

ŻYCIE DUCHOWE

LATO 127/2026

Odpocznijcie nieco!

Wydawca

Prowincja Polski Południowej
Towarzystwa Jezusowego
Wydawnictwo WAM

Zespół redakcyjny

Józef Augustyn SJ
Marek Błaza SJ
Tadeusz Hajduk SJ
Dariusz Kowalczyk SJ
Wacław Królikowski SJ
Stanisław Łucarz SJ (redaktor naczelny)
Tomasz Oleniacz SJ
Katarzyna Stokłosa (sekretarz redakcji)
Artur Wenner SJ

Układ graficzny

Anna Pochopień

Projekt okładki i skład

Andrzej Sochacki

Zdjęcie na okładce:
Stanisław Łucarz SJ

Superiorum permissu

ISSN 1232-9460

E-ISSN 2084-2783

Adres redakcji: ul. Kopernika 26,
31-501 Kraków, tel. 12 62 93 292
e-mail:

Zycie.Duchowe@wydawnictwowam.pl
www.zycie-duchowe.pl

Odpocznijcie nieco!



Stanisław Łucarz SJ Duchowa głębia odpoczynku	4
Katarzyna Kowalska NDS Zaprzestać, by dopełnić. Szkic o szabatowym wypoczynku	7
Marcin Majewski Nowotestamentalna duchowość odpoczynku	18
Ks. Marcin Godawa Modlitwa Jezusowa. Odpoczynek w Imieniu	26
M. Lucia Solera OSA Między niepokojem a odpoczynkiem. U św. Augustyna i nie tylko	35
Ignacy Rogusz OCist. Boże zajęcie i Boże wytchnienie. Odpoczynek i praca w duchowości benedyktyńskiej i cysterskiej	46
Michał Mrozek OP Św. Tomasz i eutrapelia. Sztuka dobrego wypoczynku	56
Justyna Łukaszewska-Haberkowa Odpoczynek jako posłuszeństwo Stwórcy. Hildegardiańska odpowiedź na współczesność	66
Thierry Monfils SJ Znaleźć ukojenie przy Sercu Jezusa	76
Maria Zboralska-Kamińska Odpocząć to począć na nowo. Wakacje Karola Wojtyły – Jana Pawła II	86

Judyta Wojtecka CSS Zmęczenie, które woła o sens. O przepracowaniu w życiu siostr zakonnych	95
Dariusz Kowalczyk SJ O zmęczeniu i odpoczynku kapłanów	105
Dorota Grzybowska-Korcyl Między pracą a odpoczynkiem	114
Ewa Olszewska Odpocznij, odetchnij	125
Maria Szymańska Odpoczynek przez sztukę	133
DUCHOWOŚĆ ĆWICZEŃ Tadeusz Hajduk SJ Odpoczynek w Ćwiczeniach duchowych św. Ignacego	142
Krzysztof Osuch SJ Życ w pocieszeniu i radości. Reguły o rozeznawaniu duchów św. Ignacego Loyoli	151
POMÓDL SIĘ Św. Alberto Hurtado SJ By żyć w pokoju ducha. Propozycja medytacji	161
ROZMOWY DUCHOWE Benita Hadamik FSK Owoc krzyża osób niewidomych	164
SŁOWO, OBRAZ, CZYN Krystyna Strączek Dawid, a może Estera? O książce <i>Bez Boga nie ma zbawienia</i>	177
LEKTURY	184
OGŁOSZENIA	187

Na początek...

Duchowa głębia odpoczynku

Gdy słyszę słowo „lato”, często przypomina mi się stara szkolna piosenka: „Lato, lato, lato czeka, razem z latem czeka rzeka, razem z rzeką czeka las, a tam ciągle nie ma nas”. Od dzieciństwa lato kojarzy się nam z urlopem i odpoczynkiem. Kto z nas nie czekał na wakacje czy teraz na urlop, a nawet – jeśli się jest emerytem – na wyjazd i zmianę otoczenia na miłsze i atrakcyjniejsze, choćby na krótki czas? Dlatego postanowiliśmy w letnim numerze „Życia Duchowego” zająć się odpoczynkiem. Na hasło przewodnie numeru wybraliśmy słowa Jezusa skierowane do uczniów: „Odpocznijcie nieco...” (Mk 6,31b).

Współcześnie dla zdecydowanej większości osób odpoczynek uległ spłyceniu i kojarzy się z ucieczką od tego, co powoduje zmęczenie. Boże objawienie i dwutysiącletnia tradycja Kościoła pokazują nam jego niezwykłą duchową głębię. Do niej właśnie sięgamy w niniejszym numerze i chcemy ją przybliżyć sobie i naszym Czytelnikom. Dla niektórych z nas będzie zapewne zaskoczeniem, że Pan Bóg, stwarzając świat, a w nim człowieka, stworzył także odpoczynek. A zatem nie jest on ucieczką czy nicnierobieniem, ale darem Pana Boga, co więcej – istotną częścią naszego upodobnienia się do Niego, wszak Bóg sam odpoczął dnia siódmego.

O tym najbardziej pierwotnym odpoczynku pisze w numerze Katarzyna Kowalska NDS, zagłębiając się w odpoczynek szabatowy tak jak rozumieją go Żydzi, poczynawszy od pierwszych wersetów Księgi Rodzaju przez kolejne tysiąclecia. Biblista Marcin Majewski przedstawia zaś nowotestamentalną duchowość odpoczynku, w centrum której stoi nasz Pan – Jezus Chrystus. „Jezus – jak pisze autor – nie występuje przeciw szabatowi. On ratuje go przed interpretacjami, które odrywają prawo od jego celu [...], czyli życia, dobra i miłosierdzia”. Ksiądz Marcin Godawa pisze o odpoczynku, który rodzi się

w pierwszych wiekach Kościoła na pustyniach Bliskiego Wschodu i który znajdzie potem swą krystaliczną formę w Imieniu Jezus, w tzw. modlitwie Jezusowej, zwanej też modlitwą serca. Do najwybitniejszego z ojców Kościoła zachodniego i jego znanych słów: „Niespokojne jest serce nasze, dopóki nie spocznie [nie odpocznie] w Tobie” sięga augustianka siostra M. Lucia Solera. Podobnie jak w bardzo wielu innych dziedzinach filozofii i teologii także tu św. Augustyn okazuje się niezrównanym mistrzem i słowa, i głębi duchowej. Trzy wielkie postaci średniowiecza – św. Bernarda z Clairvaux, św. Hildegardę z Bingen i św. Tomasza z Akwinu – oraz ich myśl o odpoczynku przedstawiają Ignacy Rogusz OCist., Justyna Łukaszewska-Haberkowa i Michał Mrozek OP. Ojciec Thierry Monfils, belgijski jezuita związany z centrum kultu Serca Jezusowego w Paray-le-Monial, pisze z kolei o najgłębszej istocie tego kultu, którym jest odpoczynek przy Sercu Jezusa. I tak docieramy do współczesności, sięgając najpierw do „największego z rodu Polaków” – św. Jana Pawła II, o którego odpoczynku pisze Maria Zboralska-Kamińska. Z kolei Judyta Wojtecka CSS i Dariusz Kowalczyk SJ piszą o zmęczeniu i odpoczynku dzisiejszych sióstr zakonnych i księży. Zmęczeniem i odpoczynkiem od strony współczesnej nauki – psychiatrii i psychologii – zajmują się w numerze Dorota Grzybowska-Korcył i Ewa Olszewska, a o odpoczynku poprzez sztukę pisze Maria Szymańska.

Nie może też w „Życiu Duchowym” zabraknąć akcentu ignacjańskiego. Tadeusz Hajduk SJ pisze o odpoczynku w Ćwiczeniach duchowych św. Ignacego Loyoli, a Krzysztof Osuch SJ o życiu w pocieszeniu i radości jako owocach rozeznawania duchów, którego mistrzem jest Ojciec Ignacy. Swoim doświadczeniem zmęczenia i odpoczynku dzieli się z nami święty jezuita Alberto Hurtado SJ – Chilijczyk – zapraszając nas do refleksji nad naszym odpoczynkiem i modlitewnej z nim rozmowy.

W numerze publikujemy też drugą część rozmowy Zdzisława Wojciechowskiego SJ z Benitą Hadamik FSK o duchowości Lasek, tym razem pod tytułem: *Owoc krzyża osób niewidomych*. Chodzi o paradoksalną umiejętność odpoczynku także, a może zwłaszcza wtedy, kiedy dźwiga się krzyż...

Czeka nas lato, rzeka, las... i wiele innych pięknych rzeczy, ale nie staną się one prawdziwym odpoczynkiem, jeśli nie odnajdziemy w nich Boga i Jego miłości. Tego życzy Czytelnikom redakcja „Życia Duchowego” i w tym też pragnie być im pomocą przez kolejny numer pisma, który z radością oddajemy do Państwa rąk...

Stanisław Łucarz SJ

H



Katarzyna Kowalska NDS

Zaprzestać, by dopełnić

Szkic o szabatowym wypoczynku

Co znaczy odpoczywać tak, jak odpoczywał Bóg? Wyrażenie z Księgi Rodzaju: *wajiszbót*, „i zaprzestał”, otwiera jedno z najgłębszych pytań, jakie tradycja biblijna postawiła przed człowiekiem. Szabat i jego przestrzeganie są zaproszeniem do uczestnictwa w czymś, co sam Stwórca uczynił fundamentem swojego dzieła. Gdy siódmego dnia Bóg zaprzestał stwarzania, nie oznaczało to końca. Pytanie o naturę Bożego odpoczynku staje się więc pytaniem o cel i pełnię całego stworzenia. Hebrajski rdzeń *szawat* – od którego wywodzi się słowo „szabat” – oznacza dosłownie „zaprzestać”, „odpocząć”. W Księdze Rodzaju czytamy: „Gdy w siódmym dniu Bóg zakończył swoje dzieło, odpoczął siódmego dnia od wszelkiego dzieła” (Rdz 2,2)¹. Przez sześć dni Bóg tworzył, a dnia siódmego zatrzymał swoje twórcze działanie. Szabat w tradycji żydowskiej nosi miano *jom menucha* – dnia odpoczynku. Tradycja rabiniczna idzie jednak

1 Cytaty biblijne za: *Biblia Ekumeniczna*, Warszawa 2017.

dalej: *menucha* nie była jedynie brakiem aktywności, lecz ostatnim, odrębnie stworzonym elementem wszechświata.

W niniejszym eseju omawiam duchowy wymiar szabatowego odpoczynku w tradycji żydowskiej, ukazując możliwości recepcji i inspiracji, jakie otwierają się z tej tradycji dla refleksji chrześcijańskiej. Swoje przemyślenia opieram zarówno na źródłach biblijnych i rabinicznych, jak i na własnym doświadczeniu szabatu zdobytym dzięki wielokrotnym zaproszeniom od żydowskich przyjaciół².

Menucha: dopełnienie stworzenia

Podstawowe niezrozumienie szabatu wynika z utożsamienia go z biernością lub zakazem. Tymczasem hebrajska *menucha* jest rzeczywistością jakościowo odrębną. W midraszu (Bereszit Rabba 10:9) czytamy: „Czegoś światu brakowało? Odpoczynku! Przyszedł Szabat – przyszedł odpoczynek; i dzieło zostało ukończone i dopełnione”³. Bez *menucha* zamysł stwórczy pozostałby nieukończony. Sens tego zaprzestania jest głębszy: zaprzestanie działania nie jest tu celem samym w sobie, lecz przestrzenią otwierającą się na coś wyższego.

2 Na temat szabatu, w latach 2014–2021, prowadziłam również badania etnograficzne w brytyjskich synagogach, które przeanalizowałam w pracy doktorskiej: K. Kowalska, *Universalism and Particularism in British Orthodox, Reform and Liberal Jewish Prayerbooks and Ritual*, The Open University, 2021. Praca dostępna jest online: <https://oro.open.ac.uk/75323/> [dostęp: 3.02.2026].

3 Zob. dyskusję na temat znaczenia *menucha* w tradycji rabinicznej: G. Stemmerger, *Einleitung in Talmud und Midrasch*, München 1992, s. 241.

Abraham Joshua Heschel opisał *menucha* jako wewnętrzną harmonię współbrzmiającą ze strukturami stworzenia: judaizm dokonał radykalnego przesunięcia w kategorii *sacrum* z wymiaru przestrzeni w wymiar czasu. Szabat jest w tym ujęciu *mikdasz bezman*: „sanktuarium w czasie”⁴. To przesunięcie miało konsekwencje historyczne: po zburzeniu drugiej Świątyni w 70 roku po Chrystusie centrum kultyczne judaizmu nie mogło pozostać geograficzne. Diaspora wzmocniła model sakralności temporalnej, cotygodniową strukturę czasu zapewniającą ciągłość tożsamości niezależnie od miejsca zamieszkania. Talmud identyfikuje szabat jako *meen haolam haba*: „jedną sześćdziesiątą świata przyszłego” (Talmud Babiloński Bereszit 57b). Czas święty nie jest zatem jedynie wspomnieniem, lecz antycypacją eschatologiczną. Jak pisał Heschel, szabat nie jest tylko dniem czy datą, lecz atmosferą, którą się przeżywa.

Między przestrzeganiem a oczekiwaniem

Szabat nie zaczyna się o zachodzie słońca w piątek. Zaczyna się znacznie wcześniej, w sercu człowieka, który już w środku tygodnia zwraca myśl ku nadchodzącemu dniu świętemu. Rabin Joseph B. Soloveitchik (1903–1993) rozróżniał między osobą przestrzegającą szabat (*shomer Shabbat*) a tym, kto przygotowuje się i jest gotowy (*shomer erev Shabbat*). Tych ostatnich,

4 Por. A.J. Heschel, *The Sabbath. Its meaning for modern man*, New York 1951, s. 8. Polskie wydanie: *Szabat i jego znaczenie dla współczesnego człowieka*, Kraków 2015.

według Soloveitchika, jest niewielu⁵. Cały tydzień staje się pielgrzymką ku pełni. Nawet tak prosta czynność jak sporządzenie listy zakupów już jest krokiem na tej drodze. Zapach pieczonej chałki unosi się w całym domu jak nieme zaproszenie: czas zmienić rytm i zacząć słuchać ciszy, która dopiero nadejdzie.

W obręb przygotowań wchodzi również nauka – rozumiana nie jako obowiązek, lecz jako wewnętrzne nastrajanie się na szabatową częstotliwość. W piątek rano praktykuje się czytanie tygodniowego fragmentu (*paraszat haszawua*) wraz z komentarzami zawartymi w *chumaszu* (księdze łączącej tekst hebrajski, przekład i tradycję interpretacji), tak aby do szabatu wejść już zaangażowanym. Innym zwyczajem jest składanie przed szabatem datków dobroczynnych (*cedaka*). Puszka na nie, umieszczana tradycyjnie tam, gdzie odbywa się zapalanie świec, jest czymś więcej niż gestem: to wyznanie wiary, że wejście w czas święty nie może obyć się bez otwarcia na drugiego człowieka. Świętość i solidarność są nierozłączne.

Przygotowanie domu i świątecznego posiłku ma wymiar nie tylko praktyczny, lecz głęboko teologiczny. Talmudyczna kategoria *melacha*, pracy zakazanej w szabat, obejmuje trzydzieści dziewięć rodzajów działalności twórczej, analogicznych do czynności przy budowie Przybytku⁶. Zaprzestając wytwarzania,

5 Por. P.H. Peli, *Soloveitchik on Repentance. The Teachings of Rabbi Joseph B. Soloveitchik*, New York 1984, s. 57.

6 Por. Miszna Szabat 7:2, Talmud Babiloński Szabat 73a. W związku z rozwojem technologicznym dyskusja na temat, czym jest praca, trwa do dziś wśród autorytetów rabinicznych.

człowiek wyznaje coś fundamentalnego: że świat został mu zadany, a nie dany w posiadanie.

Przy nakrytym stole

To świętowanie stworzenia znajduje swój najbardziej namacalny wyraz przy szabatowym stole. Nie jest to zwykłe nakrycie do posiłku: to przestrzeń, która przez wieki zastępowała ołtarz świątynny. R. Jochanan i R. Eleazar (Talmud Babiloński Bereszit 55a) nauczali: „Póki Świątynia stała, ołtarz dokonywał przebłagania za Izraela – teraz stół człowieka dokonuje przebłagania za niego”. Każdy element stołu sięga korzeniami w głąb biblijnej historii zbawienia: dwa bochenki chałki przypominają podwójną porcję manny (Wj 16,22), serweta przywołuje rosę otulającą ową manę (Lb 11,9), sól odsyła do ofiar świątynnych (Kpł 2,13), a kielich wina otwiera horyzont eschatologiczny.

Pośród przedmiotów szabatowego stołu szczególne miejsce zajmują świeczniki: są żywą pamięcią przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Niejedna para przebyła długą drogę – wywieziona z Polski przez babkę czy prababkę, ocalała z historii, która chciała wymazać wszystko. Inne zostały wręczone córce w dniu bat micwy, naznaczone błogosławieństwem i nadzieją. Świeczniki są mapą tożsamości i zarazem kotwicą.

Równie wymowny jest zwyczaj nieskładania noża przy chałce podczas *Kiddusz* – modlitwy błogosławieństwa. Nóż jest narzędziem przemocy, a szabat jest czasem *szalom*. To odwołanie

do wizji Izajasza (Iz 2,4): drobna praktyka przy stole staje się gestem profetycznym, wyznaniem wiary w świat urządzony inaczej.

Gdy płoną świece i otwierają się drzwi

Rytuał zapalenia szabatowych świec (*Hadlakat Hanerot*) jest jednym z najtrwalszych gestów żydowskiej tradycji. Komentarz do siduru ortodoksyjnego definiuje go jako wyraz trzech wartości naraz: *kibbud szabat* (czci dla szabat), *szalom bajit* (pokoju domowego) i *oneg szabat* (rozkoszy szabatowej)⁷. Wymowny jest gest towarzyszący zapaleniu: okrężny ruch rąk nad płomieniem przyciągający światło ku sobie – teologia wyrażona ciałem: szabat nie jest czymś, co przychodzi z zewnątrz i przemija, lecz czymś, co należy w sobie nosić.

Formuła tego błogosławieństwa, wypowiedzana w niezmienniej formie od pokoleń, brzmi: „Błogosławiony bądź, Wiekuisty, Boże nasz, Królu wszechświata, który uświęciłeś nas swoimi przykazaniami i nakazałeś nam zapalać światło Szabatu”. Człowiek zapalający świece uczestniczy więc w czymś, co tradycja uznaje za wolę samego Stwórcy: by w domach żydowskich co piątek rozbliżyło światło *menucha*.

Gdy światło świec płonie, wieczerzę poprzedza *Szalom Aleichem*, „Pokój wam” – pieśń powitalna kierowana do aniołów

7 Por. I. Ta-Shma, *Candle Lighting*, w: *Encyclopaedia Judaica*, Jerusalem 1972, t. 5, kol. 119.

szabatowych. Talmud (Talmud Babiloński Szabat 119b) opowiada, że gdy zastają dom gotowy, dobry anioł mówi: „Oby tak było w każdy szabat”, a zły odpowiada mimowolnie: „Amen”. Dom nie jest przestrzenią wyłącznie ludzką: w piątkowy wieczór staje się miejscem, do którego przychodzą istoty niebiańskie, właśnie tu, gdzie pachnie chałka. Świętość nie szuka wzniosłości: szuka domu.

Szabatowy dom nie może pozostać zamknięty. Talmud (Talmud Babiloński Szabat 127a) stawia *hachnasat orechim* – gościnność wobec przybyszów na równi z odwiedzaniem chorych i studiowaniem Tory, a midrasz twierdzi, że przyjmowanie gości przewyższa nawet przyjmowanie Bożej obecności. Wzorzec tej gościnności sięga samego Abrahama (Rdz 18,1–5), który przerwał wizję Boga, by powitać trzech nieznajomych. Gościnność nie jest przerywaniem modlitwy: jest jej formą. Szabatowy stół, który otwiera się na obcego, nie traci swojej świętości, ale ją pogłębia.

Przy kielichu wina: pamięć, wolność i odpoczynek

Wieczерzę szabatową otwiera *Kiddusz*, błogosławieństwo nad winem, którego treść jest skondensowaną teologią biblijną. W jednym kielichu spotykają się dwa fundamentalne wątki wiary: stworzenie świata i wyjście z Egiptu. Księga Powtórzonego Prawa przesuwając akcent: „Pamiętaj, że byłeś niewolnikiem w ziemi egipskiej” (Pwt 5,15). Odpoczynek jest więc nie tylko naśladowaniem Stwórcy, lecz tygodniowym aktem wolności:

kto zaprzestaje pracy, zaświadcza, że został wykupiony z egipskiej niewoli. Tylko wolny człowiek może nie pracować.

Piątkowy *Kiddusz* jest aktem *zikaron* – upamiętnienia, które nie archiwizuje przeszłości, lecz ją uobecnia. Pamięć biblijna jest zorientowana ku przyszłości: ku uobecnieniu tego, co szabat antycypuje jako ostateczny kształt świata, w którym wszyscy są wolni.

Wolność ogłoszona przy kielichu wina nie jest wolnością od czegoś, lecz wolnością ku czemuś. Szabat – z długimi posiłkami, spacerami, rodziną, drzemką i lekturą Tory – jest czasem, który nie prowadzi nigdzie, i właśnie to jest jego sens. Rabin Samson Raphael Hirsch pisał, że *menucha* szabatowa jest wyrazem najgłębszego zaufania: człowiek, który odkłada narzędzia, wyznaje wiarę, że świat nie rozpadnie się bez jego działania⁸. To wyzwolenie od iluzji niezbędności, od przymusu bycia produktywnym. W tym sensie *menucha* jest nie tylko odpoczynkiem ciała, ale uzdrowieniem duszy z jej najgłębszej choroby nowoczesności. To czas bycia dla Boga, dla bliskich, dla siebie i dla świata.

***Hawdala*: od świętości ku powszedniości**

A jednak szabat się kończy. Gdy na niebie pojawiają się trzy gwiazdy, dom wypełnia się zapachem goździków i cynamonu

8 Por. S.R. Hirsch, *Horeb. A Philosophy of Jewish Laws and Observances*, London 1962, § 139–145.

z pudełeczka *besamin*. To przejście od świętości ku powszedniości nosi nazwę *Hawdala* – „oddzielenie”. Jej rytuał jest zarazem pożegnaniem i obietnicą: że to, co było, wróci. Szabat, który zaczął się od płomienia świec i gestu rąk przyciągających światło ku sercu, kończy się innym płomieniem: świecą *Hawdali*, plecioną z wielu knotów, płonąca jaśniej i gwałtowniej. Ten gest – oglądanie własnych dłoni w świetle *Hawdali* – jest symbolem powrotu do sprawczości, do świata, który czeka. Dłonie oglądane w tym świetle niosą już w sobie pamięć szabat.

I właśnie tu kryje się jeden z najgłębszych paradoksów: *menucha* nie jest celem samym w sobie, lecz źródłem. Gdy gasną ostatnie chwile siódmego dnia, człowiek nie wraca do pracy jako do przekleństwa: wraca jako współtwórca. *Melacha*, praca twórcza zakazana w szabat, jest świadomym przekształcaniem świata. W szabat człowiek rezygnuje z tej roli, uznając, że świat należy do Stwórcy. To wyrzeczenie odnawia jego zdolność twórczą. Człowiek, który przez dwadzieścia pięć godzin uczył się być stworzeniem, wraca do pracy nie jako pan, lecz jako powiernik.

Nie z dystansu, lecz z bliska

Co tydzień, gdy w piątek zachodzi słońce, miliony ludzi na całym świecie zatrzymują się. Odkładają komórki, wyłączają komputery, zapalają świece. Nie dlatego, że skończyli, lecz dlatego, że czas na coś ważniejszego niż to, co niedokończone. Ten gest zaprzestania, powtarzany od ponad trzech tysięcy

lat, jest jednym z najbardziej konsekwentnych aktów buntu przeciwko tyranii pośpiechu, jaki ludzkość kiedykolwiek wymyśliła. Nazywa się szabat. Jednak, jak pisałam wcześniej, szabat nie zaczyna się wraz z zachodem słońca. Już przygotowanie jest szabatem, pierwszym krokiem na drodze ku pełni. W szabat doświadczenie *menucha* to doświadczenie czasu eschatologicznego, bycia w pełnym pokoju obecności Boga i radości bycia z bliskimi.

Wielokrotne zasiadanie przy szabatowym stole żydowskich przyjaciół pozwoliło mi doświadczyć czegoś, czego żaden tekst w pełni nie odda: że szabat jest przede wszystkim wydarzeniem, a nie ideą. Światło świec, zapach chałki, śpiew przy stole, cisza sobotniego popołudnia i goryczkowy zapach *besamin* przy *Hawdali* – wszystko to tworzy świat, który istnieje tylko przez dwadzieścia pięć godzin, a jednak zostawia ślad na całym tygodniu. To ślad *menucha*: wewnętrznego spokoju, który nie jest ucieczką od rzeczywistości, lecz jej najpełniejszym wyrazem.

Ta perspektywa nie jest obca tradycji chrześcijańskiej. Jan Paweł II w liście apostoelskim *Dies Domini* przypomina, że świętowanie niedzieli jest ściśle powiązane z teologią szabatatu, i przywołuje tradycję, kiedy szabat i niedziela były obchodzone jako „dwa bratnie dni”⁹. *Menucha* szabatowa staje się w tym ujęciu prorocstwem: zapowiedzią odpoczynku, do którego zmierza cała historia. Ten obraz jest zaproszeniem do spojrzenia na

9 Por. Jan Paweł II, *Dies Domini*, Rzym 1998, 23.