

**Gdy nie masz już siły na swoje problemy, chcesz uciec jak najdalej. Najlepiej na piękną plażę, uroczy park czy w cudowne góry. Nie zawsze jednak możesz to zrobić. Przekonaj się więc, jak siedząc w fotelu przenieść się w krainę ciszy i spokoju.**

*Człowiek sam dla siebie jest źródłem spokoju (Ralph Waldo Emerson)*

W Ewangelii według św. Jana czytamy: „Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. Nie tak jak daję świat, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze ani się lęka” (J 14,27). Te podnoszące na duchu słowa przypisuje się Jezusowi. Jest w nich zawarta sugestia, że świat może dać pewien rodzaj spokoju. I tak jest rzeczywiście. Są przecież urocze wsie oddalone od wielkomiejskiego zgiełku, spokojne, piękne parki umieszczone w środku miejskiej bieżącej, urokliwe plaże, po których można się spokojnie przechadzać, lub odległe górskie szczyty, gdzie niepodzielnie panują spokój i cisza. Jednak nawet w podróży w najodleglejsze zakątki zawsze towarzyszy nam nasza świadomość. Nie odstępuje nas też po powrocie do domu. Nikt nie może uciec od swojej natury. Jeżeli mamy problem, wszędzie zabieramy go ze sobą. Świadomość przeniknięta pogodą ducha posiada wielką moc - moc wewnętrznego spokoju.

Aby osiągnąć sukces w świecie, trzeba ze spokojem robić to, co do nas należy. Stan spokoju oznacza otwartą postawę wobec innych ludzi. Jak go osiągnąć? Spróbujcie wykonać pewne proste ćwiczenie. Codziennie wygospodarujcie trochę czasu - nawet tylko kilka minut - kiedy nikt wam nie będzie przeszkadzał.

Usiądźcie w wygodnym fotelu, zamknijcie oczy, oddychajcie głęboko i powoli, rozluźnijcie ciało i umysł. Powtarzajcie bez pośpiechu następujące słowa: „Odpuszczam, teraz odpuszczam”. W myślach uwolnijcie się od kolejnych wydarzeń z danego dnia - odrzucajcie je jedno po drugim, aż poczujecie, że wchodzić w obszar milczenia i spokoju.

To pełne spokoju miejsce nosi nazwę „Cisza”. Pewien znany pastor opisał je następująco:

W stanie Ciszy człowiek wznosi się na wyższy poziom świadomości, osiąga większą otwartość umysłu. W pełni przeżywa daną chwilę. Być może zabrzmiałoby to dziwnie, ale w stanie Ciszy nie robimy absolutnie nic. Zadowolona nas samo istnienie, rozkoszujemy się świadomym przebywaniem z Bogiem. Cisza to czas spokoju, w którym nie myślimy ani o przeszłości, ani o

przyszłości. Jest to stan oderwania się od codzienności. Jeżeli myślimy o interesach, trudnych relacjach z ludźmi lub o innych problemach, nie znajdujemy się w stanie Ciszy. Chociaż w naszym umyśle nie pojawiają się idee, koncepcje czy spostrzeżenia, zachowujemy czujność. Wzrasta poziom wrażliwości i otwartości. Tego doświadczenia naprawdę nie da się opisać słowami.

Anwar Sadat, egipski przywódca polityczny i wojskowy, w następujących słowach wyraził swoje rozumienie siły pokoju: „Pokój ma większą wartość niż kawałek ziemi”. Mówił o pokoju, którego nie można kupić, ale który jest osiągalny dla każdego, kto go pragnie. Nowe struktury myślowe można wznosić tak, jak wznosi się nowe budynki na podstawie nowych projektów i z nowych materiałów. Pokojowe myśli, modlitwy i działania umożliwiają tworzenie świadomości pokoju.

W życiu każdego człowieka są chwile, w których czuje obecność Stwórcy i w taki czy inny sposób uświadamia sobie transcendentną Obecność, Potęgę i Pokój. Z tą świadomością niejednokrotnie łączy się wyzwolenie od negatywnych myśli i spraw tego świata: jego lęków, wątpliwości, trosk i problemów.

Jezus rozumiał tę prawdę, dlatego nauczał, że istnieje wewnętrzny spokój „ponad wszelkie zrozumienie”. Spokój, który nie zależy od zewnętrznych okoliczności. Człowiek odkrywający w sobie obszar wewnętrznego spokoju uświadamia sobie, że tylko tam może go naprawdę doświadczyć. Aby odnaleźć to miejsce, nie trzeba udawać się w daleką podróż. Wydarzenia, które dzieją się dokoła, mogą przecież zmienić się w jednej chwili, a wtedy to, co uważaliśmy za pokój, znika natychmiast.

Jeżeli natomiast człowiekowi udaje się odnaleźć autentyczny spokój, to uczucie nie opuści go już nigdy, nawet w nieustannie zmieniającej się rzeczywistości. Rosnąca głębia wewnętrznego spokoju jest źródłem coraz jaśniejszego duchowego światła, wspanialszej duchowej mądrości i prowadzenia, dzięki którym każdy kolejny dzień przeżywamy z większym zrozumieniem.

\* \* \*

Fragment pochodzi z książki sir Johna Templetona [„Uniwersalne prawa życia”](#);

„Modlitwa w ciszy” to cykl tekstów. 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)