Mark Finley

DAR NA KTERÝ SE ZAPOMNĚLO

Jak v koloběhu náročných dní
prožívat pokoj



Kapitola 1

ODPOČINEK PRO USPĚCHANÉ

Stalo se vám někdy, že jste měli hodně práce a málo času? Taková situace v nás vyvolává stres a my se ocitáme pod tlakem povinností. Realita je však taková, že ať se snažíte jakkoli, nikdy nestihnete udělat všechno, co máte nebo co chcete. Vždy zůstane nějaký úkol, povinnost, nějaká položka, kterou potřebujete „odškrtnout" na svém seznamu nadepsaném NUTNĚ VYŘÍDIT.

Náš život ničí tyranie nezbytných a naléhavých povinností. Jakmile dokončíme jeden úkol, pustíme se do dalšího. Někdy se možná sami sebe ptáme: Stojí to vůbec za to? Má to, co dělám, nějaký trvalý smysl?

Přemýšleli jste někdy nad tím, jak to všechno spolu souvisí? Už mnohokrát se mi stalo, že jsem kvůli věcem, které jsem nutně potřeboval udělat, dal stranou to, co považuji v životě za nejdůležitější. Nezaplňují váš denní program právě tyto naléhavé drobnosti?

Ve zvláštní příloze novin Los Angeles Times jsem nedávno četl zajímavý článek. Redaktorka Arianna Huffingtonová vysvětlovala, jak zvládnout „multitasking" (tento výraz označuje schopnost vykonávat několik úkolů současně). Stále častěji se v každodenním osobním

životě dostáváme do situace, kdy se snažíme dělat dvě nebo tři věci najednou. Čteme poštu a současně si povídáme s dětmi. Bavíme se u večeře a zároveň sledujeme televizní noviny. Stahujeme nové e-maily, telefonujeme s přítelem a přitom sledujeme, jak si vede náš oblíbený sportovní tým. Snídáme v autě cestou do práce, současně posloucháme rádio a snažíme se dovolat své manželce nebo manželovi.

Někteří lidé jsou na takovém způsobu života dokonce závislí. Huffingtonová píše: „Někteří moji přátelé dokážou fungovat jen v plném nasazení – když řeší několik problémů současně, když jsou v tom všem až po uši a usnou jen s prášky na spaní.“[(1)] Kromě tohoto šíleného tempa mají mnozí stres ze své práce, v důsledku čehož jsou na nejlepší cestě k infarktu. Podle studie, kterou v roce 1985 uskutečnilo Národní zdravotnické středisko, polovina ze 40 000 oslovených pracujících uvedla, že za poslední dva týdny byli vystaveni „průměrnému až nadměrnému množství“ stresu. Při jiném průzkumu tři čtvrtiny zaměstnanců různých firem uvedly, že jim práce způsobuje stres. Množství stresových situací je dnes skutečně enormně vysoké. Za jeden rok onemocní v USA na závažné kardiovaskulární choroby nebo infarkt přes 1 200 000 lidí a jejich následkům podlehne přes 450 000 pacientů.

Pozn. red.: U nás není situace o nic lepší. Podle statistických údajů jsou v Evropské unii právě kardiovaskulární choroby nejčastější příčinou smrti. Na svědomí mají 40 procent všech úmrtí; na jejich následky zemřou každý rok 2 miliony lidí.[(2)] Na nemoci srdce a cév se přitom v Česku umírá nejvíce. Podle Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR jde ročně o téměř 55 000 lidí, což je 54 procent všech úmrtí. Richard Češka z Centra preventivní kardiolo-

gie Všeobecné fakultní nemocnice na pražském Karlově náměstí uvedl, že *„úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění je vysoká i proto, že tato onemocnění dlouhou dobu nebolí. První manifestací vysokého krevního tlaku může být i náhlá smrt.“*[3] Vysoký krevní tlak mají přitom v Česku téměř dva miliony dospělých. Průzkum ukazuje, že až 50 procent naší populace neví, jaký má krevní tlak, resp. ani neví, jaký má být správný tlak v jejich věku.

V České republice na infarkt či mrtvici zemře každých devět minut jeden člověk. Jednou z hlavních příčin vysoké úmrtnosti na tyto choroby je emocionální stres. Lidé, kteří jsou uspěchaní, nedočkaví, podráždění a ctižádostiví, se snadno stanou obětí infarktu. Dr. Ray H. Rosen a Dr. Meyer Friedman definovali charakteristické znaky tzv. osobnosti „typu A“. Takový člověk je hnán svými ambicemi, je posedlý snahou stihnout termíny a všechno zvládnout včas. Je velmi ctižádostivý, neumí se zastavit, pracuje v neustálém stresu. Uvedené studie naznačují, že 90 procent infarktů u mužů mladších 60 let postihuje právě lidi s osobností „typu A“.

Jiná lékařská zpráva uvádí, že chronická úzkost může výrazně zvýšit riziko srdečního infarktu zejména u mužů. Dr. Neco Goldberyová z lékařské fakulty v New Yorku potvrzuje, že mezi srdcem a myslí je velmi úzký vztah. Říká, že lékaři by měli dělat víc než jen předepsat lék na snížení hladiny cholesterolu a krevního tlaku. Měli by se zaměřit na psychologický aspekt onemocnění a proniknout do myšlení pacienta. Dr. Bieng Jium Shen z kalifornské univerzity ve studii o stárnutí a zdravém srdci uvádí, že lidem, kteří jsou chronicky úzkostní, hrozí o 30 až 40 procent vyšší riziko srdečního infarktu než těm, kdo žijí klidně a vyrovnaně.

Jak se vysvobodit z tyranie naléhavých povinností

Existuje způsob, jak se vymanit z tyranie naléhavých povinností a vrátit důležitým věcem místo, které jim v životě patří? Jak se nenechat strhnout stále se zrychlujícím životním tempem? Uvědomujete si, jak rychle plynou dny, týdny a roky? Jak se zastavit a kde najít odpočinek pro vyčerpanou duši, mysl a tělo?

Rád bych vám připomněl, že jsme dostali od Boha vynikající řešení. Bůh již od počátku vytvořil v čase určitý prostor – symbol věčnosti, do kterého nás zve, abychom znovu našli ztracený klid a odpočinek. Takový ostrov klidu nacházíme v zahradě Eden hned po stvoření.

Po šesti dnech stvoření Bůh ustanovil den sobotního odpočinku. V knize Genesis je napsáno: „Tak bylo dokončeno nebe a země s veškerou jejich rozmanitostí. Sedmého dne Bůh dokončil dílo, na němž pracoval; sedmého dne odpočinul od veškeré práce, kterou dělal. Bůh sedmý den požehnal a posvětil jej, neboť v něm Bůh odpočinul od všeho díla, jež vykonal, když tvořil“ (Gn 2,1–3; B21). Sedmého dne Bůh stvořil „odpočinek“. Den sobotního odpočinku je Božím mezníkem v týdenním cyklu. Zastavuje tok nekonečného času. Je to přestávka v běhu našich každodenních všedností a povinností. Umožňuje nám na jeden den uniknout bláznění tohoto světa. Tento den byl pro svou výjimečnost oddělen od ostatních dnů týdne. Je to čas, kdy můžeme odložit všechny ostatní povinnosti a zájmy, které pohlcují náš život, a přemýšlet nad nejdůležitějšími vztahy v životě – nad naším vztahem s Bohem a našimi nejdražšími.

Tento oddělený prostor potřebujeme víc než kdykoliv předtím. Žijeme v hektickém, agresivním světě a sobota nám může pomoci, abychom se jím nenechali po-

hltit. Rabín David Wolpe výstižně poznamenal, že současný svět nikdy nešeptá. Zkuste se z nadhledu podívat na naše města! Uvidíte, že se podobají hernám, z nichž není cesty ven. Z každé strany k nám pronikají naléhavé hlasy, otupují nás blikající světelné reklamy a dolétá k nám nekonečný proud mediálních obrazů a zpráv. Naše přeplněná mysl a uštvané tělo si chtějí odpočinout! Potřebujeme úlevu od neustálého tlaku informací a vnitřního neklidu. Teprve ve chvíli, kdy přehodnotíme důležitost všech těchto vlivů, najdeme radost v nadčasovém a důvěrném vztahu s Bohem.

Sobotní odpočinek má v dějinách náboženství jedinečné postavení. V náboženském světě se často setkáváme s tím, že některá místa či předměty jsou považovány za posvátné. Lidé přisoudili svatost kravám stejně jako kostem světců. Uctívají různé předměty a sochy.

Z dějin víme o mnoha posvátných místech. Hinduisté procestují tisíce kilometrů, aby se vykoupali v posvátných vodách řeky Gangy. Muslimové se vydávají na dlouhé pouti do svatého města – Mekky. Buddhisté uctívají místo, kde Buddha zažil „osvícení“. Někteří křesťané cestují do Říma nebo do Jeruzaléma, aby okusili „posvátnou atmosféru“.

V Bibli nacházíme unikátní myšlenku o svatosti v čase. Bůh „…požehnal a posvětil sedmý den…“ (Gn 2,3). Stvořil posvátný chrám v čase, který má jednu výhodu – je stejně přístupný všem lidem. V tomto „sedmém dni“ nacházíme odpočinek v Bohu. Je to svatý prostor v zaneprázdněném světě. Je to pozvání od Krále vesmíru k tomu, abychom na jeden den zanechali honby za kariérou a materiálním blahobytem a vstoupili do jeho přítomnosti.

V jeho blízkosti budeme oproštěni od tíže naší každodenní práce. Pocítíme úlevu od všech starostí

a ochutnáme kousek nebeského pokoje a radosti. Spolu s autorem žalmu můžeme zpívat: „Toto je den, který učinil Hospodin, jásejme a radujme se z něho“ (Ž 118,24).

Katolický katechismus o sobotním dni říká: „Boží jednání je vzorem pro lidské jednání. Pokud Bůh ‚odpočíval‘ sedmý den (Gn 31,17), i člověk má ‚přestat pracovat‘ a dopřát i druhým, zejména chudým, aby si ‚oddechli‘ (Ex 23,12). Sobota přerušuje každodenní práce a umožňuje odpočinek. Je to den protestu proti zotročení prací a kultu peněz.“[4]

Žalmista David to vyjádřil takto: „Stezku života mi dáváš poznat; vrcholem radosti je být s tebou, ve tvé pravici je neskonalé blaho“ (Ž 16,11). Během soboty můžeme najít v přítomnosti našeho milujícího Stvořitele odpočinek, klid a hodně radosti. Jsme vybízeni k tomu, abychom se zastavili v nekonečném spěchu a odpočinuli si. Oddělit sobotu znamená dát na první místo to, na čem skutečně záleží. Sobota nám připomíná, kdo jsme. Týden co týden nás upozorňuje, že nás stvořil Bůh a my mu patříme. Zve nás do nového vztahu založeného na jistotě a důvěře v Něj.

Spiritualita a zdraví

Sobotní odpočinek obnovuje náš vztah s Bohem a našimi blízkými. Regeneruje také naši mysl a tělo. Bůh slíbil: „Blaze člověku, který tak jedná, lidskému synu, který na to dbá: Zachovává sobotu, aby ji neznesvěcoval, zdržuje svou ruku od všeho zla“ (Iz 56,2; B21). Těm, kteří si vyhradí čas, aby jej mohli uctívat, Bůh nabízí zvláštní požehnání.

Nedávné vědecké studie o vlivu náboženství na zdraví potvrzují pravdivost tohoto Božího zaslíbení. Ve výsled-

cích jedné studie se uvádí: „Šest let byl u 4 000 starších pacientů pozorován vztah mezi náboženskými aktivitami a krevním tlakem. U těch, kteří jednou nebo vícekrát do týdne navštěvovali bohoslužby, jednou nebo vícekrát za den se modlili nebo studovali Bibli, byla pravděpodobnost výskytu diastolického vysokého krevního tlaku o 40 procent nižší než u těch, kteří navštěvovali bohoslužby jen příležitostně a nevedli pravidelný modlitební život. Byl posuzován i věk, pohlaví, původ, kouření, chronické onemocnění a index tělesné hmotnosti (BMI).“[5] Tyto závěry potvrzují, že víra a uctívání Boha mají pozitivní vliv na zdraví. Další studie ukazují, že pozitivní duchovní zkušenosti snižují krevní tlak, zmírňují bolest při artritidě a snižují riziko srdečních chorob.

Sobota není zákonem stanovený požadavek ani nepohodlné, ubíjející břemeno. Starý i Nový zákon představují sobotu jako dar od milujícího Stvořitele. Pokud uctíváme Stvořitele v den, který k tomu sám určil, naše tělo a mysl se regenerují, osvěžují a posilují.

Požehnání sobotního odpočinku

Sobota je den, který oplývá požehnáním. Starozákonní proroci to věděli, a proto stále vyzývali lid, aby se vrátil k Bohu Stvořiteli, Zákonodárci a Vysvoboditeli. Nejednou lidem připomínali a zdůrazňovali: „Je-li vám život milý, neopovažujte se v sobotní den nosit náklady a přinášet je do jeruzalémských bran. …nedělejte žádnou práci, ale svěťte sobotní den, jak jsem to přikázal vašim otcům“ (Jr 17,21.22; B21).

Prorok Jeremjáš mluví o nebezpečí, kterému čelíme všichni. Rozebírá otázku, která je i dnes stejně aktuální. Nebyl to prostě jen problém tehdejších lidí; stejně se dotýká i nás, lidí žijících v 21. století. Neustálé

pracovní vypětí ničí a pohřbívá naši spiritualitu. Honba za penězi může pohltit veškerý náš čas. Shánění materiálních věcí vytlačuje z našeho života věci věčné. Stalo se to v Jeremjášových dnech v Jeruzalémě a totéž se děje i dnes v našich domovech a na pracovištích. Bůh vybízí: Nedovolte, aby vás touha po materiálním zabezpečení okradla o hledání toho, na čem skutečně záleží. Sobota vám bude tyto důležité vztahy a hodnoty připomínat.

Také v dobách proroka Izajáše Izraelci zanedbávali biblickou sobotu. Spojení s pohanskou kulturou je vedlo k tomu, že byli lhostejní vůči tomuto zvláštnímu dni. V 58. kapitole knihy proroka Izajáše je Bůh vyzývá, aby se vrátili a pracovali na obnově své víry a duchovních hodnot: „…opět postavíš, co založila minulá pokolení. Nazvou tě tím, jenž zazdívá trhliny a obnovuje stezky k sídlům. Jestliže v den odpočinku upustíš od svých pochůzek, od prosazování svých zálib v můj svatý den, nazveš-li den odpočinku rozkošným, svatý den Hospodinův přeslavným, budeš-li jej slavit tak, že se vzdáš svých cest, že přestaneš hovět svým zálibám a nepovedeš plané řeči, tu nalezneš rozkoš v Hospodinu…“ (Iz 58,12–14).

Všimněte si, že o těch, kteří se vrátí a budou pracovat na obnově své víry, Bible mluví jako o lidech, kteří opravují trhliny. Také v ochranné zdi, která obklopovala Boží lid, zřejmě existovaly trhliny. Sobota je hranice – ochranná zeď. Je to místo jistoty a bezpečí. Patří mezi důležité projevy Božího zájmu a péče o nás. Sobota představuje zvláštní způsob, jak můžeme každý týden prožívat a cítit jeho láskyplnou a ochrannou péči.

V sobotu se můžeme zastavit, abychom uvažovali o dobrotě našeho Stvořitele a nádheře jeho stvoření. Trávíme čas v jeho přítomnosti. Přemýšlíme o skuteč-

ném významu života a soustřeďujeme se na jeho pravý smysl. Prorok Izajáš dokonce prohlašuje, že pokud si budeme vážit soboty, kterou nám dal Stvořitel celého vesmíru, Bůh nás dovede „na výšiny země“. Zachováváním soboty získává Boží lid požehnání, které spočívá v tom, že prospívá ve fyzické, mentální, společenské i duchovní oblasti.

V Novém zákoně čteme o Ježíšových zázračných uzdraveních. Je zajímavé, že nejvíce uzdravení zaznamenaných v Bibli se odehrálo v sobotu: Ježíš uzdravil ženu postiženou nemocí již 18 let (L 13,10–12), vrátil zrak slepému muži (J 9,1–12), uzdravil bezvládná ramena, ochrnutá těla i umírající děti. V sobotu provedl jeden ze svých největších zázraků – u rybníka Bethesda uzdravil muže, který byl nemocný 38 let.

Tyto zázraky hovoří o Kristu, který chce dát každému ze svých dětí plnohodnotný život. Stvořitel každý sedmý den nanovo tvoří a obnovuje náš život v jeho plnosti. Ježíš vnímal sobotu jako příležitost pomáhat a léčit. V jeho přítomnosti mohli lidé najít úlevu a odpočinek. Ježíš je chtěl zbavit tíživých břemen, která je okrádala o radost. Jeho postoj vůči sobotě bychom mohli shrnout jednoduchým, ale hlubokým výrokem, jímž odpověděl svým kritikům: „Sobota je učiněna pro člověka, a ne člověk pro sobotu. Proto je Syn člověka pánem i nad sobotou“ (Mk 2,27.28).

Jan Pavel II. v apoštolském listu Dies Domini uvádí: „Kristus přišel, aby vykonal nový ‚exodus‘, navrátil svobodu utištěným. O Sabatu provedl mnoho uzdravení (srov. Mt 12,9–14 a paralely) jistě ne proto, aby porušil den Páně, ale aby zjevil jeho plný smysl: ‚Sabat byl učiněn pro člověka ne člověk pro Sabat‘ (Mk 2, 27). Oponováním přehnaně legalistickému výkladu některých svých současníků a rozvíjením pravého smyslu Ježíš jako ‚Pán

nad Sabatem‘ (Mk 2,27) obnovuje osvobozující charakter sabatového přikázání a pečlivě přitom chrání práva Boha a práva člověka.“(6)

Ježíš dal stranou tehdejší běžné obřady a zažité předpisy a ukázal nám lepší cestu. Sebe prohlásil za Pána soboty. To je velmi důležité. Těm, kteří si myslí, že sobota je jen součástí jakéhosi starozákonního obřadu, připomíná, že On sám se prohlásil za Pána soboty. Říká: „Sobota je učiněna pro člověka.“ Sobota byla stvořena proto, aby byla pro nás požehnáním a přínosem. Nemá být další náboženskou povinností. Nemá být příkazem, který nás bude tížit a omezovat. Novozákonní sobota je čas milosti a odpočinku. Je to prostor pro obnovu našeho vztahu s Bohem. Je to čas, ve kterém můžeme opět nacházet smysl života v Bohu.

Ve čtvrté kapitole Listu Židům apoštol cituje ze čtvrtého přikázání část, která nám přikazuje zachovávat sedmý den. Připomíná svým čtenářům, že „odpočinul Bůh sedmého dne od všeho svého díla“ (Žd 4,4). O několik veršů dále říká: „Tak má Boží lid pravý sobotní odpočinek teprve před sebou. Neboť kdo vejde do Božího odpočinutí, odpočine od svého díla, tak jako Bůh odpočinul od svého“ (Žd 4,9.10).

I my si podle těchto veršů smíme odpočinout od své práce. Můžeme si odpočinout od neodbytné touhy mít stále víc a skrýt se pod ochranou našeho Stvořitele, Ježíše Krista (Ko 1,9–16; J 1,18). Ten, který nás stvořil, nás miluje nekonečnou láskou. Postará se o všechny naše potřeby.

Sobota nám říká, že nejsme produktem evolučního vývoje. Byli jsme stvořeni v konkrétním čase. Sobota je připomínkou toho, že nás Bůh stvořil a každého osobně zformoval. Proto jsme jedineční a pro něj velmi vzácní. On nás nejen stvořil, ale také vykoupil. Bůh našel způ-

sob, jak nás spasit – vzdal se svého Syna, který zemřel na kříži. Toto velké dílo milosti a přijetí je již dokončeno. Nemusíme se snažit zasloužit si ho ani ho Bohu splatit svými dobrými skutky. Stačí jej přijmout a spočinout v jeho lásce. Když každý týden zachováváme sobotu, dáváme tím symbolicky najevo, že jsme v bezpečí u toho, kdo nás stvořil a vykoupil.

Sobotní odpočinek je Božím pozváním, abychom našli svůj původ a svou skutečnou hodnotu. Jsme víc než jen kůže, která pokrývá kosti. Nejsme biologický produkt slepé náhody. Jsme Božími dětmi, které existují díky svému milujícímu nebeskému Otci. Sobota nám každý týden připomíná, kým jsme, odkud pocházíme a proč jsme tady. Sobotní bohoslužba nám pak prostřednictvím oslavy Stvořitele pomáhá objevit skutečný smysl života.

Boží den odpočinku nám také připomíná odpočinutí, které máme v Ježíši. Každou sobotu odpočíváme od svých prací a přiznáváme, že tak jako nemáme žádnou zásluhu na stvoření, nemáme žádnou zásluhu ani na získání spasení. Jsme zcela závislí na milosti Ježíše Krista, který za nás zemřel. V sobotním dni se radujeme z nezaslouženého daru spasení i z daru Božího odpočinku, který je tolik potřebný pro všechny uspěchané a unavené v tomto hektickém světě.