opusdei.org

Rozważania: czwartek 15 tygodnia okresu zwykłego

Rozważanie na czwartek piętnastego tygodnia okresu zwykłego. Omawiane tematy to: odpoczywać, aby odrodzić ideały; nauczyć się nie wypalać; odczytywać sygnały zmęczenia.

- Odpoczywać, aby odrodzić ideały;
- Nauczyć się nie wypalać;
- Odczytywać sygnały zmęczenia.

JEZUS wie, że potrzebujemy odpoczynku. Dlatego powiedział kiedyś do apostołów: „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię” (Mt 11,28). Bóg sam doświadczał zmęczenia, a co za tym idzie, potrzeby odzyskania sił. Św. Josemaria lubił rozważać ten aspekt człowieczeństwa naszego Pana: „Kiedy jesteśmy zmęczeni pracą, nauką, działalnością apostolską, 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!”[1]

W okresach intensywnej działalności, Jezus zachęcał uczniów, aby nie dali się ponieść aktywizmowi, aby nie oceniali wszystkiego w kategoriach użyteczności, aby nie myśleli, że

wszystko zależy od tego, co robią - pędząc z miejsca na miejsce, zawsze zajęci… Stąd Jego zaproszenie do odpoczynku, lecz nie w dowolny sposób, ale przychodząc do Niego. „Nie jest to tylko odpoczynek fizyczny, ale także odpoczynek serca. Bowiem nie wystarcza „się oderwać”, trzeba odpocząć naprawdę. A jak to zrobić? Żeby odpocząć naprawdę, trzeba powrócić do istoty spraw – zatrzymać się, przebywać w milczeniu, modlić się”[2].

Może się nawet zdarzyć, że presja na bycie produktywnym tylko z ludzkiego punktu widzenia przenosi się również na okresy odpoczynku. W tym czasie chcemy zrobić tak wiele rzeczy, że ostatecznie okazuje się, że jesteśmy jeszcze bardziej wyczerpani niż wcześniej. Być może są ludzie, którzy przeciwnie – odpoczywają najlepiej, ograniczając swoje działania do absolutnego minimum. Tak czy inaczej, Jezus

proponuje odpoczynek, który prowadzi nas do przyjrzenia się, ze skupieniem, naszemu sercu w Jego obecności, aby wydobyć z niego ideały, które motywują nas każdego dnia. Ta cisza „może wydrążyć przestrzeń wewnętrzną w głębi nas samych, aby zamieszkał tam Bóg, aby Jego Słowo w nas trwało, aby miłość do Niego zakorzeniła się w naszym umyśle i sercu oraz ożywiała nasze życie”[3]. Możemy korzystać z takiego odpoczynku w każdym momencie.

ISTNIEJĄ W ŻYCIU okoliczności, które potrafią być szczególnie wyczerpujące. Pojawiają się one zazwyczaj równolegle z codziennym rytmem innych spraw. Są to nadzwyczajne wydarzenia, które również wymagają naszego czasu i poświęcenia: choroba bliskiej osoby, narodziny dziecka, angażujące

projekty, które trzeba zamknąć, niepowodzenie finansowe… Takie sytuacje, zwłaszcza jeśli trwają zbyt długo, sprawiają, że trzeba szukać równowagi w odpoczynku, choćby nawet krótkim, po to, by zapobiec trwałym śladom pozostawionym przez wycieńczenie. Może to być uprawianie sportu, czytanie, słuchanie muzyki, poświęcanie czasu na hobby, cieszenie się towarzystwem innych osób itp.

Dobrym sposobem na odpoczynek jest nauczenie się, jak się nie wypalać. Aby to zrobić, czasami konieczne będzie pozostawienie na chwilę innym pierwszą linię frontu, choćby miało to być dla nas kosztowne. Nie oznacza to porzucenia wysiłku: oznacza to po prostu rozpoznanie własnych ograniczeń, a czasem także, odpuszczenie trochę skupienia na wynikach naszej pracy. Bóg chce, abyśmy poświęcali się z miłości, nie

byśmy zatracali siebie w taki sposób, że miłość gaśnie wraz z zawaleniem się budowli, tak jak dzieje się z domem zbudowanym na piasku (por. Mt 7, 24-27). Św. Josemaria napisał: „Osłabienie fizyczne. Jesteś… rozbity. – Odpocznij. Ogranicz swoją aktywność zewnętrzną. – Poradź się lekarza. Bądź posłuszny i przestań się tym przejmować. Wkrótce powrócisz do dawnego trybu życia i – jeśli będziesz wierny – poprawisz swoją pracę apostolską”[4].

„Nie odkładaj na jutro tego, co możesz zrobić dzisiaj”, głosi popularna mądrość. Chociaż jest w tym trochę prawdy, ponieważ zachęca nas to do bycia sumiennym i nie opóźniania naszej pracy, to należy ją również odczytywać w drugą stronę: „Zostaw na jutro to, czego nie możesz zrobić dzisiaj”. Innymi słowy, nie bierz na siebie dzisiaj więcej, niż jesteś w stanie zrobić. Księga Mądrości również

wyraża tę maksymę: „Synu, nie bierz na siebie za wiele spraw, bo jeśli będziesz je mnożył nie unikniesz szkody. I choćbyś pędził, nie dopędzisz, a uciekając nie uciekniesz” (Syr 11,10). „Zawsze, pisał św. Josemaría, zostają mi rzeczy na następny dzień. Musimy dotrzeć do wieczora, po dniu pełnym pracy, z zadaniami pozostawionymi na jutro. Musimy dotrzeć do wieczora objuczeni jak Boże osiołki”[5].

JEDNYM z najczęstszych sygnałów zmęczenia jest ujawnienie się ograniczeń naszego charakteru. W pewnym sensie jest to tak, jakby mechanizmy obronne jednostki zostały osłabione, przez co zaczyna ona zachowywać się w sposób, który może wydawać się dziwny dla innych. Na przykład osoba, która na co dzień jest optymistyczna, nagle

reaguje z nienaturalną dla niej apatią lub ktoś, kto zwykle jest łagodny, reaguje z nietypową dla niego gwałtownością.

W chwilach zmęczenia, gdy nasz wzrok staje się zamglony, pomocna dłoń przyjaciela może pomóc nam poznać siebie lepiej i odczytywać oznaki przemęczenia, abyśmy mogli odpocząć, zanim nastąpi wycieńczenie. Św. Josemaria udzielił takiej rady osobie, która przechodziła przez ciężki okres: „–Jak to wszystko Ci jedno?–Nie oszukuj się (…) Nie jest Ci wszystko jedno: nie jesteś niestrudzony…, i potrzebujesz więcej czasu dla siebie: czasu również dla Twoich dzieł, ponieważ w ostatniej godzinie to Ty jesteś narzędziem”[6].

Wyrazem przyjaźni jest pomaganie innym przez pełną zrozumienia naukę - bez protekcjonalności, stawiając się po ich stronie -

odmawiania niektórym prośbom, bez obciążania się wyrzutami sumienia; odrzucania projektów, które mogą się pojawić, jeśli ich podjęcie nie jest realistyczne; wprowadzania równowagi i być może pozostawiania niektórych rzeczy w ich niepełnej postaci, niedoskonałych; dostrzegania, że poza tym, co nas w danej chwili zajmuje lub poza nowymi wyzwaniami, które się pojawiają, każdy ma obowiązek odpoczynku. Możemy prosić Najświętszą Maryję Pannę, abyśmy umieli odpoczywać i pomagać innym w odpoczynku, tak abyśmy mogli żyć radością służenia Jej Synowi.

---

[1] Św. Josemaría, *Przyjaciele Boga,* 201.

[2] Franciszek, *Anioł Pański*, 18-VII-2021.

[3] Benedykt XVI, *Audiencja ogólna*, 7-III-2012.

[4] Św. Josemaría, *Droga*, 706.

[5] Idem, *List* 14, 10.

[6] Idem, *Droga*, 723.

pdf | dokument generowany automatycznie z https://opusdei.org/pl-pl/meditation/rozwazania-czwartek-15-tygodnia-okresu-zwyklego/ (20-06-2025)