

Anselm Grün

# Pokoj v srdci

Být v souladu sám se sebou



Edice



*e-knihy*

Děkujeme Vám za nákup této e-knihy. Jsme rádi, že můžeme touto cestou přinášet dobré zprávy do světa digitálních médií.

Jestliže se Vám podařilo dokument stáhnout z nějakého webu bez placení, tak si jej, prosím, pořídte ještě jednou, férově, na našich webových stránkách [www.paulinky.cz/eknihy](http://www.paulinky.cz/eknihy). Může se Vám zdát, že je to zbytečné a že chceme na e-knihách vydělávat. I vydání e-knihy nás něco stojí, zejm. autorská práva, překlad a redakční práci. Vaše platby nám tak umožňují vydávání dalších elektronických titulů.

Nakladatelství Paulínky  
[www.paulinky.cz](http://www.paulinky.cz)

Anselm Grün

---

# Pokoj v srdci

Být v souladu sám se sebou



© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 1998

© Nakladatelství PAULÍNKY, 2012  
Petrská 9, 110 00 PRAHA 1  
Tel.: 222 311 206  
E-mail: paulinky@paulinky.cz www.paulinky.cz

ISBN 978-80-86949-37-6 (Tištěná kniha)

ISBN 978-80-7450-047-3 (PDF)

## Úvod

# Neutíkej před svým stínem

„Byl jednou jeden muž, kterého velmi zneklidňoval pohled na vlastní stín a který byl tuze nešťastný ze svých kroků. Rozhodl se, že je ponechá za sebou. Řekl si: Jednoduše jim uteču! A vstal a utíkal. Ale pokaždé, když vykročil a udělal krok, ho jeho stín neúnavně pronásledoval dál. Řekl si: Musím běžet rychleji. A tak běžel rychleji a rychleji. Běžel tak dlouho, až klesl mrtev k zemi. Kdyby jednoduše vstoupil do stínu stromu, zbavil by se svého vlastního stínu. A kdyby se pod stromem usadil, nebylo by zapotřebí ani dalších kroků. Ale tato myšlenka ho nenapadla.“

Myšlenka posadit se jednoduše do stínu stromu nenapadne dnes spoustu lidí. Raději utíkají před sebou samými jako muž v příběhu, který nám zanechal Čuang-C' . Avšak člověk, jenž utíká před vlastním stínem, běží vstříc smrti. Nikde nenalezne klid. Tuto situaci v současnosti zažívá mnoho lidí. Uběhají se téměř k smrti jen proto, že mají strach ze setkání s vlastním stínem a bojí se pohlédnout na vlastní méně příjemné stránky. Chtějí uniknout svému stínu. Tím však v sobě vytvářejí neklid, který se mnohdy projeví srdečními problémy. Ne náhodou dnes představují onemocnění srdce nejčastější příčiny úmrtí. Jestliže srdce nikdy nenalezne klid, bude tak přetěžováno a může kdykoliv vypovědět službu. Srdeční choroby postihují zejména muže. Někteří lidé mají srdce jako zvon. Ale přesto mají strach, že je srdce zradí a oni zemřou. Onemocnění srdce často souvisí se

strachem. Člověk před něčím utíká. Srdce symbolizuje především pocity. Často se jedná o nedovolené a potlačované emoce, jako jsou například láska a nenávisť, které vedou ke vzniku srdečních chorob. U některých lidí dochází k poruchám srdečního rytmu, u jiných k srdečním záchvatům. Jelikož se snažíme uniknout svému srdci, neustále na sebe upozorňuje a nutí nás, abychom se jím zabývali. Někdy mluvíme o tzv. srdeční neuróze. Lidé trpící srdeční neurózou se přehnaně soustředí na své srdce a žijí v neustálém strachu, že by jim mohlo vypovědět službu. Lidé s nemocným srdcem často působí zarputilým dojmem. Podobají se muži z našeho příběhu. Nedokážou si odpočinout a mít radost. Nedokážou se posadit do stínu stromu. V této souvislosti mluvíme o tzv. typické nemoci manažerů. Tito lidé mají neustále něco důležitého na práci. Zabývat se vlastním stínem by jim připadalo dětinské a malicherné. A tak se raději trápí srdečními problémy.

Cesta vedoucí k dosažení pokoje v srdci, jak ji popsali zejména staří mniši, je dnes velmi aktuální, neboť neklid se stal nemocí dnešní doby. Mnoho lidí si stěžuje na to, že nemohou nalézt klid. Již staří mniši věděli, že člověk nemůže dosáhnout klidu, jestliže nebude dostatečně pracovat. Dosáhnout pokoje v srdci znamená vydat se na dlouhou cestu, která vede přes upřímné poznání sebe sama a setkání se sebou samým až k Bohu. Neboť jak se praví ve slavném výroku svatého Augustina, jedině v Bohu může naše neklidné srdce nalézt pokoj. Cesta, kterou mniši popisují, je náročná. Zároveň je však tato cesta pro nás určitým pozváním, protože nám slibuje Boží odpočinutí již tady a teď, uprostřed neklidu tohoto světa, abychom se z něho mohli radovat. Proto se chci v této knize neustále vracet ke zkušenostem mnichů. Nejen z důvodu, že sám čer-

pám z této mnišské tradice, ale protože se domnívám, že bychom neměli mnichy vnímat pouze jako učitele, nýbrž i jako mistry života. Odkazují přitom zejména na Evagria Pontica (345–399), nejdůležitějšího spisovatele východního mnišství, a Jana Kassiana (kolem 360–430 / 435), který se vydal do egyptské pouště, aby zprostředkoval zkušenosti tamějších mnichů západní křesťanské tradici. Vycházím také z řehole svatého Benedikta (kolem 480–547), podle které jako mnich sám žiji a která se od dob středověku stala ukazatelem životní cesty pro mnoho lidí na celém světě. Základem, o který se mniši vždy opírali, je Písmo svaté. Chci proto rozjímat nad slovy Písma svatého, která jsou pro nás zaslíbením pokoje v srdci. Sám Ježíš očividně poznal bídu lidí pramenící z jejich strachu a neklidu. Proto je zve, aby u něj našli opravdový pokoj.

Jako duchovní jsem se v poslední době v mnoha rozhovorech často setkával s tématem neklidu. Neustále slyším nařikání, že někteří lidé pořád nemohou dosáhnout pokoje. Existuje celá řada starostí, které člověka okrádají o klid, dokonce i o spánek. Rodiče nemohou spát, protože mají strach o děti, jež se potýkají s psychickými problémy a ubírají se po úplně jiných cestách, než si oni při jejich výchově představovali. Lidé mají starost o finanční situaci rodiny. Nezaměstnanost jim nedovolí klidně spát. Neboť když to tak půjde dál, nebude otec schopen uživit rodinu, nebude schopen splácet dům. To všechno jsou mnohé starosti, které si denně děláme. Starost o to, co si o člověku myslí druzí, zda všechno děláme správně, zda naše chování někoho nedráždí. Člověk si láme hlavu nad tím, co všechno si o něm myslí ostatní. Tyto starosti mohou být někdy až chorobné. Žena jde například nakoupit do obchodu. Prodavačka dnes není příliš přátelsky naladěna,

pravděpodobně se dobře nevyspala. Žena to však hned vztáhne na sebe. Celý den uvažuje nad tím, co se prodavače na ní nelíbilo, co si asi tak o ní myslí, jestli se před ní náhodou nějak neztrapnila, zda neřekla něco špatně. Zavolá své přítelkyni a vypráví jí, co se jí přihodilo. Již taková nepatrná událost, která se kromě starosti o vlastní dobrou pověst nezakládá na žádném reálném podkladu, se stane tématem, jež ženu zcela ovládne a kterého se nemůže zbavit.

Zejména lidé, kteří zastávají nějakou odpovědnou funkci, si často stěžují, že nemohou dosáhnout klidu. Lidé od nich neustále něco chtějí. A oni přemýšlí nad tím, zda vždy reagovali správně, zda rozhodnutí, která učinili, jsou pro společnost prospěšná, nebo zda naopak neudělali chybu. Když se pak vrátí domů a touží po klidu, nemohou ho přesto dosáhnout, jelikož nedokážou tzv. „vypnout“. Jedou na dovolenou a nenacházejí klid. Neustále je pronásleduje svědomí, jestli vše, co udělali, bylo skutečně správné, popřípadě jaké by to pro ně mohlo mít následky. Protože však nedokážou nalézt vnitřní klid, nepomůže jim ani ta nejlepší dovolená. Z dovolené se vrací ve stresu, v napětí a každodenní pracovní kolotoč se rozbíhá znovu, až se jednoho dne zhroutí přetížením.

Někteří lidé nemohou nikdy dosáhnout klidu, protože mají v neposlední řadě strach z náhlého nicnedělání. Mají strach z konfrontace s vlastní pravdou uprostřed ticha a pokoje. Jestliže nemám nic, k čemu se mohu upnout, mohlo by se dostavit zklamání z vlastního života. Mohl bych pak totiž zjistit, že můj život zdaleka není v pořádku, a veškerá energie věnovaná ostatním by mohla být najednou pochybná. Mohl bych zjistit, že pokračuji ve své činnosti jen proto, abych unikl vlastnímu zoufalství. Avšak již nevěřím tomu, že



to, co dělám a jak žiji, má smysl. Všechno je prázdné. A před touto prázdnotou utíkám. Jinak by se totiž mohlo ozvat svědomí, mohly by vytanout pocity viny. Z toho mám strach. A tak utíkám před tichem a pokojem. To nejhorší, co by se mi jednou mohlo stát, by bylo setkání s vlastní pravdou. Jelikož tomu chci za všech okolností zabránit, musím neustále něco dělat, neustále se něčím zabývat. A tak se i z volného času stává stres. I prázdnotu volného času zaplňuji nesčetnými činnostmi. Lidé, kteří se vyhýbají vlastní pravdě, jsou neustále na útěku sami před sebou. A pak si stěžují na to, že jsou stále ve stresu. Přitom si stres vytvářejí sami. Nemohou dosáhnout klidu, protože to v hloubi svého srdce ani nechtějí, a jsou neustále poháněni strachem, který je v nich hluboce skryt.

Za neschopností dosáhnout klidu se skrývá touha dnešních lidí konečně jednou vypnout a nalézt pokoj. Kurzy slibující zprostředkování cesty vedoucí k dosažení vnitřního pokoje jsou přeplněny. Lidé očekávají od psychologických metod a tělesných uvolňovacích technik, že se jim konečně podaří dosáhnout vnitřního klidu, po kterém tolik touží. Klidu však nelze dosáhnout pomocí vnějších uvolňovacích technik. Klid je výsledkem duchovní cesty. Staří mniši usilovali o to, aby člověk dosáhl Božího klidu. *Hésychia* – to bylo ono velké slovo, které mnichy tolik fascinovalo. Vždyť i jedno mnišské hnutí bylo již od 3. století nazýváno *hésychasmus*, cesta k vnitřnímu pokoji. Klidem, o kterém mniši píšou, však není myšlen pivní klid, v němž nechce být nikdo rušen. Klid, kdy chce mít člověk ode všech pokoj, je spíše sytým a strnulým ukolébáním do pivního opojení, které nemá s realitou nic společného. Mniši však mají na mysli klid, v němž nalezne srdce pokoj. Klid, který ztiší strach a poskytne člověku

občerstvení a zotavení. V takovém klidu v neposlední řadě zakoušíme věčné Boží odpočínutí, jež nám Bůh zaslíbil. Člověk, který při modlitbě nebo rozjímání učiní osobní zkušenost s Bohem, dosáhne vnitřního i vnějšího klidu, nalezne sám sebe a bude žít v souladu sám se sebou. Duchovní cesta mnichů je pro mě zároveň terapeutickou cestou. Celá řada psychologů dnes znovu objevuje terapeutickou moudrost, která je ukryta v těchto návodech. Představuje pro ně mimořádně aktuální cestu, po níž se můžeme ubírat stejně jako naši předkové, avšak za předpokladu, že budeme schopni přeložit jejich moudrost do našich slov.

Tato kniha chce čtenáře pozvat, aby usedl do stínu stromu, který nám nabízí samotný Bůh. Sám Bůh nás zve, abychom se utekli do skrýše jeho křídel (srov. Žl 61,5). On je tou skálou, v jejímž stínu nalezneme pokoj. V bezpečí Boží lásky se můžeme odvážit snášet vlastní stín, aniž bychom se museli obávat strachu. Stín „jeho křídel“ osvobodí náš stín ode všeho, co ho ohrožuje. Skrýt se u Boha, nalézt u Boha domov a klid, dosáhnout v Bohu pokoje – to je příslib, který stojí za to následovat i v naší neklidné době.

## I.

# Příčiny neklidu v dnešní době

Proč jsou dnes lidé tolik neklidní? Při hledání odpovědi na uvedenou otázku lze nalézt mnoho příčin tohoto stavu. Existují vnější příčiny, jako je například hospodářská situace nebo sociální prostředí. Mohou to však být také psychické příčiny, jež člověka okrádají o klid. Psychologové mluví o neurotickém neklidu. Příčinou vnitřního a vnějšího neklidu může být někdy rovněž vlastní osud, traumatické zkušenosti, které člověku nedovolí dosáhnout klidu. A existuje také chorobný neklid, který může léčit pouze lékař nebo psychiatr. Se-stavení přiměřené časové analýzy přesahuje mou kompetenci. Chci zde uvést pouze několik poznámek a myšlenek o tom, co považuji na základě svých zkušeností za příčinu neschopnosti dosáhnout klidu. Nevycházím přitom z výzkumů, ale jen z celé řady rozhovorů, jež jsem vedl v rámci kurzů. Věřím však, že i toto omezené spektrum zkušeností dostatečně objasní některé typické fenomény naší doby.

## 1. Sociální a ekonomické prostředí

V dnešní době doléhá na mnoho lidí, zejména na odpovědné pracovníky v řídicích funkcích, ekonomický tlak. Hospodářská soutěž se stává ve věku globalizace stále tvrdší. Ředitel společnosti se tak nemůže pohodlně usadit ve svém křesle, musí neustále dbát na to, aby neztratil podíly na trhu, aby měl v pořádku účty, aby dokázal včas reagovat na potřeby své doby. Tyto potřeby se dnes mění tak závratnou rychlostí, že zaměstnanci si ani nemohou vychutnat včerejší úspěchy. Musí neustále hledat nové cesty, aby byli schopni obstát. Celá řada jednání, která žene manažery od jedné schůzky k druhé, má krátký dech. Poptávka dnes není po perspektivě, nýbrž po rychlém úspěchu. Bez ohledu na to, jaké trvalé následky to bude mít na dílo a na zaměstnance. I semináře pro vedoucí pracovníky jsou zaměřeny na tento krátkodobý úspěch. Vše je spojeno s neustálou přestavbou společnosti, kontinuální obměnou pracovních pozic a se stále novými vzdělávacími opatřeními. Avšak neustálou změnou struktur nelze dosáhnout klidu a ani v klidu pracovat. Krátkodobý úspěch je vykoupen nespokojeností zaměstnanců a jejich psychickým a fyzickým vykořisťováním. Neklid manažerů vytváří ve společnosti hektickou atmosféru a tento tlak se přenáší směrem dolů. Často působí jako výraz bezradnosti pracovníků. Jejich zaneprázdněnost je pouze zdánlivým řešením. Domnívají se totiž, že to je přiměřená odpověď

na problémy naší doby. Avšak tím, že takový člověk nedosáhne klidu potřebného pro skutečná řešení, vytváří u všech zaměstnanců stále jen větší neklid. Zřídka kdy znají východisko z tohoto začarovaného kruhu hektičnosti.

Součástí zmíněného je také vnější mobilita, kterou se naše společnost vyznačuje. Každý, kdo chce dnes najít zaměstnání, musí být mobilní a flexibilní. Musí být ochoten častěji měnit své bydliště. Tak však nemůže nikde zapustit kořeny a nalézt klid. Stačí někdy pozorovat dopravní ruch na dálnicích, aby si člověk uvědomil neklid, který charakterizuje naši společnost. S mobilitou v zaměstnání je spojen požadavek navštívit všechny možné akce. Mnoho lidí tráví zejména volný čas mimo domov. Musí se vydat do přírody nebo dokonce letět do dalekých končin, aby si mohli užít svůj volný čas. Ale takový volný čas není naplněn pokojem, nýbrž hektičností a neklidem. Ať už je to průvodce, který nutí rekreanty k neustálému poklusu, nebo bavič, který nás „chrání“, abychom se nedostali do kontaktu sami se sebou. Neustále drží něco mezi námi a naší duší. Volný čas se tak rozplyne v neustálém pohybu. Rekreanti se pak nevrátí domů odpočívání, nýbrž ve stresu. Poslední kousek odpočinku, který si možná vezou s sebou, se rozplyne na zpáteční cestě v dálniční zácpě.

### **Zaneprázdněnost jako výraz bezcílnosti**

Když se někdy o dovolené procházím po pěší zóně v Mnichově, potkávám zde pouze zaneprázdněné lidi. Pospíchají od jednoho obchodu k druhému. I samotní turisté působí hektickým dojmem. Mark Twain se