

opusdei.org

Odpoczynek

Zawsze rozumiałem odpoczynek jako oderwanie się od codziennych zajęć, nigdy zaś jako dni próżnowania.

Odpoczynek oznacza: gromadzenie sił, pomysłów, planów...

30-06-2020

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 zapałem
— do zwykłych zadań. (*Bruzda, 514*)

Przykład Jezusa

Kiedy jesteśmy zmęczeni pracą,
nauką, działalnością apostołską,
kiedy horyzont przed nami się
zaciągnie chmurami, wówczas: oczy
ku Chrystusowi, ku Dobremu
Jezusowi, Jezusowi zmęczonemu,
głodnemu i spragnionemu! Panie,
jakże Ty dajesz się nam zrozumieć!
Jakże Ty dajesz się kochać! Ukazujesz
się nam podobny do nas z wyjątkiem
grzechu, byśmy namacalnie odczuli,
że z Tobą potrafimy zwyciężyć nasze
złe skłonności, nasze winy. Nie
ważne bowiem jest zmęczenie ani
głód, ani łyzy... Bo i Chrystus ulegał
zmęczeniu, bywał głodny i
spragniony, także i On płakał. Ważna
jest walka — radosne zmaganie się,
gdyż Chrystus pozostaje zawsze u
naszego boku, aby spełnić wolę Ojca,

który jest w niebie. (*Przyjaciele Boga, 201*)

Radość i optymizm, nadprzyrodzony i ludzki, są do pogodzenia ze zmęczeniem fizycznym, z bólem, ze łzami - gdyż mamy serce - z trudnościami w naszym życiu wewnętrznym, bądź w pracy apostołskiej.

On - *perfectus Deus, perfectus Homo* - doskonały Bóg i doskonały Człowiek, który cieszył się całym szczęściem Nieba, zechciał doświadczyć wyczerpania, zmęczenia, płaczu i bólu... byśmy zrozumieli, że aby stać się nadprzyrodzonym trzeba być najpierw bardzo ludzkim. (*Kuźnia, 290*)

Powrót do pracy

Walczyście z nadmierną wyrozumiałością wobec siebie — bądźcie dla siebie wymagający! Czasami zbyt martwimy się o

swoje zdrowie; zbyt wiele myślimy o odpoczynku, którego, co prawda, nie powinno brakować, gdyż jest nam właśnie potrzebny, aby powracać do pracy z odnowionymi siłami. Ale *odpoczynek* — jak napisałem przed wieloma laty — *nie polega na nie robieniu niczego, ale na odprężeniu poprzez działania, które wymagają mniej wysiłku.* (*Przyjaciele Boga, 62*)

Szukać Boga w czasie odpoczynku

Dlaczego nie spróbujesz przekształcić w służbę Bożą całego twojego życia: pracy i odpoczynku, płaczu i uśmiechu?

- Możesz... i musisz! (*Kuźnia, 679*)

Starajcie się nigdy nie zagubić tego nadprzyrodzonego punktu widzenia, również w czasie rozrywki lub odpoczynku, które w życiu każdego są równie potrzebne jak praca. (*Przyjaciele Boga, 10*)

Dawać dobry przykład

Pamiętaj stale, że współpracujesz w formacji duchowej i ludzkiej tych, którzy cię otaczają, oraz wszystkich dusz - aż tak daleko sięga to błogosławione Świętych Obcowanie. W każdej chwili: kiedy pracujesz i kiedy odpoczywasz, kiedy widzą cię wesołym bądź zmartwionym; kiedy w czasie swych zajęć bądź na ulicy wznosisz modlitwę dziecka Bożego i objawia się pokój twojej duszy; kiedy widać, że cierpiałeś — że płakałeś — a ty się uśmiechasz. (*Kuźnia, 846*)

Z pomocą Maryi Panny

Że chwilami brak ci sił? Czemu nie powiesz tego swej Matce: *Consolatrix afflictorum, Auxilium christianorum... Spes nostra, Regina apostolorum?* (*Droga, 515*)

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://opusdei.org/pl-
pl/article/odpoczynek/](https://opusdei.org/pl-pl/article/odpoczynek/) (21-03-2026)