

## Ábrahám Zita – Mit csináljunk a nyáron? - jegyzet

Készítette: Czakó Laura

Mi jut eszünkbe először a nyári szünet, vakáció hallatán?

- pihenés, kikapcsolódás, későn kelés, nyaralás, barátok, család, utazás, tengerpart. Egyszóval semmittevés vagy legalábbis mást csinálás, mint a hétköznapokon.

Ábrahám és Sára korán kelők voltak, és teljes életet éltek. Úgy írja a Tóra – teljesekek voltak a napjaik. Nem volt olyan napjuk, ami nem volt kihasználva teljességében.

Or háchájim (a Tóra egyik híres kommentátora) azt mondja, az ember halála után a micvák és az életének a napjai úgy fognak összeállni, mint egyfajta mozaik, amelynek, csak ha minden darabja a helyén van, akkor alkotják az ember teljes képét.

Így, amelyik napot elpazaroljuk, nem hasznosan töltjük el, az a mozaikból hiányozni fog és a helyén üresség lesz. Az ember következő világi „ábrázatában” egy örök üresség fog tátongani amiatt az elvesztegetett egy nap miatt.

A zsidó vallásban nincs igazán a szünetről említés. Pihenésről is egyedül a szombat és az ünnepnapok kapcsán. Ezek azonban kötelező érvényűek, de persze ez sem a semmittevésről szól, sőt nagyon is aktív pihenőnapok ezek. A lényeg ilyenkor a mindennapitól és a melácháktól (munkavégzéstől) való tartózkodás, ezzel teret adunk a szentnek, a spirituálisnak. Mást csinálunk és más célból, mint hétköznap.

„Akkor elkészült az ég és a föld és minden seregük. A hetedik napra befejezte Isten alkotómunkáját, szünetet tartott a hetedik napon minden alkotómunkájában. Aztán megáldotta Isten a hetedik napot, és megszentelte azt, mert aznap beszüntette Isten minden tevékenységét, amellyel teremtett és alkotott. (1Mózes 2:1-3)

„És őrizték meg Izrael fiai a szombatot, megtartani a szombatot nemzedékeken keresztül, szent szövetségként! Örök jel az köztem és Izrael fiai közt, hogy hat nap alatt teremtette Isten az eget és a földet, a hetedik napon pedig szünetet tartott, és megpihent.” (2Mózes 31:16-17.)

Például Jom Kipur a szombatok szombatja az egyik legintenzívebb nap az évben. Bár alkotni és munkát végezni, enni, inni stb. nem szabad, az alváson kívül mégsem enged időt a pihenésre.

„Ha szombaton korlátozod járásod, szent napomon nem foglalkozol ügyes- bajos dolgaiddal, hanem a szombati nyugalmat élvezetnek tekinted, az Örökkévaló dicső szentségének, s azzal tiszteled meg, hogy nem utazgatsz, nem intézed ügyidet és nem tárgyalasz – akkor gyönyörködsz majd az Örökkévalóban, én pedig a föld magaslataiba emellek, ősed, Jákob birtokából táplállak. Bizony az Örökkévaló szájából hangzik ez” (Jesája 57:14-21, 58:1-14)

Munka lényegéről és értelméről az előző 3 előadásban már sokat beszéltünk.

Mivel a célunk az életben, hogy építsük magunkat és a világot (Isten szolgálat) a semmittevés ebben inkább gátol, hiszen a drága idődet pazarolod vele. A pihenés ezzel szemben arra szolgál, hogy alkalmassá tegyen a további munkára.

A Talmud elismeri, hogy a szép ház, szép feleség, szép eszközök, jó közérzetet adnak. Tehát a Talmud helyesnek tartja, hogy valamilyen mértékben azon igyekezzünk, hogy kellemes környezetet teremtsünk magunknak, hiszen ez által hatékonyabban fogjuk betölteni a feladatunkat, elérni céljainkat. Vagyis minden kóser lehet, ha eszköznek tekintjük és ennek megfelelően bánunk vele.

Tudatosan végig kell gondolni, hogy mire és mennyire van szükségünk (pl. 8 óra alvás)! Ez nagyon fontos, hiszen a feltöltődés eszköze, de a túlzásba vitt alvás (8 és negyed óra!), lustálkodás már nem hozza amit elvárunk tőle, hiszen kipihentük magunkat – a többi csak felesleges időtöltés.

A régi időkben nem volt iskolai szünetek, de a mai modern világban a nevelők úgy látják, hogy a tanulóknak szükségük van rá.

Osszuk be jól az időnket, készítsünk terveket, jelöljünk ki célokat, hogy értékesen tölthessük el a nyarat.