Żyjemy w paradoksalnych czasach. Nigdy wcześniej nie mieliśmy tylu możliwości komunikowania się, a jednocześnie nigdy nie było tak trudno usłyszeć głos Boga. Nigdy wcześniej nie dysponowaliśmy tyloma narzędziami pomagającymi organizować życie i oszczędzać czas, a mimo to każdego dnia wydaje się, że mamy go coraz mniej na to, co naprawdę najważniejsze. Nigdy wcześniej nie było dostępnych tak wielu informacji religijnych, a równocześnie tak wielu katolików doświadcza głębokiej duchowej pustki.

Jest to rzeczywistość, która dotyka milionów ludzi. Wielu nadal uczestniczy we Mszy Świętej, od czasu do czasu się modli, stara się być dobrymi ludźmi, a nawet angażuje się w życie swojej parafii. Jednak w głębi serca odczuwają zmęczenie, którego trudno wytłumaczyć. Nie jest to jedynie zmęczenie fizyczne ani psychiczne. To coś znacznie głębszego. To zmęczenie duszy.

Wielu przeżywa wiarę jako obowiązek, a nie jako źródło życia.

A przecież nigdy nie taki był zamysł Boga.

Chrystus nie przyszedł po to, aby uczynić z nas ludzi wyczerpanych religią, lecz aby uczynić nas uczestnikami swojego Boskiego życia.

Jak sam powiedział:

> ***„Ja przyszedłem po to, aby owce miały życie i miały je w obfitości.”*** *(J 10,10)*

Rodzi się więc nieuniknione pytanie:

Dlaczego tak wielu katolików żyje w duchowym wyczerpaniu?

Odpowiedź jest złożona, ale ma wspólny mianownik: **utratę życia wewnętrznego.**

Czym naprawdę jest życie wewnętrzne?

Kiedy słyszymy wyrażenie *życie wewnętrzne*, wielu wyobraża sobie mnichów zamkniętych w klasztorach, wielkich mistyków albo wyjątkowe dusze.

Nic bardziej mylnego.

Życie wewnętrzne to po prostu życie łaski rozwijające się w duszy.

To życie w przyjaźni z Bogiem.

To pozwolenie Chrystusowi, aby naprawdę zamieszkał w nas.

Święty Paweł wyraził to w niezwykle piękny sposób:

> ***„Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus.”*** *(Ga 2,20)*

Życie chrześcijańskie nie polega jedynie na czynieniu dobra.

Polega na tym, by pozwolić Bogu przemieniać całe nasze jestestwo.

Bez tej wewnętrznej przemiany nawet najlepsze uczynki z czasem zaczynają nas wyczerpywać.

Wielki problem naszych czasów: żyjemy zwróceni na zewnątrz

Współczesny człowiek żyje nieustannie skierowany ku temu, co zewnętrzne.

Ekrany.

Media społecznościowe.

Wiadomości.

Praca.

Troski.

Obowiązki.

Problemy finansowe.

Debaty polityczne.

Wszystko domaga się naszej uwagi.

Nasz świat nagradza produktywność, szybkość i skuteczność.

Tymczasem Bóg najczęściej przemawia w ciszy.

Prorok Eliasz odkrył to, gdy spodziewał się spotkać Boga w spektakularnych zjawiskach.

Nie było Go w trzęsieniu ziemi.

Ani w ogniu.

Ani w wichrze.

Bóg objawił się w szmerze łagodnego powiewu.

Życie duchowe właśnie tego potrzebuje: ciszy.

A cisza stała się dziś dobrem niemal zagrożonym.

Zewnętrzny hałas z czasem staje się hałasem wewnętrznym

Wielu ludzi uważa, że są zmęczeni, ponieważ zbyt ciężko pracują.

Nie zawsze jest to prawdą.

Są święci, którzy pracowali znacznie więcej niż ktokolwiek z nas.

To nie sama praca nas wyczerpuje.

To życie odłączone od źródła łaski niszczy duszę.

Jezus posłużył się niezwykle prostym obrazem:

> ***„Ja jestem krzewem winnym, wy – latoroślami. Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity, ponieważ beze Mnie nic nie możecie uczynić.”*** *(J 15,5)*

Tu znajduje się jeden z najważniejszych kluczy.

Problemem nie jest wydawanie owocu.

Problemem jest chęć wydawania owocu bez Chrystusa.

Właśnie wtedy pojawia się duchowe wyczerpanie.

Religijny aktywizm: robić wiele dla Boga, nie

będąc z Bogiem

Istnieje niebezpieczeństwo szczególnie częste wśród zaangażowanych katolików.

Katecheci.

Wolontariusze.

Członkowie bractw.

Chóry.

Ruchy kościelne.

Grupy parafialne.

Rady duszpasterskie.

Ludzie wielkodusznie oddani niezliczonym dziełom.

To wszystko może być czymś wspaniałym.

Ale może również kryć wielką pułapkę.

Robić wiele dla Boga, nie poświęcając czasu na przebywanie z Bogiem.

Ewangelie ukazują to niebezpieczeństwo w dobrze znanym epizodzie o Marcie i Marii.

Podczas gdy Marta krząta się, aby usługiwać, Maria siedzi u stóp Mistrza.

Jezus nie potępia służby.

Koryguje jedynie niewłaściwy porządek priorytetów.

Najpierw jest komunia z Nim.

Dopiero potem misja.

Kiedy odwracamy tę kolejność, prędzej czy później pojawia się wyczerpanie.

Wiara sprowadzona do obowiązków

Wielu katolików przeżywa religię jako listę obowiązków.

Trzeba chodzić na Mszę.

Trzeba się spowiadać.

Trzeba się modlić.

Trzeba wypełniać swoje obowiązki.

To wszystko jest prawdą.

Jednak kiedy znika miłość, nawet najświętsze praktyki mogą stać się ciężarem.

Chrześcijaństwo nigdy nie było jedynie systemem moralnym.

Jest relacją.

Jest przyjaźnią.

Jest Bożym synostwem.

Jest uczestnictwem w życiu Chrystusa.

Kiedy o tym zapominamy, wiara przestaje karmić duszę.

Grzech również wyczerpuje duszę

Rzadko się o tym mówi.

A jednak grzech powoduje ogromne duchowe zmęczenie.

Nie tylko dlatego, że obraża Boga.

Również dlatego, że niszczy wewnętrzną harmonię.

Każdy grzech wprowadza rozdarcie do serca.

Sumienie traci pokój.

Wola słabnie.

Rozum ulega zaciemnieniu.

Namiętności wymykają się spod kontroli.

Dlatego Dawid po swoim grzechu napisał:

> ***„Dopóki milczałem, schnęły kości moje pośród codziennego jęku.”*** *(Ps 32,3)*

Grzech wyczerpuje.

Nie dlatego, że Bóg chce nas ukarać.

Lecz dlatego, że oddalenie się od Niego zawsze pozostawia duszę pustą.

Zaniedbanie sakramentów

Kolejną częstą przyczyną duchowego wyczerpania jest próba życia chrześcijańskiego bez regularnego korzystania z sakramentów.

To tak, jakby próbować przeżyć bez pokarmu.

Najświętsza Eucharystia nie jest jedynie symbolem.

Jest prawdziwie obecnym Chrystusem.

Jest pokarmem dla duszy.

Jest lekarstwem.

Jest nadprzyrodzoną siłą.

To samo dotyczy spowiedzi.

Wielu ludzi doświadcza głębokiego pokoju po dobrej spowiedzi, ponieważ dusza zaczyna na nowo oddychać.

Łaska uświęcająca nie jest abstrakcyjną ideą.

Jest samym życiem Boga udzielonym człowiekowi.

Bez niej życie duchowe nieuchronnie słabnie.

Zapomnienie o modlitwie myślnej

Od wieków wszyscy wielcy mistrzowie życia duchowego podkreślali jedną prawdę.

Nie wystarczy odmawiać modlitwy.

Trzeba nauczyć się rozmawiać z Bogiem.

Na tym właśnie polega modlitwa myślna.

Trwać przy Chrystusie.

Słuchać Go.

Otwierać przed Nim swoje serce.

Pozwalać Mu przemieniać naszą duszę.

Święta Teresa z Ávili zdefiniowała modlitwę w niezapomnianych słowach:

> *„Modlitwa nie jest niczym innym jak poufnym przebywaniem z Tym, o którym wiemy, że nas miłuje.”*

Wielu katolików nigdy naprawdę nie nauczyło się modlić.

Modlili się jako dzieci.

Odmawiają swoje nabożeństwa.

Ale nikt nie nauczył ich wejścia w żywy dialog z Bogiem.

Bez tej przyjaźni życie wewnętrzne z trudem może wzrastać.

Tyrania pośpiechu

Żyjemy w nieustannym biegu.

Wszystko musi być wykonane szybko.

Również w życiu duchowym oczekujemy natychmiastowych rezultatów.

Tymczasem Bóg działa powoli.

Świętość nigdy nie była wyścigiem.

Jest wzrastaniem.

Jezus porównał Królestwo Boże do ziarna.

Ziarno nie wyrasta w jeden dzień.

Potrzebuje czasu.

Ciszy.

Cierpliwości.

Wytrwałości.

Wielu porzuca modlitwę, ponieważ „nic nie czuje”.

Tymczasem Bóg bardzo często działa właśnie wtedy, gdy wydaje się, że nic się nie dzieje.

Wierność ma znacznie większą wartość niż emocje.

Niebezpieczeństwo powierzchownego chrześcijaństwa

Istnieje ogromna różnica między wiedzą o Bogu a poznaniem samego Boga.

Możemy przeczytać setki książek.

Słuchać konferencji.

Oglądać filmy religijne.

Śledzić katolickie kanały.

A mimo to nigdy nie pielęgnować życia wewnętrznego.

Rozum potrzebuje formacji.

Ale dusza potrzebuje spotkania.

Prawdziwa teologia zawsze prowadzi do kontemplacji.

Nigdy jedynie do intelektualnej wiedzy.

Walka duchowa jest rzeczywistością

Tradycja Kościoła nigdy nie ukrywała, że istnieje prawdziwa walka duchowa.

Święty Paweł pisze:

> ***„Przywdziejcie pełną zbroję Bożą, abyście mogli się ostać wobec podstępnych zakusów diabła.”*** *(Ef 6,11)*

Szatan nie zawsze próbuje odciągnąć nas od wiary poprzez wielkie pokusy.

Bardzo często dąży do czegoś znacznie prostszego.

Rozproszyć nas.

Wycieńczyć nas.

Wypełnić nasze życie hałasem.

Nieustannie zajmować nas czymś, abyśmy nie mieli czasu na modlitwę.

Wie bowiem, że chrześcijanin, który przestaje się modlić, stopniowo słabnie duchowo.

Lekarstwo: powrót do serca

Każde prawdziwe odrodzenie duchowe rozpoczyna się we wnętrzu człowieka.

Nie zaczyna się od zmiany parafii.

Ani od poszukiwania nowych nabożeństw.

Ani od mnożenia aktywności.

Zaczyna się od ponownego odkrycia własnego serca.

Jezus powiedział:

> ***„Bo gdzie jest twój skarb, tam będzie i serce twoje.”*** *(Mt 6,21)*

Najważniejsze pytanie nie brzmi: ile robimy.

Pytanie brzmi:

Gdzie naprawdę znajduje się nasze serce?

Kilka praktyk pomagających odbudować życie wewnętrzne

Duchowa tradycja Kościoła proponuje drogę sprawdzoną przez całe wieki.

1. Każdego dnia przeznaczyć czas na ciszę.

Choćby tylko piętnaście minut.

Bez telefonu.

Bez rozpraszania.

Tylko Bóg i własna dusza.

2. Praktykować modlitwę myślną.

Rozmawiać z Chrystusem.

Słuchać Ewangelii.

Trwać w milczeniu przed Jego obecnością.

3. Regularnie przystępować do spowiedzi.

Nie czekać wyłącznie na grzechy ciężkie.

Sakrament pokuty umacnia duszę.

4. Głęboko przeżywać Eucharystię.

Przygotowywać się do Mszy Świętej.

Dziękować po Komunii Świętej.

Nie dopuścić, aby liturgia stała się jedynie przyzwyczajeniem.

5. Codziennie czytać Pismo Święte.

Nie jako przedmiot akademickiego studium.

Lecz jako osobisty list Boga skierowany do każdego człowieka.

6. Każdego dnia robić rachunek sumienia.

Pod koniec dnia.

Dostrzegać działanie Boga.

Prosić o przebaczenie.

Dziękować.

Odnawiać postanowienie coraz większej miłości.

7. Na nowo odkryć wartość skupienia.

Nie wypełniać każdej chwili muzyką, filmami czy rozmowami.

Dusza potrzebuje przestrzeni, w której Bóg może przemawiać.

Pokój wewnętrzny nie oznacza braku trudności

Wielu świętych doświadczało chorób.

Prześladowań.

Niepowodzeń.

Niezrozumienia.

A mimo to promieniowali niezwykłym pokojem.

Dlaczego?

Ponieważ pokój chrześcijański nie zależy od okoliczności.

Rodzi się z jedności z Chrystusem.

Dlatego Jezus mógł powiedzieć:

> ***„Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. Nie tak jak daje świat, Ja wam daję.”*** *(J 14,27)*

Świat oferuje jedynie chwilową ulgę.

Chrystus daje prawdziwy odpoczynek duszy.

Życie wewnętrzne przemienia także świat

Czasami wydaje nam się, że poświęcanie czasu na modlitwę jest stratą czasu.

Historia dowodzi dokładnie czegoś przeciwnego.

Wielkie odnowy Kościoła zawsze rozpoczynały się w duszach głęboko zjednoczonych z Bogiem.

Święci zmieniali świat, ponieważ najpierw pozwolili Bogu przemienić własne serca.

Każda prawdziwa ewangelizacja rodzi się z kontemplacji.

Każda autentyczna miłość bliźniego rodzi się z jedności z Chrystusem.

Każda wytrwałość rodzi się z łaski.

Nie może być owocnego apostolstwa bez życia wewnętrznego.

Odkryć na nowo tajemnicę świętych

Jeżeli przyjrzymy się życiu wielkich świętych — od Ojców Pustyni poprzez św. Benedykta, św. Bernarda z Clairvaux, św. Tomasza z Akwinu, św. Teresę z Ávili, św. Jana od Krzyża, św. Franciszka Salezego, św. Alfonsa Marię Liguoriego, św. Jana Marię Vianneya aż po św. Ojca Pio z Pietrelciny — odkryjemy wspólny mianownik: wszyscy oni zrozumieli, że świętość nie polega przede wszystkim na robieniu wielu rzeczy, lecz na trwaniu w zjednoczeniu z Bogiem.

Ich siła nie wypływała z wyjątkowego charakteru ani z nadzwyczajnych zdolności, lecz z życia wewnętrznego, które każdego dnia było karmione modlitwą, sakramentami i wiernością łasce. Im bardziej rozwijała się ich działalność apostolska, tym głębsze stawało się ich wewnętrzne skupienie. Wiedzieli, że owocność nie zależy jedynie od ich własnych wysiłków, ale od działania Boga w duszy posłusznej Jego łasce.

Jest to nauka szczególnie potrzebna w naszych czasach. Nieustannie jesteśmy kuszeni, by mierzyć sukces skutecznością, widocznymi rezultatami czy wydajnością. Tymczasem Ewangelia przypomina nam, że prawdziwa owocność rodzi się ze zjednoczenia z Chrystusem. Jedna godzina modlitwy przeżytej z miłością może przemienić życie o wiele bardziej niż wiele godzin gorączkowej działalności pozbawionej obecności Boga.

Życie wewnętrzne nie oddala nas od świata; przeciwnie, przygotowuje nas do służenia mu z odnowionym sercem. Czyni nas bardziej cierpliwymi w naszych rodzinach, bardziej sprawiedliwymi w pracy, bardziej miłosiernymi wobec ludzi wokół nas i bardziej wytrwałymi w

doświadczeniach życia. Jest ukrytym fundamentem wszelkiej autentycznej świętości.

Zakończenie: od zmęczenia duszy do radości Ewangelii

Duchowe wyczerpanie, którego doświadcza tak wielu katolików, nie jest nieuniknionym losem. W wielu przypadkach jest ono znakiem, że dusza musi powrócić do swojego Źródła. Bóg nie stworzył nas po to, byśmy jedynie duchowo przetrwali, lecz abyśmy żyli w komunii z Nim. Kiedy modlitwa staje się prawdziwym spotkaniem, sakramenty stają się pokarmem, Słowo Boże staje się światłem, a łaska staje się centrum całego naszego życia, serce odzyskuje równowagę i nadzieję.

Trudności, krzyże i odpowiedzialność nie znikną.

Zmieni się jednak sposób, w jaki będziemy je przeżywać.

Chrześcijanin, który pielęgnuje życie wewnętrzne, odkrywa, że nie idzie już sam.

To sam Chrystus podtrzymuje każdy jego krok.

On umacnia wolę.

Nadaje sens nawet najciemniejszym chwilom.

Dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek Kościół potrzebuje mężczyzn i kobiet, którzy nie tylko znają naukę wiary, lecz nią żyją; którzy nie tylko mówią o Bogu, ale każdego dnia rozmawiają z Nim; którzy nie tylko pracują dla Królestwa Bożego, lecz przede wszystkim pozwalają, aby Królestwo Boże wzrastało najpierw w ich własnych sercach.

Prawdziwy odpoczynek duszy nie polega bowiem na robieniu mniejszej liczby rzeczy, lecz na coraz głębszym zjednoczeniu z Tym, który z nieskończoną czułością powiedział:

> ***„Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię. Weźcie na siebie moje jarzmo i***

> ***uczcie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych.”*** *(Mt 11,28–29)*

To zaproszenie rozbrzmiewa dzisiaj z taką samą mocą jak dwa tysiące lat temu. Pośród hałasu, aktywizmu i wyczerpania naszych czasów Chrystus nadal czeka w ciszy ludzkiego serca. Tam rozpoczyna się prawdziwe życie wewnętrzne. Tam odnawia się łaska. Tam dusza odkrywa, że odpoczynek, którego tak bardzo szukała, nie jest jedynie brakiem pracy, lecz Obecnością: Bogiem mieszkającym w najgłębszych głębiach jej wnętrza.