

dotknij, poczuj,
ZASMAKUJ

GINNY KUBITZ MOYER

dotknij, poczuj,
ZASMAKUJ

DOŚWIADCZANIE BOŻEJ DOBROCI WSZYSTKIMI ZMYŚŁAMI

Przełożyła
Lucyna Wierzbowska

Wydawnictwo WAM

tytuł oryginału:

Taste&See. Experiencing the Goodness of God
with our five senses

© 2016 Ginny Kubitz Moyer
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 © 2018 by Wydawnictwo WAM

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków
Redakcja: Anna Kopeć-Śledzikowska
Korekta: Agnieszka Zielińska, Michał Knura
Projekt okładki: Emilia Pyza
Skład: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-1539-5

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@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: SKLENIARZ • Kraków

*Dla Scotta
za wszystko*

Bóg widział, że wszystko, co uczynił,
było bardzo dobre.

(Rdz 1,31)

Wstęp

Gdy pewnego jesiennego popołudnia jakieś dwadzieścia lat temu siedziałam na zajęciach z literatury w college'u, mój profesor nieoczekiwanie wygłosił zaskakujące stwierdzenie. Otóż napomknął, że katolicyzm jest „sensualną religią”.

Jako niepraktykująca katoliczka zwróciłam na to sformułowanie szczególną uwagę. Sensualna? Naprawdę? Kiedy myślałam o religii, którą poznałam w dzieciństwie, w pierwszej kolejności przychodziły mi do głowy określenia takie jak „archaiczna” i „wywołująca poczucie winy”. Przymiotnik „sensualna” absolutnie nie zaliczał się do grupy tych pierwszych skojarzeń.

Pomijając już katolicyzm, wydawało mi się, że określenie „sensualna” raczej nie należy do wypowiedzianych jednym tchem ze słowem „religia”.

Czyż religia nie jest czymś, czego doświadczamy umysłem, ale nie zmysłami? Czyż wiara nie polega na porzuceniu słabego, podatnego na pokusy ciała na rzecz czystej, szlachetnej duszy?

Ale teraz, dwie dekady później, mogę powiedzieć, że mój wykładowca był na dobrym tropie. Prawdę mówiąc, dziś sformułowanie „sensualna religia” wydaje mi się w pełni spójne. Mój profesor pewnie nie wiedział, że udziela lekcji z dziedziny teologii, ale to fakt, że rzucony przez niego mimochodem komentarz skłonił mnie do głębszego zastanowienia się nad sposobem, w jaki przeżywam swoją wiarę.

W wyniku tych przemyśleń uświadomiłam sobie następującą prawdę: jeśli chcę pogłębić relację łączącą mnie z Bogiem, muszę przywiązywać większą – a nie mniejszą – wagę do swoich zmysłów.

W jaki sposób mówi do ciebie Pan? Jeśli należysz do większości, Bóg nie przemawia do ciebie poprzez mistyczne doświadczenia, świetliste wizje czy blask błyskawic. Kiedy zasiadam do wieczornej

modlitwy i zastanawiam się, gdzie w ciągu dnia spotkałam Pana, okazuje się, że Bóg był obecny w:

- niepojęcie pięknym widoku mgły, która unosiła się nad wzgórz, gdy rano jechałam do pracy;
- rozmowie, podczas której moja mama wyrzekła kilka bardzo potrzebnych mi słów pokrzepienia;
- spontanicznym buziaku, którego dał mi syn, stając na paluszkach, żeby dosięgnąć mojego policzka;
- smaku swojskich pomidorów otrzymanych niespodziewanie od sąsiada;
- odgłosach meczu piłki nożnej rozgrywanego przez dzieci na trawniku przed domem;
- zapachu dymu z drewna, który przywitał mnie, gdy wysiadłam z auta po późnowieczornej wyprawie do sklepu spożywczego, i który przywiódł mi na myśl rodzinę oraz ciepło.

Innymi słowy, Bóg mówi do mnie nie w mistyczny, abstrakcyjny sposób, lecz przez różne elementy codzienności. I jak każdy ekspert w dziedzinie komunikacji używa języka, który znam najlepiej – języka pięciu zmysłów.

Język ten odgrywa ważną rolę również wtedy, gdy przyjmując sakramenty i uczestnicząc w katolickich rytuałach. Katolicyzm – ze swoją sztuką, liturgią, muzyką, śpiewami, zapachami, dzwonami i architekturą – jest sensualną religią. Udowadnia, że coś, czego dotykamy – na przykład różaniec – może przygotować umysł do modlitwy. Udowadnia, że coś, co odbieramy zmysłem powonienia – na przykład kadzidło – może skierować nasze myśli ku niebu. Że coś, co widzimy – na przykład krzyż – może przypomnieć nam, iż Bóg stał się człowiekiem.

Ten ostatni fakt powinien trwale zapisać się w naszej pamięci, jeżeli chcemy czuć się dobrze ze swoim „ja” cielesnym. Czasem łatwo jest zapomnieć, że Bóg przyjął ludzką postać i chodził po tej ziemi w towarzystwie innych ludzkich postaci, poznając świat wzrokiem, słuchem, węchem, dotykiem i smakiem oraz udowadniając, że człowiecze ciało może być godnym nośnikiem boskości. Bóg stał się człowiekiem takim jak my poprzez osobę Jezusa Chrystusa. Bardzo wiele tracimy, gdy nie poświęcamy temu należytej

uwagi, gdy skupiamy się na duchowości kosztem zmysłów, nie dostrzegając, jak jedno z drugim współgra.

Święty Ignacy Loyola, założyciel zakonu jezuitów, bez wątpienia rozumiał związek między tym, co cielesne, a tym, co duchowe. Wierzył, że Boga znajdujemy we wszystkim, i to przekonanie uczynił fundamentem duchowości ignacjańskiej. Czy Pan mówi do nas przez błękit nieba, odgłosy śmiechu, smak kolacji? Zdecydowanie tak – rzekłby św. Ignacy. Nie odwracamy się plecami do świata, jeśli chcemy znaleźć sens i cel; prawda jest raczej taka, że Pan objawia się nam przez konkretne elementy naszego życia, przez nasze ciało i odbierane zmysłami wrażenia. Echo tego poglądu pobrzmiewa w tych oto pięknych słowach Waltera Burghardta, dwudziestowiecznego księdza jezuitę:

Życ to znaczy patrzeć. Ale nie tylko umysłem –
wszak nie jestem nagim intelektem. Jeśli mam
prawdziwie reagować na to, co realne, cała moja
istota musi tętnić życiem, musi wibrować w rytm

drgnięć świata realnego. Nie tylko umysł, ale również wzrok; nie tylko wzrok, ale również węch, smak, słuch i dotyk. Albowiem rzeczywistości nie można sprowadzić do jakiegoś odległego, abstrakcyjnego, nieuchwytnego Boga siedzącego gdzieś tam wysoko, w niebiosach. Rzeczywistość to rozedrgani ludzie; rzeczywistość to ogień i woda; rzeczywistość to tęcza po letniej burzy, to spokojna łania mknąca rączo przez las; rzeczywistość to kufel spienionego micheloba, to *Msza D-dur* Beethovena, to dziecko liżące czekoladowe lody w różku; rzeczywistość to kobieta idąca przed siebie z rozwiewanymi wiatrem włosami; rzeczywistość to Jezus Chrystus (*Tell the Next Generation: Homilies and Near Homilies*, New York 1980, s. III–12).

Wierzyć to przeżywać życie w całym jego niechlujnym splendorze, przeżywać je ze świadomością, że Bóg jest obecny we wszystkich naszych doznaniach. To zdawać sobie sprawę, że Pan mówi do nas poprzez zmysły i że doświadczanie wiary może nabrać głębszego, radośniejszego wymiaru, jeśli tylko nauczymy się słuchać.

Niniejszy poradnik pokazuje, jak odnajdywać Boga w doznaniach zmysłowych – i w tych najbardziej prozaicznych, i najbardziej wysublimowanych – oraz jak odnajdywać Go za ich pośrednictwem. Książka składa się z pięciu części poświęconych kolejno pięciu zmysłom. Każda część podzielona została na pięć rozdziałów, a każdy z nich skupia się na innym rodzaju wrażeń odbieranych danym zmysłem. Opieram się zarówno na przeżyciach własnych, jak i innych ludzi. Oprócz tego na kartach książki znajdziesz refleksje na temat fragmentów Biblii.

Po każdym rozdziale przedstawiam kilkupunktowy schemat modlitwy, który zachęca do zastanowienia się nad wrażeniami zmysłowymi, jakie odbierasz. Różne schematy mogą skłaniać cię albo do kontemplacji doświadczeń mijającego dnia, albo do szerszych refleksji na temat całego życia. Wszystkie mają ci pomóc dostrzec obecność Boga w rzeczach, które widzisz, słyszysz, wążasz, smakujesz i których dotykasz, a także doświadczyć tej obecności za pośrednictwem tych doznań. Schematy nawiązują konstrukcją do rachunku

sumienia, czyli codziennej modlitwy, której nauczał Ignacy i która stanowi kamień węgielny duchowości ignacjańskiej.

Jak sam się przekonasz, wiele rozdziałów tej książki skupia się na zwykłych, codziennych doświadczeniach, takich jak słuchanie głosu bliskiej osoby, podziwianie barw ogrodu różanego czy kontakt skóry z wodą. Niektóre rozdziały traktują o sprawach typowo katolickich, takich jak odmawianie różańca czy przystępowanie do spowiedzi. Jeśli te fragmenty książki wydają się bardziej osobiste, to dlatego, że zawarłam w nich własne świadectwo wiary; to właśnie sensualność katolicyzmu przywiodła mnie z powrotem do Kościoła, gdy miałam dwadzieścia kilka lat, i to ona w dużej mierze odpowiada za to, że pozostaję w nim do dziś. Jeśli więc jesteś katolikiem, ale czujesz się oddzielony od swojej wiary, to właśnie te rozdziały i przedstawione w nich ćwiczenia modlitewne pozwolą ci zobaczyć starą tradycję religijną z nowej perspektywy. Jeśli zaś praktykujesz wiarę, to zaprezentowane ćwiczenia mogą ci pomóc bardziej świadomie podchodzić do obecności Boga

we wszystkim, co już robisz – zarówno w Kościele, jak i poza nim.

Mam nadzieję, że obojętnie, w jakim punkcie teraz jesteś i na czym polega twoja podróż, książka ta pomoże ci odkryć prawdę, z której zdawał sobie sprawę św. Ignacy, a mianowicie, że Boga naprawdę można odnaleźć we wszystkim. Wystarczy, że zechcesz modlić się zmysłami i pozostaniesz otwarty na myśl, iż Pan pragnie zbudować z tobą osobistą relację. A jeśli sformułowanie „sensualna religia” wciąż wydaje ci się oksymoronem – tak jak kiedyś mnie – pozwól sobie zaufać, że zmysły nie stanowią bariery dla wiary. Zrozumiesz, że wszystkie są „punktami odbioru”, za których pośrednictwem przekonujemy się o Bożej dobroci – i że Pan wykorzystuje je każdego dnia naszego życia.

Jak korzystać z tej książki?

Odkąd odmawia się pacierze, ludzie snują modlitewne refleksje na temat doświadczeń mijającego dnia. W szesnastym wieku św. Ignacy Loyola opracował konkretny schemat takich rozważań, znany dzisiaj jako codzienny rachunek sumienia. W swojej książce *Ćwiczenia duchowe* przedstawia pięć jego punktów, które parafrazuję poniżej:

1. Podziękuj Bogu za Jego liczne dary.
2. Poproś o łaskę, abyś mógł szczerze przyznać się do błędów i grzechów.
3. Pomyśl o mijającym dniu, przyglądając się swoim uczuciom, słowom i czynkom.
4. Określ, jakich uchybień dopuściłeś się w ciągu dnia.

5. Patrząc w przyszłość, podejmij postanowienie, że z pomocą Bożej łaski od teraz będziesz postępował lepiej.

Od wieków całe rzesze chrześcijan przekonują się o użyteczności tego schematu codziennej modlitwy. Sama zauważam, że opierające się na nim pacierze otwierają mi oczy na małe ruchy w moim życiu duchowym i pomagają dostrzegać obecność Boga nawet w najbardziej prozaicznych czynnościach dnia codziennego.

Przez lata powstało wiele wariacji na temat podstawowej struktury ignacjańskiego rachunku sumienia. Jim Manney, na przykład, w swojej jakże pomocnej książce pod tytułem *Prosta modlitwa, która zmienia życie. Odkryj moc najważniejszej modlitwy św. Ignacego** mówi, że odwraca kolejność dwóch pierwszych punktów, albowiem łatwiej jest mu okazać wdzięczność za dary Pana, jeśli wcześniej poprosi o Jego łaskę. Podoba mi się

* Por. J. Manney, *Prosta modlitwa, która zmienia życie. Odkryj moc najważniejszej modlitwy św. Ignacego*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2017.

ta zmiana właśnie z tego powodu, który podaje Manney: przywołując Bożą łaskę jeszcze przed rozpoczęciem pacierza, przypominam sobie, że Pan jest dla mnie równym partnerem podczas modlitwy i że opieram się nie tylko na swojej pamięci i zapatrywaniach.

W niniejszej książce posłużyłam się podstawowymi elementami ignacjańskiego rachunku sumienia – poproś o łaskę, podziękuj, pomyśl o mijającym dniu, postanów poprawę – traktując je jako inspirację do modlitw przedstawionych pod koniec każdego rozdziału. Podobnie jak inni autorzy wprowadziłam jednak kilka zmian. W pewnym miejscu na przykład połączyłam punkty trzeci i czwarty, nadając im wspólny tytuł Rozważanie, albowiem koncepcja analizowania swoich osobistych niedociągnięć nie znajduje zastosowania w wypadku większości prezentowanych tu zagadnień. Poza tym, jak sam się przekonasz, czasami będę zachęcała cię do przyjrzenia się ostatnim dwudziestu czterem godzinom, a kiedy indziej – do popatrzenia na życie z szerszej perspektywy.

W jakim tempie powinieneś czytać tę książkę? Istnieją dwa sposoby: możesz codziennie studiować jeden rozdział i związany z nim schemat modlitwy albo robić sobie co najmniej dwudniowe przerwy między rozdziałami, aby lepiej zgłębić przedstawiane w nich praktyki, dzięki czemu moje koncepcje i spostrzeżenia będą miały czas do ciebie dotrzeć.

Czy powinieneś odmawiać proponowane tu modlitwy o określonej porze? Wielu ludzi robi rachunek sumienia wieczorem w przekonaniu, że jest to przydatna metoda zwieńczenia całego dnia i dobry sposób na czynienie planów na najbliższą dobę. Jako mama wiem z doświadczenia, że wieczorna modlitwa często zmienia się w niezamierzoną drzemkę, więc możliwe, że to rozwiązanie nie zda u ciebie egzaminu. Wczesny ranek, przerwa na lunch czy późne popołudnie mogą okazać się lepszymi porami na pacierz. Wybierz rozwiązanie, które sprawdza się u ciebie najlepiej i zachęca cię do wytrwania w nawyku.

Każdy przedstawiony w tej książce schemat modlitwy zawiera wiele pytań. Staralam się, aby te zachęty do refleksji miały możliwie uniwersalny

charakter, ale niektóre mogą wydawać ci się trafniejsze niż inne. Dużo zależy od twojego wieku i etapu życia, na jakim się znajdujesz. Jeśli dane pytanie nie ma odniesienia do twojej życiowej sytuacji albo po prostu do ciebie nie przemawia, możesz przejść do kolejnego. Jeżeli jednak zorientujesz się, że poświęcasz dużo energii na ominięcie konkretnego pytania, może to być przejaw jakiegoś głębszego problemu, nad którym warto by było zastanowić się podczas modlitwy. Duchowość ignacjańska polega na dostrajaniu się do poruszeń naszego ducha, więc poświęć trochę czasu na rozważanie pytań, które wywołują w tobie silną reakcję, zarówno pozytywną, jak i negatywną. Może to być pierwszy krok w procesie, który pomoże ci pogłębić relację z Bogiem i lepiej zrozumieć plan, jaki względem ciebie powziął.

Ostatecznie ta książka jest dla ciebie i każde podejście, jakie zastosujesz, będzie właściwe. Korzystaj z niej w swoim tempie i w swoim czasie. Mam nadzieję, że lektura będzie satysfakcjonującą i przyjemną podróżą po świecie zmysłów ofiarowanych nam w darze przez Pana Boga.



Wzrok

W Ewangelii według św. Marka do Jezusa podchodzi niewidomy żebrak Bartymeusz. Na pytanie, czego chce, odpowiada: „Rabbuni, żebym przejrzał” (Mk 10,51)*. I Chrystus ofiarowuje mu dar widzenia.

To nagłe przejście z ciemności do światła musiało być dla Bartymeusza zdumiewające. Co ujrzał najpierw? Błękitne niebo czy rozciągającą się przed nim polną drogę? A może było to drzewko

* O ile nie zaznaczono inaczej, cytaty biblijne pochodzą z Biblii Tysiąclecia: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, wyd. 4, Poznań 1984 [przyp. tłum.].

oliwne lub zaskoczone twarze gapiów? Ja jednak lubię myśleć, że Bartymeusz zobaczył najpierw stojącego tuż przed nim Jezusa – mężczyznę, który otworzył mu oczy na wszystko inne.

Historia tego niewidomego żebraka zachęca nas do zastanowienia się nad zmysłem wzroku. Czy zdarza się, że traktujemy go jako coś oczywistego? Czy bywa czasem tak, że pochłonięci problemami, stajemy się ślepi na cuda otaczającego nas świata? Opowieść o Bartymeuszu rzuca nam wyzwanie, daje bodziec do refleksji nad naszymi nawykami. Wiem, że jest mi to potrzebne – w niektóre dni bardziej niż w inne.

Jednocześnie bardzo podoba mi się, że oprócz wyzwania dostajemy obietnicę: jeśli otworzymy oczy, tak jak Bartymeusz przekonamy się, że Bóg jest wszędzie dookoła, bliżej, niż nam się wydaje.

Kolor

Jedną z moich ulubionych scen filmu *Czarnoksiężnik z Krainy Oz* rozgrywa się chwilę po tym, jak dom ląduje z hukiem w krainie Manczkinów. Dorota z niemałym strachem podchodzi do drzwi i powoli, powoli zaczyna je otwierać. I nagle czarno-biały wcześniej świat wypełnia się jaskrawymi barwami Technicoloru.

Jest to gwałtowna zmiana, która dla widzów oglądających *Czarnoksiężnika* w 1939 roku, nieprzyzwyczajonych do koloru na dużym ekranie, musiała być czymś oszałamiającym. Mnie ta scena też zapiera dech w piersi, choćbym nie wiem ile razy oglądała ten film przez lata. Przypomina mi o czymś, co zwykle traktuję jako coś oczywistego: o fakcie, że żyjemy w świecie pełnym kolorów we wszystkich możliwych odcieniach i tonach.



Kiedy byłam dzieckiem, wydawało mi się, że każdy kolor obecny w krainie Manczkinów i na całym świecie odnaleźć można w pudełku sześćdziesięciu czterech kredek firmy Crayola. Zawsze z ogromną radością rozrywałam nowe opakowanie wzdłuż perforowanej linii i podnosiłam kartonową klapkę, odsłaniając rzędy dobrze naostrzonych, nieużywanych ołówków w najróżniejszych kolorach – od ceglastej czerwieni po morską zieleń.

Małe pudełka nie satysfakcjonowały mnie tak jak to duże. Opakowanie z ośmioma kredkami oferowało mi tylko jeden odcień niebieskiego, a to z sześćdziesięcioma czterema – wszystkie: od indygo po turkus. Te kredki były dla mnie swoistym słowniczkiem kolorów, z którego pomocą przekazywałam swoje wymyślne wizje. Mogłam tworzyć obrazki wyglądające dokładnie tak jak w moich wyobrażeniach, bo miałam potrzebne do tego narzędzia czekające w równych rzędach niczym chórzyci w kartonowych stallach.

Już wtedy uczyłam się, że barwa jest językiem i że im więcej słów mamy do dyspozycji, tym intensywniej doświadczamy życia.

Choć teraz trzymam kredki w rękach rzadziej niż trzydzieści lat temu, wciąż jestem podatna na moc koloru. W wieku dorosłym odkryłam, że dużo przyjemności daje skupianie się przez cały dzień na określonej barwie i szukanie różnych jej odcieni. Jeśli jakiegoś popołudnia rozglądam się za pomarańczowym, widzę go niemal wszędzie: gdy patrzę na rudy jesienny liść, jaskrawy pacholek drogowy, kawałek cheddara, dziecięcy T-shirt, brystol pod czyjąś pracą plastyczną na ścianie w kawiarni oraz na koralowe wieczorne niebo. Zdaję sobie sprawę, że w świecie jest więcej pomarańczowego, niż mi się wydawało, i ta myśl mnie pokrzepia – może dlatego, że pokazuje, iż Boga i ludzkości nie można zamknąć w podstawowej palecie barw. Otacza mnie wizualna obfitość i to bardzo, bardzo dobrze.



To mniej więcej w okresie mojego oczarowania kredkami Crayola po raz pierwszy przeczytałam książkę obrazkową pisarza i ilustratora Petera Spiera. Jest to szczegółowo dopracowana pozycja opiewająca różnorodność ludzi i kultur na ziemi. Sama okładka – tłum złożony z osób wielu ras i kształtów w najrozmaitszych ubraniach etnicznych, odcinający się wyraźnie od białego tła – stanowi wizualną afirmację różnorodności rodziny ludzkiej.

Dwie ilustracje szczególnie mocno utkwiły mi w pamięci na te wszystkie lata. Na przedostatniej stronie widzimy krajobraz miejski z budynkami w jednakowym odcieniu ochry oraz ludźmi jednej rasy w oliwkowoszarych ubraniach. Zakrawa to na okropną antyutopię. Książka zachęca nas do zastanowienia się, jak nudny byłby świat, gdybyśmy wszyscy wyglądali tak samo.

A potem przewracamy stronę i mamy przed oczyma miejską ulicę, która tętni życiem i barwami:

widzimy rozmaite odcienie skóry, tęcze ubrania, różnokształtne budynki, każdy w innym stylu, i barwne flagi. Zaczynamy wtedy zdawać sobie sprawę, że nasza egzystencja jest znacznie bardziej interesująca, gdy różnimy się od innych.

Życie w urozmaiconym rejonie zatoki San Francisco jest jak życie na ostatniej stronie książki Spiera. Gdy jestem w kawiarni i rozglądam się dookoła, widzę przeróżne odcienie skóry – od bladego przez jasnooliwkowy po głęboki brąz. Jeślibyś chciał narysować otaczających mnie ludzi, to do wiernego odwzorowania odcieni ich cery potrzebowałbyś kilku kredek, jak gdyby paleta twórczej wizji Boga nie mogła się ograniczyć do jednego koloru. Czasem w mojej świadomości pojawia się nagle przedostatnia strona książki Spiera. Ależ byłoby nudno, gdybyśmy wszyscy wyglądali tak samo. Gdy wznosimy się na wyżyny swojego człowieczeństwa – gdy możliwie najbardziej upodabniamy się do Boga, który nas stworzył – zdajemy sobie sprawę, że różnorodność kolorów jest czymś, co należy afirmować.

Osoby, rośliny, kredki, auta, kwiaty, jedzenie – każdego dnia żyjemy i poruszamy się w kalejdoskopie barw. Często traktuję to jako coś oczywistego, ale zawsze lepiej jest, gdy przyjmuję inną postawę. Jestem szczęśliwsza, gdy decyduję się przez jeden dzień być Dorotą, gdy postanawiam otworzyć drzwi beztroski i pozwolić się oszołomić kolorom rozsianym tuż przed moimi oczami.

Wstęp

Powoli weź kilka oddechów. Skup się i otwórz na Bożą obecność. Na początku tej modlitewnej kontemplacji poproś Pana o łaskę.

Podziękowania

Zastanów się nad mnogością kolorów na świecie. Pomyśl, że ludzkość odzwierciedla tę różnorodność. Podziękuj Bogu za to, że uraczył nas takim bogactwem wizualnym.

Rozważanie

Pomyśl o mijającym dniu i zastanów się nad kolorami, które widziałeś. Poświęć chwilę, aby wrócić myślami do tych, które najgłębiej zapadły ci w pamięć, najbardziej przykuły twoje spojrzenie.

Spróbuj rozejrzeć się dookoła. Ile kolorów widzisz? Przypatrz się uważnie zarówno barwom, jak i ich różnorodności.

Pomyśl o momentach, w których zetknąłeś się z różnorodnością rodziny ludzkiej. Kiedy postrzegałeś ją jako coś, co trzeba afirmować?

Czy zdarzyło ci się kiedyś chcieć, aby ktoś był do ciebie bardziej podobny z wyglądu? Powiedz o tym Bogu.

Spojrzenie w przyszłość

Wybierz sobie jutro jakiś kolor i przez cały dzień szukaj różnych jego odcieni. Jeśli to ci pomoże, możesz prowadzić listę, zapisując na niej wszystkie dostrzeżone obiekty w danym kolorze. Podziwiając barwy, postrzegaj je jako świadectwo twórczej hojności Bożej.