

BEZRUCH, ZATRZYMANIE, USPOKOJENIE CIAŁA I UMYSŁU,
SKUPIENIE NA JEDNYM POZWALA ZROZUMIEĆ,
ŻE W DOŚWIADCZANIU BOGA NIE CHODZI O TO, JAK WIELE
JESTEŚMY W STANIE WYMYŚLIĆ, ROZWAŻYĆ, ALE JAK BARDZO
JESTEŚMY W STANIE OTWORZYĆ SIĘ NA JEGO OBECNOŚĆ.

NIECH KOLANA I CZOŁO DOTKNAĆ ZIEMI

MAKSYMILIAN NAWARA OSB

Zatrzymujemy się na chwilę modlitwy osobistej, w kościele czy w domu. Chyba każdy z nas doświadcza czy doświadczył tego, że tak naprawdę nie wiemy, co mamy robić na modlitwie. Może w głowie pojawia się wewnętrzny dialog: Uklęknąć? – tak, ale długo nie wytrzymam, bo bolą mnie kolana;

To może siąść? – tak, ale nie mogę się wtedy skupić; No to może będę stał? – ale jak? przeskakując z nogi na nogę? Raczej nie.

A może to obojętne? W końcu, niezależnie od przyjętej przez nas postawy, odmawiamy modlitwę, a potem rozpoczyna się nieskończony potok myśli, z towarzyszącą mu ciągłą zmia-

ną pozycji ciała. Dlaczego tak trudno wytrwać? Dlaczego ciało nam przeszkadza? Czym jest ciało w doświadczeniu modlitwy? Czy ciało ma udział w doświadczeniu Boga?

Ciało i umysł

Dziś nie trzeba nikogo przekonywać, że człowiek stanowi jedność ciała i duszy. Można jedynie dodać: jedność ciała, duszy i ducha, czyli tej części nas samych, w której, jak mówił Ojciec Kościoła, możemy doświadczyć Boga zamieszkującego nasze serca. Ową wewnętrzną duchową

MAKSYMILIAN NAWARA OSB jest benedyktynem, kapłanem, patrologiem. Prowadzi Ośrodek Medytacji Chrześcijańskiej w Opactwie w Lubiniu, który zrzesza ponad 15 grup medytacyjnych z całej Polski. Od kilkunastu lat jest zaangażowany we współpracę i dialog z buddyzmem zen.



FOT. SHUTTERSTOCK

dyspozycyjność człowieka dla Boga Ojcowie nazywali także umysłem. Często, mówiąc o duszy, mówili także o umyśle i odwrotnie. Jedności cielesno-psychicznej doświadczamy nieustannie w naszym codziennym życiu. Kiedy się zdenerwujemy – ściska nas w żołądku i mamy biegunkę, pocą nam się ręce, czasem nerwowo ruszamy nogą, zaciskamy zęby. Kiedy jesteśmy zrelaksowani – ciało odpoczywa, a umysł wycisza się. Istnieje także zależność czy współzależność ciała i umysłu w czynieniu dobra. Samo myślenie nie wystarcza,

by czegoś dokonać. Można wiele dobrych i złych rzeczy pomyśleć, a nawet postanowić, ale bez zaangażowania ciała nie można ich wykonać. Jednak samo ciało nie podejmuje decyzji i niczego nie postanawia. Choć nie zwracamy na to uwagi, na co dzień doświadczamy jedności naszego ciała, psychiki i ducha.

Żyjący w II wieku Orygenes, a za nim późniejsi Ojcowie zauważyli, iż jest rzeczą przedziwną, że ciało pociąga za sobą umysł. Doświadczenie było bowiem jednoznaczne: umysł nie może być wyciszony, o ile ciało

pozostaje w ciągłym ruchu. Współdziałanie ciała i umysłu staje się więc warunkiem prawdziwej modlitwy. Istotne pozostaje znalezienie harmonii we wzajemnych odniesieniach między umysłem a ciałem. Jeśli nie zauważa się bezpośredniego przełożenia, jakie zachodzi między trzema wymiarami ludzkiej egzystencji, to dzieje się to z krzywdą albo dla umysłu, albo dla ciała. Pozostaje jednak pytanie: jak w sposób pozytywny i praktyczny wykorzystać owo „bezpośrednie przełożenie” w osobistym kontakcie z Bogiem?

Bezruch i skupienie

Czy utrzymamy należną modlitwie uwagę, siedząc wygodnie w fotelu? Często kończy się to drzemką lub marzeniami. Umysł nie podąża za ciałem? A może właściwie odczytuje komunikat cielesny? Przyjmijmy więc inną postawę, bardziej „skupioną” – zamknięte oczy, zaciśnięte zęby i zmarszczone czoło. Wszystko to wywołuje dodatkowe napięcia, powoduje zmęczenie i sprawia, że trudno jest dłużej wytrzymać w takiej postawie. Modlitwa, zamiast przynieść ukojenie i pokrzepienie, staje się czymś żmudnym, nudnym i obciążającym. Nasze myśli, mimo usilnych starań, nie uspokajają się. Jeśli znikają, to na krótko, bo obecne w nas napięcie wywołuje po chwili kolejną ich falę.

W jaki sposób można zatem włączyć ciało w modlitwę, tak aby rzeczywiście w niej uczestniczyło, a nie było tylko zbędnym balastem? W jaki sposób „skupić” ciało tak, aby pozostał skupiony umysł?

Gdybyśmy zapytali, co najbardziej przeszkadza w modlitewnym skupieniu, to w pierwszej chwili być może nawet nie pomyślelibyśmy o ciele. Odpowiedzielibyśmy, że przeszkadzają nam różnorodne myśli oraz ich ruchliwość. Rzeczywiście, współczesny człowiek odbiera miliony bodźców, przepływ myśli przez jego umysł jest niezwykle intensywny. Nie można nie myśleć, trudno szukać sposobu zatrzymania czy wyhamowania myślenia w samych myślach. Wewnętrzna ruchliwość – jakby pozbawiona kontroli – oznacza nie tyle, że człowiek w swoim myśleniu „stracił głowę” i nie jest w stanie się skupić, ile raczej, że głowa straciła kontakt

z ciałem. Dla Ojców Pustyni modlitwa (*proseuche*) i uwaga (*prosoche*) były ze sobą nierozdzielnie związane. Nie można wejść w modlitwę, będąc nieuważnym, a uwaga zawsze sprowadza do chwili obecnej, do Obecności Pana, który jest tu i teraz. Umysł wędruje w tysiące kierunków, a my za nim podążamy. Wędrujemy ku przyszłości, powracamy do przeszłości. Jesteśmy jak uczniowie w drodze do Emaus z 24 rozdziału Ewangelii według św. Łukasza. Rozmawiamy „o tym, co zaszło” i zastanawiamy się „nad tym, co będzie”, a to wszystko przecież dokonuje się na modlitwie. W efekcie jesteśmy nieobecni, jeste-

CZŁOWIEK SCALONY MODLI SIĘ I DOŚWIADCZA BOGA CAŁYM SOBĄ.

śmy poza chwilą obecną i podobnie jak uczniowie podążający do Emaus nie rozpoznajemy Pana, który przecież idzie z nami. Co zatem możemy zrobić?

Zamiast poddawać się coraz to nowym myślom, unoszącym nas dalej i dalej, bez końca, możemy dać się zatrzymać – powierzyć siebie nieruchomości własnego ciała. Ojcowie zauważyli, że nieruchomość pozycji wspomaga uważność, uspokaja falujący umysł. Św. Hezychiusz z Synaju mówił, że nie można zobaczyć odbicia księżyca w wodzie, jeśli ciągle miesza się tę wodę. Nieruchomość oczywiście zakłada, że wybór postawy ciała nie jest przypadkowy. Oznacza też, że

trzeba ją będzie zachować bez zmiany przez określony czas. Niespokojny wewnętrznie człowiek niemal od razu będzie poddany pokusie, aby coś „zmienić”, „przyspieszyć” lub „skrócić”, bowiem próba przyjęcia cielesnego bezruchu uprzytamnia mu, jak wielka jest „wewnętrzna” ruchliwość – trudniejsza do przyjęcia, kiedy bezruch ciała stawia jej opór.

Postawa z prostym kręgosłupem, krzesło bez oparcia, małe krzeselko modlitewne pomagają zostać w bezruchu. Przyjęcie nieruchomej pozycji ciała ma ułatwić zatrzymanie naszej uwagi, skupienie jej na jednym. Oczywiście nie dzieje się to automatycznie, lecz wymaga wysiłku. Ojcowie polecali spokojne powtarzanie jednej formuły modlitewnej, jednej modlitwy, aktu strzelistego. Dziś, oprócz najbardziej znanej formuły Modlitwy Jezusowej: „Panie Jezu Chryste zmiłuj się nade mną”, możemy wymienić również takie modlitwy, jak: „Jezu ufam Tobie”, „Zdrowaś Maryjo” i wiele, wiele innych.

Bezruch, zatrzymanie, uspokojenie ciała i umysłu, skupienie na jednym pozwala zrozumieć, że w doświadczaniu Boga nie chodzi o to, jak wiele jesteśmy w stanie wymyślić, rozważyć, ale jak bardzo jesteśmy w stanie otworzyć się na Jego obecność. Centrum i wszystkim jest Bóg – Jedyny „zawsze i w pełni Obecny”.

Oddech

Oddychanie jest tak naturalną czynnością, że zazwyczaj nie zwracamy na nią uwagi. A przecież ma głębszy sens: każdy z nas wziął kiedyś pierwszy wdech, co równało się z wejściem w ten świat. Otrzymaliśmy ży-

cie od Boga. Za każdym razem, kiedy wdychamy powietrze, otrzymujemy ten dar życia ponownie. Przy końcu ziemskiego biegu nastąpi ostatni wydech, co będzie się równało z oddaniem życia Bogu. Można zatem powiedzieć, że życie to oddech – życie rozciąga się pomiędzy wdechem a wydechem.

Wiele razy słyszymy mądrą radę, aby oddychać głęboko, gdy jesteśmy zdenerwowani lub przestraszeni. Oddech ewidentnie wpływa na naszą psychikę. Już w VII wieku św. Jan Klimak zauważył, że oddech jest bardzo pomocny w skupieniu, uważdce i modlitwie: „Złącz Imię Jezus z twoim oddechem”. Przez wieki wielu mnichów, idąc za wskazówkami takich mistrzów życia duchowego, jak Jan Klimak, Grzegorz z Synaju, Kalikst i Ignacy, Hezychiusz z Synaju, korzystało z pomocy ciała w skupieniu i uważności. Włączali je aktywnie w doświadczanie Boga na modlitwie poprzez przyjęcie odpowiedniej postawy oraz związanie powtarzanej formuły modlitwy z oddechem. Formuła modlitewna powtarzana łagodnie, spokojnie i adoracyjnie w rytm oddechu stanowi najprostszą formę wprowadzenia modlącego się człowieka w obecność samego Boga. Jak to się dzieje, najprościej można wytłumaczyć na przykładzie wzywania samego Imienia Bożego. Zgodnie z tradycją biblijną, „Imię” oznacza „obecność”. Znać kogoś z imienia – oznacza wejść z nim w osobistą relację. Mieć z nim bezpośredni kontakt. Mojżesz, spotykając Boga w gorejącym krzaku, pyta Go właśnie o imię, a nie na przykład o Jego naturę czy istotę (Księga Wyjścia 3,13n).

Dlatego właśnie Ojcowie łączyli powtarzanie Imienia Jezus z wdechem. Wraz z wdechem otwierali się na Jego obecność, stawali w Jego obecności. Wdech bowiem zawsze wiązał się z przyjęciem, w przeciwieństwie do

TRZEBA ODEJŚĆ OD PRZEINTELEKTUALI- ZOWANEGO ŻYCIA DUCHOWEGO I MODLIĆ SIĘ RÓWNIEŻ CIAŁEM.

wydechu, który zawsze jest oddaniem, powierzeniem. Dlatego też, łącząc powtarzanie formuły „zmiłuj się nade mną” z wydechem, modlący oddawali wszystko Panu. Nie tyle prosili o litość, co powierzali się Temu, który jest wszystkim we wszystkich. Ta bardzo prosta nauka wytyczyła drogę dla ogromnej duchowej tradycji hezychazmu (od gr. *hezichia* – wyciszenie), w której ciało nie było przeszkodą, ale aktywnie uczestniczyło w doświadczeniu Boga.

Doświadczyć Boga całym sobą

Wszystko to, co powiedzieliśmy do tej pory, nie oznacza, że aby doświadczyć Boga na modlitwie, trzeba stosować określoną technikę modlitewną czy określoną postawę ciała. Oznacza to, że każdy człowiek, jeśli chce poważnie wejść na drogę modlitwy, musi znaleźć swoją formę modlitwy, w której prędzej czy później zauważy, że jest nie tylko duszą, ale i ciałem, a jako człowiek scalony modli się i doświadcza Boga całym sobą.

Zachodnie chrześcijaństwo nigdy nie było tak ubogie w gesty modlitewne, jak ma to miejsce dzisiaj. Kiedyś mnisi wołali: „Bez prostracji, ukłonów, wyciągnięć rąk, klęczenia, oficjum Twoje, Bracie, jest powszednie, chłodne i jałowe, podobnie jak odmawiane w jego trakcie modlitwy”.

Niestety, z rozmaitych powodów, z całego bogactwa cielesnych form ekspresji do czasów nowożytnych do trwało jedynie klęczenie. A przecież wciąż żywe mogą być takie praktyki, jak na przykład metanie, czyli pokłony, które od czasów biblijnych należą do trwałych elementów życia duchowego, zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie. Św. Jan Busnaya, żyjący w X wieku, tak określił ich porządek: „*Porządek prostracji jest następujący: należy upaść przed krzyżem, aż kolana i głowa (to znaczy właściwie czoło) dotkną ziemi. Przy skłonie natomiast kolana nie docierają do ziemi, lecz jedynie ręce i głowa, podczas gdy całe ciało zostaje zawieszane w powietrzu*”.

Zapomnieliśmy także o postawie wzniesionych rąk, która we wczesnych pismach chrześcijańskich była synonimem modlitwy, postawie „leżenia krzyżem”, która skruszonemu daje możliwość wyrażenia upokorzenia i chęci pokuty całym sobą, i wielu innych cielesnych formach modlitwy. A przecież, jak pisał Orygenes w swoim dziełku *O modlitwie*: „*W tajemniczy sposób ciało, którego postawa stanowi ikonę wewnętrznego nastawienia duszy, pociąga w końcu za sobą stanowiącą opór duszę...*”.

Może zatem trzeba nam odejść od przeintelektualizowanego życia duchowego i modlić się również ciałem? ●