

Práca a odpočinok

Božie volanie k práci sa
vzťahuje aj na odpočinok.
„Striedanie práce a odpočinku,
vpísané do ľudskej
prirodzenosti, chce sám Boh,
ako to vidno v stati o stvorení v
Knihe Genezis.“

28.06.2023

„Človek má napodobňovať Boha, aj
keď pracuje, aj keď odpočíva, veď
sám Boh mu chcel ukázať svoju
stvoriteľskú činnosť v podobe práce a
odpočinku.“^[1]

Vyššie uvedené slová sv. Jána Pavla II. odkazujú na rozprávanie o stvorení sveta, na prvé „evanjelium práce“^[2]. Po tom, čo svätopisec rozpráva o tom, ako Boh počas šiestich dní stvoril nebo a zem a všetko, čo je na nej, zakončuje svoje rozprávanie slovami: *„Takto boli ukončené nebo a zem, a všetky ich voje. V siedmy deň Boh skončil svoje diela, ktoré urobil. A v siedmy deň odpočíval od všetkých diel, ktoré urobil. I požehnal siedmy deň a zasvätil ho, lebo v ňom odpočíval od všetkých diel, ktoré Boh stvoril a urobil.“*^[3]

Človeku od tohto okamihu prislúcha zdokonaľovať Božie dielo svojou prácou^[4] bez toho, aby zabúdal, že je rovnako stvoreným tvorom, že je plodom Božej lásky a že je pozvaný ku konečnej jednote s Bohom.

Odpočinok v siedmy deň, ktorý Boh posväcuje, má pre človeka hlboký význam: okrem toho, že je nutný, je

tiež vhodnou príležitosťou pre uznanie Boha ako tvorca a Pána všetkého stvorenia, je aj anticipáciou konečného odpočinku a radosti pri vzkriesení.

Človeku, ktorý sa nechá pohltiť prácou a zanedbáva základ, od ktorého sa všetko odvíja, a zmysel – cieľ –, ku ktorému všetko smeruje, hrozí nebezpečenstvo „zabudnúť, že Boh je Stvoriteľ, od ktorého všetko závisí“^[5].

Robiť všetko na oslavu Boha – jednotu života – znamená postaviť život na pevný a zmysluplný základ a nasmerovať ho k nadprirodzenému cieľu. Znamená to tiež odpočívať v Božom synovstve v strede svojej vlastnej práce a premieňať odpočinok na službu Bohu a druhým.

[6]

Nájsť pre prácu a odpočinok to správne miesto

Práca je Boží dar a samotné stvorenie je povolaním^[7]. To, že Boh povoláva stvoreného tvora k jestvovaniu a tvorí ho z lásky, je skryté volanie, na ktoré je potrebné odpovedať. Práca je miestom stretnutia stvoriteľskej slobody Boha so slobodou človeka, miestom odpovede, teda kontemplácie a modlitby, ktoré sú premenené do skutkov. Keď stvorený tvor vidí okolo seba – obzvlášť v druhých ľuďoch a v sebe – Božiu ruku, túži doviesť všetkých k dokonalosti chcenej Bohom, a tak prísť k vlastnému naplneniu.

Božia volanie k práci vychádza zo srdca Otca, ktorý očakáva od svojich detí spoluprácu. Úsilie spojené s touto spoluprácou má byť pokorné a synovsky dôverné, má byť odpoveďou z lásky a nie snahou o dosiahnutie vlastnej slávy.

Na prácu možno tiež aplikovať rozprávanie sv. Josemaríu o malom

chlapcovi, ktorý pribehol ku skupine rybárov vyťahujúcich z mora veľkú sieť plnú rýb. „Priblížil sa k sieti, chytil do svojich rúčok povraz a začal so zjavnou nešikovnosťou ťahať. Drsní rybári ostali dojatí a dovolili malému chlapcovi, aby im pomáhal. Neposlali ho preč, aj keď im viac prekážal ako pomohol.“^[8] —

Boh pozná svoje stvorenia veľmi dobre. Volá nás k spolupráci, ale zároveň pamätá na to, že naša prirodzenosť je slabá a krehká. Božie volanie k práci sa vzťahuje aj na odpočinok. „Striedanie práce a odpočinku, vpísané do ľudskej prirodzenosti, chce sám Boh, ako to vidno v stati o stvorení v Knihe Genezis.“^[9] —

Potreba odpočinku vychádza sčasti aj z našej fyzickej obmedzenosti. Preceňovanie vlastných síl a zle pochopený zmysel služby môže spôsobiť poruchy na zdraví, ktoré

Boh nechce a ktoré môžu v konečnom dôsledku ovplyvniť aj našu ochotu mu slúžiť. Napriek tomu môže Pán od nás žiadať väčšiu vyťaženosť, môže nás postaviť do situácie vyžadujúcej hrdinskú odpútanosť od vlastného zdravia, ak má byť splnená jeho vôľa.

Príkladom takejto bezpodmienečnej lásky je don Álvaro, ktorý sa so 40-stupňovou horúčkou vydal zháňať peniaze na stavbu Villy Tevere.

Avšak z rovnakého dôvodu – kvôli službe Bohu – je dobré venovať potrebný čas i odpočinku. Sv. Josemaría často hovorieval: „Považujem preto za vhodné pripomenúť vám, aký dôležitý je odpočinok. Ak sa objaví choroba, prijmite ju s radosťou, ako keby prichádzala z Božích rúk. Nemôžeme si ju však vyvolať vlastnou nerozumnosťou: sme ľudia a

potrebujeme si obnovovať svoje sily.“^[10]

Bola by škoda, keby sme strácali sily preto, že sme si neodpočinuli i keď sme mohli. Pretože vieme, že patríme Bohu a nie sebe. Nesieme zodpovednosť za svoje zdravie a za to, aby sme mohli Boha oslavovať.

Odpočinok je potrebný aj z duchovného hľadiska: „Odpočinok je ‚posvätná vec‘, lebo pre človeka je nevyhnutné vytrhnúť sa dakedy z príliš vyčerpávajúceho kolobehu pozemských povinností a znovu si uvedomiť, že všetko je Božie dielo.“^[11]

Oslobodenie sa od náročných požiadaviek, termínov, projektov, rizík a neistôt, ktoré od nás práca vyžaduje, uľahčuje stíšenie potrebné k tomu, aby sme prehodnotili svoj život a prácu.

Vedieť sa od týchto požiadaviek z času na čas odpútať, môže od nás

niekedy vyžadovať úkon
odovzdanosti do Božích rúk, ale
pomôže nám to zrelativizovať
význam toho, čo robíme, a presvedčiť
sa, „že víťazstvá ľudstva sú znakom
Božej veľkosti a ovocím jeho
nevystihnuteľných úmyslov“^[12].

Pracujeme z vernosti a lásky, aby Boh
mohol použiť našu odovzdanosť – a
On ju použiť chce –, bez toho, aby
sme si pripisovali úspechy: „*Ten, čo
sadí, nie je nič, ani ten, čo polieva, ale
Boh, ktorý dáva vzrast.*“^[13] Prerušenie
obvyklých činností nám pomáha
uvedomiť si nepomer medzi naším
osobným príspevkom a plodmi svätosti
a apoštolátu, ktoré prináša.

Ak sme objektívni a vychádzame z
viery a zo vzťahu k Pánovi, tak
vieme, že aj vlastné úsilie, ktoré do
práce vkladáme, je darom od Boha,
ktorý nás podopiera, vedie a
podnecuje. Profesionálna práca – v
laboratóriu, v továrni, v dielni, na

poli, či v domácnosti – je osou svätosti, no táto aktivita, ktorá istým spôsobom štrukturalizuje život, by nemala pohlcovať jeho ďalšie, rovnako dôležité aspekty.

„Ak teda po šiestich dňoch práce – pre mnohých vlastne už po piatich – človek hľadá určitý čas na rozptýlenie a na dôkladnejšiu starostlivosť o ďalšie stránky svojho života, zodpovedá to opravdivej potrebe v plnom súlade s evanjeliovým posolstvom.“^[14] Čas venovaný rodine a priateľom, využitý aj na prehĺbovanie vedomostí, rozšírenie rozhľadu a budovanie nerušeného vzťahu s Pánom, je rovnako dobrou príležitosťou pre hľadanie svätosti. „Prostredníctvom nedeľného odpočinku môžu nájsť svoj správny rozmer aj každodenné starosti a úlohy: hmotné veci, o ktoré sa znepokojujeme, uvoľňujú miesto duchovným hodnotám; osoby, s ktorými žijeme, opäť nadobúdajú v

pokojnejšom stretaní a dialógu svoju pravú tvár.“^[15]

Odpočinok preto spĺňa potrebu byť v pohotovosti, zastaviť sa, zmeniť smer a postaviť Boha do stredu a hľadať ho v druhých. Spoločné aktivity, rodinná prechádzka, chvíle modlitby, posedenie s priateľmi, duchovná obnova..., každý z týchto príkladov je v súlade s potrebou a nesie podstatné rysy zmysluplného odpočinku.

Odpočinok však neznamená nič nerobiť. Pre obnovenie telesných a duševných síl je nutná zmena činnosti: venovať sa niečomu, čo sa od každodenných starostí bude líšiť a zahrnie ich do správneho kontextu.

Zvlášť dôležité je to v prostredí, kde je prehnaná súťaživosť, spôsobená veľakrát túžbou po sláve. Má totiž tendenciu k pohlcovaniu takého množstva času a energie, že je ťažké venovať sa iným povinnostiam.

„Božie konanie je vzorom pre ľudské

konanie. Ak Boh ,odpočíval‘ v siedmy deň, aj človek má , prestať pracovať‘ a nechať aj iných, najmä chudobných, aby ,si oddýchlí‘. Ak Boh siedmy deň odpočíval, tak aj človek má odpočívať a dovoliť druhým, zvlášť tým najpotrebnejším, aby si mohli oddýchnuť.“^[16] —

„Takýmto spôsobom nedeľný a sviatočný odpočinok dostane ,prorocký‘ rozmer, lebo potvrdzuje nielen absolútny primát Boha, ale aj primát a dôstojnosť osoby vzhľadom na požiadavky spoločenského a ekonomického života. Určitým spôsobom v predstihu zobrazuje ,nové nebo‘ a ,novú zem, kde bude oslobodenie z otroctva potrieb definitívne a úplné. Stručne, deň Pána sa tak stane najopравdivejším spôsobom aj dňom človeka.“^[17] —

Predzvesť zmŕtvychvstania

Naplnením Zjavenia v Kristovi nadobúda práca a odpočinok plnší

význam, pretože sú zasadené do dimenzie spásy: odpočinok ako predzvesť zmŕtvychvstania predstavuje námahu práce vo svetle zjednotenia s Kristovým krížom.

„*Môj Otec doteraz pracuje...* (Jn 5, 17), pracuje stvoriteľskou mocou tým, že udržiava jestvovanie sveta, ktorý povolal na bytie z ničoho, a pracuje spasiteľnou mocou v srdciach ľudí, ktorých od počiatku predurčil na *odpočinok* (Hebr 4.1; 9 –16) v zjednotení so sebou v *dome Otca* (Jn 14, 2).“^[18]

Tak ako v Kristovi kríž a zmŕtvychvstanie tvoria nerozlučnú jednotu, hoci ide o dve historicky po sebe nasledujúce udalosti, má práca a odpočinok tvoriť životnú jednotu. Striedanie a zmena činnosti je už odpočinkom vzhľadom k práci, a tak možno odpočívať v Pánovi, v Božom synovstve.

V tejto novej perspektíve je odpočinok ako synovská povinnosť postavená na úroveň práce bez toho, aby bola práca zbavená svojej náročnosti a únavnosti. Je však odmietnutý iný, úplne odlišný druh únavy vyplývajúci z práce, ktorá je motivovaná pyšným hľadaním vlastného sebauznania ako najvyššieho cieľa, či hľadanie vlastných záujmov. Takúto únavu Boh nechce: *„Zbytočne vstávate pred svitaním a líhate si neskoro v noci, vy, čo jete ťažko zarobený chlieb; lebo on dáva svojim miláčkom spánok.“*^[19]

„Deti moje, odpočívajte v Božom synovstve. Boh je Otec plný nehy a nekonečnej lásky. Volajte ho často Otcom a hovorte mu – v samote –, že ho máte radi, že ho máte veľmi radi: že ste hrdí na to, že ste jeho deti a že vás to posilňuje.“^[20]

Sila prameniaca z Božieho synovstva vedie k obetavejšej práci, k väčšiemu

sebazáporu, k prijatiu každodenného kríža v sile Ducha Svätého, k neúnavnému plneniu Božej vôle v práci; pomáha pracovať bez oddychu, pretože únava z práce dostáva vykupiteľskú hodnotu. Stojí za to vynaložiť všetky svoje sily na to, čo robíme, nielen preto, že z toho vzniknú hmotné plody, ale tiež preto, že je svet privádzaný ku Kristovi.

Ak pracujeme s takýmto nasadením, potom naša snaha zúročiť schopnosti prinesie nadprirodzený pokoj a radosť: *„Správne, dobrý a verný sluha; bol si verný nad málom, ustanovím ťa nad mnohým: vojdí do radosti svojho pána.“*^[21] A apoštolskú plodnosť: *„Správne, dobrý sluha; pretože si bol verný v maličkosti, maj moc nad desiatimi mestami.“*^[22]

Práca „nemôže spočívať iba v samom uplatňovaní ľudských síl (...) musí ponechať vnútorný priestor, v ktorom sa človek stále viac stáva

tým, čím z vôle Boha má byť, a tak sa chystá na ten ,odpočinok‘, ktorý Pán pripravuje svojim sluhom a priateľom. “[23]

V časti evanjelia o premenení Pána sa uvádza, že „o šesť dní“ po tom, ako Pán oznámil svoje umučenie a svoju smrť, „vzal Ježiš so sebou Petra, Jakuba a jeho brata Jána a vyviedol ich na vysoký vrch do samoty. Tam sa pred nimi premenil.“ [24]

Svätý Tomáš Akvinský v komentári k tejto časti pripája siedmy deň, v ktorom si Boh odpočinul po stvorení, k tým šiestim dňom, keď sa Pán ukázal svojim učeníkom, aby im dal prísľub svojho slávneho zmŕtvychvstania – nech sa nepozerajú len na zem, ale najmä hore. [25] Traja učeníci v úžase nad slávou, ktorej boli svedkami a nad sprítomnením cieľa, ku ktorému boli povolani, vyjadrujú radosť z toho, že odpočívajú s Pánom a v Pánovi:

„Pane, dobre je nám tu. Ak chceš, urobím tu tri stánky,“^[26] hovorí Peter, a pritom okúsil už skôr nebeskú radosť a pokoj. Táto chvíľa nemala byť ešte trvalá, ale svetlo a pokoj získaný na hore Tábor sa pre nich stal posilou na ceste vedúcej cez kríž ku vzkrieseniu.

Aj my môžeme nájsť odpočinok v detskej odovzdanosti: zažiť pokoj, ktorý plynie z vedomia, že nad únavou, ťažkosťami a starosťami spojenými s našou pozemskou činnosťou, stojí večný a všemohúci Otec, ktorý nás podopiera. Pracovať s myšlienkou na večnosť, nám pomôže vyvarovať sa zbytočných starostí a neužitočných obáv a akákoľvek činnosť oživí túžbu pozeráť už navždy na Kristovu tvár.

Posväcovanie odpočinku a zvlášť nedele – predobraz kresťanského odpočinku, ktorý je oslavou Pánovho zmŕtvychvstania – pomáha odhaliť

zmysel večnosti a prispieva k obnoveniu nádeje: „Nedeľa znamená naozaj jediný deň, ktorý bude nasledovať po terajšom čase, bez konca, ktorý nebude poznať ani večer, ani ráno, nepominuteľný vek, ktorý nebude môcť zostarnúť. Nedeľa je trvalou predzvesťou života bez konca, ktorá oživuje nádej kresťanov a povzbudzuje ich pri putovaní.“^[27] —

Posväcovať odpočinok a zábavu

Prví kresťania žili svoju vieru v hedonistickom a pohanskom prostredí. Od prvého okamihu im bolo jasné, že nasledovanie Krista sa nezlučuje so zvráteným, neľudským spôsobom odpočinku a zábavy.

Svätý Augustín o tomto druhu zábavy v jednej kázni povedal: „Odmietni tam ísť, potlač v srdci svoju pomínuteľnú žiadostivosť a buď silný a vytrvalý.“^[28] — To, že sa v dnešnom novopohanskom prostredí

tieto hlučné prejavy duchovnej biedy opakujú, nie je prekvapujúce.

Je potrebné, aby si veriaci vybrali „spomedzi kultúrnych podujatí a zábav, ktoré ponúka spoločnosť, tie, ktoré lepšie zodpovedajú životu podľa evanjeliových príkazov.“^[29] —

Nejde však o to, držať sa v nejakom uzatvorenom priestore. Je potrebné byť iniciatívny, odvážny, skutočne milovať duše a snažiť sa odovzdávať svojmu okoliu kresťanskú radosť a kresťanský zmysel odpočinku. Ako nám pripomína don Álvaro, každého z nás sa týka povinnosť vytvárať miesta, kde bude v spoločenských vzťahoch, v zábave a vo využívaní voľného času prevládať kresťanský duch.^[30] —

Ježiš, Mária a Jozef nám ukazujú, že v rodinnom živote sa nájde čas na odpočinok a na zábavu: „*Jeho rodičia chodievali každý rok do Jeruzalema na veľkonočné sviatky.*“^[31] — Rodina ako

duchovný priestor je školou
odpočinku, pri ktorej má človek
myslieť aj na druhých. Z toho dôvodu
je dobré starostlivo plánovať
dovolenku a prázdniny, využívať čas
odpočinku na to, aby sme boli s
deťmi, aby sme sa lepšie poznali,
mohli sa s nimi rozprávať a hrať.

Mali by sme si urobiť čas na rodinnú
zábavu a nesiaháť po lacnom riešení,
ktoré spočíva v tom, že posadíme deti
pred televízor alebo ich necháme
osamote hrať sa na internete. V
súvislosti s tým je dôležité vyberať
deťom zaujímavé relácie a pozerať
ich spolu s nimi, naučiť ich rozumne
pracovať s počítačom, aby vedeli, že
ho majú používať predovšetkým ako
pracovnú pomôcku.

Evanjelium svätého Lukáša tiež
ukazuje malého Ježiša, ktorý pod
vedením Ducha Svätého využíva
návštevu Jeruzalema počas
veľkonočných sviatkov k tomu, aby

tam učil ľudí: „*Všetci, čo ho počuli, žasli nad jeho rozumnosťou a odpoveďami.*“^[32]

Odpočinok neznamená prerušenie apoštolskej činnosti. Naopak, prináša nové možnosti a príležitosti k prehĺbeniu priateľstva a zoznámenia sa s ľuďmi a s prostredím, ktoré potrebuje Kristovo svetlo.

Druhý vatikánsky koncil k tejto nádhernej činnosti vyzýva všetkých kresťanov: „Nech teda kresťania spolupracujú na tom, aby kolektívne kultúrne prejavy a podujatia, také vlastné súčasnej epoche, prenikol ľudský a kresťanský duch.“^[33]

Cirkev potrebuje ľudí s laickou mentalitou, ktorí by pracovali na tomto poli novej evanjelizácie. „Je najvyšší čas, aby sme pokresťančili sviatky a ľudové zvyky. Je najvyšší čas, aby sme zabránili tomu, aby verejná zábava bola buď upätá alebo pohanská. Pros Pána, aby poslal

pracovníkov pre túto naliehavú prácu, ktorú by sme mohli nazvať *apoštolátom zábavy*.“^[34]

J. López Díaz, C. Ruiz Montoya

[1] Ján Pavol II., enc. *Laborem exercens*, 14.9.1981, č. 25.

[2] Tamtiež.

[3] Gen 2,1–3.

[4] Porov. Katechizmus Katolíckej cirkvi, č. 307.

[5] Ján Pavol II, enc. *Dies Domini*, 31.5.1998, č. 65.

[6] Sv. Josemaría, *A solascon Dios*, č. 29.

[7] Porov. Katechizmus Katolíckej cirkvi, č. 2566.

[8] Sv. Josemaría, Boží priatelja, č. 14.

[9] Ján Pavol II., enc. Dies Domini,
31.5.1998, č. 65.

[10] Sv. Josemaría, *List* z 15.10.1948,
č. 14.

[11] Ján Pavol II., enc. Dies Domini,
31.5.1998, č. 65.

[12] Ján Pavol II., enc. Laborem
exercens, 14.9.1981, č. 25.

[13] 1 Kor 3, 7.

[14] Ján Pavol II., enc. Dies Domini,
31.5.1998, č. 67.

[15] Tamtiež.

[16] Porov. Katechizmus Katolíckej
cirkvi, č. 2172.

[17] Ján Pavol II., enc. Dies Domini,
31.5.1998, č. 68.

[18] Ján Pavol II., enc. Laborem exercens, 14.9.1981, č. 25.

[19] Ž 127, 2.

[20] Sv. Josemaría, *A solas con Dios*, č. 221.

[21] Mt 25, 21 a 23.

[22] Lk 19, 17.

[23] Ján Pavol II., enc. Laborem exercens, 14.9.1981, č. 25.

[24] Mt 17, 1 – 2.

[25] Porov. sv. Tomáš, *In Matth. Ev.*, XVII, 1.

[26] Mt 17, 4.

[27] Ján Pavol II., enc. Dies Domini, 31.5.1998, č. 26.

[28] Sv. Augustín, *Kázeň* 88, 17.

[29] Ján Pavol II., enc. Dies Domini, 31.5.1998, č. 68.

[30] Don Álvaro, *Cartas de Familia* (1), č. 386.

[31] Lk 2, 41.

[32] Lk 2, 47.

[33] 2. vatikánsky koncil, past. konst. *Gaudium et spes*, č. 61.

[34] Sv. Josemaría, Cesta, č. 975.

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/sk-sk/article/praca-a-
odpocinok/](https://dev.opusdei.org/sk-sk/article/praca-a-odpocinok/) (06.08.2025)