

O. Jan Paweł Konobrodzki OSB



Kurs medytacji
chrześcijańskiej

Dzień I

Wprowadzenie

Co mamy na myśli wypowiadając słowo „medytacja”? **Czym jest medytacja chrześcijańska?** Co ma wspólnego z buddyzmem, jogą i tym wszystkim, czego polscy katolicy w ostatnim czasie tak bardzo się obawiają? Dlaczego wśród niektórych „znawców medytacji” uważa się, że gdy medytujący pozostawia swój umysł bez przedmiotu medytacji, to opanowuje go, po prostu, diabeł?

Jeśli dawni **Ojcowie Pustyni** – mnisi chrześcijańscy – medytowali, to czemu dzisiaj medytacja jest obca w powszechnych kręgach polskiego Kościoła? Jak piękną jest starożytna Modlitwa Jezusa, która przetrwała do dzisiaj. Związana jest z oddechem: przy wdychaniu i wydychaniu powietrza powtarzamy słowo „Jezus” albo „Maranatha” – „Przyjdź Panie Jezu”. Jest to jedna z piękniejszych chrześcijańskich medytacji. Zrodziła się, tak jak i chrześcijaństwo, na Bliskim Wschodzie.

Dlaczego dziś w polskim katolicyzmie tyle lęku niesie ze sobą medytacja jako taka? Czy lęk ten bierze się z braku dostatecznej informacji na tematy związane z medytacją, czy z braku doświadczenia medytacji? Czy medytacja może nieść ze sobą coś złego? To mit, czy piękna rzeczywistość?

W czasie naszych spotkań **postaram się odpowiedzieć na wszystkie postawione pytania**, byśmy bez lęku przyjęli dziedzictwo otrzymane w Kościele Katolickim dzięki medytującym mnichom i głęboko modlącym się przyjaciółom Chrystusa.

Co to jest medytacja?

Czym jest medytacja? Medytacja to świadome, uważne, przytomne obserwowanie, przyglądanie się. Jest to doświadczenie bardzo powszechne i popularne. Zazwyczaj nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, że medytujemy. Medytacja, czyli uważne, świadome, przytomne obserwowanie, przyglądanie się, towarzyszy nam od dziecka. Bardzo często możemy zaobserwować tę tendencję u dzieci, **które bardzo szczegółowo „obserwują”** swoje zabawki. Kiedy nagle robi się bardzo cicho w dziecięcym pokoju, okazuje się, że np. miś pluszowy, jest już porozrywany na części, leży przed dzieckiem, które właśnie „ogłąda” – medytuje swoją zabawkę. W muzeach na ogół eksponaty są oddzielone i prawie niedostępne („niedotykalne”) dla zwiedzających. Dzieci lubią zaglądać właśnie tam, gdzie nie wolno, chcą wszystko zobaczyć, dotknąć, przyrzuć się całości. To ich medytacja.

Jako dorośli zachowujemy tę medytacyjną tendencję. Najprostszy przykład: Jeżeli przed świętami gospodyni nie usiądzie z ołówkiem w ręku i papierem do pisania, i nie stworzy sobie „wizji” świąt, czyli nie odpowie na konkretne pytania, typu: jakie prezenty przygotować, komu wysłać kartki, kogo zaprosić, kogo odwiedzić, jakie dania przygotować na pierwszy dzień świąt, na drugi dzień, itp, **wówczas spokojnie nie podchodzi do przeżywania świąt**. Kiedy ma „ogłąd całości”, wtedy spokojnie – dzień po dniu – wypełnia przygotowany przez siebie harmonogram. To jej przedświąteczna medytacja.

Podobnie, kiedy spotykam kogoś po raz pierwszy, wtedy uważnie go obserwuję. Przyglądam mu się wnikliwie, próbuję sobie odpowiedzieć na pytania: kto to jest, jakie ma zamiary, itp. Moja ostrożność, uważność jest bardzo wyostrzona, reaguję na wszystko, co wiąże się z daną osobą. **To jest właśnie medytacja.**

Czasami zdarza się, że ktoś opowiada nam o jakimś człowieku, a my go sobie wyobrażamy. Kiedy dochodzi do spotkania z nim, mówimy: „inaczej sobie pana/panią wyobrażałem”. Czemu tak się dzieje? **Nasza wyobraźnia** pracuje tworząc obrazy o tej osobie i jeśli ucześmy się tych wytworzonych przez nas obrazów, wówczas możemy „nie zobaczyć” kogoś takim, jakim naprawdę jest. Przyglądamy się wtedy wytworom naszego umysłu a nie konkretnej osobie. Medytacja pozwala zobaczyć kogoś w głębszej prawdzie, pozwala przeniknąć głębiej poza wyobrażenia.

W medytacji **chodzi dokładnie o to, aby przyjrzeć się rzeczywistości takiej, jaka jest**. By zauważać w miarę wszystko, co niesie ze sobą dane doświadczenie, bez względu na to, czy chodzi o obserwowanie osoby, zjawiska, czy przypominanie sobie pewnych wydarzeń lub słuchanie opowieści. Nasze konfrontacje z rzeczywistością istnieją dzięki medytacji – czyli uważnemu, świadomemu, przytomnemu oglądaniu, postrzeganiu, obserwowaniu – obserwowaniu tu i teraz.

W rzeczywistości medytacja to poznawanie własnego istnienia, ludzi, kultury, sztuki, świata, w którym żyjemy – w całej jego głębi. Dzięki temu, że możemy obserwować tu i teraz, możliwe jest spotkanie z Tym, Który Jest. W medytacji, gdy wejdiesz do swojej izdebki, to spotkasz się z Tym, w Którym wszyscy żyjemy, poruszamy się i jesteśmy. **Medytacja prowadzi do spotkania z Bogiem.**

Ćwiczenie: Medytuj **Modlitwę Ojcze nasz**. Słowo po słowie. Przyglądaj się temu, co pojawiać się będzie w Tobie przy każdym słowie. Przeznacz na tę medytację najpierw ok. 5 – 7 minut. Potem wydłużaj ją od 7 do 10 min. **Zauważaj wszystko, co się pojawi.**

Dzień II

Jak zacząć medytować?

Zalecenia, które teraz podam, są dla osób, które zdecydowały się medytować i **nie boją się „wejść do swojej izdebki”**.

Wyznacz sobie **czas na medytację** (rano, kiedykolwiek – 5 min., 10 min. lub 20 min.). Ilość zależy od Ciebie. Niech będzie to ściśle określony czas. Możesz go w trakcie medytacji przedłużyć. Ważne jest, by się nie spieszyć, kierując co chwilę uwagę na czekające Cię wydarzenie.

Miejsce winno być przewietrzane. Można medytować na świeżym powietrzu w kontakcie z naturą albo w świątyni, lub jakimkolwiek innym miejscu, w którym możesz się skupić. Gdy posiadasz umiejętność swobodnego skupiania się i koncentracji, będziesz mógł medytować wszędzie, gdzie tylko zechcesz. **Najlepsze jest jednak miejsce wyciszone.** Cisza pozwala więcej zauważyć procesów dokonujących się we mnie i lepiej „usłyszeć” Mówiącego. Trzeba usiąść wygodnie. Sposób siedzenia nie powinien przykuwać Twojej uwagi. Można siedzieć na krześle, ławce, czy poduszkach do medytacji. Z czasem wielu przekonuje się, że najwygodniejsza pozycja do medytacji, to sprawdzona pozycja siedzenia w tzw. lotosie. Nie musisz jednak dochodzić aż do takich wyczynów, by doświadczyć istoty medytacji. Wystarczy, że **usiądziesz z wyprostowanym kręgosłupem**, tak, by mięśnie niepotrzebnie się nie napinały.

Można prowadzić medytację także podczas spaceru. Spacerować można po określonym odcinku chodząc „tam i z powrotem”, czy chodząc „w kółko” Po kilku „okrążeniach” winieneś wejść w siebie i nie zajmować się terenem ani sytuacją wokół. Wybierz temat medytacji. Co może być tematem medytacji? Cokolwiek, co chcesz zgłębić, lepiej poznać, lepiej się przyjrzeć, obejrzeć. Skup się na temacie.

Medytacja oddechu

Jak się skupiać? Można skupić się śledząc własny oddech. Obserwuj przebieg przepływu powietrza począwszy od nosa, przez nozdrza, krtań do płuc. Zauważ czy powietrze jest chłodne, czy ciepłe, czy wilgotne, czy suche. Czy słyszysz jego przebieg? Jakie skojarzenia pojawiają się podczas oddychania? Czy przypominasz sobie jakieś konkretne wydarzenie, jakiś zapach lub smak, albo doznania w ciele typu mrowienie, dreszcze, inne?

Oddychaj kilkakrotnie ze świadomością, że wdychasz w siebie życiodajny dar dany Ci od Boga – powietrze z tlenem i ożywiającą witalną energią. Napełniaj się maksymalnie wdychając głęboko, obniżaj coraz bardziej przeponę, by wchłonać tej energii jak najwięcej dla całego Twojego ciała, a przede wszystkim dla mózgu. Nasycaj się i powietrzem i Bogiem, w którym żyjemy, poruszamy się i jesteśmy.

Tę samą medytację można przeprowadzić **śledząc „przepływ” powietrza inną drogą:** od nosa przez czoło, czubek głowy, plecy, uda, stopy, kolana, brzuch, płuca. Wydychając wyrzucamy to, co zużyte z brzucha i płuc. Śledząc przebieg przepływu powietrza proszę uważnie obserwować, np. czy powietrze jest chłodne, czy ciepłe, wilgotne, czy suche, śledzić drogę, którą przebiega, czy słysząc, jak wdychasz, wydychasz, czy kojarzą Ci się jakieś smaki, kolory, wydarzenia, co przychodzi Ci na myśl teraz, kiedy tak oddychasz, czy ujawniają się jakieś emocje, czy odczuwasz komfort tej medytacji, czy coś Ci przeszkadza,

uwiera? Każde zauważenie czegokolwiek jest ważne. Zauważaj wszystko, co da się zauważyć, co jawi się w Tobie podczas medytacji. Ważne jest również to, że to Ty medytujesz, Ty, z całym bagażem Twoich doświadczeń, wiedzy, talentów, przeżyć.

Podziękuj Bogu za dar życia i proś o mądrość korzystania z tego daru dla spełnienia jak najlepiej Twojego powołania. Tę medytację możesz zacząć od dużego palca prawej stopy dochodząc aż do czubka Twojej głowy. Wybór zależy od Ciebie.

Ćwiczenie: Przeprowadź **medytację z oddechem**. Wdychaj najpierw powietrze głęboko i długo wydychaj. Po 7 takich pełnych oddechach oddychaj normalnie swoim naturalnym rytmem. Obserwuj, co się wydarza w Twoim ciele podczas oddychania. Tę medytację można stosować niemal wszędzie, we wszystkich warunkach – za wyjątkiem miejsc z wyraźnie zanieczyszczonym powietrzem.

Dzień III

Medytacja fragmentu Ewangelii Łk 7,36-50

Spotkanie Jezusa z kobietą z flakonikiem alabastrowym u Szymona faryzeusza – Łk 7,36-50:

Nawrócona grzesznica

Jeden z faryzeuszy zaprosił Go do siebie na posiłek. Wszedł więc do domu faryzeusza i zajął miejsce za stołem. A oto kobieta, która prowadziła w mieście życie grzeszne, dowiedziawszy się, że jest gościem w domu faryzeusza, przyniosła flakonik alabastrowy olejku, i stanąwszy z tyłu u nóg Jego, płacząc, zaczęła łzami oblewać Jego nogi i włosami swej głowy je wycierać. Potem całowała Jego stopy i namaszczała je olejkiem.

Widząc to faryzeusz, który Go zaprosił, mówił sam do siebie: «Gdyby On był prorokiem, wiedziałby, co za jedna i jaka jest ta kobieta, która się Go dotyka, że jest grzesznicą». Na to Jezus rzekł do niego: «Szymonie, mam ci coś powiedzieć». On rzekł: «Powiedz, Nauczycielu!» «Pewien wierzyciel miał dwóch dłużników. Jeden winien mu był pięćset denarów, a drugi pięćdziesiąt. Gdy nie mieli z czego oddać, darował obydwom. Który więc z nich będzie go bardziej miłował?» Szymon odpowiedział: «Sądzę, że ten, któremu więcej darował». On mu rzekł: «Słusznie osądziłeś».

Potem zwrócił się do kobiety i rzekł Szymonowi: «Widzisz tę kobietę? Wszedłem do twego domu, a nie podałeś Mi wody do nóg; ona zaś łzami oblała Mi stopy i swymi włosami je otarła. Nie dałeś Mi pocałunku; a ona, odkąd wszedłem, nie przestaje całować nóg moich. Głowy nie namaściłeś Mi oliwą; ona zaś olejkiem namaściła moje nogi. Dlatego powiadam ci: Odpuszczone są jej liczne grzechy, ponieważ bardzo umiłowała. A ten, komu mało się odpuszcza, mało miłuje». Do niej zaś rzekł: «Twoje grzechy są odpuszczone». Na to współbiesiadnicy zaczęli mówić sami do siebie: «Któż On jest, że nawet grzechy odpuszcza?» On zaś rzekł do kobiety: «Twoja wiara cię ocaliła, idź w pokój!» (Łk 7,36-50)

Jeśli nieznanne są Tobie wskazówki podane wczoraj na temat: Jak zacząć medytować, **to usiądź wygodnie w swoim ulubionym odosobnieniu**, wyłącz komórkę, „wyrwij” kilkanaście minut czasu dla siebie. Weź kilka głębokich oddechów, skup się na opisie tekstu podanego poniżej. Przeznacz ten czas wyłącznie dla

siebie. Jeśli narzekasz na brak czasu, przeznacz sobie na tę medytację tyle czasu, ile chcesz. Będziesz miał wtedy tyle czasu, ile przeznaczysz go dla siebie. Wtedy ta medytacja będzie miała sens. **Teraz wyobrażaj sobie opisywaną poniżej scenę jak najbardziej szczegółowo.** Obserwuj i zauważ wszystko, co pojawi się podczas tej medytacji. Jest to Twoja medytacja, Twoje wyobrażenia, Twoje doznania, na bazie wszystkiego, czego w życiu doświadczyłeś. W tej medytacji jest przekaz tylko i wyłącznie dla Ciebie.

Miasteczko w Palestynie. Gorące popołudnie. Pod domem Szymona przywódcy faryzeuszy zgromadził się tłum. Szymon faryzeusz zaprosił Jezusa na spotkanie. Donoszono mu o tym, co Jezus mówił tłumom o faryzeuszach. Teraz sam chciał się spotkać z Jezusem i usłyszeć, co On ma im do powiedzenia.

W tym mieście była kobieta, która prowadziła życie grzeszne. Dużo słyszała o Jezusie. Postanowiła spotkać się z Nim. **Wzięła ze sobą flakonik alabastrowy olejku nardowego** – drogich perfum. Dlaczego chciała spotkać się z Jezusem? Co ją skłaniało do wyjścia z miejsca jej pracy i się z Nim spotkać? W jakim stroju wyszła? Czy „lekkopakowana w stroju roboczym”, czy może wzięła ze sobą jakąś chustę do zakrycia nagich ramion? O czym myślała, gdy szła przez miasteczko? Może panowie zaczepiali ją, wyrażali swoje zainteresowanie? Odpowiadała im, czy nie zwracała na nikogo uwagi? Dlaczego chciała spotkać się z Jezusem?

Kiedy zbliżyła się do tłumy stojącego pod budynkiem przywódcy faryzeuszy na pewno panowie reagowali na jej widok. **Znana była niemal całemu miastu.** Może nie tylko panowie reagowali na jej widok, ale również żony mężów, którzy chadzali do niej? Syczały na nią? Może pluły w jej kierunku? Broniła się? Nie zwracała na to uwagi? Kobieta przedzierała się przez tłum, by wejść do środka budynku. „To nie ten klient! Nie tutaj i nie teraz!” – zdawało się jej, że słyszała takie słowa.

Weszła do środka. Panowie dyskutowali w pozycji półleżącej. Każdy na swojej sofie, leżąc na boku. Skubali przy tym winogrona i popijali wino zmieszane z wodą. Kobieta podeszła do stóp Jezusa. Upadła na kolana. Pod rozpostartymi włosami po jej twarzy spływały łzy. Łzy same cisnęły się do jej oczu spływając na stopy Jezusa. Nie była w stanie spojrzeć Jezusowi w oczy. Pochylona nad Jego stopami całowała je, namaszczała olejkami drogich perfum, które przyniosła ze sobą we flakoniku alabastrowym i włosami je wycierała.

Szymon, gdy to zauważył pomyślał: Gdyby On był prorokiem, wiedziałby, co za jedna i kto jest ta kobieta – że jest grzesznicą... i to jeszcze w moim domu... Jezus odkrył jego myśli. Powiedział: Szymonie! Chcę ci coś opowiedzieć. Było dwóch dłużników pewnego wierzyciela. Jeden był mu winien pięćset denarów, a drugi pięćdziesiąt. Gdy nie mieli z czego oddać darował obu. Który więc z nich będzie go bardziej miłował? Szymon odpowiedział: Oczywiście, że ten, któremu więcej darował. Jezus na to: Widzisz tę kobietę? Odkąd wszedłem, nie podałeś Mi wody do omycia nóg, jak nakazuje zwyczaj żydowski – a które tak skrzętnie przestrzegacie, a ona obmyła mi stopy łzami i wytarła włosami. Nie przywitałeś Mnie w twoim domu pocałunkiem, jak nakazuje zwyczaj żydowski, a ona, odkąd wszedłem, nie przestaje całować moich stóp. **Nie namaściłaś mi głowy oliwą,** a ona olejkami namaściła moje stopy. Chciał niejako powiedzieć: nie przyjąłeś mnie w swoim domu według zwyczajów, które nakładacie ludziom do wypełniania i mocno tego pilnujecie, a ona wita mnie jakby w swoim własnym domu przyjmowała.

Być może Szymon faryzeusz chciałby, by Jezus w całej tej sytuacji jednym ruchem nogi pokazał, gdzie jest jej miejsce. Powiedzieć: **Nie teraz, nie tutaj, przyjdź jutro...**

Co czuła kobieta, gdy mówiono o niej? Czy spojrzała w oczy Jezusa, czy jeszcze bardziej łzy płynęły jej do oczu? Czy czegoś od Jezusa oczekiwała? Dlaczego przyszła? Dlaczego robiła to, co robiła w tym mieście? Może jej matka robiła to samo? Może ojciec ją potraktował...? Była szczerą. Nie miała nic do ukrycia. **W mieście wszyscy wiedzieli, kim jest.** Dlaczego więc przyszła? Może dużo dobrego słyszała o Jezusie i była przekonana, że to jedyny mężczyzna w tym mieście, który jej nie skrzywdzi? Może potrzebowała kogoś, kto by na nią popatrzył czystym wzrokiem, jak ojciec na swoją córkę?

Jezus spojrział na Szymona. Powiedział mu, że odpuszczone są jej liczne grzechy, ponieważ bardzo umiłowała. Komu mało się odpuszcza, ten mało miłuje. Do kobiety zaś powiedział: **Odpuszczone są twoje grzechy.** Twoja wiara cię ocaliła. Idź w pokoju.

Co działo się w jej sercu, gdy słyszała słowa z ust Tego, który trzciny nadłamanej nie złamie, ani nie zagasi knotka o nikłym płomyku?

Chwilę potem wybiegła z sali przeciskając się przez tłum. Chustą i włosami zasłaniała twarz, by nikt z buciurami nie wdarł się do jej serca i nie zdeptał tego, czego doświadczyła. **Nie spodziewała się tego, co ją spotkało.** Pobiegła. Dokąd? Do pracy? Jak czuła się po takim spotkaniu z Jezusem? Czy nadal robiła to, co robiła? Czy odeszła, wyrwała się z kręgu... Czy pobiegła do domu? Ewangelie nic nie mówią o jej dalszych losach. A może poszła za Jezusem, jak inne kobiety, które uzdrowił? Gotowała, prała, pomagała Jemu i Jego uczniom. Niektórzy egzegeci mówią, że była to Maria Magdalena...

Kim byłeś w tej medytacji? Czy utkwilo Ci coś szczególnego? Brałeś udział w całym wydarzeniu jako ktoś widzialny, czy niewidzialny? Może byłeś jednym z bohaterów tej sceny? Spojrzałeś w oczy Jezusa? Czy On spojrział na Ciebie? Powiedział Ci coś, przekazał myśl, czy to ty Jemu przekazałeś? Jeśli w tej medytacji nastąpiło spotkanie Twoje z Jezusem, to ono nastąpiło teraz, w tej chwili. Czy zauważyłeś, co zostało Ci przekazane? Dla Ciebie! Ten przekaz jest tylko i wyłącznie dla Ciebie. To jest najważniejsze w tej medytacji.

Ćwiczenie: W podobny sposób przemedytuj scenę z Ewangelii o miłosiernym ojcu i marnotrawnym synu Łk 15, 11-32.

Dzień IV

Kto i po co medytuje?

Medytować mogą dzieci, młodzież, dorośli, ludzie starsi, cierpiący, chorzy, szczęśliwi, zakochani, biznesmeni, więźniowie, biedni, ubodzy, poszukujący, wierzący, święci... Medytować mogą ludzie różnych wyznań – chrześcijanie, buddyści, muzułmanie, prawosławni, protestanci, katolicy. Wszyscy ludzie.

Po co medytować? Kiedy uważnie się czemuś lub komuś przyglądamy, obserwujemy wszystkimi swoimi zmysłami. Zauważamy wtedy więcej szczegółów. Jednak często bywa tak, że patrzymy, a nie widzimy, słuchamy, ale nie słyszymy. Mało tego, okazuje się, że możemy patrzeć na coś lub słuchać kogoś mniej lub bardziej uważnie, ale w tym już spodziewamy się pewnego wyobrażenia o czymś lub o kimś. Wtedy nie postrzegamy rzeczywistości takiej, jaka jest naprawdę. Słyszymy to, co chcemy usłyszeć, widzimy to, co chcemy zobaczyć – bez względu na prawdziwą rzeczywistość.

Gdzieś w przestrzeni odbioru przez zmysły do poznania przez umysł, **nasze postrzeganie deformuje się i nie dochodzi do czystego oglądu**, dotknięcia prawdziwej rzeczywistości. Jest ono zdeformowane, poznajemy jakby w krzywym zwierciadle. Oglądamy rzeczywistość, w jakimś sensie, zasłoniętą przez stworzone przez nasz umysł wyobrażenia o postrzeganej rzeczywistości.

W medytacji chodzi o to, żeby dostrzec coś takim, jakim jest naprawdę. Chodzi o doświadczenie prawdziwej rzeczywistości a nie o oglądanie jej obrazu stworzonego przez nasz umysł. **Skupiamy się więc na słuchaniu, patrzeniu, obserwowaniu – całym sobą**. Staramy się dostrzec możliwie jak najwięcej. Poszerza się wtedy nasza uważność, czujność, wrażliwość, przytomność, świadomość istnienia. Prawdziwa rzeczywistość ma konkretne cechy, natomiast nasze wyobrażenia o niej powodują, że te cechy się rozmyślają, że zanika jej prawdziwy obraz. Medytacja pozwala czuć cały czas różnicę, jak czuje się różnicę między oglądaniem konkretnego terenu a oglądaniem jego mapy.

Medytacja zatem pomaga nam być bardziej obecnym tu i teraz, świadomym własnego istnienia. Wyostrza nasze zmysły, by lepiej czuć rzeczywistość, w której żyjemy, poruszamy się i jesteśmy. By mieć więc większą tak ze sobą samym, jaki z Tym, Który Jest. By bardziej dostrzegać tych, z którymi żyjemy. **Medytujemy po to, by szukać i doświadczać prawdziwej rzeczywistości**, a nie tylko naszych wyobrażeń o niej. Medytujemy, by nasza świadomość istnienia, nasza uważność na potrzeby innych, była coraz większa. Byśmy również dostrzegali to, co się z nami dzieje, gdzie jesteśmy, dokąd zdążamy. Medytujemy, by szukać prawdy w najgłębszym jej wymiarze.

Medytacja przestrzeni

W tej medytacji obejrzyj temat „**Przestrzeń**”. Nie wyobrażaj sobie niczego, co chciałbyś widzieć w przestrzeni, ale przyglądaj się temu, co jawić się będzie w Tobie na ten temat. Proszę się dobrze rozejrzeć. Zauważyć naturę postrzeganych rzeczy, ew. ruch, zasięg, kolory, itp. Nie podpowiadam, co może się pojawić, bo to miałyby się z celem tej medytacji. W medytacji niczego się nie zakłada, nie spodziewa się, by coś osiągnąć. Każdy medytuje „swoją” przestrzeń. Odpowiedz na pytania: Jak czułeś się podczas całej medytacji lub w poszczególnych jej etapach? Jakie to były doznania? **Po zakończeniu porównaj tę**

medytację z wczorajszą, o kobiecie z alabastrowym flakonikiem. Odpowiedz na pytanie: co w twoim doświadczeniu było wspólne w obydwu medytacjach?

Ćwiczenie: W podobny sposób przeprowadź kolejną medytację. **Tym razem przywołaj w sobie obraz Jezusa, trwaj ciągle przy nim, staraj się, by On nie zniknął.** Patrz Jezusowi prosto w oczy i pozwól, by On patrzył na Ciebie. Trwaj w tej medytacji 10 do 20 minut. Obserwuj, co będzie się w Tobie działo – postępuj jak w poprzedniej medytacji o przestrzeni.

Dzień V

Medytacja własnego ciała

Ta medytacja trwa kilkanaście minut do pół godziny. Rozpocznij medytację własnego ciała w przewietrzonym pomieszczeniu. Wyłącz telefon komórkowy, usiądź wygodnie, wyprostuj się, oddychaj równomiernie (zob. temat: Jak zacząć medytować?)

Można tę medytację potraktować bardzo powierzchownie lub za każdym razem coraz głębiej i wnikliwiej „dotykając” czy oglądając poszczególne części i organy własnego ciała. Rozpocząć możesz od „dotyku”, czyli uświadomienia sobie Twojego czubka głowy. **Za każdym razem rozluźniaj tę część ciała, którą dotykasz.** Potem „zejdź” przez czoło nad brwi i obejrzyj Twoje oczy, oczodołu – prawy, lewy. Dotknij nosa, skrzydełek nosa. Wszystkie te miejsca rozluźniaj. Doświadcz górnej części prawego ucha, zejdź po obrzeżu do dolnego koniuszka ucha, zagłęb do środka ucha wewnętrznego. To samo zrób z lewym uchem. Dalej, dotknij szczęki górnej, żuchwy, jej „zawiasów”. Gardłem zejdź prosto do serca. Zobacz je, zlokalizuj, i otocz je wielką miłością, tak jak i każdy narząd i ostatecznie całe Twoje ciało. Potraktuj je w całości, jako Boży dar dany Tobie, w którym i przez które, dokonujesz zadania, jakie masz do spełnienia na tej ziemi.

Dziękuj Bogu za każdą część Twojego ciała. Obejrzyj płuca okalające serce, klatkę piersiową. Dotknij mięśni od szyi i łopatki przez bark do łokcia lewej ręki, potem prawej. Zejdź do nadgarstka, dłoni, palców. Zobacz, jaką wilgotność ma dłoń wewnątrz i na zewnątrz. Czy czujesz ciepło, czy zimno, mrowienie, czy spięcie? Twoja prawa dłoń spełnia wiele funkcji: witasz się z przyjaciółmi, znajomymi i obcymi ludźmi. Wyrażasz gestami emocje, ukryte myśli – komunikujesz się z innymi. Masz obydwie dłonie. To kolejny Boży dar, którym wykonujesz wiele czynności, m.in. przez gesty wyznajesz wiarę w Jezusa Chrystusa.

Podczas tej medytacji przejdź przez kolejne narządy czy kończyny do stóp. Dotknij dużego palca, małych palców. Przejdź obrzeżem zewnętrznym stopy do pięty, wróć przez śródstopie znów do dużego palca próbując określić doznania w tej części Twojego ciała: wilgotności stopy, ciepła, czy chłodu, albo mrowienia lub drętwienia. Rozluźniaj każdą część i element, którego dotykasz. **Zakończ medytację pełną akceptacją Twojego ciała danego Ci przez Stwórcę do Twojego użytku.** Podziękuj Bogu za dar życia i proś o mądrość korzystania z tego daru dla spełnienia jak najlepiej Twojego powołania. Tę medytację możesz zacząć od dużego palca prawej stopy dochodząc aż do czubka Twojej głowy. Wybór zależy od Ciebie.

Ćwiczenie: Skup się na medytacji Twojej twarzy. **Obejrzyj ją, nie patrząc w lustro.** Jesteś rozpoznawany przez Twoją twarz. Jej zdjęcie, a nie zdjęcie linii papilarnych Twoich palców u rąk, umieszcza się w dowodzie osobistym czy paszporcie. Przyjrzyj się także swojemu głosowi – rozpoznawany jesteś dzięki niemu w rozmowach przez telefon.

Dzień VI

Medytacja: Modlitwa Jezusa

Od początku Chrześcijaństwa istnieją dwie metody medytacji, praktykowane głównie przez mnichów, ale nie tylko. Istnieje Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej, która bazuje na medytacji modlitewnego wezwania MARANATHA, czyli „Przyjdź Panie Jezu” i powtarzaniu słowa **JEZUS**. Propagatorami tej metody są O. John Main OSB i O. Laurence Freeman OSB.

Modlitwę JEZUSA i powtarzanie słowa **MARANATHA** można medytować na siedząco. Podczas tych medytacji można też chodzić, spacerować. Stosować je można w wolnych chwilach wypowiadając na okrągło słowo „Jezus” lub „MARANATHA. Łączy się je z oddechem. Wdech i wydech uspokaja nasz organizm, dostarcza więcej tlenu, wycisza umysł i to, co w nas „nabuzowane” lub rozproszone, by wprowadzić nas w świętą przestrzeń Boga. **Jednoczymy się wtedy jeszcze bardziej z Chrystusem** a przez to poznajemy lepiej samych siebie.

Powtarzanie daje nam szansę na większe skupienie, mocniejsze integrowanie się w sobie, wejście w przestrzeń pokoju i miłości, którą jest nikt inny, jak tylko sam Bóg (Bóg jest Miłością – 1 J 4,8). Efektem tej medytacji jest świadome, głębokie trwanie w Bogu. Przebywaj w Jego obecności – **mówi Święty Benedykt w Regule do mnichów**. Powtarzanie słowa JEZUS albo MARANATHA umożliwia wejście i trwanie w świętej przestrzeni, w przestrzeni Boga.

Ćwiczenie: Powtarzaj imię JEZUS zgodnie z rytmem własnego oddechu. **Wraz z wdechem wypowiadaj w sobie pierwszą sylabę tego słowa, z wydechem – drugą.** Obserwuj, jak umysł zachowuje się gdy koncentrujesz się na słowie. Śledź jego zachowanie po 10 minutach i patrz jak angażuje się w tej medytacji Twoje serce. Możesz spacerować i powtarzać tę mantrę. Jeśli potrafisz wykonywać jakąś mechaniczną czynność nie wymagającą zbyt wielkiej koncentracji (np. jazda rowerem lub na rolkach), wykonuj ją powtarzając święte słowo. **Daj się ogarnąć temu, co pojawi się w Tobie.** Jeśli takie połączenie koncentracji na słowie i mechanicznej czynności stwarza jakieś zagrożenie przerwij taką medytację.

Dzień VII

Medytacja a stres

Jak powstaje stres? Są różne powody. Według najnowszych badań najczęstszym źródłem stresu jest nasze ciągle tkwienie myślami w przeszłości, albo przyszłości. Często zdarza się nam, że wybiegamy myślami do przyszłości i myślimy o tym, co będzie. Wracamy do wydarzenia, które nas „gryzie”, do sytuacji, w której nie zrobiliśmy czegoś tak, jak trzeba było. Np. przełożony, dyrektor, lub ktokolwiek powiedział mi coś, co mnie zabolalo. Nie potrafiłem się właściwie wypowiedzieć, obronić. Wracam ciągle myślami do tego momentu i „dialoguję” z nim. Dialoguję dopiero teraz, bo wtedy nie potrafiłem.

Tak „dialogować” w sobie mogę dość długo. **To doprowadzać mnie może do stresu** przed kolejnym z nim spotkaniem. Przy takim ciągłym powracaniu do przeszłości uciekam od chwili obecnej. Nie ma mnie tu, bo myślę, co mu powiedzieć przy następnym spotkaniu. Tamta sytuacja siedzi we mnie i woła o obejrzenie. Co wtedy zrobić?

Usiądź i przyjrzyj się temu, co zajmuje Twoją uwagę. Oglądaj ją jeszcze raz, zwracając uwagę na każdy szczegół. Wyobraź sobie to, co jest powodem Twoich zgrzyot. Głęboko oddychaj. Gdy dojdiesz do stwierdzenia, co było „nie tak” w tamtej scenie, zaakceptuj to. Potem powiedz sobie, czego powinieneś się nauczyć z tamtego doświadczenia. Wypowiedz tę mądrość w jednym zdaniu. Głęboko oddychaj.

Potem podziękuj Bogu za kolejne doświadczenie, przez które On Cię uczy mądrości. Przebacz sobie za swoją nieudolność. W tym momencie ważne jest, aby wziąć głęboki wdech i z ulgą wydychać powietrze. Poczuj ulgę. Poczuj, jak napełniasz się pokojem od Chrystusa. **Pokochaj siebie jeszcze bardziej i nie zapominaj, że jesteś kochany...**(Jesteście przyjaciółmi Moimi...). Dąż do tego, by wybaczyć temu, kto brał udział w tym stresowym wydarzeniu. Z czasem nadarzy się sposobność na spotkanie z nim i rozmowę.

Jaki jest owoc takiej medytacji? Pozbywasz się stresu. Nie myślisz już o przeszłości, nie siedzisz w niej, nie wybiegasz do przyszłości. Opanowuje Cię pokój. Jesteś świadomy chwili obecnej. Jesteś tu i teraz. Masz wreszcie czas dla siebie.

Jeżeli ktoś szuka czasu dla siebie i metody na to, żeby się odstresować, **medytacja jest dobrą propozycją**. Ile czasu zyskasz? Ile spokoju osiągniesz w sobie? Tyle, ile przeznaczysz czasu na swoją medytację.

Ćwiczenie: wybierz konkretne wydarzenie, które Cię stresuje. Obejrzyj je i wyciągnij wnioski. Głęboko oddychaj. **Uśmiech na Twojej twarzy** jest potwierdzeniem, że żyjesz w pokoju ze sobą.

Dzień VIII

Terapeutyczne właściwości medytacji

Terapia to proces uzdrawiania, to powrót do harmonii między duchem i ciałem, umysłem i sercem, między mną a Bogiem. Podobnie jak w modlitwie, tak i w medytacji, następuje proces uzdrawiania. Na czym on polega?

Bywa, że czasem coś nas boli, do czego często wracamy w myślach. Wtedy najczęściej odbiegamy myślami od rzeczywistości, w której żyjemy, w której obecnie przebywa nasze ciało. Automatycznie kierujemy się do tej przestrzeni, **która nas boli i przykuwamy naszą uwagę „bolesnym”** wydarzeniem.

Jak podejść do tego typu wydarzenia? Najpierw trzeba **poprosić Chrystusa o możliwość spokojnego obejrzenia momentu, który boli**. Dokładnie w niego wniknąć, przyjrzeć się możliwie najszerzej. Spróbować odpowiedzieć na pytania: kto brał w nim udział? Jaki był w tym mój udział? Co kto robił? Po co? Dlaczego to się tak stało? Jaki był wynik tego wydarzenia? Następnie wziąć głęboki oddech i powiedzieć Chrystusowi „Powierzam Ci tę sprawę”.

Nie ważne jest, np. po czyjej stronie leży wina. Istotne jest, żeby **przebaczyć samemu sobie i prosić Boga** o cierpliwość i pokój. Pobyć chwilę na modlitwie z Nim tak, aby pokój, który On daje, rozlał się w sercu i przeniknął całe Twoje ciało aż do szpiku kości.

W tej medytacji chodzi o to, byś mógł spokojnie wstać i uśmiechnąć się, mówiąc „Boże, dzięki za doświadczenie i mądrość”. Ważne byś powziął postanowienia, **że nigdy już tak się nie zachowasz**, albo, że nie wolno Ci o czymś zapomnieć. Poproś Boga, byś w żadnej podobnej sytuacji nie zachował się tak, jak wtedy.

Terapeutyczny proces może trwać tyle, ile medytacja, ale może też dłużej. Jednak powinniśmy prosić Boga, by był naszym Lekarzem, Mistrzem i Panem. W sytuacjach, kiedy zbliżamy się do Niego, otwierając nas samych przed Nim odsłaniajmy to, co boli, „gryzie”, co mroczne, czego się wstydzimy, co żenujące, czego chcielibyśmy się pozbyć. Niech On przemienia te momenty, uzdrawia i niech zapanuje w nas radość i pokój.

Ćwiczenie: Wybierz takie wydarzenie z życia, do którego często wracasz. Obejrzyj je. Zobaczysz, że Chrystus nie chce naszego trwania w smutku i przygnębieniu, nie chce naszego narzekania. On chce udzielić Ci pokoju i radości życia! Pamiętaj: **masz jedno życie!** Ono trwa tu i teraz! Przeżyj je w pełni, jak tylko się da.

Dzień IX

Trudności w medytacji

Jakie są najczęstsze trudności podczas medytacji? **Każdy medytujący może mieć inne.**

Dla jednych będzie to problem ze skupieniem się, byciem uważnym, przytomnym, świadomym w chwili obecnej. Te rozproszenia są **sprawą zupełnie naturalną**. Życie nas goni tym, że robimy coś, co już powinno być zrobione i ma być zrobione według ścisłych wytycznych (swoisty wyścig szczurów) lub zmusza do ciągłego planowania. Takie tempo nie pozwala nam cieszyć się chwilą obecną. Metoda na to jest dosyć prosta.

Wystarczy swoją uwagę skupić na miejscu, w którym jestem i pooglądać przedmioty, które są wokół mnie, wystarczy popatrzeć, by uświadomić sobie ich obecność. **Moja uważność wtedy wzrasta**, a więc skupiam się i bardziej jestem w chwili obecnej. Dla tych, dla których trudnością jest skupianie się w jakiegokolwiek formie proponuję oddychanie, śledzenie wdechu i wydechu, prosząc również Jezusa, by był przy tym obecny. Gdy kończy nam się cierpliwość, przerwijmy medytację. Być może są inne, ważniejsze zadania do zrealizowania w tym czasie.

Dla kogoś innego trudnością będą same myśli, które przychodzą. Jeśli już zajmuję pozycję medytacyjną, to skupiam się na temacie, którym może być cokolwiek, również to, czemu chciałbym szczególnie poświęcić uwagę. Jeśli pojawiają się natrętne myśli, takie, których nie powinno być w wybranym temacie, **należy zwrócić na nie uwagę**. Jeśli nie chcę się teraz nimi zajmować, zapamiętuję je i odkładam na czas późniejszy. Jeśli wydają się godne uwagi, trzeba zająć się nimi. Być może te myśli niosą ważne dla mnie przesłanie. Wówczas przyglądam się im.

Mogą również pojawiać się **myśli prezentujące wydarzenia, których nie pamiętam**. Najczęściej są to traumy z dzieciństwa. Czy poddać się tym trudnym, przykrym wydarzeniom, oglądać je, kiedy się ujawniają? Jeżeli jestem gotowy tu i teraz, by tego dokonać, przyglądam się im. Wtedy mogę zaobserwować przyspieszenie oddechu czy tętna. Mogę odczuwać emocje z tamtego momentu, który się ujawnia.

Wystarczy wziąć parę głębszych oddechów, **poprosić Chrystusa o jeszcze większą uważność** i Jego obecność, by przyglądając się temu wydarzeniu wyciągnąć wnioski i przesłanie, jakie jest dla mnie skierowane. Należy oddać te wydarzenia Jezusowi, by je przemienił i poprosić, by do mnie już nie wracały. Jeśli się jednak pojawiają, jeszcze raz oddać je Chrystusowi.

Dla kogoś innego trudnością w medytacji może być samo siedzenie. Jeżeli mają nam drętwieć kończyny lub boleć kręgosłup, dlaczego mamy je męczyć? Wówczas można zrezygnować z takiej pozycji, **zająć bardziej wygodną pozycję** lub zmienić na inną, nawet na formę spaceru.

Inną trudnością może być **rozproszenie**. Nie zwracajmy na nie uwagi. Naszym zadaniem nie jest osiągnięcie sukcesu podczas medytacji, ale zjednoczenie się z Chrystusem. Chodzi o spotkanie z Nim tu i teraz. Każde zauważenie tego, co nas rozprasza, może nas jeszcze bardziej prowadzić ku uważności, przytomności i świadomości chwili obecnej. Zauważone rozproszenia i trudności podczas medytacji mogą nam pomagać być jeszcze świadomym chwili obecnej.

Ćwiczenie: Przypomnij sobie Twoje trudności podczas ostatnich medytacji. Te zauważone traktuj, jako powód do lepszego skupienia się na chwili obecnej.

Dzień X

Owoce medytacji

Jest ich ogromnie dużo. Nie wyliczymy ich wszystkich. **Mogę zaryzykować taką ogólną triadę owoców medytacji**, która ułatwiłaby ich prezentację. Ta triada wyraża trzy podstawowe funkcje medytacji. Medytacja: ODŚWIEŻA, STWARZA, WZMACNIA.

Medytacja odświeża moją więź ze sobą samym, z moją prawdziwą jaźnią, czyli z tym, co najbardziej mnie stanowi. **Odświeża moją jedność z ukrytym we mnie Bogiem**. Prowadzi do większej z Nim zażyłości – takiej, jaką mieliśmy z Nim zanim powstał świat: On wybrał nas w Chrystusie przed stworzeniem świata, abyśmy byli przed Nim święci i nieskalani w miłości – Ef 1,4. Czyli odświeża harmonię ze mną samym i z Nim. Pozwala trwać w milczeniu i kontemplacji Boga, Jego dzieł. Odświeża moją z Nim miłość i dziecięcą radość istnienia.

Medytacja, w konsekwencji, odświeża przez takie doświadczenie moje relacje z innymi i tym samym z całym boskim stworzeniem – szczególnie światem roślin i zwierząt.

Medytacja stwarza we mnie nową jakość tego, co robię, **kim jestem dla siebie i innych**.

Stwarza czy wyzwala siły witalne, energię do życia, tworzenia, rozwoju talentów, które w nas są lub się rodzą. Pozwala lepiej skupiać się i być bardziej świadomym tego, **co robię, gdzie jestem, i co się ze mną dzieje**. Dzięki medytacji wnoszę do tego świata, do jego kultury, coś swojego. Stwarzam nowe relacje, więzi, wyzwania, nowe pomysły na życie tu i teraz.

Medytacja wzmacnia wierność obranym przeze mnie wartościom. Wzmacnia więzi rodzinne, przyjaźnie. Wzmacnia jasność poznawania, patrzenia, słuchania, smaku, dotyku, węchu. Wzmacnia jasność myślenia, tym samym wzmacnia moją ostrożność i dystans do wielu spraw. Wzmacnia mój szacunek dla nauki i kultury. **Utwierdza mnie w trwaniu w pokoju**, umiarze, byciu wrażliwym na ludzką biedę i cierpienie, wzmacnia moje współczucie wobec każdego stworzenia. Umacnia moje dążenie do poszukiwania prawdy i widzenia rzeczy takimi, jakimi są. Wzmacnia poczucie szczęścia i akceptacji własnego życia.

Najpiękniejszym owocem medytacji jest uśmiech.

Inaczej mówiąc medytacja: uczy być tu i teraz całym sobą, uczy uważności, przenikliwości, wrażliwości, zwiększa intuicję, wprowadza większą harmonię, wydobywa więcej pokoju u medytującego, wprowadza w nas radość, pozwala na uśmiech, na co dzień, pozwala umysłowi znaleźć odpoczynek, osłabia gniew, umniejsza pożydlivość, wzmacnia postrzeganie subtelności. Wtedy – **jak mówi św. Benedykt** – całym sobą przebywam w Obecności Tego-Który-Jest (RB).

Ćwiczenie: Patrząc na siebie – medytuj – by zobaczyć, ile już masz w sobie piękna. Dziękuj Temu-Który-Jest, odświeżaj z Nim piękne więzi i staraj się stale przebywać w Jego obecności.

Dzień XI

Trudności w medytacji – ciąg dalszy

Jeśli przyjmiemy, że medytacja to uważne, świadome, przytomne, przyglądanie się, obserwowanie, to przeszkodą dla niej będzie to wszystko, co temu nie służy. **Warunki, w których chcemy medytować**, powinny sprzyjać skupieniu się i wejściu w siebie. Jeśli coś działa rozpraszająco: hałas, niepotrzebne przedmioty, telefon, czy po prostu brak czasu na medytację, wówczas należy zmienić albo pomieszczenie, albo czas medytacji lub po prostu przenieść się w miejsce, które będzie bardziej sprzyjające wejściu w siebie.

Gdy problemem jest pojawiająca się senność, należałoby zrobić przerwę, pogimnastykować się albo po prostu przejść na spacer. Gdy przeszkadzają nam rozbiegane myśli, które zakłócają nasze skupienie i uważność, wówczas można przyjąć jedno słowo i powtarzać je dotąd, aż uwaga skupi się na konkretnym temacie medytacji. Można skupić się na oddychaniu. Jeśli w trakcie medytacji rozmywa się temat, przychodzą inne myśli, trzeba podjąć decyzję, czy zająć się tematem mimo wszystko, czy, ze względu na zachowanie skupienia i uważności, przyjąć inny temat.

Może zdarzyć się i tak, że podczas medytacji ujawni się jakieś bolesne wydarzenie. Nie należy tego lekceważyć. **Trzeba przyjrzeć się od razu temu wydarzeniu**, albo odłożyć je na później. Jeśli mimo wszystko myśli będą „natrętnie” wracały, dobrze byłoby zająć się nimi podczas medytacji. W takich przypadkach należy jeszcze bardziej kierować myśli i serce ku Bogu, by przyjął to wydarzenie i pozwolił wyciągnąć wnioski z tego, co gnębi i męczy. Trzeba uświadomić sobie, że jeśli się zbliżamy do Światła, Ognia Miłości, to ujawniać się będą i wypływać na wierzch wszelkie „zanieczyszczenia”. Kiedy człowiek zbliża się do Boga, On „wypala go, jak złoto w tyglu” (por. Mdr 3, 6).

Bądźmy uważni w czasie naszej medytacji i świadomi, **że nasze „serce” (wnętrze, świat ducha)** i nasze intencje oczyszczają się podczas spotkania z Chrystusem.

Inne formy medytacji

Są też inne formy medytacji. Można spróbować zgłębić temat, który brzmi: „**Kim jestem naprawdę?**” Zadaj sobie kilka pytań: Skąd wziętem się na Ziemi, skąd przyszedłem? Kim jestem naprawdę? Zadając sobie pytanie, obserwuj odpowiedzi lub próby odpowiedzi. Cokolwiek by się ujawniało, obejrzyj to, przyjrzyj się uważnie temu, wystarczy tylko zauważać, co się pojawia. Nie musisz formować zaraz zdefiniowanych wprost odpowiedzi, czy silić się na jakiegokolwiek określenia. Czasami bywają doznania wręcz zdumiewające i niedające się określić, nazwać, wypowiedzieć. Mogą pojawiać się też pewne sceny, także smaki, zapachy, czy krajobrazy...

Odpowiedź na postawione pytanie może się pojawić zupełnie kiedy indziej, niekoniecznie podczas medytacji. Czas może mijać swobodnie, a Ty nie będziesz mógł wyznaczyć sobie konkretnego czasu na odpowiedzi. Tym bardziej trzeba być uważnym. Odpowiedź pojawi się w najbardziej odpowiednim dla Ciebie momencie. Trzeba, więc, świadomie oczekiwać tego momentu, aż pojawi się coś, co może się okazać tylko częścią odpowiedzi. Ważne jest, by cały czas być świadomym, uważnym, przytomnym w każdej obecnej chwili.

Odpowiedź może się w ogóle nie pojawić. Za to pojawić się może coś zupełnie nieoczekiwanego. **Co to będzie? Obserwuj. Jeśli poczujesz błogi pokój, trwaj w tej medytacji.** Jeśli poczujesz duży niepokój, proś Chrystusa o szczególną opiekę i o pokój. Jeśli niepokój będzie narastał, zrezygnuj z medytacji.

Innym rodzajem jest **medytacja krajobrazu**. Kiedy rozciąga się przede mną piękny widok, mogę patrzeć na las, jezioro, góry... Wystarczy przeznaczyć niewielką chwilę dla siebie, by świadomie poobserwować to, co chcesz. Obojętnie, czy widzisz jakąś przestrzeń pierwszy, czy kolejny raz. Ważne jest, żebyś obserwował to, co jest w tej chwili, a nie to, co Ci się przypomina, co już masz w pamięci. Nie ma sensu porównywać, odtwarzać obrazów z pamięci, nie patrząc na widoki rozpościerające się przede Tobą.

Ile razy zdarzało się nam patrzeć na coś, ale wcale się temu nie przyglądać? **Patrzeć a nie widzieć?** Mieć oczy otwarte, ale nie przyglądać się niczemu. Trwać tak w zadumie bez świadomości istnienia tu i teraz? To rozróżnienie między oglądaniem na żywo a przypominaniem sobie jest bardzo ważne. Różnica między nimi jest mniej więcej taka, jak między oglądaniem krajobrazu na żywo a oglądaniem go w komputerze.

W tej medytacji chodzi o to, byś uważnie, przytomnie i świadomie – w konkretnym miejscu i czasie – **oglądał, patrzył, wąchał, próbował smaku wiatru, czuł jego uderzenia, siłę.** Czuj i doświadcz przestrzeni, która się otwiera wokół Ciebie. Dokładnie obejrzyj, poczuj, gdzie jesteś w tej przestrzeni, na jakim gruncie stoisz, siedzisz. Poczuj pojawiające się w Tobie emocje, reakcje Twojego ciała, wrażenia. Po prostu trwaj w chwili obecnej przytomnie i świadomie, obserwując w sobie i wokół siebie **dzieła naszego Stwórcy.**

Czy taka medytacja jest chrześcijańska? Jeśli obserwując myślisz: „Boże, jak piękne są te widoki. Jak to dobrze, że Jesteś” – **to sam odpowiedz sobie na to pytanie.**

Ćwiczenie: Zanim wyjedziesz na wakacje, zwróć uwagę na rozróżnienie między tym, co w konkretnej chwili widzisz i słyszysz a tym, co sobie wtedy przypominasz.

Dzień XII

Medytacja miłości lekarstwem na SM

Kilka miesięcy temu odwiedził mnie w Tyńcu młody człowiek. Miał pogodną twarz, był uśmiechnięty, bardzo optymistyczny i ufny, ale utykał na jedną nogę. Poprosił, abym poprowadził warsztaty o medytacji dla chorych na SM (stwardnienie rozsiane). Sam dziesięć lat temu odkrył, że w nim ujawniła się ta choroba i rozwijała się w szybkim tempie – pojawiła się dystrofia układu nerwowego. Ale cztery lata przed naszym spotkaniem, przez medytację powstrzymał rozwój choroby.

Na to schorzenie nie ma żadnego lekarstwa, a jego przyczyną jest brak miłości w dzieciństwie. Jemu jednak udało się ją powstrzymać. Dlaczego poprosił mnie, żebym pojechał na warsztaty dla osób cierpiących na SM? Chciał, żebym przekonał uczestników, że **powstrzymanie choroby, a nawet wyjście z niej jest możliwe przez medytację.** Ten młody człowiek powstrzymał chorobę przez medytację, czego efektem są wyniki badań jego mózgu. Ostatni wynik pokazał, że w mózgu została po chorej tkance tylko niewielka przestrzeń – pół centymetrowa, pusta, być może odpowiedzialna za kinetykę jego nogi.

Modlił się prosząc Boga, by Bóg, jako Miłość przenikał go całego. **Wtedy otwierał się na Niego, jako na Źródło Miłości.** Ów młody człowiek pozwalał się tej Miłości przenikać do szpiku kości. Nastawiał się, by to, czego nie otrzymał w dzieciństwie, przenikało go teraz. Pomagała mu w tym jego żona i czternastoletni syn.

Jak medytować, by wejść w przestrzeń Miłości?

Wystarczy nastawić swój umysł i serce na Boga, który jest Miłością, jak słonecznik nastawia się do słońca, i pozwolić się przeniknąć tej Miłości, pozwolić Jej wejść w każdą część mojego ciała, pozwolić, by Miłość ogarnęła mnie całego – umysł, serce i te części ciała, które wydają się martwe. Jednocześnie oddawać Bogu swoje smutki, pretensje, żale, bezradność, bezsilność... Możesz sobie wyobrazić jak siedzisz na kolanach u Boga Ojca, czy w ramionach Jezusa Chrystusa, **który Cię przytula i pozwolić Mu wnikać w Ciebie samego.** W tej przyjaznej postawie wzajemnego przenikania się Miłości, nie trzeba mówić. Wystarczy być i prosić o Jego kojącą obecność.

Takie trwanie w Nim, jako Miłości jest najprawdopodobniej jedynym lekarstwem na SM. To doświadczenie, czy nastawienie, w „Regule” św. Benedykt określa zdaniem: „**Przebywaj w Jego obecności**”. Powtarzaj tę medytację aż poczujesz jak Miłość przenika Cię całego. Trwaj w tym doświadczeniu jak najczęściej i najdłużej, jak potrafisz. Uwierz tylko, że On Cię obdarza potężną Miłością. Człowiekiem, o którym mówię jest pan Grzegorz C., organizator warsztatów dla chorych na stwardnienie rozsiane w Wiśle, członek Fundacji „**Helpful Hand**”.

Dzień XIII

Medytacja chrześcijańska a inne medytacje

Główną prawdą wiary jest, że jest jeden Bóg. Jezus Chrystus powiedział o sobie, że jest „Bogiem Abrahama, Jakuba, Józefa” (Mt 22,32), oraz: „**Ja i Ojciec jedno jesteśmy**” (J 10, 30). A także: „Dana mi jest wszelka władza na niebie i na ziemi” (Mt 28,18). Chrystus więc jest jedynym Bogiem na niebie i na ziemi, czyli w całym kosmosie.

Św. Paweł dopowiada: „Czy Bóg jest tylko Bogiem Żydów? Czy nie jest również Bogiem pogan? Oczywiście, że również i pogan. Przecież jest jeden Bóg, który usprawiedliwia” (Rz 3, 30). **Jeżeli jest tak, że jest jeden Bóg i nie ma innego, to ktokolwiek na świecie zwraca się do boga**, to zwraca się do Jedynego Boga, do Jezusa Chrystusa. Nie ma innego Boga na niebie i na ziemi. Ktokolwiek z innej religii zwraca się do „swojego” boga, zwraca się do Boga Jedynego.

To Jezus powiedział: „Dana mi jest wszelka władza na niebie i ziemi”. Zatem, kto ośmiela się sądzić i twierdzić, że wierni innych religii modlą się do jakiegoś innego boga? Do jakiego? **Jest jeden Bóg, który objawia się, komu zechce**. Nie mamy więc prawa oceniać ani nawet przypuszczać, komu Bóg może się objawić, a komu nie. Nie mamy również prawa sądzić, kto z nas dostąpi spotkania z Bogiem, a komu On się nie ujawni. Jezus uczył: „Kiedy się modlisz, wejdź do swojej izdebki, zamknij za sobą drzwi i módl się do Ojca, który jest w ukryciu (czyli, że jest poza wszelkim wyobrażeniem), a twój Ojciec, który widzi także to, co ukryte, wynagrodzi cię” (Mt 6, 18).

Pozostaje nam być bardzo uważnym, przytomnym, świadomym w każdej chwili, by, wchodząc do izdebki, **On nie minął nas, a my Jego – uwikłani i zajęci wyobrażeniami o Nim**, wyobrażeniami, których w umyśle mamy już sporo od dzieciństwa. On jest poza wszelkim naszym wyobrażeniem. Ten, Który-Jest-w-Ukryciu, wynagrodzi Ciebie. Wejdź, więc do swojej izdebki po swoją nagrodę.

Tych, którzy spotkali się z **Tym-Który-Jest-w-Ukryciu**, poznanie – jak drzewo poznaje się po owocach. Owocem takiego spotkania są: miłość, przyjaźń, radość, pokój, cierpliwość, dobroć, życzliwość, wierność, łagodność, opanowanie, uśmiech.

Ćwiczenie: Jeszcze raz odmów „medytacyjnie” Modlitwę Pańską, której nauczył nas Jezus Chrystus. Zobacz, jaką nagrodę przygotował On tym, którzy Go miłują.

Dzień XIV

Medytacja fragmentu Ewangelii: Uroczystość weselna w Kanie Galilejskiej (J 2, 1-12)

Trzeciego dnia odbywało się wesele w Kanie Galilejskiej i była tam Matka Jezusa. Zaproszono na to wesele także Jezusa i Jego uczniów. A kiedy zabrakło wina, Matka Jezusa mówi do Niego: «Nie mają już wina». Jezus Jej odpowiedział: «Czyż to moja lub Twoja sprawa, Niewiasto? Czyż jeszcze nie nadeszła godzina moja?» Wtedy Matka Jego powiedziała do sług: «Zróbcie wszystko, cokolwiek wam powie». Stało zaś tam sześć stągwi kamiennych przeznaczonych do żydowskich oczyszczeń, z których każda mogła pomieścić dwie lub trzy miary. Rzekł do nich Jezus: «Napełnijcie stągwie wodą!» I napełnili je aż po brzegi. Potem do nich powiedział: «Zaczerpnijcie teraz i zanieście staroście weselnemu!» Oni zaś zanieśli. A gdy starosta weselny skosztował wody, która stała się winem – nie wiedział bowiem, skąd ono pochodzi, ale słudzy, którzy czerpali wodę, wiedzieli – przywołał pana młodego i powiedział do niego: «Každy człowiek stawia najpierw dobre wino, a gdy się napiją, wówczas gorsze. Ty zachowałeś dobre wino aż do tej pory». Taki to początek znaków uczynił Jezus w Kanie Galilejskiej. Objawił swoją chwałę i uwierzyli w Niego Jego uczniowie. Następnie On, Jego Matka, bracia i uczniowie Jego udali się do Kafarnaum, gdzie pozostali kilka dni. (J 2, 1-12)

Radosne odgłosy skrzypiec rozlegają się po okolicy małej miejscowości późnym popołudniem. Słychać muzykę, która w specyficznych niuansach brzmień niesie żar ducha, rytm tętniącego życia, poryw duszy i ciała. Ta muzyka ma smak. Wydobywa się w promieniach jeszcze gorącego słońca. Niesiona wiatrem wpada w ucho i przyciąga do swego źródła. Przybliżamy się do niewielkiego domu. Muzyka staje się coraz głośniejsza. Oko zauważa przed domem weselne dekoracje. Na ulicy resztki rozlanej ze stągwi wody, w

której wchodzący do domu goście obmyli swoje stopy i ręce. W środku wszystkie izby zajęte przez roześmianych gości. Najdobitniej słychać skrzypce. Kapela gra, jakby ogień z iskrami rozbiegał się po domu.

W centrum zainteresowania – **para młoda**. Młodzi przysiadają się do gości to tu, to tam. Czasem zatańczą. W powietrzu unosi się zapach ziół, owoców, potraw i przypraw. Słudzy właśnie roznoszą pieczeń pachnącą czosnkiem. Wszędzie roześmiani goście. Jedni się śmieją, opowiadając jeden przez drugiego. Inni tańczą. Mężczyźni wzięli się za ramiona i tańczą raz w szeregu, raz w kręgu. Klaszczą, przytupują, obracają się w koło. **Tu kobiety coś śpiewają**. Tam ktoś wykrzykuje radosne okrzyki w stronę młodej pary. Stukają się pucharami pełnymi wina. Wypijają je po trochu popijając wodą. Zapach tego wina rozchodzi się po izbach jak dźwięki pełnej życia muzyki.

Na to wesele została zaproszona Matka Jezusa. **Była ważną osobą dla pary młodej**. Na wesele zaproszono również Jezusa wraz z uczniami. Właśnie ich zebrał, jak to zwykli robić mistrzowie. Przyszli wszyscy. Radość pomnożyła się jeszcze bardziej. Jezus zasiadał za stołem, opowiadał, śmiał się z gośćmi i parą młodych. Tańczył, grał na bębenkach, klaskał i swym pięknym uśmiechem obdarowywał wszystkich dookoła. Dołączali się do Niego inni i wtapiali się w rytm tryskających radością i życiem ludowych melodii. Wino hojnie rozlewano do pucharów, a jego szlachetny zapach przenikał uśmiechy i pełne radości twarze.

Jezus uważnie spoglądał na te twarze. Błyszczały Jego ciemne oczy. Im bardziej przyglądał się gościom weselnym, przyjaciółom, szczęśliwej parze młodej, tym bardziej płonęły Jego oczy przyciągającym żarem. Czekał na tę chwilę, by zasiąść z ludźmi za stołem. By cieszyć się ich szczęściem. Czekał długo, jakieś cztery i pół miliarda lat – zanim świat powstał. Zanim świat powstał. On wybrał nas – przed założeniem świata... (por. Ef 1, 4). **Teraz przyszedł na świat, by powiedzieć nam, żyjącym w ludzkim ciele, że Ojciec jest Miłością**. Jego Matka, Maryja, zgodziła się dać mu ciało, nasze ludzkie ciało. Od pierwszych momentów życia każdą komórką swego ciała wyczuwał Jej myśli, niepokoje, wszystkie Jej uczucia. Znali się bardzo dobrze. I oto teraz dzięki Niej, może z ludźmi zasiąść za stołem. Przyszedł, by z człowiekiem wypić lampkę wina...

W pewnym momencie Maryja zauważyła niepokój wśród usługujących. Nie dała po sobie znać, że zauważyła coś, co zwróciłoby uwagę gości tak na Nią, jak i na służbę. **Dyskretnie dała znak Jezusowi**, że gospodarze nie mają już wina. To grozi skandalem. Nigdy już chyba, ta para młoda i jej rodziny nie pozbyli się opinii: to ta rodzina, gdzie na weselu zabrakło wina. Jezus z równą dyskrecją odpowiedział Jej, że Jego godzina jeszcze nie nadeszła. Nie chciał na początku swojej działalności ujawnić się, że jest Synem Bożym.

Swoją ważną misję będzie potwierdzać cudami, ale nie teraz, podczas wesela. Gdyby goście weselni zauważyli, że Jezus robi „cuda od ręki”, wesele mogłoby się przerodzić w cyrk, gdzie już nie goście weselni a zwykli gapie wołaliby: „Pokaż pan coś jeszcze!” **Do takiego skandalu nie można doprowadzić**. „Zróbcie wszystko cokolwiek wam powie” – powiedziała Matka Maryja do sług. Jezus kazał nalać wody do stągwi, które puste stały przed domem. Słudzy napełnili stągwie wodą. Potem kazał im zaczerpnąć z nich i zanieść staroście weselnemu. Tylko słudzy wiedzieli, że woda przemieniła się w wino. Starosta spróbował tego wina i powiedział: „Každy podaje najpierw dobre wino, a gdy się napiją, gorsze. Ty zachowałeś dobre wino aż dotąd.”

Jezus nie zabiera nam, ani nie umniejsza tego, co szlachetne. **Nie umniejsza radości ludzkiego życia i szczęścia.** Właśnie przybył, by pomnożyć naszą radość. By cieszyć się życiem, które otrzymaliśmy. By w ludzkim ciele doświadczyć, jak to jest być człowiekiem...

Kim byłeś w tej medytacji? Byłeś jedną z postaci wydarzenia? Może to Ty byłeś w tej scenie kimś, na kogo Jezus skierował wzrok, powiedział coś tylko dla Ciebie? Chciałeś Mu coś przekazać? Co utkwiło Ci w tym wydarzeniu najbardziej? Jeśli spotkałeś się w tej medytacji z Jezusem, to wiedz, że to spotkanie nastąpiło teraz, w tej chwili, w chwili Twojej medytacji. Coś zostało Ci przekazane teraz i tylko dla Ciebie.

Ćwiczenie: Przemedytuj jutrzejszy fragment Ewangelii: Mt 11, 25-30 („Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni jesteście...”)

Kończymy nasze krótkie rozważania o medytacji. Rozumiem, że mogą być niewystarczające. To, bowiem początek czegoś, co staje się nie tylko przygodą, ale także ogromną częścią życia. Wszystkim dziękuję za spędzony czas, proszę również o uwagi, pytania, spostrzeżenia. Jeżeli zaistnieje taka potrzeba, wypowiem się, w miarę moich możliwości, w kolejnych rozważaniach. **Szczęść Boże!**

Pomocna literatura o medytacji:

John Main OSB, **Medytacja chrześcijańska – głód głębi serca**, Wydawnictwo WAM, Kraków 2009

Laurence Freeman OSB, **Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka**, Wydawnictwo Homini, Kraków 2006

Hans Urs von Balthasar, **Medytacja chrześcijańska**, Wydawnictwo W Drodze, Poznań 2004

Baastian Baan, **Drogi do medytacji chrześcijańskiej**, Konstancin-Jeziorna, Wydawnictwo Tęcza 2001

O. Jan Bereza OSB, **Myśli codziennego życia**, Wydawnictwo św. Wojciecha, Poznań 2007

O. Jan Paweł Konobrodzki, benedyktyn z Tyńca

W razie pytań zapraszam do kontaktu: janpawelosb@gmail.com

Spis treści

Dzień I	2
Wprowadzenie	2
Co to jest medytacja?	2
Dzień II	4
Jak zacząć medytować?	4
Medytacja oddechu.....	4
Dzień III	6
Medytacja fragmentu Ewangelii Łk 7,36-50.....	6
Dzień IV	9
Kto i po co medytuje?	9
Medytacja przestrzeni.....	9
Dzień V	11
Medytacja własnego ciała	11
Dzień VI	12
Medytacja: Modlitwa Jezusa.....	12
Dzień VII	13
Medytacja a stres.....	13

Dzień VIII	14
Terapeutyczne właściwości medytacji.....	14
Dzień IX	15
Trudności w medytacji.....	15
Dzień X	16
Owoce medytacji	16
Dzień XI	17
Trudności w medytacji – ciąg dalszy	17
Inne formy medytacji.....	17
Dzień XII	19
Medytacja miłości lekarstwem na SM.....	19
Dzień XIII	20
Medytacja chrześcijańska a inne medytacje	20
Dzień XIV	21
Medytacja fragmentu Ewangelii: Uroczystość weselna w Kanie Galilejskiej	21



ps-po.pl