Odpoczynek

Wy sami idźcie na osobność, na miejsce ustronne i odpocznijcie nieco – Mar. 6:31.

Chrześcijanie od dawna prowadzą dyskusję na temat wypoczynku. Z jednego punktu widzenia, odpoczynek wydaje się być w opozycji do idei „prowadzenia działalności na rzecz naszego Ojca” – badania Słowa, głoszenia, utrzymywania społeczności, itp. Jednak wszyscy zgadzają się, że żaden rozsądny stopień aktywności w służbie Panu byłoby niemożliwy bez odpowiedniego odpoczynku. To samo odnosi się do pracy zawodowej i dbania o obowiązki rodzinne.

Zwróćmy uwagę na zasadę sabatu, wprowadzoną dla Izraela w czwartym z dziesięciu przykazań: „Pamiętaj o dniu sabatu, aby go święcić. Sześć dni będziesz pracował i wykonywał wszelką swoją pracę, ale siódmego dnia jest sabat Pana, Boga twego: Nie będziesz wykonywał żadnej pracy ani ty, ani twój syn, ani twoja córka, ani twój sługa, ani twoja służebnica, ani twoje bydło, ani obcy przybysz, który mieszka w twoich bramach. Gdyż w sześciu dniach uczynił Pan niebo i ziemię, morze i wszystko, co w nich jest, a siódmego dnia odpoczął. Dlatego Pan pobłogosławił dzień sabatu i poświęcił go” (2 Moj. 20:8-11).

Słowo „sabat” pochodzi z hebrajskiego „shabbat”, które oznacza „zaprzestać” lub „odpocząć”. Boży zamiar względem Żydów był taki, że mieli pracować przez sześć dni, a odpoczywać dnia siódmego. Innymi słowy, jedna siódma ich czasu miała być przeznaczona na odpoczynek. Możemy wyprowadzić z tego pewną ogólną zasadę, że idealnym rozwiązaniem dla ludzkiego umysłu i ciała jest odpoczywanie przez jeden dzień na siedem. Głównym celem odpoczynku jest odnowa fizyczna i psychiczna. Odpowiedni odpoczynek pozwala ludzkiemu organizmowi funkcjonować na optymalnym poziomie.

Czy sabat był dniem świętym? W zapisie ksiąg Mojżeszowych wskazano, że należało go „święcić”, ale przykazanie to nie mówiło nic na temat studiowania słowa Bożego lub spotykania się w celu wspólnego wielbienia Boga. Wspomniany był tylko odpoczynek dla ciała. Definicje hebrajskich słów używanych dla oznaczenia „święta” i „święcić” często oznacza „oddzielony”. Tym właśnie był sabat; dniem oddzielnym, wyróżnionym spośród innych dni przeznaczonych na pracę. Mamy wyraźne informacje co do tego, w jaki sposób „święcić” i „oddzielać” go. Innymi słowy, nie możemy zapominać o Bożym poleceniu odpoczynku. Ojciec Niebieski wie, że człowiek najlepiej funkcjonuje gdy jest odpowiednio wypoczęty. Fizyczny, a nie tylko duchowy, wymiar sabatu jest podkreślony również i w ten sposób, że Boży nakaz dotyczył także zwierząt („ani twoje bydło”) oraz cudzoziemców („obcy przybysz”).

Aby jasno określić, na czym polegało zachowywanie sabatu, warto ustalić, jakie zachowania łamały Boży nakaz: „Sześć dni będzie się pracować, ale w dniu siódmym będzie sabat, dzień całkowitego odpoczynku, poświęcony Panu. Każdy, kto w dniu sabatu wykona jakąkolwiek pracę, poniesie śmierć” (2 Moj. 31:15). Skoro praca powodowała przekroczenie Bożego przykazania, oznacza to, że tylko odpoczynek był jego prawidłową realizacją. I rzeczywiście, wszelkie sprzeciwy Żydów względem naszego Pana i uczniów na tle sabatu dotyczyły wykonywania pracy, a nie religijnych zgromadzeń lub służby.

W Piśmie Świętym sabat jest często związany z działalnością religijną. Jest tak dlatego, że dzień odpoczynku pozwalał Żydom, ludowi związanemu z Bogiem Przymierzem, poświęcić swój czas odpoczynku na uwielbienie Stwórcy. Sabat stał się dla Żydów dniem, kiedy przychodzili do świątyni. Wierni Żydzi wykorzystywali swój czas odpoczynku na święte rozważania, czyniąc przez to sabat zarówno dniem odpoczynku, jak i dniem świętym.

Będąc Żydami, Jezus i jego uczniowie zachowywali sabat. Jezus dobrze wiedział, że należy przestrzegać prawa Bożego oraz rozumiał wartość fizycznego odpoczynku. Niektórzy przywódcy religijni w czasach naszego Pana interpretowali zasady rządzące tym dniem bardziej restrykcyjnie, niż Bóg kiedykolwiek zamierzył. Rozszerzali pojęcie „pracy” nawet na zwykłe czynności dnia codziennego, co tylko nakładało na Żydów dodatkowe ciężary. Przykładem takiego zachowania była sytuacja, kiedy Jezus nauczał w synagodze w dzień sabatu i uzdrowił niepełnosprawną kobietę. Nie wszyscy byli zadowoleni z tego cudu: „przełożony bożnicy, oburzony, że Jezus uzdrowił w sabat, rzekł do ludu: Jest sześć dni, kiedy należy pracować. W te dni przychodźcie i dajcie się uzdrawiać, a nie w dzień sabatu” (Łuk. 13:14-17). Jezus odpowiedział: „Obłudnicy! Czy nie każdy z was odwiązuje w dzień sabatu swego wołu czy osła od żłobu i nie wyprowadza ich do wodopoju? A czy tej córki Abrahama, którą szatan związał już od osiemnastu lat, nie należało rozwiązać od tych pęt w dniu sabatu? A gdy On to mówił, zawstydzili się wszyscy przeciwnicy jego, natomiast lud cały radował się ze wszystkich chwalebnych czynów, jakich dokonywał” (Łuk. 13:14-17).

Nasz Pan musiał przypominać żydowskim przywódcom religijnym, że „Sabat jest ustanowiony dla człowieka, a nie człowiek dla sabatu” (Mar. 2:27). Zadaniem Żydów było efektywne wykorzystanie czasu odpoczynku na duchowe rozmyślania, aby uczynić z sabatu zarówno dzień odpoczynku, jak i dzień święty.

W dzisiejszych czasach, Chrześcijanie gromadzą się na nabożeństwach głównie w niedzielę (pierwszego dnia tygodnia, upamiętniającego zmartwychwstanie Pana, por. 1 Kor. 16:1,2; Dz. Ap. 20:7). Chrześcijanie nie są objęci prawem Mojżeszowym; w związku z tym apostoł Paweł napisał, że nie są oni objęci nakazem ścisłego przestrzegania sabatu: „Niechże was tedy nikt nie sądzi z powodu pokarmu i napoju albo z powodu święta lub nowiu księżyca bądź sabatu” (Kol. 2:16, por. Rzym. 14:5).

Oprócz wspaniałych aspektów sabatu – doczesnego, symbolicznego, ceremonialnego i proroczego – możemy wiele nauczyć się z samej koncepcji odpoczynku, jaka jest w nim zawarta. Aby wnioski jakie z niego płyną nie były nawet częściowo umniejszone, warto zaznaczyć, że z sabatem związana jest również produktywność. Skoro jeden dzień na siedem przeznaczony jest na odpoczynek, oznacza to, że pozostałych sześć przeznaczonych jest na pracę. Największą produktywność osiągamy wówczas, gdy jesteśmy wypoczęci. Młodzi ludzie wiele swego czasu poświęcają pracy zawodowej i rodzinie. W późniejszych latach, kiedy okres pracy zawodowej dobiega końca, a dzieci opuściły dom, pojawiają się nowe możliwości w służbie Pańskiej. Często trzeba ich szukać, ale są one dostępne. Choć upływające lata często wprowadzają nam kolejne ograniczenia, to jednak nie wolno popadać w pułapkę stwierdzenia „Jestem za stary”, podczas gdy w rzeczywistości wcale tak nie jest. Istotnym jest aby utrzymywać własną produktywność na wysokim poziomie pracując dla innych, nawet gdy związane jest to z większymi przeciwnościami.

Jednym z obszarów, jakie niekiedy wprawiają Lud Boży w pewnego rodzaju zakłopotanie, jest kwestia długich okresów wypoczynku, takich jak urlopy, lub wykonywania określonych czynności wyłącznie dla rozrywki. Ważne jest także aby uświadomić sobie, że nasze decyzje muszą być odpowiednio modyfikowane jeżeli osoby pod naszą opieką są bardzo młode, albo nie ofiarowały swojego życia dla Pana. Kiedy możemy dokonać swobodnego wyboru co do sposobu spędzania wolnego czasu, bez konieczności brania pod uwagę takich czynników, możemy w łatwy sposób ustalić to, co jest właściwe. Podstawową funkcją wypoczynku jest odświeżenie i rewitalizacja, zarówno fizyczna jak i duchowa. Odpoczynek regeneruje nas i pozwala nam osiągnąć pełną aktywność i produktywność. Dlatego też, dla ofiarowanego Chrześcijanina długotrwały odpoczynek jest właściwy tylko do momentu, gdy osiągnięty zostanie stan regeneracji sił fizycznych i psychicznych. Jeżeli ten punkt zostanie przekroczony, możemy popaść w niepożądany stan nadużywania przysługujących nam praw. Ważne jest, aby odpoczynek służył nam, a nie odwrotnie.

Sen

Ważnym aspektem odpoczynku jest sen. Czasami potrzeba snu w intensywnej rzeczywistości wydaje się być utrudnieniem. Jednak sen jest naprawdę niezwykłym zjawiskiem. Nasze ciała wymagają snu, aby utrzymać prawidłowe funkcjonowanie i zdrowie. W rzeczywistości jesteśmy „zaprogramowani” do snu każdej nocy, aby w ten sposób regenerować nasze ciała i umysły. Z technicznego punktu widzenia, sen jest podzielony na dwie kategorie: fazę REM (Rapid Eye Movement) i NREM (non-Rapid Eye Movement). Sen jest integralną częścią naszej codziennej aktywności. Optymalna ilość snu różni się w zależności od osoby, ale nie ma wątpliwości co jego kluczowej funkcji odpoczynku. Każdy powinien zwracać uwagę na ten ważny element zdrowego stylu życia i zachowania wydajności w pracy.

Analiza pewnego wydarzenia z życia Jezusa pokazuje nam Jego perspektywę na kwestię fizycznego odpoczynku: „I rzekł im: Wy sami idźcie na osobność, na miejsce ustronne i odpocznijcie nieco. Albowiem tych, co przychodzili i odchodzili, było wielu, tak iż nie mieli nawet czasu, żeby się posilić” (Mar. 6:31). Sytuacja ta miała miejsce w środku ziemskiej służby naszego Pana. Był to szczególnie intensywny czas dla Jezusa i Jego uczniów. Możemy sobie wyobrazić Mistrza, mówiącego coś w stylu: „Wiem, że jesteście zmęczeni, ale mamy dużo pracy do zrobienia. Możecie odpocząć innym razem”. Jednak Jezus wiedział, że integralną częścią służby jest fizyczny odpoczynek. Uczniowie musieli odpocząć, aby zachować swą produktywność.

Odpoczynek dla Ludu Bożego

W liście do Żydów, apostoł mówi o niezadowoleniu Boga z zachowania ludu, gdy ten wędrował po pustyni: „Tak iż przysiągłem w gniewie moim: Nie wejdą do odpocznienia mego” (Ps. 95:11, cytowany przez Hebr. 3:11).

Apostoł dodał dalej: „Albowiem do odpocznienia wchodzimy my, którzy uwierzyliśmy” (Hebr. 4:3). Chociaż Izrael miał prawo sabatu, mógł również korzystać z innego rodzaju odpoczynku, którego jednak nigdy nie doświadczył z uwagi na brak wiary.

W Psalmie 95 Dawid mówił o odpoczynku na długo po tym, jak Izrael wszedł do ziemi obiecanej. Apostoł argumentował zatem, że odpoczynek ten nadal musi być dostępny dla Ludu Bożego w dzisiejszych czasach: „Gdyby bowiem Jozue wprowadził ich był do odpocznie-

nia, nie mówiłby Bóg później o innym dniu. A tak pozostaje jeszcze odpocznienie dla ludu Bożego; kto bowiem wszedł do odpocznienia jego, ten sam odpoczął od dzieł swoich, jak Bóg od swoich. Starajmy się tedy usilnie wejść do owego odpocznienia, aby nikt nie upadł, idąc za tym przykładem nieposłuszeństwa” (Hebr. 4:8-11).

Odpoczynek, o jakim wspomina apostoł, jest udziałem tych, którzy przez wiarę przychodzą do Chrystusa i zupełnie polegają na Bogu postępując według Jego poleceń, dokądkolwiek mogłyby one ich prowadzić. Wzorem dla nas jest w tym względzie Jezus Chrystus, który demonstrował ten właśnie rodzaj spokoju. Niezależnie od tego, jaki zgiełk i zamieszanie ogarniał Go i Jego uczniów, On żył ponad tym wszystkim. Postępując w ten sposób, zostawił nam wspaniały przykład do naśladowania.

Apostoł Paweł napisał: „Bo jeśli żyjemy, dla Pana żyjemy; jeśli umieramy, dla Pana umieramy; przeto czy żyjemy, czy umieramy, Pańscy jesteśmy” (Rzym. 14:8). Ziemskie życie jest zbyt ulotne, aby rozpamiętywać związane z nim trudności. Nasz Mistrz dał nam w tym względzie mądrą doradę: „Dlatego powiadam wam: Nie troszczcie się o życie swoje, co będziecie jedli albo co będziecie pili, ani o ciało swoje, czym się przyodziewać będziecie. Czyż życie nie jest czymś więcej niż pokarm, a ciało niż odzienie? Spójrzcie na ptaki niebieskie, że nie sieją ani żną, ani zbierają do gumien, a Ojciec wasz niebieski żywi je; czyż wy nie jesteście daleko zacniejsi niż one? A któż z was, troszcząc się, może dodać do swego wzrostu jeden łokieć?” (Mat. 6:25-27).

Ponieważ staramy się służyć Ojcu niebieskiemu, idźmy za pozostawionym nam wzorem regularnej pracy i odpoczynku. Przekonamy się w ten sposób, że czas odpoczynku fizycznego jest równie często czasem na duchowe orzeźwienie. W ten sposób zadbamy o nasze Nowe Stworzenie, a także o nasze fizyczne i umysłowe zdolności.

Brand Robert