

## Wprowadzenie do medytacji



Powstańmy na chwilę, aby się rozciągnąć, zanim będziemy medytować.

Zapalmy świecę. Świeca jest zawsze ważnym, sakramentalnym znakiem obecności Chrystusa. Znakiem prawdziwego światła Chrystusa, które w nas świeci.

Przez chwilę rozluźnijmy nasze ciała – wyciągnijcie ramiona nad głowę, w górę, jak najwyżej.

Rozpostrzyjcie teraz ramiona na boki. W takiej postawie modlili się pierwsi chrześcijanie. Odchylcie je do tyłu, tak aby klatka piersiowa była w pełni otwarta. To jest piękny gest modlitewny, który otwiera nas w oczekiwaniu na objęcie nas przez Boga.

Opuśćmy teraz ramiona wzdłuż ciała i wyprostujmy się w lini prostej, od czubka głowy, aż do stóp. Zostańmy w tej pozycji przez chwilę...

Teraz uświadomijmy sobie nasz oddech: wdychając powietrze przyjmujemy dar życia, wydychając – zwracamy ten dar Temu, od którego go otrzymaliśmy. Takie jest podstawowe znaczenie medytacji. Przyjmujemy dar istnienia otrzymany od Boga i oddajemy Mu go z powrotem w wolności.

Medytacja jest praktyką ubóstwa w Duchu. Jest szerokim otwarciem dłoni i przyzwoleniem Bogu na zaistnienie w nas. Cisza i bezruch naszej medytacji sprawiają, że w sposób naturalny wyłania się ukryty w nas skarb Królestwa Bożego. Nie musimy o nim myśleć, musimy po prostu być obecni i go przyjąć.

Usiądźmy, proszę.

Postawa medytacyjna polega na przestrzeganiu podstawowej zasady, aby siedzieć nieruchomo, w fizycznym bezruchu. To samo w sobie jest już dyscypliną. Dlatego usiądźmy wygodnie z wyprostowanymi plecami; stopy oparte na podłodze, dłonie ułożone na podolku lub na kolanach. Rozluźniamy ramiona i mięśnie twarzy, oddychamy swobodnie, lekko

przymykamy oczy. Teraz możemy rozpocząć naszą medytacyjną pracę. Ważne jest, aby postrzegać medytację jako duchowy wysiłek.

Czas na rozpoczęcie powtarzania naszego słowa; może nim być imię „Jezus” lub słowo „Abba”, albo też słowo, które polecam „Maranatha”. Jeśli zdecydujecie się medytować tym słowem, wypowiadajcie je jako cztery sylaby: MA-RA-NA-THA. Wypowiadajcie je łagodnie, bez przymusu, z pełną uwagą i wiernością. Kiedy wasz umysł ulegnie rozproszeniu, powróćcie z pokorą do jego powtarzania.

Nie oceniacie swojej medytacji, nie osądzajcie, czy jest udana czy nie. Poczucie porażki to jeszcze jedno rozproszenie. Wypowiadamy słowo w prosty sposób: bez samooceny, bez rywalizowania, pozbywając się jakichkolwiek żądań i oczekiwań. Jesteśmy po prostu obecni wobec Bożej obecności dla nas.

Kiedy wypowiadacie słowo wsłuchujcie się w nie. Nie wizualizujcie go, ale po prostu słuchajcie jego dźwięku i pozwólcie, aby delikatnie poprowadziło was z umysłu do serca, z myśli do ciszy.

MA-RA-NA-THA, MA-RA-NA-THA

### 20 minut medytacji

Zakończmy słowami Jezusa z Ewangelii: „Królestwo niebieskie podobne jest do skarbu ukrytego w roli. Znalazł go pewien człowiek i ukrył ponownie. Z radości poszedł, sprzedał wszystko, co miał, i kupił tę rolę.

Dalej, podobne jest królestwo niebieskie do kupca, poszukującego pięknych pereł. Gdy znalazł jedną drogocenną perłę, poszedł, sprzedał wszystko, co miał, i kupił ją.”

Królestwo niebieskie, Królestwo Boże znajduje się w samym sercu nauczania Jezusa. Dla chrześcijan Jezus jest wcieleniem Królestwa niebieskiego. Te dwie przypowieści uczą nas czegoś o praktyce medytacji jako o drodze prowadzącej do Królestwa Bożego.

W pierwszej z nich człowiek znajduje skarb zakopany w polu. Być może to pole oznacza nasze serce, być może całe nasze życie. Ten człowiek znajduje skarb przypadkiem. Napędza go to radością, gdyż uświadamia sobie, że jest to źródło wszelkiego szczęścia. Źródło Prawdy. Tak więc, sprzedaje wszystko co ma, aby uczynić to Królestwo centrum swojego życia.

W drugiej przypowieści, bardzo podobnej, kupiec znajduje bezcenną perłę. I on także sprzedaje wszystko, co posiada, aby ją posiadać. Ale kupiec szuka perły. To jest jego praca. Poszukuje, a ponieważ poszukuje, znajduje.

Te dwie przypowieści opisują dwa aspekty naszej praktyki medytacji w kontekście chrześcijańskiej wiary. Pierwsza z nich przypomina nam, że Królestwo jest darem. Kontemplacja jest łaską. Nie jest czymś, co możemy osiągnąć za pomocą techniki lub siły. Jest czymś, co otrzymujemy jako dar.

Druga przypowieść mówi nam, że musimy się przygotować na to odkrycie skarbu, że musimy być aktywni w tym poszukiwaniu. Musimy praktykować. I to jest dyscyplina medytacji -

codzienna praktyka. Te dwa aspekty wzajemnie się uzupełniają tworząc zdrową duchowość na całe życie.

Rozmawiałem ostatnio z pewną młodą kobietą, która przez długi czas poszukiwała duchowego celu w swoim życiu. Opowiadając mi o swoim doświadczeniu medytacji we Wspólnocie, stwierdziła: „Jestem taka szczęśliwa, że odnalazłam dyscyplinę, tak bardzo wdzięczna za tę dyscyplinę”.

Te dwie przypowieści, tak jak wszystko co Jezus mówił, wskazują na głębię w naszym życiu, którą tak łatwo możemy zagubić w zamieszaniu i hałasie współczesnej kultury. Ten głębszy wymiar, na który otwieramy się poprzez naszą praktykę i dyscyplinę medytacji, uświadamia nam pełną cudowności obecność Królestwa Bożego w naszym życiu.

Tłum. Iwona Bebrysz