DOVOLENÁ NENÍ ZÁVOD

NĚKDY JE NEJLEPŠÍ PROSTĚ SPOČINOUT

ODPOČÍVAT JE UMĚNÍ

Těšíme se na dovolenou. Ale někdy se z ní stává další honička. Proto se můžeme vrátit domů unavenější, než jsme odjížděli. Přitom odpočinek k životu patří stejně jako práce.

ODPOČINEK JE STARÝ DOBRÝ BOŽÍ NÁPAD

Už před tisíciletími dostali Izraelité zvláštní přikázání: šest dní pracovat a sedmý den odpočívat. Tento den se nazývá šabat – doslova „ustat, přestat pracovat“. Zajímavé je, že právě odpočinku je věnováno nejdelší přikázání z celého Desatera. Pro lidi, kteří žili v egyptském otroctví a museli neustále pracovat, to byla převratná novinka. Učili se, že nejsou jen pracovní silou. Že jejich hodnota nespočívá v tom, kolik toho udělají. Člověk není stroj. Je stvořen také k odpočinku, radosti a vztahům.

Šest dní je čas pro práci. Sedmý den
je čas pro odpočinek. (Bible, srov. Ex 20,9–10)

ČTYŘI TIPY PRO SKUTEČNÝ ODPOČINEK

Prastará tradice šabatu nabízí čtyři jednoduché principy, které můžeme využít i během dovolené.

- **Zastavit se.** Odložit práci, povinnosti a neustálé plánování. Přijmout, že nemusíme mít všechno hotové a pod kontrolou.
- **Odpočívat.** Dopřát si něco, co nás skutečně občerstvuje. Pro každého to bude něco jiného: spánek, klid, túra do hor atd.
- **Radovat se.** Vychutnat si dobré jídlo, krásu přírody, společnost blízkých. Bez spěchu a bez potřeby všechno nutně dopodrobna dokumentovat.
- **Vnímat.** Ztišit se, rozhlédnout, naslouchat. Objevovat krásu obyčejných okamžiků. Křesťanská tradice tomu říká také kontemplace – vnímavé spočinutí před Bohem.

Dobrá dovolená tedy nemusí být nejdražší ani nejdobrodružnější. Nemusíme kvůli ní cestovat na druhý konec světa. Možná právě tehdy, když přestaneme pořád něco dohánět, objevíme, co nám v každodenním shonu uniká. A možná pak zakusíme, že nemusíme stále něco dokazovat, abychom měli hodnotu.

Se svolením zpracováno podle knihy: Peter Scazzero, Emočně zdravá spiritualita, kterou vydalo nakladatelství Paulinky.cz Redakčně upraveno.

Pojďte sami stranou na opuštěné místo
a trochu si odpočiňte! (Bible, Mk 6,31)