

Naučit se důvěřovat Božím stopám v přírodě

O terapeutickém působení přírody i o tom, že příroda má také svůj duchovní rozměr, který umí léčit a utěšit naši duši a srdce, a dokonce že může vést člověka k nalezení Boha a smyslu života, hovoříme s děkanem Fakulty zdravotních studií Univerzity Pardubice Karlem Sládkem.

► **Vaše odbornost propojuje zajímavý trojúhelník: včelař, přírodovědec a teolog. Jak to jde všechno dohromady?**

Po praktické stránce to bývá náročné, zejména časově, a to i s ohledem na rodinu a děti. Ale když se ocitnu v náročné situaci – ať už jde o stres, složité vztahy nebo tvůrčí meze –, tento trojúhelník často pozitivně zafunguje. Propojení přírodovědeckého a spirituálně-teologického pohledu při pobytu v přírodě mi pomáhá v přechodu k nové, zatím neznámé etapě, která mi začne dávat smysl. Když se mi podaří přesměrovat pozornost – třeba péčí o včelstva, což je i fyzicky náročná činnost při práci s úlovými nástavky, nebo delší procházkou oblíbenou přírodou – dojde ke kýženému „vyčištění hlavy“. Po dobrém spánku pak přicházejí nové inspirace. Příroda a včely mi dodávají energii – i pro řešení obtížných věcí, které k životu patří.

Hledaná životní vize a její smysl tak ke mně nejčastěji přicházejí právě při těchto „terapeutických“ chvílích uvedeného trojúhelníku – třeba když jsem jen zavřel úl a díval se na krajinu plnou života, zpěvu a květů. Naučil jsem se důvěřovat Božím stopám v přírodě, které mě vedou dál. Právě z těchto inspirací vzešly i mé knihy *Žít s moudrostí včel*, *Zázrak jménem les* a *Do hlubin rybníka duše*.

► **V uvedených textech hovoříte mj. o „terapeutické“ funkci přírody. Lze k této schopnosti přírody přistupovat z pohledu teologie?**

Například když se nám narodily děti, opustil jsem pražskou teologickou fakultu a přešel na Fakultu zdravotnických studií v Pardubicích, která je blíž mému bydlišti. V rámci své specializace jsem se již věnoval spirituální péči a bioetice, nyní přizpůsobené pro zdravotníky, ale něco mi stále chybělo. Jednoho dne jsem se při procházce lesem zastavil a hledal v mobilu knihy o přírodě. Objevil jsem pojem šinrin joku – japonskou „lesní lázeň“, což je vědecky zkoumaný přístup k pozitivnímu vlivu lesa na lidské zdraví. Ponořil jsem se do studia odborných článků a knih a pochopil, že se tímto fenoménem musíme jako teologové vážně zabývat.

► **Mohl byste tento terapeutický přístup stručně představit?**

Šinrin joku je umění lesní terapie ve vědomém a meditativním vnímání přírody. Pobyt v lesním ekosystému již po dvou hodinách prokazatelně přispívá k optimalizaci srdečního tepu, snížení stresu, podpoře imunity, kvalitnějšímu spánku, zvýšení aktivity protirakovinotvorných NK buněk apod. Mohou za to látky, tzv. terpeny, které produkují stromy. Terapie šinrin joku kromě procházky zahrnuje podpůrné ozdravné a stimulující tělesné a duševní aktivity. Tím se tělesné, duševní a spirituální roviny péče o člověka propojují – a tomu se v medicíně věnuje psychosomatika. Uvedené propojení jsem rozvíjel v knize *Spiritualita a psychosomatika*, kterou jsem napsal s lékařem Viliamem Kopeckým. Do těchto úvah nyní vstoupila ekologie, příroda, les. Asi jsem si nemohl přát víc.

► **Jak by se podle vás dalo téma lesní terapie propojit s onou již zmíněnou spirituální rovinou, která by byla přístupná i pro křesťany?**

Při čtení studií o šinrin joku jsem si vzpomněl na poustevníky a kláštery uprostřed lesů – příroda a samota byly vždy prostředím duchovního uzdravení a občerstvení. Dnes znovu odkrýváme, jak příroda přímo působí na duši a tělo, takže lze mluvit o eko-psychosomatice. Vnímám, že dnešní přístup ke zdraví vyžaduje celostní přístup. Možná je to i cesta, jak se přiblížit dnešnímu člověku, který si váží přírody a chce aktivně pečovat o své zdraví a duševní vyrovnanost. Termíny jako well-being nebo welfare nám křesťanům nemusí být cizí – můžeme lidem milujícím přírodu a pečujícím o své tělo a duši nabídnout cestu přirozené kontemplace přímo v přírodě.

► **Co podle Vás propojuje dnešní teologii a spiritualitu s environmentálními otázkami?**

Významný impuls dala encyklika papeže Františka *Laudato si'*, která propojila ekologické a sociální otázky s teologickým pohledem. Kapitola o ekologické výchově a spiritualitě vyzdvihuje

důležitost „ekologické konverze“. Kde jinde než v přírodě můžeme prožít krásu stvoření, pochopit význam pokory, střídmosti, radosti, vděčnosti. Úžasem nad tíhnutím ke stabilitě v přírodě může člověk dospět až k modlitbě. Právě tento úžas je bránou k tajemství zjevení.

Ve své knize *Ekologická spiritualita a etika* jsem navrhl koncept sapienciální environmentální etiky, inspirovaný biblickou mudroslovnou tradicí. Rozjímání nad smyslem počátku, přítomného okamžiku a završením všeho, což jsou hlavní kapitoly knihy, jsou také tématy k přirozené kontemplaci v přírodě, kterou můžeme prožít, když si třeba lehneme do závěsné sítě s výhledem do korun stromů. Les se stává místem kontemplace, kde se dotýkáme tajemství a smyslu života. Je to právě smysl života, který je v pozornosti většiny terapeutických přístupů.

V přírodě toužíme žít přítomným okamžikem a všemi smysly vnímat okolí, pozorovat, přivonět si, naslouchat zvukům, dotknout se, ochutnat. V šinrin joku se doporučuje celá řada aktivit – i četba duchovní literatury, poezie, náboženských textů. Při četbě Písma v přírodě začnou rezonovat pasáže o pozhánání a dobrotě, o biblické věrnosti Zemi jako místu moudrosti, o posile života v symbolice vody a deště... Papež František připomínal, jak Ježíš rád a s radostí procházel přírodou a věnoval jí svoji péči a lásku. Žil v harmonii s přírodou. Kontemplativní pobyt v přírodě je také součástí jeho následování.

Dnešní ekologická spiritualita reaguje také na fenomén tzv. environmentálního žalu – smutku nad devastací přírody. Pocity empatie s trpící přírodou však nemají vést k rezignaci, ale k proměně života. Právě událost vzkříšení má sílu usmíření uvnitř všeho tvorstva a nalezení pokoje a tak dává odpověď na tento žal. A jsme zpět v encyklice *Laudato si* a u papežovy výzvy k „ekologickému obrácení“. Environmentální žal se v této spirituální perspektivě stává důležitým emočním impulsem v procesu poznání, po kterém by měla následovat racionální úvaha o tom, co chci ve svém životě změnit, kým se chci stát pro druhé a jak tím měnit svět okolo sebe. Také nad těmito tématy lze rozjímat při procházce lesní krajinou.

► Kam směřují vaše kroky, když máte možnost vyjít do přírody?

Každý z nás má svá místa, která mu připomínají ztracený ráj – často krajinu dětství, dospívání, vzpomínek, lásky a klidu. Pro mě je to CHKO Železné hory. Právě zde jsem psal magisterskou a rigorózní práci na přírodovědecké fakultě a máme zde chatu nedaleko Lichnice, kterou jsem stavěl s otcem. Stále tu trávím krásné chvíle s rodinou i přáteli. U Pekelských rybníků často vzpomínám na otce, který zde tiše rybařil. A moje šinrin joku lesní cesta? Nedaleko rybníků se nachází Hedvikovská rokle se svým divokým Zlatým potokem, který se zařezává do



Karel Sládek: „Výzkumy tzv. biofeedbacku ukazují, jak duchovní praxe, modlitba a meditace ovlivňují psychologické, neurologické a imunitní procesy v těle. Vše je propojeno, a to mnohem hlouběji, než zatím chápeme.“

Kaňkových hor. Jde o původní tok Chrudimky a nalezneme zde tvary mrazového zvětrávání čtvrtohor se sruby a skalkami. Údolí tvoří lesy smrkové, jedlové, i původní bučiny. Péče ochránců o zdejší les je charakterizována snahou po přirozené obnově původního lesa. Proto zde najdeme místa, kde lze sledovat, jak se les sám obnovuje. Samozřejmě to nejde bez příležitostných zásahů člověka, například po větrné kalamitě. Vždy je ale odstraněna jen část popadaných stromů, jiné jsou ponechány. A tak slouží k pozorování toho, jak rostliny a živočichové začnou využívat padlý strom.

Péče o tyto lesy je založena na respektu k přirozené obnově a spolupráci s přírodou – a to je klíč. V přírodě se učíme vzájemné provázanosti všeho se vším. Uvnitř ekosystémů probíhá komunikace a rovněž les má svoji „řeč“. Některé stromy při napažení vyšlou varující vůni, již zmíněné terpeny, ostatním stromům, takže začnou produkovat látky jedovaté pro agresora. Nebo dokonce poznají agresora z jeho slin a vyšlou vůni, která přiláká jeho predátora. Lesní komunikace s okolím probíhá i skrze rozsáhlý kořenový systém, kde nejen stromům pomáhají v toku informací houby. Ekosystémy se vzájemně informují a podporují, brání a tíhnou ke stabilitě ve společenství. Propojení stvořené moudrosti vložené do přírody s bezprostředním pozorováním naplňuje duši již zmíněnými pocity úžasu, vděčnosti a radosti z poznání. Být součástí něčeho většího a vyššího otevírá mysl a srdce novým horizontům.



DOC. RNDR. THLIC. KAREL SLÁDEK, PH.D., MBA

český teolog, přírodovědec a včelař. Vystudoval magisterský obor Geografie se zaměřením na krajinnou ekologii na Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy (1997), kde v témže oboru složil i rigorózní zkoušku (2016). Poté vystudoval filozofii na Filozofické fakultě (2001) a teologii na Teologické fakultě (2004) Univerzity Urbaniana v Římě. Doktorské studium teologie se zaměřením na spiritualitu a etiku východních křesťanů absolvoval na Katolické teologické fakultě UK (2007) a v témže oboru se habilitoval na CMTF UPOL (2011). Následně působil na KTF UK, kde se ve své pedagogické a vědecké činnosti zaměřil na křesťanskou spiritualitu a aplikovanou etiku, zejména bioetiku. V současnosti je děkanem a vyučujícím na Fakultě zdravotnických studií na Univerzitě Pardubice. Publikoval řadu odborných monografií a článků o ekologii, etice, spiritualitě, východním křesťanství a o vztahu člověka k přírodě a její krásě.

➔ **► V čem je podle vás příroda krásná?**

Začneme opačně: málokdo by nazval krásnou degradovanou a zdevastovanou krajinu. Taková krajina vzbuzuje spíše smutek a neklid. A právě negativních dopadů znečištění na zdraví člověka si začala všimnout environmentální medicína. Pesticidy, hormony, chemikálie – to vše se vrací do potravního řetězce a ohrožuje i člověka. Ve znečištěné přírodě bude vždy nemocný také člověk. Na druhou stranu, divoká příroda, ale i citlivě spravovaná kulturní krajina má svůj hluboký estetický a ozdravný význam. Jako by se sama příroda chtěla zkrášlovat a ukazovat svou krásu – například prostřednictvím námluv s tanečními rituály a zpěvy nebo v pozoruhodné vzájemné přitažlivosti květů a opylovatelů. Tvar květu jako by přesně odpovídal tělu hmyzu – a naopak.

Krása a vůně květů, tvary a barvy zvířat, jejich altruistické projevy i vzájemná spolupráce v rámci ekosystémů vytvářejí celkovou kompozici krajiny, která se člověku jeví nejen jako krásná, ale také jako moudře uspořádaná. Je krásné objevovat tuto hlubokou propojenost – poznávat přírodu jako síť vztahů, vzájemné pomoci a sdílené evoluce. Samozřejmě, evoluční pohled nám připomíná i přítomnost tvrdosti: boj v rámci potravních řetězců, teritoriální konflikty a agresivita při přemnožení a nedostatku, smrt. Přesto se nedá přehlédnout, že v chování rostlin a zvířat nenacházíme pouze sobeckost a utilitarismus – a téměř vůbec ne zlovolnost.

V přírodě je patrná snaha o rovnováhu sil, kde spolupráce hraje klíčovou roli.

► Jak vnímáte vzájemné vztahy duše, těla a krajiny?

Také člověk je součástí ekosystému – i jeho duše potřebuje rovnováhu, jinak přichází nemoc jako signál. Spiritualita a psychosomatika, po vzoru poznatků o fungování ekosystémů, mapuje vnitřní krajinu duše člověka, vliv emocí na tělesné procesy jako smutek na dýchání, hněv na tlak a bolest hlavy, vyhoření na imunitu, strach na kvalitu spánku. Nemoc je tak vlastně přirozenou komunikací ekologie těla. Procházet se lesem třeba bosou nohou, soustředit se na vůni lesní krajiny, naslouchat zvukům přírody a zažít vnitřní ticho, modlitbu – to vše může aktivovat regenerační síly. Výzkumy tzv. biofeedbacku ukazují, jak duchovní praxe, modlitba a meditace, ovlivňuje psychologické, neurologické a imunitní procesy v těle. Vše je propojeno, a to mnohem hlouběji, než zatím chápeme.

► Může i současný člověk nacházet odpovědi na své existenciální otázky v přírodě?

O tom, že v přírodních procesech nacházíme Boží stopy dobroty a krásy, svědčí rovněž vztahy v lese. Stromy – například buky – rostou rády blízko sebe, jejich větve se vzájemně dotýkají a prospívá jim to. Prostřednictvím kořenového systému předávají silnější jedinci živiny slabším. Vzniká tím společenství, kde má každý svou roli. Kdyby slabší stromy zmizely, narušilo by se mikroklima lesa – a trpěly by i ty silné. A pokud by naopak silné stromy čelily ohrožení, podpoří je ty menší. Takový les je místem vzájemnosti a rovnováhy. Lesní společenství je tím, co kontemplujeme, když do lesa přicházíme unaveni – z práce, z těžkých vztahů, z přetlaku informací. Toužíme po návratu k řádu, klidu, smyslu.

► Jak byste shrnul důvody ochrany a úcty k přírodě?

Na to mi jednou odpověděl kolega-zdravotník. Když jsem mu vyprávěl o vědecky potvrzených výsledcích japonské lesní terapie šinrin joku, pronesl, že je to sice hezké, ale současné tempo odlesňování na planetě tuhle terapii neumožní. Právě poznání vlivu přírody na zdraví člověka je jedním z dalších důvodů, proč je třeba chránit přírodu. Jde nejen o prevenci a terapii, ale o hlubší uznání hodnoty života jako takového – v celé jeho provázanosti. Přírodu musíme chránit nejen kvůli sobě, ale zejména kvůli budoucím generacím. Je jen na nás, abychom tuto spirituální zkušenost umožnili našim dětem a jejich dětem...

S Karlem Sládkem hovořila Veronika Blažek Iňová