

Bóg i Ty

Bóg i Ty

34 drogi do lepszego życia

Mark E. Thibodeaux SJ

przekład Paweł Kaźmierczak

Wydawnictwo WAM

tytuł oryginału:
Reimagining the Ignatian Examen
Fresh Ways to Pray from your Day

© 2015 Mark E. Thibodeaux
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



ISBN 978-83-277-1261-5

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

A | M
—+—
D | G

Bóg i Ty – instrukcja obsługi

Kilkaset lat temu św. Ignacy Loyola poradził grupie swoich uczniów, żeby codziennie praktykowali rachunek sumienia. Uważał, że to najważniejszy moment w ciągu dnia. Od tego czasu modlitwa ta pomogła tysiącom chrześcijan odkrywać Boga w codzienności i lepiej zrozumieć samych siebie.

Mark Thibodeaux, duchowy uczeń św. Ignacego, proponuje świeże spojrzenie na tę sprawdzoną modlitwę. Pokazuje, w jaki sposób możesz dostosować ją do swoich potrzeb i życiowej sytuacji, tak by dzielić z Bogiem każdą chwilę swojego życia.

- *Bóg i Ty* może być twoim przewodnikiem po codzienności, ale również dziennikiem. Po każdym dniu, a także na końcu książki, znajdziesz miejsce na notatki, które pozwoli ci zapisać twoje odkrycia i przemyślenia.
- Zapiski mogą być bardzo krótkie, do czego zachęca sam autor, możesz je też opatrzyć datą.
- Jeśli jednak chcesz, możesz prowadzić notatki w inny sposób. Ważne, aby stanowiły dla ciebie praktyczną pomoc.

Pamiętaj, że codzienny rachunek sumienia to twój czas i twoje spotkanie z Bogiem.

○ Autorze

Mark E. Thibodeaux SJ jest kierownikiem duchowym w jezuickim nowicjacie, uznanym ekspertem w dziedzinie modlitwy i rozeznania, a także znanym mówcą. Mieszka w Grand Coteau w Luizjanie. W języku polskim ukazały się jego książki: *Boże, mam problemy. 50 przepisów na modlitwę*; *Dobre i złe duchy w naszym życiu*; *Tajemnica modlitwy. Przewodnik dla poszukujących Boga*.

Najbardziej zdumiewająca modlitwa, o której nigdy nie słyszałeś

Święty Ignacy Loyola, jeden z największych mistyków, uważał, że ćwiczenie modlitewne określane jako rachunek sumienia powinno być najważniejszym kwadrantem w ciągu dnia. Mimo to większość chrześcijan w ogóle o nim nie słyszała.

Dlaczego rachunek sumienia jest tak cenną praktyką?

Święty Paweł zachęca nas, byśmy modlili się nieustannie (por. 1 Tes 5,17)*. Przekonałem się, że im bliżej jestem Chrystusa, tym bardziej pragnę być z Nim zawsze. Nie w tym sensie, że chciałbym cały dzień klęczeć w kościele albo medytować, siedząc w moim wygodnym fotelu. Zbyt kocham

* Cytaty z Pisma Świętego podajemy za Biblią Tysiąclecia, wyd. V.

gwar życia – wysiłek ludzkiego działania – aby spędzać cały czas na kontemplacji. Ale pragnę, żeby Chrystus był ze mną w przygodach i nudzie mojego aktywnego dnia. Kocham Chrystusa tak bardzo, że chcę dzielić z Nim każdą minutę.

Moja wiara mówi mi, że Bóg jest wszędzie przez cały czas, a Chrystus jest w moim sercu i w całym stworzeniu – niezależnie od tego, na ile w danym momencie jestem świadomy Jego obecności. To wielkie pocieszenie, ale ja chcę czegoś więcej. Chcę cały czas czuć Jego obecność. Chcę czuć Go nie tylko wtedy, gdy zostawiam przyziemne sprawy mojego życia i idę do kościoła, ale zawsze! Chcę dzielić z Nim nawet najmniejsze drobiazgi, które przeżywam: denerwujący e-mail, który właśnie dostałem, i życzliwy uśmiech pani na poczcie, strach przed trudnym spotkaniem, na które idę, i przyjemność wgryzania się w mięszsłodkiego i chrupiącego jabłka w trakcie przerwy.

Chcę rozmawiać z Chrystusem o głupstwie, które palnąłem w rozmowie z szefem, i o swoim małym zwycięstwie, bo wreszcie udało mi się skończyć żmudną pracę, z którą męczyłem

się przez wiele dni. Oczywiście, chcę dzielić się z Chrystusem rzeczami naprawdę ważnymi: chcę mówić Mu o swoich ciężkich grzechach i o pocieszeniach duchowych, które mnie przerastają. Ale te wielkie sprawy przedstawiam Mu podczas codziennej medytacji, Mszy świętej i spowiedzi. Jednak w miarę wzrostu mojej zażyłości z Chrystusem coraz bardziej pragnę dzielić się z Nim również tym, co wydaje się mało istotne. Wiem, że On jest pośród tych wszystkich spraw i pragnę od razu skorzystać z Jego obecności w brudzie, błocie i rozgardiaszu mojego skomplikowanego, choć najzupełniej zwyczajnego życia.

Dlatego rachunek sumienia jest tak fantastyczny i skuteczny. Przynosi on konkret mojego dnia przed Boga i sprowadza Boga w konkret mojego dnia.

Długo mógłbym opowiadać o tym, jak wspaniałym jest rachunek sumienia. Mógłbym opowiedzieć:

- jak coraz ściślej jednoczy mnie z Bogiem,
- jak pozwala mi spojrzeć na moje życie z Bożej perspektywy,
- jak pobudza mnie do chwaleń Boga i dziękowania Mu za niezliczone dary, które pojawiły

się w ciągu dnia, a także do dostrzegania samej obecności Bożej w tych darach,

- jak daje mi okazję do uznania swoich win i przeproszania za nie, do opłakiwania swoich porażek i zranień oraz do przeżycia uzdrowienia,
- jak daje mi wgląd w to, co rzeczywiście dzieje się pod powierzchnią moich myśli, słów i czynów, w samo źródło moich motywacji i machinacji,
- jak pomaga mi rozeznaczyć właściwy sposób postępowania w bardziej zawiłych aspektach mojego życia, rozpoznać, jakich darów wewnętrznych potrzebuję, by jutro robić to, co należy, i by prosić Boga konkretnie o te właśnie dary.

Mógłbym zapełnić całe strony przykładami niewiarygodnych korzyści, jakie zyskuję dzięki codziennemu praktykowaniu tej krótkiej modlitwy. Ale po co mielibyście tracić kolejną minutę na czytanie o tych korzyściach, kiedy możecie uzyskać je sami? Zrozumiecie, o czym mówię, gdy tylko sami spróbujecie.

Czym jest ignacjański rachunek sumienia?

Według zamysłu świętego Ignacego Loyoli rachunek sumienia miał być bardzo krótką (trwającą kwadrans) modlitwą, odprawianą dwa razy dziennie w najbardziej dogodnych porach. Większość osób lubi modlić się rachunkiem sumienia podczas przerwy obiadowej i wieczorem, gdy szykują się do snu. W porze obiadowej spoglądamy wstecz, zastanawiając się, jak minęła dotychczasowa część dnia, oraz patrzymy naprzód, przymierzając się do popołudnia i wieczoru. Przed snem spoglądamy wstecz na popołudnie i wieczór (od południowego rachunku sumienia) i przygotowujemy się na następny poranek. Osobom początkującym może być łatwiej zacząć od odprawiania rachunku sumienia raz dziennie*.

* Dla ułatwienia przyjmijmy, że czytelnik odprawia rachunek sumienia raz dziennie wieczorem. Czytając poszczególne rachunki, można je dostosować do własnej sytuacji. Na przykład: jeśli odprawiasz rachunek sumienia dwa razy dziennie i modlisz się teraz w porze lunchu, to powinieneś odczytać „spojrzeć wstecz na miniony dzień” jako „spojrzeć wstecz na minione przedpołudnie”, natomiast „spoglądam na jutro” jako „spoglądam na dzisiejsze popołudnie”.

W rachunku sumienia przeglądamy miniony odcinek naszego dnia po to aby odnaleźć Boga i Boże błogosławieństwa w codziennym życiu. Spoglądamy też wstecz po to by znaleźć chwile, kiedy sprawy nie potoczyły się dobrze – gdy zostaliśmy zranieni przez coś, co nam się przydarzyło, albo gdy zgrzeszyliśmy lub też popełniliśmy błąd. Wielbimy Boga i dziękujemy za momenty łaski. Prosimy o przebaczenie i uzdrowienie, przywołując chwile trudne i bolesne. Przeprowadziwszy refleksję nad minionym dniem, zwracamy się ku temu, który ma nadejść, i prosimy Boga, by wskazał nam potencjalne wyzwania i szanse jutra. Próbujemy przewidzieć, które wydarzenia mogą potoczyć się albo zgodnie z Bożym planem, albo wbrew Jego zamysłom. Prosimy o wgląd w łaski potrzebne, by dobrze przeżyć ten następny dzień: cierpliwość, mądrość, męstwo, samowiedzę, pokój, optymizm. Prosimy Boga o te łaski i ufamy, że Jemu zależy bardziej niż nam, byśmy potrafili ten dzień przeżyć dobrze.

Taka jest podstawowa idea ignacjańskiego rachunku sumienia. Ignacy powiedziałby, że to

Najbardziej zdumiewająca modlitwa...

powinien być najważniejszy kwadrans naszego dnia. Dlaczego? Bo ten moment wpływa na każdy inny moment.

Jak konkretnie odprawiać rachunek sumienia?

Ignacy proponuje praktykę rachunku sumienia składającą się z pięciu kroków:

Dziękczynienie. Zaczynam od podziękowania Bogu za wszystkie rzeczy, za które jestem Mu dzisiaj wdzięczny. Pozwalam moim myślom na swobodny bieg, zastanawiając się nad łaskami, którymi Bóg obdarzył mnie w tym konkretnym dniu. Biorę pod uwagę rzeczy duże i małe – wszystko, poczynając od daru wiary, przez dar małżeństwa, aż po dobry dojazd do pracy dziś rano.

Prośba o Ducha. Następnie chcę przyjrzeć się tym chwilom w ciągu dnia, kiedy nie zachowałem się tak, jak należy. Zanim jednak to uczynię, proszę Boga o napełnienie mnie Duchem, aby On prowadził mnie przez to niełatwe badanie własnej duszy.

W przeciwnym razie grozi mi ucieczka w zaprzeczenie, pogrążenie się w żalu nad sobą lub wybuch autoagresji.

Przeгляд i uznanie win. Spoglądam wstecz na mój dzień i proszę Pana, by wskazał mi momenty, kiedy zawiodłem Go w wielkich bądź małych sprawach. Jest to otrzeźwiający spojrzanie na błędy, które popełniłem tego dnia.

Prośba o przebaczenie i uzdrowienie. Jeśli zgrzeszyłem, proszę Boga o przebaczenie i wyprostowanie moich dróg. Jeśli nie zgrzeszyłem, ale po prostu popełniłem błąd, proszę o naprawienie ewentualnych szkód wywołanych moim postępowaniem. Proszę o pomoc, bym mógł sobie z tym poradzić i iść naprzód. Proszę też o mądrość, bym w przyszłości lepiej rozwiązywał takie trudne sytuacje.

Modlitwa za następny dzień. Proszę Boga, by pokazał mi, co może wydarzyć się jutro. Wyobrażam sobie rzeczy, które będę robił, ludzi,

Najbardziej zdumiewająca modlitwa...

których spotkam, decyzje, nad którymi będę się zastanawiać. Proszę o pomoc na te chwile, w których przewiduję pojawienie się trudności. Proszę zwłaszcza o pomoc w chwilach, kiedy mogą pojawić się pokusy, którym uległem dzisiaj.

W zapamiętaniu tych pięciu kroków pomaga mi reguła pięciu „P”:

- Podziękowanie za chwile, które ułożyły się dobrze, i za dary, które dzisiaj otrzymałem.
- Prośba o Ducha Świętego, aby poprowadził mnie przez przegląd całego dnia.
- Przegląd dnia.
- Przeproszenie za wszelkie błędy i upadki.
- Postanowienie, co konkretnie jutro zrobię lepiej.

Jak korzystać z tej książki?

Nie ma nic złego w trzymaniu się oryginalnej, pięciopunktowej wersji rachunku sumienia, którą przedstawił święty Ignacy. Ale może się okazać, że jeśli zmienimy nieco pytania zadawane sobie każdego dnia, rachunek sumienia wyda nam się

bardziej świeży i spontaniczny. Ostateczny cel wszystkich rachunków sumienia zawartych w tej książce jest ten sam: doświadczyć związku pomiędzy Bogiem a sprawami życia codziennego. Jednak zadawanie codziennie nieco innych pytań przyniesie trochę odmienne rezultaty, a przez to uczyni tę praktykę bardziej dynamiczną i inspirującą.

Prostą metodą jest założenie zakładki na pierwszym rachunku sumienia pierwszego dnia miesiąca i wykorzystanie go do refleksji nad swoim życiem. Drugiego dnia przechodzimy do rachunku numer dwa itd. Na początku kolejnego miesiąca przenosimy zakładkę z powrotem do numeru pierwszego i zaczynamy od nowa. W książce są trzydzieści cztery rachunki sumienia, więc można z nich korzystać przez cały miesiąc, pomijając dwa lub trzy, które nie okazały się dla nas zbyt pomocne.

Jeśli nie masz na to ochoty, nie musisz się ściśle trzymać tej metody. Poznawszy różne rachunki sumienia, można dobierać je w zależności od swoich nastrojów i preferencji. Może się też okazać, że niektóre rachunki sumienia lepiej nadają się

Najbardziej zdumiewająca modlitwa...

do pewnych sytuacji, za które się modlisz. Śmiało, korzystaj z nich. Wszystkie rachunki prowadzą w to samo miejsce: do spotkania z Bogiem w konkretnych własnego życia. Można więc korzystać z dowolnego rachunku sumienia, cokolwiek nas do tego skłania.