

Dariusz Hybel o. Maksymilian Nawara

Medytacja. Droga Miłującej Obecności

Opactwo Benedyktynów
Lubiń 2019

Tytuł:

Medytacja. Droga Miłującej Obecności

ISBN: 978-83-952239-2-1

Copyright © 2019 by Opactwo Benedyktynów w Lubiniu, Dariusz Hybel
All rights reserved

Wydawca:

Opactwo Benedyktynów
ul. Mickiewicza 6
64-010 Lubiąż
tel. 65 517 72 22
www.benedyktyni.net

Projekt okładki i cenne rady do składu:

Aleksandra Maria Gil

Zdjęcia:

Małgorzata Ziajka, archiwum DH

Skład i druk:

Wydawnictwo ZET Wrocław
www.wydawnictwozet.pl

Spis treści

Wstęp. Co to za droga?	5
I. Tęsknota	9
Żyjąc w Niestworzonym. Otwartość i tęsknota.....	10
Tęskniąc w zachwycie.....	18
II. Wiara	25
Światło medytującego	26
Szukanie Boga – właściwa praktyka!.....	36
III. Strata	45
Strata przekształcona w zysk.....	46
Odosobnienie – „czynne uczestnictwo w stracie”	54
IV. Praca	61
Jedność życia.....	62
Codzienny klejnot.....	69
V. Konsekwencja	83
Zestarzyć się ze swoją praktyką.....	84
Praktykuj mimo wszystko.....	94
VI. Milczenie	107
Wyciszenie i nasłuchiwanie w <i>Regule</i> Św. Benedykta.....	108
Język praktyki.....	117
VII. Stałość	129
Medytacja w życiu bez odcinków.....	130
Medytacja bez dodatków.....	142

VIII. Śmierć	149
Uwalniająca śmierć.....	150
Umieranie lęku przed śmiercią.....	161
IX. Obecność	169
Modlitwa na górze.....	170
Miłująca Obecność.....	177
X. Inny	189
Trzy filary ascezy: post, modlitwa i jałmużna.....	190
Bez garbu.....	200
Bibliografia	208

Wstęp.

Co to za droga?

W książce *Słuchaj, medytacja jest...* Z o. Janem Berezą rozmowa post-mortem podziękowaliśmy wszystkim uczestnikom sesji medytacyjnych, które odbywały się w różnych miejscach Polski. Uczyniliśmy to na koniec wstępu, zamykając go zdaniem: „Razem jesteśmy na tej drodze...”

Co to za droga, którą wspólnie podążamy? Z pewnością wiele osób, które zna naszą praktykę, odpowie: droga medytacji. To prawda. Ale słowo „medytacja” stało się współcześnie ogólnym terminem, któremu nadaje się różne znaczenia, zarówno w obszarze chrześcijaństwa, jak również innych religii, psychoterapii, relaksu, rozwoju osobistego czy wręcz biznesu.

Dlatego postanowiliśmy zatytułować tę książkę, odwołując się do wyrażenia, które stosujemy w lubińskim nauczaniu i które pięknie oddaje esencję naszej modlitewnej praktyki – Medytacja. Droga Miłującej Obecności.

Wyrażenie *homo viator* od wieków określa charakter ludzkiej egzystencji jako pielgrzymowanie. Wszyscy jesteśmy na drodze naszego życia, świadomie lub nie, zmierzając ku ostatecznej rzeczywistości. Chrześcijaństwo, tak jak określają je Dzieje Apostolskie, jest kontynuacją drogi Jezusa do Jeruzalem. On zmierzał do Świętego Miasta, aby dokonać dzieła zbawienia, jego uczniowie wyruszają aż po krańce świata, aby świadczyć o tym, że On jest Drogą, Prawdą i Życiem (por. J 14, 6).

Jest to jednak pielgrzymowanie specyficzne, gdyż dokonuje się jednocześnie wewnątrz i zewnątrz. Przemierzamy drogę życia, lecz aby żyć prawdziwie, podejmujemy równocześnie drogę serca. Zgodnie ze słowami Jezusa Królestwa Bożego poszukujemy wewnątrz nas (por. Łk 17, 21), aby móc doświadczać pokoju Bożej obecności we wszystkim, co przychodzi do nas w prozie życia. Nie dokonuje się to inaczej jak przez modlitwę, w której sercem-umysłem stajemy wobec Tego, Który Jest. Jego Miłującej

Obecności powierzamy naszą ziemską historię z całym bogactwem, jakie w sobie zawiera.

To droga przemieniająca, na której krok po kroku odkrywamy siebie w obliczu Najwyższego Świadka. Nieustanne powracanie do świadomości, że Bóg jest zawsze obecny i we wszystkim może być uwielbiony, nadaje sens wszystkiemu, czym jesteśmy i co robimy. Medytacja jest naszą drogą Miłującej Obecności, na której nie zmierzamy do wyznaczonego celu, nie usiłujemy dotrzeć do mety, na której dopiero czeka na nas Królestwo Boże. Ono już jest. Dlatego medytacyjna droga nie jest wyprawą zdobywców, lecz pielgrzymowaniem w miłości, z początków w początki, na której nie ma końca, bo Bóg jest miłością nieskończoną. Nie jest drogą nadzwyczajną, przeznaczoną dla nielicznych, lecz zwykłą, prostą formą zwracania serca ku Niestworzonemu w rutynie zwykłego dnia. Tutaj nie ma zaawansowanych, to raczej pielgrzymowanie kulawego biedaka, tu i teraz, z tym co jest. Bóg przychodzi do nas przebrany za naszą codzienność, a my jedynie staramy się nie przegapić Jego obecności.

Medytacja jest drogą zarówno świecką, jak i zakonną, indywidualną i wspólnotową. Jest wolna od granic wiekowych i przekracza każdy poziom wykształcenia czy dorobku zawodowego – tym samym jest dobra niemal dla każdego.

Ta książka to nasze małe świadectwo i przede wszystkim podzielenie się drogą, którą kroczymy od lat. Świecki i mnich, razem i osobno. Nasze przyjacielskie pielgrzymowanie odbieramy jako niezwykły dar Opatrzności, którego nie chcemy zatrzymać dla siebie. Dzielimy się nim z każdym, którego Pan postawi nam na drodze.

Na tylnej okładce umieściliśmy zdjęcie ze wspólnej pielgrzymki do Santiago de Compostela (Camino Portugalskie) w 2017 roku. To symboliczny znak bycia w drodze.

Na książkę składają się z jednej strony teksty, dla których podstawą były konferencje wygłoszone przez nas podczas prowadzenia sesji medytacyjnych w Ośrodku Medytacyjnym w Lubiniu oraz innych miejscach Polski. Teksty te rozbudowaliśmy o dodatkowe treści, doprecyzowaliśmy i uporządkowaliśmy. W żywej mowie, przesyconej spontanicznością, najczęściej nie ma na to przestrzeni. Z drugiej strony książka zawiera teksty nigdzie nieprezentowane. Zostały one specjalnie przygotowane w ramach tego projektu książkowego.

Teksty wyposażyliśmy w przypisy. Towarzyszy nam bowiem pragnienie konkretnego osadzania medytacji w dorobku duchowym chrześcijaństwa. Jednak, pamiętając o jej uniwersalności, nawiązujemy czasami do tradycji innych religii i szerokiej kultury.

Książka jest dwugłosem, w którym poruszamy dziesięć tematów. Mimo że każdy z nas jest autorem własnego tekstu, to później nad wszystkimi pracowaliśmy wspólnie. Zajmowaliśmy się zarówno stylem, jak i warstwą merytoryczną. Wyjaśnialiśmy sobie to, co jawiło się jako niejasne. Nieraz teksty skracaliśmy, kiedy indziej dopisywaliśmy nowe treści, czasem spierając się o określone sformułowania i znaczenia.

Wspólnie bierzemy odpowiedzialność za zawartość książki. Solidarnie zgadzamy się z przekazem, który się w niej znajduje. Wynika on przede wszystkim ze wspólnej, przyjacielskiej, wieloletniej praktyki, podobnego duchowego rozumienia i czucia oraz wielu rozmów na temat medytacji i jej konsekwencji. Niezliczoną ilość razy byliśmy dla siebie inspiracją. Tym samym zrezygnowaliśmy z – charakterystycznego przy tego rodzaju pracach – przypisania indywidualnego autorstwa do danego tekstu. Jednocześnie w ten właśnie sposób pragniemy podkreślić spójność lubińskiego nauczania.

Wspólna praca nad książką była prawdziwą przyjemnością, choć bywało, że towarzyszyło nam również zmęczenie. Przytrafiło się wiele dowcipnych dialogów i sytuacji, jak choćby wtedy, gdy pewnego dnia wczesnym przedpołudniem umawialiśmy się na kolejne spotkanie:

M: Ustalmy termin.

D: Ale mamy przecież jeszcze cały dzień.

M: Lepiej teraz, bo potem zajmiemy się poważną pracą. To co, trzydziestego piątego?

D: Ja mogę się spotkać nawet trzydziestego piątego, bo będzie to na pewno poza czasem i przestrzenią.

Książkę można czytać tradycyjnie: liniowo, stopniowo przechodząc przez poszczególne rozdziały; można także zapoznawać się z nią punktowo, zaczytując od wybranych tematów. Poszczególne teksty są jak szkiełka, które w przestrzennej mozaice nawzajem się oświetlają. Z różnych punktów, na kilku płaszczyznach „prowadzą” swoją niepowtarzalną, twórczą i ożywczą „rozmowę”. W ten sposób przekaz staje się jaśniejszy i pełniejszy. Medytację można przecież naświetlać z najróżniejszych punktów życia. Dlatego jest ona bezgraniczna. Dlatego rodzi pragnienie pielęgnowania.

Absolutnie nie rościmy sobie pretensji do wyczerpania tematów. To, co przedstawiamy, traktujemy nie jako zamknięty system, lecz jako impresję, która domaga się kontynuowania.

Medytacja – traktowana jako formalna praktyka duchowa oraz ta, która odbywa się w codzienności – jest samym życiem. Nie jest od niego oddzielona

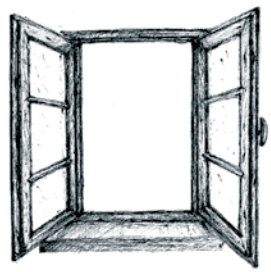
nawet na ułamek milimetra. W swej najgłębszej istocie jest niewyczerpalna... Byłoby wyrazem arogancji i ignorancji powiedzieć, że wiem już wszystko, o co chodzi w medytacji. Równie dobrze można by zakomunikować: „przeniknąłem tajemnicę życia i Boga, nic mnie już nie zaskoczy”. W rzeczywistości to „wiem” i „nic nowego” paradoksalnie prowadzi do wewnętrznego pomieszania, do duchowej inercji czy wręcz umierania.

Rozdziały książki w spisie treści nazwane są słowami, w środku książki – przedstawione obrazami. Grafiki wykonała Iza Murza, wspaniała ikonopisarka i artystka. To dla nas zaszczyt, że zgodziła się z nami współpracować. Bardzo jej dziękujemy.

Tradycyjnie składamy podziękowania Sylwii i Szymonowi Małeckim za stylistyczną ogładę i pierwszą korektę, oraz Oli Fietz za cenne uwagi redakcyjne i ostateczną korektę.

Nie możemy zapomnieć o tych wszystkich, z którymi praktykowaliśmy medytację nie tylko w Polsce, lecz także w Anglii. Bardzo dziękujemy, że możemy iść razem Drogą Miłującej Obecności. Tym samym wspólnie potwierdzamy naszą najgłębszą tożsamość i wolność, wolność w Niestworzonym, wolność w Bogu...

Dariusz Hybel
o. Maksymilian Nawara OSB
Poznań-Lubiń, 20 stycznia 2019 r.



Żyjąc w Niestworzonym. Otwartość i tęsknota

Co sprawia, że ludzie wchodzą na drogę medytacji: zostawiają codzienny tryb życia i jadą kilkaset kilometrów, by wziąć udział w odosobnieniu, nawet krótkim, które – jak w lubińskim ośrodku – najczęściej zaczyna się w piątek po południu i kończy w niedzielę po śniadaniu, ponoszą koszty i rezygnują z ogólnie dostępnych form wypoczynku i przyjemności, a w zamian zobowiązują się do ścisłego przestrzegania reguł i decydują się zmierzyć z wysiłkiem do tego stopnia, że czasem wywołuje on ból? I nawet jeśli pewnego dnia uświadomią sobie, że to, czego od lat szukają, jest zawsze z nimi i nigdy nie było od nich oddzielone, to wcale nie będzie oznaczać, że ich wysiłek był próżny. Wprost przeciwnie – bez jego podjęcia prawdopodobnie nigdy by nie odkryli, że Źródło, które gasi pragnienie, bije w nich samych. Bez początku. Bez końca. Poza narodzinami. Poza śmiercią. Żyją w Bożej Miłującej Obecności, jednocześnie nieoddzieleni od rzeczywistości nawet na milimetr.

Przyczyny

U podstaw poszukiwania znajduje się cecha, która jest niezbędna nie tylko w rozwoju duchowym, lecz także w całym życiu człowieka: otwartość na prawdę. Tylko ona jest ciekawa¹ i warta poznania, na niej opłaca się budować. Choć motywy zainteresowania się medytacją są tak różne, jak niepowtarzalne są ludzkie historie, to bez otwartości – gotowości podjęcia ryzyka i wyjścia poza to, co znane, ku Nieznanemu – motywy te nie znalazłyby ujścia.

¹ Por. „Jedynie prawda jest ciekawa” – słynne zdanie Józefa Mackiewicza. Zob. J. Mackiewicz, *Literatura contra faktologia*, „Kultura” 1973, nr 7-8, s. 182.

Ogólne klasyfikacje nigdy nie wyczerpią bogactwa życiowych uwarunkowań, niemniej można wskazać najczęstsze przyczyny wejścia na drogę medytacyjnej praktyki: tęsknota za Bogiem, pogłębienie z Nim relacji, pielęgnowanie życia duchowego, zmęczenie dotychczasowymi sposobami modlitwy, chęć poradzenia sobie z życiem, potrzeba wyciszenia, znalezienie spokoju, pragnienie rozwiązania problemów osobowościowych, poprawienie relacji, moda na fitness duchowy („wypada medytować”), ciekawość, sceptycyzm...

Jednakże jedynym niezawodnym, czystym motywem jest miłosa tęsknota za Bogiem, głód Boga, szukanie Jego samego dla Niego samego i trwanie z Nim, obojętnie co się robi. Pozostałe motywy, choć szlachetne, lepiej jak najszybciej przepracować, by nie przyniosły roz-czarowania i zawodu. Z tęsknotą za Bogiem coś trzeba zrobić. Zatrószyc się o nią. Niezaspokojenie jej uruchomi proces pełzającego, wewnętrznego wędnięcia.

O Ojcach Pustyni mówiono:

zapłonawszy raz na zawsze świętą, niebiańską miłością i mając za nic to wszystko, co wśród ludzi uchodzi za dobre i cenne, starali się przede wszystkim o to, by nic nie robić dla pokazu².

Nie liczył się dla nich żaden inny motyw oprócz miłości Boga, którą pielęgnowano w ukryciu „pod okiem Najwyższego Świadka”³. Stawali się żywym urzeczywistnieniem słów Biblii: „Boże, Ty Boże mój, Ciebie szukam; Ciebie pragnie moja dusza, za Tobą tęskni moje ciało, jak ziemia zeschła, spragniona, bez wody” (Ps 63, 2).

Święty Maksym Wyznawca w następujący sposób przypomniał o fundamentalnym motywie praktyki duchowej:

Kto miłuje Boga, ten ponad wszelkie Jego stworzenia stawia poznanie Jego samego. Swoim pragnieniem nieustannie dąży do obcowania z Nim⁴.

² *Apoftegmaty Ojców Pustyni*, t. 1. Gerontikon, tłum. M. Borkowska, red. M. Starowieyski, „ŻrMon” 4, Kraków 2004, s. 131.

³ Wyrażenie wprost nawiązujące do św. Benedykta, dla którego istotną wartością było odnoszenie do Boga wszystkiego, co się robi. Zob. św. Grzegorz Wielki, *Dialogi. Księga II*, 3, 5, tłum. A. Świderkówna, Kraków 1994, s. 312.

⁴ *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, tłum. i oprac. J. Naumowicz, Tyniec-Kraków 1998, s. 142.

Boże przyciąganie

Brak trwałej satysfakcji, który przeżywamy, doświadczając wszelkich możliwych dóbr i wartości istniejących w świecie stworzonym, jest najlepszym dowodem na to, że nasze serce-umysł zostało przeznaczone dla Niestworzonego. Jesteśmy jak małe magnesy przyciągane przez wielki magnes o potężnej, wszystko przenikającej sile. Czyż nie jest tak, że gdy szukamy zaspokojenia w czymkolwiek ze stworzonego świata, to jest to w istocie nieświadome szukanie Boga? Zdobywamy to i tamto, jedziemy tam i tu, przeżywamy jedno i drugie, jesteśmy z tym i tamtym. Ale ostatecznie nie znajdujemy ukojenia tęsknoty. Czasem przychodzi bolesne roz-czarowanie. Jeszcze za ziemskiego życia wiele z tego, o co zabiegamy, rozsypuje się jak piasek. A przecież są to niezadko rzeczy, sprawy czy relacje dobre i obiektywnie potrzebne. Wszystko jednak jest za małe i nietrwałe. Jakbyśmy mieli nieomylny znak, wręcz dowód, że Ten, który nas stworzył, naznaczył nasze serce-umysł Sobą – Nieskończonością i Wiecznością.

Uboga, ogołacająca, prosta praktyka medytacyjna jasno wskazuje jej właściwy kierunek: Bóg. Szukanie jakichkolwiek „osiągnięć” na medytacji jest poważnym błędem i manipulowaniem praktyką. Liczy się tylko Niestworzony, a dopiero przez Niego wszystko inne – przyjęte, ukochane, docenione, przecierpiane. Niezawodnym miernikiem jakości medytacji jest... sama medytacja. Czy po jej zakończeniu czujemy satysfakcję niezależnie od duchowych „osiągnięć”, odkryć, natchnień i odczuć? Jeśli jesteśmy dla Tego, Który Jest, wszystko inne jest niepotrzebne. Jesteśmy – jak napisał Franz Jalics – „bezinteresownie ukierunkowani” na Boga⁵. Nosimy w sobie bezinteresowną tęsknotę. Jalics tak napisał o jej roli:

Ona jest czymś najwartościowszym i stanowi założenie drogi, jej wewnętrzną siłę i motor, który ją napędza. Ważne jest, żeby nie chcieć przekładać tej tęsknoty na konkretne wyobrażenia, tylko po prostu i wyłącznie na nią patrzeć. Gdy wsłuchujemy się w tęsknotę i przy tym pozostajemy, staje się ona silniejsza, bardziej obecna i nośna. Prowadzi bezpośrednio do obecności Boga⁶.

⁵ Por. F. Jalics, *Rekolekcje kontemplatywne*, tłum. J. Bolewski, Kraków 2008, s. 80.

⁶ *Ibidem*, s. 213.

I dalej:

Spczywamy w tym związku z Nim i to wystarcza. To jest oddanie, nabożeństwo i adoracja. To jest tęsknota i spełnienie w jednym⁷.

Praktyka ocala przed życiem w oddzieleniu i zejściem na manowce lgnięcia do tego, co stworzone. W tradycji Kościoła stosuje się określenie: „Aversio a Deo, conversio ad creaturam”⁸ („Odwroćcie od Boga, zwróćcie się ku stworzeniu”), definiując w ten sposób grzech i każdą formę idolatrii.

Oto test na otrzeźwienie: powiedz, za czym tęsknisz, a powiem ci, kim jesteś i dokąd zmierzasz. Nawet jeśli życie będzie poplątane i nie osiągniemy tego, co zaplanowaliśmy albo przeciwnie – życie dobrze się ułoży – to ta tęsknota wystarczy, tak jak wystarczyła dobremu łotrowi (por. Łk 23, 40-43). Wilfrid Stinissen napisał:

Kto płonie tęsknotą za Bogiem na tyle, że jest gotów wszystko dla tego poświęcić, często będzie cierpiał z powodu przygniatającego wrażenia, że wciąż mu się nie udaje. Po prostu dlatego, że tęskni, a tęsknota przekracza to, co jest możliwe w tym życiu. Jednak patrząc głębiej, nie jest to żadna porażka. To tylko oliwa w płomieniu ognia⁹.

A ogień płonie dalej.

Tęsknota jest zawsze inspiracją do nowego startu. Poprzez medytację Bóg pociąga tych, którzy są znużeni innymi formami modlitwy: trudno im się modlić dyskursywnie, rozważając słowa Biblii czy innych tekstów, trudno im się modlić za pomocą tradycyjnych form pobożnościowych „z książeczki”, czują się wewnętrznymi obolali i nieusatysfakcjonowani, trudno im wejść w formy ekspresywno-wielbieniowe charakterystyczne dla ruchów charyzmatycznych czy mówić dużo do Boga na modlitwie. Mają pragnienie cichego, intymnego trwania przy Nim. Stąd płynie niewyczerpana inspiracja do życia nie tylko duchowego.

Nie należy jednak przyspieszać wejścia na drogę medytacji. Każdy człowiek podlega pewnej dynamice życia modlitwy, lecz także tę dynamikę współ-

⁷ *Ibidem*.

⁸ Por. św. Augustyn, *O wolnej woli*, ks. 1, rozdz. 16, p. 35; ks. 2, rozdz. 19, p. 53, rozdz. 20, p. 54, [w:] idem, *Dialogi filozoficzne*, t. 3, tłum. A. Trombala, Warszawa 1953.

⁹ W. Stinissen, *Ani joga, ani zen. Chrześcijańska medytacja głębi*, tłum. J. Iwaszkiewicz, Poznań 2000, s. 189.

tworzy. „Wszystko ma swój czas” (Koh 3, 1-8) – napisał Kohelet. Jest czas na modlitwę słowa, śpiewu, myśli, tańca, intensywnych uczuć i jest czas na... modlitwę medytacji przechodzącą w kontemplację. Dobrze jeśli ktoś doświadcza satysfakcji duchowej w tych formach modlitwy, które zna. Słynny opat benedyktyński, John Chapman, mawiał zdroworozsądkowo: „Módl się, jak potrafisz i nie próbuj modlić się tak, jak nie potrafisz”, a także: „Im mniej się modlisz, tym gorzej to idzie”¹⁰.

Prowadząc uczciwe życie duchowe, możemy być niemal pewni, że co pewien czas będziemy pociągani do pogłębiania relacji z Bogiem. Niezależnie jednak od motywu, którym się na początku kierowaliśmy, warto wyjść poza dotychczasowy schemat funkcjonowania: zatrzymać się, usiąść i posmakować medytacji. Wyłączając szczególne przypadki niezrównoważenia psychicznego i dysfunkcji umysłowych (kiedy potrzebne jest indywidualne prowadzenie), każdy może spróbować medytacji – najlepiej w czasie kilkudniowego odosobnienia – i ocenić, czy działa i pomaga. Jeśli nie – nie ma problemu. Przynajmniej ten, kto z niej zrezygnował, zachował minimum otwartości: spróbował, sprawdził i przekonał się, że medytacja w jego życiu nie działa – przynajmniej w tym momencie.

Może za jakiś czas spróbuje znowu i stwierdzi – nie mogąc otrząsnąć się ze zdumienia – że przecież całe życie szukał takiej właśnie formy modlitwy i jak mógł być wcześniej na nią ślepy. To kwestia duchowego wzrastania. We właściwym czasie przyjdzie apetyt na medytację – trwanie w Wielkiej Ciszy, która obejmuje całą rzeczywistość.

Prawda o praktyce

To, że ktoś nie medytuje, wcale nie oznacza, iż stanie się gorszym człowiekiem czy gorszym chrześcijaninem. Ci, którzy poświęcają się medytacji, twierdzą, że im pomaga. Gdyby ktoś z nich wywyższał się z powodu praktyki, byłby to nieomylny znak, że jeszcze daleko mu do odkrycia o co w medytacji chodzi i należy na niego spojrzeć ze współczuciem i wyrozumiałością.

Trudno natomiast zgodzić się z postawą kogoś, kto z irracjonalnych powodów krytykuje medytację, nie zadając sobie trudu, by ją poznać, co ostatecznie oznacza samemu spróbować. Najczęściej towarzyszy temu brak wiedzy, uprzedzenia i strach – postrzeżenie tej starej chrześcijańskiej praktyki

¹⁰ Zob. jego nauczanie na temat modlitwy – J. Chapman, *Listy o modlitwie*, tłum. E. Czerny, wybór, wstęp i red. A. Świderkówna, Kraków 2001.

przez pryzmat przypadkowych klisz (bo na przykład na sali medytacyjnej używane są poduszki i maty jak w praktyce zen albo wykorzystuje się określone postawy ciała wypracowane na Wschodzie). Miesza się wówczas wątki najczęściej z jogi i buddyzmu, podaje przykłady osób, które błędnie rozumiały medytację oraz doszukuje się działania złych sił przez sam fakt jej praktykowania. Jakby siedzenie na ziemi czy krześle z wyprostowanym kręgosłupem i trwanie w milczącej, miłosnej adoracji Boga albo powtarzanie w rytm oddechu słowa modlitwy było z gruntu niebezpieczne, ponieważ jest szczególnym polem działania... diabła.

Jeśli tego rodzaju praktyka duchowa miałaby automatycznie otwierać na działanie złych mocy, to jest nią także odmawianie różańca, litanii, ekspresja charyzmatyczna czy śpiewanie kanonów. Zdarza się przecież, że nawet wśród ludzi wychowanych na najbardziej tradycyjnych praktykach religijnych wypracowanych w Kościele rodzą się duchowe dziwactwa. Istnieją dziesiątki zachowań, przez które człowiek bardzo szybko doświadcza różnych aberracji. Siedzenie w milczeniu przy Bogu do takich z pewnością nie należy. Co więcej, jest początkiem autentycznego życia duchowego, spotkania z sobą i głębszej refleksji. A że w medytacji trzeba zachować roztropność? A przy jakich praktykach religijnych należy z niej zrezygnować?

Pielęgnując medytację, motywy jej praktykowania ulegają z czasem oczyszczaniu i przemianie; zostawia się je po drodze jak zużyte buty, w których kiedyś dobrze się czuliśmy, a teraz uwierają: poszukiwanie nadzwyczajnych przeżyć, nadmuchane pobożnością ego, rozwiązane problemy osobowościowe, religijne uniesienia, psychiczne stany dobrego samopoczucia. Zostawia się wszystko to, co oddziela od zwyczajnego – oby pogodnego – trwania w Obecności i brania się każdego dnia za bary z życiem, jakie jest przed nami. Bez dodatków, koloryzowania, oczekiwania, wyobrażeń, gotowych scenariuszy.

Otwartość jest potrzebna nie tylko na początku, kiedy próbuje się medytacji, lecz także wtedy, kiedy podążamy tą drogą – abyśmy nie odcinali się od żadnego doświadczenia, które ona niesie. To cecha dojrzałego człowieka – podjąć ryzyko i umieć wyjść poza dotychczasowe ograniczenia, poza strefę wygodnego przyzwyczajenia i iść głębiej za pociągającą tęsknotą. Otwartość pojawia się w szerokiej gamie ludzkich doświadczeń, które budzą pytania o to, co się przeżywa, domagają się interpretacji i integracji z dotychczasową drogą duchową. Często są to sytuacje graniczne, wywołujące silne uczucia, poprzez które Bóg nie pozwala nam zatrzymać się i szczeznąć, konfrontując nas po raz kolejny z najbardziej zasadniczymi kwestiami życia, śmierci, cierpienia, nie-

trwałości, głodu Wieczności. Bez przekraczania tego, co stworzone, ku temu, co Niestworzone, bez burzenia murów, które mogą powstać także w procesie medytacji, nie rozwijamy się i marniejemy.

Otwartość na prawdę potrafi zabołeć, zwłaszcza kiedy nie widać odpowiedzi na dojmujące pytania. Jednocześnie wiemy, że z drogi duchowej, która jest esencją życia i jego najwznioślejszym wyrazem, nie tylko nie warto się cofać, ale nawet nie można tego uczynić. Nie można już inaczej żyć i nie modlić się. To, co jest poza tą drogą, już nigdy nie przyniesie satysfakcji. Rezygnując z duchowego wysiłku – mimo że obiektywnie mamy w zasięgu ręki mnóstwo dóbr, zmysłowych przeżyć i okazji do realizowania się w różnych kontekstach społecznych – nie zaznamy pokoju. Z powodu tęsknoty za Bogiem polifoniczny wrzask świata przestaje pociągać.

Jeśli wystarczająco długo żyjemy na świecie i uczciwie spoglądamy na swoją historię, wiemy, że choć dzisiaj nie widać odpowiedzi, to nie znaczy, iż wcale ich nie ma. Wiele razy w przeszłości nieoczekiwanie przychodziły w trudnych momentach życia. Sytuacje, które wydawały się na zawsze zagramowane, stawały się jasne, wywołując zadziwienie i krusząc horyzont naszej własnej zapobiegliwości i przemyślności. Cierpliwość i wierność w poszukiwaniach pozwalały w końcu doświadczyć drugiego oblicza otwartości na prawdę i przejmującej tęsknoty za Bogiem – radości i pokoju, które potwierdzają słuszność podjętego ryzyka i dokonanego wyboru.

Reguła tęsknoty

Praktykując systematycznie, poczujemy pociągający smak medytacji i w naturalny sposób zapagniemy wydłużyć okresy siedzenia. Ludzie czasami pytają: „jak długo medytować?”. Nie ma jednej miary dla wszystkich. Miarą może być reguła tęsknoty. Im ona większa, tym więcej czasu przeznaczymy na modlitwę. Reguła tęsknoty stanowi również dobry miernik, czy ta praktyka jest dla danej osoby i czy chce ona przeznaczać na nią czas. Warto wtedy zrobić eksperyment: wracamy z odosobnienia (na przykład z sesji w Lubiniu) i nie zajmujemy się medytacją przez najbliższe dni. Jeśli zagości tęsknota, pragnienie modlitwy, głód duchowy, by usiąść do praktyki, mamy nieomylny znak ze środka, że medytacja jest dla nas.

To nie jest nakaz zewnętrznej reguły, religijnej powinności czy wymyślnego obowiązku w rodzaju: „trzeba medytować i podejmować wielki duchowy wysiłek, aby zmieniać rzeczywistość”. Nie ma co odgrywać komedii przed samym sobą w swoim własnym kabarecie medytacyjnego niepokoju. Mówi-

my często: „no, teraz będę poważnie praktykował”. Ale minie tydzień, miesiąc i... nie ma regularnej, poważnej praktyki. Zlekceważyliśmy tęsknotę. Z medytacją jest jak z zakochaniem: spędzamy jakiś czas z drugą osobą, wracamy do domu i coś w środku przyzywa. Chcielibyśmy się spotkać jeszcze raz. Żeby tęsknota była pielęgnowana, na nowo płonęła i kwitła, potrzeba czasu, pracy i dyscypliny. Kiedy pierwsze zauroczenie przeminie, trzeba stale inicjować kolejne spotkania i iść w głąb.

Wtedy ta cudowna medytacyjna praktyka najpierw się dodaje, potem mnoży, następnie potęguje, w końcu brakuje skali, a potem... nie ma problemu. Miłująca adoracyjna Obecność Niestworzonego jest z nami; zawsze była, zanim usiedliśmy do medytacji; i będzie, choćbyśmy przestali formalnie praktykować.

Modlitwa medytacyjna to specjalny czas, w którym porzucamy wszystko, co oddziela nas od Boga, aby serce-umysł było przezroczyste, miękkie i lekkie, ostre i przenikliwe, i żeby nie gościł w nim żaden idol między Bogiem a nami. To specjalny czas, by ogień Jego tęsknoty nigdy w nas nie wygasł.