

A relaxációról

A jelenlegi tanév a második olyan év az iskolában, amikor sok osztályban már naponta van tornaóra. Ennek az egyik fő célja az, hogy ti, gyermekek jól edzett fiatalokká váljatok. A másik cél sem kevésbé fontos: jó lenne, ha ebben a mi feszültségekkel, szorongásokkal, túlterhelésekkel teli világunkban is képesek lennétek könnyebben kioldani, ellazulni, átkapcsolni egyik tantárgyról a másikra. Igazából az órák közötti szünetek is ezt szolgálják, mert egy kis szaladgálás, játék az udvaron megkönnyíti a fegyelmezett figyelmet a következő órán.

Az ellazulásra, kioldásra, átkapcsolásra van egy ma gyakran használt idegen szó: a relaxáció. Eredetileg a relaxáció csupa mozgást, tornát, szaladgálást, biciklizést és hasonlókat foglalt magába, mert az ilyen tevékenységek közben szervezetünkben gyorsabban eltűnnek azok a hormonszerű anyagok, amelyek a nagy megterhelések, feszültségek során termelődnek és kellemetlen érzéseket, sőt betegségeket okoznak.

Am a relaxáció szónak létezik egy másik jelentése is. Kitalálói szerint ez a fajta „lazítás” segít a gyors pihenésben, kikapcsolódásban, miközben semmi köze nincs tornához vagy játékhoz. Ez a relaxáció egy keleti vallásokból átvett lelki gyakorlat, mely a lélek lecsendesedését úgy próbálja elérni, hogy felveszi a kapcsolatot ezeknek a vallásoknak az ún. isteneivel. Itt, nálunk és minden fejlett országban a módszer vallásos eredetét elhallgatják, de ettől a lényeg mit sem változik.

Mi a Bibliából tudjuk, hogy „senki sem szolgálhat két Úrnak” (Máté 6,24), vagyis ha mi az Úr Jézust szeretjük és követjük, jobb, ha más vallást ki sem próbálunk.

A Bibliából biztosan tudjuk, hogy a más vallásokból átvett lelki gyakorlatok, mint a relaxáció is, a kárunkra lehetnek. Az emberi agy nagyon hasonlít egy komputerhez. Amikor alszunk, a tudatos része kikapcsol. Ha ébren vagyunk, a tudatos részt a lelkünk működteti. Tudjuk azonban, hogy az agyunk ezen „billentyűihez” más is hozzáférhet például egy félig éber állapotban. Ilyenkor gondolkodásunk egyes összetevői, az ítélőképességünk* és az akaratunk „lebénított” állapotba kerül. Ez a kissé különös ébrenlét (módosult tudatállapot) érhető el a relaxációval, amelyet mostanában az iskolákban is kezdenek kipróbálni.

Törökülésbe ültetnek, vagy lefektetnek, és be kell hunynod a szemedet. A gyakorlat vezetője monoton, álmosító szövegeket ismételt folyamatosan, amittől a gondolkodásod kikapcsol, kezdesz semmire nem gondolni, és így bénult állapotba kerül az eszed és az akaratod.

Ilyen állapotban sajnos az ember nemcsak „ellazul” és jól érzi magát, hanem a Gonosz (az ördög vagy Sátán) is képes félelmetes és ijesztő gondolatokat vagy képeket ébreszteni benne.

Mivel az Úr Jézus szeret minket és védeni akar a Gonosz hatásaitól, a Bibliában eltilt minket az olyan gyakorlatoktól, melyek kikapcsolják az eszünket és az akaratunkat. Az eszünk és akaratunk kikapcsolásának ideje az alvás, és csakis az alvás! Tudjuk, az Úr Jézus mindig az eszünkre hat, megszólít minket Igéjén, a Biblián keresztül, és meggyőz minket arról, hogy amit Ő mond, az igaz és jó nekünk. Így ébreszti az akaratunkat, hogy Őt akarjuk követni, neki akarjunk engedelmessé válni. Az Úr Jézus arról is beszél, hogy a Gonosz (a tolvaj – Jn10,1–10) szokása az, hogy kikerüli az eszünket és az akaratunkat, és így próbál befolyásolni minket.

A relaxációt a gyermekek között kipróbálók és terjesztők azonban mindezt nem tudják, mert nem ismerik a Bibliát és nem is hisznek benne. Éppen ezért nekünk – felnőtteknek és gyermekeknek egyaránt –, akik tudjuk ezt, kell őket erre figyelmeztetni és magunkat is védeni. Ez azt jelenti: soha ne engedd, hogy monoton szövegekkel kikapcsolják az eszedet, soha ne hagyj, hogy relaxációs gyakorlatot végezzenek veled! Ha ilyen mégis előfordul az iskolában, azt el kell mondanod otthon a szüleidnek. Az éber maradásban pedig az segít, ha a gyakorlat közben imádkozol, vagyis magadban az Úr Jézussal beszélgetsz!

* Tudjuk, mi jó és mi nem jó. Például minden gyerek tudja, hogy rossz dolog lopni és jó dolog szeretni a testvéreinket.