

Kilka porad na czas kwarantanny

Niepewność, ograniczenie kontaktów czy przymusowa kwarantanna spowodowane epidemią mogą łatwo prowadzić nas do zniechęcenia, znużenia, nadwrażliwości lub lęku... Mogą jednak sprawić, że czas ten pozwoli nam zatrzymać się w pędzie, przemyśleć nasze relacje z Bogiem i bliźnimi, pogłębić nasze życie wewnętrzne i życie rodzinne. Mimo cierpienia może to być czas dobry, czas niezwykłego Wielkiego Postu.

20-03-2020

Wobec alarmu zdrowotnego ogłaszanego w ostatnich tygodniach, władze różnych miast proszą o jak największe zmniejszenie aktywności społecznej i postaranie się o pozostanie w domu. W tym artykule zebrano sposoby pozwalające stawić czoła nowej sytuacji na poziomie duchowym i ludzkim.

W ostatnich tygodniach rozwój COVID-19 czyli koronawirusa skłonił wiele regionów świata do podjęcia działań mających ograniczyć liczbę zakażeń i nie zalewać placówek opieki zdrowotnej nowymi przypadkami zachorowań.

Od szpitalnego łóżka, izolacji w domu na okres kwarantanny, wprowadzonej profilaktycznie pracy zdalnej lub „szkolnej nauki online”

po opiekę nad dziećmi lub wnukami, a także niepewność ekonomiczną – wszystkie te sytuacje mogą stać się okazją do popadnięcia w pesymizm, strach lub przesadną aktywność internetową w poszukiwaniu danych z ostatniej chwili.

Jednak ten czas pozornej bezczynności jest także okazją do odpowiedzialnego życia zgodnie z obowiązkami obywatelskimi; do dobrego wykorzystywania czasu i zjednoczenia się z tymi, którzy mają najgorzej, poprzez solidarną modlitwę, także za personel medyczny i inne osoby i instytucje, które z wysiłkiem i poświęceniem starają się pracować dla opanowania kryzysu.

Opus Dei stara się pomóc wszystkim ludziom spotkać się z Bogiem pośród ich zwyczajnych okoliczności życiowych: w pracy, w rodzinie, przyjaźni... Sytuacja, w której się

znaleźliśmy i w której żyjemy nie jest ani zwyczajna ani codzienna, ale św. Josemaría uczył nas dostrzegania we wszystkich zdarzeniach kochającej woli Boga, który nawet złe rzeczy może zamienić w dobre.

Nauka płynąca z historii

W kwietniu 1937 roku św. Josemaría doświadczył podobnej, chociaż o wiele bardziej dramatycznej sytuacji odizolowania. Z powodu hiszpańskiej wojny domowej został zmuszony do schronienia się w ambasadzie Hondurasu w Madrycie. Przebywał w tym domu razem z czterema młodymi ludźmi z Opus Dei i swoim bratem Santiago przez cztery długie miesiące, dzieląc jedną łazienkę i kilka metrów kwadratowych z prawie setką osób.

Eduardo Alastrué, jeden z uczestników tych wydarzeń, opisał panującą tam atmosferę: „Niektórzy spędzali czas przeżywając w

milczeniu swoje zniechęcenie i nieszczęście; inni odczuwali ulgę gorzko komentując obecne i przeszłe nieszczęścia, inni lamentowali bezustannie nad nieszczęściami rodzinnymi, utraconą karierą lub utraconym biznesem albo nad niepewną i zagrożoną przyszłością. Uczucia te mieszały się ze strachem wywołanym przez cierpienia i prześladowania z przeszłości, strachem, który uważał świat zewnętrzny poza naszym schronieniem za środowisko nienadające się do zamieszkania. W niektórych przypadkach wiązała się z tym strachem nienawiść do przeciwników, bezsilna chwilowa nienawiść, ale którą miało się nadzieję zaspokoić któregoś dnia w rewanżu”.

Natomiast klimat, który św. Josemaría stworzył wokół siebie, był pozytywny i pełen nadziei. Aby dzień był dobrze zagospodarowany, ustalił

plan dnia, w którym było miejsce na modlitwę, studia, naukę języków i życie rodzinne.

„Moje życie jest teraz tak monotonne!” Powiedział w trakcie jednego z lipcowych rozważań. „Jak mogę urzeczywistnić dary Boże podczas tej przymusowej bezczynności? Nie zapominaj, że możesz być jak wulkan przykryty śniegiem (...). Na zewnątrz, tak, może cię przykryć lód monotonii, ciemności; paraliż. Ale wewnątrz nie przestanie cię rozpalać ogień, ani nie zmęczysz się równoważeniem niedostatku działania zewnętrznego wewnętrzną, bardzo intensywną aktywnością (...)”.

To doświadczenie opisał również w 294 punkcie „Drogi” :

Nie było widać roślin przykrytych śniegiem. A rolnik, właściciel pola, zauważył z radością: „Teraz rosną w głąb”.

— Pomyślałem o tobie, o twojej przymusowej bezczynności...

— Powiedz mi: czy ty także rośniesz w głąb?”.

Św. Josemaría, który w czasie wojny domowej wiele cierpiał i żył w odosobnieniu, umacniał swoje duchowe dzieci, dając im konkretne wskazówki i rady. W oparciu o nie powstał poniższy tekst w nadziei, że pomoże i nam, abyśmy umieli stawiać czoło wyzwaniom najbliższych dni.

1. BĄDŹ OPTYMISTĄ

Pan Bóg dopuszcza tę sytuację w jakimś celu. Dlatego spróbuj znosić ją ze spojrzeniem nadprzyrodzonym, dobrym humorem i nadzieją.

2. ZAPLANUJ DZIEŃ

Napisz sobie rozkład dnia, aby wykorzystywać dobrze czas. Nie

zmarnuj dni, które mogą okazać się bardzo wzbogacające.

3. NIE MARNUJ CZASU

Uwaga na „zabójców czasu” :
smartfon, tablet, portale
społecznościowe...

4. NAUCZ SIĘ CZEGOŚ NOWEGO

Możesz zacząć naukę języka obcego,
poznać nowe przepisy kulinarne i
zastosować je w praktyce, albo wziąć
udział w kursie online, o którym
myślisz od dawna.

5. PRAKTYKUJ SWOJE HOBBY

Wykorzystuj czas, żeby praktykować
swoje hobby, którym może być:
muzyka, czytanie, filmy, pisanie,
sport (lepiej na świeżym powietrzu)
lub cokolwiek innego.

6. MÓDL SIĘ SPOKOJNIE

Wybierz najlepszy czas na rozmowę z Bogiem. Bóg nigdy nas nie opuszcza, a momenty wewnętrznego wyciszenia i fizycznego zatrzymania się mogą być momentami wielkiego wzrostu wewnętrznego, jeśli dobrze je wykorzystamy i powierzmy wszystko Bogu..!

7. ROZMAWIAJ

Rozmawiaj w duchu optymizmu z pozostającymi z tobą blisko, zadzwoń z troską do dalszych znajomych i krewnych, zwłaszcza samotnych.

8. WSPIERAJ INNYCH

Bądź wsparciem dla tych, którzy odczuwają lęk i znużenie. Dostrzegaj potrzeby innych, słabszych od siebie.

9. ZACHOWAJ SPOKÓJ

Unikaj negatywnych emocji i sądów, dziękuj za dobro, które Cię otacza.

10. PROŚ O PRZEBACZENIE

Bycie razem w czasie kwarantanny bywa trudne. Postaraj się, aby drobne tarcia zawsze kończyły się przeprosinami.

Ulotka:

format pdf

format jpg

format png

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/kilka-
porad-na-czas-kwarantanny/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/kilka-porad-na-czas-kwarantanny/)
(09-08-2025)