

prosta modlitwa,
która zmienia życie

JIM MANNEY

prosta modlitwa, która zmienia życie

ODKRYJ MOC
NAJWAŻNIEJSZEJ MODLITWY
ŚW. IGNACEGO

PRZEKŁAD
PAWEŁ KAŻMIERCZAK

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału: *A Simple Life-Changing Prayer: Discovering the Power of St. Ignatius Loyola's Examen*

Copyright © 2011 Loyola Press

All rights reserved.

Published under arrangement with

LOYOLA PRESS, Chicago, IL, USA

Polish language rights handled by Prava I Prevodi, Belgrade

In conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

Polish translation Copyright © 2017 by Wydawnictwo WAM

Opieka redakcyjna: Olaf Pietek

Redakcja: Maciej Müller

Korekta: Klaudia Adamus

Projekt okładki: Emilia Pyza

Skład: Remigiusz Dąbrowski

NIHIL OBSTAT

Provincia Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego

ks. Jakub Kończak SJ, prowincjał

Kraków, dn. 9 sierpnia 2017 r., l.dz. 178/2017

ISBN 978-83-277-1467-1

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk: AMW • Wrocław

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book white 70 g wol. 2.0

dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.



Spis treści

	Przedmowa	vii
1	Rachunek sumienia w pigułce	1
2	Dlaczego jest to dobry sposób modlitwy?	7
3	Problemy, które rozwiązuje (przynajmniej częściowo) rachunek sumienia	15
4	Krok pierwszy: modlitwa o światło	29
5	Krok drugi: dziękczynienie	39
6	Krok trzeci: przegląd dnia	47
7	Krok czwarty: konfrontacja z tym, co złe	61
8	Krok piąty: przemyślane postanowienie	73
9	Rachunek prowadzony na bieżąco	85
	A teraz kolej na Ciebie	97
	Uwagi na temat języka, materiałów i źródeł	101

Przedmowa

Rachunek sumienia zmienił całe moje życie, ale niewiele brakło, a do tego by nie doszło. Przez lata zdarzało mi się słyszeć, że jest to dobry sposób modlitwy. Chodziłem do jezuickiego college'u; pamiętam, jak jeden z moich nauczycieli mówił, że dla św. Ignacego Loyoli rachunek sumienia był jedyną niezastąpioną formą modlitwy. Ale nie byłem tym zainteresowany, bo sądziłem, że chodziło o rachunek sumienia przed spowiedzią.

Rachunek sumienia przed spowiedzią był metodycznym wykazem grzechów, którego nauczyłem się jako chłopiec, chodząc do szkół katolickich w latach sześćdziesiątych XX wieku. Przygotowując się do spowiedzi, studiowałem ten wykaz, przygotowując listę swoich wykroczeń. Była to przykra praktyka, a niektórych rzeczy nie rozumiałem. Wiedziałem, co to jest kłamstwo, w końcu dowiedziałem się też, czym jest nieczystość. Ale co to jest „acedia”? (Oznaczająca duchowe lenistwo). W każdym razie urok rachunku sumienia słabł w miarę,

jak dorastałem. Odłożyłem go na bok i zająłem się innymi sprawami, nie zawsze chwalebnyimi. Gdy ktoś mówił o rachunku sumienia, kojarzyłem to z tamtymi doświadczeniami. Sądziłem, że była to propozycja dla ludzi, którzy to lubią, ale ja sam się do nich nie zaliczałem.

Później dowiedziałem się, że ignacjański rachunek sumienia to nie to samo, co ten stary, przygnębiający sposób przygotowania do spowiedzi. Wręcz przeciwnie. Jest to modlitwa skoncentrowana na obecności Boga w realnym świecie. Kieruje mój wzrok ku Bogu, który jest blisko mnie, jest obecny w moim świecie i działa w moim życiu. Rachunek sumienia nauczył mnie podchodzić do modlitwy z wdzięcznością, a nie w poczuciu winy. Pomógł mi odnajdować Boga w życiu takim, jakim je przeżywałem, a nie w jakiejś niebiańskiej sferze poza czasem i przestrzenią. Sprawił, że zacząłem traktować na poważnie siebie takiego, jakim jestem, a nie takiego, jakim chciałbym być, albo jakim sądzę, że kiedyś mógłbym się stać, gdybym się naprawdę postarał.

Nie ma przesady w stwierdzeniu, że rachunek sumienia zmienił całe moje życie. Może zmienić także twoje.

Cytaty z *Ćwiczeń duchowych* pochodzą z: Św. Ignacy Loyola, *Pisma wybrane. Komentarze*, t. II, opr. Mieczysław Bednarz S. I., Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy, Kraków 1968.

Cytaty biblijne pochodzą z: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych*, wyd. V, Poznań 2015.

Rachunek sumienia w pigułce

Nie wiem, co dokładnie znaczy modlitwa.

Wiem, co znaczy uważność.

Mary Oliver, *Letni dzień*

Rachunek sumienia jest metodą przeglądu przeżytego dnia w obecności Boga. Właściwie jest to raczej postawa niż metoda, czas przeznaczony na dziękczynną refleksję nad miejscem Boga w twoim codziennym życiu. Składa się on z pięciu kroków, które większość osób wykonuje mniej więcej w podanej kolejności, i zwykle zajmuje około 15–20 minut dziennie. Oto podstawowy schemat:

1. Prośba do Boga o światło

Chcę spojrzeć na swój dzień oczami Boga,
a nie tylko swoimi.

2. Dziękczynienie

Dzień, który przeżyłem, jest darem od Boga.
Chcę za niego podziękować.

3. Przegląd dnia

Uważnie przeglądam miniony dzień, dając się
poprowadzić Duchowi Świętemu.

4. Konfrontacja z własną słabością

Stawiam czoła temu, co złe – w moim życiu i we mnie samym.

5. Przygotowanie na następny dzień

Pytam, gdzie będę potrzebował Boga w nadchodzącym dniu.

Proste? Tak. Łatwe? Niekoniecznie. Czasami rachunek sumienia idzie gładko i przynosi radość, innym razem przychodzi z wielkim trudem. Jeśli traktujesz go poważnie, musisz przyjrzeć się tym zachowaniom, których się wstydzisz, a to bywa bolesne. Czasami w trakcie rachunku sumienia wijesz się jak węgorz, ale jak miałyby być inaczej? Prawdziwa modlitwa prowadzi do wewnętrznej przemiany, a ta nigdy nie jest łatwa.

Ale we wpisaniu rachunku sumienia na stałe w swoje życie nie ma nic skomplikowanego ani tajemniczego. Tematem rachunku jest przecież twoje życie – a zwłaszcza przeżyty właśnie dzień. Szukasz w nim znaków Bożej obecności w wydarzeniach takich jak lunch z przyjacielem, spacer po parku, miłe słowo usłyszane od kolegi, pokonana trudność, spełniony obowiązek. Rachunek sumienia lubi zwyczajność. Bóg jest obecny w transcendentnych, „duchowych” momentach, ale jest również obecny wtedy, gdy gotujesz obiad, piszesz notatkę, odpowiadasz na maila czy załatwiasz różne sprawy. Podczas rachunku zajmujesz się swoimi świadomymi doświadczeniami.

Wahania twoich nastrojów są pełne duchowego znaczenia. Znaczenie ma każda, nawet drobna sprawa. O czym myślisz, tkwiąc w korku lub stojąc w kolejce w sklepie? Jak się czujesz, wykonując nudne, rutynowe prace? Zdziwisz się, jak ważne okazują się takie momenty, jeśli im się dobrze przyjrzeć.

Rachunek sumienia był dla mnie zaskoczeniem, ponieważ bardzo odbiegał od tego, jak wcześniej pojmowałem modlitwę. Traktowałem ją jako czas odrębny od reszty życia. Natomiast w przypadku rachunku granice pomiędzy modlitwą a życiem zacierają się. Ludzie zwykle przeprowadzają go o określonej porze (ja na ogół rano), ale nie ma powodu, żeby modlić się rachunkiem sumienia, stojąc w kolejce w sklepie spożywczym. W końcu tam też Bóg jest obecny.

Natomiast pod innym względem rachunek sumienia mnie nie zdziwił. Bóg z pewnością jest obecny, gdy stoję w kolejce. Żeby odprawić rachunek, potrzebuję tylko chwili spokoju. Intuicyjnie czułem, że to ma sens. Jestem Bożym stworzeniem żyjącym w Bożym świecie; to oczywiste, że Bóg będzie obecny w moich codziennych doświadczeniach. Jeśli w modlitwie nawiązuję kontakt z Bogiem, to poświęcenie kilku chwil na odnajdywanie Go w świadomych doświadczeniach codziennego życia jest jak najbardziej sensowne.

Rachunek sumienia jest w istocie bardzo starą praktyką. Łacińskie słowo *examen* oznacza zarówno egzamin,

jak i akt wżenia lub osądzania. Jest tak stary, jak zachęta Sokratesa: „Poznaj samego siebie”. Praktykę regularnego badania sumienia można odnaleźć w większości religii świata, w tym oczywiście w chrześcijaństwie. Aby iść drogą Jezusa, musimy regularnie badać nasze postępowanie i pytać, na ile nasze czyny są zgodne z przykładem danym przez Chrystusa.

Pięćset lat temu św. Ignacy Loyola wprowadził do tej starożytnej tradycji modlitewnej refleksji pewną innowację. Przekształcił ją tak, że stała się zarazem sposobem doświadczenia Boga, jak i oceny własnego zachowania. Słynne *Ćwiczenia duchowe* św. Ignacego to przewodnik prowadzący do intensywnego doświadczenia nawrócenia do Chrystusa. Rachunek sumienia ma na celu podtrzymywanie i przedłużanie tego doświadczenia. Ignacy chciał, by ludzie pielęgowali nawyk refleksyjności umysłu nieustannie wyczulonego na Bożą obecność i poddanego Bożemu prowadzeniu. Rachunek sumienia stał się podstawą przepojonej łaską świadomości. Ignacy chciał, żeby jezuici odprawiali rachunek sumienia dwa razy dziennie – w południe i przed snem. Uważał go za tak ważną modlitwę, że nalegał, by jezuici nie opuszczali go nawet wtedy, gdy brakowało im czasu na inne rodzaje modlitwy.

W ciągu kolejnych wieków praktyka ta przybierała różne formy. Przez długi czas przypominała rachunek sumienia, który był zmorą mojej młodości. Przez

ostatnie kilkadziesiąt lat jezuici starali się przywrócić jej pierwotną formę, bliższą wizji Ignacego: jako modlitwy, która ma nam pomóc odnajdować Boga w codziennym życiu i odpowiadać hojniej na Jego dary i łaski. Taką właśnie formę rachunku sumienia przedstawia niniejsza książka.

Przeczytałem na temat rachunku sumienia wszystko, co udało mi się znaleźć. Co ciekawie, napisano o nim niewiele. Poza paroma niewielkimi książkami i kilkoma naukowymi artykułami natknąłem się głównie na broszurki, ulotki i strony internetowe, zawierające krótkie, ogólne omówienia tematu. Nie ma w tym nic dziwnego, bo większość ludzi zdobywa informacje na temat modlitwy w rozmowie z innymi. Wiedza o rachunku sumienia jest rozpowszechniana drogą przekazu ustnego. Ale w pewnym momencie książka może być pomocna, przynajmniej dla niektórych. Mam nadzieję, że to jest właśnie ta książka.

Rachunek sumienia nie jest jedynym sposobem modlitwy, ale jest to sposób dostępny dla każdego. Odrzuca on abstrakcje, skupiając się na konkrecie. Jest niewyczerpany. Traktuje każdy moment dnia jako czas błogosławiony, w którym może objawić się Bóg. Jest sposobem odnajdywania Boga we wszystkich rzeczach.

Dlaczego jest to dobry sposób modlitwy?

Bóg nie jest odległy od nas. Jest na czubku mojego pióra, mojego kilofa, mojego pędzla, mojej igły – a także na dnie mojego serca i umysłu.

Pierre Teilhard de Chardin SJ, *Hymn wszechświata*

Czego można nie lubić w rachunku sumienia? Jest prosty, dotyczy tego, co robimy każdego dnia, łączy nas z Bogiem, pomaga zachować bliskość z Chrystusem w codziennej bieżącej. Wygląda na to, że jest idealną modlitwą. W czym więc tkwi problem?

Gdy wprowadziłem rachunek sumienia w swoją praktykę modlitwy, zacząłem propagować go wśród znajomych. Pewna osoba przyjęła to dość sceptycznie. „Dlaczego przesiewanie naszych wspomnień z minionych dwudziestu czterech godzin miałoby być rzetelnym sposobem modlitwy?” – spytała. Czy możemy polegać na naszych wspomnieniach? Znajoma ta opowiedziała mi, jak to kiedyś odkryła, że coś, co bardzo wyraźnie pamiętała, w ogóle się nie wydarzyło.

Stwierdziła, że wszyscy przepuszczamy wspomnienia przez filtry własnych uprzedzeń i pragnień. Mamy tendencję do tego, by „pamiętać” sprawy tak, jak chcielibyśmy, by się one potoczyły. Ponadto rachunek sumienia wydał jej się bardzo egocentryczny. Zapytała: „Czy nie jest to czasem przedstawienie dla jednego aktora ze mną w roli głównej?”

Dobre pytania. W odróżnieniu od większości rodzajów modlitwy sens rachunku sumienia nie dla wszystkich jest oczywisty. Nie jest to modlitwa liturgiczna, nabożeństwo, modlitwa wstawiennicza czy modlitwa z Pismem Świętym. Nie jest to kontemplacja ani modlitwa skupienia, która oznacza opróżnienie naszego umysłu z obrazów, słów i myśli. Nie jest to typ modlitwy, która unosi serca ku Bogu, stojącemu z dala od naszego życia. Z perspektywy modlitwy przez duże „M” rachunek sumienia prawie w ogóle nie wygląda na modlitwę. Jest to szczególnie sposób patrzenia na codzienne życie. A więc dlaczego właściwie jest dobrym sposobem modlitwy?

ODPOWIEDŹ TEOLOGICZNA

Teologiczna odpowiedź na to pytanie brzmi: Bóg jest rzeczywiście obecny w naszym świecie. Jest tutaj, a nie gdzieś wysoko w górze. Chrześcijaństwo ma wiele punktów wspólnych z innymi religiami,

a jeden z nich to praktyka badania swego sumienia. Ale nie zapominajmy równocześnie o różnicach, z których najważniejszą jest chrześcijańska wiara w to, że Bóg stał się człowiekiem w Jezusie Chrystusie. Boży plan zbawienia świata zakłada osobiste zaangażowanie Boga w życie Jego stworzeń. Taka jest treść nauki o Wcieleniu – przekonanie, że Bóg, który stworzył mężczyzn i kobiety, posiada najgłębszą znajomość ich życia, gdyż jest zarazem Bogiem i Człowiekiem.

Kluczowym słowem jest tu *o s o b i s t e*. Bóg jest komunią trzech Osób – Ojca, Syna i Ducha Świętego. Również nasza relacja z Bogiem jest osobista. Jezuita William Barry, kierownik duchowy, określa ją słowem „przyjaźń”. Nie ma w naszym życiu nic tak nieznaczącego, żeby nie zasługiwało na Bożą uwagę. Istotnie, prozaiczne i monotonne elementy życia nadają głębię i strukturę naszej relacji z Bogiem. Mycie okien i gotowanie obiadu są częścią tej relacji tak samo, jak uzyskanie dyplomu akademickiego. Jeśli coś jest częścią ludzkiego doświadczenia, to Bóg jest w tym obecny.

Nie ma w naszym życiu nic tak nieznaczącego, żeby nie zasługiwało na Bożą uwagę.

Bóg jest obecny w stworzeniu, w Piśmie Świętym i w historii wspólnoty chrześcijańskiej na wiele różnych sposobów. Nawijazujemy kontakt z Bogiem przez rozmaite formy modlitwy, takie jak wspólne nabożeństwo, cicha medytacja, praktyki pobożne i modlitwa formalna.

Rachunek sumienia skupia się na Bogu obecnym w naszym ludzkim doświadczeniu. Nie wyczerpuje to treści relacji z Bogiem, ale stanowi jej istotną część.

ODPOWIEDŹ PRAKTYCZNA

Doświadczenie uczy, że rachunek może być centralnym elementem intensywnego życia duchowego. Człowiekiem, który to odkrył, był św. Ignacy Loyola. Duchowość ignacjańska – tradycja duchowa związana ze św. Ignacym – stała się złożoną dyscypliną, bardzo bogatą w treści. Ludzie studiują ją, piszą o niej książki, piszą o niej doktoraty. Ale duchowość ignacjańska jest bardzo praktyczna. Właściwie wszystko, co ma związek z tą duchowością, ma źródło w życiu Ignacego. Różnicowanie, modlitwa wyobraźni, sposób podejmowania decyzji i inne elementy wyrosły z potrzeb Ignacego i jego przyjaciół. Te praktyki duchowe były praktyczną odpowiedzią na rzeczywiste problemy. Ignacy nie wynalazł systemu duchowego, odkrył natomiast pewne zasady, o prawdziwości których przekonało go obserwowanie, jak pomagają one ludziom w ich duchowym rozwoju.

Ignacy był uważnym i wnikliwym obserwatorem. Wyobrażam go sobie jako swego rodzaju detektywa w dziedzinie duchowości. Potrafił dostrzec tropy, które umykały uwagi innych. W ten właśnie sposób odnajdywał Boga; tak też powstał rachunek sumienia.

FANTAZJE ŻOŁNIERZA

Ignacy był Baskiem, pochodził ze starożytnego ludu zamieszkującego górzyste tereny północnej Hiszpanii, który słynął z twardego charakteru i niezależności. Ignacy za młodu nie był święty; jako żołnierz i dumny dworzanin nie stronił od kobiet. W 1515 został aresztowany za bójkę uliczną, dzięki czemu jest jednym z niewielu świętych figurujących w policyjnych kartotekach. W 1521 roku, gdy był około trzydziestki, odniósł ciężkie rany w bitwie, co skazało go na wielomiesięczną rekonwalescencję w rodzinnym zamku. Ponieważ dokuczała mu nieznośna nuda, poprosił o coś do czytania. Do jego ulubionych lektur należały romanse i powieści przygodowe – szesnastowieczne odpowiedniki Harry'ego Pottera czy powieści Johna Grishama. Ku jego rozczarowaniu okazało się jednak, że jedynymi książkami, które można było znaleźć na zamku, były żywot Chrystusa i żywoty świętych. Niechętnie zabrał się więc do czytania tego, co było pod ręką.

Religijne książki spodobały się Ignacemu bardziej, niż się tego spodziewał. Żywot Chrystusa poruszył go głęboko, a żywoty świętych stały się dla niego źródłem inspiracji. Wyobrażał sobie, że dokonuje dla Boga heroiczych czynów, tak jak św. Franciszek i św. Dominik (sądził, że mógłby poradzić sobie lepiej niż Franciszek i Dominik). Po jakimś czasie powab świętych osłabł i Ignacy pogрузił się w marzeniach o swoim dotychczasowym

życiu – o romansach z kobietami, o podnieceniu bitewnym i o brawurowych czynach, których pewnego dnia znowu zamierzał dokonać. Potem fantazje te znowu minęły i zastąpiły je marzenia o życiu świętych i o tym, jak dobrze byłoby oddać się na służbę Bogu. W ten sposób Ignacy spędził samotne tygodnie i miesiące rekonwalescencji – fantazjując na zmianę to o sławie i romansach, to znów o naśladowaniu Jezusa.

Nie dawało mu spokoju pytanie, które zawsze towarzyszy trzydziestolatkom: co mam zrobić ze swoim życiem? Marzenia Ignacego o sławie wojskowej i rycerskiej dzielności były tylko snami na jawie.

Jego emocje były rozchwiane. Czasami czuł się szczęśliwy i pewny siebie, kiedy indziej niespokojny i zmartwiony. Powoli zaczął dostrzegać pewną prawidłowość w swoich nastrojach. W końcu doznał olśnienia: jego uczucia były związane z wyobrażeniami, którym się oddawał. Wszystkie jego marzenia były dla niego pociągające, ale uczucia, które następowały potem, różniły się. Fantazje o naśladowaniu Chrystusa sprawiały, że potem czuł się radosny i ufny. Marzenia o byciu bohaterem, pożądaniu i sławie pozostawiały po sobie niepokój i smutek.

Ignacy zdał sobie sprawę, że te odczucia nie były tylko chwilowymi nastrojami, ale że miały również znaczenie duchowe. Bóg był obecny w uczuciu radości, które pozostawiały po sobie rozmyślenia o służbie. Jakiś inny duch, „zły” duch, był obecny w uczuciach przygnębienia

i niepokoju, następujących po myślach o dawnym życiu. Ignacy uświadomił sobie, że dzieje się coś ważnego, że Bóg komunikuje się z nim przez jego uczucia. Pokój i radość zdawały się wskazywać odpowiedź na pytanie: „co dalej?”. Ignacy zrozumiał, że trwałe spełnienie, którego szukał, może odnaleźć w naśladowaniu Jezusa. Przez resztę życia Ignacy bazował na odkryciu, którego dokonał w czasie długich miesięcy rekonwalescencji: że przez uważną obserwację wewnętrznych poruszeń może usłyszeć Boga.

BÓG W NASZYM DOŚWIADCZENIU

Jest to „opowieść o początkach” duchowości ignacjańskiej, gdyż można tu dostrzec wiele zasad tej duchowości w postaci załączkowej. Jedna z tych zasad mówi, że możemy polegać na swoim doświadczeniu. Bóg przemawiał do Ignacego w sprawie najważniejszej decyzji w jego życiu poprzez uczucia związane z rekonwalescencją. Książki, idee i rady mądrych osób są pomocne, ale decydującym miejscem, w którym spotykamy Boga, jest to, czego my sami doświadczamy. Tak jak Ignacy możemy rozpoznać właściwą drogę poprzez uważną refleksję nad naszą pracą w świecie, nad relacjami z innymi i nad odczuciami, jakie budzą w nas te spotkania. Sposobem na to jest rachunek sumienia.

Możemy zaufać naszemu doświadczeniu, ponieważ Bóg zajmuje się nami bezpośrednio. Oto kolejna zasada

duchowości ignacjańskiej. Kościół i Pismo Święte nauczają prawdy: sakramenty i pobożne modlitwy są pokarmem życia duchowego, ale Bóg komunikuje się z nami również bezpośrednio.

Kolejną zasadą, którą można wyczytać z początku historii Ignacego, jest ważność bycia w drodze. Ignacy wstał z łoża boleści z mocnym postanowieniem służenia Bogu. Ale zwłaszcza w pierwszych latach po nawróceniu duchowy szlak, który przemierzał, był kręty, pełen zwrotów, ślepych uliczek, falstartów i dziwnych przeskoków. Bóg był z Ignacym na każdym kroku jego drogi. Pod koniec życia Ignacy napisał autobiografię, w której pisze o sobie w trzeciej osobie, określając się jako „pielgrzym”. Postrzegał swoje życie jako wędrówkę, naznaczoną coraz głębszym zrozumieniem tego, kim jest Bóg i w jaki sposób można Mu najlepiej służyć.

Moja sceptycznie nastawiona znajoma wskazała na rzeczywiste problemy: wspomnienia mogą nas wprowadzać w błąd, a rachunek sumienia, w którym podejmujemy refleksję nad naszym doświadczeniem, może stać się egocentryczny. Ale są to pułapki, których należy unikać, a nie czerwone znaki obwieszczające: DROGA ZAMKNIĘTA. Ignacemu udało się tą drogą przejść. Opracował rachunek sumienia jako pomoc w odnajdywaniu Boga w trakcie podróży. My podejmujemy tę praktykę w tym samym celu.

Problemy, które rozwiązuje (przynajmniej częściowo) rachunek sumienia

Kwadrans skupienia jest lepszy niż wiele dobrych dzieł. Za każdym razem, gdy prawdziwie skupiamy naszą uwagę, niszczyliśmy zło w nas samych.

Simone Weil, *Czekając na Boga*

Przez lata modliłem się na wiele różnych sposobów. W dzieciństwie otrzymałem solidne katolickie wychowanie. Były to ostatnie lata Mszy łacińskiej, praktyki sobotniej spowiedzi i odmawiania różańca w rodzinie. Eucharystia stanowi centrum mojego życia duchowego. Kocham piękną liturgię. W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych podobała mi się spontaniczność modlitwy charyzmatycznej. Próbowałem, ze zmiennym powodzeniem, wypracować nawyk regularnej modlitwy. Poza tym przez wiele lat byłem redaktorem czasopism i książek w katolickim wydawnictwie. Dużo czytałem i pisałem na temat modlitwy. Zarówno osobiście, jak i z racji zawodowych poznałem liturgię godzin, *lectio*

divina, medytację, modlitwę głębi oraz modlitwę kontemplacyjną.

Z własnego doświadczenia wiem, że modlitwa często jest trudna. Pojawiają się w niej trudności dobrze znane każdej osobie, która się modli. Nie mogę powiedzieć, że rachunek sumienia rozwiązał wszystkie moje problemy z modlitwą. To nie tylko jest niemożliwe, ale nawet byłoby niepożądane. Rachunek sumienia pomaga mi jednak w niektórych modlitewnych trudnościach. Myślę, że w tym tkwi źródło jego popularności. Miliony ludzi odprawiają go mniej więcej w ten sam sposób, jak czynił to św. Ignacy w XVI wieku, ponieważ jest to praktyczny sposób podejścia do problemów, które towarzyszą większości z nas na modlitwie. Oto niektóre z nich.

GDZIE JEST BÓG?

Modlitwa to kontakt z Bogiem, ale gdzie jest Bóg? Czasami czujemy Jego bliskość, ale często nie czujemy nic. Doświadczam tego ja sam oraz wszystkie znane mi osoby, które na poważnie próbują wdrożyć się w regularną modlitwę. Nieraz wydaje mi, że Bóg wyjechał na długie wakacje, a ja siedzę w swoim cichym kąciku i odsłuchuję automatyczną sekretarkę, na której nagrał mi wiadomość. Duchowi mistrzowie, których podziwiam, twierdzą, że Bóg pragnie osobistej relacji ze mną, że chce być moim Przyjacielem, ale mówiąc szczerze, często trudno