

Zdrowie człowieka w kontekście chrześcijańskiej duchowości holistycznej

Holistic Christian spirituality and health

Wojciech Zyzak

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

Psychoonkologia 2018, 22 (1): 34–40
DOI: <https://doi.org/10.5114/pson.2018.81162>

Adres do korespondencji:

ks. prof. dr hab. Wojciech Zyzak
Uniwersytet Papieski Jana Pawła II
w Krakowie
ul. Kanonicza 25
31-002 Kraków
e-mail: wyzak@gmail.com

Streszczenie

Duchowość stanowi uznany czynnik wpływający na zdrowie wielu osób. Pojęcie duchowości odnajdujemy we wszystkich kulturach i społeczeństwach. Obecnie wpływ duchowości na zdrowie jest przedmiotem intensywnych badań. Autor artykułu omawia wpływ koncepcji duchowości chrześcijańskiej na zdrowie człowieka w ujęciu holistycznym. W tym celu, opierając się na najważniejszych światowych opracowaniach literatury teologicznej dotyczącej tego tematu, rozwija holistyczne pojęcie duchowości, które bazuje na integralnej antropologii, ujmującej człowieka jako jedność duchowo-cieleśną. Tekst podkreśla związek natury i łaski, wymiaru profanum i sacrum, a także indywidualum i wspólnoty we współczesnym ujęciu duchowości chrześcijańskiej. W celu ukazania nowości takiego podejścia sięga także do bogatej tradycji historycznej omawianego zagadnienia.

Abstract

Spirituality is recognised as a factor that contributes to health in many persons. The concept of spirituality is found in all cultures and societies. The effect of spirituality on health is an area of active research right now. Besides being studied by physicians, it is studied by psychologists and other professionals, for example theologians. The author of the article discusses the impact of Christian spirituality on human health from a holistic point of view. For this purpose he introduces the holistic idea of spirituality, which is based on integral anthropology, understanding a human being as spiritual-corporal unity. The text underlines the connection between nature and grace, sacred and profane, individual and community.

Słowa kluczowe: duchowość holistyczna, sacrum i profanum, natura i łaska.

Key words: holistic spirituality, sacred and profane, nature and grace.

Wstęp

Współczesna medycyna coraz wyraźniej ujmuje zdrowie człowieka w wielu wymiarach, uwzględniając poziom biologiczny, psychologiczny, społeczny i duchowy [1, s. 92]. Takie ujęcie jest bliskie chrześcijańskiej teologii, w szczególności duchowości katolickiej [2, s. 1328]. Wspomniany proces

idzie w parze z ewolucją w teologii, która coraz bardziej interesując się człowiekiem, staje się antropologią transcendentną [3, s. 381]. Widać to zwłaszcza w badaniach nad teologią duchowości, która w holistycznej wizji antropologicznej dąży do przezwyciężenia pełnych napięć tradycyjnych dualizmów, mających negatywny wpływ na zdrowie ludzkie. Do najważniejszych dualizmów

należy przeciwstawianie jednostki i społeczności, natury i łaski, ducha i materii, duszy i ciała, doczesności i wieczności. W historii duchowości chrześcijańskiej można zaobserwować procesy, w których manichejska pogarda dla materii kojarzonej z grzechem i platońska dewaluacja świata zmysłów przyczyniły się do oddzielenia rzeczywistości, które według duchowości holistycznej winny być zjednoczone. Jednocześnie zbyt indywidualistyczne podejście do duchowości epoki nowożytnej sprawiło, że zapominano o społecznym wymiarze zbawienia. Dlatego celem poniższych analiz będzie szukanie w chrześcijańskiej teologii duchowości motywów do pokonywania niewłaściwej opozycji jednostki i wspólnoty, wymiaru natury i łaski oraz ducha i ciała w ramach integralnie rozumianej duchowości holistycznej [4, s. 489]. Taka wizja teologiczna zdaniem autora wychodzi naprzeciw potrzebom integralnie rozumianego zdrowia człowieka.

Jednostka we wspólnocie

Duchowość holistyczna przyjmuje, że miłość do Boga i do stworzenia, zwłaszcza do człowieka, są nieoddzielne. Takie założenie wymaga zerwania z indywidualistyczną mentalnością, która w życiu religijnym nie uwzględnia relacji do bliźniego, wspólnoty i środowiska [4, s. 490]. Dominująca po Soborze Watykańskim II koncepcja Kościoła jako komunii pozwala uniknąć ryzyka zarówno skrajnego indywidualizmu, jak i bezosobowego kolektywizmu. Do zdrowego rozwoju duchowego człowieka potrzebna jest zarówno świadomość własnej odpowiedzialności, jak i poczucie przynależenia do wspólnoty [5, s. 139]. Taki model duchowości uwzględnia indywidualną relację do Boga, która realizuje się zasadniczo w ramach wspólnoty ludzkiej. Takie wejście wymiaru wertykalnego w wymiar horyzontalny w ramach duchowości holistycznej winno owocować nie tylko w życiu i działalności wspólnoty Kościoła, ale także na wszystkich innych polach zaangażowania człowieka [6, s. 219-221].

Uprzywilejowanym miejscem realizacji takiego nowego rozumienia duchowości holistycznej, otwierającej horyzonty wspólnotowe, jest klasyczny temat ascezy. Tradycyjna asceza widziała życie chrześcijańskie bardziej w aspekcie osobistej, indywidualnej formacji niż służby wspólnocie czy apostołatu w środowisku. W takiej koncepcji ascezy najpierw następuje przemiana duchowa, a następnie służba bliźnim jest jej wyrazem. Centrum życia chrześcijańskiego stanowią tu ćwiczenia duchowe. Dawna koncepcja uwypukla transcendentne aspekty misterium Chrystusa, koncentrując się

bardziej na indywidualnej relacji do Boga niż na relacji do bliźniego i świata. W małym stopniu uwzględnia odpowiedzialność za budowę „nowego nieba” i „nowej ziemi”. Królestwo Boże jest tu rozumiane jako królestwem dusz, które należy wyratować spośród materii. Ludzkie sprawy i doczesne rzeczy nie mają w takiej wizji trwałego znaczenia, gdyż są tylko środkami, których wartość zależy od użyteczności w procesie ratowania duszy. W tym ujęciu na świat patrzy się jak na zagrożenie i pułapkę, z której należy uciec. Charakterystyczne dla ascezy umartwienie ma zneutralizować wpływ ciała i w tym celu odmawia się zmysłom ich specyficznych obiektów, by umożliwić poszukiwanie kontemplacyjnego zjednoczenia z Bogiem. Cisza i samotność winny zaradzić rozproszeniom świata. Egoizm, nazywany nieuporządkowaną miłością własną, jest radykalnie zwalczany, głównie przez wybór tego, co trudniejsze i mniej pociągające. Taka klasyczna asceza definiuje duchowe życie jako walkę między biegunami miłości Bożej i nieuporządkowanej miłości własnej [7, s. 361].

W okresie posoborowym wielu teologów duchowości w nowy sposób zaczęło rozumieć ascezę, która zamiast szukać Boga poza światem, w czystej adoracji, zaczyna od konkretnego życia w świecie, oczekując, że znajdzie w nim Boga. Główną tezą jest przekonanie, że ponieważ zmartwychwstały Chrystus żyje we wspólnocie wiernych, chrześcijanin wzrasta przez działalność apostołską. W duchowości inkarnacyjnej „zepsuty” świat jest jednocześnie odkupiony i znajduje się na drodze do ostatecznego wyzwolenia. Dlatego mniejszą wagę przykładają do grzechu w świecie niż do łaski dla świata. Grzech pozostaje wprawdzie przeszkodą w rozwoju duchowym, ale może zostać równie dobrze opanowany przez dzieła pozytywnej miłości jak wcześniej przez frontalny atak. Główną linią duchowego wysiłku nie jest w tej koncepcji walka z nieuporządkowaną miłością, ale zaangażowanie i działanie dla innych. Taka asceza sięga optymistycznie po ludzkie motywacje i identyfikuje swoje plany z dziełem Boga. Chrześcijanin, biorąc na siebie nieuniknione trudności życia oraz wznosząc się ponad egoistyczne impulsy, rozczarowania i niewdzięczność, znajduje wiele okazji do wyrzeczenia, cierpienia i umartwienia. Dlatego nakładane samemu umartwienia zdają się mu sztucznymi ludzkimi wymysłami w porównaniu z „krzyżem”, który w sposób nieunikniony niesie ze sobą ludzka kondycja. Tu jest istotna różnica akcentu w stosunku do dawnej ascezy, która „starła się trzymać wroga przed murami”. Nowa asceza jest bardziej ofensywna, stara się patrzeć poza mury własnego „ja”. Postawa introspekcji wydaje jej się podejrzana, dlatego szuka drogi do Boga przez ekstrawer-

sję i akcję. Dostrzegając pozytywne cechy tego podejścia do ascezy, należy pamiętać, że niestety jest ono skłonne do zaniedbywania kontemplacji. Znajdując się bardziej na linii apostołskiego zaangażowania dla zbawienia świata niż na linii zjednoczenia kontemplacyjnego, takie podejście winno brać pod uwagę, że oba dążenia wzajemnie od siebie zależą. Ważne jest, że w tej koncepcji chrześcijanin pragnie znajdować Boga tam, gdzie On chce do niego przyjść: w spotykanych ludziach, w pracy i w społeczeństwie. To wyklucza niezdrową, emocjonalnie zabarwioną ucieczkę od świata pod przykrywką życia duchowego. Zbytня koncentracja na sobie może bowiem prowadzić do zaburzeń emocjonalnych, a niektóre znane z historii rodzaje ascezy prowadziły wprost do wyniszczenia ciała. Trzeba też pamiętać, że chęć miłowania jedynie Boga może być zasłoną braku miłości do świata, formą alibi dla egoistycznego braku zainteresowania innymi ludźmi czy dla niechęci wobec przyjęcia ludzkich zadań i obowiązków. Oczywiście, również nowa koncepcja ascezy nie eliminuje tradycyjnych elementów wyrzeczenia, takich jak post. Zwłaszcza dziś, gdy powszechne staje się podejmowanie różnego rodzaju diet z powodów zdrowotnych czy estetycznych, warto, aby również duchowość miała swój wkład w holistycznie ujęte dobro człowieka [7, s. 47].

Podsumowując – w nowej koncepcji ascezy trzeba czynnie wchodzić w otaczający świat przez pozytywne dzieło miłości do stworzeń. Ideą przewodnią nie jest oczyszczenie, lecz zaangażowanie się, które obejmuje codzienne postępowanie, pracę, czas wolny, rozrywkę i relację do bliźnich. Spokojne i cierpliwe przyjmowanie trudności życia dostarcza okazji do wyrzeczenia. Nowa asceza jest ofensywna i szeroko otwarta na otaczającą rzeczywistość. Szuka Boga pomiędzy ludźmi, których spotyka się w pracy, w czasie rozrywki czy w podróży. Tak rozumiana asceza obejmuje wszystkie poziomy życia duchowego: somatyczny, psychiczny, społeczny i religijny [8, s. 47]. Tym samym przyczynia się do integracji i poprawy warunków zdrowotnych człowieka.

Więź natury i łaski

Uwzględnienie wymiaru horyzontalnego w duchowości holistycznej wiąże się ze swoistym rozumieniem więzi natury i łaski [5, s. 60-61]. Niekiedy w historii duchowości przeważała grecka koncepcja czasu, w której stawanie się oznaczało degradację, a czas wydawał się konsekwencją grzechu. Wszystko, co pozytywne w historii, pochodziło wyłącznie z Bożej łaski. Dlatego zbawienie było postrzegane nie tyle jako wypełnienie, co jako wyratowanie ze

stworzenia, które stało się niebezpieczne. Tymczasem centralna chrześcijańska prawda o wcieleniu Słowa, ukazując pozytywną wizję człowieka, kładzie nacisk na ścisłą wewnętrzną relację między łaską a ludzką naturą. Każda łaska jest łaską Chrystusa, czyli łaską wcielenia i odkupienia wszystkich struktur ludzkich i kosmicznych. Dlatego też jest łaską harmonii, a nie pęknięcia pomiędzy porządkiem naturalnym a nadprzyrodzonym. Wobec tego istnieje tylko jedna łaska wcielenia i odkupienia w Chrystusie. Teologia katolicka podkreśla, że porządek naturalny od zawsze był myślany i chciany jako wewnętrznie skierowany ku nadprzyrodzoności w Chrystusie. Podobnie porządek nadprzyrodzony był myślany i chciany jako finalizacja i pełnia porządku naturalnego. Natura i łaska pozostają odrębne, ale natura nie jest autonomiczna, lecz przyporządkowana łasce jako swej jedynej pełni. Trzeba więc zachować zarówno ich odróżnienie, jak i integrację, po to by je zharmonizować. Łaska nie jest przeciwieństwem, ale zbawieniem natury. Świat jest więc ukierunkowany na łaskę, a przesłanie odkupienia i łaski nie jest wobec niego czymś zewnętrznym, jakby drugim, zewnętrznym nałożonym piętrem, ale jego najbardziej wewnętrzną celowością. Te podstawowe tezy dotyczące stworzenia i zbawienia w teologii chrześcijańskiej stanowią podstawę duchowości, która odkrywa Boga w świecie, łaskę w naturze, Ducha w historii, a objawienie w doświadczeniu [7, s. 240-241].

Zbawienie dotyka zatem wszystkich wymiarów ludzkiej egzystencji. Potrzeby materialne, integralnie rozumiane zdrowie, w tym również zdrowie ciała i jego naturalne potrzeby, objęte działaniem Bożej łaski wchodzi w skład holistycznie rozumianej duchowości [5, s. 152-153]. Najbardziej wyrazistym przykładem takiego rozumienia życia duchowego jest katolicka koncepcja małżeństwa, w której pożycie małżonków uświęca ich i zbliża do Boga [9, s. 110-112]. Więź natury i łaski ukazuje się również w wypadku tak ściśle związanych ze zdrowiem rzeczywistości, jak cierpienie, choroba i śmierć. Już Izrael w Starym Testamencie doświadczał tajemniczego związku choroby z grzechem i złem. Jezus uzdrawiał całego człowieka, najpierw odpuszczając grzechy, a dopiero później lecząc ciało (por. Łk 5,17). Obraz Chrystusa zarówno w aspekcie Jego męki, jak i bycia Lekarzem był w chrześcijaństwie bardzo ważny i inspirujący [10, s. 59], generował pewną ambiwalencję w odniesieniu do cierpienia. Z jednej strony powodował podkreślanie znaczenia pozytywnej postawy wobec przeżywanego cierpienia w duchowym dojrzewaniu osoby [11, s. 156], z drugiej strony, zwłaszcza jeśli chodzi o ból fizyczny, wymagał, by medycyna stale wspomagała zdrowie, chroniła życie i nosła

ulgę w cierpieniu [12, s. 165]. W duchowości chrześcijańskiej więź natury i łaski była zawsze szczególnie mocna, gdyż z jednej strony generowała ona rozwój szpitalnictwa i medycyny, a nawet pojawiała się w formie duchowości sportu, z drugiej strony dysponowała sakramentem chorych, a nawet charyzmatyczną modlitwą uzdrowienia [13, s. 54-58].

Podobną więź natury i łaski możemy zauważyć w refleksji teologicznej na temat kryzysów przeżywanych przez człowieka. Niektórzy dostrzegają związek neurotycznej dezintegracji pozytywnej i twórczego przeżywania kryzysów oraz stanów nerwicowych w ujęciu Kazimierza Dąbrowskiego, z nocą ciemną u św. Jana od Krzyża. W obu wypadkach bolesne doświadczenia, zarówno psychiczne, jak i duchowe, otwierają na nowe możliwości bytowania [14, s. 395-396]. Generalnie w całym życiu, również duchowym, obowiązuje prawo, które Viktor Frankl wyraził w następujący sposób: „Podstawą zdrowia psychicznego jest pewien stopień napięcia – rozdźwięk pomiędzy tym, co już osiągnęliśmy, i tym, co jeszcze mamy osiągnąć, albo tym, kim jesteśmy, a tym, kim być powinniśmy. Tego rodzaju napięcie jest nieodłączną cechą ludzkiej natury, a co za tym idzie – niezbędnym warunkiem zdrowia psychicznego” [15, s. 158-159].

Podobnie jak holistyczny rozwój człowieka, który ujmuje wzrost jako trwający całe życie wysiłek, by zintegrować różne aspekty, które składają się na dojrzałą osobowość, również holistyczna duchowość widzi walkę o ludzką pełnię jako integralną część drogi do świętości. Holistyczne ujęcie życia duchowego zakłada, że dążenie do świętości nie jest wrogiem zdrowemu ludzkiemu wzrostowi, a ludzie dążący do pobożności nie są wyjęci z ludzkich uwarunkowań i muszą wypracowywać wzrost do pełni w kontekście ludzkiej, doczesnej i naturalnej walki. Muszą wciąż inwestować w ciągły ludzki wzrost w dawaniu i otrzymywaniu miłości. Opierając się na przekonaniu, że dojrzałość przychodzi stopniowo, holistyczna duchowość widzi rozwój emocjonalny jako istotny dla dojrzewania religijnego. W tym duchu można postrzegać próby, jakie Barry McLaughlin wypracowuje na polu relacji między psychospołecznymi stadiami Erika Eriksona a rozwojem religijnym. W takim ujęciu życie duchowe, które nie jest budowane na solidnym ludzkim rozwoju zrodzonym z wewnętrznej walki, może być podejrzewane o powierzchowność [4, s. 489].

Takie ujęcie relacji natury i łaski wymaga nowego spojrzenia na jeszcze inny dualizm, trudny do pogodzenia z holistycznym ujęciem duchowości, mianowicie na relację sacrum do profanum. Radikalne oddzielenie obu sfer ogranicza wymiar

duchowości do pewnych czasów, miejsc i doświadczeń wyraźnie związanych z religią i kultem. Zwyczajne, codzienne doświadczenia traktuje się wtedy, jakby były pozbawione obecności Boga, czyli bez znaczenia we wzroście duchowym. Holistyczna duchowość podkreśla, że żyjemy w Bożym środowisku i każde stworzenie potencjalnie objawia Stwórcę. Zwłaszcza wybitny niemiecki teolog XX wieku Karl Rahner rozwinął „teologię spraw codziennych”, teologię pracy, rozrywki i podstawowych czynności ludzkich, ukazującą, jak w codziennej, „monotonnej” egzystencji możliwe jest intensywne doświadczenie Boga. W jego oczach nie ma niczego z profanum w głębi zwyczajnego życia. Na tej podstawie Rahner opracował prawdziwą mistykę codzienności, która spotyka Boga we wszystkich doświadczeniach życia [16, s. 667, 669].

Takie rozumienie relacji sacrum i profanum chroni przed niebezpieczeństwem pewnego redukcjonistycznego monizmu, który znosi napięcie między Kościołem a światem na rzecz Kościoła, oceniając całą rzeczywistość według kryterium sakralności [17, s. 99-104]. Unika się w ten sposób sakralizmu, który dzieli całą aktywność człowieka na sferę sacrum, do której zalicza się modlitwę i życie sakramentalne, oraz profanum, obejmującą resztę przeżywanego czasu. Nie jest prawdziwą alternatywą odmiana tej formy duchowości w postaci hierarchizmu. W tym wypadku tworzy się pewną hierarchiczną „drabinę” ważności działań z punktu widzenia uświęcenia. To ujęcie dostrzega wprawdzie wartość wszystkich innych działań, które nie skupiają się bezpośrednio na relacji z Bogiem, ale zasadniczo zakłada ich niższą wartość i mniejsze znaczenie. Bardziej wymagający i odpowiedni dla duchowości holistycznej wydaje się finalizm, który wymaga tyłu i takich ćwiczeń duchowych, ile i jakie są konieczne do stałego wzrostu duchowego. Poza tym finalizm pozwala zdecydować, co bardziej odpowiada Bożej woli w danym momencie życia i lepiej prowadzi ku świętości [7, s. 398]. Takie ujęcie duchowości ma istotne znaczenia dla holistycznie rozumianego zdrowia człowieka, gdyż pozwala dostrzec prawdziwą wartość takich doczesnych rzeczywistości, jak praca i odpoczynek. Eutrapelia jako cnota godziwego wypoczynku i zabawy pozwala wyzwolić się z zabiegania i gorączkowości współczesnej pracy i odpoczynku, ocenianych bardziej miarą ilości niż jakości [18, s. 61].

Znaczenie ciała w duchowości

Kolejnym istotnym wymiarem duchowości holistycznej, niezwykle istotnym z punktu widzenia zdrowia, jest integralna wizja osoby ludzkiej. Ponie-

waż duchowość kojarzy się z duchem, może mylnie sugerować lekceważenie wymiaru cielesnego. Tymczasem podobnie jak medycyna holistyczna, łącząca zdrowie fizyczne i psychiczne, holistyczna duchowość szanuje psychosomatyczną jedność osoby [8, s. 488]. Trzeba przyznać, że w historii duchowości nie zawsze tak było. U wielu autorytetów chrześcijańskiej teologii wpływ myśli greckiej, ujmującej ciało w ramach metafizycznego dualizmu, prowadził do koncepcji heretyckich. Często cytowanym przykładem jest Ewagriusz z Pontu i jego teoria podwójnego stworzenia. W wyniku odejścia od Boga stworzeń duchowych Bóg miał stworzyć świat widzialny. W konsekwencji eschatologia Ewagriusza kończyła się kompletnym zniknięciem ciała. W jego ujęciu obecność człowieka w ciele jest więc wynikiem upadku. Wpływ takich teorii sprawiał, że czasami chrześcijańską doskonałość utożsamiano z największym możliwym stopniem oddalenia się od materii, ciała i seksualności. Eschatologiczny akcent położony na bliskiej paruzji nie sprzyjał refleksji nad integralnym rozumieniem ludzkiego zdrowia i dobrostanu [7, s. 54].

Nie można jednak zapominać, że historia duchowości chrześcijańskiej pokazuje stałą troskę ortodoksyjnych autorów o należyty szacunek dla ciała ludzkiego. Kościół od początku zwalczał wszelkie formy gardzącego materią manicheizmu, kwestionującego prawdę wcielenia Syna Bożego doketyzmu czy sprzecznego z chrześcijańską wizją życia pośród świata enkratyzmu. Właśnie prawda o wcieleniu stanowiła zawsze podstawę pozytywnego ujęcia duchowości inkarnacyjnej. Zasługą średniowiecznego teologa franciszkańskiego Dunska Szkota jest myśl, że Logos stałby się człowiekiem również wtedy, gdyby nie doszło do grzechu pierworodnego, gdyż wcielenie należało do planu przeobstwienia ludzkości. Duchowość franciszkańska podkreśliła wielkość człowieka, który został stworzony na obraz i podobieństwo Syna Bożego. Dla niektórych teologów również ciało ludzkie jest stworzone na obraz przyszłego, wcielonego Słowa [19]. To pozwala podkreślić integralną wizję człowieka, która zresztą jest wybitnie biblijna. W Piśmie Świętym zwrot „ciało i dusza” oznacza najpierw całego człowieka w jego relacji do Boga, siebie samego, innych ludzi i natury. Więc nie należy rozumieć ciała i duszy komplementarnie czy wręcz dwubiegunowo. Nie chodzi tu o dychotomię czy dualizm [20, s. 775-776]. „Księga Henocha słowiańska”, należąca do apokaliptyki międzytestamentalnej, zawiera midraszycycki opis stworzenia, który podkreśla więź człowieka z całą przyrodą. Jest to rozbudowany midrasz do tekstu starotestamentalnego (Rdz 1,26): „A szóstego dnia nakazałem swojej mądrości stworzyć człowieka

z siedmiu składników: 1) jego ciało z ziemi; 2) jego krew z rosy i ze słońca; 3) jego oczy z niezgłębionego morza; 4) jego kości z kamienia; 5) jego rozum z żywoci aniołów i z obłoków; 6) jego żyły i włosy z trawy ziemi; 7) jego ducha z mojego ducha i z wiatru”. Warto podkreślić, że liczba 7 oznacza pełnię, doskonałość [21].

Z powyższych refleksji teologicznych wynika, że ciało jest najbliższą i najcenniejszą, doświadczalną wartością „ja” psychicznego. Nic nie jest tak bliskie mojemu „ja” jak moje ciało. Jest ono elementem konstytutywnym osoby ludzkiej. Scholastyka określiła osobę bez ciała jako *persona incompleta* [22, s. 160]. Gdy zabraknie tylko jakiejś części ciała, dusza nie może już wykonywać wszystkich swoich czynności, gdyż ciało ludzkie jest konieczną racją zaistnienia samej duszy, jej pośrednią przyczyną oraz czasoprzestrzennym kontinuum osoby [23]. Dlatego im lepiej rozwinięty jest organizm jako taki, tym doskonalszy stanowi fundament, wyraz i narzędzie duchowo-osobowej duszy człowieka. Stąd duchowe życie rozwija się bez problemu, gdy cielesny organizm funkcjonuje nienagannie. To stanowi jednak tylko negatywny warunek, czyniący duchowy rozwój możliwym. W sposób pozytywny formacja dokonuje się przez duszę duchową. Powyższej zasady nie przekreśla fakt, że również zdrowe, dobrze wytrenowane i piękne ciało może być „bez ducha”, a chore i słabe może być bardzo uduchowione [24, s. 89].

Nowe, bardziej pozytywne spojrzenie na rolę ciała w duchowości chrześcijańskiej ma znaczenie dla kwestii tak istotnych w duchowości, jak choćby modlitwa. Tam, gdzie charakterystyczny rys ludzkiego istnienia był postrzegany jedynie w racjonalności, również modlitwa rozumiana była jako rozmyślanie [25, s. 93]. Jednak list „Orationis formas” (pkt 26) kardynała Józefa Ratzingera z 1989 r. podkreślił, że pozycja i postawa ciała nie pozostaje bez wpływu na stan ducha. Ciało jest ważnym elementem dialogu człowieka z Bogiem. Ważne są gesty modlitewne i przekonanie, że medytacja pomaga przeniknąć duchem ciało [26, s. 81-82]. Właśnie niewerbalne rodzaje modlitwy pokazują wagę wyobraźni, zmysłów i uczuć na modlitwie w duchowości holistycznej [4, s. 488-489]. We współczesnych centrach duchowych przyjmuje się nawet ciało jako punkt wyjścia w duchowości. Chodzi o ćwiczenia służące lepszemu rozumieniu języka ciała. Wyciszenie pozwala wyrazić ciału, jakie energie poruszają człowiekiem. Ćwiczenia fizyczne i kontrola oddechu pomagają wyzwolić głębsze pokłady świadomości ciała i zidentyfikować zniekształcenia spontanicznego wyrazu, co ma wpływ na stan zdrowia człowieka [8, s. 35]. Do głosu dochodzi tu nie tylko racjonalność, ale całe

spektrum życia duchowego z wymiarem wolitywnym i emocjonalnym. Stąd tak często podkreślana w duchowości, choćby przez Dietricha von Hildebranda, rola serca, rozumianego jako centrum życia duchowego [27, s. 131-132].

Warto w tym kontekście wspomnieć na koniec o chrześcijańskiej mistyce, która stanowi szczyt spotkania z Bogiem, obejmującym całego człowieka. Mistyka jako pełnia miłości ma wybitnie integrujący charakter. Wystarczy przypomnieć, że doświadczenia Mechtyldy z Magdeburga potwierdzają prawdę, że cały człowiek z duszą i ciałem zostaje włączony w relację z Synem Bożym, a przez to zyskuje przewagę nad aniołami. W tym doświadczeniu Boga ciało i zmysły nie przeszkadzają, a wręcz są konieczne [28, s. 125-132]. Nadzwyczajne doświadczenia, takie jak ekstaza i stygmaty, choć nie należą do istoty mistyki, rzutują na jakość relacji z Bogiem i całym stworzeniem. Nie jest przypadkiem, że zdrowy oryginał chrześcijańskiej mistyki znalazł imitację w chorym poszukiwaniu chemicznych i niszczących zdrowie substancji o nazwie *ecstasy*. Dla wielu teologów popularność narkotyków jest znakiem niezaspokojonego głodu prawdziwej duchowości [29, s. 47-48].

Zakończenie

Powyższy tekst, napisany z pozycji teologii chrześcijańskiej, stanowi próbę przerzucenia mostu od duchowości ku naukom zajmującym się zdrowiem człowieka. Jego głównym wnioskiem jest teza, że wypełnianie życia chrześcijańskiego w sposób zrównoważony, by nie przeakcentować żadnego aspektu ze szkodą dla innych, to zadanie duchowości holistycznej. Pragnie ona uzdolnić ludzi do tworzenia bardziej żywotnej więzi wiary i życia codziennego, przewyższając dychotomię tego co naturalne i tego co nadprzyrodzone, sakralne i świeckie, duchowe i cielesne, intelektualne i emocjonalne, indywidualne i wspólnotowe. Duchowość holistyczna uznaje, że wszystkie aspekty życia osoby muszą podlegać przemieniaczemu wpływowi Ducha Świętego. To właśnie od Niego wyprowadza swoją nazwę, mylnie kojarzoną z duchem ludzkim, stawianym w opozycji do ludzkiego ciała. Stanowiąca wsparcie dla ludzkiego zdrowia duchowość holistyczna chce ująć totalność egzystencji osoby, czyli nie tylko relację z Bogiem, lecz także z bliźnimi, z własnym doczesnym dziełem i ze światem materialnym, uznając wszelkie ludzkie troski za ważne. W tak ujętej duchowości chrześcijańskiej Ducha Boga można spotkać w każdym aspekcie życia, a nie tylko w aktach religijnych modlitwy i liturgii. Holistyczne rozumienie duchowości zakłada połączenie jej z każ-

dym wymiarem ludzkiego rozwoju: fizycznym, psychicznym i społecznym. Duchowość holistyczna pragnie pomóc ludziom połączyć różne aspekty ich życia w sposób koherentny i odpowiedzialny [4, s. 490].

Piśmiennictwo

1. Wrona-Polańska H. Twórcze zmaganie się ze stresem szansą na zdrowie. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011.
2. Skrzypek M. Zdrowie. W: Encyklopedia Katolicka 20. Gigilewicz E (red.). Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2014.
3. Winling R. Teologia współczesna. Znak, Kraków 1990.
4. Au W. Holistic Spirituality. W: The New Dictionary of Catholic Spirituality. Downey M (red.). The Liturgical Press, Collegeville 1993.
5. García C. Espiritualidad de los laicos. Instituto de Espiritualidad a Distancia OCD, Burgos 2004.
6. Von Balthazar HU. Gottbereites Leben. Der Laie und der Rätestand. Nachfolge Christi in der heutigen Welt. Johannes, Freiburg 1993.
7. Zyzak W. Co mam czynić, aby osiągnąć życie wieczne? Duchowość chrześcijańska na świeckiej drodze życia. Wydawnictwo Instytutu Teologicznego Księży Misjonarzy, Kraków 2008.
8. Waaijman K. Handbuch der Spiritualität 2. Grünewald, Mainz 2005.
9. Weron E. Teologia życia wewnętrznego ludzi świeckich. Pallotinum, Poznań-Warszawa 1980.
10. Królikowski J. Chryścjanie pierwszych wieków i medycyna. Początki działalności dobroczynnej w Kościele. W: Misericors. 75 lat działalności Caritas Diecezji Tarnowskiej. Grzanka P (red.). Biblos, Tarnów 2012.
11. Barbero MT. Cierpienie. W: Słownik duchowości wincentyńskiej 1. Dukala J (red.). Nasza Przeszość, Kraków 1997.
12. Kowalczyk L. Lekarz wobec cierpienia i śmierci człowieka. W: Homo meditans 13. Nowak AJ (red.). Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1992.
13. Zwoliński A. Charyzmatyczne uzdrowienie. W: Leksykon terapii alternatywnych. Zwoliński A (red.). Wydawnictwo M, Kraków 2013.
14. Skawroń J. Noc ducha i dezintegracja pozytywna. Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2007.
15. Frankl VE. Człowiek w poszukiwaniu sensu. Czarna Owca, Warszawa 2009.
16. Egan H. I mistici e la mistica. Antologia della mistica cristiana. Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 1995.
17. Auer A. Weltoffener Christ. Grundsätzliches und Geschichtliches zur Laienfrömmigkeit. Düsseldorf 1966.
18. Gałkowski JW. Czas wolny. W: Katolicyzm A-Z. Pawlak Z (red.). Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1989.
19. Juzba K. La compassione di Francesco d'Assisi per gli altri e per il Creato. Polonia Sacra 2014; 34: 97.
20. Schulte R. Leib und Seele. III. Systematisch-theologisch. W: Lexikon für Theologie und Kirche 6. Kasper W (red.). Herder, Freiburg im Breisgau 2006.
21. Jędrzejewski S. Pochodzenie człowieka w apokaliptyce międzytestamentalnej. Polonia Sacra 1998; 2: 117-127.
22. Nowak AJ. Ślub czystości czy konsekracja ciała? W: Homo meditans 18. Misiurek J (red.). Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1997.
23. Mrzygłód P. Dusza i ciało jako integralne składowe ludzkiego bytu. Stanowisko metafizyki realistycznej. Wrocławski Przegląd Teologiczny 2012; 20: 177-196.

24. Stein E. Der Aufbau der menschlichen Person. Vorlesung zur philosophischen Anthropologie. Herder, Freiburg im Breisgau 2004.
25. Ross SA. Body. The New Dictionary of Catholic Spirituality. W: Downey M (red.). The Liturgical Press, Collegeville 1993.
26. Piasecki P. Medytacja chrześcijańska. Antropologiczno-teologiczne podstawy w perspektywie duchowości azjatyckiej. Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Poznań 2008.
27. Zarzycki ST. Ku zrozumieniu istoty serca. W: Najważniejsza jest miłość. Chmielewski M (red.). RW KUL, Lublin 1999.
28. Beer F. Kobiety i doświadczenie mistyczne w średniowieczu. Znak, Kraków 1996.
29. Gogola JW. Zjawiska towarzyszące mistyce: ekstaza i stygmaty. W: Stygmaty i stygmatycy. Kijas Z (red.). Instytut Studiów Franciszkańskich, Kraków 2005.