



**POZNAWANIE SIEBIE
W ŚWIETLE SŁOWA BOŻEGO**

KRZYSZTOF WONS SDS

CENTRUM FORMACJI DUCHOWEJ
KØBENHAVN / KOPENHAGA - 2017

¹¹ Powiedział też: «Pewien człowiek miał dwóch synów. ¹² Młodszy z nich rzekł do ojca: "Ojcze, daj mi część majątku, która na mnie przypada". Podzielił więc majątek między nich. ¹³ Niedługo potem młodszy syn, zabrawszy wszystko, odjechał w dalekie strony i tam roztrwonił swój majątek, żyjąc rozrzutnie. ¹⁴ A gdy wszystko wydał, nastał ciężki głód w owej krainie i on sam zaczął cierpieć niedostatek. ¹⁵ Poszedł i przystał do jednego z obywateli owej krainy, a ten postawił go na swoje pola żeby pasł świnie. ¹⁶ Pragnął on napełnić swój żołądek strąkami, którymi żywiły się świnie, lecz nikt mu ich nie dawał. ¹⁷ Wtedy zastanowił się i rzekł: Iluż to najemników mojego ojca ma pod dostatkiem chleba, a ja tu z głodu ginę. ¹⁸ Zabiorę się i pójdę do mego ojca, i powiem mu: Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem ciebie; ¹⁹ już nie jestem godzien nazywać się twoim synem: uczyni mię choćby jednym z najemników. ²⁰ Wybrał się więc i poszedł do swojego ojca. A gdy był jeszcze daleko, ujrzawszy go jego ojciec i wzruszył się głęboko; wybiegł naprzeciw niego, rzucił mu się na szyję i ucałował go. ²¹ A syn rzekł do niego: "Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem ciebie, już nie jestem godzien nazywać się twoim synem". ²² Lecz ojciec rzekł do swoich sług: "Przynieście szybko najlepszą szatę i ubierzcie go; dajcie mu też pierścień na rękę i sandały na nogi! ²³ Przyprowadźcie utuczone cielę i zabijcie: będziemy ucztować i bawić się, ²⁴ ponieważ ten mój syn był umarły, a znów ożył; zaginął, a odnalazł się". I zaczęli się bawić.

²⁵ Tymczasem starszy jego syn przebywał na polu. Gdy wracał i był blisko domu, usłyszał muzykę i tańce. ²⁶ Przywołał jednego ze sług i pytał go, co to ma znaczyć. ²⁷ Ten mu rzekł: "Twój brat powrócił, a ojciec twój kazał zabić utuczone cielę, ponieważ odzyskał go zdrowego". ²⁸ Na to rozgniewał się i nie chciał wejść; wtedy ojciec jego wyszedł i tłumaczył mu. ²⁹ Lecz on odpowiedział ojcu: "Oto tyle lat ci służę i nigdy nie przekroczyłem twojego rozkazu; ale mnie nie dałeś nigdy koźlęcia, żebym się zabawiał z przyjaciółmi. ³⁰ Skoro jednak wrócił ten syn twój, który roztrwonił twój majątek z nierządnicami, kazałeś zabić dla niego utuczone cielę". ³¹ Lecz on mu odpowiedział: "Moje dziecko, ty zawsze jesteś przy mnie i wszystko moje do ciebie należy. ³² A trzeba się weselić i cieszyć z tego, że ten brat twój był umarły, a znów ożył, zaginął, a odnalazł się"».

„Wtedy Pan Bóg ulepił człowieka z prochu ziemi i tchnął w jego nozdrza tchnienie życia (*nišemat hajiim*), wskutek czego stał się człowiek istotą żywą” (Rdz 2,7).

- Wstucham się w słowa początku Biblii, które mówią o korzeniach mojego zaistnienia. Przeczytam je z miłością do mojego Stwórcy: „Wtedy Pan Bóg ulepił człowieka z prochu ziemi i tchnął w jego nozdrza tchnienie życia (*nišemat hajiim*), wskutek czego stał się człowiek istotą żywą” (Rdz 2,7).
- Będę prosił Boga, który dał mi życie, o dogłębne przeświadczenie, że jestem Jego stworzeniem. Jestem dziełem Jego rąk. Jestem na Jego obraz i podobieństwo. Stworzył mnie bardzo dobrym. Będę powtarzał powoli, aż do nasycenia wnętrza: „Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie (...) i dobrze znasz moją duszę” (Ps 139, 14).
- Uświadomię sobie, że żyje we mnie tchnienie Boga. Zwrócę uwagę na oddech w moich piersiach. Pomyślę, że jest on we mnie nieustannym, fizycznym dowodem Bożego tchnienia. Wczuwając się w mój oddech, będę starał się odnaleźć wewnętrzną radość z życia, którego Bóg bez przerwy mi udziela. Będę wzywał Ducha Ożywiciela, aby wypełniał mnie modlitwą uwielbienia. Włączę w modlitwę mój oddech. Będę powtarzał w powoli, aż do nasycenia wnętrza: Boże, jesteś moim życiem!
- Bóg tchnął we mnie *nišemat hajiim* – tchnienie życia. Zatrzymam się dłużej nad głębokim sensem tchnienia życia, które jest we mnie. Będę prosił Ducha Świętego o dogłębne poznanie i przeżycie tej prawdy. Rozważę: Bóg tchnął we mnie tchnienie życia to znaczy dał mi zdolność do wewnętrznego poznania siebie, do kierowania sobą, dał mi twórczą wolność. Jestem powołany do poznawania siebie.
- Poznaje siebie głębiej, gdy jestem otwarty na mojego Stwórcę, który tchnie we mnie przez Swoje słowo. Tchnienie życia jest we mnie Lampą Pańską. Przenika głębię mojego wnętrza (por. Prz 20, 27). Będę powoli, wiele razy, powtarzał prośbę, aż do doświadczenia wewnętrznego otwarcia: „Zbadaj mnie, Boże, i poznaj moje serce” (Ps 139, 23).

„Pewien człowiek miał dwóch synów...” (Łk 15, 11)

- Zbliżę się do Jezusa, aby słuchać Jego przypowieści o miłosiernym ojcu i dwóch synach (Łk 15, 11- 32). Uświadomię sobie, że Jezus opowiada o mnie samym i mojej relacji z Ojcem. Poproszę Go, aby przeniknął mnie do głębi światłem Swojego słowa. Wpatrując się w oblicze Jezusa, będę powtarzał z miłością: Ty jesteś moją drogą, prawdą i życiem!
- Wsłuchując się w przypowieść Jezusa, skupię się najpierw na tym, co mówi o dwóch synach (ww. 12-13; 25-30). Czy odnajduję w sobie podobieństwo do młodszego i starszego syna? Jakie fakty z historii życia dwóch synów przypominają mi moje życiowe doświadczenia? W którym z nich najbardziej odnajduję moje zachowania i cechy osobowości? Będę prosił Jezusa o mądrość wewnętrznego rozeznania.
- Zwrócę uwagę na złe samopoczucie synów i wewnętrzne niezadowolenie, które okazują ojcu (ww. 12 29-30). Co mogę powiedzieć o moim aktualnym stanie ducha? Jakie jest moje wewnętrzne samopoczucie, kiedy myślę o sobie? Co mnie w sobie raduje, a co smuci lub frustruje? Co chciałbym powiedzieć o sobie Ojcu? Czy noszę w sobie jakieś żale? Jakież? Do kogo?
- Postaram się wniknąć w przeżycia młodszego syna, który przeżywa stan wewnętrznego zagubienia. Budzi się w nim silne pragnienie powrotu. Zastanowił się i rzekł: „Zabiorę się i pójdę do mego ojca” (w. 18). Jezus zaprasza mnie, abym uczynił podobnie. Pragnie, abym zwrócił się do ojca, ze wszystkim, co jest we mnie schorzałe. Chce, abym poznając siebie, skupił się na Ojcu. Jestem zaproszony do wpatrywania się w Ojca. Będę prosił: „Jezu, pokaż mi Ojca” (por. J 14, 8).

III. JEZUS POKAZUJE MI OJCA

„Zabiorę się i pójdę do mego ojca...” (Łk 15, 18)

- Jezus mówi do mnie przez przypowieść o swoim najgłębszym pragnieniu: „Pragnę, abyś poznał Ojca”. Uświadomię sobie, że dla spełnienia tego pragnienia stał się człowiekiem i oddał za mnie swoje życie. W żarliwej modlitwie zwrócę się do Ducha Świętego o łaskę dogłębnego jednoczenia się z pragnieniem Jezusa. Będę wsłuchiwał się w Jego przypowieść i powtarzał: „Jezu, pragnę poznać Ojca”.
- Zatrzymam się na zdaniach, w których Jezus zwraca moją uwagę na zachowanie ojca (ww. 12; 20-24; 28. 31-32). W obrazach z przypowieści Jezus zaprasza mnie do kontemplowania Ojca. Będę trwał przy każdym z ewangelicznych obrazów, aż do wewnętrznego nasycenia. Zwrócę uwagę na uczucia, które się we mnie budzą:
 - Ojciec, który spełnia żądanie syna.
 - Ojciec, który pozwala dziecku odejść z domu.
 - Ojciec, który wygląda syna.
 - Ojciec, który wzrusza się głęboko, gdy widzi wracające dziecko.
 - Ojciec, który biegnie do marnotrawnego dziecka.
 - Ojciec, który rzuca się dziecku na szyję i całuje dziecko.
 - Ojciec, który ubiera dziecko w najlepszą szatę, daje sandały i pierścień.
 - Ojciec, który wyprawia ucztę i świętuje powrót syna.
 - Ojciec, który wychodzi do zagniewanego starszego syna.
 - Ojciec, który cierpliwie tłumaczy rozżalonemu dziecku.
 - Ojciec, który mówi do syna „Moje dziecko, wszystko moje do ciebie należy”.
- Pobędę z Ojcem, który cierpi z powodu odejścia młodszego i starszego syna. Moje odejścia będą zawsze raną Jego ojcowskie serce. Kiedy odchodzę od Niego, skazuję również siebie na cierpienie: odchodzę od siebie, gubię siebie, trwonię moje życie.

Zwrócę się do Jezusa jak do Brata: Nie dopuść, abym ranił Ojca, Ciebie i siebie.

- Będę prosił, aby wyrył w moim sercu obraz Ojca i oczyszczał z wszystkiego co zniekształca we mnie Jego prawdziwe oblicze. Będę dziękował Jezusowi prostymi słowami: „Dziękuję Ci, że pokazujesz mi Ojca”.

IV. JESTEM DZIECKIEM OJCA

„A gdy był jeszcze daleko, ujrzał go jego ojciec i wzruszył się głęboko; wybiegł naprzeciw niego, rzucił mu się na szyję i ucałował go” (Łk 15, 20)

- Uświadomię sobie, że mój prawdziwy obraz objawił mi Bóg na pierwszych stronicach Biblii. Jestem stworzony na obraz i podobieństwo Boga (por. Rdz 1, 26-27). Jestem „odbiciem” Jego piękna. Będę nasyczał się tą prawdą i prosił o łaskę wewnętrznego zadziwienia. Zanurzę się całym sobą w prostej modlitwie, powtarzając: Boże, jestem na Twój obraz, jestem Twoim podobieństwem.
- Jezus objawia mi Ojca również po to, abym głębiej poznał samego siebie i odbudował poczucie własnej godności. Będę więc wpatrywał się w Ojca, aby rozpoznać w nim swój prawdziwy obraz i podobieństwo.
 - Bóg jest Ojcem, to znaczy że ja jestem Jego dzieckiem
 - Ojciec daje dziecku część majątku i pozwala mu odejść z domu, to znaczy, że stworzył mnie wolnym i nie odbierze mi mojej wolności, nawet wtedy, gdy Go ranię.
 - Ojciec wygląda dziecko, to znaczy że nigdy nie przestaje o mnie myśleć i tęsknić za mną
 - Ojciec wzrusza się głęboko, gdy dostrzega wracające dziecko, to znaczy, że nabrałem wartości w Jego oczach i miłuje mnie (por. Iz 43, 4)
 - Ojciec biegnie na przeciw marnotrawnego dziecka, to znaczy jestem miłowany przez Ojca miłością po ludzku niezrozumiałą.
 - Ojciec rzuca się na szyję dziecku sponiewieranemu przez grzech i całuje je, to znaczy nigdy się mną nie brzydzi.

- Ojciec zrzuca z dziecka stare łachy i ubiera w najlepszą szatę, daje sandały i pierścień, to znaczy, że ilekroć wracam do Niego, On przywraca mi godność dziecka
 - Ojciec wyprawia ucztę dla odzyskanego dziecka i zaprasza do świętowania, to znaczy że jestem stworzony do przebywania i radowania się z Nim na wieczność.
 - Ojciec wychodzi do zagniewanego dziecka i przekonuje, to znaczy, że zależy Mu bardzo na mnie. Nie chce, aby zbrakło mnie w Jego domu.
 - Ojciec mówi do mnie osobiście: „Moje dziecko, ty zawsze jesteś ze mną i wszystko moje do ciebie należy”.
- Każdego dnia mogę przylgnąć do jednego z obrazów lub słów Jezusa i trwać w nich. Mogę nasycać nimi serce i prosić Jezusa, aby uzdrawiał mój obraz siebie i uczył patrzeć na siebie Jego oczami.

V. ŻYJĘ W RĘKACH OJCA

**„Moje dziecko, ty zawsze jesteś przy mnie i wszystko moje do ciebie należy”
(Łk 15, 31)**

- Kiedy wracam na łono Ojca, „wstępuje we mnie” na nowo dusza dziecka. Zaczynam patrzeć na moje życie jak umiłowane dziecko, w którym Ojciec ma upodobanie. Ramiona Ojca leczą mnie z „duchowej sklerozy” z zapomnienia kim jestem naprawdę. „Nowa dusza” kształtuje we mnie nową pamięć.
- Lecz może stać się także odwrotnie: chorująca pamięć może wywoływać we mnie na nowo chorobę duszy. Może odzierać mnie z duszy dziecka. Potrzebuję uzdrowienia mojej pamięci, to znaczy zafałszowanego obrazu siebie jaki może tkwić w naszej pamięci. Czy w mojej pamięci żyją wspomnienia nie chciane lub pielęgnowane, które zatruwają we mnie duszę dziecka, jaką odnalazłem w ramionach Ojca?
- Zwrócę uwagę najpierw na młodszego syna i pobędę z nim na modlitwie przed Ojcem. Wracając do ojca nie może uwolnić się od swojej przeszłości, od swojego starego sposobu patrzenia na ojca.

To co pamięta, każe mu powtarzać w drodze do ojca „już nie jestem godzien nazywać się twoim synem” (w. 19). Nawet gdy już znajduje się w ramionach ojca, chorująca pamięć każe powtarzać to samo: „już nie jestem godzien nazywać się twoim synem”. Nie potrafi także uwolnić się od sposobu patrzenia na własne życie. Zdradzają to jego dalsze słowa, którymi chce przywitać ojca: „uczyn mię choćby jednym z najemników” (w. 19). Czy sobie nie odnajduję podobnych zachowań?

- Także postawa starszego syna wskazuje jak silny wpływ na życie może mieć moja pamięć. Nie może zapomnieć bratu tego co zrobił. Jego słowa ujawniają ogrom złości i gniewu, który rozlewa się na brata i na ojca. Jego rozżalenie nie pozwala mu zaakceptować powrotu młodszego brata, nie pozwala mu dostrzec i zrozumieć dobroci ojca. Zła pamięć ropieje w nim jak rana i wywołuje ból. Ten ból potrafił nie tylko rozlać się na najbliższych ale także zamknął go na ojca, na dom, na brata i na radość życia: „rozniewał się i nie chciał wejść” (w. 28). Czy nie żyje we mnie ból starszego syna, z którego nie potrafię zrezygnować? Czy nie ma jakiś ran lub urazów w mojej pamięci, które nie pozwalają nam patrzeć na Boga, na siebie lub na innych w sposób wolny i prosty?
- Ojciec, chce uzdrowić moją pamięć. Chce wejść w to wszystko co przeżywam podobnie jak młodszy i starszy syn. Leczy pamięć młodszego obejmując i przytulając do siebie. Leczy pamięć starszego syna swoim czułym wyznaniem: „Moje dziecko, ty zawsze jesteś przy mnie i wszystko moje do ciebie należy” (w. 31). Będę trwał w ramionach Ojca i słuchał Jego wyznania powtarzając w sercu: uzdrów moją chorą pamięć!

„A trzeba się weselić i cieszyć z tego, że ten brat twój był umarły, a znów ożył, zaginął, a odnalazł się” (Łk 15, 32)

- Kiedy przyjmuję siebie z miłością, kiedy staję się wewnętrznie wolny i czuję się miłowany przez Ojca pomimo bolesnych wydarzeń życia, wtedy umacnia się i pogłębia poczucie własnej wartości. Odkrywam, że jestem zdolny do głębokich i dojrzałych przyjaźni: do przyjmowania miłości i dzielenia się miłością. Wtedy pojawia się we mnie siła do przekraczania i tracenia siebie.
- Ojciec, który uzdrawia naszą duszę i pamięć daje mi nowe serce. Zrzuca ze mnie stare łańcuchy i ubiera w najlepszą szatę, daje sandały i pierścień, przywraca mi godność, którą zawsze mam u Niego. Wyprawia dla mnie ucztę i zaprasza do świętowania. Tak mogę przeżywać codziennie życie już teraz, gdy bije we mnie nowe serce: kochające Boga, siebie i bliźniego. Ojciec sprawia, że potrafię kochać niepodzielnie nawet pośród wewnętrznych oporów i lęków. Daje mi niejako „powiększone serce” – powiększone o doświadczenie miłości, większej od naszych oporów życiowych zranień, od własnych słabości.
- Doświadczenie miłości nie jest jedynie doznaniem intelektualnym czy emocjonalnym. Dotyka samej głębi serca i prowadzi do integralnego uzdrowienia: duszy, umysłu i serca. Jeśli będę wracał do Ojca z całej duszy, całym umysłem i całym sercem On zaraz przyniesie mi nową szatę, sandały i pierścień.
- Wejdę w serdeczną rozmowę z Ojcem i będę powtarzał z wiarą i całym sercem: „Ojcze wierzę, że nigdy nie przestajesz na mnie czekać i nigdy nie męczysz się moimi ciągłymi powrotami. Za każdym razem, gdy wracam, jesteś gotów zdejmować ze mnie łańcuchy sponiewieranego grzechem dziecka i nakładać najlepszą szatę, by świętować ze mną moje nawrócenie. Chcesz, abym świętował je nie tylko z Tobą, ale moimi braćmi i siostrami. Chcesz nas widzieć razem w jednym domu i przy jednym stole.



KONF 1

.....

.....

.....

KONF 2.....

.....

.....

.....

KONF 3.....

.....

.....

.....

KONF 4.....

.....

.....

.....

KONF 5.....

.....

.....

.....

KONF 6.....

.....

.....

.....

Cztery kroki ćwiczenia duchowego

(po każdej konferencji)

SŁUCHAJ SŁOWA

Czytaj uważnie przypowieść Jezusa o miłosiernym Ojcu i dwóch synach (Łk 15, 11-32). Czytaj cierpliwie i powoli. Spotkasz w niej wiele słów. Nie zatrzymuj się na ich wielości lecz na głębi. Skup się na słowach, które najbardziej cię dotykają i zatrzymują. Jakie to słowa? Zapamiętaj je. Przechowuj w pamięci serca. Zwróć uwagę na wewnętrzne poruszenia, na drgania twoich „wnętrzości”.

WPATRUJ SIĘ W OBRAZ (SKORZYTAJ Z OBRAZU REMBRANDTA)

Wpatruj się w obraz, aż odnajdziesz w nim to „miejsce”, tę osobę, te gesty, przeżycia, na których skupiło słowo z przypowieści. Wpatruj się, aż do nasycenia serca i duszy. Pozwól by światło owego „szczegółu” z obrazu przenikało do głębi twoje zmysły, uczucia i myśli.

ZAPISUJ

Zapisz w swoim notatniku wszystko to, co usłyszałeś, co zobaczyłeś, co przeżyłeś. Ubierz w słowa i utwral na piśmie to, co przypowieść utwraliła w tobie. Szukaj i użyj słów, które najbardziej wyrażają i „opowiadają” twoje myśli, pragnienia, uczucia. Zapisz to, co widzą oczy twojego serca.

MÓDL SIĘ W SERCU (SKORZYTAJ Z PUNKTÓW DO MODLITWY)

A teraz odłóż pióro i uczyn najważniejszy krok. Stań w sercu przed Jezusem, który opowiedział ci przypowieść i teraz ty opowiedz Mu, co dzieje się w tobie: w twoich myślach, uczuciach, pragnieniach. Wypowiedz to dokładnie, jak tylko potrafisz najlepiej przed przyjacielem, któremu ufasz do końca. Bądź szczery, nawet wtedy, gdy to, co chcesz wyznać jest dla ciebie bolesne. Ufaj, że On słucha cię z miłością i bez osądzania. Mów ze swego serca do Jego serca. On chce leczyć twój umysł, serce i wolę. Chce, abyś potrafił patrzeć na siebie, tak jak patrzy na ciebie Ojciec.



Centrum Formacji Duchowej

ul. św. Jacka 16; 30-364 Kraków

tel.: +48 12 269 2397; tel/fax: +48 12 254 6060

kom.: +48 694 448 170; e-mail: cfdsds.pl

www.NowaJakoscZycia.pl

www.CFD.salwatorianie.pl