

Tento článok publikujeme s láskavým dovolením redakcie Svet kresťanstva / Postoj.

---

*Rozhovor so sestrou Luciou Kopasovou, ktorá pomáha laikom aj zasväteným opäť objaviť prepojenie duše a tela.*

„Kresťanstvo sa žije v tele. Naše sklony potrebujeme očisťovať, ale očisťujeme ich aj tým, že do tela ideme. Nájďme si primeraný moment a vlastnú cestu, no nerezignujme na telo a na tanec,“ hovorí sestra Lucia Kopasová, ktorá učí laikov aj zasvätených modlitbu tancom a pomáha ženám objaviť cez tanec svoju spiritualitu.

Sestra Lucia Kopasová žije v Komunitě Blahoslavenstiev v obci Dolany pri Olomouci, kde práve biblické tance bývajú súčasťou oslavy vzkriesenia. Tieto tance hlboko rezonujú s jej potrebou vyjadriť túžbu, lásku aj bolesť nielen slovom a spevom, ale aj gestom, pohybom a tancom.

Rozprávali sme sa o tom, v čom môže byť tanec liečivý, či môže byť aj cestou k svätosti a čo robiť, keď pri predstave tanca zažívame strach či hanbu.

## **Kresťanov učíte modlitbu tancom. Nestačí nám „klasická“ modlitba slovom či meditácia a kontemplácia v tichu?**

Podobne ako vo vzťahu človeka k človeku, majú slovo a rozhovor nezastupiteľné miesto. Zároveň sa vzťah neobmedzuje len na slovo. Intímne vzťahy a momenty prejavujeme aj telom. Vtedy sa tvorí hlboká jednota a lásku telom vyjadrujeme tak, ako to iba slovami nedokážeme. Napríklad aj pohladením či objatím... To platí aj o vzťahu k Bohu.

Samozrejme, potrebujeme počúvať a prijímať Božie slovo, aj my sami s Bohom chceme hovoriť a dať do slov to, čo máme na srdci. No vstúpenie do modlitby skrze tanec znamená, že aj svoje telo mu dávame, také, aké práve je.

## **Toto zrejme nebude spôsob modlitby pre každého. Načo potrebujeme práve takéto vyjadrenie?**

Samozrejme, Bohu môžeme darovať svoje telo aj v námahe, v službe druhým či v chorobe. To všetko je tiež modlitba tela. Pri biblickom tanci či modlitbe gestom však ide o explicitné vyjadrenie toho, že Bohu dávame svoje telo. Je to prostriedok, ako sa vzťahovať k Bohu celým svojím telom a bytím, inak než len recitovanou modlitbou či spevom.

Modlitba tancom / Odrezali sme sa od tela a emócií, no intimita ide cez telo. Aj vo vzťahu k Bohu



## **Aký je teologický význam biblických tancov? Sú v súlade s katolíckou náukou?**

V Biblii sa tanec spomína na mnohých miestach ako výraz autentickej chvály. Miriam, Mojžišova sestra, vezme so ženami bubienky a v tanečnom sprievode oslavujú Boha po tom, čo Izraeliti prešli cez Červené more. V žalmoch počujeme, že máme Boha chváliť skrze tanec a hudbu.

Aj kráľ Dávid tancuje počas toho, ako prinášajú archu zmluvy do Jeruzalema. V Písme sa hovorí, že samotný kráľ tancoval či dokonca poskakoval z celej sily pred Bohom. Toto isté hebrejské slovo používa aj Kniha Genezis na mieste, kde čítame, že Duch Boží sa vznášal nad vodami. Môžeme ho teda preložiť aj tak, že Duch Boží tancoval nad vodami.

## **Takže aj Boh tancuje?**

V Sofoniášovi nájdeme krásny verš, ktorý hovorí, že „tvoj Boh bude tancovať pre teba“. Znamená to, že Boh sám nad nami jasá a tancuje od radosti nad človekom. Tanec je vlastný



Modlitba tancom / Odrezali sme sa od tela a emócií, no intimita ide cez telo. Aj vo vzťahu k Bohu

biblickému človeku aj Bohu samotnému. Tanec je pohyb Trojice, v Bohu samotnom je tanec. Samozrejme, ide o metaforu, Boh je Duch, nemá telo ani žiadne fyzické známky človeka.

## **Sú biblické tance spontánnym vyjadrením hudby alebo je prítomná aj choreografia?**

Nejde o voľný tanec, choreografiu sa spoločenstvo učí a snaží sa pri tanci o jednotu. Biblické tance sa väčšinou tancujú v kruhu. Ten je symbolom spoločenstva, ktorého stredom je Boh - k nemu sú všetci obrátení. Tancujúci sa niekedy držia za ruky či za ramená, čo vyjadruje prepojenie vzájomných vzťahov. Ľavou rukou obrátenou hore symbolicky prijímame človeka po ľavici a pravou dlaňou položenou v dlani suseda napravo zase lásku aj seba samého obrazne dávame.

## **Podobajú sa biblické tance trochu na ľudové tance?**

Áno, na tie, ktoré sa tancujú v kruhu. No pri biblických tancoch každý krok aj pohyb rúk korešponduje s textom, ktorý sa práve spieva, alebo s významom, ktorý sa vyjadruje. Ruka pred tvárou napríklad môže symbolizovať bázeň pred Bohom, ale aj túžbu ho vidieť. Tanec smerom dovnútra kruhu zase vyjadruje priblíženie sa k Bohu aj k sebe navzájom.



## **Potrebujú tancujúci aj diváci túto symboliku poznať, aby tancu porozumeli?**

Ak treba radosť divákovi vysvetľovať, asi je niekde problém. (*Úsmev.*) Symboly k vám budú hovoriť aj bez toho, aby ste im museli detailne rozumieť. No čím viac jednotlivým gestám rozumieme, tým väčší môžeme mať z tanca úžitok. Samozrejme, nejde o žiadnu striktnú abecedu, každý z tanečníkov si taktiež nachádza vlastné významy aj výrazy, ktoré hovoria priamo k nemu osobne.

## **Sú biblické tance termín, ktorým sa všade na svete označuje to isté?**

Termín biblické tance používame v našej komunite, všeobecne sa skôr používa názov izraelské tance. To je pojem, ktorý všade na svete znamená ten istý fenomén. Izraelské tance sa tvorili v kibucoch ešte pred vznikom štátu Izrael. Vo svete Židov sú choreografi, ktorí na konkrétnu pieseň, často aj modernú, vymyslia konkrétnu choreografiu. Tieto tance sú živou kultúrou, ktorá sa v židovských komunitách po celom svete stále obnovuje.

Čerpáme z tohto prameňa, no neprijímame všetky izraelské tance. Pojmom biblické tance označujeme tance, ktoré sú vlastné biblickému človeku: sú vyjadrením biblického textu či básne a oslavujú Boha. Mnohé z nich vznikli v našom kruhu a patria k životu Komunity Blahoslavenstiev už od jej vzniku v roku 1973.

## **Prečo sú práve tance súčasťou vašej spirituality?**

Jednou z dôležitých charakteristík Komunity Blahoslavenstiev je to, že na jednom mieste žijú muži aj ženy, zasvätení aj laici, manželia aj slobodní. Aj keď má komunita rozvinuté rôzne apoštoláty, prioritou je rozvíjanie hlbokého kontemplatívneho života s Bohom v každodennosti, kde veľa čerpáme z karmelitánskej tradície. Ďalším pilierom je práve spoznávanie židovských koreňov, kam patria aj spomínané tance, ale aj inšpirácia východnou tradíciou Cirkvi, najmä v oblasti krásnej liturgie.



Modlitba tancom / Odrezali sme sa od tela a emócií, no intimita ide cez telo. Aj vo vzťahu k Bohu



## **Komunita Blahoslavenstiev je novou komunitou. Odkiaľ sa vzala túžba vracať sa k židovským koreňom kresťanskej viery?**

Prví členovia komunity vnímali veľkú lásku k vyvolenému ľudu Izrael aj preto, že poznať židovstvo z čias Ježiša Krista nám pomáha lepšie pochopiť aj prežívať kresťanstvo. Druhým rozmerom bola láska k židovskému národu vo všeobecnosti, pretože neprestal byť národom, ktorý si Pán vyvolil a tajomne si ho vedie. A taktiež modlitba, aby sme raz spoločne privítali Ježiša ako Mesiáša.

Jedna zo zakladateľiek komunity poznala vo svojom rodnom meste vo Francúzsku mladých Židov, ktorí pri oslavách tancovali izraelské tance. Ako dievča ju veľmi oslovilo to, že Boha môžeme sláviť aj takto radostne a slobodne.

## **Stratili sme my v Európe silnejšie prepojenie modlitby a tela alebo sme ho nikdy nemali?**

Tam, kde kresťanstvo vzniklo, bolo telo v modlitbe vždy silne prítomné. V afrických krajinách



Modlitba tancom / Odrezali sme sa od tela a emócií, no intimita ide cez telo. Aj vo vzťahu k Bohu

je aj dnes bežné zaradiť tanec do svätej omše. Naša západná kultúra je zase viac racionálna a menej pracuje s telom. Tým sa však odrezala aj od emócií. Ratio a slovo, aj keď majú svoje dôležité miesto, často preceňujeme.

Dnes vidíme, že ľudia po tejto telesnej dimenzii túžia. Často potom vyhľadávajú iné ako kresťanské duchovné tradície, pretože si myslia, že tam má telo viac svoje miesto. Ale to je veľká škoda. V kresťanstve má telo obrovský význam. Aj ja sa pýtam, prečo sa nám z prežívania stratilo.

### **Potrebujeme sa prepojeniu tela a duše opäť učiť?**

Áno. No nie tak, ako by sme sa učili cudzí jazyk, ale ako niečo, čo je nám vlastné a potrebujeme to znovu objaviť. Dať prepojeniu duše a tela priechod, oslobodiť sa a dovoliť si vyjadriť sa aj telesným spôsobom. Vpustiť Božiu lásku a milosť tam, kde nás ani nenapadlo, že by sme ju mohli prežívať: v tele. Podobne ako keď najskôr vnímame spoločné priateľstvo v rozhovore, no dotykom ruky či objatím zrazu prijmeme lásku novým spôsobom.



**Nie každý má potrebu vyjadriť svoje emócie práve týmto spôsobom.**

Iste, nie každému musí byť príjemný práve rozmer spoločného tanca. Niektorí potrebujú svoj

čas, iný je skrátka plachejší. Ak niekto modlitbu tancom nevyhľadáva, to neznamená, že automaticky nezažíva istú dimenziu Božej lásky. Tanec je skôr pozvaním, aby sme svoju telesnosť aj emócie od Boha neodstihli a vystavili ich Božej láske. Niekto to zažije cez vzťah s druhým človekom, niekto v prírode. Tanec či modlitba gestom je len jedným zo spôsobov, ako tomu pomôcť.

Pri spoločnom tanci či modlitbe gestom majú ľudia pocit, že sa na nich všetci pozerajú. No pravdou je, že väčšinou má každý dosť trápenia sám so sebou. Ak sa niekto odváži byť zraniteľný, často to uvoľní celú skupinu.

## **Čo myslíte pod modlitbou gestom?**

Pri tanci hovoríme o istej choreografii, je prítomný aj pohyb nôh, hýbe sa celé spoločenstvo. Okrem biblických tancov existujú aj isté jednoduché spevy, ktoré sprevádzame gestami. Na rozdiel od biblických tancov tieto nepotrebujú nácvik. Modlitbu gestom používame na duchovných obnovách ako predsieň pred vstupom do tanca. Tu si môžeme uvedomiť, že aj len jednoduché gesto môžeme prežiť ako modlitbu.

## **Prirodzene hanblivý človek môže mať zábrany vyjadriť modlitbu tancom.**

Pri tanci zažívame zraniteľnosť aj plachosť. Vstúpiť do tanca, navyše pred očami druhých ľudí, môže vyvolať pocit, že strácame kontrolu. Pýtame sa, ako to bude vyzeráť, cítíme sa nemotorne a trápne. Je to nános nášho strachu aj zranení. Zároveň je v poriadku, že svoje prejavy potrebujeme kontrolovať. Ani bežne nedávame von všetky svoje emócie, myšlienky či gestá. Je to aj otázka slušnosti a primeranosti.

Na spontánnosť vo forme tanca potrebujeme prítomnosť dôvery, rešpektu a nesúdenia. Nie je dobré, aby si človek robil násilie a išiel proti sebe. Z tanca však nerobia modlitbu druhí ľudia, ale predovšetkým môj vnútorný postoj viery, že sa Boh na mňa díva s láskou.

## **Takže nejde ani tak o to, čo tancom vyjadrujeme, ale že necháme, aby nás Boh uvidel, aj keď sa pri tanci cítíme trápne?**

Presne tak. Modlitbou nie je konkrétny pohyb či gesto, ale vedomé vstúpenie do zraniteľnosti, pretože ten, čo sa na mňa díva, ma prijíma a miluje. Ak sa postavím pred Boha, aj keď sa cítim nešikovná, môžem zažiť oslobodenie. Modlitba je tanec pod pohľadom, pod ktorým sa môžeme cítiť bezpečne. Tam zažívame prijatie a to je vždy uzdravujúce.

Kresťanstvo sa žije v tele. Svoje sklony potrebujeme očisťovať, ale očisťujeme ich aj tým, že do tela ideme. Nájdime si primeraný moment a vlastnú cestu, no nerezignujme na telo a na tanec.





## **Vedia účastníci toto uzdravenie opísať?**

Mnohí povedia, že ovocím takejto modlitby je zážitok novej slobody aj radosti. Ale taktiež hlbšie seba prijatie. Často sa hanbíme za vlastné telo alebo ho odmietame. Zážitok toho, že naše telo je v poriadku, také, aké je, a že je milované, nám pomôže prijať ho.

Niekedy sa objaví aj bolesť, ktorú človek dlho držal v sebe a gesto ju uvoľnilo. Najmä ženy, ktoré zažili zneužitie či neprijatie, sa obrnili pri prejavovaní svojho ženstva. Keď si dovoľia urobiť gesto vyjadrujúce nehu či otvorenosť, môže prísť veľký plač. Ten potom ošetrujeme v rozhovore či v modlitbe. No keď sa rana otvorí, je to znamením, že nastáva proces liečenia.

## **Je správna domnienka, že muži o tento typ modlitby prejavujú menší záujem?**

Pravdou je, že na pozvánku do biblických tancov reagujú skôr ženy. (Úsmev.) Ale platí aj to, že keď muži tieto tance objavia, majú ich veľmi radi a vedia si ich užiť. Mužské tance sú väčšinou jednoduché dupavé pohyby nôh, pri ktorých sa muži držia za ramená a nejde o komplikovanú choreografiu.

Je to prejav mužskej súdržnosti, bratstva, sily a radosti, ktorá je iná ako tá ženská. Aj tí, čo si myslia, že spoločenské tance nie sú pre nich, zažijú pri biblických tancoch oslobodenie a mužskú oslavu Boha, ktorá je najmä v Katolíckej cirkvi vzácna.



Modlitba tancom / Odrezali sme sa od tela a emócií, no intimita ide cez telo. Aj vo vzťahu k Bohu

## **Čo by mohlo byť prvým krokom, keď si chceme modlitbu telom vyskúšať, no na seminár biblických tancov sa tak skoro nedostaneme?**

Začať môžeme aj jednoduchým gestom v samote vlastnej izby. Zdvihnúť ruky a zostať tak. Alebo pred krížom roziahnuť ramená ako sám Ježiš a cítiť, čo všetko toto gesto vyjadruje. Až pri tomto úkone som si aj ja sama uvedomila, že Ježiš zomieral v pozícii, ktorá je absolútne zraniteľná.

Alebo si môžeme vyskúšať gesto kríža, ktoré používame pri prežehnaní, ale nanovo. Urobiť ho veľmi pomaly, pre tento raz si odmyslieť slová, potiahnuť vertikálu vyššie aj nižšie a horizontálu širšie. Predstaviť si, že pred seba staviam Ježišov kríž ako štít. Keď ráno nemáme čas na dlhú modlitbu, týmto gestom môžeme vstúpiť do dňa nie osamelo a zraniteľne, ale zahalení jeho mocou.

## **A čo spojenie pohybu a hudby?**

Pustime si hudbu, ktorá nás oslovuje. Skúsme ju vnímať a nechať, aby sa modlili napríklad iba ruky. Ruky sú mocný nástroj. Nimi hladíme, objímame, podávame si ich pri pozdrave. Môžeme len „byť v rukách“ a vnímať, čo chcú robiť. Alebo ich zdvihnúť a začať sa pomaly otáčať.



## **Malo by ísť o liturgickú hudbu alebo je v poriadku aj najnovší gospelový hit z TikToku?**

Výber hudby hovorí veľa o tom, kde sa nachádza naše srdce. Ak nás nejaká pieseň strhla, tak korešponduje s tým, čo v srdci nosíme, aj keď o tom nevieme. Môžeme si dovoliť ísť týmto smerom.

## **Niektoré texty dávajú strnulost príkazov do protikladu s voľnosťou tanca a ochote poddať sa pôsobeniu Ducha. Je tanec dobrým obrazom cesty k svätosti?**

Tanec je azda najvýstižnejšou metaforou života s Bohom. Aj keď naoko vyzerá spontánne a voľne, je zároveň vyjadrením poslušnosti. Krásny tanec je zladený s hudbou, je odpoveďou na to, čo počujem. Keď tancujem, tak reagujem celou svojou bytosťou.

Pri tanci sa potrebujem nechať viesť, podobne ako svätosť nemôžem vykonštruovať podľa svojich predstáv ani sympatického svätého. Môj tanec s Bohom je jedinečný. V každej chvíli potrebujem počúvať, kam ma vedie, a odpovedať. Byť v rytme s Bohom.

## **Nie je modlitba tancom príliš „hlučná“? Nepotrebujeme na započutie Boha aj vonkajší pokoj?**

Som presvedčená o tom, že keď Mária spievala Magnificat, nestála pritom ako zbožná socha. Eucharistiu často chápeme ako zritualizovanú svätú omšu, ktorá je niekedy „odtelená“. No pritom ide o hostinu, ktorá je úzko spojená s telom. V tej istej rovine môžeme vnímať aj tanec a gesto ako niečo posvätné.

To, že si Boží Syn zobral na seba ľudské telo, znamená, že si vzal na seba aj tanec. Nič ľudské mu nie je cudzie. A keď tancujeme pred ním, on posväcuje a premieňa naše telo.

Stanislava Horváthová / [svetkrestanstva.postoj.sk](http://svetkrestanstva.postoj.sk)

Foto: archív sestry Lucie Kopasovej

The post [Modlitba tancom / Odrezali sme sa od tela a emócií, no intimita ide cez telo. Aj vo vzťahu k Bohu](#) appeared first on [Zasvätený život](#).

(Zamyslenie zo stránky [zasvatenyzivot.sk](http://zasvatenyzivot.sk).)