

### **Często zdarza się tak, że podczas modlitwy, doświadczamy wszystkiego tylko nie ciszy. W głowie pojawia się nagle hałas i tysiące różnych myśli. Jak nad tym zapanować?**

Podstawy są proste. Siadamy i przyjmujemy stałą, wyprostowaną postawę. Grzegorz z Synaju zaleca siedzenie na „niskim stołku”. Obecnie nazywamy go ławeczką modlitewną, którą - klęcząc - ustawiamy z tyłu nas, nad łydkami, a następnie siadamy na niej z prostymi, ale nie sztywnymi, plecami. Ławeczka jest nachylona pod kątem korzystnym dla naturalnej krzywizny kręgosłupa i sprzyja zachowaniu stabilnej, czujnej postawy.

Te ławeczki są dość popularne, łatwo je znaleźć w Internecie, ale nie są tanie. Inni preferują poduszkę do medytacji. Większość woli jednak siedzieć na zwykłym krześle. W każdym razie pewna, stabilna postawa ciała pomaga modlitwie poprzez solidne, czujne, trzypunktowe podparcie. Fizyczny bezruch ciała sprzyja wewnętrznemu spokojowi, czujności i wyciszeniu. Spokojnie powtarzaj słowo modlitwy, łącząc je z oddechem.

Jeśli słowo modlitwy składa się z więcej niż jednej sylaby czy słowa (jak „Jezus”, „Abba” lub „Jezu Chryste, Synu Boga żywego, zmiłuj się nade mną”), na pierwszej sylabie (lub grupie słów) robimy wdech, a na drugiej sylabie (lub grupie słów) wydech. Podczas modlitwy (zazwyczaj przynajmniej przez dwadzieścia - dwadzieścia pięć minut dwa razy dziennie) całkowicie poświęcamy swoją uwagę temu spokojnemu powtarzaniu.

Kiedy tylko zauważymy, że ulegliśmy rozproszeniu, skupiamy uwagę z powrotem na słowie modlitwy złączonym z oddechem, „nieustająco oddychając imieniem Jezusa Chrystusa”. Podstawowe zalecenie w praktyce kontemplacji pozostaje zasadniczo takie samo przez cały okres jej stosowania: kiedy zorientujemy się, że nasza uwaga została rozproszona, zwracamy ją z powrotem ku słowu modlitwy połączonemu z oddechem. Nie należy siedzieć, starając się nie myśleć o niczym lub myśleć tylko o pewnych sprawach.

Jak to ujęła św. Teresa z Ávili wieki temu, „wyobraźnia, skutkiem takiego przymuszania jej, by nie myślała o niczym, tym bardziej jeszcze staje się niespokojna (...), usilne przymuszanie siebie, aby nie myśleć o niczym, tym bardziej może podrażnić umysł i wyobraźnię i spotęgować natłok myśli”. Nie odpychamy też myśli, próbując wytworzyć tępą pustkę. Natomiast kiedy tylko stwierdzimy, że nasza uwaga została odciągnięta od naszej praktyki, staramy się po prostu zwrócić ją z powrotem ku niej. Wyzwaniem jest prostota tej

metody.

Praktyka wielokrotnego ponownego zwracania na coś uwagi stwarza to, co nazywamy habitus albo nawyk, wewnętrzny impet, który stopniowo rozkopuje chwilę obecną, odkrywając z czasem wyciszenie znajdujące się w nas niczym zakopany skarb. Na wcześniejszych etapach tej praktyki zazwyczaj mamy niewielkie poczucie nieprzemijającego zanurzenia w Ciszy. Kiedy staramy się milczeć, doświadczamy raczej wszystkiego, tylko nie ciszy. Ten wewnętrzny hałas powstaje za sprawą głęboko zakorzenionej tendencji wzmacnianej przez całe życie, by w myślach i uczuciach znajdować poczucie naszej tożsamości i sensu życia.

Spoglądamy w głąb siebie i autentycznie myślimy, że jesteśmy naszymi myślami i uczuciami. Gdyby nasze myśli i uczucia były płataniną winnych gałęzi i latorośli, powiedzielibyśmy, że jesteśmy w samym ich środku. W gruncie rzeczy moglibyśmy nawet powiedzieć, że jesteśmy tą płataniną. Czasami wydaje się, że to nie nasza uwaga tak łatwo się rozprasza, ale że wieje silny przeciwny wiatr, który nie pozwala naszej uwadze skupić się na słowie modlitwy.

Bez względu na nasze doświadczenia praktyka pozostaje taka sama - łagodnie nakierować uwagę z powrotem na słowo modlitwy związane z oddechem. Podstawowa umiejętność, jakiej się uczymy u progu praktykowania kontemplacji, to powracanie do słowa modlitwy zamiast wdawanie się w reaktywne wewnętrzne komentowanie rozproszeń.

Z powodu naszej niemal całkowitej identyfikacji z myślami mamy silną tendencję do przeżywania życia w sposób reaktywny. To wywołuje wewnętrzny hałas i alienuje nas od prostego doświadczenia myśli i uczuć. Doświadczamy natomiast reaktywnych komentarzy na ich temat. Zdolność do przyjmowania z wyciszeniem wszystkiego, co pojawia się i znika w świadomości, stopniowo (bardzo stopniowo) będzie zajmować miejsce tego głęboko zakorzenionego schematu reagowania na doświadczenia wewnętrznym komentarzem.

Życie reaktywne jest wzmacniane przez nagłe napady gadania, gadania, gadania do siebie o życiu i miłości, i o tym, jak wszyscy powinni się zachowywać i na kogo głosować. Ten jazgotliwy gwar sprawia, że nasza uwaga koncentruje się i identyfikuje z obiektami, które pojawiają się w naszym umyśle. Regularnie ćwicząc, z upływem czasu, na który nie mamy wpływu, nasza praktyka kontemplacji zacznie się zmieniać. Gdy nasza praktyka się pogłębia, myśli i uczucia nadal przychodzą i odchodzą, ale zmienia się nasz stosunek do nich.

### Wnioski

Praktyka kontemplacji ucisza hałas, który trwa w naszej głowie, i pozwala rozwijać się wewnętrzną ciszę. Ta powiększająca się w nas wewnętrzna cisza jest szeroką i żyzną deltą, która obejmuje błoto, trzciny i sitowie wszelkiego dźwięku, czy to zachwycającego, czy destrukcyjnego.

Jednak na początku praktyka kontemplacji może wydawać się nam irytująco niezdarna; na początku będziemy reagować na wszystko, co jest w środku i na zewnątrz. Chociaż cisza wewnętrzna nas pociąga, kiedy zwracamy się do wewnątrz, napotykamy silny przeciwny wiatr rozprożeń.

Charakterystyczną, dominującą tendencją jest utożsamianie się z tymi myślami - uważamy, że tymi myślami i uczuciami jesteśmy. Myśli najwyraźniej są na tyle poważną przeszkodą w osiągnięciu pokoju, że angażują nas i wciągają. Jednak stopniowo nasza praktyka kontemplacji zaczyna się zakorzeniać.

Uczymy się, że praktyka, jak to ujmuje autor Obłoku niewiedzy, będzie nam „tarczą i włócznią”, skutecznie chroniąc nas przed pułapkami rozprożeń. Stopniowo dowiadujemy się, że nie jesteśmy owymi przychodzącymi i odchodzącymi myślami i uczuciami, jak nie jesteśmy przychodzącą i odchodzącą pogodą. Możemy preferować pewien typ pogody, ale tą pogodą nie jesteśmy. Kiedy słowo modlitwy staje się naszą drugą naturą, staje się czymś więcej niż tarczą, włócznią czy miejscem schronienia - staje się nieustannie płynącą wewnętrzną przestrzenią, w której „żyjemy, poruszamy się i jesteśmy” (Dz 17,28).

Dlatego nie musimy uciekać od okoliczności naszego życia czy od naszych myśli i uczuć (choć wolno nam tak uczynić, jeśli zdrowy rozsądek tak podpowiada). Myśli i uczucia dla tego rozległego przepływu są przepuszczalne; one także ukazują ciszę, której poszukujemy. Jednak na wczesnych etapach praktyki tego prostego faktu nie dostrzegamy.

Hałaśliwy komentarz na temat naszych myśli i uczuć, na temat życia w ogóle stwarza poczucie tamowania tego przepływu, jak również wewnętrzne uczucie mocnego, reaktywnego napięcia i niepokoju. Praktyka kontemplacji stopniowo rozluźnia to napięcie, ukazując życie jako świetlisty przepływ. Nawet myśli i uczucia, które wcześniej były najbardziej rozpraszaćcymi

przeszkodami dla spokoju wewnętrznego, teraz jawią się jako jego narzędzia.

Rozproszenie jest związane z tym teatralnym komentarzem, a nie ze zwykłą obecnością lub nieobecnością myśli i uczuć. Bez względu na to, czy musimy jeszcze korzystać z jasno sprecyzowanego słowa modlitwy, czy nie, nasza praktyka kontemplacji jest po prostu świetlistym bezmiarem. Tym, co ogląda ten płynący bezmiar, jest również świetlisty bezmiar. Próg naszej własnej głębi wiodącej ku głębi Chrystusa jest jednocześnie progiem głębi Chrystusa wiodącej ku naszej głębi. Jeden próg, jedno drzwi.

Przechodzimy przez te drzwi, jednak są one właśnie tą pełnią, która czyni nasze poszukiwanie niepotrzebnym. Tajemnica Boga, którego szukamy, krąży przez nas i w nas w stale poruszającym się spoczynku. Chrystus objawia Boga zarówno jako drzwi, jak i wejście, zarówno jako szukającego, jak i szukanego. Pomimo tylu naszych prób i usiłowań poradzenia sobie z zagadkami i drzwiami ciszy praktyka kontemplacji nie udzieli daru kontemplacji, tak jak najbardziej wytrawny żeglarz nie może zmusić wiatru, by powiał.

Jednak bez umiejętności żeglowania podróż morską byłaby lekkomyślnością. Kontemplatyk, którego umiejętności są wyćwiczone podczas burz i trudności tej drogi, odkrywa radość z tego, że chociaż nigdy nie jesteśmy w stanie pojąć Boga - On mimo to nie czyni nic innego, jak tylko łaskawie nas obdarza, ugruntowuje i obejmuje. Taka jest natura Bożej prostoty.

\* \* \*

Fragment pochodzi z książki Martina Lairda OSA [„Głębia serca”](#);

„Modlitwa w ciszy” to cykl teksów. W każdym z nich poznasz nowe sposoby modlitwy, drogi do tego, by skutecznie się wyciszyć i odkryć kontemplację jako codzienny środek do kontaktu z Bogiem.

Źródło: [deon.pl](http://deon.pl)