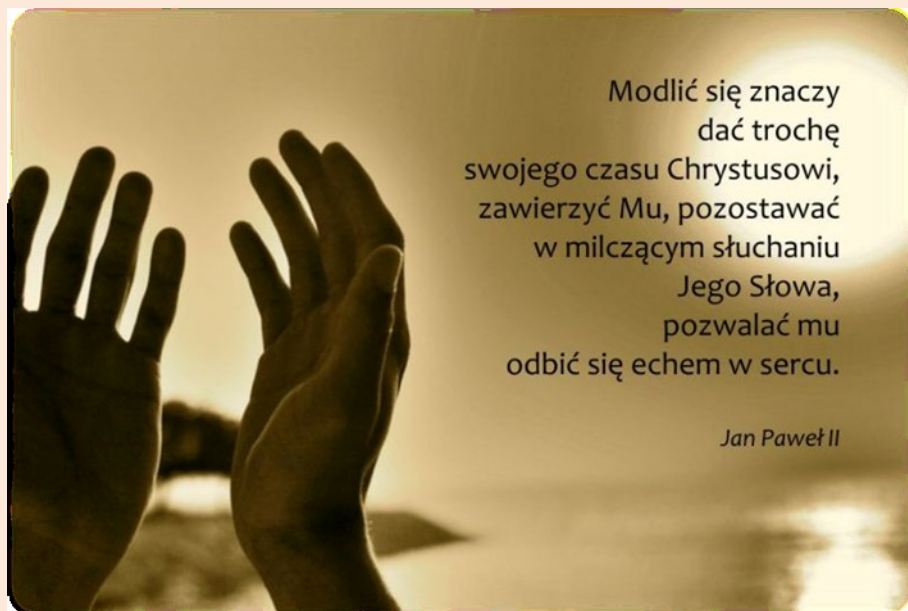


Pilnuj samego siebie.

O medytacji chrześcijańskiej

W medytacji chrześcijańskiej niezwykle ważne jest czuwanie, skupienie uwagi na wypowiedaniu słów modlitwy. Znany jest apoftegmat o św. Antonim, który otrzymał słowo z nieba: "Pilnuj samego siebie". To proste polecenie znali praktycznie wszyscy



Modlić się znaczy
dać trochę
swojego czasu Chrystusowi,
zawierzyć Mu, pozostawać
w milczącym słuchaniu
Jego Słowa,
pozwalać mu
odbić się echem w sercu.

Jan Paweł II

mnisi, którzy zdecydowali się kroczyć drogą monastyczną. Można je również rozpatrywać w kontekście medytacji chrześcijańskiej jako wezwanie do czuwania. Użyty czasownik grecki może również znaczyć 'uważaj', 'zwróć uwagę'.

O związku uwagi/czułości z modlitwą pisał Ewagriusz z Pontu: "Kiedy z uwagą szukasz modlitwy, znajdziesz ją. Do modlitwy - bardziej niż cokolwiek innego - prowadzi uwaga. Dlatego też należy o nią się starać". W języku greckim występuje tutaj gra słów: (uwaga) oraz (modlitwa). Widać zatem silny związek tych dwóch rzeczy. Jakby jedno bez drugiego nie było możliwe. Ewagriusz więc chce nam powiedzieć, że stając do modlitwy, powinniśmy zostawić za sobą wszystkie nasze myśli, wyobrażenia, uczucia. Drogą do modlitwy jest

uwaga. Ona jest tą ścieżką, po której powinniśmy kroczyć, podejmując medytację chrześcijańską. Bez niej trudno jest prawdziwie rozmawiać z Bogiem.

Podczas medytacji mogą nam do głowy przychodzić rozmaite rzeczy. Pokusa zatrzymania się przy ciągle pojawiających się myślach jest naprawdę duża. Potrafią one skutecznie odwrócić nas od medytacji. Jednak tym, na czym powinniśmy być skupieni, jest wypowiedana formuła. Na niej niech koncentruje się nasza uwaga, a nie na pojawiających się myślach. Chociaż czynność ukierunkowania na samo wypowiedanie słów modlitwy jest pierwszym rodzajem uwagi, ale jest to droga, która poprowadzi nas w głąb spotkania z Panem. Jest niezmiernie ważne, aby medytując, nie poddawać się rozproszeniom, które będą nas odciągać od modlitwy.

Trafnie o uwadze pisał św. Jan Chryzostom: "Wielu wchodzi do kościoła; odmawia niezliczone wersety modlitwy, potem odchodzi; ale nie wiedzą oni, co powiedzieli. Ich wargi się poruszają, a ucho nie słucha. Sam nie słuchasz swojej modlitwy, a chciałbyś, aby Bóg jej wysłuchał?". Słowa Doktora Kościoła ukazują bardzo istotne, a jednocześnie podstawowe wymaganie co do modlitwy. Nie możemy "przegapić" jej czasu. Nie możemy pozwolić, aby nasz umysł uległ rozproszeniom czy wyobrażeniom, które spowodują, że już nawet nie będziemy w stanie słyszeć samych siebie; tego, co mówimy. Pytanie, które stawia Chryzostom, jest retoryczne, odpowiedź zaś aż za nadto oczywista. Jego słowa są przestrożą, aby modlitwa, a więc również medytacja, była przeżywana świadomie, by nie była czasem "przegadany", ale przeżytym.



To skupienie na samym wypowiedaniu słów modlitwy może być banalne. Należy jednak na nie spojrzeć z trochę szerszej perspektywy. W zasadzie za każdym razem, gdy rozmawiamy z kimś, to powinniśmy słuchać siebie i tego, co mówimy. To pozwoli nie tylko właściwie dobierać słowa, ale również zastanowić się, czy rzeczywiście chcemy powiedzieć to, co nam przychodzi na myśl. Dzięki temu będziemy mogli identyfikować się z wypowiedzianymi słowami. Również św. Benedykt zaleca mnichom w Regule, by zastanowili się, jak należy zachować się w obliczu Boga, i by tak śpiewali psalmy, aby ich serce było w zgodzie z tym, co głoszą ich usta.

Interesującą przyczynę powstawania rozproszenia podczas modlitwy wskazał św. Bazyli: "Skąd pochodzi rozproszenie uwagi i nieuporządkowane myśli? [...] Rozproszenie powstaje z lenistwa umysłu, który nie zajmuje się tym, co konieczne. Umysł jest

leniwy i niedbały, gdy nie wierzy w obecność Boga, który przenika serca i nerki. Jeśliby bowiem wierzył, zapewne uczyniłby to, co powiedziano: Stawiam sobie zawsze Pana przed oczy, bo On jest po mojej prawicy, abym się nie zachwiał (Ps 16,8)".

To lenistwo umysłu grozi każdemu. Może w sposób bardzo skuteczny odwrócić naszą uwagę od tego, na czym powinniśmy być skupieni. Gdy się mu poddamy, wtedy ulatuje gdzieś nasza uwaga i przestajemy być obecni, przestajemy być tu i teraz, przestajemy czuwać. Ciekawe jest, że św. Bazyli łączy lenistwo umysłu z niewiarą w obecność Boga. Jeżeli zdajemy sobie sprawę, że Bóg przy nas jest, to w sposób jakby naturalny budzi się w nas postawa pewnej powagi, uważności. Mamy bowiem świadomość, przed Kim stoimy. Oczywiście do tego potrzebna jest wiara. Dlatego Bazyli przytacza następnie słowa z Psalmu 16. One dodawały mnichom siły, by być czujnym na modlitwie i nie poddawać się rozproszeniom. Ta wizja Boga stojącego obok człowieka i będącego blisko niego była zalecana do kontemplowania mnichom, by nie poddawali się i trwali wiernie przy Nim.

Warto jeszcze raz wrócić do Ewagriusza i posłuchać jego nauki. Pisze on tak: "Czy modlisz się sam, czy też z braćmi, usiłuj modlić się nie z przyzwyczajenia, ale z uwagą". Z tych słów można wywnioskować pewną troskę i przejęcie się kwestią modlitwy. Ewagriusz pragnie powiedzieć, że rozmowa z Bogiem jest czymś wyjątkowym i wartym naszego zaangażowania. Nie jest to czynność rutynowa, powtarzalna, co do której wiadomo z góry, jak się potoczy. To spotkanie Osoby z osobą. Jest ono przesiąknięte jakąś tajemnicą, czymś, co nie do końca możemy przewidzieć. Do modlitwy nie należy podchodzić, jak do kolejnego spotkania, o którym z góry wiemy, jak będzie przebiegać. Ewagriusz mówi nam co innego. Bez względu więc na to, czy medytujesz sam, czy z kimś innym, nigdy nie będzie tak samo, ponieważ jest to spotkanie z Tajemnicą.

Brunon Koniecko OSB

Medytować to...

Wydawnictwo Benedyktynów TYNIEC