

Stanisław Biel SJ

Ćwiczenia
duchowe
w życiu codziennym

Wydawnictwo WAM

UCHWYCIĆ WZROK

1. Spojrzenie, które prowokuje

Tekst z Pisma Świętego: „Gdy Jezus wybierał się w drogę, przybiegł pewien człowiek i upadłszy przed Nim na kolana, zaczął Go pytać: Nauczycielu dobry, co mam czynić, aby osiągnąć życie wieczne? Jezus mu rzekł: Czemu nazywasz Mnie dobrym? Nikt nie jest dobry, tylko sam Bóg. Znasz przykazania: Nie zabijaj, nie cudzołóż, nie kradnij, nie zeznawaj fałszywie, nie oszukuj, czcij swego ojca i matkę. On Mu odpowiedział: Nauczycielu, wszystkiego tego przestrzegałem od mojej młodości. Wtedy Jezus spojrział na niego z miłością i rzekł mu: Jednego ci brakuje. Idź, sprzedaj wszystko, co masz, i rozdaj ubogim, a będziesz miał skarb w niebie. Potem przyjdź i chodź za Mną. Lecz on spochmurniał na te słowa i odszedł zasmucony, miał bowiem wiele posiadłości” (Mk 10,17–22).

Obraz do medytacji: Wyobraź sobie Jezusa spoglądającego z miłością na młodego człowieka. Wykorzystaj obraz Jezusa, który jest drogi twojemu sercu.

Prośba o owoc medytacji: Poproś o łaskę hojności i wielkiego serca w odpowiedzi na zaproszenie, które kieruje dziś do ciebie Jezus.

1. Podstawowe pytanie

Gdy Jezus zmierzał do Jerozolimy, podbiegł do niego młody człowiek, upadł przed nim na kolana z głębokim szacunkiem i zadał nurtujące go pytanie: co czynić, aby zostać zbawionym? Ów młody

człowiek usłyszał już wiele odpowiedzi, ale żadna go nie usatysfakcjonowała. Wciąż dążył do ideału i szukał prawdziwego autorytetu.

Zastanów się, dlaczego ten człowiek przychodzi z tak ważnym pytaniem do Jezusa? A ty do kogo zwracasz się z najważniejszymi pytaniami i problemami? Kogo uznajesz za autorytet? A może w ogóle unikasz pytań dotyczących głębi i sensu życia?

Spróbuj dziś postąpić jak ewangeliczny młodzieniec. Uklęknij przed Jezusem i zadaj Mu pytanie: „Nauczycielu dobry, co mam zrobić?”. Wsłuchaj się w wewnętrzny głos. Co Jezus chce ci powiedzieć?

2. Znasz przykazania

Jezus wnika w głębię młodego człowieka. Widzi jego wielkie serce i pragnienia. Nie podnosi jednak od razu poprzeczki. Zaczyna od minimum. Proponuje, by był wierny przykazaniom. Trudno bowiem wyobrazić sobie autentyczne poszukiwanie prawdy i pragnienie życia wiecznego bez przestrzegania praw moralnych na ziemi. Młody człowiek jest w tym względnie nieprzeciętny. Zachowuje wszystkie przykazania od młodości. Życie zgodne z wartościami etycznymi daje mu satysfakcję i radość, ale czuje, że Bóg wpisał w jego serce głębsze pragnienia, tęsknoty. Odkrywa potrzebę osobistej relacji z Bogiem, chce głębszej wiary, pragnie przyjaźni z Jezusem. Dlatego pyta dalej.

W czasie medytacji spróbuj odnaleźć siebie w tym człowieku. Czy ideały młodości są ci bliskie? Jak widzisz je dziś? Które udało się zrealizować? Które przebrzmiały lub zakończyły się porażką? Pomyśl także, jak wygląda twój ideał życia Ewangelią? Czy cechują go radykalizm i optymizm? A może tylko urządzenie się w przeciętności?

3. Podstawowy brak

Jezus spogląda z miłością na człowieka, który posiada piękne serce i wielkie ideały. Ale równocześnie jest świadomy, jak daleka jest jego droga do doskonałości. Spojrzenie Jezusa wyraża aprobatę

i troskę. W taki sam sposób Nauczyciel spogląda na ciebie, nawet gdy nie potrafisz żyć ideałami.

Nasyć swoją duszę tym miłosnym spojrzeniem Pana. A potem wsłuchaj się w Jego propozycję: sprzedaj, co masz, i pójdz za Mną! Prawdziwe naśladowanie zaczyna się od prozaicznego oddania tego, co posiadasz. Decydującym krokiem w naśladowaniu Jezusa jest brak przywiązania do rzeczy ziemskich, uwolnienie się od szeregu uzależnień, wolność w korzystaniu z ziemskich wartości. Gdy zabraknie takiej wolności, pozostanie smutek, owoc zmarnowanej i być może niepowtarzalnej szansy.

Zastanów się przez chwilę, czego ci jeszcze brakuje? Jakie „posiadłości” (rzeczy, wartości, osoby) są tak cenne, by je przedkładać nad przyjaźń, miłość Jezusa? Czy podejmiesz wezwanie Jezusa do pełniejszego naśladowania Go? Czy Mu zaufasz, czy odejdziesz zasmucony?

Rozmowa końcowa: Porozmawiaj z Jezusem jak z przyjacielem. Opowiedz Mu o swoich trudnościach i obawach związanych z naśladowaniem Jego życia. Poproś o większe zaufanie i doświadczenie wolności i radości życia z Nim. Odmów *Ojcze nasz*.

2. Spojrzenie, które przemienia

Tekst z Pisma Świętego: „Jezus wszedł do Jerycha i przechodził przez miasto. A pewien człowiek, imieniem Zacheusz, który był zwierzchnikiem celników i był bardzo bogaty, chciał koniecznie zobaczyć Jezusa, któż to jest, ale sam nie mógł z powodu tłumu, gdyż był niskiego wzrostu. Pobiegł więc naprzód i wspiął się na sykomorę, aby móc Go ujrzeć, tamtędy bowiem miał przechodzić. Gdy Jezus przyszedł na to miejsce, spojrzał w górę i rzekł do niego: Zacheuszu, zejdz prędko, albowiem dziś muszę się zatrzymać w twoim domu. Zeszedł więc z pośpiechem i przyjął Go rozradowany” (Łk 19,1-6).

Obraz do medytacji: Wyobraź sobie Zacheusza usadowionego na sykomorze. To potężne drzewo, które może osiągać nawet piętnaście metrów wysokości, było uważane przez Egipcjan za święte. Stało się symbolem żywotności ze względu na zdolności regeneracyjne. Zobacz, jak Jezus podchodzi do sykomory, spogląda w górę i patrzy z miłością na celnika.

Prośba o owoc medytacji: Proś o pragnienie zobaczenia Jezusa, a także o to, by Jego spojrzenie przemieniało ciebie i całe twoje życie.

1. Mały celnik

Oczami wyobraźni przenieś się do Jerycha, jednego z najstarszych miast świata, leżącego na skraju pustyni, by zająrzeć do mieszczącej się w nim komory celnej. Jej przełożonym jest Zacheusz.

Spróbuj wczuć się w jego położenie. Mimo że jest bogaty i ma intratne stanowisko, pobożni Żydzi gardzą nim i stosują ostracyzm, uważając go za rzymskiego kolaboranta. Wczuj się w jego uczucia i przeżycia. Z pewnością cierpi, może dręczyć go wyrzuty sumienia i pragnie zerwać ze skorumpowanym środowiskiem. Przyjrzyj się jego posturze. Jest niskiego wzrostu. Przez ten defekt inni spoglądają na niego z góry. Nie sprzyja to poczuciu własnej wartości, ale raczej kompleksom. Zacheusz przypomina małego chłopca, który marzy o bohaterskich czynach, a równocześnie się boi.

Pomyśl, w jaki sposób możesz w tym małym celniku odnaleźć siebie. W czym wyraża się twój „mały wzrost”? O czym marzysz, czego pragniesz? A czego się boisz?

2. Mężczyzna z fantazją

Zacheusz ma jedno życiowe pragnienie. Chce zobaczyć Jezusa. Zwróć uwagę na sposób, w jaki to czyni. Jak małe dziecko wspina się na drzewo sykomory i niecierpliwie wypatruje Nauczyciela.

Obserwuj reakcje tłumu. Przełożony celników wspinający się na drzewo wywołuje uśmieški, drwiny i złośliwe komentarze.

Zacheusz nie dba o to. Głębokie pragnienie spotkania Jezusa i zmiany życia jest silniejsze niż codzienna rutyna, ukształtowany latami tryb życia, stereotypy i konwenanse.

Podziwiał odwagę i fantazję Zacheusza. Zastanów się, czy jesteś człowiekiem fantazji i humoru, czy raczej formalistą? Czy stać cię (od czasu do czasu) na odrobinę „szaleństwa” w życiu z Jezusem?

3. Spojrzenie Jezusa

Gdy Jezus przechodzi obok sykomory, spogląda w twarz Zacheusza. Kontempluj długo to spojrzenie. Spróbuj także wczuć się w emocje celnika. Jezus dostrzega w nim godność, wartość i piękno. Również w nim widzi niebo. Zacheusz „stworzony na nowo” obiecuje zrekompensować krzywdy; staje się innym człowiekiem. Taka zmiana nie była możliwa ani w wyniku nacisku, ani pogardy współmieszkańców Jerycha. Stała się realna dzięki miłości Jezusa.

Pozwól w tej medytacji, by Jezus spojrzał ciepło na ciebie. Spróbuj dostrzec w Jego wzroku akceptację, miłość, zaufanie i nadzieję, jaką pokłada w tobie. Uświadom sobie, że w taki sam sposób patrzył na uczniów, Zacheusza, Marię Magdalenę, zagubionego Piotra...

Pomyśl o swoim spojrzeniu. W jaki sposób spoglądasz na bliźnich? W jaki na siebie? Czy twój wzrok jest życzliwy i przyjazny? Czy wyzwala dobro tkwiące (czasem głęboko) w każdym człowieku?

Rozmowa końcowa: Na koniec medytacji podyskutuj z Zacheuszem. Zapytaj go, co chce ci powiedzieć? Czego nauczyć? Porozmawiaj również z Jezusem. Podziękuj Mu za Jego miłujące spojrzenie, które towarzyszy ci od twojego poczęcia. Zaprosz Go do swojego domu; miejsca, gdzie mieszkasz, kochasz, cierpisz. Poproś, by także w tobie dokonało się nawrócenie serca. Odmów *Ojcze nasz*.

3. Spojrzenie, które uzdrawia

Tekst z Pisma Świętego: „Tak przyszli do Jerycha. Gdy wraz z uczniami i sporym tłumem wychodził z Jerycha, niewidomy żebrak, Bartymeusz, syn Tymeusza, siedział przy drodze. A słysząc, że to jest Jezus z Nazaretu, zaczął wołać: Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną! Wielu nastawało na niego, żeby umilkł. Lecz on jeszcze głośniej wołał: Synu Dawida, ulituj się nade mną! Jezus przystanął i rzekł: Zawołajcie go! I przywołali niewidomego, mówiąc mu: Bądź dobrej myśli, wstań, woła cię. On zrzucił z siebie płaszcz, zerwał się na nogi i przyszedł do Jezusa. A Jezus przemówił do niego: Co chcesz, abym ci uczynił? Powiedział Mu niewidomy: Rabbuni, żebym przejrzał. Jezus mu rzekł: Idź, twoja wiara cię uzdrowiła. Natychmiast przejrzał i szedł za Nim drogą” (Mk 10,46–52).

Obraz do medytacji: Wyobraź sobie ślepcę, który siedzi u bram miasta, żebrząc o jałmużnę. Obserwuj jego determinację; wsłuchaj się w krzyk prośby, który kieruje do przechodzącego Jezusa.

Prośba o owoc medytacji: Proś Ducha Świętego, aby odsłonił przed tobą obszary ślepoty. Błagaj Jezusa o łaskę uzdrowienia.

1. Ślepy żebrak

Przenieś się w wyobraźni do bram Jerycha, miasta leżącego na szlaku pielgrzymkowym do Jerozolimy. Obserwuj licznych żebraków wyciągających rękę z prośbą o pomoc. Wśród nich znajduje się także ślepiec. Wczuj się w jego położenie. Ślepotą sprawia, że nie może pracować, założyć rodziny ani wypełniać obowiązków religijnych. Jest przez to samotny, wykluczony ze wspólnoty, pozbawiony jakiegokolwiek pozycji społecznej, pogardzany i bardzo ciepłujący. Jego przywilejem staje się jedynie możliwość żebrania.

Spróbuj odnaleźć siebie w tym anonimowym ślepcu. Pomyśl, w jakich obszarach jesteś ślepy? Gdzie, w jakich sytuacjach albo w czyjej obecności widzisz więcej niż tylko codzienne, rutynowe sprawy?

Możesz także utożsamiać się z żebrakiem. Każdy człowiek niemal codziennie wyciąga rękę, prosząc, żebrząc, często nieświadomie. Żebrze o akceptację innych, o szacunek, a szczególnie o miłość. Jest ona bowiem potężnym motorem ludzkich działań. Motywuje do nieprzeciętnych ofiar. Bez niej człowiek nie może żyć zdrowo i rozwijać się integralnie.

Co w tobie żebrze, aby być usłyszanym? Jak odnosisz się do żebraków? Na jakie ofiary potrafisz się zdobyć, nie oczekując gratyfikacji?

2. Ślepiec i tłum

Gdy Bartymeusz słyszy, że przechodzi Jezus, zaczyna głośno wołać: „Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną!“. Słowa te brzmią jak prośba żebraka. Ale ważne, że kieruje je do Jezusa. Odwołuje się do tytułu mesjańskiego, nazywa Go Synem Dawida. Wierzy, że może mu pomóc. Przeczuwa również swoją godzinę łaski; wie, że trzeba krzyczeć, bo za chwilę będzie za późno.

Zatrzymaj się chwilę nad tym wołaniem żebraka. Pomyśl, czy zdarza ci się czegoś usilnie pragnąć? Pragnienia wyrażają to, co jest w twoim sercu. Co jest dla ciebie najważniejsze? O czym najczęściej myślisz? Co nie daje ci spokoju? Zastanów się nad swymi najgłębszymi pragnieniami, powiedz o nich Jezusowi.

Zwróć także uwagę na tłum, który otacza Jezusa. Zamiast okazać współczucie i chęć pomocy, złości się i ucisza Bartymeusza. Nie wyobraża sobie, by Jezus mógł uzdrowić człowieka z marginesu. Czy nie postępujesz podobnie? Czy potrafisz i chcesz zrozumieć człowieka, który odstaje od twojego wzorca zachowań, zaczyna „krzyczeć”? Czy nie pragniesz go uciszyć?

3. Ślepiec i Jezus

Żebrak jest cierpliwy, wytrwały i odważny. Nie daje się zastraszyć ani uciszyć. Pozostaje niewzruszony. Wie, że taka szansa może się nie powtórzyć. Dlatego jeszcze usilniej woła. Bartymeusz uczy wytrwałej modlitwy prośby, cierpliwego zwracania się do Boga. Bóg nie zawsze przy pierwszym krzyku musi odpowiedzieć i podać rękę.

Czasem trzeba długiego wołania, by zostać wysłuchanym. Taki krzyk jest znakiem wiary i ufności. Jest też wyrazem pokory i zależności od Boga.

Czy potrafisz prosić? Kogo i o co jest ci najtrudniej prosić?

Jezus nie pozostaje głuchy wobec wołania. Każę przyprowadzić ślepcę do siebie i zadaje mu pytanie: „Co chcesz, abym ci uczynił?”. Pragnie, aby żebrak zwerbalizował swoje najgłębsze pragnienie. By odpowiedział sobie szczerze, czy pragnie radykalnej zmiany życia. Niektórzy ludzie pozostają chorzy dlatego, że nie chcą wyzdrowieć. Choroba daje im pewne korzyści: zapewnia opiekę ze strony innych, troskę, współczucie, uwalnia od trudu egzystencji, od walki życiowej... Natomiast ryzyko radykalnej przemiany przeraża. Nieznane jest bardziej obce od uczucia litości, którego doświadcza się w chorobie.

Wsłuchaj się w pytanie Jezusa. I wejrzyj w swoje serce: Czy chcesz, by Chrystus cię uzdrowił do głębi? Czy raczej obawiasz się wszelkich zmian i wolisz żyć jak dotychczas, z dnia na dzień? Może tylko oczekujesz zewnętrznej kosmetyki, która poprawi twoje wewnętrzne samopoczucie?

Bartymeusz pragnął integralnego uzdrowienia. Chciał przejrzeć. Nie tylko widzieć otaczający go świat, ale również dokonywać mądrych wyborów i świadomie, głęboko żyć; patrzeć na rzeczywistość oczyma miłości. Takie przejrzenie jest możliwe dzięki wierze. Dlatego Jezus potwierdza to, co dokonało się w głębi serca żebraka: „twoja wiara cię uzdrowiła”. Uzdrowiony poszedł ufnie za Jezusem.

Zastanów się, jakie sprawy stały się już dla ciebie jasne? Co zostało uzdrowione pod wpływem wiary? Jak dziś widzisz Boga, Kościół, siebie, człowieka, świat?

Rozmowa końcowa: Stań przed Jezusem w postawie ubóstwa i ślepoty. Podziękuj za wszystko, co już w tobie rozjaśnił i uzdrowił. Poproś, by spojrzał z miłością na to, co jeszcze wymaga Jego uleczenia. Odmów *Ojcze nasz*.

4. Racz nie omijać Twego sługi

Tekst z Pisma Świętego: „Pan ukazał się Abrahamowi pod dębami Mamre, gdy ten siedział u wejścia do namiotu w najgorętszej porze dnia. Abraham, spojrzawszy, dostrzegł trzech ludzi naprzeciw siebie. Ujrzawszy ich, podążył od wejścia do namiotu na ich spotkanie. A oddawszy im pokłon do ziemi, rzekł: O Panie, jeśli darzysz mnie życzliwością, racz nie omijać Twego sługi! Przyniosę trochę wody, wy zaś raccie obmyć sobie nogi, a potem odpocznijcie pod drzewami. Ja zaś pójdę wziąć nieco chleba, abyście się pokrzepili, zanim pójdziecie dalej, skoro przechodzicie koło sługi waszego. A oni mu rzekli: Uczyń tak, jak powiedziałeś. Abraham poszedł więc spieszenie do namiotu Sary i rzekł: Prędko zaczyń ciasto z trzech miar najczystszej mąki i zrób podpłomyki. Potem Abraham podążył do trzody i wybrawszy tłuste i piękne ciele, dał je słudze, aby ten szybko je przyrządził. Po czym, wzięwszy twaróg, mleko i przyrządzone ciele, postawił przed nimi, a gdy oni jedli, stał przed nimi pod drzewem. Zapytali go: Gdzie jest twoja żona, Sara? Odpowiedział im: W tym oto namiocie. Rzekł mu [jeden z nich]: O tej porze za rok znów wrócę do ciebie, twoja zaś żona Sara będzie miała wtedy syna” (Rdz 18,1–8).

Obraz do medytacji: Wyobraź sobie Abrahama goszczącego pielgrzymów. Zwróć uwagę na serdeczność, życzliwość i hojność, z jaką przyjmuje nieznanym mu gości.

Prośba o owoc medytacji: Proś o otwarte serce i hojność wobec Pana Boga, a także o pokorę w przyjęciu Jego obietnicy.

1. Przerwana sješta

Abraham wypoczywa przed namiotem w najgorętszej porze dnia. Jest dość czujny, gdyż nagle dostrzega z daleka trzech nieznanym przybyszów. Mimo że przerywają mu sještę, natychmiast zrywa się i wybiega im naprzeciw. Tradycja rabiniczna widziała w tych trzech

nierozpoznanych jeszcze przez patriarchę pielgrzymach archaniołów: Michała, Gabriela i Rafała, zaś starożytna tradycja chrześcijańska – Tróję Świętą.

Zwróć uwagę na czas i sposób objawienia się Boga. Przychodzi w porze „najgorętszej”, najmniej oczekiwanej i odpowiedniej dla człowieka. Uświadom sobie, że Bóg lubi zaskakiwać, nie działa według schematu, a Jego kalendarz różni się znacznie od twojego.

Pomyśl, czy nie wyznaczasz Bogu czasu na spotkanie. Może ogłaszasz Mu swoją gotowość? Dopasowujesz Go do swojego terminarza? Decydujesz, kiedy ma przyjść i kiedy powinien odejść?

2. Gościnność

Kontempluj dalej sposób, w jaki Abraham reaguje na niespodziewaną wizytę. Nie jest opieszły, obojętny czy agresywny; nie traktuje gości jak intruzów zakłócających odpoczynek. Mimo podeszłego wieku biegnie na spotkanie nieznanym i oddaje im pokłon do ziemi, tak jak czyniono to wobec najwybitniejszych osób. Następnie zaprasza uniżenie i z wielką szczerością do siebie. Gdy goście przyjmują zaproszenie, angażuje cały swój dom, aby ich jak najokazalej podjąć. Przygotowuje królewski posiłek. Traktuje przybyłych jak przyjaciół, niczego im nie szczędząc. Służy wszystkim, co posiada. W starożytnym Wschodzie gościnność była nie tyle obowiązkiem, ile raczej wielkim zaszczytem. W przypadku Abrahama oczywiście wypływa z beduińskiej tradycji ochrony wędrowców, ale przede wszystkim z otwartego serca.

Zastanów się, czy jesteś hojny wobec Pana Boga? Czy byłbyś gotów oddać Mu wszystko, tak jak Abraham? Jak wygląda twoja hojność wobec bliźnich, wobec najbliższych, wobec tych, wśród których żyjesz i którym służysz? Czy jesteś hojny wobec siebie? Czy twoja hojność jest radosna, czy wynika jedynie z powinności, obowiązku?

3. Obietnica

Na hojność Abrahama Bóg odpowiedział obietnicą. Patriarcha jest już człowiekiem starym i nieco zgorzkniałym. Nie posiada potomka

ani ziemi. Bezpłodność wiązała się z wymarciem rodu, brakiem nadziei na przyszłość i była odczytywana jako brak Bożego błogosławieństwa. Zarówno przez mężczyzn, jak i przez kobiety była przeżywana bardzo boleśnie.

Bóg odpowiada na cierpienie Abrahama i Sary. Obiecuje syna, który zapoczątkuje wielki ród. Zauważ, iż Bóg, powołując człowieka i zlecając mu misję, zawsze daje obietnicę. Zwykle odpowiada ona na zasadnicze pragnienia ludzkie, a częstokroć je przewyższa. Boża hojność jest bowiem nieporównywalna z hojnością ludzką. Obietnica Boga dotyczy zarówno życia ziemskiego, jak i wiecznego. Nie każdy jednak dostrzega jej spełnienie w ziemskim życiu, być może dlatego, że jest bardziej zaabsorbowany własnym wyrzeczeniem i „poświęceniem” niż Bożymi darami.

Pomyśl, co dla ciebie stanowi Bożą obietnicę? A czego sam spodziewasz się od Boga? Jaki związek mają twoje pragnienia z Bożą obietnicą? W jaki sposób spełniają się Boże obietnice w twoim życiu?

Rozmowa końcowa: Porozmawiaj z Jezusem. Powiedz mu o swych oczekiwaniach. Wsłuchaj się w Jego obietnicę: „każdy, kto dla mego imienia opuści dom, braci, siostry, ojca, matkę, dzieci lub pole, stokroć tyle otrzyma i życie wieczne posiędzie na własność” (Mt 19,29).
Odmów Ojciec nasz.

5. Boso przed Bogiem

Tekst z Pisma Świętego: „Gdy Mojżesz pasał owce swego teścia imieniem Jetro, kapłana Madianitów, zaprowadził owce w głąb pustyni i doszedł do góry Bożej Horeb. Wtedy ukazał mu się Anioł Pański w płomieniu ognia, ze środka krzewu. [Mojżesz] widział, jak krzew płonął ogniem, a nie spłonął od niego. Wtedy Mojżesz powiedział do siebie: Podejdę, żeby się przyjrzeć temu niezwykłemu zjawisku. Dlaczego krzew się nie spala? Gdy zaś Pan ujrzał, że podchodzi,

by się przyjrzeć, zawołał Bóg do niego ze środka krzewu: Mojżeszu, Mojżeszu! On zaś odpowiedział: Oto jestem. Rzekł mu [Bóg]: Nie zbliżaj się tu! Zdejm sandały z nóg, gdyż miejsce, na którym stoisz, jest ziemią świętą. Powiedział jeszcze Pan: Jestem Bogiem ojca twego, Bogiem Abrahama, Bogiem Izaaka i Bogiem Jakuba. Mojżesz zasłonił twarz, bał się bowiem zwrócić oczy na Boga” (Wj 3,1–6).

Obraz do medytacji: Przenieś się „oczyma duszy” na górę Horeb. Zobacz ciągnące się terasowo płaskowyże. Poszarpane łańcuchy górskie przypominają krajobraz księżycowy z cudowną feerią barw. Obserwuj płonący krzew i Mojżesza, który zostawia owce i wspina się w jego kierunku. Zauważ zdziwienie i determinację proroka, by zrozumieć ten niecodzienny widok.

Prośba o owoc medytacji: Proś o głębsze doświadczenie Boga, który przychodzi z inicjatywą. Wołaj o odwagę przekraczania siebie.

1. Życiowa „czterdziestka”

Tradycja rabiniczna i chrześcijańska dzieli życie Mojżesza na trzy czterdziestolecia. Pierwsze z nich to dzieciństwo, młodość i nauka przeżyte na dworze faraona w Egipcie; drugie obejmuje życie pustynne w kraju Madian, gdzie Mojżesz jako cudzoziemiec był pastwiarzem owiec swego teścia kapłana Jetry; trzecie natomiast wypełniają misja i służba ludowi związana z wyjściem z niewoli egipskiej.

Pomyśl, która „czterdziestka” charakteryzuje twoje obecne życie? Czy jest to spokojny czas wzrostu i zdobywania życiowej mądrości? A może życie wyciszone, ukryte, jak Mojżesza na pustyni i Jezusa w Nazarecie? Może jesteś już dojrzały duchowo, znasz swoje miejsce, powołanie i misję, którą realizujesz?

2. Trud poznawania

Gdy pewnego razu Mojżesz wypasał owce, zobaczył krzew, który płonął, a nie spalał się. Mógłby sądzić, że jest to zjawisko naturalne, lub też przestraszyć się i odejść. Tymczasem Mojżesz dziwi się,

a następnie podejmuje w upale trud wspinaczki w najwyższe partie gór, by przyrzeć się mu z bliska. Mimo osiemdziesięciu lat jest wciąż młody duchem. Długie lata życia na pustyni były czasem jego oczyszczenia, dojrzewania do pokory i wewnętrznej głębi.

Pomyśl, jak reagujesz wobec tajemnicy? Czy potrafisz się jeszcze dziwić? Czy jesteś otwarty na nowe i nieznanne? Czy już nic więcej nie oczekujesz od życia, od innych, od Boga, od siebie?

3. Spotkanie z Tajemnicą

W dalszej części modlitwy obserwuj i słuchaj, co wydarzyło się na górze. Gdy Mojżesz zbliżał się do krzewu, usłyszał swoje imię. Spróbuj wczuć się w jego przeżycia. Wyobraź sobie, jak byś się czuł, gdybyś usłyszał swoje imię w wielkim, nieznanym ci mieście. W tym obcym pustynnym miejscu jest ktoś, kto zna imię biednego pastora, kto się nim interesuje, komu nie jest obojętny los wygnańca.

Głos wzywa Mojżesza, by zdjął sandały z nóg, gdyż stoi na ziemi świętej. Może byłeś kiedyś w meczecie. By przekroczyć jego próg, trzeba najpierw zdjąć obuwie i pozostawić je na zewnątrz. Mojżesz zbliża się do Boga będącego świętością i doskonałością, dlatego musi zdjąć sandały, symbol niedoskonałości, w której trwał do tej pory.

Zastanów się, co stanowi twoje „sandały”, które musisz zdjąć, by stanąć w obliczu najświętszego Boga?

Gdy Mojżesz wykonał polecenie, Bóg objawił mu siebie. W tajemnicy płonącego krzewu przyszedł lider Izraela spotkał Boga swych przodków – Abrahama, Izaaka i Jakuba. Było to wstrząsające doświadczenie. Dotychczas znał Boga surowego, wymagającego; Boga, który posługuje się człowiekiem, doświadcza go, a w końcu pozostawia samego sobie. Dla Niego Mojżesz poświęcił uprzywilejowaną pozycję na dworze faraona, wstawiał się za swoimi rodakami, walczył o sprawiedliwość, wreszcie został odrzucony przez ziomków i zapomniany. Stał się człowiekiem przegrany. Teraz odkrywa nowe, nieznanne oblicze Boga. Czuje, że Pan bierze go za rękę i prowadzi. Równocześnie uświadamia sobie, że spotyka przecież tego

samego Boga: Boga, który wcześniej towarzyszył Mu w jego niepowodzeniach, wszystkich trudnych chwilach i doświadczeniach.

Spróbuj odczuć wstrząs, jaki przeżył Mojżesz, gdy odkrył tajemnicę Pana Boga. Jego reakcją jest bojaźń, która skłania go do zakrycia twarzy. Bojaźni Bożej nie można jednak rozumieć jako strachu czy lęku, ale raczej jako wyraz szacunku, uznania wielkości i świętości Boga.

Pomyśl przez chwilę o swoim dotychczasowym doświadczeniu Boga. Kim jest dla ciebie? Jak Go pojmujesz? W jaki sposób doświadczasz? Czy jesteś otwarty na spotkanie Boga w nowym, nieznanym wymiarze, czy raczej chciałbyś Go zamknąć we własnych schematach i wyobrażeniach?

Rozmowa końcowa: Stań „boso”, w pokorze przed obliczem Boga Ojca. Powiedz Mu, jak twoje mniemanie o Nim bywa niedoskonałe, a często nieprawdziwe. Podziękuj za to, że rozbija fałszywe wyobrażenia i mity, jakie stwarzasz na Jego temat. Poproś, by coraz pełniej objawiał swoje oblicze. Odmów *Ojcie nasz*.

6. Żarliwością zapłonąłem o Pana

Tekst z Pisma Świętego: „Widząc to, <Eliasz> powstał i ratując się ucieczką, przyszedł do Beer-Szeby w Judzie i tam zostawił swego sługę, a sam o jeden dzień drogi odszedł na pustynię. Przyszedłszy, usiadł pod jednym z jałowców i pragnąc umrzeć, powiedział: Wielki już czas, o Panie! Zabierz moje życie, bo nie jestem lepszy od moich przodków. Po czym położył się pod jednym z janowców i zasnął. A oto anioł, trącając go, powiedział mu: Wstań, jedz! Eliasz spojrział, a oto przy jego głowie podpłomyk i dzban z wodą. Zjadł więc i wypił, i znów się położył. Ponownie anioł Pański wrócił i trącając go, powiedział: Wstań, jedz, bo przed tobą długa droga. Powstawszy zatem, zjadł i wypił. Następnie umocniony tym pożywieniem

szedł czterdzieści dni i czterdzieści nocy aż do Bożej góry Horeb. Tam wszedł do pewnej grotty, gdzie przenocował. Wtedy Pan skierował do niego słowo i przemówił: Co ty tu robisz, Eliaszu? A on odpowiedział: Żarliwością zapłonąłem o Pana, Boga Zastępów, gdyż Izraelici opuścili Twoje przymierze, rozwalili Twoje ołtarze, a Twoich proroków zabili mieczem. Tak że ja sam tylko zostałem, a oni godzą jeszcze i na moje życie. Wtedy rzekł: Wyjdź, aby stanąć na górze wobec Pana! A oto Pan przechodził. Gwałtowna wichura rozwalająca góry i druzgocąca skały [szła] przed Panem; ale Pana nie było w wichurze. A po wichurze – trzęsienie ziemi: Pana nie było w trzęsieniu ziemi. Po trzęsieniu ziemi powstał ogień: Pana nie było w ogniu. A po tym ogniu – szmer łagodnego powiewu. Kiedy tylko Eliasza go usłyszał, zasłoniwszy twarz płaszczem, wyszedł i stanął przy wejściu do grotty” (1 Krl 19,3–13).

Obraz do medytacji: Wyobraź sobie Eliasza ukrytego w grocie skalnej na Horebie. Wsłuchaj się w łagodną ciszę towarzyszącą objawieniu się Boga oraz w głos skierowany do proroka: „Wyjdź, aby stanąć na górze wobec Pana”.

Prośba o owoc medytacji: Proś, aby Bóg uświadomił ci, czym jest twoja osobista „grotta”. Błagaj także o doświadczenie łagodnej, delikatnej obecności Boga.

1. Depresja proroka

Prorok Eliasza żył i działał za panowania króla Achaba. Żona Achaba, Izebel, ustanowiła proroków, którzy propagowali kult obcych bogów, między innymi Baala i Aszery, kananejskich bóstw płodności, wegetacji. Eliasza jako jedyny prorok Boga wystąpił przeciw bałwochwalstwu i doprowadził do śmierci fałszywych proroków. W konsekwencji Izebel zażądała jego głowy, a Eliasza uciekł na pustynię.

Wczuj się w sytuację duchową i psychiczną Eliasza. Prorok cierpi. Myśli, że Bóg obudził w nim nadzieję na zwycięstwo, a później opuścił, dlatego odczuwa niepokój, lęk, bezradność, rozczarowanie,

zniechęcenie, upokorzenie. Przeżywa kryzys nerwowy graniczący z depresją. Uznaje się za pokonanego. Pragnie śmierci, która uwolni go od dalszego trudu, walki życiowej, obojętności świata i być może dręczących wyrzutów sumienia. Eliasz konfrontuje swoje obrażenia o świecie z rzeczywistością i widzi, że nie jest tak wspa- niały, jak sądził.

Przypomnij sobie podobne doświadczenia; chwile, w których traciłeś nadzieję i sens życia. Momenty, w których nie chciało ci się po prostu żyć. Może pojawiały się wówczas uczucia zniechęcenia, wątplenia, smutku, a nawet rozpacz? Czy nie skarżyłeś się jak Eliasz: Panie, po co to wszystko? Za jakie grzechy? Dlaczego mu- szę się tak męczyć? Może walczyłeś z myślami o własnej destrukcji?

2. Boża pedagogia

Pan Bóg nie zostawia nigdy człowieka samego w jego samotności, rozczarowaniu, zgorzknieniu, smutku. Zawsze odpowiada na skar- gę człowieka, choćby nie była skierowana wprost do Niego. Zobacz, w jaki sposób wysłuchuje prośby Eliasza. Bóg z miłością leczy jego serce. Nie czyni prorokowi wyrzutów, nie wypomina mu braku cier- pliwości, ufności czy zbyt małej wiary. Nie pyta, dlaczego zwątpił. Jedynie z miłością pociesza. Czyni to przez anioła, który wskazu- je mu pokarm i umacnia, zachęca, by pokrzepił się środkami, jakie daje natura (sen i pożywienie).

Eliasz stopniowo zostaje wyleczony z wyczerpania i depresji. Wzmocniony fizycznie przez sen, chleb i wodę wyrusza do Bożej góry Horeb. Tam zatrzymuje się w jednej z jaskiń, aby przeno- cować. I wtedy słyszy ponownie głos Boga: „Co ty tu robisz, Eliaszu?”. Dopóki Eliasz był słaby, wyczerpany, sfrustrowany, Bóg go nie upo- miął. Teraz, gdy odzyskał duchową moc i siłę, gdy na nowo odkrył smak modlitwy, samotności, milczenia, Bóg chce nim wstrząsnąć.

Pomyśl, o co ci naprawdę chodzi w życiu? Jaki jest sens twego trudu, zmagania, pracy i cierpienia? Dlaczego nie czujesz się szczęśli- wy? Co stanowi twoją „grootę”, która blokuje cię, aby żyć pełnią życia?

Zwróć także uwagę na odpowiedź proroka. Motywację jego życia i zmagania z przeciwnościami stanowiły dbałość o chwałę Bożą i troska o czystość wiary w Izraelu. Eliasz był człowiekiem niezwykle gorliwym, zakochanym w Panu, który za wszelką cenę bronił monoteizmu, wiary w jedyne prawdziwego Boga. Czy ciebie cechuje podobna żarliwość o chwałę Bożą? A może nieświadomie słyszysz innym bożkom? Jakim?

3. Szmer łagodnej ciszy

Po czterdziestu dniach Eliasz osiągnął cel podróży, stanął na Horebie. „A oto Pan przechodził”. Towarzyszyły Mu cztery znaki: wichura, trzęsienie ziemi, ogień i szmer łagodnego powiewu. Boga nie było jednak w ogniu, wicherze ani trzęsieniu ziemi. Duch Boży działa inaczej. Przychodzi w sposób cichy, delikatny, łagodny, jak „szmer łagodnego powiewu”, albo jak tłumaczy Martin Buber, „w ciszy, która się rozprasza”. Łagodny powiew, subtelnie rozpraszająca się cisza są symbolem boskiej delikatności. Bóg może wiele burzyć i wypalać, zwłaszcza iluzje, złudne marzenia i nadzieje, ale zwykle działa łagodnie, w ciszy. Woli zmiękczać serce człowieka cierpliwością, cichością, delikatnością, czułością, łagodną miłością.

Wsluchaj się w ciszę towarzyszącą objawieniu się Boga. W przeciwieństwie do Eliasza, który zasłonił sobie twarz, kontempluj Jego oblicze. Zastanów się, jakie jest twoje osobiste doświadczenie Boga?

Rozmowa końcowa: Stań przed obliczem Pana jak Eliasz na górze Horeb, jak Maryja na górze Golgota. Posłuchaj, co Bóg chce ci powiedzieć. Odmów *Ojcie nasz*.

7. Otworzyć się jak ziemia

Tekst z Pisma Świętego: „Gdy zebrał się wielki tłum i z poszczególnych miast przychodzili do Niego, opowiedział im przypowieść: Siewca wyszedł siać swoje ziarno. A gdy siał, jedno padło na drogę

i zostało podeptane, a ptaki podniebne wydziobały je. Inne padło na skałę i gdy wzeszło, uschło, bo nie miało wilgoci. Inne znowu padło między ciernie, a ciernie razem z nim wyrosły i zagłuszyły je. Inne w końcu padło na ziemię żyzną i gdy wzrosło, wydało plon stokrotny” (Łk 8,4–8).

Obraz do medytacji: Wyobraź sobie siewcę, który rzuca ziarno w glebę. Czyni to rozrzutnie; ziarno pada na glebę, na drogę, w miejsca skaliste, między ciernie.

Prośba o owoc medytacji: Proś o rozeznanie jakości gleby (swe-go serca). Módl się o większe wyczulenie i otwartość na słowo Boże.

1. Rozrzutny siewca

Rozpocznij modlitwę od kontemplacji siewu zboża przez rolnika. Siewca czyni to w sposób nieefektywny, rozrzutny. Nie oblicza zysków ani strat. Nie wybiera terenu. Wręcz marnuje ziarno, rzucając je na drogę, między skały czy ciernie, jakby nie zależało mu na wielkim plonie.

Siewcą z przypowieści jest sam Jezus, ziarno zaś słowem Bożym. Jakość ziarna jest doskonała. Ze strony siewcy istnieje pełna gwarancja plonów. Jezus siewca w sposób hojny, nie ma miary, siewca nawet tam, gdzie ziarno nie może zapaść korzeni. Siewca ziarno słowa, podejmuje ryzyko, że zostanie ono podeptane, odrzucone, przyniesie marny plon albo wręcz będzie bezowocne. Jednak nie waha się podjąć ryzyka. Cierpliwie czeka na wzrost i owocowanie.

Wydaje się, że taki obraz nie pasuje do współczesności. Dzisiejszy świat nie lubi rozrzutności. Wszystko jest skrupulatnie policzone. Każda godzina pracy, każdy włożony wysiłek przekładane są na wynagrodzenie. Liczy się przede wszystkim efektywność. Konsekwencją takiego podejścia bywają uprzedmiotowienie pracy i dehumanizacja człowieka.

Jakie uczucia budzi w tobie obraz rozrzutnego siewcy? Czy jesteś hojny i rozrzutny w miłości?

2. Problemem jest gleba

Istnieje ścisła zależność między skutecznością słowa a żyznością gleby. Jeżeli jest nieodpowiednia (skalista) lub źle przygotowana (porośnięta chwastami, zdeptana), to ziarno (słowo Boże) przynosi mierne owoce. Jeżeli jest urodzajna i ma właściwe warunki zewnętrzne (światło, wodę), wtedy może objawić całą swoją moc, przemieniając życie i serce człowieka. Słowo Boże, choć jest silne, potężne, wszechmocne, to jednak szanuje wolną wolę człowieka.

Przyjrzyj się teraz dogłębnie różnym rodzajom gleby i spróbuj zlokalizować glebę swego serca.

Jedno ziarno padło na drogę. Symbolizuje ono słowo, które pozostaje na powierzchni, na zewnątrz, nie wnika do intelektu ani tym bardziej do serca, nie jest rozważane ani rozumiane, „jednym uchem wchodzi, a drugim wychodzi”. Gleba jest żyzna, ale na zewnątrz skamieniała, co zazwyczaj bywa konsekwencją zranień i skrzywdzenia przez innych i ogólnie przez życie. Przykładem takiej gleby są Maria Magdalena, Zacheusz, Dobry Łotr.

Ziarno posiane na miejscach skalistych oznacza przyjęcie słowa w sposób bardzo płytki, wybiórczy, uczuciowy albo intelektualny, bez wniknięcia w głębię serca. Serce kamienne z cienką warstwą gleby pozwala szybko kiełkować ziarnu i cieszyć się nim. Jednak jest to radość pozorna i krótkotrwała, płytka i nieprzemieniająca. W czasie pierwszych trudności i pokus rodzi rezygnację i odejście. Ewangelicznym przykładem są faryzeusze zapraszający Jezusa na posiłki czy tłum towarzyszący Chrystusowi przy Jego wjeździe do Jerozolimy.

Z kolei ziarno padające między ciernie oznacza słowo, które wnika do serca, ale wywołuje chaos, wzbudza lęki i obawę o siebie. Mamy tu wprawdzie do czynienia z glebą żyzną, ale zachwaszczoną; trzeba ją przygotować pod zasiew, uwolnić od tego, co zniewala, oczyścić z bogactw i przyjemności, które czynią serce ociężałym. Przykładami w Ewangelii są bogaty młodzieniec i Nikodem.

Pomyśl, jaką Ty jesteś glebą? Czy otwierasz się na słowo Boże? Czy przemienia ono twoje serce? Czy nie napotyka oporu? Co jest owym cierniem ważniejszym od Boga i Jego słowa?

3. Plon stokrotny

Łatwo zinterpretować, co oznacza ostatni rodzaj gleby. Jest to gleba żyzna i owocująca w niewyobrażalny sposób. W czasach Jezusa normalny plon na ziemiach palestyńskich był siedmioipółkrotny. Jezus, mówiąc o plonie stokrotnym, wskazuje na ogromne możliwości, jakie drzemią w człowieku. Ziemia żyzna ludzkiego serca wymaga przyjęcia słowa Bożego na serio, zgłębiania i wytrwałego dochowania mu wierności.

Najlepszym przykładem jest życie Maryi. Matka Jezusa słucha słowa Boga w pokorze i mimo że nie zawsze je rozumie, nigdy nie neguje ani nie odrzuca. Przeciwnie, oddaje mu przestrzeń swego życia, zapisuje w pamięci. Trwa w nim, będąc wyczuloną na to, czego Bóg od Niej oczekuje, do czego zaprasza, prowadzi. W Maryi „Słowo stało się ciałem” (J 1,14). Zrodziła odwieczne Słowo Boga.

Podziwiał otwartość i wrażliwość Matki Bożej na słowo Ojca, Jezusa i delikatne natchnienia Ducha Świętego. Zastanów się, jak często słuchasz słowa Bożego? Czy pozwalasz, by cię przenikało i wypełniało przestrzeń twego życia? Jak przekłada się twoje słuchanie i przyjęcie słowa na konkrety codziennego dnia?

Rozmowa końcowa: Rozmawiaj z Maryją. Proś Ją, aby stała się dla ciebie nauczycielką i mistrzynią w słuchaniu słowa Bożego, przyjęciu go i życiu nim na co dzień. Odmów *Zdrowaś Maryjo*.