

✦

**M**edytacja jest doświadczalna. To znaczy jest to droga raczej przeżycia niż teorii czy jakiegokolwiek myślenia. „Doświadczenie jest nauczycielem”, pisał Jan Kasjan, który zainspirował Johna Maina do przywrócenia tej starożytnej tradycji modlitwy współczesnym chrześcijanom.

## CIAŁO

✦

Medytacja jest drogą wcielenia modlitwy. Ciało nie jest barierą między nami a Bogiem. Jest ono sakramentem istnienia, darem, który Bóg nam ofiarował, stwarzając nas. Jest świątynią Ducha Świętego zmartwychwstałego Chrystusa.

Dlatego ciało jest częścią doświadczenia modlitwy. Możemy to odkryć właśnie poprzez medytację. Reguły są proste:

- Usiądź: ciało jest w spoczynku, lecz nie w zwykłej pozycji do snu.
- Siedź w bezruchu: ciało wyraża postawę czci i zupełnego skupienia.
- Utrzymuj kręgosłup w pozycji wyprostowanej: ciało jest w stanie czuwania i przebudzenia.

- Oddychaj naturalnie: najlepiej z brzucha (przeponą).
- Bądź zrelaksowany i skoncentrowany: to sposób na wewnętrzny pokój.

Gdy zasiądziesz do medytacji, poświęć chwilę na znalezienie pozycji ciała, która jest dla ciebie wygodna i daje ci poczucie stabilności. Uświadom sobie napięcia mięśni w swoim ciele, w ramionach, karku, oczach i czole, i rozluźnij się.

Podstawowe pozycje siedzące, jakie możesz wypróbować, to siedzenie z wyprostowanym kręgosłupem na krześle, na ławeczce, czy też ze skrzyżowanymi nogami na podłodze z wykorzystaniem niewielkiej poduszki. Wideo *The Body at Prayer* [„Ciało podczas modlitwy”] dostarcza pomocnych praktycznych wskazówek na temat tych wszystkich pozycji. Warto wypróbować wszystkie, zanim zdecydujesz się na jedną.

Pozycje jogi i ćwiczenia oddechowe są znakomitą szkołą duchowości ciała. Nauczają cię szacunku dla twego ciała, jako daru i świątyni Boga. Są idealnym relaksującym przygotowaniem do medytacji.

## CZAS I MIEJSCE

Wybierz spokojny czas i ciche miejsce, gdzie nikt ci nie przeszkodzi. Traktuj ten czas na medytację jako priorytetowy. Włącz automatyczną sekretarkę lub też wyłącz telefon.

Przekonasz się, dlaczego ci, co medytują, uważają ten czas za najważniejsze chwile w ciągu dnia. Jeżeli to możliwe, trzymaj się tych samych godzin i tego samego miejsca medytacji — to pomoże ci zachować rytm modlitwy w twoim życiu. Przede wszystkim jednak bądź wyrozumiały dla samego siebie. Przeznacz konieczny czas na integrację tej nowej dyscypliny z twoim codziennym życiem. Pamiętaj, że słowo dyscyplina i słowo *disciple* (ang. „uczeń”) pochodzi od tego samego rdzenia, oznaczającego uczenie się.

Na pierwszą medytację najlepszy jest wczesny ranek, zanim jeszcze zasiądziesz do czytania gazety czy wykonasz pierwszy telefon. Na drugą — wczesny wieczór, po całodzienniej pracy, przed kolacją i zwykłymi wieczornymi czynnościami.

Z reguły najtrudniej jest dochować wierności wieczornej medytacji. Rób, co tylko możesz, ale jeśli nie uda ci się zachować dyscypliny, zaakceptuj także to, co musiało

się zdarzyć. Nie rezygnuj jednak zbyt łatwo z regularnego praktykowania drugiej medytacji. Przyjrzyj się krytycznie swym rutynowym zajęciom w ciągu dnia i wygospodaruj na nią czas. Jak to się dzieje, że bardzo zabiegani ludzie mimo wszystko znajdują czas na medytację każdego dnia? Te dwa okresy dają ich dniowi nieskończenie więcej niż jedna godzina, którą na nie przeznaczają. Przekona cię o tym tylko własne doświadczenie.

Możesz przygotować się i zakończyć medytację, słuchając odpowiedniej muzyki, czy też w inny sposób, który cię uspokaja i pozwala na skupienie. Oczywiście medytacja może być zintegrowana z innymi rodzajami modlitwy, z Eucharystią i czytaniem Pisma Świętego.

Odmierzaj czas medytacji w regularny i zdyscyplinowany sposób. Najlepiej czynić to za pomocą urządzeń zewnętrznych, na przykład niegłośnego budzika. Nie skracaj i nie wydłużaj czasu medytacji według aktualnego widzimisię, ale też w dyscyplinowaniu się bądź dla siebie wyrozumiały.

Cotygodniowa medytacja w grupie jest wielką inspiracją w pogłębianiu osobistej praktyki. Utwierdzenie i odwaga przyjdą od innych, od wsłuchiwania się w głoszone



nauki i od wejścia w ten wymiar obecności Chrystusa, który ujawnia się „gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje...” (Mt 18, 20). Z czasem nauczysz się dzielić darem, który otrzymałeś.

## ROZPROSZENIA

Wielką trudnością w praktyce, jaką napotykają wszyscy medytujący, jest nieustanny problem rozproszeń. Nie upadaj na duchu. Wszyscy, którzy kiedykolwiek się modlili, nawet wielcy mistrzowie modlitwy, doświadczyli rozproszeń. Są one prostą konsekwencją naszej aktywności umysłowej. Powtarzanie prostego słowa modlitwy jest najprostszą i najbardziej efektywną drogą, by radzić sobie ze wszelkimi rodzajami myśli.

1. Nie próbuj walczyć z rozproszzeniami — czy są to myśli, czy obrazy, czy uczucia.
2. Skup całą uwagę na prostym słowie modlitwy, łagodnie i wiernie do niego powracając przez cały czas w ciągu okresu medytacji.



3. Nie zwracaj uwagi na rozproszenia. Traktuj je, jakby były hałasem w tle, jak szum ruchu ulicznego na zewnątrz.
4. Bądź pokorny, cierpliwy, wierny i zachowaj należytą dozę humoru: nie czyni noc z każdej chmury. Jednocześnie doceniaj wytrwałość, jakiej będziesz potrzebował, i łaskę, którą otrzymasz.

Powtarzanie prostego słowa modlitwy przypomina ścieżkę w gęstej dżungli. Jakkolwiek wąska byłaby taka ścieżka, idź nią wiernie, a ona wyprowadzi cię z dżungli myśli na wielką otwartą przestrzeń serca. Ilekroć dostrzeżesz, że zoczyłeś ze ścieżki, wróć na nią bez zastanowienia.

Wielkim darem prostego słowa modlitwy jest jego bliskość. Nieważne, jak długo byłeś rozproszony, zagubiony w dżungli myśli, nigdy nie jesteś dalej niż o krok od ścieżki. Zaczynaj powtarzać modlitwę na nowo i już jesteś z powrotem na ścieżce. Skup się, i już jesteś z powrotem w chwili obecnej — chwili Chrystusa.

Porażka i sukces nie są właściwymi określeniami do opisanego twego doświadczenia w medytacji. To wyrazy ze słownictwa *ego*. W medytacji uczymy się „zapierać się siebie,

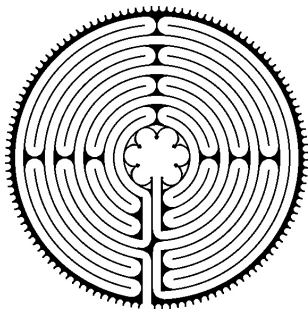
zapierać się *ego*". Nie ma tu miejsca na takie rzeczy jak sukces czy porażka, jest tylko wiara: wiara przejawiająca się w miłości.

Ilećroć pojawiają się uczucia porażki czy sukcesu, po prostu przyjrzyj się im i nie zapominaaj, skąd się wzięły. Wkrótce się uciszą i twoja wiara ulegnie wzmocnieniu.

John Main nazwał praktykę medytacji pielgrzymką do własnego serca. Pielgrzymka jest to podróż dokonywana dzięki mocy Ducha do miejsca świętego. Nie ma bardziej świętego miejsca na świecie niż ludzkie serce. Możemy tam podróżować w pojedynkę, ale nigdy nie jesteśmy sami. Samotność medytacji uzdrawia nasze najboleńsze osamotnienia i odkrywa, że jesteśmy w głębokich i istotnych związkach z innymi.

Medytacyjną podróż lepiej jest widzieć jako spiralę, czy też labirynt, niż jako prostą drogę między dwoma punktami. To wyjaśnia, dlaczego mandala jest tak uniwersalnym symbolem duchowej wędrówki. Czasami wydaje nam się, że krążymy wkoło i wkoło, ale w istocie ten ruch okrężny zawęża się — coraz bardziej w kierunku środka.

Jeden z takich Labiryntów Pielgrzyma, datujący się na XIII wiek, znajduje się na posadzce katedry w Chartres. Śledząc ścieżkę od punktu wejścia do labiryntu do jego środka, wyczujesz, czym jest podróż do wnętrza serca, jaką odbywa-





my w czasie medytacji. Czasami zawiedzeni, zagubieni, z poczuciem straty czasu, lecz nigdy daleko od środka i zawsze krążąc bliżej i bliżej aż do chwili, gdy dotrzemy — tam, gdzie cały czas byliśmy, od początku podróży, pozostając nieustannie w drodze. „Cała droga do nieba jest niebem”, powiedziała św. Katarzyna ze Sieny, „ponieważ Jezus jest Drogą”.

Wczesny autor chrześcijański porównał tajemnicę Boga do okręgu, którego środek jest wszędzie, a obwodu nie ma nigdzie. Jezus porównał Ducha do wiatru, który „wieje tam, gdzie chce, i szum jego słyszysz, lecz nie wiesz, skąd przychodzi i dokąd podąży”. Nie da się zmierzyć tego, co duchowe. Dlatego nie musimy silić się na to, by zmierzyć czy oszacować jakość modlitwy.

Jezus mówił, że On wie, skąd przychodzi i dokąd zmierza. Modlitwa jest podróżą do poznania siebie. W miarę jak stopniowo odrywamy się od naszego egoizmu i skoncentrowania na sobie, wzrastamy w poznaniu, kim naprawdę jesteśmy. Nasze „prawdziwe ja” jest najcenniejszą wartością życia, ponieważ jest to punkt naszego spotkania z Bogiem, gdzie jesteśmy zjednoczeni z Nim i ze wszystkim, co istnieje. Codzienna me-

dytacja jest zwykłym procesem odkrywania tego zjednoczenia.

Każda podróż składa się z etapów, ale ponieważ mówimy tu o podróży duchowej, nie są one mierzalne:

## 1. NAWRÓCENIE

Słowo nawrócenie oznacza zmianę kierunku. Gdy po raz pierwszy zaczynamy medytować, możemy poczuć „pierwsze drgania” nawrócenia. Dyscyplina medytacji wydaje się łatwa i jesteśmy pełni entuzjazmu, tak jak na początku nowej znajomości. Ten wstępny entuzjazm wymaga próby i ugruntowania się naszego zobowiązania.

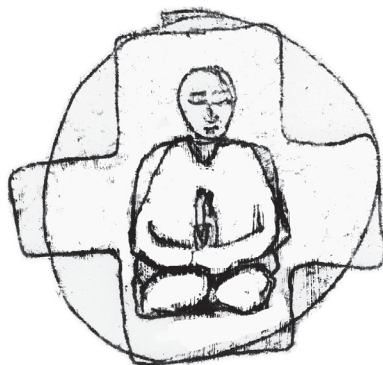
## 2. WSPINACZKA

Wędrowka może okazać się trudna, lecz ucząc się wytrwałości, uczymy się głębi tajemnic Boga i naszej własnej natury. W ciągu tego okresu pojawią się momenty niepokoju, gdy dawno wyparte uczucia czy wspomnienia powrócą ponownie do naszej świadomości. Ten proces jest oczyszczający i uwalniający, choć może wydawać się

w tych momentach jedynie burzący. Bardzo pomocne w takich chwilach jest wsparcie innych.

### 3. PRZEBICIE SIĘ

W innych momentach, szczególnie po wydłużonym okresie wspinaczki, poczujemy, że przebijamy się przez wszelki opór w głąb poznania i miłości Boga, nas samych i innych ludzi. Poczujemy wtedy przenikający nas pokój i radość. Musimy przyjąć taki czas i jego doznania bez prób ich przywłaszczenia, powtórzenia czy manipulowania nimi. Łaska jest darem. Dar przestaje być darem, gdy go się uczepimy.



## UBODZY W DUCHU

Postępując na drodze medytacji, uczymy się wielkiej cnoty w naszym uwielbieniu Boga, to jest pokory.

*Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy królestwo niebieskie.*

(por. Mt 5, 3)

Jeżeli uda się nam zrozumieć słowo modlitwy jako naszą drogę do pokory, podróż będzie od tej pory bardzo prosta. „Prosta” nie znaczy to samo, co „łatwa”. Pokora oznacza oderwanie się: całkowite i od wszystkiego. Julianna z Norwich opisała ją jako „stan całkowitej prostoty żądającej [od człowieka] wszystkiego”. Powtarzanie prostego słowa modlitwy pomaga nam wprowadzić w życie naukę Jezusa „zaparcia się siebie” i „pozostawienia wszystkiego”.

Medytując dzień po dniu, pozwolimy słowu modlitwy zakorzenić się w naszym sercu tak, że będziemy w stanie wykonywać naszą codzienną pracę i odpoczywać w obliczu Boga z większą tego świadomością. Nasze życie stanie się bardziej kontemplacyjne, co znaczy: bardziej zakorzenione w teraż-

niejszości, bardziej świadome i pełniejsze współczucia.

Etapy tej wewnętrznej podróży znajdują odbicie w ugruntowywaniu się słowa modlitwy i wzrastającej lekkości, z jaką je wypowiadamy. Z początku powtarzamy je w obliczu prawie nieustających rozproszeń. Później przychodzi to nam z mniejszym wysiłkiem, bez przerw w postaci rozproszeń. W końcu wsłuchujemy się w nie całym sercem, co przenosi nas w obszar, gdzie rozproszenia nie mają już nad nami władzy.

Jest oczywiste, że powtarzanie słowa modlitwy jest dyscypliną, a nie celem samym w sobie. Jest ono drogą ubóstwa w duchu; nie jest zatem królestwem jako takim. Istnieją więc momenty, poza naszym przewidywaniem, gdy powtarzanie słowa modlitwy poprowadzi nas w absolutną ciszę, poza nie samo, zjednoczy w czystej modlitwie. Tego doznania nie da się przewidzieć, wyobrazić czy wykalkulować. W tej samej chwili, gdy uświadomisz sobie, że zatrzymałeś się w ciszy, powróć do powtarzania słowa modlitwy. Uświadomienie sobie przebywania w ciszy jest jednoznaczne z jej opuszczeniem, w tym momencie uruchamia się myślenie, dlatego trzeba podjąć powtarzanie słowa modlitwy.

Następujące wskazówki są nieocenione pod warunkiem, że będziemy się ich trzymać z całkowitą prostotą: powtarzaj słowo modlitwy w czasie medytacji aż do chwili, gdy już nie będziesz mógł go powtarzać; nie zastanawiaj się, kiedy przerwiesz powtarzanie; powracaj do niego, jak tylko spostrzeżesz, że przestałeś je powtarzać.

Wszystkie te fazy medytacji są zarówno cykliczne, jak i postępujące. Depczemy po tej samej ziemi, wielokrotnie zanim zakończy się to dzieło. Najważniejszą rzeczą, o której musimy ciągle pamiętać, gdy mówimy o rozwoju w medytacji, jest to — i dotyczy to wszystkich bez wyjątku — że jesteśmy po prostu początkującymi. Świadomość tego napełnia życie zachwytem i wolnością. Nowicjusze wiedzą najlepiej, jak dziękować.