možná někdo představoval, ale spíše vedla častými oklikami a slepými odbočkami v podobě různých neúspěchů a zklamání nad sebou. Nejednou vedla i k prožitku vlastní bezmocnosti a ztroskotání, kterého však použili pro nový začátek.

Spiritualita křesťanských mnichů, žijících v době mezi třetím a šestým stoletím po Kristu, nám může připadat na první pohled jako vzdálená, archaická. Jestliže však tento první pohled překonáme a seznámíme se s ní podrobněji, objevíme její aktuálnost i pro dnešní dobu. Jedním ze způsobů, kterými mohou dnešní pomáhající pracovníci přistupovat k bohatství poznání a zkušenosti otců pouště a k metodologii s nimi spojené, je zkoumání jejich konkrétních duchovních praktik, které jsou mnohdy metaforami a analogiemi událostí a procesů přirozeně se vyskytujících v pomáhajících profesích. A nejedná se o žádnou náhodu.

Myslím si totiž, a následně vybranými inspiracemi pouštními otci se pokusím i objasnit, že jejich osobitá zkušenost získaná dlouholetou praxí a sebezpozorováním může být inspirací pro současného člověka ve všech jeho dimenzích – tělesné, duševní i duchovní. Důkazem mé teze může být i skutečnost, že pomáhající profese a náboženství měly v dějinách a potřebách člověka k sobě velmi blízko. I dnes mnoho

současných autorů upozorňuje na potřebu duchovního rozměru při celistvém pohledu na člověka a kvalitu jeho života. Současné výzkumy a různé studie ukazují, že moderní člověk má hlad po spiritualitě. Objevují se různé nové duchovní trendy, mnohdy ničím nebo někým neprověřené, jejichž spiritualita bývá mnohdy nezralá a dokonce i škodlivá. O to víc stojí za to se nechat inspirovat pouštními otcí, kteří přinášejí zkušenost tradicí prověřenou a přitom stále živou.

Abych jejich přínos ukázal co nejprůkazněji, nechtěl jsem ve své práci vycházet z pozdějších komentářů či upravených vydání myšlenek pouštních otců od velkých teologů nebo světců, ale tam, kde to bylo možné, jsem se chtěl opřít o zkušenost pouštních otců tak, jak byla zaznamenána v původních textech v podobě apofthegmat. Apofthegmata totiž obvykle nebyla nijak upravována, a tak je nacházíme nejčastěji v surovém stavu. Tvoří více než jiná soudobá díla klíč k poznání tehdejšího člověka. Tato práce však obsahuje jen některé komentované výroky a příběhy velikánů mnišské spirituality. Z více jak tisíce jsem vybral takové, které mi pomohly uvedenou inspiraci prokázat ve třech, pro pouštní otce reprezentativních oblastech. Jsou to samota, modlitba a askeze. Některé jsem rozvedl možná trochu volněji, ale věřím, že to nebylo ke škodě této práce. Hlavní část práce je však uvedena ještě dvěma kapitolami, které vytvářejí její nezbytné podloží.

Abychom lépe porozuměli technikám „duchovní terapie“ pouštních otců, věnoval jsem první kapitolu fenoménu křesťanského mnišství. Snažil jsem se ho zasadit do historického kontextu a nastínit některé souvislosti, které měly podstatný vliv na jeho vznik a následný rozvoj. Seznámením základních principů života pouštních otců jsem chtěl přispět k lepšímu porozumění jejich myšlenek a životních zásad.

Námětem druhé kapitoly je přiblížit celistvé pojetí člověka. Nejprve poukážu na změnu paradigmatu člověka v pomáhajících profesích, potom zkusím nastínit některé otázky týkající se vztahu mezi spiritualitou a poradenstvím a v závěru načrtnu základní východiska trichotomie člověka podle Teofana Zatvornika.

Vzhledem k značné obsáhlosti témat těchto dvou kapitol a dovolenému rozsahu, který mi umožňovala bakalářská práce, byl jsem nucen omezit se jenom na představení základních otázek nebo teoretických rámců, které s těmito tématy souvisí. Pro hlubší vhled do těchto oblastí odkazují čtenáře na seznam použité literatury.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Při psaní některých částí této práce, především první kapitoly, jsem vycházel ze své absolventské práce *Aspekty působení pouštních otců v současných poradenských přístupech* obhájené na Caritas – Vyšší odborné škole sociální v Olomouci v roce 2009.

Zbývá mi ještě jedna příjemná povinnost – poděkovat všem, kteří přispěli svou pomocí k tomu, aby tato práce mohla vzniknout.

# 1 HISTORIE KŘESŤANSKÉHO MNIŠTVÍ

Dnešní společnost dychtí po zkušenosti. Různá pochybná svědectví přitahují davy, jsou přetřásávána v médiích. Stále více vnímáme absenci „moudrých lidí“, kteří by nám pomohli s iniciací do našich životů. Pouštní otcové nám tuto pomoc ale nabízejí. O podstatě člověka si nevytvářeli žádné teorie, ale sami na sobě zakoušeli, co znamená být člověkem v jeho slabosti a ubohosti na straně jedné, ale i v jeho velikosti na straně druhé. Zakoušeli, jak vypadá cesta k Bohu, která z těchto cest je správná a která naopak vede do záhuby. Ve své zkušenosti sestoupili až na dno svého srdce, a tak mohli sestavit jakousi lidskou všeobecnou mapu.

I dnes k nám jejich slova promlouvají. Každý z nás se může podle jejich příkladu vydat do hlubiny svého srdce, kde se setkáme s pravdou o sobě samých. My to však už máme ulehčené, neboť třebaže lidská zkušenost je nutně nenapodobitelná, otcové pouště se naopak zabývali tím, co je na lidské zkušenosti nejjobecnější. Každý z nás se může ještě po staletích poznat v jejich slovech. Jak píše Pavel Evdokimov ve své knížce *Epochy duchovního života – od pouštních Otců do našich dnů*:

*„V neustálém boji proti zlu, ďáblu a peklu sehrálo pro osud křesťanstva rozhodující roli jedinečné úsilí Otců pouště a později mnišství. Dnešní věřící přebírá stejný úkol už úžasně ulehčený a žije z toho, co bylo v této slavné a vysoce poučné minulosti získáno.“<sup>2</sup>*

## 1.1 Předchůdci a prameny mnišství

Na úvod je potřeba říci, že tak významný fenomén, jakým mnišské hnutí nesporně byl, se na konci třetího století po Kristu zrodil velmi nenápadně a historikové již od 19. století přicházejí s různými teoriemi, které mají vznik tohoto fenoménu řádně objasnit.<sup>3</sup> Přesto však můžeme najít určitou souvislost mezi koncem pronásledování církve a rozkvětem asketismu, který se stal předehrou k mnišství.<sup>4</sup> V době, kdy již křesťanům nehrozilo žádné nebezpečí kvůli víře a křesťanství se stalo oficiálním náboženstvím, došlo nevyhnutelně k uvolnění poměrů a někteří křesťané se od své víry

---

<sup>2</sup> EVDOKIMOV, P. *Epochy duchovního života: od pouštních Otců do našich dnů*. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2002, s. 112.

<sup>3</sup> Patrolog Václav Ventura ve své knize *Spiritualita křesťanského mnišství I* uvádí celý přehled teorií o vzniku mnišství. Srov. VENTURA, V. *Spiritualita křesťanského mnišství I*. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiákonství sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2006.

<sup>4</sup> Srov. AUMANN, J. *Křesťanská spiritualita v katolické tradici*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2000.



začali odklánět již zcela z jiných důvodů.<sup>5</sup> Situace se kategoricky obrátila, neboť „pohanský svět už na mučedníka neútočí a neodstraňuje ho ze svého středu. Do útoku naopak přechází eremita a odstraňuje svět ze svého bytí.“<sup>6</sup>

Podobně jako existuje mnoho hypotéz, odkud se mnišství vzalo a jaké jsou příčiny jeho vzniku, po staletí setrvává množství názorů na prameny křesťanského mnišství. Vedle starozákonních a novozákonních či apokryfních pramenů se uvádí poustevníci boha Serapise v Egyptě, buddhistická askeze, esejci, kteří žili jako mniši u Rudého moře kolem roku 150 před Kristem, židovští asketové zvaní therapeuti, žijící v okolí Alexandrie, neoplatónští gnostici nebo asketismus mithraistického náboženství.<sup>7</sup>

Není v možnostech této práce se zabírat všemi těmito prameny, proto jsem se rozhodl v krátkosti přiblížit pouze jeden z nich jako reprezentativního vzoru. Vybral jsem jednoho z předchůdců křesťanského mnišství v židovství – esejce, neboť mi je judaismus blízký a relativně nové objevy v Kumránských jeskyních ve 20. století na tuto náboženskou sektu přinesly nový pohled.

### 1.1.1 Esejci

O esejcích toho víme poměrně hodně. Nejenom z již zmíněných nalezených rukopisů a jiného archeologického materiálu poblíž Mrtvého moře, ale především z nejstaršího svědectví, které nám zanechal Josephus Flavius (řecky píšící historik z 1. století) ve své *Válce židovské*, ve které jim věnoval celou kapitolu.

Sám název „esejci“ je snad odvozen od aramejského slova *chasajjá* a znamená „zbožní. Filón Alexandrijský, známý židovský řecky píšící filosof, vykládá název z řeckého *hosioi* „svatí“.<sup>8</sup> Tato náboženská sekta bránící se helenizaci a hříšnosti okolního světa hlásá konec světa a odchází do pouště. Josephus Flavius pokládá esejce za natolik zvláštní společenství, že považoval za nutné výslovně zmínit její židovský původ, když je považuje jako jeden ze tří vlivných nábožensko-filosofických proudů, vedle farizeů a saduceů.<sup>9</sup> Zatímco farizeje mohl následovat každý, esejci své kandidáty

---

<sup>5</sup> Karl Suso Frank ve své knize *Dějiny křesťanského mnišství* však tuto teorii zpochybňuje s poukazem na skutečnost, že asketi odcházeli do pouště už ve století třetím. Sám uvádí spíše možné pragmatičtější důvody pro odchod na poušť, jako například útěk před ženami, důvody ekonomické (daňová zatížení) nebo společensko-politické (vojenská služba a jiné povinnosti k státu). Srov. FRANK, K. S. *Dějiny křesťanského mnišství*. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiecézní nakladatelství sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2003.

<sup>6</sup> EVDOKIMOV, P., *Epochy duchovního života: od pouštních Otců do našich dnů*, s. 113.

<sup>7</sup> Srov. AUMANN, J., *Křesťanská spiritualita v katolické tradici*.

<sup>8</sup> Srov. VENTURA, V., *Spiritualita křesťanského mnišství I*.

<sup>9</sup> Srov. FLAVIUS, I. *Válka židovská I*. 3. vyd. Praha: Academia, 2004. Další odkazy jsou v textu uvedeny v závorkách jen číslem věty druhé knihy tohoto vydání.

podrobovali zkušební době, která trvala jeden rok. Během zkušební doby tito kandidáti žili mimo hlavní společenství podle stejných pravidel jako její řádní členové (137). Podal-li kandidát v tomto čase důkaz sebeovládání, postoupil, ale nebyl ještě plně přijat ke společným shromážděním. Ještě dva roky byla zkoumána jeho povaha a teprve potom byl přijat (138). Esejci mizí z historické scény po vítězství Římanů v Palestině, kdy došlo ke zboření jeruzalémského chrámu a dobytí pevnosti Masady.

Jak uvidíme ještě později, život a zvyklosti esejců vykazují silné analogie s Pachomiovým cenobitismem, mezi které patří například fuga mundi (útěk ze světa) a vzdálení se na opuštěná místa do pouště nebo různá duchovní cvičení v každodenním životě. Archeologické vykopávky v Kumráně asi 2 km na západ od Mrtvého moře odhalily komplex staveb postavený tím způsobem, že se do něj vstupovalo jediným vchodem. V tomto komplexu tolik připomínající pozdější klášter existovalo zřejmě také skriptorium, pece, kuchyň nebo keramická dílna.<sup>10</sup> V souvislosti s touto podkapitolou – podhoubím mnišství – bychom mohli nalézt zajímavé podobnosti v otázce panictví a panenství. Z židovských náboženských skupin jsou to právě esejci, kteří v podstatě jako jediní promýšleli a žili tento ideál.<sup>11</sup>

Podívejme se nyní trochu blíže na některá pravidla jejich společného života. Sebeovládání a nepoddávání se vášním považují za velikou ctnost (120). Bohatstvím pohrdali a společným jměním vytvářeli sociální rovnováhu (122). Vynikají obzvláštní zbožností a modlí se v noci a za úsvitu (128). Jejich jídlo obsahuje po celodenní fyzické práci pouze chléb a misku jediného pokrmu (130). Koho přistihnou při závažném prohřešku pravidel, tomu hrozí vyloučení z řádu (143). Daleko nejpřísněji ze všech Židů zachovávají sobotu (147).

Přestože impulzy spirituality esejců probouzely živé vědomí významu odchodu do pustiny, přímý vliv esejců na křesťanské poustevníky se jeví jako nepravděpodobný.

### **1.1.2 Mnišství – život v askezi**

Počátky křesťanského mnišství spočívají v křesťanské askezi. Novozákonní knihy jako nejstarší zprávy o křesťanském způsobu života v sobě obsahují mnoho výroků a nabídek, které lze asketicky vykládat.<sup>12</sup> Tím, že evangelijní zvěst byla od počátku hlášána celému světu, nabývaly tyto prvky křesťanského poselství postupně

---

<sup>10</sup> Srov. THIEDE, C. P. *Svitky od Mrtvého moře a židovský původ křesťanství*. 1. vyd. Praha: VOLVOX GLOBATOR, 2004.

<sup>11</sup> Srov. VENTURA, V., *Spiritualita křesťanského mnišství I*.

<sup>12</sup> Srov. např. Mk 6,7-9; Mt 19,10-12; Lk 12,22-34.

formu asketických požadavků, které podněcovaly k askezi a mohly tak konkurovat mimokřesťanským formám askeze.<sup>13</sup>

Pojem askeze, původně znamenající řemeslnou zručnost a sportovní cvičení, byl přenesen do roviny lidského sebezdokonalování. Askeze se pak jevila jako veškeré snažení, jež má člověka přivést k plánovanému ideálu: náročná fyzická práce, umění odříkat si a zvláštní tělesná a duchovní cvičení.<sup>14</sup> Práce zajišťovala asketům existenci ze dne na den a zároveň jim dovolovala věnovat se charitě. Avšak prostřednictvím téhož života práce se mnich věnuje novému pravidlu: modlitbě, která se má stát neustálou, notně živěnou četbou Písma svatého.<sup>15</sup>

Přísné posty, ovládání lidských pudů, zejména pudu pohlavního, zdrženlivý vztah k majetku, noční bdění, spaní na holé zemi, četba Písma svatého, přísné zacházení se svým tělem za účelem mít ho plně ve své moci – to vše mělo vést k získání rovnováhy, obnovené přirozenosti a kráse.<sup>16</sup> Je nutné správně chápat smysl askeze, která nebyla pro mnichy cílem, ale prostředkem k hledání Boha, k transparentnosti vůči jeho působení a k osobní spáse.<sup>17</sup> Výše uvedené praktiky však představovaly pouze přípravu na druhou závažnější fázi, kterou byl boj s démony.

*„Do rozlehlých pustin se anachoréti vydávali proto, že chtěli proniknout na území d'áblů, aby je mohli účinněji potírat v boji muže proti muži. Sami se učinili pouští, tísňivější než neobývané místo, než pouhé ústraní. Je to samota úmyslná a přichází do ní démon poledního žáru i noční beznaděje. Jedině nanejvýš zmužilá askeze adekvátně bojuje proti nepříteli a střetá se s ním v onom „opravdovém souboji“, o němž hovoří svatý Benedikt.“<sup>18</sup>*

Mnich není žádný expert, jehož asketický život by byl vyhrazen pouze pro skupinku privilegovaných. Není v podstatě nic víc než zbožný křesťan, který pouze zvolil nejradikálnější cestu k tomu, aby byl naprosto oddán Bohu v následování Krista, a toto své odhodlání chce přeměňovat ve skutek věrným zachováváním evangelijních rad.

<sup>13</sup> Srov. FRANK, K. S., *Dějiny křesťanského mnišství*.

<sup>14</sup> Pro různé formy mnišské askeze srov. ŠPIDLÍK, T. *Spiritualita křesťanského Východu: mnišství*. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2004.

<sup>15</sup> Poměrně velké skupina mnichů znala Písmo svaté nazpaměť nebo alespoň žalmy.

<sup>16</sup> Někteří mniši snadno ve své vnější podobě askeze sklouzávali do výstředních forem. Eustat Soluňský, velký obhájce mnišského života, rozlišuje například ty, kteří se neumývali, nestříhali vlasy ani nečesali (*tóon trichóon anepistrofoi*); ty, kteří chodili nazí (*gymnitai*); kteří se mazali blátem (*rypontes*); ty, kteří se neumývali (*aniptoi*); ty, kteří žili na stromech (*dendritai*); kteří se zahrnovali hlínou jako pohřbená těla (*chostoi*) nebo ty, kteří žili na sloupech (*stylites*). Srov. tamtéž.

<sup>17</sup> Proto také dialog mezi začínajícím mnichem a starcem často začíná otázkou: „Co mám dělat, abych dosáhl spásy?“ Srov. např. APO 2, XVI, 1.

<sup>18</sup> EVDOKIMOV, P., *Epochy duchovního života: od pouštních Otců do našich dnů*, s. 113.

„Kdo chce jít za mnou, zapři sám sebe, vezmi svůj kříž a následuj mne. Neboť kdo by chtěl zachránit svůj život, ten o něj přijde, kdo však ztratí svůj život pro mne, nalezne jej. Jaký prospěch bude mít člověk, získá-li celý svět, ale svůj život ztratil?“<sup>19</sup>

Ve 2. a 3. století se setkáváme s dvěma významnými skupinami, které v premonasticismu reprezentují asketický život křesťanských obcí. Jednak to jsou putující apoštolové, o kterých se dozvídáme z raněkřesťanského spisu *Didaché*. Tito apoštolové působili nejprve jako misionáři a později již jako představitelé potulného asketismu. Druhá skupina se formuje od počátku druhého století v asketech, kteří žili zdrženlivě (ideál života bez manželství).<sup>20</sup> Svatí církevní otcové Klement Římský a Ignác Antiochijský, mluví o křesťanech, mužích i ženách, kteří přijali život v celibátu. Podle obou těchto otců je hlavním účelem jejich života v celibátu napodobovat Ježíše Krista.<sup>21</sup>

Energické rozšíření výše uvedeného asketicko-panenského způsobu života získalo během třetího století nový význam. Církev je v této době na začátku velkého rozkvětu a vykazuje jasný trend stát se církví početnou, církví mas. A právě příklad mnišského života tomuto trendu zdá se napomáhal, neboť navzdory tomu, že řeholníci co do počtu vždycky v církvi tvořili menšinu, stali se v západní spiritualitě do značné míry určující silou.<sup>22</sup> Navíc přichází i teoretické zdůvodnění asketického života z per takových významných teologů, jakými byli především Órigenés z Alexandrie († asi 254), ale i Tertulián († okolo r. 220) nebo svatý Cyprián († 258).<sup>23</sup> Órigenés, který sám žil asketicky, navrhl jednotný systém askeze a mystiky a teprve v poslední době dochází k přehodnocení Órigenova přínosu pro křesťanské myšlení, přičemž někteří autoři ho v této souvislosti považují za tvůrce mnišského ideálu.<sup>24</sup>

Ale vraťme se k našemu historickému vývoji. Dříve zmíněná forma křesťanské askeze byla zpočátku žita uvnitř křesťanských obcí. Asketové, panny či jiní svobodní zůstávali ve svých domovech, žili se svými rodinami a měli podíl na životě v místní církvi. Tato podoba společné askeze byla velmi rozšířená.<sup>25</sup> V průběhu 3. století dochází k postupnému praktikování askeze již mimo obec a vyrůstá vlastní askeze monastická.

---

<sup>19</sup> Mt 16, 24n.

<sup>20</sup> Srov. FRANK, K. S., *Dějiny křesťanského mnišství*.

<sup>21</sup> Srov. NOVÁK, J. J. *Spisy Apoštolských Otců*. 1. vyd. Praha: Katedra biblických věd, 1971.

<sup>22</sup> Srov. SHELDRAKE, P. *Spiritualita a historie: úvod do studia dějin a interpretace křesťanského duchovního života*. 1. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2003.

<sup>23</sup> Srov. BENEDIKT XVI., papež. *Otcové církve: od Klementa Římského po Augustína*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009.

<sup>24</sup> Srov. VENTURA, V., *Spiritualita křesťanského mnišství I*.

<sup>25</sup> V *Životě sv. Antonína Poustevníka* od sv. Atanáše čteme: „Sám pak žil nedaleko svého domu, cvičil se v askezi, sebeovládání a v přísném životě. V Egyptě totiž ještě neexistovaly kláštery a nikdo neznal kouzlo

„Za bytostný znak mnišství je pokládáno viditelné vydělení asketů od ostatních v křesťanské obci a jejich jasný odchod z běžného života. Následkem toho došlo k vytváření vlastního osobitého náboženského světa, v jehož rámci nyní vznikají křesťanská společenství, jejichž zvláštností je zásadně asketický způsob života.“<sup>26</sup>

## 1.2 Zrod mnišství

V předcházející kapitole jsme sledovali prenatální nitky životní formy křesťanské existence, kterou nazýváme mnišství. Nyní jsme se dostali na samotný práh zrodu křesťanského mnišství ve 4. století. Nejranějším písemným svědkem tohoto zrodu je spis sv. Atanáše<sup>27</sup> *Život sv. Antonína Poustevníka*, ve kterém nám představuje výraznou postavu z početného a bezejmenného zástupu tehdejších mnišských asketů. Dílo, ve kterém rozvinul svou duchovní a mystickou teologii, sepsal krátce po smrti velkého poustevníka kolem roku 356 na žádost egyptských mnichů, kteří ho považovali za svého otce a zakladatele. Spis je o to cennější, že se sv. Atanáš během svého nuceného exilu se sv. Antonínem osobně setkal, a psal tedy z autopsie. Jedná se však o dílo více asketické nežli historiografické a sv. Atanáš ukazuje všem mnichům sv. Antonína jako vzor, který je hodno následovat, a jako určitý model asketického života vůbec.

Sv. Antonín Veliký (Egyptský) pocházel z koptských rodičů a narodil se roku 251 ve Středním Egyptě. Ve svých 18 letech zaslechl výzvu evangelia „*Chceš-li být dokonalý, jdi, prodej, co ti patří, rozdej chudým, a budeš mít poklad v nebi; pak přijď a následuj mne*“ (Mt 19,21), která ho vedla k tomu, aby radikálně změnil svůj život. V tomto případě však nešlo o nějaký unáhlený nápad nerozvážného mladíka. Inspiraci viděl ve starci z nedaleké vesnice, který tam už od svého mládí vedl osamělý asketický život. Tato skutečnost nám jenom dokazuje, že poustevnický způsob života, který sv. Antonín specifickým způsobem rozvinul, existoval již před ním.<sup>28</sup> Antonín už za svého života dosáhl velké proslulosti, takže brzy za ním šli ti, které oslovil svým životem. Pro

---

daleké pouště. Každý, kdo se chtěl věnovat cvičení v sebeovládání, žil v blízkosti svého domu.“ ATANÁŠ, sv. *Život sv. Antonína Poustevníka*. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 1996, 3.

<sup>26</sup> FRANK, K. S., *Dějiny křesťanského mnišství*, s. 23.

<sup>27</sup> Sv. Atanáš, biskup alexandrijský, byl velkým teologem své doby a po celý svůj život neochvějně bojoval za svobodu církve v dogmatických otázkách. Narodil se asi roku 295 pravděpodobně v Alexandrii. Jako jáhen se účastnil nicejského koncilu (325), kde už měl vyniknout v disputacích s ariány, kvůli kterým byl později pětkrát donucen odejít do exilu (naposledy v roce 365). Během svého šestiletého exilu v egyptské poušti (355-361) se osobně setkal s mnichy. Po návratu z exilu umírá v roce 373. Mezi jeho věroučné spisy patří například řeči proti ariánům *Orationes contra Arianos*, apologetické spisy *Oratio contra gentes* (Řeč proti pohanům) nebo *Oratio de incarnatione* (Řeč o vtělení Slova). Srov. KRAFT, H. *Slovník starokřesťanské literatury*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005.

<sup>28</sup> Srov. ATANÁŠ, sv., *Život sv. Antonína Poustevníka*.

formaci této první generace svých následovníků zanechal instrukce, které však ještě nevykazovaly pevnou organizační formu.

Sv. Antonín hlásal, že poustevník hledá vnitřní i vnější samotu, aby se mohl zcela odevzdat Bohu. Aby mu však nehrozilo, že by se mohl stát obětí své vlastní pýchy a sebelásky, musí také pěstovat lásku k bližnímu.<sup>29</sup> Toho docílí obětováním se za spásu duší a podporováním ve víře udílením duchovních rad.<sup>30</sup> Podle sv. Antonína má totiž mnich, je-li to v zájmu dobra církve a duší, být připraven opustit svůj asketický styl života.<sup>31</sup> Zemřel v roce 356 ve věku 105 let. Ze spisů, které jsou mu připisovány, se za pravou považuje sbírka sedmi listů a list nazývaný *O upřímné radosti*.

Dílo sv. Atanáše bylo ve starokřesťanské literatuře velmi populárním a bylo přeloženo téměř do všech jazyků pozdněantického světa.<sup>32</sup> Sám sv. Antonín se stal proslulou osobou a právě jeho žáci v mnišství pokračovali a rozvíjeli jeho jedinečný odkaz. Na různých místech v Egyptě postupně vznikaly mnišské komunity, ve kterých pod vedením duchovního otce (abba) žili mniši svůj poustevnický ideál.

Egypt se svými četnými mnišskými středisky je považován za „rodnou zemi mnichů“. Antonínův žák Ammón († 350), který se svou manželkou žil celibátním způsobem života, odešel do pouště v Nitrii a založil tam mnišskou kolonii. Oblast zvaná Nitrie bylo údolí na jihovýchod od Alexandrie (vzdáleno asi 60 km), ležící v blízkosti sodných jezer (Wádí Natrún), tvořené dvěma horskými systémy. Tomuto místu se také říkalo „brána pouště“ a podle mnicha Palladia zde žilo asi 5 tisíc mnichů.<sup>33</sup> Dalším střediskem asketů byla lokalita v údolí Natrún, asi 18 kilometrů jihozápadně od Nitrie, zvaná Kellia (Kelly, Cely). A konečně kolem roku 330 Makarios Egyptský (Veliký, † 390) zakládá anachoretskou kolonii ještě hlouběji ve Skétijské poušti – Skétis, která je vzdálená asi 40 kilometrů od civilizace. I díky těmto geografickým polohám byla Nitria relativně dosažitelná a později přijímá i řecké vlivy, zatímco Skétis zůstává na dlouhou dobu věrným svědkem počátečního koptského mnišství. Třebaže je však

---

<sup>29</sup> Srov. APO 2, XVII, 2.

<sup>30</sup> Srov. ATANÁŠ, sv., *Život sv. Antonína Poustevníka*.

<sup>31</sup> Sv. Antonín toto doporučení sám dokázal, když na žádost alexandrijského patriarchy odešel ze své pustiny a na obranu církve aktivně vystupoval proti ariánům.

<sup>32</sup> Jenom ve 4. století bylo do latiny přeloženo dvakrát. Podrobněji k literárním pramenům o mnišském životě srov. VENTURA, V., *Spiritualita křesťanského mnišství I*.

<sup>33</sup> Srov. PALLADIOS. *Poučné příběhy pro komořího Lausa*. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiecézní opátství sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2002.

poustevnické mnišství spojováno především s Egyptem, objevilo se nezávisle na sobě i v jiných zeměpisných oblastech, např. v Sýrii, Palestině, Kapadocii nebo v Galii.<sup>34</sup>

Jestliže dolní Egypt byl považován za rodnou zemi anachoretů (poustevníků), pak v horním Egyptě přesněji na východním břehu Nilu severně od Théb, vzkvétá nová komunitní forma mnišského života – cenobitismus (*koinos bios, konobion*). Se vznikem společného života v klášteře je spojeno jméno dalšího Egyptřana Pachómios. Třebaže jeho dílo nemělo dlouhého trvání, jeho přínos pro vývoj mnišského života na Východě i na Západě byl veliký.

Pachómios se narodil kolem roku 292 v pohanské rodině v Sne, jižně od Théb a poté, co odešel z armády a nějakou dobu žil pod vedením mnicha jménem Palamón, odchází do pouště. Podobně jako sv. Antonín, i on měl tajemný zážitek, na základě kterého pochopil, že by měl vytvořit prostor života pro druhé – *monastérion*.<sup>35</sup> Za Pachómie přicházeli první žáci, jimž sloužil slovem, příkladem i materiální pomocí, takže cenobitní způsob života se začal rychle vyvíjet. Sám Pachómios pokládal tento způsob za vyšší formu, než je „obyčejné“ poustevnictví.<sup>36</sup>

Jelikož mnichů už byly stovky, postavil sv. Pachómios nedaleko Théb během několika let celkem devět mužských klášterů a tři ženské. Klášter připomínal malé město: za vysokou zdí stály domy jednotlivých profesí, ve kterých žilo od 20 do 40 mnichů pod vedením představeného kláštera. Tři až čtyři domy tvořily „kmen“ a deset kmenů tvořilo „monastýr“. V době Pachómia žilo v jednom monastýru i přes 1000 mnichů. Pachómiova řeholní pravidla o 192 článcích prozrazují autorovu prozíravost a dobré organizační schopnosti. V čele každého monastýru stál opat (archimandrita), jemuž mniši byli podřízeni naprostou poslušností, a jeden nebo dva ekonomové. V čele všech monastýrů stál „generální opat“, kterým byl sám sv. Pachómios, a generální ekonom. Každý mnich svou výdělečnou činností přispíval do společného fondu. Taktéž jídlo a modlitba byly společnou činností.

Tak jak se originální forma mnišství (cenobitismus) rychle rozvíjela, stejně tak rychle, po Pachómiově smrti v roce 346, se celé dílo hroutí. Žádný z Pachómiových následovníků již nedosáhl takových vůdcovských schopností jako jejich zakladatel, což

---

<sup>34</sup> Každá oblast vykazovala ve svém mnišství určitá specifika. Např. syrští mniši nevynikali takovým extrémním excentricismem, odmítali jakoukoli disciplínu a nechtěli manuálně pracovat. V Palestině se naopak uchýlovali na posvátná místa, kde mohli konat bohoslužby. Srov. AUMANN, J., *Křesťanská spiritualita v katolické tradici*.

<sup>35</sup> Srov. VENTURA, V., *Spiritualita křesťanského mnišství I.*

<sup>36</sup> Taktéž například sv. Basíl ve své proslulé sedmé *Velké Řeholi* podrobuje poustevnictví velké kritice. Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: mnišství*.

vedlo k postupnému rozkladu celého klášterního komplexu, nikoli však samotného cenobitismu, kterému později vtiskl základní pravidla sv. Basil Veliký († 379).

### 1.2.1 Formy mnišského života

Pojďme si nyní krátce zrekapitulovat formy mnišského života tak, jak se v době jeho největšího rozmachu vyskytovaly.

Různé formy mnišství, za které vděčíme dříve zmíněným velkým reformátorům – sv. Antonínovi a sv. Pachómiovi, brzy proti sobě postavily různé skupiny mnichů. Běžně se rozlišují *anachoreté* (nebo také eremité, poustevníci) žijící v odloučenosti a *cenobité* žijící v kláštorech (komunitě – ať už na poušti, jako například sv. Pachomios, nebo třeba ve městě, jako například sv. Basil Veliký), i když se připouštějí i formy přechodné. Musíme si uvědomit, že v době starověkého mnišství nebylo ničím ojedinělým, že v poušti koexistovaly blízko vedle sebe různé formy askeze, od cenobitů až po nejpřísnější poustevníky. Příčinou této rozmanitosti je mnichův vnitřní postoj ke světu, který vyplývá z radikálního se zřeknutí všeho, co by ho mohlo odvádět od toho, aby mohl být s Bohem sám.

*Anachoreta* (od řeckého slova *anachoreo*, což znamená vzdálit se do ústraní) se vyznačuje tím, že svou mnišskou formu prožívá daleko od jakékoliv civilizace,<sup>37</sup> ať už sám nebo v koloniích (jakými byly například palestinské *laury*). *Anachoretai* je také synonymum pro slovo *eremitai* (eremita – z řeckého slova *Eremos*, což znamená poušť). Do této kategorie spadá i termín *solitarius* – solitéři, jako ti, kteří žijí sami v naprosté odloučenosti. Dosud představený seznam bychom mohli doplnit ještě o *askety*, jako ty, kteří „zůstávají ve světě, třebaže nejsou ze světa“.<sup>38</sup> Tato vůbec první forma mnišství má počátky už v apoštolské době.

Vyhledávání samoty, jakožto nejdůležitějšího předpokladu mnišského života, dosvědčuje etymologie samotného slova mnich, řecky *μοναχός* (*monachos*), což znamená sám, jeden. Původně tedy tímto termínem byli označováni samotáři, lidé žijící

---

<sup>37</sup> Je potřeba si však uvědomit, že samota poustevníků nebyla nikdy stoprocentní. Pobyť na poušti bez spojení s dalšími lidmi nebyl možný. Navíc, jak už bylo zmíněno, podstatnou náplní mnišského života byla fyzická práce, díky které si mnich mohl obstarat svou skromnou obživu. Nejčastější prací mnichů bylo košíkářství. Splétali provazy, koše nebo rohože, někteří pletli látky nebo sítě. Vedle košíkářství patřilo k častým aktivitám opisování textů nebo zemědělské práce. Tato činnost tedy předpokládala přinášení materiálu a organizaci prodeje výrobků. Kromě toho bylo celkem běžné, že více mnichů žilo pohromadě, například když starší mnich (abba) vedl po cestě poustevnickým životem svého žáka nebo naopak, když se žák později staral o svého starého mistra. Srov. WIPSZYCKA, E. – HIŻYCKI, S. *Mniši – nejen ti svatí...* 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiákonství sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 2009.

<sup>38</sup> Srov. J 17, 15-16.



sami v odloučenosti od ostatních. Později však tento termín splynul pro jednotné označení asketů žijících zdrženlivě pro Boha, bez rozlišení zda v odloučenosti nebo v jiné formě mnišství.

Třebaže cenobitní život často vznikl ze života poustevnického, když se duchovní otec stal zákonodárcem a odvolávala se na něho určitá skupina následovníků, setkáváme se v starokřesťanské literatuře se srovnáváním tohoto dvojího mnišského života s pokusy nadřazovat jednu formu nad druhou. Ve prospěch obou způsobů života bychom určitě našli mnoho chvályhodných a inspirativních věcí i mnoho předností. Každá z nabízených cest se svým originálním způsobem snaží o dosažení cíle mnišského života – čistoty srdce nerozlučně sjednoceného s Bohem. Proto tuto kapitolu zakončíme příhodným citátem Augusta Franzena z jeho populárních *Malých církevních dějin*:

*„Kdo čte životopisy sv. Antonína a sv. Pachomia, zakladatelů mnišství, nebo nahlédne do mnišské literatury a do pozdějších sbírek výroků zvaných apofthegmata, opětovně žasne: tito tvrdí asketové byli osobnosti nesmírně laskavé, k bližním ohleduplné a velkorysé, plné hluboké niternosti a otevřenosti. Tyto muže nelze vykládat negativně. Stojí uprostřed církve a světa a plní v nich pozitivní úlohu. [...] Všichni velcí světcí a církevní otcové té doby byli buď mniši nebo měli k mnišství velmi blízko.“<sup>39</sup>*

### 1.2.2 Spiritualita pouštních Otců – apofthegmata

V hlavní kapitole této práce, ve které budu popisovat aspekty působení pouštních otců, budu pracovat hlavně s jejich výroky a příběhy – *apofthegmaty*. Jelikož se mi pro mou práci stala apofthegmata nedocenitelným pramenem, považuji za vhodné krátce se u nich zastavit.

Apofthegmata pouštních otců vznikla jako přirozený produkt poustevnického mnišství. Na rozdíl od mnichů, kteří se rozhodli pro život v komunitě, ve které byli nuceni svůj život podřídit zavazujícím regulím včetně absolvování pravidelných promluv svých představených, poustevníci možnost takového duchovního vedení neměli.

Slovo *ἀπόφθεγμα* (*apofthegma*), sentence, výrok, pochází z řeckého slovesa *apofthengomai* – vyřknout, vyhlášovat.<sup>40</sup> Etymologicky jde o zachovaná rčení či příběhy, vyprávění nebo výroky z poustevnického života. Jako literární žánr jsou apofthegmata velmi zvláštním útvarem, neboť mají kolem 250 autorů jednotlivých

<sup>39</sup> FRANZEN, A. *Malé církevní dějiny*. 2. vyd. Praha: Zvon, 1995, s. 81.

<sup>40</sup> Srov. STAROWIEYSKI, M. Apofthegmata pouštních otců z hlediska literárního. In *Apofthegmata: Výroky a příběhy pouštních otců I*. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiákonství sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2000.

výroků či příběhů, u kterých nelze stanovit přesné datum vzniku, jelikož vznikala organicky po dvě století.<sup>41</sup> Jejich hlavním účelem bylo pomoci člověku na cestě ke spáse. Nesledují tedy nějaký filosofický či intelektuální cíl, ale spíše praktické předávání duchovní zkušenosti a modlitby. Apofthegmata mají často útržkovitý charakter, neboť obsahují slova nebo výroky vytržené z kontextu poustevníka života, které autor pro zaznamenání považoval za nejdůležitější. Jelikož se týkají konkrétních osob, u kterých řeší jejich jednotlivé problémy nebo potřeby, jsou značně subjektivní. Z těchto důvodů nelze z apofthegmat ani vyvodit nějakou všeobecnou teorii duchovního života nebo nauku.

Jak už bylo dříve řečeno, apofthegmata jsou dílem škály různých lidí: od intelektuálů a vysoce vzdělaných mnichů, jakými byli například Evagrius z Pontu († 399) nebo Arsenius († 445)<sup>42</sup>, až k prostým a negramotným feláhům. Například ani v apofthegmatech hojně citovaný sv. Antonín neuměl číst ani psát.<sup>43</sup>

Čím tedy apofthegmata přitahovala a proč četné překlady a množství rukopisů ukazují na jejich velkou oblíbenost? Především poskytují autentická svědectví o křesťanském životě prostých lidí, jimiž poustevníci zpočátku byli. Apofthegmata tvořila a dosud tvoří více než jiná soudobá díla originální klíč k poznání tehdejšího i dnešního člověka. Člověka, který má své světlé i temné stránky. Zároveň poskytovala jakousi alternativu vůči stále více se institucionalizující církvi nebo područí mnišství cenobitskému. A k této „proště metodě“, která byla nesčetněkrát prověřována vlastními zkušenostmi a praxí, mnich v podstatě žádné velké vzdělání nepotřeboval.<sup>44</sup>

Ale vraťme se ke zmíněné přitažlivosti apofthegmat. Kdesi v zárodku těchto výroků pouštních otců je přítomno charisma starce spočívající v daru slova, o něž se dělili s jinými. Tento dar slova nebyl dán zadarmo, ale dostavoval se po letech strávených v modlitbě, meditacích a tichu. Otcové si hodnoty tohoto pracně zaslouženého daru byli velmi dobře vědomi, a proto s ním zacházeli velmi opatrně. Nebylo ničím neobvyklým, že začínající žák, ba dokonce i jiný velký mistr čekali na

---

<sup>41</sup> Srov. VENTURA, V., *Spiritualita křesťanského mnišství I.*

<sup>42</sup> Srov. APO 2, XV, 7.

<sup>43</sup> Srov. ATANÁŠ, sv., *Život sv. Antonína Poustevníka.*

<sup>44</sup> Hezky nám to ilustruje příběh ze života sv. Antonína: „Když se s ním setkali mimo horu ještě jiní, podobní těm filosofům, a mysleli si, že se mu vysmějí proto, že neumí číst a psát, tu se jich Antonín zeptal: „Co řeknete na tohle? Co bylo první: rozum nebo písmena? A co je příčinou čeho? Rozum písmen nebo písmena rozumu?“ Když odpověděli, že rozum je prvotní a vynalezl písmena, Antonín pravil: „Takže kdo má zdravý rozum, nepotřebuje písmena.“ Tato odpověď porazila filosofy a vůbec všechny, kteří u něho byli. Odešli a divili se, že v neučeném našli takový důvtip. Neboť Antonín neměl hrubé mravy, ač vyrostli a zestárl na hoře, ale naopak byl milý a společenský. Jeho slovo bylo okořeněné Boží solí, a proto k němu nikdo nepocítoval nenávisť, ale všichni, kdo k němu přicházeli, se u něho radovali.“ Tamtéž, 73.

radu i několik dní. Duchovní otec tím prověřoval, zdali je tazatel za dar slova něco ochoten obětovat.<sup>45</sup>

Pro apofthegmata je typická osobní vazba: z jedné strany učitel – otec, a z druhé žák – duchovní syn. Začínající mniši se ve svém poustevnictví setkávali s mnoha duchovními i běžnými životními problémy. Proto často vyhledávali pomoc u jiných, zkušenějších mnichů. Otec, řecky γέρον (gerón, stařec), aramejsky abba, byl opravdový vůdce, výjimečný svými zkušenostmi, znalostí duchovních věcí, moudrostí, darem rozlišování a neobyčejným charismatem, přičemž věk zde nehrál prvořadou roli.

Z hlediska vzniku sbírky apofthegmat to mohlo vypadat následovně: základ tvořilo poučné slovo zkušeného mnicha k žákovi, který si jej zapamatoval a později použil k ponaučení jiných, kteří z něho měli také užitek. Toto ústní předávání se později začíná písemně zaznamenávat a výroky jednotlivých starců pronesených na různých místech seskupovat a editovat. V průběhu 5. století došlo k jejich postupné revizi a systematizaci. Dnes máme k dispozici sbírky dvou typů: *alfabétická* a *systematická*.

Sbírka *alfabétická* (neboli *Knihy starců*) obsahuje apofthegmata uspořádaná podle jmen autorů, kteří je proslavili, nebo protagonistů příběhů. Tato sbírka, jejichž text se dochoval pouze v řečtině, byla asi prvotní. Sbírka *systematická* obsahuje apofthegmata orientovaná podle obsahu, čili podle hodnot a témat asketického života. Vznikla nejspíše na přelomu 5. a 6. století a hlavní důraz je zde položen na nauku otců pouště. Jsou tu shromážděny výroky o kajícnosti, poslušnosti, pokoře, lásce, o těch, kteří mají dar rozlišování duchů, o nepřetržité modlitbě atd.<sup>46</sup>

V odborné literatuře se můžeme setkat s následující definicí apofthegmatu: „*je to elegantní, vtipný, úsečný výrok, který obsahuje alespoň obecný popis okolností, za nichž byl prosloven (kdo, kdy, proč)*.“<sup>47</sup> Někdo by se možná mohl pozastavit u slova vtipný. Obavy však nejsou na místě. Pouštní otcové ve svém doprovázení nebyli jenom vlídní a chápající, ale vykazovali také velkou dávku specifického humoru. Ostatně, posuďte sami.

„Abba Makarios řekl jednomu mladému mnichu, který se chtěl na celý život odebrat do poustevny: „Nestavěj zdi, dokud skutečně nemáš jasno, co umístíš mezi ně a co zanecháš venku.“<sup>48</sup>

<sup>45</sup> Srov. STAROWIEYSKI, M. Apofthegmata pouštních otců z hlediska literárního. In *Apofthegmata: Výroky a příběhy pouštních otců I*.

<sup>46</sup> Tato sbírka *systematická*, ze které často cituji ve své práci, byla v češtině ve třech dílech v letech 2000–2008 postupně vydána v nakladatelství Benediktinského arcidiákonství sv. Vojtěch & sv. Markéty v Praze.

<sup>47</sup> STAROWIEYSKI, M. Apofthegmata pouštních otců z hlediska literárního. In *Apofthegmata: Výroky a příběhy pouštních otců I*, s. 13.

<sup>48</sup> KERN, R. *Humor pouštních otců*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005, s. 74.

*„Jeden roztržitý mladý bratr byl svým starcem poslán do Alexandrie. „Běž k lékárníku Eristovi a popros ho, aby ti prodal kilo paměti.“ Za několik dní se mladík vrátil s prázdnýma rukama. „Abba, lékárníkovi právě paměť došla. Ale prosil, abych ti vyřídil, že má pro tebe deset kilo trpělivosti.“<sup>49</sup>*

*„Poutník se zeptal jednoho svatého poustevníka z Nitrie, jestli je šťastný. Ten odpověděl, že absolutně neměl čas se tou otázkou zabývat.“<sup>50</sup>*

---

<sup>49</sup> KERN, R., *Humor pouštních otců*, s. 18.

<sup>50</sup> Tamtéž, s. 74.

## 2 POJETÍ ČLOVĚKA

V první kapitole jsem se zabýval fenoménem křesťanského mnišství. Zaobíral jsem se tím, kdo byli pouštní otcové, čím se vyznačoval jejich život a jakým způsobem působili na ostatní. Nyní přistoupím k objasnění celistvého pojetí člověka.

V dnešní době existuje mnoho povolání, jejichž hlavním obsahem je pomáhat lidem: sociální pracovníci, lékaři, zdravotní sestry, psychoterapeuti, psychologové, pedagogové aj. Každá z těchto profesí má svou odbornost, tj. určité kompetence, znalosti a dovednosti, které je potřeba si pro výkon daného povolání osvojit. Děje se tak za pomoci různých škol a vzdělávacích institucí. Ve *Slovníku sociální práce* se v definici pomáhající profese dočteme mj. následující:

*„Pomáhající profese kladou na pracovníky specifické nároky. Počítá se mezi ně fyzická a psychická zdatnost, inteligence, přitažlivost pro klienty, důvěryhodnost, komunikační dovednosti, empatie.“<sup>51</sup>*

Vedle této profesní odbornosti však v pomáhajících profesích, na rozdíl od jiných povolání, vystupuje velmi silně ještě další prvek, kterým je lidský vztah mezi pomáhajícím profesionálem a jeho klientem.<sup>52</sup> Rozhodnutím pomáhat, a tedy převzetím úkolu věnovat naši pozornost potřebám někoho jiného, vstupujeme do vztahu, jenž je velmi specifický. Klient potřebuje důvěřovat svému pomáhajícímu, ať už to je lékař, sociální pracovník nebo učitel, potřebuje od něj cítit lidský vztah. Dnes už se běžně mluví o skutečnosti, že základním nástrojem pomáhajících profesí je osobnost pomáhajících.

Základním požadavkem na výkon pomáhajícího pracovníka, a přirozeně velmi legitimním, je znalost cílové skupiny. Pracovník by měl svým klientům rozumět, měl by znát, co cítí, jak myslí, co potřebují, po čem touží, případně proč a jakým způsobem škodí sobě nebo druhým. Chce-li se však kdokoliv s kýmkoliv dorozumět, musí obraz toho druhého vzít v úvahu, musí ho pochopit zevnitř a stát se jakoby součástí jeho. Musí ho vnímat ve všech jeho rovinách.

---

<sup>51</sup> MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 149.

<sup>52</sup> V této práci budu používat dnes už běžně zažité označení „klient“ pro člověka se svou osobní bolestí, který hledá odbornou pomoc.

### 2.1.1 Změna paradigmatu člověka

Abychom porozuměli klientovi, kterému pomáháme, musíme porozumět silám, které ho utvářejí. Každý z nás má mnoho takových sil. Tyto síly jsou obecně označovány jako dynamika osobnosti.<sup>53</sup> Vnitřní svět každé osoby je složitou soustavou fyziologických, psychologických, sociálních a spirituálních potřeb, které působí jako motivační činitele. Vyvěrají zde i napětí a konflikty, jež jsou důsledkem tlaků z nitra osoby nebo z jejího prostředí. Této osobnostní dynamice však můžeme rozumět jen zčásti. Některé její složky nás ovlivňují mimo dosah našeho vědomí, přesto však mají silný vliv na naše chování.

Tradiční biomedicínský model, který se na člověka díval převážně z pohledu biologického, se již radikálně změnil. V roce 1977 přišel Engel s tzv. biopsychosociálním paradigmatem člověka, díky němuž rozšířil zmíněný biomedicínský model o rovinu sociální a psychologickou.<sup>54</sup> Chceme-li klientovi účinně pomoci, musíme v jeho tělesné nebo psychické nemoci vedle biologických elementů, věnovat pozornost i elementům psychologickým a sociálním.

Na prahu 21. století je však toto paradigma člověka dále obohaceno o spirituální dimenzi. Baštecká s Goldmannem mluví o bio-psychosociálně-spirituální jednotě člověka, která obsahuje čtyři oblasti – těla, osobnosti, vztahů a ducha (tedy věd, které zkoumají lidské potřeby spirituality).<sup>55</sup> Na poli sociální práce však duchovní perspektiva není žádné novum. Evropa zná již dvoutisíciletou tradici sociálních služeb a sociálních zařízení, jejichž fungování bylo a je nesené duchovními inspiracemi. V našich podmínkách se již v nedávné době objevila definice *křesťanské sociální práce*:

*„Křesťanská sociální práce podporuje sociální změnu, řešení problémů v mezilidských vztazích a posílení a osvobození lidí za účelem naplnění jejich osobního blaha. Užívajíc duchovnědných a sociologických poznatků o lidském chování a sociálních systémech, zasahuje sociální práce tam, kde se lidé dostávají do kontaktu se svým prostředím. Křesťanská sociální práce považuje za klíčové kromě principů lidských práv a sociální spravedlnosti OSN a Rady Evropy také křesťanské normy, zprostředkované církví a teologií.“<sup>56</sup>*

Přirozeně, podobně jako jiná paradigmatata i paradigma člověka prochází určitým vývojem. Například v druhé polovině 19. století se filosofie a psychologie od spirituality odvrátily. V intelektuálním a vědeckém pokroku nebylo pro spiritualitu

<sup>53</sup> Srov. DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Praha: Portál, 2008.

<sup>54</sup> Srov. BAŠTECKÁ, B. – GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001.

<sup>55</sup> Srov. tamtéž.

<sup>56</sup> Sociální práce: Duchovní dimenze sociální práce. Brno: Asociace vzdělavatelů v sociální práci, 2008, roč. 8, č. 4, s. 56.

najednou místo. Nečinil se rozdíl mezi spiritualitou a spiritismem a spiritualita byla pro vědeckou komunitu krajně podezřelá. Jak už bylo řečeno, není to tak dlouho, co spiritualita začala být považována za legitimní součást hlavního proudu psychologie.

Victor L. Schermer ve své pozoruhodné knize *Duch a duše: nové paradigma v psychologii, psychoanalýze a psychoterapii* píše:

*„Spiritualita je základem veškeré lidské zkušenosti. Je přítomna i v jejím popření. Ti nejzatvrzelejší ateisté či existencialisté zápasí s významem a smyslem života, i když svět je pro ně absurdním místem bez Boha.“<sup>57</sup>*

Spiritualita je skutečně součástí existence a podstaty života, utváří se v integraci biologických a sociokulturních požadavků a kolektivních představ při snaze člověka řešit své životní a existenciální problémy. Je proto na místě, aby se pomáhající profese zajímaly o spiritualitu, neboť ta může ovlivnit celkové směřování člověka, jeho cíle, vnímání světa, přesvědčení, chování nebo hodnoty.

Pavel Říčan ve své knize *Psychologie náboženství a spirituality* předkládá paralely mezi principy a praktikami v spirituální praxi různých směrů a principy a postupy jednotlivých psychoterapeutických systémů (mnohé z těchto paralel nám i představují paralely mezi odkazem pouštních otců a pomocí klientovi v dnešních pomáhajících profesích):

- nabídka řádu;
- práce s tíživými vzpomínkami a jiným psychickým materiálem;
- skupinová psychoterapie;
- navození prožitků vysoké intenzity;
- katarze;
- rituály, symbolická jednání;
- přenos v psychoterapii;
- posílení Já jako centra osobnostní struktury;
- narativní psychoterapie;
- transformace velmi raných, primitivně strukturovaných afektů.<sup>58</sup>

### **2.1.2 Spiritualita a dnešní poradenství**

Hned v úvodu bych chtěl upozornit, že se tato část práce nesoustředí na objasnění zastřeného propojení mezi duchovní terapií nebo duchovním životem

---

<sup>57</sup> SCHERMER, V. L. *Duch a duše: nové paradigma v psychologii, psychoanalýze a psychoterapii*. 1. yd. Praha: Triton, 2007, s. 23.

<sup>58</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007.

a psychologickým poradenstvím. Vzhledem k značné složitosti tématu a zaměření práce by to ani nebylo možné. Jelikož se ale v následující části budu opírat o zkušenosti pouštních otců, kteří byli mistři „duchovního poradenství“, chtěl bych nyní načrtnout některé principy, které napomohou působení otců lépe pochopit.

V poslední době se můžeme setkat s tendencemi zredukovat duchovní život pouze na psychologický úkaz. Ale, jak nám ukazují i některé dnešní existenciální psychotherapeutické směry, bylo by naivní se domnívat, že se dá bohatý duchovní život vysvětlit pomocí psychologických termínů. V opačném případě bychom se ale dopustili stejného omylu, kdybychom nerespektovali skutečnost, že solidní psychologické studie o lidské přirozenosti nejsou pro duchovní život nijak užitečné. V běžném životě se ale často setkáváme s vyhraněnými pozicemi: na jedné straně lékaři nebo psychologové, kteří se domnívají, že pacienti iracionálně utíkají ke své víře a k náboženství ve chvíli, kdy by měli vzít spíše v potaz přirozené psychologické zásady, a na straně druhé duchovní lidé, kteří považují psychologii za pokus nahradit jejich náboženství.<sup>59</sup>

Naštěstí se můžeme setkat i s jinými přístupy, které nám ukazují hlubší vzájemné porozumění.<sup>60</sup> Uvedme například německého mnicha Anselma Grüna, v jehož knihách se téma propojení spirituality a terapie často vyskytuje:

*„Spiritualita, která oslavuje celého člověka – tělo i duši, vědomí i nevědomí, všechno, co je v člověku nemocné i zdravé, by mohla být lékem právě pro naši nemocnou dobu. Zdravá spiritualita uzdravuje člověka na těle i na duši.[...]. Dnes ví mnoho lékařů, že člověk nepotřebuje jen dobrou medicínu, nýbrž i dobrou spiritualitu. Léky a technické aparáty samy o sobě nestačí, ale nestačí ani psychotherapie, která vylučuje spirituální dimenzi; nemůže uzdravit člověka jeho v kořeni. Aby se celý člověk uzdravil a zcelil, potřebuje spiritualitu, která oslovuje jeho náboženskou touhu [...].“<sup>61</sup>*

Další příklad nám podává profesor Vladimír Smékal ve svém článku *Přítomnost a perspektivy vztahu psychologie a teologie*, kdy zmiňuje amerického rabína a psychologa J. L. Liebmana, který nastiňuje obecnější pohled na úlohu psychologie v náboženském životě lidí. Náboženství chápe jako duchovní moudrost nashromážděnou od doby nejstarších proroků a postupně shrnutou v soubor vyzkoušených pravd, které jsou morálním průvodcem člověka a zabezpečují mu pocit duchovního domova.<sup>62</sup> Nepřipomíná nám to nápadně odkaz pouštních otců?

---

<sup>59</sup> Srov. KŘIŠŤAN, A. Pastorační teologie a psychotherapie. *Universum*, 2006, roč. XVI, č. 2, s. 33-34.

<sup>60</sup> K tomuto porozumění nás vyzývá i dokument II. vatikánského koncilu *Gaudium et spes*: „Pokrok v biologii, psychologii a v sociálních vědách poskytuje člověku nejen možnost lepšího poznání sebe, ale také mu pomáhá, aby použitím technických metod přímo ovlivňoval život společenských celků.“ GS 5.

<sup>61</sup> GRÜN, A. *Zdraví jako duchovní úkol*. 1. vyd. Svitavy: Trinitas, 1994, s. 43.

<sup>62</sup> Srov. SMÉKAL, V. Přítomnost a perspektivy vztahu psychologie a teologie. *Universum*, 2006, roč. XVI, č. 2, s. 28-32.



*„Náboženství je v nejlepší slova smyslu hlasatelem nejvyšších ideálů, podle nichž lidé musí žít a v nichž dočasný lidský rod nachází svůj konečný smysl. Musíme však poctivě přiznat, že náboženství potřebuje pomoc, má-li dosáhnout uskutečnění těchto ideálů v lidském životě. Psychologie se může stát jedním ze skutečných spojenců náboženství v jeho velkolepém úkolu. Může odhalit, proč je lidská dobrota dosud tak vzdáleným cílem.“<sup>63</sup>*

Koneckonců, jestliže si uvědomíme, že většina dnešních poradenských přístupů vznikla až ve 20. století, kdy se psychoterapie profilovala jako samostatný obor, musíme konstatovat, že lidské pokolení se několik tisíc let velmi dobře obešlo bez psychoterapie. Na druhé straně ve všech dobách existovali „terapeuti“, kteří na základě svého osobního charismatu a lidského poznání nabytého získanými zkušenostmi byli schopni lidem hledajícím radu a útěchu pomoci.

Victor L. Schermer ukazuje, jak by taková psychoterapie obohacená o vědomý psychospirituální záměr mohla v praxi vypadat. Na základě schématu osobnosti naznačuje, že základem psychospirituálního léčebného procesu bude „prohlubování uvědomění“ psychoterapeutů, kteří tak budou schopni pracovat s širším okruhem procesů a příběhů, aniž by nutně museli měnit doposud používané konkrétní techniky.<sup>64</sup> Podle Schermera lze tedy psychoterapii provádět s použitím jakéhokoli fungujícího přístupu, ale cestou zvýšeného duchovního uvědomění.

*„Může-li být vlastní bytí terapeuta v léčbě stejně účinné jako jakákoli jiná metoda, lze předpokládat, že duchovní uvědomění terapeuta může v léčebném procesu pozitivně působit bez ohledu na použitou techniku. I když psychoterapeut není guru, rozhodně může pro pacienta ztělesňovat nové způsoby myšlení, prožívání a bytí a ukazovat mu je.“<sup>65</sup>*

Ve svých úvahách jde Viktor Schermer ještě dál. Říká, že budeme-li postupovat systematicky, mohly by se v psychoterapii vyvinout nové formy léčby, které by se lišily od těch současných. Tuto svou reflexi Schermer uvádí i přesto, že i dnes je možné tradiční systémy používat s vědomím existující duchovní stránky člověka.<sup>66</sup>

Závěrem lze tedy říci, že spirituální praxe zakotvená v poradenství, které reflektuje psychologickou zkušenost, může člověku pomoci harmonizovat a sjednocovat všechny tři stránky jeho dimenze – tělesnou, duševní i duchovní.

---

<sup>63</sup> SMÉKAL, V. Přítomnost a perspektivy vztahu psychologie a teologie. *Universum*, 2006, roč. XVI, č. 2, s. 30.

<sup>64</sup> Srov. SCHERMER, V. L., *Duch a duše: nové paradigma v psychologii, psychoanalýze a psychoterapii*.

<sup>65</sup> Tamtéž, s. 186.

<sup>66</sup> Srov. tamtéž.

### 2.1.3 Trichotomie člověka podle Zatvorníka

Stojíme nyní před otázkou, jak rozumět trojdimenzionálnímu pojetí člověka. Z pohledu pomáhajících profesí si možná snadněji dokážeme představit uspokojování potřeb v oblasti tělesné, pod kterou se nám hned vybaví základní, hmotné zabezpečení klientů. Nebo snad uspokojování potřeb v oblasti duševní, pod kterou si můžeme představit zamezení citového strádání klientů. Ale jak uspokojovat duchovní stránku života? A co je vůbec duchovní oblast člověka?

Marko Ivan Rupnik ve své knize *Uvedení do duchovního života* k pojmu „duchovní“ píše:

*„Často při hovoru pozorujeme tendenci chápat duchovní jako nehmotné. V hovorové mluvě se dokonce často obě dvě skutečnosti ztotožňují. Takováto identifikace přináší dílčí nebo dokonce narušené pochopení toho, co je skutečně duchovní. Chápat duchovní jako nehmotné znamená vylučovat duchovní rozměr veškerého hmotného, fyzického a tělesného světa. Tato tendence našla značný prostor i v církvi.“<sup>67</sup>*

Předcházející věřící generace, a snad možná i ta současná, byla vychovávána ve víře, že člověk se skládá z těla a z duše. Duše je nesmrtelná a po pozemském putování, dle Božího soudu, vstoupí buď do Božího království, nebo do končného zatracení. Tedy, kde se najednou objevil duch? Ale kdo nebo co je duch, jak se v člověku projevuje a jak souvisí s tělem a duší člověka? Zkusme se nad touto otázkou zastavit a objasnit několik skutečností, které nám pomůžou snadněji proniknout do trichotomického bytí člověka. Křesťanství nemělo otázky kolem duše v době pouštních otců vůbec vyjasněné, natož nějak závazně definované.<sup>68</sup> Trichotomické podání poustevníka a pravoslavného biskupa 19. století Teofana Zatvorníka nám však názorně vyjasní komplexní pojetí člověka tak, jak jej můžeme využít v pomáhajících profesích.

Teofan Zatvorník (1815-1894) ve své korespondenci vydané pod názvem *Povzbuzení k duchovnímu životu* píše:

*„Ve světském životě není pravý život, protože neobsahuje ani nezahrnuje všechny rozměry lidského života, ale pouze malou část, a to přitom tu, která stojí na posledním místě nebo přesněji – na samém okraji, aniž by se dotkla jádra. Lidský život je složitý a mnohostranný. Zahrnuje v sobě stránku tělesnou, duševní a duchovní. Každá má své možnosti, potřeby, zvláštnosti a způsob rozvoje i uspokojení. Teprve tehdy, když všechny naše síly jsou*

---

<sup>67</sup> RUPNIK, M. I. *Uvedení do duchovního života*. 1. vyd. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2003, s. 10.

<sup>68</sup> Srov. VENTURA, V., *Spiritualita křesťanského mnišství I*.

*v pohybu a potřeby uspokojovány, člověk žije. A je-li v pohybu pouze jedna částička sil a je-li uspokojován pouze jediný zlomek potřeb, pak takový život není pravým životem.*<sup>69</sup>

Mechanismus lidského života připodobňuje Zatvorník k složitému pracovnímu stroji, ve kterém je pohyb jen tehdy, když všechny jeho části pracují. Když činnost jakékoliv části přestane, stroj se zastaví a „nežije“. U stroje však je jeho nefunkčnost patrná na první pohled – zastavení pohybu rovná se zastavení života. Naproti tomu v člověku potlačení plnosti lidského života (tj. když působí jen kterýkoliv výsek ze všech složek a jsou uspokojovány jen některé potřeby) probíhá nepatrně, pomalu a nenápadně, přesto se však navenek projevuje velmi reálně jako dříve zmíněná nefunkčnost stroje.<sup>70</sup>

Nespokojenost lidí v dnešním světě a honba za čímkoliv je způsobena také tím, že není živen celý člověk (tzn. všechny tři uvedené části) a že ne všechny potřeby jsou uspokojovány. Neuspokojená stránka člověka však jako by hladověla, touží po naplnění, a tím nutí člověka hledat. Člověk se tedy „rozběhne“ hledat uspokojení, ale protože se točí ve stejném kruhu, který hladovou potřebu nenaplní, nemůže být uspokojen. Touha po naplnění však neustává a tím samozřejmě nekončí ani sháňka po ní.

Přístupme tedy k jednotlivým stránkám člověka – duchovní, duševní a tělesné, jak je definuje Teofan Zatvorník. Naše *tělo* se skládá z různých orgánů, z nichž každý pracuje podle vlastní funkce, která je pro tělesný život nezbytná. Duše jakoby stála mimo. Ale ona je zatím v těsném spojení s tělem. Proto říkáme: chci jíst, pít, spát apod. Když si duše osvojí tělesné potřeby, vlastním způsobem zvažuje jejich uspokojení a stará se o jídlo, pití, spánek a o všechno další. Přeje si jakýmkoliv způsobem docílit toho, aby tělo bylo spokojené. Nutno podotknout, že tento vztah duše k tělu není naučený, ale vrozený.

*Duševní* stránku člověka Zatvorník rozděluje na tři vrstvy: *rozumovou* – zde patří oblast myšlenek (představy, paměť, úsudek apod.); *volní* – která touží získat, upotřebit nebo vykonat to, co pro sebe shledává jako užitečné a naopak, a *citovou* neboli srdce – vnímá dojmy z vnějšku a běhu života vůbec a nutí člověka získávat to, co je pro něj příjemné, a odvracet to, co je nepříjemné.

---

<sup>69</sup> ZATVORNIK, T. *Povzbuzení k duchovnímu životu*. 1. vyd. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2004, s. 41-42.

<sup>70</sup> Srov. tamtéž.

Pravoslavný biskup tuto duševní stránku člověka rozvádí dále konstatováním, že je obrácena výlučně na uspořádání naší pozemské existence. Veškerá její poznání se zakládají pouze na zkušenostech a svou činnost obrací na uspokojení potřeb časného života.<sup>71</sup>

Pomalu jsme se posunuli k jádru věci: co je tedy duchovní stránka člověka?

*„Je to síla, kterou člověku vdechl Bůh a završil tím jeho stvoření.“<sup>72</sup>*

Třebaže je lidská duše ve své nižší části shodná s duší zvířat, touto duchovní částí ji nesrovnatelně převyšuje. Proto ve svém životě pozorujeme kromě toho, co je patrné u zvířat, i to, co je vlastní zduchovnělé duši člověka. Duch jako síla pocházející od Boha poznává Boha, hledá Boha a v něm jediném nalézá pokoj. Když člověk pokoj dosáhne, je pokojný, pokud jej nedosáhne, pokoj mít nemůže. Takový neuspokojený člověk ať by měl jakékoliv množství stvořených věcí a „blažeností“, všechno je mu málo. Nehledá to, co má hledat, a ani tam, kde hledat má.

Podle toho, kterým „životem“ žijeme (duchovním, duševním nebo tělesným), získává naše osoba originální charakter, který se následně odráží v celém jejím jednání. To však neznamena, že když člověk bývá duchovním, duševnost a tělesnost v něm už nemají místo, ale že duchovnost v něm převládá, vše řídí a duševnost s tělesností jsou jí podřízeny. Stejně neznamena, že když člověk bývá duševní, jeho duchovnost a tělesnost už neexistují, ale duševnost převládá a řídí člověka. Ať už člověka řídí jakákoliv část, všechny ostatní v něm zůstávají přítomny. Člověk je vždycky svobodný a může se rozhodnout, která část ho bude ovládat.<sup>73</sup>

---

<sup>71</sup> ZATVORNIK, T., *Povzbuzení k duchovnímu životu*.

<sup>72</sup> Tamtéž, s. 62.

<sup>73</sup> Srov. tamtéž.

### 3 INSPIRACE POUŠTNÍMI OTCI

V mnoha ohledech se lidská přirozenost se svými touhami a slabostmi během staletí nemění. Proto budou některé praktiky z dřívějších dob vždycky upotřebitelné. Je však pochopitelné, že jistá asketická cvičení nebo metody „duchovní terapie“ dříve úspěšně používané mohly ztratit svou účinnost nebo mají již účinnost pochybnou, takže byly upraveny. Podobný vývoj bychom mohli zaznamenat i v poměrně krátkých dějinách psychoterapie. Bylo by však nerozumné, bohatství otců pouště oceňovat jako pozůstatek minulosti, který modernímu člověku nemá co říci, s poznámkou, že nějaká askeze nebo překonávání sebe sama se do dnešní konzumní společnosti již nehodí.

Opak je pravdou. To, s čím přicházejí některé dnešní pomáhající profese, již dávno znali a úspěšně aplikovali pouštní otcové, navíc bez současného lidského poznání nebo systematického vzdělání v psychologii. Pouštní otcové samozřejmě nemohli tušit, že se například mnohem později vyčlení z jiných věd moderní obor, který se bude nazývat psychologie nebo psychoterapie. Přesto však jsou jejich úvahy a myšlenky plné nejenom psychologických postřehů, které mohou být velkou inspirací pro dnešní komplexní pojetí člověka.

Pravidla pouštních otců vytvořily rámec, v němž mniši mohli žít zdravě tělesně i duševně. V této tradici zdravého duchovního života, který respektoval zdraví těla i duše, pokračovali i pozdější mnišské regule. Tato krásná jednota by měla být v pomáhajících profesích představována i dnes, neboť víra má v sobě i dimenzi terapeutickou, jak můžeme vidět na příkladu nemocných, kteří byli uzdraveni Ježíšem Kristem.

#### 3.1 Samota

*„Když už Arsenios odešel žít v samotě, zase se modlil o stejnou věc. I zaslechl hlas, jak mu říká: „Arsenie, snaž se vzdalovat světu, mlčet a žít v tichosti. To jsou totiž kořeny bezhříšnosti.“<sup>74</sup>*

*„Jeden bratr přišel do Skétis k abba Mojžíšovi s žádostí o duchovní radu. Stařec mu řekl: „Běž, usad se ve své kelle a ta tě naučí všemu.“<sup>75</sup>*

---

<sup>74</sup> APO 1, II, 4.

<sup>75</sup> APO1, II, 19.

Útěk ze světa je charakteristický pro všechny podoby mnišského života. Tomáš Špidlík ve své knize *Spiritualita křesťanského Východu: Mnišství* dokonce uvádí, že v nejpřísnějších podobách se vyskytoval už ve formách nekřesťanského mnišství.<sup>76</sup>

*„[...] ta se snažila dokazovat, že život zbavený pozemských statků, život v samotě, nepostrádá blaženosti, nýbrž naopak je nejlepší cestou, jak jí dosáhnout.“<sup>77</sup>*

V zásadě můžeme u pouštních otců pozorovat trojí druh samoty. Ve smyslu hmotném to znamená útěk ze světa, útěk před lidmi. Člověk je však také v určitém slova smyslu sám, když s nikým nemluví – to představuje samotu mlčení. Špidlík vedle těchto dvou druhů uvádí ještě samotu srdce – když nehovoříme ani uvnitř v srdci, když nás netrápí myšlenky.<sup>78</sup>

Ammonas, žák sv. Antonína Velikého, nám ve svém shrnutí tradice egyptských poustevníků hezky ukazuje, k čemu je samota tak důležitá:

*„Nejdřív je potřebná samota; v samotě se pěstuje askeze a řinou se slzy z očí; slzy budí bázeň Boží; z bázně vzniká pokora, dar vidět; z daru vidět se rodí láska; láska uzdraví duši, která přestane podléhat vášním; tehdy pak člověk pochopí, po všem tom, že už není daleko od Boha.“<sup>79</sup>*

Za místem samoty byla od nepaměti považována poušť, tedy místo divoké a pusté. Jak už bylo řečeno v první kapitole, právě sem se pouštní otcové uchylovali. Když se člověk odebere na nehostinnou poušť, vychází ze své zabydlenosti, opouští své dosavadní jistoty. V samotě na poušti se nemá kam schovat, před ničím nemůže utéct. Je vystaven svému Já se vším, co k němu patří.

Symbolicky lze za poušť považovat každé místo, které zajišťuje člověku podstatné prvky pouště: samota, odloučenost, strohost a prázdnota, prostor pro askezi, půst nebo duchovní boj (pokušení).<sup>80</sup> V každém případě však představuje prozatímní stav. Poušť sama o sobě není smyslem, ale má se stát počátkem něčeho nového a krásnějšího, je výhni proměny. Je místem velkého zápasu s tlakem falešného já a zároveň velkého setkání s milujícím Bohem. R. Voillaume, Malý bratr Ježíšův, říká:

---

<sup>76</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: mnišství*.

<sup>77</sup> Tamtéž, s. 176.

<sup>78</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T. *Spiritualita křesťanského Východu: systematická příručka*. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2002.

<sup>79</sup> Tamtéž, s. 253.

<sup>80</sup> Srov. CINCIALOVÁ, L. M. *Spiritualita pouště*. Studijní text. Olomouc: Cyrilometodějská teologická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2008.

*„Poušť je více než ústraní, protože ve své rozloze a ve své prázdnotě přivádí člověka k hranici jeho slabosti a bezmoci a nutí ho hledat sílu jen v Bohu. Nese v sobě znamení chudoby, strohosti, krajní jednoduchosti, úplné bezmocnosti člověka, který objevuje svou slabost, protože člověk není s to jen svými silami obstát tváří v tvář poušti [...] Je to pokus jít v ústřety setkání s Bohem v nahotě, slabosti, bez lidské opory, v postu od pozemského i duchovního pokrmu [...] Období pouště je zkouška, test, jakoby důvěryplný pokus, který má pobídnout Boha, aby přišel k nám do naší bezmocnosti, aby nás přivedl k sobě. V období pouště je tedy podstatnou věcí úplné obnažení a klidné a tiché čekání za jisté nečinnosti našich mohutností.“<sup>81</sup>*

Pokud se podíváme na svůj každodenní život, můžeme konstatovat, že jsme velmi zaneprázdnění lidé. Naše diáře jsou plné termínů různých schůzek a jednání, většina organizací v pomáhajících profesích strategicky plánuje nebo vytváří plány práce. Náš život plyne tak rychle, že nemáme dokonce ani čas se zklidnit a zamyslet nad tím, zdali některé věci, které si myslíme, mluvíme nebo konáme, za to stojí, abychom o nich přemýšleli, mluvili nebo konali. Valíme pořád před sebou spoustu našich „musím“ nebo „měl bych“, které jsou na nás naloženy nebo které si nakládáme sami. Postupně se stáváme závislími na reakcích našeho okolí. Tento společenský tlak se následně projevuje naším skrytým strachem ze selhání a neustálým nutkáním mu zabránit stále větším hromaděním – víc práce, víc peněz, více koníčků a zálib apod.

V samotě se člověk zbavuje svých opor, na které je zvyklý. Nejsou tu žádní přátelé a kamarádi, na které bych se mohl obrátit o radu, nemusím vyřizovat žádné telefonické hovory, nemusím se zúčastňovat žádných pracovních schůzek, není tu ani žádná hudba nebo televize k pobavení, nic k nějakému rozptýlení. Člověk tu stojí sám ve své nahotě, zranitelnosti a slabosti.

A právě z takové samoty vyrůstá solidarita, která soucítí s ostatními lidmi. Neboť v tomto stavu jsme schopni si uvědomit, že nic lidského nám není cizí a že kořeny veškerých sporů, hádek, válek nebo nespravedlností jsou zakotveny v každém z nás.

*„Kdybyste se zeptali Otců pouště, proč se ze samoty rodí soucitnost, řekli by: „Protože díky ní umíráme pro své bližní.“ Zpočátku tato odpověď připadá moderní mysli poněkud zmatená. Pohlédneme-li však na ni blíže, zjistíme, že abychom druhým mohli sloužit, musíme pro ně zemřít; což znamená, že se musíme vzdát měření svého významu a hodnoty měřítkem ostatních. Zemřít pro své bližní znamená přestat je posuzovat, přestat je hodnotit, a stát se tak svobodnými pro soucitnost. Soucitnost nikdy nemůže existovat společně s posuzováním cizích skutků, neboť takové souzení vytváří vzdálenost, rozdíly, kvůli nimž nedokážeme s druhým člověkem být opravdu.“<sup>82</sup>*

---

<sup>81</sup> CINCIALOVÁ, L. M., *Spiritualita pouště*, s. 4.

<sup>82</sup> NOUWEN, H. J. M. *Cesta srdce: spiritualita pouště a duchovní služba dnešní doby*. 1. vyd. Praha: Zvon, 1995, s. 30.

V pomáhajících profesích jsme často svědky posuzování druhých lidí. Velmi často, mnohdy zcela nevědomky, hodnotíme své klienty jako dobré, nebo špatné, nebo vůči nim zaujímáme ambivalentní postoj. Takové úsudky však hluboce ovlivňují naše myšlenky, slova a potažmo celou pomáhající práci. Aniž bychom to zpozorovali, dostáváme se do pasti vlastních předsudků. S klienty, které považujeme za nepřijemné, nepřátelské nebo nespolutracující, jednáme, jako by takoví skutečně byli, a tím je nutíme, aby se chovali podle našich představ. Často si myslíme, že zážitky, které v nás klienti vyvolávají, zapříčinili především oni. To je však zásadní omyl, neboť za své vnitřní prožívání odpovídáme v první řadě my sami. Zlost na klienty, kteří nesplňují to, co od nich očekáváme, je v první řadě naše věc.

*„Převzít odpovědnost za vlastní vnitřní svět, za obrazy, které si o jednotlivých jevech vnějšího světa vytváříme – to je v pomáhající profesi první, rozhodující krok na cestě k profesionálnímu (i osobnímu) zrání. Dokud si myslíme, že naše prožitky logicky vyplývají z toho, co se kolem nás děje, nemám jinou možnost změny než zkoušet ovládat okolí. Jakmile se zastavíme nad tím, jak životní změny situace vnitřně zpracováváme, začínáme se měnit a směřujeme k vnitřní svobodě.“<sup>83</sup>*

Můžeme konstatovat, že část našeho pomáhání druhým lidem je ohraničena nástrahami našich vlastních soudů. Tyto nástrahy, které si sami připravujeme, snižují naši schopnost být klientům k dispozici a zároveň oslabují naši soucitnost. Pouštní otcové si této skutečnosti byli dobře vědomi.

*„Jeden bratr se zeptal abba Poimena: „Co mám udělat? Žiju ve své kelle nedbale.“ Stařec mu řekl: „Nikým nepohrdej, nikoho neposuzuj a nepomlouvej, a Bůh ti dá odpočinek. Tvůj život v kelle bude klidný.“<sup>84</sup>*

*Abba Izaiáš řekl: Neposuzovat bližního a pohrdat sebou, to je stav, který uklidní svědomí.“<sup>85</sup>*

Skutečně se zdá, že samota nás vede k tomu, abychom klienty přijímali s větší ohleduplností a nezabývali se jejich posuzováním. Takováto cesta potom vede ke skutečnému odpouštění a opravdovému přijetí jinakosti druhého člověka. Následující apofthegma s otcem Mojžíšem nabízí pěknou inspiraci:

*„Kdysi ve Skétis pochybil jeden bratr. Byla kvůli němu svolána rada a poslali pro abba Mojžíše. On ale nechtěl přijít. Presbyteros proto k němu poslal se vzkazem: „Přijď, lid tě očekává.“ On tedy vzal dřevý pleťový košík, naplnil ho pískem a vydal se s ním na cestu. Ti, kteří mu vyšli naproti, se ho zeptali: „Co to znamená, oče?“ Stařec jim řekl: „Moje hříchy se sypou za mými zády, a tak je nevidím. Přišel jsem ale dnes posoudit cizí hříchy.“ Když to slyšeli, nic tomu bratrovi neřekli, ale odpustili mu.“<sup>86</sup>*

---

<sup>83</sup> KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 2. vyd. Praha: Portál, 1997, s. 32-33.

<sup>84</sup> APO 1, IX, 11.

<sup>85</sup> APO 1, IX, 4.

<sup>86</sup> APO 1, IX, 7.



Pouštní otcové unikali tlakům ne proto, že lidmi pohrdali, ale proto, aby byli schopni je zachránit. Také my jsme z dnešního světa, který na nás tlačí ze všech stran, voláni do samoty, v níž můžeme zápasit se svou špatností a setkat se s Bohem. Právě v této samotě se z nás stanou milosrdnější lidé, kteří si nebudou bát přiznat spoluzodpovědnost za šíření zla ve světě a budou zároveň připraveni podat pomocnou ruku každému, kdo ji potřebuje.

Záměrné vyhledávání samoty se však v dnešní moderní společnosti jeví jako bláznivé. Člověk, který je neustále bombardován množstvím různých impulzů, informací a vjemů, již neumí být sám a ztrácí schopnost v ní vytrvat. To však může mít negativní důsledky pro celistvost jeho osobnosti. Pouštní otcové, ale i některé proudy dnešní psychologie, zdůrazňují velký důraz na význam samoty pro formování osobnosti i vztahů. Pokud chce člověk růst, je pro něj samota jedním z úkolů, které na své cestě má, neboť samota může být nástrojem vnitřního očištění, ale i posílení a integrace osobnosti. Jak už jsme si ukázali, schopnost být sám sebou a přijat sebe sama je předpokladem k opravdové solidaritě s druhými.

Člověk západní kultury se samotě spíše vyhýbá nebo z ní má strach. Tento strach však představuje pouze vnější slupku samoty, která, když se rozloupne, objeví jádro samoty, ze kterého může čerpat pro svůj život mnoho dobrého a užitečného. Anselm Grün popisuje zkušenost s jedním prostým cvičením týkající se samoty. Radí, aby se člověk na půl hodiny posadil ve svém pokoji. K ruce si nemá brát nic, co by ho mohlo rozptýlit. Nemá na nic určitého myslet, nemá meditovat ani se nemá modlit žádnou modlitbu. Jeho úkol spočívá pouze v tom, že sedí před Bohem a sleduje, co se v něm odehrává. Toto cvičení mniši nazývají „nepsis“, bdění. Mnicha přirovnávají k rybáři, který ve svém člunu čeká, až se kolem zklidní vodní hladina. Teprve potom může pozorovat, jak k němu z hlubin vyplouvají ryby, které může chytit. I ve svém pokoji může člověk čekat, než se voda kolem něj zklidní a stane se průzračnou. Uvidí také, která z „ryb“ ho může nasytit a kterou by měl raději hodit zpět do vody.<sup>87</sup> Grün dále píše, že pro mnohé účastníky kurzů, které vyzval k absolvování tohoto jednoduchého cvičení, se tato skutečnost stala významnou zkušeností. Odkryli totiž v sobě něco, co dosud v modlitbě ani v meditaci nepoznali. Tato zkušenost je osvobodila a naplnila vnitřním klidem.<sup>88</sup>

---

<sup>87</sup> Srov. GRÜN, A. *Otcové pouště s Anselmem Grünem*. 2. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002.

<sup>88</sup> Srov. tamtéž.

## 3.2 Modlitba

*„Stařec řekl: „Poznej sám sebe a nikdy nepadneš. Začni pracovat na své duši, to jest vroucně se modli a miluj Boha, dříve než jí někdo jiný dá špatné myšlenky.“<sup>89</sup>*

*„Jeden stařec řekl: „Modlitba bez přestání vede mysl rychle k nápravě.“<sup>90</sup>*

Je asi zbytečné připomínat, že k jakémukoliv náboženskému systému patří neoddělitelně praxe modlitby nebo meditace. Ne jinak tomu je u pouštních otců, pro které byla modlitba nedílnou součástí jejich života. Mnich představuje především člověka modlitby. Příkaz apoštola sv. Pavla: „V modlitbách neustávejte“ (1 Sol 5,17) se snažili pouštní otcové žít a vyvodit z něj různé praktické projevy. Nikdy nepochybovali o skutečnosti, že nepřetržitá modlitba je možná i povinná.

Pouštní otcové však modlitbu nevnímali jako povinnost, ale jako Boží dar, neboť si byli dobře vědomi, že modlitba má terapeutické účinky. Působí hojivě na lidská zranění a způsobuje i změnu smýšlení a prožívání.

*„Modlitba [...] nás uschopní otevřít se Bohu. Na samém dně strachu, deprese nebo hořkosti najdeme Boha, který utiší naše poraněná srdce a svým světlem plným mírnosti prozáří temná zákoutí duše.“<sup>91</sup>*

Modlitba vrací rozptýlené myšlenky k pozornosti na Boha. Pomáhá našemu srdci znovu nalézt správný směr. Pouštní otcové radí opakovat krátké modlitby, spíše než modlitby dlouhé, často ve formě jakéhosi naléhavého zvolání, které se vynořuje takřka intuitivně, zvláště v mezních situacích, a to nejen v pozitivních, ale i ohrožujících:

*„Nějací lidé se zeptali abba Makaria: „Jak se máme modlit?“ Stařec jim řekl: „Není potřeba něco drmolit, ale často vzpínat ruce a říkat: „Pane, smiluj se nade mnou, jak chceš a jak umíš.“ A jestliže na vás doléhá boj, tak: „Pane, pomoz mi.“ On sám ví, co prospívá, a smiluje se nad námi.“<sup>92</sup>*

Jak vidíme, modlitba pouštních otců je velmi jednoduchá, zbavená všech obrazů a spočívá především v setkání, volání a naslouchání. V jejich podání vystupuje pohled na modlitbu velmi celistvě. Odvádí člověka od rozumářských praktik, v nichž Bůh vystupuje jako jeden z mnoha problémů, se kterými se musíme potýkat. Taková forma modlitby, která by představovala převážně aktivitu naší mysli, by se stala směsí našich analýz, domněnek a dedukcí. Pouštní otcové nám však ukazují, že opravdová modlitba

---

<sup>89</sup> APO 2, XII, 26.

<sup>90</sup> APO 2, XII, 15.

<sup>91</sup> GRŮN, A., *Otcové pouště s Anselmem Grünem*, s. 24.

<sup>92</sup> APO 2, XII, 11.

proniká až k jádru našeho srdce a není nic, čeho by se nedotkla. Taková forma modlitby nám nedovoluje, abychom spojení s Bohem omezovali na pouhá zajímavá slova nebo zbožné pocity. Modlitba je setkání s živým Bohem, který mě neskonale převyšuje. Tady nelze klást nějaké hranice nebo jednoznačné definice. Modlitba srdce nás ponouká, abychom před naším Bohem nic neskrývali, abychom se bezpodmínečně odevzdali jeho všeobjímající lásce.

*„Jeden z Otců pouště, Makarios Veliký, říká: „Atletovým (neboli mnichovým) největším úkolem je dostat se do srdce.“ To neznamená, že by se měl mnich snažit naplnit svou modlitbu pocity, ale že by měl usilovat o to, aby modlitba přetvořila celou jeho osobnost.“<sup>93</sup>*

Když už jsme zmínili pojem definice, v případě definice samotné modlitby nastává u pouštních otců problém. Jak píše Tomáš Špidlík, tzv. definice Otců jsou spíše jenom aforismy, které zdůrazňují jednotlivé prvky modlitby.<sup>94</sup> Hned ale dodává, že tři definice se staly slavnými v křesťanské tradici:

- prosba k Bohu za to, co nám prospívá;
- pozdvihnutí mysli k Bohu;
- rozhovor duše s Bohem.

### 3.2.1 Význam modlitby

*„Jeden stařec pravil: „Nic nedělej bez modlitby a ničeho nebudeš litovat.“<sup>95</sup>*

Anselm Grün popisuje zajímavý aspekt modlitby v mnišské tradici. Tento aspekt ukazuje na příkladu, kdy jsme silně zaujatí svou prací, takže se staneme „slepí“ pro to opravdu důležité. Všechnu svou energii vkládáme do provedení našeho úkolu či nějakého projektu, ale mnohdy se už nezamýšlíme nad jeho smyslem a potřebností. Snažíme se pomoci nějakému klientovi, ale už se nezajímáme o to, zdali tento klient nyní nepotřebuje něco jiného. V této chvíli by nám možná prospěla trocha ticha, abychom se mohli setkat sami se sebou.<sup>96</sup> A právě modlitba nás má chránit před nerozvážným jednáním. Jak dále Grün rozvádí mnišskou tradici – modlitba proměňuje i náš vnitřní přístup k činnosti. Jestliže něco činím jenom proto, abych si něco dokázal, mnohdy nejsem schopen pozorovat důsledky takového jednání. Modlitba má příznivý účinek na výsledek našeho jednání tím, že osvětluje jeho motivaci. Do své činnosti se nebudeme vrhat bez rozmyslu, ale nejdříve posoudíme její důležitost a způsob, jak ji

<sup>93</sup> NOUWEN, H. J. M., *Cesta srdce: spiritualita pouště a duchovní služba dnešní doby*, s. 70.

<sup>94</sup> Srov. ŠPIDLÍK, T., *Spiritualita křesťanského Východu: systematická příručka*.

<sup>95</sup> *Apothegmata*. In GRÜN, A., *Otcové pouště s Anselmem Grünem*, s. 42.

<sup>96</sup> Srov. tamtéž.

provést. Tak se modlitba stává předpokladem zdařilého jednání a zdrojem požehnání pro nás i ostatní.<sup>97</sup>

Skutečnost, že modlitba může mít terapeutické účinky, byla již zmíněna. Současný americký františkán Richard Rohr, který mě osobně na mé cestě k Bohu silně ovlivnil a stále ovlivňuje, k tomuto tématu předkládá zajímavou myšlenku:

*„Dobré náboženství nám pomáhá uzdravovat a „odpouštět“ rozštěpení v nás, jako to dělá dobrá terapie. Ale modlitba se od pouhé terapie liší. (Tím nechci snižovat terapii. Problém nastává, když se lidé nedokážou dostat za terapii.) Terapie uzdravuje naše odpojení od tohoto problému, od této osoby, od tohoto obtížného pocitu. Modlitba uzdravuje naše odštěpení od samého života. Uzdravuje naši odpojenost od samého nejhlubšího proudu. A tak nás modlitba povzbuzuje v našem nitru. Proto také mohou skutečná náboženská obrácení vlastně nahradit léta terapie.“<sup>98</sup>*

Možná by v této kapitole mohla zaznít námitka, že modlitba spadá do oblasti duchovní či náboženské, a proto by bylo lépe se jí v pomáhajících profesích vyhnout. Ale i náboženská oblast, kam modlitba spadá, patří bytostně k člověku, jak o tom píše Tomáš Halík:

*„Náboženskost pokládám za přirozenou dimenzi člověka a společnosti, podobně jako smysl pro krásu, pro humor či pro veřejný život. Podobně jako tyto rozměry našeho života může být rozvinuta a pěstována [...], anebo zůstávat na okraji života, zastíněna něčím jiným, nebo být úplně zanedbána, či dokonce vědomě potlačena.“<sup>99</sup>*

Ať už je však modlitba chápána v různém významu, je její duchovní i duševní hygienická úloha ojedinělá a může z ní čerpat nejen věřící. Jen stěží lze totiž popřít, že modlitba coby komplexní psychický akt, která realizuje samu podstatu náboženského úkonu vůbec, patří nebo by měla patřit i do zorného pole psychologie a pomáhajících profesí vůbec.

Jaké jsou psychologické předpoklady modlitby? Tuto otázku si klade klinický a poradenský psycholog Vladimír Michal ve svém článku s názvem *I ateista se může modlit*. Jako první předpoklad vidí hlubokou koncentraci pozornosti, která představuje koncentraci všeho prožívání, soustředění se na samotný akt celou bytostí. V modlitbě jde o totální zaujetí osobnosti v úzké vazbě kognitivních, emočních a hodnotových dimenzí.<sup>100</sup> Jako další podmínku vidí ve vymanění se z každodennosti, jakýsi výstup ze světa, která psychologicky představuje vnitřní dialog, ať už slovní, metaforický či beze slov.

Michal dále na příkladu, jak se může nevědomě modlit vědec nebo básník, píše:

<sup>97</sup> Srov. GRÜN, A., *Otcové pouště s Anselmem Grünem*.

<sup>98</sup> ROHR, R. *Všechno má své místo*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2003, s. 52.

<sup>99</sup> HALÍK, T. *Vzývání i nevzývání*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2004, s. 28.

<sup>100</sup> Srov. MICHAL, V. *I ateista se může modlit*. *Psychologie dnes*, 2003, roč. IX, č. 6, s. 20-21.

*„Programový ateista (nebo agnostik) se nevymyká z obecných poznatků psychologie osobnosti. Jeho hodnotový systém, přiznáváný či potlačovaný, vede stejně jako u vědce a umělce k pokusům o prolomení se do „třinácté komnaty“ světa. Ani on se nevyhne přesahům empirie, i „ateista“ prožívá transcendenci a nějak s ní komunikuje. [...] Modlitby ateistů mají společnou transcendentní hranici podobně, jako je tomu v niterné komunikaci s tím, co je „za“ a „nad“.“<sup>101</sup>*

Jestliže se zabýváme inspirací pouštními otci, modlitbu nemůžeme vynechat, neboť může zvyšovat kvalitu života klientů. I současná psychologie nebo terapie potvrzuje pozitivní vliv modlitby na psychiku člověka.<sup>102</sup> Přestože by se určitá forma modlitby pouštních otců dala z jistého psychofyziologického pohledu přirovnat k některým dnes používaným terapeutickým technikám,<sup>103</sup> představuje na poli empirického výzkumu stále mnoho otázek. Ani žádná sofistikovaná hypotéza modlitbu nevysvětlí a sebelépe vykonstruovaná metoda ji nezměří.

*„Je třeba mít na paměti, že nikdy beze zbytku nepochopíme, co to je křesťanská modlitba, protože pro nás, ostatně jako sám život, zůstane tajemstvím.“<sup>104</sup>*

Přesto na příkladu pouštních otců musíme přiznat, že modlitba a duchovní rovina obecně má v životě klientů své nezastupitelné místo a že ve snaze pojmout lidskou bytost v její celistvosti bychom ji neměli opomíjet.

### 3.3 Askeze

*„Jeden otec vyprávěl: „V Kelliích byl jakýsi horlivý stařec, který se oblékal jen do rohože, Jednou zašel za abba Ammónou. Když ho Ammónas uviděl v té rohoži, říká mu: „Vůbec ti to neprospívá.“ On odpovídá: „Zneklidňují mě tři myšlenky – buď se toulat v poušti, nebo odejít do ciziny, kde mě nikdo nezná, nebo se uzavřít v kelle, s nikým se nestýkat a jíst jednou za dva dny.“ Abba Ammónas mu řekl: „Ani jednu z těch tří věcí bys neměl dělat. Spíš buď ve své kelle, jez každý den trochu a stále měj v srdci slovo celníkovo. Tak můžeš dosáhnout spásy.“<sup>105</sup>*

*„Jeden stařec řekl: „Dábel útočí většinou na mnichovo slabé místo. Zvyk upevněný dlouhodobým opakováním totiž nabývá síly druhé přirozenosti. Samozřejmě obzvláště u nedbalejších jedinců. Proto si nepřej, abys dostal každé jídlo, které vyhledáváš kvůli jeho vůni. Zvláště jsi-li zdravý. A nejez to, po čem toužíš. Za všech okolností však děkuj Bohu, že můžeš jíst to, co ti posílá.“<sup>106</sup>*

<sup>101</sup> MICHAL, V., I ateista se může modlit. *Psychologie dnes*, s. 20-21.

<sup>102</sup> Srov. SCHERMER, V. L., *Duch a duše: nové paradigma v psychologii, psychoanalýze a psychoterapii*.

<sup>103</sup> Jako například k otci často používané meditační metodě zvané *ruminatio*, podle které si mnich pořád dokola opakoval modlitby nebo části Písma sv., bychom mohli najít paralelu v autogenním tréninku nebo v autohypnóze. Srov. CURYLO, V., *Aspekty působení pouštních otců v současných poradenských přístupech*.

<sup>104</sup> STINISSEN, W. *Křesťanská hlubinná meditace*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007, s. 146.

<sup>105</sup> APO 2, X, 20.

<sup>106</sup> APO 1, IV, 67.

*„Abba Benjamin, presbyteros z Kellií, řekl: „Přišli jsme do Skétis k jednomu starci a chtěli jsme mu dát olej. Ale on nám pravil: „Podívejte se, kde leží ta malá nádobka, kterou jste mi přinesli před třemi lety. Zůstala tak, jak jste ji tam položili.“ Když jsme to slyšeli, podivili jsme se starcovým zásadám.“<sup>107</sup>*

Když čteme některé příběhy z apofthegmat, narazíme na výroky Otců, které vybízejí bratry, aby si činili násilí a cvičili se v tvrdé askezi. Z pohledu dnešního člověka se takové jednání zdá až nelidské a vzdálené. To, co však mnichy nabádá k takovému jednání, není ovšem nijak chmurně laděno. Mnich dodržující askezi nadějně očekává, že Bůh svého služebníka odmění, vnímá, že život stojí za to, abychom dosáhli cíle a patřili na Boha. Výsledkem takové askeze není mnich tvrdý a necitný, ale milosrdný a laskavý. Podobně jako nalezneme mnoho apofthegmat popisující přísnou askezi, najdeme i četné výroky mnichů popisující, jak pouštní otcové laskavě zacházeli s prosebníky, především s bratry, kteří klesli a zklamáni sami sebou hledali, kdo by jim pomohl. Z tohoto úhlu pohledu se askeze nejeví jako nějaké běsnění proti sobě, ale zacvičováním se do milosrdenství. Starý mnich, vědom si svých vlastních chyb a slabostí, tak mohl přistupovat ke svým bližním se shovívavým pohledem a mírností.

*„Starci říkali, že každý má přijímat svého bližního, jaký je, a takřka se obléci do jeho těla a nosit na sobě celého toho člověka a soucítit s ním. Spolu s ním se při všem radovat a spolu s ním plakat. A říkali, že se má každý prostě chovat tak, jako by nosil totéž tělo jako bližní a měl stejnou tvář a tutéž duši, a trápit se jakoby sám za sebe, když někdy přijde trápení na bližního.“<sup>108</sup>*

*„Ještě řekl: „Na bližním závisí náš život i naše smrt. Jestliže totiž získáme bratra, získáváme Boha, jestliže bratra přivedeme k pádu, hřešíme proti Kristu.“<sup>109</sup>*

*„Abba Poimén řekl: „Jestliže člověk zhřeší a neřekne: „Zhřešil jsem,“ a nezavrhne to, neusvědčuj ho, nebo zničíš jeho horlivost. Jestliže mu však řekneš: „Bratře, neztrácej odvahu a nepřestávej si důvěřovat, ale příště si dej pozor,“ povzbudíš jeho duši k pokání.“<sup>110</sup>*

### 3.3.1 Správná míra

Anselm Grün poukazuje na nebezpečí rigoróznosti a neúměrné askeze. Píše, že umrtvující askeze lidem často škodila, protože radila bez ohledu na jejich duševní ustrojení. Cituje přitom švýcarského teologa Josefa Rudina:

*„Určité asketické rady vypadají ve světle hlubinné psychologie nejen jako neúčinné, nýbrž přímo jako nebezpečné pro duševní zdraví.“<sup>111</sup>*

---

<sup>107</sup> APO 1, IV, 12.

<sup>108</sup> APO 3, XVIII, 44.

<sup>109</sup> APO 3, XVII, 2.

<sup>110</sup> APO 2, X, 68.

<sup>111</sup> GRÜN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*. 3. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004, s. 34.

Potírají-li se jenom symptomy a nebere se zřetel na to, co je v lidské psychice jejich příčinou, pak může taková askeze působit jako veliký potlačovací aparát. Askeze může být tvrdá, ale musí mít přitom na zřeteli přirozenost člověka, která je mnohotvárná. Požadavek askeze žije i dnes, nesmí však zápasit proti člověku, ale pro něj. Grün radí, aby si dnešní askeze osvojila znalosti psychologie, které jsou dnes všeobecné, jinak může člověku uškodit a vést k duševní sterilitě a k psychickému ochrnutí.<sup>112</sup>

Na jiném místě píše o falešném asketismu, kdy si člověk zakazuje rozkoš a potřeby. Nepřizná-li si však člověk jistou potřebu, může se tato potřeba o svá práva přihlásit sama postranní cestou. Uvádí to na příkladu, kdy se žena ustavičně obětuje pro svou rodinu a nepřipustí si potřebu vlídného zacházení od svého manžela a dětí. V tomto případě může nastat situace, kdy ukojení této potřeby si žena zajistí nemocí, třebaže nevědomě. Náhle se naopak ti druzí o ni starají a berou na ni ohled.<sup>113</sup>

Askeze pro pouštní otce nepředstavovala pohrdání svým tělem, ale naopak. Jelikož se mnichové domnívali, že přijdou k Bohu s tělem i s duší, počínali si už zde na zemi tak, aby jejich tělo mohl prostoupit Bůh.<sup>114</sup> Proto například radí, aby se spíše jedlo každý den trochu, než aby člověk zůstal týden o hladu a potom se dosyta najedl. Zde hrála velmi důležitou úlohu správná rozhodující míra. Pouštní otcové si chránili správnou míru, která jim prospívala, a nepřepínali se přílišnou askezí. Ne náhodou se dožívali vysokého věku. Naučili se umění zdravě žít, což může být inspirací i pro nás, neboť i nám se správná rovnováha v oblasti naší práce, jídla a pití a našeho spánku tak hořce nedostává.

*„Abba Poimén řekl: „Bdělost srdce, opatrnost a umění rozlišovat – tyto tři ctnosti jsou náradím duše.“<sup>115</sup>*

### 3.3.2 Jídlo a pití

*„Jeden bratr se zeptal starce: „Co mám dělat? Moje břicho mě trápí. Moc se cpu. Nejsem s to se ovládnout a mé tělo pomalu propadává nestřídmosti.“ Stařec mu odpověděl: „Jestli svému břichu neuložíš bázeň a půst, pak neudělá pokroky.“ A řekl toto podobenství: „Jeden člověk měl osla. Když se na něj posadil, osel běhal sem a tam. Tak vzal prut a bil ho. Osel mu řekl: „Přestaň mě bít a hned budu chodit správně.“ Člověk na něm ujel ještě kousek a sesedl z něho. Prut odložil do mošny na hřbetě osla, a osel nevěděl, že ho nese. Pozoroval*

<sup>112</sup> Srov. GRÜN, A., *Bud' dobrý sám k sobě*.

<sup>113</sup> Srov. GRÜN, A., *Zdraví jako duchovní úkol*.

<sup>114</sup> Srov. GRÜN, A., *Bud' dobrý sám k sobě*.

<sup>115</sup> APO 1, I, 20.

*jen, že člověk prut nemá. Začal ho podceňovat a šel do osetého pole. Jeho pán přiběhl, vytáhl prut a osla bil, dokud nešel pořádně. Tak je to i s břichem.*<sup>116</sup>

*„Jeden bratr řekl: „Znal jsem starce, který žil na poušti a nic od nikoho nikdy nepřijímal. Měl trochu vody a rád pěstoval zeleninu. Tímto způsobem žil po padesát let, aniž kdy vyšel za vnější zeď své zahrady. Stal se velmi proslulým pro mnohá uzdravení, která den co den činil lidem, kteří k němu přicházeli. Odpočívá tam v pokoji a zanechal na tom místě pět svých učedníků.*“<sup>117</sup>

*„Jeden starce řekl: „Nejez dřív, než dostaneš hlad, nechod' spát dřív, než se ti začnou klížit oči, a nemluv dřív, než dostaneš otázku.*“<sup>118</sup>

Umírněná konzumace jídla a pití byla pro pouštní otce odedávna důležitým asketickým prostředkem. I v mnohých apofthegmatech se mluví o míře jídla a pití. Pouštní otcové byli zřejmě přesvědčeni o tom, že je i pro jejich duchovní život významné, jakým způsobem jí a pijí. Uměřené jídlo a pití bylo asketickým prostředkem v rámci duchovního zápasu o čistotu srdce.

Cit pro „zdravé“ jídlo a pití je dnes značně rozšířen. Všude se setkáváme s reklamou, která nás poučuje o tom, že zrovna tento výrobek a ne jiný je pro naše zdraví nejdůležitější. Disponujeme poznáním, že určitý druh stravy může vést k závažným onemocněním nebo může způsobit i smrt, anebo že zdravou výživou posilujeme naše tělo a v konečném důsledku můžeme ušetřit za léky.

Na druhou stranu je mnoho nemocí podmíněno výživou. Vztah k jídlu a pití je v dnešní společnosti narušen u mnoha lidí a nemusí jít hned o nějakou patologickou záležitost jako v případě anorexie. Problém je v tom, že životospráva má vliv nejen na naše tělo, ale i duši. Přejídáním se mnohdy snažíme umlčet naše obtíže, trápení nebo stresy. Cpeme se jídlem, abychom utekli zlosti, zklamání nebo samotě. Jenomže takové přejídání mívá jen k dalším únikům a opakovanému zklamání nad sebou samým. A klasická terapie někdy nepomáhá...

Anselm Grün totiž uvádí, že boj o „jídlo s mírou“ je marný, nemáme-li spirituální motivaci.<sup>119</sup> Jestliže hlavním motorem našeho konání je udržování váhy nebo strach o zdraví, může se i pro nás „zdravá výživa“ stát ideologií a skončit v křečovitě ztrápenosti. Měli bychom mít, podobně jakou pouštní otcové, stále na paměti jednotu těla a duše. Naše tělo je rozhodně natolik důležité, abychom hleděli na jeho potřeby a abychom s ním dobře nakládali, tzn. jedli a pili s mírou. Nemusíme ho vždy zrovna

---

<sup>116</sup> APO 1, IV, 100.

<sup>117</sup> APO 1, IV, 99.

<sup>118</sup> APO 1, IV, 95.

<sup>119</sup> Srov. GRÜN, A. *Zdraví jako duchovní úkol.*



hýčkat a stále kolem něj kroužit, ale budeme s ním zacházet tak, aby bylo otevřené a transparentní pro působení Božího Ducha, jak tomu bylo u pouštních otců.<sup>120</sup>

Ke zdravému duchovnímu životu náleží i poctivé poznání sebe sama, ke kterému patří i naslouchání svému tělu. To není snaha o nějaké zpsychologizování duchovního života ani jeho zredukování na psychologii, která by hned za nějakým nečekaným příznakem těla viděla psychický defekt. Zde jde o zabývání se skutečností, co mi chce Bůh říct prostřednictvím mého těla. Jen když se postavíme s tělem i duší před našeho Boha, může jeho síla proniknout do všech temnot a zranění těla i duše a uzdravit celého člověka.<sup>121</sup>

### 3.3.3 Řád

Další oblastí askeze, která je pro pouštní otce typická, je zachování denního řádu. Pravidelné střídání pohybu a klidu, práce a volna mělo opět ozdravující účinek. Správný denní řád totiž může působit terapeuticky a jsme v něm v zásadě výkonnější. Pouštní otcové nám jasně ukazují, že kdo se na delší čas oddá podobnému životnímu řádu, ten sám na sobě zakusí jeho blahodárné účinky pro tělo i duši. Jak můžeme vidět v následujícím apofthegmatu, kde anděl ukazuje starému mnichovi lidsky velmi jednoduché řešení jeho problému – zachovat vyvážený rytmus modlitby a práce:

*„Když kdysi svatý abba Antónios sídlil na poušti, propadl duchovní omrzlosti a velmi temným myšlenkám. Řekl Bohu: „Pane, já chci dosáhnout spásy, ale ty špatné myšlenky mi to nedovolí. Co mám v tomhle svém trápení dělat? Jak dosáhnou spásy?“ Pak vyšel ven a uviděl tam kohosi, kdo seděl jako on a pracoval, pak vstal do práce a modlil se a zase si sedl a vyráběl provaz a potom zase vstával k modlitbě. Byl to anděl Páně, který byl poslán, aby Antónia napravil a upevnil. I zaslechl hlas toho anděla: „Takto jednej a budeš spasen.“ Když to Antónios uslyšel, dostal velkou radost a odvahu a jednal tak a byl spasen.“<sup>122</sup>*

Člověk, který žije bez vnějšího řádu, může upadat do chaosu i vnitřně. Všechno se začne vnitřně rozpadat, protože tu není žádná forma, v níž by mohlo něco růst. Podívejme se ještě na jedno apofthegma:

*„Otec Poimen řekl: „Zachová-li člověk řád, nedostane se do zmatků.“<sup>123</sup>*

V pomáhajících profesích se můžeme často setkat s klienty, kteří trpí vnitřní vyprahlostí a prázdnotou. Chtěli by cítit radost, ale necítí ji. Chtěli by vykonat to či ono, ale nedaří se jim to. Pro takové a podobné situace dává otec Poimen jednoduchou radu:

<sup>120</sup> Srov. GRÜN, A. *Zdraví jako duchovní úkol*.

<sup>121</sup> Srov. tamtéž.

<sup>122</sup> APO 1, VII, 1.

<sup>123</sup> APO 2, X, 63.

zachovávat řád. Na rozdíl od našich pocitů nebo nálad je zachovávání řádu v naší moci a pokud dáme řád našemu vnějšímu životu, bude to mít pozitivní vliv i na náš vnitřní život. Protože, jak soudí otec Poimen, vnější řád nejenom že uspořádá náš život, ale také nás ochrání před zmatky v nás samých. A to může být dobrá dispozice k tomu, abychom byli schopni žít vlastní život místo toho, abychom se stali otroky jiných lidí, idejí nebo věcí.

### 3.3.4 Askeze jako návod, jak si zjednodušit život

Životní neklid často pochází ze skutečnosti, že člověk chce dělat několik věcí najednou, což mnohdy nemůže přirozeně stihnout nebo že ho všude obklopuje spousta věcí. Vzpomínám si, že když jsem absolvoval ignaciánské exerciční cvičení, náš exercitátor nám kladl na srdce jedno prosté pravidlo: věc, kterou jednou za půl roku nepoužijete, vyhod'te jako nepotřebnou. Tvrdil, že mnoho věcí, které máme ve svých domovech, v kancelářích nebo v jiných prostorách, sotva kdy použijeme. Stávají se z nich jenom závaží, která za sebou vláčíme.

Asi každý z nás podobnou zkušenost již zažil nesčetněkrát: ze strachu, že bychom tu nebo onu věc snad někdy potřebovali, ji zakoupíme, abychom po nějaké době zjistili, že jsme ji použili nanejvýš dvakrát nebo vůbec. Řeknu si, no dobrá, když ji nepoužívám, tak ji vyhodím, ale... Ale co když ji ještě „někdy“ budu potřebovat a vůbec, dal jsem za ni tolik peněz, proč bych se jí měl zbavovat. Zakoupené věci nás tak dostávají pod tlak. Takové nashromážděné věci jsou k ničemu a pouze nás zatěžují. Cesta z tohoto bludného kruhu, cesta jak opět dosáhnout vnějšího i vnitřního klidu, je jednoduchá – zbavit se všeho nepotřebného harampádí a těšit se z klidu a z „nového získaného prostoru“ pro život.

Nedávno se mi do rukou dostala knížka německých autorů s názvem *Zjednodušte si život: jak žít jednodušeji a šťastněji*.<sup>124</sup> Obsahovala návody a praktická cvičení, jak dosáhnout toho, že má člověk pořádek ve svých věcech; jak umět brzy vstávat; jak se nepřejídat; jak dodržovat řád; jak se otužovat a spoustu dalších. Když jsem si tuto knihu pročetl, uvědomil jsem si jednu skutečnost – vždyť toto jsou témata, která se dříve označovala slovem askeze. Askeze je vždy skloubena s nějakým omezením sebe sama a s odříkáním. Když jsem následně vyhledával tento druh

---

<sup>124</sup> Srov. KÜSTENMACHER, W. T. – SEIWERT, L. J. *Zjednodušte si život: jak žít jednodušeji a šťastněji*. 1. vyd. Brno: Jiří Alman, 2006.

literatury, zjistil jsem, že knih zabývajících se podobným tématem je daleko víc, než jsem čekal. Askeze, kterou zcela přirozeně praktikovali pouštní otcové je zase velice moderní a lidé se k ní dobrovolně vracejí, neboť cítí, že je v dnešní společnosti velmi potřebná. I v pomáhajících profesích udílíme svým klientům mnoho podobných rad a doporučení – měli byste dělat to nebo ono, toto nedělejte, toho se vyvarujte, nebo naopak, tady toto vám prospěje apod. Aniž bychom si to uvědomili, dáváme jim tak návod pro určitou formu askeze.

Odříkání však předpokládá silnou osobnost. Pokud bych se měl vrátit ke zmiňovanému námětu věcí, člověk, který má slabý pocit vlastní hodnoty, jich potřebuje mnoho, aby si dokázal zastřít vnitřní prázdnotu. Hledá další a další, neboť se domnívá, že klidu nalezne až ve chvíli, pokud bude mít všechno, co potřebuje k životu. Avšak přirozeně jedna potřeba vyvolává nutnost mít další a další potřeby. Lidé již pomalu zapomínají na slova zdrženlivost, střídmost nebo umírněnost. Tento trend můžeme ve světě pozorovat např. v bezmezném využívání a ničení přírody, v konzumu, který nezná míru a vyvolává mnoho nemocí, v nezměrném pracovním nasazení, které působí trvalý stres a podrážděnost, ale také i ve snaze po dokonalosti a perfektnosti.

Tento fenomén dnešní doby se projevuje ztrátou smyslu pro své meze a pro zdravé, dobrovolné omezení svých možností a potřeb. Člověk tak ztrácí i míru správného sebehodnocení. A není se čemu divit. Neustále jsme doslova masírováni mýtem o chladnokrevném superčlověku, který stále funguje, všechno za každých okolností zvládne, nepotřebuje pomoc, nic s ním nepohne, odpovídá všem požadavkům své profese a nemá žádné slabosti. Reklama oslovuje naše neukázněné potřeby, naši touhu po trvalém štěstí, okamžitém uspokojení a úspěchu. Za touto reklamou se skrývá zcela jasná představa, kterou bychom o sobě měli mít – obraz člověka, který si všechno může dovolit, který nezná hranice, který má vše pod kontrolou. Člověk, který se na určitou dobu promění v takovou „mašinu“, je toho schopen jenom potlačením stínu a popřením svých slabostí. Po určité době to zaplatí totálním zhroucením, které jenom dokazuje, že nelze beztretně překračovat vlastní míru.

Dobrovolné omezení, dobrovolná askeze však není pouze symbolem silné osobnosti, ale ukazuje se také jako konkrétní cesta, jak svou osobnost posílit. Tím, že se dokážu zříct něčeho, co vlastní lidé kolem mě, poznám svou vlastní identitu. Mohu být pyšný na to, že zrovna já nepotřebuji tolik věcí, co jiní. Tím také dojde k posílení pocitu vlastní hodnoty. Na úkor vnímání spousty mých nepotřebných věcí, které měly uspokojit mé potřeby, budu více vnímat sám sebe. Čím více budu vnímat sám sebe, tím

více mohu nalézt větší klid. I sama psychologie začíná reflektovat potřebu poukázat na zdravou askezi a uměřenost.<sup>125</sup> Půst, ohleduplnost a skromnost může představovat dokonce nezbytnost, jak se nenechat zahltit a spoutat vším, co nás obklopuje. V tomto zaměření nám mohou být pouštní otcové velkou inspirací...

*„V původním smyslu askeze znamená, že se člověk cvičí v nabývání lidskosti, že dosahuje dovedností, které jsou potřebné ke zdárnému životu. Mystikové chápou askezi jako pronikání do zkušenosti s Bohem. [...]. Askeze pochází z pozitivního pojetí člověka. Nejsme odsouzeni k tomu, abychom jednoduše jen naplnili svůj osud. Můžeme sami sebe formovat.[...]. V zárodku askeze neznámá popření života, nýbrž souhlas se životem, utváření života. [...]. Zdravou askezi naopak charakterizuje radost z lidství, radost z toho, že ze sebe vytvářím to, k čemu mě Bůh povolal a jak si mě naplánoval.“<sup>126</sup>*

---

<sup>125</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003.

<sup>126</sup> GRÜN, A., *Buď dobrý sám k sobě*, s. 76-77.

## ZÁVĚR

Celostní spiritualita vlastní duchu křesťanské tradice v podání pouštních otců podává krásnou inspiraci pro komplexní pojetí člověka v pomáhajících profesích, protože může napomoci k uzdravení celé lidské bytosti. Ukazuje se, že jejich způsob života může současnému člověku západní civilizace podat vzor hodný k napodobování – a to ve směru dalšího osobnostního růstu. Lze objevit paralelu mezi tím, co bylo, s tím, co je. Tato skutečnost je však pochopitelná. Pomáhající profese zde byly od prvopočátku jako součást běžného života lidí. Jak jsme si ukázali, psychologickou pomoc člověka člověku prostřednictvím důvěrného vztahu, naslouchání, akceptace, rozhovoru nebo dalších komunikačních i rituálních aktivit poskytovali již mniši v dávných staletích. Velká znalkyně starověkého mnišství profesorka Ewa Wipszycka odkaz pouštních otců patřičně vystihla:

*„Jsem hluboce přesvědčena, že i zkušenost monastického prostředí spolutvoří základy lidských znalostí o vlastním nitru, že zde se zrodila reflexe našich myšlenek, reakcí a pocitů, která postupem času získala podobu označovanou jménem psychologie.“<sup>127</sup>*

Pouštní otcové se domnívali, že neexistuje opravdové setkání s Bohem bez poctivého setkání se sebou samým. Byli si dobře vědomi rizika, že spiritualita se může snadno stát „zbožným únikem“, vypustíme-li z ní setkání se sebou. Ve svém životě vycházeli z jednoduchého kohezního zákona: setkávám-li se se sebou, setkávám se už s Bohem; a naopak, jakmile se přibližuji k Bohu, přibližuji se sám sobě.

Na základě hluboké lidské zkušenosti zasazovali člověka do pozemského i nadpozemského řádu, poukazovali na různé souvislosti a dávali smysl životu konkrétního jedince, jemuž tak následně umožňovali porozumět sobě ve vztahu k okolnímu světu. Jak jsme si mohli ověřit na jednotlivých případech, tyto opravdoví znalci lidské duše a každodenního života působili do značné míry sugestivně, navozovali abreakci a uvolnění, nebo se nebáli použít jiných technik, o kterých byli přesvědčeni, že lidem prospějí.

To, co po sobě pouštní otcové zanechali je více než dědictví překonaného pohledu na minulost světa. Mnichům jde o zprostředkování zkušenosti. Z jejich slov vyzařuje pokora a moudrost, nemoralizují a nekárají. Přestože mnohokrát zakusili ohroženost člověka, pohlížejí na něj stále plni optimismu. Na svých příkladech ukazují,

---

<sup>127</sup> WIPSYZKA, E. – HIŻYCKI, S., *Mniši – nejen ti svatí...*, s. 33.

že nemusíme být odsouzeni k opakovanému prožívání naší minulosti a bolestivému životu způsobenému dřívějšími zraněními. Člověk může na sobě pracovat, může vyjít ze své tíživé minulosti a vydat se na novou cestu, jejímž cílem bude opět nalezení pokoje, klidu a vyrovnanosti. Ve světle takovéto zkušenosti pouštních otců máme příležitost vnímat a hodnotit naše vlastní zkušenosti novým způsobem. Především nás však jejich příklad povzbuzuje k nové odvaze v boji se svými každodenními těžkostmi, které škodí našemu vnitřnímu zdraví. Neseme v sobě pudy, přehnaná přání, žádostivost, pokušení moci a vlády, negativní emoce nebo prudké afekty, které zkreslují náš pohled na skutečnost a lidi kolem nás.

Pouštní otcové nám ukazují, že abychom se dostali o stupínek výš, musíme si tyto pudy a negativní emoce přiznat a naučit se s nimi zacházet. Svým příkladem nás vybízí k tomu, abychom se nebáli na tuto cestu vyjít. Je to cesta, kterou lze objevit v nejprostších reakcích všední každodennosti. Oni z ní však uměli udělat cestu naděje, solidarity s ostatními, cestu, která vyžaduje jistou kompetenci vedoucí k tomu, aby se z dohledu neztratil její cíl.

## LITERATURA

ANCILLA, M. *Ve škole otců pouště*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999. ISBN 80-7192-426-1.

*Apofthegmata: výroky a příběhy pouštních otců I (APO 1)*. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiocésie sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2000. ISBN 80-902682-2-6.

*Apofthegmata: výroky a příběhy pouštních otců II (APO 2)*. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiocésie sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2005. ISBN 80-86882-01-2.

*Apofthegmata: výroky a příběhy pouštních otců III (APO 3)*. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiocésie sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2008. ISBN 978-80-86882-10-9.

ATANÁŠ, sv. *Život sv. Antonína Poustevníka*. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 1996. ISBN 80-901957-5-X.

AUMANN, J. *Křesťanská spiritualita v katolické tradici*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2000. ISBN 80-7184-928-6.

BAŠTECKÁ, B. – GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-550-4.

BENEDIKT XVI., papež. *Otcové církve: od Klementa Římského po Augustina*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009. ISBN 978-80-7195-263-3.

*Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Český ekumenický překlad. 6. vyd. Praha: Česká biblická společnost, 1995. ISBN 80-85810-08-5.

BOBEK, M. – PENIŠKA, P. *Práce s lidmi: učebnice poradenství, koučování, terapie a socioterapie pro pomáhající profese*. 1. vyd. Brno: NC Publishing, 2008. ISBN 978-80-903858-2-5.

BOUDON, R. et al. *Sociologický slovník*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0735-3.

CASSIANUS, J. *Zvyky cenobitů a léky na osm základních neřestí (a)*. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiocésie sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2007. ISBN 978-80-86882-07-9.

CASSIANUS, J. *Zvyky cenobitů a léky na osm základních neřestí (b)*. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiocésie sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2008. ISBN 978-80-86882-09-3.

CINCIALOVÁ, L. M. *Spiritualita pouště*. Studijní text. Olomouc: Cyrilometodějská teologická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2008.

CURYLO, V. *Aspekty působení pouštních otců v současných poradenských přístupech*. Absolventská práce obhájená na Caritas – Vyšší odborné škole sociální v Olomouci, 2009.

CUSKELLY, E. J. *Současná spiritualita: duchovní život z hlediska moderní psychologie*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1994. ISBN 80-85527-70-7.

ČERNÝ, J. Psychoterapie a pastore, jednota protikladů? *Universum*, 2006, roč. XVI, č. 2, s. 37-38. ISSN 0862-8238.

DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-505-9.

ERMACORA, G. *Hlas kamenů: život abba Pafnucia*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000. ISBN 80-7192-596-9.

EVDOKIMOV, P. *Epochy duchovního života: od pouštních Otců do našich dnů*. 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2002. ISBN 80-86045-94-3.

FILKA, J. *Metodika tvorby diplomové práce*. 1. vyd. Brno: Knihař, 2002. ISBN 80-86292-05-3.

FLAVIUS, I. *Válka židovská I*. 3. vyd. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1172-2.

FLAVIUS, I. *Válka židovská II*. 3. vyd. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1173-0.

FRANK, K. S. *Dějiny křesťanského mnišství*. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiocésní sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2003. ISBN 80-902682-8-5.

FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*. 1. vyd. Brno: Cesta, 2007. ISBN 80-7295-088-6.

FRANZEN, A. *Malé církevní dějiny*. 2. vyd. Praha: Zvon, 1995. ISBN 80-7113-119-9.

Gaudium et spes (GS). In *Dokumenty II. vatikánského koncilu*. 1. vyd. Praha: Zvon, 1995, s. 173-265. ISBN 80-7113-089-3.

GRABER, R. *Atanáš a dnešní Církev*. 1. vyd. Olomouc: Matice cyrilometodějská s.r.o., 1998.

GROSSI, V. – SINISCALCO, P. *Křesťanský život v prvních staletích*. 1. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 1995. ISBN 80-85959-04-6.

GRÜN, A. – DUFNER, M. *Spiritualita zdola: překročit svůj vlastní stín*. 2. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002. ISBN 80-7192-559-4.



GRÜN, A. *Bud' dobrý sám k sobě*. 3. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004. ISBN 80-7192-667-1.

GRÜN, A. *Cesty ke svobodě*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997. ISBN 80-7192-244-7.

GRÜN, A. *Duchovní terapie a křesťanská tradice: čtrnáct svatých pomocníků* 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000. ISBN 80-7192-425-3.

GRÜN, A. *Jak zacházet s myšlenkami*. 1. vyd. Praha: Zvon, 1997. ISBN 80-7113-190-3.

GRÜN, A. *Jak zacházet se zlým: boj s démony ve starém mnišství*. 2. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2003. ISBN 80-7192-703-1.

GRÜN, A. *O mlčení*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1994. ISBN 80-85527-48-0.

GRÜN, A. *Otcové pouště s Anselmem Grünem*. 2. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002. ISBN 80-7192-718-X.

GRÜN, A. *Pokoj v srdci: být v souladu sám se sebou*. 1. vyd. Praha: Paulínky, 2007. ISBN 978-80-86949-37-6.

GRÜN, A. *Sny na duchovní cestě*. 1. vyd. Praha: Česká křesťanská akademie, 1995. ISBN 80-85795-19-1.

GRÜN, A. *Vyznej se sám v sobě*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 80-7195-034-3.

GRÜN, A. *Zdraví jako duchovní úkol*. 1. vyd. Svitavy: Trinitas, 1994. ISBN 80-901457-1-X.

HALÍK, T. *Vzýván i nevzýván*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2004. ISBN 80-7106-692-3.

HUECK DOHERTY, Catherine de. *Pustina: křesťanská spiritualita východu pro člověka západní kultury*. 1. vyd. Brno: Cesta, 1997. ISBN 80-85319-05-7.

HUŠEK, V. – CHVÁTAL, L. – PLÁTOVÁ, J. (eds.) *Miscellanea patristica: studie ke Klementovi z Alexandrie, Mariu Victorinovi, Ambrosiastrovi a Maximu Confessorovi*. 1. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2007. ISBN 978-80-7325-131-4.

JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-329-6.

JERONÝM. *Legendy o poustevnících: vitae eremitarum*. 1. vyd. Praha: OIKOYMENH, 2002. ISBN 80-7298-050-5.

KERN, R. *Humor pouštních otců*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. ISBN 80-7192-951-4.

KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 2. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-150-9.

KRAFT, H. *Slovník starokřesťanské literatury*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. ISBN 80-7192-516-0.

*Křesťané před Kristem, za Krista a po Kristu: výběr z qumránských textů, nejstarších zpráv katolických otců a spisů z Nag Hammadí*. Vybral, přeložil a komentářem opatřil Jan Kozák. 1. vyd. Praha: Bibliotheca gnostica, 1995.

KŘIŠŤAN, A. Pastorální teologie a psychoterapie. *Universum*, 2006, roč. XVI, č. 2, s. 33-34. ISSN 0862-8238.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.

KÜSTENMACHER, W. T. – SEIWERT, L. J. *Zjednodušte si život: jak žít jednodušeji a šťastněji*. 1. vyd. Brno: Jiří Alman, 2006. ISBN 80-86766-14-4.

MAGUIROVÁ, A. *Stíny duše*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-341-2.

MATOUŠEK, O. et al. *Metody a řízení sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.

MATOUŠEK, O. et al. *Základy sociální práce*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-331-4.

MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.

MICHAL, V. I ateista se může modlit. *Psychologie dnes*, 2003, roč. IX, č. 6, s. 20-21. ISSN 1211-5886.

MOORE, R. L. (ed.) *C. G. Jung a křesťanská spiritualita: sborník reflexí psychologů, teologů a religionistů*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-195-9.

MOORE, R. L. *C. G. Jung a křesťanská spiritualita*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-195-9.

NAVRÁTIL, P. *Teorie a metody sociální práce*. 2. vyd. Brno: Marek Zeman, 2001. ISBN 80-903070-0-0.

NOUWEN, H. J. M. *Cesta srdce: spiritualita pouště a duchovní služba dnešní doby*. 1. vyd. Praha: Zvon, 1995. ISBN 80-7113-134-2.

- NOVÁK, J. J. *Spisy Apoštolských Otců*. 1. vyd. Praha: Katedra biblických věd, 1971.
- PALLADIOS. *Poučné příběhy pro komořího Lausa*. 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiákonství sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2002. ISBN 80-902682-6-9.
- PONĚŠICKÝ, J. *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie*. 2. vyd. Praha: Triton, 2004. ISNM 80-7254-459-4.
- PROCHASKA, J. O. – NORCROSS, J. C. *Psychoterapeutické systémy*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-766-4.
- REMEŠ, P. „Na příjemce zaměřená hermeneutika“ a psychoterapie. *Teologické texty*, 2002, roč. 13, č. 2, s. 101-102. ISSN 0862-6944.
- REMEŠ, P. Démonologie otců pouště a současná psychoterapie. *Universum*, 2006, roč. XVI, č. 3, s. 34-36. ISSN 0862-8238.
- REMEŠ, P. Iracionální příkazy a křesťanství. *Psychologie dnes*, 2003, roč. IX, č. 3, s. 26-27. ISSN 1211-5886.
- ROHR, R. *Všechno má své místo: dar kontemplativní modlitby*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2003. ISBN 80-7021-584-4.
- RUPNIK, M. I. *Uvedení do duchovního života*. 1. vyd. Olomouc: Refugium Velehrad-Roma, 2003. ISBN 80-86715-09-4.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.
- SHAH, I. *Příběhy dervišů*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-527-X.
- SHELDRAKE, P. *Spiritualita a historie: úvod do studia dějin a interpretace křesťanského duchovního života*. 1. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2003. ISBN 80-7325-017-9.
- SCHERMER, V. L. *Duch a duše: nové paradigma v psychologii, psychoanalýze a psychoterapii*. 1. vyd. Praha: Triton, 2007. ISBN 978-80-7254-816-3.
- SMÉKAL, V. *O lidské povaze: krátká zamyšlení nad psychickou a duchovní kulturou osobnosti*. 1. vyd. Brno: Cesta, 2005. ISBN 80-7295-069-X.
- SMÉKAL, V. Přítomnost a perspektivy vztahu psychologie a teologie. *Universum*, 2006, roč. XVI, č. 2, s. 28-32. ISSN 0862-8238.
- Sociální práce: Duchovní dimenze sociální práce. Brno: Asociace vzdělavatelů v sociální práci, 2008, roč. 8, č. 4. ISSN 1213-62041.
- Sociální práce: Různá pojetí sociální práce. Brno: Asociace vzdělavatelů v sociální práci, 2009, roč. 9, č. 3. ISSN 1213-6204.

*Spisy apoštolských otců.* Přel. D. Drápal, L. Varcl, J. Sokol. 3.vyd. Praha: Kalich, 2004. ISBN 80-7017-003-4.

STINISSEN, W. *Křesťanská hlubinná meditace.* 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2007. ISBN 978-80-7192-837-9.

ŠPIDLÍK, T. *Církevní otcové s Tomášem Špidklíkem.* 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 80-7195-074-2.

ŠPIDLÍK, T. *Spiritualita křesťanského Východu: mnišství.* 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2004. ISBN 80-86715-16-7.

ŠPIDLÍK, T. *Spiritualita křesťanského Východu: modlitba.* 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 1999. ISBN 80-86045-33-1.

ŠPIDLÍK, T. *Spiritualita křesťanského Východu: systematická příručka.* 1. vyd. Velehrad: Refugium Velehrad-Roma, 2002. ISBN 80-86045-84-6.

ŠTIVAR, B. J. *Modlitba Otců pouště.* 1. vyd. Olomouc: Matice cyrilometodějská s.r.o., 1998.

THEODÓRÉTOS z Kyrru. *Historia religion: bohumilá historie mnichů syrských.* 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiecéze sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2005. ISBN 80-86882-00-4.

THIEDE, C. P. *Svitky od Mrtvého moře a židovský původ křesťanství.* 1. vyd. Praha: VOLVOX GLOBATOR, 2004. ISBN 80-7207-549-7.

VENTURA, V. *Spiritualita křesťanského mnišství I.* 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiecéze sv. Vojtěch & sv. Markéty, 2006. ISBN 80-86882-03-9.

VOSEČKOVÁ, A. – HRSTKA, Z. *Kapitoly z psychologie zdraví I. díl.* 1. vyd. Brno: Univerzita obrany, 2007. ISBN 978-80-7231-317-4.

WIPSZYCKA, E. – HIŻYCKI, S. *Mniši – nejen ti svatí...* 1. vyd. Praha: Benediktinské arcidiecéze sv. Vojtěcha a sv. Markéty, 2009. ISBN 978-80-86882-11-6.

ŽÁKOVSKÝ, D. *Psychologie pouštních otců a matek a její přínos pro kvalitu života současného člověka.* Diplomová práce obhájená na Univerzitě Palackého v Olomouci – Katedře psychologie Filosofické fakulty, 2009.