

Prawdziwie odpocząć to zaufać Bogu, który umieścił nas w świecie stworzonym przez siebie. Ten odpoczynek jest antidotum na lęk przed śmiercią i przemijalnością. Bez tego nastawienia żaden dzień nie będzie nigdy odpoczynkiem - nie będą nim zwłaszcza wakacje. Wakacje przywodzą na myśl pewną pustkę, którą sami musimy czymś zapełnić. Najczęściej są zdominowane przez sen albo ogólne rozprężenie umysłowe. W odróżnieniu od nich odpoczynek szabatowy ma służyć oddaniu Bogu tego, co jest Mu należne, gdy pochłania nas codzienna praca. Odpoczynek ma tylko wtedy sens, kiedy jest „szabatem duszy” - jest odtworzeniem w skończonym życiu jednostkowym nieskończonego życia Boga.

Dla wielu z nas brzmi to ezoterycznie, ponieważ najczęściej po opuszczeniu miejsca pracy, zamiast oddać się kontemplacji, całkowicie odpuszczamy sobie religijne obowiązki i oddajemy się poszukiwaniu przyjemności jako remedium na zmęczenie, stres i niepokój. Szukamy bowiem nie tyle pokoju, co odprężenia (relaksu). Badania pokazują, że kiedy człowiek jest bardzo odprężony, trudno mu odczuwać stres czy niepokój. Relaks rozluźnia mięśnie, sprawiając, że współczulny układ nerwowy działający według komendy „walczyć lub uciekać” otrzymuje sygnał, że wszystko jest w porządku.

Jeśli chcesz go szybko zaznać, rozluźnij język, oczy i mięśnie szczęki. Poczuj, jak napięcie odpływa z twojego ciała i wnika w ziemię. Zanurz ręce w ciepłej bieżącej wodzie, znajdź napięcia w swoim ciele i rozluźnij je. Jest oczywiście wiele innych technik relaksacyjnych - istotne jest w nich to, aby nie uciekać ani nie bronić się przed napięciami w ciele i rozproszeniami w umyśle, tylko się im przyglądać bez oceny.

Odprężenie to jednak dopiero wejście w odpoczynek, a nie jego kres. Celem kontemplacji, tej bierności wobec Boga, nie jest całkowite odprężenie, beztroski dryf myśli, ale natężenie świadomości. Nie chodzi w nim o osiągnięcie odmiennego stanu świadomości, tylko bycie świadomym chwili obecnej, o bycie „tu i teraz”. My jednak boimy się braku stymulacji, boimy się tego, co „chodzi nam po głowie”. Mamy wielką potrzebę zająć się czymkolwiek, żeby nie pozostać ze sobą takimi, jakimi jesteśmy, gdy inni na nas nie patrzą, gdy nie musimy udawać kogoś, kim nie jesteśmy. Nie odpoczywamy, bo nasze ciało i umysł przebywają najczęściej w innych światach, stając się swoimi wrogami. Jeśli pozwolę patrzeć na siebie Bogu, inaczej zobaczę samego siebie, odpocznę od największego swojego wroga, jakim jest moje ego. Przystanie mnie ruszać to, co dzieje się ze mną i wokół mnie. Jak powiedział Jan Klimak, „beznamiętność nie jest niczym innym jak niebem umysłu zaprowadzonym w sercu”. Odpocząć - to ostatecznie - pozwolić Bogu, by nas ogarnął, przeniknął, i przemienił w Siebie. Wieczny odpoczynek zaczyna się tu i teraz. Ale czy chcesz odpocząć...?

Jacek Prusak SJ, [Odpoczynek racz nam dać, Panie \(nie tylko wieczny\)](#)

mb