

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Diplomová práce

DIDAKTICKÁ PRÁCE O OTÁZKÁCH HLEDÁNÍ ŽIVOTNÍHO SMYSLU PRO SENIORY

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Muchová, Ph.D.

Autor práce: Svatopluk Jánský
Studijní obor: Učitelství náboženství a etiky
Ročník: 8

2011

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Jemnice 27. 3. 2011

.....

Poděkování

Děkuji vedoucí práce doc. PhDr. Ludmile Muchové, Ph.D., za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Obsah

ÚVOD	5
1. TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1.1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ – CO ZNAMENÁ BÝT SENIOREM.....	7
1.2 HLEDÁNÍ ŽIVOTNÍHO SMYSLU.....	13
1.3 VÍRA A STÁŘÍ	22
1.4 SMRT V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA	28
1.5 MOUDROST A STÁŘÍ.....	37
2 PRAKTICKÁ ČÁST	47
2.1 DIDAKTICKÉ IMPULSY KE KAPITOLE STÁŘÍ A STÁRNUTÍ – CO ZNAMENÁ BÝT SENIOREM?.....	47
2.2 DIDAKTICKÉ IMPULSY KE KAPITOLE HLEDÁNÍ ŽIVOTNÍHO SMYSLU A STÁŘÍ.....	56
2.3 DIDAKTICKÉ IMPULSY KE KAPITOLE VÍRA A STÁŘÍ	64
2.4 DIDAKTICKÉ IMPULSY KE KAPITOLE SMRT V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA	75
2.5 DIDAKTICKÉ IMPULSY KE KAPITOLE MOUDROST A STÁŘÍ	91
ZÁVĚR	97
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	100
ABSTRAKT	103
ABSTRACT.....	104
PŘÍLOHA Č. 1.....	105
PŘÍLOHA Č. 2.....	110
PŘÍLOHA Č. 3.....	114
PŘÍLOHA Č. 4.....	116

Úvod

Stáří je úděl téměř každého člověka. „Kdo nezemře mlád, ten mu neujde,“ říká Helena Haškovcová.¹ A proto by lidé měli být na své stáří připraveni.

V naší společnosti převládá o stáří výrazně negativní obraz. Jednoznačně jsou favorizováni schopní, dobře vypadající, sportovní a úspěšní mladí lidé. Všichni sází na mládí, krásu a úspěch a jsou přesvědčeni, že jenom mladí lidé mohou dostát požadavkům doby. Z tohoto přesvědčení pak také velká část společnosti – od světa módy přes automobilový průmysl až třeba ke sportu - významným způsobem profituje.

Moderní medicína sice lidem účinně pomáhá vyrovnat se s tělesnými neduhy stáří, ale už nehovoří o tom, jak má člověk unést svou osamělost, bezmoc, často bolestivé životní bilancování, vyrovnání se se smrtí a jak má dát svému životu smysl.

Domnívám se, že kromě svých negativních aspektů otevírá stáří možnost objevit jeho jedinečnou hodnotu a význam. Může se tak stát pro seniora jedinečnou příležitostí, jak být zralým a moudrým člověkem a jak být obohacením a požehnáním pro své okolí.

Americký psycholog Kenneth West navazuje na vývojovou teorii Erika Eriksona a vyslovuje názor, že každý z nás se musí v jednotlivých životních obdobích utkávat se svými draky, kteří nás chtějí přivést na scestí a okrást nás o životní smysl. Člověk, který prohraje tento boj, rezignuje a není schopen ve svém životě cokoliv změnit. Kenneth West říká: „Draci jsou ty síly uvnitř i mimo nás, které nás odlákávají pryč od dobrodružství. Snaží se nás podvést, abychom nezkoumali své možnosti a přijali jako svůj život to, co se první nabízí, jako by neexistovalo nic jiného, nebo jako bychom nemohli, nebo nesměli měnit sebe ani okolní podmínky. Když nás silní draci přemohou, jejich řev přehluší vnitřního ducha, který stále šeptá: Můj život může být víc než jen toto.“²

Autor přirovnává draka k cynickému vrahu lidské duše, který se nás snaží přesvědčit, že cíle společnosti ve které žijeme, jsou našimi vlastními cíli. Rozpoznání

¹ HAŠKOVCOVÁ, H. (1989): Fenomén stáří. Pyramida, s. 2.

² WEST, Kenneth (2002): Dobrodružství psychického vývoje, Portál, s. 24

těchto draků patří k úkolům, před které nás naše stáří staví. Draci z našeho života sice nezmizí, ale ztratí svou neomezenou moc..

Ve společnosti, která celosvětově stárne a ve které je adorováno mládí, považuji téma hledání životního smyslu ve stáří za velmi důležité. Senioři jsou na základě svého věku diskriminováni a společnost, která vnímá seniory jako ekonomickou zátěž, není schopna vidět hodnoty stáří. V teoretické části své práce chci odpovědět na otázky, před jaké úkoly, výzvy a šance staré lidi závěrečná etapa jejich života staví a co je vlastně smyslem stárnutí. Analýzou příčin krize smyslu a pojednáním o logoterapii jako možné cestě k nalezení smysluplnosti života bych chtěl přispět k nalezení nosné životní orientace seniorů. V kapitole o víře ve stáří si chci položit otázku, na čem se víra zakládá a v čem spočívá význam náboženské zkušenosti v životě člověka. Jako jeden z nejdůležitějších úkolů stáří bych chtěl zdůraznit nutnost vyrovnat se s konečností lidského života. Přijetí smrti jako součásti lidského života považuji za nutnou podmínku k tomu, aby stárnoucí člověk dospěl k životní zralosti a integritě. V závěrečné kapitole teoretické části své práce bych seniory rád přivedl k zamyšlení nad ctností moudrosti. Dosažení moudrosti jako schopnosti vidět podstatné a pochopení života jako smysluplného celku považuji za předpoklad k tomu, aby člověk prožil bohaté, naplněné a požehnané stáří.

Uvědomuji si, že má práce postrádá řadu objektivních údajů a definic k tématu stáří, chybí jí přehledné členění, a může tak čtenáři připadat jako nesystematická, filosofující a příliš subjektivně pojatá. Domnívám se ale, že právě otázku smyslu života a s ní související existenciální životní témata není možné žádným způsobem objektivizovat a zevšeobecnit. Často podstatu problému výstižněji vyjádří hloubka básnickova verše než vyčerpávající definice psychologa. Esejistický styl vyjadřování je mi vlastní a použil jsem ho i při vypracování své práce.

V praktické části práce rozpracovávám k jednotlivým kapitolám didaktické impulsy.

Některé z uvedených impulzů jsem volně upravil podle aktivit, kterých jsem se při setkání animátorů účastnil, jiné jsem vytvořil, vycházejí z tezí rozpracovaných v teoretické části.

Hlavním cílem mé diplomové práce je vytvoření didaktické pomůcky, která by mohla nalézt své uplatnění při práci animátorů seniorských setkání. Při formačních a vzdělávacích setkáních pro seniory by předkládaná témata mohla přispět k tomu, aby staří lidé prožívali svůj věk aktivně a smysluplně.

1. TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Stáří a stárnutí – co znamená být seniorem?

*Ten, kdo si zachová schopnost rozpoznat krásu,
nikdy nezestárne.
Franz Kafka*

Ve společnosti, kde se neustále zdůrazňují naše práva, má člověk pocit, že i on má právo na dlouhý život a spokojené stáří. Spokojené stáří může být pro člověka odměnou, která souvisí s jeho jednáním v dosavadním životě. Není to ale jeho nezadatelné právo. Stárnutí je proces, který probíhá po celý náš život. Každý člověk sice stárne sám od sebe, ale pokud chce zestárnout dobře, musí se tomuto umění celý život učit. Anselm Grün přirovnává lidský život ke střídání ročních období. A tak jak má každé roční doba svůj nezastupitelný význam, tak i každá fáze našeho života je jedinečná a nenahraditelná.³ Mladý člověk ale samozřejmě vyznává jiné hodnoty a je konfrontován s jinými úkoly než člověk v důchodovém věku.

Této skutečnosti si všímá už C.G.Jung. Lidský život srovnává s pohybem slunce po obloze a upozorňuje, že ve druhé polovině života by měl člověk svou pozornost obrátit především ke svému nitru: „*Ve dvanáct hodin v poledne začíná západ a západ je obrácení všech hodnot a ideálů rána.*“⁴ Jung ale poukazuje na to, že lidé, kteří se v první polovině života dostatečně nevypořádali s konflikty, před které byli postaveni, budou mít těžkosti zvládat i úkoly životního odpoledne. „*Do druhé poloviny života se lidé vydávají zcela nepřipraveni. Odpoledne života nemůžeme žít podle téhož programu jako dopoledne, neboť toho, čeho je ráno dostatek, se začíná večer nedostávat, a to, co bylo ráno pravda, večer pravda nebude.*“⁵

To, jak člověk prožívá své staří, je podmíněno tím, jak žil dosavadní život. Pokud se člověk v průběhu svého aktivního života orientoval především na svou

³Srov. GRÜN, Anselm (2009): Das Leben ist jetzt. Herder, Heidelberg, 2. Auflage, s. 10

⁴JUNG, Carl Gustav (1994): Duše moderního člověka. Atlantis, Brno, s. 101

⁵JUNG, Carl Gustav (1995): Člověk a duše. Academia, Praha, s. 110

práci a rozmnožování majetku, moci a vlivu, budou stejné vzorce chování určovat jeho život i ve stáří.

Důležitým mezníkem v životě člověka je jeho odchod do důchodu. Je to důležitý zlom, přechod z jednoho životního období do druhého a vyrovnat se s tím může být velmi těžké. Mnozí lidé fakt svého stáří popírají a vadí jim, když se o nich mluví jako o seniorech. Odchodu do důchodu se lidé se často podvědomě brání, nechťejí vstoupit do životní fáze, která je pro ně synonymem nemoci a úpadku, nechťejí se stát starými. Jejich strach se ještě zesiluje díky převládajícímu duchu v naší společnosti, která preferuje výkon, mládí a zdraví a naopak stáří a zkušenost nepovažuje za hodnoty, které by si zasloužily uznání.

Helena Haškovcová vyjadřuje přesvědčení, že každý důchodce je a priori považován za neužitečného, a to právě proto, že užitečnost lidské práce je redukována na jeho profesní roli : „*Odchod do důchodu vyřazuje člověka ze světa pracujících, tj. hodnoty vytvářejících, a proto hodnoty hodných lidí.*“⁶ Lidé, kteří považují práci za jediný smysl svého života, mají strach, že jakmile přestanou pracovat, budou ostatním jenom na obtíž, budou se hodit tak pouze „do starého železa“ a jejich život tak prakticky bude u konce. Jejich okolí, upřednostňující jiný životní styl a jiné hodnoty, se často dívá na seniory jako na ty, kteří už nic nedělají, a tím je v jejich pocitu neužitečnosti výrazně podporuje. V nové životní roli se tak mnozí cítí společností odepsaní, jejich vnímání vlastní hodnoty je oslabeno a někdy dokonce zažívají pocity, že už vlastně ani nemají právo na existenci.

Vztah společnosti ke starým lidem výstižně popisuje holandský pastorální teolog a spisovatel Henri Nouwen: „Vypráví se, že v jedné horské vesnici se uchovával zvyk obětovat a potom i sníst staré muže. Tak se stalo, že jednoho dne už ve vesnici nezbyl jediný stařec a lidé ztratili své tradice a zkušenosti. Jednou chtěli postavit velký dům pro shromáždění svého poradního sboru. K tomu účelu porazili několik stromů, ale nikdo nedokázal určit, kde se nachází horní a spodní konec poražených kmenů. Pokud by totiž trámy byly při stavbě zaměněny, došlo by k celé řadě osudových chyb. Jeden mladík nabídl řešení problému, ale pouze pod podmínkou, že všichni slíbí, že už nebudou staré lidi zabíjet a jíst. Když tento slib dostal, přivedl svého dědečka, kterého do té doby schovával. Starý muž objasnil, jakým způsobem lze rozpoznat horní a dolní

⁶ HAŠKOVCOVÁ, H. (1989): Fenomén stáří. Pyramida, s. 44

konce trámů, a společenství tak bylo zachráněno.“⁷ Myslím, že tato legenda je i v dnešní době nanejvýš aktuální. Také naše společnost staré lidi často vyčleňuje a „obětuje“ a nedokáže vnímat svět v jeho řádu a souvislostech. Ztrátou tradic a odtržením od svých kořenů ztratila i ona ve velké míře schopnost rozlišovat, co je „nahore“ a co „dole“, co je podstatné a co nikoliv, co je dobré a co je zlé.

Zřetelným příkladem znevažování života zejména starých lidí je problematika eutanazie. Profesorka Munzarová uvádí výsledky holandské studie z roku 1991, podle které lékařská rozhodnutí ovlivnila 54 % ze všech neakutních úmrtí.⁸ Zvětšující se toleranci k eutanazii můžeme pozorovat i v mnoha jiných státech včetně České republiky, ve které jsou lidé k možnosti jejího uzákonění velmi vstřícní. Podle dnešního pojetí eutanazie o ni musí pacient požádat a lékař ji pak musí aktivně provést. Přibližně 800 až 1000 lidí ročně je ale v Holandsku zabito z důvodu, že se jejich ošetřující lékař domnívá, že jejich život už nemá žádnou cenu. Dr. Munzarová si klade otázku, zda vůbec má někdo právo posuzovat jiného člověka jako nehodného života. Vždyť zabíjeli lékař svého nemocného, pak mu nikdy nemůže být omluvou, že si to nemocný sám přál.⁹ Lékař není pánem lidských osudů a nemá právo rozhodovat o hodnotách a smyslu lidského života. Pokud vznikne právo zabíjet lidi, jejichž život je někým považován za nesmyslný a neproduktivní, je zásadním způsobem ohrožen život všech starých a nemocných lidí. Podle hodnověrných informací jsou německé ústavy pro seniory nacházející se poblíž holandských hranic přeplněny starými lidmi z Holandska, kteří doma mají strach ze svých lékařů a nejsou si jisti životem.

Na velmi důležitý fakt upozorňuje kněz a přírodovědec Marek Vácha, který se domnívá, že dvě třetiny až tři čtvrtiny holandských pacientů žádají o eutanazii ani ne z důvodu nepřekonatelné fyzické bolesti, ale spíše z důvodu bolesti emocionální, sociální a spirituální.¹⁰ Tito lidé už nechtějí dále žít, protože jsou naplněni pocitu opuštěnosti a samoty, ztráty důstojnosti a smyslu života a prožívají úzkostný strach z bolesti a umírání. Obsahem žádosti o eutanazii tak často bývá volání po lidské náklonnosti a pomoci k životu, nikoliv prosba o jeho ukončení. Jedním z tragických důsledků uzákonění eutanazie u nás by tak mohlo být posílení pocitu starých a nemocných seniorů, že jejich život má oproti lidem mladým a produktivním podstatně

⁷ Srov. NOUWEN, Henri (1983): *Zeit, die uns geschenkt ist. Alterwerden in Gelassenheit*. Herder, Freiburg, s. 18

⁸ Srov. MUNZAROVÁ Marta (2005): *Eutanazie, nebo paliativní péče?* Grada, Praha, s. 33.

⁹ Srov. MUNZAROVÁ Marta (2005): *Eutanazie, nebo paliativní péče?* Grada, Praha, s. 43.

¹⁰ Srov. VÁCHA Marek (2008): *Místo, na němž stojíš, je posvátná země*. Cesta, Brno, s. 139.

menší hodnotu, nebo dokonce falešný pocit viny za to, že na svém chátrajícím životě nezdravě lpí. Odtud už pak není daleko k myšlence, že jsou zbyteční a jejich odchod ze scény života se vlastně tak trochu očekává. Právo na eutanazii by tak lehce mohlo být vnímáno jako povinnost.

Domnívám se, že výsledky většiny průzkumů veřejného mínění ohledně eutanazie jsou výrazně ovlivněny zásadní neinformovaností lidí o kvalitní paliativní péči, která na rozdíl od eutanazie do péče o pacienta zahrnuje i psychologické a spirituální aspekty. Lidé většinou netuší, že paliativní péče účinně tiší bolest, mírní psychické a duševní strádání nemocného a umírání přijímá jako normální proces, při kterém se smrt ani neurychluje ani neodsouvá.

Dobrá paliativní péče zahrnuje také péči a doprovázení pozůstalých, což je problematika, kterou eutanazie neřeší. Konkrétní příklady z Holandska dosvědčují, že rodiny pozůstalých v případě eutanazie velice strádají nejen ztrátou svého blízkého, ale i výčitkami a pochybami, zda se nemělo postupovat jinak. Zastánci eutanazie často proklamují právo člověka zemřít důstojně. Nemoc a umírání ale člověku jeho důstojnost neodebírá. Umírajícímu můžeme důstojně pomoci tím, že ho budeme doprovázet a nenecháme ho zemřít s pocity osamělosti a bezmoci a nikoliv jeho zabitím.

Myslím si, že pokud se má stáří stát skutečně obdobím lidské zralosti, je nutné se otázkami souvisejícími s lidskou důstojností, utrpením a smrtí zabývat. Těžce nemocnému člověku se můžeme stát oporou jenom za předpokladu, že se sami vyrovnáme s přítomností smrti a bolesti ve vlastním životě. Potom se náš život otevře novým hlubším dimenzím a naše stáří budeme přijímat rozvážně a s vděčností.

V úvodu této kapitoly jsem psal, že na spokojené stáří je třeba se připravovat. Každé životní období lidského života je ovlivněno tím, jak člověk prožil období předcházející. Věk sám o sobě nepřináší ani spokojenost ani moudrost. Pouze pasivní očekávání, co další etapa života přinese, vede k rozčarování a zklamání. Šťastné stáří může senior prožít jen tehdy, pokud pro to sám svou aktivitou něco udělá. Záleží na každém člověku, jestli své stáří bude prožívat smysluplně, nebo tuto důležitou etapu svého života promarní. Dr. Haškovcová doporučuje, aby si senior vytvořil svůj vlastní „druhý životní program“¹¹, který by člověku umožnil vytvořit si pozitivní obraz o stáří.

¹¹ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. (1989): Fenomén stáří. Pyramida, s. 138.

Takový program ho staví před úkol utvářet si svůj život jinak, než tomu bylo doposud. Je ideální, pokud člověk na tomto programu začne pracovat už v průběhu profesního života a stanoví si více hodnotných a smysluplných cílů, kterých by ve svém stáří chtěl dosáhnout. Člověk, který neměl během svého aktivního života čas na své koníčky a žil pouze pracovními úkoly, bude pravděpodobně v čase svého stáří prožívat určitou prázdnotu, rozmrzelost a neschopnost zaplnit svůj volný čas něčím smysluplným. Schopnost odpočívat a kreativně utvářet svůj volný čas nemá nic společného se zahálkou (která je počátkem všech neřestí). Někdy se naopak senioři chlubí, že pracují dokonce více než dříve, a proto na nic jiného v důchodu nemají čas. V důsledku toho potom nejsou schopni vnitřního ztišení, a mohou se tak minout s tím, co je ve stáří podstatné. Nádherně to vyjadřuje C.G.Jung : „*Být starý je krajně nepopulární. Lidé , jak se zdá, neberou na zřetel, že nedokázat zestárnout je stejně hloupé, jako neumět odrůst dětským botičkám. Třicetiletý muž, který je ještě infantilní, je zajisté politováníhodný, ale mladistvý sedmdesátník – není to rozkošné? A přece je obojí zvrácené, bez stylu, psychologicky je to proti přírodě. Mladík, jenž nebojoval a nevitězil, propásl to nejlepší ze svého mládí, a starý člověk, který nedovede naslouchat tajemství potoků zurčících z vrcholků do údolí, je nerozumný, je to duchovní mumie, nic než zkamenělá minulost. Stojí stranou svého života, podoben stroji, jenž se opakuje až do úplného opotřebení.*“¹²

Stárnoucí lidé by naopak měli být vděční, že už nemusí dosahovat ctižádostivých cílů a podávat stanovený výkon a nikomu ani sobě něco dokazovat. Senioři mohou naopak využít čas k realizaci svých plánů a využít příležitosti se smysluplně rozvíjet. Mnozí se začnou realizovat v pomoci ostatním lidem a v dobrovolných činnostech. Příkladem může být sedmdesátiletá žena, která kromě rodiny, společenského života a podpory nejrozličnějších projektů ve třetím světě má dostatek času i na zahrádku a své koníčky: „*Cítím se teď daleko spokojeněji a vyrovnaněji než kdykoliv předtím. Člověk by si neměl stěžovat, že stárne, nýbrž být rád, že může žít tak dlouho a těšit se dobré mysli. Pro mě je stárnutí neustálý duševní vývoj. Je toho ještě tolik, co bych chtěla objevit a čemu bych chtěla porozumět.*“¹³

V každé fázi života prožívá člověk specifické obavy a strachy, ale každé období je spojeno také s určitými nadějemi a výzvami. Staří lidé se obávají své bezmocnosti, závislosti na svém okolí, často zažívají intenzivní strach, že budou druhým na obtíž.

¹² JUNG, Carl Gustav (1995): Člověk a duše. Academia, Praha, s. 112

¹³ STOHR, M.(2007) : Reifejahre. Lebensfreude und Sinnfindung. Verlag Via Nova,Petersberg, s.15

Velkou roli hrají také obavy ze ztráty kontroly, z demence, nemoci a smrti. Pocity starého člověka, který svou budoucnost vidí pouze jako cestu do tmy jsou výstižně popsány už v knize Sirachovcově ve Starém Zákoně: „Ó smrti, jak dobrý je tvůj rozsudek pro člověka nuzného a toho, jehož síly ochabují, pro člověka vysokého stáří, pro něhož je všechno obtížné, všemu se brání a ztrácí trpělivost. „/Sir 41,2/ Na druhou stranu ovšem stárnoucí člověk doufá, že prožije v duševní svěžesti a vnitřním pokoji zbývajících léta svého života, že se mu zdaří završit proces svého zrání. Žije v naději, že jeho život bude pro jeho blízké požehnáním a že mu dobrý Bůh dopřeje dobrou a důstojnou smrt.

Příprava na léta stáří znamená také přijmout duchovní výzvu: Je třeba položit sám sobě otázku, jaký smysl bych chtěl svému životu dát a čeho bych ještě chtěl ve svém duchovním životě dosáhnout. To mě pak přivádí k existenciálním otázkám: Kdo vlastně jsem? Na co ve svém životě spoléhám? Jaký je cíl mého života? Jak mohu sám sebe definovat? Tyto otázky mě mohou otevřít mému nitru a pomoci mi najít cestu k nosnému základu mého života.

1.2 Hledání životního smyslu.

*Bez transcendentální naděje mi povaha bytí zde na zemi
připadá tragická a nesmyslná ...
Ivan Slavík*

Podzim našeho života by měl být po dobách životního rozkvětu a růstu časem zrání, ve kterém by stárnoucí člověk měl najít smysl své existence a nalézt svou životní pravdu. Je třeba, aby poctivě hledal odpovědi na existenciální otázky svého života, ptal se, co dává jeho životu smysl a co mu je oporou v těžkých životních situacích. Nutným předpokladem k dosažení životní moudrosti je, aby si člověk ujasnil svůj žebříček hodnot, dokázal rozlišovat věci důležité od nedůležitých a stanovil si cíle, které jsou pro něj ve stáří prioritní.

Domnívám se, že obrovskou překážkou na této cestě hledání je duch dnešní doby, kterému jsou duchovní hodnoty lhostejné a otázku po smyslu si nepřipouští. Člověk, který se snaží najít svůj životní smysl, tak často ztrácí životní směr a zažívá pocity beznaděje. Snaží-li se jít po duchovní cestě, musí počítat s tím, že bude v dnešní společnosti nucen plavat proti proudu, který je velmi dravý a agresivní.

Žijící legenda české psychologie profesor Jaroslav Křivohlavý tvrdí, že jedním z největších problémů minulého století byl nedostatek spolehlivého smyslu života, a lidé tak začali ztrácet nosnou životní orientaci a pevnou půdu pod nohama a začali žít plytkým životem.¹⁴ Významné poselství lidem ve dvacátém století předal proslulý rakouský psychiatr Viktor Frankl, který rozpoznal, že lidská existence je nesena vůlí ke smyslu. Lidé, kteří ve svém životě smysl postrádají, zažívají hlubokou krizi a pocit prázdnoty. Tento pocit nesmyslnosti, projevující se pochybnostmi o smyslu vlastního života a života vůbec, nazývá Frankl existenciálním vakuem: „*Člověku na rozdíl od zvířat neříkají žádné instinkty, co dělat musí. A na rozdíl od lidí, kteří žili dříve, neříkají současným lidem žádné tradice, co by dělat měli. Nyní, když člověk neví ani co musí a ani co by měl, zdá se často, že už ani neví, co vlastně chce. Potom chce pouze to, co dělají ostatní – a to je konformismus.*“¹⁵

Z materiálního hlediska se lidem v naší společnosti ještě nikdy nevedlo tak dobře jako dnes. Starý člověk ale ke svému štěstí potřebuje podstatně více než materiální blahobyt a společenské uznání za svoji práci. Pocit prázdnoty a i zoufalství se často odehrává pouze v jeho nitru a lidé je svému okolí zatajují.

¹⁴Srov. KŘIVOHLAVÝ J.(2006). Psychologie smysluplnosti existence. Grada Publishing a.s.,Praha, s. 12

¹⁵ FRANKL Viktor E.(2009): Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Verlag Herder GmbH, 20. Auflage der Neuausgabe, Freiburg im Breisgau, s.13

Ztrátu životního smyslu literárně vynikajícím způsobem zachycuje současný americký spisovatel Philip Roth v románu „Jako každý člověk“ Hrdina knihy (v celém románu není zmíněno jeho jméno) popírá Boží existenci, domnívá se, že nikdy nebude za své skutky souzen, a přesto se snaží sám před sebou si ospravedlnit svá selhání (rozvody, opuštění dětí).

Ve stáří se ústředními tématy jeho života stávají beznadějná snaha zabránit postupnému rozkladu jeho uvadajícího těla, které pro něj bylo jedinou jistotou, a zoufalá snaha uniknout smrti. Cena, kterou musí za svůj bezohledný a sebestředný život zaplatit, je ovšem vysoká. Na sklonku svého života prožívá zoufalství a osamění: *„Ovšem teď se ukázalo, že jak bývá u valné většiny postarších lidí obvyklé, proces umenšování prostoru pro existenci postihl i jeho, protože se bude muset smířit s tím, že jeho dny budou bezcílné a noci nejisté, přijmout trpně své tělesné uvadání, propadnout neuniknutelnému smutku a čekat – na nic.“*¹⁶ Lidé orientovaní pouze sami na sebe tak často hledají smysl svého života jen ve svých potěšeních. Život se tak stává pouze jakousi čekárnou na smrt a jeho náplní horečnaté úsilí vybavit tuto čekárnu co nejlépe.¹⁷

Mnoho dospělých lidí bohužel žije svůj den jako děti, plní si své malé potřeby a rozmary a jsou rozhořčení, když jim „do toho něco vleze“. Většinou se příliš nestarají o čas, který je před nimi, a už vůbec ne o smysl jejich života. Myšlenky některých seniorů se točí pouze kolem jídla, dobrého trávení a nerušeného spánku. Velmi výstižně tuto mentalitu zachycuje ve své vizi budoucnosti anglický romanopisec Aldous Huxley: *„Dneska – podívejte se, to je ten pravý pokrok! – staří lidé pracují, staří lidé tělesně obcují, staří lidé nemají kdy, zaměstnání a zábava jim nenechají ani chvíli na to, aby se posadili a rozjímali.“*¹⁸

Pozornost těchto lidí se koncentruje jen na jejich všednodenní problémy a to nejhorší, co je potkává, je, když někdo nebo něco naruší jejich zvyklosti nebo myšlenkové stereotypy. V takové situaci může samozřejmě nástup životní krize – jako např. bolestné setkání se svým stářím – vyvolat léčivý šok a potřebu reflexe.

Krizi životního smyslu považuje za centrální téma naší současnosti také švýcarská psychoanalytička Ursula Wirtz¹⁹, která si klade otázku, zda je vůbec možné si k našemu současnému světu vytvořit smysluplný vztah. Zatímco člověk ve starověku

¹⁶ ROTH Philip (2009): Jako každý člověk. Mladá fronta, Praha, s. 124

¹⁷ Srov. VÁCHA Marek(2008). Místo, na němž stojí je posvátná země. Cesta, Brno, s. 27

¹⁸ HUXLEY Aldous (2004): Konec civilizace. Nakladatelství Mat'a, Praha s. 44

¹⁹ WIRTZ Ursula, Zöbeli Jürg (1995):Hunger nach Sinn. Kreuz Verlag AG, Zürich, s. 56 - 65

byl zaujatý hodnotami svobody a víry ve své schopnosti a možnosti a člověk ve středověku pevně zakotven v lůně církve, která svými dogmaty a liturgií určovala životní smysl, žije dnešní člověk v kolektivní nejistotě, kterou Erich Fromm označil jako „nemoc století“.

Pokud člověk ztratí hodnoty, které životu a smrti dávají smysl, zůstane mu pocit prázdnoty a nesmyslnosti. Od chvíle, kdy Nietzsche prohlásil, že Bůh je mrtev a člověk ztratil své ukotvení v křesťanském řádu světa, je jeho vztah ke světu zásadně narušený. Moderní člověk vypadl se smysluplných vztahů a ztratil orientaci ve své složité existenci. Důsledkem toho je, že se stal osamělým a bez domova.

Ursula Wirtz považuje tuto krizi smyslu také za krizi v chápání symbolů. Pokud se v životě ztratí symbolický řád a nic nepoukazuje na něco zásadního a významného, co náš život přesahuje, duše člověka umírá. Společnost, která ztrácí smysl pro posvátno, ztrácí rovněž svůj vnitřní duchovní obsah a důsledkem je úpadek a rozklad společenského řádu kultury.

Člověk, který ztratí své náboženské symboly, ztrácí také smysl života. Svět je pro něj nesrozumitelnější než kdykoliv dříve právě proto, že zbavil věci, které ho obklopují, jejich tajemství. Už pro něj není nic svatého. Nutnost sklonit se před tajemstvím, které nás nekonečně přesahuje, nádherně vyjadřuje ve svém zamyšlení Ivan Slavík: *„Žijeme doslova v zázraku, tj. v tom, co je za zrakem, za tím, kam dohlédneme. Žijeme v tajemství a tajemství je něco jiného než záhada. Záhadu lze rozkrýt, rozluštit. Tajemství přesahuje. Před ním je potřeba pokleknout na kolena.“*²⁰

Důsledkem narušení vztahu k tajemství a posvátnu jsou podle Ursuly Wirtz pocity osamění, odcizení se sobě navzájem i vlastní podstatě a ztráta instinktivního spojení s přírodou. Pokud lidé mezi sebou nezažívají smysluplné vztahy, nemohou si takový vztah utvořit ani k tomu, co je obklopuje. Jednotlivec i celá společnost trpí absencí smyslu. Rostoucí pocit bezvýchodnosti začíná už u dětí a sebevražda je mezi mladými hned po úmrtích v důsledku nehody druhou nejčastější příčinou smrti. Podle statistik si např. ve Švýcarsku každý den čtyři lidé vezmou život.

Jako jednu z příčin této krize smyslu je jednostranné prosazování hodnot jako jsou výkon, pokrok, ovládání života a světa pouze rozumem a technikou a v neposlední řadě také vykořisťování přírody. Okolní svět se pro člověka stává nepřehledným a dochází k tomu, že „přes stromy už nevidí les.“ Rychlý růst vědy a techniky a vytváření

²⁰ SLAVÍK I. (1998): „Duchovní život v éře lehkověrnosti.. In Revue Prostor č.3/4, roč.1998, Praha, s. 66

stále nových vzorců chování vedl ke vzniku „morálního vakua“ a ke znejistění závazné hodnotové orientace. Lidé ztratili vztah k Bohu, ke kterému by ve své situaci mohli volat o pomoc.

Wirz vidí jako jednu z příčin krize smyslu nevěrohodnost představitelů politického a ekonomického života. Ti, kteří sami nedokážou být zodpovědní za dodržování hodnot a být tak pro ostatní příkladem, podřívají svou nespolehlivostí důvěru v nosné hodnoty a smysluplný řád. Těmto lidem často stačí, když se jim podaří zredukovat člověka ve společnosti do role voliče a kupujícího. Zápasu o voliče a spotřebitele se v naší společnosti přizpůsobila media, která ovlivňují, co si lidé koupí, koho mají volit, jaký mají mít vkus i co si mají myslet. Naše touhy a radosti se tak stávají konzumním zbožím a kvalita zážitku smyslu je nahrazena kvantitou smyslového opojení.

Pascal Bruckner říká, že se člověk konzumací zábavy snaží uniknout tíze každodennosti a jako příklad uvádí „televizní hypnózu“, která nás *„drží jako světlo můry a my nepřetržitě nasáváme plynulý proud barev a dojmů. Televize je pohyblivý a mluvící kus nábytku, který má jednu důležitou funkci: činit všednost snesitelnou. Nezabývá nás sklíčeností, ale je pokračováním otupělosti jinými prostředky a proniká jako základní element do obrovského panoptika banality.“*²¹

Místo proklamované svobody převládá v západních demokraciích enormní tlak k výkonu a přehnanému materiálnímu konzumu, který se tak stává symbolem společenského postavení. Americká žurnalistka Marya Mannes tvrdí, že novou nejsvětější trojici dnešní doby vytvářejí bůh chamtivosti, bůh zisku a bohyně přepychu. Frommova volba „být“ (sein) je palbou vtíravé reklamy nahrazována úsilím „mít“ (haben), kterou jednorozměrný „homo economicus“ povýšil na to jediné, čeho je zapotřebí.²²

Nepřehlednost moderního světa s jeho nadměrnou nabídkou nás svádí na scestí. Dochází tak k odcizení člověka sobě samotnému, k odcizení jeho pocitů a skutečných potřeb a on sám se nad touto skutečností už ani nepozastavuje.

Není snadné se dnes v této spleti hodnotového relativizmu orientovat a najít novou vizi člověka a smyslu jeho existence. Ursula Wirtz se domnívá, že bychom museli vytvořit nové mýty, které by našemu životu mohly dát podobu, orientaci a smysl.

²¹ BRUCKNER P.(2000):Život je pohyblivý svátek.In Revue Labyrint. Naklad. Labyrint, č. 7-8, s. 13

²² Srov.MERHAUT B. (1998):Spiritualita v tržní ekonomii.In Revue Prostor, č.3/4, roč.1998, Praha, s. 55

Absurdní reakcí na nesmyslnost naší doby je udělat z nouze ctnost tak, jak to hlásali například Nietzsche nebo Sartre. Proklamovali nejen „smrt Boha“, ale také „smrt smyslu“. Podle nich pouze totální osvobození od touhy po smyslu svědčí o zralosti a svépravnosti člověka. Důsledkem této „filosofie nesmyslnosti“ je potom Sartrova myšlenka, že jak naše narození, tak i smrt postrádají smyslu.

Protože ale člověk nedokáže své hluboce zakořeněné touze a potřebě smyslu uniknout a nemůže beze smyslu žít, usiluje mnoha způsoby o kompenzaci převládajícího hodnotového relativismu a z něj vyplývajícího strachu a nejistoty.

Zaujal mě též článek v časopise Spiegel,²³ ve kterém jeho autor Jürgen Neffe vyjadřuje svoji domněnku, že lidé v současné západní společnosti ztratili něco, co bylo pro jejich předky nedílnou součástí života: smysl pro hodnotu náboženství a rodiny. Současný člověk tak má pocit, že něco velice důležitého postrádá a pokouší se tuto ztrátu nahradit. Náhražkou se mu ale stává jeho rostoucí zájem o pseudo-duchovní praktiky a učení, magii a esoteriku. Zájem o tento typ duchovna je vyprovokován nejistotou a strachem z budoucnosti a s hledáním odpovědi na existenciální problémy lidského života. Důsledkem je, že stará otázka po smyslu lidské existence vhání lidi do náručí nejrůznějších sekt a gurů, kde hledají své duchovní zázemí. Autor uvádí, že každý sedmý Němec věří na čarodějnictví a magii, téměř každá třetí publikace na německém knižním trhu je z oblasti esoterické literatury. Naproti tomu klesá zájem o klasickou křesťanskou literaturu.

Na vzrůstající poptávku po magii, esoterice a okultních praktikách naopak reaguje trh nepřebornou nabídkou a jakákoliv kniha obsahující duchovní či pseudo-duchovní dimenzi najde své místo ve „spirituálním supermarketu“. Jedním z nosných sloupů esoteriky je nauka o reinkarnaci, minulých životech a zákonu karmy. Člověk si tak vystačí sám, nepotřebuje svého Vykupitele. A ani smrti se nemusí bát, protože ho čekají další životy.

Autor článku zdůrazňuje, že lidé dnes ve své „komunikaci“ s nekonečnem požadují rychlost a snadnost, instantní mystiku a okamžitý náboženský servis. Jejich trauma tak může být odstraněno už po absolvování dvouhodinového workshopu a po pěti hodinách už jsou dostatečně proškoleni např. pro využití techniky holotropního dýchání. Novodobá esoterika se s oblibou vydává za syntézu přírodních věd a

²³ Srov. NEFFE Jürgen (1994): So viel Psi war noch nie., (Ještě nikdy jsme neměli takový boom esoteriky jako dnes) č Spiegel. 52, s. 78

náboženství a užívá pozoruhodný spirituálně-technicistní jazyk. Ryze okultní praktiky, které člověku nabízejí paranormální schopnosti, se tak mohou stát „vědecky vyzkoušenými“ technologiemi stimulace lidského mozku. Může se stát, že člověk je kupříkladu usazen do energetické pyramidy, aby její bioaktivní pole stabilizovalo jeho samouzdravovací síly a po chvíli je mu oznámeno: „Oscilace, která zde právě probíhá, odpovídá zcela přesně frekvenci magnetického pole vaší deoxyribonukleové kyseliny.“

K závěru, že posvátno se stalo tržní hodnotou jako cokoliv jiného, dochází i český publicista Tomáš Vystrčil: *„Touha po senzačních informacích a drzá zvědavost jsou útokem na poslední úkryty tajemství. Moudrost tajných nauk, předávaných po staletí právě jen v rámci tradice, a tedy nutného kontextu, si lze opatřit za zlevněný peníz na knižních stáncích u záchodků.“*²⁴ Když se tradiční náboženství ze společnosti vytratí nebo ztratí svou autentičnost, přicházejí pak ke slovu nejružnější náhražky a pseudonáboženství.

Teolog a filosof Miloš Raban upozorňuje, že dnes jsou problémy lidí pojímány spíše z hlediska jejich jednání než z hlediska smyslu existence: *„Mohlo by se říci, že dnešní člověk zapomíná, čím je, že zmátl sám sebe. Sklouzává nepozorovaně do absurdity nedůvěry, do pocitu nespokojenosti, do prázdnoty. Odpověď na absurditu a prázdnotu svého života pak nachází jen v každodenním přežívání.“* Autor je přesvědčen, že cestu k sobě samému a ke smyslu svého života může člověk najít pouze existenciální a spirituální cestou.²⁵

Člověk touží po odpovědi na otázky po smysluplnosti svého života a tuší, že odpověď má hledat ve svém nejhlubším nitru. Duchovní dimenze člověka v křesťanském slova smyslu má svůj zdroj přímo v srdci naší osobnosti, tam, kde se člověk setkává s Bohem a odkud pramení jeho víra.

O tomto zásadním rozměru lidské existence říká jeden z největších českých básníků Jiří Kuběna: *„Život, má-li být žit smysluplně a zodpovědně, musí mít ještě nějaký jiný smysl než jen v tom, aby byl žit – „užíván“, popřípadě dál udržován při životě. Musí mít svou dimenzi vertikální, duchovní.“* Bez této vertikály si Kuběna svůj život vůbec nedovede představit: *„Pod pojmem věřící člověk rozumím člověka věřícího tak či onak ve smysl lidského života, sahajícího svým „proč“ a „nač“ daleko před zrození a za smrt člověkovu. Nechápu, jak mohou žít - natož pak umírat ti, pro něž život*

²⁴ VYSTRČIL, Tomáš (1998): O duchu dnešní doby jako překážce na duchovní cestě. In Revue Prostor, č.3/4, roč. 1998, Praha, str. 11-12

²⁵ RABAN, Miloš (2008): Duchovní smysl člověka dnes. Vyšehrad. Praha, str. 13 - 14

nemá už svou další Božskou, tj. přesahovou dimenzi. Vím, že já bych tak žít ani vteřinu nemohl, nesměl – a nechtěl.“²⁶

V.E.Frankl považuje svět za objektivně smysluplný a člověk si tak smysluplnost nemusí vymýšlet. Frankl zdůrazňuje svobodu člověka zaujímat k životu osobní postoj.

Člověk není osvobozen od svých osudových podmínek. Jeho svoboda „*není svobodou od něčeho, ale vždy k něčemu, totiž svobodou k zaujetí stanoviska vůči všem podmínkám života*“²⁷

V logoterapeutické antropologii má ústřední význam sebetranscendence lidské existence. Frankl ji definuje jako nasměrování lidské bytosti mimo sebe sama. Člověk svým bytím poukazuje nad sebe, na něco, nebo na někoho, co není on sám: na určitý smysl, který je potřeba naplnit, nebo na jinou lidskou bytost, kterou miluje. Prožívá tak své naplnění ve službě pro nějakou věc nebo v lásce ke druhému člověku. A čím více se oddává svému úkolu nebo se v lásce vydává druhému člověku, tím více se stává sebou samým. Člověk uskutečňuje své pravé lidství jen v té míře, v jaké je schopen na sebe samotného zapomenout.²⁸

Podstatu lidské existence vidí logoterapie v odpovědnosti. Frankl upozorňuje, že bychom neměli hledat abstraktní smysl života, ale své specifické povolání a poslání. Nikdo ve svých úkolech nemůže být nahrazen a jeho život se nebude opakovat. Člověk by se neměl tázat, co je smyslem jeho života, ale přijmout odpovědnost za vlastní život ve zcela konkrétních situacích a daných úkolech života.²⁹

Naši existenci nezbavuje smyslu ani pomíjivost, naopak zakládá naši odpovědnost. Člověk stále volí z množství přítomných možností a záleží jenom na něm, které budou odsouzeny k nebytí a které budou realizovány, a stanou se tak „*nesmrtelnou šlépějí v písčinách času*.“³⁰ Velice výstižně to interpretuje Miloš Raban: „*Pomíjivé jsou jen možnosti, šance k uskutečnění hodnot. Příležitosti, které můžeme vytvořit, prožít nebo vytrpět. Jakmile jsme však tyto možnosti proměnili ve skutečnost, nejsou již pomíjivé, protože se udály, a tedy již věčně existují. Zodpovědnost jej musí vést k tomu, aby zvolil tu nejlepší a nejsmysluplnější. Promarněné skutky jsou sice ztraceny a*

²⁶ KUBĚNA, Jiří (vlastním jménem Jiří Paukert) (1998): Paradoxy kříže. Revue Prostor, č.3/4, roč. 1998, Praha, str. 222

²⁷ FRANKL, V. E (2005): Ärtzliche Seelsorge. Deuticke im Paul Zsolny Verlag, Wien, s.18

²⁸ Srov. FRANKL, Viktor E.(2009): Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychoterapie für heute. Verlag Herder GmbH, 20. Auflage der Neuausgabe, Freiburg im Breisgau, s.18

²⁹ Srov. FRANKL, V.(1994):Člověk hledá smysl.Úvod do logoterapie.Psychoanal. naklad. J.Kocourka,Praha,s.72

³⁰ FRANKL, V.(1994):Člověk hledá smysl.Úvod do logoterapie.Psychoanal. naklad. J.Kocourka,Praha,s.78

*nedokonalé skutky jsou neodvolatelné, avšak i pro minulé skutky můžeme hledat nový a hlubší smysl. Úkolem člověka je tedy zvětšovat pomíjivou přítomnost.*³¹ Věčnost se tak představuje jako smyslem se naplňující přítomnost.

Jednou z možností jak naplnit život smyslem je láska a současně je to pro Frankla jediný způsob, jak uchopit jinou lidskou bytost v nejvnitřnějším jádru její osobnosti: „*Nikdo si nemůže plně uvědomit podstatu jiného člověka, dokud ho nemiluje. Duchovním aktem lásky je člověk uschopněn vidět podstatné rysy milované osoby. Vidí dokonce, co je v něm zatím jen možné, ještě neuskutečněné, co by však mohlo být uskutečněno. Mimoto milující osoba uschopňuje svou láskou milovanou osobu tyto možnosti uskutečnit. Činíc ji vědomou toho, čím může být a čím by se měla stát, proměňuje tyto možnosti ve skutečnost.*“³² Nádherně to vyjádřil Dostojevskij, když říká, že milovat člověka znamená vidět ho tak, jak ho zamýšlel Bůh.³³

Logoterapii tak můžeme označit jako metodu hledání smyslu života. Na otázky, před které je člověk postaven, může dát smysluplnou odpověď a může ji také uskutečnit. I v mezních situacích má vnitřní svobodu, díky které se může i k nezměnitelnému osudu postavit se správným vnitřním postojem.

Ursula Wirtz³⁴ zdůrazňuje, že mezi pojmy smysl, spiritualita a láska neexistuje hranice. Jsou vzájemně propojeny na základě moudrosti, která je výzvou k zodpovědnosti za sebe sama i za ostatní. Jako nejzazší smysl vidí lásku, která jako „tajemství všech tajemství“ nikdy nemůže být zcela pochopitelná. Spiritualita má nejenom svůj kontemplativní charakter, ale podle zásady, že „smysl pochází z jednání“, se angažuje pro druhé. Poeticky to vyjadřuje bengálský básník a filozof Rabíndranáth Thákur: „*Spal jsem a snil, že život je radost. Vzbudil jsem se a viděl, že život je služba. Jednal jsem a viděl jsem: služba byla radost.*“³⁵ Člověk nachází sám sebe, své pravé lidství jen když najde sebe ve druhém člověku. Podstata lásky neznamena vyžadovat od ostatních lidí, aby nás učinili šťastnými, ale sloužit těm, které milujeme a oceňovat je takové, jací jsou. Potom často zjistíme, že pro naše štěstí a naplnění je důležitější naše potřeba milovat než touha být milován.

³¹ RABAN, Miloš (2008): Duchovní smysl člověka dnes. Vyšehrad. Praha, str. 287

³² FRANKL, V. (1994): Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie. Psychoanal. naklad. J. Kocourka, Praha, s. 73

³³ Srov. <http://www.zitate.de/autor/Dostojewski%2C+Fjodor+Michailowitsch/>

³⁴ Srov. WIRTZ Ursula, ZÖBELI Jürg (1995): Hunger nach Sinn. Kreuz Verlag AG, Zürich, s. 340

³⁵ http://www.dalberg-gymnasium.de/seite_363.html

Při hledání odpovědí na otázky po smysluplnosti žití, má láska zásadní význam. O jejím tajemství, síle a kráse přesvědčivě vypovídá báseň rakouského básníka Ericha Frieda:

Co to je

Je to nesmysl

říká rozum

Je to co to je

říká láska

Je to neštěstí

říká vypočítavost

Není to nic než bolest

Říká strach

Je to beznadějné

říká prozíravost

Je to co to je

říká láska

Je to směšné

Říká pýcha

Je to lehkomyšlné

říká opatrnost

Je to nemožné

Říká zkušenost

Je to co to je

říká láska³⁶

³⁶ Erich Fried (2004): Básně lásky, strachu a hněvu. Nakladatelství Barrister Principal, Brno, s. 38

1.3 Víra a stáří

*Víra je pták, který cítí světlo
a zpívá, když je ještě tma.
Rabindranáth Thákur*

Každý člověk něčemu nebo někomu věří . A bez víry si není možné lidský život představit. Víra se neobejde bez důvěry. Erik Erikson hovoří o základní důvěře, která je základním citem, nejhlubší vrstvou našeho citového života. Tato pradůvěra je těžištěm naší jistoty, že to, co nás v životě očekává, bude dobré.³⁷ V tomto všeprostupujícím postoji vůči sobě i světu vidí Erikson základ našeho pocitu identity i naší schopnosti navazovat láskyplné vztahy ke druhým lidem a k Bohu.

Základní důvěra tvoří nejhlubší vrstvu člověka a je také nejhlubší vrstvou jeho náboženského života. Pokud se ale člověku této základní důvěry nedostane, zažívá ve svém životě pocity nejednoty se sebou samým i okolním světem. U takového člověka potom převládá strach, beznaděj a strach z budoucnosti. Často to může vést ke vzniku nejrůznějších psychických problémů nebo psychosomatických onemocnění.

V prvotním smyslu je víra spojena s Bohem. „*Náboženství vzniká, když si člověk odpovídá na poslední otázky, které ho svírají,*“ říká profesor Jan Heller.³⁸ Člověk hledá odpověď na existenciální otázky: Existuje Bůh? Kdo jsem a kam jdu? Jaký je smysl mého života? Co mám milovat? Pro co mám žít? Mohu s Bohem navázat vztah?

Při svém hledání se člověk může setkat se zážitkem tajemna a posvátna, díky kterému může prožít hluboký pocit štěstí. Německý religionista Rudolf Otto pro tuto zkušenost Boha nebo posvátna používá pojem numinózní.

Velmi výstižně takový zážitek popisuje Kenneth West : „*V těchto okamžicích jsme zaskočeni něčím mocným, tajemným, přesto na okamžik zčásti srozumitelným, něčím nekonečným, přesto na moment zdánlivě podrženým; něčím naprosto odlišným od nás, avšak něčím, čeho se jevíme součástí.*“³⁹

³⁷ Srov. ŘÍČAN Pavel (1989): Cesta životem. Panorama, Praha, s. 101.

³⁸ HELLER Jan (2005): Podvečerní děkování. Vyšehrad, Praha s. 117

³⁹ WEST, Kenneth (2002): Dobrodružství psychického vývoje, Portál, s. 158

Tato zkušenost může změnit života člověka, ať už ji prožije při modlitbě, v noci pod hvězdami, nebo pod střechou nádherné katedrály, která se zda naplněna neviditelnou přítomností.

C.G.Jung říká, že duše člověka je od své přirozenosti náboženská a je přesvědčen, že náboženská zkušenost má nesmírnou hodnotu: *„Náboženská zkušenost je absolutní. Nelze o ní diskutovat. Můžeme jen říci, že jsme nikdy takovou zkušenost neměli a odpůrce řekne: „Je mi líto, ale já jsem ji měl.“ A tím diskuse skončí. Je lhostejné, co si o náboženské zkušenosti myslí svět. Ten, kdo ji má, vlastní obrovský poklad, něco, co se mu stalo zdrojem života, smyslu a krásy a co dalo světu a lidstvu nový lesk.“*⁴⁰

Důležité je, aby starý člověk na toto vnitřní volání odpověděl, aby hledal pravdu svého života. Jakmile začne hledat, setká se s tajemstvím dobra a zla, narození i smrti. Bohužel mnoho lidí si sice uvědomuje, že tyto věčné otázky existují, ale pro přílišné soustředění se na vlastní existenční problémy jim nezbývá čas k zamyšlení, údivu a hledání pravdy. Soustředit se na podstatné brání člověku i přemíra informací, kterými je zahlcen.

„Naše emoce jsou bombardovány pětadvacet hodin denně hudbou, módou, reklamou, erotikou, názory a příběhy, sděleními sdělovacích prostředků,“ říká publicista Tomáš Vystrčil a jako jedinou smysluplnou možnost uvádí vzepřít se konzumnímu diktátu dnešní společnosti: *„Konzumenství je permanentní stav nenasycenosti, jehož bludný kruh spočívá v tom, že se chceme nasytit něčeho, co nás nasytit nemůže. Hon za rozptýlením a zábavou nepřipouští otázku po smyslu. Jít po duchovní cestě znamená jít proti proudu doby, která je dnes vtíravější než kdykoliv jindy.“*⁴¹

Na duchovní atmosféru české společnosti má určitě neblahý podíl i dědictví, které si odnesla z minulého komunistického režimu. Podle marxistické filosofie, se kterou jsme byli v naší společnosti konfrontováni po dobu více než čtyřiceti let, představuje náboženská víra pouze iluzorní štěstí člověka a je výrazem jeho bezmocnosti. Boj proti náboženství, které je v nepřekonatelném protikladu k vědění a vědě, je stejně důležitý jako boj proti existenci třídní společnosti.

⁴⁰ JUNG, C.G. (2001): Výbor z díla IV. Obraz člověka a obraz Boha. Nakladatelství T. Janečka, Brno, s. 139.

⁴¹ VYSTRČIL Tomáš (1998): O duchu dnešní doby jako překážce na duchovní cestě. In Revue Prostor 3/4, s. 11-12

Marx nazýval náboženství opiem lidu, který díky němu zapomíná na křivdy, jichž se dopouštějí ti, kteří tento lid vykořisťují. Dle jeho tvrzení ve spravedlivém sociálním uspořádání světa náboženství zanikne, protože odumřou jeho kořeny. Tuto marxistickou poučku velmi výstižně obrací polský nositel Nobelovy ceny za literaturu Czesław Miłosz, který poznamenává, že opiem lidstva je naopak ateismus, díky kterému se člověk chce osvobodit od náboženství, aby tak unikl před věčným osudem, kde bude muset vydat počet ze svých činů: „*Skutečným opiem lidstva je víra, že po smrti je nicota – nesmírně konejšivá myšlenka, že za své zrady, chamtivost, zbabělost a vraždy nebudeme souzeni.*“⁴²

Domnívám se, že v dnešní sekularizované společnosti se s tímto agresivním ateismem setkáváme v menší míře, spíše převládá lhostejnost a nezájem. Bůh už není problém, a tak není potřeba na něj útočit. Náboženská víra je odsouvána na okraj, většina lidí ji považuje za překonanou a tudíž zbytečnou.

Autentická křesťanská víra je často nahrazována různými pseudonáboženskými nebo kryptoreligiózními směry, které se považují za vědu, terapii nebo životní styl. Podobné znaky se vyskytují i ve sportu, zábavním průmyslu, konzumu nebo v politice.

Religionista Odilo Štampach si všímá, jak lidé, kteří by sami sebe označili jako nevěřící, často projevují „náboženské“ nadšení pro úspěšné sportovce a hvězdy šoubyznysu: „*I když tyto postavy jsou někdy titulovány jako božské a jejich vystoupení jsou stylizována jako rituály, jde o postoje kryptoreligiózní, protože jejich protagonisté by se zřejmě označili jako bez vyznání a svá nadšená, zbožšťující vyjádření by označili za žert nebo za emocionální projev, který se nemá brát doslova.*“⁴³ Daleko nebezpečnější jsou tyto projevy jako součást ideologických hnutí. Příkladem může být oddanost vůdci, státu, národu, rase, při které vztah k těmto protějškům může nahrazovat vztah k Bohu. Spisy těchto ideologií se považují za neomylné a politická shromáždění mohou mít formu náboženských shromáždění. Nabízí se vzpomínka na nedávnou minulost, kdy prvomájové průvody připomínaly náboženská procesí a obrazy komunistických politiků nahrazovaly obrazy svatých.

K současným pseudonáboženským hnutím můžeme přiřadit dianetiku spolu s tzv. scientologickou církví, která sebe samu interpretuje jako vědecký systém práce s psychikou a tělem, který vede k řešení problémů, osvobození duchovního jádra

⁴²In D'SOUZA Dinesch (2009): Křesťanství a ateismus úplně jinak. Ideál, Praha, s. 230.

⁴³ŠTAMPACH, Ivan Odilo (2010): Neviditelná náboženství. Religionistický časopis Dinger č.1, 13. ročník, s. 14

bytosti, trvalému štěstí a dosažení vyšších stavů vědomí. Scientologie samu sebe považuje za náboženství, věří v Boha nebo božství a spasení je dosaženo na základě osobního duchovního pokroku a osvícení.

Tomáš Halík nevěří, že česká společnost je převážně ateistická a domnívá se, že není možné vést jednoduchou hranici mezi světem věřících a nevěřících. Spíše je třeba rozlišovat mezi těmi, které otázka po Bohu vzrušuje a těmi, které ponechává chladnou. Víru definuje jako *„postoj k životu, který nám dává zakoušet, že všechno, co jsme a co máme, je dar a zároveň úkol. Chrání nás tak před banalizací skutečnosti i před nekonečným, stresujícím stupňováním výkonů, před nevděčnou lhostejností i sebevzhliživou pýchou. Víra - nejen jazykově - sousedí s hodnotami, jako je důvěra a věrnost.“*⁴⁴

Tomáš Halík charakterizuje víru českého lidu pojmem „něcismus“. Lidé sice nevěří v Boha církví, ale uznávají, že je nad nimi „něco“, co je přesahuje. Za daleko větší problém než ateismus ale považuje fakt, že česká společnost je nábožensky nevzdělaná a nekultivovaná.

Pokud ale člověk cítí problém své víry jako jedno ze zásadních existenciálních témat svého života, musí sám sobě položit zcela konkrétní otázky: Na čem se zakládá moje víra? Čemu ve své víře věřím? Jak mohu svou víru odůvodnit? Jak můžu ostatním ukázat, že věřit je krásné a víra je velký dar? Je-li člověk vnitřně puzen otevřít se bohatství křesťanské víry, cítí, že je to kvalitativně jiná forma víry než víra obecně náboženská. Křesťanská víra je darem a milostí a nejdůležitější roli v ní má Bůh sám. V tomto smyslu můžeme hovořit o víře až tehdy, když se člověk otevře a přijímá Boží sebedarování. Německý teolog kardinál Walter Kasper zdůrazňuje, že křesťanské „věřím“ znamená podstatně více než vyjádření víry v Boží existenci. Říká, že ve víře je třeba rozlišovat úkon víry a její obsah a odvolává se na svatého Augustina, který rozlišoval trojí význam náboženské víry: Je to víra jako obsah (*credere Deum*) - věřit, že Bůh existuje, víra jako důvěra (*credere Deo*) - věřit Bohu ve smyslu důvěry a víra jako cesta (*credere in Deum*) víra jako cesta k Bohu ve společenství se všemi údry Kristova těla.⁴⁵ Věřit tedy znamená mnohem víc než přitakat ke katechismovým poučkám. Víra je postoj celého člověka, který má zásadní vliv na všechny oblasti jeho

⁴⁴ HALÍK, Tomáš (2000) Nejen, ale i – drobné poznámky o víře. Uveřejněno ve sborníku Cesty víry (2000) G plus G., Praha, s. 63-86.

⁴⁵ Srov. KASPER, Walter (1990): O víře. Cesta, Brno, s. 7

života. Není tedy pouze činem našeho rozumu, který pokládá pravdy víry za pravdivé, a není ani pouze rozhodnutím vůle nebo objektem našich citů.

Základním postojem víry je nabídnout Bohu naše otevřené srdce a ochota opustit naše staré názorové postoje. Na dar Boží lásky odpovídá věřící živou vírou a ta se projevuje i jeho jednáním. Víra totiž prohlubuje nejen náš život, ale vybízí člověka i k činům. Věřící musí podle svého svědomí žít. To připomíná i apoštol Jakub: „Stejně tak je tomu i s vírou: když se neprojevuje navenek skutky, je uvnitř mrtvá.“ (Jak 2,17) Živá víra ale člověka proměňuje, vede ho ke službě a přináší plody: „Ale ovoce Ducha je láska, radost, pokoj, shovívavost, vlídnost, dobrotu, tichost, zdrženlivost.“ (Gal 5,22)

Tajemství víry nekonečně přesahuje náš rozum. Člověk ho nikdy nemůže v plnosti pochopit, ale díky Boží milosti do něj může vstoupit. Krásně to charakterizuje český teolog Josef Zvěřina: „*Víra není jen souhlas rozumu se zjevenou pravdou, ale souhlas celého člověka se zjevujícím Bohem. Celý člověk stojí před Božím tajemstvím a je vyzýván ke vstupu. Nejhlubší vstup se děje láskou. Potom člověk žije novým vnitřním životem, otevírají se mu nové a nové horizonty, naplňuje se štěstím, radostí, pokorou, čistotou a zvláštní silou, duchovní energií.*“⁴⁶ Křesťanská víra tak nenabízí hotové pravdy, řešení a návody jak správně žít, ale nabízí nám orientaci v našem životě z vyššího pohledu pod zorným úhlem věčnosti – „sub specie aeternitatis.“

Víra také rozhodně nesouvisí s naivitou a lehkovážností. I když Bohu důvěřuji, neznamená to, že mohu počítat s tím, že se nemůže nic stát, vyhnu se neúspěchům, nemocem a těžkostem života. Anselm Grün vysvětluje, že německé sloveso „vertrauen“ (důvěřovat) je odvozeno od přídavného jména „treu“ (věrný), které vyjadřuje pevnost a stálost. Člověk živé víry tak ve svém spoléhání na Boha zůstává pevný a stálý navzdory svým strachům, obavám, nemoci a životním nezdarům. Důvěra k Bohu je vyjádření víry člověka, že přes všechna možná neštěstí, pohromy, neúspěchy a prohry nebude ohrožena jeho vlastní podstata. „*V nejhlubším nitru, v mém skutečném já, se mi nemůže nic stát. Tam jsem totiž pevně v Boží ruce a pod jeho ochranou. To mi dodává pokoje a klidu.*“⁴⁷

Příznačná je také etymologie německého slova „glauben“ (věřit). Sloveso je odvozeno ze staroněmeckého „liob“ ve významu dobrý, milovaný. Hlubší význam slova je možno chápat jako „vidět“ a pokládat něco za dobré, vnímat a objevovat dobro. Takovou vírou potom můžeme vidět i to, co je ukryto pod povrchem, a tušit pravou

⁴⁶ ZVĚŘINA, Josef (1992): Teologie Agapé – I. svazek. Scriptum, Praha, s. 61

⁴⁷ GRÜN Anselm (2003): Víra. Karmelitánské nakladatelství, Kostelní Vydří, s. 8

podstatu skutečnosti. Jen tak lze vnímat Boží přítomnost ve světě a především pak ve druhém člověku.

Je mi blízká myšlenka významného francouzsko – židovského filosofa Emmanuela Lévinase, který říká, že se s druhým člověkem nejintenzivněji setkáváme v jeho tváři, která má v sobě nesmazatelně vepsanou Boží stopu: *„Vnímám tvář druhého jako nahotu – jako jistou obnaženost – jako ubohost – jako bezbrannost – jako vystavenost smrti. Tvář druhého znamená volání po mně. Nesmím ho nechat zemřít o samotě. Nesmím ho také zabít. Je tu nějaký příkaz a zákaz. A v tomto smyslu jsem vždycky věděl, že ve tváři se mi dává ten moment, v němž mě napadá slovo Bůh.“*⁴⁸

V každém úseku života má víra svůj vlastní význam. Myslím si, že dozrát k hluboké víře a najít v Bohu základ svého života je jedním z největších úkolů stáří. V seniorském věku se žitá víra může podobně jako v dětství stát synonymem bezpečí. Starý člověk se tak může cítit být Bohem nesen a to i ve své nemoci a bezmoci. Vnější věci ztrácí svou přitažlivost, není už třeba ostatním ani sám sobě nic dokazovat, a tak se může člověk ve větší svobodě vydat na cestu do svého nitra. Ve stáří už také nejsou důležité vnější formy náboženského života.

Člověk se tak stává tišším a je schopen naslouchat Božímu hlasu ve svém srdci. Zralí a moudří lidé nepotřebují mnoho slov. V tichosti tak odevzdávají Bohu celý svůj zbývající život a roste jejich důvěra, že ve všech situacích jsou v Božích rukou. Tak může člověk dosáhnout vnitřního pokoje a naplnit tak svůj životní úděl, jak to krásně vyjadřuje Jan Čep ve svém autobiografickém eseji Sestra úzkost: *„Člověk se nestvořil sám, nevybíráme si při svém narození ani svou dějinnou situaci, ani své společenské prostředí, dokonce ani své hodnoty tělesné, rozumové a mravní. A přesto cítíme, že jsme povoláni k tomu, abychom z nich udělali něco, co závisí na nás a co zároveň odpovídá vůli Někoho jiného, Někoho, kdo je pramenem každého bytí, kdo si stačí sám sobě, ale kdo zároveň potřebuje nás, asi v tom smyslu, jako my potřebujeme ty, které milujeme.“*⁴⁹

⁴⁸ LÉVINAS Emmanuel (1997): Být pro druhého. Zvon, Praha, s. 17 - 18

⁴⁹ ČEP Jan (1993): Sestra úzkost. Proglas, Brno, s. 111

1.4 Smrt v životě člověka

*Smrt je stále s námi. A pokud se nepokusíme
zodpovědět si upřímně a hluboce otázky
života a smrti, tedy otázky poslední,
zůstaneme na povrchu a s tím podstatným se
mineme...*

Jan Heller

Mladý člověk umírající na AIDS řekl, že má rozsudek smrti v kapse. Cítí se jako odsouzenec na smrt, jen přesné datum smrti není ještě stanoveno. Toto ale platí o každém z nás. Ani my neznáme datum, ani hodinu konce naší pozemské pouti. Na rozdíl od ostatních živočichů člověk vnímá, že stárne. Dokáže svou smrt předvídat a očekává ji. Je ale určitě dobře, že neznáme den naší smrti, protože jinak bychom večer těžko mohli usnout. Pokud je člověk zdravý, žije ale často bohužel tak, jako by byl slepý, bezmyšlenkovitě od jednoho dne ke druhému. Děláme si plány na měsíce a roky dopředu a neuvědomujeme si, že to jediné, co je v našich životech jisté, je naše smrt. Nechceme slyšet nic, co nám připomíná naši smrtelnost. Pomíjivost často vytěšňujeme. Nechceme mluvit o ničem, co se týká hřbitovů, nemocnic, domovů důchodců. Nechceme, aby nám někdo připomínal, že jsme v tomto pozemském světě jen hosté. Přitom ale ne vždy platí, že smrt přijde až na konci dlouhého života. Německé přísloví říká, že „Der Tod kennt keinen Kalender“, (smrt se neřídí podle kalendáře) a autor žalmu 103 hovoří o pomíjivosti naší existence: „Člověk, jehož dny jsou jako tráva, rozkvétá jak polní kvítí, sotva ho ovane vítr, už tu není, už se neobjeví na svém místě.“ (Ž 103,15-16)

Smrt je ze života vytěšňována. O tom, jak se změnily postoje ke smrti v současné společnosti, podává velice hodnotné svědectví francouzský historik Phillipe Aries ve své pozoruhodné práci Dějiny smrti. „*Odvěký postoj ke smrti, kdy je smrt blízká a důvěrně známá, ale současně i oslabená a zneškodněná, je v přílišném rozporu s naším postojem – smrt nám nahání takovou hrůzu, že se bojíme vyslovit i její jméno.*“⁵⁰ I když je smrt to jediné, co prožije každý z nás, je tím nejméně pravděpodobným tématem našich rozhovorů. Zaměřuje-li se člověk především na hledání svého úspěchu a uspokojení, nemá potřebu hledat pravdu a smrt se mu jeví nesmyslná.

⁵⁰ ARIÉS PHILIPPE (2000): Dějiny smrti. Svazek I. Argo, Praha, str. 44-45

Lidé se snaží svou civilizační úzkost a strach ze smrti přehlušit stále novými formami zábavy. Zábava, a to především ta masová, je prostředkem, jak fakt smrti otupit. Americký myslitel Neil Postman uvádí, že ve společnosti, ve které nám hrozí, že se „ubavíme k smrti“, se nás televize a média snaží přesvědčit, že všechny zprávy o krutosti a smrti jsou silně zveličené a v žádném případě není třeba je brát vážně a reagovat na ně.⁵¹ Obrazy se snaží zaujmout naši pozornost a my je někdy až nutkavě konzumujeme. Za těmito obrazy na nás ale číhá prázdnota. Lidé se ztotožňují se svými nesmrtelnými hrdiny na televizní obrazovce, a mohou tak zapomenout na realitu vlastní smrti. Tržní svoboda umožňuje, aby poptávce po masové zábavě bylo prostřednictvím marketingových metod úspěšně vyhověno. Německo-americká filosofka Hannah Arendtová už před mnoha lety konstatovala, že masová společnost nechce kulturu, ale žádá si zábavu, kterou by vyplnila čas mezi prací a spánkem.

Lidská snaha uniknout smrti pomocí bláznivé spirály nekončícího kola trvalé zábavy, je pěkně vyjádřena v textu kabaretní písně od Heinricha Manna z roku 1928:⁵²

Žít pořád a žít pořád víc!
Znám, doufám, trik, jak být věčně živá!
Ze smrti, z té nám nekouká nic,
od smrtelného lože
sto let nás uchraňuj, Bože!
Smrt je moc mizerná perspektiva.

Pryč s kostmi a hnáty, to jsou krámy!
I smrtka by měla mít šmrnc dámy!
Růž! Mikádo! – Tajli jako chrt
má každý kostlivec,
ale co další věc:
tanec! Dnes musí tančit i smrt!

Co se smrti? Přežijme ji!
Hlavní je život, smrt je zlořád!
Žít věčně, ještě věčněji!

⁵¹Srov. POSTMAN Neil (2010): Ubavit se k smrti. 2. vydání. Mladá fronta, Praha, s. 123

⁵² In REVUE PROSTOR(1999):Text kabaretní písně „Babička zpívá“ v překladu J. Pokorného, 2. roč., č. 42, s.6

Dneska se rychle mládne,
i zblbnout je dost snadné,
když znáte trik, jak žít pořád, pořád, pořád!

Člověk vytěšňuje úzkost z myšlenky na smrt také únikem do nikdy nekončícího konzumu. „Neviditelná ruka trhu“ zjišťuje chutě zákazníků, snaží se o jejich ukojení a manipulací v nich vyvolává další touhu vlastnit a konzumovat. Podle sociologických a marketingových výzkumů dochází u některých lidí nakupujících v supermarketech a hypermarketech až ke změněnému stavu vědomí. Dostávají se do euforického stavu, který v nich vyvolává iluzi určitého bezpečí a zajištění se ve světě. Současně se jim tak daří vytěšňovat pocity prázdnoty a zapomenout na strach ze smrti.

Francouzský esejista a filosof Pascal Bruckner trefně uvádí, že konzumerismus je jakýsi druh pokleslého náboženství, které se vyznačuje vírou v nekonečné vzkříšení věcí, kde supermarkety jsou určitým typem kostela a reklama evangeliem. Spása ve spotřebě je okamžitá, není nutno čekat na poslední soud. Lidé přicházejí do obchodů, aby si přivoněli ke štěstí a zbavili se napětí a úzkosti. Bruckner konstatuje, že přicházíme do světa *„který nám neklade žádné otázky, přináší pouze odpovědi a napřahuje k nám plné ruce.“* Kruh očekávání a frustrace ale nikdy nekončí, pocit nasycenosti je vždy pouze chvilkový: *„Prázdnno je zaplněno, nastává saturace, neustále obnovovaná touha.“*⁵³

Lidé si zvykli, že jakákoliv žádost musí být okamžitě uspokojena. Nechtějí přemýšlet o pojmech jako očekávání, zrání, zdrženlivost. Chtějí, aby všechno bylo ihned dosažitelné. Není už důležité, co člověk skutečně může, ale co chce. Za jednu z příčin tohoto stavu považuje Bruckner vynález bankovního úvěru, který lidem dává iluzi, že vše je zadarmo. Umožňuje jim vypůjčovat si z budoucnosti, a provádět tak vlastně určitý druh obchodu s časem: *„Uzavíráme s bankami malé faustovské smlouvy, v nichž nám slibují totéž co Mefistoteles: podepiš a vše je tvoje.“*⁵⁴

Pocit prázdnoty a nespokojenosti se ale může stát pro člověka výzvou k zastavení se a hledání hlubšího životního smyslu než nabízí kult spotřební zábavy a konzumní životní styl.

Není jednoduché v kultuře věčného mládí, která smrt popírá, přijmout jako dospělý člověk svou smrt. Lidé se na smrt většinou nijak nepřipravují, i když žijí v její

⁵³ BRUCKNER Pascal (2000): Věčné Velikonoce. Revue Labyrint. Nakladatelství Labyrint, č. 7-8, s. 10

⁵⁴ BRUCKNER Pascal (2000): Věčné Velikonoce. Revue Labyrint. Nakladatelství Labyrint, č. 7-8, s. 11

stálé blízkosti. Téma smrti je v našem hovoru tím nejméně pravděpodobným. Většina lidí se domnívá, že skutečnost našeho stárnutí a smrti si není vhodné připomínat. Nedokážou si představit, že by bolest a smrt mohly člověka také nějak obohatit. Pokud někdo trpí, udržují si od něj odstup a když zemře, řeknou, že nás „opustil“ a nechtějí být se smrtí konfrontováni.

Velmi úspěšným předmětem podnikání je pohřebnictví. Jeden pražský pohřební ústav mě „zaujal“ sloganem: „Naši zemřelí si zaslouží nadstandardní péči!“ Mrtví jsou zkrášleni a upraveni tak, aby vypadali pokud možno jako živí, jsou položeni do drahých a přezdobených rakví. Pracovníci pohřebních ústavů nejen v rozhazovačné Americe zaznamenávají nárůst poptávky po nadstandardních pohřebních službách jako je odstraňování vrásek, plastika rtů a další kosmetické úpravy. Někteří lidé totiž vnímají svůj vlastní pohřeb jako poslední společenskou událost svého života a přejí si proto, aby jejich vzhled byl co možná nejdokonalejší.

Řada lidí se domnívá, že by děti neměly být vystavovány stresu při pohřebním obřadu. Henri Nouwen vypráví událost ze života svého přítele, který doma choval malého ptáka.⁵⁵ Jednoho rána ho ale našel v kleci bez známek života. Zmocnil se ho obrovský strach, že by tělo mrtvého ptáka mohl vidět jeho malý syn a proto okamžitě spěchal do obchodu se zvířaty a koupil ptáka nového. Za žádnou cenu nechtěl svému synkovi říct, že existuje smrt a život netrvá věčně. Nehledě na skutečnost, že pták, který byl nahrazen, nebyl a ani nemohl být ten stejný, vyjádřil svým nezralým jednáním své nejhlubší přesvědčení: musíme udělat všechno proto, abychom se smrtí nepřišli do kontaktu, a to i za cenu ztráty jedinečnosti každého života.

I v našich vztazích se často chováme, jako by nám iluze věčného života byla milejší. Zapomínáme na to, že máme na zemi pro sebe navzájem jen relativně krátký čas a že zde už zítra, za týden nebo za rok nemusíme být. Přesto místo toho, abychom si vážili a vychutnávali jedinečnost života, popíráme realitu smrti a všeho, co s ní souvisí. Romano Guardini je toho názoru, že lidé dnes už velmi málo chápou význam smrti ve smyslu putování k věčnosti, která dává životu zásadní důležitost a důstojnost.⁵⁶ Smrt je chápána jako přerušení života a lidé v ní nejsou schopni vidět žádnou pozitivní hodnotu. Když se smrt pak hlásí o slovo, nachází člověka nepřipraveného. Hovoříme o tom, že smrt by měla být přirozenou součástí a završením života. Guardini velmi výstižně

⁵⁵ Srov. NOUWEN Henri (2006): *Du schenkst mir Flügel. Gedanken der Hoffnung*. Gerth Medien GmbH, 4. Auflage., Asslar, s. 103

⁵⁶ Srov. GUARDINI Romano (1997): *Životní období*. Zvon. Praha, s. 68

vysvětluje význam německého ekvivalentu slovesa „završit.“ Německé „vollenden“ , skládající se ze slovesa „enden“ (končit) a adjektiva „voll“ (plný), znamená přivést k plnosti, dokonalosti naplnění. Myslím, že tím je při uvažování o smrti vyjádřena klíčová myšlenka. Smrt mohu vnímat buď jako definitivní konec a nesmyslný pád do nicoty, nebo jako naplnění a završení života a přechod do plnosti života.

Tento protichůdný pohled na věc velmi symbolicky zachycuje Henri Nouwen ve své knize *Die Gabe der Vollendung – mit dem Sterben leben*⁵⁷ (Dar završení – žít se smrtí) v příběhu o dvojčatech, bratrovi a sestře, která spolu vedou rozhovor v matčině děloze. Sestra říká svému bratrovi: „Věřím v další život po našem narození.“ Bratr jí ale energicky oponuje: „To v žádném případě. Neexistuje nic jiného než život tady. Je zde krásně teplo a tma a naším jediným úkolem je držet se pupeční šňůry, která nás vyživuje.“ Ale děvče s ním nesouhlasilo: „To ale není možné. Přece musí existovat ještě něco jiného než toto tmavé místo! Někde jinde musí být prostor, kde je světlo a kde je možné se svobodně pohybovat.“ Ale stále nedokázala svého bratra přesvědčit. Po delší odmlce řekla nejistě: „Chtěla bych ti ještě něco říct, ale trochu se obávám, že mi nebudeš věřit. Myslím si totiž, že máme matku!“ Ted' se její bratr ale rozzuřil: „Matku, matku!“ křičel. „Jak můžeš říkat takové nesmysly? Ještě nikdy jsem žádnou matku neviděl a ty taky ne. Kdo ti takovou hloupost namluvil? Už jsem ti přece řekl, že toto místo je všechno, co existuje! Proč pořád chceš ještě něco jiného? Vždyť to tady vůbec není tak špatné. Máme tu všechno co potřebujeme a měli bychom s tím být spokojeni.“

Jeho malá sestra byla po této odpovědi naprosto zlomena a dlouho se neodvážila nic říct. Nedokázala ale přestat přemýšlet, a protože kromě svého bratra dvojčete neměla nikoho, s kým by mohla mluvit, po čase opět promluvila: „Necítíš někdy ten tlak? To je vždy hodně nepříjemné, a někdy to dokonce i bolí!“ „To ano,“ reagoval bratr, „ale nevím, co tím chceš říct?“ Sestra pokračovala: „Myslím, že ty bolesti slouží k tomu, aby nás připravily na jiné místo, které je mnohem krásnější než to tady, a kde naši maminku uvidíme tváří v tvář. Nebude to vzrušující?“ Její malý bratr už ale neodpověděl. Už nechtěl dál poslouchat blábolení své sestry a myslel si, že bude nejlépe si jí nevšímat a doufat, že ho nechá na pokoji.

Tento příběh nám může pomoci vidět novým pohledem naši vlastní smrt. Můžeme žít tak, jako by tento život byl všechno co máme, a smrt byla něco absurdního, o čem se nevyplatí vůbec hovořit. Nebo se můžeme rozhodnout přijmout skutečnost, že

⁵⁷Srov. NOUWEN H.(1993) *Die Gabe der Vollendung. Mit dem Sterben leben.* Herder, Freiburg, s. 36 - 37

jsme dětí Boží a v důvěře se spolehnout na to, že smrt je sice bolestivým, ale požehnaným přechodem z tohoto světa před tvář našeho Boha.

Přijmeme-li ve stáří naši smrt jako cíl života, měla by se příprava na ni stát důležitým úkolem a duchovní výzvou. K moudrosti stáří nelze dospět, pokud se člověk nesmíří s vlastní smrtí a umíráním. Také C.G. Jung považoval stáří za období, ve kterém by se člověk svou smrtí měl intenzivně zabývat: „*Jsem přesvědčen, že je takřikajíc hygieničtější spatřovat ve smrti cíl, o nějž by se mělo usilovat, vzpírat se mu je něco nezdravého a abnormálního, neboť to druhou polovinu života okrádá o její cíl.*“⁵⁸ Vnímám-li smrt jako cíl a završení života, mohu prožívat vděčnost za čas, který je mi darován a jako dar zakoušet celou svoji existenci. Představa smrti by nás měla vést ke způsobu života, při kterém budeme každý náš den prožívat velmi pozorně a odpovědně.

V evropské kulturní tradici existuje druh literatury, která vznikala v období pozdního středověku a zabývala se celoživotní přípravou na dobrou smrt. Tato literatura se označuje jako „ars moriendi“ – umění dobré smrti. Jedním z důrazů této křesťanské nauky o umírání je růst naší důvěry v Boží lásku, která je silnější než smrt. Jako Boží děti jsme patřili Bohu už před naším narozením a stejně tak mu budeme náležet i po naší smrti. Henri Nouwen zdůrazňuje myšlenku, že všichni lidé na zemi jako bratři a sestry, společně putují k novému životu a přijetím své vlastní smrti se mohou sjednotit s ostatními lidmi. Dobrá smrt je taková, která vede k sounáležitosti a pospolitosti s ostatními. Abychom se na takovou smrt dobře připravili, musíme tento smysl pro solidaritu rozvíjet a prohlubovat. Vnímáme-li naši smrt pouze jako událost, která nás oddělí od ostatních lidí, bude smrt vždy smutná a plná bolesti. Pokud v nás ale pozvolna roste vědomí, že nás naše smrtelnost více než cokoli jiného spojuje s druhými, může se smrt stát oslavou sjednocení s celým lidským pokolením. Potom místo toho, aby nás smrt od ostatních lidí oddělila, může nás naopak s nimi spojit. Místo toho, aby v nás vyvolávala jen bolest, může být novým zdrojem radosti. A místo toho, aby byla koncem našeho života, může se stát příslibem nového začátku.⁵⁹

Smrt se tak pro nás může stát výzvou, abychom ji vnímali jako vydání se za naše blízké. Můžeme se tak pro ně stát požehnáním. Člověk ale musí Bohu odevzdat své představy o smrti. V naší ubohosti, bezmoci a těžkostech je smrt v našem životě každý den přítomná. Jestliže toto v důvěře přijímáme a necháváme se tím formovat, zažíváme

⁵⁸ JUNG, Carl Gustav (1995): Člověk a duše. Academia, Praha, s. 240

⁵⁹ Srov. NOUWEN Henri (1993) Die Gabe der Vollendung. Mit dem Sterben leben. Herder, Freiburg, s. 42

stále hlubší proměnu v to, co Anselm Grün nazývá „doxa“ – jedinečný a nezdeformovaný obraz, který si Bůh o mně udělal.⁶⁰ Tento obraz se nám ve své neporušenosti a kráse vyjeví až na věčnosti, kde od Krista dostane: „bílý kámen a na tom kámenku bude vyryto nové jméno, které nikdo jiný nezná leč ten, kdo jej dostane.“ (Zj. 2,17). Grün cituje brazilského katolického teologa Leonarda Boffa, který tento obraz vysvětluje poukazem na řecké sportovní hry, kdy vítěz v cíli obdržel malou bílou tabulku se svým jménem. V nebi tak každý dostane své původní jméno, které odpovídá jeho nejvlastnějšímu tajemství.⁶¹

K ars moriendi patřilo také umění doprovázení umírajících. Každý člověk, připravující se opustit tento svět, přirozeně touží mít u sebe blízkého člověka, který by ho na jeho posledním úseku života provázel. Doprovázet umírajícího mohu jen tehdy, pokud se sám se svou smrtí vyrovnám a přijmu ji. Často můžeme být bolestí a beznadějí druhého zaskočeni. Člověk je potom konfrontován s vlastními úzkostmi a otázkami a nedokáže se k umírajícímu chovat přirozeně. Podstatné ale je, aby se ten, který odchází z tohoto světa, cítil milován.

Jsem přesvědčen, že hluboká láska k druhému člověku a touha po jednotě s ním je nadčasová a přesahuje hranice smrti. Francouzský existenciální filosof Gabriel Marcel je dokonce přesvědčen, že láska ze své podstaty musí překračovat smrt blízkého člověka a že je v ní ukrytý určitý příslib věčnosti. Jestliže je člověk přítomný smrti druhého člověka, je s ním vnitřně spojen a považuje jeho smrt za definitivní konec, dopouští se podle Marcela zrady. Bytostná láska si nedovede představit, že by milovaný mohl smrtí s konečnou platností přestat existovat.: *„Milovat nějakou bytost, říká jedna postava z mých her, znamená říkat jí: Ty nezemřeš. Pro mne to není jen divadelní replika. Souhlasit se smrtí jakékoliv bytosti znamená v jistém slova smyslu vydat ji smrti. Přál bych si ukázat, že duch pravdy nám takovou kapitulaci, takovou zradu zapovídá.“*⁶²

Nezastupitelnou roli pro umírajícího představuje jeho rodina. Je obrovský rozdíl, jestli se člověk loučí se životem v milující náruči svých blízkých nebo v neznámém prostředí nemocnice. Dr. Haškovcová poukazuje na to, že je velmi tristní, když niterná

⁶⁰ Srov. GRÜN Anselm (2007) Die hohe Kunst des ‚Alterwerdens‘. Vier-Türme-Verlag, Münsterschwazach, s. 155

⁶¹ Srov. GRÜN Anselm (2009) Was kommt nach dem Tod? Die Kunst zu leben und zu sterben. Vier-Türme Verlag GmbH, 2. Auflage, Münsterschwarzach, str. 48 - 49

⁶² In SCHERER G. (2005): Smrt jako filosofický problém. Karmelitánské nakladatelství K. Vydrů, s. 100

touha posledního rozhovoru a objetí nemůže být vyplněna. Odvolává se na citaci českého psychologa Josefa Wivegha, který konstatuje, že nemocní žádají především fyzickou blízkost druhého člověka: „*Patří k tragickým paradoxům umírání v dnešní době, že se umírající nemůže naposledy a vskutku lidsky a bezprostředně – doslova i obrazně – vrhnout svým nejbližším do náruče, nemůže se s nimi rozloučit, nemůže být naposled ujištěn o jejich lásce.*“⁶³

Krásně to vyjádřil Jaroslav Seifertově básni ze sbírky *Koncert na ostrově*.⁶⁴

Když jsem se zhroutil bolestmi
a smrt si již naslinila prst,
aby mi zhasila
červený plamínek krve,
přišla ta, která mi byla nejbližší,
poklekla vedle mne
a sklonila se níž,
aby mi dlouhými polibky jak utopenci
nadechla do plic svůj sladký dech.
A ten, kdo už odcházel,
otevřel znovu oči,
aby se rukama zoufale zachytil
skloněných ramen a vlasů.
Snad je možno i bez lásky žít,
však umírat bez ní,
to je zoufalství.

Mám za to, že dnešní situace se do určité míry mění díky rozvíjejícímu se hospicovému hnutí, které úspěšně bojuje proti tabuizaci smrti a usiluje o zvýšení kvality života v jeho závěrečné fázi .

Aby se člověk ve své smrti dokázal se životem správně rozloučit, doporučuje Anselm Grün cvičení, ve kterém se člověk vědomě konfrontuje se situacemi, kdy se cítil být v životě opuštěný⁶⁵. Takovému člověku každé loučení připomíná prodělané

⁶³ HAŠKOVCOVÁ Helena (1985) *Spoutaný život*. Panorama, Praha, s. 305.

⁶⁴ SEIFERT Jaroslav (1986) *Koncert na ostrově*, Československý spisovatel, Praha, str. 98-99

⁶⁵ Srov. GRÜN A. (2009): *Leben ist Jetzt*. Verlag Herder GmbH, 2. Auflage, Freiburg, str. 118 - 119

traumatické zážitky a prohlubuje v něm strach, že ve své smrti zažije totální opuštěnost. Grün doporučuje obejmout opuštěné dítě v nitru a chovat ho ve svém mateřském nebo otcovském náručí. Potom si mohu představit sám sebe, jak mě v okamžiku mé smrti přijímá do své náruče Bůh. Pak už smrt nebude zdrojem úzkosti. Bude sice aktem rozloučení s tímto světem, ale současně i novým začátkem a příchodem do věčného domova, ve kterém se už nikdy nebudu cítit opuštěný a se kterým se už nikdy nebudu muset rozloučit.

Duchovní otcové doporučují žít se stálou myšlenkou na smrt a spřátelit se s ní. Svatý František z Assisi ji dokonce ve svém chvalo zpěvu nazývá sestrou. Ten, kdo dokáže tímto způsobem svoji konečnost vnímat, vnímá hlouběji krásy života a prožívá zbývající čas svého života jako Boží dar. Myšlenka na smrt nás nevzdaluje od života, spíše v nás vyvolává pocit vděčnosti a rostoucí touhu žít s vědomím odpovědnosti za darovaný čas života. Moc hezky to vyjadřuje starozákonní žalm: „Nauč nás počítat naše dny, ať získáme moudrost srdce.“ (Ž 90,12)

Člověk, který žije moudře a je smířen se svou smrtí a stářím, vyzařuje radost a důvěru. Pro své okolí se tak stává požehnáním a darem. Toto uvědomění sebe samého jako Božího daru výstižně popisuje evangelický duchovní Svatopluk Karásek: *„Každý z nás si má uvědomit – jsem Boží dar, jsem dárek a byl jsem obdarován. Člověk, který ví o tom, že přišel, aby život zbohatil, začíná dávat dary. Je tu přímá úměra: čím víc se člověk cítí být obdarován, tím víc se sám stává dárce.“*⁶⁶

Mnoho lidí se domnívá, že v závěrečné etapě svého života musí ještě mnoho vykonat. Často u nich také převládá pocit, že se před svou smrtí musí postarat o své okolí nebo mají strach zanechat partnera samotného.

Člověk ale může zemřít v pokoji jen tehdy, když důvěřuje, že vše je v Božích rukou a On se i bez mého přičinění o všechno postará. Převládne-li v mém srdci hluboká důvěra a naděje, že na mě v okamžiku mé smrti čeká náruč milujícího Boha, mohu prožívat chvíle, ve kterých se budu soustředit na tajemství svého života s vědomím toho, že mnou prochází Boží láska. A to je vlastně tím nejdůležitějším posláním naší lidské existence. Krásně to vystihuje prof. Heller, který říká, že největším úkolem našeho života je *„být zde zrcadlem Boží lásky, řečištěm, kudy tato láska proudí...A proudí-li skrze nás Boží láska, pak rozpoznáváme, že poslední slovo nad naším životem nemá zmar, ale právě tato Boží láska.“*⁶⁷

⁶⁶ KARÁSEK Svatopluk: Kázání pro nezabohy. Rybka Publishers, Praha, str. 50 - 51

⁶⁷ HELLER Jan (2005): Podvečerní děkování. Vyšehrad, Praha, str. 165 - 166

1.5 Moudrost a stáří

*V dovednosti uměj neumět
v prostotu ulož složité
každodenní posvěť svátečností
v jasné utaj nejtajnější
v přítomné vpřítomni budoucí...*
Jiří Kolář

Čínský filosof Lin Jü- tchang obdivuje krásu naplněného stáří a říká: „*Není nic krásnějšího na tomto světě než zdravý, moudrý, starý člověk.*“⁶⁸ Naše společnost si bohužel moudrosti příliš necení. Lidé si spíše než moudří přejí být šťastní, zdraví, výkonní a vzdělaní. Moudrost je ale víc než vzdělanost a životní chytrost. Není to umění vždycky vědět jak na to. Její podstatou není pronikavý rozum ani nadprůměrná inteligence. Romano Guardini vidí podstatu moudrosti ve schopnosti měřit všechny události správnou mírou, rozlišovat podstatné od nepodstatného a pravé od nepravého. Říká, že moudrost je tím, co vzniká „*když je ve vědomí to, co je konečné a pomíjivé, prostoupeno absolutním a věčným, a odtud je projasňován život.*“⁶⁹ Guardini se domnívá, že dnešní člověk zapomněl, co tvoří podstatu stáří. Životní normou je mládí a výkon, a moudrost stáří jako umění žít, vycházející z pravého poznání života, v současném obraze života chybí.

Není samozřejmě jasné, jakým se má člověk stát na cestě k dosažení životní zralosti a moudrosti. Každý člověk je jiný. Německý neurolog profesor Manfred Stöhr uvádí některé charakteristické znaky životní zralosti, které jsou všem moudrým lidem společné:

Otevřenost oproti uzavřenosti

Bdělost oproti zasněnosti

Všímavost oproti rozptýlenosti

Ochota pomáhat oproti nezájmu

Emocionální vyrovnanost oproti náladovosti

Skromnost oproti nenasytlosti

Rozvážnost oproti vznětlivosti

⁶⁸ GRÜN A. (2007): Die hohe Kunst des „Alterwerdens. Vier –Türme-Verlag, Münsterschwarzach, s.75

⁶⁹ GUARDINI Romano (1997): Životní období. Zvon, Praha, s. 59

Vyrovnanost oproti hektičnosti
Smysl pro humor oproti mstivosti
Mírumilovnost oproti hádavosti
Osvícená prozíravost oproti pošetilosti
Dobrotivost oproti nepřejícnosti
Vděčnost oproti neschopnosti vidět dobra a obdarování našeho života
Trpělivost oproti neschopnosti ovládnout se
Tolerance oproti fundamentalismu
Sebepřijetí oproti pochybnostem a nespokojenosti se sebou samým
Ochota přijmout odpovědnost oproti neodpovědnosti
Schopnost ukázat občanskou odvahu oproti nezájmu a zbabělosti⁷⁰

Moudří lidé přijímají svou životní situaci i tehdy, když neodpovídá všem jejich představám a očekáváním. Nemají potřebu hádat se se svým osudem. Podařilo se jim osvobodit se od závislostí a tyraní svých egoistických nároků. V jejich nitru převládají pocity spokojenosti, vyrovnanosti a tiché radostnosti, o které se zmiňuje spisovatel Adalbert Stifter: „*Kdybychom dokázali žít ve větším souladu se sebou, uměli bychom se podstatně více radovat z darů našeho života.*“⁷¹

I mezi starými lidmi jsou ale mnozí, kteří jsou vůči svému osudu v opozici, drží se svých nesplněných fantazií a obviňují okolí ze svých neúspěchů. Často bývají zahořklí a nepříjemní. Kenneth West konstatuje, že starším lidem, kteří se nedokázali postavit svým životním překážkám, přináší životní rekapitulace hluboké pocity smutku. Tito senioři „*lpí na tom, co jim chybí, a litují rozbitých vztahů, promeškaných roků strávených v nečinnosti, zmeškaných příležitostí, neuskutečněných cest. Je už příliš málo času, aby začali velké hledání nebo napravili vážné chyby. Pokud se navíc nevydali hledat pravdu, stane se jim smrt nepřítelem, který je brzy přemůže. Následkem toho se nešťastní poutníci začínají naplňovat tím, co Erikson nazýval zoufalství.*“⁷²

I děti nerady navštěvují své znechucené příbuzné. I když cítí, že by si jich měli vážit, nechtějí do sebe nasávat jejich negativní náladu. Naprosto opačný vztah mají děti ke svým příbuzným, kteří dokáží své nedostatky přijímat a ze života se radovat. Ti své

⁷⁰ Srov. STÖHR Manfred: Reifenhahre.(2007): Lebensfreude und Sinnfindung. Verlag Via Nova, 1. Auflage, Petersberg, s.215 - 216

⁷¹ <http://www.bk-luebeck.eu/zitate-stifter.html>

⁷² WEST, Kenneth (2002): Dobrodružství psychického vývoje, Portál, s. 207 - 208

děti a vnoučata naopak povzbuzují, aby se k životu postavily se stejným zaujetím a statečností jako oni sami.

Chování zralého člověka není určováno jeho strachy a žádostmi. Vyzrálý člověk by už neměl být závislý na požitku a společenském uznání druhých. Měl by se snažit svůj život moudře zvládat a nevyhýbat se obtížným věcem a událostem. Je-li člověk spokojený sám se sebou, vyzařuje pokoj do svého okolí a jeho život má smysl i pro druhé.

Staří lidé, kteří prožívají svůj život moudře a smysluplně, se cítí být šťastnými. Štěstí je výsledek zkušenosti a životního postoje. Aby člověk mohl prožívat hluboké štěstí ve smyslu radosti ze svého naplněného života potřebuje, k tomu důvody. Viktor Frankl cituje Kierkegaardův výrok („dveře ke štěstí se otevírají ven“) a říká, že svým křečovitým úsilím o dosažení štěstí si sami k němu uzavíráme cestu.⁷³ Člověk si pro své štěstí musí najít důvod. Pokud se ale zaměří přímo na to, aby byl šťastný, nikdy se mu to nepodaří. Pocit štěstí se dostaví pouze tak, že se nestane cílem, ale vedlejším výsledkem smysluplného života. Německý logoterapeut Dr. Christopf Kolbe si klade otázku, čím se liší šťastní lidé od méně šťastných⁷⁴.

1. Šťastní lidé vnímají sebe sama jako tvůrce vlastního života. Vycházejí z reality svého života a necítí se mu být vydáni na pospas. V každé situaci se snaží objevit své tvůrčí možnosti, nikoliv pouze reagovat na to, co se děje.

2. Šťastní lidé přitakávají tomu, co jim život přichystal. Chtějí to, co dostávají. Dokáží se přizpůsobit novým situacím a nevznáší vůči životu požadavky na splnění svých přání. Špatné počasí jim nezkaží požitky z dovolené. Tito lidé nežijí ve vzpouře proti svému osudu a přijímají sebe sama se svými světlými i stinnými stránkami. Dr. Kolbe zdůrazňuje, že naše očekávání se mohou stát nebezpečnými vrahy našeho štěstí. Vycházejí z nezpracovaných duševních zranění a strachů a mohou se proměnit v nároky, které klademe na druhé. Vyrovnat se s tím, že věci jsou takové, jaké jsou, bez pocitu křivdy, že jsme o něco přišli, patří k velkému umění života. Chceme-li co dostávat, svobodně zaujímáme postoj k situaci a žijeme tak ve vnitřním souhlasu s tím, co je.

Socioložka Jiřina Šiklová ve svém Deníku staré paní názorně popisuje diametrální rozdíl mezi starými lidmi, kteří své stáří přijímají, a těmi, kteří ho odmítají: „Ve skupině „nepřátelští“ jsou starší lidé, kteří jsou agresivní, útoční, podezřívají,

⁷³ Srov. FRANKL, V. E (2005): Ärtliche Seelsorge. Paul Zsolnay Verlag, 11. Neuauflage, Wien s.83

⁷⁴ Srov. KOLBE Christoph (2006): Smysl a štěstí. In Žít svůj vlastní život. Portál., Praha, s.29-36

neustále si stěžují na sebe či na druhé, jsou pesimističtí, nemají rádi mladé lidi, protože jsou jiní, ani své vrstevníky, protože ti jim zase připomínají jejich věk a všechny změny, které přináší. Skupina „staří dospělí“ se neděsí změn, jež přináší věk. Smířili se s tím, že jsou staří, a změnili podle toho svůj životní způsob, ale přesto se nevzdali. Svě duševní i fyzické síly považují za dostačující, plánují si úkoly a pracují na nich, ale zároveň vědí, že všechno je jen dočasné, a i přesto mají radost. Svůj minulý život a všechno, co prožili, vidí jako celek ve smysluplné souvislosti.“⁷⁵

3. Šťastní lidé jsou zdravě realističtí. Střízlivě posuzují své cíle a možnosti. Dokážou své nároky snížit a přizpůsobit je vzniklé situaci, nebo naopak zvýšit své úsilí. Jiní lidé stále naříkají a cítí se jako oběť, neustále poukazují na to, čeho se jim nedostává. Často se srovnávají s druhými a vidí pouze svůj nedostatek. Nejsou schopni vidět svá obdarování.

4. Šťastní lidé jsou aktivní. Starší lidé, kteří nemají o nic zájem, sedí často u televize a vedou rozhovor hlavně o tom, co v ní viděli. Nemají vlastní náplň života. Žijí svým seriálem a ze svého způsobu života nechtějí být rušeni. Pravdou ale je, že takto mnohdy žijí i lidé, kteří do seniorského věku mají ještě hodně daleko. Jedním z mýtů o stáří je, že se starší lidé už nemohou naučit něco nového. Ve skutečnosti se ale pouze prodlužuje doba, kterou k učení potřebují. Aktivní senioři se naopak snaží dělat vše s plným nasazením svých tělesných a duševních schopností. Náročné úkoly zvyšují pocit jejich vlastní hodnoty a navozují pocity štěstí a spokojenosti. Vyjádřeno slovy rakousko-švýcarského spisovatele a psychologa Manèse Sperbera: *„Štěstí je prémie za překonání překážky.“⁷⁶*

5. Šťastní lidé věnují čas a energii vztahům k druhým lidem. Pocit štěstí a radosti nás s druhými spojuje a chceme se o něj s nimi rozdělit. Šťastný člověk investuje do svých kontaktů.

6. Šťastní lidé nacházejí ve svém životě podněty k tomu, aby prožívali radost. Štěstí jim není cílem. Nezaměřují se na své pocity štěstí. Šťastní lidé jsou naplněni hlubokou vděčností, protože ví, že na své štěstí nemají právo. O podstatě štěstí ve stáří se zamýšlí Jiřina Šiklová: *„Štěstí je složitý stav, skládá se ze vzpomínání, vnímání současnosti, z prožívání hezkých pocitů, doteků rukou, tepla, slunečních paprsků, krásného lesku ploch broušených skleniček, zkrátka ze spousty maličkostí, které může*

⁷⁵ ŠIKLOVÁ Jiřina (2003): Deník staré paní. Kalich, Praha, s. 75 - 76

⁷⁶ Weshalb letztlich jeder Mensch seines Glückes Schmied ist [http:// www.alice-dsl.net/h.kleemeier/glueck.htm](http://www.alice-dsl.net/h.kleemeier/glueck.htm)

vnímavý člověk, i když je starý a navíc ještě nemocný, prožívat stejně silně jako člověk mladý a zdravý. Pokud to ovšem dovede! Pokud se naučil včas oceňovat jiné hodnoty, než jaké poskytuje zdravé tělo a žaludek. Mnohé rozkoše mládí nejsou sice nám, starým, dostupné, tělo nás omezuje, ale naše zkušenost, rozvaha, moudrost a vyrovnaní, tedy jakási duševní zralost, nám umožňuje radovat se z mnoha věcí, které jsme až dosud neviděli.“⁷⁷

7. Šťastní lidé žijí ve vědomí toho, že jsou milováni. To je podstatně víc než jen touha být milován. Důležité je, aby tento prožitek lásky člověk dokázal přijmout a nežil v ustavičném strachu, že tuto vnitřní jistotu může ztratit. Člověk, který se cítí být milován, si je vědom i své vlastní schopnosti milovat. O sílu své lásky se může opřít i tehdy, když se dostane do situace, že jeho láska není opětována.

V této souvislosti je zásadně důležitá zásadní skutečnost naší víry, že jsme bezpodmínečně milováni a přijati Bohem. Ve křtu nás Bůh ujišťuje: „Ty jsi můj milovaný syn (má milovaná dcera), tebe jsem si vyvolil.“ (Mk, 1,11) Když člověk žije z této skutečnosti, cítí se být Bohem milován v jádru své osobnosti a zažívá pocit vlastní jedinečnosti a hodnoty, která nemůže být nikým a ničím zničena.

Šťěstí si není možné vynutit. Předpokládá vnitřní klid, vyrovnanost a moudrost. To je opak postoje, který hledá své štěstí v rychlém uspokojování potřeb. Šťastný člověk je schopen zdravého sebeodstupu, nekrouží kolem sebe sama a nepovažuje se za středobod všeho. Je schopen od druhých přijímat kritiku a necítí se jí být ohrožen. Jeho jednání vychází ze zdravého pocitu vlastní hodnoty a svým životem vyjadřuje postoj: „Jsem na světě rád.“

Anselm Grün vidí jako vzor moudrého starého člověka novozákonního proroka starce Simeona. Charakterizují ho čtyři vlastnosti:⁷⁸

- 1) Je spravedlivý. Je vyrovnaný sám se sebou a se všemi jedná spravedlivě.
- 2) Je zbožný. Bere Boha vážně a celou svou bytostí se k němu vztahuje.
- 3) Očekává Boží záchranu. Ten, kdo očekává záchranu od Boha, může v pokoji stárnout.

⁷⁷ ŠIKLOVÁ Jiřina (2003): Deník staré paní. Kalich, Praha, s. 110

⁷⁸ Srov. GRÜN A.(2007) Die hohe Kunst des „Alterwerdens“. Vier-Türme-Verlag, Münsterschwazach, s. 22

- 4) Je naplněn Duchem svatým. Simeon je nejen moudrý, ale je naplněn duchem Božím. Duch svatý ho uschopňuje poznat v dítěti světlo, které Bůh poslal na svět.

Důležitým úkolem starých lidí je ukazovat na světlo, které uprostřed nás září. Staří lidé vidí hlouběji a vidí to podstatné. Vidí světlo i tehdy, když se zdá být skryté. Moudří staří lidé rozumí životu a poznávají souvislosti. Smyslem stáří je, abychom se pro druhé stali požehnáním. Od starých lidí, kteří se stali moudrými, vychází pro ostatní lidi požehnání. Svým životem poukazují na Boha, který dává našemu životu požehnání a činí ho tak plodným.

Chceme-li prožít své stáří úspěšně a moudře potřebujeme si osvojit některé ctnosti. Německé podstatné jméno *Tugend* (ctnost) pochází od slovesa *taugen* (hodit se k něčemu, být k něčemu schopný). Aby člověk byl schopen moudře zestárnout, musí si osvojit některé postoje, které se mu ve stáří stanou oporou.

Ctnosti člověku nepadnou do klína, musí o ně usilovat. Pro zdařilé stáří doporučuje Anselm Grün pěstovat zejména tyto ctnosti:⁷⁹

- 1) **Vyrovnanost.** Vyrovnaný je takový člověk, který je hluboce zakotven ve svém nitru. Nerozčiluje se kvůli maličkostem a nenechá se ovlivnit svým okolím, nepodvoluje se tlaku výkonu. Z vyrovnaného člověka vychází pokoj, který ostatní přitahuje. Vyrovnanost je spojena s odevzdaností Bohu, a to i v těžkých životních situacích, v nemoci a ve smrti.
- 2) **Trpělivost.** Vyrovnaný člověk je trpělivý. Trpělivost se považuje za ctnost moudrých. Znamená, že snáším druhého člověka i s jeho chybami. Často kvůli němu musím doslova trpět. Přesto ho ale i s jeho slabostmi přijímám. Moudrý starý člověk má trpělivost s druhými, ale také sám se sebou. Senioři často nezvládnou všechno tak rychle jako dříve a mohou se kvůli tomu stát netrpělivými a podrážděnými. Proto je důležité, aby se naučili snášet sami sebe.
- 3) **Pokora.** Starý člověk, který dokáže být pokorný přitahuje ostatní lidi, kteří si s ním rádi povídají. Latinské *humilitas* (pokora) souvisí se slovem *humus*, tzn. "země". Člověk je pokorný, je-li zemitý, stojí-li pevně oběma nohama na zemi. Pokorný člověk zná svou míru a respektuje ji. Pokorní lidé přijímají všechny části své osobnosti a svého životního příběhu a tvoří z něj celek. Pokorný člověk

⁷⁹ Srov. GRÜN A. (2007) Die hohe Kunst des „Alterwerdens“. Vier-Türme-Verlag, Münsterschwabach, s. 95-111

nesoudí druhého, bere ho takového jaký je, protože i on sám přijal všechno, co se ve svém nitru o sobě dozvěděl.

- 4) **Svoboda.** Lidé, kteří se ve stáří osvobodí od očekávání druhých lidí, mohou svou svobodu prožívat jako cestu ke své nezávislosti a spokojenosti. Nemusí sami sebe prosazovat a vytvářejí tak prostor pro naslouchání. Trapně naopak působí ti staří lidé, kteří k této svobodě nedospěli, zaobírají se neustále sami sebou, mluví jen o své osobě a stále potřebují někoho, kdo by jim naslouchal.
- 5) **Vděčnost.** Svě stárnutí může úspěšně zvládnout pouze takový senior, který si osvojí ctnost vděčnosti. Ten, kdo je stále nespokojený, má pocit, že ho život o něco připravil, není schopen radostně prožívat přítomnou chvíli. V přítomnosti nevděčných lidí se necítíme dobře. Vděčný člověk je si vědom toho, co každý den dostává jako dar. Vždy má něco za co může děkovat, i když ho trápí nemoc. Svůj hluboký pocit vděčnosti krásným způsobem ve svých osmdesáti letech vyjádřil profesor Heller⁸⁰ „*Každý den začínám děkováním. Děkuji nejdřív za docela prosté věci: za volný dech, za to, že mě nesvírají žádné velké bolesti, za lože i střechu nad hlavou, za manželku, která o mne zvláště nyní, když nejsem zdrav, pečuje s usilovnou vytrvalostí navzdory svým bolestivým kloubům. Některé věci, nad nimiž jsem smutný, už jen prostě Bohu odevzdávám, třeba moc ziskuchtivosti a panovačnosti v našem národě, neodpovědné politiky, ničenou přírodu a vše, čím dnešní lidé krátí život budoucích generací. Co s tím? Mohu se jen snažit, aby ze mne svítila Boží láska a Kristova pokora. Ale to nejdůležitější děkování je zcela prosté: Že žijeme ve světě, nad nimiž vládne laskavý Bůh. Ba ještě víc, že k nám přišel a jde s tím vším s námi.*“
- 6) **Láska.** Rozvíjet ctnost lásky patří k největším úkolům stáří. Staří lidé, kteří se naučili milovat vyzařují lásku. Jejich láska si na nás nečiní nárok ale osvobozuje nás. Poskytuje nám bezpečí, porozumění a svobodu být takovými, jací jsme.

Domnívám se, že ke „ctnostem stáří“ by měl náležet také smysl pro humor, který člověku umožňuje přijímat strasti a nedostatky stáří s veselou myslí. Je nesmírně důležité, pokud se nad ně dokáže člověk povznést a zasmát se jim. Věci mu pak už nepřipadají tak důležité, jak se zdály na první pohled. Vidíme-li okolní svět s určitým nadhledem, odlehčením a přesahem nejsme svými problémy pohlceni. Dokážu-li se

⁸⁰ HELLER Jan (2005): Podvečerní děkování. Vyšehrad, Praha, s. 252 - 253

zasmát i sám sobě a svým slabostem, mé problémy se relativizují a nejsem svým pocitům a emocím vydáný na pospas. Smysl pro humor je možné ve stáří trénovat a rozvíjet. Některá témata už nejsou životně důležitá a člověk získává nadhled nad okolním světem i sebou samým. Tomu, co ho dříve trápilo a zlobilo, se dnes dovede zasmát. Už Seneca prohlásil, že dokáže-li se člověk zasmát sám sobě, nevyjde ze smíchu po celý život.⁸¹

Moudrý člověk prožívá rád etapu svého života, ve které se právě nachází. Anselm Grün říká, že pokud starý člověk truchlí nad ztrátou svého mládí nepochopil z umění žít vůbec nic.⁸² Přijímat svůj věk neznamena, že by se člověk měl poddávat pocitům nemohoucnosti, ale žít tak, jak je to jeho věku přiměřené. Nemusí ze sebe dělat starce ani napodobovat mladé. Důležité je svůj věk akceptovat a zůstat vnitřně živý pro tajemství svého života. Potom se důležitost kalendářního věku stává velmi relativní, jak to krásně vystihuje jihočeský prosaik a esejista Věroslav Mertl: *„Pokud člověk nezmrzoutí, touží, sní a ani bohulibých pošetlostí neubývá, takže má sám se sebou práce až nad hlavu, může být nanejvýš mladě starý, nic víc. Existuje jediné antidatum na sešlost věkem – nedat se zmást léty a věřit ve smysluplný řád věcí veškerých. A to ostatní nechat na Pánu Bohu.“*

Moudří lidé si uvědomují jak je vzácný čas, který je jim ve stáří darován. Nenechávají svůj čas pouze plynout, ale vnímají ho jako dar.

Vědomí a prožívání času souvisí s naším způsobem života. Čas můžeme využít nebo ho můžeme promarnit, ale nemůžeme se od něj odloučit. V naší pozemské existenci jsme konečné bytosti a tím získává čas hluboký význam. Švýcarská psychoterapeutka Christine Wicki konstatuje, že kdyby měl člověk nekonečně mnoho času, byl by zítřejší den stejně dobrý jako ten dnešní a člověk by neměl důvod s něčím začínat, rozhodovat se a využívat příležitosti.⁸³ Chápe-li člověk čas jenom jako plynutí jednotlivých okamžiků, nevidí jeho kvalitativní hodnotu. Minulost už je za námi, budoucnost ještě nenastala a tak nemá žádný význam. Čas se odvíjí jako nit, která bude jednou smrtí přetržena. Jediné co má potom smysl je množství zážitků v přítomné chvíli. Někteří lidé téměř doslova „čas zabíjí“ a hledají rozptýlení, aby unikli nudě.

⁸¹ <http://www.databazeknih.cz/zebrický/nejoblibenejsi-citaty/strana-29>

⁸² Srov. GRÜN Anselm (2009): *Leben ist jetzt. Die Kunst des Alterwerdens.* Verlag Herder GmbH, 2. Auflage. Freiburg im Breisgau, s.44

⁸³ Srov. WICKI Christine (2007): *Časovost jako výzva k první existenci.* In Lämgle, Sulz: *Žít svůj vlastní život.* Portál, Praha, s.54

Působení minulosti a budoucnosti ale v přítomném životě zakouší každý člověk. To, co se stalo v naší minulosti, nelze vymazat. Minulost může být velkou zátěží nebo také důležitou oporou mého života. Můžeme ji potlačit nebo se s ní vyrovnat. V našich nadějích a plánech se zaměřujeme na budoucnost, která nás může naplňovat strachem a úzkostí nebo také důvěrou a nadějí.

Pomíjivost našeho života je ale pouze jednou stránkou naší existence. Řečtina má pro čas dva výrazy. Chronos je čas, který plyne v časovém pořadí a ukrájí nám z našeho života. Kairos neměří délku času ale jeho kvalitu, je to čas, který měří Bůh. Biblicky řečeno je to: „čas příhodný.“ Profesor Heller překládá slovo kairos do češtiny jako „lhůta“⁸⁴ a říká, že každý máme svou lhůtu. Tato lhůta by nám každému měla připomínat naši časnost a pomíjivost. Každý člověk má jen jednu příležitost tuto lhůtu naplnit a svůj život nepromarnit. Protiklad mezi těmito dvěma časy charakterizuje egyptský jezuita Henri Boulad: „*Je to rozpor mezi časem, který plyne a uniká mi, a který znamená stárnutí, sešlost, smrt, a mým vnitřním časem, časem duchovním, časem vědomí, který bez ohledu na vše, co zaniká a upadá, se sám vytváří a směřuje k vrcholu a plnosti. Čas, který pomíjí, a čas, který nepomíjí a který je já.*“⁸⁵

Člověk se tak může dožít vysokého věku a jeho život bude prázdný a nenaplněný. Nezáleží na délce života ale na jeho kvalitě. Nenávratnost času je pro nás výzvou brát vážně každý míjející okamžik. Ve starozákonní knize Kazatel je krásný úryvek, ve kterém se říká, „že všechno má svou pravou chvíli a každá věc pod sluncem má svůj čas.“ (Kaz 3,1-11).

Joan M. Eriksonová ve svém popisu devátého stadia životního cyklu charakterizuje moudrost jako schopnost „*vidět, dívat se a rozpomínat se, stejně jako naslouchat, slyšet a pamatovat si.*“⁸⁶ Myslím si, že projevem moudrého stáří je rozpoznávat tento pravý a příhodný čas pro všechno, co člověk dělá a čím žije.

Sofokles napsal, že všichni lidé chtějí dlouho žít, ale nikdo nechce být starý. Moudrý člověk se ale svému stáří nebrání, přijímá ho a je smířen i se svou smrtelností. Stárnutí pro něj znamená čas zrání a přibližování se svému cíli.

Prosba o to, aby člověk ve stáří dozrál k vnitřní vyrovnanosti a moudrosti srdce je obsažena v krásné modlitbě, která je připisována svaté Terezii z Avily:

⁸⁴ Srov. HELLER Jan (2007): Znamení odkazující k nebi. Vyšehrad, Praha, 263

⁸⁵ BOULAD Henri (2003): Alles ist Gnade. Otto Müller Verlag, 3. Auflage, Salzburg-Wien,

⁸⁶ ERIKSONOVÁ Joan M. (1999) Deváté stadium. In Erikson H. Erik: Životní cyklus rozšířený a dokončený. Nakladatelství Lidové noviny, Praha, s. 107

Modlitba stárnoucího člověka.

Pane, ty víš lépe než já,
že jsem každým dnes starší
a jednoho dne budu starý.
Chraň mě prosím před domýšlivostí,
abych se vyjadřoval při každé příležitosti ke každému tématu.
Osvobod' mě od mé touhy
řešit záležitosti druhých lidí.
Nauč mě být přemýšlivý ale ne rozumářský,
dej, ať druhým pomáhám, ale nemanipuluji s nimi.
Přijde mi škoda nerozdávat svému okolí moudrost, kterou jsem nashromáždil –
ale ty, Pane, určitě chápeš, že bych si rád udržel pár svých přátel.
Dej, ať se dokážu dostat k pointě bez líčení nekonečných detailů.
Nauč mě mlčet o mých obtížích a nemocech.
Přibývají – a moje touha o nich hovořit roste rok od roku.
Netroufám si vyprosit si dar s radostí naslouchat steskům druhých, když popisují své
nemoci, ale nauč mě trpělivě je snášet.
Nauč mě obdivuhodné moudrosti umět se mýlit.
Dej, ať jsem co nejvíce laskavý.
Nechci být žádný svatoušek, s kterými není život jednoduchý,
ale starý morous je mistrovské dílo ďáblovo.
Nauč mě v druhých lidech objevovat jejich schopnosti a obdař mě, Pane, krásným
darem, abych o nich dokázal také hovořit.“⁸⁷

⁸⁷ GRÜN Anselm (2009): Leben ist jetzt. Die Kunst des Alterwerdens. Verlag Herder GmbH, 2. Auflage. Freiburg im Breisgau, s. 238 - 239

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Didaktické impulsy ke kapitole Stáří a stárnutí – co znamená být seniorem?

1. krok: Co znamená být starý?⁸⁸

Kdo jsou senioři?

Jak se senioři sami vnímají?

Jak vidí své prostředí?

Jak cítí dnešní život?

Jak seniory poznáme a definujeme?

Vnímáme je jako přínosné pro společnost, nebo jako společenskou zátěž?

Zamysleme se nad některými z těchto otázek.

Cvičení 1

Zkuste napsat, jak bychom definovali „seniora“.

Obnáší Váš popis konkrétní věk?

Zaměřuje se Vaše definice na fyzický popis starého člověka?

Jde o kladný či záporný popis?

Odráží vývojová stadia?

Domníváte se, že existuje určitá fáze života, která může být označena za „stáří“, nebo že jde o společenskou konstrukci?

Napište ty rysy stáří, které seniora odlišují od jiných fází života.

Diskuse ke cvičení:

Seniora bych definoval jako někoho s velkou životní zkušeností, kdo má o čem vyprávět. Moje definice by neodkazovala ke konkrétnímu věku ani k tělesným atributům, ale šlo by v ní spíš o vývojové stadium.

Věk je relativní – někteří lidé vypadají starší, než doopravdy jsou, a naopak.

Stáří je primárně sociální konstrukt. Naše těla sice dospívají do období nižší funkčnosti a výkonnosti, ale to může být dáno celou řadou faktorů.

⁸⁸ Podle příručky Respektování lidské důstojnosti – překlad z anglického originálu Educating for Dignity, vydalo hospicové občanské sdružení Cesta domů, Praha 2004

Charakteristika stáří: více času na zájmy a koníčky, možnost zhoršování se zdravotního stavu, čas k přemýšlení, doba, která může být traumatická pro seniory, jimž nedostatečné finanční a jiné podmínky neumožňují adekvátní životní standart.

Cvičení 2

Mnoho seniorů hovoří o významu pocitu smysluplnosti a účelnosti v životě. Významu stáří se už od starověkého Řecka věnovalo mnoho autorů. Následující cvičení se věnuje právě této otázce.

Přečtěte si následující tři různé pohledy na to, co znamená stáří. Zamyslete se, jak se mezi sebou liší.

- a) „Jakmile se staří lidé stanou méně schopnými fyzicky, měli by zdvojnásobit svou aktivitu intelektuální a jejich hlavní činností by měla být pomoc mladým, přátelům a především státu, podložená jejich moudrostí a úsudkem. Jen máloco jim může být nebezpečnější nežli lenost a zahálka. Luxus, který je hanebný v jakémkoli období života, dělá stáří škaredým. Pokud je spojen se smyslností, pak se špatnost umocní. Věk pak sám sebe znevažuje nestoudnou opovázlivostí mladých! (Cicero, 44 př. n.l.)
- b) „Nejlepším osudem starého člověka, dokonce lepším než zdraví, je, když se jeho svět zaplní nejrůznějšími aktivitami. Zaneprázdněný a užitečný tak uniká jak nudě, tak rozkladu... Pokud stáří nemá být absurdní parodií našeho dosavadního života, existuje jen jedno řešení, a to provozování něčeho, co dává naší existenci smysl – oddanost jedincům, skupinám, nebo věcem, sociální, politická, intelektuální či kreativní práce. Navzdory názorům moralistů bychom si i ve stáří měli přát, aby naše zůstaly dostatečně silné a nedovolily nám se zlomit., (Simone de Beauvoir, 1972)
- c) „Stáří postrádající smyslu není, snad až na naprosté výjimky, lidsky přípustným stavem. I pokud však existuje shoda, že má cenu hledat jistý obecný smysl, vyžaduje to hnací sílu teorie životního cyklu (jehož je stáří součástí).“ (Callahan, 1987)

Který z výše uvedených pojetí je nejbližší Vašemu vlastnímu pohledu na stárnutí?

Cvičení 3

Pro pochopení a hodnocení starých lidí si nejprve musíme cenit toho, odkud přišli a co si prožili. Představte si například nějakého Vám známého a velmi starého člověka.

Jaké změny podle Vás asi v životě prožil?

Napište, co se pro něj asi změnilo v těchto oblastech:

Doprava

Zábava

Stravovací návyky

Nakupování

Domácí práce

Rodinný život

Vzdělání

Průmyslové změny

Politická angažovanost

Nemocnost

Světové dění

Diskuse ke cvičení

Ve většině z těchto oblastí došlo k velkým společenským změnám.

Doprava – Starší lidé vyrůstali v době, kdy jezdilo podstatně méně aut, na krátké vzdálenosti se chodilo pěšky, k delším se používala veřejná doprava. Běžní lidé nepoužívali leteckou dopravu.

Zábava – Zábavu poskytovalo především rádio, čtení a návštěva biografu. Televize se pro většinu lidí stala realitou až na začátku 60. let. Někteří lidé se domnívají, že dnešní formy zábavy jsou protispolečenské a ubývá mezilidského kontaktu.

Stravovací návyky – Dnes máme mnohem širší výběr jídla v supermarketech, nově se objevily polotovary a starší lidé se častěji stravují mimo domov.

Nakupování – řada obchodů se nachází v samoobslužných nákupních zónách mimo města. Pro starší osoby může být nepříjemná rozmanitost nabídky.

Domácí práce – s vynálezem domácích spotřebičů se dramaticky změnila i domácí práce.

Vzdělání – dnešní starší lidé často už ze školy odcházeli za prací. My dnes bereme vzdělání jako samozřejmost.

Světové dění – stále se válčí a dochází ke konfliktům – jen aktéři se mění. Životy mnoha lidí poznamenala druhá světová válka. Na rozdíl od minulosti máme dnes lepší přístup k informacím.

Cvičení 4

Přečtěte si několik citací starých lidí a pokuste se vyjádřit, co tato tvrzení vypovídají o důstojnosti seniorů..

- 1) „Co to dnes znamená být starý? Znamená to být bez peněz, být sám, bez jakýchkoli požadavků, jen čekat na konec života.“
- 2) „Staří lidé, kteří jsou hodně pomalí a neohrabaně šmátrají v kabelkách po penězích a podobně, zjistí, že v některých obchodech se k nim chovají nepřátelsky. Prodavači krčí rameny, a místo aby pomohli, říkají: „Panebože“ a sledují tvořící se frontu lidí. Přitom to není tak, že by ten člověk chtěl být pomalý a zdržovat, to jen že máte artritidu v rukou a snažíte se vybrat správné peníze.“
- 3) „A oni se mnou opravdu nakládají, jako bych nic nevěděla. A víte, staří lidé nemají rádi, když se s nimi takto jedná. Víme, že jsme staří, že to musíme akceptovat, ale uvnitř jsme byli jako oni. Dělali jsme ty samé věci jako oni, když jsme byli mladí.“
- 4) „Myslím, že se stanete anonymním. Zbělají vám vlasy a stanete se anonymním.“
- 5) „Stárnutí je průběžný proces, kterého si takřka nevšimnete.“
- 6) „Jakmile jste za šedesátkou, jste břemenem, A já si jsem jist, že to je to, co lidé říkají, jste jejich břemeno. Zrovna onehdy jsem někomu říkal: „No, svoje už jsem si užil.“
- 7) „Staří jsou břemeno. Lidi se na ně usmívají, ale je to jen studný úsměv z povinnosti. Bez lásky a citu.“

Cvičení 5

Obecné vnímání seniorů a míra jejich společenského významu jsou smíšené. Na jedné straně jsou považováni za zdroj hodnotového poznání a životní zkušenosti. Na druhé straně jsou starší lidé ve společnosti přehlíženi. Zdá se, že jde o výsledek změny rodinných a sociálních norem, životního způsobu a působení moderních médií.

„Přístupy ke stáří se navzájem liší stejně zásadně jako možné definice stáří. Moderní společnost je vůči stáří převážně negativní. Oslavujeme mládí a opovrhujeme stářím. Spojujeme stáří se ztrátou užitečnosti, se sešlostí, nemocemi, senilitou, chudobou, sterilitou a smrtí. V důsledku toho se lidé bolestně snaží o udržení mladistvého vzhledu či zlehčení svého skutečného biologického věku.“ (Donald Cowgil)

Negativní přístup ke starým lidem může vést ke stereotypům potírajícím individuální charakter a ponechávajícím jedince na pospas zobecňování.

- Zkuste vytvořit seznam běžných stereotypů týkajících se starých lidí a identifikujte podoby, které z nich vycházejí
- Jak takové stereotypy mohou vést k ageismu (apriorní vyřazování starších lidí z různých aktivit a činností) a potlačení důstojnosti?

Diskuse ke cvičení

Starší lidé jsou pomalí, neschopní, obtížní, zapomětliví, nesnášenliví, mimo, zmatení, bojí se nových technologií.

Obrazy: bělovlasí, vrásčití, pomalí, shrbení, šourající se, rozklepaní, k ničemu, nudní.

Tyto stereotypy mohou vést k ageistickým přístupům. Starším lidem se dostává nespravedlivého zacházení, neboť tyto negativní soudy jsou vztahovány ke všem starým lidem. Přestávají být vnímáni jako jednotlivci. Ve výsledku pak může být seniorům upíráno jejich právo na důstojnost, neboť se předpokládá, že jsou příliš staří a hloupí a nedokážou se už za sebe rozhodovat. Je-li třeba něco rozhodnout, bývají přehlíženi, což je neuctivé.

2. krok Lidský život jako strom

Úvod:

Lidský život bývá často přirovnáván ke stromu. V lidové tradici jsou stromy spojovány s veškerým lidským bytím od narození až ke smrti a s cestou člověka za krásou, pravdou a osvícením. Stromy vyjadřují věčný zápas člověka v jeho volbě mezi dobrem a zlem. Můžeme tak hovořit o živé moudrosti stromů, která nás učí vážit si života.

Původní obyvatelé Severní Ameriky nazývali stromy „svými stojícími bratry a sestrami“, protože stromy i lidé zaujímají v prostoru vertikální polohu. Strom je obrazem vesmíru jako něčeho více než neživého stroje a vyjadřuje představu, že život jako takový je posvátný.

Aby strom mohl růst a mohutnět, musí být hluboce zakořeněn. Bez hlubokých kořenů nemůže růst a vyvíjet se ani naše víra a duchovní život.

Zkusme si odpovédět i na následující otázky:

Jaká asociace mě napadne, když se řekne strom?

Jaký je můj nejoblíbenější strom?

Jaké vlastnosti mají stromy?

Jaké symboly mě napadají v souvislosti se stromy?

Cvičení 1

Z fotografií stromů, které leží před námi na stole /příloha 1 – vlastní fotografie/, si můžeme vybrat snímek, který nás oslovuje. Fotografii na sebe necháme působit a zamyslíme se nad tím, proč je nám strom blízký a kterými rysy nám připomíná podobu stromu našeho vlastního života.

Potom můžeme s naším stromem seznámit ostatní a svou volbu zdůvodnit.

Cvičení 2

Imaginace stromu

Můžeme si teď představit, že takovým hluboce zakořeněným stromem je naše tělo a naše páteř nás napřimuje stejně jako kmen stromu. Máme silný kmen a naše hlava a ruce jsou větve tohoto stromu. Větve rostou stále výš a výš až do nebe. Stáváme se mohutným stromem, který dokáže téměř celé nebe svými větvemi zaplnit. Teď si můžeme představit, jak obrůstáme listy, kterými do nás vchází veliká životní síla a ta naplňuje celé naše tělo.

Nyní si můžeme vzájemně říct, jaké myšlenky a pocity nás při této představě napadají.

Cvičení 3

Imaginace stromu a jeho kresba.

Po krátkém uvolnění můžeme dát následující pokyny k imaginaci: Představme si zelenou louku plnou květin. Nad loukou létají bzučí včely, nebe je blankytně modré a na tváři cítíme příjemné teplo slunečních paprsků. Posloucháme ptačí zpěv a snažíme se zjistit, odkud přichází. Uprostřed louky vidíme stát strom. Jdeme k němu blíže a pozorně pozorujeme jeho větve, listy případně jehličí. Dotýkáme se jeho kůry, cítíme jeho vůni. Snažíme se pozorně vnímat všechny barvy. Rozhlížíme se, jestli jsme na louce sami. Necháváme se unášet radostí, kterou v nás strom vyvolává, a potom pomalu otevřeme oči. Nyní se pokusíme náš strom a jeho okolí namalovat. Během malování můžeme pustit meditační hudbu. Po ukončení si své práce navzájem představíme.

V průběhu diskuse seznámím ostatní s pojednáním o aktivní imaginaci stromu podle švýcarské psychoanalytičky Vereny Kastové⁸⁹

⁸⁹ Kastová Verena (1999): Imaginace jako prostor setkání s nevědomím. Portál, Praha, 34 s.

Navázání dialogu se svým vnitřním světem při imaginaci stromu

Prostor naší imaginace je prostorem svobody – zcela přirozeným způsobem v něm překračujeme hranice, relativizujeme čas a prostor. Je to prostor vzpomínek, ale také – a to hlavně – prostor, v němž do přítomnosti vstupuje budoucnost. V imaginaci se může stát spousta věcí, které obvykle pokládáme za nemožné. V našich představách vyjevuje duše svá přání, strachy, touhy i tvůrčí schopnosti. Eccles pokládá imaginaci vedle inteligence za základní schopnost, kterou nás obdarovává mozek. Podle jeho názoru se imaginaci nelze učit, protože je v podstatě k dispozici, ale nemůžeme ji také ztratit, a to ani ve vysokém věku. Domnívám se ale, že se dá imaginace aktivně cvičit a používat mnohem vědoměji, než to běžně děláme.

Aktivní imaginace je metoda, kterou navrhl Carl Gustav Jung. Jde v ní o to, že člověk oživí vnitřní obrazy, přiměje vnitřní obrazy k řeči, aktivizuje tak hlubinnou vrstvu své duše, a přesto se s těmito obrazy vypořádává při zcela bdělém stavu. Dialog mezi já a nevědomím je předpokladem individuálního procesu, což je psychický děj, v jehož průběhu se člověk stává tím, kým ve skutečnosti je.

Chceme-li rozvinout imaginativní schopnosti a ukázat, že vnitřní obrazy skutečně existují a že není obtížné je vnímat, je vhodné nabídnout řízenou imaginaci. Ti, kteří imaginují se nemusí soustředit na změny obrazů, protože změny navozuje ten, který imaginaci řídí. Imaginující se ale nemusí držet pokynů, budou-li se jeho obrazy měnit spontánně.

Pro řízenou imaginaci se velmi dobře hodí motiv stromu. Strom je více než jen předmět v přírodě: jedná se o symbol, který zastupuje aspekty našeho lidství a může je vyjadřovat. Již druh stromu, který vidíme, který si v určitém smyslu zvolíme ze všech ostatních stromů, o nás hodně vypovídá. Je rozdíl, máme-li pocit, že se k nám hodí spíše modřín nebo dub. „Náš strom“ vyjadřuje určitý aspekt naší bytosti. Lidské bytí se často srovnává s růstem stromu. Vyrostli jsme a stojíme ve světě jako strom: jsme lépe nebo hůře zakořenění, jsme statní, a proto možná neohební, nebo nejsme pružní, a proto se příliš snadno ohneme a v bouři vyvrátíme. Můžeme se rozvinout, stejně jako strom rozvine svou korunu, můžeme nést plody a pak se stáhnout a regenerovat. Jako strom prožíváme změny ročních období v cyklických změnách života. Symbol stromu může vyjádřit, že jsme dospěli k určitému jedinečnému typu a postavení ve světě.

Krajina, ve které stojí náš imaginární strom, vypovídá o tom, kde jsme momentálně ve světě zakotvení. Možná stojíme volně na vršku, pro každého dobře

viditelní-a jsem pak otevření pro možná setkání-anebo jsme ukrytí za domem, možná máme plody, ale nikdo je vlastně nevidí

Počasí je výrazem momentálního emočního naladění. Když nás u stromu napadne roční období, které neodpovídá momentální sezóně, ukazuje to na životní fázi, v níž se nacházíme. Stromy v představách se nemusejí držet konkrétní danosti, takže dub může mít klidně jablka, nebo jabloň může z jedné strany kvést a na druhé být holá.

Takové obrazy můžeme většinou bez obtíží převést na svůj současný život a většinou intuitivně vytušíme, s jakými životními událostmi daný obraz souvisí. Obraz může vyvolat i novou naději. Jako například zmíněná jabloň. Může se jednat o obraz ženy, které před více než rokem zemřel muž a která si myslí, že je v její duši jen pusto a prázdno - obraz jí však napoví, že se opět objevují i jarní pocity.

Právě na tomto příkladu je zřetelné, co se při práci s obrazy vždy objeví: naše obrazy o nás hovoří, cosi o nás naznačují, mohou však doplnit i souvislosti, které dosud nejsou vědomé, a tak proměnit naše nálady, a tím i rozložení energie.

Pokyny k imaginaci, které se týkají dotykového vnímání a vůní, mají v představách stimulovat jiné modality než vizuální. Otázka, zda ke stromu přicházejí lidé, navozuje téma setkání.

Právě v případě symbolu stromu můžeme velmi dobře zapojit téma okolí - žádný strom ani člověk nestojí ve vzduchoprázdnu. Přitom symbol stromu uvolňuje představy z velmi hlubokých vrstev, pokud je takto oslovíme. Strom je také odedávna symbolem růstu lidstva jako celku. Mytický jasan Yggdrasil, strom světa, představuje lidstvo jako celek. Proto právě motiv stromu umožňuje imaginaci, které přesahují individuální sebepojetí. Stojí za zamyšlení, že většina motivů, zvláště jsou-li to motivy určité symbolické hloubky, mají archetypový aspekt, a dotýká se tedy všelidského tématu v naší duši.

Závěr

Téma ukončíme modlitbou německého teologa a spisovatele Lothara Zenettiho

Jako strom

Pane, jako strom ať je před Tebou můj život

a jako strom ať je před Tebou má modlitba.

Dej mi, prosím, kořeny, které sahají hluboko do země,

abych byl zakořeněn ve víře svých otců.

Dej mi sílu stát se pevným kmenem, který stojí pevně na určeném místě a nezapotácí se ani při silné bouři.

Dej ať se moje větve svobodně a vznešeně pnou k obloze.

Jsou to mé děti, posiluj je Pane, ať jejich výhonky rostou až do nebes.

Dej, ať se moje listy zazelenají a po každé zimě znovu vykvetou

A když přijde čas, dej ať přinesu plody.

Pane, jako strom ať je před Tebou můj život

a jako strom ať je před Tebou má modlitba.

2.2 Didaktické impulsy ke kapitole Hledání životního smyslu a stáří

1.krok

Labyrint v Chartres (meditace)



Úvod

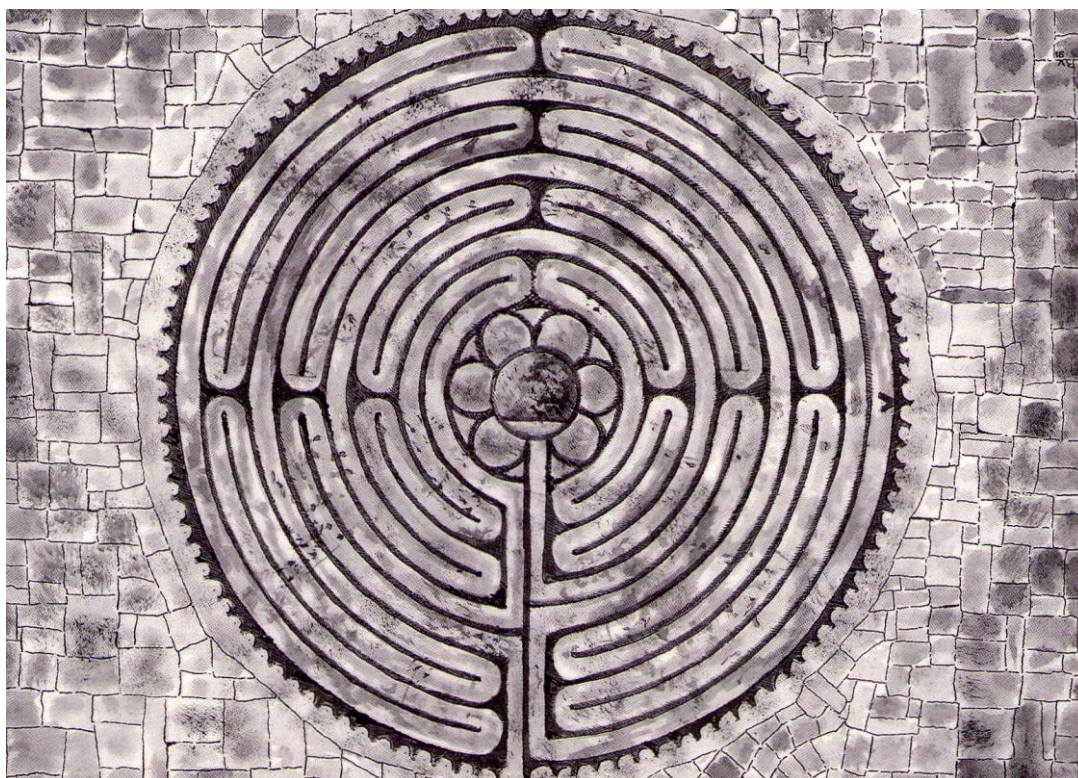
Ve francouzském malebném městě Chartres láká turisty nejen slavná katedrála Panny Marie, ale i unikátně zachovalý středověký labyrint na podlaze hlavní lodi, vydlážděný z černých a bílých kamenů. Jeho základem je třináctimetrový kruh rozdělený na čtyři části, který vyplňuje bílá stezka 261,5 metru dlouhá a vedoucí spirálovitě do středu. Podobné labyrinty se nacházely i v jiných středověkých katedrálách, například v Remeši, většinou ale byly postupně rozebrány. Ve středověku poutníci labyrintem procházeli déle jak jednu hodinu, mnozí z nich po kolenou, a

připomínali si jeruzalémskou křížovou cestu i utrpení Ježíše Krista. Přitom přednášeli zvláštní litanie, které přispívaly k udržení rytmu. Uvádí se, že kdo projde celým labyrintem bos, získá intuitivní otevřenost vůči přírodním silám i nebeskému řádu. Jeho obrazem je harmonie uzavřená v celém posvátném prostoru. Průměr labyrintu (12,885 metru) odpovídá průměru západní rozety, vsazené do královského portálu. Celkem jedenáct okruhů vede ke středu a toto číslo představuje vnitřní boj a hledání smyslu cesty.

V labyrintu v Chartres se nedá zbloudit, protože v něm vede jenom jedna cesta do středu. Všechny známé labyrinty v chrámech zasvěcených matce Boží mají stejnou dráhu. Poutníci, kteří se vydali na cestu do středu, měli sledovat určitou trasu, která se procházela v určitém tempu. Labyrint je symbolem, který znázorňuje naši cestu při hledání středu života, tedy toho, čím jsem a čím se mám stát, hledáním naší identity a nejvlastnější podstaty, v křesťanském slova smyslu, při hledání Boha. Pomocí tohoto symbolu můžeme lépe porozumět naší cestě životem.⁹⁰

1)

Rozdám schéma labyrintu a psací potřeby. Po přečtení následujícího textu vyzvu přítomné, aby pomocí tužky prošli cestu labyrintem a zároveň se zamysleli nad tím, co slyšeli.



⁹⁰ Srov. Charpentier Louis(1995): *Mysterium katedrály v Chartres*. Nakladatelství Půdorys, Praha,s.191
<http://www.ultreia.cz/jine-svetove-poute/evropska-poutni-mista/francie/chartres/>

Labyrint v Chartres nás nejprve přivede až téměř k samému středu, aby nás vzápětí odvedl na jeho okraj. Máme pocit, že vynaložená námaha je zbytečná a roste v nás pokušení naši pouť vzdát. Pokračujeme-li v našem úsilí, musíme nejprve projít celým bludištěm a teprve potom se dostaneme ke skutečnému cíli. Srovnání s naší životní cestou je zřejmé. Spletitost cest, náhlé změny směru, pocity, že cesta nevede dále, nebo že už jsme opakovaně na stejném místě, nejistota, že jsme tam, kde opravdu máme být, obavy, že jsme se vydali špatným směrem, strach, že zvolenou cestu nedokončíme – takové a podobné otázky nám připomínají naši vlastní cestu, jednotlivá stádia naší životní pouti a naše hledání středu – podstaty lidské existence.

2)

Vyzvu přítomné, aby po chvíli ztišení zkusili odpovědět na následující otázky:

Na co se ve svém životě mohu opravdu spolehnout?

Co je pro můj život důležité?

Jakých cílů bych chtěl ve svém stáří ještě dosáhnout?

Co jsem ve svém životě doposud potlačoval?

S čím jsem se ve svém stáří ještě nesmířil?

Které životní události jsem ještě nepřijal?

Které světlé stránky bych chtěl rozvíjet?

Uvědomuji si smysl svého života?

Představím-li si svým vnitřní zrakem všechny chyby, selhání, zranění a mylné cesty mého života, cítím přesto základní pocit důvěry a bezpečí?

Závěr:

Meditaci ukončím modlitbou podle L. Brunové⁹¹, která vyjadřuje vděčnost člověka nad tím, že na cestě labyrintem svého života je provázen a posilován Boží přítomností.

„Dívám se zpátky

na stopu svého života,

sleduji jeho výstupy a pády,

zákruty a křižovatky,

prodlévám u lidí a událostí,

které mě utvářely.

Jak jsem se zde octla?

Kdo mi dal odvahu a sílu

všechno opustit, odvážit se nového,

⁹¹ FRIELINGSDORF Karl (1995): Falešné představy o Bohu. Karmelitánské nakladatelství K. Vydří, s. 142 - 143

překonat těžkosti,
v poušti hledat vodu
a ve tmě doufat ve světlo?
Jsi to ty, kdo mě vedl a posiloval.
Uslyšels mé volání
a vyvedls mě z hlubiny.
Na okamžik ukryls tvář,
jako bys na mě zapomněl,
nechals mě v temnotě samotnou.
po každé noci úzkosti
však přišlo ráno s novým zaslíbením,
a tys mi daroval nový život.
Vím teď:
Tvá dobrota je vždycky se mnou,
doprovázíš mě po celý život.
Proto ti děkuji, můj Bože,
z celého srdce
a ze vší své síly.
Amen.“

2. krok: Profil osobního významu⁹²

Lidé udávají mnoho různých charakteristik smysluplného života. Dotazník osobního významu měří, jak lidé vnímají osobní smysl ve vlastním životě. Lidé se odlišují ve vnímání hodnot a mají různé názory na to, co je podstatné, aby byl jejich život pokládán za smysluplný. Následující stanoviska dotazníku popisují potenciální zdroje smysluplného života. Každé z nich má škálu v rozmezí 1 až 7 (1 = vůbec ne,... 4 = víceméně,... 7 = velmi), takže můžeme stanovit, do jaké míry jednotlivá stanoviska charakterizují náš život:

1. Mám dobrý rodinný život 1 2 3 4 5 6 7

⁹² SOUDÍKOVÁ Miluše: Psychologie pomáhá každodennímu životu. Nakladatelství Doplněk, Brno, str.144 – 146

2. Věřím, že pro svět mohu něco vykonat 1 2 3 4 5 6 7
3. Jsem vyrovnaný se svým pojetím Boha..... 1 2 3 4 5 6 7
4. Naučil jsem se, že nezdar a zklamání jsou
nevyhnutelnou součástí života 1 2 3 4 5 6 7
5. Věřím, že život má základní účel a smysl 1 2 3 4 5 6 7
6. Vykonávám tvořivou práci 1 2 3 4 5 6 7
7. Jsem úspěšný v dosahování svých aspirací..... 1 2 3 4 5 6 7
8. Věnuji se hodnotným záměrům 1 2 3 4 5 6 7
9. Snažím se dosáhnout svých životních cílů 1 2 3 4 5 6 7
10. Dbám o jiné lidi 1 2 3 4 5 6 7
11. Mám někoho, s kým se mohu dělit
o svoje důvěrné pocity 1 2 3 4 5 6 7
12. Věřím v hodnotu toho, o co usiluji 1 2 3 4 5 6 7
13. Snažím se co nejlépe využít svoje možnosti..... 1 2 3 4 5 6 7
14. Zjistil jsem, že na světě nepanuje spravedlnost 1 2 3 4 5 6 7
15. Snažím se, aby byl svět lepší 1 2 3 4 5 6 7
16. Jsem smířený sám se sebou 1 2 3 4 5 6 7
17. Mám důvěrné přátele, kteří mi poskytují emoční podporu..... 1 2 3 4 5 6 7
18. Mám dobrý vztah k lidem..... 1 2 3 4 5 6 7
19. Mám pocit poslání, nebo pocit, že jsem k něčemu povolán 1 2 3 4 5 6 7
20. Snažím se vykonávat boží vůli 1 2 3 4 5 6 7
21. Mám rád náročné problémy 1 2 3 4 5 6 7
22. Věřím, že lidský život ovládají morální zákony 1 2 3 4 5 6 7
23. Je důležité, abych věnoval svůj život něčemu podstatnému..... 1 2 3 4 5 6 7
24. Jsem iniciativní 1 2 3 4 5 6 7
25. Dovedu plně využít svých schopností 1 2 3 4 5 6 7
26. Ať dělám cokoli, snažím se to dělat co nejlépe 1 2 3 4 5 6 7
27. Mám několik dobrých přátel..... 1 2 3 4 5 6 7
28. Lidé kolem mě mi věří..... 1 2 3 4 5 6 7
29. Jsem plně oddaný své práci 1 2 3 4 5 6 7
30. Mám účel a směr v životě 1 2 3 4 5 6 7
31. Usiluji o vyšší hodnoty, které přesahují moje
vlastní úzké zájmy 1 2 3 4 5 6 7
32. Lidé si mě váží 1 2 3 4 5 6 7

33. Snažím se chválit Boha..... 1 2 3 4 5 6 7
34. To, co dělám, dělám, s nadšením..... 1 2 3 4 5 6 7
35. Život se ke mně zachoval celkem dobře 1 2 3 4 5 6 7
36. Přijímám svá omezení..... 1 2 3 4 5 6 7
37. Jsem usmířený se svou minulostí..... 1 2 3 4 5 6 7
38. Udržuji uspokojující, láskyplné vztahy 1 2 3 4 5 6 7
39. Mám pocit spojitosti ve svém životě 1 2 3 4 5 6 7
40. Nevzdávám se, když se mi nedaří nebo když narazím
na překážky 1 2 3 4 5 6 7
41. Jsem altruistický a nápomocný 1 2 3 4 5 6 7
42. Jsem oblíbený 1 2 3 4 5 6 7
43. Našel jsem někoho, koho velmi miluji 1 2 3 4 5 6 7
44. Snažím se o osobní růst 1 2 3 4 5 6 7
45. Přináším radost jiným 1 2 3 4 5 6 7
46. Přijímám to, co nemohu změnit..... 1 2 3 4 5 6 7
47. Jsem vytrvalý a vynalézavý v dosahování svých cílů..... 1 2 3 4 5 6 7
48. Cením si své práce 1 2 3 4 5 6 7
49. Významně přispívám společnosti 1 2 3 4 5 6 7
50. Přispívám k pohodě jiných 1 2 3 4 5 6 7
51. Věřím v posmrtný život 1 2 3 4 5 6 7
52. Věřím, že je možné mít osobní vztah k Bohu..... 1 2 3 4 5 6 7
53. Pokouším se zanechat po sobě dobrý a trvalý odkaz..... 1 2 3 4 5 6 7
54. Věřím, že ve vesmíru existuje záměr a řád 1 2 3 4 5 6 7
55. Ostatní se mnou jednají dobře 1 2 3 4 5 6 7
56. Dostalo se mi slušného množství možností uplatnění
a odměn za vykonané..... 1 2 3 4 5 6 7
57. Naučil jsem se žít s utrpením a co nejlépe se s ním vyrovnávat. 1 2 3 4 5 6 7

Uvedených 57 tvrzení dotazníku lze shrnout do sedmi kategorií možného smysluplného života:

- 1 **Dosažení** – výkon (16 tvrzení) 6, 7, 8, 9, 12, 13, 21, 24, 25, 26, 29, 34, 40, 44, 47, 48.
- 2 **Vztahy** (9 tvrzení) 10, 18, 27, 28, 32, 41, 42, 45, 50.
- 3 **Náboženství** (9 tvrzení) 3, 5, 19, 20, 22, 33, 51, 52, 54.

4. **Vlastní transcendence** (8 tvrzení) 2, 15, 23, 30, 31, 39, 49, 53.
5. **Sebepřijímání** (6 tvrzení) 4, 16, 36, 37, 46, 57.
6. **Intimita** (5 tvrzení) 1, 11, 17, 38, 43.
7. **Dobré zacházení ze strany druhých** (4 údaje) 14, 35, 55, 56.

Snažme se ohodnotit sami sebe v rámci kategorií vyjmenovaných v uvedeném Profilu osobního významu a usilujme o dosažení vyváženého stavu mezi nimi. Čím více máme rovnováhy mezi uvedenými kategoriemi, tím větší je předpoklad dosažení smysluplnosti v našem životě.

3.krok : Zamyšlení profesora Jana Hellera o pojetí smyslu jsoucna a života⁹³

Mnohé lidi dnes trápí to, co bychom mohli nazvat nedostatek smyslu života či ztráta tohoto smyslu. Říkají si: má to vůbec cenu, plahočit se tu po světě, klopýtat v šeru a končit v bolestech a ve tmě? Když takováto otázka v nitru člověka začne bobtnat a růst, je schopná rozložit všecku radost i naději. A tak jsou lidé, ba zřejmě jich přibývá, kteří si takovou otázku prostě zakázali, jen aby nemuseli myslet na marnost a smrt, která je obkličuje ze všech stran. Myslím, že i některé projevy agresivity, kterých přibývá a jež se projevují především mezi mládeží, mají zde své kořeny. Je to (často asi jen podvědomá) kompenzace: jsoucno či život, které ztratily smysl, mají nebýt. Zničme je tedy!

Někteří lidé se snaží ten začarovaný kruh nesmyslnosti prorazit. Profesor Heller uvádí tři způsoby, jak se člověk s touto otázkou vyrovnává:

- 1) Existuje jen to, co já připouštím , aby bylo, co jsem prozkoumal a co ovládám. Zakáže-li si člověk otázky, jmenovitě otázky a poslední otázku, vymění své lidství za ospalé přežívání v instinktech.
- 2) Život a vesmír žádný smysl nemá. A tak to nejlepší, co můžeme udělat, je to, že svět i život začneme ničit. Docela blízko této destruktivní koncepce je její opak, ale vlastně jen zdánlivě protikladný: Svět má smysl, a to ten, který jsem sám objevil a který mu přisuzuji.

⁹³Srov. HELLER Jan (2005): Sborník Dialog na cestě. Církev československá husitská. Praha, str. 26-28

- 3) Na rozdíl od všech předešlých pojetí profesor Heller věří, že svět a život smysl má. Ale jiný, než si sami představujeme. Přesahuje hranice našeho poznání, čili je transcendentní.

Na závěr své úvahy profesor Heller říká: „Věřím, že poslední slovo za entropickým vesmírem, jak jej líčí většina fyziků (ač mnozí z nich, rozhodně ti moudřejší, netvrdí, že je to poslední slovo) nemá nicota, smrt a marnost, ale ten, kterého zatím poznáváme méně než z části a který je sám poslední a svrchovaná Láska.

Boží láska je ten tajemný svorník vesmíru. Ježíš to řekl dost jasně. Kdo toto poselství přijal, vykročil z bludiště.“

2.3 Didaktické impulsy ke kapitole Víra a stáří

1.krok: Otevření nového okna – perspektivy víry ve stáří.

Úvod: Symbol okna

Okna jsou samozřejmou součástí našeho života a k životu je nutně potřebujeme. Prochází jimi světlo a vzduch, tvoří naše spojení se světem, lidmi i přírodou. Okno je všeobecným symbolem pro to, jak my sami vidíme celý náš život, jak mu rozumíme a jak ho také žijeme.

Oknem můžeme propojit to, co je uvnitř, s tím, co je venku.

2.krok : Okno, které mne oslovuje

Před sebou máte galerii fotografií oken /příloha 2 – vlastní fotografie/. Vyberte z nich jedno, které vás něčím upoutává nebo se vám líbí. Po chvíli můžeme každý svou volbu zdůvodnit.

3. krok: Okna v domě mého života

Podle svého účelu má téměř každý dům více oken a člověk v průběhu dne z těchto oken pozoruje okolní svět. Některá okna jsou otevřená, jiná zavřená. Často jsou chráněny závěsy, okenicemi nebo roletami. Okna v domě našeho života jsou různá podle jeho jednotlivých fází (dětství, dospělost, třetí věk) a liší se též podle rolí a úkolů v jeho jednotlivých oblastech (škola, rodina, zaměstnání, spolky, funkce, zájmy)

Na přiložené čtvrtce /příloha 3/ je nákres domu mého života a naším úkolem je pokusit se do něj zakreslit všechna důležitá okna. Určitě se zde odrazí i vztahy, které nás zásadním způsobem ovlivnily a formovaly (rodiče, učitelé, přátelé, životní partner, duchovní osoby) a samozřejmě také hodnoty, podle kterých jsme nasměrovali život (víra, láska, rodina, věrnost, zdraví). Je důležité nezapomenout na nová okna, která se v domě života postupem doby objevovala. Při kreslení si můžeme položit tyto otázky:

Která okna patří mezi má nejmilejší?

Která jsou otevřená a která zavřená?

Kterými okny čerpám sílu?
Která mi přináší nové impulsy?
Z kterých oken mám naopak strach?
Která mi dávají životodárnou sílu?
Která okna jsou pro mne v současné době důležitá?
Jakým oknem bych se ve svém životě ještě rád podíval?

Po zakreslení si můžeme ve dvojicích tyto „příběhy našich oken“ navzájem vyprávět a zamýšlet se při tom, jak naše okna ovlivňují naši životní filosofii, co o nás vlastně sdělují, jaké naděje, radosti, strachy a obavy určují naše životy. Můžeme si též položit otázku, jestli se úhel pohledu na naše okna (respektive z našich oken) změnil. Jak to vidím dnes? Jakou roli při této proměně hrála nebo hraje moje víra?

4. krok: Okno jako symbol víry

Symbol okna můžeme velmi dobře přirovnat k víře člověka. Víra v biblickém pojetí chápe náš život a okolní svět z určitého úhlu pohledu: např. můj život mi byl darován Bohem a každý člověk jako Boží obraz má nezpochybnitelnou důstojnost. Každý člověk je Bohem nekonečně milován. Bůh i můj bližní mi mohou odpustit má provinění. Můj život je součástí celku, který je smysluplný.

Je to úhel pohledu vycházející z pohledu lásky, milosti a naděje. Křesťanské pojetí víry samozřejmě nemůžeme zaměňovat s pohledem přes „růžové brýle“, který realitu přikrášluje. Víra nás naopak uschopňuje vidět náš život a tento svět z Božího úhlu pohledu. Musíme ale počítat s tím, že po celý život budeme zápasit o tento „milující pohled“ na nás, svět i naše bližní.

Díky víře v křesťanském slova smyslu můžeme svět a naši existenci v něm spatřit ve zcela novém světle. Krásně to vystihuje německý benediktinský mnich Willingis Jäger: „Náboženství můžeme přirovnat k barevnému oknu. Dokud ale toto okno nebude ozářeno světlem, zůstane tmavé. Toto „prvotní světlo“ samo o sobě není vidět. Vidíme ale jeho barevnou strukturu, která se v okně rozzáří. Nikdy ale nesmíme zapomenout, že okno samotné není s tímto světlem totožné.“⁹⁴

⁹⁴ JÄGER Willings, (2003): In jedem Jetzt ist Ewigkeit. Kösel-Verlag, München, s. 28

Víra v biblickém slova smyslu má v sobě něco, co se neustále otevírá. Věřící otevírá své uši („Kdo má uši k slyšení, slyš!“ Mk 4,23), oči („Prohlédni, tvá víra tě zachránila“ Lk 18,42), srdce („Pan ji otevřel srdce, takže se přiklonila k Pavlovým slovům.“ Sk 16,14). Pán otvírá své ruce („Dáváš jim, oni si berou, otvíráš ruku, oni se nasytí“ Ž 104,28).

Protože se Bůh pro nás otevřel a stal se pro nás zranitelným až ke smrti na kříži, můžeme se otvírat i my – Bohu, druhým i sobě samým.

Pokud víru chápeme jako vztah a postoj a nikoliv jako soubor představ, pojmů a pouček, které se nám předkládají k věření, může tato víra dále růst a stávat se životodárnou.

V tomto smyslu se můžeme zamyslet, která okna mají pro náš růst zásadní význam, která chceme nechat i nadále otevřena a která bychom chtěli ještě otevřít.

5. krok: Víra jako okno k životu

Křesťanská víra je oknem k našemu životu. Kristus říká: „Já jsem přišel, aby měly (ovce) život a aby ho měly v hojnosti.“ (Jan 10,10). Život ve smyslu vztahu k Bohu a druhým je v bibli naprosto klíčovým pojmem. Otevřeme-li se ve víře tomuto zdroji života, zažijeme radost, vnitřní mír a smíření.

Celou tuto problematiku si můžeme velmi dobře znázornit, pokud si sami sebe představíme jako okno katedrály s barevnými skly. Ke ztotožnění s touto představou nám mohou pomoci slova svatého Pavla: „Nevíte, že jste Boží chrám a že ve vás bydlí Boží Duch?“ (1Kor 3,16) Stavitelé gotických katedrál tomuto významu velmi dobře rozuměli a dokázali do svých „kamenných knih“ úžasným způsobem vepsat ideu křesťanství i tajemství člověka. Katedrály jsou plny symbolů a často i to, co nám může připadat jen jako dekorativní prvek, je symbol s hlubokým významem..

Světlo procházející barevnými skly naplňuje vnitřek katedrály magickou atmosférou a symbolizuje Boží světlo. Nezapomenutelný dojem zanechají v člověku např. fascinující odstíny modré barvy v katedrále v Chartres. Jako by se barvy a motivy staly živými a vyprávěly nejrůznější příběhy a děje, které se odehrály nebo odehrávají i v mém životě.

Symbolem okna se velmi hluboce nechali oslovit Wilhelm Bruners a Herman-Frans Andriessen ve svých meditacích o světle v knize Proměnlivé světlo:⁹⁵

Vidíme katedrálu a její okna. Jsou viditelná zvenku, ale působí jako by byla mrtvá. Vzbuzují však zvědavost. Stávají se pro člověka pozváním, aby zkoumal jejich tajemství. Pokud je pozoruje jenom zpozzdálí, říkají mu: „Takto ne. Podívej se na nás jinak!“ Jsou viditelná, ale poukazují na to, co vidět není. Nikoho nenutí, ale pouze zvou: „Musíš podniknout cestu do nitra. Potom teprve uvidíš!“ Okna nás staví před možnost volby. Pokud přijmeš jejich pozvání, budeš muset přerušit svou každodenní činnost a věnovat jim čas. Musíš si ale sám v sobě ujasnit, co vlastně chceš. Nechceš-li vidět věci života, ostatní lidi i sebe samého jen zpozzdálí, musíš se pokusit najít cestu do nitra. A k tomu je potřeba učinit několik kroků.

Nikdo totiž nemůže člověku zakázat, aby nezůstal stát a nespokojil se pouze s vnějším pohledem. V oknech katedrály je ale něco, co nás vyzývá vstoupit dovnitř a spatřit to, co je teď ještě neviditelné. Člověk se ale musí rozhodnout k cestě dovnitř.

Okna katedrály ukazují různé obrazy. Ty ale můžeš spatřit až později. Nejdříve je zde jejich světlo. Světlo v různých barvách. Od tmavě modré až po zářící zlatou. Zvenku toto světlo nevnímáme. Teprve okna ho dělají viditelným. Můžeme říct, že světlo v oknech bydlí. Díky jemu uvidíš věci života, tvé spolubližní a také něco ze sebe samotného v jiném pohledu. V oknech bydlí světlo v mnoha odstínech. Všechno, co vidíme, vidíme díky milosti světla. Světlo znamená víc než jen barvy, jejichž prostřednictvím okno o světle promlouvá.

Věci, lidé a ty sám zpřítomňujete určitou pravdu. Nikoliv pravdu jako vnější vysvětlení, nýbrž pravdu vnitřní, která vypovídá o původu věcí a jejich smyslu. V této výpovědi se věci stávají něčím jiným, než jsou. Stávají se zástupnými obrazy něčeho jiného, stávají se symboly. Jejich tajemství ale nelze spatřit z vnějšku. Člověk je začíná tušit teprve, když vejde do nitra.

Musí se učit vidět světlo, které bydlí ve věcech, v druhých lidech a v jeho nitru. Všechno kolem nás má totiž své „vlastní světlo.“ Kdo takto vidí okno katedrály, potkává světlo jako takové. Odkrývá tajemství, že světlo existuje a že je symbolem pro jiný svět než ten, který vidíme pouze vnějším pohledem. Symbolem jiné hlubší pravdy. Něco v nás po této pravdě touží. Po pravdě, která všechno prostupuje a prosvěcuje.

⁹⁵ BRUNERS, ANDRIESSEN, GRIESSER (2004) : Wechselndes Licht. KlensVerlag GmbH, Düsseldorf

Evangelista Jan píše:

Na počátku bylo Slovo

A to Slovo bylo u Boha

A to slovo byl Bůh.

Bylo na počátku u Boha.

Vše bylo skrze ně a bez něho nebylo nic.

Co bylo v něm, byl život

A ten život byl světlem lidí

A světlo svítí ve tmě

A tma se ho nezmocnila. (Jan 1, 1-5)

Ten, kdo toto světlo vnímá, ví, o čem evangelista mluví. „Světlo je více než pravda,“ říká Guardini. Pokud světlo zmizí, je okno mrtvé. A pravda také.

Okno katedrály nám ukazuje své barvy. Každá z nich je ohraničena v olověném pásku, přes který světlo neproniká. Vytváří tak obrysy jednotlivých částí okna. Určují tak všem barvám jejich místo a také jejich hranice.. Bez nich by se obraz v okně rozpadl. Čím jasnější světlo, tím tmavěji působí olověné pásy. To vypovídá i o našem vztahu k věcem, lidem i nám samotným. Věci i lidé mají své hranice. My sami jsme spojeni s určitým místem. A přesto je všechno vzájemně propojeno. Hranice rozděluje a současně spojuje a vytváří řád. Pokud tento řád ale nebudeme respektovat, vznikne chaos.

My sami jsme často odkázáni na protisvětlo, abychom mohli rozpoznat podstatu věcí. I ve vztahu k druhým a sobě samým. Neexistuje ale žádné protisvětlo, které by nám umožnilo vidět samotného Boha. Naopak teprve v jeho světle rozpoznáváme pravou povahu věcí.

Abychom mohli rozpoznat vnitřní řád okna, musíme vstoupit do nitra svatyně. Tmavé olovo vypovídá o podstatném především v jasném světle. A vyzývá nás k otázkám:

Kde leží tvoje hranice?

Co ti dává soudržnost?

Co tě spojuje s ostatními?

Co tvoří tvou nejvlastnější podstatu?

V jakém protisvětle vidíš sebe sama?

I tyto olověné pásy v okně vidíme pouze ve světle. Olovo samo světlo nepropouští a přesto díky jemu drží vše pohromadě.

Barvy okna přitahují náš pohled. Ani vlastně nevíme proč. Ale čím by byla katedrála bez barevných oken? Čím jsou věci bez barev? Chceme-li tyto barvy spatřit, potřebujeme světlo. Před příchodem světla byla zem tmavá a bez života. (Země byla pustá a prázdná, tma halila propast - Gen 1,2) Světlo ale zahání tmu i strach. Jeden rabi vysvětloval, proč musely vzniknout barvy. Bůh sám o sobě je čisté a zářící světlo, které je příliš silné pro naše oči a srdce. Proto musel toto příliš silné světlo rozdělit do mnoha barev, a každá z nich nám tak může něco o Božím světle vyprávět. Ale stejně jako je barva nezaměnitelná s vlastním světlem, nesmíme s Bohem zaměňovat ani věci, lidi a nás samotné.

Bůh řekl: „Budiž světlo,“ a bylo světlo. Bůh viděl, že světlo je dobré“ (Gen 1,3-4). Bůh viděl, že světlo je dobré z pohledu svého vlastního světla, nikoliv z pohledu světla, které sám stvořil. Tím, že nám okno dovoluje vidět jeho barvy, vydává svědectví o světle. Zvláštním způsobem se okno stává domovem světla. Ale vždy platí, že se člověk tohoto světla nemůže fyzicky dotknout. Kdybychom z okna vyjmuli malý kousek skla, okno porušíme. Okno nám dává světlo v naší lidské míře. A přesto je to někdy příliš, především když ostré sluneční paprsky dopadají na zlatou barvu. Právě v těchto momentech můžeme na reakci našich očí pozorovat, že jsme pouze lidmi. Máme na světle podíl, ale my sami nejsme světlem.

Proměnlivé světlo okna

Okna jsou pro katedrálu jako její drahokamy. Zachycují světlo a přetvářejí ho, aby bylo viditelné i pro naše lidské oči. Každý den můžeme sledovat obšírnou pouť světla katedrálou: od ranních červánků až do okamžiku západu slunce. Tato světelná pouť má v sobě obrovské napětí a můžeme ji vnímat jako symbol i pro naši životní pouť. I ta má svůj počátek, dosahuje svého vrcholu a pak se blíží k svému závěru. Pokud ale náš život pozorujeme z naší „vnitřní svatyně“ proti světlé, které přichází zvenčí, pak vidíme, že každá fáze našeho života má své vrcholné okamžiky. Přijďme-li do katedrály brzy ráno, září nejvýrazněji okna vedoucí k východu. Tato okna můžeme přirovnat k oknům našeho zrození. I ostatní okna katedrály se podílejí na tomto světle, ale spíše ve smyslu příslibu a naděje. Přijďme-li trochu později, je světlo něžné a téměř křehké. V poledne září okna jižní fasády svým vlastním světlem. V žádnou jinou denní dobu není světlo tak jasné, barvy tak zářící a obrysy tak zřetelné.

Přijďme-li večer, je světlo přicházející okny v západní fasádě katedrály měkké a skromné. Stejně tak můžeme chápat i naši životní pouť. Skutečně žít znamená být

zasvěcen do věcí člověka i do věcí Božích. A k zasvěcení dochází tehdy, když se našeho života dotkne věčné Boží světlo. Toto světlo nás spojuje s věčností a současně nás od ní odděluje tenkou stěnou naší konečnosti. Okno katedrály nás nechává tušit, že tato dělící stěna je stěnou k Božímu světlu. Je ale pozoruhodné, že v každé naší životní fázi zakoušíme stejné světlo. Pouze k nám dopadá jiným oknem a jeho barvy nejsou stejné.

Okno jako příběh

Každé okno má svůj vlastní příběh. Kdo chce tento příběh poznat, musí ho pozorovat zevnitř. Z vnějšku vidí z tohoto příběhu pouze jeho konstrukci, místo ve zdi, prach a stopy, které na něm zanechal zub času. Zevnitř sice vidíme to stejné, ale můžeme to pozorovat ve světle celého příběhu. Ve světle, které světlo přijímá odněkud jinud. Jen díky milosti světla, které v okně bydlí, se můžeme seznámit s jeho příběhem. Je to příběh, který se nás dotýká. Díky této milosti vidíme naše naděje, žádosti, strachy, utrpení, naši existenci zde na zemi (může ji znázorňovat jeden jediný strom), vidíme anděla, který k nám přichází.

Ale nesmíme zapomenout, že tajemství našeho příběhu můžeme spatřit jen v případě, že ho budeme pozorovat zevnitř. Ten, kdo zůstane na vnější straně, příběh neuvidí a neporozumí mu.

Slovo našeho života v jeho nejhlubším významu se může stát čitelným jen tehdy, když na něj dopadne jiné, vyšší světlo. Všechno co k nám přichází, všechno, co je nám darováno, volá po tomto vyšším světle. Ježíš říká: „Já jsem světlo světa. Kdo mě následuje, nebude chodit v temnotě, ale bude mít světlo života.“ (Jan 8, 12) A v listě apoštola Jana čteme: “Když však žijeme ve světle, máme společenství mezi sebou...” (1 Jan 1,7)

Okno jako útěcha

Může se ale stát, že budeme pro krásu okna katedrály „slepí“. Potom budeme okno vnímat pouze jako světelný otvor ve zdi katedrály, který nás ničím neoslovuje. Naše slepota ve většině případů znamená, že naše pozornost je zaměřena jiným směrem, že jsme rozptýleni jinými věcmi. Ale i potom pro nás okno zůstává možností, příslibem do budoucnosti a nadějí.

Velikou útěchou pro nás může být zkušenost žalmisty. Člověk se nikdy nemůže zcela vymanit z působení a milosti světla:

Kam odejdu před tvým duchem, kam uprchnu před tvou tváří?

Zamířím-li k nebi, jsi tam, a když si ustelu v podsvětí, také tam budeš.
I kdybych vzlétl na křídlech jitřní záře, chtěl přebývat při nejzazším moři,
tvoje ruka mě tam doprovodí, tvá pravice se mě chopí.
Kdybych řekl: Snad mě přikryje tma, i noc kolem mne se stane světlem.
Žádná tma pro tebe není temná: noc jako den svítí, temnota je jako světlo. (Ž 139,7-12)

Okno katedrály nám říká: „Světlo svítí do světa, jehož temnota ho nechce přijmout. Temnota ho nemůže pohltit.

Toto je pro nás obrovskou útěchou. V hodinách naší temnoty světlo respektuje naši svobodu a nesnaží se k nám proniknout násilím. Ale později se nás pokouší utěšit a probudit v nás novou důvěru. Světlo zápas o naše srdce nikdy nevzdá.

Teď bychom si mohli položit otázky:

Jak vypadají okna mé vlastní katedrály?

Jaký mají tvar? Jsou to rozety nad vstupním portálem, boční okna nebo okna v apsidě?

Jaké motivy, barvy a struktury v nich převládají?

Okna prolamují stěny a zdi. Otevírají to, co bylo předtím zavřené. Dovolují, aby se náš svět stal propustným. Berlínská zeď neměla okna, protože se její stavitelé báli, aby se hranice mezi světy a společnostmi nestala prostupná. Okna spojují vnitřní a vnější svět a umožňují nám vidět světlo a tmu. Stávají se symbolem naší lidské existence, symbolem pro naše světlé i tmavé stránky. Setkání se světlem je vždy setkáním s námi samotnými.

Okna jsou zdroji světla pro člověka, který chce nalézt smysl svého života. Ukazují nám barvitost života a umožňují nám mít podíl na Božím světle. Okna nám ukazují, jak se v průběhu našeho života měnila jeho barevnost. A jsou také pozváním, abychom důvěřovali světlu – až za tělesnou smrt.

Závěr

Rakouská spisovatelka Marie von Ebner-Eschenbachová napsala velmi výstižně, že „zestárnout znamená prohlédnout“. Člověk potřebuje celý život k tomu, aby se tomuto umění vidět podstatné naučil. Naše víra nám k tomu může zásadním způsobem pomoci, zejména potom, když náš tělesný zrak zeslábne. Víra nás totiž vede k tomu, vidět vnitřním zrakem, hledět na věci jakoby Božíma očima. Tak jak to vystihl Antoine de

Saint –Exupery : „Tady je to mé tajemství, úplně prostinké: správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné.“

Na závěr si poslechněme poslední příběh o okně.

V jedné katedrále bylo velmi staré barevné okno. Byl v něm vepsán starý biblický příběh. Lidé sice přibližně věděli, kdy bylo okno zhotoveno, ale zapomněli už, kdo je jeho autorem.

Jednoho rána přišel na náměstí před katedrálou cizinec a chtěl si to okno prohlédnout. Před katedrálou potkal starou ženu. Řekl: „Chtěl bych vidět to slavné okno.“ Ona: „Rozumím ti. Je v něm zaznamenán i tvůj příběh.“ A ukázala rukou směrem ke katedrále. Šel k oknu a prohlížel si ho. Viděl sklo, olovo a nějaké motivy a struktury, které byly pohledem zvenčí nesrozumitelné. Navíc díky vlivu počasí během roku bylo okno velmi špinavé. Vrátil se k ženě a byl udiven: „Můj vlastní příběh? To okno je jeden velký chaos. A navíc je špinavé. Je neprůhledné a vůbec ničím mne neoslovuje.“ Odpověděla mu: „Musíš jít dovnitř do katedrály. Jinak neuvidíš vůbec nic. Pojď, půjdu s tebou.“ A šla s ním až ke vchodu do kostela. Odtud už ho nechala jít samotného.

Když přišel do temného prostoru, vzhledl vzhůru k oknu. A najednou uviděl, že v okně bydlí světlo a barvy. A díky světlu okno zářilo. A najednou uviděl příběh, který se v okně nacházel. Stál v tichém úžasu a z celé katedrály vnímal jen toto okno. Cizinec přišel do katedrály brzy ráno a v paprscích ranního slunce spatřil v okně svůj životní příběh. Když přišlo poledne, stále ještě stál v katedrále. Polední slunce proměnilo obraz v okně. Co bylo ráno zářivé, bylo teď ještě zářivější, a to, co bylo temné, bylo nyní ještě temnější. Olovené pásky byly teď zcela černé. Protisvětlo, napadlo ho. Náhle uviděl svůj životní příběh v protisvětle.

Pak přišel večer a muž zde stále ještě stál. Ale už se necítil jako cizinec. Světlo dopadalo na okno ze západu, jakoby z velké dálky a bylo teď něžné a jemné. Při tomto světle se barvy v okně pozoruhodným způsobem smíchaly, a vznikla tak zcela nová harmonie. Ohromen pozoroval svůj životní příběh v tomto posledním denním světle. Říkal si: To je opravdu vzácné okno. Jeho světlo žije v mém životě. Potom slunce zapadlo a slunce zmizelo.

Teď už muž věděl: Bez světla je okno mrtvé. A stejně tak i můj životní příběh. Zůstal ještě chvíli v katedrále a potom vyšel ven. U dveří stála opět stará žena. Usmála se na něj: „Tak co...?“ „Měla jsi pravdu. Musel jsem okno vidět zevnitř. Smím se tě ale

na něco zeptat?“ Ona: „Samozřejmě, ale pod podmínkou, že i já se tě na něco zeptám. On: „To samozřejmě smíš. Ale řekni mi: Jak se vlastně jmenuješ?“ Podívala se na něj s úsměvem a řekla: „Ještě jsi to nepochopil? Potom se ale musíš ještě jednou vrátit a strávit ještě určitý čas u svého obrazu.“

Pak po chvíli pokračovala: „A teď moje otázka. Není určena jenom tobě, ale každému, kdo poslouchá tento příběh. On: „A jaká je tedy tvoje otázka?“

Ona: „Jaký příběh jsi vlastně viděl ve svém okně?“ A zmizela.⁹⁶

6.krok : Duchovní život seniorů co nejpraktičtěji /zamyšlení/

(Volně upraveno podle přednášky Kateřiny Lachmanové přednesené na 3. diecézním setkání seniorů v květnu 2010 na biskupství v Ostravě.)

Duchovní život není jen modlitba a návštěva kostela. Je to náš život v celé jeho dimenzi ve všech jeho rozměrech žitý s Bohem, žitý ve víře, naději a lásce. Bůh chce celý náš život prožívat s námi ve všem, co děláme.

Základem duchovního života je dvojediná láska k Bohu i k bližnímu. To je základ, na kterém je potřeba stavět. V každém věku má duchovní život jiné aspekty. V procesu stárnutí se člověk potýká s jinými věcmi než v ostatních životních obdobích. Mentalita tohoto světa ale hlásá, že základním úkolem člověka je stárnutí se vyhnout, oddálit ho. Když už se má stáří dostavit, tak ať se dostaví pomalu. To je ale iluze. Naše stáří je velice důležitou etapou našeho života. Není to jenom nějaký odpad, kdy všechno hezké už je za námi a my už pouze musíme náš život tady na zemi nějak „doklepat.“ Stáří je důležitá etapa našeho dozrávání. Z křesťanského pohledu je naším úkolem stáří přijmout a dobře ho prožít ve víře, pokoji a lásce, nikoliv ho vytěšňovat.

Ve stáří nás životní okolnosti vedou k tomu, že se musíme naučit mnohé opouštět. Je třeba, abychom usilovali o naše zvnitřnění a soustředili se na proměnu svého srdce. Náš život bude jen tehdy smysluplný, když porosteme ve schopnosti milovat a prokazovat milosrdenství. Francouzský kněz Abbé Pierre, který celý svůj život zasvětil lidem chudým a bez domova, odpověděl na otázku po smyslu lidského života. „Mám pocit, že život je jenom trocha času, který nám byl dán, abychom se naučili milovat, a připravili se tak na setkání s velkou Láskou.“ I my bychom si měli pokládat otázku, jak můžeme v lásce růst a připravit se na setkání s Láskou.

⁹⁶ Zpracováno podle BRUNERS, ANDRIESSEN, GRIESSER (2004) : Wechselndes Licht. KlensVerlag GmbH, Düsseldorf

Stáří je rovněž prostorem pro smíření se svým životem. Člověk by se měl smířit s tím, co ve svém předešlém životě udělal špatně nebo dokonce nenávratně zkazil. Pokud k tomuto smíření nedojde, hrozí vážné nebezpečí, že se z něj stane zahořklý a mrzutý jedinec, u kterého převládne pocit, že se nic nedá vzít zpátky, a tudíž už ani nemá cenu o cokoliv ve zbytku života usilovat.

Základním úkolem ve stáří je to, aby naše srdce rostlo v lásce. Nic nám nepomůže, budeme-li mít všechno, ale přitom budeme cítit v srdci hořkost, neusmíření, nenávist či křivdu. Má-li člověk v srdci lásku, je krásný a vypadá mladě, i když mu je osmdesát let. Odrazí se to i na jeho tváři, láska totiž omlazuje.

Důležité je také smíření se všemi životními okolnostmi, které člověku život přinesl. Mnohým lidem život v totalitě neumožnil naplnění a cítí se proto ošizení a mrzutí. Přesto je mnoho těch, kteří v minulém režimu trpěli a přesto dnes vyzařují pokoj, smíření a vděčnost. Vděčnost je ctnost, zvykové dobro. Člověk může usilovat o její získání. Je krásné setkat se se starými lidmi, kteří často i přes svou nemoc dokážou být vděční za maličkosti. Radují se z vůně květin a zpěvu ptáků, jsou vděční, že se mohou modlit za své blízké. Starý člověk musí postupně mnohé opustit, ale dokáže-li svůj život přijímat s vděčností, nachází stále nové aspekty života, které jsou krásné a jsou příčinou jeho radosti. Je zajisté také údělem a úkolem stáří smířovat se s životními limity, které nám určuje naše chátrající zdraví. Pro některé jsou jejich nemoci jediným tématem hovoru, a připomínají tak „chodící chorobopis.“ Jiní lidé ale naopak svá omezení statečně přijímají a zpracovávají je s humorem a odstupem od sebe sama. Je známá historka o P. Špidlíkovi, který dával exercicie Svatému Otci a po nich byl u něho na audienci. Po krátkém rozhovoru, který tvořila hlavně slova díky za exercicie, uděloval papež exercitátorovi požehnání, k němuž si měl P. Špidlík kleknout. Ten se naklonil k papežovi a pošeptal mu: „Svatosti, já mám bolavé nohy. Nemohu si kleknout“ Jan Pavel II. odvětil suverénně: „Nic si z toho nedělejte, já také!“ A tehdy zajiskřila pointa P. Špidlíka „Svatosti, jak jsme šťastni, že to stárnutí začíná od nohou a ne od hlavy.“ Je krásné, že si vždycky za všech okolností dokázal najít důvod k vděčnosti. Svatý Pavel výstižně říká: „A proto neklesáme na mysl. Tělo nám sice chátrá, ale duše se omlazuje stále znova.“ (II. Kor. 4, 16) Naše tělo sice slábne, chátrá a nakonec umírá, ale duševní a duchovní hodnoty se mohou věkem rozvíjet. Každá životní etapa se nám nabízí jako dar. Z Božího pohledu je cílem našeho stáří, aby se člověk obnovoval ve svém nitru a stále více se podobal Kristu. K tomu dostává dary milosti.

2.4 Didaktické impulsy ke kapitole Smrt v životě člověka

1. krok: Tanec smrti – každý z nás je smrtelný a ve smrti jsme si všichni rovni

(Alegorické znázornění vítězství smrti nad životem na fresce od istrijského umělce Janeze iz Kastva)



Ve slovinské vesnici Hrastovlje se nachází unikátní románský kostelík zasvěcený Nejsvětější Trojici. Kostel byl součástí opevnění postaveného na obranu proti nájezdům Turků. Při opravách kostela v 19. století byly objeveny vzácné fresky, které pokrývají

všechny stěny a klenby interiéru. Jejich autorem je istrijský malíř Janez iz Kastva a představují skutečnou "bibli chudých" (biblia pauperum), jež lidem zprostředkovávala středověký výklad světa.

Největším unikátem kostelíka v Hrastovlje je velice dobře zachovalá freska Tanec smrti, která představuje dílo evropského významu. Základní myšlenkou fresky je rovnost všech lidí ve smrti, která jako jediná je ke všem spravedlivá a nikdo z lidí jí nemůže uniknout. Všichni se jí musí podrobit a od nikoho se nenechá uplatit. Na fresce vidíme, jak se smrt jednotlivým postavám vysmívá a vede je k čerstvě vykopanému hrobu, u kterého ještě leží rýč a lopata. Všichni musí jít touto cestou: papež, král, královna, kardinál, biskup, chudý mnich ale i bohatý obchodník, lakomec, mladý hoch, chudý žebrák, který svému průvodci nabízí růženec jako výkupné a malé dítě, které je smrtkou vytaženo ze své malé postýlky. Postavy symbolizují hierarchii středověké společnosti.

Obrazy s tematikou tance smrti existovaly už v raném středověku. Lidé a smrtky na nich tancovali na hřbitovech a hrobech, a vyjadřovali tak svou radost nad tím, že jsou ještě na živu. V důsledku velkých morových epidemií ve 14. století se ale význam tance smrti změnil. Už to nebyl společný tanec živých a mrtvých, ale každá postava, bez ohledu na to, zda znázorňovala papeže, krále, starce nebo žebráka, tančila se svou vlastní smrtí v podobě kostlivce. Tím mělo být vyjádřeno, že každý člověk si nese svou smrt v sobě a vlastně s ní po celý život symbolicky tančí.

Zkusme si pozorně prohlédnout jednotlivé postavy z fresky /příloha 4⁹⁷/ a zamyslet se nad tím, čím a jak nás jednotlivé alegorie oslovují. Můžeme se přitom zamyslet i nad ústředními otázkami našeho života:

Jaká jsou měřítka mého života?

Co je jeho cílem ?

Kdo vlastně jsem?

Odkud přicházím?

Kam jdu?

⁹⁷ Zdroj ZADNIKAR M.(2002):Hrastovlje.Fotografie Smerke M.,Schwarz, Ljubljana

2. krok: Mé evangelium /podle Antony de Mella/

Představme si, že dnes je poslední den našeho života. Poprosím své blízké, aby mi podali papír a pokusím se napsat něco na způsob závěti či duchovního odkazu, který chci na tomto světě zanechat. Následující věty mohou být nadpisy jednotlivých kapitol mého odkazu. Můžeme si samozřejmě vybrat jen některé kapitoly nebo naopak jiné přidat.

1. Tyto věci jsem ve svém životě miloval....
2. Tyto důležité zkušenosti jsem udělal ...
3. Tyto myšlenky mi přinášely osvobození...
4. Tyto názory a postoje jsem překonal...
5. Tito lidé mě na mé životní cestě velmi ovlivnili...
6. Pro toto jsem žil...
7. K těmto názorům jsem v průběhu mého života dospěl (o Bohu, světu, lásce, modlitbě, náboženství...)
8. Tato rizika jsem podstoupil...
9. Tyto zkušenosti s bolestí a utrpením mi pomohly k lidské zralosti...
10. Těmto lekcím mě život naučil.
11. Tyto vlivy utvářely můj život (lidé, události, zaměstnání, knihy...)
12. Tito spisovatelé mi na mé životní cestě přinášeli inspirace a osvětlení...
13. Těchto věcí v mém životě lituji...
14. Tohoto jsem ve svém životě dosáhl...
15. Tyto lidi uchovávám s láskou ve svém srdci...
16. Toto jsou mé nesplněná přání a mé touhy...

Při sdílení ve dvojicích nebo ve skupině se můžeme svěřit jaké pocity, vnitřní pohnutí a nové poznatky v nás sepisování našeho testamentu vyvolalo.

3. krok

Z následujících myšlenek a citátů o smrti a umírání vyberme takové, které nás nejvíce oslovují a pokusme se svou volbu zdůvodnit. Položme si též otázku s kterými výroky se nemůžeme identifikovat.

Na závěr můžeme uvést naše osobní životní motto, které se týká této problematiky.

Tady to je jenom předehra. Je-li člověk obraz Boží, musíme mu být v něčem podobní. Ale to se přesně dovím, až když tady zavřu oči a otevřu je tam. Pak teprve poznám, kdo doopravdy jsem a v čem jsem vlastně Bohu podobný. Mám se něčeho děsit? Vždyť je to fantastický!

P. Jiří Reinsberg

Tváři v tvář bolesti a smrti je možná odvaha bez naděje. Ale zároveň je taková odvaha bez naděje absurdní

P.František Hobizal

My nemůžeme dobře popsat, jak to v „ráji“ vypadá, ale můžeme očekávat, že to, co nás čeká, je vstup do té poslední a nejhlubší boží lásky...Pro mne je velmi závažný a rozhodující obraz světla, že Bůh je světlo a žádné tmy v něm není. Uvědomuji si, že i to naše světlo, které vnímáme svými očima, je jenom připomínka toho, co přesně vyjádřit neumíme. Ráj je stav, kdy láska dochází plnosti.

Jan Heller

Věřím v zázrak posledních minut, kdy budou lidem i křídla nadělena!

Věroslav Mertl

Ti, kdo nejsou ochotni zemřít, se drží věcí jako tonoucí stébla. Drží se peněz a majetku, jako by se oním držením mohli nějak vykrotit a neslyšet tikot biologických hodin. Avšak jejich nehty škrábou o zeď času. Lidé, kteří nejsou připraveni vyslyšet volání k dobrodružství, jsou s ostudou taženi do budoucnosti

G.Kenneth West

Od chvíle prvního uvědomění začínáme žít svou smrt. Všechno co cítíme, myslíme a podnikáme je poznamenáno jejím stínem. Nemá a nesmí to znamenat, že se jí trapně vzdáváme, že na ni čekáme s rukama založenými v klíně, naopak její stálá přítomnost by měla zhustit čas našeho zbývajícího života, učinit jej plným a plodným

Jan Čep

Žít v pokoji a umřít v pokoji můžeme jedině tehdy, když jsme si zcela vědomi své úlohy, i když je zcela bezvýznamná. Jedině to činí šťastným. A co dává smysl životu, dává smysl i smrti

Antoine de Saint Exupery

Stíny kolem nás se dlouží a množí. Mou velkou modlitbou (zahrnuji do ní všechny, které miluji) je, abych došel dobrého konce, abych svou smrtí jakkoliv zpečetil to, pro co jsem vždy žil.

Pierre Teilhard de Chardin

Ne Tam, na nebesích, každá lidská bytost vydá své nejhlubší tajemství. Měla by jím zářit! Tajemství, tím nemyslím něco utajeného, ututlaného, co tady před ostatními skrývala, ale nejhlubší důvod jejího bytí, jen její vlastní, nějak související s tím, že jsme k podobě Boží.

Tedy to, co ani o sobě neznáme, ale čím v podstatě jsme, i když tady jen jako v zrcadle. Tam by to mělo být naplno, a tedy také nevyčerpatelné. Proto se blažení také nemohou nudit a nemohou také nudit druhé. Věčný život by měl být proto naplno věčný a naplno život.

Ivan Slavík

Nemáme-li vstoupit do smrti branou hrůzy a zoufalství, musíme se především smířit se sebou samými, přijmout za vlastní to, k čemu se přiznáváme s hanbou. Pohledět času přímo do očí. Člověk, který se rozhodl nebo byl přinucen řešit vnitřní rozpory svého bytí tím, že od nich soustavně odvrací oči, vypadá jako vykotlaný strom nebo zazděný sklep.

Jan Čep

Jediná věc z vás bude vzkříšena: Způsob, jak jste někoho měli rádi.

Louis Evely

Abych se nebál smrti, stále na ni myslím

Seneca

Smrt patří k životu tak jako porod. Život se uskutečňuje jak zvedáním, tak pokládáním nohy.

Rabindranáth Thákur

A jako semena spící pod sněhem sní i vaše duše o jaru. Důvěřujte těm snům, protože v nich se skrývá brána k věčnosti. Váš strach před smrtí je jen rozechvěním pastýře, když stojí před králem, který ho má poctit tím, že naň vloží svou ruku.

Chalíl Džibrán

I když je smrt nevyhnutelná, nebojíme se jí. Bůh, který stvořil naši kroužící planetu z prvotní mlhoviny a vedl lidskou pouť po tolik staletí, může nás zajisté provést temnou nocí smrti do jasného světla života věčného.

Martin Luther King

Nikdy nezapomínejme na to, že všechno pomíjí a že jen věčné a nepomíjející může naplnit srdce.

(Jan Pavel II.)

4. krok

Často slyšíme, že lidé ve vztahu k vlastní smrti říkají: „Smrt by měla přijít hlavně rychle. Nejlépe tak, abych o tom vůbec nevěděl...“

Premýšlejme o následující třech nedokončených větách a zkusme volně doplnit.

- 1) Mnoho lidí si přeje rychlou smrt, protože
- 2) Mnozí na smrt vůbec nemyslí, protože.....
- 3) Lidé potlačují myšlenky na svou smrt, protože

5.krok: Meditace podle Anselma Grüna⁹⁸

Úvod:

Přečtu úvahu Anselma Grüna , která je vlastně meditací o přípravě na naši smrt. Po přečtení meditace a chvíli ticha vyzvu přítomné, aby si udělali zápis, ve kterém by shrnuli své myšlenky a zážitky z prostoru ticha. Anselm Grün doporučuje tento zápis

⁹⁸ Zpracováno podle GRÜN Anselm (2000): Kdybych měl už jen jeden den života. Karmelit. nakl. K.Vydří, s. 4-46

hlavně proto, aby z něj člověk mohl i nadále žít a čerpat, neboť se velmi často stává, že i po silné duchovní zkušenosti upadáme opět do všednodennosti. Když si potom v průběhu běžného života můžeme své poznámky přečíst, dostáváme se zpět do kontaktu s kvalitou života, kterou jsme prožívali v průběhu meditace. Náš záznam nám tak může opět připomenout, v čem spočívá tajemství našeho života a pomoci najít cestu, jak podle něho žít.

Meditace:

„O svém poslední dni nemedituji proto, že bych se bál umírání, nýbrž proto, že si znovu a znovu kladu v úžasu otázku: Co to znamená, že dýchám, že vnímám sám sebe, že pozoruji vůni růže? Jak se poznává a cítí život? Co se děje při setkání s nějakým člověkem? Co bych rád svým životem zprostředkoval, jakou stopu bych chtěl vrýt do tohoto světa? Cítím, jak snadno kloužu po povrchu a žiji jen tak, bez cíle. A tu mi pomůže pomyšlení na poslední den života a vytuším jeho hlubinnou dimenzi. Představím-li si, že mám žít už jen jeden den, nedělám to z touhy po smrti. Spíš bych se rád naučil, jak život zintenzívnit, vychutnat každý okamžik, přijít na stopu tajemství svého života a prožívat každý den nově – bděle a vědomě.

Kdybych měl žít už jen jeden den, promyslel bych si nejprve, s kým bych se chtěl dneska setkat. Při tom si ujasním, které vztahy byly skutečně nosné a kde jsme si nakonec přece jen zůstali cizí. Pak si představím, že k těmto lidem půjdu anebo jim zavolám a řeknu jim, co pro mě znamenají, co ve mně zažehli a které vzpomínky jsou pro mne důležité. Potom jim poděkuji za všechno, co jsem díky jim prožil a čemu jsem se naučil, zas to, k čemu mě inspirovali, a za chvíli, kdy mi otevřeli oči pro věci podstatné. Řeknu jim, jak je vidím, co zvláštního, ba jedinečného na nich shledávám. Představím si setkání s člověkem, který je mi nejmilejší. Hledím na něho, mlčky přijímám jeho pohled. Tímto pohledem je řečeno všechno. Je to láska. Cosi proudí mezi námi. Je v něm porozumění, vděčnost, úžas nad tajemstvím lásky, jež nás spojuje. Je to čirá přítomnost. A já vím, že smrt naše přátelství nezničí, protože to přetrvá smrt a přesáhne až do věčnosti. Při setkání tváří v tvář smrti se mi vyjeví tajemství tohoto přátelství, tajemství lásky, která je silnější než smrt, lásky, pro níž hranice smrti neexistuje.

Kdybych neměl žít už víc než jeden den, uvažoval bych o tom, co ještě vyřídit. Kde je v mém životě ještě co nejasného? Jaké konflikty mě ještě tíží? Víím, že to všechno v jednom dni nevyřeším. Omezím se tedy na konflikt, který mě nejvíce pálí. Rád bych tomu dotyčnému zavolaal a pokusil se vysvětlit, co je mezi námi nejasného. A

kdybych se nedovolal, napsal bych mu dopis, že našeho nedorozumění a našeho konfliktu lituji. Omluvil bych se a poprosil za odpuštění. Řekl bych mu, že jemu všechno promírám a že s ním jsem už ve svém srdci v míru, že mu rozumím a že bych rád prošel branou smrti se srdcem, jež ho miluje.

Rád bych umíral ve svobodě, oproštěn i od nutkání být srozumitelný všem, všem se ospravedlnit a vysvětlit, co jsem snad mínil tímhle jednáním či onou řečí. Nemusím být pochopen všemi. Nemusím po sobě zanechat obraz bez jediné šmouhy. Je dobré, zůstane-li mnohé ještě nedokonalé, hranaté. Smrt doplní torzo. \slepí všechno nakřáplé. Pospojuje všechno nalomené a rozlomené a vytvoří z toho obraz, který si o mně od věčnosti vymaloval Bůh

Ve svůj poslední den nebudu závislý na soudech lidských, nýbrž odevzdám se ve své nalomenosti Bohu a na něm ponechám, co z mého života udělá. Má pověst už není důležitá. Rozhodující je pro mě jen to, že klesnu do odpouštějící lásky \boží a že do této slitovné lásky s sebou vezmu všechno, co mě jen tíží. A doufám, že mé ve smrti smířené srdce obměkčí v lidech kolem mě to, co je ještě nesmířené.

Přál bych si žít dlouho. Představuji si, co všechno bych mohl udělat, kdybych byl ještě v osmdesáti duševně čilý, kolika lidem bych ještě mohl pomoci. Když však přemýšlím o posledním dni, relativizuje se i délka mého života. Je život cenný jen tehdy, tvá-li hodně dlouho? Což nezůstávají v naší paměti právě ti lidé, kteří umřeli záhy, kteří postoupili smrt za víru a vydali se v boji za jiné? Délka mého života je relativní. Co je vlastně esencí mého života? Není jí to, co jsem vykonal, ale spíš jde o to, že jsem vůbec žil, že lidé kolem vnímali mou vitalitu, mé vyzařování, mé srdce.

Když si představuji svůj poslední den, vynořuje se mi v hlavě vždy tento obraz: svým životem vtiskuji tomuto světu stopu, která nepomíjí. Rád bych ji do tohoto světa vrýval vědomě. Měla by být viditelná a čitelná natolik, aby v ní mohli pokračovat dál jiní, a našli tak svou vlastní cestu. Má nejvlastnější stopa nebude ve velkých dílech, nýbrž v osobním vyzařování. A já doufám, že jde o vyzařování dobré – takové, které zve lidi, aby si v něm odpočinuli, ohřáli se v něm. Nizozemský malíř Vincent van Gogh v jednom ze svých dopisů píše, e v naší duši hoří veliký oheň. A i když máme pocit, že nepřichází nikdo, kdo by se u něho ohřál, měli bychom svůj vnitřní oheň trpělivě střežit. Jednou přijde hodina, kdy se u krbu našeho vnitřního ohně někdo zahřeje. Toužím po tom, aby všechno, co jsem, nyní i po smrti vyzařovalo lásku podobnou ohni, u něhož by se lidé mohli hřát. A byl bych rád, kdyby poznali odkaz mého života, který bych jim chtěl předat: Je dobré, že jsi. Mám tě rád. Těhle svět není jen studený a tmavý. Je

v něm láska, která vše osvěcuje a zahřívá. Vyplatí se na ni stavět. Je to ta nejhlubší skutečnost, která tě nese...”

6. krok: Cvičení k uvědomění si hodnoty života ⁹⁹

Cvičení 1

Představte si, že jdete k lékaři, abyste se dověděli výsledky svých testů. Lékař vám je chce oznámit zrovna dnes. Testy by mohly odhalit nějakou vážnou chorobu. Sledujte, co cítíte cestou do lékařovy ordinace...

Nyní jste v čekárně... V místnosti si všimněte všech detailů... barvy stěn, reprodukcí, které na nich visí... nábytku... časopisů a magazínů... Čeká tu kromě vás ještě někdo?... Jestliže ano, důkladně si ho nebo ji prohlédněte: rysy, šaty... Vnímejte své pocity při čekání, než vás zavolají...”

Teď vás zavolali... Rozhlédněte se po ordinaci... Zaznamenejte každou podrobnost, zařízení... Je místnost světlá nebo tmavá?... Pozorně si prohlédněte lékaře, jeho rysy, jak je oblečený... Jaký je to člověk?...

Začíná s vámi hovořit a vy si uvědomujete, že to vypadá, jako by před vámi něco skrýval... Říkáte mu, aby mluvil naprosto otevřeně... Tehdy vám s velkým soucitem v očích sděluje, že podle výsledků testů máte nevyléčitelnou chorobu... Ptáte se, kolik času vám ještě zbývá... Říká: „Nanejvýš dva měsíce aktivního života... pak měsíc či dva na lůžku.“

Jak na tu zprávu zareagujete?... Co cítíte? Chvíli se soustředte na své pocity... Pak vyjděte z ordinace na ulici... Dál se soustředte na své pocity... Rozhlédněte se po ulici? Je přeplněná nebo prázdná?... Všimněte si počasí? Je jasno, nebo zataženo?

Kam jdete?... Máte chuť s někým mluvit?... S kým?...”

Účinků tohoto cvičení je příliš mnoho, než abychom je tu mohli vypočítat.

Jednou z věcí, kterou toto cvičení dá většině lidí, je obrovská vděčnost a láska k životu... Díky tomu se do něj hlouběji ponoří, radují se z něho, žijí ho, plněji ho využívají... Mnozí jsou překvapeni zjištěním, že se zdaleka tak nebojí smrti, jak si mysleli. Příliš často však něco doceňujeme a jsme za to vděční až tehdy, když o to přijdeme, Nikdo by nebyl tak vděčný za zrak a nikdo si ho tak necení jako slepec.

⁹⁹ Antony de Mello SJ (1986): Sádhana. Cesta k Bohu, Cesta, Brno, s. 104 - 113

Nikdo nestaví zdraví tak vysoko jako nemocný. Proč ale s doceněním a radostí z těchto věcí čekat, až o ně přijdeme?

Cvičení 2

Představte si, že vám lékař zkontroloval oči a chystá se vám sdělit výsledek... Vybavte si ten výjev co možná nejživěji, všimněte si přitom podrobností místa a osob podobně jako v předchozím cvičení...

Nyní vám lékař oznamuje, že se váš zrak zhoršuje a že lékařská věda nemá nic, co by mohla udělat pro jeho záchranu, a tak s největší pravděpodobností během tří či čtyř měsíců oslepnete... Jaké máte pocity?...

Teď si uvědomte, že máte pouhé tři či čtyři měsíce na to, abyste si vryli do paměti obrazy, které už nikdy neuvidíte... Co byste před oslepnutím obzvlášť chtěli vidět?... Všimněte si, jak se s vědomím, že brzy navždy oslepnete, díváte na věci nyní...

A teď si představte, že jste doopravdy oslepli... Jaký život vedete jako slepec?... Ponechte si čas, abyste se mohli dostat do všech svých nálad a pocitů... Ve své fantazii prožijte celý den jako slepec, od okamžiku, kdy ráno vstanete a umyjete se až do chvíle, kdy jdete večer spát... Jezte, „čtěte“ knihy, povídejte si s lidmi, jděte na procházku...jako slepec...

Nyní otevřete oči a uvědomte si, že vidíte... Co cítíte?... Co říkáte Bohu?...

V životě je to nejlepší zadarmo. Věci jako zrak a zdraví a láska a svoboda a život sám. Je škoda, že se z nich doopravdy neradujeme. Příliš si děláme starosti s tím, že nemáme něco, co je zcela druhořadé: peníze a pěkné šaty a oblíbenost u lidí.

Cvičení 3

Představte si, že ležíte ochrnutí v nemocnici... Při tomto cvičení by vám mohlo pomoci ležet na podlaze, pokud cvičíte ve skupině, nebo v posteli, jestliže jste sami. Představte si, že od krku dolů nemůžete pohnout jediným údem.

Ve fantazii prožijte celý den jako ochrnutí... Co celý den děláte?... Co si myslíte?...Co cítíte?...Čím se zaměstnáváte?... Ve svém stavu si uvědomte, že ještě máte zrak...Bud'te za to vděční... Pak si uvědomte, že máte sluch...I za něj bud'te vděční... Uvědomte si, že ještě můžete jasně myslet... že můžete mluvit a vyjadřovat se... že máte chuť, že které máte potěšení... Bud'te vděční za každý z těchto Božích darů... Uvědomte si, jak jste i při svém ochrnutí bohatí!... Po chvíli si představte, že na vás začíná účinkovat léčba a že můžete pohnout krkem. Nejdříve to bolí, pak je to snazší, můžete obrátit

hlavu z jedné strany na druhou... Tak jste schopni mnohem víc toho uvidět... Můžete pozorovat nemocniční pokoj od jednoho konce ke druhému, aniž by někdo musel hýbat celým vašim tělem... Zaznamenejte, jakou vděčnost cítíte i za tohle...

Nyní se vraťte do reality a uvědomte si, že nejste ochrnutí. Zlehka pohybuje prsty a zjišťujte, že v nich je život a pohyb. Zatočte palci... pohněte pažemi a nohama... U každého údu se pomodlete děkovnou modlitbu...

Až jednou dokážete být vděční za každou maličkost ve svém životě, za jedoucí vlak, za vodu, která teče, když otočíte kohoutkem, za světlo, které se rozsvítí, když zmáčknete vypínač, za čisté povlečení v posteli... vaše srdce se naplní hlubokým pokojem a takřka nekonečnou radostí. Tajemství způsobu, jak mít vždy radost, spočívá v nepřestávající vděčnosti.

Cvičení 4

Ježíš věděl, kdy zemře, a poslední hodiny svého života pečlivě naplánoval. Rozhodl se strávit je se svými přáteli u posledního jídla a pak, před svým zatčením, v modlitbě se svým Otcem. Kdybyste měli možnost naplánovat si posledních pár hodin svého života, jak byste se rozhodli je prožít? Chtěli byste být sami, nebo ještě s někým? Jestliže chcete, aby vám byl někdo nablízku, tedy kdo? Při své poslední večeři se Ježíš naposled pomodlil k Otci. Jakou poslední modlitbu byste se chtěli pomodlit vy?

K úžasným plodům těchto fantazií o smrti patří nejen to, že nám umožňují nově docenit život, ale že nám dávají i vědomí naléhavosti. Jeden východní autor přirovnává smrt k lovcí skrčenému za křoviskem, který míří na nic netušící kachnu poklidně plovoucí po jezeře. Cílem těchto cvičení není vyvolat ve vás strach, ale pomoci vám vyvarovat se zbytečného marnění života.

Cvičení 5

A teď si představte, že jste se před smrtí se všemi rozloučili a zbývá vám už jen hodina či dvě. Tento čas jste si ponechali pro sebe a pro Boha... Začněte promluvou k sobě. Oslovujte každý úd svého těla: své ruce, nohy, srdce, mozek, plíce... S každým se rozlučte... Možná si je poprvé jasně uvědomíte – teď, když máte zemřít!

S láskou přistupte ke každému údu. Vezměte si například svou pravou ruku... Poděkujte jí za všechny služby, které vám poskytla... Řekněte jí, jak je vám drahá... jak ji milujete... Dejte jí najevo všechnu svou lásku a vděčnost, teď když se zakrátko změní

v prach... Totéž udělejte postupně pro všechny své údy a orgány, a nakonec pro celé tělo, s jeho nezaměnitelným tvarem a vzezřením a barvou a výškou a rysy.

A teď si představte, že u sebe vidíte Ježíše. Poslouchejte, jak děkuje každé části vašeho těla za službu, kterou vám v životě poskytla... Dívejte se, jak celé vaše tělo naplňuje láskou a vděčností... Poslouchejte, jak nyní promlouvá k vám... Toto cvičení je velmi cenné pro to, abyste dospěli ke zdravé lásce k sobě a sebe sama přijali: bez takovéto pásky a odevzdání je velmi obtížné plně odevzdat srdce Bohu a druhým.

Cvičení 6

Smyslem tohoto cvičení je posílit blahodárný účinek cvičení předchozího a poskytnou vám ještě víc lásky a úcty k sobě. Představte si, že vidíte své tělo v rakvi, připravené v kostele pro smuteční obřady. Dobře si své tělo prohlédněte, zvláště výraz tváře...Nyní pohled'te na všechny ty lidi, kteří vám přišli na pohřeb... Jděte pomalu od lavice k lavici a dívejte se jim do obličeje... Před každým se zastavte, sledujte, co si asi myslí a co cítí... A teď poslouchejte kázání, které zrovna začíná, kdo káže... Co o vás říká? Můžete souhlasit se všemi těmi pěknými věcmi, které o vás povídá?... Pokud ne, uvědomte si, co vám brání akceptovat jeho slova... Které dobré věci z toho, co říká, přijímáte? Jak vám je, když ho slyšíte mluvit?...

Znovu se podívejte do tváří přátel, kteří přišli na váš pohřeb... Představte si všechny ty pěkné věci, které o vás budou říkat, až přijedou domů z pohřbu... Co cítíte teď?...

Máte něco, co byste jim řekli, než půjdou domů?... Nějaké poslední sbohem, které by bylo odpovědí na všechny ty myšlenky a city, věnované vaší osobě, odpovědí, kterou už bohužel nikdy neuslyší?... Stejně ji řekněte, a vnímejte, jak vám při tom je...

Představte si, že smuteční obřady už skončily. Ve svých představách stojíte nad hrobem, ve kterém leží vaše tělo, pozorujete, jak vaši přátelé opouštějí hřbitov. Jaké máte při tom pocity?...A jak tu tak stojíte, ohlížíte se za svým životem a zkušenostmi... K čemu to všechno bylo dobré?

A teď vnímejte svou nynější přítomnost v této místnosti a uvědomte si, že jste stále naživu a máte ještě vyměřený nějaký čas... Přemýšlejte o stejných přátelích ze svého současného úhlu pohledu. Vidíte je po cvičení jinak? Přemýšlejte o sobě... Vnímáte se díky tomuto cvičení odlišně? Pociťujete na sobě nějaký rozdíl?...

7.krok: Meditace nad obrazem Mathiase Grünewalda Zmrtvýchvstání
(podle Angelky Fischerové¹⁰⁰)



¹⁰⁰ FISCHER Angelika(2008):Bild. In Schauber U.:Gegen die Schwerkraft des Todes. Schwabenverlag AG, Ostfildern, s.40 - 42

Úvod:

Desková malba Zmrtvýchvstání pochází z tzv. Inseheimského oltáře a je dílem nejvýznamnějšího německého renesančního malíře Matthiase Grünewalda. Tento křídlový oltář zhotovil umělec v letech 1513 – 1515 na objednávku isenheimského kláštera sv. Antonína pro klášterní špitál a představuje vynikající kombinaci malířství a sochařství s dokonalým zobrazením výrazu lidského těla v pohybu. V současné době je Isenheimský oltář umístěn v muzeu d'Unterlinden v bývalém dominikánském klášteře ve francouzském historickém městečku Kolmar v Alsasku.

Meditace:

Kontrast hluboké temnoty a zářivého jasu. Strnutí a pohyb. Vzestup a pád. Nebe a peklo. První dojmy, které ve mne obraz zanechává, jsou tyto kontrasty. Vyvolávají napětí a současně mám dojem, jako by zde bylo něco nepatřičného. Znázornění Krista mi přijde až příliš nadpozemské. A přesto mě uchvacují zářící barvy. Výrazné barevné tóny žluté, oranžové a červené jsou fascinující. Zarámování modrozelenou barvou tvoří přechod k černé noční obloze. Tmavé pozadí umožňuje zářícím barvám vyniknout. Při bedlivém pozorování objevuji malé bílé hvězdičky zářící do temnoty. Naproti tomu převládají ve spodní třetině obrazu zemité barvy: rakev, země, hrob, uniformy strážících vojáků. V této oblasti převládá chaos, vojáci se kácí k zemi jeden přes druhého a hrobní desky praskají. Tento chaos a zmatek přesahuje tyčící se postava vzkříšeného Ježíše. Sklouzávající bílá pohřební roucha symbolicky spojují zemi s nebesy, lidskou a božskou sféru. Kristus je zahalen do červeného, zřejmě purpurového pláště, který měl na sobě při svém umučení. V této chvíli je ale toto „roucho hanby“ proměněno v zářivé červené roucho, které nám připomíná ranní červánky z velikonočního hymnu svatého Ambrože „Aurora coelum purpurativ.“ Nebesa planou nachovou září ranních červánků.

Rozevlátý nachový šat symbolizuje působení Ducha svatého. Duševní síla a dynamika obrazu svědčí o tom, že zmrtvýchvstání bylo způsobeno mocí Ducha. Teplá červená barva symbolizuje, že Bůh není nic než láska. Láska přesahující všechny hranice, ale i láska, která přivedla Ježíše k utrpení a k smrti na kříži. Přesto se ale děje něco neuvěřitelného. Zmrtvýchvstalý nese rány po ukřižování, ale tyto rány jsou také proměněny, projasněny, vycházejí z nich paprsky.

Toto poselství plné naděje, že bolest a smrt nemá poslední slovo, je Matthiasem Grünewaldem ztvárněno velmi plasticky. Obraz jako součást Inseheimského oltáře stál

v kapli klášterního špitálu. Nemocní byli na začátku své léčebné procedury přivedeni před tento oltář, aby si buď vyprosili uzdravení, nebo alespoň pozorováním obrazu načerpali duchovní útěchu. Ve středověku se věřilo, že meditativní obrazy mohou být využívány jako lék („quasi medicina“). Pokud se nemocný identifikoval s postavami na obrazech, mohl zakoušet léčivé účinky, které obrazy vyzařovaly, a přijímat pro sebe duchovní posilu, která mu pomáhala snášet tělesné útrapy. Nemocný mohl být posílen vírou, že i jeho rány budou jednou proměněny. V teplých zářících barvách mohl pocítit dech Boží lásky a prožívat útěchu.

Čím déle pozoruji znázornění Krista, které se mi nejprve zdálo odtažité, tím více je mi obraz srozumitelný. Kristus plný životní síly se pozvedá nad svou smrt a mocně rozprostírá své ruce k požehnání. Jeho ruce jakoby uchopují zaoblení světelného kruhu, v jehož centru září jeho obličej. Áronské požehnání spojuje obrácení Boží tváře k člověku s darem pokoje: *„Ať ti Hospodin žehná a chrání tě, ať Hospodin rozjasní nad tebou svou tvář a je ti milostiv, ať Hospodin k tobě obrátí svou tvář a obdaří tě pokojem“*

Tato zářící Kristova tvář z Grünewaldova obrazu svědčí o velikonoční dějinné události a chce prozářit i můj život a proměnit a oživit to, co odumřelo.

Závěr:

Báseň inspirována stejným obrazem od německého Jezuity Theo Schmidkonze:

Jsem s vámi.

Ježíši,

smrt je jak temná noc,

tíží nás jako těžký kámen.

Pohřbívá všechny naše naděje

Tvoje zmrtvýchvstání ale

proměňuje všechno.

Hroby jsou otevřené a prázdné,

naši mrtví v nich ale nespočívají.

Ty, které my považujeme za mrtvé

žijí s Tebou v Tvém království.

Navěky spočívají v Bohu.

Tak, jak jsi slíbil : “Kdo mi uvěří, bude žít,

i kdyby zemřel.“

Ježíši,

Tvým zmrtvýchvstáním

se noc mění v den,

Temnota ve světlo

a život ve smrt.

Ty, zmrtvýchvstalý,

všechny mocně přitahuješ k sobě,

do kruhu světla Tvé lásky.

Tvoje láska – Boží slunce –

je teplo, oheň i žár.

Síla Tvé lásky

námi prostupuje a probouzí nás k životu.

Zmrtvýchvstalý Pane, náš bratře,

jsi nám tolik blízko

a nikoho nenecháváš o samotě.

Řekl jsi „jsem s vámi po všechny dny.“

Jsi slunce uprostřed noci, jsi mocí v naší bezmoci a životem v naší smrti.

Jenom spojení s Tebou můžeme obstát v životě i ve smrti,

s Tebou spojení

vzdáváme Bohu chválu

Aleluja. Amen

2.5 Didaktické impulsy ke kapitole Moudrost a stáří

1.krok: Moudrost v srdci - zamyšlení a meditace podle P. Henri Boulada

Zkusme se zamyslet nad tím, jaký význam má slovo moudrost. Latinské slovo „sapientia“ má mnoho významů. Pochází ze slovesa „sapere“, které znamená „ochutnávat“ nebo „zakoušet chuť“. Příbuzná slovesa jsou „chápat“ a „rozumět“. Mohu se podívat na sklenici s vodou, ale ještě to neznamená, že „chápu“. Mohu se ale napít, ochutnat a tím začnu tuto vodu „chápat“.

Na koláč se mohu pouze dívat nebo se do něj mohu zakousnout a ochutnat ho tak i smyslově. Hmotná a duchovní skutečnost jsou pak na stejné úrovni. Od „sapientia“ máme slovo „sapere“ – „chuť něčeho“. „Sapere“ má v latině významy „ochutnávat“ i „poznávat“. To znamená, že věci nemůžeme pochopit, dokud je neokusíme. V jednom žalmu je verš, který říká: „ochutnej a uvidíš, jak dobrý je Pán“. Když tedy mluvíme o Bohu a říkáme, že je dobrý, je to pro nás něco abstraktního. Něco jiného ale zakoušíme, když máme žízeň a pocítíme vodu na svém patře, vychutnáváme si její chuť a svěžest. Pokud stejným způsobem zakoušíme Boha, je to existenciální zkušenost. Bůh je stejně dobrý a čerstvý jako ta voda. Je stejně dobrý jako je dobré a teplé přátelské objetí. Dobrotu Boha si ve svém životě můžeme převést do konkrétních zkušeností. Toto je zdrojem mystiky. Mystika není útekem z tohoto světa do světa abstraktního. Mystika znamená vstupování a vnořování se do hlubin reality, kde nacházíme Boha. Mystik je realistická osoba, která je konkrétní ve spojení se světem a životem. Má ale schopnost jít „skrz“, dostat se dovnitř, do hloubky. Toto znamená něco „pochopit“. V angličtině slovo „chápat“ znamená doslova „stát“, být pod povrchem věcí.

Obvykle se na věci díváme zvnějšku, náš pohled je velmi povrchní. V anglické etymologii mají slova „chápat“ a „rozumět“ stejný kořen. Slovo „intelligence“ je z latinského „intus“ „legere“ – „číst uvnitř“, „proniknout dovnitř“. Ekvivalentem intelligence je intuice. Intuicí můžeme označit ženskou obdobu intelligence. Slovo „intelligence“ má dnes spíše racionální význam. Podstata tohoto slova je ale velmi krásná, znamená „vnořit se dovnitř reality“. Tento vnitřek můžeme označit jako podstatu, srdce, dno. Opravdové chápání vychází z toho, že srdce se dostává k srdci. Je to chápání „ode dna“ ke „dnu“. Srdce v biblickém významu má jiný význam než v současném pojetí, kdy je srdce chápáno jako orgán, který umožňuje cítění a prožívání.

Srdce v biblickém pojetí je něco hlubšího než úroveň afektů. Je to místo „locus“, kde je člověk sjednocen. Je to místo „za smysly“, za inteligencí, za citovostí, za lidskou vůlí, za hranicemi schopností duše. Je to centrum lidské bytosti. Je to bod integrace všech znalostí, zkušeností, je to místo, kde člověk může opravdu „pochopit“ a „porozumět.“

Je to místo, kde se odehrává mystika. Místo, odkud pramení inspirace. Slovo „inspirace“ souvisí se slovem „spiritus“ – duch. Tento spiritus je v nejhlubší vrstvě našeho bytí. Z tohoto pohledu bych vám chtěl něco ukázat. Naše smysly: zrak, sluch, čich, hmat, chuť, které jsou na tělesné úrovni, existují také na úrovni duše. A na úrovni těla existují proto, že existují právě na té úrovni duše uvnitř nás. Duše se takto vyjadřuje skrze tělo. V těle vytváří nástroje, kterými můžeme cítit a poznávat. Tedy stejně tak jako máme oči v obličeji, máme i oči na svém srdci. Stejně jako máme na hlavě uši, máme i uši ve svém srdci. Stejně jako máme fyzický čich, chuť i hmat, máme i čich, chuť a hmat duchovní. „Sapientia“ – moudrost leží na úrovni těchto vnitřních, duchovních smyslů.

Ve slavné knize Nikolase Kazanzakise: „Kristus znovu ukřižovaný“ mnich Magnolios otvírá oči, vidí nádhernou přírodu a najednou své oči zase zavře. Jeden z jeho přátel se diví: „Proč zavíráš oči? Otevři je, aby ses mohl kochat nádherným stvořením!“ Mnich mu odpovídá: „Já jsem je otevřel, abych mohl rozjímat stvoření, a proto jsem je zavřel, abych mohl rozjímat stvořitele.“ Velmi často nám vnější pohled brání v tom, abychom mohli jít dovnitř. Potřebujeme zavírat naše fyzické oči a uši, potřebujeme hladovět a zdržovat se dotyků, abychom v sobě mohli rozvinout vnitřní citění naší duše. Naše doba nás provokuje na úrovni smyslů. Je útočná a agresivní. Ze všech stran na nás útočí smyslové podněty. Je to stejné všude na světě. Je to moderní kultura, pro kterou je typický útok na naše smysly. Člověk není schopen slyšet, protože všude kolem je mnoho hluku. Někdy potkáváme v přírodě mladé lidi se sluchátky na uších. Utíkají z města, ale berou si město s sebou.

Místo toho, aby v přírodě našli ticho a klid, berou si zdroj hluku s sebou. Nakonec nejsou schopni doopravdy slyšet. Ke slyšení je potřeba zázemí ticha, z kterého se může ve své čistotě vynořit melodie. Stejně tak je to s uměleckým dílem. Je-li všechno jasné, není nic vidět. Abychom mohli něco vytvořit, musíme mít na plátně temnější pozadí. Světlo se nemůže vynořit, pokud nemáme pozadí tmy. Dnes nám toto určité pozadí tmy schází. Noc přináší poselství. V našich městech už žádná noc není. Nemáme noc ve svých životech. Všude jsou veliká světla, neony a noc je pro nás jako den. Elektřina zabila v člověku smysl pro bytí ve tmě. Na dni je ale právě to krásné, že

přichází po noci, na jaru je krásné, že přichází po dlouhé zimě. My ale odmítáme temnotu, odmítáme zimu. Moderní člověk touží po neustálých podnětech, po neustálém pociťování něčeho, bez chvilí ticha a prázdna od vnějších podnětů.. Naše doba potřebuje určitou askezi. Askeze je nedostatek něčeho, aby náš život mohl být intenzivnější. Pokud jste nezažili, co je to žízeň, nemůžete si vychutnat sklenici čerstvé, dobré vody.

Něco pochopit znamená na chvíli přijmout, že tomu nerozumím. Něco „prožít“ znamená na chvíli přijmout, že to neprožívám. Pokud chcete prožívat hudbu, přestaňte si ji na chvíli pouštět. Jestliže si chcete užít světla, buďte chvíli ve tmě. Chcete-li prožívat svůj pohyb, zůstaňte chvíli nehnutí. Toto je zkušenost mystiků. Svatý Jan od Kříže mluví o noci smyslů a o noci duše. Znamená to určitou „duchovní smrt“ a nepřítomnost jakéhokoliv stvoření, nedostatek citění a útěchy, nepřítomnost Boha v sobě. Po této zkušenosti smrti přichází nová zkušenost. Bezprostřední blízkost v našem životě nám brání chápat to, co je zatím. Ve svých znalostech zakoušíme totéž. Budete-li chtít vědět všechno, nebudete vědět nic. Chcete-li pomocí internetu vědět o všem, co se ve světě děje, nebudete nakonec vědět nic. Budete-li si chtít přečíst všechny články a všechny časopisy, zůstanete jenom na povrchu.

Problém naší doby je, že výchova a vzdělávání stojí na matematice a na vědě. Něco „znát“ znamená moci to vyjádřit v číslech, ve statistikách. Potom se domníváme, že jsme pomocí matematiky realitu zachytili. Skrze matematický a vědecký přístup se lidská bytost postupně odcizuje sama sobě, je zbavována své podstaty. Předmětem humanitních věd je lidská bytost a ta nemůže být pojata pouze fyzikální skutečností. Vědecký přístup v humanitních vědách je velice omezený. Vědci by měli být velmi pokorní. To, co platí pro psychologii, antropologii a jiné vědy, platí ovšem i pro matematiku nebo chemii. Věda dochází na okraj svých „objektivních znalostí“. I ve fyzikálních vědách, docházíme k hranici, kterou nelze překročit. Aby věda byla opravdovou vědou, musí překročit sebe samu.

Hlubší smysl věcí je za hranicemi veškeré logiky. Je to život vnitřní duchovní zkušenosti. Lidé už mají dost toho, čím žili doposud. Odmítli jednostranné ideologie, které se jim snažili přinést komplexní pohled na svět a odmítají i příliš institucionalizovanou církev, přísnou ve své struktuře a výstavbě. Nestačí jim pouze teologie, morálka, dogmata, pravda. Tyto věci nejsou špatné, protože za nimi nacházíme živý zdroj. Lidé ale hledají to, co v církvi chybělo – mystiku. Ideologie a filosofie neuspokojily naši potřebu hledání. V postmoderní době znovu objevujeme moudrost

srdce – „sapientii“ v konkrétní skutečnosti, v živé zkušenosti našich vztahů, v našem těle i smyslech.

Naše doba byla nazvána věkem smrti a absolutna. Znovu se vynořuje postava Ježíše z Nazareta. Ježíš není žádný systém ani instituce, není myšlenka, filozof ani filozofie. Je to člověk, který přišel před dvěma tisíci lety do určité země, do určité vesnice, skrze určitou ženu a zemřel na kříži za Piláta Pontského. V posledních dvou třech stoletích se nehodil do žádného systému, a proto byl odmítán. Doufejme, že Ježíš se dnes stává odpovědí pro současného člověka. Nehledejme systémy, ideje, velké filozofy, ale živé příklady lidí, do jejichž života se něco vtělilo. Ježíš z Nazareta je výmluvnější než jakýkoliv systém, jeho život a svědectví mluví samo o sobě. Stejně jako život Matky Terezy z Kalkaty nebo jiných lidí.

„Sapientia“ je živoucí láska. Člověk vnímá Boha srdcem, nikoliv myslí. V logice této moudrosti může člověk dosáhnout hlubší úrovně sebe sama. Vezmeme-li si příklad, že každá lidská bytost má tvar jakoby jehlanu, žijeme většinou na špici tohoto jehlanu nebo někde uprostřed. Málokdy dojdeme až na jeho dno. Sapientia – moudrost srdce je dno tohoto jehlanu. Toto dno můžeme označit jako místo v našem srdci, v nejhlubší vrstvě našeho bytí, kde se nás dotýká Bůh. Proto pravým zdrojem moudrosti je Bůh. Nejsem to já, kdo rozumí a chápe, ale On ve mně. Naše slova zasáhnou druhé, pokud budeme mluvit z moudrosti, z Ducha a k Duchu. Nemůže oslovit druhého, pokud naše slova nebudou vycházet z našeho srdce. Dříve než promluvíme, hledejme nejprve v hlubinách svého bytí.

Zamyšlení uzavřeme krátkou meditací:

„Pane, Ty žiješ hluboko v mé duši. Ty jsi zdroj mé duše.

Dovol mi, abych se s Tebou mohl setkat.

Dej, ať dokážu žít a mluvit s Tvojí inspirací.

Dotkni se mne, prosím, na nejhlubší úrovni mé duše, kde mohu chápat, za hranicemi rozumu a myšlení, za hranicemi mých citů a smyslů.

Dotkni se mne, prosím, v tomto nejhlubším bodě, kde se vše ve mně setkává, kde mohu zakoušet svět a kde se ze všeho v lásce mohu těšit.

Dotkni se mne, prosím, v tomto místě, kde leží moudrost, Tvá moudrost – sapientia.

Amen.

2.krok: Inspirace básní Ivana Slavíka

NENÍ TŘEBA

Není třeba mi dokazovat
Že jsem prach

Vím to
Ale jsem také láska

Jsem věncoví cév
starších rok od roku
s krví vždy pomalejší jsem maso jež se kazí
kůže jež se vraští trochu nepravidelné
pulsování kulhavého srdce

Jsem láska

Hlína je moje setra drobty
Atomů a vesmíry prázdná
krouží stejně v balvanech
ruly v kolech Velkého vozu
jako v mé krvi

Ale jsem láska
jsem velice jemný přístroj
s tisíci neviditelných příčin
A závislostí s podstatou nepostižitelnou
Jsem obydlí duše

Jsem tajemství neznám se sám
Jen Ty vidíš mou minulost i mou
budoucnost mou věčnost všechno
na co jsem zapomněl čeho se nenadál

Jsem láska

Ale stačí tak málo
a přístroj leží rozlámán
nádoba zeje prázdná
hmota je rozdrobená

Nelze mne ničím nahradit
Mám cenu krve Pro mne
plakal Není nic jiného mezi
sluncem a hvězdami pro co On plakal
Jsem Člověk

Jsem láska
Zašlá uvadlá ale
láska

Jsem záhada která se nepoddá
jsem láska

Není třeba mi dokazovat
že jsem prach
Vím to Tělo patří zemi

Patří hrobníkově lopatě
Ano prach bude rozmetán
písek roznese větry
děti mých dětí zemřou ani památka nezůstane

Ale jsem láska
teď a navěky

Závěr

Kdo jsem?

Táži-li se sám, odpovědi mi je výsměch.

Ať jsem kdokoli, ty mě znáš. Jsem, Bože, tvůj!“

Dietrich Bonhoeffer

Moje práce se zabývá otázkami hledání životního smyslu seniorů. Je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V první kapitole Stáří a stárnutí se nejdříve zamýšlím nad tím, co vlastně znamená být seniorem v naší společnosti, která prosazuje kult věčného mládí a seniorský věk nepovažuje za plnohodnotný. Jako příklad současné krize ve vnímání hodnoty lidského života uvádím problematiku eutanazie. Ve společnosti, která se jednoznačně orientuje na výkon a úspěch, zažívá starý člověk pocity neužitečnosti a zbytečnosti. V první kapitole si kladu otázku, co je vlastně smyslem stáří. Domnívám se, že každá fáze lidského života má nezastupitelný význam, a tak i seniorský věk staví člověka před zcela jedinečné úkoly. Jedním z důležitých úkolů stáří se tak stává odchod do důchodu a opuštění předcházející fáze životní aktivity. Tento důležitý životní mezník je spojen s nutností přehodnotit svoje role, hodnoty a postoje. Je ale rovněž příležitostí k objevení nových šancí, které seniorský věk nabízí. Ve své práci uvádím názor C.G.Junga, který vidí smysl stáří v obratu do nitra, ve kterém je ukryto bohatství a moudrost člověka. Proto považuji za hlavní úkol seniorského věku objevení jedinečné hodnoty a smyslu stáří, ve kterém nejde jen o prodloužení života, ale o příležitost k završení procesu svého zrání a dosažení moudrosti.

Při přemýšlení o stáří je nutné si klást otázku po smyslu svého života. Touto problematikou se zabývám v následující kapitole mé práce. Člověk je bytost hledající smysl své existence a právě ve stáří se existenciální otázky hlásí důrazně o slovo. Předpokladem k jeho nalezení je stanovení žebříčku hodnot, což je velmi nesnadný úkol ve společnosti, která etické a duchovní hodnoty relativizuje a za hlavní svůj cíl si klade blahobyť. Tržní hospodářství se o hodnoty nezajímá a věda nám na existenciální otázky nemůže dát odpověď. Současný člověk se musí s pocitem nesmyslnosti lidského života vyrovnávat daleko častěji než dříve, kdy mu náboženský pohled na svět a tradice poskytovaly odpovědi na jeho otázky. Typickým projevem krize smyslu v naší konzumní společnosti je ztráta orientace a neschopnost člověka odpovědět si na otázku, proč vlastně žiji, tedy to, co Viktor Frankl nazývá existenciálním vakuem. Ztráta

životního smyslu se zásadním způsobem dotýká i života seniorů, pro které se často ústředními tématy jejich života stávají péče o stárnoucí tělo, hledání nejrůznějších potěšení a zoufalá snaha uniknout smrti. Jako jediná schůdná cesta k nalezení nosného životního smyslu ve stáří se mi jeví poznání, že otázka po smyslu je v podstatě otázkou náboženskou. Pokud stárnoucí člověk nalezne nebo nově objeví svou duchovní dimenzi, setká se s Bohem, který mu jediný může dát odpověď na tajemství a smysl jeho existence. V závěru úvahy o hledání životního smyslu ve stáří nabízím metodu logoterapie. A ta na otázky, před které je hledající stárnoucí člověk postaven, může dát smysluplnou odpověď a může ji také uskutečnit. Aby mohl člověk svůj život naplnit smyslem, musí se sám od sebe odpoutat, dokázat vůči sobě zaujmout odstup. Logoterapeutický pohled považuje svět za objektivně smysluplný, a člověk si tak smysluplnost nemusí vymýšlet. Jeho podstatou je výzva, aby člověk přijal odpovědnost v konkrétních situacích svého života.

V navazující kapitole Víra a stáří se nejdříve zabývám hodnotou náboženské zkušenosti pro život člověka a pokouším se odpovědět na otázku, jak vlastně můžeme víru definovat. Současný člověk často hledá duchovní rozměr, ale odmítá jeho pojetí v tradičních náboženstvích. Náboženské motivy se objevují ve skryté podobě jako určitý smysl pro posvátno. Spiritualita patří k jádru člověka, a pokud není vyjádřena ve formě autentické křesťanské víry, je často nahrazována různými pseudonáboženskými směry. Velmi výstižně to vyjadřuje Chesterton, když říká, že je velkým omylem se domnívat, že lidé bez víry nevěří v nic, protože pravdou je, že jsou ochotni věřit v cokoli. Je-li duchovní dimenze člověka opomíjena, nemůže člověk dosáhnout své zralosti.

Objevit svůj náboženský rozměr, dozrát k hluboké víře a najít v Bohu základ svého života je v seniorském věku jedním z ústředních témat. Víra se tak může stát pro starého člověka ústřední silou jeho života, která mu pomůže přijmout utrpení i smrt.

O smrti v životě starého člověka pojednává 4. kapitola mé práce. Naše společnost nemá žádnou vizi konce života, smrt je tabuizována a ze života se vytěšňuje. Za to ovšem člověk platí daň v podobě duchovní prázdnoty, kterou nelze ničím vyplnit. Neuznává-li člověk hodnoty související s vírou, ztrácí smysl svého života a má ze smrti strach. Konzumní styl života spojený s kultem masové zábavy přispívá k tomu, že člověk na své směřování ke smrti „zapomíná.“ K moudrosti stáří lze dospět jen tehdy, když se člověk se svou smrtí a umíráním vyrovná. V tomto smyslu by se stáří mělo stát pro člověka úkolem a výzvou, aby se na smrt jako cíl svého života dobře připravil. Zde

je samozřejmě otázkou, zda stárnoucí člověk vnímá svou smrt a konečnost života jako absolutní zmar a pád do nicoty, nebo jako přechod před Boží tvář. Chápe-li člověk smrt jako cíl a završení života, prožívá odpovědně čas, který je mu darován, a svou existenci zakouší jako dar. Vyrovná-li se člověk se skutečností své smrti v důvěře, že padne do Boží náruče, stává se schopným přijímat Boží lásku, a tak naplňuje hlavní poslání své existence.

Poslední kapitolu teoretické části své práce jsem nazval Moudré stáří. V současné společnosti, která stáří znehodnocuje a vnímá ho negativně, je pro staré lidi těžké se s tímto duchem doby vyrovnat a jít cestou moudrého stáří. Pro mladou generaci nejsou senioři těmi, kterých by si pro jejich bohaté životní zkušenosti vážila a vzhlížela k nim, nýbrž je považuje spíše za ty, kteří se v moderním životě příliš neorientují. Pro mladého člověka spočívá podstata života ve vědění, jak správně fungovat, a necení si moudrosti stáří. Neplatí ovšem automaticky, že starý člověk je vždy moudrý. Moudře zestárne jen ten, kdo vidí souvislosti svého života a dokáže své stáří přijmout a pochopit jeho hluboký smysl. Zralý a moudrý starý člověk žije životem, který je bohatý, naplněný a šťastný. O své štěstí ale neusiluje přímo, ale prožívá ho jako důsledek svých životních postojů. Pro zdařilé a moudré stáří je dobré osvojit si a rozvíjet ctnosti vyrovnanosti, trpělivosti, pokory, svobody a vděčnosti a nezapomenout na smysl pro humor, který člověku dává schopnost vidět sám sebe i okolní svět s určitým odstupem. Oslovuje mě verš z Knihy Moudrosti, který říká, že moudrost je dechem Boží moci (Mdr 7,24). Tento dech Boží moci utvořil člověka nejen jako živou bytost, ale jako Boží obraz. A proto za cíl stáří a nejhlubší moudrosti považuji dospět k harmonii s tímto obrazem člověka v Boží mysli, který představuje nejhlubší podstatu každé lidské bytosti.

V praktické části rozpracovávám didaktické impulsy k jednotlivým kapitolám. Podle mých dosavadních zkušeností jsou praktická cvičení pro účastníky seniorských setkání velkým přínosem. Senioři vítají příležitost zamyslet se nad ústředními tématy svého života a jeho smyslem. Jednotlivá cvičení, meditace a zamyšlení dodávají seniorům pocity radosti, smysluplnosti a užitečnosti, pomáhají jim překonat samotu a pozitivně ovlivňují prožívání hodnoty a smyslu života.

Seznam použitých zdrojů

- ARIÉS, P. Dějiny smrti. Svazek I. Praha: Argo, 2000. ISBN 80-7203-286-0
- BIESINGER, A. Die Kunst des Alterwerdens. *Spirituelle Impulse*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder:2005. 158 s., ISBN 978-3-451-32413-0
- BOULAD, H. Alels ist Gnade.Salzburg: Otto Müller Verlag, 3. Auflage 2003. ISBN 3-7013-1070-X
- BRUNERS,W.;ANDRIESSEN,H.F.; GRIESSER.W. Wechselndes Licht. Düsseldorf: Klens Verlag, 2004.ISBN 3-87309-215-8
- BYOCK, I. Dobré umírání. Praha: Vyšehrad,2005, 328 s., ISBN 80-7021-797-9
- FEIFEL, H. Tod, wo ist dein Stachel? Ostfliedern: Schwabenverlag, 1991. 148 s. ISBN 3-7966-0691-1
- ERIKSON, E. H. Životní cyklus rozšířený a dokončený. Praha: NLN, 1999. 122 s. ISBN80-7106-291- X
- FRANKL, V. E. Člověk hledá smysl. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J.Kocourek, 1994. 88 s. ISBN 80-901601-4X
- FRANKL, V. E. Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke im Paul Zsolny Verlag, 2005. 351 s. ISBN 3-552-06001-4
- FRANKL, V.E. Das Leiden am sinnlosen Leben. *Psychotherapie für heute*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder 2009. 126 s. ISBN 978-3-451-04859-3
- GRÜN, A. Víra. Kostelní Vydří: KN, 2003. 39 s. ISBN 80-7192-704-X
- GRÜN, A.: Kdybych měl už jen jeden den života. Kostelní Vydří: KN, 2000. 46 s., ISBN 80-7192-341-9
- GRÜN, A. Die hohe Kunst des Alterwerdens. Münsterschwarzach: Vier-Turmer-Verlag 2007. 166 s. ISBN 978-3-87868-661-3
- GRÜN, A. Leben ist Jetzt. *Die Kunst des Alterwerdens*. Freiburg im Breisgau: Herder, 2009. 240 s. ISBN 978-3-451-30238-1
- GRÜN, A. Was kommt nach dem Tod? *Die Kunst zu leben ind zu sterben*. Münsterschwarzach: Vier-Turmer-Verlag, 2009. 152 s. ISBN 978-3-89680-372-6
- GRÜN, A. Leben aus dem Tod. Münsterschwarzach: Vier-Turmer-Verlag, 2006. 113 s. ISBN 3-87868-524-6
- GUARDINI, R. Životní období. Praha: Zvon, 1997. ISBN 80-7113-189-X
- HAŠKOVCOVÁ, H. Fenomén stáří. Praha: Pyramida, 1989. ISBN 8070381582
- JUNG, C. G.Duše moderního člověka. Brno: Atlantis,1994. 380 s. ISBN 80-7108-087-X
- JUNG, C. G. Člověk a duše. Praha: Academia, 1995. 277 s., ISBN 80-200-0543-9
- JUNG, C.G. Výbor z díla IV. Obraz člověka a obraz Boha. Brno: Nakladatelství T. Janečka, 2001. ISBN: 80-85880-23-7
- KASPER W. O víře. Brno: Cesta, 1990. ISBN 80-900087-0-4
- KASTOVÁ, V. Imaginace jako prostor setkání s nevědomím. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-302-1
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie smysluplnosti existence. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1370-5
- LÄNGLE, S.; SULZ, M. Žít svůj vlastní život. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-220-1
- LÉVINAS, E. Být pro druhého. Praha: Zvon, 1997. 65 s., ISBN 80-7113-217-9
- LIPOVETSKY, G. Éra prázdnoty. Praha: Prostor, 1998. 272 s., ISBN 80-85190-74-5
- MELLO, A. Sádhana. *Cesta k Bohu*. Brno: Cesta, 1996. ISBN 80-85319-48-9
- MUNZAROVÁ, M. Eutanazie, nebo paliativní péče? Praha: Grada Publishing, a.s. 2005. 108 s., ISBN 80-247-1025-0

NOUWEN, H. J.M. . Zeit, die uns geschenkt ist. *Älterwerden in Gelassenheit*. Freiburg in Breisgau: Verlag Herder, 1983. ISBN 3-451-19760-X Praha Zvon 1994, 113 s. ISBN 80-7113-214-4

NOUWEN, H. Die Gabe der Vollendung. Wien: Herder Verlag, 1994. 128 s. ISBN 3-451-23326-6

NOUWEN, H. Du schenkst mir Flügel. Asslar: GerthMedien , 2002. 118 s. ISBN 3-89437-060-2

POSTMAN, N. Ubavit se k smrti. Praha: Mladá Fronta, 2010. ISBN 978-80-204-2206-4

RABAN, M. Duchovní smysl člověka dnes. Praha: Vyšehrad, 2008. ISBN 978-80-7021-933-1

REMEŠ, P.; HALAMOVÁ, A. Nahá žena na střeše. Praha: Portál, 2004. 197 s., ISBN 80-7178-921-6

ŘÍČAN, P. Cesta životem. Praha: Panorama, 1989. 440 s. ISBN 80-7038-078-0

ŘÍČAN, P. Psychologie náboženství a spirituality. Praha: Portál. 2007. 328s. ISBN 978-80-7367-312-3

SCHAUBER, U. Gegen die Schwerkraft des Todes. Ostfildern: Schwabenverlag, 2008. 95s. ISBN 978-3-7966-1360-9

SCHERER, G. Smrt jako filosofický problém. Kostelní Vydří: KN, 2005. 271 s., ISBN 80-7192-914- X

SCHLAGER, S. Lebensringe – Wachstumsspuren. Passtoralamt der Diözese Linz, 2005

SOUDEKOVÁ, M. Psychologie pomáhá každodennímu životu. Brno: Doplněk, 2004. 168 s. ISBN 80-7239-164-X

STÖHR, M. Reifejahre. *Lebensfreude und Sinnfindung*. Petersberg: Verlag Via Nova, 2007. 220 s., ISBN 978-3-86616-076-7

ŠIKLOVÁ, J. Deník staré paní. Praha: Kalich, 2003. 183 s., ISBN 80-7017-865-5

VÁCHA, M. Místo, na němž stojíš, je posvátná země. Brno: Cesta, 2008, 255 s., ISBN 978-80-7295-104-8

WEST, G. K. Dobrodružství psychického vývoje. *Kapitoly z vývojové psychologie*. Praha: Portál, 2002. 240 s., ISBN 80-7178-684-5

WIRTZ, U.; ZÖBELI, J. Hunger nach Sinn. Zürich: Kreuz Verlag AG, 1995. ISBN 3 268 00182 3

ZVĚŘINA, J. Teologie agape. Praha: Scriptum, 1992. 408 s., ISBN 80-85528-19-3

Sekundární literatura:

KARÁSEK, S. Kázání pro neznabohy aneb Kdo je tady blázen? Praha: Rybka Publisher, 2009. 55 s., ISBN 978-80-87067-54-3

MERTL, V. Přemítání o věcech vezdejších. Brno: Host, 1997. 221s. ISBN 80-86055-11-6

ČEP Jan (1993): Sestra úzkost. Proglas, Brno 127 s.

D'SOUZA, D. Křesťanství a ateismus. Praha: Ideál, 2009. 313 s., ISBN 978-80-86995-11-3

FRIED, E. Básně lásky, strachu a hněvu. Brno: Barrister-Principal, 2004. ISBN 80-86598-51-9

FRIELINGSDORF, K. Falešné představy o Bohu. Kostelní Vydří: KN, 1995. ISBN 80-85527-94-4

HELLER, J. Podvečerní děkování. Praha: Vyšehrad, 2005, 312s. ISBN 80-7021-809-6

HELLER, J. Znamení odkazující k nebi. Praha: Vyšehrad, 2007. 280 s.
ISBN 978-80-7021-848-8
HUXLEY, A. Konec civilizace. Praha: Nakladatelství Mat'a, 2004.
ISBN 978-80-7287-150-6
CHARPENTIER, L. Mysterium katedrály v Charters. Praha: Nakladatelství Půdorys, 1995. ISBN 80-901741-5-9
NYTROVÁ, O. Sborník Dialog na cestě. Církev československá husitská 2005. Praha
ROTH, P. Jako každý člověk. Praha: Mladá fronta, 2009. ISBN 978-80-204-1761-9
SEIFERT, J. Koncert na ostrově, Halleyova kometa, Odlévání zvonů.
Praha: Čs. Spisovatel, 1986. 264 s.
SLAVÍK, I. Básnické dílo II. Brno: Host, 1999. 536 s. ISBN 80-86055-56-6
ZADNIKAR, M. Hrastovlje. Ljubljana: Ljubljana. 2002. 233 s., ISBN 961-222-414-5

Periodika:

Revue Prostor č. 3/4, ročník 1998, Praha
Revue Labyrint č. 7-8, ročník 2000, Praha
Religionistický časopis Dinger č. 1, 2010, Praha

Abstrakt

JÁNSKÝ, S. *Didaktická práce o otázkách hledání životního smyslu pro seniory*. České Budějovice 2011. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce L. Muchová

Klíčová slova: stáří, stárnutí, senior, smysl života, víra, smrt, moudrost

Diplomová práce pojednává o hledání životního smyslu v životě seniorů. V teoretické části se zabývám tím, co znamená být seniorem v naší společnosti a věnuji se problematice krize životního smyslu a vyrovnání se s konečností lidského života. Zamýšlím se nad významem spirituality a víry v životě stárnoucího člověka a kladu si otázku po smyslu a cílech života ve stáří. V praktické části předkládám ke každé kapitole didaktické impulsy určené k využití při seniorských setkáních.

Abstract

Didactic report for the seniors concernig the questions of the sense of life

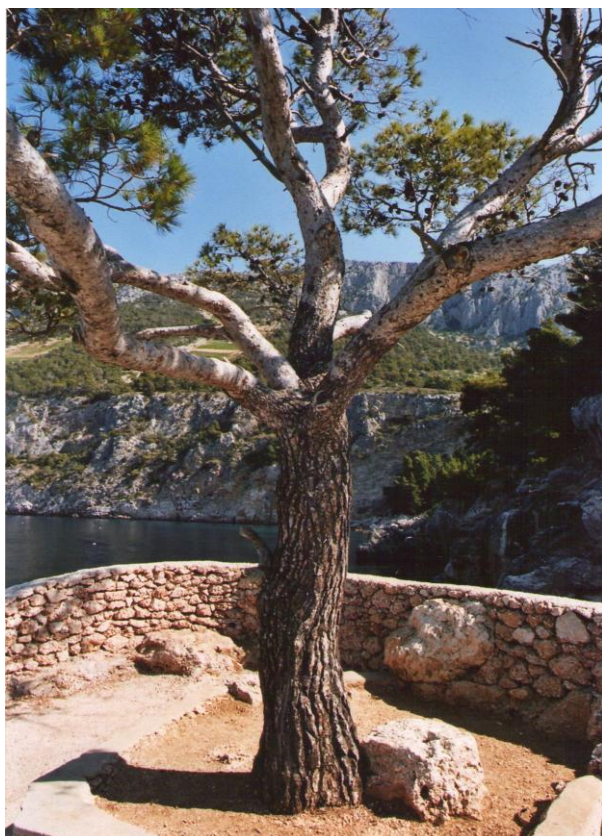
Key words: old age, aging, senior, sense of life, faith, death, wisdom

The dissertation deals about the sense of life with senior people. In the theoretical part I am concerned with what means to be a senior in our society, and I pay attention to the problems of the crisis in the sense of life and of coping with the finality of human life.

I also consider the meaning of spirituality and religious faith in the life of an aging man and I put questions concerning the sense and the goals of life in old age.

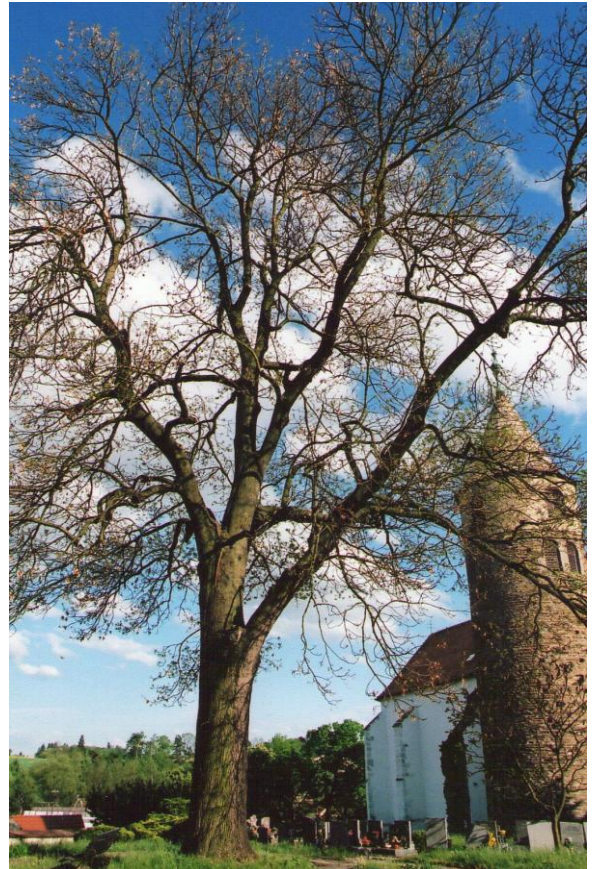
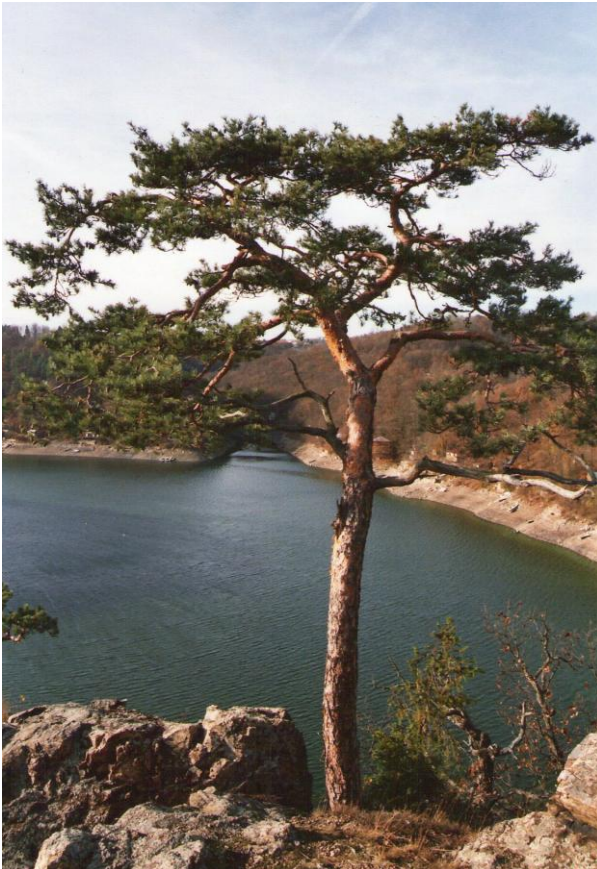
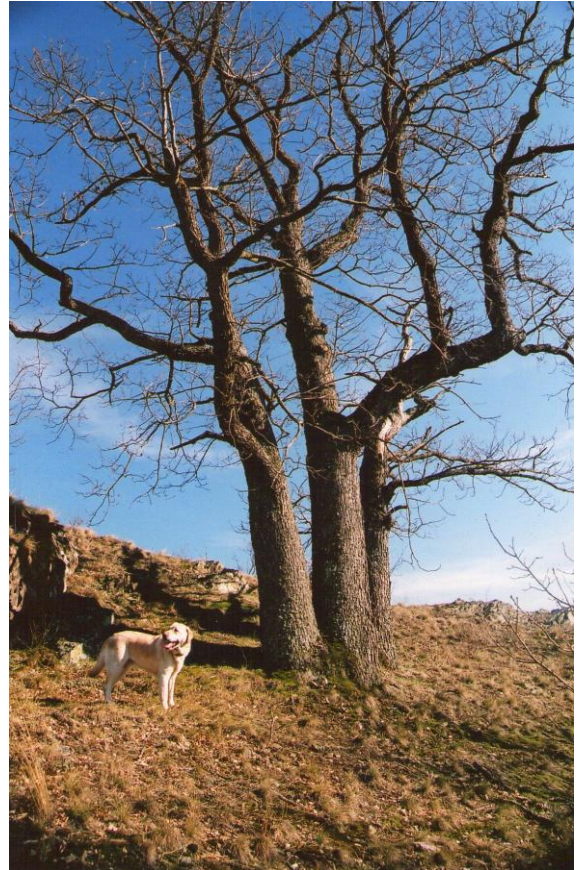
In the practical part, each chapter is being enclosed with didactic impulses aimed at using them at seniors' encounters.

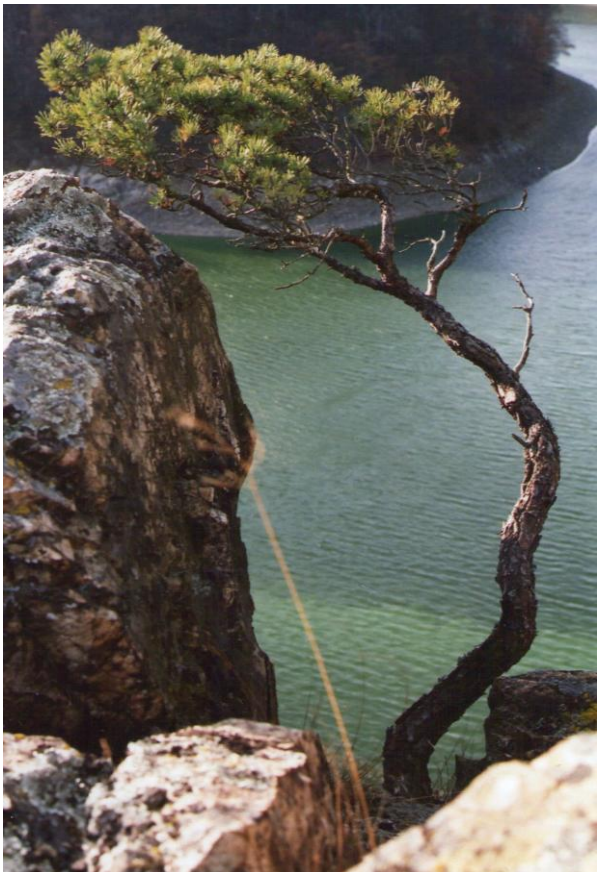
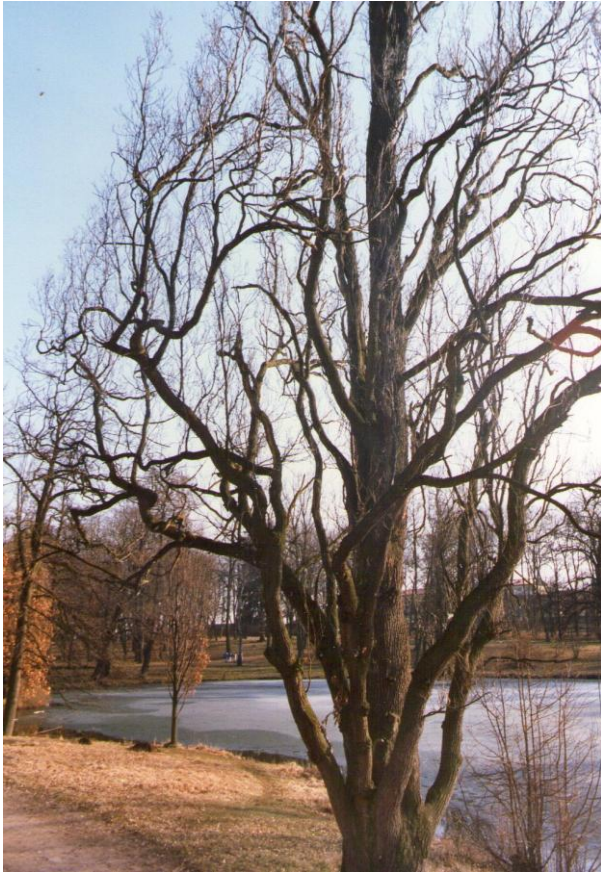
Příloha č. 1





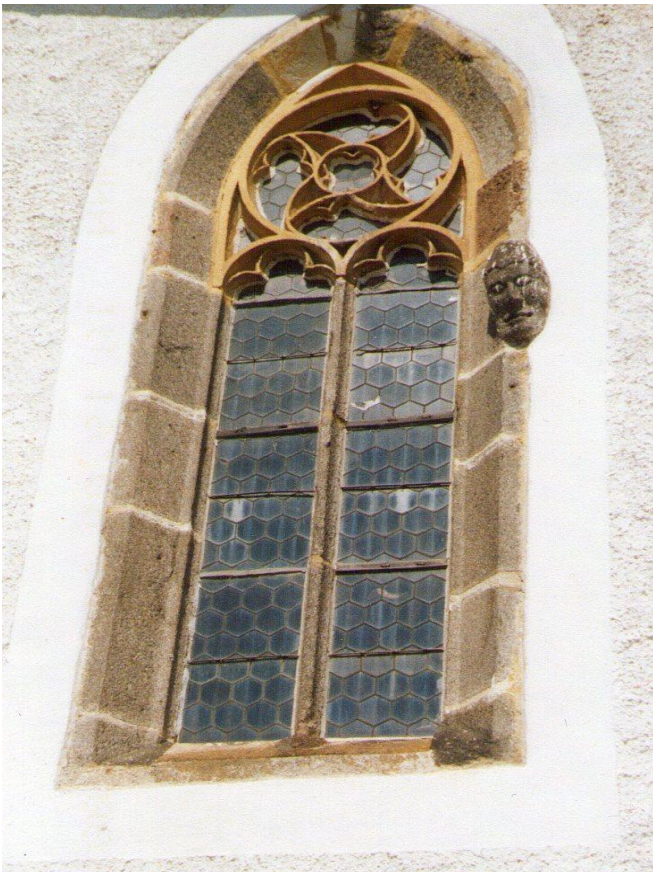
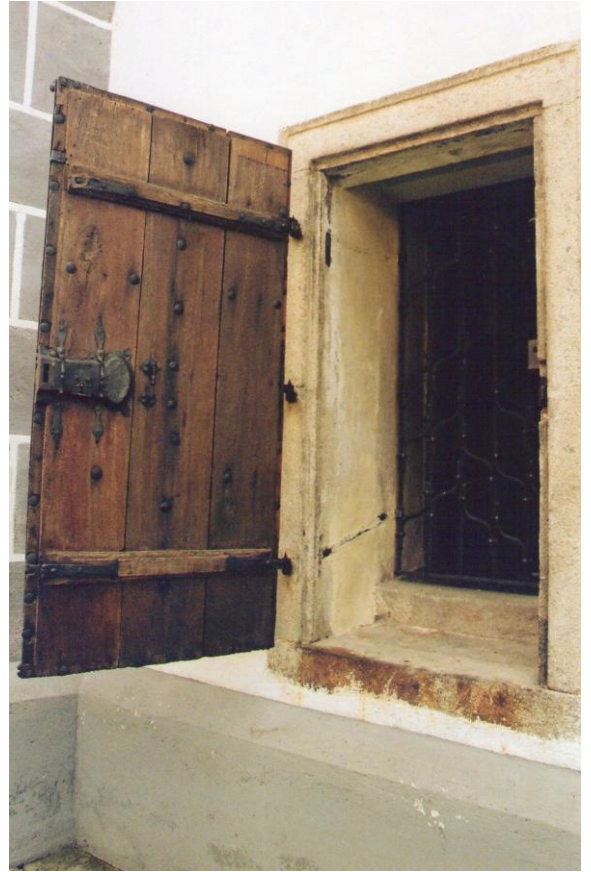


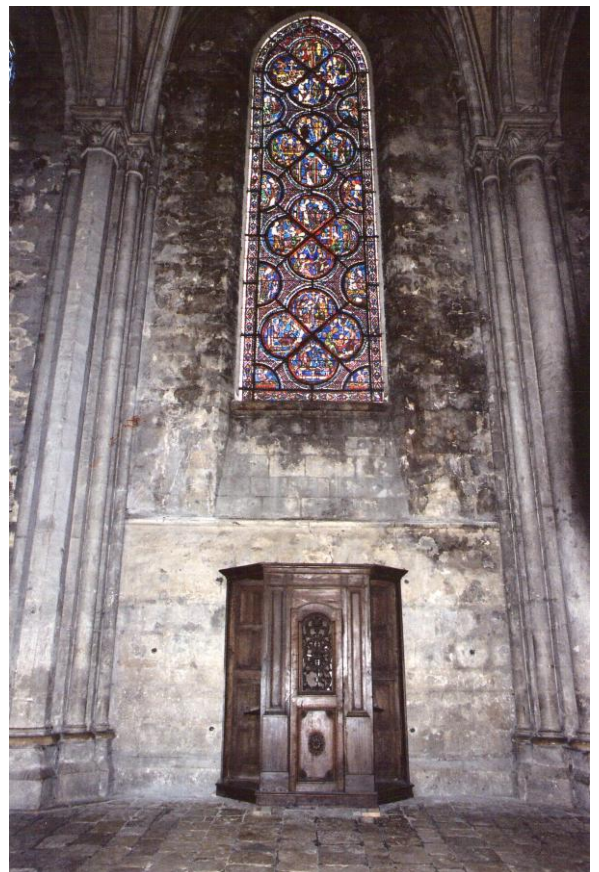
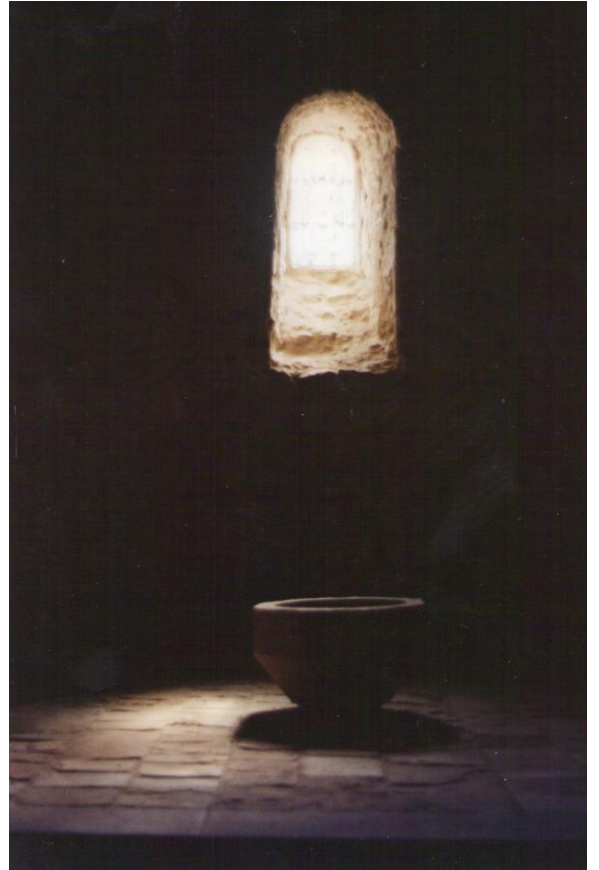


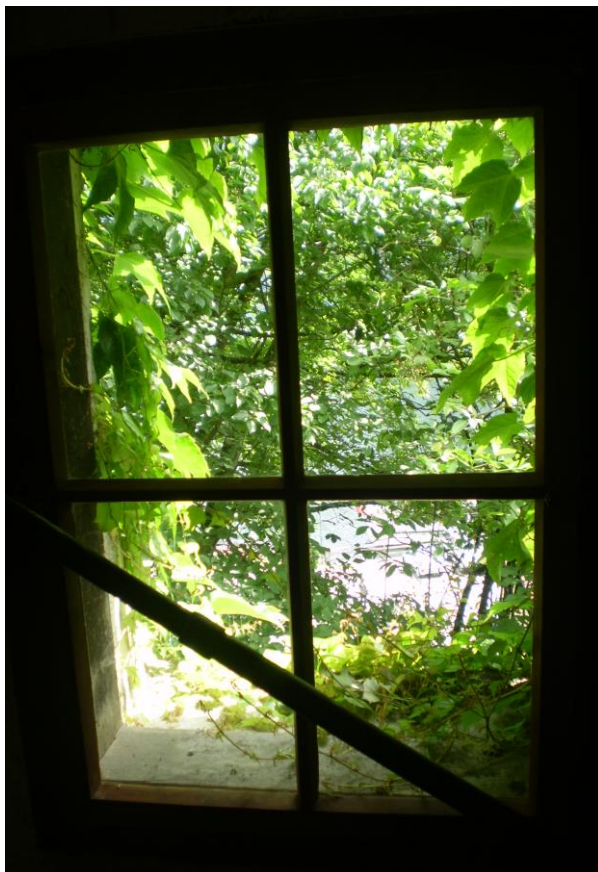


Příloha č. 2

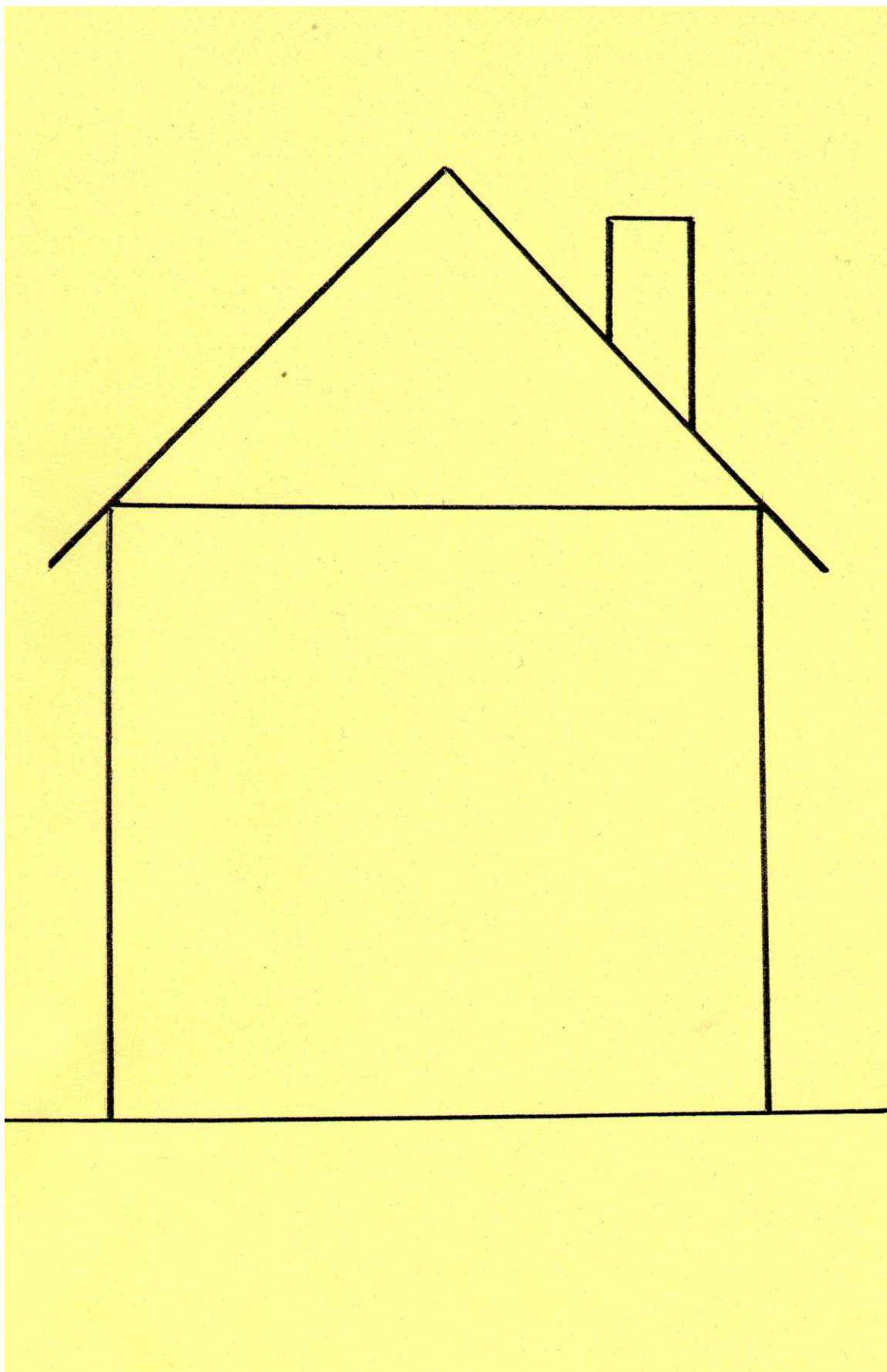


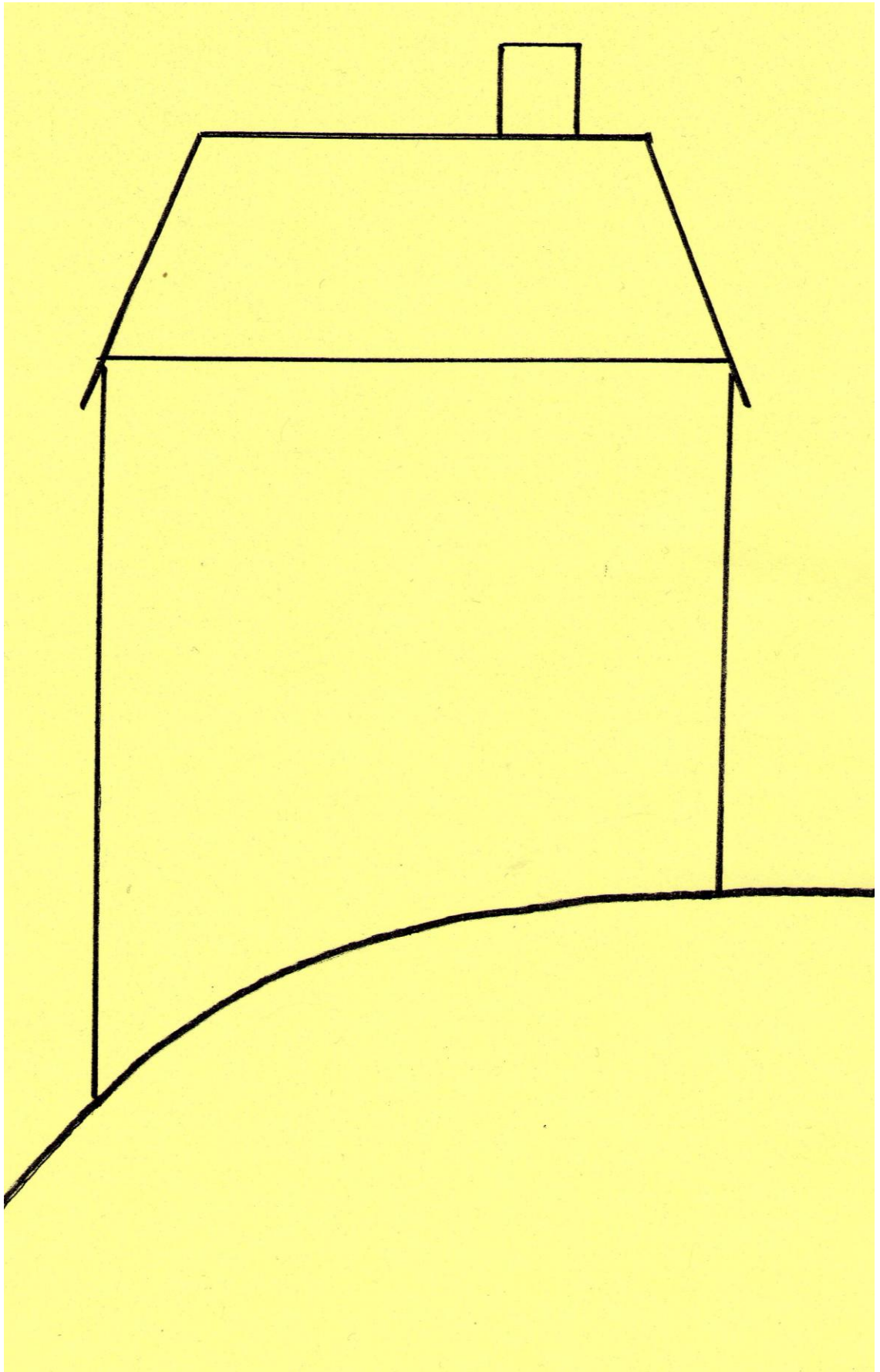






Příloha č. 3





Příloha č. 4



