

Cisza dla duszy kontemplacyjnej

Czas popołudniowy i nocny.
Zwyczaj czasu pracy
popołudniowej i wieczornej
może pomóc nam w skupieniu
zmysłów, aby nawiązać dialog z
Panem bez zgiełku słów.

05-11-2024

Do Jezusa właśnie dotarła
wiadomość o śmierci jego kuzyna,
Jana Chrzciciela. Jest zasmucony i
chce odejść „na miejsce
pustynne” (Mt 14:13). Kiedy jednak
zobaczył wielki tłum podążający za

nim, ogarnęło go współczucie.
Postanowił więc zmienić swoje plany.
Oprócz uzdrawiania chorych,
rozmnożył chleby i ryby, aby ludzie
nie wrócili do domu głodni. Dopiero
pod koniec wieczoru, po
odprawieniu ostatnich obecnych,
odnalazł chwilę bliskości z Ojcem,
której tak bardzo pragnął.
Ewangelista zauważa, że nawet
„wieczór zapadł, a On sam tam
przebywał” (Mt 14:23).

Ta postawa Pana «mówi nam, że
trzeba się zatrzymać, przeżyć chwilę
zażyłości z Bogiem, «wycofać się» ze
zgiełku dnia codziennego, słuchać,
iść do korzenia, który podtrzymuje i
karmi życie^[1]. Jest to przypomnienie,
które wykracza poza logiczny
odpoczynek po pracowitym dniu.
Chodzi raczej o pragnienie
nawiązania wyłącznego dialogu z
Ojcem.

Również święty Josemaría odczuwał potrzebę tej «błogosławionej samotności»^[2], aby ożywiać swoje życie duchowe. Właśnie dlatego określił, że w Dziele należy żyć zwyczajem wieczornego i popołudniowego czasu pracy: dwa razy, aby „zebrać zmysły i siły - które być może zostały rozproszone w innych zajęciach - i w ten sposób skupić je na intymnym dialogu z Bożym Gościem, który mieszka w sanktuarium serca”^[3]. Po południu rozmowa ta będzie bardziej ukierunkowana na wypełnienie pracy wykonanej z miłości do Pana i innych; wieczorem natomiast będzie bardziej skoncentrowana na rozmowie z Bogiem o naszym dniu i rozpaleniu pragnienia przyjęcia Go w Komunii Świętej następnego dnia.

Oczywiście sposób, w jaki te dwa zwyczaje są przeżywane, będzie zależał od okoliczności każdej osoby, takich jak rytm w jej własnego domu,

miejsce, w którym mieszka lub rodzaj pracy, którą wykonuje. W rzeczywistości może się zdarzyć, podobnie jak u Jezusa, że będziemy musieli przerwać to skupienie z powodu potrzeb innych: dziecka, które zasługuje na szczególną uwagę, brata, który potrzebuje rozmowy, aby się zrelaksować lub odciążyć, wycieczki z grupą kolegów, przyjaciela, który nas szuka... Z tego powodu nie zawsze będzie możliwe osiągnięcie zewnętrznej ciszy. Zawsze jednak możemy pielęgnować pragnienie, właściwe osobie zakochanej, nawiązania intymnego dialogu z Panem, starając się odczuć Jego obecność pośród naszych zajęć i przy okazji spotkań z ludźmi, których On stawia przy naszym boku. «Dzieci Boże powinny być kontemplatywne — mówił święty Josemaría — Mamy być osobami, które pośród zgiełku tłumu potrafią znaleźć ciszę duszy zanurzonej w ciągłej rozmowie z Panem: osobami, które potrafią

patrzeć na Niego tak, jak się patrzy
na Ojca, jak się patrzy na Przyjaciela,
na tego, kogo kocha się do
szaleństwa»^[4].

Modlitwa i praca: ta sama
rzeczywistość

Założyciel Opus Dei w jednym ze
swoich *Listów* napisał: „Istotną
częścią tej pracy – uświęcenia
zwykłej pracy – którą Bóg nam
powierzył, jest dobre wykonywanie
samej pracy, doskonałość, która jest
również ludzka, dobre wypełnianie
wszystkich obowiązków
zawodowych i społecznych”^[5]. Z tego
powodu, komentując czas pracy
popołudniowej, święty Josemaria
sugerował unikanie rozproszenia w
zbyt wielu pojedynczych
czynnościach i wzmożenie tych
umartwień, „które ułatwiają
intensywne, wierne, skończone i
pełne miłości wypełnianie naszej
zwykłej pracy”^[6]. Oznacza to, że

priorytetem tego zwyczaju jest stworzenie odpowiedniego środowiska do wykonywania dobrej pracy, co jest pierwszym warunkiem jej uświęcenia i możliwości ofiarowania jej Panu. „Osoba prawdziwie pobożna, bez dewocji, wypełnia swoje obowiązki zawodowe z doskonałością, gdyż wie, że ta praca jest modlitwą wzniesioną ku Bogu”^[7].

W tym sensie, wysiłek życia w ciszy może być dobrym sprzymierzeńcem do przeżywania czasu popołudniowej pracy i profesjonalnego wykonywania naszych zadań. Ta cisza, czasami, nie będzie polegać na braku zewnętrznego hałasu, ponieważ okoliczności nie zawsze to umożliwią; jest to przede wszystkim kwestia wykonywania naszego zajęcia ze spokojem i koncentracją, których wymaga każda profesja. „Wiele razy wykonujemy jakąś pracę,

a kiedy kończymy, od razu szukamy telefonu komórkowego, aby zrobić coś innego, zawsze tak jest. A to nie pomaga, to sprawia, że popadamy w powierzchowność. Głębia serca rośnie wraz z ciszą”^[8] *Multitasking*, pośpiech i poszukiwanie rozpraszających bodźców wypełniają nas wewnętrznym hałasem, który utrudnia nam dobrą pracę, a tym samym uświęcanie się tą pracą. Z drugiej strony, skierowanie naszej pełnej uwagi na to, co mamy pod ręką, wiedząc, że w każdej chwili Pan patrzy na nas z miłością, ułatwi nam oddawanie chwały Bogu poprzez naszą pracę.

Duch kontemplacji - pragnienie, by cały nasz dzień był modlitwą - nie odwraca naszej uwagi od naszych własnych obowiązków. Raczej przynagla nas do dobrego wykonywania każdego konkretnego zadania z miłości do Boga i służby innym. W ten sposób to zajęcie, które

po ludzku może pozostać
niezauważone, nabiera Bożego sensu
w wieczności, ponieważ wchodzimy
w dialog z naszym Panem. Święty
Josemaria zwykł powtarzać, że nie
czyni rozróżnienia „między
modlitwą a pracą: wszystko jest
kontemplacją i apostołstwem”^[9]. A
don Álvaro, komentując tę ideę,
powiedział, że nasz założyciel „nie
wie, kiedy się modli, a kiedy pracuje,
ponieważ dla niego te dwie rzeczy są
na tej samej płaszczyźnie i mieszają
się w jedną”^[10].

Żyjąc w ten sposób, czas pracy
popołudniowej będzie niejako
dobrym poligonem do rozwijania
tego ducha kontemplacji przez
dwadzieścia cztery godziny na dobę.
W ten sposób żadne zadanie «nie
odrywa naszego umysłu od Boga.
Wzmacnia nasze pragnienie
czynienia wszystkiego dla Niego,
życia dla Niego, z Nim, w Nim...»^[11].
Nawet wtedy, gdy nie poświęcamy

tego czasu na pracę – bo być może
zakończyliśmy już swój dzień lub
etap pracy lub jest to dzień
odpoczynku – możemy wykonywać
każdą czynność, szukając
wewnętrznego wyciszenia i
kontemplacyjnego skupienia. W ten
sposób przygotowujemy grunt pod
popołudniową modlitwę tego dnia,
abyśmy mogli przybyć na nią bez
większego wewnętrznego
zamieszania, z głową i sercem
utkwionymi w Panu, do którego
staraliśmy się zwracać przez
poprzednie godziny.

Z tego powodu modlitwa myślna
będzie w końcu przedłużeniem
dialogu, który prowadziliśmy z
Panem przez cały dzień, a w
większym stopniu po południu.
Dzięki tym chwilom medytacji
„będziemy umieli z naturalnością,
bez afiszowania się, przemieniać
swój dzień w nieustanne wielbienie
Boga. Będziemy trwać w Jego

obecności jak zakochani, którzy wciąż zwracają swoje myśli ku umiłowanej osobie”^[12].

Cisza, którą należy smakować

Akademik DYA funkcjonuje od dwóch lat. Święty Josemaría, który do tej pory brał na siebie cały ciężar pracy formacyjnej z młodzieżą, poprosił niektórych swoich synów, aby pomogli mu w tym zadaniu. Z tego powodu postanowił napisać instrukcję, która ułatwiłaby ich przygotowanie i zebrała kilka pomysłów, które zainspirowałyby do pracy apostolskiej z chłopakami świętego Rafała. Wśród cech, które uważa za ważne do promowania w akademiku, wskazuje umiłowanie ciszy: „Nasi studenci nie zapomną, że ich cisza to: modlitwa, praca i odpoczynek innych. Po komentarzu [*Ewangelii*], wieczorem, będzie *większa cisza* aż do Mszy Świętej następnego dnia”^[13]. Święty

Josemaría uważał to milczenie nie za kwestię dyscypliny czy porządku, ale przede wszystkim za płuco modlitwy i Mszy Świętej następnego dnia: „Jest smaczna, jest niezbędna” ^[14] —

Wiele razy może nam się wydawać, że musimy podnieść głos, aby ktoś nas wysłuchał. Wierzymy, że tylko w ten sposób uda nam się przyciągnąć uwagę lub wyeksponować naszą opinię w bardziej atrakcyjny sposób. Z drugiej strony Bóg działa na odwrót. «Gdy głęboka cisza zalegała wszystko, a noc w swoim biegu dosięgała połowy — czytamy w Księdze Mądrości — wszechmocne Twe słowo z nieba, [...] runęło» (Mdr 18: 14-15). To w ciszy stajenki, a nie w zgiełku gospody, Bóg stał się dzieckiem. W obliczu stylu życia naznaczonego ciągłą stymulacją, Jezus prosi nas, abyśmy szukali ciszy i odwrócili się od hałasu.

Być może pewnego dnia przydarzyło nam się coś, co nas zdenerwowało. Nie do końca rozumiemy tego znaczenie i kładziemy się spać niespokojni lub zmartwieni. Innym razem dzieje się odwrotnie: kładziemy się wieczorem zadowoleni z tego, jak minął dzień lub odczuwamy radość i szczęście. Możemy medytować nad tym wszystkim z Panem w czasie nocnym, przechodząc z Nim przez uczucia, które zajmowały nasze serca. Te *hałasy*, te problemy, których nie rozumieliśmy, przekształcają się w melodię w rytm innych dźwięków dnia. To, co dało nam radość, nabiera również szerszego znaczenia: nie jest dobrą odosobnioną nutą, ale jest częścią pieśni naszego oddania. I jest to melodia, której nie narzucamy sobie według naszych oczekiwań, ale która jest owocem wsłuchiwania się w ciszy w to, co Bóg chce nam powiedzieć.

Pewien filozof powiedział, że „wszystkie nieszczęścia ludzkie wynikają z jednej rzeczy: nieumiejętności spokojnego siedzenia w pokoju”^[15] Czas nocny przenosi nas do najgłębszego pokoju w nas samych: do tego, «gdzie dzieją się sprawy wielkiej tajemnicy między Bogiem a duszą»^[16]. Innymi słowy, odrywa nas od powierzchowności i otwiera «wewnętrzną przestrzeń w naszej najgłębszej istocie, aby Bóg mógł tam zamieszkać, aby Jego słowo mogło w nas trwać, aby miłość do Niego mogła zakorzenić się w naszych umysłach i sercach i ożywiać nasze życie». ^[17]

Dlatego ten zwyczaj może pomóc nam wzrastać w naszym pragnieniu życia blisko Jezusa. W końcu jest to skarb, dla którego sprzedaliśmy wszystko (por. Mt 13: 44). Serce potrzebuje tej samotności, aby się oczyścić, aby karmić się jedyną pasją, która wyzwala je z niewoli. Ten ideał

znajduje swój wyraz w modlitwie i we Mszy Świętej następnego dnia. W ten sam sposób, w jaki po ludzku cieszymy się na coś, na co czekaliśmy przez długi czas, w nocy możemy rozpalić pragnienie dotarcia do tego podwójnego spotkania z Bogiem. Jest to pragnienie, które wykracza poza pragnienia, które przychodzą i odchodzą: jest to łaska, którą daje nam nasz Pan i która kształtuje naszą egzystencję. Dlatego święty Josemaria odczuwał ten moment jako konieczność: była to okazja, aby ożywić ideał, który poruszał jego życiem, ten, który Bóg umieścił w jego sercu. Krótko mówiąc, jest to ta sama postawa, co Jezusa, który po pracowitym dniu pragnął być sam na sam ze swoim Ojcem.

* * *

Jezus prawdopodobnie nauczył się cenić te chwile ciszy w domu w Nazarecie. W rzeczywistości

Ewangelia nie zawiera ani jednego słowa świętego Józefa: był on człowiekiem, który przywiązywał większą wagę do słuchania. I dzięki tej uważnej postawie wiedział, jak rozpoznać głos Boga za pośrednictwem anioła (por. Mt 1: 20-24). Maryja rozważała w swoim sercu wszystko, co się działo: zarówno cud, który otaczał narodziny Jej Syna (por. Łk 2: 19), jak i Jej niezrozumienie odpowiedzi, której udziela Jej, gdy spotyka Go w świątyni (por. Łk 2: 51). Potrzebowała delektować się tymi wydarzeniami, aby odkryć melodię, którą Bóg przygotowywał z tego, co napełniało ją radością i z tym, czego w pełni nie rozumiała. Jezus rozpocznie swoje publiczne życie dopiero po trzydziestu latach spędzonych w ukryciu. Czas pracy i ciszy; wtedy - „czynił postępy w mądrości, w latach i w łasce u Boga i u ludzi” (Łk 2:52).

José María Álvarez de Toledo

[1]. Benedykt XVI, Audiencja, 7 marca 2012 r.

[2]. Cfr. Droga, 304.

[3] Don Javier, *Cartas de familia* (IV), 1-IX-1997, nr 222

[4]. Kuźnia, 738.

[5]. Od naszego Ojca, *List* 24, nr 18.

[6]. Od naszego Ojca, *Crónica*, 1967, str 788.

[7]. Kuźnia, 739.

[8]. Franciszek, Audiencja, 15 grudnia 2021 r.

[9]. *Instrukcja 19-III-1934*, przypis 35.

[10]. Don Álvaro, komentarz do Instrukcji z 8 grudnia 1941 r., przypis 38.

[11]. Rozmowy z Panem, 113.

[12]. To Chrystus przechodzi, 119.

[13]. *Instrukcja z 9 stycznia 1935 r.*, nr 169.

[14]. *Ibidem*, nota 115.

[15]. Pascal, *Myśli*, nr 139.

[16]. Święta Teresa od Jezusa, *Mieszkania*, I, n. 14.

[17]. Benedykt XVI, Audiencja, 7 marca 2012 r.

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/cisza-dla-duszy-kontemplacyjnej/> (21-03-2026)