

# Kun sielu tanssii: Väsymys ja lepo (II)

”On hyödyksi tutkailla, kuinka voi levätä jokapäiväisen arkisen toiminnan lomassa.” Tämä on artikkelimme toinen osa lepäämisestä elämässä kovan työnteon keskellä.

28.5.2018

*“Quando il corpo sta bene, l’anima balla* – Kun ruumis voi hyvin, sielu tanssii.” Ensikerran kun pyhä Josemaría kuuli tämän italialaisen sanonnan, hän ei pitänyt siitä. Hän oli tuntenut niin monia ihmisiä, jotka

keskellä fyysistä kärsimystä olivat olleet ilolla ja rauhalla täytettyjä. Kuten hän kerran sanoi: ”Ruumis voi hyvin – vaikka se olisi sairas - ja sielu tanssii, kun ihmisellä on yliluonnollinen katse”. Ajan myötä hän kuitenkin oppi arvostamaan viisautta, jota tämä hokema sisälsi. Ihminen on ruumiin ja sielun erottamaton kokonaisuus. Kuten sielu, tilansa mukaan, voi kohottaa tai lannistaa ruumiin, samoin ruumis voi ilmaista miten sielu voi, tai vaientaa sen, jos terveydentila on huono.

”Unssin verran ennaltaehkäisyä vastaa paunan verran parannusta,” kuten englanninkielinen sanonta sanoo. Lepo on parhaita ennaltaehkäisy keinoja. Kuten elämässä kaikissa asioissa, tässäkin Jumala laskee sen varaan, että teemme tavalliset toimmemme hyvin. Meidän täytyy tehdä velvollisuuksiemme täyttämistä

yhteensopivaa sen vastuullisen seikan kanssa, että meidän tulee suojella voimiamme, joita tarvitaan jatkuvasti niiden täyttämiseen.

Lepääminen ei ole mitään luksusta tai itsekkyyden muoto.

Ennemmin se on välttämättömyys ja velvollisuus. Kun sanomme

näkemiin ystävillemme ja

perheenjäsenillemme, saatamme

sanoa ”pidä huoli itsestäsi” (tai

englanniksi ”take care”). Tämän voi

nähdä muistutuksena siitä, että

terveytemme on lahja Jumalalta. Se

on lahja, joka mahdollistaa meidän

palvelevan muita, ja että

tarvitsemme huolenpitoa, ilman

turhia pelkoja. Paavi muistuttaa

meitä tästä lainatessaan Siirakin

kirjan isällisen viisauden neuvoja:

*”Poikani, tee hyvää itsellesi varojesi*

*mukaan ja tuo arvollisesti uhrit*

*Herralle. ... Älä lyö laimin hyvää*

*päivää, älköönkä menkö ohitse sinun*

*osuutesi hyvän nauttimisessa...” (Siir.*

*14:11,14).*

Maalaisjärjellä ja hyvällä huumorilla

”Anna minulle, oi Herra, hyvä ruuansulatus, ja myös jotakin mitä sulattaa. Anna minulle terve ruumis ja tarpeellinen hyvä taju siitä huolehtimiseen. Anna minulle yksinkertainen sielu, joka tietää kuinka vaalia kaikkea mikä on hyvää, ja joka ei pahaa nähdessään säikähdä helposti, vaan ennemmin etsii keinot laittaa asiat järjestykseen. Anna minulle sielu, joka ei tunne tylsyyttä, purnaamista, huokailua ja valitusta, eikä kohtuutonta huolta tuosta ahtaavasta asiasta nimeltään ”minä”. Anna minulle, oi Herra, hyvä huumorintaju. Suo minulle armo ottaa ikeenija löytää elämässä hiukan iloa ja jakaa se toisten kanssa.” (Thomas Basil Webbin rukous hieman ennen kuolemaansa Sommen taistelussa 19-vuotiaana vuonna 1917.)

Tämä rukous hyvästä huumorintajusta, jota paavi Franciscus siteerasi jouluadressissaan Rooman kuurialle, kuvailee yksinkertaisesti ja selvästi millainen sävy kuuluisi olla Jumalan lapsen lepäämisessä. Väsymystä pitää uhmata sekä terveen järjen käytöllä että hyvällä huumorilla; aivan kuten on välttämätöntä pitää tärkeänä lepäämistä, on tärkeää olla liioittelematta väsymystämme.

Pyhä Paavali ohjeisti, että ”*surevien on oltava kuin he eivät surisi ja iloitsevien kuin eivät iloitsisi...*” (1. Kor 7: 30). On kyllä totta, että meidän tulee levätä, ja että on vastuutonta vain odottaa niin kauan, että totaalisisessa uupumuksessamme terveytemme kärsii.

Mutta ei meidän tule sallia lepäämisellemme myöskään epäreiluja odotuksia, koska sellainen

tekee meistä vain jännittyneitä tavoitellessamme niitä.

On hyödyksi tutkailla, kuinka voi levätä jokapäiväisen arkisen toiminnan lomassa. Paras lepo on sellaista, jota saa pieninä jatkuvina annoksina; jatkuva kastelu on paljon suuremmaksi hyödyksi, kuin monen päivän kuivuuden jälkeen tuleva tulva. Pyhä Josemaría sanoi, että lepo ”ei merkitse samaa kuin tekemättömyys. Se on rentoutumista sellaisten toimien parissa, jotka vaativat vähemmän ponnistusta.” (Pyhä Josemaría: Tie, 357.) Tavallisesti, niin pitkään kuin emme ole äärimmäisen uupuneita, voimme levätä tällä tavoin. Tarvitaan hiukan luovuutta ja järjestelyä, ja niin voimme löytää työssämmeekin tapoja levätä: ”työskennellessämme yhden asian parissa lepäämme muiden asioiden tekemisestä. Tämä on Opus Dein henki.” (Pyhä Josemaría

muistiinpanoissa perhetapaamiselta 7.7.1974.) On helpompaa nauttia tehtävien hoitamisesta silloin, kun laitamme sydämemme mukaan tekemiseen, vaikkakaan inhimillisesti ajatellen se ei vaikuta kovin vetoavalta. Tämä kuitenkin johtaa parhaisiin tuloksiin ja tekee helpommaksi lepäämisen työskennellessä.

### *Lepäämisen hygieniä*

Johdettuna kreikan kielen sanasta *hygienos*, tarkoittaen terveellistä, hygieniä kuuluu siihen sarjaan asioita, joiden tarkoitus on säilyttää ihmisen terveys. ”Unihygieniä” on essentiaalista lepäämiselle, sillä ihmisruumis tarvitsee lepoa. Pyytäessämme ruumistamme pärjäämään ilman unta, tavallaan puristaen siitä lisää aikaa, ruumiille riittää energiaa joksikin aikaa. Tämän joustavuuden väärinkäyttö voi kuitenkin johtaa sellaisiin

haittoihin, joiden peruuttaminen on hyvin vaikeaa, kuten käy joustavan nauhan ylivenyttyessä. Tämä ei johdu vain siitä, että seuraavana päivänä mieli ei ole selkeä ja energiaa on vähemmän. Ajan myötä kasaantuessaan univaje voi rapauttaa terveyden ja johtaa uupumukseen. Tässä, kuten monessa muussakin asiassa, pitää paikkansa sanonta: ”leipä tänään, nälkä huomenna.”

Toisinaan koemme nukahtamisvaikeutta, vaikka olisimme panostaneet hyvään uneen. Sellaisina öinä aika tuntuu pitkältä, eikä aamulla herätessä ole virkistynyt olo. Unettomuus itsessään ei ole sairaus, vaan ennemminkin oire. Unettomuuden syy täytyy selvittää, ja toisinaan tarvitaan ammattilaisen apua asiaan. Tekijät voivat olla ulkoisia, kuten kuumuus tai kylmyys, melu tai liiallinen valo. Ne voivat olla myös siäisiä, kuten

kärsimystä aiheuttavat huolet, projekti, jossa työskentelemme, hengitykseen tai muuhun liittyvä fysiologinen ongelma jne. Kuten muidenkin terveysongelmien kohdalla, kenties tässäkin ongelma ei ole helposti ratkaistu. Sen lisäksi, että etsimme ratkaisua, tässä on hyvä mahdollisuus jättäytyä rauhallisesti Jumalan käsiin.

Jatkuva jännittyneisyys voi tuoda mukanaan uupumuksen. ”Stressi”-sanaa käytetään usein ”pahasta” jännityksestä, jonka yhteydessä ihmiset saavat ”burn outeja” liiasta työskentelystä tai liian kuluttavasta tilanteesta. On olemassa kuitenkin myös ”hyvää” jännitystä tai stressiä, jota ilmenee sitkeän ja jatkuvan työn teon yhteydessä, ja joka ei ole itsessään terveydelle haitallista. Haitallista on levon puute tai harhaanjohtettu motivaatio.”*Parempi on kourallinen levossa kuin kahmalon täysi vaivaa*

*nähdän ja tuulta tavoitellen” (Saarn. 4: 6). Voimme väsyttää itseämme tarpeettomasti ottamatta aikaa pysähtymiselle ja levolle, haluten ratkaista kaikki asiat kerralla, ollen ylikuormittuneita siitä ajatuksesta, että asiat ovat vielä vireillä. Silloin työmme voi olla vain yhtä suurta tuulen tavoittelua. Työstä voi myös tulla ikävystyttävää ja uuvuttavaa silloin, kun se nähdään päämääränä itsessään ja menetämme näkymän siitä, mitä me olemme muille velkaa.*

Päivän aikana kertyvä lihasjännitys voi joskus olla tulos liiallisesta kiirehtimisestä. Elektroninen pikakommunikaatio ja liikennevälineiden nopeus tuntuvat valloittavan kaikki elämän alueet. Tämä voi johtaa siihen, että elämme jatkuvasti kiireessä, jotta saisimme asiat tehdyiksi. Tämän vuoksi meidän on opittava yhdistämään sitkeys ja seesteisyys. Lähteminen riittävän ajoissa ollaksemme

täsmällisiä tapaamisissamme toisten kanssa; toisten kuunteleminen mieltimättä samalla mitä teemme seuraavaksi; kärsivällisyyden harjoittelu myöhästymisten suhteen... Nämä ovat joitakin niistä monista tavoista, joilla voimme istuttaa lisää tyyneyttä arkeemme. Jos jopa tapamme hengittää vaikuttaa ruumiimme tyyneyteen ja vapauten jännityksistä, samoin sielun oikea ”hengittäminen” säilyttää tyyneytemme ja energiamme ongelmien ratkomiseen, päivittäisten huoliemme, murheidemme ja omien sekä toisten epätäydellisyyksien levolliseen hyväksymiseen. Nämä tavat voivat asteittain auttaa meitä lepäämään yksinkertaisella ja terveellisellä tavalla, ja olemaan ”lähteenä toisille”: olkapäänä, johon nojata, toisena ihmisenä, jolle uskoutua.

Fyysinen harjoittelu voi auttaa sekä ruumista että sielua rentoutumaan.

Kaikki me hyödyimme tavasta kävellä päivittäin, hyödyntäen tähän vaikka työmatkamme, lasten koulusta hakemisen tai jonkin asian hoitamisen. Se mahdollistaa lepäämisen ja energian käyttämisen iloa tuovalla tavalla. Se voi olla mahdollisuus rentoutua toisten kanssa ja haastaa ruumiimme viisailta tavoitteilla. Nämä kuten muut yksinkertaiset mittarit, jotka voimme liittää arkeemme, kantavat osansa oikeasta lepäämisen ”hygieniasta” työssämme, mikä tekee meistä iloisempia ja tuotteliaampia.

### *Ilmapiirin muutos*

Lepo eri muodoissaan merkitsee ilmapiirin muutosta. Kuten huone ilman tuuletusta käy tunkkaiseksi, samoin päivittäinen elämämme voi väsyttää meidät, aivan ilman suuria kitkojakin. Ilman ”raikasta ilmaa” saatamme hyvin langeta

tylsistymiseen tai  
rutiininomaisuuteen.

Ilmapiirin muutos ei välttämättä tarkoita sitä, että lähtisimme muualle muutamaksi päiväksi. Vastuumme ja toimmemme eivät usein salli sellaista. Urheileminen, kävelyllä käyminen, ulkoileminen maaseudulla tai luonnossa, uudessa paikassa vieraileminen... Nämä ovat sellaisia tapoja, joilla voimme ”selvittää päätämme” ja palata virkistäytyneinä normaalielämäämme.

Ajoittain tulee konflikteja heidän kanssaan, joiden kanssa elämme tai työskentelemme. Joskus tällainen on ratkaistavissa yksinkertaisesti viettämällä muutama tunti heidän kanssaan eri ympäristössä kuin tavallisesti. Toisinaan taas saatamme kohdata haasteita, joiden tarkka fokusointi tuntuu vaikealta. Sellainen vaatii meitä ottamaan

asiaan etäisyyttä, jotta voimme uudelleen fokusoitua ja selventää asioita lepäämisemme kautta. Fiktio, sekä kirjat että elokuvat, samoin kuin runous ja taide, voivat erkaannuttaa meitä hyvällä tavalla arkisista ongelmista ja virkistää. Ne tarjoavat näkökulman muutoksen, joka auttaa meitä uudelleen fokusoimaan visiomme maailmasta ja löytämään kauneutta pienistä asioista.

Autenttinen lepo tulee siitä, että etäännyttämme jossain määrin itsemme arkitodellisuudesta voidaksemme palata uudistuneena. Mutta se ei tarkoita päätäpahkaa pakenemista todellisesta maailmasta. Kun katsoo joidenkin ihmisten tapaa kytkeytyä totaalisesti irti viikonloppuna, ja näkee sen valitettavan tilan, jonka se jättää heihin, voimme olla varmoja, että sellainen lepo on vain kuvitteellista, jos kerran palatessaan on vain

huonommassa kunnossa, kuin aiemmin. Toisinaan tällainen käyttäytyminen versoo pettymyksestä arkiseen elämään, jolloin ihminen haluaa paeta itseään. Siksi on hyvä tarkastella vilpittömästi omaa elämänsä ja tunnistaa sellainen viihde, joka on ennemmin pakenemista, kuin aitoa lepoa, ja mahdollisesti jopa haitallista. Kohtuullisuus on siksi hyvä koetinkivi lepomme laadulle. Viihtyminen ja juhلاميeli ovat epäilemättä osa lepoa. Mutta on tärkeää olla sekoittamatta juhلاميelta kohtuuttomuuden kanssa, vaikka tästä on tullut yleistä. Tässäkin kohden pätee hyvä neuvo, että on parempi antaa ruumiille ”hiukan vähemmän kuin sille kuuluu” (Pyhä Josemaría: Tie: 196). Viihtyminen ilman ylenpalttisuutta johtaa suurempaan nautintoon.

Kohtuullisuus vapauttaa meidät jännittyneestä jatkuvan mielen

virikkeen etsinnästä, joka johtaa pettymyksiin, kun niitä ei olekaan saatavilla. Niinpä meille voi olla hyväksi välillä liikkua ilman musiikin kuuntelemista, vaikka meillä olisikin siihen tarvittava teknologia aina mukana; tai sulkea internet-yhteys hetkeksi, jotta voimme löytää uudelleen yhteyden ympärillämme oleviin ja olla tietoisempia heidän tarpeistaan. Lopulta meidän täytyy kysyä itseltämme olemmeko luoneet keinotekoisia tarpeita jatkuvilla viihteen mahdollisuuksilla, jotka voivat riistää meiltä yksinkertaisen ja iloisen levon vapauden.

### *Muille avoin lepo*

Perhe-elämä rikastuu kulttuurikiinnostuksenkohteiden ja harrastusten vaalimisesta. Nämä tarjoavat myös vaihtoehdon urheilulle, joka voi tulla haasteelliseksi, jos on ajanpuutetta,

sairautta tai sitten iän vuoksi. Emme ole ikuisesti nuoria. Jos lepomme on keskittynyt tarmokkaan urheilemisen ympärille, saatamme havaita ikääntymisen myötä nauttivamme siitä vähemmän ja vähemmän. Siksi ei kannata odottaa siihen saakka, kun tämä tapahtuu, vaan on hyvä etsiä itselleen myös muita lepäämisen tapoja. Vaikkakaan kaikki lepäämisen muodot eivät edellytä toisten läsnäoloa, Jumalan lapsen tulisi aina tarkastella lepoa osana elämää myös osana toisten elämää, ja toisten vuoksi, eikä vain jonakin pelkkänä yksityisenä asiana. Tässä valossa nähtynä kirjat ja elokuvat voivat rikastuttaa keskusteluitamme ja tarjota puheenaiheita. Maalaaminen, puutarhanhoito tai DIY-projektit tuovat lämpöä kotiin; jokaisen musiikillinen lahja (vaikka se ei olisikaan suuri), luovuus ruuanlaitossa, omaperäisyys juhlien järjestämisessä – nämä kaikki

tekevät elämästä miellyttävämpää kaikille muille.

Autenttisen levon pitäisi olla avointa perheelle ja ystäville. Ei ole järkeä viikonlopun tullen vetäytyä kuoreen. Lepo, joka on individualistista, ei lopulta tuo helpotusta. Se tuottaa kummallisen levottomuuden, jota puolestaan haluaa paeta. Tämä voi olla oireellista kertoen sisäisestä jännitteestä suhteessa omaan identiteettiin isänä, äitinä, veljenä, aviomiehenä, tyttärenä... On yksi asia haluta lepoa ja toinen tulla levottomaksi lepäämisestä. Sellainen lepo, joka on avoin muille, on tyyntä ja joustavaa: se paljastaa identiteettimme ja auttaa meitä olemaan keitä olemme.

Pyhän Paavalin kehotuksessa, ”*alter alterius onera portate* – kantakaa toistenne taakkoja, niin te toteutatte Kristuksen lain” (Gal. 6:2) voimme nähdä kutsun välittämään toisten

levosta. Lepäämme parhaiten auttaessamme toisia lepäämään. Toisten mieltymysten ja mielenkiinnonkohteiden huomioonottaminen on osa päivittäistä perhe-elämää: isä lastensa kanssa, vaimo miehensä kanssa, lastenlapset isovanhempiensa kanssa... Ja yrittäen olla ymmärtäväinen: elämästä tulee paljon helpompaa silloin, kun me aidosti rakastamme toisia ja tiedämme olevamme rakastettuja, ympäröityjä ihmisillä, jotka kuuntelevat ja ymmärtävät meitä, ottavat omat huolenaiheemme omikseen. ”Jos teette asiat kiintymyksellä, jokainen taloistamme tulee kodiksi, jollaisen haluan lapsilleni. Veljillänne on pyhä nälkä palata kotiin työntäyteisen päivän jälkeen. Ja he huomaavat, että heidän intonsa on uudistunut, jotta he voivat jatkaa – levänneinä ja rauhassa -sotaa rauhan ja rakkauden puolesta, jota Herramme meiltä

pyytää.” (Muistiinpanoista  
perhetapaamiselta 29.3.1956)

Levon syvin lähde ja lopullinen  
päämäärä on Herrassamme.  
”Jumalani: minä lepään sinussa,”  
pyhä Josemaría kirjoitti kirjan  
*Decenary to the Holy Spirit*  
marginaaliin. ”Oi Herra Jumala, ”  
rukoihi pyhä Augustinus, ”lahjoita  
meille rauhasi – sillä kaiken olet  
meille antanut. Anna meille  
hiljaisuuden rauha, sapatin rauha,  
rauha ilman iltaa.” (Pyhä Augustinus:  
Confessions, XIII.35.50.) Jos ajoittain  
huomaamme olevamme  
haltioituneita maaseutunäkymän  
kauneudesta korkealta paikalta  
katsottuna, aaltojen tasaisesta  
rikkoutumisesta rannalle,  
kipinöivästä valkeasta  
nuotiopaikalla, iloisten lasten  
leikistä, niin kuinka muka emme  
silloin löytäisi lepoa rukouksessa,  
läheisyydessä Jumalaan, joka aina  
kuuntelee meitä ja täyttää kaiken

tekemisemme tarkoituksella? *Herra Jumala on aurinko ja kilpi* (Ps. 84:12). Hän valaisee väsymyksemme ja lepomme. Jos sielumme muuttuu hiljaiseksi kadottaessaan näkymänsä Hänestä, se puhkeaa lauluun ja tanssiin, kunnes Hänet on jälleen löydetty. ”Lepää jumalallisessa sukulaisuussuhteessasi. Jumala on Isä – sinun Isäsi! – täynnä lämpöä ja loputonta rakkautta. Kutsu häntä Isäksi säännöllisesti ja kerro hänelle, kun olet yksin, että rakastat häntä – että rakastat häntä hyvin paljon! Ja että sinä olet ylpeä ja vahva, koska olet hänen lapsensa.” (Pyhä Josemaría: *The Forge*, 331.)

*Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà*