

Konferencja II

O rozpoznawaniu wewnętrznych poruszeń

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 próba tego, co święty Ignacy nazywa *rozeznaniem duchów*.

Rozeznawanie duchowe jest głęboko zakorzenione w Piśmie Świętym i tradycji Kościoła. W pierwszym liście świętego Pawła do Koryntian 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*.

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 duchownych* uporządkował te duchowe doświadczenia. 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 różnych poruszeń duchowych).

Już pierwszy krok, to jest uświadomienie sobie, dostrzeżenie działania 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.

Krok 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. Właściwe odczytanie tych poruszeń prowadzi do świadomej decyzji: jakie działania należy podjąć, żeby pójść za poruszeniami pochodzącymi z inspiracji ducha dobrego, odrzucając to, co pochodzi od złego.

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

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 argumenty, takie jak: *przecież mam do tego prawo, wszyscy tak robią*, zagłuszające próby świadomej refleksji. Z kolei duch dobry będzie niepokoił, „kłuł” nasze sumienie, starając się skłonić nas do zatrzymania się i zastanowienia nad pytaniem: *dokąd zmierzam?* Bardziej niż na emocje i uczucia będzie oddziaływał na nasz rozum i sumienie. Zmiana kierunku, w którym idziemy, i zwrot ku Bogu może na tym etapie przynieść pewien dyskomfort, niechęć. Może wiązać się z rezygnacją z wygody albo jakiejś 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 uspokajał i wzmacniał – nie tylko rozum, ale też uczucia – poprzez pocieszenie, pokój i radość, zaś duch zły będzie się starał zakłócić, rozproszyć, wprowadzić niepokój.

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 nie jest zerwaniem więzi z Bogiem, jak w przypadku grzechu, lecz jest zaproszeniem do trwania przy Nim, mimo braku odczuwalnej bliskości, bez pociechy. Trzeba pamiętać, że – podobnie jak w przypadku pocieszenia – mówimy o rzeczywistości duchowej, a nie 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 radosnym, 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 osiągnąć. W istocie jest ono darem Bożym, danym na pewien czas, ale nie na zawsze – dlatego 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 można 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 na przykład 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 modlitwę skrócić albo w ogóle z niej 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 przyciągnąć 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 oczyszczenia. 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 – aby uniknąć pewnych pułapek – powinniśmy pamiętać o tym, że 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 widzimy nadmierne zainteresowanie – czasem wręcz fascynację – jego działaniem, o czym świadczy na przykład zainteresowanie egzorcyzmami. Pierwsza postawa może prowadzić do lekceważenia realnego niebezpieczeństwa, druga – do nadmiernego lęku i przypisywania złemu zbyt dużej mocy, której on nie ma. Trzeba zachować dystans, rozwagę i przede wszystkim ufność w Bogu.

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

Po pierwsze, zwraca uwagę na to, że zły duch 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 podejmiemy. 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.

Po drugie, bardzo ważne jest, żeby o swoich problemach i trudnościach 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 sprawy, 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 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 niej zapominamy. Nieprzyjaciel 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. Zły duch nie może bezpośrednio działać w nas, w naszej duszy. Nie ma takiej władzy. Może natomiast przez nasze słabe punkty osiągnąć swój cel, wprowadzając niepokój i zamęt. Dlatego bardzo ważne jest, żeby dobrze znać swoje słabości, mieć świadomość swoich ograniczeń, zranień i prosić Ducha Świętego, aby szczególnie w tych miejscach napelniał nas swoją łaską.

Celem rozeznawania duchowego jest poszukiwanie i wypełnianie woli Bożej – odkrycie, do czego konkretnie, w moim życiu, tu i teraz, Bóg mnie 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 z pomocą 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 lub 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

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

mogą posłużyć do wzrostu duchowego. Wnikliwa, świadoma refleksja umożliwi poznanie, gdzie i z jakiego powodu ten błąd powstał, co pozwoli uniknąć go 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.