

**POGŁĘBIARKA**  
DOKOP SIĘ DO SENSU

Daniel Wojda SJ

Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2018

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków  
Redakcja: Ilona Klimek  
Wsparcie merytoryczne: Anna Jaworska  
Korekta: Agnieszka Zielińska, Anna Kierbedź, Katarzyna Onderka  
Projekt logo *Pogłębiarka*: Konrad Kasprzyk, *Studio et cura*  
Skład i projekt okładki: Emilia Pyza

NIHIL OBSTAT: Przełożony Prowincji Wielkopolsko-Mazowieckiej  
Towarzystwa Jezusowego, ks. Tomasz Ortmann SJ, prowincjał,  
Warszawa, 6 czerwca 2018 r., l.dz. 2018/5/NO/P.

ISBN 978-83-277-1611-8

WYDAWNICTWO WAM  
ul. Kopernika 26 · 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200 · faks 12 42 95 003  
e-mail: [wam@wydawnictwowam.pl](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-255 · faks 12 62 93 496  
e-mail: [handel@wydawnictwowam.pl](mailto:handel@wydawnictwowam.pl)

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA  
tel. 12 62 93 260  
[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

Publikację wydrukowano na papierze iBOOK White 70 g vol. 1.6  
dostarczonym przez IGEPa Polska Sp. z o.o.

Druk: Grafarti · Łódź

Od Autora



Witaj!

Skoro trzymasz w rękach tę książkę, to znaczy, że interesujesz się rozwojem życia duchowego. Zróbmy więc mały eksperyment. Wyobraź sobie, że przenosisz się w przyszłość o dziesięć lat. Jesteś już trochę starszy. Na twojej twarzy pojawiło się kilka zmarszczek. Świat wokół ciebie również się zmienił, ludzie... miejsca... A ty stałeś się szczęśliwszym i lepszym człowiekiem. ➔ POŚWIĘĆ NA TO WYOBRAŻENIE JAKIŚ CZAS Zadaj sobie pytanie: co w twoim otoczeniu uległo zmianie? ➔ POMYŚL Co się w tobie zmieniło? ➔ POMYŚL Co spowodowało, że wcześniej nie byłeś tak szczęśliwy jak teraz? ➔ POMYŚL Co przeszkadzało ci w byciu dobrym? ➔ POMYŚL

To na pozór banalne wyobrażenie jest jednym z wielu ważnych ćwiczeń, które rozwijają naszą duchowość. Jest ona niezwykle ważna, ponieważ przekłada się na głębię naszych relacji, skuteczność podejmowanych przez nas decyzji, a także na zadowolenie z życia. Rozwijając duchowość, zmieniasz siebie i swoje życie.

Viktor Frankl, słynny austriacki psychiatra, mawiał: „współczesny człowiek ma za co żyć, ale nie ma po co żyć – ma środki, ale nie ma sensu”. Ta – wydawać by się mogło – smutna diagnoza inspiruje nas jednak do zastanowienia się nad wyborem dobrego kierunku i wyznaczenia sobie właściwego celu poszukiwań. SENS – to właśnie on pozwala cieszyć się tym, co zostało mi dane, i tym, w jakim miejscu zostałem w swoim życiu postawiony. Co więcej, w książce

*Człowiek w poszukiwaniu sensu* Frankl zauważa, że nie powinniśmy gonić za sukcesem: „im bardziej ku niemu dążycie – stwierdza – czyniąc z niego swój jedyny cel, tym częściej on was omija. Do sukcesu bowiem, tak jak do szczęścia, nie można dążyć; musi on z czegoś wynikać i występuje jedynie jako niezamierzony rezultat naszego zaangażowania w dzieło większe i ważniejsze od nas samych lub efekt uboczny całkowitego oddania się drugiemu człowiekowi”.

Książka *Pogłębiarka. Dokop się do Sensu* to propozycja drogi w poszukiwaniu sensu i szczęścia. Takiej, która nieuchronnie prowadzi w głąb siebie. Warto pamiętać, że jedna z tradycji duchowości chrześcijańskiej kładzie akcent na zrozumienie i odkrywanie własnego wnętrza jako drogi do poznawania Boga. Ale to nie jedyny walor podejmowanego wysiłku poszukiwania własnego ja. Poza zbliżaniem się do Boga zamieszczone w książce medytacje pozwalają uporządkować własne przeżycia i emocje, odkryć rozmaite zranienia, wyjść poza stare schematy myślenia, które odciągały nas od kontaktu z drugim człowiekiem. A to ułatwi nam – o ile tego chcemy – słuzenie innym.

Realizacja chrześcijańskiego ideału – „oddać swoje życie za przyjaciół swoich” (por. J 15,13) – zwykle nie odbywa się bez trudu. Do urzeczywistnienia tego celu prowadzą zasadniczo dwie drogi. Pierwsza, najbardziej znana, to negowanie własnych przeżyć i emocji, zaprzeczanie własnym pragnieniom i próba realizowania wyznaczonego celu wbrew sobie. Druga, zwykle mniej preferowana przez nas droga polega na poznaniu emocji, uczuć, zrozumieniu swojej historii i zmierzeniu się ze swoimi pragnieniami. Wszystko po to, żeby siebie poznać, przyjąć i PRZEKROCZYĆ. I choć ta druga droga jest trudniejsza i bardziej wymagająca, to ją powinniśmy wybierać.

Dlaczego? Dopiero kiedy przyjmiemy siebie takimi, jacy jesteśmy, możemy starać się przekraczać siebie i wykonać krok w stronę prawdziwej duchowości, krok do pójścia za Chrystusem, tak żeby w naszej codzienności, w rodzinie, wśród przyjaciół być jak On.

Można odnieść wrażenie, że mamy tu do czynienia z psychologią, a nie duchowością. Owszem, pierwszy etap – analizowania, poznawania i przyjmowania siebie – ma wiele wspólnego z tym, co dziś nazywamy psychologicznym podejściem do człowieka. Nie jest ono jednak czymś obcym lub alternatywnym względem duchowości. Ojcowie pustyni, mimo że nie znali słowa „psychologia”, używali tych samych metod wglądowych, które my dziś nazywamy psychologicznymi. Można zatem powiedzieć, że w naszej metodzie nie ma nic nowinkarskiego. Ponadto, jak zalecał św. Ignacy Loyola, aby móc wykonać krok w stronę upodobnienia się do Chrystusa, konieczne jest poznanie i uporządkowanie siebie. Życ w zgodzie z tym, co jest we mnie, jak widzę i przeżywam świat, to często najkrótsza droga do pójścia w ślady Jezusa. Poznaję siebie, aby móc służyć moim braciom i siostram. Taka postawa daje w efekcie poczucie sensu, pogodzenia się z własnym życiem, którego nigdy sobie nie wybraliśmy, życiem, które zostało nam dane takie, a nie inne.

Jak już wspomniałem, droga, którą ci proponuję, może okazać się bardzo trudna. Najprawdopodobniej spotkasz na niej ciemne doliny, odkryjesz swoje cienie i słabe strony. Jeśli przyjdą na ciebie momenty zniechęcenia, pamiętaj, że prawdopodobnie nigdy nie uda ci się zwalczyć swojego cienia. Cienie nigdy nas nie opuszczają. Możemy traktować je jako niepożądanych gości naszego życia, ale możemy także przyjąć je jako część nas samych. Doświadczenie pokazuje, że przyjęcie i zaakceptowanie cieni daje nam paradoksalnie siłę

i odwagę do mierzenia się z życiem takim, jakie ono jest. Przystajemy udawać kogoś, kim tak naprawdę nie jesteśmy, tracić energię na próbę zmiany tego, czego zmienić nie możemy. Dzięki temu możemy zająć się realnym życiem TU i TERAZ, realnymi problemami naszych bliskich i przyjaciół, także tych, którym możemy pomóc przez zwykłe wyciągnięcie do nich ręki.

Podczas pracy nad duchowością możemy błądzić, możemy także upadać i uwierzcie – nie są to największe problemy, na których powinniśmy skupiać uwagę. Tym, co faktycznie nas powstrzymuje na drodze ku odnajdywaniu sensu, są przedłużające się postoje. Czasami leżymy i płaczemy przy kamieniu, o który się potknęliśmy, innym razem zasiedzieliśmy się w kuszącej przydrożnej karczmie albo zwątpiliśmy i przestaliśmy ufać, że w ogóle dokądkolwiek dojdziemy. Tych pokus jest wiele i zdecydowanie nie należy ich słuchać! Trzeba w takich chwilach po prostu wstać i zacząć iść naprzód, iść w głąb siebie, w głąb życia. Na tym szlaku, gdzieś na zakrętach, znajdziesz aniołów, którzy będą wskazywać ci dalszy kierunek. Nigdy nie zostaniesz sam. Zatem...

Powodzenia!

A handwritten signature in black ink, reading "Dan Wojcik 57". The signature is fluid and cursive, with the number "57" written at the end.



Jak korzystać z Pogłębiarki?



Ta książka miała nigdy nie powstać. Jej treść pojawiła się pierwotnie w formie audycji streamowanych na YouTube i Facebooku. Medytacje prowadzone z podkładem muzycznym były kierowane do absolwentów Szkoły Kontakt z Bogiem, którzy po doświadczeniu medytacji ignacjańskiej przeżywali trudności w zorganizowaniu sobie czasu na modlitwę. Powstały w związku z tym medytacje on-line, a z czasem wokół nich rozwinęła się Pogłębiarka, czyli #MobilnaWspólnota. Do dziś możesz odnaleźć nowe medytacje w każdą niedzielę o 21.15 na naszym kanale YouTube i Facebooku.

Forma książki ma jednak swoje plusy. Przede wszystkim słowo pisane daje możliwość zatrzymania się na dowolnym fragmencie tak długo, jak tego potrzebujesz. Dla ignacjańskiego sposobu medytowania jest to bardzo istotne. Książka ma ponadto miejsce na notatki, dzięki czemu może stać się twoim „podręcznikiem wzrostu”. W metodzie, którą tu znajdziesz, a której autorem jest św. Ignacy, bardzo ważne jest zapisywanie i przypominanie sobie tego, co mówi do mnie Bóg.

Postaram się przedstawić ci kilka wskazówek, jak korzystać z medytacji:

#### ⇒ CZAS

Na początku określ sobie czas, który chcesz poświęcić na medytowanie. Nie warto porywać się na zbyt wiele. Jedna medytacja w tygodniu w zupełności wystarczy. Jeśli będziesz miał więcej

czasu, możesz dodać kolejny dzień tygodnia. Przykładowo: trenując stretching, trzeba systematycznie wracać do ćwiczeń, ponieważ po 48 godzinach rozciągnięte ścięgna wracają do swoich pierwotnych pozycji. Aby osiągnąć postęp, konieczne jest rozciąganie częściej niż co 48 godzin. Z medytacją jest podobnie. Robienie jej raz na jakiś czas może nie dać pożądanego efektu. Ważne jest, aby wybrać stały dzień tygodnia i stałą porę, np. niedzielę wieczorem. Rytm w modlitwie sprawia, że gdy zbliża się jej czas, całe twoje wnętrze nastawia się na kontakt z Bogiem, a przez to twoja medytacja staje się owocna.

#### ➔ PRZYGOTOWANIE

Święty Ignacy nie pozwalał zaczynać rozmyślenia nad tekstem, którego medytujący wcześniej nie znał. Dlatego kazał kilka godzin przed medytacją przeczytać dany fragment Ewangelii i zastanowić się, nad czym będzie się konkretnie medytowało. Przykładowo, jeśli zamierzasz medytować wieczorem, przeczytaj sobie już rano fragment Pisma i medytację, nad którą dokładnie skupisz się wieczorem. Ważne, abyś przed rozpoczęciem medytowania przeczytał cały przebieg medytacji.

#### ➔ MEDYTACJA

Co robić w czasie medytacji? W skrócie: są do zrobienia trzy proste kroki.

- 1 Przed każdą modlitwą postaraj się skupić i przez chwilę pomyśleć o tym, że właśnie tu i teraz spotykasz się z Bogiem. To bardzo ważny moment, bo od stopnia wyciszenia zależy jakość modlitwy.

2 Czytaj tekst medytacji i zatrzymuj się przy tym, co cię porusza. Tym, co w jakiś szczególny sposób dotyka twoich emocji, wspomnień. Jeśli coś napawa cię nadzieją, jeśli jakaś myśl dodaje ci wiary, wzmacnia twoją ufność, to znalazłeś to, co jest kluczowe – PORUSZENIE! Święty Ignacy każe tak długo trwać przy tym poruszeniu, jak długo karmi ono twoją duszę. A więc w trakcie medytacji NIE STARAJ SIĘ PRZEJŚĆ PRZEZ WSZYSTKIE ZAPROPONOWANE MYŚLI, nie wszystkie z nich są kierowane do ciebie. Znajdź te, które cię karmią, i syć się nimi tak długo, aż się wyczerpią. Dopiero kiedy jedna myśl przestanie cię karmić, zacznij szukać następnej. W tym sposobie medytowania Pisma Świętego nie chodzi o poznanie wszystkich myśli, ale o pozwolenie na znalezienie czegoś, co nas nakarmi. „Nie wielość treści, ale wewnętrzne smakowanie zadowala i nasyca duszę” – mawiał nasz duchowy przewodnik. Smakuj, syć się i trwaj przy tym, co daje ci owoc – to wystarczy. Pozwól, żeby myśli wypływające z poruszeń poprowadziły cię do przodu. Duch Boży sam w nas pracuje i sam będzie podsuwał ci różne myśli i pomysły. Pozwól Mu na to! Ignacy Loyola zachęcał, by w trakcie modlitwy korzystać ze swojej wyobraźni. Proponował nawet, żeby użyć wszystkich zmysłów. Poczuj więc zapach miejsca, które sobie wyobrażasz, lub smak potraw, które właśnie jesz razem z Jezusem.

Zdobywanie się na zaufanie wewnętrznym poruszeniom może być dla niektórych trudne, ale pamiętaj, że to droga, na której nie jesteś sam. Bogu zależy, żebyś nauczył się korzystać z Jego wewnętrznych podpowiedzi, dzięki temu na co dzień będzie mógł cię prowadzić. Zaufaj Mu!

Na medytowanie możesz poświęcić ok. 30–40 min. W trakcie medytacji NIC NIE PISZ, nawet za cenę tego, że zapomnisz. To ma być twoje spotkanie z Bogiem, a nie robienie notatek z wykładu.

Każda medytacja kończy się modlitwą. Trzy z nich znajdziesz na okładce książki. Jeśli uznasz, że inna modlitwa lepiej odda twoją postawę pod koniec modlitwy możesz je dowolnie zmieniać.

- 3 Refleksja. Wydaje się ona mało znacząca, ale bez niej medytacja niewiele wnosi w życie. Dlatego po skończonej medytacji daj sobie ok. 5–10 minut na spokojne zastanowienie się, co przeżyłeś na modlitwie i w którą stronę kieruje cię Bóg. To jest właśnie czas na zrobienie notatek. Koniecznie zapisz wnioski. Jak mawiał św. Ignacy: „Wojna nikogo niczego nie uczy, dopiero wnioski po wojnie”.

Mam nadzieję, że te krótkie wskazówki pozwolą ci rozpocząć duchową przygodę. Pamiętaj, że medytowanie to sztuka, której musisz nauczyć się sam. Wskazówki pomagają jedynie wyruszyć z miejsca, ale nie wyjaśniają wszystkiego. Musisz mieć odwagę iść naprzód bez dokładnej mapy. Próbując, znajdziesz w końcu swój indywidualny styl i sposób na kontakt z Bogiem.

PS

Słowo „medytacje” budzi dziś wiele negatywnych skojarzeń, a część katolików medytowanie uważa za zagrożenie duchowe. Chcę tutaj uspokoić wszystkich zaniepokojonych. W tej pozycji nie nawiązujemy

ani do dalekowschodnich tradycji, ani nowoczesnych form New Age. Nasza metoda pochodzi od ojców pustyni z pierwszych wieków chrześcijaństwa, a następnie została rozwinięta przez św. Ignacego Loyolę. Na marginesie warto zaznaczyć, że słowo „medytacja” nie jest zarezerwowane dla buddyzmu. Pochodzi ono od łacińskiego *meditatio*, które znaczy: „zagłębianie się w myślach, namysł, rozważanie”. My zagłęwiamy się w myślach nad słowami Pisma Świętego i nie ma się tu czego bać!





## Podziękowania

Na okładce tej książki widnieje moje nazwisko jako autora pozycji, jest to jednak małe przekłamanie. Autorów jest znacznie więcej. Należą do nich: Kamila Rybarczyk, Paulina Białek, Małgorzata Matuszak, Łukasz Kin, Michał Grzelak, Marcin Góra i Anna Jaworska. Wszyscy razem, co tydzień, szukaliśmy na modlitwie inspiracji do znalezienia odpowiedniego kształtu medytacji. Moją rolą było nadanie jej ostatecznej formy oraz wejście w rolę lektora w trakcie streamu. Bywały takie sytuacje, że ktoś z nas proponował wyjątkowo dobry przebieg medytacji i w ten sposób cały jego pomysł zostawał zaakceptowany. Zatem znajdują się tu takie medytacje, których autorstwo można przypisać konkretnej osobie z naszej ekipy. Wyjątkowy wkład w tworzenie medytacji miała wspomniana Ania Jaworska, która czujnym okiem psychoterapeuty dbała o ich stronę psychologiczną, a także wiele razy pomagała mi w nadaniu im ostatecznego kształtu.

Książka nigdy by nie powstała, gdyby nie ogromna praca Anny Kierbedź, która wraz z Dagmarą Golińską, Dianą Brożyną i Elżbietą Dolatą podjęły się spisania tekstu medytacji. Na początku była to ekipa tworząca napisy dla niesłyszących do filmów YouTube, a następnie Ania i Dagmara nadały napisom kształt książkowy.

Cały projekt Pogłębiarka, w tym także ta książka, nie mógłby zaistnieć bez niebotycznego wkładu osób dbających o techniczną stronę naszych medytacyjnych spotkań: Agaty Bukowskiej, Mateusza Młynarczyka i Konrada Fierka, którzy często poświęcali swój cenny

czas, a w sytuacjach awaryjnych byli dyspozycyjni nawet nocami i w czasie dni świątecznych.

Moje podziękowania kieruję również do o. dr. Marka Blazy SJ, wykładowcy teologii dogmatycznej i ekumenicznej, który czujnym okiem przeczytał i sprawdził książkę pod kątem poprawności przesłania teologicznego.

Dziękuję również Kamie Hawryszków, za podjęcie trudu selekcji tekstów, pilotowania i realizowania procesu wydawania książki, a także wszystkim pracownikom Wydawnictwa WAM, bez których nie moglibyście trzymać w rękach tej pozycji.

Wszyscy razem tworzymy wspólnotę inną niż wszystkie. Nazywamy się Mobilna Wspólnota, bo ta nazwa wyraża nasz wyjątkowy charakter. Nigdy nie udało nam się spotkać w jednym miejscu. Z niektórymi nie widzieliśmy się nigdy. Część z nas spotyka się w swoich miastach, część – za pomocą programu Skype, dzieląc się przemyśleniami ze swoich medytacji. Wszyscy natomiast spotykamy się w niedzielne wieczory na medytowaniu Pisma Świętego. Przed sobą masz to, co nas połączyło.

Więcej o nas znajdziesz na stronie ➞ [POGLEBIARKA.PL](http://POGLEBIARKA.PL)