



# ZnAKi CZASU



## Pokój Chrystusa!

Kochani ZAK-owcy:  
Formatorzy, Członkowie i Sympatycy!

Lipiec i sierpień to dla wielu z nas ulubione miesiące w roku. Uczniowie i studenci mają wakacje, osoby aktywne zawodowo planują urlopy. Na działkach, w ogrodach i na kempingach robi się gwarno.

Wakacyjny odpoczynek, to świetna okazja, by oderwać się od codzienności i naładować wewnętrzne akumulatory. Dlatego w tym wakacyjnym czasie w materiałach formacyjnych znajdziecie wiele treści na temat odpoczynku.

## JAK MĄDRZE ODPOCZYWAĆ

*Poniższy materiał powstał na podstawie konferencji wygłoszonej dla Liderów ZAK przez Siostrę Natalię Pieckielun SAC dn. 17.06.25*

### Biblijne porady dotyczące odpoczynku

Odpoczynek jest ważnym tematem poruszonym w Piśmie Świętym. Bóg pragnie, aby Jego lud praktykował i doświadczał odpoczynku, gdy zmagają się z wyzwaniami życia.

Pierwszą sprawą dotyczącą biblijnego spojrzenia na odpoczynek jest to, że odpoczynek jest nie tylko prawem, ale także pewnego rodzaju powinnością moralną wynikającą z przykazania miłości. Biblia podkreśla znaczenie odpoczynku, zauważając, że nawet sam wszechmogący Bóg (który, jak się domyślamy, nigdy nie czuje zmęczenia) odpoczął po dziele stworzenia świata:

- *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. (Rdz 2, 2-3)*

Odpoczynek należy się nam, jak i ludziom, od których zależy nasza praca, i jest to sprawa na tyle ważna, że aż znalazła się w syntezie moralności biblijnej, jaką stanowi Dekalog:

- *Pamiętaj o dniu szabatu, aby go uświęcić. Sześć dni będziesz pracować i wykonywać wszystkie twe zajęcia. Dzień zaś siódmy jest szabatem ku czci Pana, Boga twego. Nie możesz przeto w dniu tym wykonywać żadnej pracy ani ty sam, ani syn twój, ani twoja córka, ani twój niewolnik, ani twoja niewolnica, ani twoje bydło, ani cudzoziemiec, który mieszka pośród twych bram. W sześciu dniach bowiem uczynił Pan niebo, ziemię, morze oraz wszystko, co jest w nich, w siódmym zaś dniu odpoczął. Dlatego pobłogosławił Pan dzień szabatu i uznał go za święty. (Wj 20, 8-11)*

Nieprzestrzeganie dnia szabatu i wykonywanie w tym dniu pracy było u Izraelitów karane nawet śmiercią (zob. Wj 31, 12-18). Traktowanie odpoczynku, jako nakazu (a nie tylko jako przywileju) jest w pewnym stopniu sensowne z perspektywy społeczności lub np. organizacji. Człowiek niewypoczęty będzie gorzej wykonywał swoje zadania, co w najlepszym wypadku może skończyć się mniejszą efektywnością całej organizacji, a w najgorszym – nawet zagrożeniem życia.

## W tym numerze znajdziecie:

1. Wakacyjny temat formacyjny: Jak mądrze korzystać z odpoczynku.
2. Spotkanie ze Słowem Bożym: Odpocznij przy Bogu, jak małe dziecko w ramionach matki.
3. Formacja ludzka: Ćwiczenie uważności.

Pamiętamy też dobrze słowa Pana Jezusa: *To szabat został ustanowiony dla człowieka, a nie człowiek dla szabatu. (Mk 2, 27b)* Nie wahajmy się pracować w dzień świąteczny, jeśli mamy możliwość zrobienia czegoś dobrego lub nasza praca związana jest z zaspokajaniem podstawowych potrzeb jak np:

- jedzenie (*opis łuskania przez uczniów kłosów zboża w szabat*)
- kwestie związane ze zdrowiem (*w Ewangeliach opisano 6 cudów uzdrowień, których Jezus dokonuje w szabat: człowiek z uschlą ręką, opętany przez ducha nieczystego uzdrowiony w synagodze w Kafarnaum, kobieta, która nie mogła się wyprostować, człowiek chory na wodną puchlinę, człowiek uzdrowiony nad sadzawką Betesda, niewidomy od urodzenia uzdrowiony błotem uczynionym ze śliny*)
- bezpieczeństwem (*w czasie powstań machabejskich Izraelici walczyli w szabat*)

Jeśli jednak robimy biznes, remontujemy mieszkanie lub sprzątamy na działce, to przez szacunek dla Bożego prawa, przez wzgląd na dobro nasze i innych – powinniśmy zrobić sobie odpoczynek.

Dlatego Biblia przestrzega przed pracoholizmem i nadmiarem pracy prowadzącej w założeniu do zdobywania bogactwa (choć nie zawsze do niego doprowadzającej, kiedy staje się „pogonią za wiatrem”):

- *Lepsza jest jedna garść pokoju niż dwie garści bogactw i pogoń za wiatrem. (Koh 4, 6)*

Biblia zauważa również, że odpoczynek to dar od Boga (a skoro jest to dar od Boga, to możemy o niego prosić):

- *Oto urodzi ci się syn, będzie on mężem pokoju, bo udzieli mu pokoju ze wszystkimi wrogami jego wokoło; będzie miał bowiem na imię Salomon i za dni jego dam Izraelowi pokój i odpoczynek. (Krn 22, 9)*
- *Rzekł bowiem Dawid: «Pan, Bóg Izraela, dał odpoczynek swemu ludowi i zamieszkał w Jerozolimie na stałe. (Krn 23, 25)*

## Relacja między pracą a odpoczynkiem

W kontekście odpoczynku trzeba zauważyć, że Biblia mówi o tym, że na odpoczynek przeznaczony jest siódmy dzień tygodnia, który to dzień jest jakościowo inny niż pozostałe dni tygodnia. Nie pojawia się natomiast myśl, która mówiłaby o tym, że w ciągu dnia jest czas przeznaczony na pracę i odpoczynek. Biblia wyraźnie mówi o tym, że powinno się pracować od rana do wieczora (a nie tylko w jakichś określonych godzinach, a potem odpoczywać):

- *Rano siej swoje ziarno i do wieczora nie pozwól spocząć swej ręce. (Koh 11, 6a)* | *Człowiek wychodzi do swojej pracy, do trudu swojego aż do wieczora. (Ps 104, 23)* | *Wyznaczywszy mu dzień, w większej liczbie przyszli do niego do mieszkania, a on [Paweł] przytaczał im świadectwa o królestwie Bożym; od rana aż do wieczora przekonywał ich o Jezusie na podstawie Prawa Mojżeszowego i Proroków. (Dz 28, 23)*

Biblia zauważa nawet, że czasami nocą praca też jest potrzebna. Na przykład Pan Jezus też pracował do wieczora i w nocy (choć zdecydowanie częściej w nocy się modlił – a jest to jednak czynność nieco odmienna od pracy):

- *Z nastaniem wieczora przyprowadzono Mu wielu opętanych. On słowem wypędził złe duchy i wszystkich chorych uzdrowił”. (Mt 8, 16)*
- *Był wśród faryzeuszów pewien człowiek, imieniem Nikodem, dostojnik żydowski. Ten przyszedł do Niego nocą... (J 3, 1-2a)*
- *W nocy pracuje również dzielna niewiasta: Wstaje, gdy jeszcze jest noc, i żywność rozdziela domowi, a obowiązki – swym dziewczętom. (Prz 31, 15)*
- *Apostoł Paweł: „... ani u nikogo nie jedliśmy za darmo chleba, ale pracowaliśmy w trudzie i zmęczeniu, we dnie i w nocy, aby dla nikogo z was nie być ciężarem”. (2 Tes 3, 8)*

Pamiętajmy też o tym, że Biblia wyraźnie podkreśla, że odpoczynek nie jest jednak celem samym w sobie. Nie pracujemy po to, żeby odpoczywać, tzn. nie pracujemy po to, żeby nie pracować. Odpoczywamy, aby nabrać sił do pracy.

Przed wypełnianiem swojego życia tylko odpoczynkiem bardzo wyraźnie przestrzega nas Biblia, w pewien sposób wiążąc nawet taką postawę z rychłą i niespodziewaną śmiercią:

- *Nie jeden wzbogacił się mozołem i swoją chciwością, a oto udział jego w nagrodzie; gdy powie: «Znalazłem odpoczynek i teraz mogę żyć z moich dostatków» – nie wie, ile czasu minie, a zostawi je innym i umrze. (Syr 11, 18-19)*
- *I powiem sobie: Masz wielkie zasoby dóbr, na długie lata złożone; odpoczywaj, jedz, pij i używaj! Lecz Bóg rzekł do niego: «Głupcze, jeszcze tej nocy zażądają twojej duszy od ciebie; komu więc przypadnie to, coś przygotował? (Łk 12, 19-20)*

## Jak odpoczywać?

Na pewno ważnym wymiarem dobrego odpoczynku jest dobrze wykonana praca. Zupełnie inaczej się odpoczywa, kiedy dobrze wykonał się naszą pracę i mamy poczucie spełnienia, a inaczej, kiedy np. objaliśmy się w pracy.

- *Nic lepszego dla człowieka, niż żeby jadł i pił, i duszy swej pozwał zażywać szczęścia przy swojej pracy. Zobaczyłem też, że z ręki Bożej to pochodzi. (Koh 2, 24)*

Pan Jezus zaprasza nas też, żebyśmy odpoczywali w miejscu pustynnym, czyli w samotności i ciszy:

- *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)*

Czasami jako odpoczynek traktujemy np. spotkanie z przyjaciółmi, wyjście do teatru czy wyjście na imprezę, oczywiście te sprawy też są ważne, ale dobrze, żeby nie zastępowały nam odpoczynku w samotności. Dzięki spędzaniu czasu samemu ze sobą, w ciszy, możemy naprawdę wypocząć i mieć lepszy dostęp do swoich myśli. Taki czas pozwala nam też na modlitwę. Jezus często spędzał samotnie czas na modlitwie, a taka samotna modlitwa na pewno była dla Niego wytchnieniem od działalności publicznej:

- *Lecz tym szerzej rozchodziła się Jego sława, a liczne tłumy zbierały się, aby Go słuchać i znaleźć uzdrowienie ze swych niedomagań. On jednak usuwał się na miejsca pustynne i modlił się. (Łk 5, 15-16)*

Biblia zauważa również jedną bardzo ciekawą sprawę. Poszukiwanie mądrości i podążanie jej drogami daje nam prawdziwy odpoczynek:

- *Postanowiłem bowiem wprowadzić ją [mądrość] w czyn, zapłonęłem gorliwością o dobro i nie doznałem wstydu. Patrząc oczami: mało się natrudziłem, a znalazłem dla siebie wielki odpoczynek. (Syr 51, 18.27)*

Możemy ten fragment rozumieć na dwa sposoby: po pierwsze, szukając Bożej mądrości, znajdujemy wszystko, czego nam potrzeba (w tym właśnie odpoczynek), po drugie jednak, kiedy w naszym życiu kierujemy się mądrością, tzn. wszystko staramy się planować z rozwagą, przemyśleniem i wyczuciem, słuchamy siebie i innych, nie wybieramy dróg na skróty – wtedy nasze życie układamy w taki sposób, że jest w nim odpowiednio dużo miejsca na odpoczynek i jest to prawdziwy (wielki) odpoczynek. W takim odpoczynku prawdziwie odpoczywa nasze serce i nie ma w nim niepokoju. O takim też Bożym odpoczynku serca zdaje się mówić autor Listu do Hebrajczyków:

- *Kto bowiem wszedł do Jego odpoczynku, odpocznie po swych czynach, jak Bóg po swoich. Spieszmy się więc wejść do owego odpoczynku, aby nikt nie siedział za tym samym przykładem nieposłuszeństwa. (Hbr 4, 10-11)*

Pamiętajmy też o jeszcze jednej sprawie wyraźnie zarysowanej w Biblii. Biblijny światopogląd nie ogranicza naszego życia tylko do tego, co dzieje się tu i teraz na ziemi, ale wybiega w przyszłość i to, co się będzie działo z nami po śmierci. A dopiero tam będzie dla nas prawdziwy odpoczynek (czasami mówimy: „wieczny odpoczynek”), choć może nie mieć on formy błędnego nic nierobienia, jak my czasami sobie to wyobrażamy:

- *... lecz właśnie głosimy, jak zostało napisane, to, czego ani oko nie widziało, ani ucho nie słyszało, ani serce człowieka nie zdołało pojąć, jak wielkie rzeczy przygotował Bóg tym, którzy Go miłują. (1 Kor 2, 9)*

## Czym jest odpoczynek? Dlaczego jest ważny?

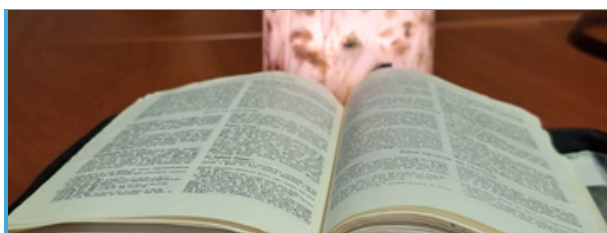
Odpoczynek to przerwa od fizycznego i psychicznego wysiłku, która pozwala odzyskać siły. To też czas poświęcony na pozbywanie się zmęczenia, poprzez przyjemne i relaksujące aktywności.

Odpoczynek jest niezbędny do właściwego funkcjonowania organizmu. Stres i napięcie powodowane przepracowaniem (również przebodczowaniem np. mediami i elektroniką) mogą prowadzić do obniżenia nie tylko naszej efektywności, ale i narażać nasz organizm na: obniżoną odporność, choroby autoimmunologiczne, choroby psychiczne (depresję, stany lękowe, zaburzenia nastroju).

Sygnały braku odpoczynku: smutek, obniżony nastrój, brak motywacji, chęci do życia i działania, brak inicjatywy, wypalenie, niekontrolowane emocje, problemy ze snem, niewyspanie, bóle mięśni, głowy, ciągłe zdenerwowanie, płaczliwość, częste konflikty, brak radości z relacji.

Znamy świętych, którzy wyniszczali się dla Bożej chwały: św. Wincenty Pallotti, św. Ojciec Pio i inni. Kierowała nimi miłość Boga i bliźniego.

c.d. na stronie nr 4



### SPOTKANIE ZE SŁOWEM BOŻYM

Panie, moje serce się nie pyszni  
i oczy moje nie są wyniosłe.

Nie gonię za tym, co wielkie,  
albo co przerasta moje siły.

Przeciwnie: wprowadziłem ład  
i spokój do mojej duszy.

Jak niemowlę u swej matki,  
jak niemowlę - tak we mnie  
jest moja dusza.

Izraelu, złóż w Panu nadzieję  
odtąd i aż na wieki!

(Ps. 131)

### Pytania do indywidualnego rozeznania i dzielenia się na grupie:

- Zamknij oczy i pomyśl o wszystkich wielkich rzeczach, które chciałeś ostatnio zrobić? O różnych zadaniach, projektach, akcjach z którymi wiązałeś swoje plany....
- Wyobraź sobie, że w dłoni trzymasz balony z helem, a każdy z nich jest podpisany Twoim osobistym ważnym celem.
- I zostaw wszystko Panu!
- Wyobraź sobie, że puszczasz sznurki i widzisz, jak każdy z tych balonów podpisanych Twoimi ważnymi sprawami, odlatuje.
- Czy umiesz je zostawić, nie próbować gonić, by je złapać i kontrolować?
- Czy czujesz, że Twoje serce się nie pyszni?
- A teraz wyobraź sobie, że leżysz w ciepłych, troskliwych ramionach.
- Nic nie musisz udowadniać, z niczym walczyć, o nic zabiegać.
- Jesteś bezbronnym i bezradnym niemowlęciem całkowicie zdanym na Opiekuna.
- Czy czujesz się bezpiecznie. Czy czujesz jak napięcie w Tobie odpuszcza, jak wyrównuje się oddech, jak rozluźniają się mięśnie i stawy.
- Czy ufasz Temu który Cię tuli, tak jak matka tuli swoje niemowlę?
- Czy spotkanie z tym konkretnym Słowem Bożym budzi we mnie pragnienie, by coś zmienić w moim życiu?

### Pomysł na wakacyjne spotkanie

A może w letnim czasie zorganizujecie sobie spotkanie na łonie natury?

Może macie ochotę na wypad za miasto, rejs statkiem, piknik w parku, pielgrzymkę do bliskiego sanktuarium, albo wizytę u kogoś na działce....

Spędźcie razem 2, 3, 4 a może nawet 5 godzin. Bez pośpiechu. Blisko natury.

Poczujcie jak dobrze jest być razem i cieszyć się bliskością.



## FORMACJA LUDZKA – ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI

Może zechcecie w plan wakacyjnego spotkania Wspólnoty wpleść ćwiczenie uważności?

Na pojedyncze ćwiczenie wystarczy przeznaczyć od 3 do 5 minut. Ważne: Te ćwiczenia wykonujemy w ciszy, czyli w miarę możliwości bez przeszkadzających dźwięków (wyłączcie telefony!) i absolutnie bez komentarzy na głos.

Na koniec ćwiczenia jest czas na rozmowę, podzielenie się wrażeniami i przemyśleniami: Co czułeś? Jak Ci było z tym zadaniem?

Poniżej kilka pomysłów:

- Na talerzu ułóżcie letnie owoce: truskawki, borówki, maliny, czereśnie, kawałki arbuza, brzoskwiń itp. – można wbić w nie wykałaczki, żeby było wygodniej sięgać. Każdy uczestnik spotkania bierze dla siebie jeden owoc. Poczujcie go zmysłami. Tak jakbyście pierwszy raz mieli go spróbować. Przyjrzyjcie się mu uważnie. Powąchajcie jak pachnie. Dotknijcie delikatnie palcami jego powierzchni. Włóżcie do ust i powoli degustujcie. Czy jest twardy, czy miękki, czy jest słodki czy kwaśny. Dajcie sobie kilka minut, by poczuć tę chwilę, by bez pośpiechu delektować się jednym owocem.
- Usiądź wygodnie, w ciszy. Skup się na swoim oddechu – poczuj jak wdychasz i wydychasz powietrze. Zwróć uwagę na swoje zmysły. Czy w ciszy słyszysz dźwięki? Czy docierają do Ciebie zapachy? Co czujesz w swoim ciele – które mięśnie są rozluźnione, a które spięte?
- Każdy uczestnik spotkania bierze do ręki kostkę lodu. Można ją położyć na otwartej dłoni albo ścisnąć w pięści. Skupcie się na tym, co czujecie. Jakie jest pierwsze wrażenie. Jak zmieniają się odczucia, emocje w trakcie rozpuszczania. Czy dacie radę wytrzymać do końca, do ostatniej kropli, czy wolicie przerwać i odłożyć kostkę lodu w trakcie.

### Po co ćwiczyć uważność?

Ćwiczenia uważności mają na celu pomóc w redukcji stresu, poprawie koncentracji, zwiększeniu samoświadomości oraz w lepszym radzeniu sobie z emocjami. Poprzez **skupienie na "tu i teraz"** uczą akceptacji, redukują negatywne myśli i pozwalają na bardziej świadome przeżywanie życia.

Ćwiczenie uważności jest też dobrym przygotowaniem do modlitwy: wycisza, pomaga radzić sobie z rozproszoniami, sprawia, że na modlitwie przed Bogiem stajemy bardziej świadomi siebie (swojego bagażu przeżyć, swojego stanu wewnętrznego, swoich potrzeb, swoich emocji).



dokończenie tekstu ze stron 1 i 2

### Jak odpoczywać, żeby odpocząć

Często zdarza się, że planując urlop wyznaczamy sobie listę kolejnych zadań do zrobienia, na które nie ma czasu na co dzień. Ale czy sprzyja to wypoczynkowi? Niekoniecznie. Wbrew pozorom odpoczywanie na urlopie wcale nie jest takie proste. Często narzucamy na siebie ogromną presję kierowaną tym, jak powinien wyglądać urlop, a nie jakiego urlopu potrzebujemy.

Warto zastanowić się, czego w tym momencie najbardziej potrzebujesz. Ciszy i spokoju, chwili tylko dla siebie, a może ekscytującej przygody?

Nie ma uniwersalnego sposobu wypoczyniania, aby dobrze wykorzystać urlop, zregenerować siły i naprawdę odpocząć.

### Różne rodzaje odpoczynku

Jeśli czujemy się wyczerpani, a wysypianie się nie pomaga warto poznać 7 rodzajów odpoczynku. W zależności od przyczyn zmęczenia warto zastosować inną metodę relaksu, aby odbudować swój wewnętrzny poziom energii i zasób sił:

1. **Fizyczny:** relaks dla ciała jak: dobrej jakości wypoczynek nocny, drzemka, kąpiel; wiele osób potrzebuje aktywnego odpoczynku, który regeneruje ciało i poprawia kondycję np. rozciąganie, masaż, taniec, jazda na rowerze, pływanie.
2. **Mentalny:** regeneracja umysłu, aby zmniejszyć natłok myśli i napięcie emocjonalne np.: medytacja, czytanie, słuchanie muzyki, pisanie w dzienniku, spacerowanie na łonie natury, czy rozmowa z przyjaciółmi.
3. **Spółeczny:** związany z relacjami międzyludzkimi; chodzi w nim o interakcje społeczne, które wnoszą radość do naszego życia. np. przebywanie z ludźmi, którzy nas w pewnym sensie regenerują, czyli spotkania z przyjaciółmi, rodziną, wspólnotą, wycieczki, podróże, czy wspólne hobby.
4. **Emocjonalny:** pozwala na bycie sobą i wyrażanie emocji poprzez np. szczerą rozmowę z przyjacielem, terapeutą, pisanie w dzienniku o emocjach i przeżyciach, ekspresję twórczą.
5. **Kreatywny:** zauważenie i docenianie piękna, przebywanie w naturze (cieszenie się pięknem kwiatu albo zachodzącego słońca), słuchanie inspirującej muzyki, chodzenie do teatru, galerii sztuki. kreatywne zabawy (scrabble, wymyślanie historii).
6. **Duchowy:** jako Dzieci Boże chrońmy się pod Jego skrzydła. *Niespokojne jest serce człowieka dopóki nie spocznie w Bogu* – to słynny cytat z wyznań św. Augustyna. To Bóg jest przeznaczeniem i kresem człowieka, tylko On może zaspokoić jego pragnienie szczęścia i dążenie do zdobycia prawdy o wszelkiej otaczającej go rzeczywistości.
7. **Odpoczynek dla zmysłów:** na przykład przez ćwiczenie uważności (przykłady ćwiczeń na tej stronie).

Marta Staszewska - Promotor Formacji ZAK

ks. Dawid Piwowarski SAC, s. Natalia Pieckielun SAC, Maria Malak, Małgorzata Morawska

e-mail: [formacja@zak.org.pl](mailto:formacja@zak.org.pl)

Czekamy na maile od Was :-)