

Konieczność odpoczynku

„Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco!”.

Ewangelia według św. Marka 6, 31.

Praca i odpoczynek wyznaczają rytm życia człowieka. Dostrzegamy to zarówno w porządku dnia, tygodnia, jak i roku. Po okresie wytężonej pracy organizm człowieka domaga się odpoczynku. W ten rytm wpisuje się zarówno działanie Boga (np. stworzenie świata), jak i życie Jezusa i Jego uczniów. W Ewangelii możemy przeczytać zalecenie Jezusa w stosunku do uczniów dotyczące odpoczynku: „Wtedy Apostołowie zebrali się u Jezusa i opowiedzieli Mu wszystko, co zdziałali i czego nauczali. A On rzekł do nich: »Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco!«. Tak wielu bowiem przychodziło i odchodziło, że nawet na posiłek nie mieli czasu” (Mk 6, 30–31).

Odpoczynek został włączony w naturalny rytm życia już przez Stwórcę. Po sześciu dniach stwarzania, w siódmym dniu Pan Bóg odpoczął. Ten rytm przejął Naród Wybrany, który w dniu szabatu powstrzymywał się od wszelkiej ciężkiej pracy. W zamian za to spędzał czas na modlitwie i uwielbieniu Boga. Takie przeżywanie dnia szabatu pozwalało uświadomić sobie, że zarówno człowiek, jak i otaczający świat został stworzony przez Boga z miłością, „aby człowiek był szczęśliwy, ciesząc się tym, co otrzymał. To dodawało poczucia bezpieczeństwa, że nie wszystko od nas zależy i że w całym naszym trudzie potrzebne jest błogosławieństwo Boga. Wyrazem tego błogosławieństwa jest odpoczynek”¹.

Odpoczynek również to zdanie się na Bożą Opatrzność, to zgoda na to, że to nie ja muszę wszystko zrobić i nad wszystkim czuwać. To czas, przeznaczony na przypomnienie sobie, że Pan Bóg jest w stanie zaspokoić wszystkie nasze potrzeby, bo jest naszym Ojcem, my zaś jesteśmy w Jego rękach².

Odpoczynek ma zatem wieloraki wymiar zarówno fizyczny i psychiczny (regenerację organizmu po codziennych obowiązkach), jak i duchowy, bo pomaga nam zająć odpowiednią postawę do Boga.

ZADANIE

- Planując urlop, zadbaj o swoją (i swoich najbliższych) regenerację we wszystkich wymiarach: fizycznym, psychicznym i duchowym.

¹ J. WCISŁO, *Biblijne spojrzenie na odpoczynek Boga i człowieka*, <https://misyjne.pl/biblijne-spojrzenie-na-odpoczynek-boga-i-czlowieka/>, [dostęp: 12.05.2025].

² Zob. tamże.