

Potrzeba snu - pragnienie odpoczynku.

Felieton do lekcji Szkoły Sobotniej na 15 maja 2010

Temat naszej lekcji w tym tygodniu „Odpoczynek i Przywrócenie sił” jest umocowany na kilku tekstach biblijnych: z księgi Rodzaju odnośnie odpowiedzialności człowieka, aby troszczyć się o Ogród; z księgi Wyjścia, odnośnie przykazania o sabacie; z Ewangelii Marka odnośnie polecenia Jezusa, aby, „odpocząć trochę”; ale przede wszystkim na słynnym zaproszeniu Chrystusa z Mt 11,28-30: „Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a ja wam dam odpoczynek”.

Zanim zwrócimy uwagę na znaczenie wielkiego zaproszenia Chrystusa do odpoczynku, oraz na znaczenie sobotniego odpoczynku w Hbr 4, warto zwrócić uwagę na współczesne odkrycia w zakresie fizjologii i chemii snu.

Jeszcze sto lat temu niewiele wiedziano na temat fizjologii oraz chemicznych właściwości snu. W 1924 roku, niemiecki neurolog Hans Berger dowiódł, że ładunki elektryczne na powierzchni czaszki mogą być zarejestrowane na papierze milimetrowym i w ten sposób narodził się elektroencefalogram (EEG). Następnie Aserinsky i Kleitman (1952) odkryli REM (rapid eye movement) czyli szybkie ruchy gałki ocznej, które można obserwować w czasie snu. Następnie zauważono, że elektryczne potencjały, które są generowane przez szybkie ruchy gałki ocznej mogą być wzmacnione i zarejestrowane na urządzeniu, które nazywa się oscylograf atramentowy. Kiedy pacjenci którzy byli poddawani badaniu snu zostali obudzeni w czasie REM, zazwyczaj informowali o bardzo wyrazistych snach, podczas gdy przebudzeni w innym czasie rzadko pamiętali o czymkolwiek. W ten sposób zbadano, że REM występuje w czasie snu i jest niezbędny do wytworzenia odprężającego i pokrzepiającego snu. Interesujący jest również fakt, że w czasie snu, w którym coś się śni, pojawia się bardzo niewielki ruch ciała, prawie tak jak gdyby ciało było sparaliżowane jednak w tym samym czasie mózg jest bardzo aktywny.

Badania nad fizjologią snu oraz zakłóceniami snu zostały zapoczątkowane przez dr Williama Dement z Uniwersytetu Stanford, który wynalazł i rozwinął współczesne laboratorium snu oraz w dużym stopniu był odpowiedzialny za dziedzinę badań nad snem. Dzięki jego pracy została poznana architektura snu. Zaburzenia snu takie jak narkolepsja oraz bezdech senny (apnoea) zostały lepiej zrozumiane i można było w związku z tym zastosować bardziej skuteczne leczenie.

W bardziej współczesnych czasach, zaczęto interesować się i badać tzw. chemię snu. Wiemy obecnie, że melatonina, chemiczna wydzielina produkowana przez szyszynkę (pineal gland) jest wytwarzana w mózgu w nocy. Produkcja melatoniny jest powstrzymywana rano przez światło dzienne. W ten sposób regulowany jest biologiczny zegar w cyklu 24 godzinny. Melatonina odgrywa istotną rolę w czasie tzw. sezonowych zaburzeń afektywnych (SAD), czy w czasie zimowej depresji. Odgrywa również rolę w zaburzeniach snu w czasie zmian stref czasowych przy podróżowaniu samolotem (tzw. jet lag). Wydzielanie melatoniny odgrywa również rolę w problemach snu, które odczuwają ludzie pracujący na nocne zmiany.

Potrzebujemy tego rodzaju informacji, ponieważ coraz więcej z nas cierpi z powodu niedostatku snu i wypoczynku. Amerykańskie badania wykazują, że w ostatnich stu latach ilość snu przeciętnego Amerykanina spadła o dwadzieścia procent. Przeciętnie, statystyczny Amerykanin śpi w nocy jedynie około siedmiu godzin. Niedostatek snu powoduje między innymi spadek produktywności, osłabienie myślenia oraz zwiększenie ilości wypadków samochodowych. Według amerykańskiej agencji National Sleep Foundation, trzydzieści siedem procent kierowców zasnęło w czasie prowadzenia samochodu. Kierowcy dużych ciężarówek znani są z tego, że mają szczególne trudności ze spaniem, wielu z nich cierpi na obstrukcyjny bezdech senny (OSA). Reakcja człowieka, który jest pozbawiony snu przez dwadzieścia cztery godziny jest porównywalna z reakcją występującą przy zatruciu alkoholem.

„Higiena snu” jest terminem używanym przy określaniu dobrych warunków snu. Termin ten określa elementy, które są potrzebne do wytworzenia lepszych nawyków snu takich jak regularność okresów snu i pracy, wystawienie na działanie światła i ciemności, a także unikanie substancji i sytuacji, które kolidują ze snem. Posiadanie cichego i ciemnego miejsca do spania jest prostym, ale ważnym czynnikiem, który wspiera relaksujący sen.

Posiadając wszystkie te informacje, wiemy więcej niż kiedykolwiek przedtem na temat ważności ożywiającego snu. Czwarte przykazanie zaleca abyśmy byli zaangażowani zarówno w pracę jak i w odpoczynek. Odpoczynek w Sabat wskazuje na szacunek wobec Stworzyciela i na zrozumienie naszych początków. Dla adwentystów to przykazanie posiada szczególne znaczenie i stanowi istotny wyróżnik pomiędzy nami i kulturą, w której nie ma ani świętego czasu ani świętego miejsca. Potrzebna jest kreatywność, szczególnie w przypadku rodziców, aby umożliwić dzieciom nauczyć się jak cieszyć się z Sabatu jako skarbu.

Posiadam żywe wspomnienia dotyczące tego dnia z okresu dzieciństwa. Pamiętam młodzieżowe nabożeństwa w sobotę po południu, pamiętam wyjścia w przyrodę z dużą grupą członków zboru, wspólne posiłki. Były to wydarzenia nie do zapomnienia. Niestety wciąż pamiętam także niecierpliwie wyczekiwanie na zachód słońca, abym mógł wskoczyć na rower, na którym chciałem pojeździć, a była to czynność, która nie była dozwolona w Sabat. Pamiętam jak wtedy głośno i z całego serca śpiewałem pieśń „Jak szybko minął piękny dzień sabatu”.

Jednak większość wspomnień, które łączą się z tym dniem jest pozytywna łącznie z dniem przygotowania, który powodował, że rozpoczęcie Sabatu w piątkowy wieczór było ważnym wydarzeniem. Obecnie wydaje się to czasami staroświeckie, ale takie rzeczy jak świecące się buty, czysta wyprasowana odzież, kąpiel oraz przygotowanie jedzenia, wszystko to musiało być zrobione przed zachodem słońca i miało to wpływ na niecierpliwie wyczekiwanie. Mimo że tradycja i obyczaje zmieniły się, dzisiaj wciąż traktuję sabat jako odświeżający dar tym bardziej, że często muszę przeznaczyć większą część tego dnia na przygotowanie i realizację sobotniego programu.

Dzisiaj niewielu z nas potrzebuje odpoczynku od morderczej, fizycznej pracy, co było normą, kiedy nasz Pan sugerował, abyśmy przyszedli do Niego i zaakceptowali lekkość Jego jarzma – my wszyscy, którzy jesteśmy „spracowani i obciążeni”. Dzisiaj jesteśmy obciążeni nieco innymi ciężarami, ale Jego odpoczynek jest niemniej potrzebny. Umysłowe ciężary, a także urzędnicze i administracyjne ciężary oraz odpowiedzialności są tak samo trudne jak praca fizyczna. Faktycznie to, czego wielu z nas potrzebuje najbardziej to odświeżająca fizyczna aktywność, zwłaszcza dla tych, którzy przeżywają całe dni w biurach wpatrując się w komputerowe ekrany.

W naszej kulturze wszystko jest tak urządzone, aby łatwo można było unikać ruchu, nawet takiego najprostszego i koniecznego jak chodzenie. Łatwo jest zapomnieć, że jako ludzie jesteśmy także zwierzętami i zostaliśmy zaprojektowani przez Boga do ruchu. Jesteśmy dumni z naszych dzieci, kiedy postawią pierwsze kroki, ponieważ to oznacza początek ich życia jako samo-poruszającego się i samo-motywowującego się stworzenia. Kiedy dzieci uczą się chodzić, biegać, jeździć na rowerze cieszymy się. Niekiedy z nas jako dorośli zapomnieli, że regularny ruch jest koniecznością wymaganą w każdym momencie życia, aby zachować dobre zdrowie.

Wróćmy jednak do odpoczynku, który oferuje nam Chrystus, do tego „łatwego ciężaru”, od którego uchylali się Izraelici, a który wciąż jest dostępny dla nas. Hbr 4,1 zaleca, abyśmy „**mieli się na baczności, aby się nie okazało, że ktoś z was pozostał w tyle**”. Ten odpoczynek okazuje się obejmować nie tylko fizyczny relaks, ale także odpoczynek, który jest konsekwencją wiary w Jezusa. W drugim wersecie autor tego listu mówi: „**I nam bowiem była zwiastowana dobra nowina jak i tamtym; lecz tamtym słowo usłyszane nie przydało się na nic, gdyż nie zostało powiązane z wiarą tych, którzy je słyszeli.**”

W pozostałej części Hbr 4, Sabat został dołączony do odpoczynku, który oferuje Chrystus. Obejmuje on odpoczynek od czynów jak również od pracy. Przykładem jest Boży odpoczynek od twórczych czynów w czasie pierwszego Sabatu w Edenie. Chociaż boski odpoczynek nie może być osiągnięty przez nasze własne czyny, to jednak konieczny jest paradoksalny wysiłek, aby wejść do Jego odpoczynku. „**Starajmy się tedy usilnie wejść, do Jego odpoczynku, aby nikt nie upadł idąc za tym samym przykładem niewiary**” (w. 11). Ostatecznie jesteśmy zaproszeni, aby „**przystąpić z ufnością do tronu łaski, abyśmy dostąpili miłosierdzia i znaleźli łaskę ku pomocy w stosownej porze**” (w.16).

Bardzo interesujące jest połączenie tej poszerzonej koncepcji Sabatu z myślą C.S. Lewisa. Pisał on bardzo elokwentnie i przekonująco na temat ludzkiej tęsknoty za transcendencją. W swojej książce *Suprised by Joy* (Zaskoczony przez Radość) wspomina, że pokrywka z pudełka po kruchych ciasteczkach, które podarował mu jego starszy brat Warren, była punktem inicjującym powstanie w jego umyśle wyobrażenia ogrodu, w którym jest mech, są gałązki i kwiaty. Ten dziecinny ogród fantazji, był pierwszym przejawem chłopięcego pragnienia i tęsknoty za „czymś więcej”, co poprowadziło później Lewisa w stronę teizmu, a ostatecznie doprowadziło go do osoby Jezusa jako Pana i Zbawiciela.

Pamiętając o tym, lata później, Lewis wspomina intensywne, chwilowe pragnienie zainicjowane wspomnieniem ogrodu z wieczka pudełka po ciastkach, które otrzymał od brata. Lewis zanotował, że „w pewnym sensie, wszystko inne, co kiedykolwiek wydarzyło się w moim życiu w porównaniu z tym było nieistotne”. Opisuje te emocje jako „nieusatsfakcjonowane pragnienie, które samo jest bardziej pożądania godne niż jakakolwiek inna satysfakcja”. W tamtym właśnie czasie Lewis stracił swoją ukochaną matkę, która zmarła z powodu raka, pomimo jego pełnych nadziei chłopięcych modlitw.

Później po swoim nawróceniu, Lewis napisał, że Radość „to stare ukłucie, ten stary słodko-gorzki smak”, chociaż wciąż doświadczana, straciła jego zainteresowanie. Lewis wierzył, że funkcjonowała ona jako przewodnik lub drogowskaz wskazujący mu na Boga i ostatecznie na osobę Jezusa Chrystusa. Zdaniem Lewisa, dla naszego użytku Radość może być precyzyjnie zdefiniowana jako pragnienie lub melancholijna tęsknota.

Ten „argument wynikający z Pragnienia” został elokwentnie wyrażony w oxfordzkim kazaniu Lewisa z czerwca 1941 roku „*The Weight of Glory*” (Ciężar chwały). W tym słynnym kazaniu Lewis wskazał, że tęsknota za transcendencją, za czymś poza, za melodią w jakimś sensie znaną, ale nigdy niesłyszaną, jest tym, co reprezentuje dany nam przez Boga głód za boskością. Tak jak pragnienie wskazuje, że jesteśmy stworzeniami, które potrzebują wody, aby przeżyć, tak samo nasz głód za tym, co wieczne wskazuje, że zostaliśmy stworzeni do czegoś więcej.

Fakt, że jako śmiertelnicy wierzymy, że musi być coś więcej sugeruje, że jesteśmy stworzeni do życia w lepszym kraju, którego nigdy nie widzieliśmy, ale który nas wzywa. Zakłada to, że ponad naszą egzystencją dzisiaj jest nadzieja i chwała bycia radością Bożego stworzenia. Jako chrześcijanie wiemy, że istnieje miejsce gdzie zostaniemy przywitani słowami: „Dobrze służył dobry i wiernym wejdź do radości twojego Pana.” Takie emocje, taka nadzieja i pragnienie oraz tęsknota za transcendentnym odpoczynkiem, sugeruje, że my śmiertelnicy rzeczywiście zostaliśmy stworzeni do nieba oraz dla boskiego odpoczynku, który Pan Jezus pragnie nam dać.

Kiedy jesteśmy udręczeni pracą, zmartwieniami oraz odpowiedzialnością, rozumiemy dobrze wyrażenie: „Daj mi trochę odpocząć”. Odpoczynek, którego potrzebujemy może zawierać w sobie wzmacniający, relaksujący sen. Może również zawierać wyzwolenie z wyczerpującej pracy fizycznej, ale może być również odpoczynkiem od nieaktywności - właśnie w formie ćwiczeń. Głębszy rodzaj odpoczynku jest oferowany przez Chrystusa jako wynik przyjęcia zaproszenia „Przyjdźcie do mnie”. Sabat jest cotygodniową próbką wiecznego odpoczynku. Powinien zawierać w sobie odpoczynek od całodziennych trosk, od „harówki” codziennej pracy i powinien dać możliwość do kontemplacji naszego prawdziwego domu, pragnienia „czegoś więcej”, o czym wiemy, że jest naszym przeznaczeniem.

Św. Augustyn z Hippony być może właśnie to miał na myśli, gdy napisał: „Stworzyłeś nas dla siebie, a nasze serca są niespokojne tak długo, aż znajdą w Tobie odpoczynek.”

DO PRZEMYŚLENIA

W jaki sposób odpoczynek czyni nas mocniejszymi i bardziej wydajnymi?

Lekcja w tym tygodniu koncentrowała się na odpoczynku i regeneracji. Poniżej umieszczam kluczowe fragmenty Biblii, które muszą być wzięte pod uwagę.

1. **Cotygodniowy odpoczynek, nocny odpoczynek, codzienna praca: Rdz 2,2-3; Rdz 2,15.** W początkowych rozdziałach księgi Rodzaju, Pan Bóg zapewnia warunki dla codziennego odpoczynku wyłączając światło w nocy; daje nam również cotygodniowy Sabat - pełny 24 godzinny odpoczynek. Z tekstu wynika wyraźnie, że oczekiwał on, że Adam i Ewa będą zaangażowani w pracę produkcyjną. W jakim stopniu codzienny odpoczynek oraz odpoczynek jeden raz w tygodniu poszerza nasze zdolności do funkcjonowania w okresach pracy zarówno w ciągu dnia jak i w ciągu tygodnia? Czy jeden z nich jest ważniejszy od drugiego? Codzienny wypoczynek jest bardziej rygorystycznie narzucony przez siły natury; tygodniowy odpoczynek jest bardziej sprawą osobistego wyboru. Jednak czy ten wybór poszerza użyteczność tego odpoczynku?
2. **Potrzeba odpoczynku przerwana: Mk 6,30-46.** Zachęcając do bardziej zrównoważonego stylu życia, aby nie zawsze być pochłoniętym przez widmo ciągłej pracy, chrześcijanie odwołują się do słów Jezusa skierowanych do uczniów, aby poszli i odpoczęli. Ewangeliczna historia pokazuje nam jednak problem: Jezus i jego uczniowie nie mogli odpocząć! Ludzie wysłędzili Mistrza; a On miał dla nich współczucie; nauczał ich; karmił ich. W jakim stopniu powinniśmy pozwolić, aby nasz czas wypoczynku, czas wakacji był przerywany przez ludzkie potrzeby? Jeżeli faktycznie nigdy nie mamy odpoczynku, czy nie ryzykujemy załamania się, a przynajmniej czy nie ryzykujemy, że pomniejszymy naszą skuteczność?
3. **Odpoczynek dla całego stworzenia: Wj 23,12.** Pan Bóg zarządził, aby Sabat był czasem nie tylko dla Jego wybranego ludu, ale także dla ich niewolników i ich zwierząt. W jakim stopniu powinny osoby wierzące kształtować nasz współczesny świat, aby każdy mógł mieć trochę odpoczynku? W jakim stopniu zawsze byli niechętni, aby wspierać nawet nie religijne prawodawstwo niedzielne. Czy nasza alternatywa, może zachęcić rozwijającą się w szalonym tempie kulturę, aby była bardziej odprężona?
4. **Duchowy odpoczynek: Mt 11,28-30.** ‘Przyjdźcie do mnie, a ja wam dam odpoczynek’, mówi Jezus i to nie tylko fizyczny. Jak można uzyskać takie zadowolenie, jakie sugerują słowa Pana Jezusa? Co w naśladowaniu Jezusa mogłoby i powinno dać odpoczynek naszym душom? W jakim stopniu wieszka, że Pan Jezus jest inkarnowanym Bogiem, przedstawia nam Boga w taki sposób, który pomaga nam z zadowoleniem odpocząć, a nie stale próbować wykazać się czymś przed Nim (a także przed sobą)?

Opracował Janek Pollok (na podstawie B.Anderson, *The need for sleep, the yearning for rest*)

Materiał dostępny również na: www.skoczow.maranatha.pl/pomoce/ oraz www.pomoce.wa.pl