

JESTEŚMY JAK NADAJNIKI, KTÓRYCH NIE MOŻNA WYŁĄCZYĆ. NAWET GDY PRZESTAJEMY MÓWIĆ, TO NADAL ODDZIAŁUJEMY NA WSZYSTKO, CO NAS OTACZA. W CISZY WRACAMY DO SAMYCH SIEBIE, W CISZY CZUJEMY OBECNOŚĆ.

PRZEMÓWIĆ MILCZENIEM

MAKSYMILIAN NAWARA OSB

Staszek budzi się rano, bierze prysznic, a potem je śniadanie, słuchając radia. Słucha radia także w samochodzie, no i oczywiście w pracy, tyle że w pracy na dźwięki z radia nakładają się jeszcze relacje trajkoczących kolegów i koleżanek. Ciągłe przychodzą z jakimiś pytaniami i problemami. Staszek zna dobrze zasady „sztuki konwersacji”, więc radzi sobie nieźle. Mijają godziny dobrze wypełnionego zajęciem dnia. Po powrocie do domu Staszek włącza telewizor, żeby być na bieżąco i nieco odpocząć. Przed położeniem się pisze jeszcze do kolegi na Facebooku wiadomość, a w ostatnim zdaniu: „Już kończę, bo dobrze jest

czasem dla zdrowia psychicznego trochę pomilczeć”.

Słowo i gest to podstawa komunikacji. Większość ludzi uważa, że bez nich komunikacja w ogóle nie jest możliwa: przecież jeśli się do kogoś nie odezwę, to nie wejść z nim w relację... Jeśli nie użyję słów lub gestów, to nie przekazuję mu żadnej informacji. Oczywiście nie można cały czas gadać i gadać, trzeba niekiedy zrobić przerwę, bo milczenie, cisza są ważne, ale czy rzeczywiście cisza jest przerwą, a milczenie zaprzestaniem mówienia? Czy w milczeniu i ciszy chodzi tylko o tak zwane zdrowie psychiczne, zachowanie równowagi, by nie zwariować?

Człowiek nadaje

Po wyłączeniu radia, telewizora, komputera, telefonu... następuje cisza, zbawienna dla urzędzeń przerwa. Niczego już nie mogą przekazać. Człowiek zmęczony mówieniem czasami chciałby się wyłączyć, tak jak wyłącza się telewizor i radio. Szuka spokojnego miejsca lub przyjeżdża do klasztoru. Funduje sobie przerwę, aby na nowo złapać równowagę. Jednak po powrocie do codziennego życia ta równowaga zostaje szybko zachwiana. Dlaczego? Samo zachowanie milczenia jest początkiem wyciszenia, czyli powrotu do siebie samego. To początek drogi, na której człowiek odkrywa, że cisza jest tylko bramą prowadzącą dalej, a nie celem samym w sobie. Odkrywa, że samo niemówienie nie oznacza wyjścia z komunikacji. Odkrywa, że jest jak nadajnik, którego nie można wyłączyć. Nawet gdy przestaje mówić i poruszać się, to

nadal oddziałuje na innych ludzi i na wszystko, co go otacza. Można odwołać się tutaj do przykładu: sympatyczny, miły i pełen pokoju człowiek, choć nie wypowie słowa i nie wykona żadnego gestu, to jednak sprawia, że innym jest z nim dobrze. Niechętnie za to znośmy obecność człowieka agresywnego, zaborczego i pełnego niepokojów, nawet gdy milczy. To doświadczenie pokazuje, że w człowieku jest coś „przed” słowem czy gestem. Nie jest przekazywane przy pomocy znaków werbalnych ani też przy pomocy znaków niewerbalnych. To „coś” możemy nazwać obecnością. Dopóki cisza i milczenie są traktowane jedynie jako przerwa w nadawaniu, dopóty na nowo zdobyta dzięki nim równowaga będzie tylko chwilowa. To jakby zatrzymanie się w bramie prowadzącej dalej.

Puste słowa

Praktyka milczenia jest – lub powinna być – docieraniem do tego, co jest „przed”. Oznacza to uczenie się zamieszkiwania ze sobą samym, na najgłębszym poziomie, tam, gdzie jest Bóg i wolność w Jego Duchu. Jest to docieranie do źródła, w którym człowiek coraz bardziej poznaje, kim jest. Bez tego poznania, odkrywano go w przestrzeni ciszy, zarówno gesty, jak i słowa mogą utrudnić komunikację. Niczego nie wyjaśniają, lecz zaciemniają. Przynoszą to, na co czekamy – jedynie pozornie. Szybko dostrzegamy, że podarunki i słowa zapewniające o miłości przy jednoczesnej nieobecności fizycznej lub psychicznej osoby, która o niej zapewnia, są po prostu puste. Kim jest ten, który to mówi? Gdzie on jest?

Naczynia połączone

Osoby przyjeżdżające do klasztoru na sesję medytacyjną decydują się na milczenie przez pełne dwie doby. Są w różnym wieku, wykonują różne zawody, pochodzą z różnych środowisk. To naturalne, że na początku mają ochotę odezwać się, zapytać współobecnych, dlaczego tu przyjechali, skąd przyjechali – to zapewne ciekawi ludzi, warto byłoby ich poznać... Ale jak poznać kogoś bez rozmowy? To chyba niemożliwe? Tymczasem, o dziwo, po dwóch dniach uczestnicy sesji nawiązują więź, choć poza imionami pozostałych medytujących nie znają żadnych szczegółów na temat ich życia. Mimo to czują się ze sobą złączeni. To przykład, jak można komunikować się w obecności, która jest przed słowem.

„Żaden człowiek nie jest samotną wyspą; każdy stanowi ulamek kontynentu, część lądu” – pisał angielski poeta metafizyczny John Donne. Jesteśmy ze sobą połączeni, tworzymy jeden ląd, wspólny kontynent. Kiedy patrzymy na siebie i innych, jak na oddzielone od siebie elementy, to nawet najlepsza komunikacja nie wystarczy, by poczuć się jednością. Kiedy widzimy siebie jako część całości, odkrywamy Obecność, w której jesteśmy zanurzeni, i z której czerpiemy naszą obecność.

Im bardziej sami jesteśmy obecni, tym bardziej, pełniej wchodzimy w relację. Nie chodzi tylko o obecność fizyczną, ale o ciągły powrót do tej samej Obecności, w której są także nasi różnicujący. Do tego jednak potrzebne jest zatrzymanie i dotknięcie ciszą, która oznacza bycie samemu w sobie, a nie tylko brak dźwięków. Nie dokonuje

się to oczywiście automatycznie i jednorazowo. Jest to proces. Wyciszenie rodzi się z praktyki, a nie z postanowienia „bycia wyciszonym”. Postanowienia zazwyczaj tworzą karykaturę nas samych i owocują zniechęceniem oraz frustracją. Praktyka jest spokojnym docieraniem do źródła, uczeniem się siebie po to, by przez wybrzmienie słów nie stracić czegoś, czego słowami nie da się zastąpić.

Matka mądrych myśli

Żyjący około 400 roku Diadoch z Fotyki pisał: „Gdy drzwi łaźni są ciągle otwarte, szybko ucieka z niej ciepło na zewnątrz. Podobnie i dusza, gdy chce wiele mówić, nawet jeśli wypowiada tylko dobre rzeczy, rozprasza swą pamięć ulatującą przez te drzwi, z których wydostaje się tyle słów. Dlatego zostaje odtąd pozbawiona stosownych pojęć i wystawia bez ładu, dla kogo bądź, namiętność swych myśli... dobro bowiem zawsze unika gadatliwości i jest dalekie od wszelkich zamętów i złudzeń. Cisza zatem, zachowywana we właściwym czasie, nie jest niczym innym jak matką bardzo mądrych myśli”.

Słowniki podają kilkadziesiąt synonimów na określenie mówienia, rozmawiania. Hasel na określenie ciszy jest niewiele. Nieustannie mówienie jest traceniem czegoś ważnego – jest utratą ciepła wewnętrznego.

Milczenie i cisza nie są zatem konieczną dla zdrowia psychicznego przerwą, ale powrotem do tego, z czego rodzi się słowo i gest – do obecności. Przemówić także milczeniem, powrócić do tego, co stoi przed słowem, bo „kiedy myśli będą zamknięte milczeniem, ujrzysz, jakie skarby posiada w sobie dusza”. (Izaak Syryjczyk) ●