

Modlitwa powinna obejmować całego człowieka, również ciało. Duchowość zachodnia intensywnie podkreśla wymiar duchowy, a często gubi cielesny. Natomiast duchowość wschodnia łączy obydwie wymiary. Żydzi np. podczas modlitwy wprawiają w ruch całe ciało, czyniąc je modlitwą i ofiarą dla Boga.

Mistrz Eckhart, niemiecki mistyk, pisze: *trzeba modlić się z wielką żarliwością, tak aby modlitwa objęła i przeniknęła całe ciało i cały umysł człowieka, uszy, oczy, usta, serce i wszystkie zmysły, i nie ustawać w niej, aż ogarnie nas wola bycia jednością z Tym, który jest obecny i do którego się modlimy, a więc z Bogiem.* (...)

W wyborze postawy ciała na modlitwie warto zwrócić uwagę na dwie rzeczy. Po pierwsze, czy wybrana pozycja umożliwi pozostawanie w niej przez dłuższy czas oraz skupienie i swobodny przepływ od-dechu w ciele. Pewne zmiany są możliwe, aby zapobiec senności czy drzemce. Jeśli jednak zmieniamy postawę ciała co kilka minut, jesteśmy narażeni na liczne rozproszenia.

Z drugiej strony, pozycja ciała, choć daje odprężenie i spokój, nie powinna być zbyt rozluźniona. Wówczas łatwiej o ucieczkę w marzenia czy senność. Sama pozycja ciała może być modlitwą, szczególnie wówczas, gdy nie potrafimy modlić się sercem.

Stanisław Biel SJ, [Postawy ciała przyjmowane podczas modlitwy](#)

mb