Duchowość
zdrowa emocjonalnie

DZIEŃ PO DNIU

Peter Scazzero

Duchowość
zdrowa emocjonalnie

DZIEŃ PO DNIU

ROZWAŻANIA

Wydanie I · Ustroń 2022

Tytuł oryginału:
Emotionally Healthy Spirituality Day by Day: A 40-Day Journey with the Daily Office

Autor: Peter Scazzero
Tłumaczenie: Aleksandra Adamczewska
Redakcja: Krystyna Stobierska
Korekta: Anna Kurek, Dominika Czyż-Kufel
Skład i przygotowanie do druku: Sylwia Cupek
Projekt graficzny okładki: Sylwia Cupek

Druk i oprawa: Drukarnia Arka, Cieszyn

Copyright © Peter Scazzero, 2008, 2014, 2018
Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,
a subsidiary of HarperCollins Christian Publishing, Inc.
All rights reserved

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Szaron, 2021
Copyright © for the Polish translation by Wydawnictwo Szaron, 2021
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Jeśli nie zaznaczono inaczej, wszystkie cytaty biblijne pochodzą z Biblii Tysiąclecia (*Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, wyd. 5, Poznań 2003).

Wydawca: Szaron
Księgarnia | Wydawnictwo | Hurtownia
ul. 3 Maja 49a, 43-450 Ustroń
tel. 503 792 766
wydawnictwo@szaron.pl
zamowienia@szaron.pl
szaron.pl
Książkę można nabyć u wydawcy.

SZARON
www.szaron.pl

Wydanie I, Ustroń 2022
ISBN 978-83-8247-057-4

Spis treści

Podziękowania 7
Wprowadzenie 9

TYDZIEŃ 1 19
Problem niezdrowej emocjonalnie duchowości

TYDZIEŃ 2 43
Poznaj siebie, byś mógł poznać Boga

TYDZIEŃ 3 67
Cofnij się, byś mógł pójść dalej

TYDZIEŃ 4 93
Podróż przez „ścianę"

TYDZIEŃ 5 117
Rozciągnij duszę przez żal i stratę

TYDZIEŃ 6 141
Odkryj rytm codziennej służby Bożej i szabatu

TYDZIEŃ 7 165
Dojrzały emocjonalnie dorosły

TYDZIEŃ 8 187
Wejdź na wyższy poziom i utwórz regułę życia

Dodatek A: *Modlitwa Pańska* 211
Dodatek B: Przewodnik do modlitwy *Modlitwą Pańską* 212

Podziękowania

Chciałbym podziękować mojej żonie, Geri, która jest moją najlepszą przyjaciółką i ulubioną towarzyszką w Wielkiej Podróży. Godzinami rozważała różne części codziennej liturgii i praktykowała ją w różnych okolicznościach. Z rozmysłem formułowała głębokie pytania, które mają na celu dotknąć duszy i poprowadzić nas ku osobistemu doświadczeniu Boga.

Jesteś dla mnie prawdziwym darem! Dziękuję ci.

Wprowadzenie

Wielu współczesnych chrześcijan boryka się z problemami, a trudność sprawia im zwłaszcza kwestia spędzania czasu z Bogiem. Być może to również twoja bolączka.

Przez ponad dwadzieścia siedem lat byłem pastorem Kościoła w nowojorskiej dzielnicy Queens, którego członkami są przedstawiciele ponad siedemdziesięciu trzech narodowości. Przemawiałem również do pastorów i liderów wielu Kościołów w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie, dzięki czemu mogłem zobaczyć, jak funkcjonują wspólnoty działające w różnorodnym otoczeniu i należące do różnych denominacji.

Oto moje spostrzeżenia na temat aktualnej kondycji duchowej większości dzisiejszych Kościołów:

- Opieramy się na duchowości innych osób.
- Żyjemy w rozproszeniu, podziałach i z dala od wspólnego centrum.
- Jesteśmy fizycznie, duchowo i emocjonalnie zmęczeni.
- Nasza duchowość jest płytka.
- Modlimy się i komunikujemy z Bogiem jedynie w ograniczonym stopniu.
- Brakuje nam celowego działania w podążaniu za Jezusem.

- Czujemy, że w naszej duchowej podróży z Chrystusem tkwimy w miejscu.
- Nieustannie walczymy, aby życiowo „zwolnić".

Ta książka ma na celu zapoznać cię z rewolucyjną dyscypliną duchową, którą nazywam „codzienną liturgią". Została pomyślana tak, aby odpowiadać potrzebom różnorakich ludzkich osobowości, temperamentów, sytuacji życiowych oraz powołań, a jednocześnie stanowić kotwicę, która jest na tyle potężna, aby pomóc nam zwolnić wśród rosnących wymagań, jakie stawia przed nami życie.

Codzienna liturgia różni się od popularnych dziś praktyk medytacji lub rozważań biblijnych. Medytacje i rozważania zwykle prowadzone są raz dziennie, rano, a ich głównym celem jest „zgromadzenie energii na nowy dzień" lub „wstawiennictwo we własnych potrzebach". Codzienna liturgia z kolei odbywa się co najmniej dwa razy dziennie i zwracamy się w niej do Boga nie po to, by coś *uzyskać*, a raczej *aby z Nim przebywać*, mieć z Nim społeczność[1].

Codzienna liturgia ma podobny cel jak rozważania: pomóc nam zwracać uwagę na Boga przez cały dzień, podczas wykonywania zwyczajnych czynności. To ogromne wyzwanie dla nas wszystkich. Z jednej strony żyjemy pod ogromną presją świata i zwierzchności demonicznych, które za nim stoją; z drugiej – uparcie poddajemy się własnej woli, a w efekcie łatwo nam przychodzi spędzić większość dnia w całkowitym oderwaniu od Bożej obecności.

Słowo „liturgia" pochodzi od łacińskiego *opus*, „dzieło". Dla

1 Pełne omówienie codziennej liturgii w książce Petera Scazzero (P. Scazzero, *Duchowość zdrowa emocjonalnie*, tłum. J. Czekański, Ustroń 2020).

wczesnego Kościoła liturgia wiązała się zawsze z „dziełem Bożym" – był to absolutny priorytet, z którym nic nie mogło kolidować.

Król Dawid rozumiał to już trzy tysiące lat temu. Praktykował modlitwę siedem razy dziennie (zob. Ps 119,164). Daniel modlił się trzy razy dziennie (zob. Dn 6,11). Gorliwi Żydzi w czasach Jezusa modlili się o określonych porach – rano, po południu oraz wieczorem. Pory modlitwy były dla Izraelitów wielkim skarbem – pomagały im skoncentrować życie na najważniejszym zaproszeniu: aby kochać Boga całym sercem, umysłem i duszą, ze wszystkich sił. Nawet po zmartwychwstaniu uczniowie Jezusa nie przestali modlić się o określonych porach dnia (zob. Dz 3,1; 10,2–23).

Około roku 525 człowiek imieniem Benedykt zorganizował modlitwę wokół ośmiu części codziennej liturgii, tak zwanej liturgii godzin, w tym jednej w środku nocy dla mnichów. Opracował regułę św. Benedykta dla świeckich, która ustanawiała zasady życia domowego, mające ułatwić danej osobie prowadzenie życia jak najbardziej zbliżonego do ideału opisanego w Ewangelii. Reguła była środkiem do osiągnięcia życiowej cnoty, a głosiła m.in.: „W porze Bożego Oficjum, skoro tylko odezwie się sygnał, trzeba pozostawić wszystko, co mamy w rękach, i biec jak najśpieszniej. Nic nie może być ważniejsze od służby Bożej [czyli liturgii godzin]"[2].

Ówcześni byli świadomi, że zatrzymanie się, by przebywać z Bogiem, sprawując liturgię godzin, jest kluczem do utrzymania stałej i niewymuszonej więzi z Nim przez resztę dnia. Działa to także w moim przypadku.

---

2 Reguła św. Benedykta, pkt 43,1.3, za: https://opoka.org.pl/biblioteka/T/TS/regula_osb_03.html.

Dzięki temu, że wydzielam na modlitwę małe fragmenty dnia: rano, w południe i wieczorem, zanurzam resztę swojej codziennej aktywności w głębokim poczuciu świętej Bożej obecności. Przypominam sobie, że to On jest Panem czasu. Konsekwentnie praktykowana codzienna liturgia eliminuje w naszym życiu podział na rzeczy święte i świeckie.

Jedną z głównych przeszkód w spędzaniu czasu sam na sam z Bogiem jest brak elastycznej, wyważonej struktury, która mogłaby nas w tym poprowadzić. Niniejsza interpretacja liturgii godzin ma pomóc ci spędzać czas z Bogiem. Pamiętaj, Bóg stworzył nas różnych. To, co sprawdza się w przypadku jednej osoby, niekoniecznie sprawdzi się u drugiej.

Tak jak bywa z innymi potężnymi narzędziami lub skutecznymi praktykami, również w przypadku codziennej liturgii łatwo można popaść w legalizm. Z tego względu zaproponowałem jedynie dwie części liturgii dziennie (jedną poranną lub południową, drugą południową lub wieczorną). Możesz więc sprawować jedną rano, a drugą w południe, lub pierwszą w południe, a drugą wieczorem, przed snem.

Sam decydujesz, ile czasu chcesz poświęcić liturgii. Pamiętaj, kluczowe jest nieustanne pamiętanie o Bogu, a nie długość modlitwy. Aby przebywać z Bogiem, możesz zatrzymać się na dwie minuty, kwadrans czy czterdzieści pięć minut. Moja żona i ja lubimy dłużej przebywać z Bogiem rano, a nieco krócej w południe i wieczorem. Wszystko zależy od ciebie.

Poniżej przedstawiam pięć elementów, które składają się na każdą liturgię zawartą w tej książce:

1. Cisza, uspokojenie i skupienie na Bogu

To sedno codziennej liturgii. Przerywamy bieżącą aktywność, aby przebywać z żywym Bogiem. Biblia poleca nam: „Upokórz się przed Panem i Jemu zaufaj!" (Ps 37,7) oraz „Zatrzymajcie się, i we Mnie uznajcie Boga" (Ps 46,11). Wchodzimy w Bożą obecność i w niej odpoczywamy, co samo w sobie jest nie lada wyczynem. Niekiedy podczas południowej modlitwy orientuję się, że całą liturgię, czy to pięć czy dwadzieścia minut, spędziłem, próbując skupić się na Bogu, żeby pozbyć się towarzyszącego mi napięcia, rozproszenia i emocji, oraz móc zacząć odpoczywać, zanurzony w Bożej miłości.

Każdą liturgię rozpoczynają i kończą dwie minuty ciszy. Skupienie w ciszy praktykuje się we wszystkich religiach. W *naszym* przypadku ma to szczególny wymiar z jednego powodu: stajemy w ciszy przed samym *Panem*. Z początku może to być trudne. Nasz wewnętrzny i zewnętrzny świat wypełniają dźwięki i bodźce, które rozpraszają uwagę. Z tego względu cisza jest, jak przypuszczam, największym wyzwaniem i najrzadziej praktykowanym zwyczajem wśród dzisiejszych chrześcijan. Okaż sobie w tej dziedzinie dużo łaski. Badania dowodzą, że przeciętna osoba lub grupa osób wytrzymuje w ciszy nie dłużej niż piętnaście sekund.

2. Czytanie Pisma Świętego

Kieruję się tu zasadą „mniej znaczy więcej". Ograniczyłem objętość tekstów Pisma Świętego czytanych przy każdej liturgii. Odczytuj je powoli – jeśli to możliwe, na głos – koncentrując się na poszczególnych słowach lub zwrotach. Jeśli Bóg zachęca cię, żebyś zatrzymał się nad jakimś wersetem, zrób to. Uważnie obserwuj, jak Bóg działa w twoim sercu. Nie musisz ukończyć wszystkich elementów przewidzianych dla danej liturgii! Daj się prowadzić Duchowi Świętemu.

3. Rozważanie

Rozważania mają na celu pogłębić twoje przemyślenia. Zawarłem tu mądrości pochodzące z różnorodnych źródeł: ze starożytnych pism religijnych, z poezji, pism mnichów, mądrości chasydów oraz literatury współczesnej, a także z mojej książki *Duchowość zdrowa emocjonalnie*, które powiązałem z danym czytaniem z Pisma Świętego. Rozważania należy czytać powoli i w modlitewnym skupieniu. Zdarza mi się, że kiedy przystępuję do porannej lub południowej liturgii, jestem tak rozproszony, że rozpoczynam od rozważań, które pomagają mi się wyciszyć i skupić na Bogu. Niekiedy rozważania w niezwykły sposób wpasują się w twoją aktualną sytuację. Bóg może cię zachęcić, abyś zatrzymał się nad konkretnym zdaniem lub fragmentem. Może się również zdarzyć, że będziesz miał ochotę całkowicie je pominąć. Powtórzę raz jeszcze: pamiętaj, że codzienna liturgia ma pomóc ci utrzymać więź z Bogiem – nie chodzi o to, aby przeczytać wszystko, co napisałem, od deski do deski!

4. Pytanie do rozważania

Po każdym rozważaniu proponuję odnoszące się do niego pytanie. Pytania sformułowane są tak, by były zwięzłe, a zarazem głębokie. Możliwe, że pomoże ci zapisanie własnej odpowiedzi. Może się okazać, że kiedy kolejny raz będziesz przechodził cykl liturgii, Bóg doprowadzi cię do innej odpowiedzi. Jeśli uważasz, że dane pytanie do niczego ci się nie przyda, możesz je pominąć.

5. Modlitwa

Przez większość mojego chrześcijańskiego życia byłem przeciwnikiem spisanych modlitw, jednak ostatnimi laty odkryłem, że są one wartościowym uzupełnieniem mojego życia modlitewnego. Możesz pomodlić się słowami spisanej modlitwy lub wykorzystać je jako inspirację do własnej. Powtórzę: wykorzystaj je tylko, jeśli uważasz, że mogą ci pomóc.

* * *

Napisałem *Duchowość zdrową emocjonalnie dzień po dniu* z myślą o małych grupach, zajęciach szkółki niedzielnej oraz Kościołach realizujących kurs *Duchowość zdrowa emocjonalnie*[3]. Motyw przewodni danego tygodnia został zaczerpnięty z mojej książki *Duchowość zdrowa emocjonalnie*. Jeśli przerabiasz liturgię indywidualnie, gorąco cię zachęcam, żebyś przeczytał rozdział książki, do którego odnoszą się rozważania z danego tygodnia.

3 Kurs *Duchowość zdrowa emocjonalnie* przeznaczony dla małych grup dostępny jest na DVD. Można go zamówić za pośrednictwem strony www.emotionallyhealthy.org.

Dzięki temu zapoznasz się z głównymi założeniami i będziesz mógł je skuteczniej wcielić w życie. Kiedy pisałem tę książkę, uświadomiłem sobie, że w przystępny sposób przybliża ona założenia życia duchowego prowadzonego w rytm liturgii godzin, co może okazać się cenne nawet dla osób, które nie czytały mojej książki ani nie uczestniczyły w studium prowadzonym na jej podstawie.

W dodatku A znajdziesz *Modlitwę Pańską*, która również może pomóc ci spędzać czas z Bogiem. Jest jednocześnie głęboka i prosta, sam często włączam ją do osobistej codziennej liturgii.

Kilka słów do grup

Części codziennej liturgii są przeznaczone do studiowania indywidualnego, jednak można je wykorzystać również na spotkaniach grupowych podczas porannej, południowej oraz wieczornej modlitwy. W przypadku wykorzystania na potrzeby grupy, rekomenduję poniższe kroki:

- Wyznacz moderatora, który będzie kontrolował czas liturgii.
- Odczytujcie wspólnie na głos fragment Pisma Świętego oraz modlitwę.
- Wyznacz osobę, która na głos odczyta rozważania.
- Zrób piętnastosekundową przerwę pomiędzy czytaniem a modlitwą.

Końcowa zachęta

Pamiętaj, codzienne liturgie mają ci pomóc wykształcić nawyk przystawania, aby kilka razy dziennie przebywać z Bogiem,

co ma podtrzymywać osobistą relację z Nim przez cały dzień, stawiać miłość Chrystusa ponad wszystko inne.

Musimy sobie jasno uzmysłowić, że bez względu na to, czy jesteśmy aktywnymi modlitewnie chrześcijanami już pięćdziesiąt lat, czy modlimy się dopiero od tygodnia, wszyscy jesteśmy nowicjuszami modlitwy. Nie chodzi o to, żeby „robić to prawidłowo" lub przywiązywać się do legalistycznej formuły. Pamiętajmy o słowach apostoła Pawła: „Niechaj więc nikt o was nie wydaje sądu co do jedzenia i picia bądź w sprawie święta czy nowiu, czy szabatu! Są to tylko cienie spraw przyszłych, a rzeczywistość należy do Chrystusa" (Kol 2,16–17).

TYDZIEŃ 1

Codzienna liturgia

Problem niezdrowej emocjonalnie duchowości

DZIEŃ 1: PORANEK/POŁUDNIE

Cisza, uspokojenie i skupienie na Bogu (2 *minuty*)

Czytanie: Ewangelia św. Marka 11,15–17

I przyszedł do Jerozolimy. Wszedłszy do świątyni, zaczął wyrzucać tych, którzy sprzedawali i kupowali w świątyni, powywracał stoły zmieniających pieniądze i ławki tych, którzy sprzedawali gołębie, i nie pozwolił, żeby kto przeniósł sprzęt jaki przez świątynię. Potem uczył ich, mówiąc: „Czyż nie jest napisane: Mój dom ma być domem modlitwy dla wszystkich narodów, lecz wy uczyniliście z niego jaskinię zbójców".

Rozważanie

Widząc, jak Jezus wpadł w złość i przewracał stoły w świątyni, powinniśmy się zatrwożyć. On wie, że jeśli nie uda nam się dotrzeć do Boga, bezcenne skarby zostaną utracone lub pozostaną zasłonięte. Stracimy miejsce, gdzie możemy doświadczyć niewyczerpanej Bożej miłości oraz cudownego przebaczenia. Stracimy perspektywę wieczności, dzięki której wiemy, co jest ważne, a co mniej istotne. Stracimy współczucie. Pozyskamy świat, lecz stracimy własną duszę (Mk 8,36–37).

Bądź wolnym dla Boga

potrzebę mam
takiej czystości
jaką Zbawca wprowadził w świątyni w Jeruzalem
usunąć toboły

rzeczy nieważnych
co drogę blokują
do jakże ważnej, wewnętrznej pustki
którą wypełnić może
obecność Boga jedynie[4]

– Jean Danielou

Pytanie do rozważania

Czy są w twoim życiu „rzeczy nieważne", które „blokują drogę" do doświadczenia Boga?

Modlitwa

Panie, pomóż mi zobaczyć, jak wiele tracę, kiedy tracę Ciebie. Moje życie i spojrzenie na życie ulega zniekształceniu, kiedy nie robię miejsca dla Ciebie, tracąc tym samym z oczu Twoją miłość do mnie. Twoja miłość jest lepsza niż życie, a ja głęboko pragnę poznać jeszcze więcej jej odcieni. W imieniu Jezusa, amen.

Zakończ w ciszy (2 minuty).

4 Cytat za: E. de Waal, *Lost in Wonder. Rediscovering the Spiritual Art of Attentiveness*, Collegeville 2003, s. 19, przekład za: P. Scazzero, *Duchowość…*, s. 258.

DZIEŃ 1: POŁUDNIE/WIECZÓR

Cisza, uspokojenie i skupienie na Bogu (2 minuty)

Czytanie: 1 Księga Samuela 15,22–23

Samuel odrzekł: „Czyż milsze są dla Pana całopalenia i ofiary krwawe od posłuszeństwa głosowi Pana? Właśnie, lepsze jest posłuszeństwo od ofiary, uległość – od tłuszczu baranów. Bo opór jest jak grzech wróżbiarstwa, a krnąbrność jak złość bałwochwalstwa. Ponieważ wzgardziłeś nakazem Pana, odrzucił cię On jako króla".

Rozważanie

Saul, pierwszy król Izraela, nie wiedział zbyt wiele o milczeniu i słuchaniu Boga. Podobnie jak Dawid, był utalentowanym, namaszczonym i odnoszącym sukcesy przywódcą wojskowym i politycznym. Jednak nie widzimy, żeby kiedykolwiek – w przeciwieństwie do Dawida – dążył do przebywania z Bogiem. W tym fragmencie prorok Samuel upomina Saula, że bierze udział w wielu religijnych obrzędach (np. składa całopalenia i inne ofiary), a nie wycisza się na tyle, żeby słyszeć głos Pana, „uważnie Go słuchać" (w. 22).

Wszyscy musimy poświęcić czas na milczenie i kontemplację, zwłaszcza ci, którzy mieszkają w dużych miastach, takich jak Londyn czy Nowy Jork, gdzie wszystko porusza się tak szybko, że zawsze rozpoczynam modlitwę w milczeniu, ponieważ w ciszy serca Bóg mówi. Bóg jest przyjacielem milczenia – musimy

słuchać Boga, ponieważ nie to, co my mówimy, ale to, co On mówi do nas i przez nas, ma znaczenie. Modlitwa karmi duszę – tym, czym krew dla ciała, tym modlitwa jest dla duszy – przybliża cię do Boga. Ona także daje ci czyste i nieskalane serce. Czyste serce może widzieć Boga, może rozmawiać z Bogiem i widzieć miłość Boga w innych[5].

– Matka Teresa

Pytanie do rozważania

W jaki sposób mógłbyś zrobić w swoim życiu więcej miejsca na ciszę, by móc słyszeć Boga?

Modlitwa

Oczyść moje serce, Boże, aż wyciszę się na tyle, żeby usłyszeć, jak w tej ciszy do mnie przemawiasz. W tych nielicznych chwilach pomóż mi się zatrzymać, nasłuchiwać, czekać, trwać i pozwalać, aby przenikała mnie Twoja obecność. W imieniu Jezusa, amen.

Zakończ w ciszy (2 minuty).

5 Matka Teresa, *A Simple Path*, New York 1995, s. 7–8, przekład za: P. Scazzero, *Duchowość…*, s. 260.

DZIEŃ 2: PORANEK/POŁUDNIE

Cisza, uspokojenie i skupienie na Bogu (2 minuty)

Czytanie: Księga Jonasza 1,1–4

Pan skierował do Jonasza, syna Amittaja, te słowa: „Wstań, idź do Niniwy – wielkiego miasta – i upomnij ją, albowiem nieprawość jej dotarła przed moje oblicze". A Jonasz wstał, aby uciec do Tarszisz przed Panem. Zszedł do Jafy, znalazł okręt płynący do Tarszisz, uiścił należną opłatę i wsiadł na niego, by udać się nim do Tarszisz, daleko od Pana. Ale Pan zesłał na morze gwałtowny wiatr, i powstała wielka burza na morzu, tak że okrętowi groziło rozbicie.

Rozważanie

Jonasz to przykład proroka, którego duchowość była niezdrowa emocjonalnie. Słyszał Boga i służył Mu, a jednak nie chciał usłuchać Bożego wezwania, gdy Ten zamierzał okazać miłość i miłosierdzie Niniwie – ówczesnemu mocarstwu, które słynęło z przemocy i barbarzyństwa. Jonasz przemierzył prawie cztery tysiące kilometrów w przeciwnym kierunku, w stronę Tarszisz (obecnie na terenie Hiszpanii).

Dlaczego Tarszysz? Po pierwsze, jest dużo bardziej ekscytujący niż Niniwa. Niniwa to starożytne miasto, którego historia naznaczona była szeregiem tragicznych wydarzeń. Podróż do Niniwy, aby tam głosić, nie była kuszącą propozycją dla hebrajskiego proroka z dobrymi referencjami. Co innego Tarszysz. Tarszysz było egzotyczne. Tarszysz oznaczało przygodę […]. Z Biblii wyłania

się obraz Tarszysz jako „dalekiego i często idealizowanego portu". W 1 Księdze Królewskiej czytamy, że flota króla Salomona przywoziła z Tarszyszu złoto, srebro, kość słoniową, małpy i pawie [...]. W Tarszyszu można było zrobić religijną karierę, nie mając jednocześnie do czynienia z Bogiem[6].

– Eugene H. Peterson

Jonasz ucieka, Bóg jednak zsyła wielki sztorm. Prorok traci kontrolę nad własnym życiem i przeznaczeniem. Wypada za burtę i połyka go wielka ryba. W jej brzuchu rozpoczyna się modlitewny bój Jonasza z Bogiem.

Pytanie do rozważania

Jaki wewnętrzny lub zewnętrzny sztorm Bóg zsyła na twoje życie na znak, że coś jest nie w porządku w duchu?

Modlitwa

Panie, niech w moim życiu spełnia się Twoja, nie moja wola. Wiesz, jak łatwo przychodzi mi nazywać się chrześcijaninem, a potem w natłoku codziennych zajęć zapomnieć o Twojej woli i pragnieniach. Przebacz mi ten grzech. Pomóż mi słuchać Ciebie i udziel mi odwagi, aby w wierze poddawać się Tobie. W imieniu Jezusa, amen.

Zakończ w ciszy (2 minuty).

6 E. H. Peterson, *Under the Unpredictable Plant. An Exploration in Vocational Holiness*, Grand Rapids 1992, s. 15–16.

DZIEŃ 2: POŁUDNIE/WIECZÓR

Cisza, uspokojenie i skupienie na Bogu (2 minuty)

Czytanie: 1 List św. Jana 2,15–17

> Nie miłujcie świata ani tego, co jest na świecie! Jeśli kto miłuje świat, nie ma w nim miłości Ojca. Wszystko bowiem, co jest na świecie, a więc: pożądliwość ciała, pożądliwość oczu i pycha tego życia nie pochodzi od Ojca, lecz od świata. Świat zaś przemija, a z nim jego pożądliwość; kto zaś wypełnia wolę Bożą, ten trwa na wieki.

Rozważanie

Pod koniec trzeciego stulecia na pustyniach Egiptu dało się zaobserwować niezwykłe zjawisko. Chrześcijanie, zarówno mężczyźni, jak i kobiety, zaczęli opuszczać miasta i wioski, aby na pustyni spotykać się z Bogiem. Spostrzegli, jak łatwo zatracić duszę w chaosie i manipulacji, z jakimi mieli styczność w społeczeństwie, zaczęli więc przenosić się na pustynię, aby radykalnie podążać za Bogiem. Nazywamy ich „ojcami pustyni".

> Społeczeństwo [...] uznali oni za tonący wrak, z którego każdy musi uciec sam, o własnych siłach, jeśli ma ocalić życie [...]. Ludzie ci głęboko wierzyli, że zgoda na bezwładny dryf i bierne przyjmowanie zasad i wartości znanego im społeczeństwa wiedzie prosto do katastrofy [...]. Wiedzieli, że nie uda im się zrobić niczego dobrego dla innych, dopóki będą miotać się po pokładzie

wraku. Gdy jednak znaleźli oparcie na stałym lądzie, wszystko ulegało zmianie. Potem nie tylko dysponowali mocą, lecz wręcz mieli obowiązek, by pociągnąć cały świat za sobą – i ocalić go[7].

– Thomas Merton

Pytanie do rozważania

Jak dziś rozumiesz słowa apostoła Jana: „Nie miłujcie świata ani tego, co jest na świecie!" (1 J 2,15)?

Modlitwa

Panie, abym mógł być z Tobą, musisz mnie nauczyć „stwarzać pustynię" w moim pełnym zajęć, aktywnym życiu. Oczyść mnie z presji, iluzji oraz pozorów, z którymi muszę się dziś mierzyć, aby moje życie mogło stać się darem dla otaczających mnie ludzi.

Zakończ w ciszy (2 minuty).

7 T. Merton, *Mądrość pustyni*, tłum. A. Wojtasik, Kraków 2007, s. 5. 25–26.