

# ✚ ZNAK ŁASKI

PISMO ALUMNÓW WSD W RZESZOWIE

**2/21**

Temat numeru:  
MILCZENIE I MODLITWA

W numerze:

Wywiad - o. opat Szymon Hiżycki OSB

Bóg mówi w ciszy

Pasterz pachnący owcami: ks. Franciszek Rząsa



**Karol Jaworski**  
redaktor naczelny

Szanowni Państwo, Drodzy Czytelnicy,

Milczenie, cisza – wydaje się, że nic prostszego. Wystarczy przecież nic nie mówić. Spróbujmy jednak (*ad experimentum*) wyłączyć telefon, przyciszyć radio i... dwadzieścia minut posiedzieć w ciszy; nie myśląc, nie planując, a jedynie będąc „tu i teraz”. Takie łatwe? Sami sobie odpowiedzmy...

Numer *Znaku Łaski*, który oddajemy w Wasze ręce, poświęciliśmy właśnie tematowi milczenia. Poszczególne autorzy zastanawiają się w nim, czym jest cisza, jaki jest jej wpływ na życie człowieka, a szczególnie na życie duchowe, modlitwę, odniesienie do Boga.

Pewnym paradoksem jest fakt, że z jednej strony obserwujemy wzrost popularności różnego rodzaju ofert kursów medytacyjnych, relaksu, ćwiczeń oddechowych i wszystkiego tego, co miałyby pomóc nam wywalczyć przestrzeń ciszy oraz stabilność wewnętrzną w hałaśliwym i rozedrganym świecie, a z drugiej strony jakby nie dostrzegamy, że Kościół od wieków proponuje coś, co może być – albo powiedzmy wprost: jest – odpowiedzią na tego typu pragnienia i bolączki (ba! nawet je przekracza!). Chyba ciągle jeszcze w powszechnej świadomości nieodkryte pozostaje bogactwo chrześcijańskiego doświadczenia w tym obszarze. Gdy przyjrzymy się bliżej, co mistrzowie modlitwy pisali na jej temat, to dostrzeżemy, że chrześcijańska duchowość dysponuje wieloma środkami, które mogą pomóc odnaleźć skupienie wewnętrzne i pokój. Myli się bowiem ten, kto uważa, że jedynie bazując na doświadczeniach Dalekiego Wschodu można nauczyć się milczenia i medytacji (pomijam już fakt, że bezkrytyczne korzystanie ze wschodnich technik może być destrukcyjne – zob. List Kongregacji Nauki Wiary o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej z 1989 r.). Duchowość chrześcijańska często korzysta z pewnych uniwersalnych metod i technik (pod pewnym względem nieraz podobnych także i do tych orientalnych), jednak – co bardzo ważne – idzie dalej. Celem wyciszenia nie jest bowiem nirwana ale osobowy Bóg.

Jeden z ostatnich Ojców Kościoła, Jan z Damaszku, tak pisał: „Kiedy uspokoimy nasze zmysły i wewnątrz siebie spotkamy się z Bogiem, i oddalimy od siebie zawirowania świata, wówczas widzimy jasno, że królestwo Boże jest wewnątrz nas, ponieważ – jak powiedział Jezus – królestwo Boże jest w nas”. Niech zbliżające się Święta Narodzenia Pańskiego będą okazją do oddalenia zawirowań świata, uspokojenia zmysłów i spotkania z Bogiem, Źródłem i Dawcą pokoju – tego Wam, Drodzy Czytelnicy, i sobie życzę.

**ZNAK ŁASKI**  
PISMO ALUMNÓW WSD W RZESZOWIE

## SPIS TREŚCI

### Z życia WSD w Rzeszowie

- 4 Kronika wydarzeń seminaryjnych
- 7 Życzenia świąteczne
- 8 Nowi alumni

### Temat numeru – Milczenie i modlitwa

- 10 Wywiad *Znaku Łaski*  
– o. opat Szymon Hiżycki OSB
- 20 Bóg mówi w ciszy
- 24 Kontemplacja w świetle KKK
- 28 Święci o kontemplacji
- 34 *Silentium* w codzienności
- 36 Szkoła modlitwy
- 38 Spod pióra wyobraźni
- 39 Papieskie nauczanie o...
- 40 Pasterz pachnący owcami
- 44 Idźcie na cały świat...
- 48 Kulturalia

### Felietony

- 50 Aby język giętki
- 52 Okiem diakona

### Rozmaitości

- 53 Łamigłówka
- 54 Przepis



Znak Łaski  
nr 2 (93) grudzień 2021 r.

Znak Łaski Pismo WSD w Rzeszowie  
ul. Witolda 11a  
35-302 Rzeszów  
tel. 17 871 24 00, fax 17 871 24 36  
www.wsd.rzeszow.pl  
facebook.com/wsd.rzeszow

Redakcja:  
Opiekun redakcji: ks. Jacek Szczep  
Redaktor naczelny: Karol Jaworski  
Redakcja: Adam Guzik, Dawid Rzońca, Dominik Sobczyk  
Zdjęcia: Marek Dul, Kacper Turek  
Projekt okładki: Karol Migut  
Skład i łamanie: Magdalena Nowak-Harko  
Kolportaż: redakcja  
Pochodzenie grafik: Unsplash, Wikimedia  
Commons, opactwotynieckie.pl, zbiory redakcji

Wydawca: Stowarzyszenie Przyjaciół WSD  
w Rzeszowie  
Konto Stowarzyszenia:  
PKO BP I Oddział w Rzeszowie  
nr 05 1020 4391 0000 6302 0002 3093  
Druk: „BONUS LIBER” Sp. z o.o.  
35-020 Rzeszów, ul. 17 Pułku Piechoty 7  
Nakład: 4500 egz.  
ISSN 1426 – 1804



Dawid Rzońca  
rok III

# KRONIKA WYDARZEŃ SEMINARYJNYCH

**28 września** odbyła się uroczysta inauguracja roku akademickiego i formacyjnego.

**3 października** przeżyliśmy dzień skupienia, który poprowadził ojciec duchowny ks. Andrzej Szpaczyński.

**13 października** wspominaliśmy w liturgii św. Edwarda i z tej okazji obchodziliśmy imieniny ks. bp. Edwarda Białogłowskiego. W tym dniu również uczestniczyliśmy w nabożeństwie fatimskim w rzeszowskiej katedrze.

**16 października** reprezentacja naszego seminarium udała się do Krakowa na XIII Mistrzostwa Polski WSD Diecezjalnych i Zakonnych w Piłce Nożnej Halowej. Zajęliśmy 6 miejsce (na 13 drużyn).

**19 października** naszą wspólnotę odwiedził ks. bp Jan Wątroba i podzielił się doświadczeniem z wizyty *Ad Limina Apostolorum* w Watykanie.

**24 października** przeżywaliśmy Niedzielę Misyjną, wspominając w naszych modlitwach wszystkich misjonarzy naszej diecezji.





**25-30 października** odbyły się jesienne rekolekcje, które dla naszej wspólnoty wygłosił ks. bp Andrzej Przybylski. Temat przewodni brzmiał: „Ojcowskie serce kapłana w świetle życia św. Józefa”.

**30 października** ks. bp Andrzej Przybylski udzielił dwóm braciom posługi akolituatu.

**2 listopada** uczestniczyliśmy w Eucharystii w rzeszowskim kościele pw. Trójcy Świętej, a następnie w procesji na Starym Cmentarzu, modląc się w intencji wszystkich wiernych zmarłych. Eucharystii przewodniczył ks. bp Edward Białogłowski.

**6 listopada** organizowaliśmy finały X Mistrzostw Polski WSD Diecezjalnych i Zakonnych w Piłce Siatkowej. Zajęliśmy IV miejsce.

**10 listopada** odbyła się wieczornica patriotyczna przygotowana przez braci z roku III i II.

**11 listopada** delegacja z naszego seminarium udała się do rzeszowskiej fary na celebrację Eucharystii w intencji Ojczyzny i wszystkich poległych w jej obronie.

**21 listopada** wysłuchaliśmy nauk podczas dnia skupienia, który prowadził ks. Grzegorz Kot.

**29 listopada - 7 grudnia** odprawialiśmy nowennę przed Uroczystością Niepokalanego Poczęcia NMP.

**7 grudnia** bracia z III roku przyjęli sutanny (obłóczyny).



**ks. Paweł Pietrusiak**  
rektor WSD w Rzeszowie

## Drodzy Przyjaciele WSD w Rzeszowie! Drodzy czytelnicy!

Święta Bożego Narodzenia skłaniają nas do głębokiej refleksji nad niepojętą tajemnicą obecności Boga w świecie i w naszym życiu. Jezus, który w Betlejem narodził się z Dziewicy Maryi, jest Tym samym, który w tajemnicy Eucharystii daje się nam każdego dnia mówiąc: „To jest ciało moje! Bierzcie i jedzcie!”. On jest jedynym Panem historii, który na końcu czasów przyjdzie w chwale i na którego z nadzieją i utęsknieniem oczekuje Kościół, Jego oblubienica.

Kontemplując zatem tajemnicę Emmanuela, czyli „Boga z nami”, zgodnie z chrześcijańskim zwyczajem, składamy sobie życzenia. W imieniu całej wspólnoty WSD w Rzeszowie życzę wszystkim niezachwianej wiary w to, że Jezus Chrystus jest jedynym Panem naszego życia i Pasterzem swojego Kościoła. Życzę błogosławionych Świąt Bożego Narodzenia. Niech Chrystus, Wcielone Słowo Boga, obdarza Was swoimi łaskami, niech wspiera i umacnia w podejmowaniu życiowych zadań i obowiązków oraz niech otacza swoją opieką w Nowym 2022 Roku.

Ks. Paweł Pietrusiak, rektor WSD w Rzeszowie



G. de La Tour „Pokłon pasterzy”

## Nowi alumni WSD w Rzeszowie

W roku akademickim 2021/2022 formację w rzeszowskim seminarium podejmuje jedenastu uczniów roku pierwszego. Są to:



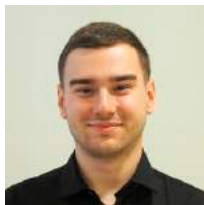
**Paweł Babiarczyk,**  
20 lat, Sędziszów  
Małopolski

Od najmłodszych lat brałem udział w spotkaniach Ruchu Światło - Życie oraz w zbiorach Liturgicznej Służby Ołtarza. To tam zaczęło rodzić się moje powołanie. Dzięki pomocy Bożego słowa, księżom na parafii oraz przyjaciołom, zdecydowałem się wstąpić do seminarium i rozeznaczyć swoją drogę. Wierzę, że w moim nowym domu będę mógł pogłębić relację z Bogiem - Ojcem, a także rozeznaczyć swoje powołanie i z dnia na dzień być lepszym człowiekiem i chrześcijaninem.



**Kamil Górka,**  
19 lat, Pstrągowa

Pierwsze myśli o kapłaństwie zaczęły towarzyszyć mi na początku szkoły średniej. Wraz z upływem kolejnych miesięcy odczuwałem coraz głębsze pragnienie, by wstąpić do seminarium. Zamysł ten zrealizowałem od razu po zdanej maturze. Czas formacji traktuję jako szansę, daną mi przez Boga, na dokładniejsze poznanie siebie i odkrycie drogi życiowej.



**Dominik Kamiński,**  
19 lat, Gorlice

Na moje powołanie, które zrodziło się gdzieś w szkole średniej, ogromny wpływ miały wartości i wiara, które przekazał mi członkowie rodziny, przyjaciele i okoliczni księża.

Ważna była również, stosunkowo krótka, bo tylko roczna, formacja w LSO. Wierzę, że w seminarium będę mógł rozeznaczyć swoje prawdziwe powołanie i skutecznie nad sobą pracować, aby wzrastać w wierze i człowieczeństwie.



**Józef Kiernicki,**  
20 lat, Czudec

Od kiedy pamiętam, pragnąłem zostać jednym z uczniów Jezusa. Swoje powołanie urzeczywistniałem w Szkolnym Kole Caritas, Różach Żywego Różańca i Szkolnym Kole „Odrodzenie”.

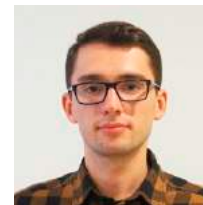
Pan Bóg tak pokierował moim życiem, że jestem w seminarium. Chciałbym tutaj rozeznaczyć swoje powołanie, poznać siebie oraz z każdym dniem starać się być bliżej Jezusa. Dziękuję mojej rodzinie i przyjaciołom za wsparcie w mojej decyzji oraz za każde dobre słowo. Was, Drodzy Czytelnicy, proszę - nie zapominajcie o mnie w modlitwie. Szczęść Boże.



**Kamil Podwika,**  
20 lat, Gorlice

Myśl o wstąpieniu do seminarium pojawiła się w klasie maturalnej. Istotny wpływ na moją decyzję miała służba i formacja w Liturgicznej Służbie Ołtarza, z którą jestem

związany od najmłodszych lat, jak również świadectwa życia wielu księży, których spotkałem na swojej drodze. Mam nadzieję, że czas spędzony w seminarium pomoże mi pogłębić relację z Panem Bogiem i odczytać Jego wolę w moim życiu.



**Marcin Pruchnicki,**  
22 lata,  
Wólka Pełkińska  
(archidiec. przemyska)

Od dzieciństwa wzrastałem w Liturgicznej Służbie Ołtarza. Przez bezpośrednią bliskość z ołtarzem, Pan Jezus

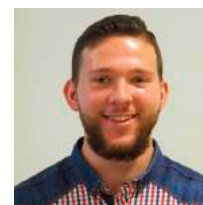
formował mnie do decyzji o rozeznaniu powołania na drodze seminaryjnej. Ta decyzja dojrzewała również przez formację w Ruchu Światło-Życie. Głęboko wierzę, że czas pobytu w seminarium pomoże mi rozeznaczyć, w jakim powołaniu będę szczęśliwy i jakiej drogi do Siebie chce dla mnie Pan.



**Paweł Sienkiewicz,**  
19 lat, Gorlice

Decyzję o wstąpieniu do seminarium podjąłem w klasie maturalnej. Już od pierwszej Komunii świętej uczestniczyłem aktywnie w życiu parafii przez postugę ministranta, lektora

i animatora. Szczególnie ważne były dla mnie turnusy ministranckie i dni skupienia organizowane przez LSO. Mam nadzieję, że czas spędzony w seminarium przybliży mnie do Pana Boga i pomoże w odnalezieniu drogi życiowej powołania.



**Szymon Skiba,**  
22 lata, Osobnica

Myśl o wstąpieniu do seminarium pojawiła się w klasie maturalnej. Istotny wpływ na moją decyzję miała służba i formacja w Liturgicznej Służbie Ołtarza, z którą jestem

związany od najmłodszych lat, jak również świadectwa życia wielu księży, których spotkałem na swojej drodze. Mam nadzieję, że czas spędzony w seminarium pomoże mi pogłębić relację z Panem Bogiem i odczytać Jego wolę w moim życiu.



**Mateusz Uliasz,**  
19 lat, Załęże k. Jasła

Myśl o wstąpieniu do seminarium pojawiła się u mnie w klasie maturalnej. Od najmłodszych lat byłem zaangażowany w Liturgiczną Służbę Ołtarza. Podczas formacji

w grupach parafialnych odkrywałem bogactwo liturgii, kształtując w sobie pragnienie do służby Bogu, Kościołowi i bliźnim. Piękno kapłańskiej postęgi oraz jej potrzeba w dzisiejszych trudnych czasach zainspirowały mnie do pójścia za Chrystusem drogą powołania.



**Szymon Zajdel,**  
21 lat, Świlcza

Myśl o powołaniu zrodziła się u mnie w szkole średniej. Wpływ na moją decyzję miało zaangażowanie w LSO. Przez okres pobytu w seminarium chcę pogłębić relację z Panem Bogiem i rozeznaczyć moje powołanie.



**Kacper Ziobro,**  
19 lat, Czudec

Powołanie jest czymś, nad czym prędzej czy później zastanawia się każdy człowiek. W moim życiu myśl o kapłaństwie pojawiła się dzięki formacji w Liturgicznej Służbie

Ołtarza. Przyglądając się od najmłodszych lat postęgi księży, zacząłem słyszeć w sobie głos wzywający mnie do pójścia za Jezusem jako ksiądz. Wierzę, że czas spędzony w seminarium pozwoli mi rozeznaczyć wolę Bożą i wybrać taką drogę, jaką przeznaczył mi Bóg.

## o. Szymon Hiżycki OSB Opat tyniecki



Wywiad ZNAKU ŁASKI

**Żyjemy w ciekawych czasach. Zdaniem niektórych, współczesny świat pod względem tempa przemian i ich skali jest nieporównywalny z żadną inną epoką. Kładziemy akcent na efektywność, elastyczność i szybkość działania. Robimy kariery, a sukces zawodowy jest dla wielu miernikiem spełnienia życiowego... I gdzieś tam – zdawałoby się – na peryferiach tego świata istnieją klasztory. Czy zdaniem Ojca Opata we współczesnym świecie jest jeszcze miejsce dla mnichów?**

Myślę, że z tymi problemami, które tutaj w pytaniu są wymienione, nie stykamy się pierwszy raz. Ludzie zawsze mieli, mają i pewnie będą mieli tendencje do tego, żeby działaniu dawać pierwszeństwo przed refleksją nad tym kim są, do czego zostali powołani, do czego dążą. Im bardziej będziemy szybciej działać niż myśleć, nie będzie czasu na taką refleksję, na takie zatrzymanie się. Klasztory zawsze były takimi znakami zatrzymania się, postawienia znaku stop. Myślę więc, że tak jak klasztory były wcześniej potrzebne, tak również i w dniu dzisiejszym są potrzebne do takiego za-

trzymania się, żeby nawoływać, czy też przypominać, że trzeba się zatrzymać.

### Jak wygląda życie mnicha?

Jest to pytanie dość wieloznaczne dlatego, że z jednej strony możemy mówić o jakimś planie dnia, to znaczy w jaki sposób mnich żyje na co dzień, a możemy to pytanie odnieść do takiego zadania sobie pytania o istotę – na czym w istocie życie mnicha polega? Więc jeśli chodzi o ten pierwszy aspekt, ten widzialny, to co ukazuje się naszym oczom, to na pewno jest to to, że mnich czy mniszka żyje, wiąże się na całe życie z jedną wspólnotą, od samego początku wstąpienia, aż – i tak powinno być – do samej śmierci. Nawet jeżeli przełożony decyduje, żeby odejść gdzieś na studia czy żeby pojechać gdzieś na fundację, to jednak ta wspólnota jest takim stałym punktem odniesienia. Myślę, że to jest pierwszy taki wyróżnik mniszego życia. Klasztor, konkretna wspólnota jest dla nas jak rodzina, z nią się wiążemy na całe życie.

Po drugie, na pewno to co mnichów wyróżnia to jest to, że jakby naszą jedność, jedność naszej wspólnoty, budujemy przez to, że razem się modlimy, w dużej mierze przez wspólną celebrowanie liturgii: Liturgii Godzin, liturgii Najświętszej Eucharystii – i to w naszym życiu pełni funkcję takiego szkieletu czy takich ram, w które wszystko pozostałe ma zostać wpisane. Więc wspólna celebrowanie liturgiczna.

Potem budowanie wspólnoty odbywa się przez to, że dzielimy się odpowiedzialnością za życie nasze; czy to będzie dzielenie się w ramach kapituł, czyli takich spotkań wspólnoty, w ramach których dyskutuje się określone problemy życia monastycznego, określone pro-

blemy domu – zadajemy sobie pytanie, czym jest nasza wspólnota, jakie są braki, w którym kierunku trzeba iść. Więc to jest taki pierwszy wymiar. Drugi to urzędy, które podejmujemy, które mają zapewnić poprawne funkcjonowanie domu. To jest taki kolejny wymiar. No i praca, która jest podejmowana w ramach wspólnoty właśnie i która ma zapewnić nam utrzymanie – mnisi mają żyć z pracy rąk własnych – i którą wykonujemy nie na własną chwałę, tylko staramy się, aby była ona wpisana w aktywność całego klasztoru. Czyli nie to, że ktoś sobie wymyśli, że będzie np. astrofizykiem i potem będzie się tą astrofizyką zajmował /śmiech/, tylko te działania, które podejmuje, mają się wpisywać w jakiś sposób w ten kształt domu, taki jaki on jest.

Więc to są takie zewnętrzne ramy. Natomiast tą istotą życia mnicha, tym wspólnym mianownikiem, do którego on dąży, no to jest – tak jak św. Benedykt mówi w swojej *Regule* – czy prawdziwie szuka Boga. Klasztor jest nazwany „domem Bożym” i miejscem, gdzie Pana Boga się szuka właśnie przez te gesty, o których teraz mówiliśmy: przez wspólną modlitwę, wspólne życie, ale też przez osobiste decyzje, które podejmujemy, jakieś walki, które toczymy, modlitwę prywatną w formie *lectio divina* czy w formie adoracji, czy jaki kto tam ma charyzmat indywidualnie. Więc staramy się w takim głębszym sensie, żeby całe to nasze życie było całkowicie ukierunkowane na Pana Boga.

**Wspomniał Ojciec o modlitwie. Mnisi w ciągu dnia przeznaczają na nią sporo czasu. Jaki jest związek między ciszą a modlitwą?**



W pewnym sensie jest to związek nierozzerwalny, jeśli można tak powiedzieć. Modlitwa może dokonać się tylko w ciszy, tak jak każdy dialog. Jeżeli z kimś rozpoczynam rozmowę, chcę z kimś wejść w relację, no to muszę dopuścić go do głosu, czyli muszę zamilknąć wobec niego i wysłuchać to, co ma do powiedzenia. Widzimy więc, że i w Panu Bogu jest dużo tej ciszy, ponieważ przed Nim możemy wypowiedzieć całkowicie nasze serce, wypowiedzieć to kim jesteśmy, to „co nam leży” na duszy, możemy mówić o sprawach całego świata. Z drugiej strony taka cisza musi być w nas, żebyśmy usłyszeli to, co Bóg ma nam do powiedzenia czy przez współbrata, czy przez słowa Pisma Świętego, czy przez nauczanie Kościoła, czy przez wewnętrzne natchnienia Ducha Świętego.

**Jak wspomnieliśmy na początku naszej rozmowy, współczesność**

**charakteryzuje niesamowity pęd, któremu - trzeba dodać - towarzyszy zgiełk i hałas. Jak w takich warunkach zadbać o ciszę? Czy cisza jest w ogóle możliwa? A może jest to pewien luksus, na który pozwolić sobie mogą tylko niektórzy?**

Myślę, że tutaj musimy dokonać bardzo ważnego rozróżnienia. Jest cisza w potocznym sensie tego słowa, która równa się brakowi hałasu, szumu samochodów czy tych odgłosów cywilizacji, które mamy. To jest pierwsza podstawowa rzecz. Natomiast ta cisza, o której my teraz mówimy - ta która jest warunkiem modlitwy, kontaktu z Panem Bogiem, ale też która jest warunkiem kontaktu człowieka z samym sobą i ostatecznie również z drugim człowiekiem - to jest ta cisza, która wypływa z mojego serca; to znaczy, że potrafię zmierzyć się z niepokojem, który mnie gnębi, potrafię stawić

czoło różnym pytaniom, które we mnie są, potrafię zmierzyć się z moim lękiem, który wypływa ze strachu, wypływa z obawy przed samotnością, że potrafię dopuścić do głosu różnego rodzaju intuicje czy inicjatywy, które pochodzą od Boga i od ludzi, potrafię się wobec nich wycofać, zawiesić swój sąd i w ten sposób twórczo podejmować decyzje. Wydaje mi się, że trzeba rozróżnić tę ciszę, która jest własnością naszego serca, cechą naszego serca, naszego bytu, od tej ciszy, która polega na braku hałasu. To są dwie różne rzeczywistości.

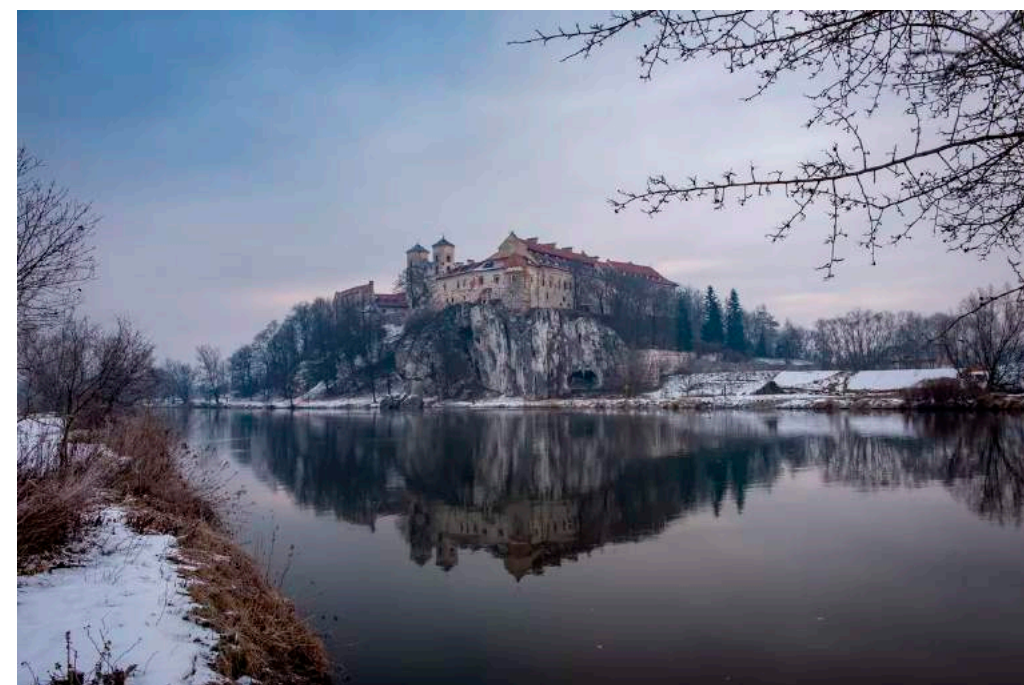
**Ale chyba ta cisza zewnętrzna pomaga w osiągnięciu ciszy wewnętrznej?**

Zawsze taka zewnętrzna cisza pomaga w osiągnięciu tej ciszy wewnętrznej, to połączenie jednej z drugą jest bardzo silne. Natomiast ta zewnętrzna ci-

sza nie jest warunkiem koniecznym do tego, żeby taką ciszę wewnętrzną osiągnąć. Można sobie wyobrazić kogoś, kto mieszka z rodziną, ma małe dzieci - a wiadomo, że trudno w takim wypadku o taką ciszę jaka jest w klasztorze - ale taka osoba, rodzic, też przecież w takiej ciszy może być, ona też może być udziałem jego serca; wtedy kiedy dopuszcza do głosu i żonę, i widzi swoje dziecko, i potrafi wobec tego wszystkiego jakby zamilknąć i podjąć te działania, które wynikają z jego obowiązku.

**Przejdźmy teraz do tematu modlitwy. Co o modlitwie mówią prekursorzy życia monastycznego, czyli Ojcowie Pustyni?**

Paradoksalnie mówią oni niewiele. Trudno u nich wprost odnaleźć takie instrukcje, które mamy potem chociażby w dziełach mistyków typu Jana od





Krzyża czy Teresy od Jezusa, którzy podają bardzo konkretne, szczegółowe instrukcje. Natomiast u Ojców Pustyni jest taki wielki nacisk po prostu na to, żeby się modlić. Być może ten brak katechezy, czy takiego właśnie „instrukcjonistycznego” stylu wypowiedzi wiąże się z tym, że oni – tak jak to wyraził Grzegorz z Nazjanzu – uważali, że dla człowieka bardziej naturalne jest modlić się, niż oddychać; uważali, że tutaj ta natura ludzka najpełniej się realizuje. Na pewno takim teoretykiem, jeśli można tak powiedzieć, który to doświadczenie Ojców zebrał pierwszy, pod koniec IV w., i później opisał w taki systematyczny sposób, jest Ewagriusz z Pontu – zwłaszcza w jego traktacie *O modlitwie*, czy w jego traktacie *Trzy rozdziały o modlitwie*, w których on takie rady przynajmniej w zarysie daje. Ale jeszcze raz powtarzam, nie jest to taki systematyczny wykład z jakim mamy do czynienia w dziełach okresu nowożytnego, czy u mistrzów karmelitańskich, czy u św. Ignacego Loyoli.

Ewagriusz mówi o tym, że warunkiem modlitwy jest całkowita otwartość wobec Boga, jakby powierzanie Mu w każdej chwili całego naszego serca, całego naszego życia – on to nazywa *homilia*, czyli takie pełne ufności i delikatności przebywanie w Bożej obecności. Więc na pewno taka bardzo osobista więź, która jest budowana każdego dnia przez konkretne decyzje, taką modlitwą owocuje. To jest radą Ewagriusza. Mówi on o tym, że koniecznym warunkiem modlitwy jest oczyszczenie zmysłów człowieka z ośmiu złych myśli, tych ośmiu *logismoi*, które go atakują – temat bardzo znany, więc tutaj chyba nie trzeba go powtórnie opowiadać, czy opisywać, o co takiego Ewagriuszowi chodzi. Dalej mówi o tym, że takimi ćwiczeniami, które w modlitwie pomagają jest psalmodia, czyli recytowanie, śpiewanie psalmów i uważna, powolna lektura Pisma Świętego, medytacja Pisma Świętego, z której potem narodzi się coś, co tradycja łacińska określi mianem *lectio divina*.

### W swoich publikacjach i katechezach Ojciec Opat poświęca sporo miejsca tzw. *Modlitwie Jezusowej*. Na czym ona polega?

*Modlitwa Jezusowa* wyrasta bezpośrednio z tego doświadczenia, o którym pisze Ewagriusz po raz pierwszy, chociaż nie została jeszcze tak określona. *Modlitwa Jezusowa* to jest określenie, które pochodzi dopiero zapewne z VIII/IX w., a po raz pierwszy pojawia się u św. Hezychiusza z Synaju. Polega ona na tym, że człowiek modli się powtarzając jedno wezwanie modlitewne, które zawiera w swej strukturze Święte Imię naszego Zbawiciela. Od VI w., od żywota Abba Filemona – to jest najstarszy doku-

kiem”. *Modlitwa Jezusowa* polega na tym, że człowiek to wezwanie nieustannie, czy jak najczęściej, powtarza, starając się skupić całkowicie na słowach, które wypowiada, nie rozpraszając swej uwagi na żadne inne poboczne myśli, na żadne inne poboczne struktury, a skupiając się całkowicie na Bogu, przez tę właśnie formułę modlitewną. Nasz umysł ma do siebie to, że bardzo często ulega rozproszeniom. Zaczynamy modlić się i człowiek od razu myśli „o kotleciku”, czy też o tym, co musi zrobić. Przychodzą do niego różnego rodzaju rzeczy, co też pokazuje, że w momencie, w którym dotyka go ta cisza, to wyciszenie, o którym mówiliśmy wcześniej, zaczynają z naszej świadomości od razu dobiegać głosy myśli zapo-



ment, który nam tę formułę przekazuje – ta formuła jest połączeniem modlitwy celnika z Ewangelii według św. Łukasza i modlitwy niewidomego pod Jerychem, z odpowiednimi modyfikacjami, i formuła ta brzmi: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, ulituj się nade mną, grzeszni-

mnianych, zlekceważonych, czyli cały ten jarmark, który w sobie nosimy, i który jest zagłuszony przez ten gwar, niepokój życia codziennego. Żeby przed tym harmidrem się obronić, a jednocześnie skupić na Panu Bogu, być w Jego obecności, to ta tradycja mówi, żeby powtarzać





nieustannie to wezwanie. Można porównać je do czegoś takiego, że człowiek musi przejść rzekę, z jednego brzegu na drugi, no i nie jest w stanie przeskoczyć jednym susem, bo rzeka jest tak szeroka. Ale można wyobrazić sobie, że przez tę rzekę są postawione takie kamienie, które wystają ponad powierzchnię wody, no i jak przechodzimy z kamienia na kamień, to z jednego krańca rzeki na drugi kraniec przejdziemy. Tymi kamieniami, po których przechodzimy, są te poszczególne słowa wezwania *Modlitwy Jezusowej*. Wymawiamy je i właśnie w tej sekundzie wymawiamy je z wiarą, skupiamy się na nich, wypowiadamy je z przekonaniem wobec Boga, który jest obecny, to właśnie słowo z jego znaczeniem, takim jakie jest, i potem przechodzimy do następnego, i do następnego. To nam pomaga jakby odwrócić naszą uwagę od tego harmidru, który dzieje się w nas, skupić się całkowicie na Panu

Bogu, w jakiś sposób umartwić też nasze zmysły, jakieś niepokoje, które nas dręczą, i ćwiczyć się w ten sposób nieustannie w Bożej obecności.

**W życiu ceni się czas. Kryterium jego efektywnego wykorzystania jest z reguły nasza aktywność zewnętrzna, to co możemy zrobić bądź zdziałać. Czy zatem czas przeznaczony na modlitwę – szczególnie na modlitwę bierną: adorację, kontemplację, modlitwę skupienia – nie jest marnotrawstwem? Przecież w tym czasie moglibyśmy zrobić tyle dobrego dla bliźnich...**

Myślę, że podejście w ten sposób to jest taka typowa „herezja” aktywizmu. Nam się wydaje, że nasze działanie ma charakter zbawiający świat, podczas gdy świat został już zbawiony i do Tego, który jest Zbawicielem świata możemy się

zwrócić właśnie przez modlitwę, przez takie tracenie czasu dla Niego. Można powiedzieć tak, że tę istotę świata, to w jaki sposób należy żyć, bardzo pięknie pokazuje pierwszy rozdział *Księgi Rodzaju*, w którym jest opisanych siedem dni stworzenia, i w których apogeum tego opisu jest dzień siódmy, czyli dzień szabatu, który jest poświęcony na odpoczynek i na adorację Boga. Autor natchniony próbuje nam pokazać, że całe stworzenie powstało w tym właśnie celu, żeby człowieka doprowadzić do adoracji Boga, do „tracenia czasu” na to, żeby człowiek z Panem Bogiem przebywał. Jeśli szabat, czyli ten święty czas, który dla Boga mamy, tylko dla Pana Boga zostanie uszanowany, wówczas cała reszta naszego życia zaczyna się układać, dlatego że jest podporządkowana Panu Bogu i to Pan Bóg na modlitwie ostatecznie, z rozeznananiem Kościoła oczywiście, daje nam natchnienia, intuicje do tego,

co i jak mamy czynić. Jesteśmy tylko robotnikami, którzy mają wykonać pewne zadanie, ale „szefem” jest Bóg. Więc nie tyle nasza gorączkowa aktywność, ale to zasłuchanie się w Pana Boga i dopiero potem działanie mają sens i wpisują się w to, czego Pan Bóg chce dla ludzi, i czego Pan Bóg chce dla całego świata. Można powiedzieć więc, że jest to marnotrawstwo, ale takie błogosławione.

**W ramach podsumowania naszej rozmowy zapytam, co poradziłyby Ojciec osobie, która chciałaby poprzez prostą modlitwę w ciszy pogłębić relację z Panem Bogiem? Od czego powinna zacząć?**

Myślę, że to co jest najważniejsze w tej praktyce, to jest to, żeby pielęgnować w sobie bardzo głębokie pragnienie Boga. Autor *Chmury niewiedzy*, takiego anonimowego traktatu mistycznego z XIII w., mówi do swojego ucznia, że „twoje życie powinno przemienić się w jedno wielkie pragnienie” – i tym właśnie pragnieniem jest pragnienie Pana Boga; takie życie wiary, to co św. Benedykt opisuje jako pierwszy stopień pokory, czyli przekonanie o tym, że Bóg jest, że Bóg jest zawsze, nieustannie na mnie patrzy, ciągle jestem w Jego towarzystwie, z którego to doświadczenia Bożej obecności rodzi się to pragnienie, żeby również być przy Panu Bogu obecnym. Powiedziałbym, że modlitwa nie ma innego celu sama w sobie, niż właśnie uczenie się życia z Panem Bogiem, przebywania w Jego obecności. Nie ma ona takiego wymiaru, powiedziałbym, praktycznego, jakbyśmy to potocznie powiedzieli, że modłę się i mam z tego to i to. Najważniejszą czynnością modlitwy jest bycie z Bogiem i to samo w sobie jest już



wystarczającą nagrodą, nawet jeśli jest to bycie pełne rozproszeń. Natomiast na tej bazie warto mieć taką swoją „małą regulę”, czyli pewne praktyki, ponieważ człowiek jest ze swej istoty zwierzęciem ceremonialnym, lubi ceremonie, lubi pewne rytuały – więc warto mieć takie swoje praktyki, które człowiek codziennie wykonuje. To od czego najlepiej zacząć, to przeznaczyć sobie pewną porcję czasu, każdego dnia, dwadzieścia minut czy pół godziny na początek (poniżej tych dwudziestu minut nie warto schodzić), które człowiek każdego dnia będzie przeznaczał na to przyzywanie Pana Boga, to wezwanie *Modlitwy Jezusowej*, i bez względu na to, jak dużo byłoby do zrobienia, jak bardzo by mu się nie chciało, jak bardzo byłby zmęczony, to temu czasowi na modlitwę w sposób bezwzględny musi być wierny, musi wykonać ten obowiązek. To po pierwsze. Po drugie – co wiąże się też integralnie z tym, co powiedziałem – to jest coraz bardziej świadome i intensywne życie sakramentalne. Mam tutaj na myśli przede wszystkim udział

w Najświętszej Eucharystii i przystępowanie do Komunii Świętej. Wiemy, że łacińskie słowo *communio* oznacza wspólnotę, więc przystępując do Komunii Św. wchodzę w głęboką wspólnotę z Bogiem, przez przyjmowanie Ciała Jego Syna. Im bardziej w tę wspólnotę z Ciałem Chrystusa wchodzę, bez względu na to, czy to będzie raz w tygodniu (będzie to Eucharystia niedzielna), czy dwa razy w tygodniu, czy codziennie, to ta wspólnota z Bogiem powinna mnie – taka jest jej natura – przynaglać do tego, żeby z Panem Bogiem jeszcze bardziej spędzać czas na modlitwie. Trzecim takim wątkiem jest lektura słowa Bożego, przede wszystkim Ewangelii, każdego dnia, nawet tylko jednego rozdziału. No bo skoro jestem we wspólnocie z Bogiem, spędzam z Nim czas, to chcę poznać Jego słowo, Jego nauczanie, czego On ode mnie chce. Im bardziej się angażuję w tę wspólnotę, im bardziej się angażuję w przebywanie z Nim, tym bardziej chcę Go poznać, więc czytam Pismo Święte.

Widać więc, że to nie są trzy praktyki, tylko chodzi o to, że to jest jedna praktyka, która ma jakby takie trzy kroki, trzy aspekty, trzy oblicza, ale w swej istocie jest czymś jednym. Widzimy, że nie pochłania nam to wielkiej ilości czasu – Msza św. właściwie raz w tygodniu, tak jak ludzie świeccy to robią, czy dwa razy w tygodniu, plus te pół godziny czy dwadzieścia minut modlitwy i lektura jednego rozdziału Ewangelii każdego dnia, to w sumie nie jest bardzo dużo, ale jeśli człowiek angażuje w to istotnie swoje serce, to ta modlitwa zaczyna się jakby z niego wylewać. To tak, jakbyśmy nalewali wodę do szklanki. Do pewnego momentu ona się mieści w tych ramach, które wyznacza naczynie, ale w pewnym momencie się przeleje i zaczyna rozlewać się po stole. Tak samo jest z modlitwą. Jeśli człowiek autentycznie angażuje swoje życie, to życie sakramentalne, wszystko to, co z Eucharystią związane, chrzest, sakrament pokuty itd., to rozważanie Bożego słowa i *Modlitwę Jezusową*, to o tym Panu Bogu zaczyna coraz częściej myśleć, zaczyna postrzegać, że jest nieustannie w Jego obecności.

W związku z tym zaczyna rozumieć, co ma robić, czego ma nie robić, czego Pan Bóg od niego oczekuje, zaczyna płonąć coraz większą miłością do swoich bliźnich, do swoich braci, swoich sióstr, zaczyna rozumieć co ma czynić jako właśnie ten, który we wspólnocie z Bogiem jest, zaczyna być jakby przedłużeniem tego Jego miłosiernego, ojcowskiego ramienia. Jest to taka droga bardzo prosta, bez żadnych fajerwerków, czasami bardzo nudna, bardzo monotonna, bez żadnych wielkich uniesień, czy poruszeń emocjonalnych – są one raczej czymś rzadkim. Jeżeli człowiek jest jej wierny, to ma ona siłę kropli, która pada na kamień i w końcu ten kamień pęka, pod wpływem uderzeń tej wody, która latami kapie. Więc i to nasze serce też ostatecznie zostaje przemienione i jakby przylgnie do Pana Boga, pomimo wszystkich naszych grzechów i słabości, które ciągle przecież w sobie nosimy.

**Bardzo dziękuję za rozmowę.**

Rozmawiał: Karol Jaworski

**O. dr Szymon Hiżycki** – benedyktyn, opat tyniecki. Studiował teologię oraz filologię klasyczną, a także odbył specjalistyczne studia z zakresu starożytnego monastycyzmu w kolegium św. Anzelma w Rzymie. Jest miłośnikiem literatury klasycznej i Ojców Kościoła oraz autorem licznych artykułów na portalu o duchowości monastycznej CSPB.





ks. Paweł Synoś  
wykładowca teologii duchowości

# Bóg mówi w ciszy

Wydarzenia zbawcze wyłaniają się z ciszy

„Gdy głęboka cisza zalegała wszystko, a noc w swoim biegu osiągała połowy, wszechmocne Twe słowo z nieba, z królewskiej stolicy, jak miecz ostry niosąc Twój nieodwołalny rozkaz, jak srogi wojownik runęło pośrodku zatraconej ziemi”.

(Mdr 18, 14-15)



Przytoczone słowa pochodzą z *Księgi Mądrości*, napisanej w języku greckim zaledwie pół wieku przed przyjściem na świat Jezusa Chrystusa. Najprawdopodobniej miejscem powstania księgi była diaspora żydowska w Egipcie. Jej autor ukazuje między innymi mądrość Bożą, objawioną w historii Izraela. Przywołuje noc paschalną, gdy Bóg ukarał Egipcjan śmiercią pierworodnych, a Żydów wyprowadził na wolność. Działo się to w środku nocy, gdy świat zalegała głęboka cisza. Ten sam tekst Kościół przywołuje w antyfonie na wejście szóstego dnia oktawy Bożego Narodzenia, oddając tajemnicę Wcielenia Syna Bożego, który pośród nocy, w osłonie milczenia, wszedł na świat. Klimat tajemnicy, ciszy i milczenia – przenika także noc i poranek Zmartwychwstania Jezusa – nikt przecież nie był bezpośrednim świadkiem tego wydarzenia, a niewiasty i uczniowie, którzy przyszedli do grobu o świcie w dniu zmartwychwstania, znaleźli go już pustym. Samo zmartwychwstanie pozostało nieuchwytnie dla zmysłów, osłania go klimat milczenia.

## Z historii myśli duchowej

Jeśli największe wydarzenia zbawcze – pascha Izraela, Wcielenie Syna Bożego i Jego Zmartwychwstanie, owiane są tajemnicą i skrywa je mrok milczenia, to także życie duchowe poszczególnych wierzących, jak i całych wspólnot, będzie dokonywać się w tym samym klimacie. Bóg bowiem działa najpełniej w ciszy. Prawdę tę dostrzegali ludzie na przestrzeni wieków. Już na przełomie starożytności i średniowiecza św. Benedykt pisał w swej *Regule*: „Postępujmy tak, jak mówi Prorok: Rzekłem: Będę pilnował dróg moich, abym nie zgrzeszył językiem” (*Reguła*, 6). W późnym śre-

dniowieczu autor *O naśladowaniu Chrystusa* zachęca: „Jeżeli zaniechasz niepotrzebnych rozmów i próżniaczych wałęsań oraz przysłuchiwania się nowinom i wieściom; znajdziesz dość odpowiedniego czasu do odprawiania dobrych rozmyślań”. I nieco dalej „Kto zamierza dojść do życia wewnętrznego i duchowego, ten z Jezusem powinien unikać zgłębliwego tłumy” (*O naśladowaniu Chrystusa*, rozdział 20). W czasach nam współczesnych do szukania ciszy wewnętrznej i zewnętrznej dla życia słowem Bożym zachęcał Benedykt XVI, przekonując że „milczenie jest wartością”. Jest tak dlatego, że „tajemnice Chrystusa wiążą się z milczeniem i tylko w ciszy Słowo może w nas zagościć” (*Verbum Domini*, 66). Można zatem bez wahania powiedzieć, że klimat milczenia i wyciszenia, zawsze był wysoko ceniony przez autorów, którzy poświęcali uwagę życiu duchowemu.

## Cisza – doświadczenie totalne

O. Michael Casey OCSO, współcześnie żyjący mnich-trapista związany z opactwem Tarrawarra w Australii, wyróżnił siedem aspektów życia duchowego, które mogą rozwijać się poprzez doświadczenie milczenia i ciszy.

1) Najpierw o. Michael zwraca uwagę na korzystny wpływ ograniczenia zewnętrznego hałasu w życiu. Dobięgaające do nas dźwięki mocno utrudniają jakiegokolwiek skupienie, także to, które jest potrzebne w modlitwie. Aby wejść w doświadczenie przedłużonej modlitwy, jaką jest na przykład medytacja, trzeba koniecznie znaleźć przestrzeń milczenia, które pozwoli na wyciszenie i uspokojenie serca. Zatem cisza jest bramą wiodącą do spotkania z Bogiem na modlitwie.



2) Dalej zachowanie wyciszenia wymaga unikać grzechów języka. Jak uczy św. Jakub Apostoł, język ludzki, choć sam w sobie jest niepozorny, to jednak ma wielką moc i trudno go okiełznać (zob. Jk 3, 1-12). Zdolność wyciszenia chroni nas przed całym szeregiem grzechów – obmową, oszczerstwem, kłamstwem, szyderstwem, ironią, przechwałkami, dominacją nad innymi ludźmi. Niewątpliwie lepiej niekiedy zamilknąć, niż zgrzeszyć językiem.

3) Wyciszenie jest także sposobem na zachowanie energii i koncentracji potrzebnej do pogłębionego życia. Inaczej mówiąc sprawia, że życie przeżywa się „bardziej”. Chroni nas bowiem przed marnowaniem czasu na niepotrzebne i mało sensowne rozmowy, które nie prowadzą do niczego konstruktywnego – przeciwnie: często rodzą rozbieżności wewnętrzne i zmęczenie. Niekiedy takie rozmowy mogą stać się sposobem ucieczki w nierealny świat, odciągając nas od podejmowania rzeczywistych za-

dań i wyzwania. Niepotrzebne, banalne, płytkie rozmowy sprawiają, że w życiu człowieka zaczyna brakować harmonii i pokoju, a pojawia się nieład i rozbieżności. Milczenie ma zatem w sobie potencjał scalania życia i przeżywania go z większą intensywnością.

4) Milczenie jest także drogą do uważnego słuchania, ponieważ nie można równocześnie mówić i słuchać. Słuchanie natomiast jest drogą do owocnego dialogu – zarówno w odniesieniu do ludzi, jak i samego Boga. Nie można kogoś zrozumieć, poznać, zbudować relacji bez uważnego słuchania. Czynności słuchania często grozi pośpiech, brak uwagi, wtrącanie niepotrzebnych uwag. Wyciszenie uzdalnia do uważnego i owocnego słuchania, przez co umożliwia głębsze poznanie i daje szansę na rozwój więzi.

5) Owocem wyciszenia jest także zdolność koncentracji i skupienia. Zarówno zewnętrzny jak i wewnętrzny hałas powoduje rozbieżności w człowieku. Warto zwrócić przy tym uwagę, że hałas to nie

tylko stan, który dobiega do nas z zewnątrz, ale także stan wewnętrzny. Brak uciszenia myśli i serca prowadzi do tego, że w człowieku dochodzą do głosu pokusy, pogłębiają się wady, pojawiają się rozproszenia w modlitwie. Milczenie staje się środkiem chroniącym przed tymi zjawiskami. Skupienie jest natomiast drogą prowadzącą do czujności, postawy pamięci o Bogu i życia w Jego obecności.

6) Zdolność słuchania serca to kolejny owoc życia w postawie wyciszenia i milczenia. Chodzi tu już nie tylko o słuchanie zewnętrznych bodźców i komunikatów, ale także o umiejętność wsłuchiwania się w wewnętrzne natchnienia, które pochodzą od Bożego Ducha, a które człowiek jest w stanie usłyszeć wyłącznie w stanie głębokiego skupienia. Potrzeba zatem wewnętrznego osamotnienia, zamknięcia, aby otworzyć się na Boże prowadzenie. Bardzo ważna jest w tym względzie formacja sumienia.

7) Jest też w życiu duchowym taki moment, gdy człowiek dociera do tajem-

nicy niepojętości i wielkości Boga, wobec której może tylko zamilknąć. Zdaje sobie wtedy sprawę z tego, że Bóg nieskończenie go przerasta, jest Kimś, o Kim tak naprawdę niewiele wiemy i niewiele jesteśmy w stanie powiedzieć. Takie było doświadczenie wielu świętych, którzy gubili się wobec Bożych tajemnic. Zdawali sobie przy tym sprawę, że cokolwiek o Bogu powiedzą czy napiszą nie odda to Jego wielkości, miłości i piękna. Także sam Bóg niekiedy zdaje się ukrywać przed człowiekiem, niejako milcząc, aby szukać Go intensywniej i z większą tęsknotą.

### **Milczenie drogą do bliskości**

Te siedem uwag o Michaela Caseya OCSO pokazują nam, jak wiele jest płaszczyzn ludzkiego życia, na które wpływ ma wyciszenie i zdolność milczenia. Chodzi zarówno o płaszczyznę czysto naturalną, jak i nadprzyrodzoną. Człowiek jest stworzony do więzi i relacji, do bliskości i komunii. Jednak aby one zaistniały, paradoksalnie człowiek potrzebuje przestrzeni milczenia, niekiedy aż do przeżycia stanu samotności. To pozwala mu głębiej odkryć i doświadczyć samego siebie, aby otworzyć się na innych, w tym na samego Boga. Pięknie oddają to słowa Romano Guardiniego: „Rzeczy wielkie dokonują się przecież w ciszy. Nie w hałasie i zamęcie zewnętrznych zdarzeń, lecz w jasności wewnętrznego widzenia, w łagodnym odruchu decyzji, w utajonych ofiarach i aktach przewycięzania siebie: kiedy serce jest poruszone miłością, wolność ducha wezwana do czynu, a jego łono zapłodnione, tak aby mogło wydać dzieło” (*Bóg. Nasz Pan Jezus Chrystus. Osoba i życie*, Warszawa 1999, s. 22).



Sebastian Drzał  
rok V

# PEŁNA MIŁOŚCI ROZMOWA Z BOGIEM

## kontemplacja w świetle KKK

Modlitwa jest podstawową formą kontaktu z Bogiem. Święta Teresa od Dzieciątka Jezus określiła modlitwę jako „wzniesienie serca, proste spojrzenie ku Niebu, okrzyk wdzięczności i miłości zarówno w cierpieniu, jak i radości”. Modlitwa ma zatem prowadzić do spotkania z Bogiem. Nie jest to jednak dzieło tylko człowieka. Modlitwa jest darem Boga i Jego dziełem w sercu człowieka, pobudzającym do szukania tego, co przekracza materialność i doczesność.

W modlitwie ważna jest postawa serca, które jest **skupione** – Pan wzywa wszystkich ludzi do nieustannego kontaktu z Nim. Chrześcijanin powinien zatem wejść w pewien rytm modlitwy,

który będzie podtrzymywał modlitwę nieustanną. Może to uczynić poprzez np. modlitwę przed i po posiłku, modlitwę poranną i wieczorną, Liturgię Godzin, uczczenie niedzieli koncentrującej się wokół Eucharystii itp. Każdy człowiek jest jednak prowadzony przez Pana indywidualnie – osobnymi drogami i sposobami tak, że każdy wierny odpowiada Mu według swojego serca i osobistej formy modlitwy.

Tradycja chrześcijańska prezentuje trzy podstawowe formy życia modlitewnego: modlitwa ustna, rozmyślanie, kontemplacja. Skupienie serca jest tym, co charakteryzuje te formy i pozwala wejść w intensywne doświadczenie Boga

podczas życia modlitewnego. W tym artykule podejmiemy próbę odpowiedzi na pytanie o to, czym jest kontemplacja. Z pomocą w tym zadaniu przychodzi *Katechizm Kościoła Katolickiego*, który w punktach 2709 – 2719 dokonał wyjaśnienia tego zagadnienia.

### Czym jest kontemplacja?

Trudno jest zdefiniować to, czym właściwie jest kontemplacja. Wiele osób próbowało udzielić odpowiedzi na to pytanie, używając raczej form opisowych niż ścisłej definicji. Nie jest bowiem sprawą łatwą uchwycić w kilku ludzkich słowach to, co wykracza całkowicie poza człowieka.

Na samym początku spróbujmy zobaczyć jakie jest pochodzenie słowa kontemplacja. Kontemplacja jest słowem pochodzącym z łaciny – *contemplatio*: *cum* – z, jednocześnie, razem, wspólnie; *templum* – określone miejsce, skąd rozciąga się obszar widzenia, pole obserwacji, świątynia; *contemplari* – oznacza czynność uważnego rozpatrywania czegoś za pomocą zmysłów lub ducha. Pierwotnie *kontemplacja* nie odnosiła się jednak do sfery religijnej, ale mówiła o wysiłku intelektualnym człowieka, który podejmował w celu zgłębienia jakichś aspektów rzeczywistości.

Święta Teresa tak mówiła o kontemplacji: „Kontemplacja myślna nie jest,



według mnie, niczym innym jak głębokim związkiem przyjaźni, w którym rozmawiamy sam na sam z Bogiem, w przekonaniu, że On nas kocha”. Określiła zatem kontemplację jako przyjaźń, zażyłość z samym Bogiem oraz rozmowę z Nim tak, jak rozmawia się z ukochaną osobą, z przyjacielem.

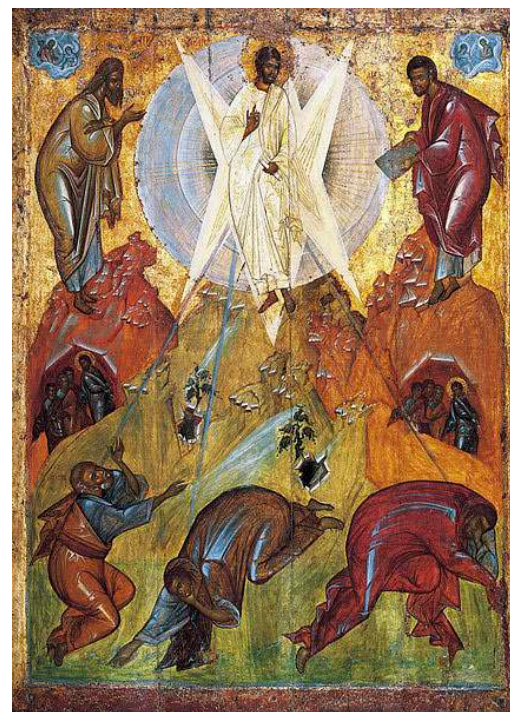
Kontemplacja jest jak poszukiwanie, pragnienie tego „którego miłuje dusza moja” (Pnp 1, 7), czyli Jezusa, a w Nim Ojca. Bóg pociąga nas miłością – w kontemplacji chrześcijanin poszukuje oblicza Jezusa, kieruje ku Niemu swoje spojrzenia, bo wie, że tam jest źródło Miłości.

#### **Kontemplacja jako konkretna droga modlitwy**

Chrześcijanin jest wezwany do wejścia w postawę modlitwy nieustającej.

Nie zawsze możemy modlić się np. poprzez rozmyślanie. Dzieje się tak m. in. ze względu na stan zdrowia, warunki pracy, uczuciowość itp. Pomimo tego, zawsze możemy wejść w kontemplację. A kontemplujemy nie wtedy, kiedy mamy czas, tylko wtedy, gdy znajdziemy czas, by być z Panem. A to zasadnicza różnica w naszym podejściu do tego, czym jest kontemplacja: nie kontemplujemy Pana, gdy mamy czas wolny, ale z miłości do Niego rezygnujemy z czegoś, by wejść z Nim w relację.

Kontemplacja jest modlitwą dziecka Bożego, które ma świadomość tego, że jest grzeszne, że przebaczone mu, i które zgadza się na przyjęcie miłości Boga i chce na tę miłość odpowiedzieć, jeszcze bardziej kochając Tego, który go pierwszy umiłował. Ten, który kontem-



pluje, wie jednak, że jego miłość jest tą miłością, którą w jego sercu rozlał Duch Święty. Człowiek sam z siebie nie jest zdolny do takiej miłości. Kontemplacja jest zatem darem, łaską. Przyjąć ją może tylko ten, kto odznacza się pokorą. Przez ten dar Bóg „kształtuje” człowieka, stwarzając go nieustannie „na swoje podobieństwo”.

#### **Kontemplacja jako spojrzenie, słuchanie i milczenie**

Kontemplacja jest określana jako **spojrzenie** wiary utkwione w Jezusa Chrystusa. Żyjący w czasach św. Jana Marii Vianney’a wieśniak modlący się przed tabernakulum tak opisywał swoje doświadczenie kontemplacji: „Wpatruję się w Niego, a On wpatruje się we mnie”. Patrzenie w Jezusa oczyszcza serce, uczy

patrzyć na rzeczywistość tak, jak patrzy na nią Pan.

Można kontemplację określić również jako **słuchanie** słowa Bożego. Polega to na posłuszeństwie wiary, przyłgnięciu sługi do Pana. Kontemplacja jest również **milczeniem** – słowa, które pojawiają się podczas kontemplacji nie są częścią rozmowy, ale stanowią raczej „iskry”, które pobudzają do jeszcze większej miłości. Dla człowieka **zewnątrznego**, który nie kontempluje, ta cisza jest nie do zniesienia, jednak ten, kto podejmuje trud kontemplacji może usłyszeć w tym intymnym spotkaniu słowa, które Pan kieruje do jego serca.

#### **Kontemplacja – propozycja dla każdego chrześcijanina**

Pan Jezus kieruje do każdego zaproszenie, aby trwać z Nim na modlitwie, aby „czuwać z Nim jedną godzinę” (por. Mt 26, 40). Poprzez kontemplację chrześcijanin jednoczy się z modlitwą Chrystusa. Misterium Chrystusa Kościół sprawuje w Eucharystii, a Duch Święty ożywia je w kontemplacji. Mając zatem udział w kontemplacji, mamy udział w misterium Chrystusa.

Otwarcie się na kontemplację, którą trudno jest opisać ludzkimi słowami, pozwala doświadczyć łaski Boga, który oczyszcza i uzdrawia, pozwala stać w prawdzie, bez masek i udawania. Czujmy się zaproszeni do podjęcia trudu kontemplacji, bo chociaż trudno zrozumieć czym ona jest, to jednak gdy szukamy Jezusa, On sam otwiera się na nas i daje nam doświadczyć swojej miłości.



Dawid Piróg  
rok IV

# Kontemplacja to słowa dwa Ty i ja

Jak wielką wagę odgrywa moment zatrzymania się, chwili refleksji, odkrywa każdy z nas. Wielu ucieka dzisiaj we wschodnie metody poszukiwania wytnienia, uniesienia, a zapominamy o jakże bogatej spuściźnie pozostawionej nam przez pokolenia świętych i mistyków chrześcijańskich. Bezdyskusyjnym zdaje się fakt, że kontemplacja, jej umiejętność i zastosowanie, to z jednej strony dar od Pana Boga, a z drugiej pewien proces, do którego trzeba ciągle dorastać. Dla nas sformułowanie „kontemplacja” może brzmieć dość górnolotnie i niedostępnie, ale doświadczenie to jest dostępne każdemu, o czym czytamy w pięknym opisie życia św. Jana Marii Vianneya, któremu prosty wieśniak, zapytany przez niego, dlaczego codziennie przychodzi i patrzy w tabernakulum, odpowiada: „Ja patrzę na Niego, a On na mnie i to mi wystarcza”. Bardzo prosta i trafna myśl streszczająca całe sedno modlitwy kontemplacyjnej.

Załączki modlitwy kontemplacyjnej możemy odkryć już w Piśmie Świętym, nie tylko kiedy człowiek był w jedności z Bogiem w rajskiej rzeczywistości, ale

także gdy Abraham podejmował trzech przybyszów, Mojżesz rozmawiał z Bogiem twarzą w twarz i w wielu innych miejscach, których nie sposób tutaj wliczyć. Jednak najpełniejszym i najlepszym przykładem kontemplacji zdaje się być dla nas Maryja. Chociaż sama nic nie mówi na ten temat, to kilka wskazówek dostarczają nam Ewangelisci. Maryja to ta, do której przyszedł anioł, to młoda dziewczyna, która w swej cichości i prostocie codziennego życia trwała przed Bogiem na modlitwie, to w końcu ta, która wpatrywała się w Jego oblicze poprzez odwieczne Słowo – Jezusa Chrystusa, nosząc Go pod swoim sercem, patrząc na niemowlę, chłopca, nauczyciela, człowieka umęczonego, zabitego i w końcu na Zbawiciela zmartwychwstałego. Nie tylko miała dar patrzenia, lecz również dar słuchania. Najpiękniejszym słowem to opisującym jest grecki termin *sym-ballo* – to tyle co „rzucić razem”, „konfrontować”, „łączyć” albo „porównywać”. Nie chodzi więc o jakieś nieokreślone dumania, ale o rozumowanie i ważenie za i przeciw. Serce w Biblii to źródło nie tyle uczuć, co myśli i intelektu. Wierzyć więc

z serca, to wierzyć z głową i z przekonaniem. Maryja chodziła i ciągle rozważała słowa i czyny swojego Syna, ciągle to w niej pracowało. I to jest dla nas najlepszy wzór.

W poniższym artykule postaram się pokrótce przybliżyć myśl świętych Kościoła o modlitwie nieustannej, zwanej kontemplacją.

## Ojcowie Pustyni i Ojcowie Kościoła

Początki opisywania modlitwy kontemplacyjnej możemy znaleźć w pi-

się o kolejną wskazówkę i usłyszał taką odpowiedź: „Arseniuszu, uciekaj, milcz, módl się”. Jasno widzimy trzy podstawowe elementy, bez których ciężko będzie osiągnąć stan kontemplacji. Pierwszym z nich jest ucieczka, czyli bycie sam na sam z Bogiem, drugim jest milczenie, aby otworzyć się na Boga, a trzecim modlitwa. Z milczeniem związana jest historia o Abba Agatonie, że przez trzy lata trzymał kamyczek w ustach, dopóki się nie wyćwiczył w milczeniu. Jednakże to nie wszystko; często młodzi py-



smach Ojców Pustyni. To oni prowadzili życie w odosobnieniu po to, aby być bliżej Boga. W jednym z apoftegmatów możemy wyczytać: „Abba Arseniusz, gdy żył jeszcze na dworze cesarskim, prosił Pana, aby mu wskazał drogę zbawienia. Usłyszał odpowiedź: «Uciekaj od ludzi, a będziesz zbawiony»”. To pierwsza wskazówka, jaką otrzymał Arseniusz, ale kiedy już był na pustyni ciągle modlił

tali co zrobić, aby nasza modlitwa była nieustanna. Tego typu historię opisuje Maksym Wyznawca (VI-VII w.): „Brat zapytał: «W jaki sposób duch może nieustannie modlić się?» [...] Starzec odpowiedział: «Pismo Boże nie przekazuje nic niemożliwego. Wszak również Apostoł modlił się Psalmami, czytał, służył i modlił się nieustannie. Modlitwa jest bowiem nieustającą, gdy utrzymuje du-

cha w wielkiej bojaźni Boga, gdy trwa się w tęsknocie przy Bogu, i w Nim pokłada nadzieję i gdy we wszystkim, co czynimy i co nas spotyka, w Nim pokładamy ufność. W takiej wewnętrznej postawie – jak mówi Apostoł – Cóż może nas odzielić od miłości Chrystusa?»”. Ojcowie mieli na to dwa sposoby: Liturgię Godzin oraz meletę, co oznaczało recytację półgłosem Pisma Świętego, szczególnie Psalmów, łącząc to z pracą. Opisuje to pięknie poniższa historia: „Do błogosławionego Epifaniusza, biskupa Cypru, abba jego klasztoru w Palestynie napisał: «Dzięki twoim modlitwom nie zaniedbujemy naszej reguły, ale gorliwie przestrzegamy modlitwy o godzinie pierwszej, trzeciej, szóstej i dziewiątej, a także Nieszporów». A on zganił ich i tak odpowiedział: «Widać z tego, że w innych godzinach zaniedbujecie się i już się nie modlicie. Bo prawdziwy mnich powinien bezustannie mieć w sercu modlitwę i psalmodię». A wszystko po to, aby osiąść na własność słowo Boże, o czym mówił św. Ignacy Antiocheński w swoim *Liście do Efezjan*: „Kto prawdziwie posiadał słowo Jezusa, ten usłyszy i milczenie Jego. Tedy będzie doskonały, słowa zamieni w czyn i przejawia się w swym milczeniu”.

Cała walka rozgrywała się o serce człowieka, które całe miało być Boże. Wielki Antoni powiedział, że „człowiek, który mieszka na pustyni i trwa w skupieniu, wolny jest od potrójnej walki: o słuch, o mowę i o spojrzenie. Musi jedynie walczyć o serce”. Można tu dodać, że według Ojców Pustyni do jednych z głównych zadań na modlitwie zalicza się walkę z tzw. *logismoi* (myślami, wyobrażeniami, zamiarami, planami, pomysłami, intencjami, uczuciami itp.). Przy tym ponad wszystko inne stawiali roztropność, która jest „miarą wszyst-

kich innych cnót”, a która nas prowadzi do prawdy o sobie.

### **Bernard, Katarzyna i Ignacy**

Święty Bernard tak opisuje cel modlitwy: „Stać się wolnym od wszystkich przeszkadzających myśli, zanurzyć się w głębię Bożej miłości, tam w milczeniu uspokoić się, wyzdrowieć, pojednać ze sobą i z Bogiem, a przez to z całym światem, stać się w pełni obecnym, w pełni prawdziwym, szczerym i czystym, żywym i wolnym, spotkanie z Bogiem to zjednoczenie z Nim i uzyskanie nowej tożsamości, wejście w łono Ojca i narodzenie się jako nowy człowiek razem z Jezusem Chrystusem, wiecznym Słowem. Modlitwa jako spotkanie jest przemianą, nowym stworzeniem człowieka przez odwiecznego Ojca”.

Z kolei św. Katarzyna Sieneńska zanotowała takie słowa (rady), które w wizji mistycznej skierował do niej Pan: „Jeśli chcesz dojść do doskonałego poznania i rozkoszowania się Mną, Życiem wiecznym, oto droga: nie wychodź nigdy z poznania siebie i trwaj uniżona w dolinie pokory; poznasz Mnie w sobie, a z poznania tego wydobędziesz to, czego ci potrzeba i co dla ciebie jest konieczne”.

W historii modlitwy niebagatelną rolę odegrał św. Ignacy z Loyoli – postać niezwykle barwna, z zasadami rycerskimi. Spośród wielu rad, które zawarł w swoim dziełku *Ćwiczenia duchowne* odnośnie kontemplacji, czy też modlitwy myślniej, niezwykle celne wydają się słowa: „Bo przecież nie obfitość wiedzy, ale wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasycza duszę”. Czasami zbyt wiele wymyślamy lub kombinujemy, a wystarczy prostota i umiarkowanie (roztropność). Św. Ignacy wskazuje również na dwie władze, które wyko-



rzystujemy podczas modlitwy: „posługujemy się aktami rozumu, by rozważać, i aktami woli, by miłować”. Celem jest „dogłębne poznanie Pana, który dla mnie stał się człowiekiem, abym Go więcej kochał i więcej szedł w Jego ślady”.

### **Mistrzowie karmelitańscy**

Wielkimi postaciami w szkole kontemplacji i rozwoju duchowości są mistrzowie karmelitańscy: św. Teresa z Avila, św. Jan od Krzyża oraz św. Teresa z Lisieux.

Święta Teresa z Avila (Wielka) w *Księdze życia* pisze: „Modlitwa myślna nie jest, według mnie, niczym innym, jak głębokim związkiem przyjaźni, w którym rozmawiamy sam na sam z Bogiem, wiedząc, że On nas kocha”. Przede wszystkim Teresa wiedziała, że ten dar „widzenia więcej” pochodzi od Pana: mówiąc o modlitwie nadprzyrodzonej, stwierdza, że nie można jej „nabyć naszą przedsiębiorczością i sumiennością, chociaż — co bardzo użyteczne — można uczynić wiele celem przygotowania się na przyjęcie tej łaski. Pewnego dnia,

gdy rozmawiałam z jedną osobą w samym początku mojej z nią znajomości, spodobało się Panu (...) ostrzec mnie (...). Ukazał mi się Chrystus Pan, stając przede mną z bardzo surowym obliczem i oznajmiając mi przez to, jak te świeckie rozmowy moje Go zasmucają. Widziałam Go oczyma duszy jaśniej, niż mogłabym Go widzieć oczyma cielesnymi, i widok ten tak wyryty pozostał w pamięci mojej, że dziś jeszcze, po upływie więcej niż dwudziestu i sześciu lat, zdaje mi się, że mam Go przed sobą obecnego. Byłam tym mocno przestraszona i strwożona...”. Teresa zdawała sobie sprawę z podwójnego wzroku (ludzkiego i Boskiego) i istoty patrzenia duchowego, „że można widzieć rzeczy inaczej niż samymi tylko oczyma ciała”. Pojmowała, że takich łask Bóg używa „tylko tym, którzy już nabyli doskonałej czystości sumienia”, a dopiero później zroszowała, że w ten sposób Bóg także przyciąga do siebie całkowicie duszę jeszcze niedoskonałą. Stało się wówczas jasne, że to, co dokonywało się w niej, miało charakter nadprzyrodzony, a dowodem tego był fakt, iż rzeczy nad-





przyrodzone były od jej woli niezależne: „Czasem gdy przychodziły, nie mogłam się im oprzeć, czasem znowu, gdy chciałam, nie mogłam ich przywołać”. Teresa zrozumiała więc, że tego rodzaju zjawiska mogą być „albo bardzo dobre, albo bardzo złe”. Podkreślenie daru, który zależy od Pana, ma wyraz również w niewiedzy i zaskoczeniu, jakie ono wywołuje: „Bardzo się przelekłam, ponieważ uniesienie ujawniło się z gwałtownością, a słowa zwrócone ku mnie usłyszałam w najgłębszych pokładach duszy”. Kontemplacji u św. Teresy towarzyszyły również skutki nadzwyczajne, takie jak: lewitacja, uniesienie ducha, poryw, pęd oraz zawieszenie zmysłów. Te różne uniesienia bardzo ciekawie porównuje do „słodkiej śmierci”: „Śmierć, mówię, zupełna, bo dusza ta jest oderwana od wszelkich czynności, które spełnia, mieszkając w tym ciele; słodka, mówię, i rozkoszna, bo choć dusza jest zatrzymana w więzieniu swoim, to przecież się z niego jakoby wyzwala, aby się cała pogrążyła w Bogu”. Samo słuchanie Boga Teresa opisuje dość zaskakująco: „są to

słowa zupełnie wyraźne, ale uszy maci ciała ich nie słysząc, a przecież rozumie się je bez porównania jaśniej, niż gdyby się je słyszało, i uchylić się od rozumienia ich, jakkolwiek by się kto opierał, usilność daremna”. Słowa mowy Bożej, „choćby nam niemiłe, zmuszają nas do słuchania, i rozum, czy chce, czy nie chce, musi uważać na to i rozumieć, co Bóg chce”. Teresa próbowała na próżno prawie dwa lata opierać się temu.

Kolejną postacią jest św. Jan od Krzyża, szesnastowieczny zakonnik, który ma nieoceniony wkład w rozwój duchowości karmelitańskiej. W swoim dziele *Noc Ciemna* tak opisuje proces zbliżania się do Boga: „Ogień materialny, ogarniając drzewo, najpierw zaczyna je osuszać, wyrzucając zeń wilgoć i sprawiając, że woda, która się w nim znajduje, z sykiem wycieka. Następnie czyni je czarnym, ciemnym i brzydkim oraz sprawia, że wydziela ono swąd. W miarę jednak osuszania go, ogarnia je coraz bardziej płomieniem i usuwa z niego wszystkie ciemne i brzydkie przypadłości, będące przeciwieństwem ognia. W końcu,

ogarnawszy je zewnątrz, rozpala je, zamienia w siebie i czyni tak pięknym, jak sam ogień”. Jak widzimy, pierwszym etapem jest wypalenie tego, co złe, grzeszne, aby móc pokornie stanąć przed Bogiem. A tak nasz autor opisuje kontemplację wlaną: „Ta ciemna noc jest to wpływ Boga na duszę, oczyszczający ją z nieświadomości i niedoskonałości habitualnych, naturalnych i duchowych. Wpływ ten ludzie nazywają kontemplacją wlaną albo teologią mistyczną. W tej kontemplacji poucza Bóg duszę sposobem ukrytym i zaprasza ją do doskonałej miłości, podczas gdy ona nic nie czyni i nie rozumie, jakim sposobem owa kontemplacja jest wlewana”. A następnie „po tym ogniu powstaje szum łagodnego powiewu”. W *Pieśni Duchowej* autor określa, że „w kontemplacji człowiek zostaje wprowadzony w dziedzinę nadprzyrodzonej mądrości Boga, względem której wszelka wiedza naturalna i świecka jest raczej niewiedzą niż wiedzą”.

Kolejną wielką mistrzynią życia duchowego jest św. Teresa z Lisieux (*Mała Tereska*). W całym swoim życiu zakonnym kierowała się dwoma motywami: prostotą *małego Jezuska* oraz Jego męką i śmiercią. Program swojego życia duchowego opisuje tak: „Pozostać przed Bogiem dzieckiem oznacza rozpoznać własną nicość, oczekiwać wszystkiego od Boga, podobnie jak dziecko oczekuje wszystkiego od swojego ojca. Nie usiłować zmieniać stanu wraz ze wzrastaniem, nie przypisywać sobie nigdy cnót, które się praktykuje i nie przestraszać się nigdy własnych win, ponieważ dzieci często upadają, ale są zbyt małe, aby zrobić sobie naprawdę krzywdę”. Chodzi o to, żeby chętnie i dobrodusznie „przejść drogę dziecka, które bez strachu zasypia w ramionach swojego ojca”.

W wieku dwudziestu trzech lat Teresa zachorowała na gruźlicę, ale nawet wtedy, mimo cierpień, opisywała ciągłą łączność z Panem: „Jeżeli duszę się, Bóg daje mi siły. Każdy oddech sprawia mi straszliwy ból, jednak nie jest tak wielki, żebym musiała krzyczeć. A patrząc na obraz Madonny: «Święta Dziewico, ty wiesz jak się duszę!». Brakuje mi ziemskiego powietrza, kiedyż Pan mi da powietrze niebieskie?”.

### Podsumowując...

Na koniec pragnę zaprezentować jeszcze jedną postać, tak nam bliską – św. Faustynę Kowalską, która jest apostołką miłosierdzia oraz wzorem kontemplacji. Święta Siostra Faustyna uczy kontemplacji Boga w codzienności, czyli odkrywania Go we własnej duszy i przeżywania z Nim całego swojego życia. „Nie szukam szczęścia poza wnętrzem, w którym przebywa Bóg” – wyznała w *Dzienniczku*. „Cieszę się Bogiem we własnym wnętrzu, tu z Nim ustawicznie przebywam, tu jest największa moja z Nim zażyłość, tu z Nim przebywam bezpiecznie, tu nie dosięga wzrok ludzki. Najświętsza Panna zachęca mnie do takiego przedstawiania z Bogiem”.

Można by przedstawiać jeszcze wiele myśli i wypowiedzi dotyczących tej niesamowitej modlitwy, jaką jest kontemplacja, nieustanne trwanie przy Bogu. Nie każdemu z nas będzie dany dar kontemplacji wlanej (danej w sposób szczególny od Boga), lecz możemy starać się, jak ten prosty chłop z *Ars*, trwać „po swojemu” przed Bogiem w naszej codzienności, na ile potrafimy i możemy, a Matka Najświętsza oraz święci mistrzowie kontemplacji niech nas w tym wspierają.



ks. Jacek Szczęch  
wykładowca psychologii

## Silentium w codzienności

W każdym człowieku istnieje bardzo konkretny mechanizm neuropsychologiczny, nazwany „mechanizmem zapotrzebowania na stymulację”. Aby żyć i funkcjonować, każdy z nas potrzebuje określonej ilości bodźców, które będą niosły jakąś informację do naszej kory mózgowej. Ale to nie wszystko. Oprócz informacji, ważne jest w ogóle pobudzenie jako takie, które jest jak energia dla pracy naszego mózgu.

### Czuję więc jestem?

Od ilości i jakości bodźców, które do nas docierają, zależy nasze samopoczucie, wydajność naszej pracy zawodowej, nasz odpoczynek, relaks, regeneracja, jakość naszych relacji. Zarówno niedobór jak i nadmiar tych bodźców często bywa dla nas uciążliwy. Czym są te bodźce? W podstawowym znaczeniu to wszystko to, co z otoczenia działa na nasze zmysły. Ale nie tylko. To także bodźce płynące z naszego wnętrza, z narządów ciała, z naszych myśli, uczuć, wyobra-

żeń, pamięci. Różna jest ich geneza, ale także ich siła. Ta z kolei nie zależy jedynie od obiektywnej fizycznej siły bodźca, ale także od subiektywnego znaczenia emocjonalnego, jakie pojawia się w konkretnej osobie w związku z działaniem konkretnego bodźca. Oczekiwany sms od osoby kochanej spowoduje inną reakcję niż np. wiadomość tekstowa od natrętnego klienta.

### Potrzeba stymulacji a potrzeba milczenia

Nikogo zbytnio nie trzeba przekonywać, że żyjemy w atmosferze swobodnego nadmiaru bodźców. Nasze mózgi są wręcz bombardowane obrazami, dźwiękami, słowami. Doświadczamy palety przeróżnych wrażeń, które powstają jako reakcja na to, co nas osacza, pochłania, czemu często sami się oddajemy. W wielu domach nieustannie „chodzi telewizor”, gra muzyka, z uszu wielu osób rzadko znikają słuchawki, a ekran smartfona staje się oknem na świat i często jedynym miejscem przeżywania relacji. Potrzeba stymulacji przekształciła się w konieczność stymulacji, a potrzeba milczenia bywa przeżywana jako swoiste zagrożenie dla postrzegania siebie jako osoby zaangażowanej, sprawnej, dynamicznej.

Tym co nas może zniechęcać do poszukiwania ciszy i milczenia, mogą być także nasze ludzkie negatywne doświadczenia milczenia. Czyjeś milczenie może być bardzo raniące, może być formą kary, udowadniania racji, manifestacji czyjegoś obrażenia. Temu służą chociażby tzw. „ciche dni”. Wówczas przestrzeń ciszy jest czymś co rani, od czego chce się uciec, co chce się zagłuszyć, wypełnić. Wszyscy chyba w jakimś stopniu tego doświadczaliśmy. Pokieraszowani takimi negatywnymi doświadczeniami uciekamy od milczenia, boimy się go.

Nadmiar bodźców zewnętrznych powoduje zmęczenie, nasze mózgi nie radzą sobie z przesytem impulsów płynących z otoczenia. To zmęczenie bywa podstępne, ponieważ gasi naturalne pragnienie ciszy, refleksji, modlitwy. Przesyt wpływa hamująco na jakąkolwiek aktywność wewnętrzną człowieka. Z jednej strony może rodzić pragnienie takich doświadczeń, ale z drugiej wyolbrzymiać wysiłek i zaangażowanie potrzebne do ich osiągnięcia, co w konsekwencji rodzi przekonanie o tym, że cisza jest za trudna, „nie dla mnie”.

Tymczasem oprócz stymulacji zewnętrznej, potrzebnej dla naszego właściwego funkcjonowania, istnieje w nas także stymulacja wewnętrzna – równie ważna i niezbędna, jak ta pierwsza. Otoczeni szeroko pojętym zgiełkiem możemy wręcz uciekać przed ciszą, nie potrafimy w niej funkcjonować. Cisza nie jest potrzebna, by funkcjonować – ona jest potrzebna, by w niej być. Cisza sprawia, że jako człowiek mogę mieć kontakt sam ze sobą, doświadczyć siebie jako osoby, która najpierw jest, a dopiero potem działa. Cisza może rodzić obawę, a nawet lęk. W ciszy doświadczam, że jestem „nagi”, pozbawiony tego, co zewnętrzne, na czym opieram moje bycie w świecie, ocenę siebie i innych. Cisza zatrzymuje, zachęca, a niekiedy wręcz przymusza do tego, by się zatrzymać, zastanowić się nad tym, co i dlaczego robię, co odczuwam. Kim jestem? Czego pragnę? Co jest dla mnie ważne? To pytania, które można usłyszeć w ciszy. Ona jest naturalną przestrzenią szukania odpowiedzi na te ważne pytania. Cisza prowokuje, to co się z niej wyłania nie zawsze jest miłe i ładne, nie zawsze jest wygodne i pociągające, ale zdecydowanie bardziej prawdziwe.

### Czy to możliwe?

Czy mogę sobie pozwolić na chwilę ciszy w codzienności? A może inaczej: czy chcę? Człowiek zaangażuje się w coś, w czym będzie widział wartość. Może trzeba zacząć właśnie od tego – czy cisza ma dla mnie wartość? Jak mogę o nią zadbać? Oczywiście, nie da się tutaj wprowadzać od razu rozwiązań rewolucyjnych. Zamiana lubi raczej ewolucję niż rewolucję. Nie unikniemy dopływu bodźców, ale możemy próbować samemu znaleźć sposób na chronienie się przed ich nadmiarem. Kilkunastominutowy detoks od mediów i bycia *online* na początek. Te minuty niekiedy wystarczą, by ujawniły się nasze niepokoje, przymusy, wyobrażenia o byciu niezbędnym i stale obecnym dla potencjalnych zadań; ale także nasze pragnienia, potrzeby, chęć bycia dla innych. Warto spróbować poszukać przestrzeni ciszy, miejsca, które może być takim naszym azylem, początkowo być może na kilkanaście minut w ciągu tygodnia. Czas i miejsce to pierwsze ważne elementy budowania nowych nawyków. I koniecznie cierpliwość. Bo nic nie uda się od razu. W cierpliwości odkrywamy często prawdziwe znaczenie rzeczy, o które walczymy. Cisza nie jest dla ciszy. Milczenie nie jest dla milczenia. To ja, człowiek – osoba jestem celem, robię to dla siebie, by bardziej być, prawdziwiej być, ostatecznie także dla tego by dojrzałej kochać. Wierność takiemu postępowaniu będzie owocować lepszym kontaktem z ludźmi, którzy nas otaczają, lepszym rozumieniem ich zachowań, zdolnością do tego by ich słuchać i przyjmować. To wreszcie – a może przede wszystkim – stworzy w nas przestrzeń do modlitwy, do bardziej prawdziwego stawania przed Bogiem, aby nie tylko do Niego mówić, ale by Go usłyszeć.



Adam Guzik  
rok IV



# Lectio divina

W ciągu dwóch tysięcy lat w Kościele wypracowano bardzo wiele różnych metod modlitwy słowem Bożym. Jedną z najstarszych, najbardziej znanych i najczęściej praktykowanych jest metoda *Lectio divina*, czyli „Boże czytanie”. Składa się ona z czterech etapów, bardzo płynnie ze sobą połączonych. Przed rozpoczęciem modlitwy warto zapewnić sobie odpowiednią ilość czasu na spotkanie z Bogiem w Jego słowie, przygotować miejsce sprzyjające skupieniu, wybrać fragment Pisma Świętego (może to być np. niedzielna Ewangelia) i wyciszyć się. Modlitwę najlepiej zacząć od wezwania Ducha Świętego, by pomógł nam czytać i rozumieć słowo. Gdy to wszystko uczy-

nimy, możemy przejść do pierwszego etapu, którym jest...

1) *Lectio*, czyli czytanie, polega na kilkukrotnym przeczytaniu fragmentu, który wybraliśmy, starając się uchwycić jego dosłowny sens i dynamikę (w jakim miejscu rozgrywa się akcja, jakie postaci występują, co mówią itd.). Warto sięgnąć również do komentarzy biblijnych (można również przed rozpoczęciem modlitwy poszukać ich w Internecie). Gdy już zapoznamy się z fragmentem, możemy przejść do...

2) *Meditatio*, czyli medytacja, jest rozważaniem, co Pan Bóg chce konkretnie *do mnie* powiedzieć poprzez to słowo. Patrzymy na odczucia i postawy,

jakie to słowo w nas powoduje, a także próbujemy zauważyć, jakie sytuacje z naszego życia nam ono przypomina. Gdy już pobędziemy z tym słowem, przejdźmy do...

3) *Oratio*, czyli modlitwa, jest naszą odpowiedzią na to, co powiedział nam Bóg w swoim słowie. Możemy porozmawiać z Nim o radościach, które to słowo w nas budzi, ale także o smutkach czy nawet wstydzie przez nie wywołanym. Ważne jest to, by być w tej rozmowie bardzo konkretnym, powierzać Panu wszystko to, co Jego słowo nam uświadomiło. Ta modlitwa ma prowadzić nas do...

4) *Contemplatio*, czyli kontemplacja, to po prostu trwanie z Bogiem i w

## LECTIO DIVINA

1



Lectio  
Czytaj!

Meditatio  
Rozważaj!



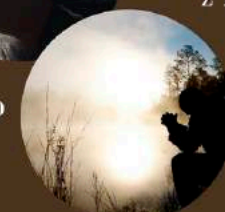
2

3



Oratio  
Rozmawiaj  
z Bogiem!

Contemplatio  
Trwaj przy  
Bogu!



4

### Głośna cisza

Telefon cicho stoi  
na szafie  
nikt nie dzwoni

Może się boi,  
że złamie silentium  
a ja tak bardzo  
potrzebuję rozmowy

\*\*\*

Głośna cisza  
wypełnia mą głowę

### Tajemnica

W grocie zimnej się rodzisz  
Twój płacz echem się odbija  
Gwiazdy na niebie się świecą  
i nucą Glorija

Twoje oblicze nas uspokaja  
Twe oczy miłością błyszczą  
W nich każdy widzi siebie  
To wielką jest tajemnicą

Gdy jako Mesjasz się rodzisz  
Prosimy dzisiaj Ciebie  
Byś nasze życie przemienił  
A spotkamy się w niebie



Dominik Sobczyk  
rok III

PAPIESKIE NAUCZANIE O...  
Chrześcijańskim sensie ludzkiego cierpienia  
Na podstawie listu apostołskiego Jana Pawła II

## Salvifici doloris



Człowiek, podejmujący uczciwą refleksję na temat sensu ludzkiej egzystencji, dochodzi do wniosku, że w jego życiu mają miejsce wydarzenia, które wywołują ból, żal, zawód, przygnębienie. Zatem możemy stwierdzić, że zewnętrzne okoliczności tak mocno oddziałują na fizyczno-duchową sferę w człowieku, iż doprowadzają go do stanu intensywnego zmartwienia, określanego „cierpieniem”. Szczególnie trwająca przeszło 2 lata pandemia COVID-19 spowodowała cierpienie wielu milionów osób, gdyż w wyniku izolacji ludzie umierali w samotności, rodziny przeżywały dramat rozłąki, a życie nie tylko osób starszych, lecz także młodszych, było – i wciąż jest – realnie zagrożone. Wobec ogółu tragedii ludzkiego cierpienia całkiem zasadne wydaje się być pytanie: jaki jest jego sens?

Duchowa empatia św. Jana Pawła II nie pozwoliła mu obojętnie przejść wobec tego trudnego tematu, dlatego też napisał list apostołski *Salvifici doloris*, w którym starał się ukazać chrześcijański sens ludzkiego cierpienia. Papież rozpoczął rozważania od skojarzenia cierpienia ze złem, którego człowiek doświadcza: „W rozumieniu chrześcijańskim rzeczywistość cierpienia tłumaczy się poprzez zło, które zawsze w jakiś sposób jest odniesione do dobra” (SD, 7). Jako przykład człowieka cierpiącego Jan Paweł II wyróżnił sprawiedliwego Hioba. Jak wiemy, to z inicjatywy szatana cierpienie dotknęło Hioba (zob. Hi 1-2).

Wobec tego powstaje pytanie: dlaczego Bóg dopuścił do tego niezawinionego cierpienia? Papież zauważył na podstawie Księgi Hioba, że „jeśli Bóg godzi się doświadczyć Hioba cierpieniem, to – aby wykazać jego sprawiedliwość. Cierpienie ma charakter próby” (SD, 11). Prawdą jest, że człowiek sam z siebie nie jest w stanie przejść tejże próby. Dlatego w starotestamentowej sylwetce Hioba możemy dostrzec zapowiedź Kogoś, Kto zostanie poddany owej próbie za nas i wykaże swoją sprawiedliwość, aby wyrwać znekana ludzkość ze szponów zła, powodującego cierpienie, a będzie Nim Jezus Chrystus (zob. Hi 19, 25-26).

Bóg z miłości do świata wydał Swego Jednorodzonego Syna, „aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne” (zob. J 3,16). Tymi słowami Jan Paweł II uwypuklił prawdę, że Bóg widzi ludzkie cierpienie, ale nie patrzy na nie obojętnie. Stąd Miłosierny Ojciec zesłał Chrystusa na ziemię, który wiele wycierpiał w swoim życiu. Kumulację cierpienia Mesjasza możemy dostrzec w makabrze Jego krzyżowej męki. Jednakże dopiero z momentem Zmartwychwstania Chrystus ostatecznie pokonał grzech, zło i śmierć. W ten sposób miał zrealizować się plan wybawienia człowieka, który polegał na uratowaniu ludzkości od zła niosącego ze sobą zarówno cierpienie doczesne, jak i to potworniejsze... potępienie (por. SD, 14). Zatem w chrześcijańskim pojmowaniu cierpienia konieczna okazuje się wiara w Syna Bożego, który objawił zbawczą miłość Boga. Dzięki wierze w Jezusa mamy dostęp do życia wiecznego – rzeczywistości bez cierpienia.



Wojciech Ożóg  
rok III

## PASTERZ PACHNĄCY OWCAMI

# Ks. Franciszek Rząsa

Kilka lat temu papież Franciszek apelował do kapłanów, aby szli na peryferia i przesiąkali „zapachem owiec”. Być pośród owiec to rozumieć ubogich, którzy zostali zepchnięci na margines życia społecznego i chociaż mają światu coś do powiedzenia, nikt ich nie słucha. Pasterz „pachnący owcami” pozwala tym ludziom przekonać się, że jest Ktoś, dla kogo są ważni. To sam Bóg poszukujący zagubionych, sprowadzający zabłąkanych z powrotem, opatrujący skaleczonych i umacniający chorych. Takim pasterzem był niewątpliwie ksiądz Franciszek Rząsa. Biskup Edward Białogłowski w homilii podczas uroczystości pogrzebowych w Łowisku tak skomentował tę postać: „Ksiądz Franciszek Rząsa był człowiekiem, kapłanem bardzo skromnej postury, a z drugiej strony był olbrzymem. Był duchowym gigantem”.

### Początki

Przyszedł na świat 15 grudnia 1942 roku w Łowisku. Chrzest, pierwszą komunie i bierzmowanie przyjął w kościele parafialnym w Górnem. Od najmłodszych lat to religijna atmosfera w domu pomagała mu ukochać Pana Boga i ukochać modlitwę. Wpatrywał się szczególnie w swoich rodziców, wobec których czuł wielką wdzięczność za wychowanie i religijną troskę. Mocno przeżył rekolekcje w szkole średniej, które jak wspominał pozwoliły mu spotkać Jezusa. Po ukończeniu sokołowskiego liceum, z którego w tym czasie całe rzesze młodzieńców i dziewcząt kierowały się ku służbie Bożej, on również zapukał do furty Seminarium Duchownego w Przemyślu – w 1960 roku. Był klerykiem radosnym, zadowolonym, na wykładach



bardzo skupionym. Ulubionymi modlitwami była dla niego Msza święta i adoracja Najświętszego Sakramentu, która pogłębiała jego relacje z Jezusem i do której innych zachęcał. Jego klerycka droga została wydłużona o czas szczególnego namysłu, gdyż przez dwa lata służył w cywilnej jednostce wojskowej. Bóg obdarzył go licznymi zdolnościami i mimo przerwy na służbę wojskową ukończył Seminarium Duchowne przyjmując święcenia kapłańskie w 1967 roku.

### Życie kapłańskie

Swoją kapłańską posługę rozpoczął w Polańczyku, w pięknym, ale też i trudnym terenie. Jego staraniem na Tarnicy – najwyższym szczycie Bieszczadów – został umieszczony najpierw drewniany, a później (pod osłoną nocy) 7-metrowy metalowy krzyż. Ks. Franciszek był także inicjatorem wielkopiętkowej drogi krzyżowej na Tarnicę, zapoczątkowanej w stanie wojennym, a której tradycja przetrwała do dziś.

Kolejną placówką duszpasterską była podrzeszowska wówczas Słocina, ze swoim rozległym terytorium. Stamtąd został wysłany na KUL, na studia filozoficzne. Po ich skończeniu był wykładowcą w seminariach duchownych w Przemyślu i Sandomierzu. Przede wszystkim był jednak duszpasterzem. Wiele lat pracował z młodzieżą studiującą i pracującą. Stworzył duszpasterstwo dla studentów Akademii Rolniczej w Zalesiu k. Rzeszowa. To tam zrodziła się myśl pielgrzymowania. Z grupą kapłanów wyznaczył szlak Rzeszowskiej Pieszej Pielgrzymki, która od ponad 40 lat bez przerwy

wyrusza na polskie drogi upatrując swego celu na Jasnej Górze. Będąc diecezjalnym duszpasterzem młodzieży, w 1984 roku przeszczepił do diecezji przemyskiej Grupy Apostolskie, które w Przemyślu przybrały nazwę Ruch Apostolstwa Młodzieży.

### **Ksiądz - budowniczy**

Ksiądz Franciszek przyczynił się do powstania kilku ośrodków rekolekcyjnych, niejednokrotnie pracując również fizycznie na budowach. Swoją posługę pełnił w latach, gdy w diecezji przemyskiej było budowanych bardzo wiele kościołów. Podjął się trudu wzniesienia świątyni pw. Św. Antoniego wraz z zapleczem mieszkalnym w Sośnicy k. Radymna. Budowa kościoła była dla niego ważna, ale ważniejsi byli dla niego ludzie. Dlatego przeniósł się do Jarosławia, do Sióstr Niepokalanek, gdzie również podjął się remontu zdewastowanego klasztoru Sióstr, ale przede wszystkim gromadził tam dzieci, młodzież i dorosłych, a także rodziców kapłanów i kleryków na rekolekcje zamknięte. Jako duszpasterz głosił rekolekcje lub misje w 280 parafiach. Dodatkowo prowadził rekolekcje zamknięte, rekolekcje wakacyjne, wiele *triduum* czy przygotowań do odpustów. Uważał, że jeśli się nie przylgnie do Chrystusa, to wszystkie inne dzieła będą puste. To był jego wielki program ożywienia życia religijnego.

Kolejną placówką była odbudowywana świątynia wraz z klasztorem w Opactwie Sióstr Benedyktynek w Jarosławiu. Tam powstało wielkie centrum duchowości, gdzie przez wiele lat posługiwał ksiądz Franciszek nie tylko świeckim, ale także jako ojciec duchowny kapłanów diecezji przemyskiej. Tę posługę traktował poważnie. Organizował rekolekcje dla kapłanów, dni skupienia dla dekanalnych ojców duchownych, odwiedzał kapłanów, prowadził rozmowy w trudnych sytuacjach kapłańskich i modlił się za nich. Powtarzał: „Najwięcej mogę pomagać modlitwą i codzienną ofiarą”. Dobrze się tam czuł, ale znów usłyszał wolę Bożą. Został mianowany proboszczem parafii w Brzozowie, która była dużą parafią z tradycjami. Lękał się tego, bo miał już 62 lata, lecz gdy oprowadzał swoich kolegów po terenie kościelnym opowiadał o tym, co udało się zrobić, będąc pełen zapału, jakby to była jego pierwsza parafia.

### **Dobry człowiek**

Ksiądz Franciszek Rząsa kochał Boga i kochał ludzi, dlatego założył fundację *Wzrastanie im. Jana Pawła II* dla biednych dzieci i młodzieży oraz chorych i niepełnosprawnych. Nie tylko przygotował pomieszczenia dla chorych, bezdomnych w Jarosławiu, ale otoczył ich duchową opieką: codzienna Msza święta, nabożeństwa, koronka do Bożego Miłosierdzia, codziennie głoszone słowo Boże, roznoszenie Komunii świętej dla obłożnie chorych. Żył tym co robił. Całkowicie poświęcił się Bogu i ludziom. Nie miał czasu dla siebie, ale miał go dla tych, którym służył. Cały się spalał dla Boga i w służbie ludziom. Niewątpliwie był wzorowym, charyzmatycznym kapła-

nem o wielkim duchu. Miał też wielkie nabożeństwo do Matki Bożej Częstochowskiej. Często jeździł z przyjaciółmi na Jasną Górę, aby polecać swoje dzieła Bogu przez serce Maryi. To duch Boży rozpałał jego serce, dodawał mu siły. Wszystkie spotkania modlitewne, rekolekcje traktował jako kształtowanie sumień ludzi, aby żyjąc po Bożemu w domu i pracy dawali świadectwo Chrystusa.

### **Wrażliwość na biednych**

W jednym z wywiadów ks. Franciszek wspominał, że od zawsze była u niego wrażliwość na biednych. Sam pochodził z biednej rodziny i wiedział co to bieda. Podkreślał postać swojego proboszcza z Górna, który był dla niego wzorem. Będąc w seminarium był z nim w bardzo dobrych relacjach. Mówił: „Kiedy byłem w domu na święta, na wakacje, zawsze otrzymywałem od księdza proboszcza pomoc finansową. Broniełem się przed przyjęciem, on mi odpowiadał: «ja ci nie daję, tylko ci pożyczam». To słowo pożyczam tkwiło we mnie jako zobowiązanie do tego, bym innym pomógł. Od początku kapłaństwa czułem się wezwany do pomagania”. To wezwanie realizowało się w pomocy ministrantom, młodzieży, biednym, poczynając od pierwszej bieszczadzkiej parafii. Później, kiedy pracował w Domu Rekolekcyjnym, do drzwi zapukał bezdomny. Od tamtej pory kilka razy przyjmował potrzebujących na noc. Zobaczył jednak, że nie da się w Domu Rekolekcyjnym przyjmować bezdomnych, a z drugiej strony ci ludzie potrzebują pomocy. Władze rozkładały ręce twierdząc, że nie mogą nic zrobić. Ksiądz Franciszek się nie poddał. Rozpoczął budowę schroniska. Zaangażował do tego bezdomnych. Budowa trwała trzy lata. Kiedy przyszedł wiek emerytalny, widząc, że ci bezdomni są bez opieki, że nie mają solidnej formacji, postanowił z nimi zamieszkać. Mówił: „Mógłbym gdzieś mieszkać wygodnie, czy w Domu Emeryta. Pragnąłem jednak być z nimi. Chciałem w to miejsce dać ducha katolickiego. Nie tylko żeby mieli co jeść i dach nad głową”.

Pewien ksiądz po wywiadzie przeprowadzonym z księdzem Franciszkiem mówił, że jeśli ktoś szuka kapłana, który całkowicie „rozwała system”, ogłasza całemu światu, że spotkał go w skromnej osobie księdza Franciszka Rząsy.

Ksiądz Franciszek posługiwał czynnie praktycznie do ostatnich dni swego życia. Pan powołał go z tego świata 3 października 2020 roku w wieku niespełna 78 lat. Został pochowany na cmentarzu parafialnym w Łowisku. Ksiądz Franciszek zmarł, ale jego dzieła ciągle żyją. Wierzymy, że nadal będzie pomagał ludziom z nieba.

Artykuł powstał na podstawie wspomnień ks. Tadeusza Wołosza, kazania pogrzebowego wygłoszonego w dniu 6 października 2020 roku przez ks. bpa Edwar-  
da Białogłowskiego oraz fragmentu wywiadu ks. Przemysława Zamojskiego.



Dawid Rzońca  
rok III

# Na Czarnym Lądzie



Kościół pielgrzymujący – rozumiany jako wspólnota wszystkich żyjących na ziemi wiernych – jest ze swej natury misyjny (por. KKK 849-856), to znaczy posłany na cały świat, aby głosić Dobrą Nowinę. Chrystus przed wniebowstąpieniem powiedział: „Idźcie więc i nauczajcie wszystkie narody, udzielając im chrztu w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Uczcie je zachowywać wszystko, co wam przykazałem” (Mt 28, 19-20). To powszechne wezwanie do głoszenia Ewangelii wyraża się na wiele sposobów – jednym z nich może być wyjazd ewangelizacyjny do krajów, gdzie Kościół wy-

miera, bądź się dopiero rodzi i ożywa. Jest on szczególnym darem Pana Boga dla tych, którzy będą czerpać z posługi misjonarza, jak i dla niego samego.

Czas wakacyjnej posługi dla alumnów seminarium wiąże się zawsze z posłaniem w świat, aby służyć ludziom swoją modlitwą i pracą. W tym roku wyrażenie „posłani w świat” spełniło się dosłownie, bowiem czterech alumnów naszego rzeszowskiego seminarium wyruszyło aż na kontynent afrykański – do Kenii. W dniach od 24 lipca do 26 sierpnia br. odbyliśmy staż misyjny. Tych kilka tygodni spędzonych na Czarnym Lądzie

stanowiło wspaniałą okazję do poznania, jak funkcjonuje Kościół w krajach misyjnych. Jednak nie to było głównym celem wyjazdu. Spotkanie z drugim człowiekiem, towarzyszenie mu w jego przeżywaniu wiary, wspólna modlitwa, prowadzenie rekolekcji – to są rzeczywistości, w których swoją posługę pełni prezbiter.

Swój pobyt rozpoczęliśmy i zakończyliśmy w Shalom Home – sierocińcu położonym w niewielkiej miejscowości Mitunguu, w centralnej części Kenii. Znajdują się tam młode osoby pochodzące z rodzin dotkniętych patologią, bądź dzieci, które nie mają już rodziców.

Ośrodek ten jest bardzo duży – uczy się tam bowiem około 250 dzieci w wieku przedszkolnym i szkoły podstawowej oraz tyle samo młodzieży szkół średnich. Ośrodek zapewnia edukację od najmłodszych lat, aż po szkołę średnią – collage (liceum) lub szkołę zawodową. Młodzież może tam nabyć umiejętności fryzjerskie, stolarskie lub przygotować się do zawodu spawacza. Czas spędzony z dziećmi i młodzieżą z tego ośrodka pokazał nam, jak wielkie braki w wielu aspektach życia mają sieroty z Shalom Home. Czasami wystarczył najprostszymi gestem przyjaźni, jak przybicie „piątki”,



bądź „żółtka”, żeby na twarzy dziecka pojawił się uśmiech. Staraliśmy się jednak dać od siebie coś więcej, dlatego każdą wolną chwilę spędzaliśmy z dziećmi. Graliśmy z nimi w piłkę oraz inne znane gry sportowe, wiele rozmawialiśmy, a jeśli była potrzeba prowadziliśmy zajęcia edukacyjne – między innymi o pokoju. Dzieci, poza nauką, wykonują wiele prac na terenie ośrodka, pomagają w podlewaniu, sprzątaniu, czy plewieniu. Towarzyszenie im podczas tych codziennych czynności było wspaniałą okazją do lepszego poznania się i zobaczenia jak żyją na co dzień.

Obok posługi w Shalom Home mieliśmy okazję pomagać w organizacji rekolekcji prowadzonych przez Ruch Światło-Życie. Wraz z Wiktoorem posługiwaliśmy podczas rekolekcji ewangelizacyjnych w kapucyńskiej parafii Maryś Shrine w Msabaha, niedaleko Malindi. Natomiast alumni Sebastian i Dominik pełnili posługę na rekolekcjach I stopnia Oazy Nowego Życia organizowanych w Meru. Czas tam spędzony był owocny nie tylko dla młodych uczestników, ale również dla wszystkich tam posługu-

jących. Możliwość zobaczenia sposobu przeżywania wiary na kontynencie afrykańskim, w odmiennej kulturze, wśród ludzi o innej wrażliwości, w znaczący sposób wpłynęło na poszerzenie horyzontów naszego myślenia o Kościele i świecie. Każda Msza święta, wspólna modlitwa czy spotkanie, stanowiły impuls do wyjścia z zamkniętych schematów własnego pojmowania Boga i wiary. W samej Eucharystii, a konkretnie w sposobie jej przeżywania, dostrzec można znaczne różnice. Liturgia jest bardzo żywa, a jej uczestnicy pełni energii manifestują swoją wiarę w głośnym śpiewie, tańcu i grze na instrumentach. W trakcie Mszy świętej są aż trzy procesje, w których wierni poprzez taniec żywo uczestniczą i wyrażają swoją radość z Ucztę Paschalnej. Szacunek, z jakim Afrykańczycy odnosili się do Pisma Świętego, wyrażał ich żywą wiarę w to, że Pan rzeczywiście chce mówić do swojego ludu. W sposób szczególny wyraża je procesja wniesienia lekcjonarza przed Liturgią Słowa w czasie Eucharystii. Wszystkie te sposoby manifestacji wiary mają swoje korzenie w ich kulturze,



w której jest wiele elementów niemal nieznanymi dla wiernych z Polski. Od młodzieży kenijskiej można się było nauczyć wielu rzeczy, obcych dla nas, ale jakże pożytecznych – Eucharystia jest spotkaniem z Jezusem, dlatego trzeba przeżywać ją z wielką radością!

Otwartość Kenijczyków, ich życzliwość, autentyczność i szczerą chęć szukania Boga sprawiły, że tych kilka tygodni, które spędziliśmy na afrykańskiej ziemi, pomogły nam w zrozumieniu tego, że misyjność to jedna z głównych i naturalnych cech Kościoła. Ponadto była to wspaniała lekcja wdzięczności – rzadko doceniamy to, że na co dzień żyjemy w bardzo dobrych warunkach. W Afryce bowiem nie każdy może sobie pozwolić na komputer czy telefon; ale za to wielu Afrykańczyków ma to, czego nam często brakuje – czas, uśmiech na twarzy i radość w sercu.

Po powrocie z wyjazdu misyjnego pozostał pewien niedosyt, pustka – oby była to okazja do zintensyfikowania wysiłku mającego na celu szukanie Boga.

Fot. ks. Sebastian Kreczmański/archidiec. katowicka





Janusz Szczęch  
rok IV

FILM

## Fatima

reż. Marco Pontecorvo,  
USA/Portugalia 2020



Fatima to miasto w środkowo-zachodniej Portugalii. To miejsce związane z objawieniami Najświętszej Maryi Panny z roku 1917. Ich świadkami była trójka dzieci, pastuszków owiec z Cova da Iria, należącej do parafii Fatima. Początkowo relacja tych dzieci: Łucji Dos Santos, Franciszka i Hiacynty Marto, świadczących o widzeniach i wezwaniach Matki Bożej, spotykała się z niedowierzaniem otoczenia, a także z prześladowaniami ze strony ateistycznych, portugalskich władz. Papież Pius XI uznał jednak prawdziwość tych objawień w październiku 1930 roku.

Film *Fatima* chciałbym polecić każdemu, kto chciałby podjąć poważne wyzwanie, aby stanąć w prawdzie o sobie i stanie swej relacji z Bogiem w kontekście fatimskiego orędzia Maryi. Ten film to przypomnienie, że Bóg daje być może jedną z ostatnich już szans, aby człowiek przez szczerą proces nawracania się w duchu pokory, starał się każdego dnia wybierać prawdziwe życie, czyli jego pełnię, do której jest powołany, która jest zawsze tylko w Bogu i tylko z Nim.



Wojciech Dyrkacz

KSIĄŻKA

## Kształcenie charakteru

M. Pirożyński CSsR



Co to jest charakter? Dlaczego warto go kształtować? Jeżeli warto, to w jaki sposób? Odpowiedzi zarówno na powyższe, jak i na inne pytania możemy odnaleźć w książce o. Mariana Pirożyńskiego. Jest to książka dla człowieka młodego, który szuka autorytetu i drogi życiowej, jak również dla człowieka dojrzałego, podejmującego refleksję nad swoim życiem.

Autor pomaga czytelnikowi wybrać cel, jak i dobra narzędzia, aby go osiągnąć. Bogactwo argumentów autora genialnie pokazuje czytelnikowi dlaczego warto podjąć nawet wielki trud, by kształtować charakter. Książka może pomóc nam zarówno stać się ludźmi dojrzałymi, jak i ukształtować swoją dojrzałość w dzisiejszym trudnym i skomplikowanym świecie. Autor odwołuje się do historii i filozofii, aby pokazać dlaczego ważne jest by każdy miał ukształtowany charakter.

Uważam, że książka ta jest jak najbardziej warta przeczytania i uwagi czytelnika. Dlatego zachęcam każdego do lektury, jak i przemyśleń, które mogą nasunąć się po tej ciekawej książce. Życzę każdemu miłej i owocnej lektury.

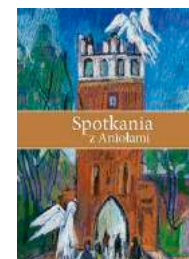


dk. Karol Migut  
rok VI

POEZJA

## Spotkania z Aniołami

ks. W. Kania,  
Sandomierz 2021



Spotkania z *Aniołami* księdza Wojciecha Kania to fascynująca podróż, którą możemy przebyć dwiema ścieżkami. Pierwsza z nich – ziemską – prowadzi po ludzkich meandrach życia. Odnajdujemy tam siebie z naszą zawiedzioną nadzieją, cierpieniem, miłością, strachem, wiarą i radością, marzeniami i tęsknotą za bliskością. Druga ścieżka anielska, na której odkrywamy aniołów przynoszących kawę, grających na pianinie, gubiących pióra, siedzących nad szklanką wody. Aniołów psotników, ogrodników, marzycieli... Wreszcie aniołów z podbitym okiem, w okularach, ze skwaszoną miną, zaplątanych w pajęczą sieć...

Czytając kolejne wiersze, można odnieść wrażenie, że owi aniołowie przybierają ludzkie, znane nam twarze – naszych rodziców, dziadków, sąsiadów, znajomych; twarze pielęgniarek, lekarzy, pań sprzedających obwarzanki, ludzi z marginesu, z którymi nam nie po drodze...

Spotkania z *Aniołami* to coś więcej niż kolejny tomik poezji, to teksty nasycone doświadczeniem trudu codziennego życia i duchowych zmagania, które – choć czasami przynoszą przykre emocje – nigdy nie pozostają bez płomyka nadziei, który wytrwale podsycają aniołowie.



Jakub Ochoński  
rok V

KONCERT

## Muzyka Jerzego Matuszkiewicza

Filharmonia  
Podkarpacka



Dla Arystotelesa jednym z celów muzyki jest szlachetne wypełnianie czasu odpoczynku. Takiego odpoczynku można było doświadczyć 15 października 2021 r. w Filharmonii Podkarpackiej. Odbył się tam koncert muzyki filmowej Jerzego „Dudusia” Matuszkiewicza.

Na początku, aby wprowadzić słuchaczy w cały spektakl muzyczny i klimat koncertu, Andrzej Bronarski przedstawił postać zmarłego już kompozytora, muzyka jazzowego i saksofonisty pochodzącego notabene z Jasła.

Właściwy koncert był kunsztownie przygotowany. Dyrygent i orkiestra pomogli nam po prostu zasłuchać się w muzyce pochodzącej ze znanych polskich filmów, np. *Jak rozpętałem II wojnę światową* czy *Nie lubię poniedziałku*. Muzyka, choć pochodziła z filmów, których pewne pokolenia mogą już nie pamiętać, przenosiła wyobraźnię słuchaczy do świata tych filmów.

Jest to propozycja godna polecenia zarówno dla osób starszych i młodszych. Starsi powrócą do czasów swojej młodości, młodzi natomiast mogą wczuć się w klimat dawniejszych czasów. Koncert ten był pięknym podsumowaniem twórczości wielkiego artysty i czasem prawdziwego odpoczynku i wytchnienia po pracy.



prof. Kazimierz Ożóg

## Aby usłyszeć głos, konieczna jest cisza

„Cisza jak makiem zasiał”, „nastąpiła głęboka cisza”, „w ciszy działa Bóg”, „uczniowie, cisza!” – to tylko niektóre wyrażenia języka polskiego z wyrazem cisza. A mamy tych wyrażań wiele. Jeśli tak, to cisza jest ważna i odbija liczące się dla wspólnoty zjawiska. Fenomen ciszy, jako kategorii rzeczywistości fizycznej, istotnego składnika języka, kultury i życia duchowego człowieka jest trudny do przecenienia. Cisza jest ważna z różnych względów. Jako badacz języka i kultury widzę fundamentalną rolę ciszy dla języka.

Język naturalny, pierwotnie mówiony, realizowany fonetycznie przez falę dźwiękową jest dla ludzkiej wspólnoty bezcennym wprost darem Boga. Ludzki głos, artykułujący dźwięki języka musi dotrzeć do drugiego człowieka (do całej wspólnoty). Na tym głosie zakotwiczą się znaczenia słów i zaczyna się porozumiewanie, przekazywanie wiedzy, doświadczeń, systemu aksjologicznego, dogmatów religijnych,

całej kultury. Aby jednak głos przekazujący różne treści dotarł do słuchacza, musi panować cisza pojmowana jako „brak wszelkich zbytecznych dźwięków, odgłosów, hałasu”. Cisza umożliwia zatem słuchanie i dekodowanie (odczytywanie w umyśle) tego, co ktoś powiedział. Cisza pozwala na funkcjonowanie języka mówionego, który w każdym rozwoju wspólnot ludzkich stanowi podstawowy składnik kultury i najczęstszy sposób porozumiewania się osób.

Cisza warunkuje zatem używanie języka mówionego z jego rozlicznymi kapitalnymi funkcjami dla osoby, grupy i narodu. Śpiewamy w pięknej staropolskiej kolędzie: „Wśród nocnej ciszy głos się rozchodzi: Wstańcie pasterze, Bóg się wam rodzi”. Aby zaistniał dialog, musi być cisza. Hałas przeszkadza mówieniu, nie można, przykładowo, normalnie rozmawiać w czasie przyjęcia weselnego, kiedy gra muzyka, nie można w rozgardiaszu rozmów



A. Grottiger „Modlitwa wieczorna rolnika”

uczniowskich prowadzić lekcji, a kiedy w debacie telewizyjnej wszyscy politycy się przekrzykują i mówią jednocześnie, to komunikacyjnie wtedy jest wielkie nic. Możemy usłyszeć głos drugiego człowieka tylko w ciszy, która jest otwarciem na drugiego. Taka cisza powoduje komfort komunikacyjny i jest wysoko wartościowana, kojarzona ze spokojem, zaufaniem, otwarciem na dialog i zrozumienie.

To samo prawo odnosi się do słuchania głosu wewnętrznego, którym jest głos Boga przejawiający się w dobrych natchnieniach czy w osądach sumienia. Bóg przemawia w ciszy naszego serca. Aby usłyszeć ten Głos, musi w nas panować cisza wewnętrzna, która otwiera nas na działanie Boga, musimy zatem uspokoić wewnętrzny i zewnętrzny hałas, nieuporządkowanie i wielki nasz chaos – niepokój myśli, gwałtowność i zmienność uczuć, wahania aktów woli. Niekiedy musimy ograniczyć zbytnią gadatliwość. Nasze

„dziamotanie” o byle czym, żeby tylko gadać, nie służy ciszy wewnętrznej. Zawsze imponowali mi krakowscy kameduli, skupiający się na ciszy wewnętrznej i zewnętrznej przez ascezyzm mówienia. W ciszy dokonują się wielkie rzeczy. Cisza jest komunikacyjnie bardzo ważna.

Tymczasem współczesna cywilizacja, określana jako konsumpcyjna, medialna, postmodernistyczna, liberalna, sprzysięgła się przeciwko ciszy. W każdym miejscu i o każdej porze doby zalewają nas oceany hałasu, pomruki molocha postkultury. To wszystko nie sprzyja komunikacji z drugą osobą czy słuchaniu głosu wewnętrznego.

Musimy zrozumieć, działając „w świecie”, że cisza jest miejscem spotkań osób. Musimy zaświadczyć, że cisza jest żyzną glebą dialogu z Bogiem. To dzisiaj trudne, ale musimy pokochać ciszę także z komunikacyjnego punktu widzenia.



# Rogaliki z marmoladą

## Składniki:

- 1,40 kg mąki
- 3 margaryny
- 10 żółtek
- 10 dag drożdży
- 6 łyżek śmietany
- 1 mały proszek do pieczenia
- cukier wanilinowy
- marmolada

## Sposób przygotowania ciasta:

Zarobić ciasto i wykrawać rogaliki.  
Przygotowane ciasto nadziewać marmoladą.  
Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

Smacznego!



Niech nic cię nie smuci,  
niech nic cię nie przeraża.

Wszystko mija,  
lecz Bóg jest niezmienny.

Cierpliwością osiągniesz wszystko,  
a temu, kto posiadał Boga,  
niczego nie braknie.  
Bóg sam wystarczy.

Św. Teresa od Jezusa

Audycja alumnów WSD Rzeszów  
„Radość powołania”  
Ostatnia niedziela miesiąca, godz. 19:30  
Radio VIA



Życie Boże rozpalone w duszy jest światłem, które rozpala w ciemności, jest cudem Nocy Bożego Narodzenia... Bóg w nas, a my w Nim - to jest nasz udział w Królestwie Bożym, do którego Wcielenie dało nam prawo.

Św. Teresa Benedykta od Krzyża (Edyta Stein)