

Skupienie

Przez skupienie wewnętrzne Bóg może coraz jaśniej komunikować się z duszą. W tym celu dobrze jest wykorzystać czas nocy i pracy popołudniowej.

29-04-2019

Po sześciu dniach Jezus wziął z sobą Piotra, Jakuba oraz brata jego, Jana, i zaprowadził ich na górę wysoką, osobno. Tam przemienił się wobec nich: twarz Jego zajaśniała jak słońce, odzienie zaś stało się białe jak światło (Mt 17, 1–2). Samotność góry Tabor to

miejsce wybrane przez Chrystusa, aby ukazać się w chwale. To jakby zapowiedź Nieba, którą Piotr będzie chciał zatrzymać: *Panie, dobrze, że tu jesteśmy; jeśli chcesz, postawię tu trzy namioty...*

Jezus Chrystus, Bóg i Człowiek, chce także objawić się wszystkim duszom, ponieważ wszystkich powołuje do świętości. I chociaż nie możemy osiągnąć pełni kontemplacji – widzenia Boga twarzą w twarz – dopóki jesteśmy *przyodziani w śmiertelne ciała* 3, musimy gorliwie się o nią starać w ciągu całego życia.

Życie wewnętrzne stanowi preludium życia w Niebie. To życie wiary, które będzie się rozwijało dopóty, dopóki będziemy szli przez życie, i jeśli będziemy wierni, osiągnie swój szczyt w prawdziwej kontemplacji Jezusa Chrystusa i Ojca, i Ducha Świętego. *Jednak* – mówi św. Grzegorz Wielki – *kiedy nasz umysł*

jest rozproszony przez obrazy cielesne, nie jest zdolny do kontemplacji (...), bo zaślepia go tyle przeszkód, ile myśli zaprzęta go i pociąga. Dlatego aby dusza mogła kontemplować niewidzialną naturę Boga, musi pokonać pierwszy stopień, którym jest skupienie w sobie 4.

Przez skupienie wewnętrzne Bóg może komunikować się z duszą z coraz większą jasnością. Musimy umieć być z Jezusem obecnym w naszych sercach, zachowując pełną szacunku ciszę. Dlatego nasz Ojciec nam radzi: *"Zdobądź się codziennie na kilka minut tej błogosławionej samotności, która jest tak potrzebna do podtrzymania życia wewnętrznego" 6.*

Skupienie wewnętrzne jest niezbędne, aby żyć życiem kontemplacyjnym. Codziennie ryzykujemy zagubieniem się w rzeczach stworzonych, „rozmienieniem

na drobne” naszego życia ukrytego z Chrystusem w Bogu 7. W samotności góry Tabor uczniowie mogli kontemplować chwałę przemienionego Jezusa. W rzeczach tej ziemi także widać blask chwały Chrystusa, ale można go zobaczyć tylko wtedy, gdy żyje się w obecności Bożej, gdy utrzymuje się nieprzerwany dialog z Bogiem. W taki sposób można oddać całe nasze życie i wszystko, co nas otacza, w służbę Chrystusowi i na chwałę Najświętszej Trójcy.

Aby dojść do kontemplacji, niektórzy oddalają się od świata. My, z woli Bożej żyjemy w świecie. To jeden argument więcej, by każdy z nas wymagał od siebie głębokiego skupienia wewnętrznego. „Kiedy ja was nazywam kontemplacyjnymi – powiedział nasz Ojciec – rozumiem, że pośród zgiełku ludzi – bo my jesteśmy pośród zgiełku ludzi, interesują nas wszystkie dusze –

pośród zgiełku świata, umiemy znaleźć ciszę duszy kontemplacyjnej i patrzeć na Boga, jak patrzy się na Ojca, jak patrzy się na przyjaciela, którego bardzo się kocha” 8.

Jesteśmy dla ludzi, których mamy uświęcić, działając jak boski zaczyn, jak Boża sól. „Czy sól się gdzieś zamyka? Czy nie powinna być w różnych miejscach? Zatem my musimy się starać, aby nie było rzeczy niesmacznych: naszym miejscem muszą być wszystkie rzeczy świata”9. Nie możemy się izolować, ale nie możemy też tracić boskiego smaku. Nie możemy stracić zdolności bycia solą Chrystusa na ziemi. *Wy jesteście solą ziemi. Lecz jeśli sól utraci swój smak, czymże ją posolić?* 10.

Wiemy, jakie powinno być nasze życie, i z własnego doświadczenia wiemy także, że jeśli zaniedbamy czujność, dusza szybko ucieka na

zewnątrz, dając się prowadzić
zmysłom. Zaciemnia się wtedy obraz
Boga, obecny w niej dzięki działaniu
łaski: "*zmysły pobudzone, a dusza
uśpiona*" 12. To czas, aby uspokoić
szum rzeczy zewnętrznych, skupić
się i odzyskać ciszę wewnętrzną,
niezbędną do życia duszy
kontemplacyjnej. Jest się wtedy
gotowym, aby usłyszeć głos Boga i
ukierunkować swoją energię życiową
na służbę Jemu. Pomaga to także, aby
bardziej odpowiedzialnie korzystać
ze środków, jakie daje nam do
dyspozycji Dzieło, żeby rozwijać
swoje życie wewnętrzne.

Nie brakuje nam środków, aby
nauczyć się widzieć we wszystkim
rękę Boga. A sam Bóg nie odmówi
nam swojej łaski, aby z nich
korzystać. Jeśli czegoś czasem
brakuje, to wierności w ich
stosowaniu, w naszej odpowiedzi.
Cisza, aby się skupić i przygotować
dobrze na jutrzejszą Komunię lub

modlitwa popołudniowa, aby pracować intensywniej i w sposób bardziej nadprzyrodzony. Czy możemy w tych momentach powiedzieć jak Apostoł, że *nasza ojczyzna jest w niebie?* 15.

„Dla duszy należącej do Boga cisza w nocy jest koniecznością. Kiedy nadchodzi noc, czuję absolutną konieczność, aby się skupić” – mówił św. Josemaria. Zmysły się uciszają, pamięć i wyobraźnia koncentrują się na Bogu, uspokajają się uczucia. Dusza zostaje sam na sam z Jezusem, z Ojcem i z Duchem Świętym, którzy mieszkają w jej wnętrzu. Miłość i pragnienie posiadania Boga stają się coraz większe. Same nasuwają się akty zadośćuczynienia, akty strzeliste, komunie duchowe, które pomagają nam przygotować się do przyjęcia Jezusa w Najświętszym Sakramencie. I przygotowujemy się do porannej modlitwy. Krótki i praktyczny komentarz Ewangelii

pomaga także skupić naszą uwagę na Bogu przez akty miłości, prośby, postanowienie poprawy.

W ciągu dnia liczymy na inną pomoc w życiu kontemplacyjnym, aby utrzymać szczególne skupienie: to popołudniowy czas pracy. W zależności od okoliczności każdego z nas, w wielu przypadkach będzie możliwa nawet cisza zewnętrzna, uniknięcie niepotrzebnych rozmów. Przede wszystkim przez normy na zawsze ćwiczymy się w praktyce wznoszenia serca do Boga podczas naszej pracy, która dzięki temu staje się drogą naszej kontemplacji. Może pomóc „zajęcie się w czasie pracy popołudniowej jedną konkretną rzeczą, która jest jakby centrum naszej pracy, unikając rozproszenia na wiele pojedynczych zajęć. Wypada też zintensyfikować w tym czasie małe umartwienia, tak charakterystyczne dla naszego ducha, przede wszystkim te, które

„pomagają wykonywać naszą zwykłą pracę w sposób intensywny, wierny, dokładny i z miłością” 17.

Podczas tych godzin trzeba mieć głód szczególnej bliskości Pana Boga i Matki Bożej i trzeba walczyć, aby się to udało. Należy się zdobyć na stały wysiłek, nadprzyrodzony upór, starać się o wiele aktów miłości do Boga i wiele aktów strzelistych. Ma to być niesłabnąca walka, ożywiana codziennie nową miłością. Co tydzień zadajemy sobie pytanie: „czy starałem się poświęcić Bogu pierwszą i ostatnią myśl każdego dnia?”18.

O Tobie mówi moje serce: Szukaj Jego oblicza. Będę szukał oblicza Twego, Panie, nie zakrywaj przede mną swojej twarzy 19. W duchu skupienia wewnętrznego oddajemy się ze wszystkich sił naszej pracy zawodowej, wiedząc że możemy w niej spotkać się z Bogiem, uświęcić

się, uświęcając pracę i naszych kolegów po fachu. I nie będzie takiej działalności ludzkiej, która by zerwała naszą więź z Bogiem obecnym w naszej duszy w stanie łaski. „Czy czujesz się jak człowiek ze świata, a jednocześnie czujesz się oddzielony od świata i złączony z Chrystusem? Przez ciągle umartwienie, które nie zabija, przez pobożność, przez nabożeństwo do Najświętszej Trójcy i do Matki Bożej: ciesz się, nazywając ją Córką Boga Ojca, Matką Boga Syna i Oblubienicą Boga Ducha Świętego”20.

3. Św. Leon Wielki, *Homilia in Transfiguratione Domini* 2.

4. Św. Grzegorz Wielki, *In Ezechielem homiliae* II, 5, 8 i 9.

6. *Droga*, 304.

7. Por. Kol 3,3.
8. Św. Josemaria, *Crónica* 1967, s. 783.
9. Św. Josemaria, *Crónica* 1967, s. 789.
10. Mt 5,13.
12. *Droga*, 368.
15. Flp 3,20.
17. Św. Josemaria, *Crónica* 1967, s. 788.
18. Rachunek sumienia kręgu.
19. Antyfona na wejście.
20. Św. Josemaria, medytacja, 4 II 1962.