

Kázání Bystřička, Růžďka 14.9.2025 **Co dělat, když břemena tíží?** (vstup 289,1)

Introit: „**Vzhůru! Všichni, kdo žijíte, pojd'te k vodám, i ten, kdo peníze nemá. Pojd'te, kupujte a jezte, pojd'te a kupujte bez peněz a bez placení víno a mléko! Proč utrácíte peníze, ale ne za chléb? A svůj výdělek za to, co nenasytí? Poslechněte mě a jezte, co je dobré, at' se vaše duše kochá tukem! Nakloňte ucho a pojd'te ke mně, slyšte a budete živi!**“ (Izajáš 55, 1-3a)

Píseň 291

Modlitba

Čtení: Numeri 11, 1-17

Píseň 715

text kázání: Matouš 11, 28-30

Milí přátelé, bratři a sestry,

mám na vás na začátku otázku. Je tady někdo, kdo ve svém životě nikdy neměl žádnou krizi? Někdo, kdo si nikdy neřekl: Já už nemůžu dál? Já už to neunesu? A zeptám se ještě naopak. Přihlaste se všichni, kdo jste nějakou takovou krizi už prožili, nebo třeba prožíváte? Přihlaste se všichni, kdo jste někdy zakusili, že se snad pod tím vaším břemenem, které nesete, prostě zlomíte? A možná se někdo třeba i zlomil. Natolik, že ho to poznamenalo. Že třeba i onemocněl.

Dnes je dobře známý termín vyhoření. Co to je vyhoření? **Vyhoření** (nebo také **burnout**) je stav **fyzického, emočního a duševního vyčerpání**, který vzniká **dlouhodobým stresem**, často v souvislosti s prací, ale může se týkat i jiných oblastí života – péče o druhé, studia, rodičovství apod. A co vlastně takové vyhoření způsobuje? Může to být dlouhodobý stres s nemožností se uvolnit. Nadměrná pracovní zátěž, nedostatek uznání nebo smyslu práce, špatné pracovní vztahy, nespravedlivé zacházení, nebo nerovnováha mezi pracovním a osobním životem. A když už jsme u toho odborného výkladu, tak příznaky vyhoření jsou neustálá únava i po odpočinku, pocit, že už nemůžeš, ztráta motivace, ztráta zájmu, podrážděnost, pocit odcizení od ostatních, pocit, že nic nemá smysl, problémy se soustředěním. Tak jak na tom jste po takovém výčtu? Ještě dobře? Nebo na hraně? Anebo je potřeba s tím něco začít dělat? Pokud se včas vážný stav neřeší, pak to může vést např. k úzkostem, depresím, panickým atakám, k bolesti hlavy, nespavosti, k oslabení imunity.

A jak se s tím tedy vypořádat, když člověk už dohořívá? Když mu dochází baterky? Odborníci radí rozhodně zpomalit, odpočinout si delší dobu, vzít si delší dovolenou. A pokud tohle není dopřáno, pak je ideální změnit prostředí nebo práci, pokud je to možné. Vzpomínám si na rozhovor s mým spolužákem z průmyslovky. Na jednom srazu nám říkal, že postupně v kariéře se stal nadnárodním ředitelem a že teď přijel až z Indie, kde rozjížděl novou obchodní síť. Asi po deseti letech byl z něho úplně jiný člověk. Prošel si vyhořením. Zjistil, že pracoval každý den od rána do noci, byl na něj vytvářen velký tlak. Až se z toho sesypal a dokonce se mu rozpadlo manželství, když byl stále pryč a po hotelích. A tak z toho odešel, změnil prostředí, stal se obyčejným vedoucím malé prodejny na vesnici, kde bydlí se svou novou ženou, kdy zjistil, že vést „obyčejný život“ je mnohem lepší. Abych se ale vrátil k tomu, **co dělat když už nám dochází síly**. Odborníci dále radí, že je důležité o své přetíženosti s někým důvěryhodným mluvit. V případě vážnějším pak vyhledat odborníka, terapeuta, psychologa. A taky se pokusit znovu najít to, co nám dává smysl, co nám dělá radost, co nám vrací energii. A v neposlední řadě nezapomínat na sebe a zlepšit péči o sebe. Pravidelný a hodnotný spánek, strava, pohyb, relax.

Jako křesťané k tomu jistě můžeme přidat náš čas s Bohem. Nabízí se ale otázka. **Může se vyhoření stát i křesťanům?** Někteří křesťané vám řeknou, že správný křesťan nikdy nevyhoří, protože je neustále zapálen Duchem svatým. Nicméně stává se to i zapáleným křesťanům. Zvláště pak těm, kteří jsou tak zapáleni do služby, že do toho dávají skutečně všechno, a tak jim pak nezbyvá čas na sebe a na odpočinek. Stalo se to jedné naší známé, která léta sloužila v křesťanském dětském nízkoprahovém centru. Musela skončit, byla pak dlouhodobě nemocná. Z vyhoření se člověk jen pomalu vrací do života. A nemá to nic společného s tím, jestli se člověk pravidelně modlí a jestli chodí pravidelně do kostela. Tento stav prostě vychází z enormního přetížení.

Před týdnem mi pak volala jedna sestra z Oder, jejíž dcera, která před lety uvěřila, šla s nadšením studovat biblickou školu do Prahy. V Praze jí ale odchytili zapáleně a se zájmem se tvářící křesťané. Nebyli to ovšem křesťané, byli to členové sekty Šin chon či. Ona uvízla v jejich sítích, protože o ní měli velký zájem a cítila se zpočátku mezi nimi milovaná a šťastná. A nedalo se jí to rozmluvit. Až teď po pěti letech prohlédla, že to není dobré. Byli nuceni dlouhé večery studovat Písmo, setkávat se až moc často a na dlouhé hodiny. A na svůj vlastní osobní život neměla vůbec čas. Zjistila, že vlastně nežije a že nemá svobodu. Po jejím odchodu jí je vyhrožováno, že Pán Ježíš jí zabije a celá rodina bude prokletá. Cítí se prázdná a zmanipulovaná. Je na začátku cesty ven, potřebuje péči a přímluvné modlitby. Tak pokud byste se chtěli za ní modlit a za další, co jsou na tom podobně, tak budu rád.

Dnešní doba, milí přátelé, klade na lidi mnohé pasti, falešná učení. Uvědomme si ale, že pravé křesťanství není žádné břemeno. Pán Ježíš naopak říká: **Pojďte ke mně, všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout.** Pán Ježíš nás nikdy k ničemu nebude nutit. Protože On nás nevede do otroctví, ale do svobody a do odpočinutí. A běda nám, když bychom v církvi nakládali na lidi nesmyslná břemena. Tak to dělali farizeové a zákoníci a jak jim Ježíš vyčinil: **Běda vám! Zatěžujete lidi břemeny, která nemohou unést, a sami se těch břemen nedotknete ani jediným prstem.** Pán Ježíš nás nikdy nebude nutit a nakládat na nás nesmyslná břemena. Ale chce nás naučit pochopit jednu věc. A to rozdíl mezi slovy musíš a můžeš. Slovo musíš je nátlak, nepříjemná povinnost, stres, tíha zákona. Ovšem slovo můžeš, znamená nemusím, ale můžu. Můžu, znamená, že mám svobodnou možnost. Slovo můžu probouzí touhu. Já nemusím do puntíku splnit zákon, ale když budu dobrovolně chtít, tak můžu. Anebo když vám trenér řekne, ty musíš dnes zvítězit, jinak končíš. Jaký to vzbuzuje stres? A jak to zní, když vám trenér řekne, ty můžeš, máš na to, můžeš to dokázat?

Milí přátelé, dnešní doba na nás chce klást právě to slovo musíš. To s sebou přináší i mnohá přetížení. Nejen ve sportu, v zaměstnání. Ale i ve školách, zejména středních a vysokých jsou kladeny na studenty veliké a někdy možná až nesmyslné nároky. Kolik toho „musí“ zvládnout? A co se stane, když nezvládnou? Rodičové, buďte dobrými kouči svých dětí, aby se z toho nesesypaly. Ale naopak, aby byly dobře motivovány. A ano, i v souvislosti s tím jsou kladeny nároky a břemena i na vás rodiče. **Každý ale neseme nějaká břemena v každém věku.** Jak těžké břemeno je stáří? A jak těžká břemena nesou ti, kteří jsou nevyléčitelně nemocní, anebo ti, kteří se o nemocné starají? A když pak člověku lékař oznámí další nemoc, další zdravotní komplikaci, jak se člověku i psychicky přitíží? To je jakoby mu k tomu, co už nese, přidali do toho jeho batohu další těžkou tvárnici. A co teprve, když člověk uslyší nějakou špatnou zprávu? Když najednou přibudou další starosti? V práci, v rodině? A co, když na člověka začnou doléhat další tíživé okolnosti? Kolik jsme schopni toho unést?

V tom prvním čtení jsme četli o Mojžíšovi a o Izraelitech, které popadla žádostivost. Mojžíš byl z jejich žadonění doslova unaven a vyčítal Hospodinu: **„Proč zacházíš se svým služebníkem tak zle? Proč jsem u tebe nenalezl milost, žes na mě vložil všechen tento lid jako břímě? Copak jsem všechen tento lid počal já? Nemohu sám unést všechen tento lid, je to nad mé síly.** Jinými slovy, už nemůžu, tohle břemeno už neunesu. Já se na to vykašlu, končím. V jak hluboké krizi byl v této chvíli Mojžíš? Byl jen unaven, anebo taky před vyhořením? Prožíval hlubokou krizi, když pak Bohu dokonce řekl: **Když už se mnou chceš takto jednat, raději mě zabij, jestliže jsem u tebe našel milost, abych se nemusel dívat na svoje trápení.“** Má-li nám tento příběh posloužit do našich krizovek, pak je potřeba si všimnout, že Mojžíš svůj stav řeší s Bohem. Jde k Němu a upřímně Mu vylévá všechny své pocity. Co je ale dále důležité, že Jeho modlitba není jenom vylévání srdce, ale také pokorné naslouchání Bohu ve ztišení před Ním. A to je přesně to, co potřebujeme i my, když už nemůžeme dál. Vylévej před Bohem své srdce, se všemi pocity, emocemi, se svými strachy, se svým zlomením. Vylej Mu všechno! Ale pak Mu s pokorou a v tichosti naslouchej! Pán Ježíš přece říká: **Vezměte na sebe mé jho a učte se ode mne, neboť jsem tichý a pokorného srdce: a naleznete odpočinutí svým duším. Vždyť mé jho netlačí a břemeno netíží.** A tak ztiš se a buď s Pánem jen tak sám. Ztiš se, neboť On má pro tebe řešení. On ti odebere a sám bude tvá břemena nadlehčovat. Řešení měl Bůh tehdy i pro Mojžíše: **Shromažď mi sedmdesát mužů z izraelských starších, o nichž víš, že jsou staršími a správci v lidu. Vezmi je ke stanu setkávání, ať se tam postaví s tebou. Sestoupím a budu tam s tebou mluvit. A odeberu z ducha, který je na tobě, a vložím jej na ně. Ponesou pak břímě lidu s tebou, neponeseš je už sám.** Víte, co tady máme před sebou? Výzvu Písma, **jedni druhých břemena neste.** Buďme tedy všímaví a dívejme se, jestli někdo kolem nás, ať už v církvi, ve škole, v práci nebo rodině či okolí, nepotřebuje pomoci nést jeho břemeno. A pochopme, že když se oddáme Pánu a budeme na sebe brát břemena služby, pak On nám požehná, neboť bude s námi a bude nás posilovat. Zůstaneme-li pak před Ním pokorní a tiší, a když se jim necháme vést a budeme v Něho doufat, pak překonáme všechny krize i bez vyhoření. Neboť on má moc nám dávat oheň svůj, neuhasitelný a trvalý, oheň svého Svatého Ducha. Amen.

Modlitba

Píseň 717

Slovo poslání: Římanům 12, 4-16

Požehnání: Ať Hospodin ti žehná a chrání tě, ať Hospodin rozjasní nad tebou svou tvář a je ti milostiv, ať Hospodin obrátí k tobě svou tvář a obdaří tě pokojem. Amen

Píseň 755