

JOHN ELDREDGE

Vezmi  
si svoj  
život  
späť

KAŽDODENNÉ CVIČENIA DO BEŽNÉHO ŽIVOTA  
VO SVETE, KTORÝ SA ZBLÁZNIL



Vezmi  
si svoj  
život  
späť



JOHN ELDREDGE

Vezmi  
si svoj  
život  
späť

KAŽDODENNÉ CVIČENIA DO BEŽNÉHO ŽIVOTA  
VO SVETE, KTORÝ SA ZBLÁZNIL



© Redemptoristi – Slovo medzi nami, 2020

© John Eldredge, 2020

Preklad © Lukáš Vaník, 2020

Published by arrangement with Thomas Nelson,  
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

ISBN 978-80-8193-032-4

Brianovi Hamptonovi,  
ktorý bol od samého začiatku  
mojím priateľom a spolubojovníkom.

Čoskoro sa uvidíme, kamarát.



„Nech Boží Syn, ktorý sa už v tebe utvoril, v tebe  
ďalej i rastie, aby sa tak pre teba  
stal nesmierne veľkým a aby sa v tebe stal  
smiechom, plesaním a plnosťou radosti,  
ktorú ti nik nebude môcť vziať.“

Blahoslavený Izák zo Stelly





## Záchrana

**V** našej dobe panuje šialenstvo, ktoré treba pomenovať, lebo je úplne vyšinuté. A pretože si berie život každého z nás za rukojevníkov.

V prvom rade je to vražedné životné tempo.

Minule som poslal priateľom správu, ktorá bola pre mňa veľmi dôležitá; oni mi však na ňu odpovedali iba emotikonmi zdvihnutého palca. Pomyslel som si: *To je všetko? To mi nemôžete odpovedať aspoň nejakým textom?* Keď listy nahradili e-maily, javili sa ako veľmi efektívny nástroj; keď prišli esemesky, akoby sme dostali raketové palivo. No tieto veci náš život nerozšírili o ďalší priestor; my sme s nimi museli len jednoducho začať držať krok. Teraz už žijeme rýchlosťou „scrolovania“ a „lajkov“ a ženieme sa svojím životom tak rýchlo, že nám padne zaťažko napísať čo i len jednu vetu. Každý, s kým sa rozprávam, má pocit, že je zaneprázdnenejší než kedykoľvek predtým. Moji priatelia, ktorí sú hudobníci, už nehrajú toľko ako kedysi; priatelia záhradníci už nemajú čas sadiť; ja sám mám práve

rozčítaných osem kníh, a v žiadnej z nich som nedošiel ďalej ako po prvú kapitolu.

Vtiahlo nás to do životného tempa, ktoré si nikto z nás neužíva.

A potom je tu ešte tá mediálna záplava, ktorá sa na nás valí ako akési hypnotizujúce digitálne kúzlo.

Denne trávime v aplikáciách vo svojom telefóne tri hodiny a desať hodín sledovaním médií. Za týždeň teda skonzumujeme toľko informácií, že ich množstvo by nezniesol ani jeden notebook (!).<sup>1</sup> Hovoríme, že sa od toho odstrihujeme, no zároveň nás to nadchýna – všetky tie sociálne siete a ich nekonečný zmätok lásky a nenávisť, vecí nudných aj znepokojujúcich, fantastických i neodpusťiteľných. Nechávame sa uloviť každou novou notifikáciou. A hoci sa všetci pasujeme so svojimi osobnými bojmi a srdcabôľmi, teraz k tomu nám ešte hodinu čo hodinu prichádzajú do mobilu tragédie z celého sveta.

Naša duša to znáša veľmi ťažko. Vlastne traumatizujúco. Vystavovanie sa traumatickým udalostiam nás totiž môže traumatizovať – a tých traumatických udalostí máme na svojich „vláknach“ a „časových osiach“ dost.<sup>2</sup> Akoby nás to stále ťahalo do gravitačného poľa digitálnej čiernej diery, ktorá z nás vysáva život.

Takže tak. No o tom rozpráva každý. Moju pozornosť však upútalo to, čo to spôsobuje *mne ako osobe*.

Pristihol som sa, že som zaváhal, keď mi jeden priateľ poslal správu, v ktorej ma žiadal o trochu môjho času. Taktiež som nechcel otvoriť e-mailovú schránku, lebo som sa bál, čo všetko budem musieť vybaviť. Pri šoférovaní sa čoraz rýchlejšie rozčúlim. Pri počúvaní správ o tragických udalostiach sa cítim otupene. To ma donútilo zamyslieť

sa: *Stávam sa človekom, v ktorom je menej lásky?* Čoraz menej dokážem pestovať svoje vzťahy a nájsť si čas na veci, ktoré mi prinášajú život – na prechádzky v lese, večere s priateľmi, ľadový kúpeľ v horskom jazere. A keď sa mi aj podarí uchmatnúť si čas na čosi takéto životodarné, som taký rozptýlený, že si to nedokážem užiť.

Potom som si to uvedomil – nejde o to, že by som zlyhával v láske alebo v súcite. Toto boli symptómy duše, ktorú nútili príliš tlačiť na pílu; na smrť ustatej, usmaženej duše, natretej na príliš veľký krajec. Moja duša jednoducho nedokáže prežívať život rýchlosťou smartfónov. No ja som ju o to žiadal. Každý o to žiada svoju dušu.

Tipujem, že aj vy prežívate čosi podobné. Ak ste siahli po tejto knihe, tak asi áno – vaša duša čosi hľadá. Uvedomujete si, čo to je? Ako by ste zhodnotili momentálny stav svojej duše:

*Ste väčšinou šťastní?*

*Ako často prežívate ľahkosť srdca?*

*Tešíte sa na budúcnosť?*

*Cítite sa hlboko milovaní?*

*Kedy ste sa naposledy cítili celkom bezstarostne?*

Viem, nie je fér pýtať sa to. Naše duše sú ustaté, otupené a zašpinené. Áno, ešte stále sú schopné lásky; ešte stále dokážu snívať a dúfať. No na konci ktoréhokoľvek dňa väčšina ľudí prichádza domov v stave úplnej vyčerpanosti. Aj počas dobrých dní sa nás zmocňuje pocit otupenosti, sme vyštavení viac, než si dokážeme priznať. „Cítim sa celý akýsi riedky, taký roztiahnutý,“ povedal Bilbo Bublík. „Ako maslo rozotreté na priveľkom kuse chleba.“<sup>3</sup>

Svet sa úplne zbláznil a snaží sa stiahnuť so sebou do šialenstva aj naše duše.

No pomohlo by nám, keby sme mali viac Boha. Potom by sme mohli čerpať z jeho lásky a sily, z jeho múdrosti a nezlomnosti. Ved' Boh je predsa zdrojom života (pozri Ž 36, 9). Keby z nás vyvieralo viac jeho hojnosti života, bola by to pre nás záchrana v tomto čase spaľujúcom naše duše.

No tento horúčkovitý a premenlivý svet spaľuje naše duše, vysúša ich ako hrozienko a takmer úplne im znemožňuje *prijat'* život, ktorý do nich Boh vlieva.

Tomu sa zvykne hovoriť patová situácia.

Snažím sa nájsť viac Boha, pretože viem, že keby som ho mal vo svojom živote viac, dokázal by som zdolať tento drsný terén. Používam zvyčajné praktiky: modlitbu, bohoslužby, chvály, Písmo, sviatosti. No predsa stále cítim, že som... neviem... akýsi povrchný. Sfkam Boha po čajových lyžičkách, no nepijem ho plnými dúškami; neplávam, len sa brodím. Moja duša sa cíti ako plytká mláka. Zároveň však viem, že duša nie je žiadna plytká mláka; je hlboká a nesmierna, schopná pojať symfónie i vzbudiť v sebe hrdinskú odvahu. A ja chcem čerpať život z týchto jej hlbín; no pritom mám pocit, že som uviazol v jej plytčinách.

Nie je vôbec náhoda, že jedna z najdôležitejších kníh o našom svete a o tom, ako na nás vplýva technika, nesie názov: *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* (v českom preklade *Nebezpečná mēlčina: Jak internet mění náš mozek* – pozn. prekl.). Strácame schopnosť sústrediť sa a venovať niečomu pozornosť dlhšie než chvíľu. Žijeme asi do takejto hĺbky: kúsok textu, potiahnutie prstom po

obrazovke a „lajk“.<sup>4</sup> Nejde pritom len o intelektuálny problém; je to duchovná kríza. Máme naozaj problém počuť, ako „sa hlbina hlbine ozýva“<sup>5</sup>, keď nás horúčkovitý svet núti zostávať na plytčinách srdca a duše.

Ježiš vypočul aj moje povrchné modlitby; prišiel ma zachrániť a začal mi ukazovať množstvo cvičení a úkonov, ktoré by som ja osobne nazval milosťami. Boli to jednoduché veci – ako napríklad „minútová prestávka“ –, ktoré boli ľahko dostupné, no zároveň mali prekvapivo veľkú moc obnoviť ma. A potom aj ďalšie veci: osvojenie si „benevolentnej odpútanosti“ – schopnosti púšťať sa niektorých vecí. Začlenenie „prechodov“ do svojho denného programu namiesto toho, aby som sa hneď rútil z jednej veci do ďalšej. Ponáranie sa do krásy, ktorú mi Boh dával v tichých chvíľach. Moja duša sa tak začala uzdravovať, začala sa lepšie cítiť aj konať – nazvite si to, ako chcete. Začal som si viac užívať život s Bohom; konečne som z neho prežíval „viac“, mal som to, po čom som tak veľmi túžil. Začal som brať svoj život zasa do svojich rúk.

A potom som si jednotlivé body pospájal...

Boh *chce* k nám prísť a obnoviť nás. On po tom naozaj túži. No ak naša duša nie je v poriadku, je pre ňu takmer nemožné prijať ho. Suchá a horúčavou spálená zem paradoxne nedokáže prijať dážď, ktorý tak veľmi potrebuje.

Ako to vysvetľuje i Clive Staple Lewis: „Duša je vlastne bůtľavina, ktorú naplňa Boh.“<sup>6</sup> Mne osobne sa viac ako slovo *bůtľavina* páči slovo *nádoba* – čosi krásne a umelecké. Naša duša je znamenitá nádoba, ktorú Boh stvoril preto, aby ju naplnil. Predstavujem si okrúhlu, zaoblenú misku na vrchu elegantnej fontány, z ktorej sa vylieva voda na všetky strany a preteká večným životom. Ved’ neznelo

práve tak to prisľúbenie? „Ako hovorí Písmo, z jeho vnútra potečú prúdy živej vody“ (*Jn 7, 38*).

Z toho vyplýva, že ak dokážeme prijať pomoc na obnovu a občerstvenie svojej vyčerpanej a obliehanej duše, budeme si vychutnávať ovocie (ktoré je úžasné a je ho mnoho) šťastných duší a dokážeme tiež prijať viac z Boha (ktorý je ešte úžasnejší). Nájdeme vitalitu a odolnosť, po ktorej ako ľudia prahne, živé vody prameniace z nášho vnútra. A potom – svoj život zoberieme zas do vlastných rúk!

No tento proces musí byť zároveň dostupný a udržateľný. Každý z nás už vyskúšal rôzne cvičenia, diéty, biblické študijné programy, do ktorých sa s elánom a vervou pustil, no postupom času ich odložil bokom a stratil sa kdesi v chaose. Ja sám mám predplatené členstvo v posilňovni, a pritom ho využívam len zriedka. Mnohé knihy som nedočítal a nedopočúval som ani mnohé podcasty. Jednou vecou si teda môžete byť istí – duchovné cvičenia či „milosti“, ktoré vám tu prekladám, je možné konať v rámci bežného života. Myslím, že aj vy zistíte, že sú jednoduché, účinné i občerstvujúce.

Boh chce posilniť a občerstviť vašu dušu. Ježiš prahne po tom, aby vám dal viac zo seba. Poďte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení. „Ste unavení? Vyčerpaní? Vyhorení v oblasti viery? Poďte ku mne. Utečte od všetkého spolu so mnou a opäť nájdete svoj život... a naučíte sa žiť slobodne a s ľahkosťou“ (*Mt 11, 28 – 30*, preklad *The Message*). Svoj život môžete získať späť; môžete žiť slobodne a s ľahkosťou. Svet síce môže byť neľútostný, no Boh je vládny; on vie, aký je váš život. My sa len potrebujeme dostať do stavu, v ktorom dokážeme prijať jeho pomoc. Dovoľte mi teda ukázať vám, ako na to.

## Minútová prestávka

Som si istý, že sa k nám v noci dostala puma. Naše kone sú dnes ráno ako kľbká nervov – behajú hore-dolu po pastvine, majú zhrbené krky, zdvihnuté chvosty a odfrkávajú. Niečo ich uviedlo do stavu najvyššej pohotovosti.

S manželkou máme dva kone. Jeden sa volá Paint (niekedy ho voláme aj Pinto). Je to krásny fľakatý hnedobiely kôň s bielou hrivou a čiernym chvostom. Ak ste videli klasický westernový film *Silverado* (1985), Kevin Costner v ňom jazdil presne na takom koni, ako je Pinto. Prérioví Indiáni mali takéto kone v takej obľube, že aj svoje bežné kone maľovali, aby boli podobne fľakaté ako tieto.<sup>7</sup>

Náš druhý kôň je dočervena sfarbený hnedák s čiernou hrivou a chvostom a s takou hustou a lesklou srstou, že vyzerá ako bobria kožušina. Kedysi sme mávali až osem koníkov, no keď sa naši synovia odsťahovali, skresali sme svoje stádo na zvládnuteľnejšiu veľkosť. A občas máme pocit, že už nemáme dosť času ani na starostlivosť o tieto dva, ktoré sme si nechali.



Kone sú mocné a nádherné stvorenia, no ony samy sa tak nevnímajú; vo svojom vnútri majú pocit, že sú *zraniteľné*. Patria totiž medzi zvieratá, ktoré sú skôr korisťou než predátorom. Podobne ako u losov alebo jeleňov, aj u nich sa vyvinulo určité videnie sveta a ich schopnosti sa prispôbili prežitiu na severoamerických a európskych pláňach, keď sa snažili utiecť pred veľkými zvieratami, ktoré ich chceli zožrať. V závere starších štvrtohôr boli tieto pláne loviskom veľkých levov, väčších než tie dnešné africké, niekoľkých druhov gepardov, strašných obrovských pozemných leňochov, hrozných vlkov, nenásytých medveďov krátkočelých a veľkého množstva ďalších nebezpečných predátorov. Kone si tak svoje nervózne správanie osvojili na dosť drsnom ihrisku; preto ich obrannú reakciu „boj alebo útek“ tvorí z veľkej časti práve „útek“.

V lete mávame naše koníky v chate obklopenej pali novým porastom v západnom Colorade. Sú tu všelijaké predátory – svorky kojotov, medveďov čiernych, rysov červených, rysov ostrovidov a púm. Veľa púm. Raz ma kôň zhodil, pretože zacítil pumu. Žiadna puma tam vtedy nebola, no samce si zvyknú značkovať svoje teritórium vlastným pachom. Kôň, na ktorom som vtedy išiel, tú vôňu zavetril a vybuchol – a mňa tam nechal ako hromadu nešťastia.

Predátori lovia pod rúškom tmy; z pohľadu koní je preto nočný čas časom najväčšej ostražitosti. Za rána, skôr než sa ich pokúsime osedlať, ich musíme často upokojovať, a tak ich češeme a trochu „upratujeme zem“. V istom okamihu sa medzi nimi a nami vytvorí spojenie – keď sa už cítia v bezpečí a istí; a vtedy zo seba vydajú ten úžasný povzdych. Z ich veľkých nozdier vyjde silný, hlboký

a dlhý výdych. V tej chvíli sa totiž prepnú z hyperostrážitého módu do bežného. Mám rád chvíľu, keď to spravia; keď človek pracuje s koňmi, snaží sa dopracovať práve k tomuto povzdychu.

Aj my ľudia si takto vydýchame, keď sa upokojíme a cítime, že sme na dobrom a bezpečnom mieste.

Stavím sa, že ste si už aj vy sami takto vydýchli. Vrátili ste sa domov po dlhom dni, náhlivo ste si vyzuli topánky, schmatli ste nejaký nápoj a možno aj balík čipsov, zvalili ste sa do svojho obľúbeného kresla a prikryli ste sa príjemnou dekou. A vtedy prišiel ten úžasný výdych. Niekedy ho prežívame aj vo chvíľach zakusovania krásy – sedíme na pláži pri západe slnka a všimneme si jazero, ktoré je také pokojné, že vyzerá ako sklo. Krása nám spolu s takýmto povzdychom prináša útechu. V tej chvíli nám pripadá všetko v poriadku. Niekedy ten hlboký a dlhý výdych prichádza, keď si spomenieme na nejakú pravdu, ktorá je pre nás veľmi dôležitá. Prečítame si verš, ktorý nám pripomenie, ako veľmi nás Boh miluje, oprieme sa o operadlo a vydýchame si, pretože naša duša v tejto pravde znova nachádza útechu. Mne sa to stalo aj dnes ráno.

Keď dochádza k takémuto výdychu, je to dobré znamenie. Znamená totiž, že vypíname svoj hyperostrážitý mód.

## Boj alebo útek

Žijeme vo svete, ktorý našu dušu uvádza do ostrážitosti až príliš často. Moderný život je taký zložitý, že človeku nad tým až zastáva rozum: napríklad to, ako sa neustále mení spoločenský terén – teda ako sa neprestajne mení to,

čo je vhodné a čo nie. Alebo to, koľko majú ľudia tráum a zranení, ktoré treba zakaždým brať do úvahy. Už len typické zvuky veľkomesta v nás po celý deň spúšťajú adrenalínové reakcie; to hlboké pulzujúce basové *dun*, ktoré vychádza z áut na štyroch cestných pruhoch, to, ktoré cítite, ako vám prechádza celým telom a nelíši sa veľmi od zvuku vzdialenej delostreleckej paľby. Prostredníctvom smartfónov a internetu sa dennodenne dostávame do styku s väčším množstvom informácií, než s akým prichádzala do styku ktorákoľvek generácia pred nami! A nejde pritom len o informácie; minútu po minúte sa nám každý deň servíruje utrpenie celej planéty. Pridajte k tomu tempo, v ktorom väčšina z nás musí viesť svoj život. Potom človeku zostáva len veľmi málo priestoru na spomínaný výdych a na zážitky, ktoré mu ho prinášajú.

Žijeme v duchovnom a emocionálnom stave, ktorý je v istom zmysle ekvivalentom toho, čo prežívali kone na pláňach v závere starších štvrtohôr.

Neviem vám povedať, či som dnes ráno v stave úteku alebo boja. No viem jedno – stav, v ktorom sa práve nachádzam, nemám rád. Minulú noc som nespál dobre (čo je jeden z mnohých dôsledkov žitia v hypernabítom svete) a po tom, čo som konečne zadriemal, som zaspal a zobudil som sa neskôr, ako som mal. Teraz som preto v časovom sklze a všetko len dobieham.

Ako z rýchlika som si dal raňajky, potom som vyrazil z domu, aby som vybavil niekoľko stretnutí, a teraz som úplne vynervovaný. Nemám rád tento pocit a nemám rád ani jeho dôsledky. Keď ma prepadne nervozita, veľmi ľahko ma niekto podráždí. Taktiež som preto dnes ráno nemal ani dosť trpezlivosti, aby som si vypočul, čo mi

chcela povedať moja manželka. Mám tiež problém zachytiť Boží hlas. A ten stav, keď som od neho odpojený, nemám rád už vôbec.

V poslednom čase som si všimol, že keď som v tomto stave nervového vyčerpania, mám chuť jesť niečo s tukom alebo cukrom; chcem niečo, čo mi navodí dobrý pocit *hned*. Keď sme nepokojní, vynervovaní, vykoľajení, je ľudské a prirodzené hľadať pocit vyrovnanosti a stability. Premýšľam však, koľko závislostí sa začína práve v takomto stave – pri túžbe nájsť kúsok útuchy, dostať sa z nervozity a upokojiť sa „niečím malým“?

Žijeme vo svete, ktorý ľudí pripravuje o rozum. S nepoľavujúcou zúrivosťou sa na nás valí nesmierne veľa podnetov, takže väčšinou sme už nimi prestimulovaní. Veci, ktoré nám majú prinášať život – dlhé rozhovory, pokojná prechádzka v parku, čas vychutnať si prípravu aj zjedenie večere –, sa v alarmujúcej miere vytrácajú; jednoducho na ne nemáme čas. Pravdupovediac, myslím si, že väčšina ľudí žije svoj každodenný život v stave, ktorý sa nachádza niekde na škále medzi stavom nervového vyčerpania a úplnou vyčerpanosťou, a berie ho pritom ako normálny a bežný stav svojej existencie.

Niekedy pred obedom som dnes konečne urobil to, čo som mal urobiť už na samom začiatku – zastavil som sa, utíšil a upokojil. Dal som sebe samému dovolenie len tak sa zastaviť, trochu sa nadýchnuť a vrátiť sa k sebe samému a k Bohu. Moje dýchanie sa vrátilo opäť do normálu (dovtedy som si ani neuvedomil, že som zadržieval dych). Akoby sa trochu začal čistiť priestor vôkol mňa. Vtedy zrazu vonku ktosi naštartoval fúkač na lístie – jedného z najväčších vyvrheľov ľudského rodu, nepriateľa všetkej