opusdei.org

Tanec duše: Únava a odpočinok II

Je užitočné objaviť ako odpočívať v každodennom živote. Toto je druhá časť článku o potrebe odpočívať v kolobehu života a ťažkej práce.

02.01.2019

„Quando il corpo sta bene, l'anima balla"- v zdravom tele, zdravý duch. Sv.Josemariovi sa toto talianske príslovie nepáčilo, keď ho počul prvýkrát. Poznal mnohých, ktorí v ťažkom fyzickom utrpení boli plní radosti a pokoja. Raz povedal: „Aj

napriek chorobe telo aj duša tancuje, keď má človek nadpozemskú nádej“ (1).

Ale po čase docenil múdrosť, ktorú má v sebe toto príslovie. Ľudská bytosť je neoddeliteľné spojenie tela a ducha. Rovnako ako duša podľa svojho rozpoloženia môže pozdvihnúť alebo ubiť telo tak isto ako môže telo vypovedať o tom, čo je vnútri duše alebo to naopak v prípade choroby vie zamaskovať.

„Prevencia je lepšia než liečba“ hovorí jedno staré príslovie. Odpočinok je jeden z najlepších spôsobov prevencie. Ako vo všetkom v našom živote aj tu Boh počíta, že budeme robiť naše bežné činnosti najlepšie ako vieme. Plnenie svojich úloh musí byť vyvážené zodpovedným narábaním s našimi silami, ktoré sú potrebné na ich vykonanie. Odpočinok nie je luxus alebo forma sebectva. Je to naopak

nevyhnutnosť a naša povinnosť. Často hovoríme drž sa!, keď sa lúčime s našimi priateľmi alebo príbuznými. Toto je pripomenutím, že naše zdravie je dar od Boha. Je to dar na to, aby sme mohli slúžiť druhým a ktorý si máme strážiť bez zbytočného strachu. Svätý Otec nám to tiež pripomína citovaním múdrych otcov z knihy Sirachovcovej (2): „Synu, ak máš z čoho, dopraj si a Bohu prinášaj obetu, ako sa sluší….Nepripusť, aby ti unikol radostný deň; a nech ťa neminie dobrá čiastka, ktorú dostaneš.“ (14:11,14)

So zdravým rozumom a dobrým humorom

„Pane, daj mi dobré trávenie a aj niečo na jedenie. Daruj mi zdravie tela a dobrý humor, ktorý potrebujem k tomu, aby som si ho udržal. Daj mi Pane, jednoduchú dušu, ktorá dokáže objaviť poklad vo

všetkom, čo je dobré a nezľakne sa zla, ale skôr, vždy nájde spôsob ako dať veci do poriadku. Daj mi dušu, ktorá nebude poznať nudu, šomranie, povzdychy, sťažnosti, a nedovolí mi príliš sa zaoberať tou vecou, ktorá najviac stojí v ceste, moje "ja". Daj mi, Pane, zdravý zmysel pre humor. Daj mi milosť pochopiť vtip, aby som v živote objavil trochu radosti a podelil sa o ňu i s inými. Amen.“ (3)

Táto modlitba za dobrý zmysel pre humor citovaný Pápežom Františkom v jeho príhovore Rímskej Kúrii odhaľuje nakoľko je odpočinok pre synov a dcéry Boha významný. Dôležité je konfrontovať únavu zdravým rozumom a dobrým humorom, je rovnako potrebné pokladať za dôležité odpočívať ako aj nepreceňovať našu únavu. Svätý Pavol radí *tí, čo plačú, akoby neplakali; tí, čo sa radujú, akoby sa neradovali*; (1 Kor 7, 30). Pravdou je,

že odpočinok potrebujeme a bolo by nezodpovedné čakať, až kým budeme vyčerpaní na úkor nášho zdravia. Ale nemali by sme ani mať prehnané očakávania, ktoré môžu mať na nás opačný účinok.

Je pre nás veľmi užitočné zistiť ako odpočívať počas dňa. Najlepším odpočinkom je to, čo prichádza v kontinuálnych malých dávkach, neustále zavlažovanie má väčšiu cenu ako potopa po dlhých dňoch sucha. Svätý Josemaría povedal, že oddychovať neznamená „nič nerobenie, znamená to relaxovať aktivitami, ktoré vyžadujú menej úsilia" (4). Zvyčajne tak odpočívame, pokiaľ nie sme úplne vyčerpaní. S trochou kreativity a poriadku, aj v práci nájdeme spôsoby ako oddychovať: „ pri práci na jednej veci oddychujeme od robenia niečoho iného. Toto je duch Opus Dei." (5) Ak vložíme do práce svoje srdce, tak budeme mať potešenie z vykonania

danej úlohy, aj keď nie je pre nás veľmi príťažlivá. Tento postoj vedie k lepším výsledkom a pomôže nám oddýchnuť si aj počas prace.

Hygiena odpočinku

Odvodené od gréckeho slova *hygieinos*, čo znamená zdravý, hygiena je séria opatrení na udržanie ľudského zdravia. Spánková "hygiena" je nevyhnutná pre odpočinok nakoľko ľudský organizmus potrebuje spánok. Aj keď prinútime naše telo, aby fungovalo bez spánku, na to aby sme získali „čas navyše", zneužitím tejto schopnosti tela môže viesť k nezvratnému poškodeniu organizmu. Podobne ako elastická guma, ktorá sa naťahuje až pokiaľ nepraskne. Jednak, že bezsenné noci môžu vyústiť do straty pozornosti a síl na ďalší deň. Ale dlhodobo nahromadený nedostatok spánku podrýva ľudské zdravie a vedie k

vyčerpaniu. Tu treba dať za pravdu starému porekadlu: „ráno je múdrejšie večera".

Niekedy sa stáva, že aj napriek dostatku spánku, máme ťažkosti zaspať. Noc je vtedy veľmi dlhá a človek sa zobudí unavený. Nespavosť nie je choroba ale skôr symptóm. Ak tým človek trpí, musí sa poradiť s lekárom a nájsť príčinu nespavosti. Môžu to byt vonkajšie faktory alebo životné prostredie, napríklad teplo či zima, hluk alebo nadmerné osvetlenie. Faktory môžu vychádzať aj zvnútra človeka, napríklad obava, ktorá nás trápi, projekt nad ktorým pracujeme, ťažkosti s dýchaním alebo psychické problémy. Možno sa ten problém nedá ľahko vyriešiť tak ako iné zdravotné problémy. Lepšie ako hľadať riešenia je toto dobrá príležitosť sa pokojne odovzdať do Božích rúk.

Pravidelne napätie môže priviesť únavu. Slovo "stres" sa často používa pre "zlé" napätie, kedy sa ľudia cítia vyhorení veľkým množstvom práce alebo príliš náročnou situáciou. Poznáme aj "dobré" napätie a stres, ktorý poznáme v náročnej a neustálej práci, ktorá nie je nevyhnutne zlá pre zdravie. Čo v tomto prípade škodí je nedostatok oddychu a zlá motivácia. Kniha Kazateľ (4,6) hovorí: „*Lepšia je plná dlaň odpočinku ako plné päste námahy a honba za vetrom.*" Môžeme sa zbytočne unaviť aj tým, že sa nezastavíme a neoddýchneme si, keď chceme vyriešiť veľa vecí naraz, alebo môžeme byť prevalcovaní predstavou nedokončených úloh. Potom naša práca môže byť vo veľkej miere *honbou za vetrom.* Práca sa tiež môže stať nudnou alebo únavnou, ak je našim cieľom len práca samotná a strácame zo zreteľa službu druhým.

Napätie svalov môže cez narásť ako dôsledok prílišného naháňania sa. Okamžitá elektronická komunikácia a rýchly spôsob života pomaličky napáda všetky oblasti života. To môže viesť k tomu, že sa v živote ponáhľame. Preto sa musíme naučiť spojiť húževnatosť s pokojom. Napríklad tak, že si pri odchode dať dostatok času, aby sme prišli načas na stretnutie s druhými, počúvať ostatných bez toho, aby sme premýšľali nad tým, čo budeme robiť ďalej; trpezlivosť s oneskorením. A je mnoho ďalších spôsobov ako denne vniesť viac pokoja do našich životov. Dokonca aj spôsob akým dýchame ovplyvňuje náš telesný pokoj a uvoľnenosť, tak aj správne "dýchanie" duše nám dodáva pokoj a silu na vyriešenie problémov, v pokoji prijať výzvy dňa a obavy ako aj nedokonalosti naše a druhých. Tieto zručnosti nám postupne pomôžu jednoducho a zdravo oddychovať a byť takou "oázou" pre

druhých: plece, o ktoré sa môžu oprieť, niekto na koho sa môžu spoľahnúť.

Cvičenie pomáha telu aj duši zrelaxovať. Všetci máme úžitok z pravidelných prechádzok cestou do a z práce, vyberaním detí zo škôl, chodiť na pochôdzky a pod. Šport veľmi pomáha, bez ohľadu na vek. Oddýchneme si pri tom a dodá nám energiu. Je to aj príležitosť tráviť čas s druhými a posilňovať telo stanovovaním si postupných cieľov. Tieto ako aj ďalšie jednoduché kroky, ktoré zapracujeme do nášho denného života prispievajú k správnej životospráve t.j oddych v práci, čo nás robí viac spokojnými a produktívnymi.

Zmena prostredia

Oddych vo svojich rozličných formách spočíva aj v zmene vzduchu. Tak ako vzduch v miestnosti bez ventilácie sa stane

ťažký, tak nás každodenný život môže unaviť a to aj bez väčších ťažkostí. Bez „čerstvého vzduchu" môžeme ľahko upadnúť do nudy a rutiny.

Zmena prostredia nemusí nevyhnutne znamenať odísť na niekoľko dní, keďže často naše povinnosti nám to nedovoľujú. Športovanie, prechádzka v prírode alebo v horách, návšteva nového miesta…to sú spôsoby ako si môžeme "vyčistiť" hlavu a vrátiť sa oddýchnutí to bežného života.

Niekedy vzniknú malé konflikty s tými, s ktorými žijeme alebo pracujeme. To sa dá vyriešiť strávením nejakého času s nimi mimo nášho bežného prostredia. Niekedy len vďaka oddychu vieme nájsť riešenie na problémy, ktorým čelíme a ktorých riešenie vyžadujú nás odstup a zamerať sa na to a ozrejmiť ich. Beletria a filmy rovnako

ako poézia a umenie nás na chvíľu odlúčia od každodenných problémov a osviežia nás. Poskytnú zmenu postoja, ktorá nám pomáha zamerať našu víziu sveta a objaviť krásu malých vecí.

Skutočný oddych prichádza tým, že si urobíme odstup od bežnej reality, aby sme sa vrátili obnovení. Neznamená to ale ani let strmhlav zo skutočného sveta. Oddych môže byť niekedy iluzórny, keď sa po víkende vrátime v horšom stave ako predtým. To sa stáva vtedy, ak sme nespokojní s našim každodenným životom a snažíme sa utiecť sami pred sebou. Vtedy je dobre pozrieť sa úprimne na nás život a identifikovať zábavu, ktorá je skôr útekom než skutočným odpočinkom a môže byť dokonca škodlivý. Striedmosť je preto meradlom kvality odpočinku. Dobre sa zabaviť a oslavovať je nepochybne súčasť odpočinku. Netreba si pomýliť oslavu s výstrednosťou, čo sa tiež

stáva bežnou praxou. V tomto prípade tiež dávame za pravdu rade, že telu treba dať „o niečo menej než čo potrebuje" (6). Dobre sa baviť bez náruživosti vedie k lepšiemu potešeniu.

Striedmosť nám bráni v tom, aby sme zúrivo hľadali neustálu zmenu s konečným sklamaním, ak to nenájdeme. Preto nám niekedy dobre padne, keď si nepustime hudbu aj keď sme obklopení technológiami, alebo sa odpojili od internetu, aby sme sa "napojili" na tých okolo nás a viac poznali ich potreby. Nakoniec sa musíme opýtať samých seba či sme si nevytvorili umelé „potreby" s neustálym možnosťami zábavy, ktoré nás uberajú o slobodu jednoduchého a radostného oddychu.

Oddych, ktorý je otvorený pre všetkých

Záujmami o kultúru a koníčkami obohacujeme náš rodinný život. Tie poskytujú alternatívu športu, ktorý môže byt problematickí v prípade nedostatku času, choroby alebo vysokému veku. Nie sme mladí navždy. Ak nás oddych koncentrujeme na intenzívny šport, ako starneme bude sa nám to zdať čoraz menej atraktívne. Preto je dobre nečakať, kým sa to stane a začať rozvíjať iné spôsoby odpočinku. Aj keď niektoré vyžadujú prítomnosť druhých, Božie dieťa by malo vidieť odpočinok ako súčasť svojho života s a pre iných, nie ako niečo výhradne súkromné, vyhradené len pre nich. Z tohto hľadiska, knihy a filmy môžu obohatiť naše rozhovory. Maľovanie, záhradníctvo alebo urob si sám projekty dávajú teplo domovu, hudobný talent každého z nás, tvorivosť vo varení, originálnosť pri oslavách, to všetko spríjemňuje život všetkým.

Skutočný odpočinok by mal byť pre celú rodinu a priateľov. Nemá zmysel sa s príchodom víkendu uzavrieť do škrupiny. Individualisticky oddych neprináša skutočnú úľavu ale skôr vyvoláva zvláštne nutkanie na únik. Môže to byť príznakom vnútorného napätia s vlastnou totožnosťou ako otec, matka, brat, manžel, dcéra,...

Je jedna vec chcieť si oddýchnuť a druhá mať úzkosť z oddychu. Oddych, ktorý je otvorený druhým je pokojný a prispôsobiteľný, odhaľuje našu identitu a pomáha nám byť kým sme.

V exhortácii Sv. Pavla "alter alterius onera portate"- znášať si bremená navzájom a tak plniť Kristov zákon (Gal 6:2) môžeme vidieť pozvanie na starostlivosť o ostatných. Najlepšie si odpočinieme, keď pomôžeme ostatným si odpočinúť. Zohľadňovanie záujmov ľudí okolo nás je súčasťou každodenného

rodinného života: otec s deťmi, manželka s manželom, vnúčatá s prarodičmi ... A snažiť sa byť chápavý: život sa stáva oveľa jednoduchším, keď naozaj milujeme druhých a vieme, že sme milovaní, obklopení ľuďmi, ktorí nás počúvajú, rozumejú nám a robia naše obavy svojimi vlastnými. "Ak robíte veci s náklonnosťou, každý z našich domov bude domovom, ktorý chcem pre svoje deti. Vaši bratia budú mať svätý hlad, aby sa vrátili domov po dni, ktorý bol naplnený prácou. A oni zistia, že ich dychtivosť bola obnovená, aby sa znova vydali - oddýchnutí a pokojní - pre vojnu lásky a pokoja, ktorú od nás žiada náš Pán. "[7]

Odpočinok má svoj najhlbší zdroj a najvyšší horizont v našom Pánovi. "Bože môj: V Tebe odpočívam," napísal svätý Josemaría v margináliách *Zoslania Ducha Svätého*. "Pane Bože," modlil sa svätý

Augustín, "daj nám svoj pokoj - pretože si nám dal všetko. Daj nám pokoj ticha, pokoj Sabatu, pokoj bez večera. "[8] Ak sa niekedy ocitneme unášaní pohľadom na krásu vidieka z výšky, pravidelným rozbíjaním vĺn na pláži, praskajúcim ohňom v krbe, pri pohľade na radostné hrajúce sa deti, ako môžeme nenájsť pokoj v modlitbe, v intimite s naším Bohom, ktorý nás vždy počúva a dá zmysel každému nášmu konaniu? *Pán Boh je slnko a štít (*Ž 84, 11). Osvetľuje našu únavu a náš odpočinok. Ak naša duša stíchne keď Ho stráca, znova sa rozozvučí a tancuje, keď Ho znova nachádza. "Odpočívaj vo svojom božskom príbuzenstve. Boh je Otec - váš Otec! - plný tepla a nekonečnej lásky. Volajte ho často Otec a povedzte mu, keď ste sami, že ho milujete - že ho veľmi milujete! A že sa cítiš pyšný a silný, pretože si jeho dieťa. "[9]

Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

1, Svätý Josemaría, Poznámky zo stretnutia rodín 29. apríla 1969 (citované v Cesta kriticko- historické vydanie s. 325)

2, Porov. Pápež František, Apoštolská exhortácia Evangelii gaudium (24.novembra 2013) č.4

3, Toto je slovenská verzia modlitby z Vatikánskej webstránky, ktorá bola citovaná Pápežom Františkom v jeho Vianočnom príhovore Rímskej Kúrii 23. decembra 2014. Aj keď často pripisovanej svätému Tomášovi Morovi, modlitbu napísal Tomáš Basil Webb (1898-1917), ktorý zomrel v Bitke pri Somme. Toto je báseň, ktorú napísal pred smrťou vo veku 19 rokov:

Daj mi dobré trávenie, Pane,

A tiež niečo na strávenie.

Daj mi zdravé telo, Pane,

S zmyslom udržať ho najlepšie.

Daj mi zdravú myseľ, Pane,

a dobré a čisté videnie,

Ktoré, keď vidí hriech si nezúfa,

a zlé na dobré obráti.

Daj mi myseľ, ktorá sa nenudí,

ktorá nekňučí, nefňuká alebo nevzdychá.

Nenechaj ma robiť si starostí

nad maličkosťou, ktorá sa volá ja.

Daj mi zmysel pre humor, Pane,

Daj mi milosť vidieť vtip,

nech sa život šťastným stane,

radosť dať aj ostatným.

4, Cesta, 357

5, Sv. Josemaría, Poznámky zo stretnutia rodín, 7. júla 1974

6, Porov. Cesta, 196

7, Sv. Josemaría, Poznámky zo stretnutia rodín, 29. marca 1956 (Citovaný v A. Sastre, Tiempo de Caminar, Rialp, Madrid 1989, 182-183)

8, Sv. Augustín, Vyznania, XIII.35.50

9, Sv. Josemaría, Vyhňa, 331

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/sk-sk/article/tanec-duse-unava-a-odpocinok-ll/ (08.02.2026)