

Jacek Bolewski SJ

Prosta praktyka medytacji



Spis treści

Wstępne wyjaśnienie

I. Problematyka medytacji

1. Moda na medytację
2. Nieporozumienia związane z medytacją
3. Medytacja i doświadczenie religijne

II. Droga modlitwy

1. Etapy modlitwy
2. Jedność modlitewnej drogi
3. Skupienie na Jednym

III. Ćwiczenie modlitwy prostoty

1. Skupienie obejmujące ciało
2. Skupienie na oddechu
3. Skupienie na Imieniu: Jezus

IV. Oczekiwanie Boga - w Jezusie

1. Bosko-ludzkie działanie
2. Trwanie-owocowanie w Jezusie
3. Trynitarny wymiar medytacji

V. Droga oczyszczenia

1. Trudności - znaki na drodze
2. Droga krzyża
3. Nie ja, lecz Chrystus we mnie

VI. Droga życia w miłości

1. Miłość doskonała

[2. Jedność - modlitwy i życia](#)

[3. Owoc żywota Twojego - Jezus](#)

Wstępne wyjaśnienie

Jeszcze jedna książka o medytacji? Twierdząca odpowiedź na to pytanie wymaga wyjaśnienia. Pierwszą trudnością, przed którą staje piszący o medytacji autor, jest znalezienie tytułu - usprawiedliwienia dla nowej pracy na nienowym temat. Wzmianka o medytacji jest konieczna, ale nie wystarczająca. Dlatego tym, co ma wyróżniać niniejszą pozycję, są dodatkowe określenia zawarte w tytule i wskazujące dwa elementy: prostoty i praktyki.

Prostota... Jej związek z medytacją jest na tyle istotny, że w dalszych rozważaniach sporo miejsca zajmie tzw. „modlitwa prostoty”. Szukając w medytacji drogi jedności czy zjednoczenia możemy zresztą z góry oczekiwać, że właśnie prostota jest na tej drodze najwyraźniejszym znakiem bliskości celu. A dalej: prosta praktyka... Tak, w medytacji droga i cel są proste, skoro są jednym - Jednym. Jednak właśnie ta prostota jest źródłem trudności. Nie ograniczają się one do medytacji; są raczej przejawem bardziej zasadniczych trudności człowieka we własnym życiu -w obliczu innych i Boga. W dalszych rozważaniach przyświecać nam będzie słowo Kierkegaarda: To nie droga jest trudna, ale trudności są drogą. Trudności związane z medytacją będą znakiem tego wszystkiego, co dzieli jeszcze od prostoty. Nie będą argumentem przeciwko prostej praktyce medytacyjnej, lecz posłużą jako dodatkowa pomoc i dowód jej owocowania - kolejny znak zbliżania się do celu.

Gdyby to nie brzmiało zbyt pretensjonalnie, można by także scharakteryzować tę książeczkę jako „przewodnik medytacji”. Spisane tutaj uwagi wyrosły z wieloletniej praktyki autora, najpierw w przyjmowaniu medytacyjnego doświadczenia, później zaś dodatkowo w dzieleniu się nim z innymi. Pierwszym owocem tej praktyki była książka „Nic jak Bóg. Postacie iluminacji Wschodu i Zachodu”, która ukazuje się aktualnie w wydawnictwie „Pusty Obłok”. Wizja teologiczna, przedstawiona w tej pracy z perspektywy chrześcijańskiej, była - jest - otwarta na spotkanie z wielkimi religiami Wschodu. Niech będzie wolno autorowi polecić tę książkę jako bardziej teoretyczne uzasadnienie drogi, która

w niniejszych rozważaniach jest przedstawiona przede wszystkim jako określona praktyka: „prosta praktyka medytacji”.

Dla kogo jest ten „przewodnik”? Dla wszystkich, którzy szukają właściwej drogi - życia oraz modlitwy - i już przeczuwają, że znajdują ją właśnie jako jedność. Dla chrześcijan objawieniem tej jedności jest Jezus Chrystus -Przewodnik wiary (Hbr 12,2) w jednego Boga we wspólnocie Osób. Dlatego w chrześcijańskiej perspektywie dalszych rozważań Osoba Jezusa zajmuje centralne miejsce. W tej mierze jednak, w jakiej zajmujemy się tu nie tyle teorią, ile „prostą praktyką medytacji”, jej droga odsłania się jako oferta dla wszystkich poszukujących jedności - ostatecznie Jednego, którego imię może się przejawiać w rozmaitych postaciach.

Na koniec - jeszcze jedno wyjaśnienie. Nie było zamiarem autora „przyspieszanie” wydania tych rozważań. Na razie miało wystarczyć dzielenie się nimi w wąskim kręgu uczestników kursów medytacyjnych. Ale po jednym z tych kursów został sporządzony odpis wygłoszonych słów. Włożona w to praca pani Darii Plaskacz zmobilizowała autora do nowego zredagowania notatek i w konsekwencji - do napisania niniejszej książeczki. Autor pragnąłby, aby jego wdzięczność wobec Animatorki tej pracy stała się także udziałem czytelników - tych, którzy nie ograniczą się do lektury, lecz zechcą się włączyć w zaproponowaną tu praktykę.

Pisane w czasie od 25. czerwca (liturgiczne wspomnienie blog. Doroty z Mątówów) do 29. sierpnia (wspom. męczeństwa św. Jana Chrzciciela) 1992 r.

I. Problematyka medytacji

Medytacja stała się modna. Świadczy o tym nie tylko ilość poświęconych jej książek. Bardziej jeszcze aniżeli z książkowych tytułów i okładek słowo „medytacja” przyciąga z plakatów i ogłoszeń, rozwieszanych w miejscach najbardziej uczęszczanych naszych miast. Nawet u przechodniów, którzy nie wnikają w treść tych ogłoszeń, utrwalają się w pamięci pisane wielkimi literami słowa: MEDYTACJA, ewentualnie z dodatkiem innych jak TRANSCENDENTALNA, czy WSCHODNIA, czy ZEN... A kiedy wreszcie przechodzień zatrzyma się zaciekawiony i przeczyta resztę ogłoszenia, wtedy może się dowiedzieć o kursach i miejscach spotkań, gdzie wszystkim chętnym jest oferowane bliższe czy dalsze wtajemniczenie. Zatrzymajmy się i my, by przyjrzeć się temu zjawisku.

1. Moda na medytację

Dobrze się stało, że wśród wielu modnych prądów przychodzących do nas z Zachodu nie zabrakło również tego jednego: mody na medytację. Dawniej „moda” miała u nas (w PRL) znaczenie zawężone, ograniczone do ubioru - jednej z niewielu form wolnego wyboru w naszej zacieśnionej rzeczywistości. Potem zaczęła się rozszerzać na styl życia, na formy spędzania czasu. Dzisiaj, kiedy „wszystko wolno”, także moda może dotyczyć wszystkiego. A jednak nasze mody są dalej ograniczone w swym „wolnym wyborze”, zwracając się niezmiennie ku Zachodowi. Chcemy go dogonić, zrównać się z nim, a warunkiem powodzenia wydaje się „przyspieszenie” i zrównanie naszego „tempa” z tym, które obowiązuje w stechnologizowanym świecie zachodnim. Cóż, może się to uda. Pod pewnymi względami już „dorównujemy”... Ale cóż z tego, jeśli Zachód jest znowu dalej, to znaczy: bliżej... Wschodu. Już od wielu lat to, co nazywamy „Dalekim Wschodem”, przybliżyło się do Zachodu, by stamtąd - wreszcie - przybliżyć się także do nas. Nasza moda na medytację może być na tym tle jeszcze jedną próbą „dorównania”. Może być jednak czymś więcej.

Wpatrując się głębiej w przykład Zachodu zauważmy, że trudno już obecnie mówić tam o modzie, skoro zainteresowanie medytacją utrzymuje się od szeregu lat, i chociaż nie jest masowe, to jednak pozostaje trwałe i nie-malejące. Co więcej, nauka medytacji nie ogranicza się tam do kursów czy spotkań związanych z religiami Wschodu, ale stała się ważnym elementem formacji chrześcijańskiej - w zakonach i w dostępnych dla wszystkich domach rekolekcyjnych. W Polsce formacja tego typu dopiero się rozpoczyna. Za wcześnie zatem, aby także w tej ostatniej dziedzinie mówić u nas o modzie. A może w ogóle uda się uniknąć „mody”? Może wystarczy, że po prostu będzie praktykowana medytacja - nie tyle jako „egzotyczny” element „importowanej” duchowości, ile raczej w postaci bardziej „rodzimej”, nawiązującej do naszych własnych tradycji? Trzeba tylko odkryć, czym jest medytacja w swym najgłębszym wymiarze. Czym jest? Wyrazem -nie mody, lecz modlitwy.

Tak, związek medytacji z modlitwą jest na tyle istotny, że trzeba mu będzie poświęcić więcej miejsca w dalszych rozważaniach. Ale jeszcze głębiej wiąże się medytacja z postawą, która także z chrześcijańskiego i biblijnego punktu

widzenia jest nie tylko ważniejsza, ale najważniejsza. Zwraca na to uwagę znamienne świadectwo pewnego mistrza hinduizmu - Gopi Kriszny. Podczas spotkania z młodymi Niemcami tak odpowiedział na jedno z pytań dotyczących medytacji: „Im bardziej słucham Europejczyków mówiących o medytacji, tym bardziej czuję, że właściwie powinienem im odradzać jej uprawianie. Oni przecież nie rozumieją zupełnie, o co chodzi. Proszę poczytać w swoich świętych pismach, a znajdziecie to samo, co w naszych: Winie-neś miłować twego bliźniego; winieneś miłować Boga; winieneś miłować twego bliźniego w Bogu. Wszystko inne jest zbyteczne. Nigdzie nie jest napisane: Winieneś medytować. Jeśli jednak chcesz miłować Boga i twego bliźniego, i odkryjesz wielką prawdę, że medytacja może tobie w tym pomóc, może się stać na tej drodze decydującą pomocą, wtedy winieneś medytować; jeśli zaś tego nie odkryjesz, winieneś ją zostawić w spokoju”.

To świadectwo hinduskiego mistrza odwołujące się do prawdy i praktyki chrześcijańskiej oznacza nie tylko: sens medytacji jest ostatecznie w tym, że prowadzi ona do wzrostu miłości Boga i bliźniego. Chodzi zarazem o rozproszenie różnych nieporozumień, do których „moda” na medytację stwarza dodatkową okazję. Najczęstszym może nieporozumieniem, spotykanym zwłaszcza u przeciwników „modnej” praktyki, jest zarzut, że medytacja stanowi ucieczkę od rzeczywistości. To prawda, że niektóre „egzotyczne” formy mogą sprawiać takie wrażenie. Ale podobny zarzut można by sformułować przeciwko wielu postaciom życia religijnego, które swoim stylem różnią się od tego, czym żyje większość... Z tego punktu widzenia „oderwaniem się” od rzeczywistości byłoby nie tylko życie zakonne, szczególnie w zgromadzeniach kontemplacyjnych; także wyjazd na rekolekcje czy dłuższy czas poświęcony modlitwie mógłby spotkać się z podobnymi zastrzeżeniami. Dlatego potrzebne jest głębsze spojrzenie. Trzeba rozróżnić to, co w powyższych zarzutach może być słuszne od tego, co wynika z nieporozumienia.

2. Nieporozumienia związane z medytacją

Co kryje się zatem za odrzucaniem medytacji jako „ucieczki” od rzeczywistości? Najpierw wyobrażenie samej medytacji jako określonej postawy: zamkniętych oczu, siedzenia z „założonymi rękami”, skupienia się na własnym wnętrzu. Trudno zaprzeczyć, że wszystkie elementy takiej postawy wyrażają „oderwanie się” - jeśli nie od rzeczywistości, to przynajmniej od otoczenia, od działania. W tym miejscu nie chodzi jeszcze o rozważanie, czy i

na ile opisana postawa jest właściwa. Najpierw trzeba sięgnąć głębiej i zapytać o sens „oderwania” czy „ucieczki” od rzeczywistości. Sens tych pojęć nie jest bowiem jednoznaczny. Wszystko zależy od tego, co rozumiemy przez „rzeczywistość”; dopiero na tym tle można określić, co jest odrywaniem się od niej. I właśnie w odniesieniu do „rzeczywistości” potrzebne jest dokładniejsze rozróżnienie.

Bez wchodzenia w rozważania filozoficzno-teologiczne wystarczy zauważyć: rzeczywistość, w której na co dzień żyjemy, jest na tyle złożona i przemieszana, że nie wszystkie jej elementy dają się zaakceptować; dlatego odrzucenie ich czy „oderwanie się” od nich wydaje się konieczne. W tym właśnie sensie sam Jezus w Ewangelii wymaga pod wieloma względami „oderwania się” - w postawie określanej mianem wyrzeczenia, zaparcia się, „nienawiści” itd. - nie wobec całej rzeczywistości, ale wobec tych jej elementów, które nie pozwalają dotrzeć - przynajmniej z początku - do tego, co w rzeczywistości jest najważniejsze. Zgodnie z powyższym świadectwem można by powtórzyć: tym najważniejszym elementem rzeczywistości jest miłość. Ale także „miłość” jest tylko jednym z imion, i w samej Ewangelii pojawiają się obok niego także inne, które wskazują głębię jednej rzeczywistości, nie dającej się wyrazić tylko jednym ludzkim słowem.

Wrócimy jeszcze w dalszych rozważaniach do tych spraw. W tym miejscu, na wstępie, chodzi o jedno: o wskazanie, że na drodze medytacji „oderwanie się” jest istotnie konieczne - nie od całej rzeczywistości, ale od określonych jej elementów. Nie wystarczy zatem totalne odrzucanie potrzeby oderwania czy nawet „ucieczki” od rzeczywistości. Nie sama obecność tych elementów, ale co najwyżej fałszywe ich pojmowanie czy praktykowanie może być argumentem przeciwko określonym formom medytacji. Jakże to formy? Ogólnie można wskazać dwa rodzaje. Z jednej strony te, w których właśnie element ucieczki jest na tyle dominujący, że przysłania pozytywny cel przyświecający medytacji; innymi słowy, nieporozumienie polega tutaj na mniemaniu, że na drodze medytacji wystarczy element negacji (odwracania się „od”) bez konieczności bardziej fundamentalnej postawy pozytywnej - nawrócenia się „do”... Z drugiej strony nieporozumieniem są te formy medytacji, w których element pozytywny jest, owszem, przedstawiony, ale w sposób nazbyt powierzchowny, tak że przy głębszym spojrzeniu musi okazać się złudzeniem; takim pozornym „dobrodziejstwem” medytacji mogą być różne „atrakcyjne”, tj. łatwo pociągające efekty w postaci przyjemnych stanów, przeżyć itp.

Nie jest pewnie przypadkiem, że oba rodzaje niewłaściwego pojmowania medytacji często występują razem. Im większa potrzeba „ucieczki”, tym silniejsza pokusa sięgnięcia po środki, które ją ułatwiają i przyspieszają. Przy takim podejściu medytacja staje się rodzajem „używki” - może szlachetniejszym czy bardziej wymagającym od innych typów: alkoholu, narkotyków, erotyzmu, a jednak w określonych formach jeszcze szkodliwszym, kiedy jest oddziaływaniem na ludzkiego ducha. Właśnie tam, gdzie medytacja oferuje najbardziej wyrafinowane „przemiany duchowe”, może ona być najgroźniejsza w skutkach i stać się nadużyciem. Szukanie „wyzwolenia”, poszukiwanie wymarzonej „iluminacji” może prowadzić do głębszego zniewolenia i zamroczenia ludzkiego ducha.

Intencją tych pobieżnych uwag nie jest straszenie ani ostrzeżenie przed medytacją. Związane z nią nieporozumienia są tak liczne i wyrażają się w tylu stereotypach, że bezpośrednia walka z nimi czy(li) uleganie im w zbyt łatwej polemice nie może prowadzić do rozwiązania. Ważniejsze jest co innego, a właściwie znowu to samo: możliwie głębokie i pozytywne przedstawienie drogi medytacji oraz jej celu. To właśnie jest zamierzeniem dalszych rozważań o „prostej praktyce medytacji”. Nie od rzeczy będzie jednak najpierw jeszcze jedno: poważniejsze potraktowanie samej „mody” na medytację i ponowne zapytanie o to, co się poza nią kryje.

3. Medytacja i doświadczenie religijne

Była już mowa o tym, że medytacja pojmowana głębiej jest przejawem nie mody, lecz modlitwy. Z kolei w postawie modlitwy zwróciliśmy uwagę na wymiar najważniejszy - miłości. Nie wchodząc jeszcze w sedno i sens kryjącej się tu jedności zwróćmy uwagę na dodatkowy jej wymiar związany z doświadczeniem religijnym. Najpierw zauważmy, że fenomen medytacji pojawił się pierwotnie w obrębie religii. Trudno się temu dziwić, skoro właśnie religie żyją tym samym, co medytacja: modlitwą i miłością... Religii jednak jest w świecie wiele i wielość ta staje się coraz większym wyzwaniem dzisiaj, kiedy ich wyznawcy stają - nie tylko teoretycznie, ale praktycznie - wobec problemu uzasadnienia swojej postawy: z jednej strony wobec przedstawicieli innych religii, z drugiej strony wobec tych, dla których sama ich wielość jest dodatkowym argumentem przeciwko religii jako instytucji. Nowym fenomenem naszych czasów jest to, że zainteresowanie medytacją łączy się często z postawą

o znamiennej ambiwalencji: niechęci wobec religii zorganizowanej instytucjonalnie przy jednoczesnej otwartości na doświadczenie religijne.

To wszystko jest oczywiście źródłem dodatkowych nieporozumień związanych z medytacją. Ale nie to nas tutaj interesuje. Ważniejszy jest fakt, że „moda” na medytację oznacza większe aniżeli dawniej zainteresowanie doświadczeniem religijnym. Nie wolno tego faktu lekceważyć, nawet - a może zwłaszcza - wtedy, kiedy idzie on w parze z krytycznym nastawieniem wobec istniejących instytucji religijnych. Od „instytucji”, czyli „ustanowienia” religii wolno przecież oczekiwać żywego świadectwa o fundamentalnym doświadczeniu, jakie było dane jej założycielowi. Jeśli tego świadectwa brakuje albo też samo doświadczenie jest przedstawiane jako fakt z przeszłości, do którego dzisiaj żywy dostęp nie jest możliwy, to trudno się dziwić, że poszukujący odwracają się od instytucji, aby szukać doświadczenia gdzie indziej... I kiedy znajdują obietnicę, że właśnie medytacja prowadzi do głębszego doświadczenia, wtedy gotowi są wejść na tę drogę - za wszelką cenę.

Potrzeba doświadczenia religijnego staje się wyraźniejsza na tle innego doświadczenia: potocznego i narzucającego się w świecie wrażenia, że Bóg jest nieobecny. To wrażenie odgrywa ważną rolę nie tylko w życiu ludzi niewierzących, ale także u tych, którzy przyjmują istnienie Boga. Prawda o Bogu nie da się sprowadzić do rozumowych argumentów na rzecz Jego istnienia, lecz musi wiązać się z ludzkim doświadczeniem. Trudności z wiarą, spotykane także u ludzi przyjmujących istnienie Boga, są wprawdzie często formułowane jako trudności rozumowe, a więc jako niemożność zrozumienia określonych pojęć czy obrazów mówiących o Bogu i Jego objawieniu. Ale trudności tych nie wolno przeceniać, jakby w oczekiwaniu, że dopiero na drodze teologiczno-filozoficznych argumentów i dyskusji daje się pojąć istotę Boga i wiary. Ważniejsze jest pytanie, dlaczego konkretne doświadczenie ludzkiego życia jest interpretowane jako znak Bożej nieobecności. Skoro doświadczenie zdaje się przeczyć istnieniu Boga, to może zaprzeczenia wymaga nie On sam, ale Jego obraz ukształtowany wcześniej w naszych myślach? Może właśnie trudne doświadczenia, wystawiające wiarę na próbę, mają prowadzić do nowego doświadczenia Boga - innego i głębszego od naszych dotychczasowych wyobrażeń?

Drogą pośrodku tych trudności może być istotnie medytacja - właśnie jako trudne doświadczenie oczyszczania się i uwalniania od tego wszystkiego, co

wcześniej było doświadczane jako nieobecność Boga. To prawda, że Bóg objawiający się i działający w Kościele, czyli w „zgromadzeniu”, daje się znaleźć najwyraźniej w doświadczeniu wspólnotowym. Żywym świadectwem tej prawdy są dzisiaj rozmaite ruchy, w których pogłębienie wiary dokonuje się właśnie dzięki przeżyciu wspólnoty. Obok rodzimego ruchu oazowego, kontynuowanego we wspólnotach „Światło i życie”, można wymienić ruchy, które przyszły do nas z Zachodu: przede wszystkim ruch charyzmatyczny „Odnowy w Duchu Świętym”, oraz ostatnio tzw. ruch neokatechumenalny z jego doświadczeniem Kościoła-Matki. Ale szukanie i znajdowanie Boga w doświadczeniu wspólnoty - także w liturgii, zwłaszcza w Eucharystii - nie tylko nie wyklucza, ale wręcz domaga się uzupełnienia o wymiar indywidualnej modlitwy. W tym właśnie wymiarze medytacja przynosi decydującą pomoc: jako droga ku jedności, w której także jednostka łączy się najpełniej ze wspólnotą -w Jednym, będącym wielością Osób.

II. Droga modlitwy

Pora na dokładniejsze przedstawienie medytacji - jako określonej praktyki. Chodzi o praktykę modlitwy, która w każdej religii odgrywa istotną rolę. W różnych religiach przybiera ona rozmaite formy. Jednak w tej mierze, w jakiej modlitewna praktyka jest wyrazem ludzkiego działania, zawiera ona elementy wspólne - związane z życiem i naturą człowieka. Chociaż zatem elementy, które dalej wyróżnimy w modlitwie, odwołują się do praktyki chrześcijańskiej, mają one znaczenie bardziej uniwersalne.

1. Etapy modlitwy

Mówiąc o etapach modlitwy zakładamy, że chodzi o pewną drogę, z którą w życiu modlitwy mamy do czynienia. Droga ta wiąże się z drogą ludzkiego życia - ze stałym rozwojem człowieka. W miarę jak rozwija się człowiek, winna się także rozwijać jego modlitwa. W przeciwnym razie modlitwa przestanie być żywa, i pozostanie najwyżej - jeśli w ogóle zostanie zachowana - martwą formułą.

Etapy wyróżniane tradycyjnie w modlitwie obejmują: modlitwę ustną, myślną, modlitwę uczuć i prostoty. W podziale tym uderza najpierw to, że poszczególne elementy odpowiadają różnym sposobom wyrażania się ludzkiego ducha. Następnie można zauważyć, że zwłaszcza pierwsze trzy elementy -słowa, myśli,

uczucia - odpowiadają kolejnym stopniom ludzkiego „uczenia się” modlitwy. Najpierw dzieci. Nauczyć ich modlitwy znaczy wszakże: nauczyć pewnych słów i formuł modlitewnych. Modlitwa ustna wystarcza dziecku; powtarzane słowa są w stanie całkowicie zająć jego uwagę. Stopniowo jednak, wraz z pojawianiem się refleksji i samodzielnego myślenia, te same słowa przestają wystarczać: nie zatrzymują dostatecznie uwagi, która podąża śladem zjawiających się myśli. Jest to sygnał, że modlitwa musi przejść na poziom odpowiadający nowemu etapowi rozwoju: musi objąć także myśli człowieka.

Uczyć się tej nowej formy - modlitwy myślniej - oznacza nie tylko próbę samodzielnego formułowania słów modlitwy. Chodzi także o refleksję nad własnym życiem połączoną z rozważaniem dodatkowych impulsów - np. z tekstów religijnych, zwłaszcza Pisma Świętego. Pogłębiona w ten sposób modlitwa może stać się bardziej autentyczna, gdyż człowiek zwraca się do Boga nie tylko na powierzchni, tj. poprzez powtarzanie wargami określonych słów, ale bardziej wewnątrz - również myślami oraz życiem, nad którym w obliczu Boga się zastanawia. Czego jeszcze brakuje? Oznaką braku a zarazem sygnałem, że potrzebne jest pogłębienie modlitwy, mogą być znowu trudności w dotychczasowej praktyce modlitewnej. Człowiek, dla którego rozważanie własnego życia i słowa Bożego było na początku dużym odkryciem oraz wzbogaceniem modlitwy, po pewnym czasie zaczyna odczuwać znużenie tą formą. Zauważa, iż postęp w życiu duchowym nie oznacza tylko poznawania ciągle nowych treści o Bogu. Do tego dochodzi spostrzeżenie, że samo tylko intelektualne rozważanie prawd Bożych nie zmienia jeszcze życia, skoro rozdział między teorią a praktyką nie maleje, lecz coraz bardziej stanowi wyrzut niepokojący sumienie. Może się budzić uczucie rozczarowania, pociągające za sobą niechęć do modlitwy, która tak mało wpływa na życie. W tym kontekście rozwiązaniem może być głębsze pojmowanie praktyki modlitwy przez włączenie do niej również uczuć.

Przejście do kolejnego etapu - modlitwy uczuć - nie oznacza, że chodzi przede wszystkim o «wzbudzanie» w czasie modlitwy uczucia miłości czy wdzięczności wobec Boga. Ważniejsze jest raczej to, aby włączyć do modlitwy „negatywne” uczucia, które stanowią największą przeszkodę - a więc uczucia niechęci, złości, buntu, różnych obaw itd.

W modlitwie, traktowanej jako intelektualne rozważanie, uczucia te pozostają jakby na zewnątrz, przeszkadzają nam i odciągają od modlitwy. Pod wpływem

niechęci czy uczuć zawodu przestajemy się modlić, co ostatecznie odbiera nam szansę, aby właśnie poprzez modlitwę włączającą te negatywne uczucia dojść stopniowo do ich przezwyciężenia. Pierwszym krokiem we właściwym kierunku jest zatem uprzytomnienie sobie, że w modlitwie nie chodzi o zwracanie się do Boga jedynie z tym, co - jak sądzimy - jest w nas dobre i stąd zasługuje na włączenie do modlitwy. Jeżeli bowiem nasze ciemne, negatywne uczucia nie znajdują miejsca właśnie w modlitwie, to sami utrudniamy Bogu dostęp do nich i uleczenie - tym bardziej, że zepchnięte na bok podczas modlitwy z pewnością się ujawnią w innej sytuacji naszego codziennego życia, raniąc także Boga przez rany zadawane bliźnim.

Już ten pobieżny przegląd etapów czy elementów modlitwy pokazuje, że decydująca jest postawa, która obejmuje całego człowieka. Zauważyliśmy też: im bardziej ludzkie życie rozwija się i komplikuje, tym trudniej przychodzi integracja wszystkich elementów. Dlatego modlitwa, która pogłębia się w opisany sposób, jest coraz bardziej całościowa. Jednocząc poszczególne przejawy ludzkiego życia nie staje się bardziej skomplikowana, ale prostsza. W tym sensie punktem dojścia, obejmującym i dopełniającym wszystkie poprzednie etapy modlitwy ustnej, myślniej i uczuć, jest postać zwana modlitwą prostoty. Jako uwieńczenie drogi modlitwy godna jest najwyższej uwagi.

2. Jedność modlitewnej drogi

Spójrzmy najpierw na modlitwę prostoty na tle opisanej dotąd drogi. Poszczególne etapy zostały przedstawione, zgodnie z tradycją, jako następujące po sobie. W rzeczywistości jednak jest tak, że już od początku w życiu człowieka i w jego modlitwie słowom towarzyszą myśli oraz uczucia; schematyczny podział trzeba zatem pojmować jako wskazówkę co do elementów, które stopniowo coraz bardziej się wyodrębniają i dlatego wymagają z biegiem czasu dodatkowej uwagi. Wytrwałe posuwanie się naprzód na opisanej drodze może prowadzić niejako spontanicznie do coraz większej prostoty modlitwy. Zwłaszcza modlitwa uczuć jest przygotowaniem do modlitwy prostszej w tym sensie, że mniejszą rolę odgrywa w niej działanie człowieka - poprzez słowa czy myśli - natomiast ważniejsze staje się zauważanie w sobie różnych nastrojów, które wyprzedzają niejako i warunkują samo działanie. Nie chodzi o to, aby w tej sytuacji coś dodatkowego czynić - zresztą często jesteśmy wtedy do tego niezdolni; ważniejsze jest proste zwrócenie się z tym wszystkim do Boga, uprzytomnienie sobie Jego obecności i

działania, Jego miłości, do której zawsze można się odwołać, kiedy wszystko inne zawodzi i rozczarowuje.

Jedność modlitewnej drogi oznacza zatem najpierw: prostota, która jest ostatnim etapem, może być realizowana już wcześniej - tym bardziej, im prostsza jest wewnętrzna sytuacja człowieka we wzajemnej relacji słów, myśli, uczuć. Innym wyrazem tej jedności zmierzającej ku prostocie jest postawa, którą można określić mianem integralnej albo całościowej. Cała droga modlitwy daje się streścić w tej jednej perspektywie: każdy z poszczególnych etapów tak długo „wystarcza”, jak długo umożliwi człowiekowi całościowe zwrócenie się do Boga. Kiedy natomiast pojawia się „rozproszenie”, czyli oznaka braku integracji poszczególnych elementów, wtedy staje się wyraźna potrzeba szukania, odszukania na powrót postawy całościowej. Tak, w pewnym sensie chodzi o powrót do postawy pierwotnej - tej, którą wskazuje sam Jezus w Ewangelii: Jeśli się nie staniecie jak dzieci, nie wejdziecie do królestwa niebieskiego (Mt 18,3). Postawa dziecka dana jest właśnie jako przykład postawy integralnej: całkowitego zaufania, zawierzenia, oddania się... To wszystko, co u dziecka przejawia się w sposób naturalny - jako dane wraz z darem życia, u człowieka „wyrastającego” z dzieciństwa (przez wzrastanie w „samodzielności” i różnorodności cech) musi być przywrócone w wysiłku re-integracji, w powrocie do jedności, która na początku była łatwiejsza w swym braku zróżnicowania.

Jedność jako głębsza (niż na początku) integracja wielu elementów życia i modlitwy jest celem praktyki, która dalej zostanie opisana dokładniej. Zanim przejdziemy do jej opisu, zwróćmy uwagę na dodatkowe, dotąd jeszcze nie uwzględnione aspekty postawy całościowej. Wymienione elementy modlitwy, które wymagają integracji na drodze ku prostocie, są nie tylko przejawem ludzkiego ducha. Wprawdzie słowa, myśli oraz uczucia jako odróżniające człowieka od zwierząt łączymy przede wszystkim z wyróżniającym go życiem ducha; jednak nie są to przejawy „czystego” ducha, ale istoty wcielonej. Oznacza to, że w dotychczasowych rozróżnieniach dotyczących modlitwy element cielesny nie był całkiem pominięty. Faktem jest jednak, że jego obecność była uwzględniona jedynie pośrednio. Mogło zatem powstać wrażenie, że modlitwa jest tylko działaniem „duchowym” i że wspomniana integracja musi dokonać się głównie w ludzkim „wnętrzu”. A jak jest w istocie?

Kiedy nie zwracamy uwagi na to, że wymienione elementy modlitwy (słowa, myśli, uczucia) są przejawem nie tylko duchowej, ale duchowo-cielesnej natury

człowieka, wtedy nie docieramy jeszcze do sedna naszych kłopotów z modlitwą. Polegają one bowiem w istocie na tym, że właśnie obie sfery - cielesna i duchowa - nie są w nas należycie zintegrowane: napięcie między nimi, jakie istnieje w naszym życiu, przejawia się również w modlitwie. Skoro zatem oczekujemy, że modlitwa może być decydującą pomocą w przezwyciężaniu tego napięcia, to nie wystarczy wysiłek skupienia „duchowego” z pominięciem czy z lekceważeniem postawy ciała. Owszem, jakkolwiek prymat należy w człowieku pod każdym względem - także w modlitwie - do ducha, to jednak istotnym „ćwiczeniem” dla ludzkiego ducha jest akceptacja jego cielesności. Dlatego postawa ciała będzie pierwszym ćwiczeniem, które wprowadzi nas do należytej duchowej postawy w dalszej praktyce medytacji.

Powracając w tym miejscu do pojęcia „medytacji”, możemy i musimy je wreszcie uściślić. W tradycji modlitwy chrześcijańskiej, do której powyżej nawiązywaliśmy, pojęcie to przybiera różne znaczenia. Pierwotne znaczenie łacińskiego słowa „meditari” wiąże się z praktyką, która w zależności od dziedziny życia, gdzie jest stosowana, może oznaczać: powtarzane ćwiczenie, wprawianie się do pewnej sytuacji życiowej, uczenie się na pamięć. W przypadku praktyki modlitewnej pierwszych pustelników i zakonników medytacja oznaczała najpierw głośne lub półgłośne, powtarzane recytowanie tekstu, głównie Pisma Świętego. Powtarzanie miało na celu nie tylko nauczenie się na pamięć, ale także głębsze, egzystencjalne przyswojenie wypowiedzianych słów. W tym sensie „medytacja” Pisma bywała porównywana do przeżuwania pokarmu przez zwierzęta, aby jego asymilacja była głębsza.

Zauważmy, że to pierwotne znaczenie odbiega od tego, które rozpowszechniło się znacznie później w chrześcijańskich traktatach o modlitwie: „medytacja” stała się tutaj najczęściej synonimem modlitwy myślniej w powyższym sensie, a więc rozważania - refleksji nad różnymi sprawami. Zresztą znaczenie to upowszechniło się także w naszym języku; mówienie o kimś, że medytuje, prowokuje na ogół do pytania: nad czym? albo: o czym? Podobnie pojmowano medytację, o której mówi św. Ignacy Loyola w swojej książeczce „Ćwiczeń Duchownych”. Słownym odpowiednikiem Ignacjańskiej medytacji stało się w naszym języku „rozmyślanie” - a więc modlitwa myślna... Tymczasem nie tylko teksty Ignacego, ale także jego osobista praktyka modlitewna wskazują dobitnie, że Świętemu chodziło o szersze, bardziej całościowe pojmowanie modlitwy i medytacji. Świadczą o tym uwagi w „Ćwiczeniach” o potrzebie włączenia do medytacji nie tylko myśli, ale także woli, poszczególnych zmysłów i

zewnątrznej postawy ciała - jednym słowem: całego człowieka. Znamienny jest nadto fakt, że Ignacy mówi często jednym tchem o „medytacji i kontemplacji”. Można w tym dostrzec kolejny znak szerszego pojmowania medytacji, która nie ogranicza się do „rozmyślenia”, ale - zbliżając się do swego pierwotnego znaczenia - jest postacią modlitwy prostej i zmierzającej ku jeszcze większej prostocie przez integrację całego człowieka.

Kiedy zatem skupiamy się dalej na medytacji i jej praktyce, chodzi nam nie o „rozmyślenie”, lecz o szersze, bardziej pierwotne znaczenie, które w dalszych rozważaniach przyjdzie nam jeszcze sprecyzować. Oczywiście nie oznacza to lekceważenia rozmyślenia jako formy modlitwy, która w swoim czasie i sumiennie wypełniana może być wielką pomocą na drodze do Boga. Posuwamy się jednak w kierunku modlitwy jeszcze prostszej, bo w końcu także rozmyślanie prowadzi w tę samą stronę - ku Jednemu.

3. Skupienie na Jednym

Tak, najprościej można scharakteryzować medytację - jako modlitwę prostoty - w ten sposób: jako skupienie na „jednym”. Na czym? Na kim? Trudność polega na tym, że sama jedność jest wcześniejsza od wszelkich prób jej nazwania. W medytacyjnej praktyce oznacza to, że różne jej postacie i formy mogą być dążeniem do tego samego, do tej samej jedności. Wielość form nie powinna jednak zwodzić ani rozpraszać. Najdobitniej wyrażają to słowa Jezusa wypowiedziane w domu Marii i Marty (por. Łk 10,38-42): Marto, Marto, troszczysz się i niepokoisz o wiele, a potrzeba tylko jednego. Może najbardziej znamienne jest to, że Jezus nie określa tutaj bliżej tego „jednego”. Mówi jedynie w tym samym kontekście o „dobrej” części, obranej przez Marię - tak, wcale nie „najlepszej”, jak dawniej tłumaczono, ale po prostu „dobrej”, w tym jednym, absolutnym i nieporównywalnym sensie, w jakim zwraca uwagę w innym miejscu Ewangelii: Dlaczego mnie pytasz o dobro? Jeden tylko jest dobry (Mt 19,17).

Jasne jest, że tym jednym jest dla Jezusa sam Bóg (por. Mk 10,18). A jednak nie używa „na daremno”, nie nadużywa Jego imienia. Tak odsłania się głębszy sens odpowiedzi udzielonej Marcie. Nie chodzi jedynie o to, że tym „jednym”, potrzebnym człowiekowi, jest sam Bóg i skupienie się na Nim samym. To skupienie może przybierać różne formy. Owszem, przytoczonym przez Jezusa przykładem jest zasłuchana postawa Marii u Jego stóp. Ale brak „dobrej” części

u Marty nie polegał na tym, że zamiast czynić to samo, oddawała się zajęciom. Brakowało jej skupienia na jednym - w pracy. Miast zająć się jednym, a więc w danej sytuacji swoją pracą dla gościa, Marta myślała równocześnie o czymś innym - nie tylko pogrążona w rozmaitych troskach, ale nadto rozproszona niechęcią wobec siostry oddanej innemu zajęciu. O to właśnie chodziło Chrystusowi: nie o przeciwstawianie kontemplacji i pracy, lecz o przeciwstawienie postawy skoncentrowanej na jednym i postawy rozproszonej między wiele spraw i trosk. Bo ostatecznie tylko skupienie się na jednym - czy to w modlitwie, czy w pracy - jest drogą prowadzącą do Jednego, do jedności, w której także pojęciowa różnica między „jednym” i „Jednym” znajduje dopełnienie.

Na czym to dopełnienie polega? W odpowiedzi na pytanie o „pierwsze ze wszystkich przykazań” Jezus powtarza za Starym Testamentem: Pierwsze jest: «Stuchaj, Izraelu, Pan Bóg nasz jest jeden. Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem i całą swoją mocą». Drugie jest to: «Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego». Nie ma innego przykazania większego od tych (Mk 12,29-31). Odpowiedź Jezusa nie mówi na pozór nic nowego - niczego ponad to, co można było znaleźć w Piśmie już wcześniej. A jednak... Chociaż słusznie odnajdujemy w Jego słowach prymat przykazania miłości - Boga i bliźniego, to chyba za mało uwagi zwracamy na to, jak ta miłość jest opisana. Tak właśnie: jako skupienie na „jednym”, w którym wszystko się zawiera.

Wszystko zaczyna się od postawy słuchania: „Słuchaj”... Nie tak, jak słucha się na ogół, „Jednym uchem”, ale z całą uwagą, jak słucha ktoś, kto „zamienia się w słuch” - jak zasłuchana w słowa Chrystusa Maria. Skupienie, które się wyraża w tej postawie, jest doprawdy wyrazem jednego: Pan, Bóg nasz, jest jeden. Jedność Boga to fundamentalna prawda wiary, nie tylko w Starym, ale i w Nowym Testamencie. I chociaż dopiero w Nowym można było przyjąć, że jedność Boga nie wyklucza wielości w Nim samym, skoro Jego istotą jest miłość, to przecież już w Starym Przymierzu - w słowach przytoczonych przez Jezusa - można znaleźć odbicie tej prawdy w człowieku jako obrazie Boga. Bo właśnie miłość człowieka, przykazana w dalszych słowach, odsłania się jako jedność w wielości, jako scalenie w jedno wszystkiego, czym człowiek jest: w miłowaniu „całym sercem, całą duszą, całym umysłem, całą mocą”. Aż cztery określenia sprowadzające się do jednego: Boga należy miłować całkowicie - w całości skupiając się na Nim - na Jednym. Reszta - wszystko inne - jest

konsekwencją tej jednej postawy: w skupieniu na Jednym - na Bogu jedności i miłości - człowiek jednoczy się w miłości z sobą samym i ze swoimi bliźnimi.

Pojmujemy teraz lepiej związek, na który zwrócił naszą uwagę hinduski mistrz: między medytacją a miłością. Obie postawy czy praktyki są w istocie tym samym: skupieniem na „jednym”, w którym odnajduje się i jest „cały” człowiek. Przyswojenie sobie takiej postawy wiąże się najpierw z relacją do Boga: To On jest w pierwszym rzędzie Tym, który jako jeden -jedyne Pan - zasługuje na postawę pełnej uwagi i całkowitego oddania. Jednak postawa ta nie odnosi się tylko do Niego. Prawdziwa miłość, jaką ukazuje nam przykazanie miłości, jako postawa całkowitej uwagi obejmuje w sposób nierozdzielny Boga i człowieka: miłość Boga i miłość bliźniego - to w gruncie rzeczy jedna miłość, także (ostatecznie) dlatego, że Bóg złączył się nie-rozdzielnie z człowiekiem - sam stał się naszym bliźnim w Jezusie Chrystusie. I nawet gdybyśmy w dalszym ciągu - w opisie praktyki medytacji - nic nie mówili o Bogu ani o drugim człowieku, to jednak ucząc się określonej postawy otwieramy się naprawdę i na Boga i na bliźniego. Potrzeba tylko jednego... Bo wszystko, co czynimy z całkowitą, skupioną na jednym uwagą, jest skupieniem się na Jednym, który objawia się w naszym świecie jako Bóg wcielony - w Jezusie, a w świetle Jego prawdy: w każdym człowieku.

III. Ćwiczenie modlitwy prostoty

Przechodzimy wreszcie do „praktycznej” części - do ćwiczeń, które są różnymi postaciami tego samego: skupienia na „jednym”. Z góry zauważmy, że będą to trzy rodzaje ćwiczeń. Ich zróżnicowanie wiąże się z różnym pojmowaniem „jednego”, na którym każdorazowo skupia się cała uwaga. To jedno może obejmować:

1. samo ciało - w całości lub w którejś ze swych części,
2. oddech,
3. powtarzane nieustannie słowo...

Poszczególne ćwiczenia można potraktować dwojako. Z jednej strony każde z nich wzięte z osobna mogłoby wystarczyć; każde bowiem jest na tyle proste i skoncentrowane na jednym, że stanowi dostateczną praktykę modlitwy prostoty, która z upływem czasu może doprowadzić do odkrycia... w jednym -Jednego. Z drugiej strony można uznać wymienione ćwiczenia za kolejne etapy na jednej

drodze; w tym sensie każda następna postać ćwiczeń byłaby dodatkowym krokiem, dopełnieniem poprzedniej fazy. Zresztą przekonamy się dalej, że stopniowe przedstawienie i praktykowanie ćwiczeń pozwoli dostrzec jeszcze wyraźniej głębszą ich jedność a tym samym wzajemne dopełnianie się obu rodzajów ich pojmowania.

1. Skupienie obejmujące ciało

Pierwsze ćwiczenia na drodze modlitwy prostoty zmierzają do tego, co w poszukiwaniu skupienia jako postawy duchowej łatwo jest przeoczyć: do pełnej akceptacji cielesności naszego ludzkiego ducha, do jego pełnego „wcielenia”. Skupienie, które próbowałoby odrywać się od ciała, nie byłoby pełne, nie prowadziło do prawdziwej jedności. Chodzi nie o wyłączenie, ale o włączenie ciała, o akceptację, która daje głębsze opanowanie, różne od dominacji narzuconej „na siłę”. Dlatego droga do skupienia to nie zaciskanie powiek, zębów, marszczenie czoła czy inne formy napinania mięśni. To wszystko wywołuje dodatkowe napięcie, powoduje zmęczenie i sprawia, że trudno jest dłużej wytrzymać w takiej postawie. Zresztą w ten sposób nie uspokoją się nawet nasze myśli. Znikną może na krótko, ale potem samo istniejące w nas napięcie wywoła nowe myśli, nie te, na które może czekaliśmy, by na nich się skupić, ale zwyczajne „rozproszenia” związane z nienaturalną postawą.

W jaki sposób zatem włączyć ciało do naszej medytacji? Skoro najwyraźniejszą przeszkodą w skupieniu są różnorodne myśli oraz ich ruchliwość, to trudno szukać pomocy w samych myślach. Człowiek pełen rozbieganych myśli nie będzie w stanie skupić się ani przez „oderwanie” od nich, ani przez skoncentrowanie na jednej. Musi przyjąć, że jego wewnętrzna ruchliwość - pozbawiona jakby kontroli - oznacza nie tyle, że „stracił głowę”, ile raczej że jego głowa straciła kontakt z ciałem, jakby się od niego oderwała... W takiej sytuacji pomocą może być właśnie „uziemia” myśli, „uwiązanie” ich przez związanie uwagi z ciałem. Zamiast poddawać się coraz to nowym myślom, unoszącym dalej i dalej, bez końca, można poddać się inaczej: dać się zatrzymać nieruchomości własnego ciała.

Nieruchoma postawa podczas modlitwy nie jest czymś oczywistym - wymaga uwagi, albo jeszcze dokładniej: ćwiczenia uwagi. Tam, gdzie w modlitwie zwraca się uwagę jedynie na słowa, myśli, uczucia, zakłada się zasadniczo, najczęściej milcząco, nieruchomość ciała w określonej pozycji; nieruchomość

nie wydaje się jednak istotna, podobnie zresztą jak sama cielesna postawa, od której wymaga się najwyżej, aby wyrażała uszanowanie wobec Boga. Idąc dalej w tym kierunku można by dodać, że skupienie daje się zachować także w ruchu, co więcej, że uwaga połączona z ruchem może być szczególnie efektywnym ćwiczeniem postawy skupienia. Ale... droga, którą posuwamy się tutaj, w „prostej praktyce medytacji”, bazuje (spoczywa) na nieruchomej pozycji ciała, a pierwszym krokiem jest właśnie ćwiczenie tej pozycji - ze skupieniem uwagi.

Najpierw kilka słów o tym, co w nieruchomej pozycji ciała jest istotne. Sama nieruchomość, oczywiście, zakłada, że wybór postawy jest nie przypadkowy, ale dokonany z uwagą, ze świadomością, że trzeba ją będzie zachować bez zmiany przez określony czas. Określenie z góry czasu przeznaczonego na ćwiczenie jest szczególnie ważne: chodzi o to, by trwanie w przyjętej postawie było możliwie niezależne od pojawiających się trudności. Niespokojny wewnętrznie człowiek, który szuka w ćwiczeniu skupienia, będzie niewątpliwie poddany pokusie, aby już po jego rozpoczęciu „przyspieszać” je i skracać - po prostu dlatego, że dopiero próba przyjęcia cielesnego bezruchu uprzytamnia, jak wielka jest wewnętrzna „ruchliwość” - trudniejsza do przyjęcia, kiedy przynajmniej bezruch ciała stawia jej opór... Ale w tym miejscu nie chodzi jeszcze o wskazywanie i omawianie pojawiających się w ćwiczeniu trudności. Niech zatem wystarczy na razie tyle: czas trwania w bezruchu ciała trzeba określić tak, aby wytrwanie w tej pozycji było realnie możliwe - bez nadmiernego wysiłku, ale i bez nazbyt łatwego poddawania się trudnościom... Jasne, że z początku lepiej nie narzucać sobie zbyt długiego czasu trwania ćwiczenia, choć nie powinien on być nazbyt krótki: mniej niż kwadrans to na ogół za mało, by ćwiczenie mogło owocować.

Co do samej pozycji ciała: najważniejsze jest zachowanie wyprostowanego kręgosłupa! Nie wchodząc w uzasadnienia zauważmy jedynie: chociaż na początku „powracanie” do prostoty może być także pod tym względem bolesne, to jednak w miarę upływu czasu przekonamy się, że dłuższe trwanie w postawie „skrzywienia” jest w gruncie rzeczy trudniejsze i bardziej „obciążające” aniżeli szukanie naturalniejszej postawy, którą małe dzieci przyjmują całkiem spontanicznie. Z początku można ewentualnie szukać dodatkowej pomocy w oparciu pleców, by stopniowo znajdować „samodzielnie” postawę wyprostowaną. Jednak nawet przy opieraniu pleców trzeba zważać na to, by ich ciężar nie spoczywał na oparciu; należy raczej „odciążyć” je przez zwrócenie uwagi na środek ciężkości pleców i kręgosłupa, tak by podczas spoczywania właśnie tutaj mógł się skupić ich ciężar. Natomiast co do reszty ciała, to jej

ustawienie winno uzupełniać i dodatkowo ułatwiać zachowanie prostoty kręgosłupa. Głowa spoczywa swobodnie na kręgarach szyjnych - na przedłużeniu linii kręgosłupa, ręce spoczywają z przodu ze złożonymi dłońmi, odwróconymi wierzchem ku dołowi: prawa niżej, na niej lewa tak, że ich kciuki się dotykają.

Opisana pozycja kręgosłupa, głowy i rąk jest zasadniczo wspólna wszystkim ćwiczeniom - dopuszczając wszakże różnaitą pozycję nóg. Możliwa jest np. postawa klęcząca - zwłaszcza w pomieszczeniach kościelnych, gdzie można znaleźć dodatkowe oparcie: z tyłu dla siedzenia, a z przodu dla rąk, które wówczas lepiej (łatwiej) jest złożyć tak, jak to widać na średniowiecznych obrazach. Kiedy jednak przyjmujemy postawę medytacyjną we własnym mieszkaniu, wówczas może być bardziej wskazana inna postawa: albo siedzenie na krześle, z nogami opuszczonymi i stopami opartymi o ziemię, albo siedzenie na podłodze (na specjalnym stołku, poduszce czy złożonym kocu) w taki sposób, aby kolana dotykały ziemi. W tym ostatnim przypadku możliwe są różne dodatkowe „warianty” pozycji. Ale istotne jest znowu jedno: pozycja winna ułatwiać przede wszystkim zachowanie wyprostowanego kręgosłupa i wytrwanie przez określony czas bez ruchu.

Może się wydawać, że powyższy opis daleki jest od prostoty, której przecież w naszych ćwiczeniach szukamy. Cóż, różnaitość wymienionych pozycji ma prowadzić do wyboru jednej, tej, która okaże się - po prostu - najodpowiedniejsza, by posuwać się naprzód w ćwiczeniu: w skupieniu obejmującym ciało. Wybór i przyjęcie określonej pozycji ciała w danym czasie jest dopiero początkiem ćwiczenia. „Obejmowanie” ciała, o które w nim chodzi, wymaga uwagi - ćwiczenia uwagi. Na czym polega to ćwiczenie?

Przyjęcie nieruchomej pozycji ciała ma ułatwić unieruchomienie, zatrzymanie również naszej uwagi: skupienie jej na jednym -właśnie w ciele. Tym jednym może być samo ciało; ponieważ jednak poszukiwana jedność obejmuje także wielość w ludzkim ciele, dlatego skupienie na jednym możemy ćwiczyć przez skierowanie uwagi na jedną część ciała. W tej mierze, w jakiej chodzi najpierw o samo odwrócenie uwagi od myśli kłębiących się w głowie, nie jest właściwie istotne, czy skupiamy się na jednej jedynej, czy na różnych częściach ciała: liczy się niejako samo „wcielenie” naszej uwagi. Pomocne może być jednak zachowanie pewnego porządku: zauważenie najpierw tych części ciała, które w przyjętej postawie są uciskane, następnie stopniowe przesuwanie uwagi na coraz to inne części - od siedzenia w górę, wzdłuż kręgosłupa czy rąk, następnie w dół

- wzdłuż nóg itd. Ważne jest, by w poszczególnych miejscach zatrzymać uwagę przez chwilę -wyczuwając daną część, przyjmując obecne tam wrażenia (ucisku, ciepła, styku z ubraniem), a jeśli wyczuwamy napięcie czy ból, próbujemy je przyjąć, bo sama ich akceptacja może je „rozładować”, przynajmniej na tyle, że zdołamy wytrwać w przyjętej postawie -w przyjętym wcześniej czasie.

To ćwiczenie uważnego jednoczenia się z własnym ciałem może przybierać różne formy, dostosowane nie tylko do przyjętej pozycji bezruchu, ale też do aktualnej dyspozycji ćwiczącego. Z początku czas przeznaczony na ćwiczenie może upłynąć tak szybko (najlepiej bez patrzenia na zegarek, lecz przez zauważenie sygnału budzika czy minutnika odpowiednio nastawionego), że skupienie objęło tylko niektóre części ciała. Liczy się jednak fakt, że skupienie w ogóle zostało zapoczątkowane! Przy regularnym powracaniu do ćwiczenia będzie się udawało z pewnością coraz lepiej objęcie nim całego ciała: niekoniecznie w tym sensie, że uwaga objęła kolejno wszystkie poszczególne części, lecz raczej przez to, że skupiając się w pełni choćby na jednej części, łączymy się tym samym z całością. Zresztą im bardziej wzrasta w miarę praktykowania ćwiczeń nasze „wcielenie”, czyli świadome przeżywanie własnego ciała, tym szybciej również nasze „skupienie obejmujące ciało” będzie rzeczywiście skierowane na jedno - nasze ciało jako „naczynie”, w którym zwracamy się jeszcze głębiej - ku Jednemu.

Na tym jednym można by poprzestać. Kiedy się temu dziwimy, możemy zasłużyć sobie na zarzut, który kryje się także w zdziwionym pytaniu św. Pawła: Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który w was jest, a którego macie od Boga (1 Kor 6,19)? Droga pełnego skupienia na jednym, nawet jeśli tym jednym jest „tylko” własne ciało, jest drogą prawdziwie duchową - w opisanym wcześniej sensie. Prędzej czy później objawi się, że jest to droga ducha - Ducha. Jeśli zatem w tym miejscu się nie zatrzymujemy, lecz przechodzimy do innych jeszcze elementów jednej drogi, to przyświeca nam pragnienie, by wspomniane objawienie dokonało się nie później, ale... niech będzie: jak najprędzej.

2. Skupienie na oddechu

Zauważmy od razu, że przejście do następnego, drugiego ćwiczenia pozwoli nam spojrzeć jeszcze pełniej na pierwsze. Właśnie w przejściu bowiem odsłania się głębsza jedność drogi, na którą weszliśmy, skoro opis kolejnego kroku

wymaga zauważenia, gdzie jesteśmy. A zatem: skupienie obejmujące ciało - z góry obejmuje więcej... Nie tylko dlatego, że samo skupienie jest działaniem naszego ducha. Już tam, gdzie się skupiamy na „samym” ciele, musimy zauważyć jego jedność - z otoczeniem. Choćby wrażenia, jakich doświadczamy w kontakcie z odzieżą, z ziemią nie pozwalają nam „zamknąć” się w granicach własnego ciała. Także inne wrażenia zmysłowe, nie tylko dotyku, ale zwłaszcza słuchowe, przypominają nieustannie, że nie jesteśmy w naszym ciele sami - że jesteśmy wraz z nim zanurzeni w większej całości jednego, wielokształtnego świata.

W tym miejscu jest odpowiedni moment na istotne dopowiedzenie dotyczące postawy w pierwszym ćwiczeniu: skupienie na ciele i na jego częściach nie oznacza „odrywania się” czy „odcinania się” od otoczenia. Owszem, przede wszystkim chodzi o jedność z własnym ciałem, jednak nie „przeciwko” wielości świata, ale w otwarciu na jeszcze głębszą jedność - w nim i z nim. W naszym pierwszym ćwiczeniu pociąga to za sobą dwie implikacje - wskazówki. Pierwsza: oczy pozostają przez cały czas otwarte; nie szeroko, co prowadziłoby dodatkowo do napięcia w powiekach, ale na tyle, aby wzrok mógł się kierować ku ziemi przy zachowaniu prostej postawy kręgosłupa i bez pochylania głowy. Nie chodzi też o skupianie wzroku na określonym punkcie, ale o zatrzymanie go na postrzeganym „nieostro” („ogólnie”) tle; w każdym razie nie należy oczu zamykać, gdyż większe na pozór skupienie przy takim „oderwaniu się” od otoczenia nie ułatwia, ale ostatecznie utrudnia postępowanie ku prawdziwej jedności. W relacji do otoczenia istotna jest raczej postawa, którą precyzuje druga wskazówka: wszystkie wrażenia, które do nas docierają, są zauważane jako wrażenia naszego ciała, jednak dalej nasza uwaga zatrzymuje się przy ciele, bez „zastanawiania się”, co wrażenia oznaczają itd. Chodzi o to, aby pod wpływem docierających wrażeń nasza uwaga nie rozpraszała się w myślach czy wyobrażeniach, ale pozostała przy odczuwaniu ciała. W tym sensie skupienie obejmujące ciało można nazwać „odrywaniem” się od wszelkich myśli: nie przez usuwanie ich, czy inne formy zajmowania się nimi, ale przez proste zauważenie i pozostawienie ich, aby „uwolniony” od nich duch odnalazł swoją głębszą wolność - w ciele.

Przy takim spojrzeniu na pierwsze ćwiczenie możemy pojąć, w jaki sposób dopełnia się ono w drugim: w skupieniu na oddechu. Cała zewnętrzna i wewnętrzna postawa jest taka sama, jak dotychczas. Jedynym nowym elementem jest to, że przejawem „jednego”, na którym się skupiamy, jest teraz

określony element naszego cielesnego życia: oddech. Można by o nim powiedzieć, że jest w naszym ciele jego najmniej cielesnym, najbardziej duchowym elementem. Dlatego kiedy Pismo Święte mówi w sposób obrazowy o stworzeniu człowieka na Boże podobieństwo, to jako cielesny znak tego podobieństwa wybiera właśnie oddech: Bóg ulepiwszy ciało pierwszego człowieka tchnął w jego nozdrza tchnienie życia, wskutek czego stał się człowiek istotą żyjącą (Rdz 2,7). Nie zostało to powiedziane o żadnym innym stworzeniu, także żyjącym; dlatego oddech jest tu znakiem nie tylko życia w ogóle, jakie człowiek dzieli ze wszystkim, co żyje i ma duszę, lecz jest znakiem życia samego Boga - Jego Ducha.

Jednak nie obrazy ani rozważania teologiczne stanowią teraz przedmiot naszej uwagi. Zostawmy je na razie skupiając się raczej w dalszym ciągu na samym ćwiczeniu. Skoro punktem wyjścia jest w nim to, do czego prowadziło poprzednie ćwiczenie, przeto na początku trzeba poświęcić przynajmniej krótką chwilę na opisane „skupienie obejmujące ciało”. Kiedy doprowadziło już ono do całościowego „zauważenia” ciała i do jedności otwartej na otoczenie, wtedy możemy zwrócić uwagę na oddech - dodatkowy znak jedności cielesno-duchowej i z otaczającym światem. Ważny jest sposób, w jaki łączymy teraz naszą uwagę z tym jednym - z oddechem. Był on w nas oczywiście obecny już wcześniej, kiedy go nie zauważaliśmy. Teraz trzeba się po prostu na tę obecność otworzyć. Nie chodzi zatem o żadne „sterowanie” oddechem, np. przez wydłużanie go czy inne sposoby wpływania na niego przez sam fakt, że go „obserwujemy”. Należy raczej zauważyć go takim, jaki jest - nie chcieć go zmieniać, lecz włączyć się uwagą w jego faktyczny rytm: wdech - wydech. Nic więcej.

Może jednak nasuwać się trudność w związku z tym, że mamy skupiać się na „jednym”, a przecież sam oddech ma dwie wyraźnie różne fazy. Poza tym cała nasza postawa ciała ma wyrażać bezruch, a tymczasem oddech jest ruchem, ciągłym następowaniem obu faz - wdechu i wydechu... W jaki sposób zatem nasze skupienie na oddechu może być rzeczywiście skupieniem na jednym? Odpowiedź winna przyjść niejako sama - w miarę postępowania w ćwiczeniu. Ale może nie od rzeczy będzie następująca wskazówka: zauważenie jedności kryjącej się w oddechu przychodzi łatwiej, jeśli łączymy się nie tyle z jego ruchem („falowaniem” płuc, czy z różnicą wdechu i wydechu), ile z określonym punktem bezruchu - punktem ciała, z którego oddech niejako wychodzi i do którego powraca. Ten punkt staje się łatwiej wyczuwalny, kiedy w miarę

postępowania w ćwiczeniu nasz oddech stopniowo się uspokaja i pogłębia, nie ograniczając się do górnej części klatki piersiowej, ale uruchamiając wyraźniej także partię brzuszno-przeponową. Ponieważ nie chodzi jednak, przypomnijmy, o manipulowanie oddechem, dlatego skupienie się na tym punkcie - nieco poniżej pępka - ma na celu jedynie zauważenie w oddechu elementu bezruchu i jedności.

Trudno doprawdy posunąć się w tym miejscu dalej przez mnożenie słów i wyjaśnień. Można jeszcze dodać, że wspomniany punkt łączy się „jakoś” z owym punktem ciężkości, który stanowi niejako centrum przyjętej w ćwiczeniach nieruchomej pozycji ciała. Oba „punkty” - centrum, z którego wznosi się nasz wyprostowany kręgosłup, i źródło, w którym nasz oddech zaczyna się (przy wdechu) i kończy (przy wydechu) - stanowią jakby jedną sferę, w której skupia się podczas ćwiczeń „ruchomy bezruch” naszego ciała i która wobec tego może skupić najpełniej również naszą uwagę. Trzeba jednak pamiętać, że wszystkie użyte określenia mają charakter przybliżony, tj. opisują tylko obrazowo i poniekąd zewnątrznie (cieleśnie) elementy skupienia na „jednym”. Najważniejsza jest postawa duchowa, która w tym skupieniu się wyraża. Zanim opiszemy ją jeszcze dokładniej, przejdźmy do ostatniego, trzeciego i „ostatecznego” ćwiczenia, które nie tylko kończy, ale i wieńczy „prostą praktykę medytacji”, przedłużając ją - w nieskończoność.

3. Skupienie na Imieniu: Jezus

Tak, trudno jest znaleźć dodatkowe słowa do opisu naszych ćwiczeń. Jednak zostało nam dane Słowo - nie mające równych sobie, Słowo, przez które wszystko się stało (J 1,3), i które wcieliło się w Człowieku imieniem Jezus. To imię nie tylko oznacza: „Bóg zbawia”, ale objawia konkretną postać tego zbawienia - właśnie Jezusa, prawdziwego Człowieka i prawdziwego Boga. W tym sensie Apostoł Piotr mógł powiedzieć, że nie dano ludziom pod niebem żadnego innego imienia, w którym moglibyśmy być zbawieni (Dz 4,12).

Co znaczy zatem nowy krok w naszych ćwiczeniach - ostatni element, którym w naszej praktyce modlitwy prostoty będzie skupienie na „tym” jednym: na imieniu „Jezus”? Zauważmy najpierw, że dopiero teraz wymiar modlitewno-religijny, wcześniej w naszych ćwiczeniach ukryty, staje się wyraźniejszy. Był obecny już przedtem, skoro ćwiczyliśmy się w postawie, która w modlitwie jest najważniejsza: nie słowa, nie gesty, ale skupienie się na jednym, ukrytej postaci

Jednego. Nasza wcześniejsza droga dopełnia się: posuwanie się drogą wcielenia i śladem oddechu - symbolu działającego w nas Ducha -prowadzi nas do Tego, w którym rozpoczęło się wcielenie samego Boga, dopełniając się w posłanym przez Niego Duchu. Bo w Jezusie wszystko się jednoczy - to, co w niebiosach, i to, co na ziemi (Ef 1,10). W tym duchu ostatnim krokiem na drodze naszej modlitwy prostoty jest złączenie oddechu z wymawianiem imienia Jezus.

Powtarzanie Bożego imienia jest w wielu religiach drogą do zjednoczenia z samym Bogiem, który w tym imieniu objawia się, ale i ukrywa. Stary Testament zajmuje pod tym względem inną postawę, pragnąc podkreślić i zachować świętość Bożego imienia. „Jahwe” znaczy najpełniej: „Jestem, kim Jestem”, czyli właściwie nie wyjawia, „Kim” jest - „Jest”. Objawia to dopiero właśnie Jezus, nazywając Boga nie tylko Ojcem, jak to czynił już Stary Testament, ale darząc Go i wzywając imieniem „Abba”, co właściwie znaczy: Tatusiu... W tej nieskończonej bliskiej relacji do Boga jako Ojca kryje się i objawia najgłębsza tajemnica Jezusa jako Syna Bożego, złączonego z Ojcem w miłości -w jedności Ducha Świętego. I Nowy Testament poświadcza, że również my jesteśmy włączeni w tę synowską relację, kiedy łączymy się z Jezusem w Jego Duchu, w którym możemy wołać: „Abba, Ojcze!” Sam Duch wspiera swym świadectwem naszego ducha, że jesteśmy dziećmi Bożymi (Rz 8,14 nn.).

A jednak... w naszej modlitwie prostoty powtarzamy tylko jedno imię: Jezus. Sens tej praktyki odsłoni się nam w dalszych rozważaniach. Najpierw jeszcze o samej praktyce. Ponieważ stanowi ona przedłużenie pierwszego i drugiego ćwiczenia, przeto można by powtórzyć: na początku trzeba poświęcić przynajmniej krótką chwilę na „skupienie obejmujące ciało” i kończące się zatrzymaniem na oddechu; po tym przygotowaniu kierujemy naszą uwagę „dodatkowo” na imię Jezus. Ten „dodatkowy” element pojawia się znowu podobnie jak wcześniej, kiedy „zauważyliśmy” sam oddech. Zaczynając wymawianie Imienia wewnątrz, nie czynimy tego własnym głosem, ale w taki sposób, że jakby zauważamy „duchową” obecność Imienia w nas dopiero teraz, chociaż ono już wcześniej tu było. Wymawianie dokonuje się wraz z oddechem. Jak? „Praktyka” pokazuje, że najprostsze jest następujące połączenie: wddech (krótszy) jest złączony z Je-, zaś wydech (dłuższy) jest związany z - zuuuus. Nic poza tym jednym: skupieniem na imieniu Jezus.

To już w zasadzie wszystko, co odnosi się do „praktycznej” strony naszej medytacji. W swej końcowej postaci - w skupieniu na powtarzanym wraz z

oddechem imieniu Jezus - nie wymaga ona dodatkowych ćwiczeń. Dalszy postęp na drodze modlitwy jest już „tylko” owocowaniem tego jednego: trwania przy Jezusie. Na zakończenie części „praktycznej” - opisującej poszczególne elementy, jakby trzy stopnie jednego ćwiczenia - warto może jeszcze dodać dwie krótkie uwagi co do sposobu skupienia na Imieniu.

Najpierw kwestia „połączenia” Imienia z oddechem. Z początku może się ono wydawać niepotrzebnym utrudnieniem postawy, która przecież ma być prosta... Czy skupienie się na samym tylko oddechu nie byłoby prostsze? Dodatkowe trudności, jakie się pojawiają po „dołączeniu” Imienia, nie są jednak argumentem przeciwko niemu; wskazują raczej, że w naszej postawie brak jest dostatecznej prostoty. Jeśli zatem odczuwamy jakby konflikt, napięcie pomiędzy oddechem a Imieniem, to trzeba w nim dostrzec sygnał głębszego napięcia, które wyraża się w tym wypadku na ogół w zbytnim „nacisku” związanym z wymawianiem Imienia - nacisku, który wpływa na zakłócenie oddechu. „Rozładowanie” może przyjść przez powrót do początku: najpierw do samego oddechu, a kiedy już ponownie złączyliśmy z nim (uspokoiliśmy) naszą uwagę - zauważamy w nim nadto imię Jezus. Czasami może trzeba dłuższego czasu pozostawania przy samym oddechu, aby znowu się uspokoić i pozbyć napięcia; ale w końcu zawsze powracamy do Imienia. Dlaczego? Na razie powtórzmy: Bo „nie dano ludziom pod niebem żadnego innego imienia, w którym moglibyśmy być zbawieni”.

Ostatnia uwaga dotyczy znowu sposobu wymawiania Imienia. Kiedy „zauważyliśmy” je wreszcie na tle naszego oddechu, wtedy już ono, nie oddech, winno nas całkowicie absorbować. Wymawianie, złączone z naturalnym rytmem oddechu, dokonuje się nie tyle jako nasze działanie, lecz jako przyjmowanie działającego w nas Imienia. W Imieniu jest wszystko, czego potrzebujemy; dlatego ono może i powinno całkowicie nas wypełnić -najpierw przynajmniej przez czas, przeznaczony na tę modlitwę. W Imieniu kryje się także Osoba, która je nosi. Trzeba zauważyć, że w naszej praktyce medytacyjnej nie zwracamy się „do” Jezusa, nie powtarzamy: Jezu, ale stwierdzamy: Jezus. Nie chodzi też o wiązanie z tym Imieniem jakichkolwiek wyobrażeń. Sam dźwięk, sama obecność Imienia jest tym jednym, na czym się tutaj całkowicie skupiamy. Poza tym jednym-jest oczywiście więcej... Ale szukając na medytacji tylko jednego - trwania przy imieniu Jezus - nie musimy o więcej się martwić. Przyjdzie na pewno.

IV. Oczekiwanie Boga - w Jezusie

Opis ćwiczeń naszej „prostej praktyki medytacji” w poprzednim rozdziale zawiera najważniejsze elementy dotyczące postawy, przede wszystkim zewnętrznej, ale po części również wewnętrznej. Właśnie to „po części” jest znakiem, że trzeba powiedzieć więcej na temat postawy duchowej - tego, co w medytacji jest najważniejsze. Dlatego dalej stają przed nami dwa zadania. Najpierw - w obecnym rozdziale - trzeba uzupełnić opis wewnętrznego nastawienia, które winno ćwiczeniom towarzyszyć a zarazem dzięki nim się pogłębiać. Opis będzie miał charakter pozytywny, czyli skupi się na „pociągających” elementach medytacji: ukaże jej drogę w perspektywie celu, którego „przyciągająca” moc pozwala wytrwać pośród trudności drogi. O tych trudnościach - „chlebie powszednim” praktyki medytacyjnej - będzie mowa w następnym rozdziale. Wprawdzie w ćwiczeniach trudności pojawiają się już wcześniej, właściwie od początku. Skoro jednak chodzi nam tu o zachętę, nie o zastraszenie co do medytacji, przeto poszukajmy najpierw dodatkowych elementów... Dobrej Nowiny.

1. Bosko-ludzkie działanie

Co robić? Co począć? Rozpoczynając od tych pytań - jakże częstych w ludzkim życiu - dajemy wyraz przekonaniu, że do nas należy nie tylko działanie, ale i jego początek. Tymczasem: Ewangelia jako Dobra Nowina pragnie nas przekonać o czymś innym. Wyrażają to programowe słowa Jezusa, rozpoczynające Jego nauczanie według świadectwa najstarszej Ewangelii: Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię (Mk 1,15)! Najpierw jest mowa o tym, co Bóg czyni, co On sam rozpoczął dla dobra człowieka: oto sprawia, że wielowiekowe oczekiwanie na Jego zbawcze przyjście zaczyna się wypełniać. Czas pełni - czas Bożego królowania w świecie jest „bliski”, a znakiem tej bliskości jest sam Jezus - On, który tę Dobrą Nowinę oznajmia i objawia we własnej Osobie. To On jest Boskim Początkiem - odwiecznie obecnym w samym Bogu i wcielonym w czasie, który właśnie dzięki temu mógł stać się „pełnią czasu” (Ga 4,4). W obliczu tej tajemnicy, którą Jezus objawia, wystarczy jedno. Mówi o tym druga część Jego wezwania, wzywająca do nawrócenia i wiary. Tak, oba elementy są wyrazem jednej postawy, jakiej Bóg oczekuje od człowieka wobec oznajmionej mu Ewangelii: nawrócenie jest po prostu uwierzeniem, że Dobra Nowina jest

prawdą. Takie to proste? Tak, chociaż nam, którym „wiara”, „prawda” i „Dobra Nowina” zdążyły spowszednieć, trudno jest przyjąć całą prostotę Bożej prawdy. Tak trudno, że sam Jezus nie posiadał się ze zdziwieniem i z wdzięcznością wołał: Wysławiam Cię, Ojczy, Panie nieba i ziemi, że zakryłeś te rzeczy przed mądrymi i roztroprnymi, a objawiłeś je prostaczkom (Mt 11,25).

Jak pojąć prostotę Ewangelii - tajemnicę Bożego działania dla naszego dobra? Spośród wielu możliwych dróg wybierzmy tutaj jedną - tę, która jest najbliższa naszej medytacji. Jest to droga „oczekiwania Boga”. Chodzi o jedną postawę, choć w jedności dwóch wymiarów. Najpierw, bardziej fundamentalnie jest to postawa samego Boga: On jest Tym, który oczekuje. W jakim sensie? W tym, że uczynił już wszystko, co mógł dla nas uczynić. Jak wyrazić to wszystko?

Tajemnica zawiera się już w biblijnym obrazie Bożego działania w stworzeniu: po dokonaniu całego dzieła Bóg mógł „odpocząć” (Rdz 2,2), pozostawiając odtąd całe działanie w świecie człowiekowi. Całe dalsze dzieje świata są w świetle tego obrazu niejako trwaniem i przedłużaniem się w ludzkim czasie siódmego, ostatniego dnia stworzenia - pełnym spokojem „spoczynkiem”, jakby „nie działaniem” Boga jako tła ludzkiego działania w świecie. To Boże „nie działanie” jest wielką tajemnicą; nie oznacza ono, że Bóg „nic nie robi”, ale że Jego działanie w świecie jest inne od działania ludzkiego. Najpełniej objawia to Jezus Chrystus, zmuszony do prostowania ludzkich wyobrażeń o Boskim „nie-działaniu”. Kiedy Żydzi zakazują działania w szabat, powołując się na „spoczynek” Boga, Jezus przeciwstawia im głębszą prawdę: Jego własne działanie jest tylko obrazem działającego Ojca (J 5,17.19 n.). Dlatego właśnie w szabat Chrystus dokonuje uzdrowień, aby pokazać, że spoczynek szabatu nie jest „nie działaniem” na sposób ludzki, ale na sposób Boży: oznacza najwyższe działanie, które jest znakiem miłości - uzdrawiającej, zbawiającej.

Tak, już w stworzeniu kryje się najgłębsza prawda o Bożym działaniu w świecie, chociaż dopiero później odsłania się jej fundament -w Chrystusie jako Początku wszystkiego, co stworzone. Nie jest zatem tak, że w stworzeniu uczynił Bóg „za mało”, by dopiero w dziele zbawienia uczynić „więcej”... Ale prawdą jest, że w dziele zbawienia Boże „nie działanie” w świecie objawia się w sposób najbardziej dramatyczny: w bezsilności ukrzyżowanego Jezusa, która jest także bezsilnością Boga, choć nie jej (Jego) ostatnim słowem, skoro pełny sens tej bezsilnej, „nie-działającej” miłości objawia się w świetle Zmartwychwstania. A jednak „oczekiwanie Boga” trwa dalej i jest trwaniem

Chrystusowej ofiary - dokonanej wprawdzie „raz na zawsze”, ale właśnie tak, że Chrystus trwa w swoim tajemniczym niedziałaniu, oczekując tylko, aż nieprzyjaciele Jego staną się podnóżkiem nóg Jego (Hbr 10,12 n.).

To jedna, fundamentalna strona „oczekiwania Boga”: On sam oczekuje, by człowiek przyjął Jego tajemnicze „niedziałanie” - tak, jak przyjął je i objawił Jezus. Właśnie w Nim, w Jezusie, tajemnica się dopełniła: Jego „niedziałanie” objawia się jako Bosko-ludzkie -jako najwyższe działanie, „znoszące” zło przez przyjęcie go w miłości. Tego samego oczekuje Bóg - Jezus - od wszystkich ludzi, oczekuje tylko jednego: aby nie stawiali oporu temu Bożemu (nie)działaniu, lecz aby otwierając się na nie stawiali się w pełni -zgodnie z celem stworzenia - obrazem Boga i Jego działania.

Dopiero w tym świetle można pojąć także drugą stronę „oczekiwania Boga”: ludzkiego oczekiwania na Niego. Ten sam Jezus, który objawił sens Bożego oczekiwania właśnie przez to, że jako człowiek w pełni na nie odpowiedział, pragnie nauczyć tej samej odpowiedzi także innych ludzi, najpierw swoich uczniów. Postawa czujnego oczekiwania, opisana w tytu przypowieściach, dotyczy najpierw nie „powtórnego”, ale pierwszego przyjścia Pana - Jego niespodziewanego, tak różnego od ludzkich oczekiwań „przejścia” (paschy) przez krzyż. To przecież w obliczu Ogrójca uczniowie są wezwani: Czuwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli pokusie (Mt 26,41). Cóż, wtedy wezwanie Chrystusa nie pomogło. Dlatego pozostaje ono dalej, zawsze aktualne - także w obliczu „powtórnego” przyjścia Pana. To przyjście dokonuje się nadal inaczej, aniżeli oczekują tego ludzie -i tylko ci, którzy czuwają - modląc się - są i będą w stanie rozpoznać przychodzącego do nich Pana. Mamy być podobni do ludzi, oczekujących swego pana, kiedy z uczyty weselnej powróci, aby mu zaraz otworzyć, gdy nadejdzie i zakolące. Szczęśliwi owi słudzy, których pan zastanie czuwających, gdy nadejdzie. Zaprawdę, powiadam wam: Przepasze się i każe im zasiąść do stołu, a obchodząc będzie im usługiwał. Czy o drugiej, czy o trzeciej straży przyjdzie, szczęśliwi oni, gdy ich tak zastanie (Łk 12,35-38).

Przypowieść zakłada, że oczekiwanie ma miejsce w nocy - w ciemności, w której nie można Pana zobaczyć. To obraz naszej wiary, która nie kieruje się tym, co widzialne, lecz trwa „jakby widząc Niewidzialnego” (Hbr 11,27). Tym, co widzimy, jest przeważnie zło i rozmaite trudności. Dlatego wiara kieruje się wbrew pozorom, które zdają się przeczyć obecności i bliskości Boga, na to, co niewidzialne - jest trwaniem „mimo wszystko” w Jego niewidzialnej obecności.

Wiara wie, że Bóg nie odszedł, nie opuścił nas, ani nie zaprzestał działać w świecie; wierzymy, że Jego obecność i działanie są inne, tajemnicze, objawiając się jedynie tym, którzy wierzą i właśnie dzięki wierze otwierają się na Boże działanie. Dlatego jeszcze bliższy prawdy jest inny obraz biblijny, w którym oczekiwanie Boga nie jest oczekiwaniem kogoś dalekiego, kto musi przebyć najpierw długą drogę, aby do nas „powrócić”. Obraz mówi raczej słowami samego Jezusa: Oto stoję u drzwi i kołaczę: jeśli kto posłyszysz mój głos i drzwi otworzy, wejdę do niego i będę z nim wieczerzał, a on ze mną (Ap 3,20).

Czy w tym wszystkim, co teraz zostało powiedziane, „oddaliśmy” się od tematu medytacji, i czy musimy dopiero do niej „powrócić”? Wystarczy raczej „zauważyć”, że w całej opisanym dotąd postawie „oczekiwania Boga” czy Bosko-ludzkiego (nie)działania kryje się to samo, co w medytacji - w prostym skupieniu na Jezusie. Co więcej, teraz możemy wskazać wyraźniej elementy wewnętrznej postawy, duchowego nastawienia, które w medytacji jest istotne.

Stało się wyraźniejsze to, że skupienie na jednym oznacza zredukowanie do minimum naszego działania. Naturalnie, to „minimum” jest wcale niebagatelne; świadczy o tym cały poprzedni rozdział, który mu poświęciliśmy! A jednak istotnie: bezruch postawy ciała, skupienie całej uwagi na oddechu i w końcu na Imieniu - to wszystko jest nie tyle przejawem naszego działania, ile raczej przyjęciem postawy „niedziałania”, albo lepiej: otwarciem się na głębsze działanie, które w nas się dokonuje. Nie chodzi w tym miejscu o analizę czy choćby bliższe określenie tego głębszego działania. Większość trudności, o których będzie mowa dalej, pochodzi na medytacji właśnie stąd, że nie potrafimy tak naprawdę „ograniczyć” naszego działania i otworzyć się bez reszty na działanie Boże. Zresztą... wcale nie jest łatwo powiedzieć, kiedy działa w nas „tylko” Bóg, bo nawet w postawie najpełniejszego otwarcia się na Jego działanie, dokonuje się to w Bosko-ludzkiej jedności, tajemnicy Jezusa. Łatwiej zatem określić, jakiego działania pragniemy na medytacji uniknąć: wszystkiego, co nie jest skupieniem na jednym - na imieniu Jezus. A co dalej?

Przytoczona przypowieść o czuwaniu pozwala określić jeszcze bliżej naszą postawę na medytacji. Nie zajmujemy się ani przejmujemy ciemnością, którą nas otacza; nie dajemy sobie wmówić, że Pan jest daleko, że się opóźnia... Nie, skupiamy się tylko na jednym, na Jego niewidzialnej obecności w nas, widzialnej na razie tylko w znaku Jego imienia. W ten sposób otwieramy się na Niego - a kiedy On uzna, że już dość jesteśmy otwarci, wtedy wejdzie do nas

jeszcze pełniej, by działać w nas i przez nas. Z naszej strony trzeba tylko jednego: mamy zamienić się niejako „w słuch”, jak wtedy, kiedy pragniemy posłyszeć jakiś bardzo cichy głos i kiedy wstrzymujemy nawet oddech, aby nic nie zakłócało naszego słuchania. W medytacji nie zatrzymujemy oddechu, bo właśnie z nim łączy się wymawiane imię ale tak się w nie wsłuchujemy, by nic innego nie odwracało naszej uwagi, nawet oddech...

2. Trwanie - owocowanie w Jezusie

Szukając obrazów, które by wyraziły istotę medytacyjnej postawy, natrafiamy na jeszcze jeden, może najpełniejszy. Przekazał go umiłowany uczeń Jezusa - ten, który najgłębiej doświadczył więzi z Panem i Jego miłości. To on ukazał najwyraźniej, że nie tylko całe życie Jezusa, ale szczególnie Jego śmierć świadczy o tym, iż umiławszy swoich na świecie, do końca ich umiłował (J 13,1). W świetle tej miłości dopełnia się starotestamentowe przykazanie, które właśnie umiłowany uczeń mógł najdobitniej sformułować jako jedność miłości Boga i bliźniego: Jeśliby ktoś mówił: „Miłuję Boga”, a brata swego nienawidził, jest kłamcą, albowiem kto nie miłuje brata swego, którego widzi, nie może miłować Boga, którego nie widzi (1 J 4,20). Ale to „stare” przykazanie miłości zyskuje nowy sens, skoro jedność miłości Boga i człowieka objawia się w samym Jezusie, w Jego Bosko-ludzkiej miłości. W Nim objawia się, jak Bóg umiłował świat i człowieka - tak, jak Jezus nas miłuje. Stąd zgodnie ze świadectwem umiłowanego ucznia Jezus formułuje „swoje” przykazanie: To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowalem (J 15,12).

W tym jednym przykazaniu wszystko się zawiera, cała Ewangelia. Na początku jest miłość Boga, objawiona cieleśnie, widzialnie w Jezusie. Nie pojmiemy, jak „my” powinniśmy miłować, jeśli najpierw nie pojmiemy, jak Jezus nas, każdego z nas miłuje. Podobnie jak Żydzi w Starym Testamencie uważamy często, że Boże przykazania przekraczają nasze możliwości, że są niemożliwe do spełnienia. Nie rozumiemy przykazań, bo nie pojmujemy miłości, która w nich się objawia. Potrzeba nawrócenia, tj. zasadniczej zmiany w naszym sposobie myślenia: na pierwszym miejscu nie stoją określone wymagania pod adresem naszego życia i działania, ale to jedno: abyśmy przyjęli, że Bóg naprawdę nas miłuje - bo wtedy wszystko inne będzie nam przydane... I właśnie o tym mówi obraz, który Jezus nam pozostawił jako bezpośrednie tło swojego przykazania - obraz, który zarazem wyraża najpełniej to, o co chodzi w medytacji:

Ja jestem prawdziwym krzewem winnym, a Ojciec mój jest tym, który uprawia. Każdą latorośl, która we Mnie nie przynosi owocu, odcina, a każdą, która przynosi owoc, oczyszcza, aby przynosiła owoc óbUszy. Wy już jesteście czyści dzięki słowu, które wypowiedziałem do was. Wytrwajcie we Mnie, a Ja [będę trwał] w was. Podobnie jak latorośl nie może przynosić owocu sama z siebie – jeśli nie trwa w winnym krzewie - tak samo i wy, jeżeli we mnie trwać nie będziecie. Ja jestem krzewem winnym, wy - latoroślami. Kto trwa we Mnie, a Jaw nim, ten przynosi owoc obfity, ponieważ beze Mnie nic nie możecie uczynić. (...) Jak Mnie umiłował Ojciec, tak i Ja was umiłowalem. Wytrwajcie w miłości mojej. I po przytoczonych już słowach przykazania miłości Jezus dodaje: Nie wyście Mnie wybrali, ale Ja was wybrałem i przeznaczyłem was na to, abyście szli i owoc przynosili, i by owoc wasz trwał - aby wszystko dał wam Ojciec, o cokolwiek Go poprosicie w imię moje (J 15,1-17).

Czy słowa te wymagają komentarza, zwłaszcza w kontekście naszej medytacji? Trwanie w Jezusie - tak ściśle, jak trwa gałązka w krzewie winnym... Ten obraz jest pełniejszy od obrazu czuwania, gdzie zakłada się jakby, że Pana jeszcze nie ma, że dopiero musi przyjść, podczas gdy Jezus zapewnia w innym miejscu, na samym końcu Ewangelii: Oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do końca świata (Mt 28,20). Jego przychodzenie objawia się właśnie w naszym otwieraniu się na Jego obecność - dzięki trwaniu w Nim, wytrwaniu w Jego imieniu. W tym jednym zawiera się już wszystko. Przede wszystkim dokonuje się oczyszczenie, o którym powiemy więcej w następnym rozdziale - oczyszczenie, dzięki któremu Jezus działa w nas coraz pełniej, a nasze działanie, gdy przyjdzie na to czas, będzie rzeczywiście

Jego działaniem. Nie trzeba się obawiać, że medytacyjne „niedziałanie” będzie niekorzystne dla niezbędnego przecież w życiu działania. Skoro nasze „niedziałanie” jest trwaniem przy Chrystusie, to On sam będzie w nas działał coraz pełniej - także poza medytacją. On sam będzie wydawał owoce w naszym życiu - trwałe owoce, które są ostatecznie owocowaniem miłości. Zaczniemy pojmować, że istotnie: bez Niego nic nie jesteśmy w stanie uczynić. Ale trwając w Nim - możemy wszystko, czego On chce - i wszystko w Jego imię nam się spełnia (por. J 14,14).

3. Trynitarny wymiar medytacji

W teologicznej części naszych rozważań zwróćmy jeszcze uwagę na kwestię, o której wspomnieliśmy krótko już wcześniej. Trwanie przy Jezusie w Jego imieniu nie jest wzywaniem Go, ani zwracaniem się do Niego; jest raczej stwierdzaniem Jego obecności - tego, że jest w nas i przy nas: „Jezus”. Do kogo zatem się zwracamy? Prosta odpowiedź: „do Jednego”, powtarzana przez nas tyle razy, wystarcza... i nie wystarcza. W tym sensie wystarcza, że odpowiada nie tylko przytaczanym słowom Jezusa, ale i całej Jego postawie. Tym Jednym, ku któremu zwraca się w Jezusie wszystko, jest - „jest”. Kto? Sam Jezus nazywa Go Ojcem. Ale nawet to imię - ta nazwa - nie wystarcza, aby w pełni wyrazić tajemnicę Jednego. Bo Jego jedność jest znowu inna, niż wyobrażali sobie ludzie wcześniej, przed Jezusem. Jest jednością we wspólnocie Osób: jednością Ojca, Syna i Ducha - jednością, która nie „zamyka” się w samym Bogu, ale otwiera się na wspólnotę ludzkich osób. Wystarczy przypomnieć znowu świadectwo umiłowanego ucznia, który tę jedność Bosko-ludzkiej wspólnoty opisał najpełniej właśnie jako jedność miłości. Wyraża to poświadczona przez niego modlitwa Jezusa o jedność: aby wszyscy stanowili jedno, jak Ty, Ojcze, we Mnie, a Ja w Tobie, aby i oni stanowili w Nas jedno, (...) aby świat poznał, żeś Ty Mnie posłał i żeś Ty ich umiłował tak, jak Mnie umiłowałeś (J 17,21 nn.).

Jaki jest sens tych słów w kontekście naszej medytacji jako skupienia na imieniu Jezus? Po prostu: jeżeli jednym, na którym się skupiamy, jest to Imię, to otwieramy się nie tylko na Osobę Jezusa, ale uczestniczymy zarazem - w sposób bardziej ukryty i tajemniczy - w Jego wspólnocie z Ojcem, Duchem - i ze wszystkimi ludźmi. Mówienie o tym, w wielu wypadkach nieodzowne, dla samej medytacji nie jest istotne: ona jest drogą, która pozwala tę głębszą, wielowymiarową jedność „realizować” - właśnie: urzeczywistniać, wcielać, nie tyle nawet „doświadczać” w sensie nadzwyczajnych przeżyć, ile żyć i działać pod jej bezpośrednim wpływem.

Dlatego wystarczy trwanie przy Jezusie, a reszta - jest Jego „sprawą”, Jego życiem i działaniem zwróconym bez reszty ku tajemnicy Jednego.

Ten ukryty głębiej trynitarny charakter medytacji można by wyrazić jeszcze inaczej - wyrażniej podsumowując poszczególne elementy medytacyjnej drogi. Zaczęliśmy od skupienia obejmującego ciało. Jednym, na którym się tu skupialiśmy, nie było „samo” ciało: nie tylko dlatego, że uwaga mogła obejmować różne jego części, albo że uwzględniała jedność ciała z otoczeniem;

skupienie obejmujące ciało sięgało głębiej - było „transcendentne” wobec ciała właśnie w tym sensie, że się do niego nie ograniczało, chociaż sam ten element sięgania „poza” - pozostał niejako niewyrażony, najbardziej ukryty. Na tym tle kolejne ćwiczenie - skupienie uwagi na oddechu - możemy uznać za dodatkowy krok na drodze „wychodzenia” z ukrycia i wyrażania owego „jednego”, poszukiwanego najpierw z pomocą ciała. Skupienie na oddechu mogło posłużyć jako symbol tego, że „jednego” nie można ograniczyć do ciała; mogło pomóc nam pojąć wyraźniej duchowy charakter ćwiczenia, choć oczywiście nie wolno zapominać, że oddech jest tylko obrazem Ducha, który - znowu - transcenduje go nieskończenie. A dalej - czy już nie przeczuwamy, że dopełnienie medytacji w skupieniu na Jezusie jest zarazem najwyraźniejszym „wyjściem” z ukrycia, dopełnieniem jej trynitarnych struktury? Wprawdzie Imię, przy którym trwamy, jest też „tylko” znakiem kryjącej się za nim Istoty. Ale „ten” znak, to Imię przybliżyło w sposób szczególny tajemnicę Jednego, którego właśnie Jezus najgłębiej objawia. Bo Jezus jest nie tylko drogą do celu, który Go transcenduje, ale jest zarazem celem - jednocześnie „drogą, prawdą i życiem”. Dlatego: Kto Mnie zobaczył, zobaczył także i Ojca (J 14,6.9).

V. Droga oczyszczenia

Trzeba wreszcie pomówić o trudnościach pojawiających się w naszej „prostej praktyce medytacji”. Pierwsza i zasadnicza trudność przejawia się w tym, że dalecy jesteśmy od prostoty, nie tylko w modlitwie, ale przede wszystkim w życiu. Dlatego tak trudno przychodzi nam skupić się na jednym - cokolwiek by to było; tym trudniej - skupić się na Jednym. Nic dziwnego, że w tej sytuacji droga prowadząca do prostoty i jedności „musi” być - drogą oczyszczenia. Brzmi to zniechęcająco: wchodząc na drogę ćwiczenia „modlitwy prostoty” musimy nastawić się nie tyle na „przyjemne”, ile na trudne doświadczenie oczyszczające - na „czyściec”. Ale „czyściec” jest nieuchronny na drodze do „nieba”, do pełnej jedności z Bogiem. Potwierdza to świadectwo mistyków i świętych - ludzi, którzy przeszli czyściec już na ziemi i dlatego mogli się znaleźć w niebie -umierając... Czy mamy inne wyjście? Czy prędzej, czy później nie czeka nas konieczność oczyszczenia? Czy warto zatem czekać z jej przyjęciem, zamiast wypełnić już teraz oczekiwania Boga?

1. Trudności - znaki na drodze

Powtórzmy - skoro „powracanie” i trwanie przy „tym samym” jest elementem naszej drogi - słowo Kierkegaarda: To nie droga jest trudna, ale trudności są drogą. Tak, trudności pojawiające się w naszej medytacyjnej praktyce mogą być znakami na drodze, wskazując to wszystko, co dzieli nas jeszcze od prostoty.

Zacznijmy od trudności najbardziej zewnętrznych, związanych z postawą ciała. Dla niektórych sam bezruch - choćby przez krótki czas - jest torturą. Jeszcze liczniejsi są ci, którzy mają problem z zachowaniem prostej pozycji kręgosłupa... Do tego dochodzą rozmaite bóle odzywające się w ciele, napięcie w mięśniach, drętwienie, cierpięcie - listę można by przedłużyć. Trudności pojawiają się nie tylko podczas siedzenia czy spoczywania na ziemi, bez krzesła, ale także na krześle, zwłaszcza kiedy opuszczone nogi ciążą i cierpną. Próba ułatwienia sobie pozycji ciała, np. przez dopuszczenie skrzywionej postawy pleców, też nie pomaga, a poza tym -jeśli jest zbyt „wygodna” - może sprzyjać ujawnianiu się senności. Co zatem robić?

Na początku może oczywiście upłynąć trochę czasu, aż znajdziemy postawę, w której przynajmniej przez kwadrans będziemy potrafili pozostać bez ruchu, bez zmiany pozycji. Zanim to nastąpi, może się nieraz okazać, że bóle stają się nie do wytrzymania, tak że ulegniemy pokusie przerwania ćwiczenia albo też przyjęcia innej postawy przed zaplanowanym końcem. Także te „niepowodzenia” trzeba umieć przyjąć - nie zrażać się i nie rezygnować z dalszych prób: może innej pozycji, innego (krótszego) czasu trwania albo też zwykłego powtórzenia tej samej pozycji, która z biegiem czasu winna przychodzić z mniejszym trudem. W każdym razie kolejnym krokiem naprzód będzie umiejętność przyjęcia samego bólu - przynajmniej aż do końca ćwiczenia. Właśnie tutaj mamy okazję, aby po raz pierwszy doświadczyć, że trudności - mogą wskazywać dalszą drogę. W naszym skupieniu obejmującym ciało wrażenie bólu może być sygnałem, nie tylko „gdzie”, ale i „jak” winniśmy skupić uwagę: akceptując ból, przyjmując go jako element ciała, istniejącego w nim napięcia - i właśnie dzięki takiemu nastawieniu „znosząc” ból. To „znoszenie” obejmuje dwie fazy, dwa znaczenia: jest nie tylko trwaniem i wytrwaniem w cierpieniu, ale może również oznaczać jego przezwyciężenie: jeżeli bowiem tak dalece je przyjęliśmy, że nie pragniemy nawet jego usunięcia, to znika też związane z tym pragnieniem napięcie duchowe - przestaje być istotne, czy ból jest, czy go nie ma, a wtedy istotnie - przestaje być...

To nie są tylko słowa. Potwierdza to zgodne świadectwo uczestników kursów medytacyjnych, gdzie czas trwania wspólnych ćwiczeń jest na tyle długi, że wytrwanie bez ruchu może stać się autentycznym problemem, a zmiana przyjętej pozycji przed czasem jest dodatkowo niedopuszczalna jako przeszkadzanie innym. Bywa wtedy i tak, że sygnał oznajmiający koniec ćwiczenia jest wyczekiwany jak zbawienie - a cała uwaga skupia się na tym jednym: już nawet nie na bólu, ale na tym, kiedy wreszcie odezwie się sygnał! Doprawdy, trudno to wytrzymać, ale skupienie jest wówczas znaczne: nie pojawiają się liczne i zmieniające się rozproszenia, bo cała uwaga skupia się na oczekiwaniu... I właśnie wtedy - nieoczekiwanie - może się okazać, że nagle cały ból i napięcie znikają. Co to znaczy? Może pierwszy znak, że oczekiwanie jednego, cokolwiek by to było, otwiera na spotkanie z Jednym?

Tego rodzaju momenty ulgi przynoszą dodatkową motywację do kontynuowania medytacji, albowiem - droga jeszcze się nie skończyła. Co więcej, dopiero teraz, kiedy skończyły się już problemy z postawą ciała, zaczynają się odsłaniać dalsze... Kiedy prosta pozycja nie sprawia już kłopotu (przynajmniej podczas modlitwy), wtedy okazuje się, że głównym kłopotem jest postawa naszego ducha. Ujawniające się od tej strony trudności - to z początku przede wszystkim rozmaite myśli, „rozproszenia” związane z naszą reakcją na wrażenia, na to, co się dzieje w otoczeniu czy w nas samych. Jest oczywiste, że samych wrażeń nie możemy unikać, skoro są one po prostu przejawem naszej cielesności i zmysłowej komunikacji ze światem. Dlatego, jak już zauważyliśmy, nie same wrażenia są „rozproszeniem”, ale nasza duchowa reakcja - zwłaszcza myśli czy obrazy, które pod ich wpływem sami tworzymy jako „dodatek” do wrażeń. Nasz brak skupienia możemy rozpoznać wówczas, kiedy nagle zauważamy, że nie wrażenia ciała, oddech czy wreszcie imię Jezus zajmują naszą uwagę, ale coś innego: najczęściej rozmaite myśli czy obrazy. Kiedy to one nas absorbują, nawet tego nie zauważamy: po prostu tkwimy w nich „po uszy”, całkiem przez nie pochłonięci. Nasze pograżenie w myślach zauważamy dopiero wtedy, kiedy „błysk” świadomości pokazuje nam, że „zapomnieliśmy” o oddechu czy Imieniu, które niejako zniknęły z pola naszej uwagi. Tak, wielokrotnie będziemy to stwierdzać: chcieliśmy się skupić na jednym, a tymczasem tyle innych spraw, myśli, obrazów nam przeszkadza.

Na czym polega zatem „oczyszczenie” dokonujące się na medytacji? Nie jest to w pierwszym rzędzie „uspokojenie” czy „wyciszenie”, w którym dzięki skupieniu się na jednym przestają nas rozpraszać i niepokoić różne sprawy.

Owszem, taki stan może się pojawić dość szybko niejako „na siłę”, kiedy naszą uwagę i energię poświęcamy na samo „unikanie” dodatkowych myśli - albo przez „wypychanie” tych, które się pojawiają, albo przez napięcie, które zamiast włączyć się do naszego skupienia na oddechu i Imieniu próbuje opanować je, prowadząc do sztucznej manipulacji. Wpędzając się w ten sposób w rodzaj „transu” można doświadczyć „przyjemnych” stanów i uważać je za owoc, którego się szukało. Ale zatrzymując się na tym - tracimy z oczu prawdziwy cel medytacji. Mówiąc obrazowo: nie prowadzą do niego „przyjemne” stany, którymi moglibyśmy się delectować, ale jedynym przewodnikiem jest trwanie przy Imieniu, bez zwracania uwagi na wszystko inne. Bo jedynie wówczas, kiedy nie damy się zwieść „syrenim głosom” nadzwyczajnych wrażeń, możemy się zbliżyć do głębszego pokoju - na drodze koniecznego wcześniej oczyszczenia.

Znakiem dokonującego się oczyszczenia może być nie pokój, ale... niepokój, jakby dodatkowo spowodowany czy wywołany przez medytację. Myśli i obrazy, które zaczynają w nas się kłębić, kiedy już przyzwyczailiśmy się do bezruchu ciała, nie oznaczają, że medytacja jest teraz mniej owocna; są raczej - raz jeszcze - trudnością daną jako znak w dalszym kierunku. Samo ich ujawnianie się jest wymownym znakiem postępu: ponieważ „działanie” medytacyjne ogranicza się do jednego (trwania przy Imieniu), dlatego staje się możliwe, że to wszystko, co normalnie jest w nas tłumione przez naszą aktywność, może wydobywać się z ukrycia na powierzchnię. Najpierw są to myśli, obrazy... Ale za nimi kryje się więcej. Jak długo poddajemy się myślom, czyli zamiast je pozostawić wchodzimy w nie działaniem naszego umysłu i rozwuamy dalej - bez końca, tak długo nie może się ujawnić to, co się za nimi kryje. Natomiast im bardziej pozwalamy się prowadzić samemu Imieniu, nie pozwalając, by wrażenia i myśli odrywały nas od Niego, tym bardziej myśli się uspokajają - same znikają, by ustąpić miejsca temu, co wcześniej właśnie przez nie się wyrażało. Pojawia się głębszy niepokój mieszczący się poza myślami - w sferze naszych uczuć.

Tak, nie wystarczy oczyszczenie czy uspokojenie naszych myśli, skoro ich źródło tkwi w złożonej, dalekiej od prostoty postawie naszego ducha. Trudności pojawiające się w medytacyjnym skupieniu pokazują nam, jak bardzo jesteśmy niewolnikami naszych uczuć: to one opanowują nas i nasze działanie, chociaż (albo: dlatego że) nie zdajemy sobie z tego sprawy. Przypatrzmy się uważniej temu, co w nas się dzieje podczas medytacyjnych „rozproszeń”. Jeśli np.

zaczyna się odzywać niepokój, to kryje się on i próbuje znaleźć ujście w rozmaitych myślach, jakie nam podsuwa. Przypominają się sprawy, które nas niepokoją, niepewność co do przyszłości - i od razu pojawiają się najrozmaitsze wersje możliwych wydarzeń. Gubimy się w tych myślach, rozważamy problemy, jakie z nimi się wiążą, ale nie zdajemy sobie sprawy, że te myśli tak długo się nie uspokoją, jak długo będzie w nas tkwił głębszy niepokój, który się za nimi kryje i w nich się przejawia. Podobnie jest, kiedy budzi się w nas uczucie niechęci czy złości. Wtedy też nasuwają się od razu myśli, w których te uczucia szukają znowu ujścia i wyrażenia się: może to być niechęć do określonych osób, które nam się teraz przypominają, albo nasza niechęć może się skierować przeciwko samej medytacji, tak że zaczynamy rozważać, czy nasze ćwiczenia mają sens, czy nie byłoby lepiej poświęcić ten czas na działanie przynoszące „coś konkretnego”. I tak dalej - przykłady można by znowu mnożyć bez końca.

Proces medytacyjnego oczyszczenia wymaga zatem rozróżnienia, coraz wyraźniejszego w miarę posuwania się na tej drodze - pomiędzy myślami, obrazami, jednym słowem: różnymi „przedmiotami” pojawiającymi się w naszym umyśle - a uczuciami, które w nas tkwią i szukają tego „przedmiotowego” wyrazu. To rozróżnienie jest istotne i dodatkowo tłumaczy, dlaczego naszą modlitwę można określić jako „pozapredmiotową”. Bo chociaż pojawiają się w niej różne „przedmioty” - myśli i obrazy rzeczy oraz osób - to jednak nasza uwaga kieruje się poza nie, nie pozwalając, aby to one nas absorbowały, ale zwracając się dalej - ku jednemu, głębiej - ku Jednemu. O ile pierwszy krok polega na tym, aby nie pochłaniały nas myśli, o tyle drugi krok wymaga uwagi, aby nie pochłaniały nas uczucia, które się spoza nich zaczynają wydobywać: ani te „przyjemne”, ani te trudne -ciążące i przygnębiające. Także uczucia, początkowo poza „przedmiotami” myślowo--wyobrażeniowymi, mogą się nam nasuwać jako „przedmiot” naszej uwagi - jako „czyste” (bo uwolnione od myśli czy obrazów) stany. Jednak niezależnie od tego, czy te stany są przyjemne czy nieprzyjemne, nie trzeba się skupiać na nich jako głębszym, bardziej subtelnym „przedmiocie”, lecz zwracamy się dalej tylko ku jednemu: w stronę Imienia. Tylko imię Jezus jest „przedmiotem” naszej uwagi jako znak Tego, w którym „przedmiotowe” i „pozapredmiotowe”, ludzkie i Boskie łączy się w jedności „bez mieszania”, ale i „bez rozdzielania”.

Trudności, które ujawniają się w trakcie medytacji, mają ambiwalentny charakter: mieszają się w nich elementy zła i dobra. Są one przejawem

pomieszania obecnego w naszym wnętrzu i w całym życiu. Nie chodzi jednak w medytacji o „przedmiotowe” rozróżnianie tego, co jest dobre od tego, co złe. Dlaczego? Nie tylko dlatego, że nie mamy się tu zajmować „żadnym” przedmiotem, poza jednym tylko Imieniem. Do tej ogólnej, zasadniczej odpowiedzi możemy dodać: zło i dobro tkwi nie tyle w przedmiotach, którymi się człowiek zajmuje, ale w odnoszeniu się do nich, w ludzkim sposobie ich używania. Już w biblijnej wizji stworzenia widzimy, że wszystko, co Bóg stworzył, jest dobre, zaś zło i grzech pojawia się dopiero w momencie, kiedy człowiek używa dobrego stworzenia „wbrew” porządkowi danemu przez Stwórcę. Nie wchodząc jednak w tym miejscu w rozważania teologiczne zauważmy jedynie: skoro nawet dobre stworzenie może człowieka prowadzić do złego, to ważniejsze od rozróżniania „przedmiotów” jest rozróżnianie w samym człowieku tych poruszeń, które prowadzą ku dobru od poruszeń w przeciwną stronę.

Taki jest sens „rozeznawania duchów”, które odgrywa istotną rolę w tradycji duchowości chrześcijańskiej. W naszej „prostej praktyce medytacji” mamy do czynienia z bardzo szczególnym przypadkiem takiego rozeznawania. Nie jest tu istotne rozróżnianie wśród pojawiających się stopniowo „przedmiotów” dobrych od złych. Jedno tylko wymaga nieustannego rozeznawania: czy trwamy przy Imieniu, czy też nasza uwaga „uciekła” w inną stronę. W tym sensie złe nie są przedmioty, które absorbują naszą uwagę, ale złe jest to, że odwracają nas one od trwania przy Jezusie. Bo w ten sposób ujawnia się istotny brak naszej duchowej postawy: jesteśmy tak dalecy od prostoty, że nawet przez krótki czas medytacji nie jesteśmy w stanie skupić się na jednym. Wprawdzie uznajemy Jezusa jako Pana, ale kiedy próbujemy poddać się Jego panowaniu, wtedy się ujawnia, jak bardzo jesteśmy opanowani przez inne sprawy. Znowu trzeba powtórzyć: nie chodzi o to, że te inne sprawy są złe; nie tylko mogą być dobre, ale w swoim czasie mogą być wręcz naszą konkretną drogą trwania przy Jezusie także w działaniu. Skoro jednak nie potrafimy się od nich uwolnić nawet przez krótki czas medytacji, to czy możemy powiedzieć, że jesteśmy wolni prawdziwie, tj. wolnością, której źródłem jest sam Chrystus? Tylko On może nas uwolnić, jeśli trwając przy Nim poddajemy się Jego oczyszczającemu działaniu. I dopiero w ten sposób stajemy się zdolni do „przedmiotowego” rozeznawania w naszym konkretnym życiu: wszystkie wybory i decyzje, które musimy podejmować, będą dokonane w Duchu Chrystusa, jeśli On sam może w

nas działać dzięki nieustannemu rozeznawaniu i wybieraniu Jego samego na drodze medytacyjnego trwania przy Nim „mimo wszystko”.

2. Droga krzyża

Czy trzeba dodawać, że nasza oczyszczająca droga medytacji jest drogą krzyża? Nie brakowało głosów, nawet wśród wybitnych teologów, że medytacja jest „zdradą” krzyża (H. U. v. Balthasar). Trudno oczywiście zaprzeczyć, że pewne formy, np. te, w których dominuje szukanie stanów „nadzwyczajnych” - „przyjemnych”, istotnie zasługują na zarzut ucieczki - nie tylko od krzyża, ale od rzeczywistości. Ale to nieporozumienie trudno jest odnieść do „prostej praktyki medytacji”, którą tu się zajmujemy. Sam fakt, że w pojawiających się trudnościach szukamy znaków na drodze, jest z chrześcijańskiego punktu widzenia przejawem tajemnicy krzyża: znaku sprzeciwu i (nie)ludzkiego zła, a zarazem znaku Boskiego zbawienia. W tym sensie również ambiwalencja trudności - przejawów ukrytego w nas zła, ale i oznak oczyszczającego działania dobra - jest ostatecznie ambiwalencja krzyża, w którym z jednej strony ujawnia się najniższe zło a z drugiej - najwyższe dobro.

Nie wdając się zatem w polemiczne czy teologiczne rozważania poprzestańmy w tym miejscu na jednym: na jeszcze wyraźniejszym wskazaniu związku medytacyjnej „praktyki” z tajemnicą krzyża. Wspomnieliśmy już o „znoszeniu” zła, w którym ambiwalencja krzyża daje się uchwycić w naszym języku nawet pojęciowo: w dwuznacznej jedności „znoszenia” jako „wytrzymywania” zła i w konsekwencji (jakże trudnej do wytrzymania!) jego „unicestwienia”. Innym przejawem tej ambiwalencji jest związana z medytacją droga „wyzwolenia”. W pierwszym rzędzie mamy oczywiście na myśli wyzwolenie od zła. Ale warunkiem, aby to mogło się dokonać, jest najpierw: wyzwolenie się i ujawnienie zła, które wcześniej się ukrywało. Tak właśnie dokonało się i dopełniło objawienie w Jezusie Chrystusie. Świadczy o tym cała Ewangelia. Już od początku objawianie się Boga jest zarazem ujawnianiem się, „uaktywnianiem” zła obecnego w świecie: „Bóg się rodzi, moc truchleje” - nie tylko w Betlejem, gdzie „truchlejące” ze strachu zło ujawniło się w Herodzie i jego mordzie... Także na początku publicznej działalności Jezusa okazuje się, że samo Jego pojawienie się „wyzwała” kryjące się w ludziach demony. Co więcej, one jako pierwsze „objawiają”, kim jest Jezus, zdradzając zarazem siebie: Przyszedłeś nas zgubić. Wiem, kto jesteś: Święty Boży (Mk 1,24). Sam Jezus nie ukrywa, że Jego zbawienie jako wyzwolenie człowieka z niewoli zła nie

dokona się inaczej, jak przez nasilone działanie złego. Tak należy pojmować Jego pozbawione złudzeń słowa: Czy myślicie, że przyszedłem dać ziemi pokój? Nie, powiadam wam, lecz rozłam (Łk 12,51).

W tym właśnie sensie trudności na drodze medytacji są znakiem krzyża: wskazują zło, które w nas tkwiło a teraz wyraźniej się ujawnia, ale głębiej jeszcze są znakiem dobra związanego z samą medytacyjną postawą. To dobro jest może mało widoczne i nieustannie zagrożone. Najpierw zniechęcają rozproszenia, później - samo zniechęcenie staje się bardziej „czyste”, jako nieokreślony, wymykający się ujęciu stan, który jeszcze trudniej znieść. Zamiast jednak dawać mu „ujście” w zniechęceniu do medytacji, czy w ogóle w jej zaprzestaniu, należy nie ustawać na jedynej drodze prawdziwego „znoszenia” tego zła: w trwaniu przy Jezusie. Owszem, zauważamy wszystkie negatywne uczucia, jakie w nas tkwią. Samo ich zauważenie jest nie tylko znakiem ujawnienia się ich, ale też pierwszego kroku w kierunku uwolnienia się, skoro nie ulegamy im aż tak bardzo, jak dawniej, kiedy ich po prostu nie zauważaliśmy. A dalsze uwolnienie wymaga tylko jednego: całkowitego skupiania się na Jezusie, aby On sam mógł w nas działać. Bo ostateczne wyzwolenie może się dokonać nie siłą naszej woli czy naszego działania, ale tylko przez otwarcie się na działanie samego Boga. Taki jest ostateczny sens krzyża: to sytuacja, w której my sami nic - absolutnie nic nie możemy uczynić - poza jednym: w ślad za ukrzyżowanym Jezusem - wraz z Nim - oddać się całkowicie Jednemu. A wtedy Jezus, przy którym trwamy, powtarza bezgłośnie także w nas: „Ojczy, w ręce Twoje oddaję Ducha mego” (por. Łk 23,46). Reszta jest - nie milczeniem, ale działaniem Ojca ujawniającym się w przejściu przez śmierć do pełni życia - ze Zmartwychwstałym.

3. Nie ja, lecz Chrystus we mnie

Mówiąc o drodze - trudności, oczyszczenia, krzyża - nie zapominamy o jej celu, skoro Jezus jest jednym... i drugim. Patrząc od strony drogi możemy dodać: w medytacji chodzi o to, by On wzrastał, a ja się umniejszał (J 3,30). Tak mógł powiedzieć o swojej relacji do Chrystusa Jan Chrzciciel, o którym sam Jezus zaświadczył, że chociaż między narodzonymi z niewiast nie powstał większy od Jana, to jednak najmniejszy w królestwie niebieskim większy jest niż on (Mt 11,11). Tak, bo relacja Jana do Jezusa była mimo wszystko zewnętrzna, nawet mimo bezpośredniego wskazania na przychodzącego Mesjasza. Miarą nowej relacji, która obowiązuje w nowej rzeczywistości niebieskiego królestwa, są

słowa innego świadka Chrystusa - Apostoła Pawła. Swoją jedność z Jezusem tak opisał: Już nie ja, lecz we mnie -żyje Chrystus (Ga 2,20).

Słowa Apostoła trudno jest przełożyć; w naszym „prostym”, tj. dosłownym tłumaczeniu robią wrażenie gramatycznego „zgrzytu”: kto tutaj mówi, kto żyje? „Ja”? „Nie ja”? Apostoł? Chrystus? Wiele można by w tym miejscu mówić o tajemnicy ludzkiej osoby i o jej głęboko chrześcijańskim sensie, odsłaniającym się w Jezusie Chrystusie. Bo właśnie w Boskiej Osobie objawia się, że jej istotą jest relacja całkowitego oddania siebie drugiej Osobie. Taki jest również sens przytoczonych już wcześniej słów Jezusa: Kto Mnie zobaczył, zobaczył także i Ojca. Mówiąc inaczej: Jezus jest najpełniej Sobą, Osobą, kiedy nie czyni nic innego jak to, co czyni Ojciec. Jego misją, całym Jego życiowym posłannictwem jako Syna jest „uobecnianie”, „re-prezentowanie” Ojca: Syn nie mógłby czynić niczego sam od siebie, gdyby nie widział Ojca czyniącego (J 5,19). I przedłużeniem misji Chrystusa jest posłanie apostołów, czyli... posłanych: Jak Ojciec mój posłał mnie, tak i Ja was ślę... Dlatego podstawowym zadaniem apostoła jest re-prezentowanie Chrystusa wszędzie, dokąd sam się udaje: jego działanie „naśladujące” dzieła Jezusa jest owocem głębszego upodobnienia się do Pana - w tej jedności, o której zaświadczył św. Paweł, kiedy działa nie on, ale żyjący w nim Chrystus.

Taki, nie inny jest również cel medytacyjnej drogi. Nie działanie, ale bycie jest fundamentem. Dlatego medytacyjne „nie-działanie” nie jest zwykłą bezczynnością. Jak wielkiej aktywności wymaga to jedno: opieranie się wszystkimu, co odrywa od skupienia na Jezusie, by poddać się bez reszty tylko Jemu - Jego obecności i działaniu! Jeśli z początku ta jedyna aktywność wymaga wielkiego wysiłku, płynie to stąd, że trzeba przeciwdziałać przyzwyczajeniom naszego „ja”, trzeba pozwolić mu obumrzeć, aby odrodziło się jako „nowe stworzenie” w Jezusie Chrystusie. Im bardziej i głębiej dokonuje się to obumieranie, tym prostsze staje się trwanie przy Jezusie - bo już nie „ja”, ale On we mnie działa i podtrzymuje całe „moje” działanie. Działanie staje się lekkie - bo jest niejako unoszone przez Bożego Ducha: jak na wietrze, kiedy wystarczy mu się poddać.

Jednak raz jeszcze powtórzmy: nie można opisanej tu „lekkości” czy łatwości szukać ani oczekiwać. Nie oczekujemy przecież podczas medytacji ustania trudności, ale stania przy Chrystusie. Sam Jezus nie obiecuje nam zresztą, że trwając przy Nim - posuwając się Jego śladem - unikniemy w naszym życiu

trudności. Jak wiele jest w Ewangelii - Dobrej Nowinie - ostrzeżeń właśnie przed trudnościami, które czekają także, może zwłaszcza, człowieka wierzącego. Jedno wszakże obiecuje Chrystus i na tej obietnicy wolno absolutnie polegać: nie tylko nie opuści nas w tych trudnościach, ale pozwoli nam wytrwać - jeśli tylko my przy Nim wytrwamy. Cóż, trudności są znakiem krzyża. Ale jeśli ten krzyż jest nam dany, byśmy nie polegali na sobie, na własnym działaniu, lecz tylko na Chrystusie, to przyjmując go, przyjmujemy głębiej Jego samego: nasze ukrzyżowane „ja” odradza się w Nim. Nie liczą się już trudności, tylko On, który w nich - we wszystkim -przychodzi i .jest”.

VI. Droga życia w miłości

Pora na podsumowanie naszych rozważań. Droga medytacji, którą opisaliśmy jako „prostą praktykę”, ma nas prowadzić na innej i jeszcze trudniejszej drodze - życia. Nie trzeba już wyjaśniać, że nasza medytacja nie jest ucieczką od życia. Wszystkie pojawiające się trudności są przecież znakiem, że nawet jeśli zewnętrznie oddalamy się od zajęć i codziennego działania, to nie oznacza to automatycznie oddalenia wewnętrznego, duchowego: wszystko „powraca” na medytacji, odrywając naszą uwagę od jednego, na czym tutaj pragniemy się skupić. Skoro jednak nie uciekamy również od tych trudności, lecz zgodnie z przyjętą zasadą widzimy w nich znaki danej nam szansy oczyszczenia, to nasza medytacyjna postawa otwiera na jeszcze więcej: z czasem trudności przestają nam przeszkadzać i zakłócać spokojne trwanie przy Jezusie - najpierw na medytacji, a dalej także poza nią. Będzie to znakiem, że nasza wytrwałość - dodatkowy dar trwającego przy nas Jezusa - przemienia dogłębnie nas samych i nasze życie. Prawdziwy pokój znaleziony na drodze medytacji nie będzie nas opuszczał także w obliczu życiowych trudności i w pokoju znajdziemy moc do działania, które stawia czoło trudnościom stopniowo je -znosząc.

1. Miłość doskonała

W naszych rozważaniach - podobnie jak w samej medytacji - zajmujemy się ciągle jednym, ale jednym, przybierającym różne postacie czy imiona. Wśród nich jednym z najważniejszych jest imię - miłości. A poza tym imieniem? Rzeczywistość, która za nim się kryje, jest celem medytacji. Powiedzieliśmy już niejedno o związku tych dwóch postaw: medytacji i miłości. Na koniec dodajmy jeszcze kilka uwag związanych z jednością, dzięki której droga medytacji owocuje w naszym życiu jako droga miłości.

Miłość doskonała - to w świetle Ewangelii miłość samego Boga. Objawia się ona w Jezusie - w Jego Osobie, Jego obecności i działaniu wśród ludzi. O tym była już mowa. Sam Jezus nie mówi wiele o miłości, świadcząc o niej po prostu całym sobą. Tym bardziej znamienne są słowa, które wyraźnie jej poświęca. Niesłychane jest już to, że sam Bóg ma być dla nas przykładem postępowania: Bądźcie „doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski”. Ale jeszcze bardziej zdumiewa to, co według Jezusa jest szczególnym znakiem doskonałości Bożej miłości: to, że słońce Jego wschodzi nad złymi i nad dobrymi, i On zsyła deszcz na sprawiedliwych i niesprawiedliwych (Mt 5,45). Doskonałe jest w tym świetle przede wszystkim to, że Boża miłość nie rozdziela, nie działa inaczej wobec złych i dobrych. Dlatego nowe, Jezusowe przykazanie doskonałej miłości nie tylko powtarza dawne: Będziesz miłował swego bliźniego, ale dodaje: Miłujcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladują (Mt 5,44).

Nie musimy dodawać, że sam Jezus dał przykład tej postawy właśnie w tym, że „aż do końca umiłował” - a końcem był krzyż, na którym modlił się przede wszystkim za swoich prześladowców. Zwróćmy uwagę na to, jak opisana praktyka medytacyjna przybliżyła w kierunku tej postawy. Krzyżujące nas „niedziałanie”, pozostawianie na boku wszystkiego, co próbuje nas zaprzętać, poza jednym - trwaniem przy Jezusie - jest właśnie realizowaniem w tej sytuacji postawy samego Jezusa. Nie kierujemy się tym, czy zajmujące nas myśli, sprawy, albo głębiej stany uczuciowe, są dobre czy złe, przyjemne czy nieprzyjemne. Nie uzależniamy naszej akceptacji czy odrzucenia ich od tego, jakie są czy jak się nam jawią. Kierujemy się tylko ku Jednemu - Jemu pozostawiając wszystko inne, po prostu wszystko. Jedynie w ten sposób stajemy się stopniowo zdolni do niepojętej

„obojętności” Bożej miłości. Tak, czy ona nie jest niepojęta? Jakby nie widzi różnicy między złymi i dobrymi; co więcej, jeśli w ogóle można w Bogu „podejrzewać” jakieś wyróżnianie, to w świetle Ewangelii okazuje się -ku ogólnemu zgorszeniu „dobrych”, że Bóg najwyraźniej wyróżnia właśnie „złych”! Doprawdy niepojęte! Chyba że... trwając przy Jezusie i otwierając się na Jego postawę wobec ludzi zaczynamy sami pojmować sens Jego działania.

Jak to pojąć? Zauważyliśmy już, że medytacja uczy nas postawy czujności, uwagi, całkowitej obecności, której „zmysłowym” obrazem może być pełne „zasłuchanie” czy „zapatrzanie” - ale nie w sensie „oderwania” się od

rzeczywistości, lecz właśnie jako pełne na nią otwarcie. W samej Ewangelii znajdujemy dodatkowy obraz tej postawy. To obraz ze znanej przypowieści o „dobrym Samarytaninie” (Łk 10,30-37). Wiemy, że przypowieść ma ilustrować przykazanie miłości bliźniego. Pamiętamy też, w czym przejawiała się miłość okazana przez Samarytanina: w pomocy, okazanej człowiekowi, który znalazł się w potrzebie, w niebezpieczeństwie śmierci. Jednak istota tej samarytańskiej miłości bliźniego odsłania się głębiej. Owszem, działanie ją ujawnia, ale pierwszym jej znakiem było co innego: po prostu „zauważenie” człowieka potrzebującego pomocy. Nie wystarczy samo tylko spojrzenie, bo można patrzeć i nie zauważać - jak pokazuje w przypowieści przykład kapłana i lewity... Na pewno byli oni zajęci czymś innym; ich uwaga była przesłonięta ważnymi może sprawami, ale obojętność okazana człowiekowi na ich drodze zdradza brak najważniejszego - miłości. Na tym tle objawia się pełniej sens miłości bliźniego okazanej przez Samarytanina. Również on był bardzo zajęty, jak świadczy o tym podjęcie nazajutrz zajmującej go podróży. Ale jego uwaga nie była na tyle zaprzątnięta własnym działaniem, by uniemożliwić zauważenie nowego, nieoczekiwanego działania. Tym działaniem było najpierw głębokie poruszenie na widok nieszczęśliwego. Nie tylko poruszenie uczuć, ale poruszenie tak głębokie, że już w nim była obecna miłość bliźniego - a dalsze działanie było „tylko” poddaniem się temu najgłębszemu poruszeniu. I czy musimy dodawać, że to najgłębsze poruszenie miłości w obliczu drugiego człowieka pochodzi od Tego, który właśnie z tym człowiekiem w pełni się utożsamia - pozwalając nam pojąć, że miłość bliźniego jest rzeczywiście miłością samego Boga?

Pełna uwagi postawa Samarytanina to zaiste obraz doskonałej miłości. W przeciwieństwie do obojętności, którą okazali przechodnie - obojętności wynikłej ze skupienia na „własnych” sprawach, Samarytanin okazał inną obojętność. Okazało się, że w obliczu drugiego człowieka może stać się dla niego jakby obojętne to, czym się wcześniej zajmował, bo oto pojawia się konieczność jednego, jedyne go działania nie cierpiącego zwłoki w danym momencie. I czy unikniemy teraz nieporozumienia, kiedy nazwiemy tę postawę - ten rodzaj uwagi - obrazem obojętności samego Boga - obojętności Jego miłości? Nie ma On innej możliwości, aby udzielić pomocy nieszczęśliwcowi przy drodze, jak przez poruszenie skupionej uwagi Samarytanina. Ale to wystarcza. Im więcej znajduje Bóg takiej uwagi, tym bardziej Jego działanie może się objawiać także w ludzkim działaniu. I nie jest przypadkiem, że

bezpośrednio po przypowieści o dobrym Samarytaninie znajdujemy w Ewangelii już nie obraz, ale żywe, wzięte z życia świadectwo postawy uwagi, w której objawia się miłość: w skupieniu Marii na jednym - Jezusie (Łk 10,38 nn.).

Do tego samego ma prowadzić nasze skupienie na Jezusie - z początku przynajmniej przez krótki czas medytacji. Jej owoce będą może niezauważalne albo nawet, jak już zauważaliśmy, będzie się raczej ujawniać niepokój, rosnąca drażliwość itd. Bądźmy jednak konsekwentni: skoro na medytacji liczy się tylko Jezus i nasze trwanie przy Nim, to jedynie to nas zajmuje - nie zaś „dodatkowe” owoce. One pojawią się same - niekoniecznie zauważalne dla nas samych, byśmy zamiast wzrastać w pokornej prostocie nie „napawali” się osiągnięciami... Lepiej będzie, jeśli nasza przemiana stanie się zauważalna dla innych - w naszym życiu i działaniu. Sama medytacja może być przeżywana jako jeden wielki krzyż, jako niekończące się oczyszczanie. Bo może się wydawać, że nie robimy tu nic innego poza ciągłym stwierdzaniem, jak bardzo jesteśmy przywiązani do wielu spraw i osób - i jak trudno nam się od tego oderwać choćby podczas medytacji. Jednak jeśli naprawdę w tym nie ustajemy - trwając nie tylko w wysiłku odrywania się, ale i w zwracaniu się do Jezusa w Jego imieniu - dokonuje się oczyszczenie, którego owoce stają się widoczne, kiedy znowu wracamy do naszych spraw czy osób. Okazuje się, że jesteśmy wobec nich spokojniejsi, bardziej wolni (nie: powolni), że łatwiej skupić się na jednej sprawie w danym momencie, bez ciągłego rozdarcia między wieloma problemami, których za jednym razem nigdy nie rozwiążemy. I umiemy uważniej słuchać, zauważać drugiego człowieka - nie kierując się naszymi uprzedzeniami, oczekiwaniami, ale odkrywając w nim bliźniego, Boga. To jest - miłość.

Długo jeszcze można by o tym mówić, bo tyle jest nieporozumień w związku z tym najważniejszym - z miłością. Dodajmy przynajmniej tyle: miłość bliźniego nie oznacza bynajmniej miłości do wszystkich ludzi. Nie chodzi o uczuciową wrażliwość czy „roztkliwienie” się nad każdym przejawem nieszczęścia w ludziach i w świecie (także zwierząt). Mój bliźni to nie każdy, „obojętnie” jaki, nieszczęśliwy człowiek. Kto zatem nim jest? Mówiąc ogólnie: ten, komu Bóg chce pomóc - właśnie przeze mnie. A bardziej konkretnie: moim bliźnim staje się człowiek, na którego sam Bóg kieruje moją uwagę. Jak? Czujna uwaga zostaje poruszona - tak, obecnością nieszczęśliwego człowieka, ale głębiej przez Boga, którego działanie we mnie, uchwytne dzięki uwadze, chce się wyrazić również w moim działaniu wobec tego człowieka. Czyż nie tak „odkrywał”

swoich bliźnich Jezus? Nie każde ludzkie nieszczęście poruszało go tak, jak to było konieczne, aby dostrzec w nim poruszenie samego Ojca zmierzające do uzdrawiającego działania. Owszem, tym poruszeniem, pierwszym znakiem Bożego działania, mogła być wiara proszących go ludzi. Ale tam, gdzie Jezus dokonywał znaków niejako z własnej inicjatywy, znakiem dla Niego samego było właśnie owo wewnętrzne poruszenie (np. Łk 7,13). Tak właśnie, możemy się domyślać, wcielała się i realizowała tajemnica Syna, który nie zdziała niczego, jeśli nie widzi działania Ojca: Albowiem to samo, co On czyni, podobnie i Syn czyni (J 5,19). I jeśli tę postawę uwagi, całkowitego nastawienia na Boże działanie nazwiemy „kontemplacją”, to istotę miłości, jednoczącej Boga i bliźniego, możemy określić jako postawę „kontemplacji w działaniu” - nie tylko u Jezusa, ale u wszystkich, którzy trwając przy Nim, coraz pełniej Go uobecniają w swoim życiu i działaniu.

2. Jedność - modlitwy i życia

Miłość jako wspólny cel medytacji i życia jest najwyższym przejawem jedności, do której zmierzamy - także jedności modlitwy i życia. Modlitwa jest tylko częścią życia, jednak jako „dobra częśćka”, celująca bezpośrednio ku najważniejszemu, przenika coraz bardziej całość. Przemiana dokonuje się stopniowo. To droga na całe życie. Ważne jest jednak, aby tę drogę odnaleźć - aby przynajmniej rozróżnić, co zbliża do celu, a co od niego odwodzi, zwodząc na manowce. Nie wystarczy, że się modlimy, bo także modlitwa może być zwodnicza. Nie wystarczy oczekiwać, że Bóg wysłucha określonych próśb, które mu przedstawiamy. Zamiast narzekać i dziwić się, dlaczego Bóg nas nie wysłuchuje, trzeba może zapytać, czy nie jest raczej odwrotnie - czy to nie my odmawiamy Bogu wysłuchania Go, kiedy w naszym odmawianiu słów modlitwy nie wsłuchujemy się w Jego milczenie, które tak długo pozostaje „głuche”, jak długo nie poświęcamy mu należytej uwagi.

Ważnym krokiem w tym kierunku jest nasza „prosta praktyka medytacji”, dopełniająca się w modlitwie imieniem Jezus. Przemiana, jaka dzięki niej się dokonuje, nie jest naszym dziełem. Wszelkie próby, aby „samemu” się zmienić, kończą się podobnie: podjęte w tym celu działania pozwolą może opanować jedną wadę, ale wysiłek tego „opanowania” może owocować wewnętrznym usztywnieniem, twardą surowością, krótko mówiąc „siłą”, która jest bardziej szkodliwa od słabości „opanowanej” aż takim kosztem. Medytacja wprowadza nas na inną drogę -na całe życie. Nie łudzimy się, że osiągniemy cel własnym

działaniem; pozwalamy działać Bogu, by nas prowadził tak, jak Jemu się podoba. Może nie być Jego wolą, byśmy byli wolni od różnych słabości, które nam utrudniają życie i nasze relacje z bliźnimi. Nawet Apostoł Paweł potrzebował czasu, żeby zrozumieć, że tajemnicza (nie znana nam) słabość, która towarzyszyła mu przez życie, była ostatecznie wolą Bożą. Musiał usłyszeć: Wystarczy ci mojej łaski. Moc bowiem w słabości się doskonali (2 Kor 12,9). Łudzimy się, kiedy chcemy być uwolnieni od wszystkich naszych słabości. Człowieczeństwo w pełni na obraz Boży, czyli świętość, to nie wolność „od” słabości; to raczej wolność „mimo” słabości, które nie odrywają od Chrystusa, ale jeszcze bardziej do Niego zbliżają. W tym sensie Paweł mógł w końcu wyznać, że właśnie jego słabości są jego mocą, bo przypominają mu nieustannie o potrzebie trwania w Chrystusie. A skoro zbliżają go do Chrystusa, to czego może jeszcze brakować? Cóż może nam zagrozić, jeżeli „nic” nie zdoła nas odłączyć od miłości Boga, która jest w Chrystusie Jezusie (Rz 8,39)?

W świetle tej miłości można nie tylko przyjąć swoją słabość, ale też skutecznie ją „znosić”. Im głębiej doświadczamy tej prawdy podczas medytacji, tym bardziej przemienia ona całe nasze życie. Jak wiele zła ujawnia się w naszym życiu przez to, że w różny sposób chcemy ukryć własną słabość, choćby pod maską siły albo przez ciągłe demaskowanie cudzych słabości. Medytacja pozwala nam zajrzeć pod własną maskę: pozwala ujrzeć zło, które w nas samych się kryje, a jednak wskazuje obecnego jeszcze głębiej Jezusa. W Nim znajdujemy źródło naszej mocy. Kiedy różne sytuacje życiowe i nasze na nie reakcje pokazują, że jesteśmy słabi, możemy przyjąć to spokojnie, z pokorą, bo rzeczywiście tacy jesteśmy. Istotnie, doświadczamy tutaj prawdy słów Chrystusa: Beze Mnie nic nie możecie uczynić. Tak, nie jest możliwe przyjąć własną słabość „bez” Jezusa. Ale z Nim i w Nim? Możemy doświadczyć prawdy poświadczanej przez Apostoła: Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia (Flp 4,13).

Powtórzmy: to jest droga całego życia. Może jeszcze wyraźniej winniśmy na koniec powiedzieć o przebiegu tej drogi, tj. o konkretnym miejscu, jakie może tu zająć „prosta praktyka medytacji”. Była już mowa o tym, że czas poświęcany na tę formę modlitwy nie powinien być krótszy od kwadransa. Powstaje dodatkowe pytanie: o jakiej porze dnia ma to mieć miejsce? Dobrze jest, kiedy można sobie pozwolić na ten rodzaj modlitwy z samego rana. Zwłaszcza ludzie bardzo „zajęci”, którzy już od momentu rannego otwarcia oczu nie myślą o niczym innym, jak o natłoku czekających ich prac, mogliby wiele skorzystać,

gdyby umieli zacząć od czegoś innego: od uprzytomnienia sobie, że troszczą się i niepokoją o wiele, a potrzeba tylko jednego... Prawdziwe, 1j. przemieniające uświadomienie sobie tego - wymaga czasu, ale bardziej: ćwiczenia, nie ustawiania w opisanej „praktyce”. W ostateczności można rano poświęcić na tę praktykę czas jeszcze krótszy aniżeli kwadrans, może nawet kilka minut - pod warunkiem, że „punkt ciężkości” naszej modlitewnej praktyki przesunęliśmy na wieczór - tutaj już bez skracania... Może jest jeszcze lepiej, jeśli tego rodzaju modlitwa kończy dzień. Ale nie „w ostatniej chwili”, kiedy jesteśmy już zbyt zmęczeni i mamy siły jedynie na to, by „paść” do łóżka i zapaść w sen. Raczej w momencie, kiedy zmęczenie przejawia się inaczej: w niepokoju, nerwowości, niezdolności, by „przyjść do siebie” po całodziennych zajęciach. Wtedy dobrze jest nie uciekać od tego stanu, choćby przez oglądanie telewizji, ale zauważyć go i zwrócić się z nim - ku Jednemu. Sama modlitwa może być w tej sytuacji nieustannym „przeglądem” myśli i odczuć z całego dnia, ale już fakt, że zwracamy się z tym ku Chrystusowi i pozwalamy działać Jemu samemu, jest krokiem w kierunku głębszego wyzwolenia. A wówczas nie tylko kładziemy się do snu spokojniejsi, ale i z rana potrzebujemy mniej czasu, aby znaleźć głębszy sens i smak rozpoczynającego się dnia.

Warto jeszcze wspomnieć o relacji tej postaci modlitwy do innych form i praktyk modlitewno-religijnych. Nie chodzi oczywiście o to, aby wszystko inne wyeliminować! Nie wykluczanie, ale integracja i dopełnienie - taki jest przecież cel medytacyjnej praktyki. Prostota, której szukamy i do której zbliżamy się na opisanej drodze, będzie ożywiała wszelkie nasze działania. Nie tylko inne modlitwy, ale również życie sakramentalne pogłębi się dzięki temu, że coraz bardziej otwieramy się na obecność Jednego. W szczególności Komunia święta może odsłonić przed nami całą swoją głębię: sakramentalną, najżywszą realizację tego, co w medytacji dokonuje się bardziej w ukryciu - trwania w Jezusie w niewysłowionej unii, komunii. Tej samej, o której powtórzmy za Nim: Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity, ponieważ beze Mnie nic nie możecie uczynić. (...) Nie wyście Mnie wybrali, ale Ja was wybrałem i przeznaczyłem was na to, abyście szli i owoc przynosili, i by owoc wasz trwał.

3. Owoce żywota Twojego - Jezus

Ostatnim słowem naszych rozważań niech będzie - nieoczekiwanie? - słowo poświęcone Maryi. Zwróciliśmy już uwagę na inną Marię, tę z Betanii, jako przykład skupienia na Jednym. Ale sama Ewangelia każe nam się skupić na

jednej, wyróżnionej pośród innych Matce Jezusa, wzywając Ją słowami: Błogosławiona jesteś między niewiastami i błogosławiony jest owoc Twojego łona (Łk 1,42). To wezwanie weszło do najpopularniejszej modlitwy maryjnej, gdzie - przynajmniej w naszym języku - przyjęło brzmienie: „...błogosławiony owoc żywota Twojego, Jezus”. Dodanie w tym miejscu imienia Jezus do ewangelicznego wezwania było dziełem tradycji Kościoła powszechnego. Nasza polska tradycja każe nam zwrócić uwagę na inny jeszcze wymiar tajemnicy: „żywot” Maryi, którego owocem jest Jezus, to najpierw - w sensie dawnej polszczyzny - Jej łono, ale dzisiaj nie sposób uniknąć w tym miejscu skojarzenia z Jej życiem; można zresztą spotkać się z takim właśnie powtarzaniem maryjnego wezwania: błogosławiony owoc życia Twojego -Jezus...

Czy wolno dostrzec w tym coś więcej aniżeli grę słów? Samo świadectwo Ewangelii wskazuje, że rola Maryi w kształtowaniu Jezusa nie ograniczała się do poczęcia Go i wydania na świat. Jako człowiek był On owocem nie tylko Jej łona, ale także Jej późniejszego poświęcenia się Jemu - zwłaszcza w dzieciństwie, co Ewangelia poświadcza najwyraźniej (Łk 2,40.51n.). Ten wpływ Matki na Syna jest poniekąd jak najbardziej naturalny, skoro wiara poucza nas, że prawdziwy Bóg był zarazem prawdziwym człowiekiem. Jednak poza tym można doszukać się głębszego, nie tak oczywistego sensu „nadnaturalnego” („nadprzyrodzonego”). W tym głębszym wymiarze jest niejako odwrotnie: poza wpływem Matki na Syna w Jego człowieczeństwie kryje się i odsłania, że jeszcze bardziej Ona sama jest pod Jego wpływem kształtowana. Co więcej, właśnie o tym świadczy Ewangelia przede wszystkim: o wzrastaniu tajemnicy Jezusa i o dojrzewaniu samej Matki w coraz pełniejszym jej przyjmowaniu.

Czy musimy to przypominać? Według świadectwa ewangelisty Łukasza Maryja przyjęła najpierw - jako pierwsza - imię swojego Dziecka, imię Jezus, którym Je nazwał anioł, zanim się poczęło w łonie (Łk 2,21). I kiedy przyjęty już w tym imieniu Syn począł się

i narodził, wtedy miało się okazać, że nie wystarczy jednorazowe przyjęcie Chrystusa, na początku, bo Jego tajemnica odsłania się stopniowo wraz z Jego wzrastaniem - w życiu Maryi. Kolejne wydarzenia zdumiewały Ją, Syn nie przestawał zadziwiać Jej swym postępowaniem. A Ona? Nie ustawała w odnawianiu swojego początkowego „Tak, niech mi się stanie według słowa Twego”. Trwała przy Synu, nie zrażała się niezrozumiałymi czy nawet raniącymi znakami Jego odmienności od wcześniejszych oczekiwań i

wyobrażeń. W ten sposób wytrwała aż do końca, nie tylko do kresu w cieniu krzyża, ale do wspólnego z innymi oczekiwania na błogosławione owoce śmierci Jezusa - w przyjęciu Ducha, który „od Ojca i Syna pochodzi”.

W świetle tego przypomnienia, które można by jeszcze rozwinąć i dopełnić, staje się jasne: Maryja jest jeszcze jednym obrazem, szczególnie znaczącą ikoną postawy, której szukamy na drodze medytacji. Nie wystarczy powołać się na znane słowa, świadectwo samej Ewangelii o „medytacyjnej” postawie Matki Bożej: o tym, że zachowywała wszystkie te sprawy i rozważała je w swoim sercu (Łk 2,19.51). Trzeba przyjąć, że wcześniej i w sposób bardziej ukryty realizowała Ona w swoim życiu „oczekiwanie Boga”, w którym najprostsza modlitwa wyraża się jako postawa całkowitej gotowości i czuwania w obliczu przychodzącego Pana. Dzięki Niej mogło się dokonać dopełnienie: Wcielenie. Bóg przyjął ciało jako owoc łona Maryi. Ale Ciałem Chrystusa staje się również wspólnota wierzących - Kościół. I właśnie Maryja jako pierwsza błogosławiona, która uwierzyła (Łk 1,45), jest w szczególny sposób - w całym swoim życiu - żywym, cielesnym obrazem swojego Syna. Słowa wypowiedziane przez Apostoła wyrażają również spełniony cel Jej życia: „Nie ja, lecz Chrystus we mnie -żyje”. Tak, całe Jej życie stało się dojrzaniem owocu, złożonego w Niej w momencie poczęcia - Jezusa, owocu Jej życia.

Zauważmy wreszcie, że maryjny przykład medytacyjnej postawy może stanowić dodatkową pomoc na drodze naszej modlitwy prostoty. Postawa Matki Bożej, Jej wzrastanie w wierze - w niezmiennym oczekiwaniu Boga, pokazuje nam, jak trwanie przy Chrystusie owocuje upodobnieniem się do Niego: Jezus może się ukazać w nowej postaci, właśnie w życiu osoby, która całkowicie Jemu się oddaje. I ten nowy znak może być nam o tyle bliższy, że jest niejako „czysto ludzkim” przykładem wcielenia Boga, mniej „niepowtarzalnym” aniżeli znak samego Boga-Człowieka. Tym bardziej warto kierować spojrzenie wiary na Maryję, by nie ustawać w trudnościach drogi, kiedy może się wydawać, że wąska ścieżka wskazana przez Boga-Człowieka nie jest dla nas do przebycia... A kiedy do Niej się zwracamy, Ona nie zatrzymuje naszego spojrzenia na sobie, lecz wskazując na Syna mówi: Zróbcie wszystko, cokolwiek wam powie (J 2,5).

Tak, w naszej praktyce modlitwy imienia Jezus wystarczy tylko jedno, tylko: „Jezus”. Ale chociaż On sam nas prowadzi, to jednak pojawiające się trudności - w modlitwie i w życiu - mogą być tak wielkie, że potrzeba dodatkowej pomocy. Dobrze jest znaleźć człowieka („kierownika duchowego”), który w takich

trudnych sytuacjach może służyć swoim doświadczeniem. Ale jeśli znalezienie go stanowi dodatkową trudność, wtedy można „uciekać się” - poza modlitwą imienia Jezus - do Maryi, do modlitwy, w której Ona sama staje się nam bliższa, niosąc umocnienie i pocieszenie. Jest to zwłaszcza modlitwa różańcowa, która ma wiele wspólnego z opisaną tutaj „prostą praktyką medytacji” i może dodatkowo ją „wspierać”.

Ale jest jeszcze inna możliwość. Na koniec podzielę się (tak, wreszcie w pierwszej osobie i we „własnym” imieniu) świadectwem, w jaki sposób sam włączam Maryję, czy raczej: korzystam z Jej pomocy, by włączyć się w medytacyjne trwanie przy Jej Synu. Po zwykłym, wstępnym przygotowaniu w skupieniu uwagi na ciele i oddechu, zaczynam odmawiać modlitwę „Zdrowaś” aż do słów: „...błogosławiony owoc żywota Twojego - Jezus”. W tym momencie zatrzymuję się już przy Imieniu - nic więcej. Dopiero kiedy upłynie czas przeznaczony na modlitwę, odmawiam resztę. A ponieważ teraz - w tym miejscu - upływa także czas przeznaczony na niniejszą książeczkę, zakończę tak samo:

Święta Mario, Matko Boża, módl się za nami grzesznymi teraz, i w godzinę śmierci naszej. Amen.