



## Ruch Odnowy Kontemplacyjnej

Przemień serce świata

# Pokarm na drodze

Wydanie 40 z dnia 22 lipca 2015

### *Drodzy Przyjaciele,*

*30 stopni Celsjusza w pokoju, za oknem o kilka więcej, praca umysłu zwolniona o wiele procent, może to szansa, by pisać trochę obok umysłu i nie koniecznie o sprawach bardzo poważnych. To ciekawe, ale od lat nic się nie zmieniło w ludzkim zachowaniu, kiedy jest chłodno słyszę głosy tęsknoty za ciepłem, kiedy jest gorąco słyszę narzekanie i wypatrywanie ochłodzenia. Niby nic szczególnego, ale jakże wyraźny znak trudności z przyjęciem chwili obecnej i kondycji jaką ta chwila przynosi. Ucieczka od tego, co jest w świat wyobraźni, bo tam wszystko jest tak jak chcemy, tak jak sobie wymyślimy, tam każdy ideał się sprawdza, szkoda tylko, że nie ma nic wspólnego z rzeczywistością, a wspomnienie zimowych dni wcale nie chłodzi.*

*Już 30,1 i chyba dalej rośnie, można się gdzieś schować, można się uciechyć leciutkim powiewem przez kilka sekund, który przychodzi równie niespodziewanie jak myśl geniusza, który zapomniał, że jest geniuszem. Oczywiście „wspaniały biały człowiek” wymyślił wiatraki elektryczne i systemy klimatyzacyjne i już nie czeka na wiaterek, który chłodzi w taki kapryśny sposób. Za klimatyzację jestem wdzięczny tylko gdy ją włączam, a za wiaterek za każdym razem gdy powieje, dziś mam już cały różaniec wdzięczności.*

*30, 3 - wracam myślą do upałów w Papui Nowej Gwinei, tam temperatura powyżej trzydziestu stopni przy wilgotności 90% oznacza tylko jedno, trzeba się zdrzemnąć w cieniu. Miejscowi nie mają z tym problemu, szczególnie z dala od miast, ale biali owszem, przecież jest harmonogram pracy i zadań do wykonania, terminy, daty, godziny, nie może nam przecież przyroda i pogoda dyktować warunków. Spać pod drzewem mogą tylko „lenie”. Lista zadań nigdy się nie kończy, ale ludzkie siły i możliwości owszem, ale to najlepiej widać w pozycji horyzontalnej gdzieś w miłym cieniu, kiedy „białe myślenie” — muszę, trzeba, obowiązek, termin już ucichnie, a narodzi się zgoda na to, że życie nie polega na wykonywaniu zadań i obowiązków, ale na uległości wobec tego, co przynosi chwila obecna. To ona ma prawo narzucić mi obowiązki, bo przychodząc jako „teraz” może przynieść konkretne potrzeby i oczekuje konkretnych działań, ona też może mnie zwolnić z obowiązków, szczególnie tych zrodzonych w mojej głowie dzień, tydzień, czy rok temu, postuszeństwo chwili obecnej nazywane przez nas chrześcijan „postuszeństwem woli Bożej” jest wspaniałą receptą na piękne i pełne pokoju życie, gdzie działanie i jego brak są niezależne od systemów, korporacji i instytucji — 30,5 — zgodna, trzeba się położyć, list roześle już wieczorem ...*



## Kontemplacyjny wymiar Ewangelii

***Przynależność do grupy, która wspiera moralnie może pomagać. Czy lepiej jest praktykować wspólnie czy samemu?***

W grupie znajdziemy moralne i psychologiczne wsparcie, dlatego grupa, która spotyka się regularnie raz w tygodniu jest pomocna. Z drugiej strony są takie osoby, które wolą praktykować samotnie, bo nie ma wtedy potrzeby dostosowywania się do tego, co robią inni. Oba doświadczenia mają swoją wartość.

***Kiedy sobie uświadamiam, że nie myślę już o niczym, to pojawia się świadomość, że myślę o moim oddechu.***

Najlepszym sposobem podejścia do takiej sytuacji będzie akceptacja tego, co się wydarza nie poświęcając temu uwagi. To trochę tak jakbyś szedł drogą do kościoła, a tu ktoś się przyłączył i idzie obok ciebie. Po prostu idź dalej nie zwracając uwagi na nieproszonego towarzysza, a spokojnie znajdziesz się tam dokąd szedłeś. Wszystkiemu, co się wydarza mów „tak”, w ten sposób szanse na odejście obsesyjnego obrazu bardzo się zwiększą. Natomiast emocjonalna reakcja czy to irytacji czy przyjemności tylko spotęguje tę właśnie myśl.

Wszystkie myśli, które ponawiają się w strumieniu naszej świadomości są jedynie czasowe, są poruszającymi się obiektami, a więc wcześniej czy później odejdą. Jeśli po prostu poczekasz nic z nimi nie robiąc, to same odejdą. Jeśli natomiast będziesz się starał coś z nimi zrobić, albo od nich uciec, to je zablokujesz i mogą cię nawet pociągnąć za sobą, a wtedy musisz wszystko zacząć od początku.

Pozwól myślom przychodzić i odchodzić, bez irytacji i bez oczekiwań. Jest to bardzo delikatny rodzaj zaparcia się siebie, ale jest o wiele bardziej wartościowy niż asceza cielesna, która sprawia, że koncentrujemy się na sobie samych. Najskuteczniejsze praktyki, które służą prawdziwej pobożności to pozostawanie w postawie oczekiwania na Boga, regularny czas poświęcony na modlitwę i znoszenie ze spokojem tego wszystkiego, co pojawia się w wyobraźni. Takie praktyki prowadzą do całkowitej przemiany serca.

***Czasami jak się wydaje, jesteś świadomy czegoś wokół siebie. Święte słowo staje się czymś realnym i nie jesteś w stanie go powtarzać. Ten stan nie jest podobny do zwykłego wędrowania świadomości, ale nie jest też zapadaniem w sen, jest w nim pewien wymiar świadomości.***

To właśnie ten poziom świadomości staramy się obudzić, można by go nazwać duchową uważnością. Taka głęboka uwaga przynosi świadomość czynników zewnętrznych, ale one nie robią na niej żadnego wrażenia, ponieważ jesteśmy pochłonięci przez tajemniczą wewnętrzną uważność. To przypomina rozmowę z kimś, kogo kochasz. Mimo iż nie mówisz o niczym ważnym, jesteś całkowicie pochłonięty tą osobą. Kiedy jesteście razem w restauracji i kelnerka przychodzi i odchodzi, ale wy jesteście tak zaangażowani w interesującą rozmowę, że nie zauważacie nawet co ona robi. Kelnerka może przynieść rachunek, a wy nawet nie zauważyliście, że to już koniec posiłku, albo że wszyscy już wyszli, i pora opuścić restaurację. Ta modlitwa nie jest rozmową za pomocą słów, to wymianą na poziomie serc. To jest bardziej intymny poziom komunikacji niż inne formy modlitwy i zmierza ku temu, by je wszystkie integrować.

***Zauważyłem u siebie pewien rodzaj oporu stawianego Bogu. Byłem tylko częściowo świadomy tych oporów, które pojawiały się spontanicznie. Czy to właściwe by używać okresów modlitwy jako czasu zmagania ze sobą lub z Bogiem?***

Kiedy osoba jest wewnętrznie wyciszona, niektóre konflikty, których nie widać w codziennym przepływie myśli, zaczynają się wyłaniać. Raczej nie zmagaliśmy się z nimi w czasie trwania modlitwy, a pozwoliliśmy im odejść. Po skończonej modlitwie jest czas na refleksję nad nimi. Wartością Modlitwy Głębi jest całkowite zanurzenie w ten aspekt relacji z Bogiem, który jednocześnie jest najważniejszym wymiarem tej relacji — kultywowanie wewnętrznej ciszy. Głęboka cisza może sprawić, że również problemy psychologiczne wychodzą na światło dzienne i może dojść do ważnych przełomów. Zazwyczaj jednak takie wglądy to pułapki, które wciągają nas w myślenie o czymś. „Wszystko byle nie cisza” tak reaguje fałszywe ja na ten rodzaj modlitwy. Wewnętrzna cisza staje w całkowitej opozycji wobec wszystkich zapędów fałszywego ja. Stąd też potrzeba, aby go zwabić, by pozostało w ciszy przez krótki czas. Niewykluczona jest sytuacja, że pojawi się jakieś szczególne zrozumienie istniejącego konfliktu oraz inspiracja, by zająć się nim od razu. Jeśli to jest coś szczególnego, to nie obawiaj się zrobić wyjątku, ale gdyby to zdarzało się zbyt często, to może być znak, że robisz błąd.

*(zaczepnięte z książki "Otwarty umysł, otwarte serce - wydanie w 20 rocznicę pierwszej publikacji", która już w niedługim czasie powinna ukazać się drukiem)*



## Siedem zasadniczych tematów nauczania Richard'a Rohr'a.

### *Temat szósty:*

*Ścieżka, która wiedzie do transformacji, prowadzi w dół. To nie idee i doktryny, ale ciemność, niepowodzenia, umieranie, nawroty dawnych słabości, zranienia są naszymi najważniejszymi nauczycielami. (PROCES)*

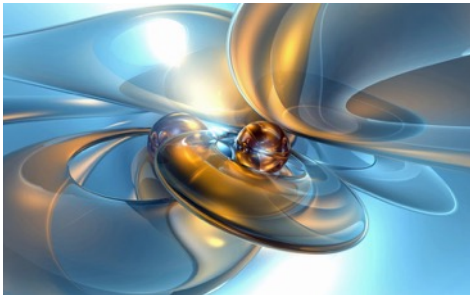
### *Zbliżając się do „tak”*

Prawdziwej świętości wcale nie odczuwamy jako świętości; przeżywamy ją po prostu jak umieranie. Odczuwamy ją tak, jakbyśmy ją tracili. I rzeczywiście tak jest. Za każdym razem, kiedy kochamy kogoś, godzimy się na to, by jakaś część nas samych umierała. Wkrótce musimy się spotkać ze śmiercią jakiej części naszego fałszywego ja, którą głupio uważaliśmy za trwałą, ważną i istotną.

Poznajesz, że Bóg czyni to w tobie i z tobą, gdy tymczasem ty możesz się uśmiechnąć ufając, że to, co tracisz i tak nie było ci potrzebne. Co więcej, było to coś, co stało na przeszkodzie do spotkania tego, co rzeczywiście prawdziwe.

Wielu z nas zostało wyuczonych jak mówić „nie”, ale bez wcześniejszej głębokiej radości mówienia „tak”. Zostaliśmy wyuczeni jak przyjmować „na klątę” i jak przetrzymać wszystkie konieczne „śmierci”. Kiedy mówię sobie samemu „nie”, to niekoniecznie zadowala Boga, czy kogokolwiek innego. Za wiele w tym uzalania i rozczulania się nad sobą. Jeśli to Bóg posługując się miłością i wolnością, kreuje w nas radosne „tak” — do tego stopnia, że nie mamy już problemu z żadnym koniecznym „nie” — to w istocie jest to w pełni Boże dzieło. Ta pierwsza postawa to pełne pretensji odchudzanie; ta druga to duchowa uczta.

*(zaczepnięte z listów "Codzienne medytacje" z 3 października 2013 roku)*



## żyć chwilą obecną

*To prawdziwy cud: za każdą osobą, sytuacją czy okolicznościami, które wydają się nam „złe”, „niegodziwe” leży ukryte głębsze dobro.*

*To ukryte głębsze dobro objawia się tobie — zarówno wewnątrz jak i zewnątrz — dzięki pełnej wewnętrznej akceptacji tego, co właśnie jest.*

*„Nie stawiaj oporu złemu” to jedna z najwyższych prawd ludzkości.*

*W ciszy świętej Obecności -*

*o. Wojciech Drażek CMM*

2015 Wojciech Drażek CMM