Duchowe lekarstwo na czasy lęku, pośpiechu i hałasu

Żyjemy w paradoksalnej epoce. Nigdy wcześniej nie mieliśmy tylu udogodnień, tak wielu osiągnięć technologicznych i tak licznych możliwości komunikacji. A jednak nigdy wcześniej nie byliśmy tak narażeni na lęk, niepewność, nieustanny stres i poczucie, że wszystko zależy od nas.

Wiadomości docierają do nas w każdej chwili. Media społecznościowe bombardują nas opiniami, sporami i zmartwieniami. Przyszłość wydaje się niepewna. Wielu ludzi żyje uwięzionych między wyrzutami sumienia związanymi z przeszłością a obawami o jutro.

Pośród tego wszystkiego z zadziwiającą aktualnością rozbrzmiewa prosty, krótki i głęboko chrześcijański tekst: **„Dekalog Pogody Ducha”**, znany również jako **„Tylko na dziś”**, przypisywany **świętemu Janowi XXIII**.

Nie jest to traktat teologiczny. Nie jest to encyklika. Nie jest to skomplikowany program ascetyczny przeznaczony wyłącznie dla mnichów czy teologów.

Jest to coś znacznie prostszego, a właśnie dlatego znacznie bardziej rewolucyjnego.

Jest to zaproszenie do życia chwilą obecną pod spojrzeniem Boga.

I być może dziś jest ono bardziej potrzebne niż kiedykolwiek wcześniej.

Czym jest „Dekalog Pogody Ducha”?

Tak zwany „Dekalog Pogody Ducha” to zbiór duchowych postanowień sformułowanych w sposób praktyczny i odnoszący się do codziennego życia.

Choć istnieje kilka jego wersji, wszystkie obracają się wokół jednej centralnej idei:

Nie próbować dźwigać całego życia naraz.

Zamiast martwić się przyszłymi latami, wszystkimi problemami, które mogą nadejść, lub ranami przeszłości, chrześcijanin skupia się na wiernej odpowiedzi Bogu przez najbliższe dwadzieścia cztery godziny.

Stąd pochodzi wyrażenie, które nadało tekstowi nazwę:

„Tylko na dziś…”

Tylko na dziś postaram się żyć.

Tylko na dziś będę czynił dobro.

Tylko na dziś będę unikał niepotrzebnych zmartwień.

Tylko na dziś zaufam Bogu.

Duchowy geniusz tego tekstu polega na tym, że czyni świętość czymś osiągalnym.

Nie chodzi o obiecywanie niemożliwych heroicznych czynów.

Chodzi o chrześcijańskie przeżycie jednego dnia.

A potem kolejnego.

I jeszcze kolejnego.

Święty Jan XXIII: Papież dobroci

Święty Jan XXIII był jedną z najbardziej ukochanych postaci XX wieku.

Wybrany na papieża w 1958 roku, zadziwił świat swoją prostotą, bliskością wobec ludzi i głębokim chrześcijańskim optymizmem.

To on zwołał Sobór Watykański II i przeszedł do historii jako „Dobry Papież”.

Jednak za tym uśmiechem kryło się intensywne życie duchowe.

Znał wewnętrzne zmagania ludzkiej duszy.

Doświadczył wojen, konfliktów politycznych, cierpień duszpasterskich i ogromnej odpowiedzialności.

Właśnie dlatego rozumiał, że pokój serca nie rodzi się z zniknięcia problemów.

Rodzi się z zaufania Bogu.

„Dekalog Pogody Ducha” doskonale odzwierciedla tę duchowość.

To nie jest naiwność.

To nie jest powierzchowny optymizm.

To jest wiara.

Ewangeliczne fundamenty „Tylko na dziś”

Choć tekst nie jest cytatem biblijnym, jest głęboko zakorzeniony w Ewangelii.

Nasz Pan nauczał czegoś bardzo podobnego w Kazaniu na Górze:

> *„Nie troszczcie się więc zbytnio o jutro, bo jutrzejszy dzień sam o siebie troszczyć się będzie. Dosyć ma dzień swojej biedy.”*
>
> *(Mt 6,34)*

Ten werset jest prawdopodobnie najważniejszym biblijnym fundamentem Dekalogu.

Chrystus nie mówi nam, abyśmy ignorowali przyszłość.

Nie mówi nam, abyśmy przestali być roztropni.

Potępia natomiast obsesyjne zamartwianie się, które próbuje kontrolować to, co pozostaje poza naszą mocą.

Chrześcijanin pracuje.

Planuje.

Podejmuje wysiłek.

Ale ostatecznie ufa.

Ponieważ wie, że Bóg kieruje historią.

Wielki błąd współczesności: chęć kontrolowania wszystkiego

Jedno z największych cierpień współczesnego człowieka rodzi się z pewnej iluzji.

Iluzji całkowitej kontroli.

Chcemy kontrolować:

- nasze zdrowie;
- nasze finanse;
- naszą pracę;
- nasze małżeństwo;
- nasze dzieci;
- Kościół;
- politykę;
- przyszłość.

Rzeczywistość jest jednak taka, że znaczna część tych spraw pozostaje poza naszą kontrolą.

Kiedy próbujemy utrzymać cały wszechświat na własnych barkach, kończymy wyczerpani.

Chrześcijańska pogoda ducha zaczyna się wtedy, gdy rozumiemy, że nie jesteśmy Bogiem.

I dalekie od bycia złą wiadomością, jest to wyzwalające odkrycie.

Co naprawdę oznacza chrześcijańska pogoda ducha?

Wiele osób myli pogodę ducha z obojętnością.

To nie to samo.

Chrześcijańska pogoda ducha nie polega na zaprzestaniu walki.

Polega na walce bez utraty pokoju.

Nie oznacza braku problemów.

Oznacza obecność Boga pośród problemów.

Święci doświadczali ogromnych trudności.

Cierpieli prześladowania.

Choroby.

Oszczerstwa.

Pozorne porażki.

A jednak promieniowali nadprzyrodzonym pokojem.

Dlaczego?

Ponieważ wiedzieli, że ostatnie słowo zawsze należy do Boga.

Analiza Dekalogu Pogody Ducha w świetle teologii katolickiej

1. Tylko na dziś postaram się żyć wyłącznie tym dniem

Znajdujemy tutaj głęboką naukę duchową.

Łaska otrzymywana jest w chwili obecnej.

Nie możemy kochać Boga wczoraj.

Nie możemy być Mu posłuszni jutro.

Możemy odpowiedzieć Mu jedynie dziś.

Teraźniejszość jest miejscem, w którym Bóg na nas czeka.

---

2. Tylko na dziś będę szczególnie dbał o swój wygląd

Może się to wydawać mało istotną uwagą, ale ma ważny wymiar chrześcijański.

Ciało nie jest czymś godnym pogardy.

Jest świątynią Ducha Świętego.

Tradycja katolicka zawsze odrzucała pogardę wobec własnego ciała.

Zewnętrzna godność odzwierciedla w pewnym stopniu wewnętrzny ład.

---

3. Tylko na dziś będę szczęśliwy

Ten punkt często zaskakuje.

Wielu ludzi uważa, że świętość polega na ciągłym smutku.

Nic bardziej odległego od Ewangelii.

Chrystus pragnie naszego szczęścia.

Nie powierzchownego szczęścia.

Nie radości opartej na przemijających okolicznościach.

Lecz głębokiej radości człowieka, który wie, że jest kochany przez Boga.

---

4. Tylko na dziś dostosuję się do okoliczności

Pokora polega na przyjęciu rzeczywistości.

Nie rzeczywistości wyobrażonej.

Nie tej, której byśmy sobie życzyli.

Lecz tej prawdziwej.

Wiele niepokojów rodzi się dlatego, że walczymy z faktami, których nie możemy zmienić.

Chrześcijańska pogoda ducha przyjmuje Bożą Opatrzność.

---

5. Tylko na dziś poświęcę czas na lekturę duchową

Umysł potrzebuje pokarmu.

Jeśli nieustannie karmimy duszę skandalami, sporami i negatywnymi wiadomościami, w końcu staniemy się wewnętrznie wyczerpani.

Lektura duchowa oczyszcza umysł.

Umacnia wiarę.

Rozjaśnia osąd.

---

6. Tylko na dziś uczynię dobry uczynek

Miłość bliźniego jest niezwykłym lekarstwem na smutek.

Gdy przestajemy obsesyjnie skupiać się na sobie i zaczynamy służyć innym, wiele zmartwień traci swoją siłę.

Miłość uwalnia nas z więzienia egoizmu.

---

7. Tylko na dziś zrobię coś, czego nie lubię

Tutaj pojawia się wymiar ascetyczny.

Tradycja katolicka zawsze nauczała o wartości umartwienia.

Nie dlatego, że cierpienie samo w sobie jest dobre.

Lecz dlatego, że wzmacnia wolę.

Pomaga nam stawać się wolnymi.

Uczy nas panować nad własnymi impulsami.

---

8. Tylko na dziś zaplanuję swój dzień

Ufność wobec Boga nie eliminuje odpowiedzialności.

Cnota roztropności wymaga organizacji.

Zewnętrzny nieład często staje się nieładem wewnętrznym.

9. Tylko na dziś będę mocno wierzył, że Bóg troszczy się o mnie

Być może jest to serce całego Dekalogu.

Boża Opatrzność.

Pewność, że Bóg nigdy nie opuszcza swoich dzieci.

Jak mówi Pismo Święte:

> *„Wiemy też, że Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra.”*
>
> *(Rz 8,28)*

Ta prawda nie usuwa cierpienia.

Ale całkowicie przemienia jego znaczenie.

10. Tylko na dziś nie będę się bał

Lęk jest jedną z największych chorób duchowych naszych czasów.

Lęk przed przyszłością.

Lęk przed porażką.

Lęk przed chorobą.

Lęk przed śmiercią.

Lęk przed opinią innych.

A jednak jednym z najczęściej powtarzanych wezwań w całej Biblii jest:

> *„Nie lękaj się.”*

Ponieważ tam, gdzie jest Bóg, nie może panować strach.

Pogoda ducha a Boża Opatrzność

Teologia katolicka naucza, że Bóg rządzi wszechświatem z nieskończoną mądrością.

Nic nie wymyka się Jego wiedzy.

Nic nie wymyka się Jego mocy.

Nic nie wymyka się Jego miłości.

Ta doktryna nosi nazwę Bożej Opatrzności.

Wierzyć w Opatrzność nie oznacza, że wszystko jest łatwe.

Oznacza, że wszystko ma sens, nawet jeśli nie potrafimy go zrozumieć.

Święci odkryli, że pokój wewnętrzny zależy bardziej od ufności niż od okoliczności.

Dlatego potrafili zachować pogodę ducha nawet pośród najstraszliwszych prób.

„Tylko na dziś” w społeczeństwie zdominowanym przez lęk

Współczesny lęk jest często podsycany przez trzy źródła:

Ciężar przeszłości

Wielu ludzi żyje przykuty do dawnych błędów.

A jednak Bóg przebacza.

Sakrament spowiedzi istnieje właśnie po to, by przywrócić pokój.

Strach przed przyszłością

Szukamy odpowiedzi na problemy, które jeszcze nie istnieją.

Ale Bóg daje łaskę potrzebną do próby wtedy, gdy ona nadchodzi, a nie wcześniej.

Nieustanna nadstymulacja

Żyjemy stale podłączeni.

Pogoda ducha wymaga przestrzeni ciszy.

Modlitwy.

Skupienia.

Odłączenia się.

Kontemplacji.

Duchowa praktyka pomagająca żyć Dekalogiem

Każdego ranka po przebudzeniu możesz powiedzieć:

„Panie, nie obiecuję Ci całego mojego życia.
Nie obiecuję Ci całego tygodnia.
Nie obiecuję Ci całego roku.

Obiecuję Ci tylko dzisiejszy dzień.

Pomóż mi przeżyć ten dzień dla Twojej chwały.”

A pod koniec dnia:

„Dziękuję Ci, Panie, że podtrzymywałeś mnie dzisiaj.
Jutro znów Ci zaufam.”

Ta prosta praktyka stopniowo przemienia serce.

Czego Dekalog Pogody Ducha może nauczyć dzisiejszych katolików?

Żyjemy w czasach społecznej niepewności, kryzysów kulturowych, napięć politycznych, a nawet niepokojów wewnątrz samego Kościoła.

Łatwo popaść w zniechęcenie.

Jednak chrześcijanin nie jest powołany do rozpaczy.

Jest powołany do wierności.

Świętość nie polega na rozwiązywaniu wszystkich problemów świata.

Polega na odpowiadaniu na łaskę Bożą tu i teraz.

Właśnie tego uczy „Tylko na dziś”.

Nie dźwigać ciężaru całej historii.

Nie próbować kontrolować tego, czego kontrolować się nie da.

Nie żyć jako niewolnik przeszłości ani w przerażeniu przed przyszłością.

Lecz iść dzień po dniu ręka w rękę z Chrystusem.

Zakończenie: świętość zaczyna się dziś

Dekalog Pogody Ducha świętego Jana XXIII pozostaje niezwykle aktualny, ponieważ dotyka trwałej prawdy o ludzkim sercu.

Chcemy wiedzieć, co wydarzy się jutro.

Bóg prosi nas, byśmy zaufali Mu dzisiaj.

Chcemy absolutnych gwarancji.

Bóg ofiarowuje nam swoją obecność.

Chcemy kontrolować przyszłość.

Bóg zaprasza nas, abyśmy oddali się w Jego ręce.

Być może największą lekcją tego krótkiego tekstu jest to, że świętość nie buduje się przez nadzwyczajne czyny, lecz przez małe akty wierności powtarzane dzień po dniu.

Pokój nie rodzi się wtedy, gdy problemy znikają.

Pokój rodzi się wtedy, gdy odkrywamy, że niezależnie od tego, co się wydarzy, Bóg pozostaje naszym Ojcem.

I wtedy możemy powiedzieć z pełnym ufności spokojem:

„Tylko na dziś, Panie, chcę Cię kochać, służyć Ci i ufać Tobie.”