

ŻYCIE W SPOŁECZEŃSTWIE 24/7

Część I: Przegląd

W tym kwartale będziemy studiować lekcje biblijne zatytułowane *Odpoczynek w Chrystusie*. Społeczeństwa XXI wieku są pełne niespokojnych ludzi. Zmartwienie i troska połączone z niepewnością przyszłości sprawiają, że ludzie nie znajdują odpoczynku dla duszy. Lekarze zauważają, że w szybkim tempie rośnie liczba ludzi cierpiących na depresję. Szacuje się, że obecnie w świecie zmaga się z depresją ponad 300 milionów osób, a w ciągu kilkudziesięciu lat depresja wyprzedzi choroby serca, zajmując pierwsze miejsce na liście przyczyn śmierci. Na podstawie analizy rynku antydepresantów przewiduje się, że wkrótce suma rocznej sprzedaży tych środków przekroczy 6 miliardów dolarów. Tylko w Stanach Zjednoczonych wystawia się rocznie 270 milionów recept na leki przeciwko depresji. W lekcjach tego kwartału, a zwłaszcza w lekcji tego tygodnia, zwrócimy uwagę na prawdziwe źródło odpoczynku i spróbujemy udzielić rady, jak znaleźć odpoczynek w naszym niespokojnym życiu.

W tym tygodniu wybierzemy się w podróż w czasie do chwili stworzenia świata i odkryjemy wieczną pamiątkę odpoczynku w Chrystusie - sobotę. Będziemy studiować smutek pewnego starotestamentowego skryby i wpływ tego smutku na jego fizyczne, umysłowe i emocjonalne zdrowie. W lekcji tego tygodnia przeanalizujemy także zaproszenie Chrystuscia do odpoczynku skierowane do nas w *Piśmie Świętym*. Kiedy uczymy się znaczenia słowa „odpoczynek” w *Starym Testamencie* i *Nowym Testamencie*, zrozumiemy lepiej niepokój Kaina i nauczymy się, jak w pełni odpoczywać w Chrystusie.

Część II: Komentarz

Najbardziej treściwy fragment *Biblii* dotyczący soboty to Rdz 2,1-3. Pod koniec tygodnia stworzenia, Syn Boży, nasz miłujący Stwórca, ustanowił - jak to nazwał żydowski pisarz Abraham Heschel - świątynię w czasie. Każdej soboty Jezus zaprasza nas, byśmy porzucili nasze troski, zmartwienia i niepokoje, by wkroczyć do Jego świątyni i odpocząć wraz z Nim. Ziemskie pałace mają określone geograficzne położenie. Na przykład, Pałac Wersalski we Francji ma około 700 pokoi, których łączna powierzchnia liczy 67 tysięcy metrów kwadratowych. Zaliczany do światowego dziedzictwa kultury, jest jednym z największych osiągnięć architektonicznych XVII wieku.

Jednak sobota, Boża świątynia w czasie, jest czymś znacznie ważniejszym i bardziej zdumiewającym niż jakikolwiek ziemski pałac. Nie pochodzi z XVII wieku, ale z samego początku, z tygodnia stworzenia. Sięga przez wieki i każdego tygodnia obdarza Ziemię świętym czasem. Jest stałym przypomnieniem źródła prawdziwego odpoczynku. Sobota mówi o Bogu, który dobrze zna nasze ludzkie potrzeby. On „odpoczął dnia siódmego” nie dlatego, by był zmęczony, ale dlatego, że wiedział, iż my będziemy potrzebowali odpoczynku. W Rdz 2,2 czytamy: „Ukończył Bóg w siódmym dniu dzieło swoje”. Czas nie jest niekończącym się cyklem zdarzeń wiążących się z pracą. Bóg łaskawie dał nam wytchnienie - czas na pogłębienie więzi z Nim, odnowienie umysłu, odpoczynek ciała oraz pełniejsze doświadczenie więzi rodzinnych.

Ustanowiony przez Boga sobotni odpoczynek niesie ze sobą poczucie pewności, iż nasz miłujący Stwórca troszczy się o nas. W Nim mamy pokój. Sobota jest zabezpieczeniem przed stresem. Jest gwarancją, że Bóg, który stworzył świat, nie zapomniał o nas i nie porzucił nas. Kiedy „pamiętamy o dniu szabatu, aby go święcić”, nasz Stwórca pamięta o nas w tym dniu i obdarza nas obfitymi błogosławieństwami niebios, by wyzwalać nas z niewoli lęku, kajdan troski i więzienia zmartwienia.

Boże zaproszenie do odpoczynku

W całym *Piśmie Świętym* Bóg zaprasza nas do odpoczynku od naszego trudu. Kiedy trud życia nas przygniata, objawia się to na trzy sposoby:

- **Zaczynamy tracić skupienie.** Bieżące wydarzenia wydają się nas przytłaczać. Wyzwania życia wydają się coraz większe, a my skupiamy uwagę na problemach, zamiast na Bogu, który może je rozwiązać. W naszym utrudzeniu skupiamy się na ludzkich rozwiązaniach problemów zamiast na Bożych rozwiązaniach.

- **Ulegamy fizycznemu, umysłowemu i emocjonalnemu wyczerpaniu.** W takim stanie mówimy i robimy to, czego potem żałujemy. Utrudzenie prowadzi do wyczerpania. Wyczerpanie prowadzi do wypalenia, a wypalenie - do zniechęcenia. Utrudzeni ludzie często podejmują pochopne decyzje i nie widzą szerszego obrazu, bo są tak zajęci. Przechodzą do następnego problemu i następnego zadania, by zrealizować wszystko, co zaplanowali. Wskutek tego nie mają czasu na zastanowienie nad najlepszym rozwiązaniem problemów.

- **Zaczynamy zaniedbywać modlitwę i studiowanie *Biblii*, wskutek czego zanika nasze życie duchowe.** Utrudzenie prowadzi do wyczerpania, wyczerpanie obniża wydajność, dyscyplinę i panowanie nad emocjami, powodując rozkład uduchowienia.

Ellen G. White tak opisała duchową dyscyplinę: „Kto ciągle jest w szkole Bożej, potrzebuje cichych godzin na obcowanie z własnymi myślami, przyrodą i Bogiem. Jeśli mamy prowadzić życie, którego zwyczaje i zasady są inne niż w świecie, musimy sami wciąż odnawiać znajomość woli Bożej. On sam musi przemawiać do serca. Kiedy milkną wszystkie głosy i czekamy w ciszy na Niego, wyraźnie usłyszymy głos Boży. Dlatego nakazuje: «Uspokójcie się, a wieście, zem Ja Bóg» (Ps 46,11 BG). To jest najskuteczniejsze przygotowanie do wszelkiej pracy dla Boga. Kto w ten sposób się pokrzepia, ten wśród śpieszącego się tłumu i codziennych obowiązków nie straci odblasku światłości i pokoju. Odzyska siły fizyczne i umysłowe. Jego życie będzie tchnęło przyjemną wonią, będzie objawiać boską moc, która zdobędzie ludzkie serca” (Ellen G. White, *Śladami Wielkiego Lekarza*, wyd. 6, Warszawa 2009, s. 33).

Czy zdarzyło ci się zauważyć, że spieszysz od jednego zadania do drugiego, przytłoczony trudem życia? Kolejny email, na który musisz odpowiedzieć, kolejny SMS, na który musisz odpisać, kolejne posiedzenie komitetu, kolejne ważne spotkanie... Wciąż jesteś pod presją kolejnego zadania do wykonania. Masz tak dużo do zrobienia, iż czujesz, że nie zdążysz zrobić wszystkiego, a kiedy kładziesz się spać późno w nocy, myślisz o tym, czego nie zrobiłeś. Nie dokończyłeś pracy. Co najwyżej zrealizowałeś połowę planu. Bijesz się z myślami. Myśl o tym, jak upchnąć dodatkowe punkty w jutrzejszym planie dnia, spędza ci sen z zębami.

Zaproszenie Chrystusa jest skierowane zwłaszcza do zapracowanych, utrudzonych, zmęczonych ludzi, którzy żyją w świecie 24/7. Uczniowie Jezusa byli zmartwieni i zaniepokojeni, kiedy dowiedzieli się o zamordowaniu Jana Chrzciciela. Jezus powiedział 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” (Mk 6,31). Widząc, jak są utrudzeni, Jezus zaoferował im odpoczynek. Nie zachęcał ich, by rzucali się w wir wyczerpującej pracy. Jego zaproszenie do odpoczynku nie było jednorazowe i nie dotyczyło jedynie dwunastu uczniów. Do tłumów, które podążały za Nim, Jezus kierował słowa zapewnienia: „Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a Ja wam dam ukojenie” (Mt 11,28). Odpoczynek, który oferuje Jezus, nie gwarantuje braku trudności. Jest wewnętrznym zapewnieniem, że w Nim jesteśmy bezpieczni. On nigdy nas nie porzuci ani nie opuści. Jednym z najtrudniejszych doświadczeń w życiu jest poczucie osamotnienia w trudnych chwilach. To właśnie odczuwał Baruch, skryba Jeremiasza.

Przygnębienie Barucha, niepokój Kaina i reakcja Boga

Baruch był skrybą Jeremiasza. Według Jr 45,3-5, Baruch przytłoczony trudną sytuacją przechodził okres silnego emocjonalnego cierpienia. Jerozolima miała zostać wkrótce zaatakowana przez wrogą armię. Cierpienie, ból emocjonalny i nieszczęście czekały Judejczyków. W życiu Barucha miało się gwałtownie zmienić. Lęk opanował go zupełnie. Czuł się przytłoczony i przygnębiony. Troska odbierała mu zdolność trzeźwego myślenia. Ale Bóg przemówił i zapewnił go: „Lecz tobie daruję twoje życie jako zdobycz wszędzie, dokądkolwiek pójdziesz” (Jr 45,5). Obietnice Boże są pewne. Możemy odpoczywać nawet w największych trudnościach, bo mamy pewność spełnienia obietnic danych nam przez Boga.

W *Starym Testamencie* występuje szereg słów tłumaczonych jako „odpoczynek”. Słowa te mają różne znaczenie. Można je tłumaczyć także jako „ulga”, „wyciszenie”, „pokój” czy „uspokojenie”. Nowotestamentowe słowa tłumaczone jako „odpoczynek” mogą także oznaczać „odprężenie” i „uspokojenie”. Słowa te mają jeden wspólny element. Wskazują wewnętrzny spokój, poczucie wyciszenia i uspokojenia. Taki odpoczynek jest darem Boga danym Jego zmęczonym dzieciom, które przychodzą do Niego z wiarą.

Historia Kaina wskazuje, że nie ma odpoczynku dla tych, którzy buntują się przeciwko Bożym przykazaniom i ufają tylko własnemu osądowi. Kain zlekceważył wyraźne instrukcje Boga. Wymyślił sobie religię opartą na ludzkich uczynkach. Swój pogląd postawił ponad Bożym objawieniem. Natomiast Abel zachował spokój nawet w obliczu śmierci, bo ufał Bogu darzącemu życie. Lekcja tego tygodnia zawiera pewne praktyczne i istotne informacje dotyczące życia w świecie 24/7.

Część III: Zastosowanie

Lekcja tego tygodnia zawiera co najmniej trzy praktyczne pouczenia dotyczące codziennego życia.

- Kiedy jesteśmy zbyt zajęci, by odpoczywać w miłości i trosce naszego Stwórcy, nasze życie jest pełne stresu i troski. Ten stres może prowadzić do fizycznych chorób i emocjonalnego cierpienia.
- Nasz Stwórca zaprojektował nas tak, byśmy odpoczywali. Potrzebujemy nie tylko fizycznego odpoczynku, choć jest on bardzo ważny. Odpoczynek to także pokój umysłu płynący z wiary w Słowo Bożego, ufania Bożym obietnicom i korzystania z błogosławieństwa sobotniego odpoczynku.
- Prowadzenie życia w odłączeniu od Stwórcy, ukazane w doświadczeniu Kaina, prowadzi do daremnego poszukiwania wewnętrznego spokoju i trwałej radości. Odpoczynek płynie z zaufania pokładanego w Tym, który nas stworzył. Nasz odpoczynek jest w Chrystusie. Możemy być pewni Jego obietnic. W Jego obecności jesteśmy wolni od troski, zmartwienia i zgryzot.