
CZAS UPORZĄDKOWAĆ SWOJE SERCE

Marcin Pietrasina SJ

Święty Ignacy w „Ćwiczeniach duchowych” uczy nas szukania i pełnienia woli Bożej. Bez porządkowania naszych uczuć i przywiązań ciągle możemy szukać raczej siebie, nawet w pobożnych sprawach.

Owocne przeżycie ćwiczeń duchowych – jak to przedstawia św. Ignacy (ĆD 1, 21, 23¹) – ma doprowadzić do autentycznego i świadomego wyboru życia dla Boga oraz pełnienia Jego woli. W *Fundamencie Ćwiczeń duchowych* (ĆD 23) św. Ignacy ukazuje obraz człowieka, który dzięki łasce Bożej doświadczył wewnętrznej przemiany i wolności. Jest to człowiek, który przede wszystkim rozpoznaje ogromną miłość Boga i dary, które od Niego otrzymuje. Pragnie odpowiadać na tę miłość, pełniąc wolę Bożą, by ostatecznie dojść do pełni zjednoczenia w życiu wiecznym. Jest to człowiek uporządkowany, który innych rzeczy ani stworzeń nie stawia po-

1 Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, tłum. M. Bednarz, Wydawnictwo WAM, Kraków 2002 (w dalszej części tekstu cytuję to wydanie, chyba że będzie podane inaczej).

nad Boga i Jego wolę. Warto podkreślić, że choć opis ten znajduje się na początku *Ćwiczeń*, nie oznacza warunków wstępnych. Wyznacza raczej cel, do którego podczas rekolekcji chcemy się zbliżyć, przez hojne osobiste zaangażowanie w ćwiczenia oraz dzięki łasce Bożej.

Spróbujemy przedstawić, w jaki sposób św. Ignacy chce prowadzić odpowiadającego rekolekcje do takiego ukierunkowania życia ku Bogu, aby mógł w wolności pójść za osobistym powołaniem. Proponowane ćwiczenia są pewną formą ascezy, czyli uczeniem się mówienia „nie” pewnym skłonnościom w nas, aby pełniej móc powiedzieć „tak” Bogu. Dzieje się to w stałej współpracy z Bożą łaską. Oczyszczanie naszego serca nie ogranicza się do grzechu. Są jeszcze inne przeszkody, które zamykają nas na Boga. Mimo dobrej woli i zapału do życia z Bogiem i dla Niego, w różny sposób doświadczamy, że nasza wolność jest ograniczona.

ZWYCIĘŻ SIEBIE

Święty Ignacy bywa nieraz postrzegany jako człowiek bardzo wymagający i uporządkowany. Wydaje się, że wszystko ma przemyślane i zaplanowane, jak przystało na byłego oficera w wojsku księcia Nawarry. Już sama zapowiedź części zasadniczej *Ćwiczeń* może ten obraz potwierdzać: „Ćwiczenia duchowe mające na celu odniesienie zwycięstwa nad samym sobą i uporządkowanie swego życia tak, by nie ulegać jakiemukolwiek nieuporządkowanemu przywiązaniu” (ĆD 21). Jak w wojsku, liczy się dyscyplina i porządek.

Częściowo jest to prawda. W życiu duchowym potrzebna jest samodyscyplina, potrzebne jest zaparć się siebie, jak mówił o tym

Pan Jezus (por. Mk 8,34). Trzeba podjąć walkę duchową z własnymi grzechami, z pokusami, słabościami i wadami, aby móc coraz bardziej naśladować Jezusa, kierować się miłością, tak jak On. Nie jest to jednak cała prawda. Kardynał Carlo Maria Martini SJ zwraca uwagę na to, że całe *Ćwiczenia duchowe* przenikają dwa wymiary: ascetyczny i mistyczny². Pierwszy rzeczywiście oznacza porządkowanie naszego życia na poziomie moralnym. Porządkowanie, które nie ogranicza się tylko do odbycia dobrej spowiedzi. Chodzi o znalezienie tego porządku w wyborze życia, które jest wartościowe w oczach Boga. Natomiast na poziomie mistycznym chodzi o bezpośrednie przeżywanie tajemnicy Boga, o bezpośredni kontakt z Nim, o powierzenie się Mu i zgodę na to, by On nas dotykał i działał w naszym wnętrzu. To bowiem Jego łaska nas przemienia.

Nie można żadnego z tych wymiarów przeakcentować ani pominąć. Gdy zapomni się o Bożej łasce, to łatwo popaść w jakiś rodzaj autoanalizy i próby samozbawienia. Druga skrajność to przekonanie, że wystarczy się pomodlić, a Pan Bóg sam przemieni nasze życie, uporządkuje je i oczyści. Wilfrid Stinissen OCD wskazuje na współzależność tych dwóch wymiarów. Chociaż wymiar ascetyczny jest bardzo ważny, to nie powinien być oderwany od miłości i zaufania Bogu. „Asceza, która przewyższa twoją miłość, doprowadza prędzej czy później do depresji lub do samozadowolenia. (...) Ona wzrasta wraz z miłością. Nadmierny pośpiech w tym wypadku mści się. Nie możesz raz na zawsze ustalić sobie określonego programu, według którego będziesz postępować do końca życia. Otoczenie

2 Por. C.M. Martini, *Jak uporządkować swoje życie*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2020, s. 17-19.

i warunki zmieniają się nieustannie. Na początku potrzeba ci jeszcze nieco »świeckości«: odprężająca lektura, muzyka, podróże. Potem przychodzi czas, że to wszystko przestaje cię tak pociągać³.

NIEMOC

Zasadniczo tematyka naszej refleksji nie dotyczy grzechu i łamania Bożych przykazań. Porządkowanie swojego życia w wymiarze grzechu św. Ignacy przewidział podczas I Tygodnia ćwiczeń. Wtedy to, w medytacjach o grzechu, chodzi o głębsze odczucie tego, jak każdy grzech rani miłość Boga. Owocem zmierzenia się w własną grzesznością ma być decyzja i pragnienie, by świadomie nie popełniać grzechu ciężkiego. Nie oznacza to, że jesteśmy już w pełni wolni w odniesieniu do rzeczy, a także w odniesieniu do naszych pragnień, lęków czy relacji.

Aby zobaczyć, w jaki sposób te inne od grzechu trudności mogą się ujawniać, przywołajmy kilka przykładów biblijnych. Bogaty młodzieniec pragnie osiągnąć życie wieczne i przestrzega wszystkich przykazań. Na słowa Jezusa, aby sprzedał wszystko, rozdał ubogim i poszedł za Nim, odszedł zasmucony. Nie potrafił zostawić posiadanego bogactwa, czuł się do niego zbyt przywiązany, aby pójść za Jezusem (por. Mt 19,16-22). Piotr w Antiochii przebywa wśród pogan i jada z nimi. Gdy jednak pojawiają się ludzie z otoczenia Jakuba, zaczyna się usuwać. Wtedy Paweł wypomina mu to nieszczerze postępowanie czy udawanie. Piotr obawiał, jak zostanie odebrane jego zachowanie, co sobie o nim pomyślą. Niby wiedział, że Pan Jezus nie ograniczał się do zwyczajów żydowskich, ale mimo

3 W. Stinissen, *Noc jest mi światłem*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 1997, s. 128.

wszystko wolał udawać (por. Ga 2,11-14). W przypowieści o talentach jeden ze sług nie pomnaża otrzymanego talentu, ale go zakopuje w ziemi. Później próbuje się usprawiedliwić, że uczynił tak ze strachu przed swoim panem. Postrzegał go jako surowego i wymagającego, co niejako zgasiło całą jego inicjatywę (por. Mt 25,14-30). Co łączy te przykłady? Moglibyśmy nazwać to jakimś wewnętrznym „pęknięciem” czy niemocą. Osoby w powyższych przykładach zasadniczo chciałyby postępować dobrze, wypełniać wolę Bożą, ale coś je blokuje i ogranicza.

Modląc się, reflektując nad własnym doświadczeniem oraz towarzysząc wielu osobom w poszukiwaniu Boga, św. Ignacy doszedł do wniosku, że owa niemoc nie dotyczy jedynie niektórych osób. Jest to prawda o naszej ludzkiej kondycji, dotyczy każdego z nas. Bardzo konkretnie wyraził to św. Paweł: „Łatwo przychodzi mi chcieć tego, co dobre, ale wykonać – nie. Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię to zło, którego nie chcę” (Rz 7,18-19). Ignacy będzie nazywał te przeszkody nieuporządkowanymi uczuciami lub nieuporządkowanymi przywiązaniami.

NEUPORZĄDKOWANE UCZUCIA I PRZYWIĄZANIA

Już na samym początku książki *Ćwiczeń duchowych* św. Ignacy przedstawia zarys drogi ku większej wolności w życiu dla Boga. „Ćwiczeniami duchowymi nazywa się wszelkie sposoby przygotowania i usposobienia duszy do usunięcia wszystkich uczuć nieuporządkowanych⁴, a po ich usunięciu – do szukania i znalezienia

⁴ W innym tłumaczeniu czytamy: „Żeby się pozbyć nieuporządkowanych przywiązań”; św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowe*, tłum. J. Ożóg, Wydawnictwo WAM, Kraków 2019.

woli Bożej w takim uporządkowaniu swego życia, żeby służyło dla dobra i zbawienia duszy” (ĆD 1). Dalej ujmuje to podobnie, mówiąc, że wszystkie ćwiczenia podczas rekolekcji mają służyć „do przewycięzania samego siebie i do uporządkowania swego życia – bez kierowania się jakimkolwiek przywiązaniem, które byłoby nieuporządkowane” (ĆD 21).

Aby móc coraz bardziej żyć dla Boga, trzeba wzrastać w wewnętrznej wolności (obojętności) wobec wszystkiego, co nie jest Bogiem. Prawdziwy chrześcijanin to człowiek zakochany i to właśnie miłość prowadzi do obojętności wobec wszystkiego, co nie jest związane z Ukochanym. Wzrastająca miłość i zaufanie Bogu umożliwiają rezygnację z dążenia do tego, co po ludzku może wydawać się bardziej pociągające. Nie wybiera się tego, co przyjemniejsze, gdy się rozpoznaje, że Bóg zaprasza do czegoś innego.

Wszystko to, co ogranicza wolność życia dla Boga, św. Ignacy nazywa nieuporządkowanymi przywiązaniami lub nieuporządkowanymi uczuciami. Jak już było wcześniej powiedziane, nie chodzi tutaj o grzechy, ale o pewne uczucia, przywiązania, upodobania, dążenia czy niechęci, które ograniczają nas w wypełnianiu woli Bożej. Mówiąc inaczej, dla Ignacego nieuporządkowane jest to, co odciąga nas od rozpoznanego celu i sensu naszego życia, czyli czynienia wszystkiego na chwałę Bożą i w celu zbawienia własnej duszy.

W każdym z nas, oprócz pragnienia życia zgodnego z Bożym zamysłem, jest również obszar egoizmu, szukania siebie i własnej wygody. To wszystko będzie nas ograniczać w wypełnianiu woli Bożej. Można być nieświadomym własnej niechęci wobec pewnych działań czy nadmiernego przywiązania do innych rzeczy lub osób.

Wtedy, z dużym prawdopodobieństwem, to właśnie one będą wyznaczały nasze działania i zaangażowanie. Szukanie woli Bożej będzie się ograniczało do obszaru tego, co ja chcę i lubię, wykluczając to, czego nie chcę i nie lubię.

Wolność, którą odnajdujemy w relacji z Bogiem, przerywa w nas spontaniczne przekonanie, że tylko to, co przyjemne, i to, co lubimy, jest dla nas dobre. Święty Ignacy chce nas prowadzić do zmiany kryteriów oceny sytuacji i naszych wyborów. Tutaj nie wystarczy tylko rozumowe poznanie Bożego zamysłu wobec naszego życia. Potrzebna jest przemiana duchowa oraz oczyszczenie na poziomie emocjonalnym.

OBOJĘTNOŚĆ

O wolności (obojętności) św. Ignacy tak pisze w *Fundamencie Ćwiczeń duchownych*: „Trzeba nam stać się ludźmi obojętnymi w stosunku do wszystkich rzeczy stworzonych (...), byśmy z naszej strony nie pragnęli więcej zdrowia niż choroby, bogactwa [więcej] niż ubóstwa, zaszczytów [więcej] niż wzgardy, życia długiego [więcej] niż krótkiego” (ĆD 23). Niektórzy błędnie odczytują te słowa w ten sposób, że aby zadowolić Boga, trzeba zawsze wybierać to, co trudniejsze, i co wymaga większego wyrzeczenia. To jest sprzeczne z wizją Ignacego, dla którego człowiek jest przede wszystkim hojnie obdarowany przez Boga i „ma korzystać [ze wszystkich rzeczy] w całej tej mierze, w jakiej mu one pomagają do jego celu” (ĆD 23). Nie chodzi zatem o to, że mamy pragnąć choroby, ubóstwa, wzgardy czy krótkiego życia. Mamy zaufać Bogu, że czasami, w perspektywie ostatecznego celu naszego życia, może to być dla nas lepsze. Gdy takie doświadczenia w jakimś wymiarze stają się naszym udziałem,

nie oznacza to, że Bóg o nas zapomniał. Święty Ignacy uważa, że jest wręcz przeciwnie.

W liście do Marii Frassoni Gesso (20 III 1554) św. Ignacy pisze, że choroba, która na nią przyszła, może być szczególnym działaniem „opatrzności naszego najukochańszego Ojca i najmądrzejszego lekarza”. Tych, których Bóg miłuje, „oczyszcza na tym świecie przy pomocy tego rodzaju cierpień. (...) Służy to jednak do wzrostu chwały tylko wtedy, kiedy jest akceptowane z cierpliwością i z dziękczynieniem, z jakimi należy przyjmować dary Jego ojcowskiej miłości, z której biorą się zarówno chłosty, jak i pieszczoty”⁵.

Bez mocnego przekonania, że Bóg jest „najukochańszym Ojcem”, dalsze wyjaśnienia św. Ignacego nie miałyby sensu. Bez wiary, że Bóg naprawdę pragnie naszego dobra i – co więcej – wie, co dla nas jest najlepsze w perspektywie wieczności, trudno chcieć szukać i pełnić wolę Bożą w naszym życiu. Mówiąc inaczej, jeśli ktoś na co dzień nie doświadcza miłości Boga, to tym trudniej będzie mu rozpoznać tę miłość w chorobie czy trudnych doświadczeniach.

JAK WPROWADZAĆ PORZĄDEK?

Przez kolejne tygodnie rekolekcji św. Ignacy proponuje wiele ćwiczeń, dzięki którym możemy lepiej poznać własne serce oraz obszary, gdzie brakuje nam wolności. Głównie podczas II Tygodnia ćwiczeń będą to m. in.: *Medytacja o Dwóch sztandarach*, *o Trzech parach ludzi*, *o Trzech stopniach pokory*, *Reguły o rozdawaniu jałmużny*, zasady dokonania dobrego wyboru czy wreszcie *Reguły*

⁵ Św. Ignacy Loyola, *Listy wybrane*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2017, s. 329-331.

do zaprowadzenia ładu w jedzeniu. Mają one pomóc nam stawać w prawdzie przed Bogiem, któremu na nas zależy i który pragnie prowadzić nas do siebie.

Nieuporządkowane przywiązania najpierw wymagają rozpoznania i zbadania. W tym zadaniu niezastąpiony będzie rachunek sumienia (ĆD 24-31,43). Pomaga on uświadomić sobie wpływ różnych przywiązań na nasze codzienne decyzje, ocenić ich siłę i znaczenie. Jednocześnie jest pomocny w dostrzeganiu miłości Boga w konkretnych momentach naszego życia. Na modlitwie rachunkiem sumienia uczymy się rozpoznawać motywy i intencje naszego działania. Uwrażliwiamy się na Boże natchnienia, by coraz świadomiej wybierać to, co nas zbliża do Boga. Dopełnieniem będzie praktyka rozeznawania duchów, aby nie ulegać pozorom dobra.

Często bywa trudno samemu rozpoznać nieuporządkowane przywiązania, dlatego ważna jest pomoc innej osoby. Kierownik duchowy może również odradzać osobie przystąpienie do ważnego wyboru, gdy nie widzi w niej odpowiedniej dyspozycji.

Po rozpoznaniu jakiegoś przywiązania Ignacy proponuje działać przeciwnie (*agere contra*) do tego przywiązania (ĆD 16). Widząc, że pragniemy czegoś, co nie jest dobre, co nie prowadzi nas do obranego celu życia, należy prosić Boga o to, co jest przeciwne do tych pragnień. Chodzi o uzyskanie obojętności, czyli wewnętrznej gotowości do wyrzeczenia się tego, czego pożądamy.

Rozpoznane nieuporządkowane przywiązania należy także powierzać w ręce Boga. To On porządkuje pragnienia, „wprowadza ład” i oczyszcza nasze motywacje (ĆD 16), ale przy koniecznej współpracy z naszej strony.

Uporządkowanie uczuć nie oznacza, że one znikną. Można doświadczać rzeczywistej wolności wobec przedmiotu uczucia, mimo że samo uczucie trwa nadal (por. *ĆD* 155). Nie od nas zależy, czy będziemy odczuwali, czy nie, jakieś przyciąganie. Czasami nie jest też możliwe, aby dane przywiązanie zniknęło. Na przykład wiedząc, że jesteśmy podatni na nierealistyczny obraz siebie czy zafałszowany obraz Boga, możemy zauważać impulsy z tym związane, nie ufając im w pełni. Można powiedzieć, że dana tendencja nie znika, ale świadomie przyznajemy jej niższy status, przez co jej znaczenie w naszych wyborach nie jest już decydujące.

Święty Ignacy rozumie także, że do niektórych skłonności możemy być tak emocjonalnie przywiązani, że nawet nie czujemy chęci zerwania z nimi. Sugeruje wtedy prosić Pana Boga o pragnienie pragnienia⁶. Będzie to pierwszy krok ku uzyskaniu wewnętrznej wolności.

Zaproponowana przez św. Ignacego droga zbliżania się do Boga nie jest łatwa. Chodzi bowiem o świętość, o jak najpełniejsze zjednoczenie z Bogiem. Należy jednak pamiętać, jak ważne było dla Ignacego to, aby proponowane ćwiczenia były dostosowane do możliwości konkretnej osoby i etapu, na którym się znajduje (*ĆD* 17,18). Wolność wewnętrzna i uporządkowanie nie są postawami, które można sobie samodzielnie wypracować. Są one raczej owocem bliskiej relacji z Bogiem, poznawania Jego miłości i otwierania się na nią. Zbliżając się do Światła, będziemy odkrywali coraz

6 „Jeśli ktoś z powodu naszej ludzkiej ułomności i nędzy nie czułby w sobie tego rodzaju gorących pragnień w Panu, należy go zapytać, czy przynajmniej w sobie odczuwa pragnienie odczuwania tych pragnień”; *Konstytucje Towarzystwa Jezusowego wraz z przypisami Kongregacji Generalnej XXXIV oraz Normy Uzupełniające*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2006, nr 102.

bardziej subtelne przejawy naszej niewierności czy szukania siebie. Ważne, abyśmy nie udawali przed Panem Bogiem kogoś lepszego niż jesteśmy, ale pozwalali Mu dalej oczyszczać nasze serce.

Marcin Pietrasina SJ – jezuita, kierownik duchowy, psycholog, współpracuje ze Szkołą Formatorów przy Akademii Ignatianum w Krakowie.

BÓG PRAGNIE MOJEGO DOBRA / ĆWICZENIE

Aby radzić sobie w porządkowaniu „nieuporządkowanych przywiązań”, najpierw trzeba uświadomić sobie jedno:

Bóg naprawdę pragnie mojego dobra

[BÓG PRAGNIE MOJEGO DOBRA]

Wyobraź sobie, że jesteś w centrum miasta w godzinach szczytu. Ludzie wracają z pracy do domu. Na chodniku jest tłoczno, a na jezdni panuje wzmożony ruch. Na chodniku, za przejściem dla pieszych, widzisz matkę z pięcioletnim dzieckiem. Dziecko płacze i wrywa się jej, bo chce wrócić do cukierni po drugiej stronie ulicy. W tym momencie samochody mają zielone światło. Dziecko cały czas wrywa się i płacze. Nie widzi żadnego zagrożenia i nie rozumie, dlaczego matka trzyma go za rękę i nie pozwala pójść mu samemu, tam, gdzie ono chce.

- Jakie są motywy zachowania dziecka? Co może ono czuć w tym momencie?
- Jakie są motywy zachowania matki? Co może ona czuć w tym momencie?

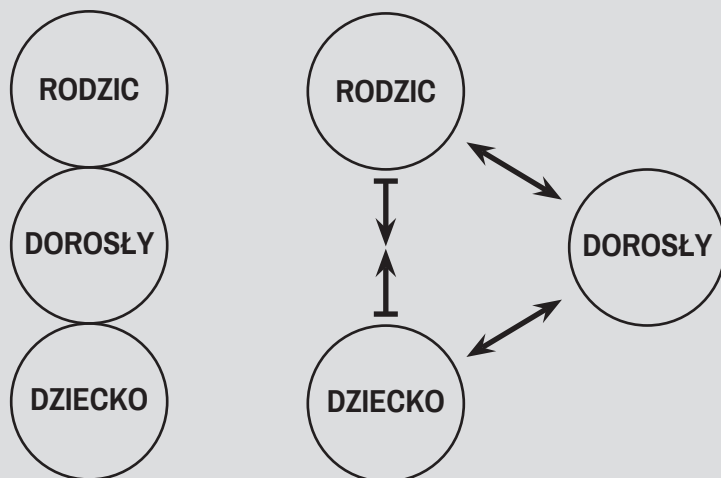
Przełóż historię matki z dzieckiem na historię Bożej troski o człowieka. Spróbuj wyobrazić sobie, jak człowiek wrywa się Bogu i robi, co chce.

- Jakimi motywami kieruje się człowiek?
- Jakimi motywami kieruje się Bóg względem człowieka?

[RODZIC-DOROSŁY-DZIECKO]

W artykule *Czas uporządkować swoje serce* autor, idąc za św. Ignacym, podaje kilka wskazówek, jak wprowadzić porządek do serca. Ćwiczenie „Rodzic-dorosły-dziecko” również pomaga w zdobywaniu wolności wewnętrznej.

Jest w tobie rodzic, dziecko i dorosły. Twój wewnętrzny rodzic to słowo Boże, to sumienie, które podpowiada, co jest słuszne i sprawiedliwe w oczach Boga, a co jest grzechem lub może prowadzi do niego. Rodzic pilnuje zasad i porządku. Dziecko, które masz w sobie, chce słodczy, tzn. szuka, tego, co może osłodzić mu życie – pieniądze, prestiż, podziw, sława, piękno, znaczenie, władza, kontrola, siła itp. Chce zaspokajać swoje zachcianki, nie chce się nudzić i szuka towarzystwa i rozrywki. Jest też w tobie część, która odpowiada roli **doroślego**. Ta część ciebie pozwala spojrzeć z boku na wewnętrzny konflikt między rodzicem a dzieckiem. Dorosły stara się zrozumieć obie strony bez emocji, przewiduje konsekwencje każdego działania, ocenia zyski i straty, waży wartości, umie rozpoznawać wartości wyższe i niższe. To dorosły powinien być odpowiedzialny za podjęcie odpowiedniego działania, gdy powstaje wewnętrzny konflikt między rodzicem a dzieckiem.



Kiedy odczuwasz w sobie wewnętrzny konflikt, weź kartkę, przez jej środek przeciągnij linię. Po lewej stronie, u góry kartki, napisz „DZIECKO”, po prawej stronie zapisz „RODZIC”. Najpierw wypisz wszystko, czego chce dziecko. Następnie zrób listę tego, czego oczekuje rodzic. Teraz przyjrzyj się danej kwestii z perspektywy dorosłego.