

... alebo o tom, ako nebyť gnostikom.

BOŽIE SLOVO:

(1 Kor 6, 15-20)

Čítanie Prvého listu sv. Apoštola Pavla Korint'anom: *Vari neviete, že vaše telá sú Kristovými údmi? Môžem teda vziať Kristove údy a urobiť ich údmi neviestky? Vonkoncom nie! 16 Alebo neviete, že ten, kto sa spája s neviestkou, je s ňou jedno telo? Ved' sa hovorí: "Budú dvaja v jednom tele." 17 Ale kto sa spája s Pánom, je s ním jeden Duch. 18 Varujte sa smilstva! Každý hriech, ktorého by sa človek dopustil, je mimo tela; kto však smilní, hreší proti vlastnému telu. 19 A neviete, že vaše telo je chrámom Ducha Svätého, ktorý je vo vás, ktorého máte od Boha, a že nepatríte sebe? 20 Draho ste boli kúpení. Oslavujte teda Boha vo svojom tele. Počuli sme Božie slovo.*

KATECHÉZKA

(porov. www.inky.sk, katechézy / úvahy č. 267, 436, 107/673)

Minule sme čítali text z Knihy múdrosti: „Lebo dušu zatážuje pomimutelné telo a pozemský stánok stláča myseľ, ktorá veľa húta“. A dnes ideme hovoriť o tom, ako sa modliť telom a v tele? Nie je modlitba vec skôr netelesná, záležitosť mysle? Možno sme sa doteraz akosi podvedome aj počas návniku vnútornej modlitby snažili akoby sa odpútať od tela. Je to zlé? Nakoniec, nevyzýva nás aj Písmo, aby sme „nežili telesne“? Ak sa v nás tieto otázky objavili, je dobré si znova pripomenúť, čo vlastne Písmo myslí pod slovom „telo“:

TELO je v prvom rade označením toho, čo je opakom „ducha“. V Biblii Boh je duch. Ten, ktorý skutočne je. Pre Písmo duch, to je to, čo je reálne, skutočné. Naopak, telo, „iba telo“ je to, čo je v porovnaní s duchom akoby až virtuálne, odvodene, slabé a krehké, „ako ranný sen; ... ako bylina v rozpuku: ráno kvitne a rastie, večer vädné a usychá“ (Ž 90, 5-6). Následne slovo „telo“ opisuje v NZ starého, nevykúpeného človeka, spútaného hriechom a slovom „telesný“ označuje hriešny (čiže nie svätý) svetský život a svetský spôsob myslenia: „Tí, čo žijú podľa tela, zmyšľajú telesne, ale tí, čo žijú podľa Ducha, zmyšľajú duchovne“ (Rim 8, 5) – a zmyšľať a žiť duchovne neznamená „nehmotnosť“, ale sväto, čiže božsky, tak, ako Boh, bez hriechu. Nakoniec ale existujú aj prípady (a grécky jazyk, v ktorom je Evanjelium napísané, na to má dve rôzne slová, jedno pre telo ako osobu, a jedno pre telo ako mäso a kosti), kedy sa týmto termínom opisuje naše fyzické telo, čiže mäso a kosti. Napríklad o Kristovi: „V ňom telesne prebýva celá plnosť božstva“ (Kol 2, 9). Alebo o nás, ľudoch: „Oslavujte teda Boha vo svojom tele“ (1 Kor 6, 20), „sám Boh pokoja nech vás celých posväť, aby sa zachoval váš duch neporušený a duša i telo bez úhony, keď príde náš Pán Ježiš Kristus“ (1 Sol 5, 23).

V staroveku (ale aj dnes) jestvovala sekta gnostikov (dnes sa volajú inak, ale myšlienka je tá istá), ktorí verili, že hmotné telo je zlé a spása spočíva v tom, že nehmotná duša sa oslobodí z väzenia hmotného tela. Možno to nevedomky tiež takto niekedy vnímame – napríklad, keď si myslíme, že modlitba je čisto vec mysle a „duše“ a dokonca sa snažíme nejako odpútať od tela. Hlavné pri vnútornej modlitbe môže byť toto pokušenie silné: snaha dostať sa do nejakého „odpútaného“ stavu vedomia, nejako akoby „vystúpiť“ z tela a pod. V praktikách New Age (súčasná populárna novopohanská gnostické hnutie, často označované ako „ezoterika“) môže byť toto silne prítomné. Ale to nie je cesta kresťanstva! Pre nás človek, to duša aj telo, oboje spolu a jedno bez druhého neexistuje. Aj preto „duchovný“ život v ponímaní kresťanstva nie je nejaký „nehmotný“ život, len nejaké myšlienky, slová a pocity – a aj toto sa nám často stáva, keď celé naše kresťanstvo je len o „nehmotných“ veciach: slová modlitby, slová v knihe, pocity, nálady, „vnútorné zážitky“, ale tým to končí. Lenže slovo „duchovný“ v tomto prípade znamená „božský“, svätý – a ak má byť skutočný, musí zahŕňať celú našu myseľ, ale aj naše telo, náš majetok, áno, aj naše peniaze, úplne všetko, pretože inak je to len divadlo a nie skutočnosť!

Modlitba teda, aj táto *vnútorná*, musí v sebe obsiahnuť celého človeka. Aj naše telo! Pociť nášho vlastného tela je niečo ako *kotva reality*. Bráni nám v tom, aby sa modlitba zmenila na nejaké snívanie. Ak si počas modlitby uvedomujem seba *v tele*, uvedomujem si svoje telo ako miesto, v ktorom sa nachádzam *tu a teraz*, nielen ako súčasť seba, ale že *som* svojím telom úplne rovnako, ako *som* svojou myseľou a oboje je jedno, a súčasne ako miesto, kde na mňa čaká Boh, má to zásadný vplyv na modlitbu! Aj naše telo musí byť zahrnuté do vnútornej modlitby – úplne rovnako, ako musí byť aj s našim majetkom a časom zahrnuté do nášho *duchovného života* synov a dcér Boha!

Dokonca aj naše okolie, jeho ruchy... Sprvu sa s nimi snažíme bojovať. To je cesta, ktorá nikam nevedie, pretože namiesto Boha sa sústreďujeme na tieto ruchy, aby sme s ním zápasil. Lepšie je pred nimi utiecť, do ticha, do samoty, do modlitebnej komôrky. Ale časom nadobudneme čosi ešte lepšie a väčšie: dokážeme ich zahrnúť do svojej modlitby! Je to ako v príbehu Anthonyho de Mella: „Keď bol jedného noci brat Bruno pohrúžený do modlitieb, neustále ho rušilo žabie kvákanie. Nech sa snažil akokoľvek, nedokázal tie zvuky prestať vnímať. Naklonil sa teda z okna a kričal: "Ticho! Modlím sa." Keďže bol brat Bruno svätec, jeho rozkaz bol okamžite splnený. Každý živý tvor poslušne onemel a snažil sa vytvoriť ticho k modlitbe čo najpriaznivejšie. Teraz však Bruna z rozjmania vytrhol zas iný zvuk — jeho vnútorný hlas, ktorý hovoril: "Možno, že Bohu je žabie kvákanie rovnako ľúbe ako spev tvojich žalmov." "Čo by sa Bohu mohlo páčiť na kvákanie žaby?" opáčil Bruno v opovržlivo. Ale hlas sa nezdával: "Prečo by inak podľa teba Boh tento zvuk stvoril?" Bruno sa rozhodol, že tomu „prečo“ príde na klb. Znovu sa vyklonil z okna a rozkázal: "Spievať!" Nato sa v duchu rozochvel rytmickým kvákaním vyludzovaným žabami z celého ďalekého okolia. A ako sa tak Bruno započúval, ich hlasy ho prestali obťažovať. Zistil totiž, že, ak sa im nebráni, nočné ticho je ich umením vlastne obohatené. Tento objav zladil Brunovo srdce s celým vesmírom a prvýkrát v živote mu bolo dané porozumieť tomu, čo to znamená modliť sa.“ Toto je umenie: naučiť sa vnímať svoje telo a nechať tento pocit v sebe plynúť ako *korvu reality* tak, aby nás nieže neodvážalo od Boha, ale pomohlo nám lepšie sa upriamiť k Bohu, ktorý je nie v našej fantázii, ale tu a teraz: presne tu a presne teraz, kde nás ukotvuje naše telo! A pojať, objasť vo svojej modlitbe aj svet, stvorenstvo naokolo bez toho, aby nás jeho zvuky a ruchy odvádzali od Boha, ale aby okolo nás iba jemne plynuli a cez nás aj ony boli povznesené k Bohu: „Stvorenie nemôže uctievať tvorcov priamo a samo od seba, ale skrze mňa nebesia ohlasujú slávu Božiu, skrze mňa sa mesiac klania Bohu, skrze mňa

ho hviezdy oslavujú, vody, dažďa, rosa a všetko stvorené skrze mňa uctieva a chváli Boha“ (Sv. Leontios z Cypru).

DO PRAXE

Existujú najmenej dva spôsoby, ako zapojiť telo do modlitby aj fyzicky. Prvým je *posvätné dýchanie*, keď namiesto *posvätného slova* použijeme ako oporu mysle vo vnútornej modlitbe samo dýchanie. Niekomu to môže vyhovovať viac, než slovo (a je možné použiť aj oboje naraz). Platí pritom to isté, ako pri slove: nesústred'ujeme sa na dýchanie samotné, ale skôr *dýchame s Bohom*, dýchanie je pre nás niečo ako symbol *prúdenia* Ducha Božieho v nás, do nás, z nás, ako telesné vyjadrenie súzvuku a hlbokoj harmónie nás a Boha v hlbokom tichu kontemplácie.

Druhým je *posvätná chôdza*, keď podobne použijeme krácanie. Môže to byť trochu komplikované – musíte sledovať, kam idete, nepotknúť sa, nenaraziť do niečoho... Ale niekomu to môže vyhovovať.

A ak nie, skúste toto: Ak hľadáme spôsob, ako prepuknúť, ako dostať von to, čím sme vnútri naplnení, potom *spev a tanec* môžu byť prvý krok, ktorým si začíname aj navonok navykať, svojim telom žiť to, čo duša už ochutnáva a je toho plná! Najprv sa postaví. A začať sa pohybovať. Sprvu pomaly, kým si trochu navykneme. A potom viac a viac. Hlasnejšie, rýchlejšie. A teraz nemyslím na nejakú naučenú pieseň, ani na nejaký naučený tanec, dokonca ani nejaké podujatie á la chvály a pod. Myslim na to, keď začneme sami skladať slová a tóny do vlastnej piesne, jedinečnej, stvorenej v tomto okamihu, zaspievanej len raz, práve teraz v celých dejinách Vesmíru, lebo je jedinečná. Môžeme takto spievať a tancovať aj žalm. Otčenáš. Cokoľvek. Skúsili ste už niekedy takto spievať breviár? Nie naučenými nápevmi, ale melódiou, svojou jedinečnou, ktorá práve tryská zo srdca? Skúsili ste ho už tancovať? Tancovať liturgiu hodín? Tancom, pohybom, ktorý vám vychádza zo srdca a ktorým telo vyjadruje, modlí sa, vyslovuje údmi čo ústa spievajú jazykom?

Sprvu sa asi budeme cítiť akosi rozpoltené: časť z nás bude plesať a tešiť sa z toho, že aj telo sa pridáva k duši. A časť, telo, sa bude ešte možno cítiť akosi nezvyklo, cudzo, umelo, dokonca až trápne. Ale to prejde! Sprvu to skúsme možno niekde, kde sme sami, kde nás nik nevidí ani nepočuje. Bude to pre nás ľahšie. Aspoň sprvu. Kým si sami na seba takto zvykneme. Potom, keď začne náš život byť spevom a tancom sám osebe, budeme pripravení (a možno aj naše okolie) na to, aby sme tancovali už úplne voľne a slobodne!