

Życie w uważności na myśli Boże

Praca nad sobą

Ćwiczenia duchowe oferują poznanie siebie. Szukanie woli Bożej nie dokonuje się bowiem w oderwaniu od własnej historii życia, ale przez wprowadzenie porządku w sferę przywiązań. W tym kontekście mówi się też o nawróceniu, odwróceniu od grzechu i tego wszystkiego, co do grzechu prowadzi, albo o czuwaniu, bądź o zawieraniu swojego życia w codziennych sytuacjach.

Wyrażenie „poznanie siebie” należy tu rozumieć w sensie biblijnym, który bardzo znacząco odbiega od znaczenia potocznego, czy też znaczenia, którym posługuje się nauka. Innymi słowy, nie chodzi o uczynienie siebie przedmiotem poznania, poznawanie siebie, tak jak się poznaje przedmiot, rzecz. Kiedy takie poznanie ma miejsce? Na przykład wówczas, gdy obserwujemy siebie i reflektujemy nad swoim zachowaniem.

„Poznanie siebie” o jakie tu chodzi, to przede wszystkim pogłębiająca się świadomość bycia kochanym w różnych kontekstach własnego życia, często też sytuacjach nieporadności, paniki, czy wyborów, które nie przystają z pragnieniem serca – wyborów, których końcem jest frustracja.

Mało kto zastanawia się nad tym, że szukanie przyczyn własnych zachowań uwarunkowaniach zewnętrznych, czy też historii życia może być pewną wskazówką, nigdy jednak nie stanowi właściwego wyjaśnienia. Podobnie jest w przypadku usprawiedliwiania swoich wyborów. Nie jest istotne, by w wyniku refleksji nad sobą dojść do przekonania, że jest się w porządku, że inaczej być nie mogło lub że tak być musiało, albo że nie miało się wpływu na kształt życia.

Refleksja spontaniczna jest pewną czynnością automatyczną i zwykle obejmuje każde przeżycie. Dopóki dokonuje się ona w oderwaniu od zawierzenia swoich wyborów jest narzędziem, które potęguje napięcia wewnętrzne i pogłębia kryzysy. Wystarczy być człowiekiem wrażliwym i dokładnym by zafundować sobie niezliczoną ilość trudności, cierpienia i niepokojów.

Semantyka języka religijnego

Warto zwrócić uwagę na niektóre wyrażenia języka potocznego, które utrudniają rozeznawanie. Jednym z nich jest zdanie: „pomyślałem, pomyślałam sobie...”. Św. Ignacy w *ĆD 32* mówi o trzech rodzajach myśli. W tym świetle „pomyślałem, pomyślałam sobie...” oznacza „przyszła mi myśl do głowy i nią się zająłem, zajęłam”.

To, że myśli mogą doprowadzić człowieka do określonych stanów uczuciowych Ignacy pisze w *Autobiografii (5-8)*. Każdy z doświadczenia zna tego typu przeżycia. Podejmując pewne myśli, na przykład o byciu niesprawiedliwie potraktowanym, pominiętym czy oczernionym rodzi się w człowieku niesmak, smutek, rozgoryczenie, a nawet poczucie odrzucenia i braku sensu życia. Przykładów można mnożyć. Ilustracji dostarczają historie Tobita i Sary. Tobit po uwagach swojej małżonki jest bardzo przygnębiony, przeżywa dogłębny smutek i zwraca się do Boga prosząc o śmierć. Sara, po wysłuchaniu oszczerstwa ze strony jednej ze służek myśli się powiesić. Opamiętuje się jednak ze względu na miłość do ojca i w modlitwie wylewa swój ból przed Bogiem.

Inne myśli mają działanie kojące, niosą pocieszenie i nadzieję. Przypomnijmy sobie choćby słowa Azariasza-Rafała do Tobiasza o urodziwej i mądrej Sarze, do której po tym dyskursie anioła zapalał miłością.

Myśli, rozumowania, intencje, czyli zamiary, to rzeczywistość, która odsłania wewnętrzny świat wartości, odniesienie do Boga bądź jego brak i podobnie w relacji do innych ludzi. Wgląd w siebie jest możliwy jako przeżycie, którego motorem jest akt zawierzenia siebie Bogu. Nie dzieje się to jednak automatycznie (por. *Autobiografia, 5-8*).

Nie będzie też pewnie zaskoczeniem jeśli powiem, że modlitwa przygotowawcza (ĆD 46), którą św. Ignacy zaleca przed każdą medytacją, jest stałą prośbą, by zamiary, czyli myśli, ale i działania były na większą Bożą chwałę, by wpisywały się w realizację Bożego zamysłu.

W języku polskim używa się w kontekście mówienia o przeżyciach i stanach wewnętrznych wyrażen: świadomość i sumienie, to ostatnie rezerwując dla dziedziny moralności i religii. Znane są każdemu pewne zwroty, takie jak na przykład: człowiek sumienia, człowiek bez sumienia, uspokoić sumienie, mieć kogoś na sumieniu itp. Trzeba pamiętać, że są one metaforami.

Oba wyrażenia mają wspólną etymologię i są kalką językową łacińskiego terminu *conscientia*. „Sumienie”, to początkowo sąmnienie i sumnienie. W polszczyźnie literackiej obecne jeszcze do końca XIX w. Słowacki w 1836 r. zatytułował tak wiersz i pisał o smutnych wyrzutach sumnienia), ale i Mickiewicz użył go w Panu Tadeuszu („Pan Tadeusz”, Księga ósma: Zajazd: *Czuł, że wyrządził wielką krzywdę Telimienie,/ że go słusznie skarżyła, mówiło sumnienie*).

Świadomość zatem, czy sumienie, to wiedza dzielona z kimś. W sensie religijnym, to życie w Bożej obecności, niejako dzielenie z Bogiem wiedzy o sobie, bycie przejrzystym wobec Boga.

Droga do uważności

Może rodzić się pytanie: co w związku z tym robić? Jaka jest droga do uważności i jak ustrzec się na niej błędów? Można, myślę, wskazać kilka zaleceń, które w tym pomogą.

1. Warto zwracać uwagę na większe poruszenia, zaangażowania uczuć i emocje, nazywane też namiętnościami (it. *passioni*, np. robić coś z pasją). Nie jest ważna w tym kontekście ich ocena, ale „zatrzymanie się niejako na nich”.

2. To „zatrzymanie się niejako na nich” nie ma być refleksją, lecz punktem wyjścia modlitwy do Ducha Świętego. Chodzi o prośbę o światło rozeznania i odwagę zawierzenia w przeżywanej sprawie, czy raczej typie, rodzaju sytuacji.

3. Takich momentów w ciągu dnia może być kilka. Może też nie zdarzyć się żaden, że nic nas specjalnie nie poruszy.

4. Rezygnacja z refleksji może być dużym wysiłkiem, wszak człowiek bywa z nią mocno zżyty. Potrzeba regularnego ćwiczenia się w przerywaniu refleksji na rzecz modlitwy.

5. Należałoby też ignorować owoc spontanicznej refleksji, gdyż za jej sprawą zaczynamy wyraźniej pojmować to, co się dzieje wokół nas i w czym bierzemy udział. „Wyraźniej” nie oznacza tu oczywiście „właściwie”. Raczej wyostriamo widzenie w sposób jaki się nam narzuca, ulegamy manipulacji, co prowadzi zwykle do większego rozdrażnienia, bądź nieproporcjonalnej, często też nie na miejscu, euforii.

6. Uznanie tego, co pochodzi z refleksji powinno być ograniczone tylko do tych sytuacji, w których ma miejsce zawierzenie siebie. Refleksją należałoby się posługiwać, nie zaś jej ulegać.

Dziękczynienie

Można się spotkać z zaleceniem, by dziękować za wszystko, czego w ciągu dnia się doświadczyło. Zalecenie takie może być lekarstwem dla tych, którzy mają problem z próżną chwałą, którzy „szukają dowartościowania siebie i zauważenia”. Św. Ignacy zalecał taką praktykę swojemu sekretarzowi, któremu opowiedział swoje życie – tak powstała Autobiografia.

Dziękczynienie może jednak wyglądać inaczej.

W praktyce przez dłuższy czas człowiek będzie dostrzegał poruszenia, uczucia i emocje, oraz prosił Ducha Świętego o światło rozeznania. Z czasem wyczuje przynaglenie bądź zaproszenie do zawierzenia siebie w jakimś aspekcie swojego życia.

Zamiast „po swojemu” uczyni wybór „po Bożemu”. Sprawy mogą być różnej wagi, niemniej jest to już jakieś nawrócenie, odwrócenie się od grzechu czy sytuacji możliwego zagrożenia. NB. tylko w taki sposób możliwe są postanowienia poprawy. Poza tym kontekstem postanowienia pozostają tylko nic nie znaczącym życzeniem, wysiłkiem wolitywnym bądź łudzeniem samego siebie.

Zawierzenie jest „zanurzeniem w śmierć Jezusa”, jest bowiem wyrazem wiary i naśladowania Jezusa: człowiek czyni to, co Jezus uczyniłby na jego miejscu. Jest ono rozpoznaniem jak spełnić wolę Bożą w konkretnym swego życia. Umieramy z Jezusem, żeby – jak powiedział apostoł – życie Jezusa objawiło się w naszym ciele.

Ufność pociąga za sobą wdzięczność, jak opisze ten moment św. Teresa z Lisieux.

Przemiana jaka się dokonuje jest celebrowana w każdej Eucharystii i odnosi do niej (por. Benedykt XVI, *Sacramentum Caritatis*, nr 52).

Dziękczynienie tak rozumiane jest pamięcią obejmującą różne momenty życia, nieraz dość odległe, i celebracją „przejścia ze śmierci do życia”. W codzienności staje się właściwą perspektywą rozeznawania woli Bożej, czy – mówiąc językiem św. Ignacego – wzrastaniem w łatwości szukania i znajdowania Boga we wszystkim (Autobiografia 99).