



Timothy M.
Gallagher OMV

Kiedy modlitwa nam nie wychodzi

Św. Ignacy uczy
jak pokonywać przeszkody
w życiu duchowym

Przełożył Jacek Bielas

Originally published in English under the title:
Struggles in the Spiritual Life. Their Nature and Their Remedies
Copyright © 2022 by Timothy M. Gallagher, OMV
Published by Sophia Institute Press, USA. All rights reserved.

Polish translation edition © 2024 by WYDAWNICTWO WAM,
Poland. All rights reserved.

This Polish edition published in arrangement with Sophia
Institute Press through Riggins Rights Management.

Redakcja: Katarzyna Stokłosa
Korekta: Dariusz Godoś
Projekt okładki: ChapterOne
zdjęcie na okładce: Kyrylo / Adobe Stock
Skład: Edycja

Cytaty z Pisma Świętego podajemy za Biblią Tysiąclecia,
wyd. 5, Pallottinum, Poznań 2002.

Przełożony Prowincji Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego,
ks. Jarosław Paszyński SJ, prowincjał, Kraków, dn. 24 maja 2024 r.,
l.dz. 38/2024

ISBN 978-83-277-4237-7

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSŁKOWA
tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: GRAFARTI • Łódź



Spis treści

Podziękowania	7
Wprowadzenie	9
Prolog	13

CZĘŚĆ I

Strapienia, które nie mają charakteru duchowego

1. „Po prostu nie mogę się modlić”	21
2. „Próbuję się modlić, ale jestem zbyt zniechęcona”	27
3. „Już dalej tak nie mogę”	33

CZĘŚĆ II

Rodzaje strapienia duchowego

4. „Nie potrafię tego dostrzec”	41
5. „Straciłem swój wewnętrzny pokój”	47
6. „Jak to możliwe, że daję się w to wciągnąć?”	53
7. „Mam kłopoty i jestem kuszony”	59
8. „Nie uda mi się”	65
9. „Spróbuję, ale i tak nic z tego nie wyjdzie”	73
10. „Nie czuję Bożej miłości”	81
11. „Brak mi energii”	89

6 | Spis treści

12. „Brak mi zapału”	97
13. „Czuję smutek”	101
14. „Czuję się samotna”	109

CZĘŚĆ III

Rodzaje duchowej oschłości

15. Potrzeba formacji	123
16. Kiedy coś umyka	129
17. Brak spójności	133
18. Wzrost	139
19. Potrzeba dzielenia się	147
20. Obraz Boga	155
21. Rodzaje strapień, które nie mają charakteru duchowego	163
22. Strapienie duchowe	167

CZĘŚĆ IV

Ciemna noc

23. Ciemna noc zmysłów	173
24. Ciemna noc ducha	181
Zakończenie	189
Reguły rozeznawania duchowego według św. Ignacego Loyoli. Wersja uwspółcześniona	191
O Autorze	195

CZĘŚĆ I

Strapienia, które nie mają charakteru duchowego

„Po prostu nie mogę się modlić”

John wyjrzał przez okno. Latarnie uliczne i okna sąsiednich domów rozświetlały mrok zbliżającej się nocy. Jego wzrok padł na znajdujące się przed nim biurko. Obok jego dłoni leżała Biblia. Zwykle o tej porze przez dziesięć do piętnastu minut czytał z niej jakiś fragment. Dziś wieczorem w ogóle nie odczuwał takiej potrzeby.

Wrócił myślami do początku dnia. Od miesięcy codziennie przed pracą chodził na mszę. Tego ranka ledwo dotarł do kościoła i nie zwracał uwagi na to, co się w nim działo w trakcie mszy, chcąc tylko, aby się skończyła.

Potem John przypomniał sobie powrót z pracy do domu. Zazwyczaj podczas jazdy uruchamiał aplikację z modlitwą różańcową. Tego dnia jednak nie miał ochoty na różaniec, zamiast tego słuchał muzyki.

Siedząc teraz przy biurku w ciszy swojego pokoju, John coraz bardziej się niepokoił. Dni takie jak dzisiaj stawały się coraz częstsze. Coś tracił. Coś musiało się zmienić.

Tydzień później:

John otworzył bramę, podszedł do drzwi plebanii, zadzwonił i czekał. Minutę później drzwi się otworzyły i powitał go ojciec Reed. John odwzajemnił powitanie,

przeszedł przez przedpokój i wszedł do salonu, gdzie zawsze spotykali się z ojcem Reedem. Usiedli naprzeciwko siebie w pobliżu okien wychodzących na ulicę. Popołudniowe słońce wypełniało pokój, a stłumione odgłosy ruchu ulicznego tworzyły ciche tło. Jak zwykle, gdy spotykał się z ojcem Reedem, John odczuwał w sercu uniesienie.

Przez kilka minut rozmawiali o rodzinie Johna, jego żonie Jennie i ich dzieciach. Następnie ojciec Reed odmówił modlitwę. Kiedy skończył, usiadł na krześle, uśmiechnął się ciepło i przygotował do słuchania. Nadszedł czas, aby to John zabrał głos.

Przez chwilę John wpatrywał się w ojca Reeda. Jego fizyczna kruchość rzucała się w oczy i wyglądał na swoje siedemdziesiąt pięć lat, ale jego serce się nie zmieniło. Fizyczne cierpienia pogłębiły dobroć i troskę o innych, które od dawna charakteryzowały jego kapłaństwo.

– Kiedy byłem tu ostatnio cztery tygodnie temu – zaczął John – byłem zadowolony ze swojej modlitwy. Miałem wrażenie, że jest coraz lepsza, i czułem, że jestem coraz bliżej Boga. Codzienna msza święta, kiedy tylko mogłem się na nią wybrać, naprawdę zmieniała mój dzień. W jakiś sposób czułem, że żyję. Czytania przemawiały do mnie i czułem obecność Pana, gdy przyjmowałem komunię. Msza pomagała mi być bardziej cierpliwym w pracy, lepszym mężem, ojcem i... po prostu szczęśliwszym. Lubiałem sięgać po moją aplikację różańcową, gdy wracałem z pracy do domu, i lubiałem moją modlitwę na koniec dnia, czas spędzony na czytaniu Biblii i medytacji. Ta modlitwa zbliżyła mnie i Jennie, oboje ją pokochaliśmy.

– Tak, pamiętam, jak mi o tym opowiadałeś – odezwał się ojciec Reed.

– Ale teraz czuję, że po prostu nie mogę się modlić. To takie frustrujące. Nie wiem, co się dzieje, i nie podoba mi się to.

– Czy możesz opowiedzieć mi o tym coś więcej? – zapytał ojciec Reed.

– Cóż, nie doświadczam bliskości Boga tak jak wcześniej. Codziennie chodzę na mszę świętą, ponieważ chcę być wierny, ale nie dodaje mi to energii tak, jak bym tego chciał. Próbuję modlić się na mszy, ale błędzę gdzieś myślami i czuję się z tym źle. Szczerze mówiąc, nie mam ochoty odmawiać różańca w drodze z pracy. W niektóre dni tego nie robię. Modłę się przed snem, ale jakoś bez przekonania. Jestem zmęczony i tak naprawdę to chcę się tylko położyć i zasnąć – John uśmiechnął się słabo. – Niezbyt ładny obrazek. Prawda?

– A jak w ogóle wygląda teraz twój dzień? – zapytał ojciec Reed.

– Dobre pytanie – odpowiedział John. – Dni są intensywne. W pracy mnóstwo zajęć. Jennie miała ostatnio grypę i potrzebowała dodatkowej pomocy przy dzieciach. Właściwie to kiedy o tym mówię, uświadamiam sobie, że od wielu tygodni żyję bez wytchnienia – przerwał i spojrzał na ojca Reeda. – Szczerze mówiąc, to nie tylko o to chodzi – powiedział nieśmiało. – Rozpoczął się sezon piłkarski i nie śpię po nocach, oglądając mecze, a nawet powtórki, kiedy wieczorem nie ma meczu. Potem oglądam inne rzeczy albo rozmawiam przez telefon. Czasami dość późno kładę się spać.

– John, kilka razy wspomniałeś już o zmęczeniu, potrzebie snu i chodzeniu spać w środku nocy. A jak tam z twoją energią? – zapytał ojciec Reed.

– Nie za dobrze. Jestem ciągle zmęczony. Łatwiej się irtuję i wszystko przychodzi mi z większym trudem. Poza tym kiedy się nie wysypiam, nie ćwiczę. A kiedy nie ćwiczę, nie odżywiam się prawidłowo.

– Czy nie uważasz, że modlitwa, zmęczenie i brak energii są ze sobą w jakiś sposób powiązane?

John uśmiechnął się zawadiacko i powiedział:

– Wydaje się to dość oczywiste, prawda? Tak, jestem tego pewien.

– Czy przychodzi ci do głowy, co jeszcze zmieniło się u ciebie w ostatnich tygodniach, a co mogłoby utrudnić ci modlitwę?

John zastanowił się przez chwilę.

– Nie, nie bardzo – powiedział. – Myślę, że sprowadza się to do bycia bardziej zmęczonym.

– Jeżeli tak, to jak myślisz, co mogłoby pomóc ci lepiej się modlić?

John się zaśmiał.

– Nic ojcu nie umknie, prawda? Gdyby udało mi się bardziej wysypiać nocami, to pewnie by pomogło.

– Dla mnie brzmi to sensownie – odezwał się ojciec Reed. – I nie sądzę, byśmy mieli doszukiwać się tu głębszego problemu, dopóki nie wyeliminujemy tego. Ciało jest ważne w modlitwie, a właściwa troska o nie bardzo pomaga w życiu duchowym. W jakimś sensie pocieszające jest to, że nie ma jakiegoś poważniejszego problemu w twojej relacji z Panem i z twoją modlitwą. Najprawdopodobniej potrzebujesz po prostu innego trybu życia.

Ponieważ praca i rodzina stawiają teraz przed tobą więcej wyzwań, zarządzanie czasem staje się jeszcze ważniejsze.

John uśmiechnął się.

– Spróbuję – powiedział – i dam ojcu znać, jak mi idzie.

Tak, życie duchowe jest łatwiejsze, gdy mądrze troszczymy się o ciało. Jeśli zmagasz się z życiem duchowym, najpierw zadaj sobie pytanie: Jaka jest moja kondycja fizyczna? Czy wystarczająco długo śpię? Czy ćwiczę wystarczająco dużo? Czy moja dieta dodaje mi energii? Jeżeli odpowiedzi są pozytywne, możesz założyć, że duchowe zmagania, których doświadczasz, mają inną przyczynę. Mądrze jest jednak zadać sobie te pytania, zanim to zrobisz.

Czasami życie po prostu wymaga od nas energii. Jeżeli w przypadku Johna jego tempo pracy wzrośnie jeszcze bardziej, jeżeli choroba jego żony stanie się poważniejsza i długotrwała, jeżeli on sam stanie w obliczu problemów zdrowotnych, jeżeli potrzeby dzieci staną się większe, wówczas jego energia do modlitwy będzie mniejsza. Bóg nigdy nie prosi o to, co niemożliwe! John, czy ktokolwiek z nas w podobnej sytuacji, może jedynie zrobić wszystko, co w jego mocy, aby zadbać o swoje siły. Tego rodzaju wydatki energii, zrozumiałe w perspektywie miłości do powołania, które jest nam dane – w tym przypadku małżeństwa i ojcostwa – przybliżają nas do Boga, chociaż nasza modlitwa może stawać się wtedy mniej zaangażowana.

Nawet jednak i w takich sytuacjach Bóg prosi nas, abyśmy dbali o ciało najlepiej, jak tylko potrafimy. I będzie to błogosławieństwo dla naszej modlitwy.

Święta Teresa z Ávili pisze: „Niechaj [...] [dusza] posłuży ciału z miłości do Boga, aby w wielu innych [sytuacjach ciała] służyło duszy”⁹. Dbaj o ciało. Dla czego? Z jakiego powodu? „Z miłości do Boga”. Dusza potrzebuje ciała. Roztropna troska o ciało rozwiązuje wiele problemów w życiu duchowym.

Podobnie jak ty, ja także mam swój codzienny rytm modlitwy. Wybrałem go i trzymam się go, ponieważ znam jego zalety. Ale czasami – i z pewnością nie jestem w tym odosobniony! – czuję, że „dzisiaj po prostu nie dam rady”. Tym, co często rozwiązuje ten problem, są ćwiczenia fizyczne. Ćwiczę i jestem już gotowy do modlitwy. Chce mi się modlić. Problemem nigdy nie był brak pragnienia modlitwy; był nim brak zwrócenia uwagi na potrzeby związane z fizycznym aspektem mojego człowieczeństwa.

Wiele lat temu, kiedy uczestniczyłem w ignacjańskich Ćwiczeniach duchowych, jezuita, który prowadził moją grupę, powiedział: „Dla wielu z nas życie duchowe sprowadza się do jednej rzeczy: wczesnego chodzenia spać”. Mądre słowa!

Z perspektywy ignacjańskiej problemem Johna jest *strapienie* (to znaczy ociężałość serca), które nie ma charakteru duchowego, lecz stanowi (naturalny, ludzki, fizyczny) spadek energii fizycznej¹⁰. Lekarstwo jest oczywiste.

⁹ Św. Teresa od Jezusa, *Księga mojego życia*, rozdz. 11, 16, s. 147.

¹⁰ Por. T.M. Gallagher, *Rozeznawanie duchów. Św. Ignacy uczy jak świadomie kroczyć przez życie*, tłum. M. Chojnacki, Wydawnictwo WAM, Kraków 2016, s. 144–148 (podrozdział zatytułowany: *Specyficzny charakter strapienia duchowego*).

„Próbuję się modlić, ale jestem zbyt zniechęcona”

Pierwszy e-mail Beth do jej siostry:

Jestem właśnie w mieszkaniu, więc to chyba koniec przeprowadzki. W poniedziałek zaczynam pracę w klinice. Myślę, że będzie dobrze. Dam ci znać, jak będzie. Dziękuję ci jeszcze raz za pomoc w załatwieniu wszystkiego.

Drugi e-mail Beth do jej siostry, tydzień później:

Pierwsze wrażenia z kliniki są pozytywne. Warunki do prowadzenia fizjoterapii są dobre, a ogólnie pierwsze kontakty z innymi pracownikami też. Jedną z koleżanek, Susan, pomaga mi się tu zadomowić. Mówię „ogólnie”, ponieważ nie jestem pewna, jak będzie wyglądała nasza współpraca z Susan.

Rok później:

Beth nacisnęła dzwonek do drzwi plebanii i czekała, aż ojciec Reed je otworzy. Jej dzień w pracy jako fizjoterapeutki właśnie się skończył i – tak jak John – przyszła porozmawiać z ojcem Reedem.

Ojciec otworzył drzwi, uśmiechnął się, przywitał Beth i zaprosił ją do salonu. Rozmawiali przez kilka minut. Następnie ojciec Reed odmówił modlitwę i zaczął czekać, aż Beth zacznie mówić. Wyglądała na zmęczoną i zniechęconą, więc nie był zaskoczony, gdy jej pierwsze słowa odnosiły się do tego właśnie ciężaru.

– Wiesz, ojcie – odezwała się Beth – że przychodzę tu prosto z pracy. Coś, o czym już mówiłam, zdarzyło się znowu dzisiaj i zawsze sprawia, że czuję się przygnębiona.

– Opowiedz mi o tym – powiedział ojciec Reed.

– Znowu chodzi o Susan – odpowiedziała Beth – moją koleżankę z kliniki. Wcześniej mówiłam ojcu, jak trudno mi z nią współpracować. Jest szorstka i apodyktyczna, a przynajmniej tak mi się wydaje. Ale nawet nie o to chodzi. Ta jej ciągła krytyka mojej pracy. Nie wiem dlaczego, ale nigdy nie przestaje mnie upokarzać. Wczoraj pracowałam ze starszym mężczyzną, który miał bóle pleców. To była jego pierwsza wizyta i starałam się ustalić jego problemy, aby opracować plan leczenia. Byliśmy w sali i poprosiłam go, aby wszedł na bieżnię. Powiedziałam mu tylko, aby normalnie chodził, i obserwowałam, jak sobie radzi. Susan kilka razy przeszła obok, zawsze z pogardliwym spojrzeniem, które mówiło: „Wszystko robisz źle. Nie wiesz, co robisz. Nie pomożesz mu”. Naprawdę bardzo mnie drażni, kiedy tak robi, i zaczynam się denerwować.

Beth przerwała na chwilę.

– To trwa już od dłuższego czasu – powiedziała – i to mnie wyniszcza. Kiedy po takim dniu wracam do domu, próbuję się modlić, ale jestem zbyt zniechęcona. Kończę na oglądaniu filmów albo czytaniu postów na Facebooku,

czując się coraz bardziej wypalona i przygnębiona. Czasami dzwonię do Maureen. Wiem, że rozmowa z nią przejdzie na plotki i wycieńczy mnie jeszcze bardziej, ale robię to, bo czuję się taka samotna. W niektóre wieczory po prostu w ogóle się nie modlę.

Beth spojrzała na ojca Reeda i powiedziała:

– Szczerze mówiąc, ojcze, kiedy jest tak jak teraz, trudno mi tu przychodzić. Czuję, że chociaż jesteś zbyt uprzejmy, żeby mi to powiedzieć, myślisz sobie: „Czy ona nigdy się nie ogarnie? Jak długo będę musiał to znosić?”.

Ojciec Reed milczał przez pewien moment, a następnie powiedział:

– Twoje relacje z Susan wydają się trudne. Czy znalazłaś coś, co ci w tym pomaga?

– Nic, co by naprawdę pomogło – odpowiedziała Beth. – Często zastanawiałam się, dlaczego jej krytyka tak bardzo mnie rani. Wiem, że jestem kompetentną terapeutką, ale kiedy Susan lub ktoś podobny atakuje mnie w ten sposób, czuję się bezbronna. To tak, jakby już wcześniej była we mnie ta niewiara w siebie, a ona dotyka jej w sposób, który boli. Ojcze, jak się modlisz, kiedy czujesz się tak źle? Co robisz? To nie dotyczy tylko modlitwy, lecz wpływa na wszystko.

Ojciec Reed pomyślał przez chwilę i zapytał:

– Beth, czy kiedykolwiek rozmawiałaś z kimś na ten temat?

– Co ojciec ma na myśli?

– Mam na myśli te zmagania, o których mówisz, i to, jak wpływają one na wszystko w twoim życiu.

– Nie, raczej nie.

– To musi być trudne, tak nosić to tylko w sobie.

– Tak, to prawda. Nie pomaga też to, że wracam do domu po pracy i jestem sama w mieszkaniu. Nie mam ochoty na nic, po prostu zamieniam się w warzywo. A kiedy się tak czuję, często również nie śpię dobrze.

Ojciec Reed zamilkł na chwilę, po czym się odezwał:

– To tylko taka myśl, ale zastanawiam się, czy nie pomogłaby tu jedna czy dwie rozmowy z katolickim doradcą.

– A wiesz, ojcze – odpowiedziała Beth – też się nad tym zastanawiałam. Myśli ojciec, że warto spróbować?

– Warto to rozważyć. Może pomyśl o tym, a może także pomódl się w tej intencji. Staraj się też na różne sposoby opierać zniechęceniu. Może zadbaj też o swój dobrostan, gdy poczujesz się w ten sposób? Może jakaś aktywność fizyczna, telefon do kogoś bliskiego, członka rodziny albo zrobienie czegoś, co sprawia ci przyjemność.

– Mogę spróbować, ale w takich chwilach to niełatwe.

Ojciec Reed skinął głową na znak zrozumienia.

– Zrób, co możesz – powiedział. – I jedna ważna rzecz: powiedz Jezusowi, co czujesz. Pozwól Mu być z tobą w trudnych chwilach. On nie chce, żebyś była sama. I nie jesteś sama. On jest z tobą. Kocha cię i chce to z tobą przeżyć. To fragment z Ewangelii, który może pomóc: „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię” (Mt 11,28). Pozwól Mu powiedzieć ci te słowa, gdy poczujesz się zniechęcona.

– Dobrze, próbuję – odpowiedziała Beth. – Już sama rozmowa na ten temat pomaga.

* * *

Jeśli życie duchowe staje się łatwiejsze, gdy dbamy o ciało, to także staje się łatwiejsze, gdy dbamy o nasze serce: nasze

emocje, uczucia, psychologiczną sferę naszego człowieczeństwa. W terminologii ignacjańskiej Beth doświadcza nieduchowego (naturalnego, ludzkiego, psychologicznego) strapienia wynikającego z wyczerpania emocjonalnej energii. Innymi słowy, Beth jest przygnębiona, co wpływa na jej życie duchowe. Jak sama mówi: „Próbuję się modlić, ale jestem zbyt zniechęcona”.

Ojciec Reed jest tego świadomy. Reakcja Beth na Susan, choć mówi coś o samej Susan, ujawnia również wrażliwość Beth. Rozmiary jej zniechęcenia – chociaż wie, że jest kompetentną fizjoterapeutką – uwypuklają wątpliwości na temat samej siebie, które istniały wcześniej, zanim spotkała Susan, a teraz relacja z nią je wywołuje. Ojciec Reed, jako kierownik duchowy, roztropnie nie próbuje sam pomóc Beth w kwestii psychologicznej. Sugeruje raczej, by rozważyła odpowiednią pomoc w tej sprawie. Ojciec Reed zasiał ziarno w umyśle Beth. Ona będzie się nad tym zastanawiała i modliła, a gdy poczuje się gotowa, może rozpocząć cały proces. Jeśli tak zrobi, uzdrowienie emocjonalnej wrażliwości prawdopodobnie złagodzi także jej duchowe zmagania.

Oczywiście, nie wszystkie emocjonalne trudności (strapienia nieduchowe) wymagają terapii. Dla Beth, która mówi, że jej zniechęcenie „wpływa na wszystko”, że czyni ją „zbyt zniechęconą, aby się modlić”, że „kończy na oglądaniu filmów albo czytaniu postów na Facebooku, czując się coraz bardziej wypalona i przygnębiona”, że „po prostu zamienia się w warzywo” i że ma trudności ze snem, zniechęcenie wydaje się wystarczająco poważne, aby kwalifikować się do terapii.

Jednak pewna doza zniechęcenia występuje w każdym życiu. Nie zawsze wszystko idzie dobrze. Problemy

fizyczne, obciążenia finansowe, kłopoty rodzinne i inne sprawy same się pojawiają. Wówczas modlitwa może stać się trudniejsza. Takie sytuacje wymagają zarówno ludzkich, jak i duchowych zasobów: czasu spędzonego z rodziną i przyjaciółmi, aktywności fizycznej, odpoczynku, służby innym; modlitwy, mszy świętej, adoracji eucharystycznej, Pisma Świętego, różańca, Liturgii Godzin, duchowej lektury, wspólnoty parafialnej. Te środki są dostępne dla wszystkich. Jeśli Beth, ty i ja zastosujemy je w chwilach zniechęcenia, jego poziom się obniży.

Kiedy reagujemy na zniechęcenie w odpowiedni sposób, nasze życie duchowe czerpie z tego wielkie korzyści. Kieruje tym klasyczna zasada: *gratia supponit perficit que naturam*, czyli „łaska nie niszczy natury, lecz ją udoskonala”. Nadprzyrodzone życie Boga w naszych duszach – Jego łaska – akceptuje nasze człowieczeństwo i je udoskonala. Dlatego wszystko, co wzmacnia nasze człowieczeństwo, co pomaga naszemu fizycznemu i psychicznemu samopoczuciu, otwiera nas pełniej na łaskę Bożą. Jeśli Beth, ty i ja właściwie zadamy o nasze fizyczne i emocjonalne człowieczeństwo, nasze życie duchowe będzie łatwiej się rozwijało.

Czy doświadczasz trudności w modlitwie, w twoim powołaniu, w służbie Bogu? Czasem odpowiedź będzie twierdząca. Jeżeli tak, to pochyl się nad tymi pomocnymi pytaniami z tego i poprzedniego rozdziału. Nie wszystkie duchowe zmagania wynikają z czynników fizycznych lub emocjonalnych. Niemniej dobrze jest ich nie bagatelizować, gdy mierzymy się z duchowymi trudnościami.