

Dzisiaj medytacja to lekarstwo

Społeczeństwa europejskie zmęczyły się komercyjną konsumpcją. Dobrobyt miał być szczęściem, okazał się pustką. Ten kryzys może okazać się jednak szansą.

GRZEGORZ ZBIORCZYK, KS. MIROSŁAW TYKFER

Pierwsze skojarzenie z medytacją? Skrzyżowane nogi i ręce, specyficzny pomruk, ciało ułożone w kwiat lotosu. Chyba każdy wychowany w kulturze europejskiej ma podobne skojarzenia. I nie są to zazwyczaj skojarzenia pozytywne: kulturowa obcość czy wręcz zdrada modlitwy chrześcijańskiej. Nie byliśmy wyjątkiem również my, autorzy tego tekstu, i dziś, z perspektywy czasu, możemy się przyznać: mieliśmy kiedyś podobne uprzedzenia. Przez długi czas przeszkadzały nam one w podjęciu choćby próby zrozumienia modlitwy medytacyjnej. A może powinniśmy raczej napisać: próby odkrycia doświadczenia, które ona ze sobą niesie. Bo właśnie owo doświadczenie, które wypełnia wewnętrzną pustkę zabieganych ludzi, wydaje się dzisiaj tak bardzo potrzebne.

USIADŹMY I POMEDYTUJMY

No dobrze, takie są skojarzenia, a jak wygląda rzeczywistość? Niektórzy w sali siedzą na krzesła, inni korzystają z małych stołeczków – takich jak w Taizé, jeszcze inni mają specjalne poduchy. Prosty kręgosłup i brak ruchu – na ile się uda. Takie są początki. Najpierw ważna jest forma. Zaraz za tym przychodzi jednak treść. Wezwanie modlitewne, czyli zdanie lub słowo powtarzane wraz z oddechem. Może nim być na przykład modlitwa Jezusowa: powtarzane „Jezu Chryste, zmiłuj się nad mną grzesznikiem”. Można również ograniczyć się do powtarzania samego imienia Jezus. Choć i to jeszcze nie jest sedno medytacyjnej modlitwy. To na razie tylko słowa. Można je wypowiadać na głębszym poziomie ich rozumienia, powtarzać je z większą świadomością tego, co rzeczywiście dla nas znaczą. Nadal będzie to jednak poruszanie

się w przestrzeni własnego umysłu, zonglowanie treściami intelektualnymi. A to nie jest jeszcze duchowe doświadczenie.


W książce *Medytacja. Droga Miłującej Obecności* Dariusz Hybel z o. Maksymilianem Nawarą proponują powrót do źródeł modlitwy medytacyjnej. Dariusz Hybel do modlitwy zachęca krótko: „usiadźmy i pomedytujmy”. Jej treścią nie jest bowiem tylko to, co się pomyśli. Nie chodzi o to, co można nowego przeczytać i intelektualnie przeanalizować, nawet jeśli są to bardzo głębokie treści – przekonuje Dariusz, który sam od dwudziestu lat praktykuje tzw. medytację monologiczną. Jej sercem jest „praktyka miłosnego przyłgnięcia”. Bo tym różni się „droga miłującej obecności” od innych praktykowanych w chrześcijaństwie medytacji, że nie jest ona zastanawianiem się nad czymś, ale byciem z Kimś. To zupełnie co innego niż tzw. medytacja dyskursywna, która bazuje na fragmencie tekstu, zazwyczaj biblijnego, i każe poruszać się w świecie wyobraźni, która ten tekst pomaga lepiej zrozumieć. Taki jest fundament chociażby ćwiczeń duchownych św. Ignacego Loyoli, choć i one mają w końcu do spotkania z Bogiem prowadzić. Medytacja monologiczna natomiast stawia sobie od początku inny cel. „Przestań analizować i rozmawiać w swojej głowie, a zacznij naprawdę być – być przed Bogiem i przed samym sobą” – zachęca Dariusz Hybel.

MYŚLEĆ TO ZA MAŁO

Koncentracja na byciu z Bogiem jest o tyle ważna, że właśnie w czasach, w jakich żyjemy, coraz silniejsza staje się pokusa przesadnej aktywności: zróbmy coś konkretnego, po co nam bezproduktywne czuwanie. Wolimy rzeczywistość nieustannie kontrolować. Chcemy być „rozsądni”, czyli wszystko świadomie poukładać i oczekiwać założonych rezultatów. I choć często nie jesteśmy tego świadomi, dotyczy to również życia duchowego. Tylko że w ten sposób tracimy coś bardzo istotnego: doświadczenie spotkania.

„W życiu chcemy zdobywać, posiadać i doświadczać, i to najlepiej od razu. Podobne skłonności wykazujemy w sferze ducha” – piszą w swojej książce Hybel i Nawara. „Powtarzalność nas nudzi, a niemożność uchwycenia tego, co przychodzi – zniechęca. Łatwiej jest kontrolować, niż dać się zaskoczyć”. Tylko że w efekcie – czytamy dalej – „można przyjąć postawę prowadzącą do znudzenia, frustracji, napięcia i ciągłego udowadniania sobie i całemu światu, że mam rację”. Czym innym jest natomiast życie „przyjąć takie, jakie jest: dynamiczne i zaskakujące”. „Życie zachwyca. Zachwyca Bóg wcielony w życie. Obecny i przychodzący. Inny i zaskakujący” – przekonują autorzy książki. Ich zdaniem w życiu duchowym chodzi przede wszystkim o uchwycenie momentu tego Bożego przychodzenia. Modlitwa nie może być zastanawianiem się nad sobą, nie może ograniczać się do myślenia o tym, jak żyć.



 *Medytacja. Droga Miłującej Obecności*, Dariusz Hybel, o. Maksymilian Nawara, Opactwo Benedyktynów Lubią 2019

ZANURZENI W ŚWIECIE

Zarzuca się nam czasem, że jako osoby wierzące nie stąpamy twardo po ziemi, że bujamy w obłokach. Że powierzając Bogu sprawy świata, gubimy kontakt z rzeczywistością. Choć trzeba też przyznać, że pokusa uciekania w alternatywną rzeczywistość istnieje. Także w źle pojmowanej modlitwie, a tym bardziej medytacji chrześcijańskiej. Łatwo można złapać się w pułapkę czekania na coś niezwykłego, co może się kiedyś wydarzyć i jednocześnie unikać codziennych obowiązków, uciekać od relacji z najbliższymi, nie brać za nich konkretnej odpowiedzialności. Medytacja kładąca nacisk na spotkanie pozwala jednak Bogu przychodzić nie „wczoraj”, rozpamiętując to, co uczynił, ani tylko „jutro”, czekając na to, co zrobi jeszcze z moim życiem. W modlitwie spotkania Bóg przychodzi „hic et nunc”, tu i teraz, i swoją obecnością wypełnia życie miłością, motywuje modlącego się do działania, do oddanego kochania innych. Właśnie dlatego medytacja monologiczna stawia na doświadczenie, dopiero potem na myślenie i działanie. Bez spotkania nie ma działania albo jest ono za mało umocowane w Bogu, w Jego sposobie widzenia świata. Może też nam zabraknąć najważniejszego: doświadczenia miłości, która do działania motywuje najsilniej.

To, co mają na myśli o. Maksymilian Nawara i Dariusz Hybel, gdy mówią o nie „byciu w swojej głowie”, ale „w rzeczywi-

stości”, świetnie ujęła jedna z polskich sióstr pracujących w Kazachstanie: „Ostatecznie chodzi przecież o to, żeby nie uciekać od swojego życia, nie wymyślać czegoś, czego nie ma, tylko zaprosić Boga do tego, co jest, odkryć Go w tym, co rzeczywistość jest” – mówi. I można by dodać: „niezależnie od kontekstu czy miejsca na ziemi, w którym żyjemy”.

SKARB UKRYTY

Droga modlitewnego spotkania Boga w świecie jest nam wszystkim bardzo potrzebna. Tym bardziej, gdy zabiegane życie wzmaga w nas poczucie pustki. Nie jest jednak łatwo zachęcić do wejścia na tę drogę ludzi, którzy żyją w kulturze pragmatycznej. Ona zniewala naszą wyobraźnię, wiążąc poczucie dobrze wykorzystanego czasu z działaniem lub myśleniem, nie z „byciem”. Bycie jest bezużyteczne. Jest co najwyżej przerwą, nie istotą życia.

Trudność polega też na tym, że w próbach zachęcania innych do tej modlitwy przez opowiadanie o doświadczeniu, które ona niesie, wszystko wydaje się wymykać jasnym opisom. Trudno powiedzieć, dlaczego to jest takie ważne, co wnosi w życie współczesnego człowieka, który często nie może odnaleźć się w świecie, gdzie wszystko jest niestałe, płynne, gdzie tożsamość nie jest już warunkowana przez wyraźne struktury społeczne. Gdy możliwości jest tak wiele, a bodźców, spośród których każ-

dy kusi i ciągnie w swoją stronę, jeszcze więcej. Bez jasnego punktu odniesienia można popaść w poważne problemy tożsamościowe czy wręcz psychiczne. Nie da się żyć zupełnie bez określeń, bez fundamentu, bez doświadczenia, które pozwala nam odnaleźć nie tylko Boga, ale także siebie. Być może kryzysy życiowe, w które nieustannie wpada współczesny człowiek, są dla niego szansą, aby poszukać czegoś głębiej. Są szansą dla nas. Tyle że już wiemy, że to szukanie nie może ograniczać się do zastanawiania się nad sobą. Nie może być intelektualnym poszukiwaniem odpowiedzi. Dziwne? Na pierwszy rzut oka pewnie tak, bo przecież musimy w końcu wiedzieć, kim jesteśmy i co mamy robić. Medytacja jest jednak drogą, która nie prowadzi wprost do jasnych odpowiedzi, ale uczy akceptacji rzeczywistości na innym poziomie, gdzie niekiedy odpowiedzi już nie są w ogóle potrzebne. To bardzo wyzwajające, piękne doświadczenie. To owoc trwania w ciągłej Obecności, co brzmi jak odkrycie skarbu na roli. Dla takiego skarbu warto sprzedać wszystko. ■

Jednym z możliwych miejsc praktykowania modlitwy monologicznej wraz z właściwym wprowadzeniem i nawiązaniem do tradycji ojców pustyni jest Ośrodek Medytacji Chrześcijańskiej w klasztorze ojców benedyktynów w Lubiniu. Kontakt: lubin-medytacje.pl

