

## Konferencja II

Kiedy głębiej wchodzimy w rekolekcje, zaczynamy doświadczać różnych wewnętrznych poruszeń, zmian w nastawieniu i emocjach. To nic dziwnego. Życie duchowe nie jest rzeczywistością statyczną, lecz wciąż podlega zmianom, rozwojowi. Pojawiają się momenty trudne na przemian z chwilami radości i pokoju. Podczas modlitwy, zwłaszcza podczas medytacji, pewne rzeczy mogą nas pociągać, inne niepokoić. To oznacza, że oddziałują na nas różne siły zewnętrzne: Duch Boży, Jego aniołowie, ale też duch zły. Bardzo ważne jest dostrzeżenie procesów, które w nas się dzieją i podjęcie świadomej refleksji nad nimi, czyli próby rozeznania duchów.

Rozeznawanie duchowe jest głęboko zakorzenione w Piśmie świętym i tradycji Kościoła. W pierwszym liście świętego Pawła do Koryntian (1Kor. 12) wśród różnych charyzmatów jest wymieniany dar „rozeznawania duchów”. Podobnie święty Jan w swoim liście zachęca: „nie dowierzajcie każdemu duchowi, ale badajcie czy są z Boga” (1 J 4,1-6. ).

Także wielu świętych, mistyków i nauczycieli wiary, zwracało uwagę na działanie dobrych i złych duchów w życiu modlitwy i drodze do Boga. Jednak dopiero Ignacy Loyola w swoich Ćwiczeniach duchowych uporządkował te doświadczenia duchowe. Spisane przez niego reguły są owocem jego własnego doświadczenia i świadomej refleksji. Proces rozeznawania duchów w regułach świętego Ignacego można ująć w prosty, trzystopniowy schemat: uświadomienie sobie; zrozumienie; działanie (czyli przyjęcie lub odrzucenie tych poruszeń).

Już pierwszy punkt: to jest uświadomienie sobie, dostrzeżenie działań duchów, nie jest sprawą prostą. Wymaga zaangażowania, wrażliwości, ciągłej postawy czujnego, choć spokojnego wsłuchiwania się w swoje serce. Czas rekolekcji, przedłużona modlitwa i większe skupienie stwarzają sprzyjające okoliczności do zaobserwowania tych poruszeń.

Punkt drugi to świadoma refleksja, zrozumienie tego, co zaobserwowaliśmy. W procesie rozeznawania człowiek pyta samego siebie (korzystając czasem z pomocy innych osób), które z odczuwanych natchnień, pragnień, myśli, uczuć, pochodzą od Boga, które z nich są naturalnym efektem naszych działań, praktyk, myśli, a które mogą być podsuwane przez ducha złego, nieprzyjaciela. Prawidłowe odczytanie tych poruszeń prowadzi do świadomej decyzji: jakie działania należy podjąć, żeby pójść za poruszeniami od ducha dobrego, odrzucając to, co pochodzi od złego.

Święty Ignacy pokazuje działanie duchów dobrych i złych, które jest odmienne, w zależności od sytuacji, w jakiej znajduje się konkretny człowiek.

U osób, które oddalają się od Boga, bardziej szukając siebie niż Bożego dobra, zły duch będzie się starał utrwalić ten kierunek, podsuwając rozmaite fałszywe racje. Pojawiają się powody takie jak: „przecież mam do tego prawo”, „wszyscy tak robią”, itd. zagłuszające próby świadomej refleksji. Z kolei duch dobry, będzie niepokoił, „kłuł” nasze sumienie, starając się nas skłonić do zatrzymania się i zastanowienia nad pytaniem: dokąd zmierzam. Bardziej niż na emocje, będzie oddziaływał na umysł, intelekt i sumienie. Zmiana kierunku w którym idziemy i zwrot ku Bogu, może na tym etapie przynieść pewien dyskomfort, niechęć. Może łączyć się z rezygnacją z wygody czy jakiegóż przyjemności. Jednak podejmowana konsekwentnie droga powrotu do Boga w rezultacie przyniesie pokój i radość.

Natomiast u osób, które szukają dobra, Boga i idą ku Niemu, działania duchów będą odwrotne. Dobry duch będzie uspakajał i wzmacniał, nie tylko rozum ale też uczucia, poprzez pocieszenie, pokój i radość. Za to duch zły będzie się starał zakłócić, rozproszyć, wprowadzić niepokoje

Efektom tych różnych wewnętrznych poruszeń są pewne stany ducha, określone jako pocieszenia i strapienia.

Pocieszenie duchowe to, według Ignacego, taki czas kiedy jesteśmy jakby nakierowani na Boga. Modlitwa przychodzi nam z łatwością, jest w nas pragnienie dobra. Odczuwamy bliskość Boga i wewnętrzną radość. Nie należy jednakże mylić tego stanu z czysto psychologicznym uczuciem euforii czy zadowolenia na poziomie zewnętrznym. Z przeżyciem powierzchownym, może intensywnym, ale szybko przemijającym. Pocieszenie duchowe to wzrost wiary, nadziei i miłości. To prawdziwy pokój, wewnętrzny ład i radość, które nie wynikają z okoliczności zewnętrznych. Przeciwnie, mogą się pojawiać w sytuacjach które, patrząc po ludzku, uznać trzeba za trudne, naznaczone niepowodzeniem czy cierpieniem. Jednak nie burzą one głębokiego spokoju, który wynika z niezakłóconej więzi z Bogiem i poczucia, że wszystko ma sens. Pocieszenie otwiera nas na innych, nie koncentrujemy się na sobie. Jesteśmy gotowi podjąć jakieś, nawet trudne zadania, ale ten trud daje radość i satysfakcję. Czas pocieszenia nie jest niestety dany nam raz na zawsze. Pojawia się i znika. Pozostaje pamięć o tym, że takie doświadczenie miało miejsce. Na tym można się oprzeć w dalszej drodze.

Przeciwieństwem pocieszenia jest strapienie, czas ciemności, oschłości, kiedy modlitwa przychodzi z trudem, a Bóg wydaje się być daleko. Nie ma radości i nadziei, jest poczucie pustki i zniechęcenia. Pojawia się smutek, niepokój, nieufność, podważająca sens dotychczasowych działań, skłonność do rzeczy materialnych, konsumpcjonizm i wygodnictwo. To trudny czas. Jednak nie wolno zapomnieć, że strapienie to nie jest zerwanie więzi z Bogiem, jak w przypadku grzechu, lecz zaproszenie do trwania przy Nim, mimo braku odczuwalnej bliskości, bez pociechy. Trzeba pamiętać że, podobnie jak w przypadku pocieszenia, mówimy o rzeczywistości duchowej, a nie o psychologicznej. Strapienie nie jest depresją, choć w warstwie emocjonalnej może ją przypominać.

Czas pocieszenia i czas strapienia to normalne etapy na drodze modlitwy i życia duchowego. Ważne, żeby o tym wiedzieć, umieć je rozpoznać i odpowiednio postępować. Oczywiście pocieszenie jest czasem przyjemnym, a strapienie trudnym, ale oba mają nas czegoś nauczyć i, właściwie przeżyte, przyczyniają się do wzrostu duchowego.

W pocieszeniu można niekiedy ulec iluzji, że ten radosny stan ducha jest owocem jakichś naszych działań, albo że potrafimy sami je uzyskać. W istocie jest on darem Bożym, danym na pewien czas, ale nie na zawsze. Potrzebny jest pewien realizm duchowy, żeby nie koncentrować się tylko na przyjemnych doznaniach, które przemijają, ale patrzeć na owoce i dziękować za nie Bogu.

W strapieniu nie wolno zapominać, że to także jest etap, który się skończy. Nie dać się oszukać myślom, rodzącym lęk i niepokój, które podsuwa nam zły duch. Starać się nie poddawać zniechęceniu. Choć na poziomie emocji odczuwamy pustkę i oddalenie od Boga, to na poziomie rozumu wiemy, że Bóg nieprzerwanie nas kocha. Aktem woli, bardzo wtedy trudnym, lecz wykonalnym, możemy na tę miłość odpowiedzieć. Matka Teresa większą część swojego życia przeżyła w głębokim strapieniu, które nie oderwało jej od Boga, tylko uczyniło jej pracę bardziej bezinteresowną. W tym trudnym doświadczeniu potrzeba nam cierpliwości, zaufania i więcej modlitwy. Jezus w Ogrójcu, przeżywający niezwykle silny czas strapienia, „jeszcze usilniej się modlił”.

W czasie strapienia nie należy podejmować ważnych decyzji ani zmieniać podjętych wcześniej postanowień. Na rekolekcjach może to np. dotyczyć długości trwania medytacji. O ile w okresie pocieszenia bardzo łatwo i z wielką radością spędzamy czas na modlitwie, o tyle w okresie strapienia jest to bardzo trudne. Mamy wielką pokusę, żeby ją skrócić albo w ogóle zrezygnować, argumentując, że „to nie ma sensu, nic się na tej modlitwie nie dzieje”. Tymczasem, paradoksalnie, ta trudna, pozornie pusta medytacja, może przynieść wielkie owoce.

Bóg daje nam pocieszenie po to, żeby okazać swoją wielką miłość, czułość i troskę o nas. Aby pociągnąć nas do Siebie obdarzając swoim pokojem, radością i mocą. Jest to czas odpoczynku i nabierania sił. Strapienie, czyli czas kiedy Bóg się ukrywa i pozwala na podsuwanie złych myśli przez nieprzyjaciela, to czas oczyszczania. W modlitwie jest wtedy więcej bezinteresowności, skoncentrowania na samym Bogu, a nie na dobrych, radosnych odczuciach. Zarówno pocieszenie jak i strapienie są nam potrzebne dla wzrostu duchowego.

Kiedy mówimy o działaniu złego ducha musimy pamiętać o tym, żeby unikać pewnych pułapek. W dzisiejszych czasach można zaobserwować dwie postawy wobec rzeczywistości, jaką jest zły duch. Z jednej strony jest tendencja do lekceważenia jego działania, posunięta nawet do negacji istnienia tego nieprzyjaciela Boga i człowieka. Z drugiej strony jest nadmierne zainteresowanie, czasem wręcz fascynacja jego działaniem, egzorcyzmami. Pierwsza postawa może prowadzić do lekceważenia realnego niebezpieczeństwa, druga do nadmiernego lęku i przypisywania złemu zbyt dużej mocy, której nie posiada. Trzeba zachować dystans, rozwagę i przede wszystkim ufność w Bogu.

Święty Ignacy podaje trzy sposoby działania złego ducha, opisując je za pomocą pewnych obrazów.

Zwraca uwagę na to, że jest to przeciwnik, który chce zastraszyć. Atakuje bardziej zamętem i zgiełkiem niż realnym zagrożeniem. Nie może nas pokonać, jeżeli sami się nie poddamy. Jest, jak mówił ojciec Pio, jak pies na łańcuchu – głośno szczeka, ale nie może ugryźć, dopóki sami do niego nie podejdziemy. Dlatego bardzo ważne jest, żeby w chwili pokusy zachować spokój i odwagę. Nie wchodzić w dialog, ale stanowczo się przeciwstawiać. Wtedy przeciwnik słabnie i znika.

Bardzo ważne jest też, żeby o swoich problemach, trudnościach i pokusach porozmawiać z doświadczonym kierownikiem duchowym, tutaj na rekolekcjach, z osobą towarzyszącą. Często pojawia się pokusa, aby na rozmowie zataić jakąś uporczywą myśl czy obraz, które pojawiły się na medytacji, bo to nam się wydaje nieważne, albo wręcz głupie. Im bardziej czujemy niechęć do podzielenia się tą myślą czy uczuciem, tym bardziej należy o tym powiedzieć. Właśnie po to są rozmowy rekolekcyjne. Mają pomóc nam zweryfikować nasze doświadczenie, wskazać jego źródło. Nie chodzi tylko o rzeczy, których nie rozumiemy, albo które, jak sądzimy, mogą nas postawić w złym świetle. Czasem nie chcemy mówić o doświadczeniach pięknych i dobrych, bo nie możemy uwierzyć, że to prawda. Zły duch utwierdza nas w tej niewierze. Przekonuje, że to niemożliwe, abyśmy my, tacy mali i tacy grzeszni, mogli

<http://www.wzch.org.pl/radiowe>

doświadczyć takiej bliskości Boga, Jego zaproszenia. Ulegając złym podszeptom możemy stracić coś ważnego i pięknego i cofnąć się na drodze, którą chce nas prowadzić Bóg.

Ostatnia z tych trzech reguł jest dość oczywista, ale w praktyce często o tym zapominamy. Nieprzyjaciół atakuje nas przez nasze słabe punkty. To nie tylko grzechy, choć one są, niestety, bramą i zaproszeniem do działania dla nieprzyjaciela, ale także nasze zranienia. Dlatego bardzo ważne jest, żeby dobrze znać swoje słabości, mieć świadomość swoich ograniczeń, zranień. Zły duch nie może bezpośrednio działać w nas, w naszej duszy. Nie ma takiej władzy. Może natomiast poprzez nasze słabe punkty osiągnąć swój cel, wprowadzając niepokój i zamęt.

Celem rozeznawania duchowego jest poszukiwanie i wypełnianie woli Bożej., Odkrycie do czego konkretnie, w moim życiu, tu i teraz, Bóg nas zaprasza. W tym pomaga nam, zarówno w pocieszeniu jak i w strapieniu duch dobry, a usiłuje przeszkodzić duch zły. W procesie rozeznawania szukamy przy pomocy rozumu a także drugiej osoby, które z zauważonych natchnień i poruszeń pochodzą rzeczywiście od Boga, a które z nich wynikają po prostu z naszej ludzkiej natury. Nie zapominajmy, że nasze ludzkie dążenia i zranienia mogą być wykorzystane przez nieprzyjaciela.

Proces rozeznawania nie jest łatwy. Podstawowym kryterium, potwierdzającym trafność dokonanych wyborów czy podjętych działań, są owoce, jakie przynoszą. Natchnienia i impulsy mogą wydawać się dobre i święte, ale czy takie są w rzeczywistości, można ocenić dopiero po jakimś czasie, gdy zobaczymy przyrost dobra. Błędy są nieuniknione, ale one też mogą posłużyć do wzrostu duchowego. Dokładna świadoma refleksja pozwoli dostrzec, gdzie i z jakiego powodu ten błąd powstał, co pozwoli unikać ich w przyszłości.

Działanie Bożego ducha w naszym sercu nigdy nie ogranicza naszej wolności, tym bardziej pośrednie działanie ducha złego. Zawsze sami dokonujemy wyboru. Pomocą może być większa samoświadomość, towarzyszenie doświadczonemu kierownikowi duchowego i gorąca modlitwa.

Reguły podane przez świętego Ignacego są wielką pomocą w rekolekcjach, i w ogóle, na drodze rozwoju życia duchowego.