

Týždeň od 8. do 14. mája 2010

DÔLEŽITOSŤ ODPOČINKU

TEXTY NA TENTO TÝŽDEŇ: Mar 6,30-32; 2 Moj 23,12; Mat 11,28-30;
1 Moj 1,5-31; 2,1-3; 2 Moj 20.8-11

ZÁKLADNÝ VERŠ

Povedal im: Podťte vy sami do ústrania na osamelé miesto a trochu si odpočinite! Stále tam totiž prichádzalo a odchádzalo množstvo ľudí, takže sa nemali kedy ani najesť. (Mar 6,31 SEkP)

Mladý študent medicíny na univerzite Loma Linda začal trpieť syndrómom vyhorenia. Aby zvládol náročné učivo, vstával ráno o štvrtej a študoval až do polnoci. Jeho námaha však neprinášala očakávaný výsledok. Hromadilo sa mu stále viac učiva. Celý zúfalý sa rozhodol ísť za profesorom a poradiť sa s ním. Profesor mu dal múdru radu – nech sa deje čokoľvek, musí spať aspoň sedem hodín denne a 30 minút denne intenzívne cvičiť. Študent bol v rozpakoch. Len neochotne súhlasil, že ho teda skúsi poslúchnuť. Napokon, už nemá čo stratiť. Po dvoch týždňoch na svoje veľké prekvapenie zistil, že sa začína v prospechu zlepšovať. Na konci školského roku patrila medzi tretinu najlepších žiakov a štúdium medicíny úspešne ukončil v riadnom termíne.

V tejto úlohe chceme premýšľať o tom, že ak chceme plnohodnotne žiť, potrebujeme dostatočný a pravidelný odpočinok – telesný, duševný i emocionálny.

NEMÁM ČAS

Apoštoli sa zišli k Ježišovi a oznámili mu všetko, čo robili a učili. Povedal im: Podďte vy sami do ústrania na osamelé miesto a trochu si odpočinite! Stále tam totiž prichádzalo a odchádzalo množstvo ľudí, takže sa nemali kedy ani najesť. Odplavili sa teda loďou na pusté miesto do ústrania. (Mar 6,30-32 SEkP)

OSOBNÉ ŠTÚDIUM

Mnohí z nás žijú v napätom a uponáhľanom prostredí, naplnenom mnohými povinnosťami, na ktoré majú málo času. Matka Tereza povedala: „Myslím si, že dnešný svet je hore nohami. Veľmi trpí, pretože v našich domovoch a rodinách žijete je veľký nedostatok lásky. Nemáme čas na deti, nemáme čas jeden na druhého. Nezostáva nám čas na to, aby sme si jeden druhého užili.“

V našej spoločnosti sa vo všeobecnosti uprednostňuje snaha o neustále „napredovanie“ – zarobiť čím viac peňazí a dosiahnuť „úspech“ na úkor manželstva, rodiny, ba dokonca aj zdravia.

Samozrejme, keď usilovne pracujeme, snažíme sa robiť veci čo najlepšie a chceme zabezpečiť seba a svoju rodinu, je to v poriadku. Ani Biblia nepodporuje lenivosť. (Prísľ 6,9; 13,4; 2 Tes 3,10) Ale aj dobré veci môžeme preháňať. Výsledkom je, že tí, ktorých milujeme a o ktorých sa staráme, trpia. Často počujeme o manželoch a otcov, ktorí stále pracujú a zdôvodňujú to tým, že to robia „pre svoju rodinu“. No práve ich rodina najviac trpí ich stálou neprítomnosťou.

■ Prečítaj si 1 Moj 2,15. Aké miesto v živote človeka mala mať podľa Božieho plánu práca? Ako to bolo ešte pred pádom do hriechu?

Od samého začiatku, dokonca aj pred pádom do hriechu, bolo Božím zámerom, aby ľudia pracovali. A tiež odpočívali. O to viac dnes, keď už tisíce rokov nemáme prístup k stromu života, musíme pamätať na to, že naše telo má svoje hranice. Preto je odpočinok veľmi dôležitý.

■ Prečítaj si Mar 6,30-32.45.46. Čo nám tieto texty hovoria o dôležitosti odpočinku bez ohľadu na to, akú prácu vykonávame?

Ježiš si so svojimi učeníkmi našiel čas na odpočinok. Vedel, že jeho telo potrebuje načerpať novú silu. Aj my si potrebujeme každý deň odpočinúť. Dlhodobý nedostatok spánku nám škodí v telesnej i duševnej oblasti. Bez ohľadu na vek, zdravie či silu, naše telo potrebuje odpočinok. Na nestriedmy životný štýl skôr či neskôr doplatíme.

APLIKÁCIA

- 2 Ktoré veci ťa neustále naháňajú? Ktoré veci ťa motivujú? Ktoré veci ťa nútia viac pracovať? Nech je to čokoľvek, hoci ušľachtilá a prospešná činnosť, musíš si položiť otázku, či ti stojí za to, aby si si pre to oslabil zdravie.

POTREBA ODPOČINKU

Šesť dní konaj svoju prácu, siedmy deň odpočívaj, aby si mohol odpočinúť tvoj býk i osol a oddýchol si aj syn tvojej slúžky a cudzinec. (2 Moj 23,12 SEkP)

Slovo „odpočinúť si“ sa v Starej zmluve ako sloveso vyskytuje len niekoľkokrát. Základ tohto slova tvorí veľmi časté podstatné meno, ktoré sa prekladá ako „duša“ (1 Moj 2,7) vo význame „život“ alebo „to, čo dýcha“. Použitie tohto podstatného mena v slovesnom tvare ako keby naznačovalo autorovu snahu vyjadriť, že oddychom získavame viac života, viac dychu, viac „duše“. Odpočinok je preto pre nás ľudí podstatná, doslova základná potreba. Zanedbávaním odpočinku sa vysmievame podstate našej ľudskej prirodzenosti.

Tak, ako pre život potrebujeme jedlo a vodu, potrebujeme aj odpočinok. Často nám samotné telo dá signál, že si potrebuje odpočinúť. Tieto signály sú väčšinou jasné a zreteľné. Vo väčšine prípadov, ak poslúchneme svoje telo, náš odpočinok bude dostatočný. Žiaľ, často nás vír života tak pohltí rôznymi povinnosťami (či „povinnosťami“), že reč svojho tela nepočujeme. Čoraz viac ľudí trpí rôznymi formami vyhorenia či prepracovanosti a sú potom nútení dlhodobo odpočívať. Pritom by mohli byť v poriadku, keby dodržiavali základné pravidlá psychohygieny.

Ak odmietame odpočívať, môže sa stať, že nás k tomu jedného dňa donútia okolnosti – vyčerpanosť, choroba. Tak prečo sa nesnažiť nájsť si čas na kvalitný odpočinok už dnes?

Aké signály vysiela tvoje telo, keď prichádza čas spomaliť a odpočinúť si? Vnímaš ich?

Každý živý tvor potrebuje odpočinok, aby obnovil spotrebovanú energiu. Zamysli sa nad obnovou sveta v zmysle návratu do pôvodného stavu. Obrazne by sme to mohli označiť za „obnovujúcu medicínu“.

„Spánok ako prirodzená a príjemná obnova oživuje unavené telo a pripravuje ho na povinnosti nasledujúceho dňa.“ (CG 342)

OSOBNÉ
ŠTÚDIUM

■ Naše sily sú obmedzené. Boh nám zaslúbil, že svoju prácu zvládneme v jeho sile. Pri pravidelnom odpočinku umožňujeme Bohu, aby obnovil naše telo a my sme sa mohli ráno prebudiť svieži a pripravení konať jeho vôľu.

APLIKÁCIA

ODPOČINOK V BOŽEJ PRÍTOMNOSTI

Podťte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťaťžení; ja vám dám odpočinúť. Vezmite na seba moje jarmo a učťe sa odo mňa, lebo som tichý a pokorný srdcom, a nájdete odpočinutie pre svoje duše. Vedť moje jarmo je príjemné a bremeno ľahké. (Mat 11,28-30 SEkP)

OSOBNÉ ŠTÚDIUM

- Ako rozumieš uvedeným Ježišovým slovám? Ako jeho zaslúbenie prežívaš vo svojom živote?

Odpočinok, ktorý tu Ježiš ponúka, je viac ako len telesný odpočinok. Je to odpočinok duše. Musíme prežiť plnohodnotný odpočinok, ktorý tu Kristus ponúka. Hlboký spánok poskytne potrebný telesný odpočinok, dovolenka zas duševný odpočinok. Kde však môžeme získať duchovný odpočinok, úľavu od najskrytejších problémov srdca?

Ježišov odpočinok nás oslobodzuje od bolesti viny a od snahy zaslúžiť si prijatie u Boha dobrými skutkami. Môžeme sa spoľahnúť na zaslúbenie, že Boh nás prijíma na základe Ježišových dokonalých skutkov, nie vďaka našim nedokonalým činom. Vďaka Božej milosti a premieňajúcej moci Ducha Svätého môžu kresťania prísť k Ježišovi a on im dá odpočinok. Spravodlivý bude žiť z viery. (Žid 2,4; Rim 1,17; Gal 3,11)

Človek vo svojej hriešnej prirodzenosti nežije spravodlivým životom. Veľmi upokojujúce je preto vedomie, že Ježiš zaplatil za náš hriech tú najväčšiu cenu a že jeho spravodlivosť nás prikrýva a dáva nám istotu večného života. Jeho dokonalý život a obeť sú pre nás jedinou nádejou. V ňom môže naša duša získať odpočinok.

Ježiš sa neprihovára len k tým, čo sú zasiahnutí hriechom, ale aj k tým, ktorí vlečú ťažké životné bremeno, nech je to čokoľvek. Boh vie o našich bojoch a trápeniach a hlboko sa ho dotýkajú. Vyzýva nás, aby sme ich zložili k jeho nohám a dôverovali v jeho lásku a starostlivosť o nás bez ohľadu na situáciu, v akej sa práve nachádzame. Naučiť sa dôverovať Bohu znamená získať pre svoju dušu neuveriteľný odpočinok!

APLIKÁCIA

- Všetci potrebujeme čas a miesto, kde môžeme sústrediť svoju myseľ na Pána Boha. Modlitba, čítanie Biblie a rozjímanie o Kristovi prináša pocit pokoja a obnovy. Práve pri našich osobných pobožnostiach môžeme prijať povzbudenie, uistenie a nádej. Tu, ukrytí pred starosťami a stresmi života, môže byť naša duša obnovená mocou Ducha Svätého. Ako môžeš ešte lepšie využiť toto nádherné Ježišovo zaslúbenie?

DENNÝ ODPOČINOK

Bol večer, bolo ráno, prvý deň... Bol večer a bolo ráno, druhý deň... Boh nazval pevninu zemou a nahromadené vody nazval morom. Boh videl, že je to dobré... Bol večer a bolo ráno, tretí deň... Bol večer a bolo ráno, štvrtý deň... Bol večer a bolo ráno, piaty deň... Boh videl, že všetko, čo utvoril, bolo veľmi dobré. Bol večer a bolo ráno, šiesty deň. (1 Moj 1,5-31 SEkP)

Vo tvoriteľskom týždni boli jednotlivé dni oddelené večermi a ránamí. Boh dal prirodzený rytmus, ktorý vytvoril cyklus práce a odpočinku, aby sa telo pravidelne obnovovalo.

Ľudské telo potrebuje každodenný odpočinok. Štúdie porúch spánku ukázali, že nedostatočný odpočinok môže byť príčinou mnohých problémov, ako napríklad zvýšené riziko vzniku diabetu, obezity, zlé výsledky v štúdiu, automobilové nehody, zranenia a úrazy, dokonca aj psychotické správanie. Pracovná doba leteckých pilotov či dispečerov sa prísne plánuje – čas na prácu a čas na odpočinok. V čase, keď ešte neexistovalo elektrické svetlo, ľudia za tmy prirodzene spali a za svetla pracovali. Dnes si musíme dávať pozor na pokušenie pracovať viac, než je zdravé.

Vedecké výskumy srdcového rytmu v 24-hodinovom cykle ukázali, že v určitých častiach dňa dochádza v produkcii zvláštnych hormónov. Potvrďuje to aj výrok E. G. Whiteovej: „Kvalita spánku pred polnocou je oveľa vyššia ako po polnoci. Dve hodiny spánku pred polnocou sa vyrovnajú štyrom hodinám spánku po polnoci.“ (7MR 224)

Štúdie urobené v laboratóriách zameraných na spánok ukázali, že naše telo potrebuje rôzne druhy spánku. Dospelý človek potrebuje spať 6 – 9 hodín. Či sme sa dostatočne vyspali, zistíme podľa toho, že počas dňa sa necítíme ospalí a nedrieme sa nám, sme čulí a svieži. Správanie tých, čo sú hore 17 – 19 hodín, sa bude podobáť správaniu ľudí, ktorí užívajú drogy.

Uvádzame niekoľko rád na lepší spánok:

- Denne športuj.
- Udržuj v miestnosti príjemnú teplotu.
- Dve až tri hodiny pred spánkom už nejedz.
- Nekonzumuj alkohol, lieky na spanie (ak ti ich nepredpísal lekár), ani kofeín.

OSOBNÉ
ŠTÚDIUM

TÝŽDENNÝ ODPOČINOK

Takto boli dokončené nebesia, zem i všetky ich zástupy. Siedmeho dňa Boh dokončil svoje dielo, ktoré konal, a siedmy deň si Boh odpočinul od všetkého, čo utvoril. Boh požehnal siedmy deň a posvätil ho, lebo v ten deň Boh prestal vykonávať celé svoje stvoriteľské dielo, ktoré utvoril. Takto sa udialo stvorenie neba a zeme. (1 Moj 2,1-3 SEkP)

Šesť dní budeš pracovať a konať všetku svoju prácu. Siedmy deň je sobotný odpočinok pre Hospodina, tvojho Boha. Nebudeš konať nijakú prácu ani ty, ani tvoj syn, ani tvoja dcéra, ani tvoj sluha, ani tvoja slúžka, ani tvoj dobytok, ani cudzinec, ktorý je v твоjich bránach. Veď Hospodin za šesť dní utvoril nebo a zem, more a všetko, čo je v nich, a siedmy deň odpočíval. Preto Hospodin požehnal deň sobotného odpočinku a posvätil ho. (2 Moj 20,8-11 SEkP)

OSOBNÉ ŠTÚDIUM

■ Čo nám tieto verše hovoria o dôležitosti odpočinku?

Keď Boh dokončil svoje stvoriteľské dielo, siedmy deň si odpočinul. Hebrejské slovo „odpočinúť“ má rovnaký slovný základ ako „sobota“ (šabbat). To ukazuje, že siedmy deň – šabbat/sobota – a odpočinok, ktorý poskytuje, je skutočne neoddeliteľnou súčasťou stvorenia. Aj keď pre nás je to ťažko pochopiteľné, uvedené texty jasne hovoria, že aj sám Boh si odpočinul v sobotný deň.

■ Ježiš povedal: „Sobota bola ustanovená pre človeka, a nie človek pre sobotu! (Mar 2,27) V akej súvislosti vyslovil Ježiš tento výrok? Aký význam majú tieto jeho slová?

Veľmi ľahko sa môže stať, že sa chytíme do pasce pravidiel a predpisov. Nikdy nesmieme zabudnúť, že sobota je deň určený pre naše dobro. Je to deň, v ktorom máme rozmýšľať o nádherných daroch, ktoré nám Boh dal, a tešiť sa z nich. Je to čas na premýšľanie o Božej добрôte. Sobota je trvalá pripomienka Božej lásky. Svätením soboty dávame najavo, že o „odpočinku v Kristovi“ len nehovoríme, ale veľmi konkrétnym a hmatateľným spôsobom prejavujeme svoju vieru v spasenie prostredníctvom Kristových zásluh, nie našich skutkov.

Okrem duchovného prínosu nám sobota poskytuje čas, keď môžeme na chvíľu zabudnúť na drinu, zápasy, stresy a únavu pracovného týždňa. Sobota je Boží dar, keď bez výčitiek svedomia môžeme skutočne relaxovať, odpočívať, uvoľniť sa a oddýchnuť si. Sobota ponúka nášmu telu i duši odpočinok, ktorý tak veľmi potrebujeme.

APLIKÁCIA

■ Akú skúsenosť máš s prežívaním soboty? Je pre teba naozaj potešením, požehnaním a odpočinkom? Alebo sa stala, podobne ako v Ježišovej dobe, len ďalším bremenom? Ako by si mohol získať maximum požehnaní z tohto Bohom darovaného dňa odpočinku?

PODNETY NA PREHÍLBENIE

„Tí, čo sa zo všetkých síl snažia, aby v určenom čase vykonali čo najviac práce, a pokračujú aj vtedy, keď im rozum vraví, že by už mali odpočívať, na to raz doplatia. Žijú z požičaného kapitálu. Mrhajú životnou silou, ktorú budú v budúcnosti potrebovať. Keď budú neskôr potrebovať energiu, ktorú tak nerozumne minuli, zlyhajú pre jej nedostatok.

Fyzická sila je preč, duševné sily zlyhávajú. Cítia, že im niečo chýba, ale nevedia, čo to je. Potrebujú energiu, ale jej zásoby sú vyčerpané. Každý, kto hreší proti zdravotným zákonom, musí raz pocítiť dôsledky – či už vo väčšej, alebo menšej miere. Boh nás vybavil životnou silou, ktorú budeme potrebovať v jednotlivých obdobiach života. Ak túto silu nerozumne míňame trvalým prepracovávaním sa, príde okamih, keď sa zrútime.“ (CG 397.398)

NÁMETY NA SPOLOČNÉ PREMÝŠLANIE

1. Žijeme v spoločnosti, ktorá často ľudí núti pracovať, pracovať, pracovať... Ako nájsť správnu vyváženosť v otázke práce a odpočinku?
2. Niektorí ľudia môžu zle spávať pre výčitky svedomia. Ak je to tvoj prípad, čo Pán Ježiš vykonal na kríži, aby ti v tejto veci pomohol? Čo by si mohol urobiť ty, aby si pomohol svojmu svedomiu?
3. Prines do triedy sobotnej školy nejakú uznávanú odbornú štúdiu o užitočnosti spánku. Diskutujte o tom, čo by ste z týchto poznatkov mohli využiť pre svoje zdravie.
4. V čom je sobotný odpočinok pre teba požehnaním? Podel sa o niektoré svoje skúsenosti v triede sobotnej školy. Sústreď sa nielen na duchovný úžitok, ale aj na telesný.
5. Premýšľaj chvíľu o tom, že sám Boh si odpočinul siedmeho dňa stvoriteľského týždňa. Aké poslanstvo z toho vyplýva pre nás? Ako by sme tomu mali rozumieť? Ako nám to pomáha lepšie si uvedomiť skutočný význam sobotného odpočinku?