
SZUKAĆ I ZNAJDOWAĆ BOGA WE WSZYSTKIM

Stanisław Biel SJ

Duchowość ignacjańską można scharakteryzować w skrócie jako szukanie i odnajdywanie Boga we wszystkich rzeczach. Artykuł pokazuje, w jaki sposób rozumiał i praktykował tę rzeczywistość Ignacy Loyola, oraz podpowiada, w jaki sposób można nią żyć dzisiaj.

Duchowość rozumiana jako szukanie i odnajdywanie Boga we wszystkich rzeczach nie ogranicza się do praktyk religijnych, ale rozciąga się na całą rzeczywistość i wszystkie sfery ludzkiego życia. Każda rzecz, wartość, czynność podejmowana świadomie, z miłością i z uwzględnieniem celu życia, może stać się źródłem zjednoczenia z Bogiem. W ten sposób zostaje przewyciężone napięcie między *sacrum* i *profanum*. Bóg jest wszędzie, gdzie nie ma grzechu. Powołaniem człowieka jest stworzenie się na tę obecność i pielęgnowanie głębokiej, intymnej relacji przyjaźni z Nim.

CZŁOWIEK, KTÓRY ZAWSZE ODCZUWAŁ OBECNOŚĆ BOGA

Święty Ignacy Loyola, autor *Ćwiczeń duchowych* i założyciel Towarzystwa Jezusowego, miał umiejętność odnajdywania Boga w codzienności w sposób doskonały. Z łatwością odczuwał i przeżywał bliskość z Bogiem nie tylko podczas niczym niezmaconej modlitwy, ale również w nawale codziennych rozmów, obowiązków, problemów i trosk. Bliski współpracownik świętego, Hieronim Nadal, wspomina: „Nie ustane w przywoływaniu tej łaski, którą miał Ignacy w każdych warunkach, w pracy i rozmowie, to jest poczucia obecności Boga, a także smakowania rzeczy duchowych, bycia kontemplatywnym nawet pośrodku działania; zwykł był nazywać to szukaniem Boga we wszystkich rzeczach”. Zaś Gonçalves da Câmara, biograf Ignacego, zanotował: „Wszystko, co Ojciec robi i co ma związek z Bogiem, robi to w podziwu godnym skupieniu i z całkowitym zaangażowaniem, i jasno widać, że nie tylko wyobraża sobie, że ma przed sobą Boga, ale że widzi Go na własne oczy, a dostrzec to można nawet przy błogosławieniu stołu”.

Święty Ignacy kochał naturę, gdyż ona prowadziła go do Boga. Lubił długo wpatrywać się w rozgwieżdżone niebo. Kontemplacja nieba umacniała jego wolność wobec rzeczy przemijających. Potrafił dostrzegać Boga w najbardziej prozaicznej rzeczywistości, widział Tróję Świętą nawet w liściu pomarańczy. Do Boga zbliżała go także muzyka i śpiew sakralny. Jak sam wyznał, czuł się przez nią „wewnętrznie przemieniony”.

Ojciec Ignacy doświadczał przeżyć mistycznych nie tylko w czasie codziennej Eucharystii, ale również... spacerując ulicą. W swoim *Dzienniku* notuje: „Potem gdym szedł ulicą, stał mi Je-

zus przed oczami i odczuwałem silne poruszenia i łzy. A potem po rozmowie z [kardynałem] Carpi i w czasie powrotu do domu odczuwałem wielką pobożność. Po posiłku, a szczególnie, gdym przekroczył bramę Wikariusza [Miasta] i wszedłem do domu [kardynała] Trany, miałem odczucie lub widzenie Jezusa, dużo poruszeń wewnętrznych i dużo łez. (...) We wszystkich tych chwilach była we mnie tak wielka miłość, gdym Jezusa odczuwał lub widział, iż zdawało mi się, że odtąd żadna rzecz nie może się zdarzyć, która mogłaby mię albo odłączyć od Niego albo skłonić do wątpienia o łaskach” (24 II 1544).

Sposób życia Ignacego, który proponuje on nie tylko jezuitom, ojciec Hieronim Nadal nazywa „życiem czynnym wyższym”. Polega ono na harmonijnym połączeniu miłości kontemplatywnej z działaniem, aktywnością apostolską. Takie połączenie pozwala żyć Bogiem nawet w największym wirze zajęć i prac; pozwala opuścić Boga dla Boga w bliźnim. Łączyć w sobie Martę z Marią (por. Łk 10,38-42).

BÓG WYPEŁNIA CODZIENNOŚĆ

Doświadczenie odnajdywania Boga we wszystkim zalecił ojciec Ignacy swoim współbraciom. Na pytanie studentów o najlepszy sposób modlitwy odpowiedział: „Ze względu na cel studiów scholastyicy nie mogą oddawać się długim rozmyślaniom. (...) Mogą jednak ćwiczyć się w szukaniu obecności naszego Pana we wszystkich rzeczach, jak np. w rozmowie, chodzeniu, patrzeniu, smakowaniu, słuchaniu, myśleniu oraz we wszystkich czynnościach; albowiem prawdą jest, że Jego Boski majestat znajduje się w każdej rzeczy przez swoją wszechobecność, potęgę i istotę”.

Ignacjańskie szukanie Boga rozciąga się na całą rzeczywistość, nawet na rzeczy najbardziej prozaiczne, jak np. myślenie, rozmowa, słuchanie, spacer. Każda bowiem czynność, jeśli wypływa nie z lęku i egoizmu, ale z miłości, jest uwielbieniem Boga i oddaniem Mu chwały. Apostoł Narodów zachęcał: „Czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek innego czynicie, wszystko na chwałę Bożą czyńcie” (1Kor 10,31). Życie w takiej perspektywie daje poczucie spełnienia, satysfakcję i radość. „Gdyby służba Bogu polegała tylko na odmawianiu modlitw, wtedy każdy czas, jaki mielibyśmy do dyspozycji, byłby za krótki” – zauważa ojciec Peter Knauer. Na szczęście w jej orbicie znajduje się całe życie. Codzienna praca, trud i cierpienie, relacje międzyludzkie i przyjaźnie, zwykłe potrzeby życiowe, ale także przyjemności i rozrywka mogą stać się hymnem uwielbienia Boga. Anthony de Mello podkreśla, że wielu ludzi nie doświadcza Boga, gdyż oczekuje nadzwyczajnych, mistycznych przeżyć, a nie zauważa Go w zwykłym codziennym działaniu. Zachęca przy tym do większej uważności, pełnego wykorzystywania wszystkich zmysłów i świadomego przeżywania każdej chwili. Píše: „Czy pragniecie zobaczyć Boga? Popatrzcie na twarz sąsiada. Czy chcielibyście Go usłyszeć? Posłuchajcie płaczu dziecka czy głośnego śmiechu w zabawie, wiatru świszczącego w drzewach, stukotu przejeżdżającego pociągu. Czy chcecie Go poczuć? Wyciągnijcie ramiona i obejmiecie kogoś, (...) albo w ciszy nasłuchujcie doznań, jakie przynosi wam własne ciało. Emanuel. Bóg jest wśród nas”.

DAWCA JEST OBECNY W DARZE

Święty Ignacy zachęcał do szukania i odnajdywania Boga w codzienności nie tylko jezuitów, ale każdego, kto poszukuje głębszej relacji z Bogiem. Swoją małą książeczkę *Ćwiczeń duchowych*, która

stała się jednym z największych światowych bestsellerów i z której korzysta rocznie kilka milionów osób odprawiających rekolekcje, zakończył *Kontemplacją pomocną do uzyskania miłości*. Kontemplacja ta stanowi apogeum całych rekolekcji ignacjańskich. Autor zaprasza w niej do refleksji nad otaczającym nas światem oraz nad osobistym życiem. W tej rzeczywistości proponuje kontemplować Boga obecnego przez dary. Taka modlitwa uważności prowadzi do odnajdywania Boga na czterech płaszczyznach: pozwala doświadczać Boga, który hojnie obdarowuje swymi darami; jest On w nich obecny (każdy dar zawiera cząstkę Jego miłości); jest aktywny, trzodzi się, „pracuje” dla człowieka; jest źródłem wszelkiego dobra, miłości i każdego innego daru. Te cztery formy służące odnajdywaniu Boga i wchodzeniu w relację przyjaźni z Nim rozwija św. Ignacy w całych Ćwiczeniach duchowych. Jako ukoronowanie proponuje modlitwę ofiarowania, która jest odpowiedzią wdzięczności na miłosną obecność Boga we wszystkich darach: „Zabierz Panie, i przyjmij całą wolność moją, pamięć moją i rozum i wolę mą całą, cokolwiek mam i posiadam. Ty mi to wszystko dałeś – Tobie to, Panie, oddaję. Twoje jest wszystko. Rozporządzaj tym w pełni wedle swojej woli. Daj mi jedynie miłość ku Tobie i Twą łaskę, albowiem to mi wystarcza. Amen”. Człowiek, który odnajduje Boga w otaczającej go rzeczywistości i na każdym kroku doświadcza Jego nieskończonej miłości, może odpowiedzieć jedynie oddając siebie całkowicie do dyspozycji swemu Panu, kochając Go „całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem” (Mt 22,37).

ŻEBY ZOBACZYĆ, TRZEBA ZAMILKNAĆ

Zastanówmy się jeszcze, w jaki sposób szukać i znajdować Boga we wszystkim. Przede wszystkim należy świadomie i głęboko żyć. Filo-

zof Sokrates powiedział, że „życie nieświadome nie jest warte tego, by je przeżyć”. Jednak większość ludzi nie przeżywa życia świadomie. Żyją, myślą, czują, reagują, działają mechanicznie, w letargu. Takie życie naznaczone jest zmęczeniem, nieobecnością, brakiem uwagi, znużeniem, przyzwyczajaniem i rutyną.

George Bernanos napisał: „Większość ludzi angażuje w życie tylko niewielką, śmiesznie małą część swojego bycia, tak jak owi skąpi bogacze, którzy umierali, wydając tylko zyski z zysków. Człowiek święty nie żyje z zysków, lecz ze swego kapitału, angażuje całą swoją duszę”. Kardynał Carlo Martini wyróżnia trzy kategorie ludzi żyjących świadomością. Pierwsza z nich to osoby żyjące prawie nieświadomie, bez ideałów i perspektyw. Ich życie i godność są banalizowane. Cechuje je nerwowość działania, niepokój, defetyzm, brak motywacji, rutyna. Codzienne czynności wykonują z przyzwyczajenia, bez entuzjazmu i z niechęcią. Druga kategoria to osoby ze świadomością fałszywą. Osoby te tracą poczucie sensu wydarzeń i codziennych sytuacji. Koncentrują się na sprawach drugorzędnych, a gubią to, co istotne, najgłębsze. Do trzeciej kategorii należą osoby ze świadomością głęboką, prawdziwą, autentyczną. Taka świadomość nadaje sens i głębię całemu życiu, codziennym, nawet najmniejszym wydarzeniom. Świadomość autentyczna potrafi odczytywać rzeczywistość w kategoriach daru, wartości i godności. Pozwala podejmować cały trud życia z odwagą i entuzjazmem. Pozwala patrzeć na małe wydarzenia w szerokiej perspektywie, a na wielkie, z pokorą i prostotą dziecka. Pozwala odnajdywać Boga w najbardziej prozaicznych wydarzeniach życia.

Świadome życie prowadzi do wewnętrznego wyciszenia, a przez to do większego wyczulenia na Bożą obecność. W czasie rekolek-

cji ignacjańskich rozmawiałem ze starszą kobietą, która odczuwała ogromny żal do Boga i oskarżała Go o milczenie. Mogłem tylko słuchać, chociaż miałem wrażenie, że niemożliwe było wtrącenie nawet jednego słowa. Kobieta wyrzucała z siebie nieustanny potok słów. Na koniec zaproponowałem, aby zamilkła. Kilka kolejnych dni było wspólnym milczeniem: Boga i pierwszą niezdarną próbą z jej strony. W ostatnim dniu rekolekcji wyznała: „Wreszcie zrozumiałam. Mówił do mnie całe życie, ale nigdy Go nie słuchałam”. Bóg mówi i działa w milczeniu, w ciszy i tylko człowiek wewnętrznie wyciszony, człowiek duchowy, potrafi Go usłyszeć i zrozumieć.

JAK SZUKAĆ, BY ZNALEŹĆ

I. Odkrywanie Boga w codzienności jest możliwe dzięki **świętym pragnieniom i tęsknocie**. Święty Augustyn, biskup Hippony, wyraził swe nawrócenie w jednej z najbardziej znanych sentencji: „Stworzyłeś nas [Boże] dla siebie i niespokojne jest serce nasze, dopóki nie spocznie w Tobie”. W każdym człowieku jest pragnienie, tęsknota za miłością, pięknem, nieskończonością, czyli za Bogiem. Bóg stworzył ludzi jako istoty stęsknione. Każdy nosi w sobie ślad, znamię, obraz Boży i tęsknotę za pełnią. Pielęgnować owe tęsknoty i święte pragnienia, to nie rozpraszać je na tysiące niepotrzebnych spraw, lęków, niepokojów, trosk, ale kierować na rzeczywistość duchową, boską.

II. W odkrywaniu Boga w codzienności pomaga **postawa wdzięczności**. Uświadamia ona, że nie jesteśmy jedynymi sprawcami własnej wiedzy czy sukcesów ani jedynymi kowalami swojego losu. Ostatecznie wszystko wypływa z bezwarunkowej, absolutnej miłości Boga do nas. Taka świadomość prowadzi do wewnętrznej

wolności, do duchowej równowagi. Otwiera oczy i rozszerza serca. Niemiecki jezuita Lukas Niederberger wypracował praktyczny sposób kształtowania postawy wdzięczności. Każdego dnia przed snem notował trzy rzeczy, za które jest w danym dniu wdzięczny. Gdy doświadczał ciężkich chwil i trudno mu było znaleźć coś pięknego, pozytywnego, otwierał notatnik i czytał zapisane słowa. Odnajdywał wtedy radość i szczęście.

III. Pomocą służy także **codzienny rachunek sumienia**. Rozpoczyna się on modlitwą wdzięczności. Dzięki niej uświadamiamy sobie, że wszystko jest darem Boga; cały stworzony świat, każdy człowiek, wszystkie dobra duchowe i materialne, ludzka historia i przyszłość, dobre i ciemne strony osobowości i życia, radości i cierpienia... Takie modlitewne spojrzenie wdzięczności pozwala dostrzegać Boga obecnego nawet w najprostszych i trudnych darach. Pozwala odkrywać Jego myśl i serce. Pozwala „smakować” Jego dobroć, życzliwość, miłosierdzie i miłość obecne niemal na każdym kroku.

By odkrywać Boga we wszystkim, potrzeba naprawdę niewiele. Wystarczy tylko rozszerzyć skurczone serce i otworzyć uśpione zmysły!

Stanisław Biel SJ – jezuita, rekolekcjonista i kierownik duchowy. Pracuje w Domu Rekolekcyjnym pw. św. Ignacego Loyoli w Częstochowie. Autor książek i artykułów z dziedziny duchowości.

ŚWIĘTE PRAGNIENIA I TĘSKNOTY / ĆWICZENIE

[1. ZDEFINIUJ PRAGNIENIA]

Aby zdefiniować swoje pragnienia, spróbuj odpowiedzieć na cztery poniższe pytania. Stwórz listę swoich pragnień.

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1) Co chcę osiągnąć? | • rodzina |
| 2) W co żywo się angażuję? | • dom |
| 3) O czym marzę? | • praca / kariera zawodowa |
| 4) Czego zazdrozczę innym? | • znaczenie w środowisku |
| | • pieniądze |
| | • zdrowie |
| | • uroda |
| | • edukacja |
| | • przyjaźń |
| | • zabawa / relaks |

[2. ZBADAJ PRAGNIENIA]

Zbadaj źródło swoich pragnień.

**EGOIZM,
LĘK**

Czy spełnieniem twoich pragnień będzie to, że będziesz chwalony, doceniany, że coś udowodnisz innym lub sobie, że będziesz we własnych oczach i w oczach innych bardziej wartościowszy, bo czujesz się teraz nie dość dobry? Źródłem tego rodzaju pragnień jest egoizm bądź lęk.

**MIŁOŚĆ,
POCZUCIE
SENSU**

Czy spełnienie się twoich pragnień będzie znaczyło, że ktoś lub coś stanie się lepsze? Czy masz przekonanie, że to, czego pragniesz i do czego dążysz, charakteryzuje się jakąś wartością wyższą, która zawiera w sobie coś z dobra, piękna i prawdy? Źródłem tego rodzaju pragnień jest miłość i poczucie sensu, które rodzi pokój wewnętrzny.

Teraz podziel swoje pragnienia ze względu na źródło ich pochodzenia. To zadanie wymaga szczerości i świadomości własnych intencji. Weźmy na przykład pragnienie rodziny. Osoba samotna pragnie założenia rodziny. Rodzina zawsze ma wartość pozytywną, ale pragnienie jej założenia może mieć źródło w egoizmie lub w lęku. Ktoś chce założyć rodzinę, aby zabezpieczyć sobie starość, by mieć jakąkolwiek pomoc w przyszłości. Ktoś inny może jej pragnąć, bo lęka się wizji śmierci w samotności lub lęka się opinii bliskich, którzy zaczynają mówić między sobą o jakieś niedorajdzie życiowej. A ktoś inny dąży do założenia rodziny, bo kocha i jest kochany.

EGOIZM, LĘK	MIŁOŚĆ, POCZUCIE SENSU

[3. UPORZĄDKUJ PRAGNIENIA]

Różne obszary naszego życia charakteryzują się różnymi rodzajami pragnień, które reprezentują cztery symboliczne postaci: Konsument, Gollum, Koneser-ekolog i Przyjaciel. Różne sytuacje życia mogą rodzić różne pragnienia, np. w pracy mogą rodzić się pragnienia Golluma lub Przyjaciela, w obszarze życia towarzyskiego pragnienia Konsumenta, a w życiu rodzinnym pragnienia Konesera-ekologa. Należy właściwie sklasyfikować pragnienia w możliwie najszerszej przestrzeni swojego życia.

Konsument – potrzebuje pieniędzy, by coś kupić. Dąży do jednego, by zyskać coś innego. Osoba-konsument myli pragnienia z pożądaniem, a cel, do którego dąży, ma przede wszystkim zwiększyć jej szansę na osiągnięcie tego, czego pożąda.

Gollum – postać z powieści J.R.R. Tolkiena *Władca pierścieni*. Gollum za wszelką cenę chce odzyskać magiczny pierścień, który jest dla niego największym skarbem i staje się jego obsesją. Osoba-Gollum dąży do zaspokojenia swojego pragnienia, nie ba-

cząc na swoje zdrowie oraz na relacje z innymi. Jej naczelne motto to „po trupach do celu”.

Koneser-ekolog – koneser jest ekspertem w pewnej dziedzinie i potrafi dostrzec prawdziwą wartość rzeczy, które są w kręgu jego zainteresowania. Natomiast ekolog dba o środowisko i o harmonijne życie z nim. Osoba koneser-ekolog ma wyczucie wartości wyższych takich jak zdrowie, przyjaźń, edukacja. Jej pragnienia i dążenie do ich zaspokojenia nie zatruwają nikomu życia, choć bardziej dotyczą jej samej.

Przyjaciel – pragnie dobra innych, dzieli się swoim wewnętrznym bogactwem, wspiera materialnie słuszne inicjatywy. Osoba-przyjaciel jest życzliwa, nikogo nie traktuje z góry. Jej pragnienia ukierunkowane są na dobro ogółu i dotyczą wartości wyższych, pozamaterialnych.

EGOIZM, LĘK		MIŁOŚĆ, POCZUCIE SENSU	
KONSUMENT	GOLLUM	KONESER-EKOLOG	PRZYJACIEL

[4. PIELĘGNUJ PRAGNIENIA]

Teraz przyjrzyj się wszystkim pragnieniom i rozważ, na których warto się skupić i pozwolić, by zakorzeniły się w sercu i umyśle – tzn. które z nich warto pielęgnować.

„Pielęgnować owe tęsknoty i święte pragnienia, oznacza nie rozpraszać je na tysiące niepotrzebnych spraw, lęków, niepokojów, trosk, ale kierować je na rzeczywistość duchową, boską”.

Uświadom sobie, że są w tobie obecne pragnienia Przyjaciela. One są znakiem obecności Ducha Świętego w tobie i budują królestwo niebieskie tu, na ziemi. Bóg-Siewca dobrego ziarna (dobrych pragnień) jest również Ogrodnikiem, który daje wzrost temu, który posiał. Tylko we współpracy z Nim otrzymamy oczekiwany owoc.