

Rozeznanie

WSŁUCHAJ SIĘ W SZEPT BOGA

przetłóżył
MICHAŁ NOLYWAJKA

Mark E. Thibodeaux SJ

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału:

Discern: Listening for God's Whispers

© 2024 by Mark E. Thibodeaux, SJ All rights reserved
Published under arrangement with Loyola Press,
Chicago, IL, U.S.A.

Polish translation Copyright © 2025
by Wydawnictwo WAM

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków
Redakcja: Elżbieta Wiater
Korekta: Zofia Smęda
Projekt okładki: Adam Gutkowski
Skład i opracowanie graficzne: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-4445-6

NIHIL OBSTAT

Prowincja Polski Południowej TJ,
ks. Jarosław Paszyński SJ, prowincjał,
Kraków, dn. 4 marca 2025 r., l.dz. 35/2025.

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
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: WYDAWNICZA • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Artis white 90 g vol. 1.6

Spis rozdziałów

Do czytelnika	7
Definicje	9
Dostrajanie	11
Nie tylko czyny	12
Dwa duchy	13
Poczucie oddalenia	14
Żegluga	15
Prawda o strachu	16
„Boże mój, Boże mój...”	17
Zagubienie	18
Rozeznanie wpływu złego ducha	19
Jesteś tym, co jesz (albo karmienie ducha)	20
Pozwól kierować Ciszy i Spokojowi	21
Perspektywa	22
Odważne wybory	23
Strzeż się sztuczek nieprzyjaciela	25
Pokusy w przebraniu	27
Boża obecność	29
Pierwotna harmonia	30
Boży pokój	31

Odwaga w pocieszeniu	33
Ufność w Boże wyczucie czasu	34
Wyzwolenie przez transparentność	36
Znaczenie autorefleksji	37
Unikaj pochopnych decyzji	39
Moc nazywania po imieniu	41
Sieci wsparcia	42
Dbaj o podtrzymujące cię relacje	43
Kościół jako schronienie	45
Ratunku!	47
Refleksja nad wyborami moralnymi	48
Odnowa	50
Holistyczne podejście do strapienia	52
Niebezpieczeństwo	
fałszywej pobożności	53
Modlitewne zobowiązanie	54
Poczekaj	56
Wzrost przez cierpienie	57
Duchowy dobrostan	59
Konfrontacja z lękiem i bólem	61
Ucz się na duchowych upadkach	63
Opanuj słabości	65
Rozpoznawanie wyzwalaczy	66
Zatrzymać się	68
Roztropność	70
Bóg w strapieniu	72
Potrzeba prowadzenia	73

Wielokrotne powołania życiowe	75
Łaska wdzięczności	77
Wola i pragnienie	78
Gorliwa obojętność	79
Spokój odnaleziony	80
Intymność modlitwy	81
Napięcie i wybory	83
Odnajdywanie Boga	
w naszych pragnieniach	84
Jak ignacjańska mądrość	
rozumie grzech	86
Poczuj pokój duchowych decyzji	88
Gdy serce zna drogę	89
Ofiaruj swoje decyzje Bogu	90
Boże prowadzenie	92
Duchowy niepokój	93
Cierpliwość w rozeznaniu	94
Wspólnota i duchowe wybory	95
Ślubowanie	97
Zgódź się na niepewność	98
Większe dobro	99
Żyć Bożymi darami	100
Duchowe nastroje	101
Wyzwanie trudnego pocieszenia	102
Niebezpieczeństwa wynikające	
z wymuszania duchowego	
pocieszenia	104

Zaufaj procesowi	106
Boskie uczucia	107
Radzenie sobie z duchową euforią i jej następstwami	108
Ufność w strapieniu	110
Wypowiedzenie duchowej traumy	111
Przeciwdziałanie duchowej infekcji	113
Strzeż się duchowego samozadowolenia	115
Zbieraj siły do przyszłych zmagani	116
Metoda „czarnej skrzynki” we wzroście duchowym	118
Odporność na złego ducha	120
Celebruj święte chwile	121
 Modlitwa św. Ignacego z Loyoli	 123

Wtedy rzekł: „Wyjdź, aby stanąć na górze wobec Pana!”. A oto Pan przechodził. Gwałtowna wichura rozwalająca góry i druzgocąca skały [szła] przed Panem; ale Pan nie był w wichurze. A po wichurze – trzęsienie ziemi; Pan nie był w trzęsieniu ziemi. Po trzęsieniu ziemi powstał ogień; Pan nie był w ogniu. A po tym ogniu – szmer łagodnego powiewu. Kiedy tylko Eliasz go usłyszał, zasłoniwszy twarz płaszczem, wyszedł i stanął przy wejściu do groty. A wtedy rozległ się głos mówiący do niego: „Co ty tu robisz, Eliaszu?”.

1 Krl 19,11–13

Do czytelnika

Czyż nasza codzienność nie jest pełna zadań i wyzwań jawiących się jako nasze gwałtowne wichury, lawiny, trzęsienia ziemi i ogień? Nic zatem dziwnego, że tęsknimy za „szmerem łagodnego powiewu”, który by nas ukoił i pozwolił się skupić w przepęłnionym ciszą oku cyklonu, które nazywamy duszą. Tego pragnie dla nas także Bóg. Choć wśród codziennych zawieruch i trzęsień ziemi trudno go usłyszeć, cichy głos Stwórcy nigdy nie jest całkowicie stłumiony. Choć ledwo słyszalny, nieustannie zapewnia o miłości, którą On nas obdarza.

Nieraz chcielibyśmy, by Bóg przemówił do nas nieco głośniejszym głosem, ale On często działa inaczej. Jego głos jest zazwyczaj subtelny i delikatny, co w obliczu wszechobecnego zgiełku może nastręczać nieco trudności. Tę książkę napisano, by pomóc ci usłyszeć cichy głos Boga, kiedy wokół toczy się hałaśliwe życie. Niniejszy zbiór refleksji jest owocem wielu lat towarzyszenia zabieganym ludziom w odnajdywaniu ich wewnętrznego świata i ponownym wsłuchaniu się w Boży głos w codzienności. Refleksje te pomogą ci w takim

dostrojeniu zmysłów, żebyś mógł odebrać ten prawie niewykrywalny szept. Będą dla ciebie kompasem pomagającym nawigować po wzburzonym morzu, jakim jest twoje życie.

Być może od czasu do czasu możemy sobie pozwolić na zarzucenie kotwicy i zejście na ląd na krótki odpoczynek. Możemy pojechać na rekolekcje lub wakacje, podczas których będzie nam dane z Bogiem przeżyć długie i pełne pokoju dni modlitwy. Co jednak zrobić z lwią częścią naszego życia, kiedy nie możemy sobie pozwolić na takie wyciszenie? Czy doświadczając codziennego zabiegania, nadal możemy pozostawać dostrojeni do głosu samego Boga? Właśnie po to powstała ta książka. Możemy wybrać jedną z chwil szalonego dnia, by przeczytać wybraną refleksję, zastanowić się nad postawionymi pytaniami i kolejny raz przypomnieć sobie, że Chrystus jednym słowem potrafi uciszyć burzę (zob. Mt 8,23–27) oraz zapewnić nas, że nie ma się czego bać. Chrystusowa łódź – Jego, nie nasza! – jest wytrzymała i niezatapialna.

Zapraszam cię na krótką przerwę od zabieganego życia. Weź głęboki oddech i ciesz się lekturą *Rozeznania*.

Mark E. Thibodeaux SJ

Definicje

Pocieszenie – stan duchowego uniesienia, poczucia pokoju, przebywania w Bożej obecności. Towarzyszy mu wielkie pragnienie działania motywowanego wiarą, nadzieją i miłością.

Strapienie – stan duchowej pustki, niepokoju, chaosu, a nawet oddzielenia od Bożej miłości. Zamiast rozpalenia wiarą, nadzieją i miłością, odczuwa się apatię, niechęć, pełen niepokoju dyskomfort oraz inne formy braku motywacji.