ODZYSKAJ SWOJE ŻYCIE

John
ELDREDGE

ODZYSKAJ SWOJE ŻYCIE

Jak przetrwać w szalonym świecie

LOGOS

Tytuł oryginału:
GET YOUR LIFE BACK
Everyday practices for a world gone mad

Przekład: Jan Muranty
Redakcja i korekta: Joanna Zalewska
Projekt okładki i skład: RED Paweł Brankiewicz

Copyright © 2020 by John Eldredge

Copyright for the Polish edition © 2020
by Oficyna Wydawnicza LOGOS

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, powielanie, odczytywanie w środkach publicznego
przekazu dozwolone po pisemnym uzgodnieniu z wydawcą.

W sprawie zezwoleń należy zwracać się
do Oficyny Wydawniczej LOGOS
01-913 Warszawa, ul. Szekspira 4/386
tel. (22) 793 09 04
tel. kom. 609 680 132
e-mail: logos@logos.warszawa.pl
www.logos.warszawa.pl

ISBN 978-83-63488-90-1

Brianowi Hamptonowi,

koledze i kompanowi od samego początku.

Do zobaczenia wkrótce, przyjacielu.

„Niech Syn Boży, który został w tobie ukształtowany,
wzrasta w tobie, tak aby stał się dla ciebie bezgraniczny,
aby był w tobie śmiechem, rozkoszą i pełnią radości,
której nikt ci nie może odebrać”.

Izaak ze Stella

SPIS TREŚCI

wstęp: RATUNEK ... 11
rozdział 1: MINUTA PRZERWY ... 17
rozdział 2: DOBROCZYNNE ODOSOBNIENIE ... 27
rozdział 3: UPAJANIE SIĘ PIĘKNEM ... 43
rozdział 4: WYŁĄCZANIE SIĘ ... 53
rozdział 5: ŻYCZLIWOŚĆ DLA SAMEGO SIEBIE ... 67
rozdział 6: CHWILE WYTCHNIENIA ... 79
rozdział 7: WYJDŹ NA ZEWNĄTRZ ... 91
rozdział 8: PAMIĘTAJ, KOGO KOCHASZ ... 107
interludium: RAZ JESZCZE MINUTA PRZERWY ... 119
rozdział 9: REZYGNACJA Z EGO ... 121
rozdział 10: ZATROSZCZ SIĘ O ZANIEDBANE OBSZARY DUSZY ... 139
interludium: PROŚ! ... 155
rozdział 11: DAR PAMIĘCI ... 157
rozdział 12: UWIERZ ... 171
rozdział 13: BÓG UKRYTY W TOBIE ... 185
rozdział 14: ZWYKŁE CODZIENNE SPRAWY ... 199

CODZIENNA MODLITWA 213
PODZIĘKOWANIA 219
PRZYPISY 221
O AUTORZE 227

wstęp

RATUNEK

Obecne czasy są szalone, i ze względu na ich obłęd, musimy je odpowiednio nazwać. Nasze życie bowiem staje się ich zakładnikiem.

Po pierwsze, tempo życia jest zawrotne.

Wysłałem moim znajomym SMS-a z ogłoszeniem, które było dla mnie naprawdę ważne. Odpowiedzieli mi, przesyłając ikonkę z kciukiem do góry. Pomyślałem sobie: *Czyżbyście nie potrafili nawet odpowiedzieć tekstem na tekst?* Maile stały się czymś niezwykle efektywnym, gdy zastąpiły listy. Gdy natomiast pojawiły się SMS-y, wydawały się jak rakiety. Nie stworzyły jednak w naszym życiu więcej przestrzeni. Po prostu musieliśmy się do nich przystosować. Obecnie tempo naszego życia dyktuje przesuwanie karty przez czytnik i „lajkowanie". Biegniemy tak szybko przez życie, że napisanie jednego zdania staje się uciążliwe. Wszyscy, z kim bym nie rozmawiał, mówią, że są bardziej zajęci niż kiedykolwiek przedtem. Moi przyjaciele muzycy już wiele nie grają; moi znajomi ogrodnicy nie mają czasu na sadzenie roślin; w ostatnim czasie zacząłem czytać osiem książek, i nie doszedłem do końca pierwszego rozdziału żadnej z nich.

Zostaliśmy porwani przez życiowy pęd, którego nikt nie lubi.

Ogarnęła nas również medialna powódź, która wywiera na nas hipnotyzujący cyfrowy wpływ.

Poświęcamy trzy godziny dziennie na korzystanie z aplikacji w telefonie, dziesięć godzin na przeglądanie mediów, wchłaniając taką ilość informacji tygodniowo, która mogłaby wywołać awarię komputera (!)[1]. Mówimy o potrzebie wyciszenia, a jesteśmy zauroczeni niekończącym się cyrkiem miłości i nienawiści, tym, co banalne, niepokojące, sensacyjne i niewybaczalne. Wciąga nas każda nowa wiadomość. Nie dość, że mamy swoje własne problemy i smutki, to w obecnych czasach co godzina zalewają nas tragedie całego świata przy pomocy urządzeń mobilnych.

Jest to bardzo uciążliwe, a nawet traumatyczne dla duszy. Wystawienie na traumatyczne wydarzenia może wywoływać w nas urazy, a mamy ich w naszym życiu mnóstwo[2]. To zupełnie, jakbyśmy zostali wciągnięci przez pole grawitacyjne cyfrowej czarnej dziury, która wysysa z nas życie.

Tak to wygląda i każdy o tym mówi. Moją uwagę zwróciło jednak to, co dzieje się ze mną jako *osobą*. Wzdrygnąłem się, gdy znajomy napisał mi SMS-a, prosząc o poświęcenie mu trochę czasu. Nie chciałem otworzyć wysłanego przez niego maila, ponieważ obawiałem się zadań, jakie mi narzuci. Stawałem się coraz bardziej nerwowy podczas jazdy samochodem. Czułem się obojętny na tragiczne wydarzenia podawane w wiadomościach. Zacząłem się zastanawiać: *czyżbym stawał się coraz mniej kochającą osobą?* Nie miałem czasu ani możliwości na relacje i czynności, które dają życie – na spacery po lesie, kolacje z przyjaciółmi lub zanurzenie się w chłodnym górskim jeziorze. Gdy wreszcie udawało mi się wykraść moment na coś życiodajnego, czułem się tak rozkojarzony, że nie potrafiłem się nim cieszyć.

Potem uzmysłowiłem sobie, że mojej miłości i współczuciu wcale nic nie brakowało. Były to symptomy nadwyrężonej, wykończonej, wymizerowanej i wypalonej duszy. Moja dusza bowiem nie potrafi żyć w tempie smartfona. Tego jednak od niej wymagałem. Tak zresztą robią wszyscy.

Podejrzewam, że doświadczasz czegoś podobnego. Prawdopodobnie wziąłeś do ręki tę książkę: twoja dusza czegoś poszukuje. Czy jesteś świadom, czego? Jak byś ją dzisiaj ocenił?

Czy jesteś przeważnie szczęśliwy?

Jak często masz żartobliwy nastrój?

Czy jesteś podekscytowany swoją przyszłością?

Czy czujesz się bardzo kochany?

Kiedy ostatnio byłeś beztroski?

Wiem, że to nie fair zadawać takie pytania. Nasze dusze czują się wyczerpane, wysuszone i brudne. Owszem, nadal potrafią kochać, marzyć, mieć nadzieję. Pod koniec każdego dnia jednak ludzie wracają do domu w stanie wycieńczenia. Odrętwiali i wypaleni częściej, niż potrafią przyznać. „Czuję się słaby i wyeksploatowany – jak mówi Bilbo Baggins – trochę jak masło rozsmarowane na zbyt dużym kawałku chleba”[3].

Świat kompletnie zwariował i próbuje porwać ze sobą naszą duszę.

Pomogłoby nam jednak, gdybyśmy mieli więcej Boga. Czerpalibyśmy z Jego miłości, siły, mądrości i odporności. Bóg przecież jest źródłem życia (Ps 36,10). Gdyby w naszym wnętrzu kipiało Jego obfite życie, ocaliłoby nas w tej trawiącej duszę godzinie.

W tym rozgorączkowanym, niestabilnym świecie, który nieustannie osłabia duszę i wysusza ją niczym rodzynkę, jest niemal niemożliwe *przyjmować* życie od Boga.

Nazywamy to impasem.

Próbowałem zatem znaleźć więcej Boga, mając świadomość, że gdybym tylko miał w sobie więcej Jego życia, dałbym sobie radę w trudnym terenie. Praktykowałem to, co zwykle – modlitwę, uwielbianie Go, czytanie Pisma Świętego, przyjmowanie sakramentów. Nadal jednak czułem się… sam nie wiem… jakoś płytko. Poiłem się Bogiem przy pomocy małej łyżeczki, zamiast pić dużymi haustami; brodziłem po płyciźnie, zamiast płynąć. Moja dusza czuła się jak płytka kałuża deszczu. Wiem jednak, że ona wcale nie jest płytką kałużą. Jest głęboka i szeroka, zdolna do tworzenia symfonii i do aktów heroicznej odwagi. Chciałem żyć na głębi, ale czułem, że utknąłem na mieliźnie.

To nie przypadek, że jedna z najważniejszych książek o naszym świecie i o tym, jak wpływa na nas technologia, nosi tytuł *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* [Płycizna: co czyni internet z naszym mózgiem – przyp. tłum.]. Tracimy zdolność do skupiania się i utrzymywania uwagi dłużej niż kilka chwil. Głębię naszego życia można zmierzyć SMS-ami, „lajkami" i przeciąganiem karty przez czytnik[4]. To nie jest tylko problem intelektualny; to kryzys duchowy. Dość trudno nam usłyszeć, jak „głębia przyzywa głębię"[5], gdy frenetyczny świat zmusza nas do życia na mieliznach naszych serc i dusz.

Jezus jednak słyszał nawet moje płytkie modlitwy. Przyszedł mi na ratunek i zaczął naprowadzać mnie na cały szereg pomocy i praktyk, które nazywam łaskami. Proste rzeczy, takie jak minuta przerwy, przystępne i zadziwiające w swojej skuteczności powodowania w nas odnowy. Nauka „dobroczynnego oddzielania się" – zdolności rezygnowania z rzeczy. Chwile wytchnienia w ciągu dnia, zamiast natychmiastowego przechodzenia z jednej czynności w drugą. Upajanie się pięknem Boga w momentach ciszy. Moja dusza zaczęła wracać do zdrowia,

lepiej się czuć i lepiej sobie radzić – jakkolwiek to nazwiemy. Zacząłem o wiele bardziej cieszyć się życiem z Bogiem. Wreszcie doświadczałem Go „więcej", czego tak bardzo pragnąłem. Zacząłem odzyskiwać życie.

I wtedy połączyłem fragmenty w jedną całość…

Bóg *chce* do nas przyjść i odnowić nasze życie. Naprawdę. Jeśli jednak nasza dusza choruje, jest rzeczą prawie niemożliwą, by Go przyjąć. Sucha i wypalona ziemia nie może wchłonąć deszczu, którego potrzebuje.

Jak wyjaśniał C.S. Lewis, „dusza jest tylko próżnią, którą wypełnia Bóg"[6]. Zamiast „próżni" wolę jednak „naczynie" – przedmiot piękny i artystyczny. Nasze dusze są wspaniałymi naczyniami stworzonymi przez Boga, które On chce sobą napełnić. Wyobrażam sobie okrągłą, owalną misę umieszczoną na szczycie eleganckiej fontanny, z której obficie spływa woda, pełna nieskończonego życia. Czyż nie tak brzmiała obietnica? „Jak rzekło Pismo: Strumienie wody żywej popłyną z jego wnętrza" (J 7,38).

Skoro więc możemy przyjąć pomoc, by odnowić nasze zmęczone i zgnębione dusze, będziemy cieszyć się owocami (które są liczne i wspaniałe) ich szczęścia i przyjmować jeszcze więcej Boga (co jest jeszcze wspanialsze). Znajdziemy energię i odporność, za którymi tęsknimy jako ludzie, i zasmakujemy żywej wody wypływającej z głębin naszego wnętrza. I wtedy odzyskamy nasze życie!

Proces ten jednak musi być przystępny i trwały. Wszyscy próbowaliśmy kiedyś ćwiczeń gimnastycznych, diet, programów studiowania Biblii i rozpoczynaliśmy je z werwą, a po pewnym czasie odkładaliśmy na bok. Posiadam karnet na siłownię, lecz rzadko go używam. Są książki, których nie skończyłem

i podcasty, których nie przesłuchałem. Nie przejmuj się jednak – „łaski", które tutaj oferuję, są w twoim zasięgu. Myślę, że będą dla ciebie proste, realistyczne i odświeżające.

Bóg pragnie wzmocnić i odnowić twoją duszę. Jezus tęskni za tym, żeby dać ci więcej Siebie. „Przyjdź ty, który jesteś spracowany i obciążony". „Czy jesteś zmęczony? Wyczerpany? Wypalony religijnym życiem? Przyjdź do Mnie. Odejdź wraz ze Mną, a odzyskasz życie… i nauczysz się żyć swobodnie i beztrosko" (Mt 11:28-30, *The Message*). Możesz odzyskać swoje życie. Możesz żyć swobodnie i beztrosko. Świat może być brutalny, ale Bóg jest delikatny; wie, jak wygląda twoje życie. Musisz przyjąć taką postawę, która pozwoli ci przyjąć Jego pomoc. Pokażę ci, jak to zrobić.

rozdział 1

MINUTA PRZERWY

Jestem całkiem pewien, że w nocy odwiedziła nas puma. Dzisiejszego poranka nasze konie są podminowane – biegają w tę i z powrotem po pastwisku z wygiętymi w pałąk szyjami, podniesionymi ogonami, co chwilę parskając. Coś wzmogło ich czujność.

Moja żona i ja mamy obecnie dwa konie. Jeden z nich ma umaszczenie Paint (niekiedy nazywane Pinto). Ma piękne brązowo-białe łaty, białą grzywę i czarny ogon. Jeśli oglądałeś klasyczny western pt. *Silverado*, to Kevin Costner jeździł tam właśnie na Paincie. Indianie Wielkich Równin uwielbiali wygląd Paintów do tego stopnia, że malowali swoje konie tak, aby wyglądały na łaciate[7].

Nasz drugi koń ma typowo gniade umaszczenie, czarną grzywę, ogon oraz bardzo bogatą i błyszczącą sierść, która przypomina futro bobra. Mieliśmy niegdyś osiem kucyków, ale wraz z upływem lat, gdy nasi synowie się wyprowadzili, zredukowaliśmy stado do bardziej realnych rozmiarów. Czasami jednak zajmowanie się nawet dwoma zwierzętami wydaje się zbyt absorbujące. Konie są silnymi i wspaniałymi stworzeniami; one same jednak tak siebie nie widzą. W swoim wnętrzu czują się

bezbronne. Są przecież zwierzyną łowną, podobnie jak łosie lub jelenie. Swoje postrzeganie świata i umiejętności przetrwania rozwinęły na równinach Ameryki Północnej i Europy, uciekając przed dużą zwierzyną usiłującą je pożreć. W okresie późnego plejstocenu równiny stały się terenem łownym olbrzymich lwów, większych niż ich obecne odpowiedniki w Afryce, kilku gatunków gepardów, strasznych i ogromnych leniwców, przerażających wilków, żarłocznych niedźwiedzi krótkopyskich i mnóstwa innych krwiożerczych drapieżników. Konie nauczyły się swoich nerwowych odruchów w bardzo nieprzyjaznym środowisku. W ich reakcjach typu „walcz lub uciekaj" jest wiele „uciekania".

Gdy nadchodzi lato, trzymamy nasze kucyki w domku na polach dzikiej szałwii w zachodnim Kolorado. Grasują tam wszelkiego rodzaju drapieżniki: stada kojotów, czarne niedźwiedzie, dzikie koty, rysie i pumy; mnóstwo pum. Kiedyś mój koń nagle wyrwał do przodu, bo po prostu ją zwęszył. Pumy wcale nie było w pobliżu, ale jej samce znaczą terytorium swoim zapachem. Wierzchowiec, na którym jechałem, poczuł go i ruszył jak oszalały, zostawiając mnie na ziemi.

Drapieżniki polują pod osłoną nocy. Z punktu widzenia konia noc wymaga najwyższej czujności. Gdy nadchodzi poranek, zanim na niego wsiądziemy, musimy go najpierw uspokoić. Szczotkujemy go więc i wykonujemy prace przygotowawcze. Gdy ma z nami kontakt i czuje się bezpieczny, w pewnym momencie wydobywa z siebie wspaniałe westchnienie. Z jego wielkich nozdrzy dochodzi nas duży, głęboki i długi wydech. Jego mięśnie odprężają się, a głowa obniża. Koń wyłącza swój tryb wzmożonej czujności. Uwielbiam, gdy to robi. Gdy pracujesz z tym zwierzęciem, właśnie takiego westchnienia oczekujesz.

My, ludzie, również wydobywamy z siebie podobne westchnienia, gdy uspokajamy się i wyciszamy.

Założę się, że ty też doświadczyłeś takiego westchnienia. Wracasz do domu po długim dniu, zrzucasz obuwie, bierzesz coś do picia i być może torbę z chipsami, a potem zasiadasz w ulubionym fotelu i naciągasz na siebie ciepły koc. I właśnie wtedy pojawia się to wspaniałe westchnienie. Czasami przychodzi ono w momentach piękna – gdy siedzisz o zachodzie słońca na plaży lub nad jeziorem tak spokojnym, że wygląda jak ze szkła. Czujesz się pokrzepiony jego pięknem i wzdychasz. Wszystko jest dobrze. Niekiedy ów głęboki i długi wydech przychodzi, gdy przypominasz sobie jakąś cenną dla ciebie prawdę. Czytasz jakiś werset, który przypomina ci, jak bardzo Bóg cię kocha, odchylasz się do tyłu i wzdychasz, a twoja dusza uspokaja się i czerpie pociechę. Zrobiłem to dzisiejszego poranka.

Jest to dobry znak, bez względu na to, w jaki sposób się pojawia. Oznacza on, że my również wyłączamy tryb wzmożonej czujności.

WALKA LUB UCIECZKA

My również żyjemy w świecie, który zdecydowanie za często pobudza nasze dusze do czujności. Złożoność współczesnego życia jest oszałamiająca – nieustannie zmieniające się normy społeczne mówiące nam, co jest właściwe, i poziom traumy w życiu osób, z którymi się spotykamy. Typowe odgłosy miasta przez cały dzień wyzwalają w nas adrenalinę. Głęboki basowy łomot wydobywający się z samochodu jadącego cztery pasy dalej, który przenika twoje całe ciało, wcale nie różni się od

odgłosów odległej artylerii. Dzięki smarfonom i sieci codziennie zderzamy się z większą ilością informacji niż poprzednie pokolenia w ciągu całego życia! Nie są to jednak tylko informacje; to cierpienie całej planety, którym karmieni jesteśmy codziennie i w najmniejszych szczegółach. Dodajmy do tego tempo życia wymagane od większości z nas. Zostaje nam niezbyt wiele przestrzeni na westchnienia i na doświadczenia, które do nich prowadzą.

Żyjemy w duchowym i emocjonalnym stanie porównywalnym ze stanem koni żyjących na równinach w późnym plejstocenie.

Dzisiaj rano nie potrafię stwierdzić, czy moja dusza bardziej chce walczyć, czy uciekać. Wiem wszakże jedno: nie podoba mi się stan, w którym się znajduję. Ostatniej nocy słabo spałem (jedna z wielu konsekwencji życia w nadmiernie naładowanym świecie), a gdy wreszcie udało mi się zdrzemnąć, zaspałem, obudziłem się późno, a potem we wszystkim narobiłem sobie zaległości.

W pośpiechu zjadłem śniadanie, wybiegłem z domu, by zdążyć na spotkanie, a teraz czuję się podenerwowany. Nie lubię tego uczucia ani jego konsekwencji. Gdy jestem podminowany, łatwo irytuję się ludźmi. Dzisiaj rano nie miałem cierpliwości, by wysłuchać, co próbowała mi powiedzieć moja żona. Jest mi trudno usłyszeć Boga i nie znoszę, gdy czuję się od Niego daleko.

Zauważam, że w stanie podenerwowania chce mi się jeść coś tłustego i słodkiego. Pragnę czegoś, co poprawi moje samopoczucie *w tej chwili.* Gdy czujemy się niespokojni, zniechęceni i wyprowadzeni z równowagi, z natury rzeczy szukamy spokoju i stabilności. Zastanawiam się więc, jak wiele uzależnień zaczyna

się właśnie w takiej chwili – gdy po prostu mam ochotę na trochę osłody; gdy pragnę wyrwać się ze stanu podenerwowania i znaleźć ukojenie w „małym co nieco".

Ogromna fala bodźców zalewa nas z tak bezlitosnym impetem, że przez większość czasu czujemy się nadmiernie pobudzeni. Rzeczy, które nas krzepią – długie rozmowy, relaksujące spacery po parku, delektowanie się przygotowywaniem i spożywaniem kolacji – zanikają w niepokojącym tempie; po prostu nie ma na nie czasu. Szczerze mówiąc, uważam, że większość ludzi żyje na co dzień w czymś pomiędzy stanem niewielkiej irytacji a zupełnym wypaleniem, i traktują to jako coś normalnego.

Późnym rankiem zdobywam się w końcu na coś, co powinienem zrobić na samym początku – zatrzymuję się, wyciszam i uspokajam. Pozwalam sobie po prostu na przerwę, na nieco wytchnienia, by wrócić do siebie i do Boga. Mój oddech wraca do normy (nawet nie zauważyłem, że go wstrzymuję). Wokół mnie tworzy się niewielka przestrzeń. Nagle, gdzieś na zewnątrz, ktoś właśnie włączył dmuchawę do liści – zmorę ludzkości i wroga wszelkiego spokoju. Moje ciało napręża się, wraca stres. Ponieważ zwracam na to uwagę, zauważam, jak nieustanna stymulacja chaotycznego świata sprawia, że żyjemy w stanie nadmiernej czujności.

Zwróć uwagę, czy w obecnym momencie twoje mięśnie są rozluźnione, czy napięte. Czy oddychasz głęboko i swobodnie, czy krótko i płytko? Czy czytasz ten tekst spokojnie, czy czujesz, że musisz zrobić to szybko? Przez większość dnia po prostu zmagamy się z niezliczoną ilością zadań, odfajkowujemy je i „odbębniamy". Nasza dusza czuje się wyczerpana, więc szukamy „osłody", by się uspokoić. Wiem jednak, że moje zbawienie nie tkwi ani we frappuccino, ani w krówkach. Zamykam więc

okno na hałasy dmuchawy i wracam do praktyki, która stała się dla mnie wybawieniem – do minuty przerwy.

Po prostu poświęcam sześćdziesiąt sekund, by się wyciszyć i wszystko sobie odpuścić.

Gdy zaczynam przerwę, rozpoczynam od uwolnienia się. Wszystko odpuszczam – spotkania, to, co nastąpi potem, to, że narobiłem sobie zaległości – zupełnie wszystko. Po prostu odpuszczam. Modlę się: *Jezu, oddaję wszystkich i wszystko Tobie.* Powtarzam to, dopóki nie poczuję, że się uwalniam i dystansuję. *Powierzam wszystkich i wszystko Tobie, Boże.* To, co próbuję w tej chwili osiągnąć, to stworzyć trochę przestrzeni w duszy. Nie usiłuję niczego naprawiać ani rozwiązywać. Nie próbuję z niczego się wyzwolić w sposób doskonały i trwały. Wymaga to poziomu dojrzałości, której większość z nas nie osiągnęła. Możemy jednak próbować sobie odpuszczać przez sześćdziesiąt sekund. (Na tym polega fenomen przerwy – wymagamy od siebie jedynie sześćdziesięciu sekund zapomnienia). Gdy tak postępuję i wypowiadam na głos słowa – *oddaję wszystkich i wszystko Tobie* – moja dusza w dużym stopniu ze mną współpracuje. Zaczynam się uspokajać.

Nawet wydaję z siebie westchnienie – to właściwe westchnienie.

Potem proszę o więcej Boga: *Jezu, potrzebuję więcej Ciebie; wypełnij mnie bardziej Sobą, Boże. Odnów naszą jedność; wypełnij mnie swoim życiem.*

Zdziwisz się, co może uczynić dla ciebie jedna minuta, a tym bardziej jeśli będziesz się w tym ćwiczył. Szczerze mówiąc, to możesz robić sobie taką przerwę niemal zawsze i wszędzie – w samochodzie, w pociągu, po zakończeniu rozmowy przez telefon. Wiem, że wydaje się to czymś małym, ale od czegoś trzeba zacząć. Robienie przerwy jest czymś łatwym i realnym.

Król Dawid napisał w Psalmie: „Wprowadziłem ład i spokój do mojej duszy" (131,2) lub wyrażając to inaczej: „Pielęgnuję ciszę serca". Ciekaw jestem, ile osób w twoim biurze, siłowni i codziennej drodze do pracy mogłoby powiedzieć, że pielęgnują ciszę serca. To, co uważamy za normalny styl życia, jest absolutnym szaleństwem dla danej nam przez Boga natury naszego serca i duszy. „Szeroka jest brama i przestronna ta droga, która prowadzi do zguby, a wielu jest takich, którzy przez nią wchodzą" (Mt 7,13).

Taki jednak jest świat, w którym żyjemy, wychowujemy nasze dzieci i rozwijamy kariery. Musimy więc znaleźć coś prostego i przystępnego, by odzyskać nasze dusze. Minuta przerwy jest w zasięgu ręki. Ćwiczenie jest wspaniałe i stwarza przestrzeń w naszej duszy dla Boga, aby się tam z nami spotykał.

Ojcowie pustyni trzeciego i czwartego wieku byli odważną grupą naśladowców Jezusa, którzy uciekli przed obłędem świata, by szukać piękna i prostoty życia z Bogiem w ciszy pustkowia. Traktowali oni świat jak „wrak statku, z którego każdy człowiek musi uciekać, by przeżyć"[8]. I pomyślmy tylko: nie mieli przecież żadnych telefonów komórkowych, internetu, mediów, samochodów, Starbucksów ani dmuchaw do liści. Wiadomości, które do nich docierały, były lokalne; nie nieśli brzemienia wszystkich społeczności świata. Gdziekolwiek się udawali, szli na piechotę. Żyli więc w tempie *pięciu kilometrów na godzinę* (!). Czuli jednak, że świat wysysa z nich życie, i postanowili coś z tym zrobić.

My więc, którzy żyjemy w znacznie bardziej zwariowanych czasach i chcemy znaleźć lepsze życie w Bogu, powinniśmy jako pierwsi przyswoić sobie praktyki chroniące nas przed szaleństwem i pomagające nam się wyciszyć.

Większość z nas byłaby szczęśliwa, gdyby po prostu udało się nam uniknąć nerwowości.

ŁAGODNE PRZYPOMINANIE

Przez większość roku mieszkamy na przedmieściach, w małej dolinie na obrzeżach miasta. Wiele lat przed pojawieniem się domostw w naszej okolicy, siostry franciszkanki założyły klasztor. Opactwo składa się z wielu pięknych budynków z piaskowca porozrzucanych po pagórkowatym terenie porośniętym sosnami i jałowcami. Siostry mają przemiły zwyczaj dzwonienia w dzwony z samego rana o godzinie szóstej. Nie jest to hałaśliwy odgłos słyszany w czasie ślubu; to metodyczny i powolny dźwięk wzywający na modlitwę. Dzwony biją ponownie wieczorem o osiemnastej. Kocham rezonans starych dzwonów. Ich głos niesie się echem po dolinie niczym zew przeszłości. Wezwanie do modlitwy lub ciszy. Postanowiłem je zaakceptować i pozwolić im przypominać mi, żebym zrobił sobie minutę przerwy.

Kilka lat temu wprowadziliśmy tę praktykę w naszym biurze. Każdego dnia o godzinie dziesiątej rano i o czternastej dzwony klasztorne wzywają nasz personel do przerwania zajęć, odłożenia wszystkiego na bok i skupienia się na Chrystusie. Zarządziłem ten „korporacyjny" zwyczaj, ponieważ zauważyłem, że przechodzę z jednego zajęcia w drugie bez żadnej przerwy, od rana do wieczora. Kończę rozmowę telefoniczną i zaczynam kolejną. Wysyłam maila, a potem męczę się nad następnymi dziesięcioma. Gdy tylko uporam się z całą skrzynką odbiorczą, idę, by się z kimś spotkać. Nie mam żadnej przerwy w ciągu dnia, żadnej świętej przestrzeni. Gdyby Bóg miał do

mnie dotrzeć, musiałby uczynić to siłą, a zauważyłem, że On nie lubi krzyczeć. Nie lubi być zmuszany do gimnastykowania się, żeby zwrócić naszą uwagę, podobnie jak i my, gdy musimy podskakiwać, by nasz przyjaciel lub współmałżonek zauważył, że jesteśmy w pokoju.

Skwapliwie korzystam więc z minuty przerwy jako broni przeciwko szaleństwu. Gdy kończę rozmowę przez telefon i zanim zabieram się do czegoś innego, po prostu robię sobie przerwę. Zanim zaczynam pracę z samego rana, i gdy podjeżdżam pod dom, zatrzymuję się. Dosłownie kładę głowę na kierownicy na jedną minutę i robię przerwę. Brzmi to zbyt prosto, by mogło być praktyką, która niesie ze sobą więcej Boga; jest ona jednak bardzo skuteczna. Otwiera bowiem przestrzeń w duszy i miejsce na wytchnienie. I jest tam również Bóg. Wraz z upływem czasu pojawia się efekt *kumulacji.* Na nowo nadaje tempo mojego dnia. Ćwiczy duszę w szukaniu Boga, czyniąc je doświadczeniem bardziej typowym niż odosobnionym. Czuję się lepiej. Traktuję teraz ludzi bardziej życzliwie.

SPRÓBUJMY

Minutową przerwę można wykorzystać na wiele sposobów: modlić się, trwać w ciszy, odnaleźć własne serce lub cieszyć się chwilą piękna. Rozwiniemy w sobie tę umiejętność wraz z dalszą lekturą naszej książki. Na razie możemy zacząć w następujący sposób:

Wybierz jeden lub dwa momenty w ciągu dnia, w których na pewno nikt ci nie będzie przeszkadzał. Jeśli chodzi o mnie, to jednym z nich jest chwila, gdy podjeżdżam pod dom pod koniec

dnia pracy. Nie muszę wyskakiwać z samochodu; mogę się zatrzymać. Wyłączam silnik, czasami kładę głowę na kierownicy i po prostu oddycham. Próbuję odsunąć od siebie cały dzień.

Pomocną rzeczą będzie, gdy dla przypomnienia nastawisz sobie w telefonie alarm. Wybierz miły dźwięk powiadomienia, a nie taki, który wytwarza adrenalinę (dla użytkowników iPhone'a najlepiej ustaw „bell" albo jeszcze lepiej „silk", a nie „suspence" lub „news flash"). Nie bijesz na alarm, lecz zapraszasz własną duszę na przyjemną przerwę.

Stworzyłem nawet aplikację, która pomoże ci w ćwiczeniu robienia przerw; jest piękna i sądzę, że będzie dla ciebie wielką pomocą. Możesz ją znaleźć za darmo w sklepie z aplikacjami. Jest to początek nowego sposobu życia – jedno proste ćwiczenie, które otwiera drzwi dla wielu innych. Twoja dusza ci za to podziękuje.