

## PRIJATELJSTVO S SVOJIM TELESOM LAHKO SPREMENI TVOJE ŽIVLJENJE

Pripravil: p. Viljem LOVŠE

Spoštovati svoje telo. Se z njim spraviti, ga ceniti, mu zaupati in ga ljubiti. Ali si ne želiš tega tudi ti, prijatelj moj? Živeti, kakor da moje telo ni nekaj zunaj mene, ampak ljubljeno del mene, nerazdružljivo povezan z vsem, kar mislim, delam in doživljam. Naše zahodnjaško razmišljanje nas je razdelilo na tisoč nepovezanih koščkov, delitev pa je vedno boleča in škodljiva. Velikonočni čas nas vabi, da ponovno poskušamo zaživeti večjo edinost v samem sebi. To bomo lahko posredovali družini in družbi. Večja je poenotenost mojega bitja, večja bo moja življenjska moč in ustvarjalnost. To velja za posameznika in za skupino.

Dediščina stoletij je materijo in duha spremenila v sovražnika. Spremlja ju učinkovito in potuhnjeno prepričanje, da je materija slaba in duh dober. Ponesrečeni prevod materije in duha sta telo in duša. Naše telo imamo za vir vsega zla in vseh razvad. Gnostiki smo in manihejci, nas učijo stari učbeniki. V dobri veri so nam vse to vtepli v glavo in kri. Pri verouku smo se učili, da so sovražniki duše trije: svet, hudobni duh in meso. Sovražniki, s katerimi smo v nenehni vojni. Svet so bili vsi tisti, ki okrog nas živijo površinsko in ogrožajo našo duhovnost. Hudi duh je imel roge in rep. Meso pa je bilo naše telo. Telo, ki ga je Bog ustvaril z neskončno ljubeznijo in umetniškimi navdihom. Telo, brat moje duše in sopotnik mojega bivanja. Ves ta čudež čutov, funkcij in življenja je bil moj sovražnik. Žalostna izdaja. Vtihatapljanje pete kolone. Večno nezaupanje do neizogibnega sovražnika. Slaba družba na moji življenjski poti. Večinoma imamo zahodnjaki res malomaren in slab odnos do svojega telesa. Da bi bili duhovni, ga moramo vkleniti v verige. Bratomorna vojna. Beseda zatajevanje v lat. je *mortem facere* (ubiti). Sv. Benedikt se je ovijal z robidami, sv. Frančišek Asiški drgnil s snegom, sv. Frančišek Ksaverij je skakal v ledeno reko ipd. Trpinčenje telesa v namišljeno dobro duše najdemo v vsej zgodovini. Še danes nas nekje čudno grize vest, če dobro poskrbimo za svoje telo. Telo pa ni bilo razvrednoteno le iz asketskih razlogov. K temu sta močno pripomogla intelektualizem in racionalizem. Eden najgenialnejših izumiteljev vseh časov Thomas Edison (uradno potrjenih 1097 njegovih izumov) je izjavil: "Moje telo nima druge vloge kakor podpirati možgane." Telo je veliko več kakor to. Vsak telesni del je prav tako dragocen in pomemben kakor možgani. Primerjanje ni dobro. Gre za to, da v sebi zaživim bivanjsko držo priznavanja, sprejemanja in prijateljstva do vsega, kar sem. Če vse zaobjamem v veseli hvaležnosti, imam možnost, da spet dosežem svojo temeljno poenotenost in organsko celovitost. Za večni blagor mojega življenja in moje naloge v tem svetu. Tudi svet ni sovražnik, ampak delo ljubečega Očeta ter družina bratov in sester, z motnjami, nerazumevanjem in odpori. Zavedajmo se skupnega izvora in cilja, ki ga imamo. Sprejmimo polnost, za katero Bog od vedno želi, da bi jo živeli.

Vzhodnjaki večinoma živijo veliko bližje zemlji kakor mi zahodnjaki. Zato imajo bolj neposreden smisel za celovitost človeškega bitja. Npr.: ko gremo molit, ni dovolj imeti le "čisto dušo", ampak tudi telo. Ko molim, molim ves, celotna oseba, ne le z dušo. V molitvi stopi v sožitje z Bogom tudi telo in nagonsko čuti Stvarnikovo moč in ljubezen, ki me ta hip ustvarja. Zato ne moremo moliti umazani in premočeni. Tudi telo potrebuje svojo nedolžnost v vseh porah kože. Ko se zjutraj umijem z mrzlo vodo, me osveži, me spomni na odrešujoče znamenje krsta, ki me umije od zunaj zato, da bi to počasi zaživel tudi s srcem. Telo ima pri molitvi pomembno vlogo: drža, dihanje, mir čutov, stik z okoljem in edinost s celotnim stvarstvom. Bog ni abstrakten, ni ideja.

Lahko se vprašam še, kako skrbim za telo pri študiju, pri delu ipd. Tudi hrana je sveta, zato ker je telo tempelj Svetega Duha. Potemtakem je pravi odnos do hrane hvaležnost in spoštovanje. Enako je obed obred češčenja. Prehranjevanje je molitev. Telo je intimni in nenehni spremljevalec vseh naših dejanj. Če si pridobimo njegovo zaupanje v pomembnih trenutkih, lahko vsak korak spremenimo v psalm, vsak gib v liturgijo in vsak vdih v dejanje ljubezni. Kako diham? Ali sem prijatelj svojega dihanja?

Evropejci pridemo na plažo otovorjeni z radiem, revijami, hrano in igrami, da bi nam čas hitreje minil. Načelno smo na plaži zato, da bi se naužili objema sonca, vode in peska. Če se nenadoma ulije ploha, se plaža takoj sprazni. Toda, ali se nismo prišli namočiti? Odidemo zato, ker dežja ni bilo v načrtu. Nismo blizu naravi, ki jo lahko užijemo v valovih ali nevihti. Ujeti smo v svoje abstraktne ceremonije. Zavrnemo vodo, čeprav smo prišli na plažo zaradi vode in stika z naravo. Dan je pokvarjen. Naše telo želi biti blizu naravi, je njen sorodnik.

Dobrodošle plohe. Popestrijo dan. **(Podarite si odličnega priročnika: Ivan Platovnjak in Jože Roblek, Moliti s telesom, dušo in duhom: molitveni priročnik, Župnijski zavod Dravljje, 2005).**