

Spánek nám dodává čerstvé síly do nového dne

O stvoření člověka

Řehoř Nysský

Život našich těl je materiální povahy a nachází se v neustálém toku. Postupuje vždy prostřednictvím pohybu a síla jeho bytí spočívá v tom, že v pohybu nikdy neustává, stejně jako řeka, která teče z vlastního popudu.

Spánek uvolňuje napětí bdění a bdění pak znovu vzpruží to, co odpočívalo. Ani jeden z těchto stavů netrvá nepřetržitě, ale oba si vzájemně přenechávají místo a jejich výměnou se přirozenost těla vždy znovu obnovuje.

Když živá stvoření neustále napínají své síly, vyvolává to zlomy a trhliny v těch částech těla, které se nejvíce namáhají. Když je však tělo soustavně v klidu, způsobuje to rozpadnutí a uvolnění jeho stavby.

Střídání těchto dvou stavů ve správném čase a v náležité míře je silou, jež zaručuje stálost přirozenosti těla. Tímto způsobem tedy přirozenost udržuje tělo bděním v napětí, které pak uvolní prostřednictvím spánku.

Tím na určitý čas dopřává orgánům vnímání odpočinku od výkonu jejich schopností, jako by vypřáhla koně po skončení vozatajských závodů. Odpočinek ve vhodné době je nutný pro stavbu těla.

*Řehoř Nysský (+ 394) mladší bratr Bazila Velikého;
na jeho naléhání se stává biskupem;
je autorem vynikajících spekulativních děl.*