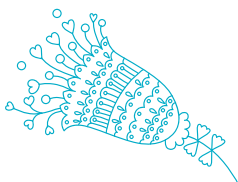


Virginia Ann Froehle RSM

Kobiece serce

101 medytacji



PRZEKŁAD
Magdalena Rusiecka

Wydawnictwo WAM

Wprowadzenie

„Zaczynam sobie uświadamiać, że za mało kocham siebie” – powiedziała grupie Diana, wpatrując się w podłogę. „Myślę, że czasami zdrową dbałość o siebie biorę za egoizm. Nieraz nie umiem tego rozróżnić”.

„Od lat robię to, co robić powinnam” – westchnęła Mary Beth. „Dopiero niedawno zdałam sobie sprawę z tego, że to, co «robić powinnam», oznacza troszczyć się o wszystkich innych”.

Na czwartkowym spotkaniu porannym grupy modlitewnej kobiet rozmawialiśmy o tym, że mamy kochać bliźnich tak jak siebie same. Dla niektórych z nas słowa „jak siebie same” były odkryciem, jakbyśmy wcześniej ich nie znały. Czy kochamy siebie? Jak kochamy? Dlaczego nie kochamy siebie? Czy możemy naprawdę kogoś kochać, jeżeli nie kochamy siebie? Kto nas zachęca do kochania samych siebie?

Marian kontynuowała dyskusję, mówiąc, że była chyba zbyt młoda, gdy rodzice starali się jej wpoić niektóre ze swych chrześcijańskich ideałów. „Zalecali mi kochać wszystkich ludzi, nawet tych, którzy byli nieznośni, nieuczciwi lub obojętni wobec mnie. Zachęcali mnie, bym czyniła to, do czego Jezus wezwał wszystkich: bym kochała swoich bliźnich, kochała nawet swoich wrogów. Byłam taka młoda, że

spełnianie oczekiwań mamy i taty było dla mnie ogromnie ważne. Tak więc nie wiedząc, co robię, odłożyłam na bok potrzebę troszczenia się o siebie po to, by postępować tak, jak gdybym kochała tylko innych. Oznaczało to, że będę robić rzeczy, których życzą sobie inni i będę się o nich troszczyć”.

„Cieszę się, że moi rodzice nie wymagali ode mnie zbyt wcześnie tego kochania-swoich-nieprzyjaciół – odrzekła Terry – ale gdy dorosłam, okazało się, że wszyscy zawsze liczyli na to, że jako dziewczyna będę dbać o potrzeby rodziny. Przez te oczekiwania oni naprawdę przygotowali mnie do opieki nad starzejącymi się rodzicami, mężem i dziećmi, chorymi, smutnymi, biednymi, psem, papugą i jeszcze lokalnym komitetem przerabiania śmieci. Parę lat temu poczułam się tym przygnieciona, jakbym ugiwała się pod jakimś ciężarem. Wiele zmieniałam, aby znów się wyprostować”.

Susan przytaknęła: „Moje doświadczenia są podobne. Byłam pojętym dzieckiem i bardzo lubiłam lekcje religii. Ale po latach praktykowania tego, czego mnie uczono, stwierdziłam, że nie potrafię prawdziwie kochać swego bliźniego, nawet jeżeli szczerze tego chcę. Wcześniej jednak zostałam sumienną wolontariuszką i opiekunką, choć moja postuga często wypływała raczej z «powinność» i «należy» niż z wolności miłującego serca. Czasem trzeba się z tym pogodzić. Nie ma takich, którzy zawsze mają ochotę robić to, co jest potrzebne. Ale ja służyłam głównie w ten sposób i wpadłam w depresję, nie miałam siły pracować. Czasami byłam rozgoryczona, chciałam zatrzymać na drodze jakiś samochód i odjechać, gdziekolwiek. Potem miałam poczucie winy z tego powodu”.

„Czyż nasza religia nie zachęca do tego dawania siebie innym? – zapytała Diana. – Mamy siebie utracić, aby siebie

zbawić. Ale wyraźnie widać, że większość z nas nie czuje się zbawiona w ten obiecany sposób”.

„I jeszcze: «Oddawajcie życie za siebie nawzajem» i «Weźcie swój krzyż i chodźcie za Mną»” – dodała Jennifer, która dotąd milczała.

Członkinie grupy przyznały, że szczęśliwe są kobiety, które uczono kochać siebie, gdy dorastały. Jednak większość uważała, że otrzymały za mało takich pouczeń i wzorców zdrowego troszczenia się o swoją osobę. Niektóre uczestniczki mówiły, że takie słowa jak „kochać siebie” lub „zatroszczyć się najpierw o siebie” więzną im w gardle. Wewnętrzny głos pochodzący z przeszłości każe im rozumieć te słowa jako egoizm lub egocentryzm. Pojawiła się czyjaś sarkastyczna uwaga: „Aha, zadbać o osobę numer jeden, co?”.

„Musimy nauczyć się odróżniać niezdrową postawę «najpierw ja» od zdrowej, chrześcijańskiej miłości do siebie i innych” – podsumowała Susan.

Wierzyć w bezwarunkową miłość Boga

Nasza dyskusja ujawniła dalej, że kiedy byliśmy dziećmi, wielu rodziców i nauczycieli uczyło również o bezwarunkowej miłości, przebaczeniu, miłosierdziu, opatrności i wierności Boga. Zgodziłyśmy się, że cieszymy się z tych prawd, że w nie wierzymy i że pomagają nam one zachować w życiu równowagę.

„Ale czy naprawdę w to wierzymy?” – ktoś zapytał.

„Jeżeli wierzę w bezwarunkową miłość Boga, to dlaczego zabiegam o Jego względy, dlaczego łapię się na targowaniu o coś, czego pragnę?”

„Jeżeli wierzę w całkowite Boże przebaczenie, to czemu gnębi mnie czasami poczucie winy? I dlaczego nieraz sama nie potrafię sobie przebaczyć?”

„Jeżeli wierzę w miłosierdzie Boże, to dlaczego boję się, że będę sprawiedliwie osądzona za swoje winy?”

„Jeżeli wierzę w Bożą opatrzność i wierność, to czemu się martwię?”

„Jeżeli wierzę, że Bóg mnie tak bardzo kocha, to czemu czasami tak źle o sobie myślę? Czemu czuję się mało warta? Dlaczego moja samoocena jest taka niska?”

Czego się od nas wymaga?

Jane pociągnęła naszą dyskusję dalej, do sprawy nakazów Ewangelii i naszych problemów z ich rozumieniem. Przypomniała nam, że wiara w Jezusa stawia przed nami większe wymagania. Przykazanie: „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego”, które Jezus cytuje z Pism żydowskich, ustępuje nowemu prawu Jezusa: „miłujcie się wzajemnie, tak jak Ja was umiłowałem” (J 15,12)¹. Jezus powiedział to zaraz po tym, jak skończył umywać nogi swoim przyjaciółom. Następnie przyjął mękę, ukrzyżowanie i śmierć, pokazując, co rozumiał przez miłość.

Jane wyjaśniła, że jesteśmy wezwani do kochania i służenia, nawet heroicznego. Zrozumieliśmy, że w naszej miłości i posłudze czegoś brakuje: miłości, która ukształtowałaby się

1 Cytaty z Pisma Świętego zostały przetłumaczone z angielskiego wydania książki, a określenia „Ojciec” i „Pan” zastąpiono słowem „Bóg” (przyp. tłum.).

przez miłość Boga do nas. Było jasne, że na razie miłość do siebie i miłość do innych wydają się nam sprzeczne. Wszyscy zamilkli.

Potem pojawiła się nowa myśl: kochanie innych tak, jak kochamy siebie samych, i kochanie innych tak, jak kocha nas Bóg, to sprawy, które się splatają. Zacząć kochać siebie możemy tylko przez przyjęcie tej miłości, którą daje nam Bóg w Jezusie i w ludziach, którzy tę miłość odzwierciedlają. Zaczęliśmy zdawać sobie sprawę, że możemy dawać bliźnim tylko tyle miłości, ile potrafimy jej dać samym sobie.

Jak nie kochamy siebie

W mojej pracy duszpasterskiej poza grupą modlitewną poznałam wiele kobiet, które z brakiem miłości do samych siebie zmagają się w inny sposób. Ponieważ same nie ceniły siebie, nie sądziły, że inni mogą je cenić, wobec czego izolowały się, nie chciały zawierać przyjaźni ani przyłączać się do grup. Bały się wyrażać opinie lub oferować swoją posługę w obawie, że zostanie ona odrzucona.

Inne kobiety przez pewien czas odważnie idą do przodu. Potem wpadają w uzależnienie od alkoholu, od zapisywanych im lekarstw, w przejadanie się, w przymus wydawania pieniędzy, ustawicznego mówienia lub wybujałego życia seksualnego. Mogą czuć się uwięzione w niewłaściwych związkach. Może z powodu swojej niedobrej przeszłości walczą o uchronienie własnych dzieci od zranienia.

Niektóre kobiety dodają sobie znaczenia we własnych oczach lub w oczach innych ludzi przez przechwałki, przez

dążenie za wszelką cenę do wyższej pozycji i sukcesu zawodowego, przez popisywanie się eleganckimi ubiorami i tym, co posiadają. Niektóre wykraczają poza asertywność i przypuszczają słowne ataki na innych. Mogą w pracy niegodziwie traktować innych ludzi, jak gdyby mówiły im: „odrzucę cię, zanim ty mnie odrzucisz”.

Czy można o to wszystko winić brak miłości do samych siebie? Nie, nasze życie i nasza osobowość nie są takie proste. U podstaw tych wszystkich symptomów leżą poważne problemy i wielkie cierpienie. Ale częścią każdego problemu jest brak szacunku do siebie, brak zdrowej troski o swoją osobę. Wszystkie te problemy ujawniają brak miłości własnej. Wyjście z nich wymaga wzrostu miłości do samej siebie.

Rozważanie miłości Boga

W jaki sposób dochodzimy więc do większej miłości do siebie samych? Członkinie grupy modlitewnej były zgodne co do tego, że początkiem jest rozważanie całkowitej, bezwarunkowej miłości Boga do nas jako poszczególnych osób.

Zacznijcie czytać tę książkę. Mam nadzieję, że pomoże ona nam wszystkim, które musimy wzrastać w kochaniu siebie tak, jak kocha nas Bóg. Zaprasza nas ona najpierw do rozważania fragmentów Pisma Świętego obwieszczających miłość Boga do nas. Następnie na modlitwie możemy wchłaniać to Boże orędzie, dać tym słowom przenikać w głąb siebie, dać Duchowi Bożemu zapanować w naszych uczuciach.

Celem tych rozważań nie jest ogarnięcie wszystkich tajemnic chrześcijańskich. Medytacje te zachęcają nas do skupienia

się tylko nad pierwszą z nich: nad miłością Boga do nas i wezwaniem nas przez Boga do kochania samych siebie.

Jeżeli wzrastamy w kochaniu siebie tak, jak w Jezusie kocha nas Bóg, możemy nieprzymuszenie ofiarować miłość i służbę innym. Będziemy mogli wyrzec się siebie, podążając za Jezusem na krzyż, gdy zajdzie taka potrzeba. Będziemy zdolne z radością pracować na rzecz królestwa Bożego, o które Jezus się modlił. Będziemy również mogli przyjąć dar obiecany przez Jezusa: „...aby [owce] miały życie i miały je w obfitości” (J 10,10).

Medytowanie z pomocą tej książki

Przygotowanie: Zanim przystąpisz do medytacji, poświęć pięć lub dziesięć minut na zrelaksowanie ciała i umysłu. To może samo w sobie być modlitwą. Przygotujesz się na przyjęcie słowa Bożego.

Przeczytaj cytat z Biblii: Każde rozważanie zaczyna się takim cytatem. Podany jest odsyłacz (siglum), jeżeli więc zechcesz, z łatwością odnajdziesz cały ten fragment, rozdział lub księgę.

Rozważaj: Twoje refleksje na temat tego tekstu są najważniejsze. Ja proponuję parę myśli, aby pomóc ci rozpocząć twoje własne rozważanie. Im ściślej powiążesz słowa i wydarzenia z Biblii z konkretnymi wydarzeniami, pragnieniami, kryzysami, uczuciami i decyzjami z własnego życia, tym bardziej Pismo będzie dla ciebie żywe.

Módl się: Na końcu każdej medytacji zamieściłam wiersz modlitwy lub wyznania wiary, zatytułowany *W ciągu dnia*. Powtarzanie jej podczas codziennych zajęć przedłuży twoją medytację. Często można odnieść wrażenie, że na końcu tego tekstu powinno być imię Boga. Ponieważ ludzie używają wielu imion i obrazów, zwykle pomijam jakikolwiek tego rodzaju zwrot, nawet słowo Bóg. Sugeruję, żebyś na początku lub na końcu umieściła ten obraz albo imię, którym sama zwracasz się do Boga.

Czytanie Pisma Świętego i modlenie się Pismem

Biblię możemy czytać na kilka sposobów. Możemy być zainteresowani historycznym znaczeniem tekstu. Staramy się wtedy poznać jego dosłowne znaczenie wówczas, gdy go pisano. Badacze dysponują wieloma narzędziami naukowymi, które służą rozpoznawaniu tego znaczenia, a ich odkrycia są przedstawiane w różnego rodzaju opracowaniach.

Innym sposobem czytania Biblii jest poznawanie historii wspólnoty. Większość fragmentów Biblii, chociaż nie wszystkie, wypowiedzianych w imieniu Boga jest skierowana do wspólnoty. Aby zrozumieć ich znaczenie, musimy znać historię, której dotyczą.

Jednak wspólnotę tworzą jednostki. Dlatego aby na te słowa mogła odpowiedzieć wspólnota, musi je usłyszeć każdy człowiek osobiście. Tak więc trzecim sposobem, w jaki można czytać księgi Biblii, jest czytanie ich w kontekście osobistej historii. Każdy z nas wnosi do swego rozumienia tekstów, osób i opowieści własne doświadczenie życiowe. Odnajdywanie

związków między czytaniem tekstem a naszymi osobistymi przeżyciami powoduje, że Biblia żyje w naszym codziennym życiu. Niniejsza książka proponuje teksty do medytacji i modlitwy nie po to, aby umożliwić wam studiowanie Biblii, ale by pomóc wam odkrywać własną historię. Wybrałam cytaty i nakreśliłam refleksje przeznaczone do czytania lub słuchania przez osoby, które wnoszą do nich swoje osobiste doświadczenia. Fragmenty z Biblii zostały sparafrazowane, żeby oddać ich osobiste znaczenie lub wezwanie. Mam nadzieję, że my wszystkie, jako konkretne osoby, wzbogacimy owocem naszych medytacji wspólnotę/wspólnoty, do których należymy.

Pamiętajcie, że Biblia wywodzi się ze wspólnoty patriarchalnej, to znaczy takiej, w której religia, sprawy ekonomiczne i polityczne są kontrolowane przez mężczyzn. Księgi Biblii są w zasadzie napisane przez mężczyzn, dla mężczyzn i dotyczą spraw mężczyzn. Kobiety miały przyjmować słowo Boże przez swoich ojców i mężów. Dlatego dzisiaj wiele kobiet i niektórzy mężczyźni stają wobec trudnych decyzji. Część z nich całkowicie odrzuciła Biblię pod wpływem ludzi, którzy posługują się nią po to, by twierdzić, że patriarchat jest wolą Bożą, jedyną słuszną strukturą społeczną. Inni uważają, że patriarchat to zagadnienie kulturowe i nie pochodzi z Bożego natchnienia. Ci ostatni twierdzą, że prawdy objawione przez Ducha Bożego wykraczają poza wszelkie struktury społeczne i są dane zarówno kobietom, jak i mężczyznom.

Jednak ci, którzy zdecydowali się przyjąć przekaz Biblii, uważają, że tekst skierowany do „mężczyzn” i „braci” nie przekazuje swej treści całemu rodzajowi ludzkiemu. Dlatego sparafrazowane fragmenty pisane są językiem obejmującym zarówno mężczyzn, jak i kobiety.

Rozważ twój obraz Boga

Bóg jest duchem. Bóg nie jest ani mężczyzną, ani kobietą, nie jest matką ani ojcem, siostrą ani bratem, winoroślą ani skałą, kobietą wypiekającą chleb ani pasterzem. Słowa te są tylko obrazami lub metaforami, za pomocą których staramy się przedstawić Boga lub odnieść się do jakiejś Jego cechy. Bóg to oczywiście znacznie więcej niż jakiegokolwiek z naszych wyobrażeń. W rzeczywistości trzymanie się jakiegось wyobrażenia Boga – wizualnego lub relatywnego – jako jedyne Jego obrazu, jest tworzeniem bożka. Sprzeciwia się to pierwszemu przykazaniu. Wprowadza między nas a Boga jakieś zafałszowanie.

Nasze obrazy Boga musimy wybierać starannie. Niektóre nasze trudności z wiarą w stałą i bezwarunkową miłość Boga wywodzą się z posiadania nieodpowiedniego Jego obrazu. W Nowym Testamencie najczęściej używanym obrazem Boga jest ojciec. Zależnie od relacji, jakie mieliśmy z pierwszą ważną męską postacią (postaciami) w naszym życiu, obraz Boga jako Ojca wywołuje w nas rozmaite reakcje. Nasza zdolność do zaufania Bożej miłości jest bezpośrednio związana z zaufaniem, jakie mogliśmy mieć do miłości tej szczególnej osoby, ale ponieważ żaden ojciec czy postać ojcowska nie jest doskonała, konieczne może być zbadanie i czasami zmiana lub zmodyfikowanie naszego obrazu.

Coraz częściej kobiety i mężczyźni używają w modlitwie zarówno kobiecych, jak i męskich wyobrażeń Boga. Bóg staje się więc matką, mądrością, przyjacielem, źródłem odwagi, siostrą, tym, który idzie nas szukać, tym, który udziela bezwarunkowego przebaczenia, i tak dalej.

Używanie męskiego wyobrażenia Boga prowadzi do tego, że spodziewamy się od Boga tego rodzaju relacji, jakie mamy z mężczyznami. Używanie natomiast kobiecych obrazów Boga prowadzi nas do oczekiwania od Boga takich relacji, jakie mamy z kobietami. W każdym obrazie dotykamy i odnosimy się do innego aspektu Boga.

Większość z nas ma wiele obrazów Boga. Modlimy się do Boga w psalmach, w modlitwach i pieśniach w kościele lub na innych spotkaniach modlitewnych jako do twierdzy, tarczy, króla, przyjaciela, pasterza, zbawcy i tak dalej. Są to wyobrażenia wizualne, tworzą obraz. W modlitwie osobistej wielu ludzi nie używa wyobrażeń wizualnych, ale raczej czuje lub ma świadomość obecności. Na przykład niektórzy modlą się, odczuwając Boga jako światło, miłość, obecność lub rodzaj pola energii, które ogarnia ich i całe stworzenie. Są to wyobrażenia „odczuwane”.

O ile odczuwane przez nas wyobrażenie Boga nie ma związku z kobiecością lub męskością, to w naszym emocjonalnym rozumieniu obraz Boga jest jednak zwykle męski, ponieważ taki obraz jest w nas zakorzeniony od dzieciństwa. Jeżeli nam to odpowiada, to dobrze. Ale jeżeli szuka się obrazu kobiecego lub rodzajowo obojętnego, trzeba trochę poeksperymentować.

Proponuję, żebyś przed każdą medytacją świadomie wybrała – lub pozwoliła, by powstał w tobie – jakiś obraz Boga, wizualny lub odczuwany. Potem zastanów się nad swoją modlitwą w odniesieniu do tego obrazu. Podczas kolejnej medytacji wybierz inne wyobrażenie z tą samą modlitwą i przyjrzyj się, czy twoja modlitwa lub rozumienie Boga jest inne.

Ze względu na duże znaczenie obrazów pozwalam sobie usunąć wszelkie sformułowania zawierające określenia

męskie lub żeńskie odnoszące się do Boga. Nie będą używane żadne męskie ani żeńskie zaimki. O Bogu zawsze będziemy mówiły „Bóg”. Poszerzy to możliwość wyboru. Oczywiście możesz użyć innego imienia Boga: Najwyższa Moc, Ten, Który Jest, Ten, Który Wszystko Przenika, Ogarniający Duch i tak dalej.

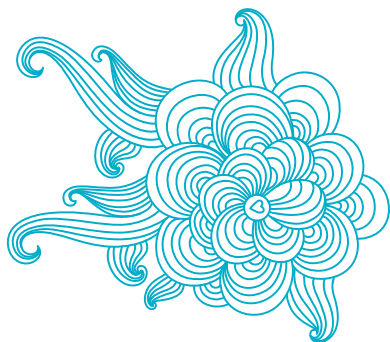
Poznanie miłości Boga

Chcemy poznać miłość Boga zgodnie z biblijnym znaczeniem słowa poznanie. Poznać wykracza poza umysłowe poznanie i wiarę. Poznać znaczy doświadczyć. My nie możemy tego rodzaju poznania osiągnąć, ale możemy się na nie otworzyć jako na dar. Takim otwarciem się jest przeznaczenie codziennie kilku minut na te medytacje. Błogosławią nam słowa Pawła:

[Modlę się], abyście zdołali ogarnąć duchem, czym jest Szerokość, Długość, Wysokość i Głębokość, i poznać miłość Chrystusa, przewyższającą wszelką wiedzę, abyście zostali napełnieni całą Pełnią Bożą (Ef 3,18–19).

1

Pójdź samotnie
na miejsce pustynne
i wypocznij nieco.
(Mk 6,31)



W ciągu dnia:
Odpocznę z Tobą.

Pozostaw swoją pracę, rodzinę, domową krzątaninę, obowiązki i swych przyjaciół. Więcej, pozostaw swoje lęki i zmartwienia, role i maski, swoje planowanie i działanie.

Jezus zachęca cię, żebyś codziennie na pewien czas to wszystko zostawiła i odpoczęła w Bożej miłości. Dary, którymi obdarzy cię Bóg w modlitwie, naznaczą resztę twojego dnia tym szczególnym pokojem, który może dać tylko Bóg.

Pozostaw wszystko na szczególny czas, w którym myślisz o Bogu, doświadczasz Boga, poznajesz, jak bardzo Bóg cię kocha. Zastanów się, ile czasu możesz na to przeznaczyć: pięć minut, dwadzieścia minut czy godzinę dziennie i zaplanuj, kiedy będziesz to robić.

Propozycje podane w tej książce można wykorzystać w dowolnie wybranym czasie na modlitwę.

2 Różne są dary łaski, lecz ten sam Duch; różne też są rodzaje posługiwania, ale jeden Bóg.
(1 Kor 12,4–5)



W ciągu dnia:
Dziękuję Ci za moje
wyjątkowe dary: ...
(wymień je)

Nie widziałam pięcioletniej Hannah od ośmiu miesięcy. „Hej, Hannah – powitałam ją – ależ ty urosłaś i wyładniałaś”.

Odpowiedziała mi czarującym nieśmiałym uśmiechem i skinieniem głowy. Było mi bardzo miło. Niestety, za parę lat Hannah nie zareaguje już chyba tak szczerze.

Wszyscy posiadamy dary. Dlaczego zamiast je uznać, wolimy im zaprzeczać i wylizywać nasze wady i niepowodzenia? („Dziękuję za komplement, ale brzydko wykończyłam szwy”). Obawiamy się pychy? Chełpliwości? Czy tak bardzo zajmują nas nasze braki, że przestajemy zauważać swoje umiejętności? Dlaczego kwitujemy nasze dary słowami „Ach, to nic szczególnego” lub „Nie ma o czym mówić”?

Codziennie wnosimy dobro w życie innych i nasze własne – gdy ofiarowujemy komuś gościnę lub okazujemy serce, gdy pomimo zmęczenia słuchamy, usuwamy awarię elektryczną lub hydrauliczną albo gdy umiejętnie uporamy się z rozdrażnieniem współpracownika. Wzbogacamy innych, gdy kupujemy przemysłany podarunek, dajemy bochenek chleba, pielęgnujemy dla kogoś roślinę lub dotykamy go z serdecznością.

Masz mnóstwo talentów, zdolności i umiejętności. Które z twoich talentów wzbogacają ciebie i tych, wśród których żyjesz? Zapisz je, abyś mogła przeczytać tę listę i poczuć prawdę o posiadaniu darów. Pomyśl o tym, jak poprzez te dary odkrywasz dobroć i miłość Boga.

Spis treści

Wprowadzenie	7
1. Jestem wybrana przez Boga	19
2. Bóg obiecuje mi dobro	63
3. Bóg otacza mnie miłością	105
4. Boże miłosierdzie mnie oczyszcza	147
5. Bóg mnie umacnia	189