

Posilovna pro duši (Klobouky 27.9.2026)

Žid 12: 1 – 4: „Proto i my, obklopeni takovým zástupem svědků, odhodme každou přítěž i hřích, který nás tak snadno zaplétá, a vytrvale běžme v závodě, který je před námi, s pohledem upřeným na Ježíše, který vede naši víru od počátku až do konce. Místo radosti, která se mu nabízela, podstoupil kříž, nedbaje na potupu, a usedl po pravici Božího trůnu. Myslete na to, co všechno on musel snést od hříšníků, abyste vy více neochabovali a neklesali na duchu.“

Dva týdny dovolené. To jsem neměl již roky. Již po pár dnech jsem si uvědomil, jak moc to i farář potřebuje. Neřešit papíry, smlouvy, finance, nesedět dlouhé hodiny nad kázáním, ale mít dva týdny čisto pro sebe a pro relax.

Já jsem skromný člověk a k nádherné dovolené mi stačí tak málo jako každodenní pobyt v posilovně a dobrý čajík na jazyku. Dovolenu jsem tedy využil na aktivní trénink těla. Každý den poctivě dvě hodinky pro zdravé svaly a zdravé srdíčko a pak čajík na balkóně u filmu.

Ve středu minulý týden už jsem byl sbalený, že před obědem půjdu cvičit, a najednou zvoní zvonek. Mladý kluk kolem 25 přišel montovat optický internet. Díval jsem se na něj při práci a pak z něj vypadlo: „Pane faráři, já jsem již dlouho nebyl u zpovědi. Mohl bych si s vámi popovídat?“ Dovolená – nedovolená, seděli jsme další dvě hodiny u kávy ve sborovce.

Ten rozhovor byl pěkný a vůbec mi nebylo líto, že mě tento kluk odtáhl od železných kotoučů a činek. Tehdy jsem si totiž uvědomil jednu zásadní věc: aby byl člověk odpočinutý, silný a zdravý, potřebuje k tomu pravidelnému pohybu a nakládání závaží ještě i druhou klíčovou dovednost: umění zastavit se a závaží z té osy na svých zádech složit dolů – ideálně Bohu k nohám.

To přesně udělal ten mladý montér internetu během dvouhodinového tréninku, který proběhl úplně opačně než ve fitku nebo v posilovně. Nikoli zvedáním vah, ale jejich postupným odkládáním z osy na zem. Někdy s povzdechem a někdy s uvolňujícím výdechem, který tak dobře poznám, když vytlačím činku naloženou závaží. Dvě hodiny tohoto zvláštního tréninku, ve kterém závaží a kotouče nejdu na osu, ale zpátky do stojanů k nohám Božím. Možná si říkáte v duchu – jak tohle můžeš nazvat tréninkem? Čeho? Jaké svaly zde rostou?

Umění zastavit se a složit závaží Bohu k nohám, vážení, je plnohodnotný náročný trénink. Těžší než dřepy, kliky, shyby a stovky dalších cviků v posilovně. Mnohdy je totiž to nejtěžší pro každého člověka právě schopnost odložit nějaké závaží ze svého života zpátky na stojan. Ideálně, když jej tam pohlídá Bůh. Takovýto trénink prospívá srdci, mysli, duši i duchu. Dá se cvičit vždy a všude, nepotřebujete k němu posilovnu vybavenou špičkovými stroji a nářadím, tašku, úbor ani rukavice, a přesto vás procvičí do větší hloubky než ta nejlepší činka a ten nejlepší stroj v posilovně. Jde totiž daleko pod povrch svalů a šlach – pod to alles fyzické, co je možné ohmatat a chytit do ruky. Žádný člověk totiž nemůže být doopravdy zdravý bez toho, aby nebyla zdravá jeho mysl, duše a duch – bez toho, aby byla volná, odpočinutá, motivovaná, pochopená, přijata, a aby kromě krve v srdci a mysli mu proudila taktéž naděje.

Minulou neděli jsem se znovu přesvědčil, jak dnešní mladí lidé touží být zdraví. Před naším rodinným výletem jsem se brzy ráno výjimečně na zkoušku vybral do své posilovny na okraji Brna. Neděle půl deváté ráno. Řekli byste si: „To bude každý po pracovním týdnu zalezený v peřině a fitko prázdné.“ Brzy v neděli ráno šóra až ke dveřím, v šatně pouze pár volných skříněk a téměř všechny stroje obsazené. Napočítal jsem 6 trenérů se svými klienty.

Převlékl jsem se a šel cvičit. Najednou vidím, jak se dvě mladá děvčata trápí na stroji a nevědí, jak jej správně použít. Přistoupil jsem, vysvětlil a pomohl ještě na dalších třech strojích. Holky tam byly zjevně poprvé. Říkám jim: „Vidím, holky, že jste gymnazistky. V neděli ráno jít cvičit po celém týdnu ve škole – všechna čest. Máme mé uznání.“

„Děkujeme,“ odvětily holky.

„Já jsem tady takhle brzy ráno dnes výjimečně. Jinak v neděli trénuji lidi ve svém vlastním fitku,“ říkám jim.

Holky se na sebe nechápavě zadívaly: „Vy jste trenér?“

„Jo. Ale dělám jiné tréninky. V našem fitku posilujeme svaly, které běžné cviky zde nepřecvičí, a přesto bez nich nikdo nedokáže být kompletně zdravý a spokojený.“

„To je nějaká zvláštní metoda? Co je to prosím za trénink?“ zeptala se jedna z dívat.

„Je to trénink, na němž cvičíme opačně. Z naložené činky skládáme postupně kotouče a neseme je zpátky na stojany. Roky prověřené, zdraví prospěšné a naprosto bezpečné cvičení – dámy. A má to nádherné výsledky. Mou posilovnou je kostel a já jsem farář, který se snaží lidem pomáhat skládat břemena, která je tíží, a místo váhy cítit volnost, radost. A místo krve ve svazech pumpovat do nich ze srdce také naději.“

Až tehdy holkám docvaklo, že mluví s farářem. „Farář ve fitku? Navíc takhle zábavný a přátelský? To se jen tak nevidí!“

„Chtěl jsem vám, dámy, jen říct, že zvedání vah je jen polovina úspěchu ke zdraví a spokojenosti. Ta druhá polovina úspěchu se děje přesně opačnou tréninkovou metodou, kdy nějaké váhy v životě prostě pustíte a uložíte zpátky na stojany. To se odehrává v mysli a v duši. Mně a mým lidem s tím pomáhá třeba Bůh a víra. Tak ať vám to krásně cvičí. Kdybyste potřebovali s čímkoli pomoci nebo poradit, budu dělat dřepy tam naproti.“

Otočil jsem se a šel si po svém. Ale ten moment ve mně zůstal. Viděl jsem ty dvě mladé holky, jak tam stojí mezi nablýskanými stroji, unavené po celém týdnu, a přesto připravené potit krev, jen aby byly „fit“. Dnešní doba na nás klade obrovské nároky. Chce, abychom byli silní. Chce, abychom unesli víc než minulé generace. Abychom na pomyslnou osu svého života nakládali další a další kotouče: úspěch, kariéru, zajištění, bezchybný vzhled, stoprocentní výkon v rodině i v práci.

A my leckdy poslušně dřepujeme pod tou šílenou vahou. Zatínáme zuby. Někdy už nám praskají kosti, ale bojíme se povolit, protože svět kolem nás říká, že slabost se neodpouští.

Jenže křesťanství, přátelé, přichází s naprosto revolučním tréninkovým plánem. Bůh se na nás nedívá jako přísný trenér se stopkami, který křičí: „Přidej! Ještě jedno opakování!“ Ježíš říká něco úplně jiného: „Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi, a já vám dám odpočinout.“

To není pozvánka k lenosti. To je pozvánka k tomu druhému, těžšímu tréninku. K umění odložit váhu.

Ten mladý kluk, co mi montoval internet, to pochopil. Uprostřed pracovní směny si uvědomil, že jeho vnitřní osa už víc neunese. A tak udělal ten nejtěžší cvik: zastavil se, uvařil si se mnou kávu a začal ty kotouče sundávat. Jeden po druhém. Skrze upřímné slovo, skrze zpověď, skrze slzy. A já jsem viděl, jak s každým odloženým závažím jeho ramena klesají dolů a do tváře se mu vrací život. To byla ta chvíle, kdy v něm místo tlaku začala proudit naděje.

Bratři a sestry, kostel není muzeum pro dokonalé lidi. Kostel je duchovní fitko – naše společná posilovna. Je to místo, kam nemusíte přijít v té nejlepší formě. Naopak. Je to bezpečný prostor, kde můžete uprostřed nedělního rána – nebo kdykoli jindy – sundat z ramen všechno, co vás drtí k zemi. Bůh je připraven vám pomoci ty kotouče z osy sundat a odložit zpátky na stojan, kde je ochotně pohlídá.

Až budete dnes odcházet z tohoto chrámu domů, do nového týdne, přeji vám, abyste odcházeli lehčí. Ne proto, že by vaše problémy zázračně zmizely. Ale proto, že jste je nechali tady – na stojanech u Božích nohou.

Trénujme svaly, hýbejme se, pečujme o svá těla, kdo ještě můžeme. Je to skvělé a chvályhodné. Ale nezapomínejte na ten opačný trénink, který nabízí Bůh pro staré i mladé v každý čas a na libovolném místě – ideálně však ve společenství chrámu, což je pravidelné fitness centrum našich duší a myslí. Přijměte mé i Boží pozvání na dnešní trénink odkládání závaží našich životů. Protože teprve když se naučíme váhy nejen zvedat, ale i pouštět, budeme skutečně zdraví, svobodní a plní naděje.

Amen.