

opusdei.org

Odpoczynek dzieci Bożych: na corocznych kursach formacyjnych

Refleksja nad odpoczynkiem,
nauką i życiem rodzinnym,
które ułatwiają kursy
organizowane podczas wakacji.

03-07-2024

Święty Josemaría uczył swoje dzieci,
by szukały Boga we wszystkim:
znajdujemy Go w pracy, w rodzinie,
w naszych relacjach z innymi, w
hobby, radościach i troskach każdego

dnia. Życie chrześcijanina jest nieustannym i stopniowym odkrywaniem Boga, które prowadzi nas do coraz większego utożsamiania się z Jezusem Chrystusem.

Staramy się zatem być coraz bardziej «drugim Chrystusem»^[1] i tak jak On prowadzić świat do Boga Ojca, każdy w tym, co czyni. Świadomość, że świętość obejmuje całe nasze życie, pozwala nam zrozumieć, że nie miałoby sensu robienie sobie „wakacji” od dążenia do własnej świętości, tak jak nie przerywa się przyjaźni czy relacji rodzinnych. W ten sam sposób wypoczynek nie jest po prostu czymś, co pozwoli nam później pracować ciężiej i lepiej, ani też nie jest negatywnym, ale koniecznym nawiasem wynikającym z ludzkiej słabości: jest to czas, w którym możemy szukać i znaleźć Boga, lepiej poznać siebie, cieszyć się z innymi, *zresetować* nasze ciało i duszę. Jest to, wraz z innymi

wymiarami, odcinek na naszej drodze do Nieba.

Pewien dwudziestowieczny filozof wyjaśniał, że „kontemplacja filozoficzna jest również ukierunkowana na ten namacalny, widzialny świat, który rozciąga się przed naszymi oczami, ale ten świat, te rzeczy, te rzeczywistości są badane w sposób szczególny; są pytane o ich ostateczną i uniwersalną istotę”^[2]. Jego słowa można odnieść do tego, że są to „dusze kontemplacyjne pośród świata”^[3]. Chwile wytchnienia i odpoczynku pomagają nam odzyskać tę wizję, ponieważ przypominają nam w dużej mierze, że sensem naszego istnienia jest przeżywanie go w pełni, z Bogiem. Czas wakacji może być okazją do zmierzenia się z pokusą *działania* i zwrócenia wzroku na tę «ostateczną i uniwersalną istotę»: kim jest Bóg, kim ja jestem dla Niego i jak ta relacja przemienia inne relacje i wymiary mojego życia.

Szukanie Mistrza

Uczniowie nauczyli się od swego Mistrza modlić się i pracować. Z pewnością były to dwie rzeczywistości, które zajmowały większość czasu każdemu pobożnemu Izraelicie. Jednak w Ewangelii możemy również zauważyć, jak Pan starał się przekazać apostołom aspekty, które być może nie miały sensu dla mentalności pragmatycznej. Zaprasza ich więc do podziwiania przyrody – „Przypatrzcie się ptakom w powietrzu (...). Przypatrzcie się liliom na polu” (Mt 6,26-28), uzmysławia im, że po powrocie z pierwszej misji apostolskiej muszą odzyskać siły: «Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco» (Mk 6,31), a nawet napomina, by troszczyli się o otaczających ich ludzi, tak jak on, aż do samego końca — «To jest moje przykazanie: abyście się wzajemnie

miłowali, tak jak Ja was
umiłowałem» (J 15,12).

„Pan posłał swoich uczniów, by
nauczali. Po ich powrocie gromadzi
ich i zaprasza, aby udali się z Nim na
miejsce odludne, żeby odpocząć. O
jakie rzeczy mógł ich pytać Jezus i co
im mógł mówić! Cóż... Ewangelia jest
ciągle aktualna”^[4]. Od
najwcześniejszych lat istnienia Opus
Dei święty Josemaría troszczył się jak
ojciec, aby jego dzieci, które starały
się zaangażować duszą, życiem i
sercem w sianie ziarna Ewangelii,
mogły również odpocząć, nabrać
perspektywy, odzyskać siły duszy i
ciała i wyjść na nowo rozpalone i
przygotowane do misji apostolskiej.
Nie było łatwo znaleźć czas, miejsce i
środki finansowe, aby to osiągnąć,
ale święty Josemaría, przekonany o
potrzebie, zdołał zorganizować
pierwszy tydzień studiów w La
Granja de San Ildefonso (Segowia):
kilka dni wspólnego życia, aby

modlić się w pokoju, formować się i cieszyć życiem rodzinnym, w atmosferze odpowiedniej dla jego młodych dzieci. Z biegiem lat coroczne kursy formacyjne i wypoczynkowe zostały skonsolidowane, o różnym czasie trwania i treści, dostosowanej do okoliczności uczestników.

Ponieważ celem formacji jest utożsamienie się z Chrystusem, podstawowym celem kursów rocznych jest także osobiste spotkanie z Panem. Można powiedzieć, że to *spotkanie* toczy się wokół trzech osi: po pierwsze, *odpoczynku*, który pozwala nam nabrać dystansu do codziennych zadań i spędzić z Bogiem czas bardziej ekskluzywny i zrelaksowany; następnie *studium i przyswojenie* sobie formacji, głębokiej i wartościowej, która rozpala i przygotowuje do misji uświęcania świata w naszych

okolicznościach i towarzyszenia
ludziom w drodze do Boga; wreszcie
życie rodzinne, czyli braterskie
współżycie, wzajemna służba i
troska, dzielenie się
zainteresowaniami i troskami.

Odpoczywając od tego, kim jestem

Ponieważ odpoczynek nie jest
nawiasem w życiu, logiczne jest, że
powinien być zgodny z tożsamością i
misją osoby: odpoczynek ciała i
duszy, z i dla naszego Pana oraz z i
dla innych. Jednocześnie kurs oferuje
wyjątkową okazję w ciągu roku, aby
formować się w sposób głęboki, a
jednocześnie zrelaksowany,
urzeczywistniając to, co powiedział
święty Josemaría: „Odpoczynek nie
oznacza bezczynności, ale szukanie
odprężenia w zajęciach
wymagających mniejszego
wysiłku”^[5].

Pierwszą rzeczą jest odpoczynek z
Panem. W tym środku formacyjnym

możemy spotkać Jezusa w modlitwie w sposób, który w innym okresie może być bardziej skomplikowany: spokojnie, bez pośpiechu, z czystsza głową i sercem... W tym sensie możemy również dopracować szczegóły, które wyrażają wiarę i delikatność w kontaktach z Bogiem – na przykład towarzyszenie Mu w tabernakulum, fizycznie lub za pomocą naszej wyobraźni – przejrzyć punkty walki, które mieliśmy po drodze, spokojnie powrócić do tekstów, które nas inspirują lub idei, które chcemy pogłębić itp.

W ten sposób coroczny kurs nie będzie zwykłą ucieczką od rzeczywistości, nie będzie też *środkiem przeciwbólowym*, który sprawi, że chwilowo zapomnimy o codziennych zajęciach. Okres, który poświęcamy na odpoczynek, „jest to czas na kontemplację, czas na wielbienie, nie na rozrywkę. To czas, by popatrzeć na rzeczywistość i

powiedzieć: jakie piękne jest życie!”^[6]. Pogoda ducha tamtych dni sprawia, że łatwo jest nam spojrzeć wstecz i być wdzięcznym za to, czego ostatnio doświadczyliśmy, także za to, z czym być może mieliśmy trudności z przyswojeniem lub czego nie rozumieliśmy. „Konieczne jest pojednanie się z własną historią, z faktami, których się nie akceptuje, z trudnymi częściami własnej egzystencji. (...) Prawdziwym pokojem nie jest bowiem zmienianie własnej historii, lecz zaakceptowanie jej, dowartościowanie, takiej, jaka była”^[7].

Z drugiej strony, „szukanie odprężenia w zajęciach wymagających mniejszego wysiłku” nie oznacza marnowania czasu na dotarcie do wszystkiego. Co ciekawe, święty Tomasz uważa, że lenistwo i wzburzenie mają ten sam korzeń: oba odbierają nam pokój, nie pozwalają nam żyć w chwili obecnej

i nie pozwalają nam z radością wypełniać przykazania świętowania świąt. Często można naśladować szalony rytm, który wyznacza normalny dzień nawet w okresie odpoczynku, przechodząc w ten sposób od pośpiechu w pracy do pośpiechu podczas wakacji. Uważa się wówczas, że im intensywniejsze doświadczenia, tym lepszy odpoczynek. Oczywiście, podczas kursu rocznego będziemy mieli okazję gromadzić nowe doświadczenia – odwiedzać nieznane miejsca, uprawiać różne sporty, być może nawet próbować egzotycznych potraw...–, ale jest to również czas, w którym możemy nauczyć się cieszyć tym, co małe i zwyczajne: otworzyć się na poznawanie otaczających nas ludzi, doceniać i być wdzięcznym za to, co mamy, dać się zaskoczyć, wnieść swoje talenty i zainteresowania do życia rodzinnego, poświęcić czas na czytanie i refleksję... Rozwijanie tych postaw ułatwi nam odkrywanie

małych dawek odpoczynku, które pojawiają się każdego dnia, gdy wracamy do zgiełku dnia codziennego. I ten odpoczynek, który jest nam ofiarowany kropla po kropli, jest skuteczniejszy niż punktowa ulewa między wieloma dniami suszy.

Inwestowanie w to, co jest warte

Wakacje są również cennym czasem, w którym można zainwestować czas w zdobywanie narzędzi, które pomagają nam żyć lepiej i wypełniać naszą misję z coraz większą kreatywnością i entuzjazmem, zgodnie z potrzebami dzisiejszego świata, w wierności Ewangelii, nauczaniu Kościoła, a zatem także duchowi Dzieła. Być może w firmie lub środowisku pracy mamy bardziej intensywne możliwości szkoleń: kursy, seminaria... Przez całe nasze życie Dzieło oferuje nam również konkretne chwile, które możemy

poświęcić osobistemu (i zbiorowemu) rozwojowi w różnych aspektach, które uczynimy własnymi. Chociaż nie zawsze jest łatwo znaleźć na to czas – ze względu na zmęczenie, inne zainteresowania lub konieczność rozwiązania bardziej „pilnych” kwestii – wpływ może być bardzo znaczący, ponieważ daje nam impuls, który w perspektywie średnio- i długoterminowej przyczynia się do ożywienia misji, którą Bóg powierzył każdemu z nas. Na przykład przeczytanie dobrej książki – eseju lub powieści – może mieć niewielki natychmiastowy efekt – poza tym, że jest to przyjemne – ale może jednak również dać nam pewne wskazówki dotyczące natury ludzkiej, które pozwolą nam lepiej poznać siebie i pomóc innym ludziom w przyszłości.

Aby ta formacja mogła zostać przyswojona, konieczne jest poświęcenie spokojnego czasu – z

inicjatywą i osobistą odpowiedzialnością – na lekturę, refleksję, dialog i studium. Nie chodzi o to, aby poruszyć wiele tematów, ale o dobrze fokusować treści.

Pożytecznym środkiem może być zwrócenie się o pomoc i sugestie kierownictwa duchowego przed rozpoczęciem kursu rocznego, aby nakreślić możliwy plan pogłębienia tematów, które każdy nosi w swoim sercu i w swojej głowie. Potem spokojna rozmowa z inną osobą podczas tych dni może otworzyć nasze horyzonty i pomóc nam skonfrontować to, co odkrywamy.

W kulturze, która czasami skłania nas do aktywizmu, do ciągłego myślenia w kategoriach *wydajności i wyników*, plan kursu rocznego może wydawać się bezużyteczny lub stratą czasu: spacer, studiowanie filozofii lub teologii, czytanie dobrej powieści lub komiksu, przeglądanie dokumentów dydaktycznych,

słuchanie muzyki bez robienia
czegokolwiek innego w tym samym
czasie. Poświęcenie poranka komuś,
kto opowiada o wydarzeniu ze
swojego życia lub o czymś, czego się
nauczył, rozmowa z kimś, kto ma
zupełnie inne doświadczenie
życiowe niż nasze... Niezależnie od
tego, że można dyskutować, czy to
wszystko nie poprawi naszej
produktywności ani nie będzie
niezapomnianym przeżyciem,
najważniejsze jest to, że pomoże
rozjaśnić najważniejsze realia
naszego życia: wzmocni relację z
Bogiem i z innymi.

Prawdziwa impreza

Jako dzieci Boże nigdy nie jesteśmy
sami, ale wiemy, że zawsze patrzy na
nas i towarzyszy nam Ojciec, który
nas kocha i troszczy się o nas.
Ponadto każdy członek Opus Dei
należy do tej nadprzyrodzonej
rodziny i wie, że jest wspierany przez

innych, a jednocześnie czuje się odpowiedzialny za pomoc i bycie dla swojej rodziny: najpierw poprzez świętych obcowanie, modlitwę i walkę o świętość; a także za determinację, by dobrze pracować i solidarność z tymi, którzy są nam najbliżsi.

Czas odpoczynku jest również okazją do troski o tych, którzy są wokół nas: odpoczynek nie jest rywalizacją z innymi (mój plan czy twój, mój czas czy czas innych), ale jest innym wymiarem wspólnego życia, w którym możemy otworzyć się na innych, z postawą służby i prawdziwej przyjaźni. „Wewnętrzna struktura autentycznej uczyty znajduje się w sposób najbardziej zwięzły i jasny w niezrównanym zdaniu świętego Jana Chryzostoma: *Ubi caritas gaudet, ibi est festivitas*, gdzie miłość się raduje, tam jest impreza”^[8] —

W zwykłym życiu jest wiele okazji do świętowania, a w okresach odpoczynku ten wymiar wysuwa się na pierwszy plan, przypominając nam, jakie mamy szczęście, że jesteśmy otoczeni rodziną. Jest to satysfakcjonujące spotkanie z Bogiem i innymi ludźmi, do którego możemy powrócić w chwilach większej intensywności, kiedy zmagamy się z utrzymaniem kontaktu z ludźmi z ośrodka, w obliczu presji pracy lub listy rzeczy do zrobienia.

Cały mój czas jest wolny

Być może z sentymentem wspominamy rodzinne wakacje z dzieciństwa. Wyjazd na wieś lub odwiedziny u dziadków. Zmiana scenerii poprzez wyjazd nad morze lub spędzenie kilku dni w górach. Ponowne spotkanie z kuzynami lub tą samą grupą przyjaciół, co każdego lata. Być może przy jakiejś okazji

wybraliśmy się na bardziej wyjątkową wycieczkę do innego miasta, a nawet do innego kraju, zachowując zdjęcia i anegdoty o przeżytych przygodach.

Na kursie, każdego roku możliwe jest spotkanie z tymi samymi ludźmi: jest to czas, aby zobaczyć się ponownie, nadrobić zaległości, wymienić się doświadczeniami. Przy innych okazjach możemy mieć możliwość wyjazdu za granicę, poznania innej części kraju, odkrycia nowych kultur i kontaktu z ludźmi, którzy żyją tym samym powołaniem w innym kontekście. W ten sposób, krok po kroku, pielęgnujemy doświadczenia, które nas wzbogacają.

O świętym Janie Pawle II wspomina się, że ktoś kiedyś zadał mu pytanie o czas wolny, na co Papież odpowiedział po prostu: „Cały mój czas jest wolny”. W Dziele, z wolnością dzieci Bożych, każdy jest i

staje się bohaterem swojej własnej historii, ucząc się łączyć aktywność i odpoczynek, poszukując i przyswajając formację oraz pogłębiając swoje więzi z innymi.

Inne teksty:

- Taniec duszy: zmęczenie i odpoczynek (II)
- Tworzenie jednostki życia I i II
- Co czytać?
- Bardzo ludzcy, bardzo Boży (VIII): Bitwa o formację

^[1] To Chrystus przechodzi, 183.

^[2] Josef Pieper, *El ocio y la vida intelectual, ¿Qué significa filosofar?* rozdz. III.

^[3] Listy II, List nr 6, 15a.

^[4] Bruzda, 470.

^[5] Droga, 357.

^[6] Franciszek, Audiencja, 5 września 2018 r.

^[7] Tamże.

^[8] Josef Pieper, *Una teoría de la fiesta*,
Rozdział III.

Teresa Gómez

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/
odpoczynek-dzieci-bozych-na-rocznych-
kursach-formacyjnych/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/odpoczynek-dzieci-bozych-na-rocznych-kursach-formacyjnych/) (07-08-2025)