

## **DUCHOWOŚĆ A ZDROWIE CZŁOWIEKA**

**Ks. Henryk Wejman**

Wydział Teologiczny Uniwersytetu Szczecińskiego

### **Wstęp**

Tak sformułowany temat jest nośnikiem problemu, który można zawrzeć w pytaniu: jak się ma duchowość człowieka do jego zdrowia, to znaczy, czy ma na nie wpływ, czy też pozostaje bez oddziaływania? Pytanie to określa cel refleksji i zarazem wyznacza jej zakres. Owa refleksja zmierza do poznania funkcji ludzkiej duchowości i zdrowia i dlatego płaszczyzną jej dociekań musi być ludzka egzystencja i to, co jest z nią związane. Aby ów cel mógł być osiągnięty, nie można analiz nie rozpocząć od przedstawienia natury duchowości (treść pierwszej części przedłożenia). Zasadność tego kroku badań ma swoje zakotwiczenie w fundamentalnej regule metodologicznej, która mówi, że wartość czegoś wypływa z jego istoty. Określenie natury duchowości otwiera drogę do kolejnego etapu, a mianowicie ukazania istoty zdrowia (treść drugiej części przedłożenia). Dopiero ustalenie istoty duchowości i zdrowia umożliwi ukazanie wzajemnej między nimi relacji (treść trzeciej części przedłożenia).

### **1. Natura duchowości**

Pojęcie „duchowość” ma wielowiekową tradycję i przechodziło na przestrzeni stuleci ewolucję znaczeniową. Po raz pierwszy pojawiło się w epoce starożytnej, zarówno w kręgach chrześcijańskich, jak i poza nimi. W literaturze chrześcijańskiej zostało ono użyte po raz pierwszy przez Pelagiusza lub które-

goś z jego uczniów w latach 20. V wieku. Ów autor w jednym z listów do The-siphonta, dorosłego mężczyzny, który dopiero co przyjął chrzest, zawarł słowa zachęty, aby postępował wytrwale w tym, co duchowe<sup>1</sup> W późniejszych wiekach, to jest w okresie od V do XI wieku, pojęcie to było stosowane na wyrażenie aktywności człowieka, która nie wypływała z jego natury, lecz wynikała z jego poddania się Duchowi Świętemu. W sposób najdobitniejszy stanowisko to znalazło swoje uwydatnienie w jej przeciwstawieniu cielesności. Duchowym był ten, któremu w działalności doczesnej przyświecały motywy nadprzyrodzone (rezygnacja z dóbr przysługujących z racji zajmowanej pozycji społecznej na rzecz potrzebujących), a cielesnym ten, który nie potrafił się wznieść na ten poziom. W pierwszej połowie XII wieku upowszechnił się sens filozoficzny duchowości, zanim zaczęto określać sposób bycia człowieka przeciwstawny jego skłonnościom cielesno-zmysłowym. Duchowym był ten, kto zewnętrznie pokazał, że panuje nad swoimi zmysłami. Ten, który tego nie potrafił, był postrzegany jako *persona carnale* (osoba cielesna). W okresie między XIII a końcem XV wieku pojęcie duchowości przeszło kolejną ewolucję, tym razem od znaczenia filozoficznego do jurydycznego. W tym okresie, naznaczonym w pewnym stopniu niechęcią wobec struktur hierarchicznego Kościoła, znajdującą swój wyraz w zagrabianiu Jego dóbr materialnych przez władze świeckie, duchowym był ten, kto zabezpieczał te dobra i właściwie nimi administrował. Z kolei w późnym średniowieczu to pojęcie było używane na określenie stanu chwały, jakiej dostępuje człowiek, który pokonał skłonności ciała. W tym znaczeniu stosował je św. Tomasz z Akwinu (por. STh I, q. 97, a. 3 c; I–II, q. 73, a. 5; II–II, q. 23, a. 1; III, q. 34, a. 1, ad 1; q. 65, a. 2, ad 1). Od tego czasu zarzucono stosowanie w literaturze teologicznej tego pojęcia. Powróciło ono do języka teologicznego w latach 90. XIX wieku. Od tej pory weszło do kanonu oficjalnego nauczania Kościoła<sup>2</sup>

Jakkolwiek w historii intensywnie ewoluowało pojęcie duchowości i jakkolwiek w tym procesie odślaniało swoje znaczenia, to jest im wspólne to, że ma ona ścisły związek z ludzkim duchem. Duchowość jest pojęciem antropologicznym i wskazuje na specyficzną właściwość natury ludzkiej, odróżniającej ją od świata zwierząt. Nie sposób w tym momencie nie przyznać racji stwierdze-

<sup>1</sup> Por. M. Chmielewski, *Sto jeden pytań o życie duchowe*, Lublin 1999, s. 11.

<sup>2</sup> Por. M. Chmielewski, *Duchowość*, w: M. Chmielewski (red.), *Leksykon duchowości katolickiej*, Lublin–Kraków 2002, s. 226–227.

niu o. profa Antoniego Jozafata Nowaka, który napisał: *W środowisku zwierząt mówimy o życiu psychicznym, nie sposób jednak mówić o duchowości; wyraża się ona w wartościach ogólnoludzkich, jak: praca, myśl, symbol, mowa, sztuka, zabawa, kult, religia, kultura, nauka, choć praca, symbol itp. nie są duchowością, lecz jej wyrazem. Duchowość jest zatem pojęciem prostym, niedefiniowalnym. Nie sposób także sprowadzać duchowości do jakiegoś wspólnego mianownika i nie można jej zdefiniować per genus et differentiam specificant<sup>3</sup>* Będąc więc właściwością natury ludzkiej, *duchowość* ma – zdaniem powyższego autora – charakter ogólnoludzki i stanowi zarazem ważny element kultury. Z tego względu nie da się jej ująć wyłącznie w jednorodnych kategoriach, na przykład psychologicznych czy socjologicznych. Jej treść staje się bardziej uchwytna dopiero w powiązaniu z towarzyszącym jej przymiotnikiem. To właśnie on nadaje jej specyfikację<sup>4</sup>

Na istotę duchowości, czyli na to, czym jest ona sama w sobie, wskazuje forma gramatyczna tego pojęcia. Końcówka *-ość* w języku polskim podkreśla jakość wsobną, czyli coś, co istnieje samo w sobie, substancjalnie, w odróżnieniu od jakości relatywnych, wyrażanych za pomocą przymiotnika (np. czystość – czysta woda, sprawiedliwość – sprawiedliwy osąd, złość – zły człowiek itd.). Zatem końcówka ta ma znaczenie obiektywizujące. W pojęciu duchowości, podobnie jak w pojęciach czystości, złości, sprawiedliwości, desygnat przestaje być jednostkową własnością jednostkowego podmiotu, a wskazuje na pewną obiektywną cechę jednostkowego doświadczenia. W podobny sposób na przykład desygnat pojęcia wolności staje się uchwytny dzięki wypadkowej doświadczeń wolnych jednostek. Na tej podstawie można twierdzić, że duchowość ma znaczenie obiektywizujące<sup>5</sup>

Dotychczasowe analizy pozwalają na stwierdzenie, że duchowość jest przejawem ludzkiej aktywności, która wynika z intelektu, woli i afektywności. W zależności od tego, na co ta aktywność jest skierowana, to znaczy, jakie wartości zostaną przez człowieka uznane, taka będzie jego duchowość. I w tym kontekście uprawnione jest mówienie o ludzkiej duchowości naturalnej czy też duchowości kulturowej. Gdy zaś aktywność ludzkiego ducha zostanie zorientowana na jakkolwiek pojętą Transcendencję, to wówczas odsłania się jej wy-

---

<sup>3</sup> A.J. Nowak, *Duchowość osób konsekrowanych*, w: A.J. Nowak (red.), *Vita consecrata. Adhortacja. Tekst i komentarze*, Lublin 1998, s. 180.

<sup>4</sup> Tamże.

<sup>5</sup> Zob. M. Chmielewski, *Metodologiczne problemy posoborowej teologii duchowości katolickiej*, Lublin 1999, s. 73.

miar religijny, który najbardziej definiuje to pojęcie. I wtedy z całym przekonaniem można mówić o duchowości innych religii, której istotę będzie określać całość doktryny, nakazów moralnych oraz praktyk ascetycznych i rytualnych, znamionujących tę religię. W tym aspekcie, to jest religiologicznym, można śmiało powiedzieć, że tyle jest duchowości, ile jest przejawów religii w świecie. Z takim rozumieniem *duchowości* jakże głęboko koresponduje wypowiedź Roberta Mullera, który zainspirowany postawą buddyjskiego wyznawcy Thanta określił *duchowość* jako *harmonię pomiędzy najbardziej wewnętrznym życiem a zewnętrznym lub inaczej, pomiędzy życiem świata i wszechświata. Duchowość to ciche pojmowanie życia w czasie i przestrzeni, harmonia wewnętrznego człowieka z wielkimi misteriami i tajemnicami wokół niego. Jest to wiara w życie, które jest częstką wiecznego czasu, że każdy z nas skądś przybył i przeznaczony jest do pewnego celu. Bez takiej wiary nie może być modlitwy, medytacji, pokoju czy szczęścia*<sup>6</sup> W kontekście tej wypowiedzi nie można więc duchowości nie określić jako aktywności poznawczo-wolitywno-afektywnej ludzkiej natury zorientowanej na Transcendencję<sup>7</sup>

Tę definicję duchowości dopełnili biskupi zgromadzeni w 1990 roku na VIII Zwyczajnym Synodzie Biskupów w Rzymie. Wówczas zdefiniowali ją jako „styl życia”, swego rodzaju „postępowanie według Ducha” (por. Rz 8,4), a głównie *zespół postaw serc pobudzonych przez Ducha, a mianowicie przekonania, motywacji, decyzji* (*Instrumentum laboris* nr 21). Powołując się na tę definicję, ks. prof. Walerian Słomka określił duchowość jako zespół postaw, mających swe odniesienie intelektualno-poznawcze, emocjonalno-wartościujące i behawioralne w stosunku do wartości<sup>8</sup> Jeśli przyjąć, że określenie postawy to zajęcie stanowiska i zgodne z tym stanowiskiem działanie, co w praktyce oznacza poznanie przez podmiot przedmiotu odniesienia, jego wolitywne zaakceptowanie i w tym duchu działanie, to duchowość, jako zespół postaw, nie może być niczym innym, jak składową trzech czynników ludzkiej aktywności: świadomości, czyli poznania wartości, ich uznania, to jest wpisania ich w swoją hierarchię i afirmacją tychże wartości przejawiającą się w działaniu.

<sup>6</sup> R. Muller, *New Genesis. Shaping a Global Spirituality*, New York 1984, s. 41.

<sup>7</sup> Tamże, s. 92.

<sup>8</sup> Por. W. Słomka, *Teologia duchowości*, w: M. Chmielewski, W. Słomka, *Duchowość w Polsce*, t. I, *Polscy teologowie duchowości*, Lublin 1993, s. 231–232.

## 2. Pojęcie zdrowia

Zdrowie, podobnie jak duchowość, nie jest pojęciem jednoznacznym. Bywa używane na określenie stanu pewnego ustroju, nade wszystko konkretnego aspektu jego bytowania, co w sposób najdobitniejszy uwydatniają potoczne sformułowania: *ten ma zdrowie jak dzwon* albo *jego zdrowie jest wątle, mizerne* lub też na wyrażenie przyszłego, dobrego stanu danego organizmu, co chyba najlepiej oddają składane przez ludzi sobie nawzajem życzenia zdrowia<sup>9</sup> I właśnie w tym drugim znaczeniu pojęcie zdrowia staje się płaszczyzną zainteresowania niniejszej refleksji. Aby była ona efektywna, konieczne jest doprecyzowanie jego znaczenia, albowiem jego ujęcie w sensie stanu pomyślnego i prawidłowego jest nazbyt ogólne. Dobrze wiemy, że prawidłowy stan i pomyślność danego organizmu nie zawsze utożsamiają się z pełnią zdrowia. Czy zdrowym można nazwać namiętnego palacza lub osobę nałogowo pijącą alkohol? Ich organizm przyzwyczaja się do szkodliwości, którym regularnie podlega, co świadczy o jego wielkich możliwościach w zmaganiu się o życie, ale życie jego płynie na niskim poziomie biologicznym i ma zmniejszone szanse. Mamy wówczas do czynienia z utajonym uszkodzeniem funkcji komórek i narządów, które (to uszkodzenie) można porównać do góry lodowej. Jak w przypadku góry lodowej, główna jej masa znajduje się pod powierzchnią wody, nie będąc widoczna dla oczu i tylko od czasu do czasu pojawia się nad tą powierzchnią szczyt, tak w sytuacji owego uzależnienia organizmu zagrożenie dla jego życia jest niewidoczne dla oczu, a ujawnia się czasami w formie klinicznych chorób i powikłań<sup>10</sup>

Nieprawidłowe jest także utożsamianie zdrowia z dobrym samopoczuciem człowieka i jego zdolnością do pracy. W żaden sposób nie da się porównać ze sobą samopoczucia człowieka i jego zdolności do pracy. One zależą zarówno od wymierzalnych czynników fizycznych, jak i niewymierzalnych, to jest psychicznych. Dla przykładu, człowiek w depresji maniakalnej potrafi w jednej chwili z wyżyn dobrego samopoczucia i wspaniałego humoru przejść w stan niechęci do świata, a nawet samobójczych zamiarów, czyli wpaść w przepaść psychicznego cierpienia. Albo inny przykład, po zażyciu niektórych narkotyków człowiek może czuć się znakomicie nawet na kilka chwil przed śmiercią.

---

<sup>9</sup> Por. K. Wiśniewska-Roszkowska, *Asceza, moralność, zdrowie*, Warszawa 1980, s. 49.

<sup>10</sup> Tamże, s. 50.

Nie można tu nie przywołać jeszcze innego przykładu w postaci nagłych zgonów niektórych ludzi. Tacy ludzie cieszyli się wspaniałym zdrowiem, nigdy wcześniej nie chorowali ani też nie doświadczyli żadnych cierpień i tu nagle umierają! W takiej sytuacji nie można postawić pytania: co się stało? Co mogło popsuć się w organizmie, który przecież jest wyposażony w mechanizmy obronnej regulacji, że doszło do zgonu? To właśnie dzięki tym obronnym mechanizmom ci ludzie cieszyli się niezłym samopoczuciem i byli zdolni do pracy, gdy w tym samym czasie kolejny dzień i kolejne lata przynosiły nową porcję szkodliwych wpływów. Podobnie jak w naczyniu napełnionym po brzegi, gdy wpadnie do niego przysłowiowa kropla i spowoduje przelanie się wody, nagromadzenie zmian klinicznych w organizmie wywołuje nagły zgon.

Zaprezentowane powyżej spostrzeżenia ujawniają swą wartość w tym względzie, że pozwalają doprecyzować znaczenie wyrażonego wcześniej pojęcia zdrowie. Istota tego doprecyzowania nie może nie zmierzać w stronę ujęcia zdrowia jako dobrego samopoczucia przy prawidłowym stanie i funkcjonowaniu wszystkich narządów organizmu ludzkiego<sup>11</sup> W świetle tej definicji jawi się ono jako skutek dwóch składowych czynników: poczucia i odpowiadającemu mu stanowi organizmu, w którym nie występują żadne zmiany chorobowe. A zatem zdrowie jest – można powiedzieć – stanem fizjologicznym zapewniającym możliwie najdłuższe życie przy zachowaniu całego procesu fizjologicznego starzenia się i umierania. I właśnie w takim rozumieniu jest ono przedmiotem niniejszej refleksji, której kolejnym etapem będzie próba opisu jego relacji z duchowością, to jest stylem bycia człowieka.

### **3. Wzajemna relacja duchowości i zdrowia**

Duchowość i zdrowie to wartości wpisane w naturę człowieka i ściśle związane z jego egzystencją. W związku z tym nie są one od siebie niezależne. Zachodzi między nimi wzajemna relacja. Mówiąc tu o relacji, mamy na myśli wzajemne ich oddziaływanie na siebie. W istocie chodzi o wpływ duchowości na zdrowie człowieka i odwrotnie – zdrowia na jego styl bycia. Trzeba przyznać, że stopień tego wpływu jest trudny do oszacowania z racji bowiem głębi i wewnętrznej złożoności obydwu wartości, co nie oznacza jednak niemożności

---

<sup>11</sup> Tamże, s. 51.

jego uchwycenia i wyrażenia. Dlatego należy nań spojrzeć nie w jednym wymiarze, lecz wieloaspektowo.

Dzisiaj mówienie o wpływie stylu bycia człowieka, czyli jego duchowości, na stan jego zdrowia nie jest niezasadne. Wprawdzie trudno jest to ocenić – nikt chyba nie byłby w stanie tego wyliczyć – ale nie sposób nie przyznać racji opiniiom, że większość chorób i cierpień oraz rozmaitych form niedołęstwa, jakie doświadczają ludzie w obecnym czasie, pochodzi właśnie z ich niewłaściwego postępowania, to znaczy niezgodnego z zasadami moralnymi. Bezwolne uleganie zachciankom i pożądliwościom ciała przy jednoczesnym unikaniu jakiegokolwiek wewnętrznej dyscypliny i zdrowotnej ascezy, czyli niekierowanie się duchowością, wywołuje takie skutki. Otyłość, miażdżyca, cukrzyca, choroby serca, zwyrodnienia stawowe to choroby wynikające w znacznym stopniu z poddania się człowieka panowaniu ciała i jego pożądliwościom. Oczywiście, powikłania i rozmaite ostre przypadki w tego rodzaju chorobach mogą mieć pochodzenie psychiczne, ale zasadniczo ich przyczyną jest zaniechanie przez człowieka prowadzenia życia duchowego. Ta prawidłowość chyba najlepiej uwidacznia się w przypadku choroby, jaka dosięga tak zwane osoby czynu, które we współczesnej rzeczywistości dość często ulegają zawałom serca. Wielu ekspertów z dziedziny medycyny uważa, że ich przyczyną jest stres, zwiększona odpowiedzialność, pośpiech, niezdrowe żywienie, napięcia nerwowe. I faktycznie tak jest. Ale czynniki te nie stanowią głównej ich przyczyny, lecz są – można powiedzieć – ostatnią kroplą przelewającą pełne naczynie. Zasadnicza przyczyna znajduje się w rozwijającej się od wielu lat w sposób utajony miażdżycy tętnic serca. Gdyby takie osoby od młodości prowadziły higieniczny tryb życia, to jest uprawiały sport, unikały palenia papierosów i nadmiernego picia kawy oraz żywiły się dietetycznie, czyli mówiąc jednym słowem, stosowały zdrowe zasady życia duchowego, to w dużym stopniu owe wstrząsy psychiczne i nerwowe napięcia nie spowodowałyby zawału. Zdrowy organizm umiałby te napięcia, przynajmniej w ogromnej większości przypadków, znieść. Oczywiście trzeba mieć świadomość, że samo zachowanie zasad życia duchowego nie gwarantuje automatycznie uniknięcia zawału. Dobrze wiemy, że nawet sportowiec czynnie uprawiający sport i zachowujący zdrową ascezę ulega tej chorobie. Zdrowie bowiem jest wynikiem wielu czynników. Niemniej jednak przestrzeganie przez człowieka zasad duchowości nie pozostaje bez wpływu na jego zdrowie.

W związku z tym wyraźnie uwydatnia się potrzeba akcentowania moralno-duchowej powinności dbania o zdrowie. Zostało ono bowiem człowiekowi dane przez Stwórcę, ale i zarazem przez Niego mu zadane. I z tego względu człowiek jest moralnie i duchowo zobowiązany do troski o nie.

Powinność troski o zdrowie znajduje swoje uzasadnienie nie tylko z tytułu potrzeby właściwego funkcjonowania osoby, ale także ze względów ogólnospołecznych. Człowiek jest istotą społeczną, egzystującą w ramach relacji interpersonalnych. Wprawdzie relacje te są zróżnicowane, to jest czasami większe, niekiedy mniejsze, ale jednak zawsze mają one charakter odniesienia do kogoś. Z tej racji człowiek pozostaje w stosunku służby względem wspólnoty społecznej. Jeśli zamierza on rozwijać się w każdym aspekcie swej osobowości, a wspólnota ma wzrastać, to nie może nie być na nią otwarty i gotowy do poświęcenia dla niej, a z kolei ona nie może go w tym nie wspomagać. W ten kontekst wzajemnych odniesień, to jest człowieka i wspólnoty społecznej, wpisuje się właśnie ludzkie zdrowie. Ono, jako dobro każdego człowieka, oczywiście nie najwyższe, ale wysokiej rangi, należy nie tylko do niego samego, ale i do wspólnoty społecznej, wobec której nie może, jak on, nie mieć wartości służebnej. Jeśli człowiek ma dobrze wypełnić swoją służebną rolę względem wspólnoty społecznej, to może mu to umożliwić tylko jego zdrowie. Gdy choruje, inni muszą mu służyć. Wówczas to na nich przerzuca ciężar swojej choroby, która także nie jest sprawą prywatną. To pokazuje, jak ważna jest troska człowieka o swoje zdrowie. Gdy on je lekceważy i w jakimś stopniu uszkadza, czyni to nie tylko na własny rachunek, ale także na rachunek wspólnoty. Swoją niefrasobliwością i *lekkim* podejściem do własnego zdrowia czyni krzywdę w pierwszym rzędzie członkom własnej rodziny, następnie przyjaciółom i znajomym, a w końcu także i tym, którzy potrzebują jego pracy i oczekują na jej owoce. Rozmiaru tych krzywd nie sposób oszacować, nawet w wymiarze ekonomicznym, nie mówiąc już o aspekcie psychicznym, a tym bardziej emocjonalnym. W największym stopniu cierpią najbliżsi, nie tylko przez niewyraźne w słowach zmartwienia, ale także ze względu na wysokie obciążenia finansowe oraz wielkie trudy związane z pielęgnacją. Podkreślenie w tym momencie ciężaru zatroskania innych o chorego nie oznacza oczywiście deprecjonowania wartości choroby chorego (chory zawsze pozostaje członkiem wspólnoty społecznej, a jego cierpienie ma i zawsze będzie mieć wartość, i to o charakterze komunio-twórczym), ale ma na celu uwypuklenie wartości zabiegów profilaktycznych w postaci gimnastyki, rekreacji, sportu. Niewątpliwie podejmowanie przez czło-



wieka od najmłodszych lat tego rodzaju działań wprawdzie nie zlikwiduje całkowicie chorób i związanych z nią cierpień, ale z całą pewnością zmniejszy ich rozpiętość, a co za tym idzie, zaoszczędzi trudu opieki w przyszłości. I właśnie ten взгляд społeczny zdecydowanie przemawia za dbaniem ze strony człowieka o własne zdrowie.

Skoro dobre zdrowie pozwala człowiekowi dłużej i lepiej służyć Bogu, ludziom, konkretnej idei, to powinien on dbać o nie z całą starannością. W tym kontekście może ktoś powiedzieć, że święci, którzy najwięcej zdziałali dla Boga i ludzi, najczęściej nie dbali o zdrowie, wyniszczając się w tej służbie. I nie sposób nie przyznać temu racji. Ale trzeba zauważyć, że oni wyniszczali się nie w pogoni za cielesnymi doznaniem i użyciem, lecz w poświęceniu siebie, niekiedy wręcz heroicznym, na ołtarzu wartości najwyższych. Ten przykład z jednej strony pokazuje, że zdrowie nie jest najwyższą wartością i w pewnych sytuacjach należy je poświęcić, tak jak życie, a z drugiej przypomina o zależności zdrowia od codziennego trudu życia. Zaś pośrednio wskazuje on na związek zasad moralnych i duchowych z jakością służby człowieka. Im głębiej człowiek przestrzega tych zasad, tym bardziej będzie troszczył się o zdrowie, aby móc ofiarniej służyć innym. I znów może ktoś powiedzieć, że trudno myśleć o zdrowiu i znaleźć na to czas, gdy na przykład konkretna idea wymaga poświęcenia wszystkich sił i nieustannej dla niej pracy od rana do wieczora. To prawda, że ta sprawa nie jest łatwa. Ale jeśli zdrowa asceza, na którą człowiek przeznaczy dziennie stosunkowo niewielką ilość czasu i część sił, przedłuży okres czynnego życia o kilka lat, to zyska na tym nie tylko idea, ale także jakość służby człowieka, albowiem zdrowszy stan jego organizmu (zwłaszcza kory mózgowej) zapewni mu lepszy nastrój, doda energii, rozjaśni umysł i umożliwi skuteczne działanie<sup>12</sup>

Trzeba przyznać, że nie tylko styl bycia, czyli duchowość człowieka, wpływa na jego zdrowie, ale także jego zdrowie oddziałuje na sposób jego bycia i postępowania. Wprawdzie należy zauważyć, że nierzadko dobre zdrowie staje się czynnikiem wiodącym człowieka na bezdroża rozmaitych nadużyć. Silny i dobrze czujący się człowiek łatwo może nabrać przeświadczenia, że wolno mu korzystać bezgranicznie z uciech życia i zażywać różnych rozkoszy, na które nie może pozwolić sobie człowiek słaby. Nie da się jednak zaprzeczyć, że dobry stan zdrowia, do którego prowadzi odpowiednie żywienie i właściwy

---

<sup>12</sup> Tamże, s. 56–57.

tryb życia, czyni ludzki umysł bardziej spokojnym i pogodnym, a przez to człowiek staje się bardziej otwarty na wartości moralne i duchowe. To właśnie zdrowie dodaje zdolnościom i pragnieniom człowieka blasku i pozwala mu obficie owocować duchowo. Nie oznacza to, że temu nie służy choroba. Ona, gdy zostanie zaakceptowana przez człowieka, także stanowi czynnik sprzyjający wzrostowi poziomu jego ducha, który zapewne będzie się przejawiać w moralnym zachowaniu i duchowym byciu.

### **Zakończenie**

Przeprowadzone analizy pozwalają na wyrażenie zasadnego wniosku. Między duchowością a zdrowiem nie istnieje opozycja, lecz ścisły związek. Zdrowie stanowi wartość nie tylko prywatną, ale i społeczną w tym sensie, że umożliwia człowiekowi spełnienie moralnej powinności pracy na rzecz wspólnoty społecznej. Choroby i związane z nimi cierpienia pociągają za sobą krzywdy i koszty społeczne. Dlatego też dbałość o zdrowie ze strony człowieka jest nie tylko zadaniem wypływającym z racji społecznych, ale nade wszystko nakazem moralnym. Zatem kierowanie się przez człowieka duchowością sprzyja wzrostowi jego zdrowia. Należy też podkreślić, że zdrowy organizm jest podstawą prawidłowej pracy mózgu, co uwydatni się w równowadze psychicznej, spokoju, optymizmie, życzliwości dla ludzi, a to sprzyja akceptacji przez człowieka postulatów moralnych i umożliwia łatwiejsze poddanie się jego ciała władzy ducha.

## **SPIRITUALITY AND HUMAN HEALTH**

### **Summary**

Spirituality and health are two different realities, each of which has own problems, consideration, and presented by specialists. What binds them? And what entitles the statement of them together? An attempt to answer these questions begins to show the nature of both reality. It enabled the determination of the link connecting them. It is

the order of life, which is based on the specific subject of spirituality and moral assessment becomes the foundation of physical and mental health of man. The rejection of this order puts his life in disorder, from which comes all kinds of evil and suffering.

*Translated by Mirosława Landowska*