

pustynne
szlaki
wyjście
w nieznane

Jan Paweł
Konobrodzki OSB

pustynne
szlaki

wyście
w nieznane

medytacje



TYNIEC
WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

Projekt okładki:

Jacek Zelek

Zdjęcie na okładce:

Damian Muszkiet – www.introkreatik.eu

Redakcja:

Elżbieta Wiater

Superiorum permissu: Opactwo Benedyktynów

L.dz. 190/2016, Tyniec, dnia 7.11.2016

† o. Szymon Hiżycki OSB, opat tyniecki

Wydanie pierwsze: Kraków 2016

ISBN 978-83-7354-650-9

© Copyright by Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów

ul. Benedyktyńska 37, 30-398 Kraków

tel. +48 (12) 688-52-90, tel./fax: +48 (12) 688-52-95

e-mail: wydawnictwo@tyniec.com.pl

zamowienia@tyniec.com.pl

www.tyniec.com.pl

Druk i oprawa:

Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów

druk@tyniec.com.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp7
Praktyka medytacji chrześcijańskiej	7
Fenomen medytacji.	9
Medytacja chrześcijańska.	14
Kto może medytować?.	16
Po co medytować?	16
Owoce medytacji	18
Jak zacząć medytować?	23
„Przedmiot” medytacji	25
Medytacja a inne formy modlitwy	26
Najczęstsze trudności w medytacji	27
Co przeszkadza medytacji?	29

Pustynne szlaki

Wyjście w nieznane. Medytacje

Co to znaczy: otworzyć się?	37
Medytacja	37
Podsumowanie	43
Jak i komu zaufać?	47
Medytacja	47
Podsumowanie	53

Jak oswoić swoje lęki i słabości?	57
Medytacja	57
Podsumowanie	65
Jak czerpać Żywą Wodę ze Skały?	69
Medytacja	69
Podsumowanie	76
Czym jest pokój?	79
Po co nam samotność (pustynia)?	87
O autorze	93

WSTĘP

PRAKTYKA MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Zmartwychwstały Chrystus, wraz z Ojcem, w swojej nieskończonej miłości pragnie naszej bliskości. Wzbudza w nas tęsknotę za sobą, byśmy już tu i teraz spotykali Go i poznawali, *włączając się w ten sposób w dzieło Jego miłosierdzia wobec całej ludzkości. Wychodzi jako pierwszy z inicjatywą bliskości, która podjęta przez nas przemienia, zbawia. On chce zapalić na ziemi ogień swojej miłości. Pragnie, by ten ogień szybko zapłonął (zob. Łk 12,49). Z naszej strony nieodzowna jest uważność, przytomność, wycucie tej tęsknoty rozbudzanej przez Niego w naszych sercach, by doświadczyć spotkania z Nim samym. Mamy przypominać czuwających z lampami oliwnymi na Pana powracającego z wesela, który chce usługiwać tym, którzy na Niego czekają. Jedną z możliwości prowadzących do spotkania z Chrystusem jest medytacja – modlitwa w milczeniu; po prostu świadome bycie*

tu i teraz, by poznawać Oczekiwanego. *Pociągnąłem ich ludzkimi więzami, a były to więzy miłości* (Oz 11,4) – tak prorok Ozeasz wyraża spojrzenie oczami Boga na nas, ludzi. Tego języka miłości nie da się wyrazić słowami. Najodpowiedniejsze jest milczenie.

By wejść w to niepojęte rozumem Misterium trzeba świadome być *tu i teraz*, czyli świadomie trwać w chwili obecnej. To podstawa życia! Twoje życie rozgrywa się dokładnie w tej chwili. Przeszłość już nie istnieje. Zostawiła w tobie doświadczenia, które „pracują” dla Ciebie. Nie masz do niej dostępu. Przyszłość jeszcze nie istnieje. Dostęp masz tylko do terażniejszości. *Teraźniejszość to punkt, do którego mamy dostęp* – mówią fizycy. W niej – jak w soczewce – zawiera się twoja przeszłość (dzięki doświadczeniu, pamięci), czas obecny i przyszłość. Teraz możesz wpływać na twoje przyszłe życie. W tej chwili. Decyzje podjęte *teraz* na bazie twoich doświadczeń, wiedzy, przeczuć wpływają na przyszłość, której jeszcze nie ma. Masz na nią wpływ *tu i teraz*.

Bóg ma swój plan wobec całej ludzkości i wobec ciebie. Dotrzeć do ciebie może w różny sposób. Szanując twoją wolną, wolę oczekuje, że bę-

dziesz uważny w chwili obecnej, by w niej Słowo stawało się Ciałem.

FENOMEN MEDYTACJI

Słowo „medytacja” pochodzi od łac. *meditatio* (rozważa, namysł); *meditari* (myśleć, roztrząsać, uczyć się). Najprościej można powiedzieć, że medytacja to świadome, uważne myślenie, roztrząsanie, rozważanie, powtarzanie. Jest jeszcze inny jej aspekt – to także przyglądanie się, obserwowanie. Obydwa elementy, czyli rozważanie i obserwowanie przeplatają się w niej.

Fenomen medytacji znany jest od wieków na całym świecie, podobnie jak radość, miłość, przyjaźń czy milczenie. Medytacja w życiu codziennym najwyraźniej jest widoczna u dzieci. Pochłonięte oglądaniem zabawki, próbują ją „zobaczyć od środka”; w muzeach zaglądają tam, gdzie nie wolno – z wrodzonej im ciekawości, dążenia do poznawania. Cokolwiek obserwują, ich obserwacja przyjmuje postać medytacji dokonywanej w głębokim milczeniu. Jako dorośli nie tracimy tej tendencji. Gospodyni przed świętami Bożego Narodzenia siada z ołów-

kiem w rękę i kartką, by „rozważyć, pomyśleć, obejrzeć” to, co ją czeka: komu wysłać życzenia, kogo zaprosić, co komu ofiarować pod choinkę, jakie potrawy podać w Wigilię, w pierwszy dzień świąt, drugi dzień, czy zmienić firanki i tak dalej. Kiedy „rozważy, przemyśli, obejrzy” w ten sposób cały ten okres i wszystko, co się jej z nimi kojarzy, zaczyna organizować sobie czas i ze spokojem wchodzi w świętą przestrzeń uroczystości.

Kiedy spotykamy kogoś po raz pierwszy, uważnie go obserwujemy, chcemy dobrze poznać, kim jest, jakie ma zamiary, osobowość, czego od nas oczekuje. Jeśli wyobrażaliśmy sobie kogoś według własnego mniemania, to podczas spotkania z tą osobą musi dojść do konfrontacji naszych wyobrażeń z rzeczywistością. Inaczej trwalibyśmy w swoim wyimaginowanym świecie. Medytacja jest próbą akceptacji tej rzeczywistości, z jaką konfrontuje nas życie.

Słowa „medytacja” i „medycyna” posiadają ten sam rdzeń. Obie prowadzą do uzdrowienia. Medycyna uzdrawia ciało, medytacja – duszę. Ta druga leczy, prowadząc do harmonii człowieka ze sobą samym, tj. ze swoim prawdziwym „ja” i ze Stwórcą, z którym człowiek jest nieustannie zjednoczony. Daje poczuć, że jesteś zjednoczo-

ny nie tylko ze sobą, ale i z całym boskim stworzeniem, w którym jesteś zanurzony. Jeżeli pozostajesz w zgodzie ze samym sobą, czyli stajesz w prawdzie przed sobą i akceptujesz ją, to osiągasz stan wewnętrznego zjednoczenia.

Medytacja to po prostu świadome bycie tu i teraz. By wejść w chwilę obecną nie potrzebujemy koncentracji. Koncentrując się na czymś, zawężasz świadomość. Wszystko, na czym się w danej chwili nie skupiasz, staje się przeszkodą. Usiłujesz to zwalczyć, by nie stracić kontaktu z tym, co jest przedmiotem twojej uwagi. Izolujesz się w ten sposób od czegoś, co się pojawia podczas medytacji. Zamiast medytować, walczysz i odcinasz się. Denerwujesz się, że medytacja ci nie wychodzi. Owszem, izolacja, odosobnienie jest nam w życiu bardzo potrzebne, nawet konieczne. Ale w życiu nie chodzi o izolację. W odosobnieniu osiągasz wyciszenie, uspokojenie, które trwają tylko chwilę. Wracając ze stanu odosobnienia, tęsknisz za spokojem, a kiedy zabraknie sprzyjających warunków, trudno będzie ci odnaleźć w sobie ciszę.

Praktyka, która wymaga spełnienia jakichś specjalnych warunków, przygotowań, ma służyć osiągnięciu czegoś, nie jest medytacją. Spodzielając się w niej czegokolwiek, zatracasz poczu-

cie spokoju. Medytacja jest możliwa w miejscach ruchliwych, pełnych ludzi. Nie musisz podczas niej kontrolować sytuacji, bo kontrola to czynność umysłu. Medytacja nigdy nie podda się twojej kontroli, gdyż to nie leży w jej naturze.

Umysł nie potrafi medytować. Jest to praktyka wykraczająca ponad niego. Jeżeli pozostajesz w stanie kontroli i obserwacji, nie jest to medytacja, tylko koncentracja – napięcie umysłu. Można wykorzystać najlepsze cechy umysłu do pracy, bo w niej wskazana jest przede wszystkim taka aktywność. Koncentrują się matematycy, naukowcy, wynalazcy, myśliwi, sportowcy, żołnierze itp. Kiedy przestajesz kontrolować, obserwować, rozmyślać, koncentrować się na czymś, pojawia się spokój świadomego istnienia tu i teraz, bycia całym sobą w chwili obecnej. Nie jest to ani obserwowanie, ani rozważanie, ani koncentracja na czymś. To świadome trwanie w chwili obecnej, tu i teraz.

Nie jesteśmy w stanie medytować całą dobę. Nawet w czasie przeznaczonym na medytację uciekamy z chwili obecnej. Powracamy do niej, gdy sobie uświadomimy „ucieczki” naszego umysłu. Zauważenie, że odchodzę od tu i teraz, nadal jest medytacją, bo nadal jestem świadomy, co w danej chwili się dzieje. I o tę świadomość

tu chodzi. Jeśli zauważam moje rozproszenia, to nadal medytuję, tj. świadomie trwam w chwili. Niektórzy uważają, że wystarczy „filizanka medytacji”, nie trzeba wypić całej rzeki. Praktyka ma być prosta, lekka. Prosta, aby mogła stać się jak najbardziej naturalną. Nie zmuszaj się do medytacji i nie planuj, co masz w niej osiągnąć. Medytuj, kiedy masz wolną chwilę. Nie rób z tego nowego obowiązku. Każda czynność, która zostaje wpisana w schemat, jest formą aktywności umysłu.

Prawdziwym wyzwaniem jest sięgnięcie do najgłębszego rdzenia własnego istnienia, aby odnaleźć siebie. Medytacja to sposób, który pomoże ci odnaleźć twoje prawdziwe „ja”. Odpowiedź nosisz w sobie. Trzeba ci udać się w głąb, żeby ją odnaleźć. Jest bardzo blisko. I to jest trzeci aspekt medytacji: jest ona sposobem na to, by odnaleźć najgłębszy rdzeń swojego jestestwa, najprawdziwsze „ja”. Zobaczysz, że nie jesteś oddzielony od świata, w którym zanurzył cię Stwórca. Zobaczysz, że bierzesz udział w czymś nieskończenie wielkim. Jesteś częścią wszystkiego, co istnieje, jego piękna, majestatu, błogości. Poznawanie samego siebie oznacza osiąganie pełni świadomości. To poszukiwanie prawdziwego „ja” zjednoczonego ze Stwórcą.

MEDYTACJA CHRZEŚCIJAŃSKA

Pierwsza z głównych prawd wiary mówi, że jest jeden Bóg. Kościół głosi to od zawsze. Jezus Chrystus o sobie powiedział: „*Dana Mi jest wszelka władza w niebie i na ziemi*” (Mt 28,18) a także: „*Ja i Ojciec jedno jesteśmy*” (J 10,30). Chrystus jest jedynym Bogiem na niebie i na ziemi – i nie ma innego. Święty Paweł w Liście do Rzymian pyta: *Czy Bóg jest tylko Bogiem Żydów? Czy nie jest również Bogiem pogan? Oczywiście, że również i pogan. Przecież jest jeden Bóg, który usprawiedliwia* (Rz 3,30).

Bóg może się objawiać każdemu, komu zechce. Nie od nas zależy, gdzie On tchnie i kiedy. Nie nam sądzić, kto może Go poznać, a kto nie. Jezus powiedział: „*Wejść do swojej izdebki*” (Mt 6,6). Kto zatem tam wchodzi, na pewno Go spotka. By jednak do tego spotkania doszło, trzeba odróżnić nasze wyobrażenia o Bogu gromadzone od dzieciństwa od Niego samego, który wymyka się każdemu wyobrażeniu. Pozostaje nam być uważnymi, przytomnymi i świadomymi, by nie minąć się z Nim, kiedy zechce się z nami spotkać. Bądźmy czujni. Tych, którzy Go spotkali, poznamy po bliskości z Nim: miłości, radości,

pokoju, cierpliwości, dobroci, życzliwości, wierności, uprzejmości, łagodności, opanowaniu, przyjaznej postawie... (zob. Ga 5,22–23).

Jesteś częścią Mistycznego Ciała Chrystusa, a więc wspólnoty wszystkich, którzy są przez Niego przemieniani. Święty Paweł mówi, że: Królestwo Boże to poznawanie Jezusa Chrystusa (por. Flp 1,9; 3,10; Kol 1,9–10; 2,2; 3,10). W życiu chrześcijanina chodzi o nastawienie na poznawanie Jezusa Chrystusa przez całe życie na ziemi a także siebie. Medytacja pomaga poznawać Tego, który ogień Miłości przynosi swoim umiłowanym.

Medytowanie to świadome trwanie w tu i teraz w bliskości Chrystusa. To poznawanie najgłębszego rdzenia samego siebie (prawdziwego „ja”), a także otaczających nas ludzi i świata, w którym żyjemy. To poznawanie Jezusa Chrystusa. Medytacja chrześcijańska to medytacja chrześcijanina.

Przejdźmy teraz do jej praktyki.

KTO MOŻE MEDYTOWAĆ?

Medytację może praktykować każdy: dzieci, młodzież, dorośli, starsi, niepełnosprawni, chorzy, cierpiący, więźniowie, biznesmeni, ludzie prości i pokomplikowani, grzesznicy, święci, wierzący, niewierzący, poszukujący, chrześcijanie, wyznawcy wielkich religii, jednym słowem – wszyscy.

PO CO MEDYTOWAĆ?

Czynność ta, czyli obserwowanie, rozważanie, świadome trwanie w chwili obecnej, uczy dostrzegania tego, co jest tu i teraz. Jeśli jestem przytomny i mam sprawne wszystkie zmysły, to zgodnie z ich naturą patrzę, słucham, smakuję, dotykam, wącham. One dla mnie pracują. Ale okazuje się, że nie do końca tak jest. Zdarza się, że patrzę na kogoś, ale widzę jedynie moje wyobrażenie o nim, że słucham kogoś, ale słyszę tylko to, co chcę usłyszeć, nie smakuję potrawy, bo z góry wiem, jak będzie smakować, nie dotykam, bo mam uprzedzenia. Nie reaguję adekwatnie do konkretnej sytuacji. Zdawać by

się mogło, że skoro patrzę i oglądam, to powinienem zobaczyć, poznać coś takim, jakim jest. A tymczasem moja obserwacja na jakimś odcinku deformuje się, kuleje i nie osiąga swego celu. Medytacja pozwala być bardziej uważnym. Uczy dostrzegać to, co jest. Koncentruje się na tym, co jest. Nie dopuszcza niepotrzebnych uprzedzeń czy wyobrażeń o czymś, co oglądam w tej chwili. Pozwala mi być bardziej przytomnym tu i teraz oraz wręcz nakazuje konfrontację moich wyobrażeń z rzeczywistością.

Kiedy jestem świadomy mego istnienia tu i teraz, odczuwania zmysłami i intuicją rzeczywistości, w której żyję, mogę dostrzec Obecnego tu i teraz, Żyjącego Boga, w jakimś sensie Go „dotknąć”, doświadczyć Jego istnienia. Nie będzie to jednak „obraz” Boga ani Jego wyobrażenie w takiej czy innej formie: rysunku, rzeźby, malowidła. Podczas medytacji spotkam Go osobiście i nie będę miał wątpliwości, że to On.

Medytacja uczy więc dostrzegać rzeczywistość, w której żyjemy, w całej jej pełni. Pozwala dostrzegać świat duchowy, który ma nam coś do powiedzenia. Pozwala spotkać się z Chrystusem i ze sobą samym w tajemnicy wspólnego istnienia.

OWOCE MEDYTACJI

Owoców medytacji jest bardzo wiele. Nie jesteśmy w stanie ich wszystkich wyliczyć. Można jednak zaryzykować podanie **triady owoców medytacji**, która ułatwi ich ogólną prezentację. Trzy podstawowe funkcje medytacji to **odświeżenie, stwarzanie i wzmacnianie**.

Medytacja **odświeża** moją więź z sobą samym, z moją prawdziwą jaźnią, czyli tym, co mnie stanowi, oraz moją jedność z zamieszkującym we mnie Bogiem. Prowadzi do większej z Nim zażyłości, czyli odświeża harmonię ze mną samym i z Nim. Pozwala trwać w milczeniu i kontemplacji Boga i Jego dzieł. Odświeża moją miłość do Niego i dziecięcą radość istnienia. W konsekwencji odnawia moje relacje z innymi i tym samym z całym stworzeniem.

Stwarza we mnie nową jakość tego, co robię, kim jestem dla siebie i innych. Wyzwala siły witalne, energię do życia, tworzenia, rozwoju talentów, które w nas są lub się rodzą. Pozwala lepiej skupiać się i być bardziej świadomym tego, co robię i gdzie jestem oraz co się ze mną dzieje. Dzięki medytacji wnoszę do tego świata, jego kultury, coś swojego. Stwarzam nowe relacje,

nowe więzi, wyzwania, nowe pomysły na życie tu i teraz.

Medytacja wreszcie **wzmacnia** wierność obranym przeze mnie wartościom. Umacnia więzi rodzinne, przyjaźnie. Daje większą jasność poznawania, większą wyrazistość doświadczeń płynących z patrzenia, słuchania, smakowania, dotykania, wążania. Wzmacnia jasność myślenia, tym samym zwiększa moją ostrożność i dystans do wielu spraw. Wzmacnia mój szacunek dla nauki i kultury. Utwierdza mnie w trwaniu w pokoju, umiarze, byciu wrażliwym na ludzką biedę i cierpienie, wzmacnia moje współczucie wobec każdego stworzenia. Umacnia moje dążenie do poszukiwania prawdy i widzenia rzeczy takimi, jakimi są. Zwiększa poczucie szczęścia i akceptacji własnego życia.

Medytacja uczy być tu i teraz całym sobą, uczy spostrzegawczości, przenikliwości, wrażliwości, wzmacnia intuicję, wprowadza większą harmonię i rodzi pokój w sercu medytującego, daje mu radość, pozwala jego umysłowi znaleźć odpoczynek, osłabia gniew, zmniejsza pożądlivość. Medytując – jak mówi św. Benedykt – „całym sobą przebywam w obecności Tego-Który-Jest” (RB 7,10; 20,1–2).

Najpiękniejszym chyba owocem medytacji jest radość. Rodzi się ona w głębi serca. Nie jest tylko naskórkowym wyrazem stanu ducha (wesołkowatością), ale owocem pewnego procesu, czyli dążenia do harmonii ze sobą i z Bogiem. Ten, kto jest pogodzony ze sobą samym, kto sobie wybacza, nie pielęgnuje pretensji do siebie i do świata, u tego rodzi się radość. Skupia się ona na pozytywnych stronach życia. Taki sposób podejścia do życia wpływa na wszystko, co robię. Radość rodzi się we mnie, gdy staję w prawdzie przed sobą i Bogiem, gdy poświęcam temu czas. Owocu z takiego spotkania nie zachowuję tylko dla siebie – udziela się on wokół.

Radość rodzić się może także z doświadczenia cierpienia. Jest to zdumiewające, gdy ciężko chorzy ludzie niekiedy potrafią być tak radośni, iż trudno uwierzyć, że cierpią. Radość jest bowiem związana z czystym sumieniem, które jest wynikiem spotkania w prawdzie ze sobą i Bogiem, oraz nadzieją na miłosierdzie. Z czystego sumienia z kolei rodzi się pokój i wolność. Człowiek świadomy Bożego miłosierdzia spokojnie ocenia terażniejszość i patrzy ufniej w przyszłość. Nie chodzi o brak konfliktów, przeciwności, trudu życia, ale o odnajdywanie ze zmartwychwstałym Jezusem rozwiązań. I tu dotykamy medytacji:

ważnego, przytomnego, świadomego przyglądania się wszystkiemu, czym chcemy się zająć. Jeżeli z Chrystusem patrzę na coś, by znaleźć rozwiązanie, to efektem tego jest radość w Duchu Świętym Pocieszycielu, w którym rozradował się Chrystus, mówiąc o maluczkich i prostych (zob. Łk 10,21). Radość jest udziałem ludzi prostych jak dzieci. W parze z taką „wymedytowaną” radością życia powinna iść mądrość.

„Mądry cłek to ten, który z Bogiem trzyma” – tak powiadają nasi górale. A za przykładem filmowych Karguli z *Samych swoich* możemy powiedzieć, że w Polsce jest tylko jeden podział wśród ludzi: „U nas ludzie dzielą się na mądrych i głupich”. Ci pierwsi są na wagę złota. Każdy z nas rodzi się, by mądrość zdobywać i przekazywać innym, by ich życie miało sens, było pełne szczęścia, by go nie zmarnować. Jak zdobywać mądrość? Najczęściej uczymy się na własnych błędach. Ale nie musimy popełniać wszystkich błędów, by zdobyć mądrość. Wystarczy uważnie słuchać innych, być przytomnym i mieć otwarte oczy, uszy i czujne pozostałe zmysły, by dostrzec, co jest dla mnie zagrożeniem, a co nim nie jest, oraz co dla mnie jest dobre, a co nie. Jeśli do tego wezwiemy Najwyższą Mądrość – samego

Chrystusa – by w Jej Duchu układać swoje życie, to już czerpiemy z mądrości życia.

Jako jeden z ważniejszych owoców medytacji należy wymienić jej skutki terapeutyczne. Terapia to proces uzdrawiania. W duchowości jest to powrót do harmonii między duchem i ciałem, między umysłem a sercem, między mną a Bogiem. Tak w modlitwie, jak i w medytacji następuje proces uzdrowienia. Na czym on polega? Wytłumaczmy to na przykładzie często spotykanej sytuacji. Zdarza się, że nosimy w sobie negatywne uczucia, na przykład winimy siebie, że nie stanęliśmy na wysokości zadania i coś poszło nie tak, jak chcielibyśmy. Usprawiedliwiamy się, tkwimy w przeszłości, chodzimy tu i teraz, myślami tkwiąc w tamtej sytuacji. Tymczasem trzeba wtedy po prostu sięść i jeszcze raz przyrzec się tym przeszłym wydarzeniom. Powiedzieć lub w wyobraźni zrobić to, czego wtedy nie powiedzieliśmy czy nie zrobiliśmy. Uspokoić się. Oddać sprawę Chrystusowi. Wyciągnąć wnioski. Przebaczyć przede wszystkim sobie. Powróci do nas wtedy spokój i ogarnie nas całych. Wtedy należy Chrystusowi podziękować za ten moment. Wejść jeszcze głębiej w Jego Obecność, a Jego pokój spocznie na nas i przywróci radość i wesele.

JAK ZACZAĆ MEDYTOWAĆ?

Zalecenia, które teraz podam, są dla osób, które zdecydowały się medytować i nie boją się *wejść do swojej izdebki* (Mt 6,6).

Przede wszystkim **bądź uważny**. Wyznacz sobie czas na medytację (rano, kiedykolwiek – 5, 10 lub 20 minut). Ilość czasu, jaką należy przeznaczyć na medytację, zależy od twojej decyzji. Niech będzie to ściśle określony **czas**. Możesz go w trakcie medytacji przedłużyć. Ważne jest, by się nie spieszyć, kierując co chwilę uwagę na czekające cię wydarzenia. **Miejsce** winno być przewietrzane. Można medytować na świeżym powietrzu, w kontakcie z naturą, albo w świątyni lub jakimkolwiek innym miejscu, w którym można się skupić. Gdy posiadasz umiejętność swobodnego skupiania się, będziesz mógł medytować wszędzie, gdzie tylko zechcesz. Najlepsze jest jednak miejsce wyciszone. Cisza pozwala zauważyć więcej dokonujących się w tobie procesów i lepiej „usłyszeć” Mówiącego do ciebie. Usiąść trzeba **wygodnie**. Sama czynność siedzenia nie powinna przykuwać twojej uwagi. Można zająć miejsce na krześle, ławce czy poduszkach do medytacji. Z czasem wiele osób przekonuje się, że najwygodniejsza pozycja do medytacji, to spraw-

dzona pozycja siedzenia w tak zwanym lotosie. Nie musimy jednak dochodzić aż do takich wyczynów, by doświadczyć istoty medytacji. Można medytować także podczas spaceru odbywanego po określonym odcinku drogi, przechodząc po nim tam i z powrotem, lub chodząc w kółko. Po kilku okrążeniach winniśmy wejść w siebie i nie zajmować się terenem wokół.

Zawsze zaczynaj swoją medytację od **modlitwy**. Proś Ducha Świętego o pomoc. Następnie wybierz **temat** medytacji. Co może nim być? Cokolwiek, co chcesz zgłębić, lepiej się temu przyjrzeć, obejrzeć. Skup się na temacie. Jak to robić? Można śledzić własny **oddech**. Obserwować świadomie przebieg przepływu powietrza od nosa do płuc lub śledzić drogę powietrza od nosa przez czoło, czubek głowy, plecy, uda, stopy, kolana, brzuch, płuca. Wydychając, wyrzucamy z siebie to, co zużyte. Najlepiej oddychać **tylko nosem** (zob. więcej: Oddychanie metodą prof. Buteyko). Śledząc przebieg przepływu powietrza, proszę uważnie obserwować to, co da się zauważyć. Na przykład czy powietrze jest chłodne, czy ciepłe, wilgotne czy suche, którądy przebiega, czy słyszeć mój oddech, czy kojarzą mi się jakieś smaki, kolory, wydarzenia, co przychodzi mi na myśl, czy ujawniają się jakieś emocje, czy

odczuwam komfort, czy coś mnie uwiera, przeszkadza. Każde spostrzeżenie jest ważne. Mam zauważać wszystko, co jawi się podczas mojej medytacji. Gdy zauważysz rozproszenia wracaj do świadomego oddechu. Ważny jest również **podmiot**, który medytuje, czyli ja z całym bagażem doświadczeń, wiedzy, talentów, przeżyć.

Po takim skupieniu się zaczynasz oglądać „przedmiot” twojej medytacji.

Na początek proponuję dwa tematy:

1. Medytacja własnego ciała.
2. Medytacja sceny z Ewangelii o spotkaniu Jezusa z kobietą z alabastrowym flakonikiem u Szymona faryzeusza (Łk 7,36–50).

Po medytacji zawsze **podziękuj** Bogu za udział w Jego misterium bliskości.

„PRZEDMIOT” MEDYTACJI

Czy Bóg może być „przedmiotem” medytacji? Jeśli ja w Nim żyję, poruszam się i jestem, podczas gdy On jest moim Życiem, czy możliwe jest potraktowanie Go jako odrębnego ode mnie przedmiotu? Czy nie jest tak, że to dzięki Niemu, a raczej dzięki Jego obecności we mnie,

mogę poznawać, tęsknić, pragnąć, cieszyć się, dążyć do pokoju w sobie, kochać? Moje istnienie jest możliwe tylko dzięki temu, że On jest we mnie. Dzięki tej komunii jestem i funkcjonuję oraz mogę poznawać.

Kto „wszedł do swojej izdebki”, ten zasiadł z Nim w przyjaźni przy jednym stole. On jest miłością i ogarnia mnie całego, i tak trwamy razem w doświadczeniu, którego nie da się opisać. Z trudem przychodzi powiedzieć Mu: „Ty, Boże”.

Czy zatem Bóg może być „przedmiotem” medytacji? Przedmiotem nie, ale jak najbardziej może być Przyjacielem, który podczas medytacji wypowiada słowa skierowane tylko do mnie.

MEDYTACJA A INNE FORMY MODLITWY

Benedyktyńska szkoła modlitwy ma swój charakterystyczny styl. Wyróżnić można w niej cztery elementy składowe: czytanie, medytacja, kontemplacja, modlitwa. Na przykład podczas recytowania Psalmu może mnie „zatrzymać” jakieś słowo czy myśl. Przerywam wtedy czytanie, medytuję nad tą myślą. Kontempluję ją, a modlitwą wyrażam czy to podziękowanie, czy prośbę,

czy wychwalam w jakiś sposób Boga. I wracam do dalszego czytania. Te cztery elementy mogą występować w różnej kolejności albo wszystkie na raz. Odmawiając brewiarz, czytając Psalmy lub teksty biblijne czy też komentarze do nich, mogę stosować ów styl. Nie przeszkadza to modlitwie osobistej lub chórowej. Natomiast trudno byłoby zastosować ten styl modlitwy podczas śpiewów liturgicznych.

Nieodłączną i wspólną częścią wszystkich tych form jest medytacja. Ten element poznawczy z dążeniem do zjednoczenia z Bogiem jest podstawą każdej formy modlitwy. Medytacja chroni nas przed rutyną tak w czasie odmawiania brewiarza, jak i czytania jakichkolwiek tekstów, a nawet podczas śpiewu. Świadome, przytomne, uważne podejście do każdej formy modlitwy prowadzi do spotkania osobistego z Chrystusem.

NAJCZĘSTSZE TRUDNOŚCI W MEDYTACJI

Każdy medytujący ma specyficzne dla siebie trudności związane z medytacją. Dla jednych będzie to samo skupienie się, wprowadzenie się w stan uważności, bycia świadomym tu i te-

raz. Potrzeba trochę cierpliwości. Nauka czyni mistrza. Sama próba skupienia się choćby na oddechu jest już ćwiczeniem cierpliwości. Nawet samo przyglądanie się miejscu, w którym jestem, jest już ćwiczeniem uważności, stawania się bardziej świadomym, obecnym tu i teraz.

Dla innych trudnością są pojawiające się myśli, szczególnie te natrętne. Jeśli niosą poważny temat, warty przyjrzenia mu się bliżej, to trzeba je po prostu „obejrzeć”. Jeśli nie są godne uwagi, zostawić je, nie spychać ich na siłę – same przejdą przed naszymi oczyma i odejdą. Wystarczy je po prostu zauważyć.

Dla kogoś innego dość poważną przeszkodą są ujawniające się przykre wydarzenia, które nieustannie się w nas odzywają i wobec których jesteśmy często bezradni. Trzeba je „obejrzeć”, mimo iż wydaje się nam, że przeżywamy je ponownie. Zagrożenia już nie ma, ale pozostały emocje. Nikt i nic nie zrobi nam krzywdy. Trzeba głęboko oddychać i prosić Boga, by przemienił te trudne wspomnienia. Trzeba wyciągnąć wnioski, przesłanie, jakie niesie to wydarzenie dla nas. Najważniejszy jest w tym spokój i świadomość obecności Chrystusa, w którym żyjemy, poruszamy się i jesteśmy. Jemu należy powierzyć troskę o moje dalsze losy.

Dla innych problemem może się okazać samo siedzenie. Jeśli zajęliśmy niewygodną pozycję, zmieńmy ją. Nie musimy dręczyć swoich kończyn czy kręgosłupa, to zajmuje naszą uwagę. Możemy trochę pochodzić, przerywając medytację, albo medytować, chodząc.

Podczas rozproszeń należy wracać do tematu medytacji. Nie przejmować się nimi. Zadaniem modlącego się nie jest osiągnięcie sukcesu. Tak naprawdę chodzi o twoje spotkanie z Chrystusem. Ucz się przebywać w Jego obecności.

CO PRZESZKADZA MEDYTACJI?

Jeśli przyjmiemy, że medytacja jest uważnym, przytomnym i świadomym przyglądaniem się, to przeszkodą dla niej będzie wszystko, co umniejsza naszą uważność, świadomość obecności tu i teraz.

Pomieszczenie i warunki, w których chcę medytować, mogą mnie rozpraszać, zakłócać moje skupienie. Winienem wtedy wybrać takie miejsce i taki czas, które by bardziej umożliwiały mi wejście w siebie. Z czasem będę mógł medytować gdziekolwiek.

Przeszkodą może być też senność. Lepiej się wtedy przejść lub pogimnastykować, niż drze-
mać podczas medytacji czy walczyć ze snem.

Jeśli moja uwaga rozprasza się, można uchwycić się jednego słowa i powtarzać je, aż skupię się lepiej. Jeśli nie potrafię skupić się na temacie, to trzeba się zdecydować, czy mimo wszystko trwam przy tym wybranym pierwotnie, czy zmieniam go, bo inny okazał się istotniejszy. Jeżeli odśłania mi się trudne wydarzenie z przeszłości, to trzeba zdecydować, czy obejrzę je teraz, czy w późniejszym czasie. Ważne jest, by poświęcić mu chwilę uwagi, nie odpychać jako natręctwa. Tym bardziej przedstawić je Bogu i kierować swój umysł i serce do Niego. Nie pozwolić przykrym myślom zagarnąć całkowicie mojego umysłu. Kierować je ku Chrystusowi, by On je przemienił. To, co się ujawnia podczas medytacji, to wynik oczyszczania mojego serca i umysłu, który zbliża się do najjaśniejszego Światła – do ognia Miłości. W tym Świetle i Miłości jestem oczyszczany jak złoto w tyglu. Z tego powodu pojawiają się we mnie czy ujawniają wszelkiego rodzaju „zanieczyszczenia”. To naturalny proces u tych, którzy zbliżają się do Światła, wchodząc głębiej w siebie, do swojej izdebki.