

Sabat

Zhrnutie

Praktizovať sabat znamená venovať dvadsaťštyri hodín odpočinku a chvále s cieľom rozvíjať vo svojom živote ducha odpočinku. Podstatu sabatu najlepšie pochopíme pomocou možných prekladov hebrejského slova *šabat*:

1. „Prestať“ – prestaneme pracovať aj *premýšľať* o práci, prestaneme sa starosťi i dychtiť po rôznych veciach.
2. „Odpočívať“ – doprajeme odpočinok duši, teda *celej* bytosti. Fyzicky: spíme. Mentálne a emočne: upokojíme sa, relaxujeme, vnútorne spracúvame predošlý týždeň. Duchovne: prestaneme sa usilovať robiť všetko vlastnou silou a spočinieme v Božej láske.
3. „Mať pôžitok“ – rozmaznávame svoju dušu aktivitami, ktoré vyvolávajú radosť, údiv, vďačnosť a pocit šťastia (dobré jedlo, prechádzka v prírode, čas s rodinou a priateľmi, počúvanie hudby, hranie hier, sex s manželským partnerom).
4. „Chváliť Boha“ – zameriame sa na vďačnú chválu a uctievanie Boha, podriadime mu svoj život.

Prv než začnete s cvičeniami, prečítajte si tieto poznámky:

1. Nasledujúce cvičenia na seba nadväzujú. Ak je pre vás sabat novinkou, nepokúšajte sa zakomponovať ich do svojho života všetky naraz. Rozložte si ich na jeden mesiac.
2. Pri tomto návyku nemožno hovoriť o „úspechu“ alebo „zlyhaní“. Cieľom je vernosť. Vyhnite sa nutkaniu hovoriť: „Vôbec mi to nejde.“ Alebo: „Toto nie je pre mňa.“ Alebo: „Nebaví ma to.“ Majte so sebou trpezlivosť.
3. Spomedzi všetkých Ježišových návykov sa práve sabat najviac prieči našej kultúre. Dotýka sa mnohých zraniteľných miest v našej duši. Je tiež formou duchovného boja, pretože útočí na chápadlá, ktorými našu uponáhľanú dušu zvierajú peklo. Dobre odpočinutí, zdraví a šťastní ľudia totiž oveľa ľahšie odolávajú nepriateľovým pokušeniam.

Spočiatku možno budete mať pocit, že plávate proti prúdu či dokonca duchovne zápasíte. To je normálne. Vydržte, kým nepocítite zmenu v prúde: už vás nebude odťahovať od odpočinku, ale viesť k nemu.

Cvičenie č. 1: Základy

Zhrnutie

Toto cvičenie je prvým krokom k sláveniu sabatu. Ak ho už máte za sebou, presuňte sa k cvičeniu č. 2.

1. Vyčleňte si dvadsaťštyri hodín (alebo časový úsek, ktorý sa čo najviac blíži dvadsiatim štyrom hodinám) na odpočinok a chválu.

● Tri najbežnejšie varianty tohto návyku sú:

- Tradičný sabat: Začína sa v piatok večer a končí sa v sobotu večer. Tento model vyhovuje najmä tým ľuďom, ktorí sú v nedeľu aktívni v zbere alebo na iných podujatiach.
- Nedeľný sabat: Začína sa v nedeľu ráno (alebo ideálne v sobotu večer) a končí sa v nedeľu večer. Táto verzia vyhovuje väčšine ľudí, keďže nedeľa je vo väčšine miest najpokojnejším dňom týždňa. Ak chodievate na nedeľné bohoslužby, tento návyk už je do istej miery súčasťou vášho týždenného harmonogramu, takže máte na čom stavať.
- Sabat cez týždeň: V ktorýkoľvek deň týždňa. Tento model je vhodný pre ľudí s nepravidelným pracovným časom, ktorí majú voľno aj uprostred týždňa.

● Odporúčam začať už večer – večerou alebo tesne pred spaním. Ani tu však neexistuje „správny spôsob“. Slávnostné jedlo vám však môže pomôcť odštartovať sabat so správnym zameraním. Na večeru môžete pozvať priateľov alebo príbuzných. Aby ste mysli pomohli nastaviť sa na odpočinok, môžete variť vždy to isté jedlo.

● Ak je to možné, sabat sláviť v rovnaký deň týždňa.

2. Zvoľte si rituál, ktorým sabat jasne začnete aj ukončíte.

● Sabat je do veľkej miery o pravidelnosti a rituáloch, ktoré z tohto dňa robia „posvätný“. Presný začiatok a koniec vám pomôžu nastaviť sa na odpočinok a potom s odpočinitým duchom znovu vstúpiť do pracovného týždňa.

● Ponúkam niekoľko tipov, ako začať sabat, ktoré čerpajú z tradície i súčasnosti:

- Zažnite dve sviece (symbolizujú dva príkazy v Exode a Deuteronomiu „pamätať“ na sabat a „zachovávať ho“). Pozvite Ježišovho Ducha do svojho príbytku, aby priniesol svetlo, radosť, lásku, pokoj a odpočinok.
- Nalejte si pohár vína (deťom alebo abstinentom hroznový džús), vyslovte nad ním modlitbu požehnania a ďakujte Bohu.
- Ak máte rodinu, v tomto bode podľa tradície otec vyslovuje požehnanie nad svojimi deťmi a manželkou. Ak večeriate so spolubývajúcimi alebo priateľmi, je to výborná príležitosť žehnať jeden druhému napríklad takouto modlitbou:

„Nech ťa Hospodin požehná a nech ťa ochráni!

Nech Hospodin rozjasní nad tebou svoju tvár a nech ti je milostivý!

Nech Hospodin obráti svoju tvár k tebe a nech ti udelí pokoj.“

- o Prečítajte si žalm, zaspievajte pieseň, zarecituje báseň alebo sa iným spôsobom zamerajte na Boha.
- o Vzývajte Ducha Svätého, aby do vášho života priniesol odpočinok a viedol vás počas nasledujúcich dvadsiatich štyroch hodín.
- o Ak začínate večer, teraz nasleduje večera s rodinou alebo priateľmi.
- o Ak začínate ráno, choďte na bohoslužbu.

- Tipy, ako ukončiť sabat:

- o Chodte na pomalú modlitbovú prechádzku po svojej štvrti, neďalekom parku alebo v prírode.
- o Prečítajte si žalm.
- o Navečerajte sa s rodinou alebo priateľmi.
- o Stráňte chvíľu osamote alebo s blízkymi v modlitbe vzdávania vďaky.
- o Tradične sa sabat zvykne ukončovať tak, že si posadáte na zem, zažnete špeciálnu havdalovú sviecu a rozprávate sa o najlepšom okamihu tohto sabatu a o tom, na čo sa tešíte v budúcom týždni. Súčasne si podávate voňavé korenie a vdychujete jeho vôňu. Na záver sa modlíte modlitby vďaky.

3. Venujte celý deň týmto štyrom aspektom sabatu: prestať, odpočívať, mať pôžitok a chváliť Boha.

- Naplňte svoj deň aktivitami, ktoré vám osviežia dušu. Začnite rozlišovať medzi rekreáciou a osviežením. Presedlajte zo zábavy, televízie, sociálnych sietí, nakupovania a chodenia „von s priateľmi“ na činnosti, ktoré vás na hlbšej úrovni prepoja s Ježišom a vovedú do jeho odpočinku.
- Sabat sa tradične spája s týmito dvanástimi aktivitami:
 - o Zažínanie sviec.
 - o Požehnanie detí.
 - o Stolovanie.
 - o Spev.
 - o Bohoslužba v spoločenstve.
 - o Prechádzka.
 - o Poobedňajší spánok.
 - o Sex s manželským partnerom.
 - o Čítanie.
 - o Trávenie času s Bohom v samote.
 - o Trávenie času s rodinou a priateľmi.
 - o Vďačnosť.
- Toto nie je zoznam úloh, ktoré treba splniť. Sabat so sebou neprináša nijaké povinnosti! Chcel som vám iba ponúknuť zoznam činností, ktoré väčšine ľudí prinášajú osvieženie.

- Opakujem, že neexistuje „správny spôsob“ slávenia sabatu. Prihliadnite na svoju osobnosť, preferencie, životnú etapu a spôsob, akým najlepšie nadväzujete kontakt s Bohom. Niektorí uprednostňujú prechádzku v prírode, ďalší venčenie psa, loptové hry s deťmi či zahĺbenie sa do dobrého románu. Hlavné je využiť tento deň na to, aby ste svojej duši dopriali odpočinok v Božej prítomnosti.
- Ak vám nie je celkom jasné, „ako“ sláviť sabat, nemajte zo seba zlý pocit, nie ste sami. Modlite sa a zamyslite sa nad týmito jednoduchými otázkami:
 - Čo by bolo potrebné vylúčiť z môjho každodenného harmonogramu, aby som zažil skutočný sabat?
 - Pri akej činnosti si dokážem skutočne odpočinúť?
 - Čo mi prináša pôžitok?
 - Ako nadväzujem spojenie s Bohom?

Cvičenie č. 2: Prípravný deň

Zhrnutie

Novozákonní autori nazývali deň pred sabatom (čo bol v židovskej kultúre piatok) „prípravným dňom“, pretože ak sa má človek na celý jeden deň odpojiť od zhonu sveta, je potrebná príprava a plánovanie. Kľúčom k úspešnému sabatu je deň, ktorý mu bezprostredne predchádza.

1. Vytvorte si plán.

- Niekoľko dní pred sabatom si premyslite, čo treba urobiť ešte pred sabatom – emaily, nákupy, rôzne povinnosti...
- Tí, ktorí si potrpíte na zoznamy, vytvorte si zoznam s úlohami, ktoré treba stihnúť pred sabatom.

2. Samotná príprava.

- Splňte jednotlivé body z vášho zoznamu.
- Ponúkam vám zoznam bežných povinností, ktoré treba urobiť *predtým*, ako môžete plných dvadsaťštyri hodín odpočívať:
 - Chodte na nákup potravín a zásobte sa (chutným) jedlom.
 - Vopred navarte večeru alebo jedlá náročnejšie na prípravu.
 - Poupratujte dom.
 - Odpoďte na všetky naliehavé správy, emaily a odkazy.
 - Ak sa od vás v práci vyžaduje okamžitá reakcia, pouvažujte nad vytvorením automatickej správy, aby ľudia vedeli, že sa k ich odkazom dostanete neskôr.

- o Vytvorte si aspoň približný plán svojho sabatu, ale *neprežeňte* to. Doprajte si dostatok času na pomalý relax.
 - o Ak sa počas sabatu chcete s niekým stretnúť, dohodnite si čas a miesto.
 - o Pouvažujte nad činnosťou, ktorá ten deň urobí výnimočným – špeciálne jedlo alebo dezert, kniha, ktorú si čítate iba počas sabatu, park, ktorý radi navštívate, alebo stretnutie s priateľom, s ktorým radi trávite čas.
- Nenechajte si stresom pokaziť začiatok sabatu. Netrápte sa tým, či bude váš sabat dokonalý, uspokojte sa s tým, čo stihnete, a nedajte sa znechutiť predstavami toho, čo by mohlo byť.

3. Strávte celý deň oddychom a chválou.

Cvičenie č. 3: Digitálny detox

Zhrnutie

Digitálna závislosť je reálna! Mnohí sa desia predstavy, že by mali na celý deň vypnúť všetky elektronické zariadenia. Niektorí to dokonca považujú za prejav nezodpovednosti alebo lenivosti. Týždenný digitálny detox má mnohé benefity. Jedným z nich je aj väčšia schopnosť stretnúť sa s Bohom i s druhými.

1. Vytvorte si plán.

- Odporúčam vypnúť všetky mobilné zariadenia na celý deň. Inou možnosťou je aspoň obmedziť ich používanie a vyhnúť sa všetkým sociálnym sieťam. Ak vaši rodičia alebo blízki priatelia žijú v inom meste, môžete si s nimi zatelefonovať. Potom však telefón na dohodnutý čas odložte.
- Niektorí majú pravidlo, že si mobil počas dňa dva- až trikrát skontrolujú, ak by sa v rodine udialo niečo mimoriadne. Zapojte zdravý rozum a zohľadnite svoju aktuálnu situáciu.
- Nezabudnite, že väčšina z nás je do istej miery *závislá* od svojho telefónu, preto nestačí improvizovať a dúfať v dobrý výsledok. V prvých týždňoch detoxu tiež možno očakávať „abstinenčné príznaky“.

2. Ak plánujete stretnúť sa s niekým, dohodnite sa vopred.

- Tento bod zahrňte do prípravného dňa. Ak sa chystáte s príbuznými alebo priateľmi na kávu, neskoré raňajky či piknik v parku, čas a miesto si dohodnite deň vopred, aby ste počas sabatu mohli zostať offline.

3. Odložte svoje mobilné zariadenia.

- Bez ohľadu na to, či sa rozhodnete úplne ich vypnúť alebo iba obmedziť čas ich používania, *odložte ich* do škatule, zásuvky či skrine. Zíde z očí, zíde z mysle.

4. Strávejte celý deň oddychom a chválou.

Poznámka: Ak to považujete za zákonné alebo príliš nepraktické, povzbudzujem vás, aby ste to niekoľkokrát vyskúšali. V ideálnom prípade to praktizujte celý mesiac, pretože chvíľu trvá, kým sa človek zbaví dopamínovej závislosti. Ak ani po mesiaci nepocítite výrazné zlepšenie emočného zdravia (ak nebudete prežívať viac lásky, radosti a pokoja) a duchovného života, spokojne vyskúšajte niečo iné.

Cvičenie č. 4: Prehľadte svoj vzťah s Bohom pomocou „hodiniek“

Zhrnutie

Sabat je dňom odpočinku a chvály. Neslúži iba na oddych a spánok, ale takisto na spojenie s Bohom. Cieľom tohto cvičenia je prehliadnúť dôverný vzťah s Bohom prostredníctvom starobylej kresťanskej praxe „hodiniek“ (v rôznych tradíciách sú zaužívané rôzne názvy). Ide o to, že v stanovených hodinách dňa sa zastavíme a nasmerujeme svoje srdce k Bohu v modlitbe. Obyčajne ide o tri časové úseky: ráno, poludnie a večer.

1. Upriamte svoju pozornosť na Boha v ráno sabatu.

- Ihneď po prebudení urobte niečo, čo vás v srdci upriami na Božiu dobrotu. Ponúkame niekoľko tipov:
 - Prečítajte si žalm (napríklad Žalm 23, 37 alebo 92) či obľúbenú stať Písma.
 - Ďakujte. Buďte konkrétni a úprimní.
 - Ak je to možné, vyjdite na čerstvý vzduch, započúvajte sa do spevu vtákov a uveďte si Božiu dobrotu a to, že váš život je dar.
 - Chváľte Boha (s hudbou alebo bez nej, osamote či v spoločnosti), zamerajte sa na jeho dobrotu.

2. V priebehu dňa si nájdite čas na neuponáhľané čítanie Písma a počúvanie Boha.

- Považujte sabat za miniduchovnú obnovu, ktorú môžete absolvovať každý týždeň. Tipy, ako na to, nájdete v cvičení o duchovnej obnove.
- Ak je to možné, odporúčam vám nechať si toto cvičenie na popoludnie, aby duša mala dosť času dobehnúť telo a upokojiť sa.

3. „Hodinky“ praktizujte dva- až trikrát do dňa.

- Po rannej modlitbe sa ešte niekoľkokrát počas dňa zastavte a uveďte si, aký dobrý je váš život v Bohu.
- Tu je niekoľko tipov, ako na to:
 - Chodte na modlitbovú prechádzku.
 - Prečítajte si žalm, báseň alebo nejakú napísanú modlitbu.

- o Prečítajte si zamyslenie, ktoré vo vás vzbudí vďačnosť voči Bohu.
- o Pustite si chválovú pieseň.
- o Praktizujte modlitbu dychom, počúvajte Boha alebo skúste takú formu kontemplatívnej modlitby, ktorá je vám najbližšia.
- o V modlitbe si spíšte zoznam vecí, za ktoré ste Bohu vďační.
- o Zamyslite sa nad tým, akým spôsobom nadväzujete spojenie s Bohom, a praktizujte ho.

4. Na záver sabatu si opäť uvedomte Božiu prítomnosť.

- Nájdite si rituál, ktorý vám vyhovuje a ktorý vo vašom srdci vzbudí vďačnú chválu. Sabat ukončite vďačnosťou.