

## Rozdział 2

# DUCHOWOŚĆ PUSTYNI

Amma Synkletyka powiedziała:

Cokolwiek czynimy lub zdobywamy na tym świecie, uważajmy to za mało znaczące w porównaniu z wiecznym bogactwem, którego oczekujemy. Jesteśmy na tym świecie jak gdyby w drugim łonie matki. W tej niszy wewnętrznej nie posiadaliśmy takiego życia, jakie mamy teraz, nie dostawaliśmy bowiem stałego pokarmu, którym żywimy się teraz; nie mogliśmy też być tak aktywni, jak jesteśmy tutaj; nie tylko byliśmy pozbawieni słońca, ale nie docierał do nas nawet najmniejszy promyk światła. Tak jak wówczas, znajdując się w owej wewnętrznej komnacie, obywaliliśmy się bez wielu rzeczy tego świata, tak też i w obecnym świecie jesteśmy ubodzy w porównaniu z królestwem niebieskim. Skosztowaliśmy tu pokarmu; dążmy więc do Boga! Korzystamy na tym świecie ze światła; zatęsknijmy za światłem sprawiedliwości! Uważajmy niebieskie Jeruzalem za naszą ojczyznę. [...] Żyjmy roztropnie na tym świecie, abyśmy mogli osiąść życie wieczne<sup>9</sup>.

Duchowość pustyni charakteryzuje się dążeniem do obfitej prostoty, opartej na posiadaniu niewielu rzeczy, oraz do pełni obecności Bożej. Pragnąc osiągnąć całkowite zjednoczenie z Bogiem ascetki pustynne dążyły do usunięcia wszelkich przeszkód na drodze do pogłębienia tej relacji. Przeszkodami tymi były niewłaściwe postawy i motywy, myśli, które odwoływały je od Boga, oraz więzi uczuciowe, komplikujące życie wewnętrzne.

Relacje ascetek pustynnych nie były zaborcze: troszczyły się one o innych, a jednocześnie nie ograniczały ich osobistej wolności. Nie dbały o swoją opinię w oczach innych ludzi. Nie ignorowały swoich uczuć, wsłuchując się w mądrość w nich zawartą, ale równocześnie podporządkowywały je swemu nadrzędnemu celowi, jakim było poszukiwanie Boga. Ascetki pustynne dążyły do opanowania nieuporządkowanych namiętności, które przeszkadzały im w pogłębianiu więzi z Bogiem i w aktywnym pielęgowaniu żarliwej miłości do Boga.

Na początku swej drogi ascetki pustynne rozdawały majątki, zdawały sobie jednak sprawę, że zniewalające je przywiązania były czymś więcej niż sumą posiadanych przez nie dóbr. To wszystko, czym były owładnięte ich umysły i serca, ich przywiązania i kompulsywne zachowania, musiało zostać uzdrowione i załagodzone. Ten proces, zmierzający w stronę wewnętrznej wolności, nazywały „oderwaniem”. Oderwanie umożliwia bardziej bezpośrednie doświadczenie Bożej obecności, ponieważ dzięki niemu człowiek jest mniej podatny na rozproszenia.

Rozumiały też, że pielęgnowanie wewnętrznej wolności jest niezbędnym warunkiem głębszego doświadczenia Boga. W miarę pogłębiania wewnętrznej wolności, pozbywały się wszystkich aspektów swego fałszywego „ja” i osiągały jaśniejsze zrozumienie „ja” prawdziwego<sup>10</sup>. To właśnie nasze prawdziwe „ja” przebywa w głębi z Bogiem. W prostocie prawdziwego „ja” doświadczamy najgłębszej radości.

Duchowość pustyni wyrażała się we współczuciu, czulej miłości, i głębokiej, praktycznej trosce o ubogich i pozbawionych środków do życia. Była to duchowa postawa cichego otwarcia na wszystkich, którzy przychodzili do drzwi – każdy był przyjmowany jak Chrystus. Matki Pustyni rozumiały, że współczucie i czuła miłość rodzą zdrową pokorę. Duchowość pustyni była nonkonformistyczna: Matki Pustyni oddziaływały przykładem własnego życia, ale jeśli chodzi o to, jak i gdzie uczennice miały konty-

nuować tradycję pustynną – możliwości były niezliczone. Tym, co się liczyło, była jakość życia wewnętrznego.

Duchowość pustyni miała charakter głęboko osobisty. Przekazywano ją indywidualnie. Ukrywanie swoich wad przed ammą oznaczało udaremnienie wewnętrznej wędrówki. Amma przyjmowała pielgrzymów prywatnie, a jej słowa były skierowane osobiście do każdego z nich. Celem, do którego każdy dążył, była szczerą i osobista relacja z Umiłowanym. Ogołocenie właściwe drodze pustyni wymagało i pogłębiało tę bezbronność.

Duchowość pustyni była duchowością Wcielenia, ponieważ uznawała, że Chrystus zamieszkuje w duszy każdej osoby. To założenie miało ogromny wpływ na troskę o ubogich – każde spotkanie z drugim człowiekiem było spotkaniem z Bogiem. Nie była to jednak duchowość Wcielenia w dzisiejszym rozumieniu tego terminu. Ascetki pustynne były skłonne do podejrzliwego traktowania ciała ludzkiego wraz z jego sprzecznymi uczuciami, emocjami, popędami i namiętnościami. Uważały, że „ja” odnajduje swą pełnię i uzdrowienie jedynie w Bogu.

## ASCETYZM

Amma Synkletyka powiedziała:

Podobnie, jak okropne przymioty są wzajemnie ze sobą powiązane (np. chciwość pociąga za sobą zazdrość, a także zdradę, krzywoprzysięstwo, gniew i pamięć o krzywdach), tak też zalety przeciwnie tym wadom zależą od miłości; mam tu oczywiście na myśli łagodność i cierpliwość, jak również wytrwałość oraz najwyższe dobro – święte ubóstwo. Nikt nie może osiąść tej cnoty (mowa tu, rzecz jasna, o miłości) z pominięciem świętego ubóstwa, ponieważ Pan nie nakazał miłości jednej osobie, ale wszystkim. Dlatego też ci, którzy posiadają bogactwa nie powinni tracić z oczu potrzebujących. W istocie, czyny miłości nie są ukryte<sup>11</sup>.

Duchowość pustyni rozwijała się w oparciu o przekazywane uczennicom praktyki, które pozbawiały ascetki wszystkiego, co stawało pomiędzy nimi a Bogiem. Ascezę ceniono za to, że potrafiła przybliżyć adeptki do autentycznej wolności. Jej istotę stanowiło ustalenie na nowo listy priorytetów, tak aby służyły one wewnętrznej drodze. Wszystko, co było pomocne na tej drodze było do zaakceptowania – wszystko zaś inne należało odrzucić jako zbyt cenne. Ascetki pustynne ograniczały swój dobytek do minimum: mata służąca za posłanie, kilka glinianych naczyń, książki i odzienie. Praktykowały post i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, aby pielęgnować wewnętrzną uwagę i wrażliwość na poruszenia Bożego Ducha, potępiano natomiast nadmiernie surowe posty, przynoszące uszczerbek na ciele. Niektóre ascetki lekceważyły to potępienie i popadały w anoreksję, zdarzały się też przypadki zagłodzenia się na śmierć.

Autentyczna asceza posługiwała się praktykami, które pogłębiały samoświadomość. Ascetki pustynne rozumiały, że rozwój samoświadomości stanowi niezbędny i niezwykle cenny element drogi duchowej. Stosując praktyki ascetyczne dążono do samoświadomości po to, aby osiągnąć głębsze zjednoczenie z Bogiem i zbliżyć się do nieba.

Ammy uczyły, że wewnętrzne wahanie i opór przed spotkaniem z Bogiem w szczerości, ciszy i samotności są związane z naszym oporem przed poznaniem samych siebie w naszej słabości. Szczere spotkanie z Bogiem stanowi sprawdzian naszej zdolności do nawiązywania zażyłych relacji. Być może odkryjemy, że obawiamy się swego żarliwego pragnienia Boga. Będziemy być może chcieli uciec od własnego poczucia pustki. Samoświadomość wzywa do stawienia czoła naszym zranieniom i gniewowi. Przede wszystkim zaś samoświadomość ujawnia nasze bożki – wyrachowane, fałszywe wyobrażenia o Bogu, zaprzeczające temu, kim Bóg jest w rzeczywistości.

## DROGA PUSTYNI

Odmawianie psalmów może wstrząsnąć, wprowadzić w stan dezorientacji, a następnie na nowo go ukierunkować<sup>12</sup>. Przeżywamy okresy równowagi, ale kiedy Bóg wprowadza nas w stan destabilizacji i zmiany sytuacji życiowej, wówczas rodzą się w duszy wspaniałe psalmy. Doświadczenie pod wieloma względami analogiczne urzeczywistnia się w życiu adeptów pustyni. Asceta popadał w stan dezorientacji przyjmując i realizując ewangeliczne wezwanie do życia na pustyni lub w klasztorze. Idąc za każdym kolejnym doświadczeniem, nadającym mu nową orientację, asceta pustynny przez regularne praktyki ascetyczne, wprowadzając w coraz bliższe zjednoczenie z Bogiem wchodził ponownie w stan dezorientacji. Proces ten odzierał go ze wszystkiego, co oddzielało jego prawdziwe „ja” od Boga. Wraz z postępem oczyszczenia następował rozwój pokory, współczucia, czystości serca oraz *apathei*.

### *Apatheia*

Celem drogi pustyni była *apatheia*, czyli taki etap wewnętrznej drogi duchowej, w którym ustała już walka z nieuporządkowanymi przywiązaniami. Asceta, ugruntowany w głębokiej wolności duchowej, był wolny od naporu ziemskich pożądań. *Apatheia* to dojrzała świadomość, uzasadniona wrażliwość, wyostrożona uwaga skierowana zarówno na własny świat wewnętrzny, jak również na świat, w którym odbywa się wewnętrzna wędrówka. Silne emocje, takie jak gniew, lęk czy niepokój nie panowały nad wewnętrznym światem ascety – były utrzymane w ryzach i dzięki temu nie zakłócały wewnętrznej podróży, lecz były w niej pomocne.

*Apatheia* oznacza czystość serca. Ammy uczą świadomego odrzucania wszystkiego, co przeszkadza w pełnym determinacji

dążeniu do Boga: uczuć i myśli, które wiążą człowieka, pragnień i nałogów, które obniżają poczucie własnej wartości oraz przywiązania do narzuconego sobie perfekcjonizmu. Apatheia żywi się prostotą opartą na obfitości duszy. Prostota ta polega na równowadze i harmonii z ludzką społecznością i stworzonym światem. Aby pielęgnować apatheię, musimy uprzętać to, co zaśmieca nasze umysły i serca, zachować czujność i pilnie baczyć na granice, które łatwo przekroczyć, gdzie pod pozorem dobra możemy utracić prostotę i ulec ułudzie tego, co komplikuje ludzkie sprawy.

### *Samotność, gościnność i relacje z innymi*

Chociaż samotność była wysoko ceniona i czynnie kultywowana, ascetki pustynne przyjmowały wszystkich odwiedzających w duchu serdecznej gościnności. Przyjmując gości, przyjmowały Chrystusa. Dlatego nieraz rezygnowały z postu, żeby wraz z gościem spożyć lekki posiłek. Przerywały milczenie, żeby odbyć z nim szczerą rozmowę. Później gość uczył się, jak można przebywać w milczeniu w obecności Boga, ciesząc się równocześnie z towarzystwa drugiej osoby.

Ascetki pustynne rozumiały, że droga do głębokiej i dojrzałej relacji z Bogiem wiedzie przez własne wnętrza. Przez żmudny trud wyzbywania się iluzji i wszystkiego, co utrudnia poznawanie Boga, ascetka dochodziła do głębokiego poczucia zrozumienia swego prawdziwego człowieczeństwa, stworzonego całkowicie na obraz i podobieństwo Boga, lecz znajdującego się wciąż jeszcze w drodze do pełnej dojrzałości. To doprowadzało ascetki do głębokiej pokory.

### *Pokora, cierpienie i współczucie*

Ammy uczyły, że cnota pokory nie umniejsza poczucia własnej wartości i godności. Pokora jest dojrzewającym stanem po-

głębiego zrozumienia konsekwencji Wcielenia – obecności Boga w świecie. Pokora zasłuchanego i uległego serca pozwalać wyciągać naukę nawet z pozornie tragicznego doświadczenia.

Ascetki pustynne przyjmowały cierpienie z determinacją i odwagą. Rozumiały, że jego źródłem jest przywiązanie do światowych postaw, myśli, motywów, relacji i reputacji. Cierpienie stanowiło dla nich drogę do wolności i oderwania, do dojrzałości i pokory; trwało dopóty, dopóki nie zrezygnowały z tych przywiązań. Często była to dla nich szkoła głębokiego współczucia. To zaś prowadziło ascetki do głębokiego zrozumienia trudności, z jakimi zmagali się inni, uzdalniało je do widzenia siebie w życiu innych i usuwało wszelkie poczucie dystansu czy różnicy. Ascetki pustynne stanowczo odrzucały wszelkie postawy osądzające lub krytyczne; wskazywały, że świadomość własnych słabości daje okazję do pogłębienia współczucia wobec cudzych słabości. Jeśli kształtujemy w sobie łagodne, bezbronne, wielkie serce, które ogarnia człowieczeństwo każdej osoby, zaczynamy widzieć wszystko w nowy sposób: oczami i sercem Chrystusa.

## MODLITWA

Pewien mnich wszedł do celi Abby Arseniusza w Scetis i, spojrzawszy przez okno, ujrzał starca całego jakby w płomieniach... Późnym wieczorem w sobotę starzec stanął tyłem do zachodzącego słońca i wyciągnął swe ramiona ku niebu w geście modlitwy; i w tej postawie Arseniusz trwał aż do chwili, gdy na jego twarz padły promienie wschodzącego słońca. Wtedy usiadł<sup>13</sup>.

Nieustanna modlitwa była sposobem życia na pustyni. Pielęgnowano ją świadomie, dopóki nie stała się drugą naturą. Modlitwa wymagała trudu uczenia się nowego języka – języka nieba. Dla ascety nie polegała ona tylko na wypowiedaniu słów. Jej istotą było serce spragnione Boga, z otwartością wychodzące Mu

naprzeciw w nadziei na doświadczenie Jego dotyku. Modlitwą był Duch Święty, którego tchnienie przenikało ducha ascety i powracało do Boga, przynosząc Mu ze sobą ludzkie pragnienie bliskości.

Asceta pragnął pielęgnować cichą, płomienną i żarliwą miłość do Boga, przeżywaną w głębokiej i twórczej samotności. Atmosferę obfitującą w modlitwę tworzył prosty, cichy wewnętrzny głos, nie zaś głośny gwar. Konieczny był spokój fizyczny, ale też wewnętrzny. Słowa były krótkie i płynęły prosto z serca. Modlitwa psalmami, modlitwa wstawiennicza, kontemplacja i milcząca świadomość obecności Bożej stanowiły różne formy modlitwy praktykowane na pustyni i w klasztorze.

## *Słowo*

W ciągu dnia recytowano psalmy, asceci zaś dążyli do tego, by modlić się również w nocy. Czytanie Pisma Świętego, jak wiemy z tradycji żydowskiej, było modlitwą ciała<sup>14</sup>. Asceci nie recytowali po prostu psalmów. Rozważając słowo pozwalali, aby przenikało ono ich wnętrze, tak by modlitwa wypływała z samej ich istoty. Opierali się na fundamencie Pisma Świętego. Wiedząc, że wszystkie teksty mogą mieć wiele znaczeń, odrzucali sztywne podejście do interpretacji Pisma.

Pragnąc przyswoić sobie słowo i uczynić go częścią „ja” wewnętrznego, asceci często rozpoczynali swoją drogę pustyni od głębokiego wewnętrznego trudu rozważania słowa po to, by je zrozumieć i wczuć się w jego sens. Otaczali je czcياً jako źródło życia i wierzyli, że potrafi ono rozbudzić głęboką wrażliwość i przekazywać energię życiową. Sens słowa odkrywali wtedy, kiedy korespondowało ono z życiem. Zmaganie się ze słowem Bożym kształtowało ich sposób rozumienia świata i refleksji nad nim. Słowo wpływało na to, jak postrzegali i interpretowali swoją kulturę. Było dla nich źródłem umożliwiającym odczytanie wezwania, jakie Bóg kierował pod adresem Kościoła.



## *Acedia*

Amma Teodora ostrzegała swoje uczennice, że gdy rozpoczną praktykę modlitwy, zostaną zaatakowane przez *acedię* – uczucie znudzenia i zniechęcenia, które bez przyczyny pojawia się jako pokusa podczas modlitwy. Acedia powstrzymuje przed kroczeniem drogą wewnętrzną i odwodzi od wewnętrznej walki o wolność. Teodora zachęcała do wytrwałości w modlitwie i do zaufania swemu pierwotnemu pragnieniu Boga. Wtedy znużenie minie.

## MILCZENIE

Idąc za głosem wzywającym na pustynię, asceci zagłębiali się w samotność, a równocześnie zbliżali się ku wspólnocie oraz ku Bogu – fundamentowi istnienia, a tym samym przybliżali się do fundamentu bytu w nich samych, gdyż głębia istoty każdego jest nam równie obca jak samotność pustyni, a zarazem tak niesamowicie do niej podobna<sup>15</sup>.

Asceci pustynni dążyli do milczenia i kultywowali je. Było to milczenie brzemienne obecnością Boga, w którego łonie wzrastali i z którego zrodził się świat. Milczenie miało zaowocować pełnym mocy wewnętrznym pokojem, nie zaś całkowitą rezygnacją ze słów.

Milczenie uznawano za jeden z aspektów drogi wewnętrznej, równie niezbędny jak modlitwa. Było ono spokojem, płynącym z siły wewnętrznej. W odniesieniu do nas dzisiaj milczenie uspokaja ducha i pozwala usłyszeć szept Boga. Dzięki milczeniu słowo może wnikać w głębię serca. Oczyszczające i przemieniające milczenie ułatwia świadomą podróż wewnętrzną.

Milczenie pomaga rozpocząć pielgrzymkę do własnego wnętrza i rozpoznać to, co święte, a także pielęgnować i pogłębiać żarliwą miłość do Boga, ponieważ tworzy atmosferę prawdziwej

i autentycznej komunikacji z Bogiem. Milczenie uczy mówić prosto, bezpośrednio, ze współczuciem i szczerze. „Samotnik nie protestuje przeciwko towarzystwu ludzi, lecz przeciwko unikaniu własnego ja, do czego łatwo może dojść, kiedy związki z ludźmi zaciemniają i uniemożliwiają prawdziwy kontakt z własną tożsamością. Prawdę można ujrzeć tylko w spokoju”<sup>16</sup>.

Wejście w rzeczywistość milczenia nie jest łatwe. Do tego, żeby podjąć ryzyko stanięcia wobec naszego najpełniejszego i najprawdziwszego „ja” oraz spotkania Boga takiego, jakim jest, potrzeba odwagi i wewnętrznej wolności. Milczenie zaprasza do spotkania i odkrycia prawdziwego „ja” – bez masek, iluzji i ról, które gramy. Obraz siebie zostaje pozbawiony retuszu i urealniony: zaczynamy myśleć na sposób Chrystusowy. Milczenie zatem mobilizuje do przemiany i rozwoju w kierunku pełni życia. Milczenie pomaga zachować zdrowy dystans do reputacji, niezrealizowanych pragnień i planów, a także tego wszystkiego, co odciąga od Boga.

Ascetka dążyła do tego, by osiąść spokojnie, całkowicie dostroić swoją uwagę do ciszy i pozwolić, by ta przemówiła swą mądrością. Jak mówi psalmista: „...wprowadziłem ład i spokój do mojej duszy. Jak niemowlę u swej matki, jak niemowlę – tak we mnie jest moja dusza” (Ps 131, 2).

Dla mieszkanki pustyni „milczenie samo w sobie składało się z wielu poziomów, posiadało głębię i strukturę. Kto nauczył się rozróżniać cechy poszczególnych poziomów, ten zaczynał rozpoznawać obecność Ducha Bożego”<sup>17</sup>. Milczenie to przede wszystkim słuchanie.

## SŁUCHANIE

Duchowe słuchanie jest przedsięwzięciem kontemplacyjnym, a nie zadaniem polegającym na rozwiązywaniu problemów. Jest ono przede wszystkim modlitwą... Duchowe słuchanie jako prak-

tyka kontemplacyjna przenosi człowieka na poziom wsłuchiwania się – poza ludzkimi zdolnościami do analizy – w łaskę i dar samego Boskiego życia. Ten sposób słuchania wymaga szeroko otwartego serca i umysłu. Zaprasza do przemiany wraz z tymi, których słuchamy<sup>18</sup>.

Ascetki pustynne praktykowały intensywne słuchanie sercem. Wsłuchiwanie się w głos Umiłowanego kształtowało serce mądre i współczujące, uległe natchnieniom Ducha Świętego. Słuchanie zmiennych poruszeń Ducha było podstawową praktyką życia opartego na rozeznawaniu, a do tego, aby przyniosło ono owoce, konieczna była wyciszona, skupiona uwaga. Prawdziwe rozeznawanie nie zakłada z góry tego, jaki kształt przyjmie natchnienie Ducha Świętego, ani też tego, co powie Bóg. W nastawieniu na słuchanie ascetki były otwarte na to, co nieoczekiwane, i gotowe, by zaryzykować, gotowe na zaskoczenie.

Ascetki pustynne żyły w pełnej świadomości, że środowisko, z którego się wywodziły, wykształcenie oraz doświadczenia życiowe kształtowały i wpływały na ich słuchanie. Niektóre obawiały się, że będzie im to utrudniało wewnętrzną wędrówkę. Ammy napępniały więc swój umysł treścią Pisma Świętego i innych świętych dzieł po to, żeby pielęgnować w sercach i umysłach zdolność do słuchania Bożego głosu. Ich celem była przejrzyistość spojrzenia.

Słuchanie w tradycji pustynnej „oznacza skoncentrowanie się na delikatnym punkcie, w którym ludzkie serce z jego pragnieniami i marzeniami styka się z tą bezkresną i milczącą tajemnicą, jaką jest Bóg”<sup>19</sup>.

## SENTENCJE MATEK PUSTYNI

### WSTĘP

Pielgrzymowanie było ważną formą kultu, i to począwszy od najwcześniejszych dni chrześcijaństwa – już wtedy wysoko ceniono podróżowanie do miejsc świętych i odwiedzanie autorytetów duchowych. Dzienniki i listy pielgrzymów zawierają też wiele informacji dotyczących dawnej historii. Przychodząc do duchowego mistrza pielgrzym prosił o słowo: słowo wypowiedziane przez ascetę pustynnego pod natchnieniem Bożym. Słowo było mu dane, a pielgrzym gotów był wprowadzić je w czyn.

Pielgrzymi, którzy przeżyli wewnętrzne poruszenie, dzielili się otrzymanymi słowami nawzajem między sobą oraz ze swoimi wspólnotami kościelnymi po powrocie do domu. Uczniowie mistrzów duchowych również zapamiętywali otrzymane słowa i później przekazywali je własnym uczniom. Słowa te wkrótce utworzyły bogatą tradycję ustną.

Ilość takich sentencji coraz bardziej rosła, a ich zbiory przekazywano sobie wzdłuż szlaków handlowych<sup>20</sup>. Najczęściej zbiór sentencji przypisywano konkretnemu mistrzowi. Inaczej niż to jest dzisiaj, w tamtym czasie kultura śródziemnomorska była kulturą mówioną. Możemy ufać w prawdziwość tych słów, wiemy jednak, że uczniom i pielgrzymom chodziło raczej o zapa-

miętanie i przekazanie sedna otrzymanej nauki, niż o jej dosłowny przekaz.

W V wieku zaczęto zapisywać sentencje, wypowiedziane pierwotnie w języku koptyjskim, używanym w Egipcie. Asceci pustynni i wspólnoty monastyczne rozproszyły się ze względu na trwające spory teologiczne<sup>21</sup>. Z czasem różne wersje tych samych sentencji pojawiły się w różnych językach, niektóre zbiory zawierały więcej, inne mniej sentencji. Aforyzmy te były z reguły krótkie, zwarte, enigmatyczne, zbliżone w formie do przypowieści i mądrości ludowych. Ich celem było poruszenie serca i dostarczenie słuchaczowi materiału do przemyślenia.

Najczęstszymi ich tematami są: waga skruchy i wyrzutów sumienia, modlitwa i wyciszenie, wytrwałość w trwającym przez całe życie zmaganiu, by ujrzeć Boga i stać się Jego przyjacielem, rozwój samoświadomości, pokuta i posłuszeństwo, milczenie i medytacja oraz praca fizyczna. Niespokojne serce człowieka było przeciwstawiane wewnętrznemu źródłu pokoju, mocy i stałości. Swoimi powiedzeniami asceci pustynni pragnęli pozbawić adeptów złudzeń, wyzwolić ich z oszukiwania samych siebie, umożliwić im odrzucenie krępujących więzów i ograniczeń oraz pogłębić ich doświadczenie wolności. Prawdziwy ascetyzm był oparty na poszukującym sercu.

Dla zachodniej i postmodernistycznej mentalności sentencje te mogą brzmieć surowo. Sławią one cierpienie, wykazują podejrzliwe nastawienie wobec ludzkiego ciała i nie uznają, że seksualność jest dobra. Powinniśmy jednak pamiętać, że mają one swe źródło w odmiennym rozumieniu fizjologii ludzkiej i rodziły się w kulturze, która postrzegała seksualność jako przeszkodę w wędrówce duchowej.

Sentencje ascetek pustynnych często wspominają o demonach. Demony lub duchy nieczyste stanowiły dla wczesnych chrześcijan rzeczywistość znaną z osobistego doświadczenia. Wściekłość i agresywna przemoc, pożądanie seksualne, ataki konwulsji, a cza-

sami paraliż fizyczny były zjawiskami, których przyczyn dopatrywano się w opętaniu. Wiele z tego, co dzisiaj uważamy za zaburzenia psychiczne, neurologiczne lub za naturalne popędy biologiczne, dawniej uznawano za działanie demonów. Słowa ammy Synkletyki oparte są na jej osobistym doświadczeniu zmagania się z demonem grzechów nieczystych. Dzisiaj posiadamy odpowiednią wiedzę dotyczącą biologii ludzkiej, spraw związanych z popędem seksualnym i psychologią, potrafimy wpisać to w wewnętrzne powołanie do podejmowania odpowiedzialnych i wiążących decyzji. Rozumiemy, że kuszenie jest rzeczą zwyczajną i normalną.

Sentencje Matek miały działać na wyobraźnię, z założenia nie miały mieć jedynie opisowego bądź nakazowego charakteru. Ich celem było wywołanie głębszej reakcji ze strony słuchacza. Amma wypowiadała słowa, które były później „pielęgnowane” i rozważane na modlitwie, słowa, które potrafiły wryć się głęboko w umysł i serce, które przemawiały do wyobraźni i poruszały uczucia. Chciała w ten sposób ukazać wszystkie bariery na drodze do głębszego doświadczenia Boga. Sentencje budzą natchnienie i pragnienie, by z pełną determinacją dążyć do Boga i starać się pogłębić naszą zdolność do okazywania miłości.

## SENTENCJE MATEK PUSTYNI

### *Amma Matrona*

Ta amma jest nieznana. Jej Sentencje umieszczano tradycyjnie w różnych tekstach ascetów pustynnych, ale uczeni dysponują znikomą wiedzą i jeszcze mniejszą pewnością co do jej osobistej historii. Żyła prawdopodobnie na pustyni egipskiej.

### *Sentencje Ammy Matrony*

1. Zabieramy siebie ze sobą wszędzie, dokądkolwiek się udajemy, dlatego przez samą tylko ucieczkę nie możemy uniknąć pokusy.
2. Wielu ludzi żyjących w odosobnieniu na górach zginęło przez to, że żyli tak, jak ludzie w świecie. Lepiej jest żyć w tłumie i pragnąć życia pustelniczego, niż prowadząc życie pustelnicze, przez cały czas tęsknić za towarzystwem.

### *Amma Sara*

Amma Sara pochodziła z Górnego Egiptu. Urodzona w bogatej chrześcijańskiej rodzinie, otrzymała staranne wykształcenie. Przeprowadziwszy się w pobliże żeńskiego klasztoru na pustyni Peluzjum (blisko Antinoe), Sara mieszkała przez wiele lat sama nad rzeką w celi pokrytej tarasowym dachem. Troszczyła się o pobliską wspólnotę. Z czasem Amma Sara przyjęła strój zakonny i nawiązała bliższą relację ze wspólnotą, posługując jej w charakterze przewodnika duchowego. Nadal prowadziła życie ascetyczne, przez siedem lat mieszkając samotnie w jaskini nad rzeką. Umarła mając około osiemdziesięciu lat.

Amma Sara obawiała się, by jej serce nigdy nie było podzielone w dążeniu do Boga. Jej zmaganie na pustyni w znacznej mierze koncentrowało się na wyciszaniu wewnętrznych rozproszeń i pielęgnowaniu tego, co zbliżało ją do Boga. „Pożądanie” oraz „cudzołóstwo” w jej rozumieniu dotyczyły nie tyle namiętności cielesnych, co rzeczy lub osób odrywających jej serce od Boga. Pogłębianie świadomości Boga jest równoznaczne ze zdobywaniem prostoty. Dzieje się tak wówczas, gdy człowiek dobrowolnie zrezygnuje ze wszystkich przywiązań, które nie pozwalają na głębsze wejście w siebie. Nie chodzi przy tym o odrzucenie stworzonego świata, będącego w całości cudownym darem Bożym, ale

raczej o odrzucenie tendencji do pojmowania pewnych aspektów stworzenia w sposób osłabiający więź z Bogiem.

Amma Sara dążyła do czystości serca. Wzrastając w takiej czystości i doskonaląc ją w sobie człowiek pogłębia szczerą miłość do Chrystusa. Sara odczuwała głęboki respekt przed Bogiem. Dla siebie nie zabiegała ani o specjalne traktowanie, ani o uznanie.

Kobieta ta jest wzorem nieustępliwości i koncentracji na celu ostatecznym: jedności z Bogiem. Dążyła do przewyciężenia rozproszeń, które przeszkadzały jej w drodze do pełnego zjednoczenia. Nie jest to nigdy droga łatwa, Sara modliła się więc o siłę, by wytrwać w przeciwnościach i zdobyć wolność. Nie unikała ani trudnych wyzwań, ani bólu; trwała w swoich zmaganiach, dopóki nie nadeszło rozwiązanie.

Amma Sara wzywała swoje uczennice, by wzrastały w samoświadomości, która nie ma nic wspólnego z egoizmem, lecz jest wejściem w kontakt z sobą. Polega na głębokim i intensywnym wsłuchiwaniu się w to, co dzieje się we wnętrzu człowieka, na uczeniu się, jak być świadomym i czujnym na to, co chce nam powiedzieć nasze wnętrze. Dzięki samoświadomości i samowiedzy rozumiemy nasze reakcje na innych ludzi, sprawy komplikujące nasze życie, dostrzegamy martwe punkty, w których możemy się znaleźć, jak również nasze szczególne mocne strony i uzdolnienia. Wzrastając w samoświadomości, wzrastamy również w świadomości Boga. Amma Sara, zgodnie z tradycją pustyni, uważała, że Bóg wybrał ludzkość, by wraz z całym stworzeniem była narzędziem Bożego Objawienia.

Jej święto przypada na dzień 13 lipca.

### *Sentencje Ammy Sary*

1. Mówi się, że Amma Sara przez trzynaście lat toczyła bój z demonem cudzołóstwa. Nigdy nie modliła się o to, by ten bój się zakończył, lecz mówiła: „Boże, daj mi siłę”.



Być może Sara istotnie miała gorący temperament, ale przez *cudzołóstwo* rozumiała przede wszystkim to wszystko, co brało jej serce w posiadanie i oddziało ją od Boga. Istnieje taka część naszej istoty, która należy tylko do Boga i którą tylko Bóg może nasycić. Zastąpienie Boga jakąkolwiek inną osobą lub rzeczą oznacza bałwochwalstwo. Sara, świadoma własnych słabości oraz tego, że to Bóg jest źródłem jej siły, rzuca wszystkim wyzwanie, by nie uciekali, ale pozostali niewzruszeni w uporczywych zmaganiach z osobistymi problemami i z tym wszystkim, co oddziela człowieka od Boga.

2. Pewnego razu tenże duch cudzołóstwa atakował ją bardziej niż zwykle, przypominając jej o marnościach tego świata. Ale ona oddała się bojaźni Bożej i ascezie i udała się na swój taras, aby się modlić. Wówczas duch cudzołóstwa ukazał się jej w postaci cielesnej i rzekł: „Saro, pokonałaś mnie”. Ale ona odpowiedziała: „To nie ja cię pokonałam, ale mój Mistrz, Chrystus”.

Amma Sara wiedziała, że jesteśmy zawsze narażeni na pokusę, niezależnie od tego, od jak dawna znajdujemy się na drodze pielgrzymki wewnętrznej. Znała źródło swojej siły. Nie pokonała ducha cudzołóstwa własną siłą, ale dzięki temu, że odnalazła spoczynek w Bogu i zaufała Mu, że doprowadzi ją do uzdrowienia. Amma Sara zachęca do współdziałania z Bogiem oraz do tego, aby nie polegać wyłącznie na własnych wysiłkach.

3. Mówiono o niej, że przez sześćdziesiąt lat mieszkała nad rzeką i ani razu nie podniosła oczu, żeby na nią spojrzeć.

Amma Sara niełatwo ulegała rozproszeniom. Pozwalała, żeby jej otoczenie wspierało ją, nie odczuwając żadnej potrzeby posiadania. Tak intensywnie koncentrowała się na dążeniu do całko-

witego zjednoczenia z Bogiem, że jak się wydawało, nie zauważała swego otoczenia. Dzisiaj być może za lepszy sposób dojścia do zjednoczenia z Bogiem uznalibyśmy refleksyjne i pełne miłości wpatrywanie się w tę rzekę.

4. Kiedyś dwóch starców, słynnych anachoretów, przybyło do niej w odwiedzin w okolice Peluzjum. Kiedy dotarli na miejsce, rzekł jeden do drugiego: „Upokórzmy tę staruszkę”. Powiedzieli więc do niej: „Uważaj, żebyś nie popadła w pychę, mówiąc w myślach do siebie: «Popatrz, anachoreci przychodzą do mnie, która jestem tylko kobietą»”. Lecz Amma Sara odparła: „Jestem kobietą według natury, ale nie według moich myśli”.

Być kobietą znaczyło wówczas być kimś „cielesnym, grzesznym, zmysłowym i namiętnym”. Były to cechy niepożądane w kulturze, w której żyła Sara. Natomiast być „mężnym” (niekoniecznie mężczyzną) oznaczało wznosić się ponad namiętności: znać je, zdawać sobie z nich sprawę, ale nie pozwalać im sobą rządzić. Kilka spośród naszych duchowych Matek było określanych przez ludzi im współczesnych mianem „kobiety – męża Bożego”, co uważano za komplement.

Amma Sara była świadoma głębi swej duchowości. Nie potrzebowała niczyjej aprobaty tego, kim była, ani wewnętrznej wędrówki, którą podjęła. Nie życząc sobie, by ponizali ją niemądrzy i aroganccy mężczyźni, udzieliła im trafnej odpowiedzi.

5. „Gdybym modliła się do Boga, żeby wszyscy ludzie pochwalali moje postępowanie, musiałabym stawać skruszona kolejno przed drzwiami każdego, ale ja będę się modliła raczej o to, żeby moje serce było czyste w stosunku do wszystkich”.

Amma Sara nie szukała aprobaty ze strony innych, sama również nie osądzała innych ani dróg, którymi zmierzali do Boga. Jak w każdym okresie historii Kościoła, tak i za jej życia pojawiały się silne osobowości, ale ona nie kierowała się przejściowymi modami. Pragnęła pozostać wierna swej własnej, prostej ścieżce do Boga.

6. „Podniosłam stopę, by wejść na drabinę i kładę śmierć przed moimi oczami, zanim na nią wejdę”.

Wspinanie się na drabinę było znaną i zrozumiałą metaforą za czasów Ammy Sary<sup>22</sup>. Wejść na drabinę znaczyło tyle, co zbliżyć się do Boga i osiągnąć dojrzałość duchową. W duchowości pustynnej i monastycznej często pojawiają się metafory drabiny i stawiania sobie śmierci przed oczy. Zachęcają one do tego, by podtrzymać w sobie niepodzielne dążenie do zjednoczenia z Bogiem. Świadomość nieuchronnej śmierci nie powinna być przygnębiająca, może raczej przynieść wolność dokonywania wyborów, które będą przybliżać człowieka do jego celu: wytrwania w bezwarunkowej miłości Bożej.

7. „Dobrze jest dawać jałmużnę ze względu na ludzi. Nawet jeśli robi się to tylko po to, żeby zadowolić ludzi, może to być początek dążenia do tego, by sprawiać radość Bogu”.

Wczesne ascetki przywiązywały dużą wagę do tego, by mieć coś, co można by dać ubogim i były konsekwentne w dawaniu jałmużny. Praca fizyczna była dla nich z jednej strony elementem praktyki ascetycznej, a z drugiej środkiem umożliwiającym wspieranie ubogich.

Troska o biednych, zepchniętych na margines i uciskanych rozwija głęboką zdolność do bezgranicznego współczucia, jakie Bóg okazuje nam i całemu stworzeniu. Okazując współczucie in-

nym sami doświadczamy Bożego współczucia. Przez takie doświadczenie rzeczywistości Wcielenia zaczynamy poznawać Boga.

8. Pewnego dnia kilku mnichów ze Sketis przyszło w odwiedziny do Ammy Sary. Podała im niewielki kosz owoców. Oni zostawili dobre owoce, a zjedli zgniłe. Rzekła więc do nich: „Jesteście prawdziwymi mnichami ze Sketis”.

Ascetyzm pustynny nie polega na zwracaniu na siebie uwagi. Praktyki ascetyczne były ciche i dyskretne. Żyjący na pustyni asceta praktykował wyrzeczenie w drobnych, codziennych sprawach, na przykład wybierając prostsze i mniej smaczne pokarmy, nie śpiąc ani chwili dłużej niż to było niezbędne, i to niekoniecznie na wygodnym łóżku, oraz modląc się wiele razy w ciągu dnia. Wyrzeczenie praktykowano po to, żeby pogłębić relację z Bogiem, współczucie i aby budować mosty łączące z innymi ludźmi.

Prawdziwy asceta nie chciał ani wywyższać się, ani poniżać. Pokora to znajomość siebie – istoty stworzonej przez Boga, połączonej relacją współzależności z innymi i kosmosem oraz głęboko ukochanej przez Boga. Dzięki pokorze człowieka rozwija się i pogłębia poczucie związku ze światem.

9. Powiedziała również do swoich braci: „To ja jestem mężczyzną, wy zaś – kobietami”.

Sara wiedziała, kim jest i nie okazywała wahania – na tym polega autentyczna pokora. Podważała aroganckie założenie, że jest się lepszym od innych ze względu na płeć, wykształcenie, pozycję w społeczeństwie lub cokolwiek innego, a równocześnie wzywała swoich słuchaczy do tego, by dążyli do duchowej dojrzałości.

## *Amma Synkletyka z Egiptu*

Podobnie jak ci, którzy patrzą wprost w słońce, narażają się na to, że uszkodzą sobie wzrok, tak też ci, którzy usiłują odzwierciedlić blask jej życia doznają oszołomienia, oślepieni, wstrząśnięci i rozstrojeni ogromem jej dokonań<sup>23</sup>.

Informacje na temat Ammy Synkletyki czerpiemy z *Sentencji*, jak również z *Żywota i Dyscypliny Błogosławionej i Świętej Nauczycielki Synkletyki*, pochodzącego z V wieku dzieła Pseudo-Atanazego<sup>24</sup>. Pierwotny Kościół uważał ją za tak ważną postać, że jej *Żywot* zachował się do dzisiaj. Na jej nauczanie wywarł wpływ wczesny teolog mistycyzmu, Ewagriusz z Pontu<sup>25</sup>.

Amma Synkletyka urodziła się w Aleksandrii w powszechnie szanowanej rodzinie chrześcijańskiej pochodzenia macedońskiego. Dwóch jej braci zmarło w stosunkowo młodym wieku, a jej siostra była niewidoma. Synkletyka podjęła praktyki ascetyczne jeszcze w domu rodziców. Była dobrze wykształcona i uchodziła za piękną kobietę.

Po śmierci rodziców sprzedała wszystkie swoje posiadłości i rozdała majątek rodzinny ubogim. Następnie obcięła włosy na znak konsekracji i przeprowadziła się z niewidomą siostrą do grobowca rodzinnego w pobliżu Aleksandrii. Tam zaczęła żyć jako ascetka pustynna.

Gdy zaczęły się wokół niej gromadzić kobiety, amma Synkletyka zgodziła się, choć niechętnie, pełnić posługę kierownika duchowego, szkoląc je w dyscyplinie życia wewnętrznego. Uczyla je pielęgnowania takich cnót, jak łagodność, cierpliwość, wytrzymałość – zakorzenionych w miłości i absolutnie niezbędnych, jeśli myśleć o wejściu na drogę życia duchowego.

Dla Synkletyki dyscyplina oznaczała ogołocenie się ze wszystkiego, co stanowi przeszkodę: postaw, motywów, przywiązań, uczuć, które nie jednoczyłyby jej z Chrystusem, a także z wszelkiej ignorancji, utrudniającej wewnętrzną wędrówkę. Pragnęła

wyrzec się gniewu, mściwości, zazdrości i ambicji; tego samego żądała również od swoich uczennic. Czytając jej *Żywot* i *Sentencje* odnajdujemy w nich zachętę do wzrastania w samoświadomości, do zrozumienia osobistych namiętności i pragnień oraz do oczyszczenia ich, a przez to zostajemy ukierunkowani na Boga.

Amma Synkletyka przeżyła osiemdziesiąt kilka lat i zmarła po trzech i pół roku wielkiego cierpienia fizycznego, najprawdopodobniej na raka. Jej wspomnienie przypada 5 stycznia.

### *Sentencje Ammy Synkletyki*

1. „Tych, którzy zmierzają ku Bogu, czeka z początku wiele bitew i cierpień, a potem niewypowiedziana radość. To tak, jak z kimś, kto pragnie rozpaścić ogień; na początku dym dusi go i wyciska mu łzy z oczu, ale w ten właśnie sposób użykuje to, czego szuka (zgodnie z tym, co powiedziano: «Bóg nasz bowiem jest ogniem pochłaniającym» [Hbr 12, 29]): podobnie my również musimy rozniecić w sobie Boski płomień przez trud i łzy”.

Amma Synkletyka wiedziała, że przemiana bywa bolesna. Uczciwie przedstawiała sprawę swoim uczennicom, pozostawiając im jednocześnie nadzieję, że trud nawrócenia – walki duchowej – niesie ze sobą również radość. W duchowości pustyni przemiana może oznaczać pójście pod prąd kultury, zmianę dynamiki i stylu życia, może też nieść ze sobą różnego rodzaju cierpienie. Dotyczy ono sfery osobistej, zwłaszcza gdy konieczne decyzje dotyczą tych, którzy nie rozumieją drogi pustyni.

Amma Synkletyka rozumiała te trudności. Początkowe próby podejmowania ascezy mogą być trudne i pozornie mało owocne. Znika to, w czym dotąd człowiek znajdował oparcie, nowa droga zaś wydaje się wyboista i obca, a duchowa wędrówka upływa raczej na schodzeniu na boczne tory, niż przynosi jakikolwiek

widoczny postęp. Łatwo może się zakraść do serca zniechęcenie. Amma Synkletyka nawołuje do tego, by nie tracić nadziei.

2. „My, które wybrałyśmy ten sposób życia, musimy osiągnąć doskonały umiar. To prawda, że również wśród świeckich umiarkowanie ma swoje prawa, ale wraz z nim mieszka nieumiarkowanie, ponieważ świeccy grzeszą wszystkimi pozostałymi zmysłami. Ich spojrzenie jest bezwstydne, a śmiech pozbawiony umiaru”.

Mowa i oczy są zwierciadłem duszy człowieka. Amma Synkletyka obawiała się, że zbyt hałaśliwe zachowanie jest wyrazem braku równowagi wewnętrznej. Zrównoważony umiar jest ważny i troskliwy, prowadzi do integracji istotnych elementów naszego życia. Ascetki pustynne uczą, że równowaga we wszystkich aspektach życia jest niezbędnym warunkiem postępu w wewnętrznej wędrówce. Przyznając, że życie każdego człowieka jest w pewnym stopniu zrównoważone, Amma Synkletyka wzywała swoje uczennice do determinacji w budowaniu i zachowywaniu krzepiącej równowagi. To właśnie wstrzemięźliwość tworzy wewnętrzną przestrzeń, w której dokonuje się owocny wzrost i przemiana.

3. „Tak jak najbardziej gorzkie lekarstwo usuwa szkodliwe substancje, tak też modlitwa połączona z postem odpędza złe myśli”.

Chociaż droga pustyni oznaczała skąpe posiłki i post od większości pokarmów, Amma Synkletyka rozumiała, że chodzi jeszcze o coś więcej. Post może przyjąć postać rezygnacji z czegoś innego niż jedzenie, na przykład z nadmiernych zaangażowań, przesadnych ambicji, niezdrowych nastawień, czy też pielęgnowania dawnych uraz. Ascetki pustynne rozpoczynały od postu od

jedzenia, posiadania i relacji społecznych<sup>26</sup>. Następnie podejmowały post od wewnętrznych przywiązań, takich jak gniew, zazdrość lub zaborczość. Rozumiały, że post wytwarza w ciele, umyśle i duchu przestrzeń, dzięki której Bóg może mieszkać w człowieku, aby mogło w nim dojrzewać to, co nowe.

Ammy zdawały sobie sprawę z siły myśli: z tego, że mogą one nieść otuchę, być twórcze, inspirować i krzepić. Mogą również prowadzić do zniechęcenia, rozpacz, niepokoju i przygnębienia. Post i modlitwa przerywa ciąg myśli osłabiających siły życiowe; modlitwa uzdrawia i karmi życie wewnętrzne. Wiara pozwala zaufać, że wewnętrzna praca postępuje nawet wówczas, gdy nie odpowiadają jej pozytywne uczucia, albo gdy napotykamy na przeszkody.

4. „Nie dajcie się uwieść rozkoszom ani bogactwom tego świata, jak gdyby miały one w sobie coś pożytecznego ze względu na próżną przyjemność, jaką z sobą niosą. Ludzie światowi cenią sztukę kulinarną, ale wy, dzięki postom i taniemu pożywieniu, osiągniecie więcej niż ich obfitość pokarmu. Napisano: «Kto syty – deptce po miodzie» (Prz 27, 7). Nie napełniajcie się chlebem, a nie będziecie pragnąć wina”.

Nadmierne pobłażanie sobie ciąży człowiekowi i ściąga go w dół, przytępia samoświadomość, osłabia wewnętrzną siłę i determinację, może sprawić, że straci się z oczu pierwotny cel. Niepowściągliwość może być znakiem tego, że w miejscu Boga postawi się coś lub kogoś innego.

Amma Synkletyka sugeruje, by starać się o autentyczną wolność, w której wewnętrzne szczęście i pokój nie są uzależnione od rzeczy zewnętrznych. Wczesnochrześcijańskie ascetki ceniły prostotę, skromność, oraz akceptację swojej sytuacji fizycznej. Dążyły do równowagi w codziennym życiu, świadome tego, że czeka je długa droga.



5. Zapytano świętą Synkletykę, czy ubóstwo jest dobrem doskonałym. Odpowiedziała: „Dla tych, którzy są do niego zdolni, jest dobrem doskonałym. Ci, którzy są w stanie je zachować, doznają cierpienia w ciele, ale ich dusza doświadcza pokoju. Bo tak, jak ktoś piorąc swoje zgrzebne ubranie depcze po nim nogami i wywraca je na wszystkie strony, tak samo dusza mocna dzięki ubóstwu uzyskuje stabilność”.

Prostota ułatwia dochowanie wierności duchowej drodze i usuwa wszystko, co staje pomiędzy nami a Bogiem. Prostota stanowi wsparcie i umocnienie naszych najgłębszych zaangażowań i zobowiązań. Równowaga pomaga rozpoznać moment, w którym ubóstwo samo w sobie staje się bożyszczem. Ascetka nie szuka ubóstwa ze względu na nie samo, ale raczej zachowuje prostotę ze względu na ubogich, a także po to, by usunąć wszystko, co przeszkadza w odnalezieniu Boga.

Idąc przez życie, często odczuwamy wezwanie do prostoty: nie tylko w odniesieniu do dobytku, ale także w dziedzinie zaangażowań, postaw i wszystkiego, co wiąże nasze serce. Gdy już uświadomimy sobie, co sercem tym rządzi, rodzi się w nas pragnienie, by wyzbyć się tego. Często dobrym wskaźnikiem tego, że potrzebujemy większej prostoty, jest sam wewnętrzny niepokój.

6. „Jeśli mieszkasz w klasztorze, nie szukaj innego miejsca, bo w ten sposób wyrządzisz sobie wielką szkodę. Jak ptak, który porzuca jajka, które wysiadywał, tak samo mnich lub zakonnica stają się oziębli, a ich wiara obumiera, gdy przenoszą się z miejsca na miejsce”.

Amma Synkletyka wzywa swoje uczennice, by nie ruszały się z miejsca. Droga pustyni prowadzi centymetr do przodu, za to wiele kilometrów w głąb. Podróż odbywa się tylko w stronę wnętrza.

Duchowa wędrówka wymaga wytrwałości, niezłomności, trwania przy swoich zobowiązaniach i pokonywania trudności. Relacje mogą utracić swą świeżość, może być trudno wyplątać się z sieci nadmiernych zaangażowań. „Pójdźcie dalej” może wydawać się łatwiejsze niż wyjaśnianie nieporozumień, „pozostanie” jest zaproszeniem do pogłębienia cennych relacji i zaangażowań<sup>27</sup>. Stabilność i wytrwałość dają siłę do ciężkiej wewnętrznej pracy nad przemianą, a zmagania pogłębiają życie duchowe. W trakcie tej ciężkiej pracy człowiek odkrywa swą prawdziwą tożsamość.

7. „Wiele jest sztuczek złego. Jeśli nie potrafi zaniepokoić duszy ubóstwem i doprowadzić do pychy i przekonania o własnej doskonałości, podsuwa jako przynętę bogactwa. Jeśli nie udało mu się osiągnąć zwycięstwa za pomocą zniewag i hańby, podsuwa drogę czci i chwały. Pokonany w zdrowiu, zsyła na ciało chorobę. Nie mogąc uwieść duszy tym, co przyjemne, próbuje przywieść ją do upadku przez przymusowe cierpienie. Do tego dołącza bardzo ciężkie choroby, żeby odwieść ludzi małego ducha od miłości Boga. Wyprowadza ciało gwałtowną gorączką i przytłacza je nieznośnym pragnieniem. Jeśli będąc grzesznikiem doświadczasz tego wszystkiego, przypomnij sobie o karze, jaka ma nadejść, o wiecznym ogniu i cierpieniach zadanych przez sprawiedliwość i nie trać ducha tu i teraz. Ciesz się, że Bóg cię nawiedza i miej na ustach to błogosławione zdanie: «Ciężko mnie Pan ukarał, ale na śmierć mnie nie wydał» (Ps 118, 18). Byłeś z żelaza, ale ogień wypalił twoją rdzę. Jeśli będziesz sprawiedliwy a zachorujesz, twoja moc będzie wzrastać. Jesteś ze złota? Przejdiesz przez ogień i zostaniesz oczyszczony. Został ci dany oścień dla ciała? (2 Kor 12, 7) Raduj się i zobacz, kto jeszcze został potraktowany w ten sam sposób; to zaszczyt doświadczać tych samych cierpień, które znosił św. Paweł. Dręczy cię gorączka? Jesteś doświad-

czany przez zimno? Istotnie, Pismo mówi: «Przeszliśmy przez ogień i wodę: ale wyprowadziłeś nas na wolność» (Ps 66, 12). Wyciągnąłeś pierwszy los? Spodziewaj się drugiego. Mocą swej cnoty wypowiadaj na głos święte słowa. Powiedziano przecież: «jestem nędzny i zbołały» (Ps 69, 30). Przez ten udział w niedoli osiągniesz doskonałość. Bo powiedziano: «Pan mnie wysłuchuje, ilekroć Go wzywam» (Ps 4, 4). Otwórz więc szerzej swe usta, żeby wyciągnąć naukę z tych ćwiczeń duszy, widząc, że nieprzyjaciel nie spuszcza nas z oczu”.

Duchowość pustyni zakładała, że wewnętrzna wędrówka jest walką. Przeciwno adeptowi mogła zostać użyta każda broń. Amma Synkletyka była znana z głębokiego daru rozeznawania duchów. Posiadała zdolność wnikliwego postrzegania wewnętrznych zmagania, które toczyły się w czyjejsz duszy.

Zły może każdą sytuację wykorzystać do tego, żeby wprowadzić rozproszenie, zamieszanie lub zniechęcenie i żeby próbować doprowadzić człowieka do rozpaczyny lub apatii. Każda sytuacja może być okazją do wyciągnięcia nauki i do wzrostu. Według Ammy Synkletyki „grzesznik” to ktoś, kto pozwala, żeby okoliczności zakłócały jego modlitewne dążenie do Boga albo całkowicie rezygnuje z wewnętrznej wędrówki. Odosobnienie otwiera przestrzeń do refleksji i daje wewnętrzną wolność, która pozwala rozpoznać te ataki i wyciągnąć z nich naukę. Kierowanie oczu duszy na cel ostateczny pomaga uniknąć pułapek, jakie tworzą zawirowania codziennego życia.

Zły duch atakuje własnej wartości i podsycy wewnętrzną nienawiść do siebie<sup>28</sup>. Zniechęcenie i przygnębienie może popchnąć człowieka ku rozpaczyny i utracie nadziei pokładanej w Bogu. Jeśli motorem naszego życia będzie zranione poczucie własnej wartości, nie będziemy umieli zaufać wewnętrznej mądrości ani intuicji danej każdemu przez Boga.

8. „Jeśli przygniata nas choroba, nie martwmy się, że słabość i wyczerpanie sprawia, że nie możemy śpiewać. Wszystko to dzieje się bowiem dla naszego dobra, dla oczyszczenia pragnień. Zaprawdę, post i spanie na ziemi są nam proponowane ze względu na naszą zmysłowość. Gdy zaś choroba osłabi tę zmysłowość, praktyki te stają się zbyt ciężkie. Bo na tym polega wielka asceza: aby panować nad sobą w chorobie i śpiewać Bogu hymny dziękczynne”.

Amma Synkletyka troszczyła się, żeby jej uczennice rozwijały i pogłębiały zrozumienie sensu wewnętrznej wędrówki. Asceza cielesna służy pogłębieniu naszej determinacji w dążeniu do Boga przez pogłębienie samoświadomości i świadomości Boga. Opanowanie ciała pogłębia zdolność do życia w wolności, która pozwala doświadczać i wyrażać żarliwe pragnienie Boga na sposób zmysłowy, nie myląc przy tym i nie traktując zmysłowości jako jedynego wymiaru człowieczeństwa.

Chociaż Amma Synkletyka na pierwszym miejscu stawiała śpiewanie psalmów i wielbienie Boga, sugerowała także, aby starać się odnajdywać sposoby pogłębiania rozumienia śpiewu. Choroba, kalectwo lub inne okoliczności mogą utrudniać drogę lub pokrzyżować plany, ale nasz śpiew nie powinien z tego powodu milknąć. Śpiew wyraża wewnętrzną tęsknotę i pragnienie Boga.

9. „Kiedy masz pościć, nie udawaj choroby. Ci bowiem, co nie poszczą, często zapadają na prawdziwe choroby. Jeśli zacząłeś dobre dzieło, nie wycofuj się pod naciskiem nieprzyjaciela, bo przez twoją wytrwałość zostanie on pokonany. Ci, którzy wypływają w morze, żeglują najpierw przy pomyślnym wietrze; rozwijają wtedy żagle, ale potem zaczynają wiać przeciwne wiatry. Potem statkiem miotają fale i nie słucha on sternika. Ale gdy po niedługim czasie zapa-

da cisza i burza się uspokaja, wtedy okręt znów żegluję dalej. Podobnie jest z nami, gdy miotają nami duchy nam przeciwne; trzymamy się krzyża jako naszego żagla i w ten sposób możemy obrać bezpieczny kurs”.

Często pierwsze lata duchowej wędrówki pełne są wspaniałych doświadczeń Boga. Czynimy wielkie postępy w modlitwie i osobistej przemianie, na co dzień doświadczamy bliskiej obecności Boga, widzimy cuda, które On dokonuje. Potem droga staje się trudniejsza. W naszym wzrastaniu i przemianie trafiamy we frustrujące ślepe zaułki; modlitwa wydaje się oschła i jałowa. Przyjaciele w najlepszym razie nas nie rozumieją, a często w ogóle nas opuszczają – bywa, że rodzina też. Czasami zdaje się, że Bóg nas opuścił. Amma Synkletyka chce, żebyśmy pamiętali, że te „burze” nadejdą – ale również przeminają.

Amma Synkletyka zaleca, aby pamiętać o Bogu, który jest siłą i oparciem w tych trudnych chwilach. Praktyki duchowe służą naszemu dobru. Utwierdzają nas w postanowieniu niezłomnego wytrwania w dążeniu do przemiany duchowej i mobilizują do dokonania koniecznych zmian postaw i motywów. Dzięki nim stajemy się bardziej zdolni do szukania Boga. Jezus jest gwarantem, że nie zostaliśmy opuszczeni; On jest najlepszym wzorem niewzruszonego trwania pośród różnorodnych zawirowań.

10. „Ci, którzy przetrwali trudy i niebezpieczeństwa na morzu, a potem gromadzą bogactwa materialne, nawet gdy zdobędą wiele, pragną zdobyć jeszcze więcej. Za nic uważają to, co mają i wyciągają ręce po to, czego nie mają. My, które nie mamy nic z tego, czego pragniemy, pragniemy pojąć wszystko przez bojaźń Bożą”.

Mistrzynie duchowości pustyni rozumiały, że każdy poranek jest nowym początkiem. Amma Synkletyka napominała swe

ucennice, by nie myliły łatwo osiągalnych namiastek z autentycznym zjednoczeniem z Bogiem.

Ascetka wie, do jakich dóbr dąży i niełatwo skłonić ją do tego, by o tym zapomniała; wszystko inne, zamiast nasycić, sprawia, że człowiek czuje się przepelniony, a mimo to pragnie jeszcze więcej. Każdy musi doświadczyć, czym są okresy wielkiej wewnętrznej pustki. Wówczas mogą pojawiać się pokusy, żeby zappełnić czymś tę pustkę, ale, jeśli to nie będzie Bóg, nie można zostać nasyconym. Wewnętrzna modlitewna refleksja nad doświadczeniem pustki skłania do pójścia dalej w głąb i do duchowego dojrzewania.

11. „Naśladuj celnika, a nie będziesz potępiona wraz z faryzeuszem. Wybieraj cichość Mojżesza, a przekonasz się, że twoje serce stanie się jak skała przemieniona w źródło wody”.

W duchowości pustyni ceniono miłosierdzie zakorzenione w pokornej świadomości własnych braków. Uważano także, że nagrodą za cichość – mającą swe źródło w sile i odwadze pustyni – będzie życie.

Cnoty łagodności, uprzejmości, pokory rozbudzają w każdym człowieku świadomość, że potrzebuje on Boga i pobudzają do otwartości na naukę, jakiej Bóg chce udzielić. Paradoksalnie, każda z nich sprzyja akceptacji siebie. Amma Synkletyka wzywała swoje uczennice, żeby patrzyły na siebie jako na istoty stworzone, stojące wobec Boga, i żeby przyjęły postawę otwartej bezbronności, pozwalając, by On je pouczał i wskazywał im drogę.

12. „Niebezpieczną jest rzeczą, żeby nauczał ktoś, kto nie został wprawdzie wycwiczony w praktycznym życiu. Bo jeśli ktoś, kto posiada zrujnowany dom, przyjmuje w nim gości, naraża ich na ryzyko z powodu opłakanego stanu domo-

stwa. Podobnie jest z kimś, kto nie zbudował wpieryw wewnętrznego mieszkania – ci, którzy do niego przychodzą, ponoszą szkody. Słowami można ich nawrócić na drogę zbawienia, ale rani się złym zachowaniem”.

Ascetki pustynne same nie szukały uczennic. W pełni zdawały sobie sprawę z odpowiedzialności ammy wobec uczennicy. Prawdziwa amma nie była skłonna do przyjęcia uczennicy do swojej celi, a tym samym, do swojego życia. Amma Synkletyka wypowiadała mocne słowa pod adresem tych, którzy chcieliby się nazywać „nauczycielami”. Dawała swoim słuchaczom wskazówki, które były pomocne w rozpoznaniu prawdziwego przewodnika duchowego. Osoba taka najpierw sama musiała być uczniem lub uczennicą mistrza pustyni i musiała zostać ukształtowana przez życie na pustkowiu. Owocem tego życia było uzdrowienie wewnętrzne i zdobyta mądrość.

Amma powinna być dogłębnie autentyczna; wszelkie nauczanie powinno opierać się na przeżytych przez nią doświadczeniach. Jej przykład oraz prawość życia dają świadectwo jej wnętrzu. Amma Synkletyka uważała, że nie może istnieć rozdźwięk między słowami a życiem. Każda mistrzyni winna cechować się poczuciem wewnętrznej siły i spokoju. Słowo ammy wprowadzało uczennicę w głębsze relacje z Bogiem, nie powinno zakłócać tej relacji.

13. „Nie jest dobrze wpadać w gniew, ale gdyby się to zdarzyło, św. Paweł nie pozwala wam trwać w złości przez cały dzień, mówi bowiem: «Niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce» (Ef 4, 25). Czy będziecie czekać, aż upłynie cały wasz czas? Dlaczego nienawidzicie tego, kto was zasmucił? To nie ta osoba wyrządziła wam krzywdę, ale zły duch. Nienawidźcie choroby, ale nie chorego”.

W duchowości pustyni gniew uchodził za przeszkodę w wędrówce wewnętrznej i za mur odgradzający od jedności z Bogiem. Złość była często oznaką braku oderwania od świata, a z pewnością zakłócała milczenie. Jeśli uczennica rozgniewała się, amma Synkletyka pragnęła, by potrafiła odróżnić osobę, która zgrzeszyła, od samego grzechu, który wywołał jej gniew.

Człowiek winien radzić sobie z tym, co jest przyczyną gniewu: uznać, że gniew niesie ze sobą przesłanie oraz odpowiedzieć na to, do czego gniew wzywa. Gdyby ktoś nie interesował się gniewem, jaki czuje, wówczas mógłby on przybrać także inne formy: zgorzkniałość, lamentowanie, wściekłość oraz depresję. Można po prostu siedzieć beczynnym, pielęgnując swój gniew, następnie wyhodować urazę i czerpać z niej negatywną energię.

Jeśli jesteśmy gotowi, żeby słuchać tego, co ma nam do powiedzenia gniew, możemy również podjąć konieczne działania: dążyć do pojednania, powiedzieć prawdę i dokonać niezbędnych zmian w życiu. Korzystanie z duchowego towarzyszenia lub pomocy przewodnika duchowego może być bardzo przydatne w rozeznaniu, jak powinniśmy zareagować na nasz gniew. Nie zawsze wiadomo, jak zareagować na konkretne odczucia. Podjęcie refleksji wraz z mądrym przewodnikiem może bardzo w tym pomóc. W sercu szukającym jedynie Boga nie ma miejsca na urazy.

14. „Wielcy atleci muszą się zmagać z mocniejszymi przeciwnikami”.

Duchowość pustyni za „wielkiego atlete” uważała kogoś, kto podejmował dłuższe niż inni posty, trudniejsze czuwania modlitewne i decydował się na większą samotność – często przenosząc się w głąb pustyni. Tymi „przeciwnikami” czy też rywalami było to, co sami odkryli we własnym wnętrzu, a co ograniczało doświadczenie i rozumienie Boga.



W ramach kierownictwa duchowego zdarza mi się towarzyszyć ludziom, którzy na pierwszy rzut oka nie przeżywają poważniejszych konfliktów wewnętrznych. Jednak jak chodzi o ich relację z Bogiem, to również nie czują się usatysfakcjonowani. Kiedy zaczynamy analizować ich zdrowe pasje i pragnienia, kiedy przyglądamy się wspólnie ich zdrowej zdolności do podejmowania ryzyka, często zauważam związek pomiędzy niechęcią do podjęcia ryzyka wyrażenia swoich talentów, a niezadowolającą relacją z Bogiem.

Spotykam też osoby, które zmagają się z wewnętrznym bólem, zastanawiając się, gdzie w tym wszystkim jest Bóg. Gdy obserwuję ich zmagania, wydaje mi się, że dostrzegam, jak rodzi się ich nowe „ja”, które będzie błogosławieństwem dla wspólnoty.

Czasami talenty i uzdolnienia dane nam przez Boga dla pożytku i radości Jego stworzeń mogą sprawić, że wewnętrzna wędrówka w stronę pokoju i jedności z Bogiem stanie się trudniejsza. Amma Synkletyka zdawała sobie sprawę, że jej uczennice obdarzone większymi darami mogły również doświadczać większych cierpień w swoim dążeniu do zjednoczenia z Bogiem. Jej słowa odbieram jako zachętę, żeby nie cofać się przez wykorzystaniem własnych darów, ale docenić wartość swoich wewnętrznych zmagania o to, żeby stać się takimi ludźmi, jakimi mamy być zgodnie z Bożym zamysłem.

15. „Istnieje pewien rodzaj ascezy, który wyznacza nieprzyjacieli i praktykują go jego uczniowie. Jak zatem mamy odróżnić Boską i królewską ascezę od tyranii demona? Z pewnością po równowadze, która cechuje tę pierwszą. Zawsze przestrzegajcie jednej reguły postu. Nie poście przez cztery lub pięć dni po to, żeby następnego dnia przerwać post, spożywając dowolną ilość pokarmu. W istocie rzeczy brak proporcji zawsze demoralizuje. Kiedy jesteście młodzi i zdrowi, poście, bo przyjdzie wiek sędziwy ze swoją słabo-

ścią. Jak długo możecie, gromadźcie sobie skarby, żebyście byli spokojni wtedy, kiedy sił wam zabraknie”.

Tyrania? Amma Synkletyka wiedziała, że były osoby, które popadały w skrajność w swoich praktykach ascetycznych, doprowadzając do ruiny własne zdrowie. Nie chciała, żeby tak postępowały jej uczennice. Bardzo łatwo jest ulec złudzeniu, że „im trudniej, tym lepiej”. Amma rozumiała, że wielu ludzi, których asceza nie jest ugruntowana w osobistej wolności, kieruje się obsesjami i perfekcjonizmem.

Amma Synkletyka wzywała swoje uczennice do zrównoważonej ascezy, opartej na refleksyjnym rozeznaniu. Zachęcała je do dążenia do dojrzałości duchowej i do zdrowego sposobu życia, który rodzi mądrość. Interesowała ją właściwa motywacja praktyki ascetycznej. Prawdziwa asceza pogłębia w człowieku poczucie pogodnego pokoju oraz zbliża do Boga i ludzi.

16. „Jak długo przebywamy w klasztorze, od ascezy bardziej pożądane jest posłuszeństwo. Jedno bowiem uczy pychy, a drugie pokory”.

Posłuszeństwo to wierne nasłuchiwanie wewnętrznego szepotu Ducha Świętego, który udziela wskazówek przez słowo Pisma, tradycję, wspólnotę religijną oraz osoby, z którymi łączą nas zażyłe więzi. Posłuszeństwo jest aktywne, owocne i rodzi inteligentną odpowiedź. Nie zmusza ono do milczenia, nie ucisza głosu profetycznego – mówienie prawdy wymaga odwagi i posłuszeństwa poruszeniom Ducha<sup>29</sup>.

Posłuszeństwo w duchowej wędrówce nie jest ani proste, ani łatwe. Wspólnota wiary, w której Bóg nas postawił, może rozczarowywać, prowokować do gniewu lub sprawiać, że człowiekowi brak zadowolenia. Zbyt często wydaje się nam, że życie byłoby

łatwiejsze, gdybyśmy wszystko zmienili, zamiast kontynuować „duchową podróż”.

17. „Musimy kierować swoimi duszami z rozeznanie. Jak długo pozostajemy w klasztorze, nie wolno nam szukać własnej woli ani iść za swą osobistą opinią, ale mamy słuchać starszych w wierze”.

Rozeznanie jest nieodłącznym elementem duchowej wędrówki. Wymaga ono głębokiego i uważnego słuchania własnego serca oraz tego wszystkiego, przez Bóg zechce do nas przemówić. Św. Benedykt zaleca swoim uczniom, by nakłonili *uszy swego serca*<sup>30</sup>. Jeśli dobrze słuchamy, świadomie decydujemy się słuchać tych, z którymi się nie zgadzamy, których życie jest w istotny sposób odmienne od naszego – pozwalamy, by wystawiono nas na próbę i rzucono nam wyzwanie. Jesteśmy otwarci na słuchanie i przemianę.

Dzięki rozeznaniu lepiej poznajemy nasze prawdziwe „ja”, a także fałszywe „ja”, w które tyle zainwestowaliśmy. Ammie Synkletyce zależało na tym, żeby jej uczniowie zaprzestali umacniania fałszywego „ja”, a zamiast tego podjęli ryzyko podróży w głąb, żeby odnaleźć prawdziwe „ja”... oraz Boga.

18. „Napisano: «Bądźcie więc roztropni jak węże, a nieskazitelni jak gołębie» (Mt 10, 16). Być jak wąż znaczy nie lekceważyć ataków i sztuczek szatańskich. Podobny jest szybko rozpoznawany przez podobnego sobie. Nieskazitelność gołębia oznacza czystość postępowania”.

Węże są roztropne: świadome, że otoczenie jest im wrogiem i gotowe do obrony. Amma Synkletyka wzywa, byśmy w dążeniu do czystości serca i stałości intencji byli czujni i świadomi tych rze-

czy, które mogą się zakraść z powrotem do naszego życia i udaremnić wędrówkę. Kiedy uwaga przytępie się, jesteśmy skłonni poddać się zwodniczemu ześlizgiwaniu się w stronę przeciętności. Amma Synkletyka nawołuje do mądrej prostoty: wyboru nieskomplikowanego stylu życia, szukania jedności z Bogiem, a jednocześnie do pamiętania o tym, jak łatwo możemy zostać zaatakowani z zaskoczenia.

19. „Jest wielu, którzy żyją w górach, a zachowują się, jakby byli w mieście, i przez to tracą czas. Można być samotnym w duchu, żyjąc pośrodku tłumu, ale można także, będąc pustelnikiem, żyć pośród tłumu własnych myśli”.

Przebywając sam na sam ze sobą można wciąż doświadczać natłoku sprzecznych uczuć, trosk i myśli. Możemy być bombardowani wewnętrznym zgiełkiem uwewnętrznionych przekazów, które nie pochodzą od Boga, i wyczerpani wewnętrznym zamętem, który jest wynikiem stresu. Czasami szukamy towarzystwa innych tylko po to, żeby uniknąć tego groźnego wewnętrznego tłumu.

Wędrówka na pustynię zaczyna się w sercu; dążenie do prostoty zaczyna się od wewnątrz. Istotą samotności jest wewnętrzne milczenie, spokój, zakorzenienie w swoim ciele, w zdrowych relacjach, w Bogu. Pustynia jest miejscem, które pomaga to zrozumieć; ujawnia wewnętrzne wzburzenie, które rodzi zamęt i rozproszenie.

20. „W świecie, jeśli popełnimy wykroczenie, nawet w sposób niezamierzony, zostajemy wrzuceni do więzienia; podobnie więc sami powinniśmy się wrzucać do więzienia za własne grzechy, tak aby ich dobrowolne wspomnienie mogło uprzedzić karę, która ma nastąpić”.

Amma Synkletyka zachęcała swoje uczennice, żeby udały się do „dobrowolnego więzienia”: miejsca wewnętrznej refleksji, w którym dokonuje się uczciwej samooceny i – patrząc na swe życie – rozpoznaje obszary wymagające przemiany, pojednania i uzdrowienia. Chciałaby, żebyśmy pielęgnowali świadomość tego, że zostaliśmy stworzeni, naszej zdrowej zależności od Boga i wzajemnego powiązania z innymi. Więzienie to staje się miejscem łaski, w którym rozpoczyna się przemiana.

Wzrastając w samoświadomości, zaczynamy zdawać sobie sprawę z niepotrzebnych więzień, w których się zamknęliśmy. Czasami te dobrze znane więzienia mogą się wydawać bezpieczniejsze niż ryzykowna wyprawa na zewnątrz ku wolności. Jezus chętnie poprowadziłby nas ku wolności, ale jest delikatny i wzywa nas tylko wtedy, gdy jesteśmy gotowi i chętni do wyruszenia w drogę.

21. „Tak jak skarb, który został pokazany, traci na wartości, tak też cnota, która jest znana, ginie. Tak jak wosk topnieje w pobliżu ognia, tak też duszę niszczą pochwały, odbierając jej wszelkie owoce jej trudów”.

Duchowość pustyni jest duchowością ukrytą. Asceci pustyni dążyli do tego, żeby „zniknąć” z pamięci innych. Być widocznym dla innych oznaczało zejść z obranej drogi; cnota widziana jest cnotą utraconą.

Amma Synkletyka zdawała sobie sprawę, że wewnętrzne dzieło człowieka jest wrażliwe i delikatne. Jest to punkt, w którym jesteśmy najbardziej narażeni na atak; punkt, w którym ujawnia się prawdziwe „ja”, nieznanne i nie poddane próbie. Ze względu na podświadomą, wrodzoną potrzebę ochrony tej delikatnej bezbronności, podczas wewnętrznej wędrówki jesteśmy podatni na pychę. Amma Synkletyka chciała ostrzec swe uczennice przed tym niebezpieczeństwem.

22. „Tak samo, jak nie da się być równocześnie rośliną i ziarnem, tak też i my nie możemy być otoczeni światowymi honorami, a jednocześnie przynosić owoce niebieskie”.

Większość ludzi stanowi mozaikę dojrzałości i niedojrzałości. Bóg stwarza człowieka, obdarzając go wspianiałymi możliwościami, które wymagają starannej pielęgnacji i stwarzania okazji do wzrostu. Jeśli cierpliwie uprawiać wewnętrzny ogród, ziarno dojrzałości kiełkuje. W rezultacie uzyskuje się wzrost, dojrzałość i owoc. Działania przynoszące odwrotny do zamierzonego skutek, oszukiwanie samego siebie nie pozwalają temu ziarnu wzejść i pozostawiają człowieka w zastoju niedojrzałości.

Amma Synkletyka konsekwentnie odrzuca uznanie ze strony świata. Martwi się, że honory, jakie oddaje nam społeczeństwo, mogą umniejszyć żarliwe zaangażowanie w wędrówkę wewnętrzną. Nic nie powinno odwieść nas od przyznawania Jezusowi pierwszeństwa w naszym życiu.

23. „Moje dzieci, wszyscy chcemy być zbawieni, ale ze względu na powtarzające się zaniedbania, zbaczamy z drogi zbawienia”.

Amma Synkletyka nie mówi o „pierwszym” zbawieniu, którego dostępujemy przyjmując orędzie Jezusa z Nazaretu. Tym, co interesuje ją najbardziej, jest przeżywanie zbawienia, czyli pójście na serio za Jezusem. Zaniedbanie jest zwodnicze, na początku często wydaje się „dobre”. Pozornie nieszkodliwe decyzje mogą wytworzyć efekt kuli śnieżnej – stajemy się nieświadomi i nieuważni w wielu sprawach. Stąd potrzeba czujności i uwagi, rozeznawania kierunku dokonywanych wyborów.

24. „Musimy uzbroić się we wszelką możliwą broń przeciwko demonom. Atakują nas bowiem z zewnątrz, a także wznie-

cają zamieszanie od wewnątrz; dusza zaś jest jak statek, nad którym przewalają się wielkie fale, a równocześnie ciągnie go na dno nadmierna ilość ładunku. Tak samo i my: tracimy równie wiele przez winy popełnione na zewnątrz, jak i przez myśli, jakie dopuszczamy wewnątrz. Musimy więc uważać na ataki ze strony ludzi, które przychodzą z zewnątrz, a jednocześnie odpierać napaści ze strony własnych myśli”.

Pierwotny Kościół często wskazywał na działanie demonów. Chrześcijanie pierwszych wieków nie dysponowali pojęciami języka psychologii dla opisania doświadczeń wewnętrznej zawieruchy; wszystko przypisywano działaniu demonów, prawdziwemu złu, jak również osobistemu grzechowi lub zranieniu. Amma Synkletyka zachęca, żeby w skupieniu i czujności uświadomić sobie źródła wewnętrznego zamętu: wszystkie rzeczy, które rozpraszają człowieka, które frustrują i pozbawiają energii.

Zachęca też, żebyśmy byli świadomi, gdy dajemy nadmierny upust naszej uwewnętrznionej nienawiści do siebie. Kiedy uświadamiamy sobie, które elementy wewnętrznego „ja” są podatne na ataki ze strony innych, możemy się przygotować, tak by trudniej było nas zaskoczyć. Ataki, zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne, „podsycają” uwewnętrznione przekazy, mówiące o bezwartościowości, o niedostatkach, o wszystkim, czym nie jesteśmy, a „powinniśmy” być. To wszystko wzmacnia i utrwala uwewnętrznione przekazy nienawiści do siebie.

Amma Synkletyka zachęca, byśmy byli czujni i świadomi tego, jak reagujemy, kiedy – a nie jeśli – te ataki się zdarzają. Dzięki samoświadomości możemy reagować właściwie i zadbać o siebie, kiedy nastąpią.

25. „Tu na ziemi nie jesteśmy wolni od pokus. Mówi bowiem Pismo: «Niech ten, kto stoi, baczy, aby nie upadł» (1 Kor 10,

12). Żeglujemy w ciemności. Psalmista nazywa nasze życie morzem, a morze jest albo pełne podwodnych skał, albo wzburzone, albo spokojne. Jesteśmy jak ci, którzy żeglują po spokojnym morzu, zaś ludzie w świecie są jak ci, którzy żeglują po wzburzonym morzu. Obieramy kurs zawsze kierując się Słońcem sprawiedliwości, ale często może się zdarzyć, że żyjący w świecie ocaleje mimo burzy i ciemności, ponieważ czuwa tak, jak powinien, my natomiast pójdziemy na dno, mimo że płyniemy po spokojnym morzu, ponieważ straciliśmy z oczu naszą przewodniczkę – sprawiedliwość”.

Amma Synkletyka doskonale zdawała sobie sprawę, że ci, którzy świadomie podjęli wewnętrzną wędrówkę, którzy rozwinęli w sobie poczucie wewnętrznego wyciszenia i spokoju, mogą szybko zaniedbać troskę o własną świadomość i ulec atakowi z zaskoczenia. Nigdy nie możemy zakładać, że już dotarliśmy na miejsce. Wewnętrzna wędrówka jest sposobem życia, procesem przemiany, który trwa aż do śmierci.

Możemy również przeżywać złudny spokój wówczas, gdy nie zajmujemy się wewnętrznym światem. Prawdziwego spokoju nie można narzucić ani wprowadzić w życie samą siłą woli. Nieświadomość wewnętrznego zamętu lub wezwania do wzrostu nie jest prawdziwym spokojem. Prawdziwy wewnętrzny spokój jest zakorzeniony w sile i w rzeczywistości. Daje on poczucie zmierzania w stronę życia, w stronę tego, co boskie. Towarzyszy mu czystość motywów i czystość serca.

26. „Istnieje żal pożyteczny i żal niszczący. Ów pierwszy rodzaj żalu to płacz z powodu własnych win i nad słabością bliźnich, który służy temu, by nie stracić z oczu własnego celu i przyłgnąć do doskonałego dobra. Ale istnieje również żal pochodzący od nieprzyjaciela, pełen szyderstwa, nazywa-



ny przez niektórych acedią. Tego ducha trzeba wyrzucić, głównie za pomocą modlitwy i śpiewania psalmów”.

Duchowość pustynna rozumiała, że zdrowy żal jest dynamiczny i przemieniający: porusza człowiekiem. Żal może pomóc sięgnąć do źródła współczucia i okazywać je sobie i innym. Może też być okazją do tego, żeby pozwolić sobie na odpoczynek we współczuciu Boga.

Żal, który podsycy wewnętrzny zamęt, który nie chce ustąpić, który prowadzi do śmierci, a nie do życia, który wreszcie odciąga od prawdziwego ja, musi zostać albo wykorzeniony, albo uzdrowiony. Kierownik duchowy, doradca lub psychoterapeuta może pomóc w znalezieniu sposobu na to, żeby pozbyć się spraw, które są przyczyną naszego żalu, i iść naprzód.

### *Amma Teodora*

Amma Teodora żyła w V wieku na pustyni egipskiej. Niewiele wiadomo na jej temat – niektórzy myślą Ammę Teodorę z innymi kobietami, noszącymi to samo imię. Wiemy, że była znajomą arcybiskupa Teofila z Aleksandrii i że mnisi często przychodzili do niej po radę w sprawach życia monastycznego.

Teodora troszczyła się o to, żeby jej uczennice cechowały się samodyscypliną, która wytrzymałaby wewnętrzne i zewnętrzne konflikty. Jest ona również jedną z pierwszych osób, które dały opis *acedii*.

Jej wspomnienie obchodzimy 11 września.

### *Sentencje Ammy Teodory*

1. Amma Teodora zapytała arcybiskupa Teofila o pewne zdanie Apostoła: „Co to znaczy: «wyzyskując każdą chwilę sposobną» (Kol 4, 5)?”. On odrzekł: „Zdanie to wskazuje, jak

można odnieść korzyść z każdej sytuacji. Na przykład, gdy jest to dla was czas dostatku, pokorą i cierpliwością wykorzystajcie czas dostatku i wyciągnijcie z niego korzyść. A może jest to czas hańby? Wykorzystajcie go przez rezygnację. Tak wszelkie niesprzyjające okoliczności mogą, jeśli zechcemy, okazać się dla nas korzystne”.

Życie nieustannie dostarcza okazji do uczenia się. Relacje z innymi oraz słuchanie innych są okazjami do tego, żeby wzrastać. Wzrost dokonuje się dzięki refleksji nad tymi relacjami; jeśli to konieczne, możemy udać się z naszymi refleksjami i troskami do naszego doradcy. Pielęgnując świadomość Boga, zaczynamy traktować spotkania z bliźnimi jako dar i kształtujemy w sobie otwartość na życie. Teodora przestrzega, żebyśmy zachowali równowagę we wszystkich aspektach życia i nie popadli w żadną skrajność.

2. „Usiłujmy wejść przez ciasną bramę. Podobnie jak z drzewami, które, jeśli nie przetrwały zimowych burz, nie mogą zrodzić owoców, tak też jest i z nami. Obecny wiek jest czasem burzy i tylko przez wiele ucisków i pokus możemy zdobyć dziedzictwo w królestwie niebieskim”.

Asceci pustynni żyli w bliskości z naturą, często pozostawiali na jej łasce. To w dużym stopniu kształtowało ich rozumienie siebie i Boga. Ich życie było ściśle związane z rytmem surowych zim i urodzajnych wiosen.

Bóg może wykorzystać każde doświadczenie tak, aby służyło wzrostowi i przemianie. „Zimowe burze” nie są znakiem, że Bóg opuścił człowieka. Gdy refleksyjnie odpowiadamy na obecność Bożą w takich chwilach, stają się one próbą naszego zobowiązania do wytrwałości. Pogłębiają nasze zaangażowanie w wewnętrzną wędrówkę i ułatwiają upodobnienie się do Chrystusa. Takie okresy nadejdą. Jeśli będziemy przygotowywać się na ich nadej-

ście i jeśli będziemy dbać o siebie, przetrwamy je bez szwanku. Różnorodność okresów liturgicznych może być pożytecznym przypomnieniem, że przychodzą trudne chwile i że Bóg jest z nami również wtedy.

3. „Dobrze jest żyć w pokoju, gdyż człowiek mądry praktykuje nieustanną modlitwę. Zaprawdę wielką rzeczą jest, jeśli asceci żyją w pokoju, zwłaszcza młodszy. Musicie jednak zdawać sobie sprawę, że gdy tylko postanawiacie żyć w pokoju, od razu pojawia się zło i przytłacza wasze dusze ciężarem acedii, bojaźliwości, oraz złych myśli. Atakuje także wasze ciała chorobą, osłabieniem, rozluźnieniem kolan oraz wszystkich członków. Pozbawia sił duszę i ciało, tak że człowiekowi wydaje się, że jest chory i nie jest w stanie się modlić. Ale jeśli jesteśmy czujni, wszystkie te pokusy mijają. Był pewien asceta, który zawsze dostawał przeziębienia i gorączki, gdy tylko zaczynał się modlić; cierpiał wówczas na ból głowy. Będąc w tym stanie, asceta pomyślał: «Jestem chory i bliski śmierci; zanim więc umrę, wstanę i będę się modlił». Rozumując w ten sposób, asceta zachował samodyscyplinę. Gdy kończył się modlić, gorączka ustępowała. Tak dzięki swemu rozmowaniu, oparł się pokusie, oddał się modlitwie i potrafił przewyciężyć niebezpieczne myśli”.

Pokój wewnętrzny, do osiągnięcia którego wzywa Teodora, nie polega na wyeliminowaniu doświadczenia zamętu, jest natomiast siłą, która prowadzi do życia i do integracji umysłu, ciała, duszy i ducha. Pokój stanowił wartość wysoko cenioną przez pustynnych ascetów i mnichów. Zdawali sobie sprawę z tego, że pokój rodzi się w sercu człowieka.

4. „Do pewnej pobożnej osoby ktoś odezwał się w sposób obraźliwy. Ta zaś odpowiedziała: «Mogłabym odpowiedzieć

ci w ten sam sposób, ale Boże przykazanie zamyka mi usta»". Potem znowu powiedziała: „Chrześcijan rozprawiając z manichejczykiem na temat ciała, rzekł: «Utrzymuj swe ciało w dyscyplinie, a zobaczysz, że służy ono Temu, kto je stworzył»”.

Amma Teodora przestrzegała swoje uczennice, żeby nie pozwalały, by ich życiem kierowały cielesne namiętności, pożądania, emocje, nastawienia i uprzedzenia. Namiętności, pożądania i emocje są darami od Boga, ale nie powinny one wytrącać nas z równowagi, dominować lub przejmować kontroli. Teodora wzywa, byśmy doprowadzili nasz świat wewnętrzny i zewnętrzny do wzajemnej zgodności i harmonii. Na tym polega wewnętrzna wolność i prostota.

5. Amma Teodora stwierdziła, że nauczycielowi powinno być obce dążenie do dominacji, próżnej chwały i pychy. Nie powinien on dawać się nabrać na pochlebstwa albo pozwalać, by zaślepiły go prezenty, by rządził nim brzuch lub pannał nad nim gniew. Powinien być w miarę możliwości cierpliwy, łagodny i pokorny; wypróbowany i bezstronny, pełen troski i miłości do dusz.

Amma Teodora kładła nacisk na to, żeby przewodnicy duchowi mieli zdrowe podejście do władzy. Rozumiała bowiem dynamikę władzy zachodzącą w relacji kierownictwa duchowego składała na barki przewodnika odpowiedzialność za zachowanie właściwych granic. Jeśli czyjąkolwiek motywacją jest dążenie do władzy, to osoba taka stanowi zagrożenie dla innych.

Teodora poucza, że wszyscy autentyczni nauczyciele sami weszli na drogę wzrostu duchowego i uczą tylko tego, czego nauczyli się sami i co wypracowali we własnym życiu. Podstawą jest

tu dojrzałość, która przejawia się w życiu zrównoważonym i dyscyplinowanym.

6. Ani asceza, ani posty, ani żadne cierpienie nie może nas zbawić, może to uczynić jedynie prawdziwa pokora. Był pewien anachoreta, który potrafił wyrzucać złe duchy; pewnego razu zapytał je: „Dlaczego uciekacie? Czy to przez posty?”. Odpowiedziały mu: „My też nie jemy ani nie pijemy”. „A może przez czuwania?”. Odpowiedziały: „My też nie śpimy”. „A może przez oddzielenie od świata?”. „My też mieszkamy na pustyni”. „Jaka siła sprawia zatem, że uciekacie?”. Rzekły: „Nic nie może nas pokonać, z wyjątkiem pokory”. „Czy rozumiecie, że pokora zwycięża demony?”.

Pokora to uczciwa, akceptująca i kochająca samowiedza i świadomość, że jesteśmy w pełni ludźmi, stworzonymi i obdarowanymi przez Boga – zrównowazona przez głęboką świadomość Bożej łaski. Pokora nie osłabia, lecz wzmacnia poczucie własnej wartości.

Ostatecznym celem wędrówki pustynnej jest pełne zjednoczenie z Bogiem w miłości. Asceza jest pożytecznym środkiem do celu, jakim jest owo zjednoczenie, nie zaś celem samym w sobie. Nie wolno mylić procesu z jego celem.

7. „Był pewien asceta, który, ze względu na ogrom nękających go pokus, rzekł: «Odejdę stąd». Gdy wkładał sandały, zauważył innego ascetę, który również wkładał sandały. Ów drugi asceta powiedział: «Czy to ze względu na mnie odchodzisz? Bo ja idę przed tobą, dokądkolwiek się udajesz»”.

Dokądkolwiek uciekamy, zawsze spotkamy tam siebie. Nie ma sensu uciekanie przed trudnymi sytuacjami – sami jesteśmy częścią problemu. Trudności są zaproszeniem do wzrostu w samo-

świadomości, w cierpliwości, w wewnętrznej sile, w pokorze i samoakceptacji oraz w ogromnej i bezwarunkowej miłości Bożej. Trudności uczą postępowania po prawdziwej drodze zmierzającej do osiągnięcia pokoju.

Teodora wzywała swoje uczennice, żeby zwracały uwagę na ewentualne nieprzyjemne motywy dążenia do zmiany swego położenia. Zastanawiając się, czy dokonać zmian, musimy rozemnić, czy wewnętrzny impuls jest ucieczką od trudności, czy też prowadzi do życia. Dość często znaczenie takiego wewnętrznego impulsu nie jest oczywiste.

8. „Tak jak siedząc przy stole zastawionym wieloma potrawami kosztujesz niektórych bez przyjemności, tak też, gdy zdarzy ci się słyszeć świeckie rozmowy, staraj się, by twoje serce było skierowane ku Bogu. Dzięki takiemu usposobieniu będziesz ich słuchał nie znajdując w nich upodobania i nie poniesiesz żadnej szkody”.

Na pustyni pielęgnuje się zażyłość z Bogiem, która odsiewa wszystko, co szkodliwe. Szkodę przynosi tylko to, co przenika serce.

Warto postawić sobie pytanie, czy świadomie rozeznajemy to, czego słuchamy, co oglądamy w telewizji i czytamy? Żyjemy w bardzo hałaśliwym społeczeństwie. To, co do nas dociera, wywiera wpływ na umysł i serca. Pielęgnowanie postawy kontemplacyjnej we własnym sercu wymaga świadomego i celowego wysiłku. Możemy być krytyczni w stosunku do tego, co nas porusza i czym karmimy swój umysł, serce i wnętrze.

9. Pewien asceta cierpiał z powodu podrażnienia skóry, toczyło go także robactwo. Asceta ów był niegdyś bardzo bogaty. Rzeczy więc do niego demony: „Jak możesz żyć w ten

sposób, toczony przez robaki?”. Ale asceta ów, dzięki wielkości swojej duszy, odniósł nad nimi zwycięstwo.

Teodora ostrzegła uczennice, że może zdarzyć się taka sytuacja, że spotkają kogoś szczególnego, doświadczą poruszenia serca lub ktoś zakwestionuje podjęte przez nie zobowiązania. Także i w naszym przypadku, gdy któraś z relacji – z kolegą lub przyjacielem – staje się trudna, inne relacje zaczynają wydawać się bardziej atrakcyjne. Zaczynamy wówczas spoglądać w przeszłość, przywoływać czułe wspomnienia i romantyczne iluzje w przekonaniu, że kiedyś było lepiej, niż jest teraz.

Gdy napotykaemy trudności, może nam się wydawać, że Bóg nas opuścił. W takich chwilach jest rzeczą mądrą rozeznacć wraz z drugą osobą odczuwany przez nas kierunek Bożego powołania i trwać niewzruszenie w wypełnianiu podjętych zobowiązań. Wybierając wierność, zyskujemy wielkość duszy i duchową dojrzałość.

10. Pewien asceta zapytał amnę Teodorę: „W jaki sposób powstaniemy przy zmartwychwstaniu umarłych?”. Odpowiedziała mu: „Znakiem obietnicy, przykładem i pierwowzorem jest Ten, który dla nas umarł i zmartwychwstał, Chrystus, nasz Bóg”.

Teodora żywiła mocną, niezłomną nadzieję i ufność w zmartwychwstanie. Zachowując jedność ducha z Bogiem, wiedziała, że ostateczne zjednoczenie z Nim nastąpi dopiero podczas zmartwychwstania po śmierci. Podobnie jak inni asceci i mnisi, zawsze stawiała sobie przed oczy śmierć – a tym samym również powszechne powstanie z martwych.

Idąc drogą pustyni pielęgnowano świadomość małych przeblysków zmartwychwstania, widocznych już teraz, oraz nadzieję, ugruntowaną w powstaniu z martwych.