

ИСТРАЖИВАЊЕ УТИЦАЈА И ПРИМЕНЕ МОЛИТВЕ И АСКЕЗЕ У СПОРТУ

У препискама и разговорима које сам дуго низ година водио са једним од пионира спортске медицине код нас и у свету, и свакако једним од наших најумнијих људи професором Војином Н. Смодлаком сложили смо се да се физичко васпитање, спортови, игре, рекреација и плесови изводе у раном детињству у облику веселе игре, са раздраганашћу, одушевљењем и смехом. То тако све иде док се у тај процес не увуче такмичење за неко првенство. Тада те веселости нестаје. Нестаје смеха, радости и увлачи се озбиљно лице, натуштеност и на крају на самом циљу и искривљено лице победника.

Где и кад нестаје једно емоционално стање а кад почиње оно друго (дегенеративно), тешко је рећи. Поставља се питање, треба ли та два стања разликовати, одвојити, уклонити? Једно од кључних питања на које треба дати одговор је: куда иде физичка култура? Наш духовно телесни живот је толико испреплетан тако да подсећа на стабло никло у пукотини камена: "стаблом шири напрслину ... даве се и држе"...¹

И као такав: "Човек стоји пред питањем свих питања – питањем о Богу... Човек се сусреће с Богом не у бићу, о којем се мисли у појмовима, него у духу, у духовном искуству... Тек сусрет у духу је сусрет у слободи. Тек у духу и слободи сусрет с Богом је драматичан догађај...

Сама Истина Христова јесте истина о слободи. Хришћанство је религија слободе.

Бог се рађа у човеку и човек се тиме уздиже и обогаћује. Таква је једна страна богочовечанске истине, она се открива у човековом искуству. Али постоји и друга страна, мање откривена и јасна. Човек се рађа у Богу и тиме се обогаћује божански живот. Постоји потреба човека за Богом и потреба Бога за човеком... Постојање Бога открива се у постојању духа у човеку... Бог није објективно биће на које су применљиви рационални појмови...

Бог је Дух. Основно, пак, својство Духа јесте слобода. Дух није природа. Слобода не може бити укореењена у природи, она је укореењена у Духу. Веза човека с Богом није природно-бивствена, већ духовно-егзистенцијална, дубинска... Бог је целосност којој човек не може да не тежи..."²

¹ Ковачевић, П. (1995): *Кругови живота*. Београд

² (Николај Берђајев, *Царство духа и царство ћесара*, ИП Светови, Нови Сад 1992)

Највећи и најгенијалнији духови човечанства: Достојевски и Толстој, Рафаел и Микеланђело, Моцарт и Бетовен, Њутн и Ајнштајн и наши, Његош и Дучић, нашли су у Господу Христу одговоре на сва "вечна питања".

Велики словенски писац Достојевски најснажније је засведочио о узвишеној лепоти и савршенству личности Исуса Христа: "Ја верујем да не постоји ништа дивније, дубље, симпатичније, разумније, људскије и савршеније од Христа. Са суревњивом љубављу ја говорим себи, да не само нема Њему слична, него и да не може бити. Шта више, ја изјављујем: Када би ми неко могао доказати да је Христос ван истине, и када би истина заиста искључивала Христа, ја бих претпоставио да останем са Христом а не са истином"

На жалост, данас је и међу нама хришћанима све мање оних који живот посматрају са гледишта "неке врсте вечности", не схватајући да: "Нико у свету није сиромашнији од човека без Бога. Други сиромаси могу бити без неких материјалних потреба, али човек без највећег Добра, заиста је сиромашак. У овоме свету постоји стално разврставање људи на верујуће и неверујуће: по унутрашњем садржају душа људских, по богатству или сиромаштву вере и визије, по племенитости или грубости духовној"³ (Митрополит дабробосански Николај Мрђа).

Начело хришћанског морала садржано је у само једној Христовој реченици: "Све дакле што хоћете да чине људи вама, чините и ви њима; јер је то закон и пророци" (Мт. 7,12). Тако је и срж хришћанског васпитања деце и спортиста не да тражите од њих да буду оно што ви нисте постигли у животу, већ да будете ви сами онакви каква желите да ваша деца и спортисти буду. Основни постулати вере и спорта су веома блиски. И у спорту и у вери човек жели и тежи ка томе да се осећа боље и да буде бољи.

У најстаријим књигама нераздвојно се спомињу Дух и тело чију су спрегу још и стари Грци знали да негују и употребе за постизање до тада невиђених резултата како на пољу философије и науке тако и на Олимпијским такмичењима.

"Спорт је као психофизичка активност веома блиска духовним вредностима хришћанства.

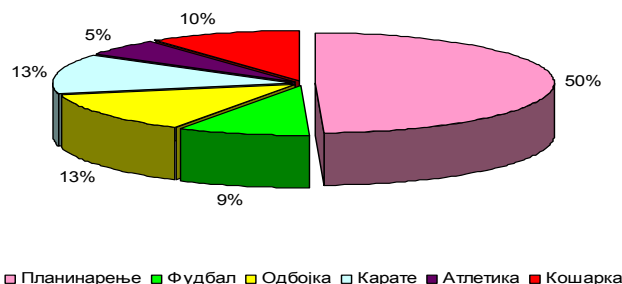
Од спортиста који се подвргавају посебним условима оптерећења приликом спортског надметања захтевају се посебне физиолошке адаптације. Прилагођавање дисајног, срчано судовног и система за обезбеђивање енергије ради омогућавања мишићног рада у условима јаких оптерећења (хипоксије или великих узбуђења...) боље се постиже код изузетно утренираних али пре свега морално јаких спортиста. Такви појединци су супериорни у свим аспектима адаптације.

³ Мрђа, Н. (1998): Тумачење св. Јеванђеља по Матеју. Србиње

Ово презентирано истраживање управо осветљава пут којим би требало да крене сваки онај који том циљу и тежи..." Др Настас Илић

Графикон бр.1

Заступљеност врсте спорта у узорку испитаника



Основни узорак у овом истраживању чинило је 77 испитаника од којих је 18 жена или 23% и 59 мушкараца или 76%. Сви испитаници су били или су тренутно активни спортисти, психофизички здрави без регистрованих клиничких аберација на физичком или психичком плану. Старост испитаника кретала се у распону од 15 до 61 године. Код формирања субузорака истраживања под критеријумом припадања скупу религиозних особа у субузорку атеиста је било 4 испитаника, или 5,2%, док је у субузорку верника било 73 испитаника или 94,8%.

Ефектив активних спортиста је износио 70, односно 90,1%, док је бивших спортиста било 7 или 9,9%. У основном узорку истраживања било је 5 врхунских спортиста, или 6,5%, док је аматерских спортиста било 72 или 93,5%.

Између тела и духа постоји стална веза и узајамно дејство. Све оно што се дешава у човековој души у току његовог живота значајно је и потребно зато што су све мисли, осећања, вољни актови који настају у сензорним опажајима, на најтеснији начин повезани са животом духа. У дух се утискују, формирају га и у њему чувају сви актови душе и тела.

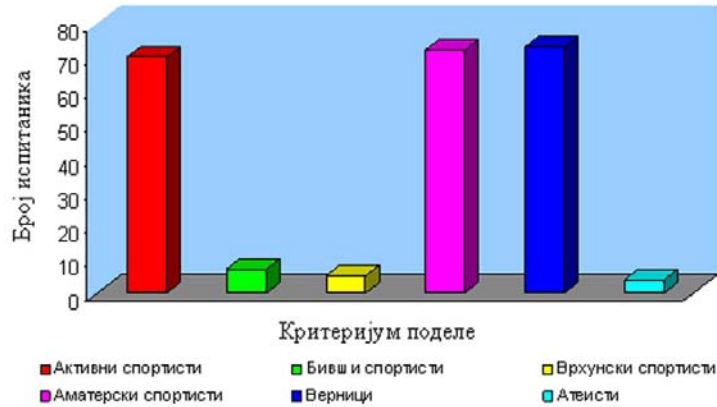
Бог и боголики човек повезују се љубављу у којој нема узајамне употребе него узајамног даривања. Стога је спорт стваралачки рад тако пун очовечујућег смисла, те може бити и прилика за јеванђелизацију.

Отуда и овај нераскидиви спој духа хришћанства и спорта.

На крају желим само да вас подсетим на нешто што нас хришћанство већ вековима подучава, а то је да је тело храм духа светога, и као што апостол Павле поручује: "Прославите дакле, Бога у телима својим."

Графикон бр.2

Заступљеност испитаника у узорку према критеријуму поделе



Без обзира на разне предрасуде које владају на релацији менталних појава и њихове повезаности са физиолошким збивањима у организму, с правом се може рећи да између физиологије са једне и менталних појава са друге стране, и обратно, постоји тесна узајамна веза.

Јула 1924. године немачки неурофизиолог Hans Berger открио је мождану струју и тиме прокрчио пут истраживању мозга. Мозак је врхунска управљачка централа, која надгледа и контролише све што се у организму догађа у подручју телесних или душевних појава, у подручју свесног или несвесног. Са својих десет до петнаест милијарди нервних ћелија мозак представља најкомпликованији биолошки орган што га је природа икад створила.

Дуго се веровало да органске функције унутрашњег света: крвни притисак, куцање срца... итд., нису доступне вољи, већ да се одвијају без наше воље. Откриће можданих струја и таласа (алфа, бета, тета и делта) омогућило је и праћење и мерење истих у различитим ситуацијама. Бета таласи - знак појачане активности мозга. Алфа таласи - одраз будног или опуштеног стања. Тета таласи - настају у моменту успављивања. Делта таласи - знак дубоког сна као и несвести. Мождани таласи описују се њиховом фреквенцијом и волтажом. Стање узбуђености карактеришу таласи ниске волтаже а високе фреквенције. А поспаност изражавају таласи високе волтаже а ниске фреквенције.

Анализа случаја, (једном трагоцу), показала је следеће: Мождани таласи код особа у стању молитве потврђују да тада настаје дубока опуштеност. Уочена је повишена активност алфа таласа високе амплитуде чак и када су очи отворене. Захваљујући молитви и аскези као духовно - менталној појави, долази до опуштања психе, а нервни систем гледан кроз алфа и бета таласе почиње да "ради" интензивније и спорије.

Молитва и аскеза смирују хипоталамус и емоције, спречавајући прекомерни надражај симпатичког нервнег система. Уколико би ишли

још даље утврдили би да се за време молитве смањује употреба кисеоника и угљендиоксида у телу, као и потреба за кисеоником. За време спавања потреба за кисеоником смањује се за 10%, док се за време молитве та потреба смањује и до 20%, што говори да молитва омогућава телу бољи одмор. Ниво млечне киселине, хемијске супстанце која прати стрес и анксиозна стања, смањује се за време молитве. Примећено је да се она неколико пута брже одстрањује из тела за време молитве него за време одмора или спавања.

Примера ради молитвено ћутање, или ходање-играње, приликом спортског вежбања-тренинга, може да изоштри усмерење пажње на сам подвиг усавршавања.

Несумњиво је да молитва својим благодарним деловањем позитивно утиче и на психичку растерећеност, стабилност као и јачање самопоуздања и концентрације код спортиста. Потпун ефекат се ипак може постићи само уз садејство осталих пратећих фактора који су неопходни у развојном процесу спортиста, као што су учење, тренинг итд. Зато је од изузетне важности молитву схватити на прави начин, правилно, суштински.

Захваљујући молитви и аскези психа постаје спокојна, а јасноћа опажања се повећава. После извесног времена у стању смо да контролишемо многе функције тела. Све то доприноси бољој припреми и спремности спортиста да се ухвате у коштац са проблемима на спортском борилишту у циљу остварења врхунских спортских резултата.

Физичко изнуривање тела (путем разних тренажних оптерећења) спортисте, повезано са хришћанском аскезом уз правилно коришћење молитве у спортском тренингу утиче на психичку равнотежу, јачање самопоуздања и развој концентрације стварајући здраве, љубављу испуњене људе. С обзиром да и хришћани и спортисти заповедају својим страстима, пролазећи путем молитве и аскезе кроз крст Христов и једни и други стреме савршенству и остваривању најбољег резултата, а то је непрекидна тежња и приближавање Богу.

"Спорт може да постане подвиг или макар часна игра па да прегаоца оплемени животном радошћу. Када је спорт подвиг вере, део је жртвеног приноса Богу, док је часна игра када је искључиво принос људима. Прави спорт је израз човекове потребе за вером у Бога, али и за вером у човека, тек као такав продубљује живот и као животна радост бива мост међу људима.

Када спорт, пак, не достиже изнад хоризонта властитог "ЈА", обоготворава спортисту и зато он не запажа Бога, односно у његовом животу нема места за њега. Међутим, када је спорт дело процветало из корена религијског култа, односно молитве, спорт је само откривање трагова Божјих."⁴

⁴ Јеромонах Иларион Ћурица: Педесетница

Немачки психолог Viktor E. Frankl говори о спорту као аскетизму данашњице и човековој потреби да на вештачки начин ствара напетости: "Моје је мишљење да спорт игра управо овакву улогу у животу човека. Он човеку даје могућност да ствара опасности. Човек тада од себе захтева подвиге који нису неопходни, даје излишне жртве. Усред мора обиља израњају отоци аскетизма. Спорт сматрам модерним обликом аскетизма, граница томе заправо и нема. Оне су као хоризонт: човек је напросто присиљен да га помиче све даље, сваким кораком којим иде према њему." (предавање на тему "Спорт-аскетизам данашњице").

О вези молитве и аскезе у спорту говори и пример нашег прослављеног спортисте:

"Дејан Бодирога је прави феномен у смислу побожности. Кад је играо у Панатенаикосу, била је Велика недеља пред Васкрс и он ништа није јео од среде до петка, а тад је био "Final Four". И тад је изгубио неколико килограма. Ништа није јео, постио је као највећи испосник. На Васкрс је било финале, а он је био те ноћи у грчкој цркви на поноћној литургији и причестио се. У три сата је отишао да спава. Ујутру је била утакмица и он је био најбољи играч првенства и Европе и пресудно утицао на победу."⁵

Добробити и од хришћанске аскезе и од хришћанског спорта су блиски и исти: усавршавање, просвећивање и обожење. Како се у оба случаја ради о подвигу важно је и созрцавање о личном духовном стању и упражњавању еванђелских врлина. Зато се и спортиста не задовољава само природним савршенством већ и он тежи натприродном.

Код хришћанског спортисте у оствареном задовољству је достигнут и резултат. А то се постиже приближавањем и сједињењем са једином непролазном Истином, са Богом-Оцем и Творцем свега видљивог и невидљивог.

До тога се стиже путем молитве и аскезе. То би уједно требао да буде и циљ молитве и аскезе једног хришћанског спортисте.

Одакле се молимо?

Са висине наше охолости и властите воље, или "из дубине" (Пс. 130, 1) смирења и скрушења срца? Ко се понизи биће узвишен (Лука 18,9-14). Смирење је неопходно расположење за примање незаслужених дарова молитве али и спорта. "Чудо" молитве се показује увек на ивици, на рубу исто као и "чудо" спорта.

Које ивице, које провалије? Оне коју треба савладати. И у молитви и у спорту човек тражи "живу воду", своју воду: ту Христос долази у сусрет сваком људском бићу.

⁵ (Владика Григорије о Дејану Бодироги, Трибина Српског сабора, Двери, 19. 02. 2004.).

Спортиста тражи да пије као што је Господ Христос тражио од Самарјанке. И спортиста као и Христос је жедан и његова молба долази из дубине Бога који нас жели.

Молитва је као спорт: сусрет Божје и наше жеђи. Бог је жедан да ми будемо жедни Њега, а ми смо жедни да Бог буде жедан нас.

... "И ти би у Њега заискала и Он би ти дао воде живе" (Јован 4, 10).

Прозбена молитва је као спорт одговор на тужбу: "оставили су мене Извор воде живе, те ископали себи студенце испуцане" (Јеремија 2, 3).

Молитва је као спорт. Одговор воде на незаслужено обећање, односно одговор љубави на жеђ. И молитва и спорт могу се посматрати и као заједништво.

Размере су исте и за молитву и за спорт: ширина Христове љубави.

Човек (је) у тражењу Бог... Бог први зове човека. Молитва и спорт су као драма тог узајамног зова – тражења- и успостављања савеза.

Спортиста се осећа позваним од Некога да начини подвиг, успење, изрази свој таленат на најбољи начин. Спортиста у Богу има свеprisутног савезника и у поразу и у победи.

Стварање је извор молитве. Спорт је креација, односно стварање па самим тим и извор молитве. Молитва и спорт живе од самих стварности стварања (креације). Молитва и спорт су: "ход с Богом" (Пост. 5, 4).

Молитва је тако повезана са човековом историјом, она је однос са Богом у цивилизацијским збивањима.

Три врсте природе постоје у човеку, као што објашњава Никита Ститат: телесни човек, који хоће да живи само ради сопственог уживања, чак и на штету других; природни човек, који би да угоди и себи и другима, и духовни човек, који жели да угађа само Богу, макар на своју штету."⁶

И хришћанин и спортиста заповедају својим страстима и тако остварују мир или падају у ропство нагона и духовно – телесно се растачу. Целомудреност или девичанство је повезано са надврлином умерености која се састоји у томе да умно срце, битије, управља нагонима и осећајношћу. Та чистота је подложна законима раста и падања.

Хришћанска целомудреност или чистота, односи се и на спортисте, а подразумева остварену саборност у личности, унутарње јединство телесног и духовног бића.

Аскетика проучава људску делатност само ако је савршена, с обзиром да је аскеза најзвишенији облик моралности.

Термин је изведен од грчког глагола који значи подвизавати се, односно реч "аскетика" долази од грчке именице "askesis" а значи:

⁶ Колиандер, Т. (2000): Пут подвижника. Епархија рашкопризрен., Београд

вежбање, напор, настојање, дотеривање. Уколико се овај садржај одређује теоријски, као наука, имамо "аскетику", а уколико се упражњава у животу, у пракси, назива се аскеза или подвижништво. Зову је и "духовни живот", "натприродни живот", "светост", "хришћански живот", "духовност", "духовно богословље" или "мистика".

Мистика је ипак највиши ступањ аскезе где почиње контемплативни (созерцатељски) живот са посебним благодатним даровима (харизмама) и потпуно сједињење с Богом. Аскетика се заснива на православној догматици и немогућа је без морала. Најслободније очовечење постиже и хришћанин као и "homo ludens".

Српски пак појам "савршенство" има сложенију етимологију. Изведен је од именице "врх" или "с-врха" (циљ), то је од глагола "свршити" који се односи на пуноћу, испуњење задатка.

Српски појам је богатији од латинског термина "perfectio", јер српски изрази "савршенство" и "савршеност" као категорије најбољег и појединачног, значе пуноћу, односно својство, особеност.

Пуно хришћанско савршенство. Пуно спортско савршенство. Међусобно се не искључују, јер и аскетика и спорт тежи за људским делима уколико су савршена, (морална) тежи за људским делима уколико су добра, а добро је темељ савршенства. Аскеза и спорт су највиши облици морала. Циљ је исти: савршеност, односно светост. Аскеза је хришћанско умеће (ars), а спорт општељудско.

Аскесис: вежбање, напор, настојање, дотеривање, умешност...

Спорт: вежбање, снага, издржљивост, окретност, умешност...

Аскета и спортиста активно теже савршенству. Наука светих, надприродан живот, духовни живот, хришћански живот, духовно богословље, аскетско богословље су неизбежне детерминанте аскетике и спорта.

Тежња и умеће хришћанског савршенства је природна и готово увек свесни и најузвишенији вид моралности. Аскеза је, дакле, само практика вере, па и богословља.

Аскеза се не позива само на практично-унитаристичке мотиве. Аскетика се темељи на православној догматици и представља вођство душе (телом), док би спорт требао да се темељи на хришћанском хуманизму и на тај начин може да представља вођство тела (душом). Изглед сваке душе је различит: култура душе, док је израз сваког тела такође различит: физичка култура.

Спорт се може посматрати и као аскеза тела а монаштво као аскеза духа.

Аскеза и спорт су најдубље и најплеменитије аспирације људске душе, односно тела: савршеност, сједињење с Богом, са извором живота, истином, добром, лепотом и светошћу. Срећа светости и спортсвености је у поседовању Бога, обожењу. Аскеза и спорт су блиски видови животне мудрости и хероизма.

У нашој суштини стварају смиреност и радост, а нашем деловању дају усмереност, сигурност и храброст. Аскеза је практична примена богословља, а спорт песмословља (поетике).

Аскеза уздиже човека изнад животиње, спорт такође. Аскет и спортиста се одричу многих телесних потреба и пријатности. Само човек може рећи "не" себи и другима...

Физичко изнуривање организма, односно тела скопчано је са аскезом једним посебним видом где човек улаже понеки пут и надљудске напоре или напоре који се граниче са тим.

Свака аскеза је нешто што излази ван обичног, ван нормалног, то је подвиг коме је изложен неко ко се бави спортом и ко је "ушао" у ту логику исцрпљивања тела. Али код аскезе у духовном смислу тај циљ је другачији, циљ духовне аскезе је пре свега приближавање Богу.

Спортско кроћење тела треба да има један умерен циљ који подразумева да се по сваку цену не мора постићи најбољи резултат. Требало би заблагодарити Богу на датим даровима.

У Посланици првој апостола Павла Коринћанима (1. КОР. 9) пише: "Не знате ли да они што трче на тркалишту, трче сви, а један добија награду? Тако трчите да је добијете... Ја, дакле, тако трчим... тако се борим... изнуравам тијело своје и савлађујем га, да проповиједајући другима не будем сам одбачен".

Хришћанска савршеност или светост има предуслове у здрављу као психофизичком и социјалном благостању и у вољи. Главно питање оплемењене воље није моћ већ слобода. То хришћанско васпитање за слободу је господарење над собом. Хришћанска, али и спортска слобода "од нечега", већ претежно и слобода "за нешто", односно слобода је способност опредељења и избора вредности. У том смислу су аскеза и спорт школа слободе.

Три основна богословска елемента о којима спортиста мора водити рачуна су: аскеза, молитва и пост. Овим чиниоцима методике духовног усавршавања, одговарају елементи : вежбање, одмор и исхрана, "златни триас" спорта.

Аскеза одговара најдубљој људској чежњи за Лепотом, односно за сједињење са Богом. Спорт може да буде иста животна мудрост и најузвишенији хероизам.

Природни предуслови и спорта и аскезе су у неопходности одрицања, док су им натприродни такође истоветни и описује их есхатолошка функција, односно вечни и божански живот.

"Човек који одлучи да започне редовне јутарње гимнастичке вежбе обично тако чини, не због тога што већ има физичку кондицију какву жели, већ да би је стекао, јер је нема. Тек када нешто стекнемо, могуће нам је да се старамо да то и одржимо, а догле се наше старање састоји из тога да то нешто задобијемо.

Важно је често понављање: честим замасима крила, птица може да се вине у облаке; пливач мора понављати исте покрете руку безброј пута да би допливао до обале. Ако птица престане да лети,

мора се задовољити да живи у магли, а испод пливача у мору вреба мрачна и опасна дубина.

Када се спотакне, размажено дете наставља да дуго лежи на земљи. Оно захтева пажњу, осећање и мажење за свој бол. Ти немој правити драму кад паднеш, ма колико те болело. Устани и поново се прихвати борбе. Онај који се бори бива и рањен. Само анђели никада не падају."⁷

Кроз неговање и практиковање спортске аскезе негујемо и чувамо тело и душу. А по речима Његове Светости Патријарха Српског Господина Павла:

"Својим узрастањем и духовним јачањем треба да одредимо границу. Јер ако телу дамо више него што му припада, морамо узети од душе."⁸

Захваљујући научном приступу и квалитетним мерним инструментима рад је деперсонализован и на тај начин ослобођен субјективног утицаја мене као истраживача. Самим тим обезбеђена је објективност, поновљивост и проверљивост добијених резултата истраживања.

Из истраживања се може запазити да монаси и спортисти излажу своје тело крајњим напорима које један организам у духовном и телесном погледу може физиолошки да поднесе.

Код човека тешког 75 кг. читав скелет или све кости теже 10 кг. Те кости су ремек дело биолошког инжењеринга. Коришћењем биолошких и аорганичких материјала постигнут је невероватан степен отпорности на механичке стресове.

Ипак у савременој методици спортског тренинга примењују се тренажни оператори који сам коштано зглобни систем доводе до границе деструкције, односно озбиљног оштећења.

Тако на пример методе такозване бруталне плиометрије карактеришу саскоци које спортисти изводе скачући са висине веће од 3,5 м. У тај контекст треба ставити и роњење без употребе ронилачке опреме на дубине веће од 100 м., као и пењање без кисеоника на надморске висине преко 8.000 м.

Овде треба указати на чињеницу да мозак у стању исхемије развија едем који може да буде смртоносан што указује на приближавање танкој линији која нас дели од смрти у извођењу оваквих спортских активности.

Као и спортисти и монаси су у свом животу изложени максималним напорима. У посту без хране и воде, на ивици издржљивости, захваљујући молитви и подвигу, побеђују све напоре и искушења са којима су суочени.

⁷ Колиандер, Т. (2000): Пут подвижника. Епархија рашкопризрен., Београд

⁸ Павле, Патријарх Српски (1997): Молитве и молбе. Бигз, Београд

Четрдесет дана и ноћи ништа у уста не би ставио, јер је био препун Духа Светога (мало хлеба и воде упућује на то да не побеђује снага него пост и одрицање: није му потребна помоћ већ разумевање.

"Нада у васкрсење јесте корен сваког доброг дела; ишчекивање награде снажи душу за вршење врлине. Сваки је подвижник спреман на подношење труда, ако се нада награди за тај труд" (Св. Кирило Јерусалимски). Па зар и ове речи једног монаха нису блиске напорима једног врхунског спортисте.

Резултати истраживања указују на постојање веома тесне интеракцијске везе између хришћанства и спортских активности као феномена савременог доба. Овим истраживањем недвосмислено је потврђена телесно духовна природа спорта која се остварује у телесном и духовном делу људског бића.

Овим истраживањем направљен је покушај добијања бољег, односно, правог и што реалнијег увида који се односи на значај и улогу молитве и аскезе у спорту, са основном намером целисходнијег и свеобухватнијег планирања будућих активности на заједничком пољу хришћанства и спорта у правцу здравијег, пунијег и Богом испуњенијег живота.

То би на неки начин био закључак овог научног истраживања, са једне стране, што је у неку руку и циљ једног оваквог рада. Али опет, са друге стране остају поједини делови на које наука још увек не може пружити адекватан одговор.

Свети Антоније Велики једном приликом обратио се окупљеним философима питањем: "Шта је старије: разум или књига? И шта (од овог двога) би узрок другоме?" Постиђени философи се разиђоше, јер видеше, да они имају само књижно памћење без разума...

"Кажите ми, кажите шта пре приводи истинској мудрости и богопознању – умно расуђивање или вера? Шта је старије – вера или докази ваши? Не представља ли вера урођено својство душе, за разлику од ваше дијалектике која је измишљотина људска?... Вером спознајемо оно до чега ви настојите да допрете својим умним расуђивањем; вером спознајемо оно што ви нисте кадри ни изразити језиком људским..." (Свети Антоније Велики).⁹

Вера и позитивна спортска опредељења прожета осећањем љубави и узвишене свести, ослобађају спортисту страха од исхода на спортском надметању стварајући му простор за постизање максималних резултата.

"Ускоро наука више неће о појавама судити тако што ће их проглашавати за могуће и немогуће, него ће прихватити принцип да је могућност дешавања разних феномена условљена Вером посматрача или корисника. Принцип Истине не може се одвојити од принципа

⁹ Руфин, П. (2002): Живот пустињских отаца, Историја монаха у Египту. Чигоја штампа, Београд

Вере. Много тога ће бити могуће онима који чврсто и безусловно у то верују док се исто то уопште неће дешавати онима који сумњају или не верују.¹⁰

Научно је доказано да је човекова психа способна да производи физички конкретне утицаје и ефекте. Као прво, треба знати да психогени утицаји за науку више нису новост иако у извесној мери још увек представљају тајну. Позадину психичких процеса прати одређена биохемијска и електромагнетна активност а можда и још неки облици тренутно непознатих физичких интеракција. Медицина је свесна психичке позадине многих обољења, а има доста лекара који оправдано сматрају да ниједан здравствени проблем не може бити одвојен од психичке и духовне суштине човека. Познато је да су још антички лекари учили да не треба тело лечити одвојено од душе. Такође, објективно дејство сугестије и антисугестије данас не представља никакву тајну. Чувени амерички неуропсихијатар Vilijam James који се сматра оснивачем савремене неуропсихијатрије у Америци, изјавио је да највеће откриће деветнаестог века није учињено у области технике и природних наука већ у психологији, а тиче се моћи људског ума заснованих на вери. Овде, наравно, појам вере не треба схватити у смислу одређене религијске припадности, већ као људску способност да се верује у оно што се жели, при чему треба да постоји хармонија између веровања и жеља како би и последице тога биле позитивне.

Нека би речи Презвитера Руфина објасниле оно што бих и ја можда желео да кажем:

"Немогуће је нама недостојнима и малима овако великих ствари дотицати се. Преслабе су моје речи (и сва истраживања-додатак аутора) да би достојно изложиле истину... Искајући благодатну помоћ Господа нашег Исуса Христа, усудио сам се почети своје приповедање, не из жеље да се прославим овим списом, него у нади да ће наше казивање бити на назидане оних који ово буду читали.

Заиста сам видео благо Христово сакривено у сасудима људским. Нисам хтео да се оно даље скрива, знајући да ће се њиме велики број људи обогатити. Ово ће многој браћи донети корист, а они ће се заузврат Богу молити за моје спасење."¹¹

¹⁰ Марковић, М. (1997): Чуда и мистерије воде и вере, Ваљево

¹¹ Руфин, П. (2002): Живот пустињских отаца, Историја монаха у Египту. Чигоја штампа, Београд