

Peter
Scazzero

Emočně
zdravá
spiritualita



Úvod

Je tomu už více než deset let, kdy vyšla tato kniha poprvé. Doufal jsem, že bude lidem ku pomoci. Nikdy by mě však nenapadlo, že poselství knihy tak zarezonuje u čtenářů napříč církevními denominacemi po celém světě – od Afriky přes Asii, Evropu, Blízký východ, Severní, Střední a Jižní Ameriku až po Austrálii a Nový Zéland. Tehdy se mi ani nesnilo, že by na jejím základě mohl vzniknout celý kurz *Emočně zdravé spirituality* – s pracovním sešitem, DVD a osmitýdenním modlitebním průvodcem –, natož že by tuto nauku mohly aplikovat celé církevní sbory a křesťanské komunity, ve snaze začlenit popsané principy do svého fungování a formace k uřednictví.

Když dostávám otázku, proč si myslím, že se poselství této knihy tak rychle rozšířilo a bylo čtenáři tak nadšeně přijato, odpovídám často tím, že nastíním, jak byla „emočně zdravá spiritualita“ *žita* dávno před tím, než byla *sepsána*. Principy obsažené v této knize byly v naší církvi přijímány, pročišťovány a uplatňovány v každodenním životě po více než dvacet let. Každý týden našimi dveřmi projde zástup čítající na patnáct set dospělých ze sedmdesáti tří národů, což poskytuje jedinečné podmínky pro testování popsaných principů ve společenství, které je vzorkem globální církve.

Dále bych chtěl zdůraznit, jak se tento přístup liší od tradičnějších přístupů k uřednictví. Mnoho církví přistupuje k uřednictví a službě způsobem, který vypadá nějak takhle:



Tradiční přístup se obvykle zaměřuje na zajištění užitečných kurzů a seminářů, zapojení lidí do malých skupinek a širokou nabídku možností služby, zatímco konkrétní změny v životech bývají spíše minimální... a takové bývá i ovoce jejich služby.

Naproti tomu, knihy a zdroje věnující se emočně zdravé spiritualitě (EZS) směřují k tomu, aby lidem pomohly zažít vnitřní proměnu v oblasti duchovní a emoční. Proč? Protože hluboce proměnění lidé mají větší a trvalejší vliv na okolní svět. Proměnění lidé proměňují svět.



Proměna, kterou jsme jakožto církve skrze EZS zakusili (řadoví členové i vedoucí), nás přivedla do oblastí života v Duchu Svatém, o nichž se nám ani nesnilo. Například

nedávno došlo k posunu v mé vedoucí roli. Po šestadvaceti letech služby vedoucího sboru v církvi *New Life Fellowship (Společenství nového života)* a po více než čtyřech letech přípravy¹ jsem se posunul z postu vedoucího pastora do role učitele a pastora „na volné noze“. Církvi to přineslo úžasné prohloubení života a rozkvět. Dále bych mohl uvést dopad, jaký má naše církve po celém světě, tvůrčí přístup k evangelizaci v ulicích, který rozpoutala EZS, a celkovou proměnu v atmosféře společenství mnoha církví a společenství.

Nyní je řada na vás. Z celého srdce věřím, že principy a praktiky, které změnilý můj život a životy lidí v církvích po celém světě, mohou proměnit i ten váš.

Tato kniha je pozváním k tomu, abyste prohloubili a rozšířili svůj vztah s Ježíšem Kristem. Vyžaduje od vás, abyste se vydali na cestu do neznáma, podobně jako Abrahám, když opustil svůj zajištěný život v Uru. Kombinace emočního zdraví a kontemplativní spirituality – v čemž spočívá poselství, které najdete na dalších stránkách – rozpoutá revoluci v klíčových oblastech vašeho života a postupně promění i všechny vaše vztahy.

Proto vás zvou, abyste četli následující stránky v atmosféře modlitby, rozvážně a pomalu. Během četby vám bude Duch Svatý stavět před oči záblesky Boží přítomnosti ve vašem životě. Když budete mít pocit, že potřebujete zastavit, abyste něco vstřebali, učinite tak. Zapisujte si, jak k vám Bůh promlouvá. Kdykoli čtu nějakou inspirativní knihu, skrze niž ke mně Bůh mluví, poznamenávám si na volnou stranu vzadu heslovitě dané oslovení a číslo stránky; jen tak se k tomu později mohu vrátit a znovu si připomenout, jaký mi

¹ Proces přípravy je detailně popsán v SCAZZERO, P.: *The Emotionally Healthy Leader*. Zondervan 2015, kap. 9 – „Endings and New Beginnings“ (Konec a nové začátky).

Problém emočně nezdravé spirituality

Něco je zoufale špatně

Bůh dal nový vhled či pokyn pro další směřování. Máte mé svolení dělat si poznámky i na okraje stránek. Někdo má zase ve zvyku používat čtenářský deník.

Modlete se modlitby na konci každé kapitoly – pomalým tempem, beze spěchu. Každou kapitolu by šlo snadno rozšířit do samostatné knihy. Najdete zde spoustu materiálu k zamyšlení.

A co je nejdůležitější, povzbuzuji vás, abyste se prostřednictvím těchto stránek radovali z nového setkání s Pánem Ježíšem Kristem, abyste si vychutnávali jeho přítomnost. Cílem je poporůst v zakoušení Krista, ne si jen přidat do hlavy nějaké další poznatky.

Jan od Kříže v předmluvě ke své slavné knize *Živý plamen lásky* poznamenal, že vše, co napsal o svém životě s Bohem, je „o tolik menší, než co je v Písmu, jako se liší namalovaný obraz od živé skutečnosti“². Přesto se odvážil psát o své duchovní zkušenosti. Podobným způsobem vás zvu, abyste přijali má slova jako pouhý obraz, který vás chce nasměřovat k bohatšímu a mnohem autentičtějšímu setkávání s živým Bohem v Kristu. Skutečné plody této knihy lze měřit jen podle pozitivních změn, jež začnete zakoušet ve svých vztazích – k Ježíši, k druhým a k sobě samým.

Chabé emoční zdraví mě v raných letech mé služby málem stálo všechno – manželství, rodinu, práci, vnitřní rovnováhu. Jsem Bohu vděčný za jeho milost: nejenže mi umožnila přežít, ale i zakoušet bohatství a radost života v Kristu, ačkoli už jsem přestával věřit, že je to možné. Jestliže tedy i vy žízníte po tom, aby Bůh proměnil vás i vaše okolí, vybízím vás, abyste pokračovali v četbě.

² JAN OD KŘÍŽE: *Živý plamen lásky*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 2001, s. 18.

Není-li křesťanská spiritualita emočně zdravá, může být smrtící – pro vás samotné, pro váš vztah s Bohem i lidmi okolo vás. Víím to jistě. Žil jsem tímto způsobem polovinu své dospělosti, takže jsem v tomto ohledu nastřádal víc osobních příkladů ze života, než bych chtěl.

Tohle je jeden z těch, který bych si nejradyji vymazal z paměti.

Dcerka Faith a bazén

Johna a Susan jsem potkal při jednom kázání v jiném sboru. Byli velice nadšení a projevíli zájem navštívit náš sbor *New Fellowship* v Queensu, kde jsem byl tehdy pastorem. Jednoho parného dne v červenci podnikli náročnou cestu až z Connecticutu a prodrali se všemi předvídatelnými zácpami, aby „vyseděli“ naše tři nedělní bohoslužby. Mezi druhou a třetí bohoslužbou si mě John odtáhl stranou a řekl mi, že doufají, že se najde chvilka, aby si se mnou a s Geri mohli popovídat.

Byl jsem hrozně vyčerpaný, ale převážila obava, co by si pomyslel jejich pastor, můj přítel. Co by mu asi řekli, kdybych je prostě poslal domů? Co by mu asi řekli o mně?

A tak jsem zalhal.

„Jasně, moc by mě potěšilo, kdybychom vás mohli pozvat na trochu pozdější oběd. Jsem si jistý, že Geri bude taky nadšená!

Zavolal jsem jí, a ačkoli by také raději odmítla, v touze být „dobrou pastorovou ženou“ s pozváním souhlasila. Dorazili jsme s Johnem a Susan kolem třetí hodiny odpoledne a během pár minut jsme se všichni čtyři usadili k jídlu.

A pak se John ujal slova a mluvil... a mluvil... a mluvil. Susan neříkala nic.

Čas od času jsme na sebe s Geri pohlédli. Bylo jasné, že mu máme ponechat prostor... Jenže kolik?

A John stále mluvil... a mluvil... a mluvil.

Nemohl jsem ho přece přerušit. Vyprávěl tak nadšeně o Bohu, o svém životě, o nových příležitostech v zaměstnání. „*Pane Bože, chci být milující a vlídný, ale kolik prostoru už je dost?*“ přemítal jsem v duchu, zatímco jsem předstíral, že poslouchám. Uvnitř jsem byl čím dál víc naštvaný, načež jsem se začal cítit provinile kvůli svému hněvu. Rád bych, aby si John se Susan o mně a Geri mysleli, že jsme pohostinní a laskaví. Proč ale nedal šanci své ženě, aby mohla taky něco říct? Nebo nám?

Konečně se Susan zvedla, že si musí odskočit. John se omluvil, že si vyřídí krátký telefonát. Sotva jsme osaměli, Geri se do mě pustila.

„Pete, cos mi to udělal!“ zamumlala naštvaným hlasem. „Celý den jsem tě neviděla, děti tě neviděly...“

Sklonil jsem hlavu a svěsil ramena v naději, že když se pokořím, slituje se nade mnou.

Marně.

Susan se vrátila z koupelny a John opět spustil. Myslím, že u toho stolu zešílím.

„Doufám, že nemluví příliš?“ zeptal se John bezelstně.

„Samozřejmě že ne,“ pokračoval jsem v naší hostitelské lži. Ujistil jsem ho: „Je skvělé, že vás tu máme.“

Geri seděla mlčky vedle mě. Raději jsem se jejím směrem nedíval.

Po další hodině, během vzácné přestávky, Geri vyhrkla: „Už jsem nějakou dobu neslyšela Faith.“ Faith byla naše tříletá dcera.

John ale plynule pokračoval, jako by Geri nic neřekla. Začali jsme si s Geri opět vyměňovat pohledy. Nadále jsme předstírali, že posloucháme Johna, a při tom jsme natahovali krky, abychom viděli ven z místnosti.

„*V pohodě, jsem si jistý, že je všechno v pořádku,*“ chlácholil jsem se.

Jenže Geri už začala vypadat podrážděně. Její tvář zračila napětí, starost a netrpělivost. Bylo mi jasné, že její mozek horečně probírá možnosti, kde by malá Faith mohla být.

Dům byl vskutku až příliš tichý. John pokračoval v mluvení.

Nakonec se Geri omluvila a poněkud podrážděně pronesla: „Promiňte, musím se jít podívat, co dělá naše dcera.“

Vystartovala do sklepa. Po Faith ani stopy. Ložnice – nic. Obývací, jídelna – nic.

Zoufale přiběhla zpátky do kuchyně. „Pete! Bože můj, nemůžu ji najít. Není tady!“

Naše pohledy se na okamžik setkaly a oba nás sevřela hrůza. Před očima nám vyvstala děsivá možnost: bazén!

I když jsme bydleli v nevelkém dvojdomku, měli jsme vzadu na zahradě malý, asi metr hluboký bazén, v němž jsme nacházeli úlevu v horkých létech panujících v New York City. Vyběhli jsme na dvorek... a naše nejhorší obavy se naplnily.

Obsah

Úvod.....	5
KAPITOLA 1	
Problém emočně nezdravé spirituality	
<i>Něco je zoufale špatně.....</i>	9
Dcerka Faith a bazén.....	9
Emoční nezralost z dětství	13
Nalezení víry v Krista.....	15
Různé přístupy k učednictví.....	16
Pozornost skrze bolest	19
Respektování svého lidství	22
Stanovení diagnózy:	
Deset příznaků emočně nezdravé spirituality	24
Revoluční protijed	42
KAPITOLA 2	
Poznej sebe, abys mohl poznat Boha	
<i>Objevit své autentické já.....</i>	45
Geri odchází – už zase!	46
Pocity a začátek revoluce	49
Náš Bůh cítí.....	51
Cítíme, i když si to neuvědomujeme.....	53
Objevování Boží vůle a vlastních emocí.....	55
Velké pokušení falešného já	57
Falešné já: uvnitř i vně církve.....	62
Ježíšovo „pravé já“	66
Diferenciace: žít věrně svému pravému já.....	68
Utváření pravého já	72
Bůh a zvuková bariéra.....	80
KAPITOLA 3	
Proč se vracet ke své minulosti	
<i>Zlomit moc minulosti.....</i>	85
Frank	85
Síla rodiny.....	87
Výzva pro manžele: Frank a Maria.....	89
Abrahám, Izák a Jakub.....	91
Desatero vaší rodiny.....	92

Vnitřní rozpolcenost	95
Hořké ovoce nepropojené spirituality	96
Úžasná zvěst Ježíše Krista.....	98
Moje rodina (Scazzero–Ariola)	100
Přítomnost je oknem do minulosti	105
Beaversův model fungování rodiny	107
Josef, syn Jakubův	109
Slovo závěrem: Potřebujeme být „sami a spolu“	113

KAPITOLA 4

Cesta skrze Zeď

<i>Pustit otěže z rukou</i>	115
Křesťanský život jako cesta.....	115
Zeď a jednotlivé fáze víry.....	116
Zásek u Zdi: temná noc duše	121
Moje cesta skrz Zeď.....	125
Jak dlouho to bude trvat?	126
Jak vypadá život na druhé straně.....	127
Slovo závěrem.....	137

KAPITOLA 5

Rozšiřování duše truchlením a ztrátami

<i>Přijmout svá omezení</i>	139
„Je to náš příběh“	140
Job.....	141
Zbavit se bolesti	143
Odložit své obranné štíty.....	145
Proces truchlení v knize Job:	
Boží cesta k novým začátkům.....	148
Ať se ze starého zrodí nové.....	160
Nový vztah s Bohem	161

KAPITOLA 6

Objevit denní rytmus modliteb a den odpočinku

<i>Přibrzdit a nadechnout se věčnosti</i>	163
Stávající lana jsou chatrná	165
Zastavit se a znovu se odevzdat Bohu.....	167
Objev dávného pokladu: denní modlitba církve.....	168
Základní prvky „modlitby přes den“.....	172
Druhý prastarý poklad: zachovávání šabatu	177
Přikázání šabatu a životní rytmus	178
Čtyři principy biblického šabatu	181

Další aplikace	189
Chytit se ve vánici záchranného lana	191

KAPITOLA 7

Jak dospět v emočně zralého člověka

<i>Naučit se správně milovat</i>	193
Problém emoční nezralosti	194
Emoční věk jedince	196
Duchovní úkol: učit se lidi vnímat.....	199
Náš velký problém	200
Emoční zralost a konflikt.....	205
Jak se naučit být tvůrci pokoje	208
Církev jako prostředí „nové kultury“	217

KAPITOLA 8

Udělat další krok a vytvořit si svou „řeholí“

<i>Milovat Krista nade vše</i>	221
Dávný poklad „životních pravidel“ (řeholí).....	222
Danielova „řehole“	223
Krátké dějiny řeholí	224
Začínáme: celkový obraz	225
Jednotlivé prvky řehole.....	229
Širší aplikace „životních pravidel“	238
Žít věrně život, který vám Bůh svěřil	239

DODATEK A: UKÁZKA Z MANUÁLU

Emočně zdravá spiritualita den za dnem	243
Úvod.....	243
První týden / Den 1	244

DODATEK B

Emoční zdraví a kontemplativní spiritualita	249
Co je emoční zdraví a kontemplativní spiritualita.....	250
Obojí je třeba.....	253

DODATEK C

Modlitební „examen“	
<i>Zpytování svědomí podle Ignáce z Loyoly</i>	257

Poděkování	259
-------------------------	-----