

„Nevzpomínám si, že bych v ruce kdy držel takto komplexní, srozumitelnou a přitom stručnou knížku týkající se procesu vyhoření pastorů. Její síla je v tom, že pomáhá zorientovat se v realitě, pojmenovat příčiny a uvědomit možná řešení. Všim navíc prostupuje důraz na Boží milost, která je záměrně vnášena jako klíčový prvek záchrany.“

– **Mgr. Roman Toušek**  
kazatel Církve bratrské, Havířov

„Jsem přesvědčen, že kniha pomůže řadě služebníků v církvi, kteří směřují k vyhoření, nebo si touto zkušeností procházejí. Knihu je možné s užitek využít při osobní reflexi, velmi dobře poslouží také v učenickém nebo koučovacím vztahu jako zdroj témat k hodnotícím a formativním rozhovorům.“

– **Ing. Miloš Poborský**  
ředitel Evangelikálního teologického semináře

„Když nemůžeš, tak přidej. Evangelium podle workoholika 3,16. Žijeme v kultuře zběsilého tempa a vyčerpaných lidí. A někdy dokonce podezíráme Boha, že je součástí tohoto otrokářského spiknutí. Dr. Murray je osvobozujícím hlasem kouče a duchovního otce, který pomáhá nastavit zdravý balanc bez pocitů viny. Váš vnitřní motor vezme na servisní prohlídku, vysvětlí blikající kontrolky a pomůže vyměnit opotřebované či zničené součástky. Jeho kniha vám dodá naději a palivo na další cestu.“

– **Jakub Limr, DiS.**  
pastor Křesťanského společenství Mozaika, Hradec Králové

„Spíše bychom si přáli, abychom tuto knihu nepotřebovali. O to více ji ale potřebujeme. Myslím, že je to velmi dobrý nástroj pro pomoc jak těm z nás, kteří to už akutně potřebují, tak i těm, kterým tato kniha může posloužit jako prevence.“

– **Bohuslav Wojnar**  
pastor sboru Apoštolské církve, Křesťanské centrum Český Těšín



### **Dr. DAVID MURRAY**

je profesorem Starého zákona a praktické teologie na Puritan Reformed Theological Seminary a pastorem Grand Rapids Free Reformed Church v Grand Rapids, Michiganu (USA). Zabývá se také poradenstvím, je řečníkem na mnoha konferencích a autorem knihy *Jesus On Every Page*.

ISBN 978-80-11-00753-9



9 788011 007539

**DAVID MURRAY**

# **RE: SET**

**JAK ŽÍT ŽIVOT PLNÝ MILOSTI  
V KULTUŘE VYHOŘENÍ**

**David Murray**

***Reset. Jak žít život plný milosti v kultuře vyhoření***

První české vydání

Copyright: © 2022 Sbor Církve bratrské v Opavě

Hradecká 1374/50

746 01 Opava

<http://reset.cbopava.cz>

Přeloženo z anglického originálu David Murray: *Reset. Living a Grace-Paced Life in a Burnout Culture* vydaného nakladatelstvím Crossway, 1300 Crescent Street, Wheaton, Illinois 60187 (USA).

Copyright: © 2017 David Philip Murray

Veškerá práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být v jakékoliv podobě publikována bez písemného souhlasu vydavatele.

Všechny biblické citáty, není-li uvedeno jinak, jsou převzaty z *Českého studijního překladu Bible* © 2009 ČSP, Praha. Použito se svolením vydavatele.

Autor:	Dr. David Philip Murray
Překlad:	Mgr. Dan Drápal
Jazyková korektura:	Mgr. Hana Weiglhoferová
Redakční úprava:	Mgr. Marcela Zončová, M.A.
Sazba:	Bc. Tomáš Kolman
Obálka:	Mgr. Jiří Hoffmann
Vedoucí projektu:	Bc. Matúš Kušnír

Tisk:	Drukarnia Wydawnictwa ARKA, Cieszyn
-------	-------------------------------------

**ISBN 978-80-11-00753-9 (tištěná kniha)**

**ISBN 978-80-11-00754-6 (eBook PDF)**

**ISBN 978-80-11-00755-3 (eBook EPUB)**

**ISBN 978-80-11-00756-0 (eBook MOBI)**

Málokterá práce je tak rozporuplná jako služba pastora, ale i jakéhokoliv pracovníka v církvi, který se věnuje lidem. Na jednu stranu krásné chvíle, kdy vidíme ovoce své služby, na stranu druhou hluboká vztahová zranění a pocity marnosti. Na jednu stranu obklopenost lidmi, na stranu druhou někdy hluboká samota. Rozporů je ale mnohem více a právě tato kniha je nejen pomáhá pojmenovat, ale i řešit. Knížka je sice psaná primárně pro pastory, ale její obsah a praktické aplikace se dají rozšířit na duchovní službu. Dočteme se v ní velmi praktické rady, jak ve službě druhým obstát, zároveň nám kniha dává nahlédnout i do specifických zákoutí pastorské služby a tím lépe tuto službu pochopit.

**Bc. David Novák, M.Th.**

předseda Rady Církve bratrské

ReSet je kniha plná praktických a pastoračně důležitých zkušeností a pokynů. Autor přichází s praktickým návodem k novému startu osobního života. Jeho reformovaný původ ho nasměroval k rozvinutí tématu milosti v životě toho, kdo slouží Bohu i lidem. Vedení jeho radami není okázalé, ale je plné biblické i lidské moudrosti. Kniha vás povede laskavým a srozumitelným způsobem k novému restartu osobního života a práce. Dejme se pozvat do zákulisí křesťanské služby, kde často vítězí ambice, workoholismus a chybí kontext Boží milosti i lidské moudrosti.

**ThDr. Pavel Černý, Th.D.**

emeritní předseda Rady Církve bratrské

Je to kniha, kterou bych si sám přál napsat. Je záživná, obsahuje silný osobní příběh. Je praktická, šitá na míru chlapskému vnímání světa. Je humorná, vykresluje karikatury nezralého mužství. Je užitečná dokonce, i když si přečtete jen pár náhodných odstavců. Podobně jako kniha Přísloví opírá praktická východiska o Boží zjevení i o lidskou moudrost vycházející z metod vědeckého zkoumání. Kazatelské povolání pečlivě zasazuje do širokého kontextu duchovního, vztahového, duševního, emocionálního i fyzického. Autor se zajímá o naše modlitby i pohyb, studium i stravu, službu i rodinu, myšlení i emoce, spánek i vědomou aktivitu. Zkrátka vše, co je zasažené hříchem a zároveň se může stávat posvátným. Doporučuji všem, kterým se rozblíkal varovné kontroly na řídicí palubě jejich života.

**PhDr. Dalimil Staněk, PhD. DiS.**

kazatel Církve bratrské, Zlín

Nevzpomínám si, že bych v ruce kdy držel takto komplexní, srozumitelnou a přitom stručnou knížku týkající se procesu vyhoření pastorů. Její síla je v tom, že pomáhá zorientovat se v realitě, pojmenovat příčiny a uvidět možná řešení. Všim navíc prostupuje důraz na Boží milost, která je záměrně vnášena jako klíčový prvek záchrany.

**Mgr. Roman Toušek**

kazatel Církve bratrské, Havířov

Jsem přesvědčen, že kniha pomůže řadě služebníků v církvi, kteří směřují k vyhoření, nebo si touto zkušeností procházejí. Knihu je možné s užitkem využít při osobní reflexi, velmi dobře poslouží také v učednickém nebo koučovacím vztahu jako zdroj témat k hodnotícím a formativním rozhovorům.

**Ing. Miloš Poborský**

ředitel Evangelikálního teologického semináře

Když se setkáme s Bohem, jeho odpuštěním a přijetím, vede nás to k rozhodnutí Boha následovat a sloužit mu. Může se nám ale lehce stát, že zapomeneme na to, že jsme kromě ducha také duše a tělo a že Bohu sloužit nemáme nejbližších pět až deset let, ale je před námi mnohdy několik desítek let a měli bychom vydržet běžet až do konce a „nést ovoce i v šedinách“. Autor velmi zdařile ukazuje na potřebu „střežit svůj život“ ve všech oblastech a nežít ze svého výkonu, ale z Boží milosti. Kniha mne povzbudila k určité inventuře mého života a k věnování pozornosti oblastem, na které jsem zapomínal. Je dobré se nechat zastavit Duchem svatým dříve, než nás zastaví naše selhání, zhroutené vztahy, případně psychické nebo tělesné onemocnění. Nebojme se svůj život resetovat.

**Ing. Lubomír Ondráček**

pastor Křesťanského společenství Praha, tajemník KMS  
a vyučující na ETS

Spíše bychom si přáli, abychom tuto knihu nepotřebovali. O to více ji ale potřebujeme. Myslím, že je to velmi dobrý nástroj pro pomoc jak těm z nás, kteří to už akutně potřebují, tak i těm, kterým tato kniha může posloužit jako prevence.

**Bohuslav Wojnar**

pastor sboru Apoštolské církve, Křesťanské centrum Český Těšín

Když nemůžeš, tak přidej. Evangelium podle workoholika 3,16. Žijeme v kultuře zběsilého tempa a vyčerpaných lidí. A někdy dokonce podezíráme Boha, že je součástí tohoto otrokářského spiknutí. Dr. Murray je osvobozujícím hlasem

kouče a duchovního otce, který pomáhá nastavit zdravý balanc bez pocitů viny. Váš vnitřní motor vezme na servisní prohlídku, vysvětlí blikající kontrolky a pomůže vyměnit opotřebované či zničené součástky. Jeho kniha vám dodá naději a palivo na další cestu.

**Jakub Limr, DiS.**

pastor Křesťanského společenství Mozaika, Hradec Králové

Stav, který popisuje autor knihy Reset, zná mnoho z nás, kteří jsme naplno zapojeni do služby v církvi. Práce „pro Boží dílo“ nás dokáže natolik pohltit, že si často neuvědomujeme, jak špatně na tom vlastně jsme. Máme tendenci k duchovnímu workoholismu, přestože na něm není nic duchovního, a jsme na nejlepší cestě k vyhoření. Sleduji kolem sebe kazatele a další pracovníky, kteří mají osobní zkušenost s naprostým vyčerpáním fyzických, duševních i duchovních sil.

Jsem vděčný, že tato kniha je zakotvená v Božím slově a zároveň je velmi praktická. Ukazuje cestu k resetu, kroky k obnovení života. Mluví o několika oblastech, ve kterých potřebujeme udělat konkrétní změny – v našem myšlení, teologii, prioritách, v nakládání s fyzickými a duševními silami, v oblasti našich vztahů, práce apod. Je výzvou právě pro nás, kteří tak často a rádi mluvíme o Boží milosti, ale v realitě žijeme pod břemenem zákonických požadavků a představ, abychom se uvolnili a žili radostně z milosti, která nám byla darována.

**Ing. Pavel Coufal, M.Div.**

předseda Výkonného výboru Bratrské jednoty baptistů

Pocítujete ve své víře vyprahlost a únavu? Zažili jste zhroucení, vyhoření, ztrátu životní motivace a hledáte duchovní rozměr této zkušenosti? Máte ve sboru někoho, kdo potřeboval vyhledat odbornou pomoc a byla mu diagnostikována deprese, či jiné psychické onemocnění? Začíná vám vaše tělo dávat signály, abyste zpomalili a lépe hospodařili se svými silami? Chtěli byste nastavit ve svém životě a službě „rytmus milosti“? V tom případě rozhodně doporučuji knihu Reset vaší pozornosti! Zaujme vás svou praktičností. Najdete v ní konkrétní doporučení, jak si udělat vnitřní inventuru a co ve svém životě přenastavit. Kniha zůstává od začátku do konce čtivá a srozumitelná. Inspirativním a svěžím způsobem propojuje duchovní rozměr života s neduchovním. Kéž vám pomůže zakoušet v životě více radosti i Boží milosti.

**Mgr. Pavel Janošik**

farář Českobratrské církve evangelické, Opava

Vyhoření ze služby se stává mladým i starým věřícím, „profesionálům“ i dobrovolníkům. Rychlost života se postupně zvyšuje, až vnímáme, že sloužíme z prázdnoty. Hluboká radost ze služby se stává pouze nejasnou vzpomínkou na minulost. Příliš často církve takové věřící opustí, nebo jim nabídne prázdný soucit. Tato kniha pečlivě vede vyhořelé služebníky pomocí praktických kroků k uzdravení a obnově. Pomáhá jim přenastavit jejich život tak, aby mohlo dojít k uzdravení a aby se pak mohli vrátit ke službě motivováni hlubokou láskou k Ježíši a Jeho nevěstě. Čtěte pomalu. Pořádně se nasyťte z přítomnosti Ježíše. Pak pozorujte, jak se vrací radost.

**Nathan Beck, M.A.**

misionář v České republice

Při čtení této knihy jsem měl často pocit, že čtu o Jirkovi Dohnalovi před víc jak dvaceti lety. Jsem pastorem od roku 1989. A na přelomu tisíciletí jsem po sérii těžkých a vleklých událostí vyhořel. Za některé situace jsem si mohl sám, za některé ne. Trvalo mi 5-6 let než jsem se z toho dostal. Proč tak dlouho? Netušil jsem, co se se mnou děje. Termín burnout jsem neznal, a na knihy o této tématice jsem do té doby nenarazil. Lidé kolem mě nevěděli co se se mnou děje a nevěděl jsem to ani já. O to těžší bylo se z toho dostat. Teprve až se mi po létech dostaly do ruky knihy o vyhoření, jsem si retrospektivně uvědomil, čím jsem to vlastně prošel a jak se to jmenuje. Poslední léta se má služba sestává převážně s péče o pastory - aby nevyhořeli a z péče o ty, kteří doutnají či kteří již vyhořeli. A tuto knihu považuji za nejlepší, kterou jsem o vyhoření četl a to z několika důvodů. Autor pojal knihu jako příručku, kde velmi jednoduše a systematicky, odhaluje kořeny vyhoření a přitom tato odhalení prokládá svou osobní zkušeností, kterou popisuje až obdivuhodně otevřeně a občas i s humorem. Pak nabízí konkrétní a velmi praktické kroky jak se z vyhoření zotavit. Přitom je ale jasné, že nám nenabízí nějaký jednoduchý recept „jak se zase rychle dostat do formy.“ Kroky, které autor popisuje a pod které bych se mohl podepsat, vedou k celkovému resetu a přenastavení našeho života se všemi jeho oblastmi. Pokud totiž jednu z oblastí vynecháme, čeká nás recidiva. Tato kniha by se měla stát povinnou literaturou všech, kteří pracují s lidmi. Rozhodně by neměla chybět v knihovně každého pastora. A měli by si ji preventivně přečíst ještě, než začnou sloužit. Vyhoření se dá předejít.

**Jiří Dohnal B.Th.**

emeritní pastor ECP Rovinj a vedoucí revitalizačního centra pro pastory a vedoucí Hedonistra

# Obsah

Úvod .....	9
<b>Servisní kóje č. 1: Vstupní prohlídka .....</b>	<b>17</b>
<b>Servisní kóje č. 2: Anamnéza .....</b>	<b>31</b>
<b>Servisní kóje č. 3: Odpočinek.....</b>	<b>45</b>
<b>Servisní kóje č. 4: Re-kreace.....</b>	<b>61</b>
<b>Servisní kóje č. 5: Uvolni se .....</b>	<b>75</b>
<b>Servisní kóje č. 6: Změna myšlení.....</b>	<b>91</b>
<b>Servisní kóje č. 7: Omezujte .....</b>	<b>107</b>
<b>Servisní kóje č. 8: Dotankujte.....</b>	<b>123</b>
<b>Servisní kóje č. 9: Pěstujte vztahy.....</b>	<b>137</b>
<b>Servisní kóje č. 10: Vzkříšení.....</b>	<b>153</b>
<b>Poděkování .....</b>	<b>169</b>





# Úvod

Málokdy jsem ve svém životě zakusil takové pokoření. Byl jsem na střední škole a měl jsem za sebou úspěšnou běžeckou sezónu. Jarní běžecká sezóna na dráze právě začala. Náš trenér nám připravil sérii běhů na 800 metrů, během níž se mělo rozhodnout, kdo bude běhat dlouhé tratě a kdo krátké, kdo bude v prvním a kdo v druhém týmu. Já jsem se na tyto rozběhy nijak nepřipravoval, protože jsem byl zvyklý běhat na mnohem delších tratích a v mnohem horších podmínkách.

Bylo mi jasné, že tuto kratší vzdálenost budu muset běžet o něco rychleji, a tak jsem vyrazil hned po výstřelu ze startovní pistole. Když jsem měl za sebou polovinu běžeckého oválu, měl jsem dobrých padesát metrů náskok před ostatními. „To bude snadné,“ pomyslel jsem si. Trochu mi chyběla označení vzdálenosti, na která jsem byl zvyklý z běhu v terénu, která by mi pomohla upravit rychlost, ale byl to přece krátký běh za krásného jarního počasí. Co by se mohlo pokazit?

Po prvním oválu se mi zdálo, že mi prasknou plíce. Padesátimetrový náskok se scvrkl na polovic. Brzy mě předběhl první běžec, pak druhý, pak další, a nakonec mě s úšklebkem předběhl i nejhorsí běžec z naší třídy. Když jsem uběhl šest set metrů, rozhodl jsem se nahlásit „zranění“ a svalil jsem se k zemi vedle běžecké dráhy.

Byla to tvrdá lekce. Pochopil jsem, že hospodaření se silami je jedna z nejdůležitějších dovedností, kterou si musí běžci osvojit. Běžíte-li příliš pomalu, nikdy nezvítězíte nebo nenaplníte svůj potenciál. Když poběžíte

příliš rychle, zraníte se nebo vám dojdou síly těsně před cílem. Najít to správné tempo, onen sladký bod mezi „příliš pomalu“ a „příliš rychle“, je pro úspěch a výdrž sportovce klíčové. A totéž platí pro křesťany.

## **Zrychli a zpomal**

V posledních letech volá celá řada křesťanských vedoucích letargické a vlažné křesťany k tomu, aby zrychlili – aby věnovali více svého času, obdarování, peněz a úsilí službě Pánu jak v místním sboru, tak i při evangelizačních akcích doma nebo v cizině. Vítám tuto „radikální“ výzvu („nepromrhej svůj život“), abychom zrychlili, a raduji se, že tato výzva pozitivně ovlivňuje tisíce křesťanů, zejména z mladší generace.

Jsou ale i jiní křesťané. Jsou věrní a horliví. Mám na mysli hlavně ty, kterým je přes pětaticet. Ti potřebují slyšet jiné poselství: „Zpomal – jinak nedoběhneš do cíle.“ Jak varoval Brady Boyd v knize *Závislost na přepracovanosti* (*Addicted to Busy*): „Problémy každého člověka, kterého znám, souvisejí s tím, že v příliš mnoha oblastech života běží příliš rychle příliš dlouho.“<sup>1</sup> Netvrdím, že si máme dát nohy na stůl a vykašlat se na život a na křesťanskou službu. Snažím se ale říct, že musíme pečlivě reagovat na změny, které život přináší – stárnutí, nárůst povinností, růst našich rodin. Problémy se množí a síla ubývá; k tomu se objevují zdravotní problémy. Úspěšní vytrvalostní běžci to dobře vědí. Vnímají důležité změny v sobě samotných i v podmínkách závodu a upravují své tempo, aby se nezranili nebo nevyčerpali a mohli tak závod úspěšně dokončit.

Zjistil jsem, že věřící muži tuto schopnost hospodařit se silami často postrádají. To má za následek, že příliš mnoho těch, kdo nejhörlivěji sloužili Kristu ve svých rodinách, na pracovišti nebo v místním sboru, se často zcela vysílí dlouho před koncem závodu. Nicméně není to nějaký specifický „křesťanský“ problém – je to rovněž problém kulturní. Ve Spojených státech se každoročně ztrácí zhruba 225 milionu pracovních dní

---

<sup>1</sup> Brady Boyd, *Addicted to Busy: Recovery for the Rushed Soul* (*Závislost na přepracovanosti – Uzdravení uspěchané duše*; Colorado Springs: Cook, 2014), 44

v důsledku stresu; to znamená, že každý pracovní den chybí v práci téměř milion lidí.<sup>2</sup> Zvláště znepokojivé jsou údaje o pastorech. Ti mnohdy trpí vysokou mírou stresu, depresí a vyhořením. To vše vede k rozpadu těla, mysli, srdce, k rozpadu manželství a sborů. (20 % pastorů dává výpověď v důsledku vyhoření.)<sup>3</sup> Není to překvapivé, protože průzkumy ukazují, že pastoři podceňují fyzické cvičení, zdravou stravu a dostatečný spánek v mnohem větší míře než průměrný zaměstnanec.<sup>4</sup> Znímám to z vlastní zkušenosti a dobře vím, jaké to má následky. Ale na základě vlastní bolestné zkušenosti i bohatých zkušeností z poradenství vím, že Bůh nám ve své milosti připravil řadu způsobů, jak resetovat naše rozbité a vyhořelé životy, a začít žít tempem milosti uprostřed kultury vyhoření.

Platí, že žádná dvě vyhoření nejsou stejná. Nicméně jako člověk, který pastoračně slouží stále rostoucímu počtu křesťanů, si troufnu říci, že většina vyhoření má jedno společné: deficit milosti. Ne že by tito křesťané v milost nevěřili. To v žádném případě – všichni jsou dobře obeznámeni s „učením o milosti“. Mnozí z nich jsou pastoři, kteří mocně káží o milosti každý týden. Lze říci, že učením o milosti byli odkojeni. Nicméně teologická milost a jejich každodenní život nejsou propojeny, což vede k pěti deficitům milosti.

## Pět deficitů milosti

Za prvé: Chybí *motivační* moc milosti. Ilustrace napoví, co chci říci. Podívejte se na pět lidí, kteří tisknou Bible na stejné lince. Pan Dolar se ptá:

<sup>2</sup> Richard Swenson, *Margin: Restoring Emotional, Physical, Financial, and Time Reserves to Overloaded Lives* (Colorado Springs: NavPress, 2004), 43–44

<sup>3</sup> Lisa Cannon-Green, „Why 734 Pastors Quit (and How Their Churches Could Have Kept Them),“ *Christianity Today*, 12. ledna 2016, <http://www.christianitytoday.com/gleanings/2016/January/why-734-pastors-quit-how-churches-could-have-kept.them.html>

<sup>4</sup> Gary Harbaugh, *Pastor as Person: Maintaining Personal Integrity in the Choices and Challenges of Ministry* (Minneapolis: Augsburg Fortress, 1984), 47

„Jak mohu vydělat více peněz?“ Pan Ambiciózní se ptá: „Jak bych mohl dosáhnout povýšení?“ Pan Lichotník si klade otázku: „Čím potěším svého šéfa?“ Pan Sobecký by rád věděl: „Jak na to, aby mě má práce více těšila?“ Ti všichni jsou skleslí a cítí se mizerně. Pak narazíme na pana jménem Milost. Ten si klade otázku: „Bůh mi v Kristu prokázal úžasnou milost – jak mohu jemu a lidem vděčně sloužit?“

Zvenčí to vypadá, že všichni dělají tutéž práci. Nicméně v nitru každého z nich to vypadá zcela odlišně. První čtyři se snaží, trápí se, trpí úzkostmi a vyčerpáním. Pana Milost ale žene vděčnost za milost, které se mu dostalo, takže ho jeho zaměstnání naplňuje a stimuluje, místo aby ho vyčerpávalo. Pokud milost nepohání člověka zevnitř ven, pak zevnitř ven vyhoří...

Dále chybí *zmírňující* moc milosti. Pan Milost pracuje vedle pana Perfekcionisty, který si zakládá na svém bezchybném výkonu. Pokud udělá nějakou chybu, vyčítá si to a sám sebe trestá. Svůj zákonický perfekcionismus vnáší do svého vztahu k Bohu i do vztahu k lidem. Důsledkem je, že je neustále zklamán sám ze sebe, z druhých lidí a dokonce i z Boha.

Pan Milost odevzdává práci, která se svou kvalitou vyrovná práci pana Perfekcionisty, nicméně jeho očekávání jsou mírněna milostí. Pod křížem pochopil, že dokonalý není a nikdy nebude. Je srozuměn s tím, že dokonalá nebude ani jeho práce, ani jeho vztahy. Místo toho, aby se těmito nedokonalostmi trápil, předkládá je dokonalému Bohu. Ví, že tento Bůh mu ve své milosti všechny nedostatky odpouští a přijímá ho jakožto dokonalého v Kristu. Nemusí sloužit, obětovat se a protrpět si svou cestu za lidským či Božím přijetím, protože Ježíš již sloužil, obětoval se a trpěl za něj.

Bez motivující milosti zůstaneme v Kristu nečinní. Chybí-li nám zmírňující milost, běžíme a běžíme... dokud nepadneme. První milost potřebujeme, aby nás zapálila, když jsme nebezpečně vychladli; druhou zmíněnou milost potřebujeme, abychom se zchladili, když jsme se nebezpečně rozpálili. První milost nás zvedne z postele; druhá nás povede k tomu, abychom včas ulehli. První milost si uvědomuje, že Kristus na nás klade určité oprávněné nároky; druhá milost přijímá vše, čím nás

Kristus zabezpečil. První říká: „Vydejte svá těla jako živou obět.“ Druhá říká: „Vaše tělo je chrámem Ducha svatého.“ První překonává odpor „těla“, druhá ví, že jako lidé máme své meze. První nás vede ke zrychlení, druhá nás zpomaluje. První říká: „Synu, vydej mi své ruce.“ Druhá říká: „Synu, vydej mi své srdce.“

Ve vyhořelých životech zpravidla schází i *rozmnožující* milost. Vraťme se k ilustraci výrobní linky: někteří křesťané jsou štváni výrobními cíli. Pokud nevytisknou svou denní kvótu biblí, vracejí se domů v hluboké depresi, protože „každá bible, kterou jsme nevytiskli a nerozeslali, znamená, že jsme nezasáhli jednu duši“. Jelikož všechno závisí na jejich potu a svalech, pracují mnoho hodin přesčas, takže jim téměř nezbyvá čas na osobní modlitby.

Pan Milost nezůstává v práci přesčas, a přece mu zůstává dostatek času i pokoje, aby se modlil, aby Boží požehnání spočinulo na každé bibli, která prochází jeho rukama. Pracuje pilně, nicméně je závislý na Boží milosti, která jeho práci rozmnožuje. Je si vědom, že zatímco jeden člověk sází a druhý zalévá, je to Bůh, kdo dává růst. Každý večer se vrací domů šťastný, protože ví, že dělal to, co bylo v jeho silách. Když v pět hodin odchází z továrny, modlí se, aby Bůh jeho práci rozmnožil mnohem více, než by sám dokázal svými svaly a přesčasovými hodinami.

Vyhořelým často schází i *uvolňující* milost. Kupříkladu pan Ovladač má pocit, že všechno závisí na něm. Plete se do všech úseků výrobního procesu a neustále irituje jiné pracovníky svou snahou řídit každý detail. Každé přerušení výroby ho rozzuří, a když se něco pokazí, nadává lidem a někdy i strojům. Tvrdí sice, že věří ve „svrchovanou milost“, ale svrchovaný je on sám a milost v jeho pojetí se týká pouze osobní spásy.

Oproti tomu si pan Milost uvědomuje, že Bůh je svrchovaný ve všech aspektech života, a tak odevzdává vládu nade vším do jeho rukou. Pracuje pečlivě, ale snáší s pokorou nezdary a problémy. Bere je jako zkoušku důvěry v Boží vládu. Jiní často slyší, jak si uprostřed výzev a nezdarů šeptá: „Uvolni se, uvolni se, uvolni se.“

U mnohých vyhoření často narážíme i na nedostatek *přijímající* milosti. Na rozdíl od pana Milosti mnozí z jeho nadřízených i kolegů

odmítají přijmout řadu těch nejlepších Božích darů. Nepřijímají milost sedmého dne odpočinku, milost dostatečného spánku, milost fyzického cvičení, milost rodiny a přátel nebo milost křesťanského společenství. Toto vše jsou dary, jimiž nás milující nebeský Otec vybavil, aby nás občerstvovaly a obnovovaly. Místo abychom je pokorně přijali, je mnozí odmítají a zavrhují. Myslí si, že takové dary milosti jsou jen pro slabé. Nicméně větší požehnání je dávat než brát. Pokud ovšem odmítáme přijímat, brzy nebudeme mít co dávat.

Pokud bude v životě křesťanů přetrvávat těchto pět deficitů milosti, bude přibývat zlomených a vyhořelých křesťanů. Jestliže ale naplníme svůj každodenní život Boží milostí – tím, že v tomto pateru milostí porosteme – naučíme se i v této vyhořelé kultuře vést život, jehož tempo je určováno milostí. A právě to tě chce tato kniha naučit.

### **Pouze střední generace?**

Tato kniha ale není určena pouze mužům ve středních letech. Všichni ti, kdo prožili vyhoření, vám potvrdí, že nezdravý životní styl, který si osvojili v mládí, je v pozdějších letech přivedl k pádu. Generace, která je dnes nejohroženější, jsou mileniálové (lidé ve věku 18–33 let). Ti podle zjištění Americké psychologické asociace prožívají vyšší míru stresu, než je celostátním průměrem. 39 % mileniálů říká, že jejich stres se v minulém roce zvýšil. 52 % uvedlo, že v minulém měsíci nemohli spát, protože prožívali stres, ať už v práci nebo ve vztazích, případně ve finanční oblasti. Každý pátý je diagnostikován s depresí a musí svůj stres řešit medikací.<sup>5</sup> Prevence je vždy lepší než léčba – proto doufám, že tato kniha pomůže mladším mužům naučit se, jak regenerovat své tělo i svou duši tak, aby začali žít život naplněný milostí a nestávali se jen další položkou ve statistikách.

---

<sup>5</sup> Sharon Jayson, „The State of Stress in America,“ *USA Today*, 7. února 2013, <http://www.usatoday.com/story/news/nation/2013/02/06/stress-psychology-millennials-depression/1878295>

## Pouze muži?

Proč píšu pouze pro muže? Což se ženám nestává, že se zhroutí, že vyhoří, že upadnou do deprese atd.? Jistě, toto vše se děje. Nicméně ženy to prožívají z celé řady důvodů poněkud odlišně, a proto je třeba volit i jiná řešení. Proto s mou manželkou Shonou chystáme doplněk této knihy, *Reset pro ženy*, a tuto knihou napíšeme spolu. Jsme spolu již pětadvacet let a máme pět dětí (ve stáří od dvou do dvaceti let). Shona byla patnáct let rodinnou lékařkou, sama prošla depresemi a mnoho let pak radila jiným ženám. Proto bude ze své jedinečné ženské perspektivy psát o problémech, s nimiž se v této oblasti musejí vyrovnávat ženy. Bude nabízet řešení, která pomohou křesťanským ženám vést v této vyhořelé kultuře život, jehož tempo je určováno milostí.

Mají tedy ženy tuto knihu odložit a počkat si na „ženskou verzi“? Nikoli! Chcete-li lépe rozumět svému manželovi a chcete-li, aby žil tempem, které je určeno milostí, pokračujte v četbě, běžte vedle něj a společně hledejte, na jakou dráhu ho Bůh volá a jakou má zvolit rychlost, aby dorazil až do cíle.

## Pouze pastoři?

Když mi Justin Taylor z nakladatelství Crossway navrhl, abych napsal tuto knihu, měl na mysli knihu zejména pro pastory a jiné církevní vedoucí. Rozumím Justinově starosti a sdílím ji. Křesťanští vedoucí čelí v této oblasti jedinečným výzvám. V průběhu let jsem přijal mnoho e-mailů, telefonátů, ale i návštěv. V mnoha případech se jednalo o vyhořelé pastory, kteří měli problémy se stresem. Nicméně obraceli se na mě i křesťanští muži, kteří nesloužili přímo v církvi, ale čelili podobným problémům a pozitivně reagovali na podobné rady. Proto jsme se rozhodli vydat knihu určenou pro všechny křesťanské muže, byť se budeme pravidelně zaměřovat především na křesťanské vedoucí. Jsme přesvědčeni, že touto cestou pomůžeme co největšímu počtu křesťanských mužů a pastorů, aby zjistili, jak mohou resetovat svůj život a dosáhnout zdravé vyváženosti motivující a zmírňující milosti, jak o ní píše apoštol:



## 16 Re-set

Proto i my, majíce kolem sebe tak veliký oblak svědků, odložme veškerou zátěž a hřích snadno nás ovíjející a s vytrvalostí běžme závod, který je před námi, upřeně hledíce k původci a dokonavateli víry Ježíši, který pro radost, která byla před ním, podstoupil kříž, pohrdnuv hanbou, a sedí po pravici Božího trůnu. (He 12,1–2)

## Servisní kóje č. 1

# Vstupní prohlídka



„V obou plících máte spoustu krevních sraženin.“

Ještě před několika hodinami jsem odpočíval a spokojeně jsem si doma četl. Najednou jsem pocítil, jak mi tuhne šije. Tlak, který jsem vnímal, pak postupoval dolů přes prsa a paže. Bylo to bolestivé, nikoli však nesnesitelné. Špatně se mi dýchalo, cítil jsem horkost a byl jsem dezorientován.

Symptomy netrvaly déle než deset minut, nicméně moje manželka Shona (zkušená rodinná lékařka) trvala na tom, abych se nechal vyšetřit. Když jsme dorazili do nemocnice na urgentní příjem, cítil jsem se zase normálně, a tak jsem se deset minut snažil manželku přesvědčit, abychom se vrátili domů a nepromarnili několik hodin a stovky dolarů za nesmyslnou výpravu na pohotovost. Dnes jsem vděčný, že si Shona prosadila svou. Souhlasil jsem, že se nechám vyšetřit, nicméně neopomněl jsem poznamenat: „Dělám to pro tebe, ne pro sebe!“ (Chudák Shona!)

EKG neukázalo nic nepatříčného a lékař si byl na 95 % jistý, že jsem zdravý, ale dodal, že by bylo dobré podívat se na mé krevní enzymy. Vyšetření, které provádí nemocnice v centru města, potvrdí, zda jsem neprodělal infarkt. Já jsem váhal, ale Shona rozhodla: „Jedeme!“

V nemocnici jsem se vyšetřujícímu lékaři zmínil, že mě od neděle pobolívá lýtkový sval. Nicméně ihned jsem se pokusil to vysvětlit – „Asi