



Aby doświadczyć wolności

XIV niedziela zwykła

W owym czasie Jezus przemówił tymi słowami: Wysławiam Cię, Ojcze, Panie nieba i ziemi, że zakryłeś te rzeczy przed mądrymi i roztroptnymi, a objawiłeś je prostaczkom. Tak, Ojcze, gdyż takie było Twoje upodobanie. Wszystko przekazał Mi Ojciec mój. Nikt też nie zna Syna, tylko Ojciec, ani Ojca nikt nie zna, tylko Syn, i ten, komu Syn zechce objawić. Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię. Weźcie moje jarzmo na siebie i uczcie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych. Albowiem jarzmo moje jest słodkie, a moje brzemię lekkie. (Mt 11,25-30)

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz w obecności Boga i z Nim się spotykasz. Uświadomię sobie moją obecność w tym pokoju... Wrażenia, których doznaję w moim ciele... dotyk odzieży, którą noszę na sobie... krzesło, na którym siedzę... Wslucham się w dźwięki wokół mnie... i w mój oddech... Zwrócę również uwagę na to, że żyję...

Modlitwa przygotowawcza: prosić Pana, Boga naszego, aby wszystkie moje pragnienia, decyzje i czyny były w sposób czysty skierowane ku Jego chwale.

Zaangażowanie wyobraźni: Wyobrażę sobie roślinę lub zwierzę żyjące w pełni... Pomyślę o jakiejś osobie żyjącej w pełni... Jakie cechy znajduję w tej osobie?... Co dla mnie znaczy żyć w pełni?...

Prośba do tej modlitwy: o życie w wolności od lęku.

Jedno jest pewne: pełnia życia zakłada wyrzeczenie się własnej przeszłości i własnej przyszłości. Przeszłość. Wczoraj.

Nie mogę żyć w pełni, jeśli przywiązuję się do wczorajszego dnia, ponieważ jest on już wspomnieniem, wytworem umysłu. Nie jest rzeczywistością. Tak więc żyć dniem wczorajszym, to znaczy być martwym.

Dlatego muszę się pożegnać z minionymi dniami z moją skłonnością do życia w przeszłości. Jednym ze sposobów życia w przeszłości jest podtrzymywanie urazów i żalów.

Jako pierwszy krok w kierunku bycia całkowicie w teraźniejszości sporządzą listę osób, do których czuję urazy... Każdej z nich ogłoszę amnestię, udzielię przebaczenia i pozwolę odejść w pokój...

Przebaczenie nie będzie jednak prawdziwe, jeśli uważam, że tylko inni ponoszą winę a ja jestem nieskalany. Muszę się uznać za współodpowiedzialnego z każdym, kto mnie obraził, współodpowiedzialnego za każdą obrazę, której stałem się ofiarą...

Trudno przebaczyć osobie, od której doznana obrazę uważam wyłącznie za zło. Faktem jest przecież, że ta obraza przyniosła mi również dobro. Osoba ta okazała się narzędziem, którym posłużył się Bóg, by obdarzyć mnie łaską, tak jak Judasz był narzędziem, którym Bóg się posłużył, by udzielić swojej łaski całej ludzkości i Jezusowi Chrystusowi.

Jeśli mam zamiar porzucić życie przeszłością, muszę wyrzec się żalów, tak samo zdecydowanie, jak wyrzekłem się urazów. To, co uważam za stratę: moje upadki, moje błędy, moje słabości, brak możliwości w życiu, moje tak zwane „złe doświadczenia” - na wszystko to muszę nauczyć się patrzeć, jak na błogosławieństwa. W tańcu życia wszystko bowiem współtworzy nasze dobro.

Uwolniony się od żalów i urazów, uwolnię się również od moich „dobrych doświadczeń”. Doświadczenia, jak i dobra ziemskie, dają się gromadzić. I jeśli się do nich przywiążę, będę nadal żył w przeszłości. Tak więc mówię: „Żegnajcie” - osobom, miejscom, zajęciom, rzeczom..., które nagromadziłem w przeszłości. Nigdy się już nie spotkamy, bo jeżeli kiedyś wrócę do nich, one już będą inne i ja będę inny. Wszystko się odmieni. Tak więc żegnajcie... Dziękuję... i żegnajcie...

Rozstałem się więc ze wszystkim, co było wczoraj. Teraz muszę się wyzwolić od tego, co będzie jutro. Bo przyszłość - podobnie jak przeszłość - jest zwykłym wytworem rozumu - i żyć w niej - znaczy być umarłym dla tego, co jest tu i teraz.

Wyrzekam się więc mojej zachłanności i wszelkiej ambicji, i chęci zdobywania, osiągnięcia czegoś, bycia kimś w przyszłości... Życie to nie jutro. Życie to dziś. Podobnie miłość... i Bóg... i szczęście...

Pomyślę o rzeczach, których chciwie pożądam, co do których mam zamiary na jutro, i wyobrażę sobie, że oddałam je od siebie... Doświadczam ogromnej ulgi, bo gdy uwalniam się od mojej zachłanności, wyzwalam się z niewoli lęku i czuję się wolny, by żyć. Poświęcę parę chwil na doświadczenie tej ulgi i tej wolności...

Wyzwoliwszy się od przeszłości i przyszłości, wkraczam w teraźniejszość, by doświadczyć życia takiego, jakie ono jest obecnie, bo życie wieczne jest teraz, bo życie wieczne jest tutaj. Wsłucham się w dźwięki wokół mnie... Uświadomię sobie mój wdech i wydech... i moje ciało... by być całkowicie - jak to tylko możliwe - w teraźniejszości...

Rozmowa końcowa: Przeprowadzę rozmowę z Jezusem o tym, co się działo na tej modlitwie i jakie owoce z niej wynoszę.

Na zakończenie odmówię:

Zabierz, Panie, i przyjmij całą moją wolność,
pamięć moją, mój rozum i całą moją wolę,
wszystko, co mam i co posiadam.

Ty mi to, Panie, dałeś, Tobie to Panie oddaję.

Wszystko jest Twoje.

Rozporządzaj tym według Twojej woli.

Daj mi jedynie miłość Twoją i łaskę,

a to mi wystarczy.

U Źródeł - Anthony de Mello