

**John
Mark
Comer**

**Neúprosné
nie
~~zhonu~~**

**Ako si v chaose
moderného sveta
udržať emočné zdravie
a duchovný život**

„Neúprosné nie zhonu je osviežujúca kniha, ktorá vás vyruší aj vzpruží. Je pútavo napísaným prorockým odkazom pre našu dobu.“

— Pete Greig, autor kníh *Ako sa modliť* a *Ako počuť Boha*

„Táto prorocká, praktická a osviežujúca kniha Johna Marka Comera je darom pre cirkev. Upozorňuje nás na modlu rýchlosti, ktorá je príčinou mnohých emočných a vzťahových tráum, a ukazuje cestu ku krásnemu životu a nádeji, že je možné ho dosiahnuť.“

— Jon Tyson, pastor zboru Church of the City New York

„Otvorenosť, s akou John Mark Comer hovorí o svojom živote, nás núti zamyslieť sa nad tým, ako žijeme my sami. Bez okolkov ide rovno k jadrú problému: ak nepovieme *nie* svojej zaneprázdnenosti, uškodíme vlastnej duši. Kniha *Neúprosné nie zhonu* pozýva k ťažkým, ale účinným krokom, ktoré vám výrazne zlepšia život.“

— Gabe Lyons, prezident organizácie Q Ideas

„Zachovať si duchovné a duševné zdravie v kultúre ovládanej technológiami a kalendármi nie je jednoduché ani pre Ježišových nasledovníkov. John Mark Comer pozýva každého z nás hľadať praktické postupy, ako vo svojom živote novým spôsobom napodobňovať Ježiša.“

— Tim Mackie, spoluzakladateľ *The Bible Project*

**Neúprosné
nie
~~zhonu~~**

**John
Mark
Comer**

**Neúprosné
nie
~~zhonu~~**

**Predslov
John
Ortberg**

Americký originál
**THE RUTHLESS
ELIMINATION
OF HURRY:**

© 2019 John Mark Comer

Vydavateľ: All rights reserved. This edition published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC. Published in association with Yates & Yates.

Slovenské vydanie: © 2023 KUMRAN, s. r. o.
Mýtna 62, 064 01 Stará Lubovňa
www.kumran.sk

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uložená do informačných systémov ani inak rozširovaná (elektronicky alebo mechanicky) bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Preklad: Zuzana Vengliková

Jazyková korektúra: Zuzana Guričanová

Zodpovedný redaktor: Eva Štrbová

Obálka a grafická úprava: Štefan Talarovič, Ludmila Králiková

Originál obálky: © Ryan Wesley Peterson

Tlač: Tlačiareň Heidy, s. r. o.

Prvé vydanie: **ISBN 978-80-89993-80-2**

Dallasovi Willardovi. Ďakujem.

Ak nie je uvedené inak, biblické citáty sú v tejto knihe citované podľa: *Biblia. Slovenský ekumenický preklad s deuterokánonickými knihami*. Banská Bystrica: Slovenská biblická spoločnosť, 2008.

Iné použité preklady:

- SSV – katolícky preklad *Biblia. Sväté písmo Starého a Nového zákona* zverejnený na webovej stránke www.biblia.ssv.sk, ktorú vydáva Spolok sv. Vojtecha;
- BOT – Botekov preklad *Sväté písmo – Jeruzalemská Biblia*. Dobrá kniha, štvrté opravené vydanie, 2015;
- SEP – evanjelický preklad *Biblia*. Tranoscus, reedícia 2015;
- ROH – Roháčkov preklad *Svätá Biblia*. Slovenská biblická spoločnosť, podľa druhého revidovaného vydania z r. 1969, 2020;
- NPK – preklad *Nádej pre každého* zverejnený na webovej stránke <https://www.biblegateway.com/versions/N%C3%A1dej-pre-kazd%C3%A9ho-NPK/>. Medzinárodná biblická spoločnosť, 1993.

Obsah

Predslov	13
Prológ: Autobiografia epidémie	17
Časť prvá:	
Problém	29
Uponáhľanosť: Veľký nepriateľ duchovného života	31
Stručná história rýchlosti	43
Naozaj niečo nie je v poriadku	57
Časť druhá:	
Riešenie	71
Pomôcka: Riešením nie je viac času	73
Tajomstvo príjemného jarma	87
To, o čom v podstate hovoríme, je životná regula	99
Vsuvka:	
Počkať, čo sú to tie duchovné disciplíny?	107
Časť tretia:	
Štyri návyky, vďaka ktorým spomalíte	121
Ticho a samota	123
Sabat	145
Jednoduchosť	175
Spomalenie	211
Epilóg: Tichý život	235
Poznámky	251

„Pod'te ku mne všetci,
ktorí sa namáhate
a ste preťažení;
ja vám dám odpočinúť.
Vezmite na seba moje jarmo
a učte sa odo mňa,
lebo som tichý
a pokorný srdcom,
a nájdete odpočinutie
pre svoje duše.
Ved' moje jarmo je prijemné
a bremeno ľahké.“

- Ježiš
v Matúšovi 11, 28 - 30

Predslov

Najinteligentnejší a najlepší človek, akého som v živote poznal, spísal zopár myšlienok o uponáhľanosti; myslím, že po jeho smrti sa našli prišpendlené na nástenke v jeho kuchyni. „Uponáhľanosť,“ napísal, „znamená prehnaný zhon alebo stav naliehavosti. Vychádza z rovnakého základu ako slová *ponáhľať sa*, *hnačka*, *naháňačka* a *honba*.“ Definoval ju ako „stav horúčkovitého úsilia, ktorému človek prepadne v dôsledku pocitu nedostatočnosti, strachu a viny“. Podstatou uponáhľanosti je, že *toho robíme priveľa!* Keď sa oslobodíme od uponáhľanosti, neprinesie nám to iba uspokojenie, ale aj schopnosť pokojne a efektívne – so silou a radosťou – vykonávať to, na čom skutočne záleží. „Naším cieľom by malo byť,“ píše, „úplne sa vyhnúť uponáhľanosti. Mali by sme si pevne zaumieniť, že sa nebudeme nikam náhliť. Že budeme žiť iba pre dnešný deň. A pokúsme sa o to už dnes.“

Predstavme si svoje miesto vo svete z pohľadu Boha; to nás stavia do celkom iného kontextu. Žalm 23 nehovorí: „Pán je môj pastier, preto musím bežať rýchlejšie.“ Pastieri bežia iba zriedkakedy – teda aspoň tí dobrí. Spomínaný velíkán viery tvrdil, že treba zo svojho života začať vyškrtávať veci, ktoré „musíme“ robiť, a že sa netreba báť „nerobiť nič“. Dokonca radil, aby sme si také chvíle plánovali. Vravel, že je dôležité naučiť sa zvládať panický strach z toho, že nie sme zaneprázdnení. Dovoliť si cítiť ho, nechať sa ním zaplaviť a nesnažiť sa ho riešiť.

John Mark Comer napísal prorockú knihu pre súčasnú dobu. Piše pútavo a úprimne, je sčítaný, vtipný a pokorný. Privádza nás na dôležitú križovatku. Rozhodnutie nežiť v zhone je moderným ekvivalentom niekdajšieho sľubu chudoby – desí nás. Je to krok viery. Odmenou zaň však býva hlbšie bohatstvo. V prítomnosti človeka, ktorý dal zbohom zhonu, cítime, že je možné žiť iný druh Života.

Pri čítaní tejto knihy ma oslovili zrnká múdrosti ako: „Najhoršie okamihy (...) som zažil práve vtedy, keď som bol v zhone.“ „Láska, radosť a pokoj (...) sú nezlučiteľné s uponáhľanosťou.“ „Priemerný používateľ iPhone sa svojho telefónu dotkne 2 617-krát *denne*.“ (Porovnajme to so žalmistom, ktorý v Žalme 16, 8 hovorí: „Pána mám vždy pred očami“ [SSV]. Ako by vyzeral môj život, keby sa Boh dotýkal mojej mysle tak často, ako sa ja dotýkam svojho mobilu?) Za slobodu treba asi vždy zaplatiť vysokú cenu. John Mark urobil rozhodnutia, ktoré niečo stoja, aby získal život, ktorý stojí za to. Keďže sa s týmito rozhodnutiami sám popasoval, môže teraz radiť nám, ktorí sme hladní a smädní.

Iný múdry muž, ktorý žil pred dvetisíc rokmi, povedal: „Naplno využívajte čas, lebo dni sú zlé“ (Ef 5, 16). Kedysi som si myslel, že to znamená, že dni sú plné zmyselnosti

a telesných pokušení, čo nepochybne sú; teraz si však myslím, že v tom verši ide predovšetkým o to, že život, pre aký sme boli stvorení, má vymedzený čas. A my sme si už natoľko zvykli na duchovne podpriemerné dni – dni prežité v podráždenosti, strachu, zameraní na seba a v chvate –, že svoje životy márnime zhomom.

Nasledujúce stránky obsahujú dôležitú pozvánku. Zhlboka sa nadýchnite. Odložte mobil. Upokojte si srdce. Nechajte starosť o svet na Boha.

– John Ortberg

Prológ: Autobiografia epidémie

Je nedeľa, desať hodín večer. Hlavou sa opieram o okno Uberu. Od únavy ani nedokážem sedieť vzpriamene. Dnes som mal šesť kázni – áno, *šesť*. V zbore, ktorý vediem, sme pridali *ďalšiu* bohoslužbu. Tak to má byť, nie? Treba predsa vytvoriť priestor pre ľudí. Zvládal som to po štvrtú kázeň; čo nasledovalo potom, na to si už nespomínam. Som nadmieru vyčerpaný – citovo, mentálne a dokonca aj duchovne.

Keď sme zaviedli šiestu bohoslužbu, zatelefonoval som pastorovi istého megazboru v Kalifornii, v ktorom mali šesť bohoslužieb už nejaký čas.

„Ako to zvládaš?“ opýtal som sa ho.

„V pohode,“ odvetil. „Je to ako raz týždenne odbehnúť maratón.“

„Fajn, dík.“

Zavesil.

Počkať... nie je maratón veľmi náročný?

A tak som začal s behmi na dlhé trate.

Spomínaný pastor si našiel milenkú a odišiel zo zboru.

To mi nedáva sľubné vyhliadky do budúcnosti.

Príchod domov, neskorá večera. Som na smrť unavený, ale ako na ihlách. Nedokážem zaspať. Otvorím si plechovku piva. Ležím na gauči a pozerám čudný kung-fu film, o ktorom nikto nikdy nepočul. Po čínsky s titulkami. Zápornú postavu stvárňuje Keanu Reeves.¹ Milujem Keanua. Povzdychnem si; v poslednom čase takto trávim väčšinu večerov – sám na gauči, lebo manželka a deti už dávno spia. Kung-fu ma predtým vôbec nezaujímalo a to ma znervózňuje. Ide o predzvesť blížiaceho sa psychického ochorenia?

„Všetko sa to začalo vtedy, keď sa zbláznil do filmov s tematikou bojových umení...“

Ide o to, že sa cítim ako duch. Napoly živý, napoly mŕtvy. A najviac zo všetkého otupený, plochý, jednorozmerný. Čo sa týka emócií, kdesi na pozadí ma sústavne sprevádza akýsi smútok a úzkosť, ktorá mizne iba zriedkavo. Ale predovšetkým sa cítim duchovne... prázdny. Akoby som mal namiesto duše dieru.

Žijem tak *rýchlo*. A rýchlosť mám rád. Som osobnosť typu A. Vysoko motivovaný. Skrátka „idem, riešim“. Avšak myslím, že teraz to už zašlo príďaleko. Pracujem šesť dní v týždni, od nevidím do nevidím, ale *beztak* nestíham všetko, čo treba. A čo je ešte horšie, mám pocit, ako keby ma čosi *naháňalo*. Ako keby som každým dňom len tak preletel a pre povinnosti nevnímam aktuálny okamih. A nie je život práve sledom okamihov?

Nájde sa medzi vami niekto, kto to tiež pozná? Nemôžem byť predsa jediný...

Pondelok ráno. Vstávam zavčasu. Ponáhľam sa do kancelárie. Vždy sa ponáhľam. Ďalší deň plný porád. Porady z duše nenávidím. Som kreatívny introvert a ako väčšina mileniálov

sa rýchlo začnem nudiť. Pre všetkých zainteresovaných je moja prítomnosť na poradách nočnou morou. Ibaže náš zbor sa rozrástol veľmi rýchlo a to je časť problému. Váham, či to mám povedať, pretože, verte mi, je mi to trápne: Sedem rokov po sebe sme sa medziročne rozrastali o tisíc nových členov. Myslel som si, že to je to, po čom som túžil. Veď snom každého pastora je mať rýchlo rastúci zbor. Ale niektoré veci sa najlepšie učia z vlastných chýb. Prišiel som na to, že v skutočnosti *nechcem* byť riaditeľom občianskeho združenia/personalistom/stratégom/lídrom lídrov a tak ďalej.

Šiel som do toho preto, aby som iných učil žiť podľa Ježišovej cesty.

Je *toto* Ježišova cesta?

A keď už je reč o Ježišovi, napadá mi jedna desivá myšlienka. Taký ten otravný hlas svedomia, ktorého sa nie a nie zbaviť.

Aký človek sa to zo mňa stáva?

Nedávno som oslávil tridsiatku (tretí level!), takže už mám niečo za sebou. Dost' na to, aby som odhadol trajektóriu najbližších desaťročí svojho života.

Na okamih sa zastavím a dýcham.

Predstavujem si seba ako štyridsiatnika. Päťdesiatnika. Šesťdesiatnika.

Tá predstava sa mi nepáči.

Vidím muža, ktorý je „úspešný“, no na základe samých mylných kritérií, akými sú veľkosť zboru, počet predaných kníh a pozvánok kázateľ, sledovanosť na sociálnych sieťach a nový americký sen – vlastná stránka na Wikipedii. Vidím muža, ktorý síce neustále hovorí o Ježišovi, no je emočne nezrelý a duchovne plytký. Ešte stále žijem so svojou manželkou, ale je za tým skôr povinnosť než radosť. Moje deti nechcú mať nič spoločné s cirkvou; stala sa totiž mojou milenkou,