

Uświęcać odpoczynek

Odpoczynek — pisze św. Jan Paweł II — „jest rzeczą «świętą», pozwala bowiem człowiekowi wyrwać się z rytmu ziemskich zajęć, czasem nazbyt go pochłaniających, i na nowo sobie uświadomić, że wszystko jest dziełem Bożym”.

28-06-2022

A gdy Bóg ukończył w dniu szóstym swe dzieło, nad którym pracował, odpoczął dnia siódmego po całym swym trudzie, jaki podjął. Wtedy Bóg

pobłogosławił ów siódmy dzień i uczynił go świętym; w tym bowiem dniu odpoczął po całej swej pracy, którą wykonał stwarzając[1]. Te słowa z Księgi Rodzaju są przedstawione skrótowo w jednym zdaniu z Księgi Wyjścia: *W sześciu dniach bowiem uczynił Pan niebo, ziemię, morze oraz wszystko, co jest w nich, w siódmym zaś dniu odpoczął*[2]. Nauczanie Kościoła odnosi cytowane teksty do obowiązku odpoczynku: człowiek „powinien naśladować Boga zarówno pracując, jak i odpoczywając — skoro Bóg sam zechciał przedstawić mu swoje stwórcze działanie pod postacią *pracy i odpoczynku*”[3]. „Jak Bóg «odpoczął dnia siódmego po całym swym trudzie, jaki podjął» (Rdz 2, 2), tak również życie ludzkie składa się z pracy i odpoczynku”[4].

Osobie ludzkiej przypada przedłużanie dzieła stwórczego

poprzez pracę[5], ale bez zapominania o odpoczynku. Siódmy dzień uświęcony przez Boga ma głębokie znaczenie: z jednej strony, jest to właściwy czas, żeby uznać Boga za Stwórcę i Pana całego stworzenia. Z drugiej strony, siódmy dzień jest zapowiedzią ostatecznego odpoczynku i radości po zmartwychwstaniu i jest czymś koniecznym, żeby pracować dalej.

Przesłanie św. Josemaríi bardzo ceni pracę, ale równocześnie wyznacza jej granicę. Nie uwielbia jej, jak gdyby była celem ostatecznym, ani tym bardziej nie przedstawia sukcesu zawodowego jako bożka, któremu człowiek powinien poświęcić życie. Odpoczynek nie jest opcjonalną ewentualnością, jest obowiązkiem moralnego prawa i nakazem Kościoła, ustanowionym jako konstytutywna część uświęcenia świąt[6].

Gdyby ktoś spędził życie zanurzony w trudach pracy, jakby wszystko zależało od jego zadań, „mógłby zapomnieć, że to Bóg jest Stwórcą, od którego wszystko zależy”[7].

Chrześcijanin musi robić wszystko dla chwały Boga[8], zaś owo „wszystko” obejmuje również odpoczynek, który jest częścią drogi uświęcenia. „Wszystko jest środkiem świętości: praca i odpoczynek [...]: we wszystkim powinniśmy miłować i spełniać Wolę Bożą”[9].

Zharmonizować pracę i odpoczynek

Bóg jest Ojcem, który doskonale zna swoje dzieci. Równocześnie zaprasza nas do współpracy w doskonaleniu stworzenia poprzez pracę, ale nakazuje nam odpoczywać, żeby nam przypomnieć, że praca nie jest ostatecznym celem naszego życia i żebyśmy nie zapomnieli o naszych ograniczeniach, ani o kruchej i słabej

kondycji naszej natury. Boże wezwanie do pracy obejmuje obowiązek przerywania pracy, obowiązek odpoczynku. „Cykl pracy i odpoczynku, wpisany w ludzką naturę, jest bowiem zgodny z wolą samego Boga”[10].

Przecenianie własnych sił mogłoby spowodować szkody dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Szkody, których Bóg nie chce i które byłyby przeszkodą, żeby służyć innym. Odpoczynek — pisze św. Jan Paweł II — „jest rzeczą «świętą», pozwala bowiem człowiekowi wyrwać się z rytmu ziemskich zajęć, czasem nazbyt go pochłaniających, i na nowo sobie uświadomić, że wszystko jest dziełem Bożym”[11].

Z pewnością są chwile, w których Pan może prosić o wysiłki wiążące się z większym wyczerpaniem, ale te sytuacje muszą być kontrolowane podczas kierownictwa duchowego,

ponieważ tylko wówczas będziemy mieli gwarancję, że ten, kto nas o to prosi, jest Bogiem i że nie zwodzimy samych siebie niejasną ludzką motywacją.

Święty Josemaría zachęcał intensywnie do pracy, zwalczając lenistwo i nieporządek, ale dodawał: „jak pracowałby osioł, gdyby nie dano mu paszy, odpoczynku [...]?”[12]. „Dlatego wydaje mi się czymś właściwym przypomnieć wam o korzyści odpoczynku. Gdyby nadeszła choroba, przyjmiemy ją z radością, jako zesłaną z ręki Boga; ale nie możemy jej wywoływać przez naszą nieroztropność: jesteśmy ludźmi i potrzebujemy, żeby nasze ciało odzyskało siły”[13]. Życie bł. Álvaro del Portillo jest wspaniałym przykładem tej gotowości do pracy w heroicznym duchu ofiary i równocześnie posłuszeństwa w kwestiach koniecznego odpoczynku.

Odpoczynek nie polega na zwykłym nieróbstwie, w sensie gnuśności. Nie należy rozumieć odpoczynku w znaczeniu negatywnym, tylko jako pozytywną działalność. „Odpoczynek nie oznacza beczynności, ale szukanie odprężenia w zajęciach wymagających mniejszego wysiłku”[14]. Odpoczynek Boga po zakończeniu dzieła stworzenia nie jest beczynnością. Czyta się w Piśmie, w kontekście dzieła stwórczego, że Bóg igra na okręgu ziemi i że jego radością jest przebywanie z synami ludzkimi[15]. Również odpoczynek człowieka jest działalnością rekreacyjną, nie zaś zwykłym powstrzymywaniem się od pracy.

Racją bytu odpoczynku jest praca, nie zaś odwrotnie. Odpoczywa się, żeby pracować, a nie pracuje, żeby odpoczywać albo zdobywać środki finansowe pozwalające na oddawanie się beczynności. Po

zakończeniu stworzenia Bóg odpoczął od swojego dzieła, ale również działał dalej: „działa stwórczą mocą, podtrzymując w istnieniu świat, który powołał do bytu z nicości — i działa mocą zbawczą w sercach ludzi, których od początku przeznaczył do «odpoczynku» (por. *Hbr* 4, 1. 9 n.) w zjednoczeniu z Sobą, w «domu Ojca» (por. *J* 14, 2)”[16].

„Zawsze rozumiałem odpoczynek jako oderwanie się od codziennych zajęć, nigdy zaś jako dni próżnowania. Odpoczynek oznacza: gromadzenie sił, pomysłów, planów... innymi słowami: zmiana zajęcia, aby powrócić potem — z nowym zapalem — do zwykłych zadań”[17]. Święty Josemaría ocenia, że rozrywka i odpoczynek „w życiu każdego są równie potrzebne jak praca”[18].

Odpoczynek jest w pozytywnym znaczeniu materią uświęcenia. Nie

jest tylko wymogiem uświęcenia
świąt, zaprzestaniem pracy, co
pozwala poświęcać czas kultowi
Bożemu, tylko działalnością, która
musi być uświęcana. W ten sam
sposób jak chrześcijanin musi
„pracować w Chrystusie” — żyć
życiem Chrystusa w pracy —
powinien również „odpoczywać w
Chrystusie”. To wyrażenie może
odnosić się do odpoczynku
wiecznego, ale stosuje się również do
odpoczynku na tej ziemi.
„Odpoczywać w Chrystusie” oznacza
z jednej strony złożyć w Chrystusie
wszystkie troski[19], to zaś jest
możliwe w każdej chwili, nawet
pośród pracy. Z drugiej strony
określenie to można odnosić do
okresów poświęconych szczególnie
odpoczynkowi, a wówczas
„odpoczywać w Chrystusie” oznacza
poszukiwanie w tych chwilach
zjednoczenia z Chrystusem, do
którego zachęca sam Pan, kiedy
mówi Apostołom: *Pójdźcie wy sami*

osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco![20]. Jezus chciał, żeby Jego bliscy odpoczywali z Nim i „nie odmawiał proponowanego Mu przez przyjaciół odpoczynku”[21]. Zjednoczenie z Chrystusem nie powinno znać przerw. Odpoczynek nie oznacza, że obcowanie z Nim zostaje zawieszone.

W środowiskach, w których istnieje przesadna konkurencja, dążąca do pochłonięcia niemal całego dostępnego czasu, jest szczególnie istotne, żeby nie tracić chrześcijańskiej wizji odpoczynku. Szczególnie chodzi o odpoczynek niedzielny — „potwierdza bowiem nie tylko absolutny prymat Boga, ale także prymat godności człowieka nad wymogami ekonomii, a ponadto zapowiada w pewien sposób nadejście «nowego nieba» i «nowej ziemi», gdzie człowiek zostanie ostatecznie i całkowicie wyzwolony z niewoli swoich potrzeb. Mówiąc

krótko, dzień Pański staje się w ten sposób, w sensie najbardziej autentycznym, także dniem człowieka”[22].

Odpoczywać jak dzieci Boże

Z pełnią Objawienia w Chrystusie, wprowadzeni w wymiar zbawczy, osiągamy pełniejsze zrozumienie pracy i odpoczynku. Odpoczynek jako zapowiedź Zmartwychwstania oświeśla zmęczenie pracą jako zjednoczenie z Krzyżem Chrystusa.

Tak jak w Chrystusie Krzyż i Zmartwychwstanie tworzą nierozłączną jedność, choćby były to dwa następujące po sobie wydarzenia historyczne, analogicznie praca i odpoczynek powinny być zintegrowane w jedności życia. Dlatego poza następstwem czasowym zmiany zajęcia, która zakłada odpoczynek w stosunku do pracy, pracuje się i odpoczywa w Panu, to znaczy,

pracuje się i odpoczywa jak dzieci Boże.

Ta nowa perspektywa wprowadza odpoczynek do samej pracy, która jest wykonywana jako zadanie synowskie, co nie pozbawia jej wysiłku i zmęczenia. Tym, co zostaje wykluczone, jest inny, zupełnie odmienny rodzaj zmęczenia, pochodzący z poszukiwania w pracy głównie potwierdzenia osobistego i pracy jedynie z ludzką motywacją. Tego zmęczenia Bóg nie chce:
Daremny jest dla was wstawać przed świtem, wysiadywać do późna — dla was, którzy jecie chleb zapracowany ciężko[23].

„Odpoczywajcie, dzieci, w synostwie Bożym. Bóg jest Ojcem, pełnym czułości, nieskończonej miłości. Nazywajcie Go często Ojcem i mówcie Mu — sam na sam — że Go kochacie, że Go ogromnie kochacie — że odczuwacie dumę i siłę

wypływające z tego, że jesteście Jego dziećmi”[24]. My, dzieci Boże, znajdujemy odpoczynek w synowskim oddaniu kogoś, kto wie, że poza trudnościami i troskami właściwymi dla naszej ziemskiej kondycji jest wiekuisty i wszechmogący Ojciec, który nas miłuje i podtrzymuje.

Wiedza, że jesteśmy dziećmi Boga — drugimi Chrystusami, samym Chrystusem — prowadzi do pracy bardziej uświęconej i pełnej wyrzeczenia, w której obejmuje się codzienny Krzyż z miłością Ducha Świętego, żeby spełnić Wolę Bożą i nie osłabnąć. Sens Bożego synostwa skłania nas do pracy bez odpoczynku, ponieważ zmęczenie pracy staje się odkupieńcze. Wówczas warto dokładać starań z całą energią w wykonanie zadania, ponieważ nie tylko uzyskuje się owoce materialne, ale prowadzi się świat do Chrystusa.

Opis przemienienia opowiada, że „po sześciu dniach” od ogłoszenia swojej Męki i śmierci *Jezus wziął z sobą Piotra, Jakuba i brata jego Jana i zaprowadził ich na górę wysoką, osobno. Tam przemienił się wobec nich*[25]. Święty Tomasz, komentując ten ustęp, łączy stwierdzenie „po sześciu dniach”, po których Pan wybrał do ukazania swoim uczniom zapowiedź chwalebnego Zmartwychwstania, z siódmym dniem, w którym Pan odpoczął po dziele stwórczym[26]. Tych trzech uczniów, zadziwionych chwałą Pana, wyraża radość oglądania Go i pragnienie przedłużania tej zapowiedzi z Nieba: *dobrze, że tu jesteśmy; jeśli chcesz, postawię tu trzy namioty*[27]. Jednak owej chwili nie powinno się jeszcze utrzymywać na zawsze. Natomiast radość góry Tabor z pewnością dała im nadzieję, żeby iść dalej tą drogą, która, przechodząc przez Krzyż, prowadzi do Zmartwychwstania.

Uświęcanie odpoczynku, a zwłaszcza odpoczynku niedzielnego — wzoru chrześcijańskiego odpoczynku na cześć Zmartwychwstania Pana — pomaga odkryć sens wieczności i przyczynia się do odnowienia nadziei: „niedziela jest znakiem tego naprawdę jedyne go dnia, który nastąpi po obecnym czasie — dnia trwającego bez końca, nie znającego zmierzchu ani świtu, nieprzemijającej epoki, która nigdy się nie zestarzeje; niedziela jest nieustannym zwiastowaniem życia wiecznego, które podtrzymuje nadzieję chrześcijan i dodaje im sił w drodze”[28].

Uświęcać rozrywki w domu i poza domem

Pierwsi chrześcijanie żyli swoją wiarą w hedonistycznym i pogańskim otoczeniu. Od początku zdawali sobie sprawę, że nie można pogodzić naśladowania Chrystusa z

formami odpoczynku i rozrywki, które dehumanizują albo degenerują. Święty Augustyn odnosił się w zdecydowany sposób w jednej z homilii do uczestnictwa w widowiskach tego typu: „Odmów udziału w nich, tłumiąc w twoim sercu doczesną pożądlivość, i utrzymaj zdecydowaną i wytrwałą postawę”[29].

Trzeba dokonywać rozróżnienia: „spośród różnych form ludzkiej kultury oraz rozrywek, jakie proponuje społeczeństwo, wierni winni wybierać te, które najbardziej odpowiadają życiu zgodnemu z nakazami Ewangelii”[30]. Potrzebna jest inicjatywa, z odwagą i prawdziwą troską o dobro innych, żeby wybierać godne rozrywki, odpowiadające chrześcijańskiemu sensowi odpoczynku. Przede wszystkim we własnym domu. Trzeba nauczyć się dobrze przeżywać czas odpoczynku z

rodziną, przewyżając wygodę i skłonność do myślenia tylko o sobie samym po to, żeby czynnie zajmować się odpoczynkiem innych. W rodzinach z małymi dziećmi wymagana jest niemała uwaga, żeby wybierać w telewizji najodpowiedniejsze programy i oglądać je razem z dziećmi, nie ulegając łatwemu rozwiązaniu, polegającemu na zostawianiu najmłodszych samych przed telewizorem albo surfujących po internecie. Rodzina musi być szkołą, w której można nauczyć się odpoczywać, myśląc o innych.

Jednak odpoczywa się nie tylko we własnym domu. Błogosławiony Álvaro, idąc za naukami św. Josemaríi, zastanawiał się nad istotną pracą polegającą na stworzeniu miejsc, „w których panować będzie duch chrześcijański w stosunkach społecznych, w rozrywkach, w wykorzystaniu czasu

wolnego”[31]. Sobór Watykański II ożywiał wszystkich chrześcijan do współpracy przy imponującym dziele nastawionym na osiągnięcie, „żeby duch ludzki i chrześcijański przepajał właściwe naszej epoce przejawy kultury i działanie zbiorowe”[32].

„Rodzina, praca, święto: trzy dary Boże, trzy wymiary naszej egzystencji, które muszą znaleźć właściwą równowagę”[33]. W Jezusie, Maryi i Józefie widzimy tę harmonijną równowagę. Życie rodzinne i praca nie przeszkadzały im uczestniczyć w świętach: *chodzili co roku do Jerozolimy na Święto Paschy*[34]. W taki właśnie sposób powinno się również odpoczywać, kultywować relacje z przyjaciółmi, poznawać inne rodziny i nadawać ton społeczeństwu.

Kościół potrzebuje osób, które działałyby z mentalnością świecką w

tej dziedzinie nowej ewangelizacji.
„Pilną sprawą jest rechrystianizacja
rozrywek i panujących zwyczajów.
— Pilną sprawą jest, by publiczne
widowiska nie były skazane na jedną
z dwóch skrajności: albo nijakość,
albo bezbożność. Módl się do Pana,
aby znaleźli się tacy, co zabiorą się do
tego pilnego dzieła — można by je
określić mianem «apostolstwa
rozrywki»”[35].

F. J. López Díaz – C. Ruiz Montoya

[1] Rdz 2, 2-3.

[2] Wj 20, 11.

[3] Św. Jan Paweł II, Encyklika
Laborem exercens, 14 września 1981
r., 25.

[4] *Katechizm Kościoła Katolickiego*,
2184.

[5] Por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 307.

[6] Por. II Sobór Watykański, Konstytucja duszpasterska *Gaudium et spes*, 67; *Kodeks Prawa Kanonicznego*, kan. 1247; *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 2184 nn.; św. Jan Paweł II, List *Dies Domini*, 31 maja 1998 r.

[7] Św. Jan Paweł II, List *Dies Domini*, 31 maja 1998 r., 65.

[8] Por. 1 Kor 10, 31.

[9] Zapiski z nauczania *A solas con Dios*, 29.

[10] Św. Jan Paweł II, List *Dies Domini*, 31 maja 1998 r., 65.

[11] Tamże.

[12] *Przyjaciele Boga*, 137.

[13] List z 15 października 1948, 14.

[14] *Droga*, 357; por. *Przyjaciele Boga*, 62.

[15] Por. Prz 8, 31

[16] Św. Jan Paweł II, Encyklika *Laborem exercens*, 14 września 1981 r., 25. Por. J 5, 17.

[17] *Bruzda*, 514.

[18] *Przyjaciele Boga*, 10.

[19] Por. Mt 11, 28-30.

[20] Mk 6, 31; por. *To Chrystus przechodzi*, 108.

[21] *Przyjaciele Boga*, 121.

[22] Św. Jan Paweł II, List *Dies Domini*, 31 maja 1998 r., 68.

[23] Ps 127(126), 2.

[24] Zapiski z nauczania *A solas con Dios*, 221.

[25] Mt 17, 1-2.

[26] Por. św. Tomasz z Akwinu, *In Matth. Ev.*, XVII, 1.

[27] Mt 17, 4.

[28] Por. św. Jan Paweł II, List *Dies Domini*, 31 maja 1998 r., 26.

[29] Św. Augustyn, *Sermo*, 88, 17.

[30] Św. Jan Paweł II, List *Dies Domini*, 31 maja 1998 r., 68.

[31] Bł. Álvaro del Portillo, *List pasterski* z 1 lipca 1988 r.

[32] II Sobór Watykański, Konstytucja duszpasterska *Gaudium et spes*, 61.

[33] Benedykt XVI, *Aby zbudować społeczeństwo o ludzkim obliczu*, Homilia w Mediolanie, Msza święta na zakończenie VII Światowego Spotkania Rodzin, 3 czerwca 2012 r.

[34] Łk 2, 41.

[35] *Droga*, 975.

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/uswiecac-
odpoczynek/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/uswiecac-odpoczynek/) (05-08-2025)