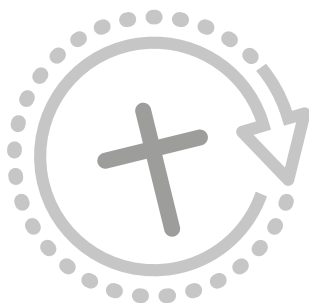


Tim Muldoon

# TRENING ŚWIĘTEGO IGNACEGO



Wydawnictwo WAM

CZĘŚĆ 1

# CZYM JEST TRENING DUCHOWY?



## CO CI DAJE TRENING DUCHOWY?

Lubię obserwować, gdy podczas ślubu lub przy innej okazji gromadzącej wiernych ksiądz albo osoba przewodnicząca ceremonii mówi: „Pomódlmy się”. Z reguły milkną wtedy rozmowy, zapada cisza, ludzie pochylają głowy, składają ręce, wyprostowują się. Wygląda to tak, jakby wszyscy byli przekonani, że Bóg nas wysłucha tylko wówczas, gdy będziemy się zachowywać jak uczniowie w szkole podstawowej, którzy wraz z wejściem do klasy nauczyciela stają karnie przy ławkach. Jeszcze bardziej zabawne jest dla mnie to, że gdy owa uroczysta i pełna powagi chwila modlitwy dobiega końca, wszyscy zebrani wracają do przerwanych rozmów, zaczynają sobie opowiadać pikantne dowcipy lub plotkować o tym albo owym. Jaki z tego wniosek? Uważamy, że gdy Bóg jest koło nas, wtedy musimy zachowywać się jak należy, ale gdy już się z Nim pożegnamy, możemy wracać do zabawy!

Wspominam o tym, bo chcę podkreślić, że jeśli mamy się modlić, nie oszukując siebie, musimy mieć jasność co do kilku podstawowych kwestii. Musimy, innymi słowy, żywić uzasadnione przekonanie odnośnie do tego, co staramy się robić podczas modlitwy.

Wyobraźmy sobie dziewczynkę, która ma dołączyć do klasowej drużyny piłki nożnej i bardzo chce pokazać koleżankom i kolegom, że nie jest gorsza od nich. Wychodząc na pierwszy trening, mówi do mamy: „Zobaczysz, mamolo! Poradzę sobie tak dobrze jak oni”. Mama uśmiecha się do córki, gładzi ją po głowie i odprowadza wzrokiem. Po godzinie córka wraca i obwieszcza z dumą: „Mamolo! Kapitalnie mi szło i będę jeszcze lepsza. Za każdym razem udawało mi się złapać piłkę!”. A wtedy mama uświadamia sobie ze smutkiem, że przez ostatnią godzinę trener najpewniej kazał jej rzucać i łapać piłkę do futbolu amerykańskiego i że w ogóle nie grała w piłkę nożną.

Mam wrażenie, że niektórzy ludzie w swoich modlitewnych staraniach są podobni do tej dziewczynki. Poświęcają dużo wysiłku na coś, co mało ma wspólnego z Bogiem. Ich pomyłka bierze się z niezrozumienia istoty modlitwy, jej niepełnego zrozumienia, z tego, że ktoś ich źle nauczył się modlić lub z innych powodów, potem zaś narzekają, że w ich życiu modlitewnym trwa stagnacja, obwiniają o nią Boga i przestają się modlić. W tym rozdziale odpowiemy sobie na podstawowe pytanie dotyczące tego, czym jest modlitwa i czego należy się spodziewać, rozpoczynając trening duchowy. Skupimy się na pięciu obszarach, które Ignacy w całej swojej książce uznaje za kluczowe. Są to warunki wstępne, kierownictwo, zaangażowanie, rozeznawanie i praktyka znajdowania Boga we wszystkich rzeczach.

## WARUNKI WSTĘPNE

### OTWARTOŚĆ

Najczęstszy błąd popełniany przez ludzi w życiu duchowym to pragnienie, by Bóg szedł za nimi, a nie oni za Nim. Zwłaszcza dzisiaj, gdy mamy na głowie tyle zadań i chcemy mieć wszystko dobrze zorganizowane, w naszym grafiku zostaje dla Boga zaledwie okienko, które otwiera się tylko raz w tygodniu i na krótką chwilę – w niedzielę rano, gdy jest czas na lekturę lub gdy wybieramy się na łono przyrody. Jeśli jednak chcemy traktować Boga poważnie, *musimy* być gotowi iść tam, dokąd *On* nas prowadzi. Gerard W. Hughes ma rację, kiedy pisze o „Bogu niespodzianek”, o Osobie, której obecność w naszym życiu często wyprowadza nas poza wąskie granice naszych oczekiwań. Możemy się jednak pocieszyć tym, że inni również początkowo nie potrafili wyjść poza takie wąskie granice. To nie kto inny jak Piotr mówi przy pierwszym spotkaniu do Jezusa: „Zostaw mnie, Panie. Jestem grzesznikiem”. Powściągliwa reakcja na zaproszenie kierowane do nas przez Boga wcale nie jest rzadkością, a to dlatego, że wyciąga On nas za uszy ze stref komfortu, w których uwiliśmy sobie gniazdko w budzącym lęk świecie. Jeśli jednak o tym chwilę pomyśleć, musimy dojść do wniosku, że powinniśmy właśnie

---

\* G.W. Hughes, *Bóg niespodzianek*, przeł. A. Bożek, Wydawnictwo M, Kraków 1996.

chcieć odpowiedzieć na Jego zaproszenie – nawet jeśli bardzo się boimy – bo przecież chce On naszego ostatecznego dobra i lepiej od nas potrafi nas do niego doprowadzić. W Ewangeliach czytamy, że Bóg na najgłębszym poziomie troszczy się o nasz dobrostan: wszystkie włosy na naszej głowie są u Niego policzone; gdy się zgubimy, szuka nas jak troskliwy pasterz; kieruje do nas zaproszenia na ucztę; czeka jak ojciec na syna, który zszedł na manowce; tuli do siebie, jak matka niemowlę. Dla mnie jako ojca te obrazy wskazujące na rodzicielską troskę Boga są szczególnie wymowne, pokazują Go bowiem jako kogoś, kto żywi do mnie uczucia równie głębokie jak moje uczucia w stosunku do moich dzieci.

Ponieważ ciężko pracujemy, by zapewnić sobie odpowiedni poziom życia w nie zawsze sprzyjających warunkach społecznych i ekonomicznych, skutkuje to czasami wypaczoną postawą wobec Boga. Podam jeden przykład. Żona zwierzyła mi się kiedyś, że gdy była dzieckiem, przerażała ją myśl, że mogłaby odpowiedzieć na powołanie Boga, ponieważ we wszystkich historiach o wierze, które znała z dzieciństwa, pojawiali się księża i siostry zakonne, sądziła więc, że idąc za głosem powołania, musiałyby zostać zakonnice. Mam wielki szacunek do wszystkich, którzy odpowiedzieli na takie powołanie (w tym do jednego z moich krewnych oraz moich znajomych i współpracowników), ale mam świadomość, że to tylko jeden z wielu sposobów, za pomocą których Bóg wzywa ludzi do życia odzwierciedlającego ich wiarę. Gdy moja żona dorosła, zrozumiała, że życie w zakonie nie było jej powołaniem, i zaczęła się zastanawiać, jakie cechy

charakteru i zdolności pozwoliłyby jej manifestować w świecie swoją wiarę.

Niektórzy sądzą, że podążając za Bogiem, będą musieli odtąd poświęcić się czemuś radykalnie odmiennemu od wszystkiego, co dotąd sprawiało im radość lub co robią dobrze. Boją się wpuścić Boga do centrum swego życia i rezerwują Mu miejsce gdzieś na peryferiach, ponieważ nie chcą zaburzać delikatnej równowagi, którą udało im się wypracować. Wolą się trzymać tego, co uważają za cenne w swoim życiu, nie chcąc rezygnować z posiadanych oznak prestiżu: pieniędzy, wykształcenia, koneksji i podobnych rzeczy.

Jeden z moich przyjaciół, który jest księdzem w Papui-Nowej Gwinei, zilustrował kiedyś taką postawę w swoim kazaniu. Opowiedział o człowieku kochającym swoją piękną wyspę, na której żył i na której się urodził, on sam i jego przodkowie. Piękno palm, piaszczyste plaże, lesiste góry, łagodny klimat – wszystko to zajmowało szczególne miejsce w jego sercu. Gdy miał umrzeć, poprosił bliskich, by do trumny włożyli mu w dłonie piasek z wyspy, aby na zawsze zachował ją w pamięci. Bliscy zrobili, o co poprosił, i dlatego kiedy stanął przed bramą nieba, miał pełne garście piasku. Przy furcie niebieskiej przyjęto go ciepło i serdecznie, ale powiedziano, że do wiecznej radości może wejść tylko z pustymi rękami. Bardzo go to zasmuciło, bo nie chciał rozstawać się z tym, co tak kochał, więc stał przed bramą i czekał, licząc, że być może w niebie zmienią zdanie. Stał i stał, aż wreszcie dłonie mu osłabły, a kiedy je otworzył, piasek przesyłał mu się między palcami i stracił na zawsze to, co miał, w swoim mniemaniu, najcenniejszego.



W tej samej chwili wyszedł do niego Jezus i objął go, płaczącego z powodu utraty najdroższego wspomnienia. „Wejdź do miejsca swojego odpoczynku” – powiedział do niego Jezus i poprowadził go przez bramę do nieba. Gdy ją przekroczyli, mężczyzna ujrzał przed sobą rozciągającą się przed nim ukochaną wyspę...

Ta przypowieść każe nam odpowiedzieć na pytanie, czego sami trzymamy się kurczowo w życiu i co nie pozwala nam zwrócić się ku Bogu, oraz czy rozsądną rzeczą jest szukanie szczęścia innego niż to, które pomógłby nam znaleźć sam Bóg. Ignacy podpowiada, że podstawą autentycznej modlitwy jest otwartość na wolę Boga w stosunku do naszego życia, ponieważ poprowadzi nas ona do samej zasady naszego istnienia. Jednym słowem, Bóg zna nasze serca lepiej od nas i dlatego podczas modlitwy powinniśmy się starać dokładniej zrozumieć Jego wolę. Mówiąc jeszcze inaczej, nasza modlitwa nie może się ograniczać tylko do próśb o to, co uważamy dla siebie za dobro. Nie ma oczywiście niczego nagannego w proszeniu Boga o dobre rzeczy i sam Jezus uczył nas, byśmy tak postępowali („Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie”, Mt 7,7)\*. Ale nie jest to jedyny sposób modlitwy. Jeśli traktujemy poważnie twierdzenie, że Bóg chce pozostawać z nami w relacji miłości, w naszej modlitwie w naturalny sposób musi się znaleźć miejsce na to, by dziękować Mu za tę relację, na to, by Go wielbić, ale także czasami na gniew oraz niezadowolenie.

---

\* Wszystkie cytaty biblijne za: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*, wydanie 5, Poznań–Warszawa 2014 – przyp. tłum.

Bo nie ma relacji międzyosobowej, w której zawsze świeciłoby słońce. Jezus podpowiada, abyśmy byli wytrwali w modlitwie nawet wówczas, gdy mamy wrażenie, że Bóg nas nie słucha.

Ignacy przedstawia w swojej autobiografii pewną historię pokazującą istotę otwartości jako warunku wstępnego. Gdy zakończyła się jego rekonwalescencja i znowu mógł chodzić, nie wiedział najwyraźniej, co zrobić dalej ze swoim życiem. Postanowił udać się z pielgrzymką do Jerozolimy i zaczął się przygotowywać do tej podróży. Gdy był w drodze do pewnego miejsca, w którym miał odebrać należne mu pieniądze, spotkał człowieka, który podczas rozmowy z nim znieśliwał Najświętszą Maryję Pannę, a potem odjechał. Ignacy przez długą chwilę zastanawiał się, jak powinien zareagować na tę obelgę, i nie mógł się zdecydować, co zrobić. Z jednej strony chciał dogonić bluźniercę i zabić go za jego słowa, z drugiej jednak wiedział, że przecież chce pielgrzymować do Jerozolimy, by odpokutować swoje grzechy. Ostatecznie postanowił, by decyzję podjęła za niego mulica, której dosiadał. Wiedział, że trakt, którym jechał, zaraz się rozwidłał. Jedna droga prowadziła do wioski, w której miał się zatrzymać ów człowiek, druga biegła dalej w stronę, w którą zmierzał Ignacy. Uznał, że gdy znajdzie się przy rozwidleniu, pozwoli mulicy wybrać drogę. Zwierzę nie skręciło do wioski, a tym samym Ignacy nie zabił mężczyzny.

Założyciel jezuitów widział w tej historii metaforę życia duchowego. Na tym etapie życia wiedział już, że chęć zabicia przypadkowo napotkanego człowieka nie mogła być motywowana miłością do Boga, a mimo to czuł takie pragnienie. Było ono pozostałością

tego, co nazwał później „uczuciem nieuporządkowanym”, wypaczonym sposobem odczuwania niektórych aspektów rzeczywistości. Ponieważ od dzieciństwa ideałem męskich cnót był dla niego rycerz, rozwinął w sobie skłonność emocjonalną i psychiczną do tego, by postrzegać wszystko w kategoriach rycerskości. W wyniku nawrócenia zrozumiał jednak, że standardy rycerskości nie są standardami Boga. Zgoda na to, by kluczową życiową decyzję podjęło za niego zwierzę, była równoznaczna z przyznaniem się do tego, że sam nie potrafi odróżnić dobra od zła.

To dlatego otwartość jest warunkiem wstępnym treningów duchowych. Jest ona ni mniej, ni więcej, tylko uwrażliwieniem na to, że ostatecznie o wszystkim decyduje Bóg i że wszelkie nasze pragnienia, pomysły, lęki, nadzieje lub oczekiwania, które wnosimy w modlitwę – wszystkie one mogą zostać przemienione. Do modlitwy należy przystępować z otwartym umysłem i sercem, oczekując wyłącznie tego, że dzięki niej zyskamy wolność, by zmienić się tak, jak chce tego Bóg – nie wbrew naszej woli, ale właśnie za sprawą naszej woli. Niewykluczone, iż dojdziemy do wniosku, podobnie jak Ignacy, że nasze pragnienia mają ostatecznie niewielką wartość. Niewykluczone, że osiągniemy taki punkt w życiu, w którym spojrzymy za siebie na swoje dawne plany i wyśmiejemy swoje wcześniejsze pomysły! Dokładnie coś takiego przydarzyło się Ignacemu, gdy pisał autobiografię. Jego

---

\* I. Loyola, *Ćwiczenia duchowe*, 1, s. 7.

spojrzenie na życie jako człowieka dojrzałego było bardzo różne od tego, które cechowało go w młodości.

We wstępie do *Ćwiczeń duchowych* Ignacy tak o nich pisze:

Ćwiczeniami duchowymi nazywa się wszelkie sposoby przygotowania i usposobienia duszy do usunięcia wszystkich uczuć nieuporządkowanych, a po ich usunięciu – do szukania i znalezienia woli Bożej w takim uporządkowaniu swego życia, żeby służyło dla dobra i zbawienia duszy<sup>\*</sup>.

Celem systematycznego treningu duchowego jest stworzenie podstaw kształtowania naszego życia według tego, czego chce dla nas Bóg, nawet jeśli Jego plany różnią się od naszych planów. Niektórym może być trudno przyjąć takie podejście: nie uśmiecha nam się perspektywa rezygnacji ze wszystkiego, co zrobiliśmy do tej pory z naszym życiem, i jak najszybsze wstąpienie do jakiegoś zakonu. Ja chcę tymczasem powiedzieć, że wszystko, czego chce dla nas Bóg, będzie równocześnie wypełnieniem naszych najgłębszych pragnień. Racja, niektórzy są powołani do radykalnej zmiany swojego dotychczasowego życia, tak jak Ignacy (a przed nim na przykład św. Paweł), wielu jednak zostanie powołanych, by robili to, co robią do tej pory, odtąd jednak już w odnowiony, głębszy sposób. Opowieści o świętych wezwanych do radykalnej zmiany życia też mogą być dla nas zachętą, ponieważ pokazują, że życie ufnością w Bogu

---

\* Tamże.

jest zawsze życiem radosnym. Bóg wzywa nas, byśmy uczynili nasze życie takim, jakie powinno być, usuwając nam z drogi wszystko, co może nas sprowadzić na manowce. „Uczucia nieuporządkowane”, o których mówi Ignacy, to rzeczy, które lubimy *tylko w naszym mniemaniu*, wynikające z naszych okoliczności życiowych. Trening duchowy pozwala zobaczyć je w szerszej perspektywie; pomaga zostawić za sobą wszystko, co *tylko w naszym mniemaniu* wydaje się przyjemne, byśmy z większą wolnością związali się z tym, co daje nam trwalszą radość.

## UCZCIWOŚĆ

Drugi częsty problem, który ludzie mają z modlitwą, polega na tym, że tworzą sobie jej bardzo wymyślne wyobrażenia i trzymają się ich niezależnie od okoliczności. Tymczasem u podłoża wszystkiego, co Ignacy pisze o modlitwie, znajdujemy trzeźwe podejście do życia duchowego i domaganie się wewnętrznej uczciwości osoby wykonującej ćwiczenia. Nie możemy udawać, że modlitwa zawsze zapewni nam spokój wewnętrzny lub że będziemy ją za każdym razem kończyć z głębokim poczuciem, że zostaliśmy dotknięci przez Boga. Czasami pozostanie po niej oschłość lub zmęczenie, innym razem gniew, a jeszcze innym – poczucie straszliwego osamotnienia. Istotne jest, by nie udawać, że nie doświadczamy takich stanów, i nie wnioskować na ich podstawie, że Bóg nas nie kocha. Osobom, które rozpoczynają dopiero systematyczną modlitwę, wydaje się, zwłaszcza na początku, że nic się w niej nie

dzieje. Nie wolno nam w modlitwie niczego udawać, ponieważ jeśli nie przyznamy się sami przed sobą do tego, co czujemy, nie będziemy robić postępów.

Gdy byłem trenerem akademickiej drużyny wioślarskiej, spotkałem wielu wspaniałych ludzi, gotowych wylać mnóstwo potu na treningach i zawodach. Moi podopieczni chcieli udowodnić, że potrafią zrealizować wszystkie zadania treningowe, które przed nimi postawiłem, i dowieść mi oraz sobie, że mogą znieść fizycznie bardzo wiele. Treningi były dla nich okazją do pokonania własnych słabości i udowodnienia, że zrobią wszystko, co będzie trzeba, by łódź śmigała po wodzie. Zauważyłem, że zwłaszcza nowicjusze rzadko mówili mi o swoich problemach, ponieważ nie chcieli wyjść w moich oczach i w oczach kolegów z drużyny na słabeuszy albo kiepskich wioślarzy. Dlatego często ignorowali swoje problemy. Po jakimś czasie nauczyłem się zwracać uwagę na niektóre charakterystyczne symptomy: zmęczenie, stres, spadek zainteresowania treningami. W wielu wypadkach doświadczane przez nich trudności wynikały z prostych błędów technicznych (na przykład złego trzymania wiosła), które – gdy można się było nimi zająć bezpośrednio i je rozwiązać – prowadziły zazwyczaj do lepszych wyników. Często musiałem z nich wszystko wyciągać: „Co czujesz? Gdzie cię boli?”. Jeśli powiedzieli mi, co się dzieje, w większości wypadków mogłem się zająć konkretnym problemem.

Z podobnym zjawiskiem mamy do czynienia w życiu duchowym. Jeśli zakładamy, że wszystko zawsze będzie szło gładko,

to gdy tylko poczujemy się inaczej, niż to sobie wymyśliliśmy, od razu pojawi się frustracja. Uczciwe podejście do treningu duchowego oznacza przede wszystkim, że nie udajemy, że nic się nie dzieje, gdy sprawia nam trudności lub wydaje się bezsensowny. Często bowiem takie odczucie jest odzwierciedleniem niedopasowania oczekiwań do naszej rzeczywistej sytuacji. Uczciwość w połączeniu z otwartością pozwoli nam dostrzec problemy i podejść do nich bardziej elastycznie.

Chciałbym się w tym miejscu podzielić kolejną pomocną analogią z wiosłarstwem, ponieważ w tym sporcie także ważna jest elastyczność w reagowaniu na okoliczności. Są dni, że woda jest wzburzona, wieje mocny wiatr, prąd rzeki jest bardzo szybki – wszystko to ma wpływ na odczucia każdego wioslarza z osobna i całej osady. Nowicjusze często próbują w takich warunkach utrzymać łódź za wszelką cenę w doskonałej równowadze: ściskają wiosła tak mocno, że bieleją im knykcie, i pracują najintensywniej, jak potrafią, starając się równo ją prowadzić. W takich sytuacjach nieodmiennie dzieje się odwrotnie. Łódź wiosłarska jest wąska i ma tendencje do kołysania się z boku na bok, nawet gdy wioslarze są bardzo doświadczeni. Jeśli ktoś zbyt mocno ściska wiosło, może ją jeszcze bardziej rozkołysać, bo uderzając nim w wodę, zawsze przechyla ją w przeciwną stronę. Dobrzy trenerzy wiedzą, że trzeba wtedy powiedzieć osadzie, żeby się tak nie napinała, pozwoliła łodzi odrobinę kołysać się na boki i skupiła się na tym, co najważniejsze, czyli na szybkości. Zamiast kurczowo ściskać wiosła, trzeba się trochę rozluźnić i przyjąć na siebie lekkie kołysanie.

Ta analogia jest pouczająca, ponieważ mówi nam coś ważnego o naszych oczekiwaniach w kontekście wysiłku wkładanego w nasze działania. Jeśli mamy błędne oczekiwania, których nie jesteśmy w stanie zrealizować, wówczas czasami zwiększamy wysiłek, szybciej się męczymy i ostatecznie czujemy, że nie wszystko idzie tak, jak byśmy chcieli. Jeśli jednak mamy właściwe oczekiwania, nie przejmujemy się zbytnio pojawiającymi się po drodze problemami i dostosowujemy się do okoliczności. Taka postawa pomaga także w modlitwie. Zamiast starać się ze wszystkich sił o to, by modlić się tak, jak sądzimy, że powinniśmy to robić (dbając o właściwą postawę, ładne słowa i uświęcony uśmiech na twarzy) możemy spróbować na odmianną zejść trochę na ziemię. Powinniśmy uwzględnić przeszkadzające nam „fale” – różne sytuacje życiowe utrudniające modlitwę – starając się równocześnie koncentrować na bardziej dalekosyżnym rozumieniu istoty życia duchowego. Ważne jest, byśmy umieli zmodyfikować trening w zależności od zmieniających się okoliczności życiowych.

Mnie samemu opanowanie tej zasady przyszło z trudem. Systematycznej modlitwy nauczyli mnie jeszcze na studiach jezuiti. Po pewnym czasie czułem, że wszedłem w określony rytm, i miałem pewność, że poznane dzięki nim metody poniosą mnie przez całe życie. Ale życie nie stoi w miejscu: przeprowadzki, zmiany pracy, małżeństwo i to, że przybywało mi lat – wszystko miało wpływ na moje życie modlitewne. Tak czy owak, udawało mi się dostosowywać do zmian i nie zaniedbywać regularnej modlitwy.



Potem jednak pojawiły się dzieci i mój świat tym razem zmienił się nie do poznania, co sprawiło, że doświadczałem rzeczywistych trudności z modlitwą. W naszym życiu małżeńskim już wcześniej rozpoczął się długi proces zmagania, który ostatecznie doprowadził do tego, że staliśmy się rodzicami adopcyjnymi naszej pierwszej córki. Gdy patrzę wstecz na kilka ostatnich lat życia, uświadamiam sobie, że bardzo wiele moich modlitewnych problemów brało się stąd, że nie podchodziłem uczciwie do tych zmagania. W trakcie studiów i przed ślubem rozwinąłem w sobie pewne oczekiwania dotyczące życia duchowego, które stały się dla mnie przeszkodą, gdy moje życie zewnętrzne uległo zmianie. Nie umiałem się już modlić tak jak przedtem i prawdopodobnie już nigdy nie będę się tak modlił. Nie chcę powiedzieć, że wówczas modliłem się niewłaściwie. Mam na myśli raczej to, że jestem teraz inną osobą niż dawniej. Na szczęście mój troskliwy kierownik duchowy pomógł mi to wszystko zrozumieć (o kierownictwie duchowym piszę więcej w następnej sekcji). Potrzebowałem dużo czasu, by śmiało zmierzyć się z tym, co działo się w moim życiu modlitewnym, a niechęć, by w tych trudnych okolicznościach stanąć uczciwie przed Bogiem, sprawiła, że wcale nie potrafiłem się modlić.

Życie duchowe cechuje się wzlotami i upadkami, które Ignacy nazywa pocieszeniami i strapieniami. Nie możemy udawać, że modlitwa zawsze będzie rodzić w nas natychmiastowe poczucie szczęścia, podobnie jak nie możemy udawać, że takie szczęście zapewnią nam od razu wszystkie inne życiowe doświadczenia.

Trzeba tu podkreślić rzecz oczywistą: nasze życie duchowe to *nasze życie* – z wszystkimi towarzyszącymi mu radościami i smutkami. Aby zbudować je, jak należy, nie możemy oszukiwać siebie za pomocą fałszywych obrazów. Jak najbardziej na miejscu będzie tutaj biblijny termin *bałwochwalstwo* – oddawanie czci bożkom, zamienianie Boga w kogoś, kim możemy do pewnego stopnia sterować. Bardzo łatwo popaść w bałwochwalstwo, a to dlatego, że każdy z nas chce mieć pod kontrolą całe swoje życie i chce wpasować Boga w przypisane Mu z góry przez nas miejsce. Czasami dobrze jest, gdy ktoś nam to uświadomi, ponieważ często sami tego nie dostrzegamy. Dlatego Ignacy podpowiada nam, że potrzebujemy przewodników.

## POMOC TRENERA

Każdy wyczynowiec wie, że samodzielne trenowanie to zazwyczaj zły pomysł. Ponieważ nie możemy obserwować siebie samych na bieżni, boisku lub w łodzi, jedyna dostępna nam informacja zwrotna to wynik refleksji nad naszym działaniem w danej chwili lub jego późniejsza analiza. Taka autorefleksja też jest oczywiście bardzo ważna, ale niewystarczająca. Potrzebujemy kogoś, kto spojrzy na nas z zewnątrz, powie, co robimy dobrze, a co źle, i zaproponuje rozwiązania mające poprawić nasze wyniki.

Potrzebują tego zwłaszcza nowicjusze. Gdy ktoś rozpoczyna uprawianie jakiegoś sportu, idzie mu to zazwyczaj niezdarnie,

ponieważ jeszcze nie nabył związanych z nim umiejętności, niezależnie od tego, czy chodzi o wrzut piłki do kosza, sprint albo uderzenie rakietą. Dobry trener wykorzysta zainteresowanie i zapał nowicjusza, zachęci go i podpowie, co robić, żeby szło mu lepiej, świadomy, że ten czuje się jeszcze bardzo niepewnie w nowej sytuacji. Ostatnio brałem udział w „dniu otwartym” dla wszystkich, którzy chcieli spróbować wioślarstwa. Lubię takie imprezy, bo spotkania z ludźmi, którzy chcą spróbować czegoś nowego i nie boją się wypaść głupio, gdy im coś z początku nie wychodzi, zawsze działają na mnie odświeżająco. Od kilkunastu lat jestem związany z wioślarstwem, początkowo jako zawodnik, a obecnie jako trener, i lubię poznawać osoby, które wnoszą nowe spojrzenie do tego sportu. Zauważam niejednokrotnie, że mogę się od nich dowiedzieć, co je zmotywowało, by spróbować chwycić za wiosła.

Sam zresztą znalazłem się ostatnio w roli nowicjusza. Podczas wypoczynku nad morzem postanowiłem się przekonać, czy będę umiał surfować. Był tam mężczyzna około pięćdziesiątki, doświadczony trener surfingu, który od razu zaraził mnie swoim entuzjazmem. Bardzo szybko nie tylko nauczył mnie, jak utrzymywać się na fali, ale też przekazał miłość do tego sportu. Już po pierwszym dniu wychodziłem z wody z przekonaniem, że nauczyłem się czegoś nowego, i nie mogłem się doczekać kolejnej lekcji.

Modlitwa, tak jak wszystko inne w życiu, wymaga czasu, by się jej nauczyć. Dobrzy trenerzy pomagają nam tak ukierunkować

zapał, że chcemy wykonywać jakąś czynność coraz lepiej. Pomagają uniknąć frustracji, dbając o właściwy początek. W duchowości chrześcijańskiej zawsze ceni się wcześniejszą tradycję odgrywającą rolę autorytatywnego przewodnika, kogoś w rodzaju trenera życia duchowego. Sam Ignacy, chociaż pod pewnymi względami był nowatorem, nie wymyślił żadnej nowej formy modlitwy. Przeciwnie, wykorzystał to, co uznawał za przydatne wskazówki w swoim życiu modlitewnym, i dostosował je do swoich własnych potrzeb. Mądrzejsi o jego doświadczenie, możemy iść za jego przykładem, odwołując się do źródeł duchowości mających podstawę w długotrwałej praktyce.

Oczywistym przykładem takiej praktyki może być wspólnotowe oddawanie czci Bogu. Niestety, trzeba ze smutkiem stwierdzić, że wiele osób zainteresowanych własnym rozwojem duchowym nie podąża tą drogą, a jest ona konieczna, jeśli nie chcemy oszukiwać samych siebie. Życie duchowe nigdy nie może być przedsięwzięciem podejmowanym w pojedynkę; musi być zakorzenione w życiu wspólnoty, w przeciwnym razie stanie się jedynie odizolowaną i nieskuteczną wersją formy doskonalenia siebie. Duchowość zakorzeniona w życiu wspólnotowym jest jak dom zbudowany na skale, o którym mówi nam Jezus (Mt 7,24); nie przewrócą go wichry zmian, które prędzej czy później przetoczą się przez nasze życie. Gdy nasze życie duchowe wypływa z uczestnictwa we wspólnotowym oddawaniu czci Bogu, zawsze towarzyszy temu kilka rzeczy. Po pierwsze, doświadczenie wspólnoty każe nam widzieć naszą modlitwę indywidualną jako część

szerszego ćwiczenia się w życiu chrześcijańskim, gdyż musimy ją wówczas odnieść do zwyczajnych problemów wynikających ze współżycia z innymi. Chroni nas to przed traktowaniem życia duchowego jako czegoś wyłącznie prywatnego. Przyjmując tę szerszą perspektywę, będziemy mogli w trudnym czasie dodawać otuchy innym osobom, a one z kolei pomogą nam przetrwać okresy duchowej oschłości. Po drugie, uczestnicząc we wspólnotowym oddawaniu czci Bogu, będziemy musieli się zmierzyć z nie zawsze dla nas wygodnymi kwestiami, co zmusi nas do wyjścia ze stref komfortu, które w naturalny sposób tworzymy sobie w życiu duchowym. Takie wyjście jest trudne, ale ważne, ponieważ jako ludzie łatwo popadamy w schematy, a jeśli chcemy wzrastać, nie możemy w nich tkwić bez końca. Po trzecie, pozwoli nam to spojrzeć na nasze życie duchowe w szerszej perspektywie, ponieważ będziemy widzieć zmagania i problemy osób zarówno młodszych, jak i starszych od nas. Widząc, z czym zmagają się młodszy od nas, uświadomimy sobie, jak bardzo już dorośliśmy; widząc problemy starszych od nas, uświadomimy sobie, jak bardzo musimy jeszcze dorosnąć. Przyglądając się wędrówkom duchowym osób z naszego otoczenia, możemy lepiej sobie poradzić z czekającymi nas także zmianami. Wciąż mam nadzieję, że kiedy ludzie zaczną postrzegać Kościół jako wspólnotę osób pomagających sobie nawzajem w duchowym wzrastaniu, zaowocuje to jego przemianą.

Ignacy doskonale zdawał sobie sprawę z tego, że wszyscy chrześcijanie są powołani do wspólnotowego praktykowania życia duchowego, i równocześnie miał świadomość, że niektórzy z nas

są dodatkowo wezwani do pogłębienia relacji z Bogiem przez bardziej wzmoczone starania. Już w najwcześniejszych wiekach chrześcijaństwa spotykamy mężczyzn i kobiety, którzy postanowili porzucić świat i całym sercem poświęcić się Bogu. Niektórzy dosłownie z niczym oddalili się na pustynię, gdzie praktykowali rodzaj duchowego sportu wyczynowego, poddając umysł i ciało ciągłemu rygorowi modlitwy. Późniejsze stulecia także przekazują nam historie zdumiewających, a czasami absurdalnych praktyk duchowych. Ich wspólnym motywem jest dążenie do głębszego poznania Boga przez odrzucenie wszystkiego, co mogłoby w tym przeszkadzać. Jak wspomnieliśmy wcześniej, sam Ignacy był początkowo zafascynowany takimi historiami, ponieważ przemawiały do tej części jego osobowości, która kazała mu starać się być lepszym od innych. Później, jak się wydaje, uświadomił sobie, że w takim pragnieniu jest coś egoistycznego, niemniej sama idea, by poświęcić się całkowicie Bogu, była kluczowym czynnikiem w jego powołaniu, bezustannie pchającym go do działania. Równocześnie cechowała go roztropność i wiedział, że jeśli chce realizować swoje powołanie, potrzebna mu jest pomoc osób o duchowym doświadczeniu.

Z tego powodu istotnym elementem *Ćwiczeń duchowych* jest kierownik duchowy, czyli ktoś będący rodzajem trenera dla osoby pragnącej rozeznaczyć wolę Boga w swoim życiu. Dzisiaj mamy na całym świecie wielu ludzi przygotowanych do tej roli. Możemy ich znaleźć w ośrodkach rekolekcyjnych, gotowych do niesienia pomocy osobom, które nigdy dotąd nie modliły się systematycznie.

Kierownik duchowy to ktoś, kto pomaga regularnie modlącej się osobie wyjść poza pewne schematy myślowe i wyraźniej zobaczyć wolę Boga. Kierownik duchowy nie głosi wykładów i nie naucza, pomaga natomiast ujrzeć klarowniej, jak Bóg porusza nas wewnątrz w modlitwie. Teresa z Ávili, wielka mistyczka żyjąca mniej więcej w tych samych latach co Ignacy, pisała, że u dobrego kierownika duchowego ważniejsze jest doświadczenie niż pobożność. Innymi słowy, kierownik duchowy to ktoś, kto zgłębił modlitwę i kto – jak to się często dzieje także wśród trenerów w sporcie – potrafi lepiej pokazywać innym, jak coś robić, niż zrobić to samemu. Mówiąc jeszcze inaczej, kierownictwo duchowe wymaga innych kompetencji niż umiejętność modlitwy i wiąże się ze znajomością sposobów, w jakie Bóg komunikuje coś ludziom w modlitwie, i tego, jak ludzie na nie zazwyczaj odpowiadają.

Nie zakładam w tej książce, że każdy jej czytelnik ma bezpośredni dostęp do kierownika duchowego, zachęcam natomiast każdą osobę pragnącą pogłębić swe życie modlitewne do tego, by zastanowić się, czy nie warto go poszukać. Tak czy owak, chcę podkreślić, że nie można traktować życia duchowego jako umiejętności przyswajalnej na zasadzie „zrób to sam”. Nie da się bez trenera przebiec maratonu i nie da się zanurzyć głęboko w życie modlitewne bez kierownika duchowego. Już w najwcześniejszych latach Kościoła widzimy, że pewne osoby były powoływane przez Boga na duchowych liderów. Byli to ludzie, którzy przyswoili sobie słowa i czyny Jezusa i potrafili je przekazywać innym. Od tamtej pory stało się jasne, że w szukaniu Boga nie wystarczą dobre intencje.

Trzeba również uczyć się od tych, którzy zrobili już postępy na tej „Drodze”, jak nazwano po raz pierwszy w czasach apostołskich chrześcijaństwo. Dzisiaj spadkobiercami tej tradycji są osoby, które poświęciły życie posłudze chrześcijańskiej, i z doświadczenia wiem, że nic nie sprawia im większej radości niż niesienie pomocy każdemu, kto autentycznie pragnie poznać wolę Boga w swoim życiu.

## ZAANGAŻOWANIE

Jednym z moich niewdzięcznych zadań jako trenera było ciągle motywowanie podopiecznych do sumiennych treningów, aby mogli stanąć do rywalizacji z innymi zawodnikami. Prośbą, a czasem i groźbą przymuszałem ich do starannego wykonywania wszystkich zadanych ćwiczeń. Nie mam tu oczywiście na myśli żadnych sadystycznych metod, wiadomo jednak, że gdy człowiek jest zmęczony, pracuje czasami na pół gwizdka. Dlatego zawsze musiałem wiedzieć, jak moi zawodnicy odbierają trening: zmęczenie, brak motywacji oraz inne czynniki mogą utrudniać należyte wykonanie tego, co mieści się w zakresie naszych możliwości.

Najtrudniej motywować zawodników do treningu po niełatwej do przełknięcia porażce. Gdy są zdołowani, zadają pytania, czy ich poświęcenie się opłaca, i czasami odpowiedź nie przychodzi od razu. W takich chwilach ważne jest zaufanie, które udało się w ciągu sezonu zbudować w zespole, ponieważ bez niego nie ma szans na dalszą wspólną pracę.



W modlitwie, tak jak we wszystkim innym w życiu, są okresy wzlotów i upadków. Wiemy, że gdy jakieś działanie daje nam satysfakcję, łatwo je kontynuować, jeśli natomiast rodzi frustrację – jest dokładnie odwrotnie. To potwierdza, jak mówiłem wcześniej, że należy mieć realistyczne oczekiwania. Jeśli osada nie przyjmuje do wiadomości, że mogłaby przegrać, wówczas pierwsza porażka będzie dla niej szczególnie dotkliwa. Patrząc trzeźwo, musimy sobie uświadomić (nawet jeśli będziemy motywować siebie do wygranej, nie dopuszczając myśli o porażce), że w każdym przedsięwzięciu, w które warto się zaangażować, pojawią się prędzej czy później niepowodzenia, a kiedy już się pojawią, powinniśmy je widzieć w szerszej perspektywie. W wypadku modlitwy ta szersza perspektywa oznacza uwzględnienie pocieszeń i strapień: te pierwsze to okresy, kiedy miłość i troskliwa obecność Boga wydają się oczywiste i namacalne; te drugie to chwile, gdy Bóg wydaje się całkowicie nieobecny i niezainteresowany naszą osobą. Rada Ignacego odnośnie do tych drugich jest jasna: niczego nie zmieniać. Należy się trzymać postanowień podjętych w okresach pocieszenia. Co więcej, powinniśmy wówczas myśleć o tym, jak nasze postanowienia pomogą nam przetrwać późniejsze gorsze okresy.

Gdy byłem jeszcze zawodnikiem, zapadła mi w pamięć rada trenera dotycząca przygotowywania się do zawodów. Powiedział mi, że dopóki będę dawał z siebie wszystko na treningach, dopóty w dniu wyścigu nie będę miał do siebie żadnych pretensji co do swojego przygotowania. I dlatego wyrobiłem w sobie nawyk, by uczciwie trenować, i wykonywałem nawet podwójną

dawkę ćwiczeń, żeby mieć pewność, że faktycznie dałem z siebie wszystko. Były dni, zwłaszcza w czasie przygnębiającej pogody w środku zimy, kiedy wolałbym robić wszystko inne: spotykać się ze znajomymi, obejrzeć film, wyjść gdzieś, cokolwiek. Mimo to codziennie, nie wyłączając piątków, gdy każdy miał jakieś ciekawe plany na wieczór, kładłem się wcześniej do łóżka, żeby móc wstać o piątej i iść na trening. Czasami wydawało mi się, że takie poświęcenie to szaleństwo, zwłaszcza kiedy dostawaliśmy nieźle w skórę podczas zawodów. Cały czas jednak uważam, że to wspaniałe uczucie nie mieć do siebie o nic żalu, nawet gdy się przegrało, i rzeczywiście jest coś wspaniałego w tym, że człowiek wie, że zrobił wszystko, co w jego mocy, by osiągnąć najlepszy wynik.

Trudno nam się czasami zmierzyć z prawdą, że wszystkim naszym staraniom towarzyszą na dłuższą metę wzloty i upadki, ale jeśli się z tym nie pogodzimy, całkiem możliwe, że nigdy nam się nic nie uda. Każdy z nas zna co najmniej kilka osób, które już po krótkim czasie porzuciły swoje noworoczne postanowienia. Zazwyczaj mamy wspaniałe chęci, które jednak ostatecznie obumierają, bo przygniotły je inne życiowe sprawy. Jeśli w życiu modlitewnym będziemy się umieli zmierzyć z tym, co Ignacy nazywa strapieniem, wówczas łatwiej nam będzie przyjąć realistyczny i dalekowzroczny punkt widzenia na to, czego możemy się spodziewać. Czasami modlitwa bywa nudna, uciążliwa albo bolesna. Ale i tak warto ją kontynuować. Jestem przekonany, że zmarły ponad pięćdziesiąt lat temu Thomas Merton, mnich i przewodnik duchowy wielu ludzi, miał rację, pisząc, w dobrze

znanej modlitwie, że nasze pragnienie poznania Boga jest dla Niego ważne, nawet jeśli sami nie rozumiemy zbyt dobrze tego, czego doświadczamy. Zaangażowanie w życie modlitewnym oznacza po prostu, że wiemy, że będą w nim okresy pocieszenia i okresy strapienia, i nie formułujemy nierealistycznych oczekiwań odnośnie do tego, jak czuć się na modlitwie. Racja, czasami modlitwa sprawia, że czujemy się dobrze, może owocować okresami intensywnej kontemplacji, może pomóc nam doświadczyć troskliwej miłości Boga, może pomóc nam uświadomić sobie wyraźniej zachwycające piękno stworzenia. Gdy takie rzeczy się dzieją, jest to wspaniałe uczucie. Ale to nie *dla nich* się modlimy. Celem modlitwy jest pogłębienie relacji z Bogiem i jak w każdej relacji musimy być gotowi na to, że doświadczymy gorszych dni. Gdy rezygnujemy z czegoś z powodu napotkanych trudności, nigdy w pełni nie dorośniemy. Podobnie rezygnując z modlitwy, gdy wydaje się nam stratą czasu, możemy nie doświadczyć tego, jak podczas takich trudnych okresów Bóg nas zmienia wewnętrznie. W takich właśnie sytuacjach wsparcie trenera pomaga spojrzeć z dystansu na własny kryzys i zrozumieć, że czasami największe duchowe dobro przytrafia się nam, gdy mamy wrażenie, że jesteśmy daleko od Boga.

Przyglądając się swojemu życiu modlitewnemu w ciągu ostatnich dziesięciu lat, widzę wyraźnie, że takie strapienia są potrzebne, podobnie jak sen lub czas, gdy pola leżą odłogiem. W każdej z tych sytuacji można mieć wrażenie, że nic się na zewnątrz nie dzieje, ale to właśnie te okresy umożliwiają obserwowany później

przez nas wzrost, który jest już dla nas zrozumiały. Jeśli zgodzimy się i przygotujemy na to, że czasami będziemy doświadczać strapiień, możemy tym samym dać sobie szansę, by ufać, że Bóg przygotowuje nas – gdy będziemy na to gotowi – do bardziej dojrzałej z Nim relacji. Dobrze będzie przypomnieć sobie przykład Jezusa umierającego na krzyżu: w chwili poczucia całkowitej samotności zawołał do Boga: „czemuś Mnie opuścił?” (Mk 15,34). Wiemy jednak, że nie był to ostatni rozdział Jego historii.