

## ODPOČINEK

Ex 20,8-11

### 1) Práce a odpočinek – dva kódy Božího stvoření

Sestry a bratři,

existují určité konstanty, které Pán Bůh lidem určil. Zakódoval je do našeho života. Můžeme to dokonce povědět i tak, že je stanovil jako řád svého stvoření. Tedy již od počátku světa platné věci.

Mezi tyto konstanty můžeme řadit také **práci a odpočinek**. Obojí známe již z Ráje. Častá představa života člověka v Ráji je taková, že člověk se oddával blaženému nicnedělání. Tak tomu ovšem není. Stvořený člověk dostává od Hospodina také určité pokyny. A mezi nimi nacházíme i slova, že člověk byl povolán, aby „*obdělával a střežil*“ zemi, do které byl postaven (Gn 2,15). Život v Ráji byl životem nerušeném společenství s Bohem, ale také životem v práci a zodpovědnosti za svěřenou zemi.

Ovšem s počátky stvoření se nepojí jen práce, ale také již odpočinek. Když Bůh dokončil tvoření nebe i země a všechno, co je na nich, čteme: „*Sedmého dne dokončil Bůh své dílo, které konal; sedmého dne přestal konat veškeré své dílo. A Bůh požehnal a posvětil sedmý den, neboť v něm přestal konat veškeré své stvořitelské dílo*“ (Gn 2,2-3). Nejenže Bůh sám sedmého dokončil své dílo, ale dal také tomuto sedmému dni zvláštní privilegium – požehnal jej a posvětil. Tím tento den vyňal z běžného používání a zasvětil jej sobě. I když přikázání o svěcení dne sedmého bylo nařízeno výslovně až Mojžíšovi v Desateru, jak jsme to četli, vidíme, že ta idea dne odpočinku byla v Bohu přítomna už dávno před tím, už při stvoření.

Ani práce, ani odpočinek nejsou vynálezy až nás lidí, ale jsou to nařízení Boha – Stvořitele. A jelikož se příjemně přiblížila mnohými toužebně očekávaná doba prázdnin a letních dovolených, soustředme svou pozornost k té otázce **odpočinku**.

### 2) Závažnost odpočinku

Nejen v té zprávě o stvoření, kdy Bůh dokončil své dílo, ale i mnohde jinde se v Bibli (zejména ve SZ) setkáváme s něčím, co bychom asi nazvali „metlou workholiků“ – totiž s Božím vedením k pravidelnému odpočinku. Biblický člověk, starý Izraelita, se od Pána Boha učil, že „*zchudne, kdo pracuje zahálčivou dlaní, kdežto pilné jejích ruka obohatí. Kdo v létě sklízí, je syn prozřívavý, kdo prospí žně, je pro ostudu*“ (Př 10,4), nebo že: „*Zahálčivý nebude si péci úlovek, kdežto vzácným jméním pro člověka je píle*“ (Př 12,27), anebo že: „*Pro lenošení sesouvá se krov, pro nečinnost rukou zatéká do domu*“ (Kaz 10,18) atd. Boží moudrostí vedený člověk znal význam poctivé, trpělivé práce a sklízel její ovoce.

Ale zrovna tak se učil další moudrosti, která tvoří opačnou stranu těžé mince: „*Pamatuj na den odpočinku...*“ (Ex 20,8). Byl to především každotýdenní **sabat**, den sedmý. Ale nejen to. Také při příležitosti různých **svátků** byli Židé oproštěni od svých prací. A dále tu také bylo nařízení o každém **sedmém roce**, kdy měli lidé nechat všechna své pole ladem a žít z toho, co se urodilo jinde než na poli. Bůh to umožňoval svým zaslíbením o péči i v tento mimořádný rok odpočinutí, kdy i půdě byl dán oddech k další plodivosti.

### 3) Absence odpočinku

Vidíme, že Bůh vidí nejen práci, ale i odpočinek lidí jako něco opravdu zásadního. Kdyby tomu tak nebylo, neučinil by Bůh z odpočinku závažné přikázání. Na tom, že Bůh **přikazuje** člověku pravidelný odpočinek, vidíme, že už tehdy s tím lidé měli problémy – tak jako dnes. Když byl např. izraelský národ vystěhován ze své země do babylonského otroctví, tak to bylo zapříčiněno mnoha hříchy, kterými tehdy uráželi svého Boha. A mimo jiné je k těmto závažným hříchům přiřazeno i vytrvalé znesvěcování dne odpočinku (Neh 13,18). Také izraelské proroci varovali lid před porušováním dne odpočinku (Iz 58,13-14; Jr 17,19-27).

Proč měl a dodnes má člověk tendenci opomíjet odpočinek? Důvodů může být jistě více. Např. to může být **obava**, že když upustím od své práce, pak mi něco důležitého uteče, něco nestihnu, něco nedodělám, o něco přijdu. Jiným důvodem odmítání odpočinku může být touha po co nejvyšší **výkonnosti**. Když budu pravidelně odpočívat, je to ztráta času, který bych mohl kreativně využít v práci. Dalším důvodem může zase být **pocit nepostradatelnosti**. Musím být všude a u všeho, protože beze mě to nebude dokonalé. Pak se člověk třeba i na dovolené musí pořád aspoň telefonem ujišťovat, zda všechno za jeho nepřítomnosti klapě tak jak má.

Výsledkem absence odpočinku může skutečně být po nějakou dobu vyšší výkon, vyšší výsledky, bohatší aktivita. Ale kód Božího plánu, který v sobě nosíme, neobejdeme nadlouho. Člověk byl stvořen jako živý tvor. Ne jako stroj, který může běžet na tři směny, sedm dní v týdnu. I ten stroj se časem opotřebuje. Ale v jeho případě stačí vyměnit součástky,

promazat a jede se dál. V nejhorším případě se dá do šrotu a pořídí se nový. V případě člověka to tak jednoduché už není.

Autor knihy „Syndrom vyhoření“ píše, že zapálíme-li svíčku z obou stran, vydá sice jednou tolik světla, ale také jednou tak rychle vyhoří. Člověk, který neumí odpočívat jednoho dne dojde. Někdo dříve, jiný později. Ale dojde zcela určitě, protože je v něm kromě kódu práce pevně zabudován i kód odpočinku. A ten nelze obcházet napořád.

#### 4) Smysl odpočinku

Smyslem odpočinku je stručně řečeno **obnovení sil**. Fyzických, ale i těch vnitřních - duševních a duchovních. V dobách odpočinku bychom měli myslet na obnovu celé naší bytosti. O nedělích je nám už tak nějak samozřejmé, že nejen odkládáme všední práce, ale také se soustředíme na Hospodina, Pána a dárce života. Proč tak nečinít i při jiných příležitostech odpočinku, třeba o dovolených a prázdninách?

#### 5) Několik podnětů pro odpočinek

\* Co se odpočinku týče, velmi důležitá je pravidelnost a důslednost. Ten rytmus šest dní pracovat budeš a sedmého dne odpočineš není zmíněn jen tak, jako nějaká dobová zvyklost. Skutečně to odpovídá lidskému rytmu. Je ale zapotřebí, abychom si svůj pravidelný čas na odpočinek důsledně střežili. Pokud tak neučiníme, vždy se najde někdo nebo něco, co nám ho velmi ochotně zorganizuje a zaplní. V tomto smyslu se musíme učit být i trochu asertivní, tvrdí vůči nárokům jiných lidí na náš čas. 'Prostě ti v tento den nemohu vyhovět'.

\* Odpočinek neznamená nečinnost. Akumulátor se nedobíjí tak, že by se postavil do kouta a čekalo se, až se dobije. Musí se do něj pouštět proud. Člověk si potřebuje někdy jen tak poležet nebo posedět, bez ničeho dalšího. Ale krom toho je třeba promýšlet to, co někteří nazývají *aktivním odpočinkem*. Využít čas k něčemu co nás těší, co nám pomůže se odreagovat a provětrat mysl. Někdo si pěstuje nějakého zajímavého koníčka, jiný jde za kulturou, sportem atd. Všechn aktivní odpočinek ovšem nemá sloužit k novému sebezničení se, ale k odreagování a obnově sil i myšlenek.

\* Obnovu vtahu s Bohem. Čas odpočinku byl pro člověka biblických dob i zvláštním časem setkávání s Hospodinem. Jistěže s ním máme žít i ve dny všední. Ale více volného času nám umožňuje i více o Pánu Bohu přemýšlet a soustředit se na něj. K tomu nám krom bohoslužeb mohou sloužit i soukromé pobožnosti, ale také i četba kvalitní křesťanské literatury, poslech kazet s křesťanskými písněmi apod.

\* Obnovu vztahů s nejbližšími. Dny odpočinku umožňují intenzivněji rozvíjet vztahy, které často patří k těm nejzanedbávanějším – totiž vztahy se svými nejbližšími. Při běžném pracovním běhu člověk přijde z práce, je unavený, často neschopný kloudné komunikace. Je dobré občas nabourat řád běžných věcí událostmi přinášejícími radost – společné akce, výlety, společná tvůrčí činnost, prostě být pospolu jinak než obvykle.

\* Obnova svých vlastních hodnot. Člověk potřebuje ale i chvíle odpočinku čistě sám pro sebe. A to i proto, že v běžném shonu života nemívá čas ani sílu přemýšlet o svém životě a o hodnotách pro které žije.

#### Závěr

Pozoruhodné je, že Pán Bůh v Desateru nikde nepřikazuje pracovat (to bylo považováno za samozřejmost), ale odpočívat (příkázání o odpočinku je věnováno nejvíce prostoru). Není to výzva k lenosti, ale pomoc, jak se neutopit v práci a umět odpočívat v Hospodinu.

M. Žemlička 22.4.07