

respektovat. Spíše doufám, že sdílením svého křesťanského, respektive katolického vyznání a duchovní praxe vám osvětlím, jak bohatou spiritualitu křesťanství nabízí a jak je jím ve skutečnosti z velké části tvořena. Mám naději, že vám ukážu, že křesťanství je při tomto hledání velmi relevantní volbou.

Sebeúcta a spiritualita

Podívejte se znovu na otázky, které nás podněcují k spiritualitě: *Kdo jsem? Co v tomto světě dělám? Jaký má můj život smysl a hodnotu? Záleží na tom, jak se rozhodnu? Jakou budu mít vlastně hodnotu, až bude všechno řečeno a uděláno? V jakém světě žiji a jaká je má úloha v něm? Co se stane se „mnou“, až umřu?* Tyto otázky se netýkají pouze uvažování o povaze světa, ve kterém žijeme, ale i o nás samých. Začneme chápat, proč je spiritualita tak úzce spjata se sebevědomím a proč je sebevědomí tak úzce spjata se spiritualitou.

Abychom měli zdravé sebevědomí, musíme být přesvědčeni, že jsme vzácní, ne bezcenní a že naše životy jsou smysluplné, ne beze smyslu. Pokud dokážeme nahlížet na náš svět jako na místo, ve kterém na lidských životech záleží, mají svou cenu a význam, a pokud ho nebudeme vnímat jako pouhé probíhání fyzických a biologických procesů, máme napůl vyhráno. Víra ve vyšší moc může člověku poskytnout hodnotový rámec, od něhož odvozuje takový smysl a hodnotu, a pomůže nám tak položit základy zdravé sebeúcty. Prvním krokem k získání sebeúcty je přijmout, že v tomto rámci mám svou hodnotu a záleží na mně.

Ovšem zdravá sebeúcta jde mnohem dál, a to dokonce i v duchovním kontextu. Každá lidská bytost nese sama o sobě vnitřní hodnotu a význam už jen tím, že je lidskou

bytostí. Jsme vzácní, protože jsme lidé. Ovšem abychom mohli mít zdravou sebeúctu jakožto jednotlivci, musíme také pochopit a kladně přijmout svou osobnost. Toto je můj recept na spokojený život: *Znalost sebe sama, která vede k sebezpřijetí, vám přinese sebeúctu:*

- *Kdo jsem?* Zním opravdu sám sebe? Jsem schopný rozpoznat své silné a slabé stránky, své přednosti a chyby? Zním se bez příkras se svými chybami, nebo si maluji narůžovo své určité stránky, pocity, jednání a potenciál?
- *Jakou mám hodnotu?* Jak jsem spokojený sám se sebou, s tou částí sebe sama, kterou znám? Přijímám se? Jsem člověkem, kterého mohu respektovat a být na něj pyšný?

Všimněte si, že toto pravidlo zdravé sebeúcty obsahuje mnohem více než pouze být sám se sebou spokojený, ať už jsem jakýkoliv. Zaprvé vyžaduje absolutní upřímnost a hlubokou znalost sebe sama, což může vyvolat potřebu přísné sebereflexe. K čemu by bylo mít dobrý pocit z někoho, koho vlastně ani dobře neznám? Jaký smysl má mít špatné pocity vůči někomu, jehož předností jsem si ani nevšiml? Zadruhé je třeba brát sám sebe takového, jaký jsem. To znamená prozkoumat sám sebe a své hodnoty: způsob „no co se dá dělat“ není skutečným základem pro získání respektu k sobě samému. Následující otázky nás také mohou přivést k sebereflexi: Naplňuji své vlastní normy? Anebo jsem si nastavil špatné normy, podle kterých se hodnotím?

Uvědomte si, že toto pravidlo neříká nic o tom, že *úspěch plus bohatství rovná se sebeúcta*. Úspěch a bohatství jsou vždy relativní: vždycky bude někdo bohatší, úspěšnější než vy a vždycky také bude někdo chudší a mé-

ně úspěšný než vy. Srovnávat se s druhými ve snaze vytvořit si základ pro vlastní sebeúctu je cestou závisti. Tato srovnání směřují k marnivosti, nazval bych ji hříšnou pýchou, v níž se hrdě považujeme za lepší než ti druzí.

Tato hříšná pýcha pramení z toho, že druhé soudíme a shledáváme je nedokonalé ve srovnání se sebou samými. Pro ješitné je pokora selháním, ponížením a vlastní devalvací. Oč se liší zdravá hrdost! Nezakládá se na souzení a degradaci druhých, ale na přijímání a lásce k vlastnímu „já“. Srovnání s druhými se stane nepodstatným. Abychom si vážili sebe samých a měli ze sebe dobrý pocit, nepotřebujeme bohatství ani uznání druhých. Pro takový druh sebeúcty není pokora degradací, nýbrž uznáním rovnosti nás všech, uznáním stejného potenciálu všech lidí. Pokora opravdu znamená držet se „při zemi“ (slovo pokora pochází z latinského slova „země“).

Dosažení lepší sebeúcty

Jak máme dosáhnout zdravé sebeúcty? Vyjděme z toho, že si uvědomíme, jak na tom právě teď jsme: důkladně se na sebe podívejme a zkoumejme, čemu o sobě věříme a jak nakládáme s informacemi a fakty o tom, kdo skutečně jsme. Upřímně, jaký máte sami ze sebe pocit? A proč?

Mnozí z nás na sebe nahlížejí způsobem, který je do určité míry zkreslený, ačkoliv si to ne vždy uvědomujeme. Tato zkreslení mají často svůj původ v dětství. Děti jsou nesmírně zranitelné a ohledně svého života a vývoje zcela závislé na dospělých ve svém okolí. Potřebují cítit, že ti, na kterých závisejí, jim prokazují láskyplnou jistotu. Potřebují se cítit milované a chráněné, vzácné pro své rodiče, ať udělají cokoli a ať se stane cokoli. Toto bez-