

Jak zacházet s vášněmi

Anselm Grün

Evagrius nám radí pro každou vášně jinou metodu. Tři základní pudy – jídlo, sexualitu a touhu po majetku – můžeme pomocí askeze, postu a almužny přeměnit. Správnou cestou je kázeň: vášně se nemají potlačovat, ale formovat, aby nám byly k dispozici jako zásobárna síly.

Většinu svých rad směřuje Evagrius k tomu, jak máme zacházet s hněvem. V každodenním životě nás stále zaměstnávají vztek, zloba a nenávist. Jednou pomůckou je, než jdeme spát, prohlédnout si svůj hněv a odložit jej, aby se ve snu neuložil do našeho nevědomí a den poté se v nás neprojevil v podobě jakési neurčité nespokojenosti. Jestliže si zlobu vezmeme s sebou do noci, ztratíme nad sebou kontrolu, z nevědomí nás bude stále řídit náš hněv a nenávist. „Slunce ať nezapadá nad vaším hněvem, aby nepřišli v průběhu nočního klidu démoni a nenahnali ti strach, a ty ses tak nestal pro zápas příštího dne ještě zbabělejším. Neboť noční přeludy vznikají vlivem hněvu, který tě rozrušuje. A nic tak nesvádí člověka, aby vzdal svůj zápas jako to, když nemůže ovládat svá hnutí mysli.“

(Evagrius, Praktikos 21)

Když zloba nakazila naše nevědomí, ztrácíme nad sebou kontrolu a jsme jí vydáni napospas, bez jakékoliv ochrany. To nás ochromuje. Pohlédnout večer ještě jednou na svůj hněv a v modlitbě ho odložit před Boha, není proto v první řadě morální požadavek, ale mnohem spíše požadavek psychologický, který slouží zdraví těla i duše.

Při jedné rekolekci si mnoho kněží stěžovalo na to, že večer přicházejí z různých zasedání rozčilení a frustrovaní, a pak nemají žádnou chuť

k meditaci nebo četbě. Přehlušují proto svou frustraci jídlem, pitím a televizí. Tak se v nich však tyto nepřetavené pocity usadí, proniknou do nevědomí a následující den se projeví jako nejasná nespokojenost a prázdnota. Distancovat se ve večerní modlitbě od svých negativních pocitů nám umožní, abychom se ve snu otevřeli Boží spásonosné útěše.

Evagrius především varuje před zahráváním si s hněvivými myšlenkami: „Nepoddávej se zášti ani tak, že se v myšlenkách přeš s tím, kdo tě rozhněval“ (Praktikos 23). Neboť to nám zatemňuje duši a kalí ducha. Hněv ale můžeme využít i jako pozitivní sílu, v zápase proti pokušení, proti myšlenkám, které nám brání v životě: „Rozzlobbení můžeme být, když bojujeme proti rozkoším“ (Praktikos 24).

Vztek je často důležitou silou k tomu, abychom se osvobodili od negativních vzpomínek a zapudili ze svého nitra lidi, kteří nás zranili. Pokud se svým zraněním zabýváme, dáváme těm, kteří nás zranili, nad sebou moc. Mnozí se tak stále přehrabují ve svých ranách. Zde je hněv velmi důležitou silou. Cítím-li zlost vůči tomu, kdo mě zranil, dokážu si od něj udržet odstup a jsem pak schopen rozlišit mezi problémy svými a toho druhého. Hněv je prvním krokem k osvobození se a uzdravení.

Setkal jsem se vícekrát s ženami, které byly jako děti sexuálně zneužity a dosud cítí vinu a vůbec žádný vztek. Ale teprve tehdy až se setkají se svým hněvem, jsou schopny zpracovat svou traumatickou zkušenost. Hněv je síla, která nám pomáhá distancovat se od traumatických zážitků a zapudit z vlastního nitra toho, kdo nás zranil, abychom byli opět svobodní a mohl do nás vstoupit Boží uzdravující duch.

Při acedii dává Evagrius dvě rady. Jedna se týká naší stálosti. Odhodlaně máme zůstat ve své cele a prostě vydržet vše, co přináší pokušení. „Především pohled' tomuto pokušení acedie do očí, neboť ono je tím

nejhorším ze všech, ale přináší zároveň největší očistu duše. Utéct před ním nebo se ho bát, způsobuje, že duch se stává neobratným, zbabělým a bázlivým.“ (Praktikos 28)

Když snesu svůj vnitřní neklid a blíže si jej prohlédnu, mohu objevit, co se v něm vlastně skrývá. Teprve pak budu vnímat, že to celé má smysl. Neklid mě má osvobodit od iluze, že se sám svou kázní mohu zlepšit a zvládnout se. Neklid mi ukazuje mou bezmoc. Když se s ním smírím, očistí to moji duši a dodá jí vnitřní jasnost. A uprostřed svého neklidu tak prožiji hluboký pokoj. Neklid je tedy zcela na místě. Chce mě vlastně popohánět k Bohu, právě tak jako Augustina, který ve vlastním neklidu rozpoznal pobídku, aby svůj pokoj hledal v Bohu.

Druhá rada se týká modlitby: „Jestliže nás pokouší acedie, pak je dobré, rozdělit v slzách svou duši na dva díly. Jedna část dodává odvahu, zatímco druhé se odvaha musí dodávat. Zaséváme v sobě semeno neotřesitelné naděje, když zpíváme s králem Davidem: Proč se rmoutíš, má duše, a proč ve mně sténáš. Doufej v Boha, zase ho budu chválit, svého spasitele a svého Boha, na něhož hledím“ (Praktikos 27).

Evagrius zde tedy doporučuje tzv. antirrhethickou metodu. Rozvinul ji především ve své knize Antirrhethikon. Tam najdeme pomoc nejen při acedii, ale pro každou situaci. Evagrius zde proti každé myšlence, která nám chce způsobit nemoc a odvádí nás od svobody, od lásky a od života, staví slova z bible. A tak si ten, kdo si stále připomíná hříchy mládí a namlouvá si, že je u něj všechno zvrácené, má stále opakovat slova z 2 Kor 5,17: „Když se tedy někdo stal křesťanem, je to nové stvoření. To staré pominulo, nové nastoupilo.“ Tato slova obvykle naše pocity zármutku a sebelítosti promění. Dotýkáme se tak oné pozitivní síly v nás, Ducha svatého, který v nás působí, pramene, jež v nás proudí proto, abychom z něj čerpali.

ze stejnojmenné knihy A. Grüna vybrala a upravila -dč-