

16. NIEDZIELA ZWYKŁA – 23 VII 2000

Potrzeba ciszy i odpoczynku

1. Hałaśliwy świat

Żyjemy dziś w krzyczącym świecie. Wszędzie tyle hałasu, gadania i krzyku. Wystarczy włączyć telewizor, radio, magnetofon, komputer. Wystarczy wyjść na ulicę, wejść do

restauracji, do wielkich domów handlowych. Ileż reklam, iyleż przeróżnych propozycji do konsumpcji, do zakupów. W wielu mieszkaniach włącza się aparaty telewizyjne zaraz po przyjsciu z pracy czy ze szkoły i wyłącza się je dopiero przed spaniem. Osoby udające się wcześniej na nocny spoczynek nawet nie mają warunków do spokojnego odmówienia wieczornej modlitwy.

Ludzie dziś nie lubią ciszy, chociaż są bardzo zmęczeni. Brak im ciągle czasu. Powiększyły się jakby ich obowiązki. Spędzają swoje życie w pośpiechu i rozgwarze. Spotykamy młodych, którzy mają nałożone słuchawki i karmią się *non stop* muzyką. Nawet w miejscach wypoczynku: na plażach, w kurortach cisza jest zagłuszana.

Wzmożony hałas, brak ciszy, pośpiech odbijają się na systemie nerwowym dzisiejszego człowieka. Oto spotykamy coraz więcej ludzi znerwicowanych, zestresowanych. Widzimy, jak niektórzy coś robią, a są już przy następnej czynności. Dają się nam dziś we znaki: pośpiech, nerwowość, stesy, frustracje. Te niekorzystne stany psychiczne mają negatywny wpływ na status biologiczny naszego organizmu. Stąd mówimy, że zawały, choroby krążenia, nerwice, to choroby naszej hałaśliwej cywilizacji. Żalą się dziś nierzadko nauczyciele, katecheci na kłopoty wychowawcze z dziećmi, które są dziś coraz bardziej niespokojne, znerwicowane.

2. Chrystus wzywa nas do ciszy i wypoczynku

W dzisiejszej Ewangelii widzimy Chrystusa, który jest zatroskany o wypoczynek swoich uczniów. Ongiś mówił do nich, a dziś mówi do nas: „Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco” (Mk 6, 31). Ci uczniowie, do których po raz pierwszy Chrystus wypowiedział te słowa, akurat powrócili z misji apostołskiej. Chcieli Chrystusowi złożyć sprawozdanie z tego, czego doświadczyli. Jezus wiedział jednak, że przy takiej aktywności, potrzebne są chwile wytchnienia, spokoju, odpoczynku. Kiedyś Bóg powiedział do człowieka: „Sześć dni będziesz pracować i wykonywać wszystkie twe zajęcia. Dzień zaś siódmy jest szabatem ku czci Pana, Boga twego” (Wj 20, 9-10a). Człowiek żyje rytmem: praca i wypoczynek. Celem wypoczynku jest troska o zdrowie duchowe i fizyczne. Nie można być ciągle zajęтым.

Legenda głosi, że pewien myśliwy zapytał kiedyś św. Jana: Dlaczego nie pracujesz? Jan odpowiedział pytaniem: Dlaczego ty nie trzymasz łuku ciągle napiętego? Ano, bo straciłby sprężystość – odpowiedział myśliwy. Tak i ja, gdybym ciągle pracował, straciłbym świeżość, odparł Apostoł.

Czas wypoczynku to nie tylko czas na regenerację sił do pracy, ale to także czas do namysłu, refleksji nad życiem, nad wydarzeniami pędzącego czasu. Jest pożądane, aby był to czas skupienia, refleksji. Nie jest to łatwe dziś. Zresztą, w czasach Chrystusa było podobnie. Czytamy w dzisiejszej Ewangelii: „Tak wielu bowiem przychodziło i odchodziło, że nawet na posiłek nie mieli czasu” (Mk 6, 31b). Dziś presja zajęć, zobowiązań bywa też bardzo absorbująca. Chorujemy powszechnie na brak czasu, ale też płacimy za to wielką cenę. Jesteśmy bardziej znerwicowani, niespokojni i zmęczeni.

Czas odpoczynku to także okazja do pogłębienia więzi z Bogiem. Matka Teresa mawiała, że im bardziej zatopieni jesteśmy w cichej modlitwie, tym bardziej jesteśmy zdolni poświęcać się naszemu aktywnemu życiu. Potrzebujemy milczenia, refleksji, namysłu, byśmy mo-

gli rozwijać naszego ducha. Samotność, cisza wypełniona Bogiem, to siła, to skarb, który przynosi błogosławione owoce. Samotność wypełniona Bogiem nie oddziela od ludzi, ale przybliża. Tomasz Merton powiedział: „samotność to dar z siebie złożony Bogu”

O pozytywnych owocach refleksji i zagłębiania się w siebie mądrze wyraził się myśliciel francuski Gustaw Thibon. Gabriel Marcel, francuski chrześcijański egzystencjalista, w książce *Homo viator* cytuje jego słowa: „Czujesz, że ci ciasno. Marzysz o ucieczce. Wystrzegaj się jednak miraży. Nie biegnij, by uciec, nie uciekaj od siebie, raczej dąż to ciasne miejsce, które zostało ci dane. Znajdziesz tu Boga i siebie. Bóg nie unosi się na twoim horyzoncie, ale śpi w twej głębi. Próżność biegnie, a miłość dąży. Jeśli uciekasz od siebie, twoje więzienie bieć będzie z tobą i na wietrze towarzyszącym twojemu biegowi będzie się stawało coraz ciaśniejsze. Jeśli zagłębisz się w sobie, rozszerzy się ono w raj” Nie bójmy się ciszy, medytacji, refleksji. W klimacie namysłu, refleksji łatwiej „dosięgamy” Boga.

W poszukiwaniu chwil ciszy i refleksji bierzmy przykład z samego Chrystusa. Całe Jego życie: nauczanie i działalność apostołska, były poprzedzane chwilami modlitwy. Przed publiczną działalnością Jezus pościł 40 dni i 40 nocy. Przed wyborem pierwszych uczniów modlił się całą noc. Ewangelisci notują, że często ich zostawiał i oddalał się na modlitwę. Zresztą, całe Jego życie ukryte było znaczone milczeniem. Stąd mówimy, że Nazaret był szkołą milczenia, ciszy. Nauczanie Jezusa nie było patosem, fanatyzmem, ale wypływało z milczenia, z ciszy. Słuchacze dziwili się i zauważyli, że On naucza inaczej, aniżeli uczeni w Piśmie i faryzeusze: „Skąd On ma to wszystko?, co za mądrość, która jest Mu dana?” (Mk 6, 2); „Nikt jeszcze tak nie przemawiał jak ten człowiek” (J 7, 46) – zauważono. Dla nas jest to wskazówka, że i my możemy być też wiarygodni i będziemy skutecznie przepowiadać o Bogu, gdy będziemy – za wzorem Chrystusa – podejmować chwile modlitwy, ciszy i refleksji.

3. Sposób zagospodarowania czasu wolnego

W chwilach ciszy dobrze jest popatrzeć w spokoju na Pana Boga, na drugiego człowieka i na samego siebie.

1. W czasie wypoczynku, w czasie wolnym powinno pojawić się pytanie: jak wygląda moja więź z Bogiem? kiedy i jak się modłę? czy rzeczywiście wszystko inne winno być ważniejsze niż pięć minut dla Boga? Przecież od Niego wyszliśmy i do Niego zdążamy. Czas ciszy jest okazją, by odnaleźć ten wymiar życia, by życiu na nowo nadać fundament.

2. Czas wolny jest także okazją do spojrzenia na ludzi, którzy nas otaczają, do spojrzenia na współmałżonka, na kolegę, koleżankę w pracy, sąsiada, przyjaciela. Jest faktem, że w życiu potrzebujemy drugich ludzi, ale jest też faktem, że w gorączce codzienności, nasza więź z nimi może stawać się mniej personalna, mniej angażująca, pozbawiona wrażliwości, delikatności. Może z tego powodu mają do nas inni pretensje. Reflektujmy się. Może zapominamy, że są ludzie, którzy nas potrzebują, którzy czegoś od nas oczekują.

3. Czas odpoczynku, chwile milczenia są nam potrzebne, abyśmy lepiej poznawali samych siebie. Jest takie powiedzenie: „kto sobie samemu nic dobrego nie czyni, ten nie jest zdolny nic dobrego czynić drugim”. Jesteśmy często niezadowoleni, podekscytowani, ostrzy w krytyce. W wolnym czasie, w chwilach odpoczynku warto zapytać się: kim je-

stem? jaki jestem? nad czym mam pracować; w czym mam się zmienić, co dodać, a co ująć, żeby innym było ze mną lepiej?

Jeżeli podejmiemy te pytania i poszukamy nań odpowiedzi, będziemy bardziej zadowoleni. Nasze życie pobiegnie nowym torem. Odnajdziemy siebie, drugiego człowieka i Pana Boga.

ks. Ignacy Dec