

POKUD SI NEODPOČINEME, DONUTÍ NÁS K TOMU NAŠE TĚLO

POTŘEBUJEME CHVÍLE, KDY SE ZASTAVÍME

Mnozí lidé se ženou od jednoho termínu ke druhému. Zdá se, že jsou na permanentním útěku před sebou samými, a cítí se zvenčí neustále něčím poháněni. Chybí jim záchytné body, a přicházejí tak o vztah k sobě samým, odcizují se sobě samým. Už si nedokážou uvědomit, kým ve skutečnosti jsou.

V současné době nás neohrožuje pouze to, že se štveme od termínu k termínu, ale i to, že jsme neustále on-line a dostupní, jen abychom tak získali co nejvíce informací jak soukromého, tak i profesního rázu. Jenže i přemíra informací nám odnímá schopnost žít přítomný okamžik.

Zastavit se znamená udělat si zkrátka přestávku, zarazit proud myšlenek. Jakmile to učiníme, dotkneme se svého nitra, svého bytostného já a uvědomíme si, kdo jsme. Identita nám poskytuje záchytný bod. Z tohoto vnitřního záchytného bodu jsme schopni uchopit svůj život do rukou a utvářet jej tak, jak to odpovídá naší osobnosti.

DOBŘE VYVÁŽIT ODPOČINEK A AKTIVITU

Je zapotřebí dobře vyvážit odpočinek a aktivitu, volno a práci. Právě tento rytmus zavedl svatý Benedikt pro své mnichy: Ora et labora – modli se a pracuj. Ten, kdo se pouze modlí, začíná se točit jen kolem sebe. A naopak ten, kdo pouze pracuje, se často jen bezmyšlenkovitě řítí kamsi kupředu. I ve všedním dni potřebujeme zastávky k odpočinku, abychom se mohli znovu a s novou chutí pustit do práce.

Znám lidi, kteří nedokážou posedět. Domnívají se, že by se bez nich nic neobešlo a že je pořád někdo potřebuje. Jistá paní učitelka, s níž jsem se setkal, si například naříkala na těžké břemeno, jakým je práce ve školství. Ovšem nedopřála si ani chvilíčku oddechu. Nenaslouchala varovným signálům vlastního těla, které zaprotestovalo nepěknou kožní vyrážkou. Dalo jí tím najevo, že si nutně potřebuje odpočinout. Ta žena se nejprve snažila zvládnout vyrážku pomocí medicíny a dále přitom naplno pracovat. Jenže při rozhovoru s lékařem pochopila, že nemá smysl dále ignorovat a nerespektovat signály vlastního těla. Její kůže jí říkala, že už se v ní necítí dobře. Tělo jí tak udělovalo souhlas k tomu, aby si dopřála přestávku a vzala si na nějakou dobu volno.

Pokud si záměrně neuděláme volno, donutí nás k němu naše tělo. Taková nucená přestávka – uzdravování z nemoci – ovšem zpravidla trvá déle, než kdybychom si byli přestávku vědomě naplánovali.

Se svolením zpracováno podle knížky: Anselm Grün, Hory a údolí života, kterou vydalo Karmelitánské nakladatelství. Redakčně upraveno.