

Medytuję, więc jestem

Teraz i tu. W swoim ciele, bez rozmiękania się na wspomnienia, oceny czy plany. Dokładnie w tej chwili, która jest. Chociaż według łacińskiego źródłosłowania medytacja oznacza zagłębianie się w myślach, w pierwotnym znaczeniu to właśnie z nich rezygnacja. Istnienie w najczystszej postaci, pozbawione ingerencji umysłu. Kojarzona z mistyką Wschodu, obecna w religii chrześcijańskiej, zwyczajnie może być ćwiczeniem umysłu. Niełatwym ćwiczeniem z „nicnierobienia”.

Pewnie, że lubię Grechutę, a jego song o jedynie ważnych dniach, których jeszcze nie znamy, budzi moje optymistyczne „ja”, ale jakby się zastanowił jest to tekst o gołębiu na dachu. Medytacja proponuje wróbla, którego mamy właśnie w garści. Mocne, głębokie i pełne akceptacji osadzenie w chwili obecnej. Dostrzeżenie i docenienie faktu bycia dokładnie w niej, a nie „gdzie indziej”, do czego ustawicznie zachęca nasz umysł. Jakie to trudne!

RODZYNKA STORY

To często jest pierwsze ćwiczenie, które przygotowuje uczestników kursu uważności – szkolenia z umiejętności zarządzania własnymi zasobami by w pełni żyć – do medytacji. W mojej grupie było podobnie. Po raz pierwszy tak mało jadłam tak długo, jedną rodzinę najpierw badając palcami, potem uważnie ją wachając, dając chwilę oczom, by oceniły jej kolor i kształt, by w końcu, dzięki świadomemu ruchowi ręki oddać drobinę wargom, następnie zębom i wreszcie językowi. Na pewno dobiłam do 10 minut, dokonując po drodze odkrycia typu: „Do schwytania rodziny wystarczą tylko 2 palce, reszta się przygląda.”, „Mimo zamkniętych oczu dłoń bez przeszkód trafia do ust, rewelacja!”, „W dolnej lewej piątce chyba mam ubytek, ciekawe od kiedy?” czy „Śliną chyba zapełniłabym ocean. O, wydziela mi się ślina!”. Co za przygoda i ile wydarzeń! Doświadczenie, które pokazało, że do odczuwania satysfakcji potrzeba mi dużo mniej, niż sądziłam. Wystarczy skupienie się na tym, co do tej pory za mnie, na automatycznym pilocie, robiło samo ciało, by dostrzec zachodzące związki tam, gdzie bym o nich nawet nie pomyślała. Stąd krok już tylko do akceptacji swoich uczuć, myśli i emocji. Opuśczenie kontroli wewnętrznych doświadczeń pozwala nam dokonywać bardziej świadomych wyborów i paradoksalnie – odzyskać kontrolę nad własnym życiem.

JA I ŚWIAT

Chcesz się zrelaksować, to... idź do kina, może nalej sobie wina albo zrób na drutach szalik. Rób, co wiesz, że ci pomaga, ale nawet nie myśl o medytacji. To na początku trudne, nierzadko dezintegrujące doświadczenie. Mnie bolało ciało (łędźwie!), wkurzało ustawiczne myślenie o wszystkim,

mimo zaleceń niemyślenia o niczym, a w sugerowanych powrotach do skupienia się na oddechu byłam bliźniaczą siostrą Syzyfa.

Form medytacji jest sporo: możemy skupiać się na jednym słowie lub wyrażeniu, dźwięku, kolorze, na własnym oddechu czy na całym ciele. Nie chodzi o to, by przestać myśleć, ale by zauważać myśli początek i koniec, obserwować je jakby nie były nasze. Podobnie z pojawiającymi się uczuciami i wrażeniami. Czy w teatrze głośno komentujesz, kiedy na scenie rozgrywają się emocjonujące sceny? Jeśli tak, czas by to zmienić. Opuść. Zaakceptuj. Nie wysilaj się. Jest dokładnie tak, jak być powinno. Aha i jeszcze jedno. Nie próbuj, tylko po prostu to zrób.

I teraz może najważniejsze: medytacja służy samorozwojowi, ale ten prowadzi nas jednocześnie włąb i wszcz – pomaga nawiązywać i utrzymywać prawdziwe relacje z innymi. Nasz osobisty mikrokosmos to makro w pomniejszeniu. Medytacja ten związek pozwala na nowo odkryć i celebrować.

Fot.: Chroma Stock



PROGRAM UWAŻNOŚCI

„Medytacja” ma z „medycyną” wspólne korzenie – słowo „medeor” znaczy leczyć. Pod koniec lat 70. odwołał się do nich amerykański lekarz prof. Jon Kabat-Zinn i opracował program redukcji stresu oparty na uważności, którego pierwszymi uczestnikami zostali pacjenci z przewlekłymi zespołami bólowymi. Metoda radzenia sobie z chronicznym bólem, stresem i zmęczeniem, znana już praktycznie na całym świecie pod ang. terminem *mindfulness*, a w dużej mierze oparta na ćwiczeniach medytacyjnych, przeszła z sukcesem przez wiele klinicznych prób. Nie oszukujmy się, nie przestanie nas boleć, dzięki niej nie zmienimy stresogennego szefa czy

mało satysfakcjonującej pracy i nie odejmiemy sobie nużących domowych obowiązków, ale jest szansa, że odkryjemy ich drugie jasne dno. Jak w tej opowieści o dwóch wilkach z mojego podręcznika kursantki i słowach mądrego szamana: „Życie każdego wojownika jest jak walka dwóch wilków. Jeden jest dobry, łagodny i szlachetny, a drugi zły, okrutny i pdstępny. Zwycięży ten, którego będziesz karmił”.

Do każdego trafia inna historia. Jako krótkowidz z wieloletnim stażem najbardziej zapamiętałam opowieść o mistrzu zen, który mimo sporej wady wzroku już dawno przestał nosić okulary. Wierzę, że i tak widział więcej niż niejedna z osób, której najlepszy optyk właśnie dobrał najlepsze szkła.

Magda Małkowska

Medytować po chrześcijańsku

Na początku Ewangelii św. Jana opisane zostało spotkanie dwóch uczniów Jana Chrzciciela z Jezusem. Szli za Nim, a kiedy ich zobaczył, odwrócił się i zapytał: „Czego szukacie?”. Takie samo pytanie stoi u początku duchowej podróży chrześcijanina. Następne brzmią: „Czy moje życie ma sens? Jakie są moje prawdziwe priorytety?”. Medytacja chrześcijańska to rodzaj wędrówki w głąb siebie w poszukiwaniu Boga, który na wszystkie pytania udzieli odpowiedzi.

DLACZEGO?

Czym kierują się chrześcijanie, którzy na całym świecie, w ramach Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej, siadają do medytacji i nazywają ją modlitwą? Motywacje do rozpoczęcia medytacji są tak różne, jak różne bywają życiowe drogi. Dla jednych to kolejny etap rozwoju duchowego, bez większych burz i nawałnic w dotychczasowym życiu, dla innych – szansa na przetrwanie po trudnym doświadczeniu: stracie kogoś bliskiego, chorobie, utracie pracy czy rozpadzie długotrwałego związku. Szczególnie w takich tragicznych chwilach pojawiają się pytania o sens – życia, wiary, modlitwy.

POWRÓT DO KORZENI

Istnieje wiele szkół medytacji i jest ona obecna we wszystkich tradycjach religijnych. Także chrześcijaństwo w swym skarbcu duchowości posiada różne formy medytacji. Tę powszechnie znaną, kiedy przy pomocy rozumu rozmyślamy nad Słowem Bożym, jak i tę mniej popularną i zapomnianą – nie dyskursywną – w której „odkładamy myśli na bok”, uznając ich nieadekwatność w poznaniu tajemnicy Boga. Takiej medytacji nauczał w latach 70. XX w. irlandzki benedyktyn ojciec John Main. Nie polega ona na pobożnych rozważaniach. To wędrówka w ciszy i milczeniu w głąb siebie, do „izdebki serca” (por. Mt 6,5-6), gdzie odnajdujemy w nas Boży obraz i podobieństwo. Ojciec Main mawiał: „Istotą medytacji jest być”. Być obecnym wobec Obecności Stwórcy. Zaslugą ojca Maina było ponowne odkrycie praktyki medytacji w dawnej tradycji Ojców Pustyni i przełożenie jej na język zrozumiały dla chrześcijan XX w. Jego nauka „Jak medytować?” jest niewiarygodnie prosta: usiądź i powtarzaj swoje święte słowo – chrześcijańską mantrę. Nic więcej nie potrzeba.

JAK?

Pierwszym elementem w medytacji jest stabilna pozycja siedząca. Przed przystąpieniem do medytacji uświadamiamy sobie, że mamy ciało, które ma swoje prawa. Siadamy wygodnie – zawsze z wyprostowanym kręgosłupem – na krześle, stołeczku lub poduszce do medytacji. Wyprostowane ciało pozwala zachować czujność i uważność. Po uspokojeniu ciała trzeba uspokoić umysł. To trudniejsze zadanie, gdyż nieustannie produkuje on wy-



Rekolekcje medytacyjne w Rycerze Górnej

Fot.: Magda Kapalska

obrażenia, snuje plany i wspomina przeszłość... Jest chronicznie nieobecny w chwili obecnej, a w niej tylko możemy spotkać Boga. W zakotwiczeniu umysłu pomoże nam nasze święte słowo. Jego wybór jest bardzo ważny, bo raz wybrane będzie nam w wędrówce wewnętrznej zawsze towarzyszyć. Ojciec John Main rekomendował święte dla pierwszych chrześcijan aramejskie słowo *Maranatha*. Znajdujemy je w 1. Liście do Koryntian, kończy się nim także Apokalipsa św. Jana. Oznacza ono: *Przyjdź, Panie Jezu!* Jego beczność dla medytujących chrześcijan zasadza się w głębokiej tęsknocie za Chrystusem. Doskonale nadaje się również do rytmicznego powtarzania. Podczas medytacji nie rozważamy jego znaczenia, jedyne co robimy, to w ciszy nieustannie powtarzamy jego cztery sylaby: Ma-ra-na-tha. Można powiedzieć, że sprowadzamy je z umysłu do serca. Dlatego medytacja nazywana jest modlitwą serca i modlitwą czystą, w jej trakcie nie projektujemy własnych wyobrażeń o Bogu, tylko w milczeniu otwieramy się w sercu na Jego ciszę. W niej niczego nie trzeba Mu wyjaśniać, gdyż „Ojciec wie, czego wam potrzeba, wpierw zanim Go poprosicie” (Mt 6,7-8).

OGŁOSZENIE

Medytacja jest wprawdzie podróżą w pojedynkę – bo ty nie możesz medytować za mnie, a ja nie mogę tego zrobić za ciebie – ale możemy medytować razem. Dlatego jeżeli chciałabyś/chciałbyś wyruszyć w medytacyjną podróż, zapraszam w każdy wtorek o godzinie 20.00 do Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku, ul. Kopernika 6. (kontakt: Małgorzata Bochińska, tel.: 509 821 065).

Andrzej Ziółkowski
Koordynator WCCM w Polsce

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (*The World Community for Christian Meditation* – WCCM) powstała w 1991 roku. Jej dyrektorem jest uczeń Johna Maina o. Laurence Freeman OSB. WCCM to „klasztor bez ścian”, rodzina wspólnot funkcjonujących w ponad stu krajach. Więcej na www.wccm.pl