

Mí drazí přátelé,

Dostal jsem kdysi od Jill, sestřenice mé ženy, následující text týkající se zvládání stresu. Jsem za něj velmi vděčný, protože připravuje půdu pro Ducha svatého, aby nás něčemu naučil. Zde je:

Přednášející se snažil vysvětlit posluchačům důležitou stránku zvládání stresu. Vzal proto do ruky sklenici vody a zeptal se: „Jak těžká je tahle sklenice s vodou?“ Uslyšel různé odpovědi, od 20g do půl kila.

Pokračoval: „Víte, samotná hmotnost není pro mě až tak zásadní. Důležitější pro to, jak těžká ta sklenice je, je doba, jakou ji držím. Kdybych ji držel minutu, není její váha žádný problém. Kdybych ji držel hodinu, bude mi pěkně bolet ruka. A kdybych ji měl držet celý den, potom pro mě nejspíš zavoláte sanitku.“

„V každém tom případě je čistá hmotnost sklenice s vodou stejná. Ale čím déle ji držím, tím více mě zatěžuje. Pokud pochopíte tento koncept,“ pokračoval po chvíli, „potom držíte v ruce klíč ke zvládání stresu. Pokud ale tento koncept nepřijmete za svůj, mějte se na pozoru. Protože budete-li dál a dál nést svá břemena bez odpočinutí, dříve či později vás ta břemena tíživě přitáhnou k zemi – a někdy až pod zem.“

„Jako je to s touhle sklenicí vody, tak i svá břemena musíte čas od času na chvíli složit a odpočinout si od nich, než se jich zase chopíte.“

„Než dnes odsud odejdete domů, odložte břemeno své práce. Nenoste si je domů. Zítra je zase můžete zvednout. Ať už tedy nesete jakákoli břemena, nyní je na chvíli odložte, pokud můžete.“

Tahle ilustrace se mi moc líbí. Je jak jednoduchá, tak hluboká. Přednášející musel zakončit větou, kterou uvedl: „nyní je na chvíli odložte, *pokud můžete.*“ Musel říct „pokud můžete“, protože jistě věděl, že jsou mnohá břemena, která odložit nelze. Možná se teď díváte na svou vlastní situaci a říkáte si: „Některá ta břemena prostě odložit nemůžu!“

Chtěl bych se právě tomuto bolestnému dilematu věnovat v nacházejících několika dnech. Naslouchejme přitom Ježíši, který nesl každé břemeno známé lidem a ještě mnohem víc. Prozatím se mnou rozjímejte nad Jeho pozváním:

*„Pojďte ke mně všichni,
kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny,
a já vám dám odpočinout.“*