

GARY JANSEN

prosty sposób na spotkanie Boga

ODKRYJ, JAK KWADRANS MODLITWY
MOŻE ZMIENIĆ TWOJE ŻYCIE

PRZEKŁAD
MAGDA SOBOLEWSKA

Białe króliki

Wiesz, że dzień ma 1440 minut? Naprawdę. Policzyłem to. A czy wiesz, że jeden procent z całego tego czasu to czternaście minut i dwadzieścia cztery sekundy? Co by się stało, gdybyś podjął świadomą decyzję, żeby codziennie ćwiczyć duszę, oddając Bogu około piętnastu minut swojego dnia? To tylko jeden maleńki procent twojego czasu. Czy twoje życie się zmieni?

Moje się zmieniło.

Książka, którą trzymasz w ręku, jest wynikiem tego duchowego eksperymentu. Nie jest to pamiętnik (choć na kolejnych stronach dzielę się wieloma osobistymi historiami); jest to zasadniczo książka o modlitwie. Nie o sentymentalnej modlitwie polegającej na klepaniu litanii życzeń,

czegoś w rodzaju: „Ach, proszę, zsyłaj mi same miłe rzeczy”. (Kogo próbuję nabrać? Nie dalej jak pięć minut temu znowu modliłem się o wygraną na loterii!) Mówię o prostej, s k u t e c z n e j modlitwie – takiej, która nie musi zajmować dużo czasu, a w ostatecznym rozrachunku pomoże ci odpowiedzieć na najtrudniejsze pytania (Dlaczego żyję? Czy moje życie coś znaczy? Czy na p r a w d ę chcę do tego dania frytki, a nie ziemniaki?), wprowadzając cię na ścieżkę wiodącą do głębszego, wyraźniejszego i bardziej osobistego doświadczenia Boga. Spójrzmy prawdzie w oczy: w naszym zabieganym, przemęczonym, nadpobudliwym i rozgadanyim świecie – bez względu na to, czy jesteś studentem, zapracowaną mamą, zestresowanym ojcem, bezrobotną singielką, szukającym dziewczyny facetem, wariatem, maniakiem komputerowym czy duszą towarzystwa z mnóstwem przyjaciół – modlitwa musi działać, żeby warto było tracić na nią swój czas (i czas Pana Boga). W przeciwnym razie po co się modlić?

Może się wydawać, że ten zbiór refleksji, anegdot, historii i ćwiczeń – powstały w wyniku

tej jednoprocentowej zmiany w moim życiu, inspirowany na wiele sposobów duchowością św. Ignacego, szesnastowiecznego hiszpańskiego żołnierza i mistyka z silną protestancką etyką pracy (choć był katolikiem) i wyjątkowym sposobem odnoszenia się do Boga (więcej o tym na kolejnych stronach) – to coś w rodzaju udawanego poradnika rozwoju osobistego. Jako redaktor zajmujący się od wielu lat wydawaniem książek, przeczytałem i opracowałem wiele poradników. Było wśród nich mnóstwo wspaniałych, pouczających i naprawdę pełnych porad publikacji. Niemal wszystkie stawiały jednak na pierwszym miejscu czytelnika, czyli Ciebie (a jeśli nie Ciebie, to przynajmniej autora). W tym gatunku książek jest to na miejscu, ale my, wierzący, nie powinniśmy stawiać nikogo ponad Boga.

A zatem *Prosty sposób na spotkanie Boga* to poradnik nie osobistego, a B o ż e g o rozwoju. Bo moim zdaniem świat nie kręci się wokół mnie; każde życie, wszyscy ludzie i rzeczy – i wszelkie dobre rady – pochodzą od Boga.

Wiele mówi się o pojęciu łaski – niezasłużonym darze miłości Boga do nas – tak jakby Bóg jednych uzdolnił do przyjmowania tego daru, a innych nie. Nie wiem, może to i prawda: może Bóg rzeczywiście ma swoich ulubieńców; ja jednak w to nie wierzę. Całe stworzenie jest stale obecne w Bogu. Ty. Ja. Osoba, która cię wkurza w pracy. Kanapka, którą zjadłeś na śniadanie. Kubek po kawie, który właśnie wyrzuciłeś. **W s z y s t k o.**

Wielu z nas może już to wie: sęk w tym, że łaski nie można tylko pojmować intelektualnie, trzeba ją także **p o c z u ć** sercem. **C h o d z i o d o ś w i a d c z e n i e.**

Jeśli zdarzyło ci się dzielić z ukochaną osobą coś bardzo osobistym, tak żeby mogła się przekonać, co jest ci naprawdę drogie, możesz zrozumieć, dlaczego napisałem tę książkę. Nie jestem teologiem, mistykiem ani intelektualistą. Jestem żebrakiem, który od jakiegoś czasu kołaczę do drzwi Boga. Czasem pukam i nie dostaję odpowiedzi, ale ponieważ z natury jestem raczej uparty i zafiksowałem się na Bogu, nie daję za wygraną. W końcu drzwi otwierają się i dostaję kawałek

chleba: doświadczenie Boga, które zaspokajają głód mojego serca. Muszę jednak wyznać, że apetyt mam wilczy i ciągle mi mało. Wciąż jestem głodny, ale chcę cię poczęstować tym kawałkiem chleba. Jeden maleńki okruszek może zmienić twoje życie.

Wspomniałem o św. Ignacym – jego duchowość jest często określana jako droga znajdowania Boga we wszystkim. Można Go znaleźć w swojej rodzinie i przyjaciółach (a nawet we wrogach). Można Go znaleźć w przyrodzie, na kartach wspaniałej książki, na ekranie telewizora czy komputera. Ale znajdowanie Boga we wszystkim to efekt końcowy. Najpierw trzeba zrobić coś innego. Trzeba Go szukać! Czy chowa się pod korcem? Gdzieś w gałęziach wysokiego drzewa? W oczach kogoś leżącego na chodniku? W słowach mojej żony i synów? (Tak. Tak. Tak. Tak!) A zatem, zanim znajdzie się Boga we wszystkim, trzeba szukać Go wszędzie. To zadanie może być zniechęcające. Żeby mu podolać, trzeba wyrobić sobie duchowe muskuły. Po drodze może czekać nas wiele rozczarowań, sporo objazdów i ślepych uliczek (choć, jak zobaczymy

później, również i na nich możemy szukać Boga). Właśnie dlatego kilka lat temu zobowiązałem się poświęcać co najmniej piętnaście minut – jeden procent mojego dnia – na codzienną modlitwę i medytację: dwie rzeczy, które mogą być fantastyczną przygodą albo zwyczajną nudną harówką!

Jeśli chcesz coś osiągnąć w szkole czy w pracy, musisz być konsekwentny, ale także otwarty na zmiany. Czasem robisz coś, co pogarsza twoją sytuację w klasie albo relacje z szefem. Jeśli nie przestaniesz tego robić, ostatecznie spotka cię rozczarowanie albo katastrofa. Gdy będziesz konsekwentnie spóźniać się do pracy, w końcu cię wyrzucą. Natomiast jeśli (po kilku uwagach nauczyciela) potrafisz zdać sobie sprawę, że lepiej przyjść trochę wcześniej i pouczyć się chwilę, zanim zjawi się reszta, masz szansę osiągać świetne wyniki. Czasem mówi się, że wyścig wygrywa ten, kto biegnie wolno i wytrwale. Ja tak nie uważam. Ten, kto biegnie wolno i wytrwale może ukończy bieg, ale maraton zajmie mu tydzień. Dlatego wolę mówić, że wyścig wygrywa ten, kto ciężko trenuje i r ó w n o c z e ś n i e jest wytrzymały. Sprawdza się

to nie tylko w miejscu pracy, w domu, w szkole, ale także w życiu duchowym. Prawdą jest jednak także, że nie chcemy się przemęczać. Znam to z doświadczenia. Proszę o cierpliwość – oto mała retrospekcja.

Od najwcześniejszych lat miałem głębokie pragnienie poznania Boga. Z perspektywy czasu wcale nie wydaje mi się to zaskakujące. Rośłem w cieniu wielkiej, zbudowanej w XX wieku katedry św. Agnieszki, zdecydowanie jednej z najwyższych budowli na Long Island. Przez dwanaście lat chodziłem do katolickiej szkoły. A moja mama była czymś w rodzaju domoroślej mistyczki; ozdabiała nasz dom różnymi wizerunkami Chrystusa i Maryi, na urodziny kupowała nam różańce, a tematem jej rozmów były objawienia.

Bóg był wszędzie wokół mnie – s ł y s z a ł e m o Nim w domu, w szkole, w kościele, a nawet w i d y w a ł e m Go we śnie. (Pamiętam, że jako nastolatek miałem powtarzający się sen, w którym pytałem Jezusa o sens życia. Nie dawał mi odpowiedzi... musiałem na nią czekać wiele lat). Mimo to z jakiegoś powodu nie c z u ł e m łączności

z Bogiem, który podobno miał w naszym życiu tak wielkie znaczenie. Pod pewnymi względami przypominał mi wujka, którego nigdy nie spotkałem – który mieszkał w Kanadzie i miał problemy z alkoholem.

Wyglądało na to, że wszyscy dookoła dobrze znają Boga. I bardzo Go lubią. Krążyło o Nim mnóstwo anegdot, a w domu wisiało wiele zdjęć przypominających mi o Jego istnieniu („Patrz, tu podnosi kieliszek wina na weselu”, albo: „A tu On ze wszystkimi dziećmi na kolanach”), ale nie miałem z Nim absolutnie żadnej emocjonalnej więzi.

Bóg, który wydawał się kimś tak bliskim mojej mamie, babci i nauczycielom, mnie samemu jakoś umykał. Był jak biały królik. Nie ten z piosenki śpiewanej przez Grace Kelly i zespół Jefferson Airplane w latach sześćdziesiątych ani ten z *Alicji w Krainie Czarów* (choć, jak się przekonamy, życie duchowe bardzo przypomina wpadnięcie do czegoś w rodzaju Krainy Czarów); był jak biały królik, którego zobaczyłem pewnego dnia w lesie, gdy miałem dwanaście lat.

Jako chłopiec mieszkałem z rodziną może półtora kilometra od Hampstead Lake, jednego z niewielu słodkowodnych jezior na Long Island. Kiedy podroستم na tyle, żeby móc wybierać się na samotne wyprawy, niezmiennie jeździłem rowerem przez miasto do lasu wokół jeziora. Nie wiem dlaczego – może z powodu miłości do Króla Artura i *Władcy Pierścieni* – zawsze miałem wrażenie, że usłyszę głos dobiegający z jeziora albo znajdę czarodziejski pierścień i odleć w wielkiej mydlanej bańce do dalekiej krainy. Lubiłem wędrówki po lesie, zwłaszcza w jesiennych miesiącach, kiedy okolice jeziora przypominały puszczane za dnia fajerwerki: eksplozje czerwieni, żółci i oranżu.

Jednego z takich dni, kiedy wałęsałem się samotnie po lesie, zobaczyłem przed sobą mignięcie czegoś białego. Zatrzymałem się wystraszony. Gdy o tym myślę, nadal słyszę puls bijący mi tamtego dnia w lewym uchu. Mimo strachu próbowałem nasłuchiwać i wychwyciłem jakiś chrzęst. Brzmiał jak odgłos wydawany przez olbrzyma. Byłem dość duży, żeby robić samotne wycieczki, ale nie dość duży, żeby nie wierzyć w potwory.

Posunąłem się kilka kroków w prawo i wkrótce wyraźnie ujrzałem to przerażające zjawisko.

Był to mały, biały królik ze sterczącymi uszami i ruszającym się nosem. Chrupał jakiś listek. Na pewno nie zasługiwał na miano olbrzymia.

Nie wiem, co mnie napadło, ale w jednej chwili obudził się we mnie duch myśliwego. Nie miałem co prawda strzelby, ale jak sepleniący Elmer Fudd z kreskówki o króliku Bugsie myślałem w kółko: „Złapię tego dłania kłólika!”. Zbliżyłem się trochę do małego łobuza i zmierzylismy się wzrokiem. Zrobiłem kolejny krok. Wydawało mi się, że kark zwierzaka mam tuż przed sobą. Robiłem następny krok, gdy wtem królik wystrzelił z miejsca szybciej niż cokolwiek, co do tej pory widziałem. Pognałem za nim przez połamane gałęzie i dywany uschłych liści. Nie wiem, jak długo biegłem, ale szybko zasapałem się i stanąłem. Pamiętam, jak pochyłony, z rękami na kolanach, dyszałem ciężko, a kiedy podniosłem wzrok, zobaczyłem królika, który z pewnej odległości odwzajemniał moje spojrzenie.

Wzięłem głęboki oddech. „Teraz cię dopadnę” – powiedziałem sobie i ruszyłem w pogoń. Królik

znów rzucił się do ucieczki i pognał głębiej w las. Przebiegłem jeszcze z piętnaście metrów i zatrzymałem się. Powtarzało się to kilkakrotnie, a im bardziej zagłębiałem się w wielki las, tym bardziej się bałem, że nigdy nie znajdę drogi powrotnej (dziś, gdy przechadzam się po tym lesie, widzę, że nie mogłem być dalej niż kilkadziesiąt metrów od drogi, ale wtedy zalesiona dolina zdawała się nie mieć końca). W pewnym momencie poddałem się i chociaż niczego nie pragnąłem wtedy bardziej niż tego białego królika, pozwoliłem mu uciec. Rozejrzałem się i powoli wróciłem na ścieżkę, która w końcu doprowadziła mnie z powrotem nad jezioro.

Tamten dzień w lesie utkwiał mi w pamięci i z czasem zacząłem w nim widzieć metaforę mojego życia duchowego. Bóg pod wieloma względami przypominał tamtego białego królika. Był tajemniczą, piękną istotą, którą chciałem złapać i zatrzymać. Biegłem za Nim ze wszystkich sił, żeby za chwilę stracić oddech i zniechęcić się, gdy On wciąż wymykał mi się z rąk. Żeby nie wiem jak się starał, Bóg zawsze był poza moim zasięgiem. Byłem przekonany, że nie chce, żebym Go dogonił.

Przez większość życia tak właśnie wyobrażałem sobie Wszechmogącego: jako szybkonogiego, strojącego sobie żarty królika – mniej zabawną wersję Królika Bugsa.

A potem, kilka lat temu, zacząłem się modlić. Mam na myśli: n a p r a w d ę s i ę m o d l i ć. Nie półgębkiem, dla formalności, jak często modlimy się w kościele („Dobry Boże, jesteś wielki, ale wołałbym teraz być w domu i spać”). Nie natarczywie, jakbym dobijał targu z Wszechmogącym („Dobra, nie jestem najcierpliwszy na świecie, ale obiecuję, że będę naprawdę grzeczny, jeśli pozwolisz mi chociaż raz pocałować Monę Kenny”), tylko na poważnie, w sposób zorganizowany, tak, jak jeszcze nigdy tego nie próbowałem.

W dzieciństwie modlitwa mnie nudziła, ale teraz, kiedy mogłem już się golić (choć niektórzy podaliby to w wątpliwość), im więcej się modliłem, tym bardziej wydawało mi się to ekscytujące. Szybko zacząłem zdawać sobie sprawę, że chociaż wychowałem się w religijnym domu i spędziłem ponad dekadę w katolickich szkołach, jestem modlitewnym analfabeta.

Dzięki kilkuminutowej modlitwie każdego dnia w krótkim czasie moje życie zaczęło się zmieniać i niebawem królik z jesiennego lasu zwolnił kroku. Mogłem mu się o wiele lepiej przyjrzeć. Teraz, kiedy ruszałem w pogoń, nawiedzający mnie na jawie i we śnie przez ponad dziesięć lat biały uciekinier, choć nadal tajemniczy, najwyraźniej był skłonny pozwolić mi iść za sobą. Kiedy zbliżałem się do niego, czekał, a kiedy już go doganiałem, odskakiwał dalej, ale zaledwie o parę kroków. Potem odwracał się, zatrzymywał i patrzył na mnie, a ja znów za nim szedłem. Już przede mną nie uciekał. Prowadził mnie gdzieś dalej. Wkrótce potem zdałem sobie sprawę, że to nie Bóg, tylko ja zwolniłem kroku... Nie pędziłem już na oślep, a to wszystko zmieniło.

Cały świat wokół mnie ożył. Rzeczy, których nigdy przedtem nie zauważałem, zaczęły nabierać kształtu. Widziałem teraz ścieżkę, którą szedłem, chłonałem sercem otaczające mnie drzewa, do moich uszu docierały dźwięki świata, którego nigdy przedtem nie słyszałem. Czułem powiew

wiatru na szyi i po raz pierwszy w życiu, przez moment, widziałem oczy Boga.

Zostałem przemieniony.

Teraz zdaję sobie sprawę, że cierpiałem na rodzaj duchowej anoreksji. Mimo że wzrastałem otoczony religią – napotykałem ją niemal na każdym kroku – nie dopuszczałem jej do swojego wnętrza. Bóg, wydawało mi się teraz, był wspaiałą uczcią, a ja byłem rozpieszczonym dzieckiem, które nie chciało niczego spróbować. Z jakiegoś powodu nie chciałem nakarmić swojej duszy, a to z kolei uniemożliwiało mi podtrzymanie więzi z Bogiem. Moja dusza głodowała, a ja nawet nie otwierałem ust.

Modlitwa wkrótce doprowadziła mnie do medytacji, a medytacja – z powrotem do modlitwy, tak że obydwie splotły się ze sobą w moim życiu w sposób, o jakim nigdy mi się nawet nie śniło. Im więcej czasu spędzałem z Bogiem, tym silniejszy się czułem w codziennym życiu. Nie chcę przez to powiedzieć, że nie byłem słaby – przez ponad dwadzieścia lat żyłem pogrążony we śnie. I chociaż moje duchowe mięśnie zanikły tak bardzo, że stały

się organem szczałkowym, czułem, że z każdą minutą spędzaną na modlitwie coraz bardziej wracam do sił. Przerażające jest to, że przez większą część życia nawet nie zdawałem sobie sprawy, że jestem martwy.

Po kilku miesiącach praktykowania tego, co nazywałem „codzienną jednoprocetową dietą duchową”, czyli modlitwy, po której następowała medytacja, po której następowała modlitwa, po której następowała medytacja, moje widzenie się zmieniło. Nie chodzi o to, że zacząłem potrzebować nowych okularów, ale pod wieloma względami doświadczenie to przypominało wizytę u okulisty.

Podczas badania wzroku lekarz zakłada ci na głowę dziwny aparat, umieszcza przed twoimi oczami soczewki i prosi o odczytanie liter na przeciwległej ścianie. Potem zmienia soczewki i pyta, czy widzisz ostrzej. Zmienia je wiele razy, zależnie od twojej odpowiedzi, aż wreszcie zdajesz sobie sprawę, że początkowy obraz, który wydawał ci się całkiem ostry, w rzeczywistości był rozmazany. Tak bardzo przyzwyczałeś się do nieostrego widzenia

świata, że nie spodziewałeś się, iż można widzieć lepiej.

Tak właśnie się czułem. Byłem ślepy, a teraz zaczynałem widzieć – nie do końca, formalnie nadal cierpiałem na duchową ślepotę; dostrzegałem jednak jakieś przebliski, kolory i faktury, których nigdy przedtem nie widziałem, i to mnie przerażało.

Przez kolejne tygodnie i miesiące wszędzie, gdziekolwiek spojrziałem, widziałem zgłodniałe dusze – wśród przyjaciół, w rodzinie, w pracy i na ulicy. W większości byli to ludzie na pozór piękni, inteligentni i zabawni, ale ich dusze wydawały się niezdrowe, a już z całą pewnością niedożywione. Nie znaczy to, że uważałem się za kogoś wyjątkowego. Ich widok pomógł mi jednak zrozumieć, dlaczego tak wielu ludzi, przed którymi, jak się wydaje, świat stoi otworem, doświadcza rozczarowania i samotności.

Co roku miliony ludzi wydają tysiące dolarów na odżywianie swojego ciała, ćwiczenie mięśni, suplementację diety, witaminy i cudowne leki. Kolejne miliony wydają jeszcze większe pieniądze

na ćwiczenie umysłu w takiej czy innej szkole. Ale ilu z nich poświęca choćby ułamek tego czasu i pieniędzy na codzienne ćwiczenie duszy? Oczywiście, niektórzy to robią; nie istniałby rynek New Age z jego przemysłem obsługującym umysł, ciało i duszę, gdyby nie było ludzi uprawiających jogę i medytację. Natomiast do wielu katolików i chrześcijan, nawet tych, którzy chodzą do kościoła, nadal nie dotarła myśl, że modlitwa i medytacja powinny być – potrzebujemy, żeby były – zajęciem codziennym.

Większość lekarzy mówi nam, że powinniśmy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu. Większość uczniów spędza przynajmniej pięć dni w tygodniu w szkole. Wielu z nas jednak pojawia się w kościele raz w tygodniu i myśli: „No, odfajkowane”. To nie wystarczy. Żaden kardiolog nie powiedziałby ci: „Proszę biegać czterdzieści pięć minut co niedziela, a przez resztę tygodnia nie kiwnąć palcem”. Zgadza się?



Wyobraź sobie taką historię. Pewien młody człowiek po raz pierwszy zapalił papierosa. Kasłał i krztusił się, ale coś sprawiło, że poczuł się lepiej. Więc zapalił drugiego. Tym razem nie kasłał już tak bardzo. Postanowił więc, że spróbuje trzeci raz. „Hm, to całkiem miłe” – powiedział. „Przedtem byłem spięty, a teraz się uspokoiłem”.

Zapalił jeszcze kilka papierosów, a po upływie roku doszedł do trzech paczek dziennie.

Dziesięć lat później poszedł do lekarza na badania kontrolne.

- Musi pan rzucić palenie.
- Dlaczego?
- Jeśli pan tego nie zrobi, umrze pan.
- Na pewno?
- Ile paczek dziennie pan wypala?
- Trzy.

Lekarz wziął bloczek do recept i zaczął liczyć: 60 papierosów pomnożone przez 365, pomnożone

przez 10. Wyglądało na to, że młody człowiek w ciągu tych dziesięciu lat wypalił 219 000 papierosów. Ponad dwieście tysięcy.

– Wciągał pan dym w płuca prawie ćwierć miliona razy.

Niedługo potem nasz bohater rzucił palenie.

Większość z nas przyzna, że palenie to zły nawyk. Myślę, że wszyscy zgodzimy się co do tego, że sam papieros nie jest zbyt wielki, prawda? Waży bardzo mało, a wypalenie go trwa ile? Pięć minut? Jeśli wypaliłeś dwieście tysięcy papierosów przez dziesięć lat, a każdy z nich zajął ci pięć minut, to spędziłeś ponad milion minut swojego życia na paleniu. To ponad szesnaście tysięcy godzin, prawie dwa lata życia poświęcone paleniu papierosów.

Wielu z nas celuje w kultywowanie złych nawyków. A co z dobrymi? Gdybyśmy tak spróbowali włączyć w swoje życie nawyk codziennej modlitwy i medytacji? Gdybyś zamiast palić papierosa, sześćdziesiąt razy dziennie odpalał modlitwę albo jakąś formę ćwiczenia duchowego? Oznaczałoby to, że wdychasz Boga trzysta minut dziennie.

W jakim stanie byłaby wtedy twoja dusza? Nie przerażaj się. Ta książka nie mówi o oddawaniu Bogu pięciu godzin, tylko maleńkich piętnastu minut z twojego dnia. Ale małe rzeczy naprawdę mają wielkie konsekwencje.

Pora zaczynać. Nawet kilkusetkilometrowa wędrówka zaczyna się od pierwszego kroku; mam zatem nadzieję, że ta książka będzie dla ciebie jak dobre buty, które zakładasz, zanim dotkniesz stopami ziemi. A jeśli już jesteś w drodze, w mieście, o którym nigdy nawet nie słyszałeś, i stoisz późnym wieczorem przed barem, wpatrując się w czarne niebo usiane gwiazdami, modlę się, żeby ta książka posłużyła ci za lekką lekturę, niosącą pocieszenie między etapami podróży.