

opusdei.org

Tišina kontemplativne duše: vrijeme poslijepodneva i noći

Običaj osvještavanja našeg radnog vremena na poslijepodne i našeg noćnog vremena može nam pomoći da saberemo svoja osjetila i uključimo se u dijalog bez riječi s Gospodinom.

27.12.2024.

Vijest o smrti Ivana Krstitelja upravo je stigla do Isusa. Povrijeđen i ožalošćen, tražio je da se sam povuče na samotno mjesto (Mt 14,13). Ipak, kada je vidio veliko mnoštvo koje ga je slijedilo, njegovo je srce bilo ganuto samilošću. Odlučio je ostaviti svoje planove po strani. Osim što je liječio bolesne, učinio je čudo s kruhom i ribom kako bi osigurao da nitko ne ode kući gladan. Tek na kraju dana, nakon što se oprostio od posljednje osobe, pronašao je trenutak prisnosti sa svojim Ocem za kojim je čeznuo. Evanđelist nam govori da je On bio sam tamo i kad je pala noć (Mt 14,23).

Ovaj nas Isusov primjer podsjeća „da trebamo zastati, doživjeti trenutke intimnosti s Bogom, 'odvojiti' se od svakodnevnice kako bismo slušali, ići do 'korijena' koji održava i hrani život.”[1] Ovo sjećanje ne govori samo o našoj potrebi za odmorom nakon napornog dana, već

o našoj želji da uđemo u isključivi dijalog s Ocem.

Sveti Josemaría je također osjećao potrebu za ovom „blaženom samoćom“[2] kako bi hranio svoj duhovni život. Iz tog razloga, uspostavio je običaj unutar Opusa Dei da se navečer i tijekom poslijepodnevnog radnog vremena posveti sabranosti. Ovi trenuci imaju za cilj „sakupiti svoja osjetila i sposobnosti – često raspršene raznim dnevnim aktivnostima – i usredotočiti ih na intiman dijalog s Božanskim gostom koji prebiva u svetištu našeg srca.“[3]

U poslijepodnevним satima ovaj se dijalog pretvara u prinošenje djela dovršenog iz ljubavi prema Gospodinu i drugima. Noću se razgovor usredotočuje na pregled dana s Bogom i ponovno raspirivanje želje da ga primimo u pričesti sljedećeg jutra.

Naravno, način na koji se te prakse provode ovisi o okolnostima svake osobe: ritmu obiteljskog života, mjestu stanovanja i prirodi posla. Ponekad, poput Isusa, možda trebamo prekinuti ovu sabranost kako bismo zadovoljili potrebe drugih: djeteta koje zahtijeva posebnu pažnju, prijatelja kojemu je potreban odušak ili utjeha, poslovnog putovanja s kolegama ili susjeda koji traži podršku. Vanjska tišina nije uvijek ostvariva.

Ali, kao i svaka druga zaljubljena osoba, uvijek možemo njegovati želju za intimnim dijalogom s Gospodinom. Trudimo se osjećati da nas prati u našim svakodnevnim zadacima i u svakom susretu s ljudima koje nam postavlja na put. „Mi djeca Božja moramo biti kontemplativni”, rekao je sveti Josemaría, „ljudi koji, usred buke mnoštva, znaju pronaći tišinu duše u trajnom razgovoru s našim

Gospodinom, ljudi koji znaju gledati na njega kao što gledaju Oca, kao što gledaju Prijatelja, kojega ludo vole.”[4]

Molitva i rad: jedna te ista stvarnost

U jednom od svojih pisama, utemeljitelj Opusa Dei je napisao: „Bitni dio ovog posla — posvećenje običnog rada — koji nam je Bog povjerio je dobro izvršenje samog posla: njegovo ljudsko savršenstvo, marljivo ispunjavanje svake profesionalne i društvene dužnosti.” [5] Iz tog razloga, kada je govorio o običaju posvećivanja vremena poslijepodnevnom radu, sveti Josemaría je savjetovao izbjegavanje raspršivanja napora u mnoštvu malih aktivnosti. Umjesto toga, poticao je prihvaćanje mrtvljenja koja „olakšavaju intenzivno, vjerno, potpuno i ljubavljivo ispunjeno obavljanje našeg

redovnog posla.”[6] Prioritet ove prakse je, dakle, stvoriti uvjete za obavljanje dobrog rada, što je prvi korak prema tome da ga posvetite i prinesete Gospodinu. „Oni koji su pobožni, s pobožnošću lišenom afekta, savršeno obavljaju svoju profesionalnu dužnost, budući da znaju da je njihov posao molitva uznesena Bogu.”[7]

U tom smislu, nastojanje da prihvatimo tišinu može biti neprocjenjiv saveznik za življenje duha poslijepodnevnog rada i profesionalno izvršavanje naših obaveza. Tišina povremeno neće nužno značiti odsutnost vanjske buke, jer to nije uvijek moguće. Umjesto toga, odnosi se na izvršavanje naših zadataka s mirom i fokusom koji zahtijeva svaka uloga. „Često završimo jedan zadatak samo da odmah podignemo telefon i obavimo nešto drugo. Živimo u stalnom pokretu, a to ne pomaže -

vodi u površnost. Tišina produbljuje srce.”[8] Multitasking, žurba i stalna borba s problemima stvaraju unutarnju buku koja otežava dobar rad, a time i posvećenje tog rada. S druge strane, usmjeravanje pune pozornosti na zadatak koji je pred nama, svjesni Gospodinovog pogleda punog ljubavi na nama u svakom trenutku, pomaže nam donijeti Njemu slavu kroz naš rad.

Kontemplativni duh, što znači želja da cijeli dan pretvorimo u molitvu, ne udaljava nas od naših obaveza. Naprotiv, potiče nas da svaki konkretni zadatak dobro obavimo iz ljubavi prema Bogu i služenja drugima. Na taj način, aktivnost koja bi inače mogla proći nezapaženo dobiva božansko, vječno značenje jer postaje dijalog s Gospodinom. Sveti Josemaría je često govorio da ne pravi razliku „između molitve i rada: sve je kontemplacija i apostolat.”[9] Blaženi Álvaro del Portillo,

razmišljajući o ovoj ideji, primijetio je da naš utemeljitelj „ne zna kada moli ili kada radi jer je za njega to dvoje na istoj razini i stapaju se u jedno.”[10]

Proživjeti vrijeme poslijepodnevnog rada na ovaj način postaje, da tako kažemo, odličan trening za produljenje kontemplativnog duha kroz cijeli dan. Na taj način naš rad „ne skreće misli s Boga, već jača našu želju da činimo sve za Njega, da živimo za Njega, s Njim i u Njemu.”[11] Čak i kada ovo vrijeme nije posvećeno radu – možda zato što nam je radni dan završio, na pauzi smo ili uživamo u danu odmora — svakoj aktivnosti možemo pristupiti s unutarnjom tišinom i kontemplativnim duhom. Ovo priprema naša srca za naše vrijeme molitve kasnije tijekom dana, omogućujući nam da dođemo pred Boga smirenih umova i srca već usmjerenih na Njega, jer smo mu se

već okrenuli tijekom posljednjih nekoliko sati.

Tada mentalna molitva postaje nastavak dijaloga koji smo vodili s Gospodinom tijekom dana, osobito tijekom intenzivnijeg poslijepodnevnog rada. Zahvaljujući ovim trenucima meditacije, „moći ćemo cijeli dan pretvoriti u neprekidno slavljenje Boga, na prirodan način i bez ikakvog vanjskog isticanja. Kao što zaljubljeni uvijek misle jedni na druge, tako ćemo i mi biti svjesni Božje prisutnosti.”[12]

Tišina za uživanje

DYA Residence je bio aktivan dvije godine kada je sveti Josemaría, noseći svu težinu formativnih aktivnosti za mlade ljude, zamolio neke od svoje djece da mu pomognu u ovom zadatku. Kako bi ih pripremio, napisao je upute sažimajući ključne ideje koje će

nadahnuti njihov apostolski rad s mladićima sv. Rafaela. Među osobinama koje je smatrao važnima njegovati u rezidenciji bila je ljubav prema tišini: „Naši studenti moraju zapamtiti da njihova šutnja znači molitvu, rad i ostalo. Nakon večernjeg komentara, bit će veća tišina do mise sljedećeg dana.”[13] Za svetog Josemariju ta šutnja nije prvenstveno bila stvar discipline ili reda, već prostor za disanje za molitvu i misu sljedećeg dana: „Uživamo u njemu i ono postaje neizostavno.”[14]

Često osjećamo potrebu povisiti glas da nas se čuje, vjerujući da je to jedini način da privučemo pozornost ili da svoju poantu učinimo uvjerljivijom. Bog, međutim, radi na suprotan način. Dok je nježna tišina sve obavijala, tvoja je svemoćna riječ s neba skočila, pripovijeda Knjiga Mudrosti (18,14-15). U tišini štalice, a ne u gužvi gostionice, Bog je postao

dijete. Za razliku od stila života kojim dominira stalna stimulacija, Isus nas poziva da tražimo tišinu i distanciramo se od buke.

Ponekad dan možemo završiti uznemireni ili nemirni, boreći se da shvatimo situaciju dok idemo u krevet. U drugim prilikama dođemo na večer zadovoljni kako je sve prošlo ili ispunjeni radošću. Ovi trenuci se mogu donijeti Gospodinu u noćnoj molitvi, ponovno se osvrćući s Njim na emocije koje su uzburkale naša srca. Nevolje i zbunjenost od ranije tijekom dana mogu se pretočiti u melodiju kada se uzmu u obzir uz ostale "note" dana. I radosti dobivaju potpunije značenje: nisu izolirani trenuci nego dio pjesme sebedarja. A ta melodija nije nešto što namećemo na temelju svojih očekivanja, nego sklad koji otkrivamo slušajući Božji glas u tišini.

Filozof je jednom primijetio: „Svi problemi čovječanstva proizlaze iz čovjekove nesposobnosti da mirno sjedi u sobi sam.”[15] Noć je prilika da uđemo u najdublju sobu naše nutrine - mjesto „gdje velike tajne prolaze između Boga i duša.”[16] Čineći to, odmičemo se od površnosti, otvarajući „unutarnji prostor u samim našim dubinama kako bismo omogućili Bogu da ondje prebiva, tako da njegova riječ ostane u nama i da se ljubav prema njemu ukorijeni u našim umovima i srcima i tako nadahnjuje naš život.”[17]

Ova nam navika može pomoći rasti u želji da živimo blisko s Isusom, blagom za koje smo prodali sve što smo imali (usp. Mt 13,44). Srce treba samoću da bi se pročistilo i nahranilo jedinom strašću koja ga istinski oslobađa. Tu želju izražavamo u molitvi i misi sljedećeg dana. Baš kao što postajemo uzbuđeni kad se bliži nešto dugo iščekivano, noć je prilika

da obnovimo čežnju za ovim dvostrukim susretom s Bogom. Ta je čežnja dublja od običnog prolaznog entuzijazma; to je milost koja oblikuje naše živote. Za svetog Josemaríju ovo je razdoblje bilo neophodno: bilo je to vrijeme njegovanja ideala koji je dao smisao njegovu životu, poziva koji je Bog stavio u njegovo srce. To je vrijeme da potaknemo Isusov vlastiti stav na kraju napornog dana, kada je žudio biti sam sa svojim Ocem.

Isus je naučio cijeniti ove trenutke tišine kod kuće u Nazaretu. Doista, u Evandjelju nije zapisana niti jedna riječ svetoga Josipa: on je bio čovjek kojemu je slušanje bilo na prvom mjestu. Svojom pozornošću prepoznao je Božji glas u anđelovoj poruci (usp. Mt 1,20-24). Marija je u svom srcu razmišljala o svemu što se dogodilo; i o čudu oko rođenja

njezina Sina (usp. Lk 2,19) i o nerazumijevanju koje je osjetila na njegov odgovor kad su ga našli u hramu (usp. Lk 2,51). Trebalo joj je vremena da uživa u tim događajima, da otkrije melodiju koju je Bog utkao kroz njezine radosti i neizvjesnosti.

I Isus je započeo svoje javno djelovanje tek nakon trideset godina šutnje i skrovitog života – vremena rada i kontemplacije u kojem je rastao u mudrosti i dobi te u milosti Boga i ljudi (Lk 2,52).

.....

[1] Papa Benedikt XVI., audijencija, 7-III-2012.

[2] Usp. Put, 304.

[3] Don Javier, Obiteljska pisma (IV), 1-IX-1997, br. 222.

[4] Kovačnica, br. 738.

[5] Sveti Josemaría, Pismo 24, br. 18.

[6] Sveti Josemaría, Crónica, 1967., str. 788.

[7] Kovačnica, br. 739.

[8] Papa Franjo, audijencija, 15.-XII.-2021.

[9] Naputak 19-III-1934, bilj.35.

[10] Don Álvaro, komentar na Instrucción 8-XII-1941, bilješka 38.

[11] U Dijalog s Gospodinom, br. 190.

[12] Susret s Kristom, br. 119.

[13] Naputak 9-I-1935, br. 169.

[14] Ibid, bilješka 115.

[15] Pascal, Pensées, br. 139.

[16] Sveta Terezija Avilska, Unutrašnjost dvorca, I, br. 14.

[17] Papa Benedikt XVI., audijencija,
7-III-2012.

José María Álvarez de Toledo

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
hr-hr/article/tisina-kontemplativne-
duse-vrijeme-poslijepodneva-i-noci/](https://opusdei.org/hr-hr/article/tisina-kontemplativne-duse-vrijeme-poslijepodneva-i-noci/)
(20.03.2026.)