

## Duša pleše: Umor i odmor (II)

„Korisno je otkriti kako se odmoriti usred svakodnevnih malih događanja.“ Drugi dio članka o potrebi odmora usred življenja napornoga rada.

2.12.2017.

„*Quando il corp sta bene, l'anima balla* – Kad je tijelo dobro, duša pleše“. Kada je sveti Josemaria prvi puta čuo ovu poslovicu nije mu se svidjela. Poznavao je mnogo ljudi koji su usred velike fizičke patnje bili ispunjeni radošću i mirom. Kako je

jednom rekao: „Tijelo je dobro iako je bolesno i duša pleše kada imamo nadnaravni pogled.“ [1] No s vremenom, prihvatio je mudrost sadržanu u ovom refrenu. Ljudsko je biće nerazdvojno jedinstvo tijela i duha. Kao i dušu, prema njegovoj tvrdnji, moguće je uzdići ili skršiti i tijelo, tako i tijelo može izraziti ono što je na duši ili prigušiti u slučaju lošeg zdravlja.

„ Bolje spriječiti nego liječiti,“ kaže stara izreka. Odmor je jedan od najboljih načina prevencije. Kao i sa svime drugim u životu, i ovdje Bog računa s nama da ćemo dobro odraditi redovne aktivnosti. Moramo ispunjavati svoje obveze sukladno odgovornoj brizi kako bi sačuvali snage potrebne za kontinuirano obavljanje poslova. Odmor nije luksuz ili oblik sebičnosti. Naprotiv, on je nužnost i obveza. Kada se pozdravljamo s prijateljima i članovima obitelji često kažemo

„čuvaj se“. Ovo se može promatrati kao podsjetnik da je naše zdravlje dar od boga. To je dar koji nam omogućuje biti na raspolaganju drugima, i koji moramo čuvati bez nepotrebnog straha. Na ovo nas podsjeća Papa navodeći mudar očinski savjet iz knjige Sirahove: [2] *Sine moj, imaš li štogod, priušti sebi i prinesi Gospodu dostojne žrtve... Ne uskraćuj sebi sadašnje sreće i ne daj da ti izmakne dio dopuštena užitka* (Sir 14:11,14).

### ***Sa zdravim razumom i dobrim humorom***

„Podari mi, o Bože, dobru probavu i nešto za probavljanje. Podari mi zdravo tijelo i potreban zdrav razum da ga održavati. Podari mi jednostavnu dušu koja zna kako čuvati sve što je dobro i koja se ne plaši olako na pojavu zla, već pronalazi način kako vratiti stvari na svoje mjesto. Podaj mi dušu koja ne

zna za dosadu, gundanje, uzdahe i jadikovke, ni za preobilan stres zbog tog ograničavajućeg 'ja'. Podari mi, o Bože, smisao za dobar humor.

Dopusti mi milost da mogu prihvatiti šalu i da otkrijem u životu malo radosti i sposobnost da je dijelim s drugima.“ [3]

Ova molitva za dobar humor, koju navodi Papa Franjo u Božićnom obraćanju rimskoj kuriji, jednostavno i jasno opisuje kakav bi smisao odmora Božjih sinova i kćeri trebao biti. Potrebno je suprotstaviti umor kako sa zdravim razumom, tako i s dobrim humorom, jednako je važno dati važnost našem odmoru kao i ne pretjerivati u izmorenosti. Sveti Pavao savjetuje *koji plaču, kao da ne plaču; i koji se vesele, kao da se ne vesele* (1 Kor 7:30). Istina je da se moramo odmarati i da bi bilo neodgovorno čekati da budemo toliko iscrpljeni da nam je zdravlje u opasnosti. Jednako tako ne bismo

smjeli dopuštati nerealna očekivanja koja se odnose na naš odmor koja nas samo čine nespokojnima u nastojanju da ih postignemo.

Korisno je otkriti kako se odmoriti usred malih životnih okolnosti svakodnevnog života. Najbolji odmor je onaj koji dolazi kontinuirano u malim dozama, trajno napajanje je od veće pomoći nego duga suša zasuta potopom. Sveti Josemaria je rekao da odmarati se ne znači „ne raditi ništa: odmarati se znači obavljati aktivnosti za koje je potrebno manje napora.“ [4] Naravno, sve do tada kada nismo u potpunosti iscrpljeni, možemo se odmarati na ovaj način. S malo kreativnosti i reda, možemo pronaći, čak i tijekom posla, načine kako se odmoriti: „dok radimo na nekom predmetu, odmaramo se od nečeg drugog. Ovo je duh Opusa Dei“. [5] Puno je lakše uživati u zadatku kada u njega uložimo svoje srce, iako s

ljudskog gledišta nije pretjerano privlačan. To vodi do najboljih rezultata i olakšava odmor tijekom rada.

## ***Higijena odmora***

Izvorno značenje grčke riječi *hygieinos* znači zdravo, higijena je skup mjera poduzetih u očuvanju nečijeg zdravlja. „Higijena“ sna nužna je za odmor budući ljudsko tijelo treba san. Kad očekujemo od našeg tijela da radi bez sna kako bi iz njega iscijedili „dodatno vrijeme“, ono nalazi energiju kako najbolje umije. No zlorabljenje ove prilagodljivosti može dovesti do štete koju nije lako popraviti, kao primjerice elastična traka koja se rastegne preko svoje rastezljivosti. Nije samo u tome problem što nesana noć može rezultirati nedostatkom bistrine i energije slijedećeg dana. Nedostatak sna nakupljen tijekom vremena može

potkopati zdravlje i dovesti do iscrpljenosti. Ovdje se, kao i u drugim situacijama, potvrđuje izreka: „kruh danas, glad sutra.“ Ponekad bez obzira na nastojanja u osiguranju primjerenog sna možemo iskusiti poteškoće u pokušaju da zaspemo. Tada noć može postati jako duga i ne budimo se odmorni. Nesanica nije bolest sama po sebi, već simptom. Kada osoba pati od nesanice potrebno je naći uzrok i povremeno pomoć specijaliste. Čimbenici mogu biti vanjski ili iz okruženja, kao primjerice vrućina ili hladnoća, buka ili prejako svjetlo. Mogu također biti i unutarnji, kao primjerice brige od kojih patimo, projekt na kojem radimo, problemi s disanjem, ili psihološki i tako dalje. Kao i kod drugih zdravstvenih tegoba, problem možda nije jednostavno riješiti. Uz nastojanje da se pronađe rješenje, ovakva situacija dobra je prigoda prepustiti se u Božje ruke.

Neprekidan napor može dovesti do izmorenosti. Riječ „stres“ često se koristi za negativnu napetost pri čemu se ljudi nađu u situaciji da „izgore“ zbog prevelikog obujma posla ili pretjerano zamornih situacija. No postoji i „dobra“ napetost ili stres koji nalazimo u otpornom i stalnom poslu koji nije sam po sebi loš za naše zdravlje. Ono što je štetno je nedostatak opuštanja ili pogrešna motivacija. *Bolja je puna šaka u miru nego obje pregršti mučna rada i puste tlapnje* kažu Propovjedi (Prop 4,6). Možemo se zamarati nepotrebno ne uzimajući vrijeme za stanku i odmor, željom za rješavanjem svih stvari odjednom ili nadvladani razmišljanjem o neriješenim zadacima. Tada naš posao može postati *pusta tlapnja*. Posao također može postati sumoran i iscrpljujući kada se na nj gleda kao cilj sam po sebi i kad izgubimo uvid u ono što smo obvezatni prema drugima.

Mišićna napetost nagomilana tijekom dana može ponekad biti rezultat prevelike žurbe. Brze elektroničke komunikacije i brzina prijevoznih sredstava nastoje zauzeti sva područja našeg života. To za posljedicu može imati stalnu žurbu kako bi se sve stvari obavile na vrijeme. Potrebno je stoga naučiti kako uskladiti ustrajnost sa spokojem. Kretati na vrijeme kako bismo bili točni na sastancima, slušati druge bez razmišljanja što ćemo raditi nakon toga, primjenjivati strpljenje u slučajevima kašnjenja... Ovo su neki od mnogih načina kako uliti više spokoja u naš svakodnevni život. Ako i način na koji dišemo utječe na spokoj tijela i slobodu od napetosti, onda i pravilno „disanje“ naše duše čuva naš spokoj i energiju za rješavanje problema, kako bi mirno prihvatili dnevne probleme i brige, kao i nesavršenosti nas samih i drugih. Ove nam navike mogu postupno pomoći da se odmorimo na

jednostavan i zdrav način i da budemo „oaze“ za druge, rame na koje se mogu osloniti, netko u koga se mogu pouzdati.

Fizičke vježbe mogu pomoći i tijelu i duhu da se opuste. Svi imamo koristi od navike šetnje svakoga dana, koristeći prigodu pri odlasku ili povratku s posla, otići po djecu u školu, odlasku u nabavu... Sport je također jako koristan, koliko nam godine dopuštaju. Omogućuje nam opustiti se i iskoristiti energiju na zabavan način. Može biti prigoda za opuštanje u društvu drugih, i izazov našem tijelu u postizanju razboritih ciljeva. Ove kao i druge jednostavne mjere koje možemo ugraditi u naš svakodnevni život, doprinose ispravnoj „higijeni“ odmora u našem radu koji nas čini radosnijima i učinkovitijima.

## ***Promjena okoline***

Odmor je u svojim različitim oblicima promjena okoline. Jednako kako ambijent u sobi potaje zagušljiv bez prozračivanja, tako nas i svakodnevni život umara čak i kad nema velikih napetosti. Bez „svježeg zraka“ lako možemo zapasti u dosadu i rutinu.

Promjena okoline ne podrazumijeva nužno odlazak na nekoliko dana budući nam obveze to često ne dopuštaju. Bavljenje sportom, šetnja, izlet na selo ili u planine, posjet različitim mjestima... To su načini kako možemo „razbistriti um“ i vratiti se odmorni svom redovnom životu.

S vremena na vrijeme mogu se razviti maleni sporovi s onima s kojima živimo ili radimo. Ponekad se mogu jednostavno riješiti provođenjem nekoliko sati s ovim osobama izvan redovnog okruženja. U drugim situacijama možemo se

suočiti s izazovima na koje nam se teško usredotočiti i koji zahtijevaju naš odmak kako bi obnovili usredotočenost na njih i pojasnili ih kroz odmor. Fikcije, u knjigama i filmovima kao i poezija i umjetnost također nas mogu odvojiti od naših svakodnevnih problema i osvježiti nas. Ovo nam omogućuje promjenu gledišta, koje nam pomaže ponovo usredotočiti našu viziju svijeta i iznova otkriti ljepotu malih stvari.

Vjerodostojan odmor dolazi od našeg odmaka od svakodnevne realnosti kako bi se vratili obnovljeni. No to ne znači nagao odmak od stvarnog svijeta. Promatrajući kako se neki ljudi u potpunosti isključe tijekom vikenda i tužno stanje u kojem ih to ostavlja, možemo biti sigurni da je odmor nestvaran ako se vraćamo u lošijem stanju nego prije. Ponekad ovakvo ponašanje izvire iz razočaranja svakodnevnim životom i traženjem načina za bijeg od samoga

sebe. Dobro je stoga iskreno pogledati na naš život i otkriti razonodu koja je više uzmak nego pravi odmor. Umjerenost je stoga dobro mjerilo kvalitete našeg odmora. Dobro se provesti i biti veseo nedvojbeno je dio odmora. No važno je ne brkati veselje s pretjeranošću, premda je ovo čest slučaj. I ovdje se pokazuje točnom tvrdnja kako je tijelu bolje dati „malo manje nego mu je potrebno.“ [6]

Dobro se zabaviti bez pretjeranog udovoljavanja vodi do većeg uživanja. Umjerenost nas oslobađa od nemirne potrage za stalnim odvrćanjem, s razočaravajućim ishodom kada nam ono nije dostupno. Stoga nam povremeno čini dobro biti bez glazbe, iako imamo tehnologiju koja nam omogućuje stalno slušanje; isključiti se na neko vrijeme od Interneta kako bi se „uključili“ s onima koji nas okružuju i bili svjesniji njihovih potreba. Konačno, moramo se zapitati jesmo li

stvorili umjetne „potrebe“ preko trajno raspoloživih načina zabave koji nam mogu uskratiti slobodu jednostavnog i radosnog odmora.

### ***Odmor koji je otvoren prema drugima***

Obiteljski život obogaćen je njegovanjem kulturološkim obogaćivanjem i interesima. Ovo također pruža alternativu za sport koji može postati problem ako nemamo vremena, ako smo bolesni ili stariji. Nismo vječno mladi. Ako nam je odmor usredotočen na energičan sport, kako starimo, možemo ga naći sve manje privlačnim. Iz tog je razloga dobro ne čekati da taj trenutak dođe kako bi se počelo razvijati druge načine odmaranja. Iako neki od ovih ne zahtijevaju prisutnost drugih, dijete Božje bi uvijek trebalo na odmor gledati kao dio svog života s drugima i za druge, a ne kao nešto posve

osobno. Promatrano na ovaj način, knjige i filmovi mogu obogatiti naše razgovore i dati nam teme za razgovor. Slikanje, vrtlarjenje ili neki uradi sam zadatak daje toplinu domu, nečiji glazbeni talent (iako ne mora biti velik), kreativno kuhanje, izvornost u pripremi slavlja, sve to čini život ugodnijim za sve.

Vjerodostojan odmor trebao bi biti otvoren obitelji i prijateljima. Nema se smisla zatvarati u čahuru s dolaskom vikenda. Odmor koji je individualan ne završava s istinskim opuštanjem već dovodi do čudne uznemirenosti ne dovodi do stvarnog opuštanja već tjeskobne potrebe za bijegom. Ovo može biti obilježje unutarnje napetosti sa samosvojnošću kao oca, majke, brata, supruge, kćeri... jedno je željeti se odmoriti a drugo postati uznemiren oko odmora. Odmor koji je otvoren drugima je iskren i prilagodljiv,

otkriva naš identitet i pomaže nam biti ono što jesmo.

U pobudnici svetoga Pavla, „*alter alterius onera portate*, nosite jedni bremena drugih i tako ćete ispuniti zakon Kristov!“ (Gal 6,2) vidimo poziv na brigu za druge. Najbolje se odmaramo kad pomažemo drugima da se odmore. Uzimanje u obzir zanimanja i želja drugih oko nas dio je našeg svakodnevnog obiteljskog života: oca s djecom, supruge sa suprugom, djedova i baka s unučadi... Razumije se, život postaje puno lakši kada iskreno volimo druge, znamo da smo voljeni, okruženi ljudima koji nas slušaju, razumiju, i primaju naše brige kao svoje. „Ako činite stvari s ljubavlju, svaka naša kuća biti će dom kakav želim za svoju djecu. Vaša će braća imati svetu glad za povratkom kući nakon dana ispunjenog radom. Naći će svoju gorljivost obnovljenom za nastavak, odmoreni i bezbrižni, za

rat ljubavi i mira koji od nas traži naš  
Gospodin.“ [7]

Odmor svoj najdublji izvor i  
konačan obzor ima u našem  
Gospodinu. „Gospodine moj: U tebi se  
odmaram“, napisao je svetio  
Josemaria (*u Decenary to the Holy  
Spirit*). „Gospodine Bože, molio je  
sveti Augustin, „podaj nam mir – ta ti  
si nam dao sve – mir počinka, mir  
subote, mir bez večeri.“[8] Ako se  
ponekad nađemo zaneseni ljepotom  
prirode viđene s uzvisine, razbijanja  
valova na obali, pucketanja vatre u  
kaminu, prizora radosne djece u igri,  
kako ne možemo naći mir u molitvi,  
u intimnosti s Bogom koji nas uvijek  
sluša i ispunjava sve što smisleno  
činimo? *Jahve, Bog, sunce je i štit* (Ps  
84:12). On prosvjetljava naš umor i  
odmor. Ako nam duša utihne kada  
Ga izgubimo iz vidokruga, prolama  
se u pjesmi i plesu kad Ga ponovo  
nađemo. „Otpočini u božanskom  
sinovstvu. Bog je jedan Otac – tvoj

Otac! – pun nježnosti, bezgranične ljubavi. Često ga zovi Ocem, i reci Mu – na ti – da ga voliš, da ga silno voliš!: da si ponosan i osjećaš se snažnim jer si njegovo dijete.“ [9]

Wenceslao Vial – carlos Ayxelá

---

[1] Sveti Josemaria, Bilješke s obiteljskog okupljanja, 29. travnja 1969. (navedene u Putu: *Critical Historical Edition* p.325)

[2] Usp. Papa Franjo, Apostolska pobudnica *Evangelii gaudium* (24. studeni 2013.), broj 4.

[3] Ovo je engleska verzija molitve s Internetske stranice Vatikana koju spominje Papa Franjo u Božićnom obraćanju rimskoj kuriji 22. prosinca 2014. godine. Iako se često pripisuje svetom Thomasu Moreu, napisao ju je zapravo Thomas Basil Webb (1898.

– 1917.), koji je ubijen u bitci kod Somme. Ovo je pjesma koju je napisao neposredno prije nego je umro u dobi od 19 godina.

*Give me a good digestion, Lord,*

*And also something to digest.*

*Give me a healthy body, Lord,*

*With sense to keep it at its best.*

*Give me a healthy mind, Lord,*

*To keep the good and pure in sight,*

*Which, seeing sin, is not appalled,*

*But finds a way to set it right.*

*Give me a mind that is not bored,*

*That does not whimper, whine or sigh;*

*Don't let me worry overmuch*

*About the fussy thing called I.*

*Give me a sense of humor, Lord,  
Give me the grace to see a joke,  
To get some happiness from life  
And pass it on to other folk.*

[4] Sveti Josemaria, Put, broj 357.

[5] Sveti Josemaria, Bilješke s obiteljskog okupljanja, 7. srpanj 1974.

[6] Usp. Sveti Josemaria, Put, broj 196.

[7] Sveti Josemaria, Bilješke s obiteljskog okupljanja, 29. Ožujka 1956 (navedene u A. Sastre, *Tiempo de Caminar*, Rialp, Madrid 1989. 182-283).

[8] Sveti Augustin, Ispovjesti, XIII. 35.50

[9] Sveti Josemaria, Kovačnica, broj 331.

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
hr-hr/article/dusa-plese-umor-i-odmor-  
ii/](https://opusdei.org/hr-hr/article/dusa-plese-umor-i-odmor-ii/) (31.03.2025.)