

Pavol apoštol o zmysle života - spiritualita vtedy a dnes.
St. Paul the apostle about sense of life – spirituality at that time and today.

Anton Fabian

Abstrakt

Príspevok je zameraný na analýzu Pavlovej spirituality a z nej odvodeného zmyslu života. Aj dnes problematika zmyslu života úzko súvisí so spiritualitou človeka. Čím povrchnejší je človek v spiritualite, tým väčšie je riziko, že bude pociťovať prázdnotu a nezmysel života. Je potrebné rozlišovať: a) prirodzenú duchovnosť; b) náboženskú duchovnosť; c) kresťanskú duchovnosť. Aj psychologické výskumy v oblasti zmyslu života potvrdzujú význam spirituality.

Abstract

The article is focused on analysis of Paul's spirituality and sense of life derived from it. Problematic of sense of life is connected very close with human spirituality. The more desultory is a man in spirituality the bigger risk of feeling emptiness and unmeaning of life. It is necessary to distinguish: a) natural spirituality; b) religious spirituality; c) Christian spirituality. Even the researches in area of sense of life confirm an importance of spirituality.

Kľúčové slová: Pavlova spiritualita, zmysel života, funkcie duchovnosti.

Key words: Paul's spirituality, sense of life, functions of spirituality

Keď sa pred 35 rokmi moje štúdia na Teologickej fakulte v Bratislave blížili k záveru, rozmýšľal som - ako všetci ostatní novokňazi - aký text si zvolím na prímichný obrázok. Nakoniec som vybral slová: „Pán nech vám dá zmysel pre všetko!“ Inšpiráciu som získal v rozjímaní nad Pavlovou myšlienkou z Druhého listu Timotejovi 2, 7: „Pán ti dá porozumieť všetkému!“ Uvedomoval som si, že kňazský život má zmysel iba vtedy, keď sa pochopí význam jedinečnosti a dôležitosti Božej skutočnosti.

Boh v Ježišovi Kristovi sa stal zmyslom života aj pre Pavla, čo on vyjadril vetou v liste Filipanom: „Pre mňa žiť je Kristus“ (Flp 1, 21a). Kristus je inšpirácia, účel, motív a cieľ všetkého toho, čím Pavol je a čo robí. Je to geniálny výrok, ktorý nádherným spôsobom vyjadruje syntézu jeho života ako veriaceho.

Pavol pred obrátením nebol človekom vzdialeným Bohu a jeho Zákonom. Naopak, zachovával Zákonom s vernosťou hraničiacou s fanatizmom. Vo svetle stretnutia s Kristom však pochopil, že sa tým usiloval budovať len sám seba, svoju vlastnú spravodlivosť, čiže žil iba sám pre seba. Pochopil, že nový smer jeho života bol nanajvýš potrebný. Nachádzame ho vyjadrený v slovách: „Už nežijem ja, ale žije vo mne Kristus. Ale život, ktorý teraz žijem v tele, žijem vo viere v Božieho Syna, ktorý ma miluje a vydal seba samého za mňa.“ (Gal 2, 20) Pavol teda už nežije viac pre seba, pre svoju vlastnú spravodlivosť. Žije z Krista a s Kristom: tým, že sa sám dáva a už nehľadá a nebuduje sám seba. To je nová spravodlivosť, nový smer, ktorý dáva Pán - a človek s vierou tento smer prežíva.¹ Byť tu pre druhého - či už sa tým myslí Kristus, alebo bližný - je dôležitý obrat v živote, ktorý úzko súvisí s pochopením jeho zmyslu.

Frankl tvrdí, že základnou ľudskou potrebou je snaha o nájdenie zmyslu života. Nemožnosť uspokojenia potreby zmyslu života nazýva Frankl existenčnou frustráciou.

¹ Porov. BENEDIKT XVI.: *Apoštolí a prví učeníci Ježiša Krista*. Trnava : Dobrá kniha 2008, str. 128.

Existenčná frustrácia vzniká vtedy, keď človek začína pochybovať o zmysle svojej existencie, keď je dovtedajší zmysel jeho bytia spochybnený, pretože stratil svoje opodstatnenie a človek nevie, čo má robiť ďalej, prípadne začína pochybovať o všetkých pravdách svojho života. Existenčná frustrácia sama osebe ešte nie je patologickým javom, no za určitých okolností sa môže stať patogénnym činiteľom a v dôsledku toho vyvolať neurózu alebo depresiu so samovražednými tendenciami. Neurózu, ktorá takto vznikla, nazval Frankl noogénnou neurózou.²

S termínom „zmysel života“ sa pracuje vo vednom odbore psychológia, teológia, filozofia - axiolológia. Človek ako osoba je nasmerovaný na hľadanie zmyslu a na realizáciu cieľov a životných povinností, ktoré s tým korešpondujú. Štruktúra zmyslu života má tieto komponenty:

- 1) afirmáciu života;
- 2) akceptáciu seba;
- 3) uvedomovanie si cieľa;
- 4) pocit slobody;
- 5) hodnotenie budúcnosti;
- 6) postoj k smrti.³

Ak sa zastavíme pri prvom bode štruktúry zmyslu života, zistíme, že súvisí so šiestym. Afirmácia seba samého znamená prekonávať negácie života. Životná situácia každého človeka sa odohráva tvárou v tvár smrti, ktorá je súčasťou života. Prekonávanie úzkostí slúži zároveň aj na budovanie si smelosti umrieť a budovanie si smelosti žiť. Ak uvedené skutočnosti začnú dominovať pri získavaní životných skúseností, začínajú sa objavovať u človeka myšlienky, že život je niečím nezmyselným a zbytočným. Pociť prázdnoty, nezmyselnosti spôsobuje, že človeku sa nechce vyvíjať nijakú aktivitu, neprejavuje iniciatívu, nie je v stave urobiť nijaké rozhodnutie, život je prázdny, beztvárny, akoby zahalený hmlou.⁴

O tom, ako sa s touto otázkou vyrovnal Pavol sa dozvedáme z listu Filipanom. V rokoch 56 - 57 bol Pavol vo väzení v Efeze a odtiaľ napísal list Filipanom, ktorý zanesol Epafroditos a v ktorom čítame: „Pre mňa žiť je Kristus a zomrieť zisk. Ale ak žiť v tele znamená pre mňa plodnú prácu, neviem čo si vyvoliť. Oboje na mňa dolieha: túžim zomrieť a byť s Kristom, a to by bolo oveľa lepšie, ale zostať v tele je zasa potrebné pre vás.“ (Flp 1, 21-24)

Alternatíva: život alebo smrť je otázka, ktorú si musí v istých chvíľach položiť každý človek, lebo súvisí so zmyslom života. Z literárno - exegetického hľadiska ide u Pavla o progresívny paralelizmus ideí objasňujúcich význam kľúčových slov „život“ a „smrť“.⁵ Pohyb myšlienky, čiže striedanie pohľadu na život a na smrť sa rozuzľuje podľa schémy:

v. 21a	všeobecný výrok	„veď pre mňa žiť je Kristus“
v. 21b	smrť	„a zomrieť zisk“
v. 22	život	„ale ak žiť v tele“
v. 23	smrť	„túžim zomrieť a byť s Kristom“
v. 24	život	„zostať v tele“

² Porov. FRANKL, V.E.: *Neuvedomený Boh*. Psychoterapia a náboženstvo. Bratislava : Lúč 2005, s. 89.

³ CEKIERA, Cz.: *Ryzyko uzależnień*. Lublin 1994, s. 188.

⁴ Porov. ŽIAKOVÁ, E. - RYS, E.- MAUSCH, K.- KROK, D.: *Malý slovník noopsycho-somatických pojmov*. Prešov : Akcent Print 2008, str.4.

⁵ GNILKA, J.: *La lettera ai Filipesi*. Testo greco e traduzioni. In: *Commentario Teologico del Nuovo Testamento*. Brescia : Paideia, 1972.

Pre Pavla život a smrť nepredstavujú protiklady, ale súbežné pojmy vo vzťahu ku Kristovi. Slová „žiť“ a „zomrieť“ predstavujú z gramatického hľadiska podmet, zatiaľ čo „Kristus“ a „zisk“ sú predmetom viery.⁶ Hudobný interpret by mohol povedať: pre mňa hrať na hudobnom nástroji znamená všetko! Pavol chce povedať: mňa nezaujímajú, v čom spočíva život iných, „pre mňa žiť je Kristus.“ Táto centralita Ježiša Krista dáva Pavlovi novú identitu a spiritualitu. Pozostáva z dvoch zložiek: nehľadá sa sám v sebe, ale prijíma sa od Krista, a tak sa osobne podieľa na udalostiach samého Krista, až po ponorenie sa do neho a o podelenie sa s ním ako o jeho smrť, tak aj o jeho život. Pavlova spiritualita úzko súvisí so zmyslom jeho života.

Zdôvodnenie spirituality

Aj po dvetisíc rokoch od Pavla apoštola možno konštatovať úzky súvis medzi spiritualitou človeka a pociťovaním zmyslu života. Čím vážnejšie sa berie osobný duchovný život človeka, tým jasnejšie kontúry dostáva aj odpoveď na otázku po zmysle života. Čím povrchnejší je človek v spiritualite, tým väčšie je riziko, že bude pociťovať prázdnotu a nezmysel života. Termín spiritualita sa odvodzuje z latinského slova „spiritus“, čo znamená dýchanie alebo oživujúci, vitálny činiteľ v človeku. Dimenzia duchovnosti - spirituality sa v mnohých koncepciách života a zdravia človeka v 20. storočí opomínala, no história ľudstva (medicíny, filozofie a religionistiky), je plná odkazov na pojem duše a duchovnosti.⁷

Obnovený záujem o spiritualitu v našej dobe pochádza z hlbokých potrieb autentičnosti, náboženskej dimenzie, interiority a slobody človeka. Tieto potreby nemôže konzumná spoločnosť uspokojiť. Priemyselná civilizácia nedodrжала svoje sľuby: namiesto ponuky vytvoriť svet podľa miery človeka - kde by ľudia mohli bývať a žiť v spoločnom hľadaní dobra - dala nám ako mieru hodnôt výkonnosť, stádovitosť a manipuláciu s ľuďmi, úzkostlivú uzavretosť, hrozivú budúcnosť, vysušenie citov a ekologické znečistenie.⁸ Dnešný človek preráža pancier, ktorý mu navliekla spoločnosť a dáva najavo radikálnejšie túžby svojho bytia : dáva za pravdu Bergsonovi, že je nutné poskytnúť modernému svetu „dušu - ako doplnok“, umožniť človeku, aby nebol svojimi vlastnými výplodmi zasa vyhnaný a aby skutočne našiel sám seba. Človek sa nechce cítiť „osamotený, nechránený, rozčarovaný.“⁹

Viacrozmernosť duchovnosti

Psychológovia náboženstva navrhujú hovoriť o duchovnosti na troch úrovniach:

- a) duchovnosť ako vlastnosť, ktorá človeka odlišuje od iných
- b) duchovnosť ako niečo odzrkadlené v osobných cieľoch a intenciách a

⁶ Porov. HERIBAN, J.: *Apoštol Pavol v službe evanjelia*. Bratislava : Don Bosco, 1995, str. 114.

⁷ Že ľudská bytosť je psycho-somatická jednotka, to vedeli lekári už v staroveku. Vedeli aj o vzájomných vplyvoch medzi telesným a duševným zdravím človeka. V ostatných storočiach s rozvojom vedy, techniky, pracovných možností, s pokrokom v bývaní, obliekaní, stravovaní, komunikovaní sa svet okolo nás natoľko zmenil, že pri definovaní ľudskej bytosti sa nemôže opomenúť vonkajší vplyv prostredia, teda že človek je aj bytosť sociálna. Definícia sa teda rozširuje: človek je jednota psycho-sociálno somatická.

K úplnosti treba však poukázať na ďalšiu skutočnosť. Vnútornej duchovný život človeka nie je len to, čím sa zaoberá psychológia (emócie, vôľa, poznávacie procesy, prežívanie, správanie, charakter, temperament atď.), ale existujú aj základné otázky ľudského bytia, ktoré majú filozoficko - teologický charakter a dotýkajú sa zmyslu života: kto som ? odkiaľ som vyšiel ? kam smeruje môj život ? aký zmysel má všetko čo sa deje so mnou a okolo mňa ? prečo je na svete utrpenie a zlo ? Odpovede na tieto otázky nachádza človek v spiritualite, v existenčnom vzťahu k transcendentu. Preto treba definíciu ľudského bytia rozšíriť a povedať, že človek je NOO - PSYCHO - SOMATICKO - SOCIÁLNA jednota (gr. νόος, noos = myseľ, zmysel, rozum, duch, rozvaha, bystrosť, srdce, zmysľovanie, myšlienka, mienka, prianie, zámer) Porov. ŽIAKOVÁ, E. - RYS, E.- MAUSCH, K.- KROK, D.: *Malý slovník noopsychosomatických pojmov*. Prešov : Akcent Print 2008, str. 19.

⁸ Porov. DE FIORES, S.: *Spiritualita soudobá*. Kostelní Vydří : Karmelit. nakladatelství 1999, s. 913.

⁹ LANTERNARI, V.: *Folklore e dinamica culturale*. Neapol : Liguori 1976, s. 98.

c) duchovnosť ako odzrkadlenie v špecifických emóciách a emocionálnych procesoch takých ako vďačnosť, strach, úcta, úžas (nad zázrakom), odpustenie.¹⁰

K písmenu a) treba dodať, že duchovnosť ako viacrozmerná skutočnosť odzrkadľuje sa v odlišnej ľudskej subjektívnej skúsenosti. Plúca, žalúdok, koleno máme spoločné s inými ľuďmi. Ale odlišuje nás čosi vnútorné a osobné v myslení, cítení a prežívaní.

K písmenu b) treba doplniť, že na úrovni intencií je duchovnosť vnímaná ako motivujúca sila, ktorá vedie jedinca smerom k spersonalizovaným cieľom, k ich dosiahnutiu. Exupéry napísal: „Cenu má iba absolútne, a to pochádza z viery, horúcnosti či túžby... Ak vnuknem svojim ľuďom lásku k moreplavbe a každý z nich bude tiahnuť tým smerom, kam ho povedie srdce, nebude trvať dlho a uvidíš ich ako sa postupne rozdelia podľa svojich tisíceroch vlastností. Jeden bude tkať plachty, druhý sa rozmáchnie sekerou a zrubie strom v lese. Ďalší bude kuť klince, a najdú sa i takí, ktorí budú pozorovať hviezdy, aby sa naučili loď riadiť... Vybudovať loď neznamenať tkať plachty, kuť klince, študovať hviezdy, ale prebudiť túžbu po mori...“¹¹ Všetko totiž začína túžbou.

K písmenu c) treba doplniť, že spiritualita má aj vzťahový, morálny a etický charakter. Vďačnosť je emocionálnou odpoveďou na obdarovanie. Niektoré z najhlbších zážitkov vďačnosti sa môžu opierať o náboženskú vieru a môžu byť spojené s uznávaním univerzálnych hodnôt, vrátane myšlienky, že život je dar.

Nie je veľa osôb, ktoré pochybujú o tom, že emócie hrôzy a úcty sú kľúčové pre duševné zážitky. Hrôza bola základným kameňom pre Rudolfa Otta v jeho klasických analýzách náboženských zážitkov. Podstatou náboženskej úcty, adorovania bol pre Otta všetko objímajúci pocit majestátu a tajomstva v sviatostiach. Ten pocit je zároveň fascinujúci i strašidelný. Toto spojenie strachu a fascinácie je charakteristickou vlastnosťou náboženskej bázne.¹²

Admirácia (obdiv) je dôležitou duševnou emóciou, ktorá nie je veľmi preskúmaná zo strany psychológov, ale má veľký význam v teológii a pre spiritualitu. Odpustenie nie je emócia sama osebe, ale môže byť považovaná za duševný proces, ktorý má emocionálno-regulačné vlastnosti.

Rozdiel medzi nábožnosťou a spiritualitou

V kultúrnej tradícii sú pojmy „duchovnosť- spiritualita“ a „nábožnosť - religiozita“ blízkovýznamové. Poľský psychológ Socha poukazuje na to, že termín „duchovnosť“ je dnes viacvýznamový lebo zahŕňa nielen náboženské prejavy ako je meditácia, askéza, modlitba, cirkevná organizácia, vierouka a pod., ale aj schopnosť človeka ktorá sa vzťahuje k otvorenosti a rozvoju jeho bytia.¹³ Ak si odmyslíme náboženské aspekty pri interpretácii duchovnosti, potom niektorí autori navrhujú, aby sa hovorilo aj o inom druhu duchovnosti. Aj N. J. Zinnbauer podobným spôsobom interpretuje rozdiely medzi týmito pojmami. „Nábožnosť“ spája s tým, čo je „úzke a inštitucionálne“ a duchovnosť s tým, čo je „osobné a subjektívne“.

Čiže v minulosti sa duchovnosť a náboženstvo nerozlišovali, lebo boli ako spojené nádoby, v súčasnom jazyku sa tieto dva pojmy rozlišujú a fungujú bez vzájomnej súvislosti. Dollahite (1998) definoval náboženstvo ako záväzok, spojenie ľudí vo viere, vrátane náuky a príbehov, ktoré povzbudzujú k hľadaniu sacrum a nabádajú k morálnemu životu. Náboženstvo je spojené s autoritatívnymi duchovnými tradíciami, ktoré transcendujú

¹⁰ Porov. CEKIERA, Cz.: *Ryzyko uzależnień*, Lublin 1994, s. 188.

¹¹ EXUPERY, A.: *Citadela*. Praha : Vyšehrad 1975, s. 149.

¹² Porov. OTTO, R.: *The Idea of the Holy*. Oxford University Press, 1923.

¹³ Porov. SOCHA P.: *Psychologia rozwoju duchowego*. In: P. Socha (red.) *Duchowy rozwój człowieka*, Kraków 2000.

človeka a poukazujú na vyššiu existenciu, v ktorej má jedinec svoje korene. Náboženstvo – to sú viera, symboly, rituály, ktoré usmerňujú a riadia ľudský život.¹⁴

Duchovnosť je univerzálna; je ľudským prejavom, jej jadro je fenomenologické; je to naša schopnosť reagovať na posvätnosť; je charakteristická „mystickou energiou“; Je definovaná ako hlboký pocit spolupatričnosti, plnosti, spojenia a otvorenosti vo vzťahu k Nekonečnu, ako to, čo si odnášame z najvyšších právd, ako cesta bytia a skúsenosti, ako vedomie transcendentna. Je charakterizovaná cez: ja, iných, prírodu, život a Najvyššieho - Boha. Duchovnosť – na rozdiel od náboženstva – predstavuje niečo spontánne, neformálne tvorivé, univerzálne; znamená to autentickú vnútornú skúsenosť a slobodu individuálnej expresívnosti, hľadania či dokonca náboženského experimentovania.¹⁵

Druhy spirituality

Na rozdiel od náboženskej koncepcie duchovnosti, iné druhy nie vždy majú vzťah k transcendentnu. Väčšina súčasných koncepcií duchovnosti rozlišuje:

- a) prirodzenú duchovnosť,
- b) náboženskú duchovnosť
- c) kresťanskú duchovnosť.

Prečo je viacero koncepcií spirituality, to zdôvodňuje G. Baum keď píše: „Ide o nové sebavedomie ľudstva, ktoré vzniklo pod určitým historickým tlakom a pod určitými duchovnými vplyvmi západného sveta. Toto sebavedomie plodí silné city solidarity s druhými, zvlášť s marginalizovanými a silný zmysel pre skutočnosť, že sme určení pre vyšší život...Som presvedčený, že náboženská skúsenosť o povolání človeka je vo veľkej miere rozšírená a že je veľmi účinná v súčasnosti. Aj keď sa solidarita a všeobecné povolanie človeka nevykladajú v zmysle náboženskom, rozprávanie o nich v literatúre, filmoch, modernej hudbe prezrádza náboženský nádych...Nový zmysel pre vyššie povolanie človeka je hybnou silou skupín sociálnej činnosti, ktoré sa zasadujú za zmeny v spoločnosti, za ekologickú záchranu prírody, za demografické hnutia, za liečebné skupiny, ktoré presadzujú oslobodenie a tvorivosť medzi ľuďmi, za vznik politických skupín, ktoré pripravujú najradikálnejšie zmeny spoločenského poriadku.“¹⁶

Funkcie náboženskej duchovnosti

a) Duchovnosť i nábožnosť zosúladené s emocionálnou sférou v štruktúre osobnosti pomáhajú človeku pochopiť svet. Nábožnosť ako forma duchovnej sebarealizácie dopĺňa svetonázorovú základňu tým ľuďom, pre tých hľadisko prírodovedeckého vysvetľovania sveta nie je postačujúce, je neúplné, pokrívka, je pozbavené zmyslu. Ako to vyjadril A. Einstein: „Veda bez náboženstva pokrívka, zatiaľ čo náboženstvo bez vedy je slepé.“¹⁷ B. Russel vyjadril túto myšlienku podobne: „Často príliš dobre chápeme svet, ale príliš málo ho cítime“.¹⁸

b) Duchovný/náboženský postoj sa veľmi často prejavuje v krízových situáciách, pri pocite osamelosti, zrútení pocitu životnej stability, pri strate zmyslu života – po dosiahnutí vrcholu, vrcholu, na ktorom nič nie je, v situácii ohrozenia zdravia a života, ktoré trvá dlhší čas, napr. pri vážnej chorobe.

¹⁴ Porov. SOCHA P.: *Psychologia rozwoju duchowego*. In: P. Socha (red.) *Duchowy rozwój człowieka*, Kraków 2000.

¹⁵ Porov. SOCHA P.: *Psychologia rozwoju duchowego*. In: P. Socha (red.) *Duchowy rozwój człowieka*, Kraków 2000.

¹⁶ BAUM, G.: *La sopravvivenza del sacro*. In: *Concilium* 9, 1973, č. 1, s. 30-32.

¹⁷ EMMONS, R.A.: *Spirituality: recent Progress*. In: M. Csikszentmihalyi, I.S. Csikszentmihalyi, *A life worth living*, Oxford 2006.

¹⁸ GREWAL, D. D. - SALOVEY, P.: *Benefits of emotional intelligence*. In: M. Csikszentmihalyi, I.S. Csikszentmihalyi, *A life worth living*, Oxford 2006.

c) Kresťanská spiritualita znamená nielen určitý životný štýl, odpozorovaný na Ježišovi z Nazareta, nielen prirodzenú vlastnosť človeka, ale aj prácu Ducha Božieho vo veriacom jedincovi. Podľa K. Wojtyły je duchovnosť integrujúcou silou, *compositum humanum* (odhaľuje jednotu zložitosti jedinca a tiež dovoľuje integráciu jedinca v čine), ako aj princípom transcencie. Transcendencia podľa Wojtyły „odhaľuje duchovnosť človeka“ najmä v krízach, ťažkostiach, bolesti, utrpení a smrti.¹⁹

Vývoj k pohode

Spirituálne potreby predstavujú dôležitý rozmer, ktorým sa prepája psychologický a spirituálny vývin človeka.²⁰ V pomáhajúcich profesiách, napríklad v psychoterapii sa konštatuje pribúdanie problémov ľudí spirituálneho charakteru. Samotní klienti môžu svoje ťažkosti formulovať aj v súvislosti so spirituálnymi potrebami.²¹

M. Moran v štúdiu zaoberajúcej sa postihnutými chorobou HIV a AIDS uvádza, že títo svoje ťažkosti konceptualizovali aj v spirituálnom a religioznom rámci. Navyiac, títo pacienti sa musia vyrovnávať s osamelosťou, často sú odmietaní druhými a musia sa vyrovnávať so smrťou svojich spolu pacientov.²²

Spiritualita a religiozita pomáhajú k pohode. Zistilo sa, že modlitba, čítanie Biblie, meditácia sú spájané s vývojom k pohode. V Moranovom skúmanom súbore afroameričanov sa ukázalo, že spiritualita bola osobne vyjadrená najčastejšie modlitbou u 56 % chorých, meditáciu ako vyjadrenie osobnej spirituality uviedlo 46% chorých, spirituálne činnosti uviedlo 34 % . Zároveň sa uvádza, že sa u niektorých skupín objavil hnev na náboženstvo a náboženské vyjadrovanie spirituality, ktorý musel byť riešený, aby sa ich spirituálny vývoj posunul dopredu. Náboženstvo vo všeobecnosti pomáhalo vyrovnávať sa s touto chorobou.²³ Z hľadiska toho, že modlitba bola najfrekventovanejšie využívaná v súvislosti s vyjadrením osobnej spirituality môžeme uviesť jej psychologický význam ako ho uvádza J. Makselon.

- Modlitba uľahčuje uvedomenie si potrieb a skutočností
- Vzbudzuje vieru a nádej, prináša pokoj a cez tento pôsobí na zníženie strachov, napätia a zlosti.
- Doprevádza do pokory a pomáha pocitom prepáčenia, alebo učí, že samostatnosť je spojená so sebapoznáním
- Dáva perspektívu vyjasneniu problémov a vytvára potrebné plány činnosti
- Vyjasňuje ciele, ktorým sa chce človek odovzdať a koncentruje sily na ich dosiahnutie.
- Dodáva psychickej energie človeku cez kontakt s Božstvom.
- Robí citlivým na potreby iných ľudí a pomáha k altruistickým činnostiam.
- Potvrďuje hodnoty a pripravuje na prijatie všetkého, čo sa stane.
- Podporuje lojalnosť voči nekonečnosti a vytrvalosť v zbožnosti.
- Integruje osobnosť cez odovzdanie sa vyššiemu poriadku.²⁴

Bohoslužby a zdravotné poisťovne

¹⁹ WOJTYŁA, K.: *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*. Lublin 1994, s.228.

²⁰ Porov. HVOZDÍK, S.: Pomáhajúce profesie a podpora spirituálneho vývoja. In: *Sociální práce / Sociálna práca* 2008, č. 4, s. 60.

²¹ Porov. CORMIER, Sh., NURIOSOVÁ, P.S.: *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. Pacific Grove : Books /Cole- Thomson Learning (511 Forest Lodge Road, CA 93950 USA), 2003.

²² Porov. MORAN, M. : The Spirituality of People of Color Living with AIDS in Long – term Care. In: *The Journal of Pastoral Care and Counseling*. Fal. 2005, Vol. 59, No. 3, p. 247-254

²³ Porov. HVOZDÍK, S.: Pomáhajúce profesie a podpora spirituálneho vývoja. In: *Sociální práce / Sociálna práca* 2008, č. 4, s. 62.

²⁴ Porov. MAKSELON, J. : *Psychologia dla teologów*. Krakow : Wydawnictwo Naukowe Papierskiej Akademii Teologicznej, 1995.

Vedecké výskumy poukazujú na to, že väčšie náboženské zaangažovanie praje menšiemu počtu chorôb a rýchlejšiemu procesu uzdravovania sa. Poruchy zdravia a psychosomatické problémy môžu mať, okrem bio-sociálnych, aj noetické príčiny. Preto sa hovorí o noo-psycho-somatických problémoch. Tu vidno, že spiritualita svätého Pavla, zachovaná v jeho listoch, má význam aj dnes po dvetícic rokoch. Jej jadrom je centralizácia na Krista a s tým je spojené aj odkrývanie zmyslu života.

Ulrich Giesekeus, nemecký psychoterapeut upozorňuje na vplyv kresťanskej viery na dĺžku života. V časopise Neues Leben píše: „Priemerná dĺžka života ľudí, ktorí praktizujú svoju vieru bez vonkajšieho tlaku a strachu, je 84 rokov. Naproti tomu ľudia s „neurotickou vierou“ sa dožijú iba 64 rokov. Ich vieru je poznačená strachom z Boha a pekla. Ateisti a indiferentní kresťania, pre ktorých vieru nemá význam v každodennom živote sa dožívajú v priemere 73 rokov. Zo štatistického pohľadu žijú najkratšie „neurotickí ateisti“, ktorí sú zatrpknutí a nenávidia Boha. Dosahujú vek asi 63 rokov. Podľa údajov Giesekeusa stovky prieskumov od roku 1950 v Nemecku jednoznačne dokázali: „Veriaci ľudia sú zdravší, šťastnejší, žijú dlhšie a majú menej medziľudských rozporov ako priemer obyvateľstva. Dôvod spočíva predovšetkým v tom, že kresťania prežívajú svoju vieru ako „prameň života v Božej ochrane“. Vedecké výsledky by mali viesť k záveru, že bohoslužby by mala hrať zdravotná poisťovňa - také sú zdravé!“²⁵

Záver

Krátka analýza života Pavla apoštola ukazuje že jeho spiritualita sa dá vyjadriť slovami: „Pre mňa žiť je Kristus a zomrieť zisk“ (Flp 1, 21). Z jeho koncentrácie na Krista vyplýva aj zmysel života, schopnosť vyrovnáť sa s problémami a prekonávať všetky negatívne skutočnosti. Hlboký autentický osobný duchovný život je aj dnes garanciou pociťovania zmyslu života.

²⁵ GIESEKUS, U.: *Bohoslužby sú také zdravé, že by ich mali hrať poisťovne*. In: Život Cirkvi, č. 45, 7. septembra 2003, s. 2.