

otevřený jeho Duchu? Když jsem toho schopen, bude můj život plodný. Pak také najdu svou vlastní cestu životem. Smrt je mimo jiné pozváním ke spochinutí v Boží náručí.

Často je strach ze smrti iracionální. Vynořuje se z hlubiny nevědomí, aniž by nás od něj mohla naše víra osvobodit. V takových okamžicích ani víra nepomáhá. Poznal jsem ženu, která měla ve dvanácti letech těžkou nehodu, na kole ji srazil nákladní automobil. Trauma z nehody se jí podařilo dobře zpracovat, ve čtyřiceti se však najednou začala bát přejít přes ulici. Sotva dokázala vyjít z domu, byla posedlá myšlenkou, že by mohla upadnout a zemřít. Víra pro ni byla velmi důležitá, pravidelně se modlila a meditovala, přesto se nedokázala osvobodit od těchto úzkostí, byla proti nim zcela bezmocná. Radil jsem jí, aby se ve svých úzkostech vždy znovu obracela k Bohu a říkala si: „Ano, zemřu, nevím, jestli to bude teď, nebo později, můj život je konečný. V tomto okamžiku však žiju a chci žít plně, před Bohem a s ním.“ Přestala se strachem ze smrti bojovat a začala ho vnímat jako odkaz na Boha. Tak se pro ni strach stal průvodcem na cestě k Bohu. Stejně jako dřív ho občas vnímala jako obrovské ohrožení, ale čím víc si ho připouštěla a přijímala ho jako pomocníka, tím víc ho zbavovala jeho moci. A po nějakém čase ztratil její strach tísnivou a drtivou sílu. Stával se jí připomínkou jejího bytí v Bohu. Stále více rozuměla tomu, jak v životě, tak i ve smrti zůstáváme v Bohu, Že není tak zásadní rozdíl v tom, zda žijeme, nebo zemřeme.

Jiná žena se v noci probouzela úzkostí ze smrti, která v ní vzbuzovala panickou hrůzu. Proti těmto stavům se nedokázala bránit, jakkoli se je snažila zpracovat a porozumět jejich příčinám v terapii. Očividné je způsobilo sexuální zneužití v dětství a výhrůžky, které se vryly tak hluboko do její duše, že stále znovu v podvědomí vyplouvaly na povrch. Natolik hluboké strachy potřebuji terapeutickou pomoc, ani ona nás ale od nich někdy nedokáže osvobodit. Zneužití se podobá válečnému zranění, které se sice může vyléčit, zůstávají po něm však jizvy. Zmíněná žena se musela smířit s tím, že jí její zranění zůstane a že se i její úzkosti ze smrti budou vracet. Mohla se jen naučit jinak s nimi pracovat, vnímat strach jako vzpomínku a pozvání, odevzdat se v těchto okamžicích úzkostí Bohu.

U většiny lidí vyvolá strach ze smrti nejdříve paniku, která nás ochromí a brání nám jasně myslet. Abychom na takový stav dokázali reagovat, je dobré vytvořit si nějaký rituál. Takový rituál může být třeba to, že vezmeme do ruky kříž, nebo sošku anděla, které můžeme mít stále vedle sebe na nočním stolku. V okamžicích, kdy nás strach zaplaví, můžeme tyto věci držet a pomalu cítit, že ve svém strachu nejsme sami. K nám, smrtelným bytostem, tento druh strachu zásadně patří. Nemůžeme se mu vyhnout, a proto bychom se s ním měli spřátelit, mluvit s ním a nechat se jím vést k Bohu. Pak nám bude připomínat, že jsme lidé, a nikoli bohové, Že jsme smrtelní, nikoli nesmrtelní. Ale také to, že ve své smrtelnosti směřujeme k Bohu a že v něm bude naše touha po věčném životě naplněna. Když se dáme Bohu, nerozplyneme se, ale naše nejněrnější jádro, naše osoba bude navždy zachráněna. Ano, teprve v Bohu se plně rozzáří původní a nezkraslený obraz, který On vtiskl do naší duše. A to navždy.

Anselm Grün – Proměň svůj strach

Uvedené knihy je možné zakoupit na adrese www.ikarmel.cz

Prameny, odkazy

Jeruzalémská Bible; Luke T. Johnson – Evangelium podle Lukáše – Sacra pagina; Paul-Gerhard Müller – Evangelium sv. Lukáše – Malý stuttgartský komentář; Silvano Fausti – Nad evangelium podle Lukáše

Vydává Pastorační středisko brněnské diecéze ve spolupráci s Karmelitánským nakladatelstvím jako součást diecézního biblického programu Vezmi a čti.
Ke stažení na www.vezmiacti.cz.

Další texty v týdnu

Po: Sk 13,46-49; Jan 10,11-16
Út: Sk 7,51-8,1a; Jan 6,30-35
St: 1 Petr 5,5b-14; Mk 16,15-20
Čt: Sk 8,26-40; Jan 6,44-51
Pá: Sk 9,1-20; Jan 6,52-59
So: Sk 9,31-42; Jan 6,60-69



3. neděle velikonoční – cyklus B

19. dubna 2015

³⁵Dva učedníci vypravovali, co se jim přihodilo na cestě a jak Ježíše poznali při lámání chleba. ³⁶Když o tom mluvili, stál on sám uprostřed nich a řekl jim: „Pokoj vám!“ ³⁷Zděsili se a ve strachu se domnívali, že vidí ducha. ³⁸Řekl jim: „Proč jste rozrušeni a proč vám v mysli vyvstávají pochybnosti?“ ³⁹Podívejte se na mé ruce a na mé nohy: vždyť jsem to já sám! Dotkněte se mě a přesvědčte se: duch přece nemá maso a kosti, jak to vidíte na mně.“ ⁴⁰A po těch slovech jim ukázal ruce a nohy. ⁴¹Pro samou radost však tomu pořád ještě nemohli věřit a jen se divili. Proto se jich zeptal: „Máte tady něco k jídlu?“ ⁴²Podali mu kus pečené ryby. ⁴³Vzal si a před nimi pojedl. ⁴⁴Dále jim řekl: „To je smysl mých slov, která jsem k vám mluvil, když jsem ještě byl s vámi: že se musí naplnit všechno, co je o mně psáno v Mojžíšově Zákoně, v Prorocích i v Žalmech.“ ⁴⁵Tehdy jim otevřel mysl, aby rozuměli Písmu. ⁴⁶Řekl jim: „Tak je psáno: Kristus bude trpět a třetího dne vstane z mrtvých ⁴⁷a v jeho jménu bude hlášáno pokání, aby všem národům, počínajíc od Jeruzaléma, byly odpuštěny hříchy.“ ⁴⁸Vy jste toho svědky.“

Lk 24,35-48

1. čtení:
Sk 3,13-15.17-19
2. čtení:
1 Jan 2,1-5a
Evangelium:
Lk 24,35-48

Srovnání:
Jan 20,19-20;
Mk 16,14;
Sk 10,40-41;
1 Kor 15,5;
Mt 14,26;
1 Jan 1,1; Jan 21,5;
Lk 24,26-27;
Sk 13,29; 1 Kor 15,4; Mt 26,24;
Mk 14,21; 9,12;
Lk 18,31;
Mt 28,18-20;
Mk 16,15;
Jan 20,21-23;
1 Tim 3,16; Sk 1,8

Úvod k meditaci

Ježíš přišel tehdy k apoštolům jako vzkříšený. Dal jim osvobozující pohled i východisko v otázce lidské smrti. Tím, že Ježíš zemřel a je stále živý, tato dobrá zpráva může zasáhnout i nás. Může nás zbavovat strachů a otevírat smysluplnému a odváznému životu.

Výklad biblického textu

v. 36: stál on sám uprostřed nich – Ježíšově činnosti nebrání žádné zákony prostoru ani času. Stává se pro všechny blízkým, staví se definitivně do středu kruhu svých učedníků.

v. 38: Proč jste rozrušeni a proč vám v mysli vyvstávají pochybnosti? – Vzkříšení je neuvěřitelné překvapení a učedníci si myslí, že se jim to zdá.

v. 39: vždyť jsem to já sám! – „Já jsem“ = JHVH, to je Boží jméno

v. 45: otevřel mysl, aby rozuměli Písmu – Je to veliký zázrak, že nás Vzkříšený uzdravuje z naší slepoty. Koná zázrak, který se mu do té doby nepovedlo udělat: osvětlit učedníky.

v. 48: Svědek (řecky martyr) znamená „ten, který si vzpomíná“. Učedník je ten, který si vzpomíná na mistra: má ho před očima a v srdci a žije z toho v každodenním životě. Svědecktví učedníků se nemůže zakládat na spekulacích, výmyslech a osobních úvahách, nýbrž na setkání s Ježíšem a na jeho vyučování.

K tématu

Strach z Ježíšovy smrti a vzkříšení

Každá filozofie začíná otázkou o smrti a řada filozofů si myslí, že nejzazším důvodem lidských strachů je strach ze smrti. Člověk je omezený a konečný. Každý je v jistém okamžiku svého života konfrontován se strachem z vlastní smrti. Nemá smysl tyto obavy potlačovat, musíme se naučit s nimi žít. Filozof Ulrich Hommes říká: „Strachu ze smrti se těžko můžeme zbavit, ale je možné udělat něco pro to, abychom se v něm neutopili.“ Nejde tedy o to, tuto úzkost zcela překonat, protože patří k našemu lidství. Můžeme se s ní naučit žít. To se nám podaří, když se sami sebe zeptáme, jestli smrtí skutečně vše končí, jestli má poslední slovo, nebo jestli je mostem k novému životu. Hommes uzavírá své úvahy o smrti těmito slovy: „Nemůžeme nevidět děsivou postavu smrti, můžeme se jí však natolik přiblížit, ať už ve svých úvahách o smrti, nebo bezprostředním doprovázením umírajících, že takový pohled uneseme. Ani potom sice neztratíme strach ze smrti, ale už nás nebude drtit a nebude nám bránit v cestě, která vede přes pozemský život ke světu. Nejen filozofie, ale také literatura krouží znovu a znovu kolem fenoménu smrti. Pro Lva Nikolajeviče Tolstého bylo právě téma smrti a úzkosti s ní spojených zásadní. V povídce Smrt Ivana Iljiče vypráví Tolstoj příběh vysokého soudního úředníka, který je na vrcholu profesní kariéry zcela nečekaně konfrontován s vlastní smrtí: „Ivan Iljič nemá strach z konce života, ale ze skutečnosti, že se vrátí sám k sobě a přitom zjistí, že jeho život »nebyl správný«. Tragédie jeho smrti je v tom, že už svůj život nedokáže napravit.“ Strach ze smrti tu plyne z pochopení vlastního života, který je zvenčí sice úspěšný, ale uvnitř ubohý a opuštěný. Takové obavy mohou také vycházet z pocitu, že jsme nežili „správně“, že jsme svůj život promarnili. Tolstoj působivě ukazuje, jak nás smrt nutí pohlédnout pravdě do očí. Definitivní konfrontace s vlastním zánikem budí nejistotu týkající se pravdivosti našeho žítí.

V Markově evangeliu dodává anděl ženám odvahu a říká: „Nelekejte se!“ Obavy žen však nerozptýlí a ženy prchají od hrobu: „Ženy vyšly z hrobky a daly se na útěk, protože na ně padl strach. A nikomu nic neřekly, protože se bály“ (Mk 16,8). Už pro církevní otce byl tento závěr Markova evangelia hádankou, protože končí zprávou o strachu žen, které přišly ke hrobu. Strach v ženách vyvolává tělesné chvění, údiv a zděšení. Vidí prázdný hrob a v něm místo Ježíšova těla, které tam uložily, patří anděla v bílém rouchu. Zkušenost překonání smrti v nich vyvolá obavy. To není strach ze smrti, ale zasažení tajemstvím vzkříšení. V závěru Markova evangelia je zřejmé, že zprávu o Kristově vzkříšení můžeme zvěstovat jen tehdy, jestliže jsme jí byli zasaženi sami hluboko v srdci. Nemůžeme o ni mluvit ani s odstupem, ani se sebejistotou a jasností. To, jak dokázal Ježíš překonat smrt, je a zůstane tajemstvím. I my musíme pořád znovu prožívat strach, zděšení a chvění žen, abychom tomuto tajemství porozuměli.

U Lukáše a Jana nepozdravil Vzkříšený učedníky slovy „Nebojte se!“, nýbrž pozdravením pokoje: „Pokoj vám!“ (Lk 24,36', Jan 20,19.21.26). Také Lukáš mluví o strachu učedníků, když se Zmrtvýchvalý objeví v jejich středu: „Zděšili se a ve strachu se domnívali, že vidí ducha“ (Lk 24,37). U Lukáše a Jana upokojí Ježíš strach učedníků pozdravením pokoje. Pokoj je velikonoční dar Vzkříšeného. Protože smrt je překonána, je rozervanost, kterou v nás způsobil strach ze smrti, vyléčena. Ve velikonočním pokoji úzkost ze smrti nemá místo.

Pro Lukáše je zvěst o Ježíšově smrti a zmrtvýchvstání shrnutím celého Písma svatého. V Ježíšově vzkříšení je dokončeno to, co už ve Starém zákoně slíbil Bůh bohobojným: On je Bůh, který nás vysvobodí z hrobu, který nás vytrhne z okovů smrti, který oživí mrtvé. Vzkříšení je příslib, že není nic, co by nemohlo být proměněno. Dokonce smrt se může změnit v Život, temnota ve světlo, hrob v místo, kde anděl vzkříšení zvěstuje vítězství lásky nad nenávistí. Zpráva o Ježíšově zmrtvýchvstání byla pro lidi v Izraeli, ale také v římské říši fascinující. Oslovila a vyléčila obavy lidí ze smrti.

V eucharistii slavíme smrt a vzkříšení Krista, abychom překonali svůj strach ze smrti. Ježíš nám dal dar eucharistie, aby nám denně připomínala, že je třeba vnímat a proměňovat strach ze smrti. Eucharistie nás konfrontuje se strachem. Ale je současně příslibem, protože Ježíš smrt překonal. Eucharistie tak ruší hranici života a smrti, překračuje propast mezi mrtvými a živými, mezi nebem a zemí.

Navzdory radostnému poselství Ježíšova vzkříšení je úzkost ze smrti i dnes jedním z hlavních témat v životě každého člověka. Americký psychoanalytik Irvin Yalom tvrdí, že klasická psychoanalýza toto téma zatlačila do pozadí. Je přesvědčen, každá psychologie, která člověku chce skutečné pomoci, musí poskytnout odpověď i na tento prastarý strach. V terapeutickém procesu se často potlačovaný strach ze smrti nerozezná, protože se skrývá za jinými strachy. Snažíme se úzkost z ní zmírnit, tím že ji spojujeme s konkrétní situací. Yalom vidí za mnoha symptomy, které na první pohled nemají s našim vztahem ke smrti nic společného, právě potlačenou úzkost ze smrti jako původní příčinu. Na základě svých zkušeností říká, že léčebný proces je úspěšný jen tehdy, jestliže jsou zpracovány obavy ze smrti, které leží hlouběji. Tak léčil muže, kterého ovládala jeho sexualita. Muž se jmenoval Bruce a měl za sebou roky terapie, bez úspěchu. Nakonec Yalom objevil, že jeho úporná sexualita sloužila jen tomu, aby se vyhnul setkání se smrtí. Jeho touha po ženě nebyla „skutečnou touhou po sexu, ... nýbrž umožnila Brucevi potlačovat a tišit strach ze smrti“. Jiný pacient, který měl sebedestruktivní sklony, nakonec při terapii zjistil, že „svou úzkost ze smrti řešil snahou se jí podřídit“. Jiná žena trávila hodiny před televízi, aby potlačila svůj strach ze smrti. Dokud slyšela hlasy z televize, měla jistotu, že je naživu. Když někdo začne s terapií v období krize středního věku, je třeba počítat s tím, že „velká část psychopatologie pochází z obav ze smrti“. Pro Yaloma je každá dlouhodobá terapie, která se nezabývá úzkostí ze smrti, neúplná.

V terapii nejde o to strach úplně odstranit. „Stejně jako není možné žít zcela bez obav, tak není možné vnímat smrt beze strachu. Může být nejen našim nepřítelem, nýbrž i průvodcem, který ukazuje cestu k autentickému bytí. Úkolem terapeuta je redukovat strach smrti na únosnou míru a potom ho použít aby zvýšil sebevědomí a životní energii pacienta. Místo toho, abychom se strachu postavili. Pokouší se mu však lidé častou vyhnout tím, že se začnou považovat za výjimečné nebo se upnou na jiného člověka. První únikové řešení spočívá v tom, že se povyšují nad vlastní lidství. Často se to stává v ezoterických kruzích, kde se lidé snaží vyhnout se všednosti a průměrnosti života tím, že utíkají k ideálním obrazům člověka. Člověka pak často okrašluji božskými atributy. Druhá možnost se většinou ukazuje při terapii. Lidé od terapeuta očekávají vysněný život. Takové hledání východiska hrozí také ve spirituální rovině, i zde je možné fixovat se na duchovního učitele — gurma. Člověk si nepřipustí smrtelnost a snaží se ji uniknout povýšením člověka na duchovního nadčlověka. Především při dlouhodobé terapii můžeme sledovat tuto tendenci klientů, kteří ji používají jako „ochranu proti úzkosti ze smrti“. Skutečné vyléčení je možné teprve tehdy, jestliže si tuto skutečnost uvědomí.

Jak však lze se s obavami ze smrti správně zacházet? Především je nutné rozlišovat a ujasnit si, čeho se vlastně bojíme. Matky se často bojí, že když předčasně zemřou, zůstane jejich dítě nezaopatřené. Muži i ženy se bojí, že by jejich partner mohl zemřít dříve než oni a oni pak zůstanou odkázáni sami na sebe. Někdo se bojí bolesti, která je se smrti spojována. Někdo jiný má zase strach z vlastní bezmocnosti a odkázanosti na druhé. Někteří se obávají, že se v smrti setkají s Bohem, a tím i s pravdou o sobě samých. Jiní se trápí představou věčného zatracení.

Prvním důležitým krokem je dostat se se svým strachem do kontaktu a dokázat se s ním „bavit“, abychom zjistili, čeho se vlastně bojíme. Potom je důležité nechat se svým strachem vést k Bohu. Když si přiznáme, že máme obavy ze smrti, mohou nám tyto obavy vždy připomenout, že se ve smrti setkáme s milujícím Bohem. Úzkost ze smrti mi koneckonců ukazuje, co je pro mě v životě důležité. Je pro mě důležitější dokázat něco velkého, nebo se stále znovu vracet do Boží náruče a zůstat