

A series of concentric circles centered on the page, creating a target-like or ripple effect. The circles are thin and light gray, with a solid dark green circle at the very center.

MICHAŁ KRAJSKI

Po prostu
bądź

WPROWADZENIE DO MODLITWY CISZY

PO PROSTU BĄDŹ

Michał Krajski

Po prostu bądź

Wprowadzenie do modlitwy ciszy

2026

© Copyright by wydawnictwo św. Tomasza z Akwinu

Wydawnictwo św. Tomasza z Akwinu

02-764 Warszawa

ul. Egejska 5/24

Tel. 022 651-88-17; 601-519-847

e-mail: agencjasgk@gmail.com

książkę można zamawiać na stronie: www.chrisklinsky.com

ISBN: 978-83-67548-16-8

WSTĘP. ŚWIADECTWO

„Wyprowadzę ją na pustynię i będę przemawiał do jej serca” (Oz 2,16).

Przez wiele lat byłem człowiekiem argumentów.

Wiara była dla mnie twierdzą, której trzeba bronić. Miałem do tego narzędzia: filozofię, teologię, logikę, historię. Potrafiłem godzinami dyskutować z ateistami, rozbrajać zarzuty, budować dowody. Napisałem o tym kilka książek. Nagrywałem o tym podcasty. I nie żałuję ani jednej z tych godzin – rozum jest darem Boga i obrona wiary jest piękną służbą.

Ale gdzieś w tym wszystkim umykało mi coś istotnego. Modliłem się niewiele. Mówiłem o Bogu znacznie więcej, niż mówiłem do Boga. A jeszcze mniej – słuchałem. Bóg był dla mnie przede wszystkim tezą, której broniłem, prawdą, którą wykladałem, fundamentem systemu, który porządkowałem. Wszystko to było prawdziwe. I wszystko to było za małe.

Najtrudniejsze było jednak to, że miałem osobiste ograniczenie, którego nie byłem w stanie zaakceptować. Bóg natomiast wydawał się nie chcieć tego zmienić. To blokowało mnie przed wejściem na drogę zawierzenia, a więc całkowitego zaufania Mu.

Potem przyszedł dzień, którego się nie spodziewałem. Nie jestem w stanie go dokładnie umiejscowić, ale było to blisko Uroczystości

Chrystusa Króla (do którego miałem wielką cześć) w kalendarzu przedsoborowym, czyli w ostatnią niedzielę października 2025 r.

Nie potrafię opowiedzieć dokładnie, co się wtedy stało – i myślę, że właśnie ta niemożność jest częścią prawdy o tamtym dniu. Mogę powiedzieć tyle: zrozumiałem, a raczej zostało mi dane zrozumieć, że muszę w końcu odpuścić. I że jedyną odpowiedzią, na jaką mnie stać i jakiej powinienem udzielić, są słowa najprostsze z możliwych: „Dobrze, Boże, niech będzie, jak Ty chcesz”.

Równolegle moja modlitwa się upraszczała. Dawniej czytałem obszerne fragmenty Biblii, teraz skupiłem się tylko na czytaniach Ewangelii z dnia; wcześniej odmawiałem dużo modlitw wieczorem, teraz było ich mniej, ale robiłem to z większą świadomością i częściej. Znane mi formy modlitwy stały się męczące. Stawiałem na coraz większą prostotę – psalmy, potem modlitwa Jezusowa: „Panie, Jezu Chryste, Synu Dawida ulituj się nade mną, grzesznikiem”, która z czasem skróciła się do „Panie Jezu Chryste”, potem „Panie Jezu”, aż wreszcie „Jezu”.

W końcu zacząłem siadać dwa razy dziennie w milczeniu. Bez książki, bez rozważań, bez listy prośb. Z jednym tylko słowem, starym jak Kościół: *Maranatha* – „Przyjdź, Panie”. Na początku było to doświadczenie zdumiewające: skupienie, jakiego nie znałem, tęsknota, która ciągnęła mnie do tej modlitwy jak pragnienie do wody. Potem przyszło coś innego: suchość, rozproszenia, poczucie, że nic się nie dzieje. A tęsknota została. I zostały owoce – tak wyraźne, że nie dało się ich nie zauważyć.

Zmieniło się moje życie. Nie od razu i nie spektakularnie – raczej tak, jak zmienia się krajobraz, gdy długo pada cichy deszcz. Zacząłem być obecny przy mojej żonie i przy moim dziecku w sposób, w jaki nie byłem nigdy wcześniej. Zacząłem mniej osądzać – innych i siebie.

Zacząłem widzieć rzeczy, których wcześniej nie widziałem: że wszystko, dosłownie wszystko w moim życiu, jest darem. Zacząłem puszczać kontrolę, którą trzymałem kurczowo przez całe dorosłe życie. Człowiek, który musiał wszystko przewidzieć, zaplanować i zabezpieczyć, uczy się – powoli, z oporami, z nawrotami – ufać. I odkryłem rzecz, której nie umiałbym przyjąć wcześniej: że wolno mi w tej modlitwie po prostu spocząć – nie dlatego, że skończyłem swoją pracę, lecz dlatego, że wreszcie pozwoliłem ją nieść Komuś innemu.

Ta książka jest owocem tamtej drogi. Pisze ją jednak nie mistrz, lecz uczeń. Chcę to powiedzieć jasno na samym początku: nie jestem człowiekiem, który doszedł do kresu. Jestem człowiekiem, który idzie – i który po drodze spotkał przewodników mądrzejszych od siebie: świętą Teresę z Ávili i świętego Jana od Krzyża, a z bliższych nam czasów Thomasa Mertona, Wilfrida Stinissena, Ruth Burrows i Franza Jálicsa. To, co znajdziesz na tych stronach, jest w ogromnej mierze ich mądrością, przefiltrowaną przez moje małe, zwyczajne doświadczenie.

Komu chcę tę książkę ofiarować? Tobie – jeśli jesteś zwykłym wierzącym człowiekiem. Nie zakonnikiem, nie teologiem, nie „duchowym profesjonalistą”. Może jesteś matką, która ma dziesięć minut dla siebie dopiero wieczorem, gdy dzieci zasną. Może jesteś mężczyzną, który całe życie słyszał, że modlitwa to odmawianie pacierza, i który czuje, że to mu już nie wystarcza – ale boi się, że szukanie czegoś więcej to pycha. Może jesteś kimś, kto modlił się latami i komu modlitwa nagle wyschła, i kto myśli, że to jego вина. Może po prostu jesteś zmęczony – hałasem świata, hałasem własnych myśli, religijnością, która stała się obowiązkiem do odhaczenia.

Jeśli tak – ta książka jest dla ciebie. Nie nauczę cię w niej techniki. Techniki obiecują rezultaty, a modlitwa nie jest maszyną do produkowania rezultatów. Pokażę ci drogę. Starą, sprawdzoną, na wskroś katolicką drogę modlitwy ciszy: skąd się bierze, po czym poznać, że Bóg cię na nią wzywa, jak nią iść, jakich pułapek unikać i co ona zmienia w życiu. A zmienia, wierz mi, bardzo wiele – choć nie tak, jak się spodziewasz, i nie dlatego, że będziesz tego oczekiwać.

W tym miejscu chciałbym podziękować bardzo wszystkim Darczyńcom, bez których ta książka by nie powstała, widzom mojego podcastu o mistyce. W sposób szczególny dziękuję Panu Michałowi K. i Panu Patrykowi M.

Jeszcze jedno. W tej książce będę często powtarzał, że w modlitwie ciszy „nic się nie robi”. To prawda – i zarazem największe wyzwanie, jakie kiedykolwiek przede mną stało. Bo okazuje się, że nie robić nic przed Bogiem jest trudniej, niż robić wszystko. Całe nasze życie nauczyło nas działać, osiągać, kontrolować, zasługiwać. Cisza tego wszystkiego nie potrzebuje. Cisza prosi tylko o jedno: żebyś przyszedł. I został.

Maranatha. Przyjdź, Panie.

CZĘŚĆ I

WEZWANIE – czy to dla mnie?

Góra Horeb, tysiąc lat przed Chrystusem. W grocie śpi człowiek, który chciał umrzeć – prorok uciekający przed królową, przegrany, wypalony. Budzi go rozkaz: wyjdź, stań na górze, Pan będzie przechodził. I idzie wichura łamiąca skały – ale Pana w niej nie ma. Trzęsienie ziemi – nie ma. Ogień – nie ma. A potem nadchodzi coś, na co język ludzki do dziś nie ma słowa: głos cichego milczenia. I człowiek, który przespał wichurę, teraz zasłania twarz płaszczem – bo wie, że to On.

Rozdział 1. Bóg, który mówi szeptem

Zacznijmy od sceny, która jest jednym z najważniejszych obrazów modlitwy w całym Piśmie Świętym.

Prorok Eliasz ucieka. Jest wyczerpany, zniechęcony, ścigany przez królową, która chce jego śmierci. Dochodzi do góry Horeb – tej samej góry, na której Bóg objawił się Mojżeszowi – i chowa się w grocie. I wtedy Bóg każe mu wyjść i stanąć na górze, bo będzie przechodził.

Najpierw zrywa się wichura, tak potężna, że rozłupuje skały. Ale Pana nie ma w wichurze. Potem trzęsienie ziemi. Ale Pana nie ma w trzęsieniu ziemi. Potem ogień. Ale Pana nie ma w ogniu. A po ogniu – i tu hebrajski oryginał używa wyrażenia, które tłumacze oddają rozmaicie, bo jest prawie nieprzetłumaczalne – przychodzi *qol demama daqqa*: „głos cichego milczenia”, szmer łagodnego powiewu, dźwięk delikatnej ciszy. I dopiero wtedy Eliasz zasłania twarz płaszczem i wychodzi przed Pana.

Zatrzymajmy się przy tym. Bóg mógł przyjść w wichurze – i czasem przychodzi. Mógł przyjść w ogniu – i czasem przychodzi. Ale tym razem, dla tego wyczerpanego, zniechęconego człowieka, wybrał ciszę. Nie pustą ciszę, nie brak czegokolwiek – ale ciszę, która jest głosem. Ciszę, która mówi.

Myślę, że większość z nas instynktownie szuka Boga w wichurze. Chcemy mocnych przeżyć, wyraźnych znaków, poruszających rekolcji, łez wzruszenia na pielgrzymce. I Bóg w swojej dobroci czasem nam tego udziela – zwłaszcza na początku drogi, jak dobry ojciec, który małemu dziecku daje słodycze. Ale im głębiej prowadzi, tym częściej wybiera ciszę. Dlaczego?

Pomyśl o ludzkiej miłości. Gdy dwoje ludzi dopiero się poznaje, potrzebują słów – dużo słów. Opowiadają sobie wszystko, dopytują,

deklarują. Ale spójrz na małżeństwo, które przeżyło razem czterdzieści lat. Oni potrafią siedzieć obok siebie godzinę w milczeniu – i to milczenie nie jest pustką. Jest pełnią. Słowa stały się niepotrzebne nie dlatego, że miłość wygasła, ale dlatego, że dojrzała. Obecność mówi więcej niż słowa.

Tak samo jest z Bogiem. Modlitwa słowna – pacierz, różaniec, litanie, spontaniczna rozmowa – jest dobra, potrzebna i nigdy nie przestanie być potrzebna. Ale jest taki moment w życiu duchowym, gdy Bóg zaczyna zapraszać głębiej: ze słów w obecność, z mówienia w słuchanie, z hałasu – nawet pobożnego hałasu – w ciszę. Prorok Ozeasz przekazuje nam jedno z najczulszych zdań, jakie Bóg wypowiedział o człowieku: że wyprowadzi go na pustynię i będzie przemawiał do jego serca. Na pustynię – czyli tam, gdzie milkną wszystkie inne głosy. Do serca – czyli głębiej niż sięgają myśli i wyobrażenia.

Wilfrid Stinissen, karmelita, który przez dziesięciolecia uczył ludzi modlitwy, lubił przypominać prostą prawdę: Bóg mówi nieustannie, ale my prawie nigdy nie słuchamy, bo nasze wnętrze jest jak rynek w dzień targowy. Myśli, plany, troski, urazy, wspomnienia, wyobrażenia – wszystko to krzyczy jednocześnie. Nie chodzi o to, że Bóg milczy. Chodzi o to, że Jego głos jest cichy, a my jesteśmy głośni.

Modlitwa ciszy to nic innego jak uczenie się słuchania. To stwarzanie w sobie przestrzeni – codziennie, wytrwale, pokornie – w której ten cichy głos może zostać usłyszany. Nie po to, by usłyszeć słowa (Bóg rzadko mówi słowami), ale by usłyszeć Obecność. Bo najgłębszą mową Boga nie jest informacja. Jest nią On sam.

I tu od razu pierwsza dobra nowina tej książki: ta cisza nie jest czymś, co musisz wyprodukować. Ona już w tobie jest. Pod warstwą hałasu, głębiej niż twoje myśli i emocje, jest w tobie miejsce, w którym

mieszka Bóg – Teresa z Ávili nazwała je twierdzą wewnętrzną, najgłębszą komnatą duszy. Nie musisz tam niczego budować. Musisz tylko przestać zagłuszać. Studnia jest wykopana; trzeba tylko przestać wrzucać do niej kamienie.

Cała reszta tej książki będzie właściwie rozwinięciem tego jednego obrazu: Eliaz na górze, zasłaniający twarz przed głosem cichego milczenia. Jeśli czytając te słowa czujesz, że coś w tobie odpowiada – jakąś tęsknotę, której może nie umiesz nazwać – to bardzo możliwe, że ten sam Bóg, który wywołał Eliasza z groty, woła teraz ciebie.

Jedno zdanie na drogę: Bóg nie milczy – Bóg mówi ciszą, a cisza jest językiem Jego obecności.

Rozdział 2. To nie jest nowinka ani Wschód

Zanim pójdziemy dalej, muszę odpowiedzieć na pytanie, które być może już ci się nasunęło – a jeśli nie tobie, to na pewno komuś z twoich bliskich, gdy powiesz, że zacząłeś praktykować modlitwę ciszy. Pytanie brzmi: czy to na pewno katolickie? Czy to czasem nie jakaś medytacja wschodnia w chrześcijańskim przebraniu? Czy Kościół przed czymś takim nie ostrzega?

Traktuję to pytanie z całą powagą, bo sam je sobie zadawałem. Ostrożność w sprawach duchowych nie jest wadą – jest cnotą. Odpowiedź jednak jest jednoznaczna: modlitwa ciszy nie jest żadną nowinką ani importem ze Wschodu. Jest jednym z najstarszych skarbów Kościoła, starszym niż różaniec, starszym niż większość nabożeństw, które dziś uważamy za oczywiste. Pozwól, że pokażę ci tę historię w kilku odsłonach.

Zacznijmy od samego Jezusa. Ewangelie wielokrotnie pokazują Go, jak wstaje przed świtem albo nie śpi do późnej nocy i odchodzi na miejsce pustynne, by się modlić – sam, w milczeniu, bez świadków. Czterdzieści dni na pustyni przed rozpoczęciem działalności. Całe noce na górze. Co Jezus robił przez te długie godziny? Z pewnością nie odmawiał formuł. Trwał przy Ojcu. A swoim uczniom zostawił wskazówkę, którą rzadko traktujemy dosłownie: gdy się modlisz, wejdź do swojej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca, który jest w ukryciu. Izdebka, zamknięte drzwi, ukrycie – to jest właśnie gramatyka modlitwy ciszy. Jezus dodaje jeszcze, żeby na modlitwie nie być gadatliwym jak poganie, którzy myślą, że dzięki wielomówstwu zostaną wysłuchani. Ojciec wie, czego nam potrzeba, zanim Go poprosimy. Skoro wie – można przy Nim po prostu być.

Idźmy dalej. W trzecim i czwartym wieku tysiące chrześcijan odeszło na pustynie Egiptu i Syrii – to Ojcowie i Matki Pustyni. Ich modlitwa była zdumiewająco prosta: krótkie wezwanie, powtarzane nieustannie, prowadzące w głęboką ciszę serca. Jan Kasjan, który przeniósł ich mądrość na Zachód, zalecał trwanie przy jednym wersecie Psalmu, powtarzanym dniem i nocą, aż serce stanie się ubogie i proste przed Bogiem. Z tej tradycji wyrosła na chrześcijańskim Wschodzie modlitwa Jezusowa – „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną” – a na Zachodzie cała rzeka modlitwy monologicznej, modlitwy jednego słowa.

W średniowieczu ta rzeka płynie szeroko. Anonimowy autor angielskiego dzieła „Obłok niewiedzy” radzi uczniowi, by wybrał jedno krótkie słowo – może być „Bóg”, może być „miłość” – i tym słowem uderzał w obłok niewiedzy oddzielający go od Boga, odsuwając każdą myśl, choćby najpobożniejszą. Mistrz Eckhart i Jan Tauler w Nadrenii uczą o narodzinach Boga w głębi duszy, które dokonują się w milczeniu i ogołoceniu. A potem przychodzi wielki hiszpański Karmel: Teresa z Ávili ze swoją nauką o modlitwie skupienia i modlitwie odpocznienia, Jan od Krzyża z opisem kontemplacji jako prostej, miłosnej uwagi skierowanej ku Bogu, która jest zarazem cichym wlewaniem się Boga w duszę. Oboje są doktorami Kościoła. To znaczy: Kościół nie tylko toleruje ich naukę – Kościół podaje ją nam jako wzór.

W dwudziestym wieku ta tradycja, przysypana nieco popiołem religijnej rutyny, rozbłysła na nowo. Thomas Merton, amerykański trappista, przypomniał milionom czytelników, że kontemplacja nie jest przywilejem mnichów, lecz powołaniem każdego ochrzczonego. Wilfrid Stinissen, szwedzki karmelita, przełożył mądrość Karmelu na język zwykłego człowieka żyjącego w świecie. Ruth Burrows, angielska karmelitanka, odarła mistykę z egzotyki i pokazała, że jej istotą nie są

nadzwyczajne przeżycia, lecz pokorne otwarcie na Boga w zwyczajności. Franz Jálícs, węgierski jezuita, opracował rekolekcje kontemplatywne, na których tysiące ludzi nauczyło się modlitwy prostego trwania przy Jezusie. Wszyscy czworo byli ludźmi Kościoła. Po ich nauki sięgniemy w tej książce wielokrotnie.

A Magisterium? Katechizm Kościoła Katolickiego poświęca kontemplacji osobny rozdział i opisuje ją słowami prostymi i pięknymi – jako milczące spojrzenie miłości, przebywanie z Tym, o którym wiemy, że nas kocha. Przytacza świętego proboszcza z Ars, który zapytał wieśniaka trwającego godzinami przed tabernakulum, co tam robi, i usłyszał: „Ja patrzę na Niego, a On patrzy na mnie”. To jest definicja modlitwy ciszy wypowiedziana przez człowieka, który nie przeczytał ani jednej książki o mistyce.

Skąd więc obawy? Biorą się z dwóch źródeł i oba trzeba potraktować uczciwie. Po pierwsze, w naszych czasach rzeczywiście krążą praktyki medytacyjne pochodzące z religii Wschodu albo z duchowości New Age, czasem powierzchownie ochrzczone. Różnica między nimi a modlitwą chrześcijańską jest zasadnicza i prosta: tam celem jest na ogół stan – spokój, pustka, poszerzona świadomość. Tu celem jest Osoba. Chrześcijanin w ciszy nie zanurza się w bezosobową pustkę; trwa przy Jezusie Chrystusie, prawdziwym Bogu i prawdziwym człowieku. Cisza nie jest celem – jest przestrzenią spotkania. Po drugie, niektórzy słyszeli, że Kościół ostrzegał przed pewnymi błędami w modlitwie kontemplacyjnej – i to prawda, ostrzegał, na przykład przed kwietyzmem, o którym powiem szerzej w czwartej części. Ale zauważ: Kościół ostrzega przed wypaczeniami kontemplacji właśnie dlatego, że ceni kontemplację prawdziwą. Nikt nie ostrzega przed fałszywymi banknotami waluty, która nie istnieje.

Jest jeszcze jedna obawa, najcichsza i może najgłębsza: „to nie dla mnie, to dla świętych”. O niej będzie rozdział czwarty. Na razie zapamiętaj jedno: idąc drogą modlitwy ciszy, nie wchodzisz na żadne obrzeża. Wchodzisz do samego serca tradycji Kościoła – tam, gdzie przed tobą szli pustelnicy Egiptu, mnisi średniowiecza, Teresa i Jan, i niezliczeni zwykli wierni, jak tamten wieśniak z Ars, których imion nie zna nikt poza Bogiem.

Jedno zdanie na drogę: Modlitwa ciszy to nie obce ciało w katolicyzmie – to jego najstarsze, bijące serce.

Rozdział 3. Trzy znaki, że Bóg cię wzywa

Skoro modlitwa ciszy jest tak głęboko katolicka, to czy każdy powinien ją praktykować? I skąd mam wiedzieć, że to zaproszenie jest skierowane do mnie – że to nie moja fantazja, nie duchowa ambicja, nie moda?

To pytanie zadawali sobie ludzie od wieków i dlatego mamy na nie wyjątkowo dobrą odpowiedź. Sformułował ją święty Jan od Krzyża, największy w dziejach Kościoła znawca dróg modlitwy. Opisał trzy znaki, po których można rozpoznać, że Bóg przeprowadza człowieka od modlitwy rozważania do modlitwy ciszy. Przedstawię ci je językiem prostym, bo choć Jan pisał dla karmelitów, te znaki rozpoznają dziś w sobie tysiące zwykłych ludzi – może i ty.

Znak pierwszy: dotychczasowa modlitwa wysycha. Kiedyś rozmyślanie nad Ewangelią cię karmiło – wyobrażałeś sobie sceny, wyciągałeś wnioski, robiłeś postanowienia, i to żyło. Kiedyś różaniec niósł. Kiedyś czytanie duchowne poruszało serce. A teraz – sucho. Te same praktyki, które dawały pokarm, stały się jak żucie piasku. Próbujesz się skupić na treści tajemnicy różańcowej i nic. Czytasz i litery przelatują przed oczami. Modlitwa, która była rozmową, stała się wysiłkiem, a czasem męczarnią.

Pierwsza myśl, jaka się wtedy pojawia, brzmi: coś zepsułem. Zgrzeszyłem, oziębłem, zaniedbałem się. I trzeba to uczciwie sprawdzić – Jan od Krzyża też każe sprawdzić, bo suchość może rzeczywiście pochodzić z letniości albo z grzechu. Ale jest różnica, i to wyraźna: suchość z zaniedbania idzie w parze z obojętnością. Człowiekowi letniemu nie chce się modlić i właściwie mu to nie prze-

szkadza; z ulgą odpuszcza. Natomiast suchość, o której mówimy tutaj, boli. Człowiek chce się modlić, tęskni – i nie może już modlić się po staremu. To zupełnie inna sytuacja.

Znak drugi: umysł nie chce już „robić” modlitwy. Zauważasz, że nie masz ochoty na rozważania, wyobrażenia, analizy – nawet pobożne. Coś w tobie się przed nimi wzbrania, jakby dusza mówiła: dość słów, dość obrazów, dość myślenia o Bogu. Nie jest to niechęć do Boga – przeciwnie. Jest to niechęć do pośredników. Tak jak człowiek zakochany w pewnym momencie nie chce już czytać listów od ukochanej osoby ani oglądać jej zdjęć – chce jej samej.

Znak trzeci, najważniejszy: mimo całej tej suchości ciągnie cię do Boga. Zostaje tęsknota. Dziwna, cicha, uparta tęsknota, żeby po prostu być przed Nim – bez słów, bez treści, bez programu. Samotne trwanie w Jego obecności, choć pozornie puste, przyciąga cię bardziej niż wszystkie dawne praktyki. Wychodzisz z takiej modlitwy z pustymi rękami, a następnego dnia znów cię tam ciągnie.

Jan od Krzyża mówi: jeśli te trzy znaki występują razem, to nie jest kryzys. To jest zaproszenie. Bóg odstawia dziecko od piersi, żeby nauczyć je jeść chleb dorosłych. Zabiera pociechy płynące z rozważań, bo chce dawać już nie swoje dary, ale samego siebie – sposobem cichszym, głębszym, niedostrzegalnym dla zmysłów. To, co przeżywasz jako wyschnięcie modlitwy, jest w rzeczywistości jej pogłębieniem: woda nie zniknęła, zeszła tylko głębiej i trzeba sięgać po nią inaczej.

Ruth Burrows dopowiada tu coś, co uważam za bardzo wyzwalające. Píše, że ogromna liczba szczerze wierzących ludzi tkwi latami w poczuciu winy z powodu swojej „nieudanej” modlitwy – bo mierzą ją miarą odczuć. Nic nie czuję, więc źle się modłę. A tymczasem, mówi Burrows, odczucia nie są miarą modlitwy i nigdy nie były. Miarą modlitwy jest to, czy oddaję się Bogu – a oddawać się można

doskonale właśnie wtedy, gdy nic nie czuję, bo wtedy oddanie jest czyste, nie podszyte szukaniem przyjemności. Być może twoja „ze-psuta” modlitwa jest najlepszą modlitwą twojego życia.

Chcę tu dodać słowo do osób, które rozpoznają te znaki, ale boją się pójść za nimi, bo wydaje im się to zarozumiałstwem: „kontemplacja? ja? przecież to dla zaawansowanych”. Posłuchaj: te znaki nie są dyplomem. Są zaproszeniem. Nie mówią o twojej doskonałości – mówią o Bożej hojności. Nie ty się wspiąłeś; to On schodzi. Odpowiedzieć na zaproszenie nie jest pychą. Pychą byłoby raczej uznać, że wiesz lepiej od Boga, jak masz się modlić.

A jeśli tych znaków u siebie nie znajdujesz? Jeśli rozmyślanie wciąż cię karmi, różaniec niesie, słowa płyną? To znaczy, że jesteś dokładnie tam, gdzie Bóg chce cię mieć – i niczego nie zmieniaj na siłę. Ta książka i tak może ci służyć: choćby po to, byś rozumiał, dokąd droga prowadzi, i byś kiedyś, gdy przyjdzie sucha pora, nie przestraszył się jej, tylko rozpoznał w niej zaproszenie. Można też – o tym powiem w części drugiej – łączyć krótkie chwile ciszy z dotychczasową modlitwą, bez rezygnowania z czegokolwiek. Cisza nie jest zarezerwowana dla „przeprowadzonych”. Odrobina ciszy jeszcze nikomu nie zaszkodziła.

Jedno zdanie na drogę: Suchość, niechęć do rozważań i uparta tęsknota za samym Bogiem – to nie objawy choroby, to znaki zaproszenia.

Rozdział 4. Dla kogo jest ta droga?

Odpowiem najkrócej, jak umiem: dla ciebie.

Ale wiem, że taka odpowiedź nie wystarczy, bo w naszych głowach siedzi głęboko zakorzenione przekonanie, że życie duchowe ma swoje kasty. Jest duchowa arystokracja – mnisi, mistycy, święci – i jest duchowy lud, czyli my: ludzie od pacierza, niedzielnej Mszy i grzechów ciężkich oraz powszednich. Kontemplacja, myślimy, należy do tamtych. Nam zostaje co najwyżej czytanie ich biografii.

To przekonanie trzeba nazwać po imieniu: jest fałszywe. I nie ja to mówię – mówi to cała tradycja, którą przywołałem w rozdziale drugim, a w XX wieku mówią to z mocą wszyscy czterej przewodnicy tej książki.

Thomas Merton napisał wprost, że kontemplacja nie jest przywilejem nielicznych, lecz pełnym rozkwitem życia chrześcijańskiego – tym, do czego zmierza łaska chrztu w każdym, kto jej nie zablokuje. Ziarno kontemplacji zostało zasiane w tobie w dniu chrztu; pytanie nie brzmi, czy masz prawo, tylko czy pozwolisz mu wzrosnąć. Ruth Burrows całe swoje pisarstwo poświęciła rozbijaniu mitu mistyki jako krainy nadzwyczajności: prawdziwa mistyka, powtarza, nie polega na wizjach, ekstazach i niezwykłych przeżyciach – te są dodatkiem, czasem wręcz przeszkodą – lecz na czymś z pozoru zwyczajnym: na realnym, pokornym, codziennym otwieraniu się na Boga, który chce się udzielać. A to jest dostępne każdemu. Wilfrid Stinissen pisał swoje książki właśnie dla ludzi żyjących w świecie – dla zapracowanych, dla rodziców, dla zmęczonych – i niestrudzenie powtarzał, że głębokie życie modlitwy da się pogodzić z każdym powołaniem, bo jego istotą nie jest ilość czasu, lecz kierunek serca. Franz Jálícs prowadził

swoje rekolekcje kontemplatywne dla wszystkich stanów: przyjeżdżali księża i gospodynie domowe, profesorowie i robotnicy – i okazywało się, że prości ludzie często wchodzi w modlitwę ciszy łatwiej niż wykształceni, bo mniej im przeszkadza głowa.

Spójrzmy zresztą na Ewangelię. Komu Jezus powiedział: „wejdź do swojej izdebki i módl się do Ojca w ukryciu”? Nie dwunastu wybranym na osobności. Powiedział to w Kazaniu na Górze – do tłumu. Do rybaków, rolników, matek z dziećmi na rękach, celników i nierządnic. Najgłębsza nauka o modlitwie, jaką dał, była skierowana do wszystkich. Bo Bóg nie kocha „na poziomy”. Nie ma w Nim miłości podstawowej dla mas i premium dla wybranych. Każdego człowieka chce wprowadzić w pełną zażyłość ze sobą – a kontemplacja jest po prostu imieniem tej zażyłości.

Powiem to jeszcze inaczej, obrazem, który mnie kiedyś poruszył. Wyobraź sobie ojca, który ma pięcioro dzieci. Czy rozmawia głęboko tylko z najzdolniejszym? Czy najmłodszemu i najsłabszemu mówi: „ty się ogranicz do «dzień dobry» i «dobranoc», poważne rozmowy nie są dla ciebie”? Taki ojciec byłby potworem. A my dokładnie coś takiego przypisujemy Bogu, gdy mówimy, że kontemplacja nie jest dla zwykłych ludzi.

Teraz jednak druga strona medalu, bo nie chcę być naiwnym entuzjastą. To, że droga jest dla każdego, nie znaczy, że jest drogą bez fundamentów. Modlitwa ciszy nie jest sztuczką, którą można uprawiać w oderwaniu od reszty życia chrześcijańskiego. Wyrasta z gleby – i ta gleba musi być uprawiana. Co się na nią składa?

Po pierwsze, sakramenty. Eucharystia i spowiedź nie są dodatkiem do życia kontemplacyjnego – są jego fundamentem. Stinissen mówił dobitnie, że bez Eucharystii kontemplacja staje się ćwiczeniem

psychologicznym. W ciszy szukamy Tego samego, którego przyjmujemy w Komunii; jedno karmi drugie. Jeśli ktoś chciałby zastąpić Mszę „siedzeniem w ciszy”, pomylił drogi.

Po drugie, zwyczajne życie wiary: szczere staranie o życie w łasce, rachunek sumienia, słowo Boże, podstawowa modlitwa. Cisza nie unieważnia pacierza – pogłębia go. Nie wymaga się od ciebie doskonałości; wymaga się kierunku. Jest różnica między grzesznikiem, który walczy i upada, a człowiekiem, który z grzechem się zaprzyjaźnił i nie zamierza nic zmieniać. Dla pierwszego cisza będzie lekarstwem. Dla drugiego – i to trzeba powiedzieć uczciwie – modlitwa ciszy może posłużyć za duchową dekorację dla nienawróconego życia, a wtedy stanie się samooszustwem.

Po trzecie, realizm. Droga ciszy wymaga jednej rzeczy, która jest dziś towarem deficytowym: wierności w małym. Kwadrans dziennie, ale codziennie. O tym, jak to praktycznie ułożyć w życiu wypełnionym pracą i rodziną, będzie cała druga część książki – uprzedzę tylko, że to jest wykonalne, bo wiem to z własnego, bardzo niemniejszego życia.

I ostatnia rzecz w tym rozdziale, może najważniejsza. Jeśli czytasz te słowa i czujesz pociąg do tej drogi, a jednocześnie głos w głowie mówi ci: „nie tobie, nie z twoją przeszłością, nie z twoimi grzechami” – to chcę, żebyś wiedział, że ten głos nie pochodzi od Boga. Bóg nie stawia warunków wstępnych swojej obecności. Nie mówi: najpierw się napraw, potem przyjdź. Mówi: przyjdź, a obecność przy Mnie cię naprawi. Na tej drodze nie idzie się dlatego, że jest się godnym. Idzie się dlatego, że jest się zaproszonym. A zaproszony jesteś – czarno na białym, mocą twojego chrztu.

Jedno zdanie na drogę: Kontemplacja nie jest nagrodą dla doskonałych, lecz powołaniem ochrzczonych – twoim powołaniem.

CZĘŚĆ II

PIERWSZE KROKI – jak zacząć

Wtorek, 5.50 rano, blokowisko. W kuchni siada kobieta – za czterdzieści minut obudzi dzieci, za dwie godziny będzie w pracy. Wczoraj przeczytała w jakiejś książce, że można modlić się jednym słowem. Czuje się trochę śmiesznie. Prostuje plecy, jak było napisane. Żegna się. „Panie, jestem tu dla Ciebie” – i zaczyna, niezdarnie, po raz pierwszy w życiu: Ma-ra-na-tha. Po minucie myśli o praniu. Wracą. Po dwóch – o matce. Wracą. Nikt jej nie widzi. W całym śpiącym mieście właśnie zaczęło się coś, przy czym błędnie poranny ruch tysięcy ulic.

Rozdział 5. Najprostsza rzecz na świecie (i najtrudniejsza)

Czym właściwie jest modlitwa ciszy? Zanim w następnym rozdziale podam ci konkretną instrukcję – miejsce, czas, postawa, słowo – chcę, żebyśmy dobrze zrozumieli istotę rzeczy. Bo jeśli zrozumiesz istotę, instrukcja będzie oczywistością. A jeśli jej nie rozumiesz, instrukcja stanie się techniką – i wszystko pójdzie nie tak.

Istota jest taka: modlitwa ciszy to bycie przy Kimś, kto jest przy tobie.

Nic więcej. Nie jest to myślenie o Bogu – myślenie zostawiamy za drzwiami. Nie jest to mówienie do Boga – słów będzie minimum, jedno. Nie jest to wyobrażanie sobie Boga – obrazy też zostają za drzwiami. Nie jest to przeżywanie Boga – uczucia mogą przyjść albo nie przyjść, i nie o nie chodzi. Jest to czyste, proste, nagie bycie przy. Obecność przy Obecności.

Wiem, że to brzmi abstrakcyjnie, więc od razu daję obraz – ten sam, który pomógł mnie. Pomyśl o sytuacjach z życia, w których jesteś przy kimś bez żadnego celu. Matka siedzi przy łóżku śpiącego dziecka. Niczego nie załatwia, niczego nie komunikuje, dziecko nawet nie wie, że ona tam jest. A jednak nikt przy zdrowych zmysłach nie powie, że ona „marnuje czas”. To, co ona robi – a właściwie to, czym ona jest w tej chwili – to czysta obecność miłości. Albo: dwoje starych przyjaciół łowi ryby. Przez trzy godziny zamieniają może dziesięć zdań. Wracają i mówią, że to był wspaniały dzień. Albo: trzymasz za rękę chorego, który już nie ma siły rozmawiać. Nie mówisz nic, bo wszystko, co można powiedzieć, byłoby za małe. Jesteś.

Otóż modlitwa ciszy to jest dokładnie to – tyle że tym Drugim jest Bóg. Siadasz przy Nim tak, jak matka przy dziecku, jak przyjaciel przy przyjacielu, jak człowiek przy człowieku, którego kocha. Bez programu. Bez listy spraw. Bez sprawdzania, czy „działa”. Katechizm cytuje wieśniaka z Ars: „Ja patrzę na Niego, a On patrzy na mnie”. Franz Jálícs za Janem od Krzyża mówił o tym samym jeszcze prościej: istotą modlitwy kontemplacyjnej jest uwaga. Proste, miłosne skierowanie uwagi na Boga, który jest obecny. Nie wytwarzasz Jego obecności – ona jest faktem, najbardziej fundamentalnym faktem twojego istnienia. Bóg jest bliżej ciebie niż twój własny oddech, podtrzymuje cię w istnieniu w tej sekundzie. W modlitwie ciszy nie ściągasz Boga z nieba. Otwierasz się na to, że On już tu jest.

I teraz paradoks zapowiedziany w tytule rozdziału. Skoro to takie proste – być przy Kimś, kto już jest – to czemu nazywam to najtrudniejszą rzeczą na świecie?

Dlatego, że wszystko w nas jest ustawione przeciwko temu. Przyjrzyj się sobie przez jeden dzień, a zobaczysz człowieka, który bezustannie coś robi, planuje, ocenia, porównuje, przewiduje, wspomina, komentuje. Nawet gdy ciało odpoczywa, głowa pracuje na pełnych obrotach. Nowoczesny świat jeszcze to spotęgował: każdą wolną szczelinę czasu zatykamy telefonem. Nie umiemy stać w kolejce trzech minut bez bodźca. „Nic nie robić” stało się dla nas nieznośne – a może zawsze było, bo już Pascal pisał, że całe nieszczęście ludzi bierze się z jednego: że nie potrafią usiedzieć spokojnie w swoim pokoju.

Ale jest i głębsza warstwa tej trudności, i tę odkryjesz dopiero w praktyce. W działaniu, w mówieniu, w myśleniu – to ja trzymam ster. Ja jestem podmiotem, sprawcą, tym, który kontroluje. W ciszy oddaję ster. Niczego nie produkuję, więc niczym się nie wykazę. Nie mówię, więc nie błysnę. Nie kontroluję przebiegu spotkania – i to jest

dla naszego „ja” sytuacja niemal nie do zniesienia. Dlatego ego będzie się bronić przed tą modlitwą wszystkimi sposobami: nudą, sennością, nagłym przypomnieniem pilnych spraw, poczuciem, że to strata czasu, pokusą, żeby chociaż w myślach układać plan dnia. Zobaczysz to wszystko. To normalne. To jest właśnie odgłos starego człowieka, który protestuje, bo traci panowanie.

Merton ujął rzecz w zdaniu, które brzmi niemal prowokacyjnie: najwięcej dobra czynimy nie wtedy, gdy staramy się czynić dobro, lecz wtedy, gdy jesteśmy tym, czym mamy być. Modlitwa ciszy to ćwiczenie się w byciu tym, czym mamy być: stworzeniem przed Stwórcą, dzieckiem przed Ojcem, umiłowanym przed Miłującym. Bez osiągnięć, bez zasług, bez makijażu. I właśnie dlatego, że niczego w niej nie robimy, ona robi z nami tak wiele – ale o owocach będzie część piąta. Najpierw trzeba usiąść.

Jedno zdanie na drogę: Modlitwa ciszy to bycie przy Kimś, kto już jest przy tobie – najprostsza rzecz na świecie i dlatego tak trudna.

Rozdział 6. Słowo-kotwica: Maranatha

Czas na konkrety. W tym rozdziale opiszę praktykę krok po kroku – tak, jakbym tłumaczył przyjacielowi przy kuchennym stole. Potraktuj te wskazania jak ramę obrazu: rama nie jest obrazem, ale dobry obraz potrzebuje ramy.

Najpierw miejsce. Wybierz w domu kąt, w którym będziesz się modlić – w miarę możliwości zawsze ten sam. Może to być fotel w sypialni, krzesło przy oknie, poduszka w kącie pokoju. Stałe miejsce ma cichą moc: po pewnym czasie samo siadanie w nim będzie cię wprowadzać w modlitwę, tak jak próg kościoła sam ścisza głos. Jeśli chcesz, postaw tam krzyż, ikonę albo świecę – nie po to, by na nie patrzeć w czasie modlitwy (oczy będą zamknięte lub skierowane na ziemię), ale by oznaczyć przestrzeń: tu się spotykam z Bogiem.

Potem ciało. To ważniejsze, niż myślisz, bo w tej modlitwie ciało jest twoim sprzymierzeńcem albo sabotażystą. Usiądź wygodnie, ale przytomnie: plecy wyprostowane, ale nie sztywne, stopy płasko na podłodze, dłonie spokojnie na kolanach lub udach. Wyprostowany kręgosłup to nie estetyka – to fizjologia czuwania; w pozycji zapadniętej ciało odbiera sygnał „śpimy”. Jálics, który przywiązywał do postawy ciała dużą wagę, radził na początku modlitwy poświęcić chwilę na zauważenie własnego ciała: poczuć stopy na podłodze, ciężar ciała na krześle, dłonie. Nie po to, by się na ciele koncentrować, ale by w nim zamieszkać – bo człowiek rozbiegany myślami jest jakby poza domem, a modlitwa zaczyna się od powrotu do domu. Zamknij oczy. Weź kilka spokojnych, głębszych oddechów. Pozwól opaść temu, co przyniosłeś z dnia.

Teraz próg modlitwy. Nie wskakuj w ciszę jak do zimnej wody. Przeżegnaj się. Powiedz Bogu jednym zdaniem, po co tu jesteś – własnymi słowami, na przykład: „Panie, jestem tu dla Ciebie. Przyjmij ten czas”. Możesz prosić Ducha Świętego, by sam modlił się w tobie, bo przecież – jak pisze święty Paweł – nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, a Duch przychodzi z pomocą naszej słabości. To zdanie jest zresztą najgłębszym uzasadnieniem całej tej drogi: w modlitwie ciszy robisz miejsce modlitwie, którą Duch już zanosí w tobie.

I wreszcie samo serce praktyki: słowo.

Wybierz jedno krótkie, święte słowo, które będzie twoim towarzyszem. Ja modlę się słowem *Maranatha*. To jedno z najstarszych słów chrześcijaństwa – aramejskie wołanie pierwszego Kościoła, zachowane w oryginalnym brzmieniu w liście świętego Pawła i w Apokalipsie, powtarzane podczas eucharystycznych zgromadzeń pierwszych chrześcijan. Znaczy: „Przyjdź, Panie” lub „Pan przychodzi”. Kocham to słowo z trzech powodów: bo jest modlitwą samą w sobie, całą tęsknotą Kościoła zamkniętą w czterech sylabach; bo w naszym języku nie znaczy nic potocznego, więc nie uruchamia skojarzeń i rozważań; i bo jego rytm – ma-ra-na-tha – jest spokojny jak oddech. Ale nie musisz wybrać tego samego. Wielu ludzi modli się imieniem „Jezus” – i trudno o piękniejsze słowo; to droga, którą uczył Jálícs i którą od wieków idzie chrześcijański Wschód. Inni powtarzają „Abba”, inni „Panie, zmiłuj się”. Wybierz jedno – i zostań przy nim. Słowo zmieniane co tydzień nie zdąży zapuścić korzeni.

Co robić z tym słowem? Powtarzaj je wewnątrz, bez głosu, spokojnie i wiernie, od początku modlitwy. Możesz łączyć je z oddechem, jeśli to przychodzi naturalnie, ale nie rób z tego ćwiczenia oddechowego. Powtarzaj je łagodnie – autor „Obłoku niewiedzy” mówił, by to słowo było jak strzała wypuszczana ku Bogu; ja wolę

obraz cichszy: jak dotknięcie dłoni kogoś, kto siedzi obok. Nie analizuj go. Nie wyobrażaj sobie nic. Niech będzie przezroczyste.

I tu zatrzymaj się na chwilę, bo powiem ci rzecz, od której zależy wszystko. Nie skupiasz się NA słowie. Zwracasz się PRZEZ słowo do Osoby. To jest różnica między techniką a modlitwą – z zewnątrz niewidoczna, w środku ogromna. Gdy skupiasz się na słowie, słowo jest przedmiotem, a ty wykonujesz ćwiczenie koncentracji; takie ćwiczenie może dać spokój, ale nie jest jeszcze modlitwą. Gdy zwracasz się przez słowo, słowo jest jak spojrzenie: patrząc na przyjaciela, nie myślisz o swoich oczach. Maranatha nie jest dźwiękiem, który masz utrzymać w głowie. Jest wołaniem do Kogoś, kto słyszy. Wypowiadasz je tak, jak mówi się imię ukochanej osoby w ciemnym pokoju – żeby wiedziała, że czuwasz przy niej.

Czy słowo trzeba powtarzać bez przerwy? Tu nauczyciele różnią się akcentami i powiem ci uczciwie, jak to widzę u siebie. Na początku drogi – tak, powtarzaj je wiernie przez cały czas modlitwy; ono jest jak poręcz na stromych schodach, a schody na początku są strome. Z czasem może się zdarzyć, że poczujesz, iż słowo samo cichnie, a ty trwasz w pełnej, spokojnej uwadze przy Bogu – wtedy nie wskrzeszaj go na siłę; pozwól ciszy być ciszą. A gdy zauważysz, że odpłynąłeś w myśli – wróć do słowa. Ono jest po to. Słowo to nie pańszczyzna, lecz wierny sługa: pracuje, gdy jest potrzebne, i usuwa się, gdy Pan domu sam podejmuje gościa.

Ile czasu? Zaczniij od dziesięciu, dwunastu minut. Poważnie – nie więcej. Lepiej skończyć z lekkim niedosytem niż z poczuciem przytłoczenia. Po kilku tygodniach wydłuż do piętnastu, dwudziestu; dojrzała miara, do której warto z czasem dorosnąć, to trzydzieści minut, najlepiej dwa razy dziennie – rano i wieczorem lub po południu. Nastaw delikatny minutnik, żeby nie zerkać na zegarek; zerkanie to też

rozproszenie. I – to ważne – wytrwaj do dzwonka. Decyzję o długości modlitwy podejmuj przed nią, nie w jej trakcie, bo w trakcie będzie ją podejmować twoje znużenie, a nie twoja miłość.

Jak kończyć? Nie zrywaj się jak z krzesła u dentysty. Zostań jeszcze chwilę. Podziękuj – jednym zdaniem. Możesz odmówić powoli „Ojcze nasz”. Otwórz oczy. I idź do swoich spraw, niczego nie oceniając. O tym, dlaczego nie oceniać, powiem za chwilę, bo to temat tak ważny, że należy mu się osobne miejsce.

Na koniec zbiorę wszystko w jednym akapicie, który możesz sobie przepisać na kartkę: Usiądź wygodnie i prosto w swoim stałym miejscu. Zamknij lub przymknij oczy, ucisz ciało, przeżegnaj się i powiedz Bogu, że ten czas jest dla Niego. Zaczynij wewnętrznie, spokojnie powtarzać swoje słowo – np. Maranatha – kierując je nie do pustki, lecz do Pana, który jest. Gdy przyjdą myśli, a przyjdą, wracaj do słowa bez złości i bez komentarza. Trwaj tak ustalony czas. Podziękuj. Wstań. Żyj.

To wszystko. Reszta tej książki to tylko obrona tego jednego akapitu przed wszystkim, co będzie chciało ci to skomplikować.

Jedno zdanie na drogę: Jedno słowo, wypowiedziane z miłością do Obecnego – to wszystko; nie skupiaj się na słowie, lecz przez słowo zwracaj się do Niego.

Rozdział 7. Rozproszenia: twoi nieproszeni goście

Usiadłeś. Przeżegnałeś się. Zacząłeś powtarzać swoje słowo. Minęło może pół minuty – i nagle orientujesz się, że od dłuższej chwili planujesz jutrzejszą rozmowę z szefem. Wracasz do słowa. Dwadzieścia sekund później jesteś myślami przy wczorajszej sprzeczce, układasz ripostę, której nie wypowiedziałeś. Wracasz. Po chwili w głowie gra piosenka usłyszana w radiu, potem lista zakupów, potem wspomnienie sprzed dziesięciu lat, potem pytanie, czy zamknąłeś samochód. Mija kwadrans. Dzwoni minutnik. Patrzysz w podłogę i myślisz: to miała być modlitwa? Przecież ja przez cały czas myślałem o wszystkim, tylko nie o Bogu. Nie nadaję się.

Zatrzymaj się. Ten rozdział jest najważniejszym praktycznym rozdziałem książki, bo to właśnie w tym miejscu – nie w teologii, nie w metodzie, ale w zderzeniu z własną rozbieganą głową – większość ludzi porzuca modlitwę ciszy. A porzuca ją przez nieporozumienie. Wyjaśnijmy je raz na zawsze.

Po pierwsze: rozproszenia są normalne. Nie są znakiem, że robisz coś źle. Są znakiem, że masz ludzki umysł. Umysł produkuje myśli tak, jak serce pompuje krew – nieustannie, mimowolnie, również wbrew twoim chęciom. Mieli je Ojcowie Pustyni po czterdziestu latach w celi – ich pisma są pełne skarg na wędrujące myśli i zdumiewająco praktycznych rad, jak z nimi żyć. Miała je Teresa z Ávili, która porównywała swój umysł do spłoszonego konia i przyznawała, że latami nie mogła go ujarzmić. Będziesz je miał i ty – w pierwszym tygodniu i w dziesiątym roku. Zmieni się tylko twój stosunek do nich.

Po drugie – i to jest zdanie, które chciałbym, żebyś zapamiętał z tej książki, nawet gdybyś zapomniał całą resztę: samo zauważenie rozproszenia jest już powrotem. Pomyśl o tym. W chwili, gdy orientujesz

się „odpłynąłem” – już nie jesteś w odpłynięciu. Już wróciłeś. To zauważenie nie jest porażką, którą należy odnotować w rejestrze win; ono jest właśnie momentem modlitwy, drobnym aktem miłości, zwróceniem się z powrotem ku Bogu. Jálícs uczył tego z wielką mocą: nie ma sensu walczyć z rozproszzeniami ani się za nie obwiniać; jedynie, co należy robić, to łagodnie, po prostu, bez dramatu wracać. Tysiąc rozproszeń to nie tysiąc porażek. To tysiąc powrotów – a Bóg, który widzi serce, widzi tysiąc razy powtórzone „wybieram Ciebie”.

Po trzecie: sposób powrotu jest ważniejszy niż częstość powrotu. Wracaj bez złości. Bez komentarza. Bez tego wewnętrznego syku „znowu! co ze mną jest nie tak!”. Taki syk to nie pokora – to zraniona ambicja, której nie podoba się, że nie jest doskonała również w modlitwie. Wracaj tak, jak bierze się na ręce małe dziecko, które po raz dziesiąty odeszło od stołu: bez awantury, z uśmiechem, jeszcze raz. Twoje słowo – Maranatha – jest właśnie do tego: zauważyłeś, że myśli cię poniosły? Nie analizuj dokąd i dlaczego. Po prostu znów zacznij je łagodnie powtarzać. Słowo samo zaprowadzi cię z powrotem.

Czwarta sprawa: nie walcz. To brzmi paradoksalnie, bo wydawałoby się, że z rozproszzeniami trzeba walczyć. Otóż nie – walka jest najgorszą strategią. Kto walczy z myślą, ten się nią zajmuje; kto się nią zajmuje, ten ją karmi. Myśl odpychana siłą wraca silniejsza, jak piłka wciskana pod wodę. Mądrość kontemplatywna wszystkich wieków mówi jedno: myśli należy pozwalać przepływać. Jesteś jak człowiek siedzący nad rzeką: płyną po niej łodzie – myśli, obrazy, wspomnienia. Nie musisz wskakiwać do żadnej z nich. Nie musisz też ich zatapiać. Pozwól im płynąć, a sam zostań na brzegu, przy swoim słowie. Niektóre łodzie są ciekawe, niektóre krzykliwe, niektóre przerażające – wszystkie odpłyną, jeśli do nich nie wsiądziesz.

Piąta sprawa, subtelniejsza: w czasie modlitwy ciszy nie zajmujemy się nawet dobrymi myślami. To zaskakuje początkujących. Przychodzi ci w czasie ciszy genialny pomysł na rozwiązanie problemu w pracy – puść go (jeśli jest naprawdę genialny, wróci po modlitwie; sprawdziłem to wielokrotnie). Przychodzi piękna myśl o Bogu, świetny temat do przemyślenia, wzruszające wspomnienie rekolekcji – też puść. Autor „Obłoku niewiedzy” mówi wprost: w tej modlitwie nawet myśl o miłosierdziu Bożym, nawet rozważanie Męki Pańskiej należy łagodnie odsunąć – nie dlatego, że są złe (są święte i mają swoje miejsce w innych formach modlitwy), ale dlatego, że teraz jest czas na coś innego: nie na myślenie o Bogu, lecz na bycie z Bogiem. Gospodarz, który przyjmuje Gościa, nie wychodzi z pokoju, żeby czytać Jego listy.

Tu jednak muszę zrobić dopowiedzenie, bo przewiduję pytanie – sam je kiedyś zadawałem. Dobrze, puszczam nawet pobożne myśli. Ale co z ludźmi? Czy w tej modlitwie nie ma już miejsca na żonę, dzieci, chorego przyjaciela, zmarłych? Czy człowiek ciszy przestaje być człowiekiem wstawiennictwa – czy te dwadzieścia minut to duchowy urlop od wszystkich, których kocham?

Opowiem, jak to wygląda u mnie, bo praktyka okazała się tu mądrzejsza niż moje pytania. Przed modlitwą, na progu – tam, gdzie mówię Bogu, po co przychodzę – kładę bliskie mi osoby na Sercu Jezusa. Dosłownie tak to robię: jednym wewnętrznym gestem, bez listy, bez wyliczania intencji. Tych, których noszę, przenoszę – z mojego serca na Jego. I wchodzę w ciszę z pustymi rękami, bo wszystko, co miałem, już oddałem.

A potem, w czasie modlitwy, dzieje się czasem rzecz, którą długo brałem za zwykłe rozproszenie: przychodzi pamięć o ludziach. Nagle, bez mojego udziału, staje przede mną czyjaś twarz – nieraz osoby,

o której nie myślałem od tygodni, często takiej, z którą miałem jakiś zatarg. Dziś czytam to inaczej. Skoro – jak pisze święty Paweł – sam Duch wstawia się za nami w błaganiach, których nie da się wyrazić słowami, to ta niewywołana pamięć nie musi być zakłóceniem modlitwy. Może być jej odsłonięciem: na moment widzę kogoś, kogo Bóg właśnie ogarnia. To nie ja przypomniałem sobie o tym człowieku – to raczej zostało mi pokazane, że Ktoś o nim pamięta. Moje wstawienictwo nie polega wtedy na tym, że ja zaczynam się za niego modlić; polega na tym, że jestem przy Tym, który się za niego modli.

I dlatego – to ważne – reguła pozostaje ta sama: nie skupiam się na tym. Nie łapię tej twarzy, nie rozwijam intencji, nie zaczynam w duchu układać prośb. Zauważam, powierzam jednym tchnieniem serca – i wracam do słowa. Tak jak ze wszystkimi myślami: łódź przepływa, tyle że tą jedną żegnam z czułością. Osoba została tam, gdzie ją położyłem na początku – na Sercu, które nie potrzebuje moich przypomnień. Odkryłem z czasem, że taka modlitwa za bliskich jest spokojniejsza i, śmiem twierdzić, głębsza niż dawne zamartwianie się na klęczkach, które nazywałem wstawienictwem: nie niosę już ludzi sam – odnoszę ich Temu, który niósł ich zawsze. Cisza nie jest urlopem od kochanych osób. Jest miejscem, gdzie oddaję ich w lepsze ręce.

Szósta sprawa: senność. Prędzej czy później przyjdzie modlitwa, na której będziesz po prostu zasypiał. Bez paniki. Najpierw rzeczy praktyczne: sprawdź porę (po obfitym posiłku ciało chce spać), sprawdź postawę (zapadnięte plecy powodują usypianie), przewietrz pokój, spróbuj modlić się z lekko otwartymi oczami, wzrokiem opuszczonym ku podłodze. A jeśli mimo wszystko senność wraca – bo jesteś zwyczajnie wyczerpanym człowiekiem, rodzicem małego

dziecka, kimś po dyżurze – to usłysz słowa pełne czułości, które przypisuje się Teresie: jeśli zaśniesz na modlitwie, zaśniesz w ramionach Ojca. Bóg nie jest urzędnikiem odhaczającym twoją przytomność. Przyszedłeś – to się liczy. Zmęczenie oddane Bogu też jest modlitwą.

I sprawa siódma, ostatnia, najgłębsza. Po miesiącach praktyki odkryjesz coś dziwnego: rozproszenia bywają pożyteczne. Nie same w sobie – ale przez to, co robią z twoją modlitwą. Modlitwa pełna rozproszeń jest modlitwą оголоconą: nie daje ci żadnej satysfakcji, żadnego poczucia sukcesu, żadnego „dobrze mi to wyszło”. Zostaje czysta wierność – przyszedłeś i trwałeś dla Boga, nie dla siebie, bo dla siebie nie było tam nic. Ruth Burrows powiedziałaaby, że taka modlitwa jest cenniejsza niż godzina słodkiego skupienia, bo w niej naprawdę umiera nasza duchowa zachłanność. Rozproszenia, które przyjmujesz z pokorą, robią w tobie miejsce. Upokarzają – w najzdrowszym sensie tego słowa: sprowadzają na ziemię, do prawdy o sobie. A Bóg, jak mówi Psalm, jest blisko skruszonych w sercu – bliżej niż doskonałych we własnych oczach.

Jedno zdanie na drogę: Nie licz rozproszeń, licz powroty – a właściwie nie licz niczego: samo zauważenie, że odszedłeś, jest już powrotem.

Rozdział 8. Wierność ważniejsza niż jakość

Wiesz już, jak usiąść, co robić ze słowem i jak wracać z rozproszeń. Teraz pytanie, które rozstrzygnie o wszystkim: jak sprawić, żeby ta praktyka przetrwała w prawdziwym życiu? Nie na rekolekcjach, nie na urlopie, ale w zwykłym tygodniu z pracą, dziećmi, zakupami, zmęczeniem i listą spraw, która nigdy się nie kończy?

Zacznę od zasady, którą wyniosłem z własnych prób i błędów, a którą potwierdzają wszyscy nauczyciele tej drogi: w modlitwie cichy wierność jest ważniejsza niż jakość, a regularność ważniejsza niż ilość. Powiem to jeszcze ostrzej: lepsze jest dziesięć minut codziennie niż godzina raz w tygodniu. Dlaczego? Bo ta modlitwa działa jak kropla drażąca skałę, nie jak powódź. Jej owoce rodzą się z rytmu, z codziennego, niepozornego wracania – tak jak zaufanie w małżeństwie rodzi się nie z wielkich gestów od święta, ale z codziennej obecności. Bóg może oczywiście wszystko i czasem działa przez jedno potężne doświadczenie; ale zwyczajna ekonomia łaski jest ekonomią wierności w małym.

Z tej zasady wynika praktyka pierwsza: stała pora. Nie planuj modlitwy „gdy znajdę chwilę” – nigdy jej nie znajdziesz, sprawdzone. Chwila wolna w naszych czasach nie istnieje; istnieje tylko chwila zarezerwowana. Przyjrzyj się swojemu dniu i znajdź w nim dwa miejsca (albo na początek jedno), które możesz oddać Bogu na stałe. U większości ludzi najlepiej broni się wczesny ranek – przed śniadaniem, przed telefonem, kiedy umysł jest jeszcze cichy, dom jeszcze śpi. Drugi dobry moment to wczesny wieczór albo pora po powrocie z pracy – jako śluza między światem a domem. Późny wieczór jest najtrudniejszy, bo zmęczenie zamienia ciszę w drzemkę; jeśli masz

tylko wieczór, spróbuj modlić się przed kolacją, nie po. Rodzicu małych dzieci: wiem, że twój plan dnia jest pisany ołówkiem na wietrze. Bądź elastyczny co do godziny, ale twardy co do zasady: dziś, choćby dziesięć minut, choćby w samochodzie na parkingu przed wejściem do domu. Bóg, który widział twoją noc przy chorym dziecku, nie mierzy twojej modlitwy stoperem.

Praktyka druga: chroń ten czas jak spotkanie z kimś ważnym – bo nim jest. Gdy masz umówioną wizytę u lekarza, nie odwołujesz jej, bo „coś wypadło”; przesuwasz inne rzeczy. Potraktuj tak samo spotkanie z Bogiem. Pomaga prosty zabieg: powiedz o swojej praktyce domownikom. „Te piętnaście minut rano siedzę w sypialni w ciszy – to moja modlitwa”. Nie po to, by się chwalić, ale by przestrzeń była jasna. Z czasem domownicy nie tylko uszanują ten zwyczaj – zobaczą jego owoce wcześniej niż ty.

Praktyka trzecia: nie negocjuj w trakcie. O tym wspominałem, ale powtórzę, bo to newralgiczny punkt. Decyzja o modlitwie zapada raz – przed nią. Siadasz na dwadzieścia minut: ta sprawa jest zamknięta do dzwonka. Jeśli zostawisz furtkę „zobaczę, jak pójdzie”, to w ósmej minucie, gdy przyjdzie nuda (a przyjdzie), decyzję podejmie za ciebie nuda. Połowa siły tej praktyki leży w tej małej, żelaznej wierności: trwam, bo powiedziałem, że będę trwał. To jest zresztą ćwiczenie, które przemienia charakter daleko poza modlitwą.

Praktyka czwarta: zacznij od małego kroku i nie porywaj się na heroizm. Entuzjazm początków podpowiada: będę medytował godzinę dziennie! Nie będziesz – a po dwóch tygodniach porzuconego heroizmu zostanie ci poczucie winy, które zatruje całą praktykę. Dziesięć minut raz dziennie przez miesiąc. Potem piętnaście. Potem może drugi raz w ciągu dnia. Buduj jak dobry murarz: powoli, równo, na lata.

Praktyka piąta: po modlitwie nie wystawiaj ocen, nigdy. Zauważ, jak automatycznie umysł chce podsumować: dziś było dobrze, wczoraj fatalnie, w ogóle się nie skupiłem, chyba się cofam. Otóż nie prowadzimy dziennika wyników, bo nie ma czego mierzyć: wartość tej modlitwy jest niewidzialna z definicji – dzieje się głębiej, niż sięga samoobserwacja. Modlitwa „fatalna” (sto rozproszeń, senność, zero uczuć) może być w oczach Boga twoją najpiękniejszą; modlitwa „udana” mogła być przyjemnym relaksem. Nie wiesz i nie musisz wiedzieć. Twoja część to przyjść i trwać; reszta to Jego część. Skończyłeś – przeżegnaj się i idź żyć.

Praktyka szósta: cisza przenośna. Gdy domowa praktyka okrzepnie, odkryjesz coś pięknego: ciszę można nosić ze sobą. Zaczną się pojawiać w ciągu dnia szczeliny – poczekalnia, przystanek, kolejka, podróż pociągiem, nudne kino z dzieckiem, pięć minut w samochodzie – które dotąd zatykałeś telefonem, a które mogą stać się małymi kapliczkami. Zamykasz na chwilę oczy (albo i nie), wracasz do swojego słowa, jesteś przy Nim. Ojcowie Pustyni nazywali to czuwaniem serca. Mnich, który potrafi modlić się tylko w celi, jest jeszcze zależny od celi; ten, kto nosi ciszę w sobie, nosi ją wszędzie. Te miniaturowe powroty w ciągu dnia nie zastępują głównej modlitwy – ale łączą jej brzegi, aż któregoś dnia zauważysz, że dzień przestał być przerwą między modlitwami, a stał się jedną rozciągniętą obecnością, w różnym natężeniu, ale ciąglą.

Praktyka siódma, na dni kłęski: wracaj bez dramatu. Opuścisz dzień – to pewne. Opuścisz tydzień – i to się może zdarzyć: choroba, wyjazd, kryzys, zwykle rozprzężenie. W tym momencie rozstrzyga się więcej niż w stu udanych medytacjach. Stary mechanizm podpowie ci wstyd: „no i po wszystkim, znowu nie dałem rady, nie ma sensu wracać po takiej przerwie”. To głos perfekcjonizmu, nie Boga.

Bóg mówi co innego – całą Ewangelię o synu marnotrawnym: wróć dziś. Bez odrabiania zaległości, bez kar, bez podwójnych sesji na pokutę. Po prostu usiądź dziś wieczorem, jakby nic się nie stało – bo w logice miłosierdzia naprawdę nic się nie stało, czeka na ciebie Ten sam, ta sama cisza, to samo słowo. Droga modlitwy, jak każda długa droga, nie polega na tym, żeby nie upadać. Polega na tym, żeby kierunek był stały.

I praktyka ósma, którą zostawiłem na koniec, bo sięga najgłębiej: nie uzależniaj modlitwy od swojego stanu moralnego i duchowego, od tego, czy jesteś w stanie łaski. Wiem, jak pobożnie brzmi odruch przeciwny: zgrzeszyłem, więc nie mam prawa siadać przed Bogiem; najpierw się wyspowiadam, uporządkuję, odzyskam czystość – potem wrócę do ciszy. Otóż święta Teresa z Ávili, która przerabiała to na własnej skórze, nazywa ten odruch po imieniu: to nie pokora, to najzręczniejsza pułapka złego ducha, w jaką sama dała się złapać. W „Księdze życia” opowiada, jak w okresie swoich niewierności porzuciła modlitwę wewnętrzną właśnie pod pozorem szacunku – uznała, że osobie tak letniej jak ona nie wypada trwać w zażyłości z Bogiem. I wyznaje, że było to najgorsze, co zrobiła w życiu: odcięła się od jedyne go miejsca, w którym mogła wyzdrowieć. Bo modlitwa nie jest salonem dla czystych – jest lecznicą dla chorych. Kto w grzechu porzuca modlitwę, postępuje jak człowiek, który zaraziwszy się, przestaje chodzić do lekarza, żeby go nie urazić. Teresa idzie dalej i składa obietnicę, pod którą podpisuje się całym swoim autorytetem: kto nie porzuci modlitwy, tego Bóg – choćby droga wiodła przez upadki – doprowadzi w końcu do portu zbawienia; modlitwa sama wyprowadzi go z grzechu, bo nie da się długo trwać dzień po dniu w obecności Boga i jednocześnie trzymać się zła: jedno z dwojga

w końcu ustąpi, a Teresa zapewnia, że ustępuje zło. Niech więc zasada będzie jasna: stan łaski jest ważny – to nie podlega dyskusji; grzech ciężki domaga się spowiedzi, i to bez odwoływania, a Eucharystia wymaga czystego serca. Ale cisza nie jest Komunią. Cisza jest wołaniem – a wołać wolno z każdego dnia; Psalmi są tego wołania pełne. Jeśli więc upadłeś: idź do spowiedzi najszybciej, jak możesz – ale modlitwy nie zawieszaj ani na jeden wieczór. Usiądź dziś, taki, jaki jesteś, i mów swoje Maranatha – może tego dnia będzie ono znaczyć: przyjdź, Panie, bo sam nie wstanę. To jest, być może, najczystsza wersja tego słowa. Grzesznik, który nie wypuszcza z rąk modlitwy, trzyma liny ratunkowej; grzesznik, który ją odkłada „z szacunku”, to nie grzecznie. Bóg woli być fatygowany niż szanowany z daleka.

Jedno zdanie na drogę: Dziesięć minut codziennie znaczy więcej niż godzina od święta – a po każdej przerwie wraca się tak samo: dziś, bez dramatu.

Rozdział 9. Cisza we dwoje, cisza w domu

Wszystko, co dotąd napisałem o praktyce, mogło zostawić pewne złudzenie: że modlitwa ciszy dzieje się w próżni – człowiek, krzesło, Bóg. Tymczasem twoje krzesło stoi w domu, a w domu są ludzie. Współmałżonek, który może patrzeć na twoją nową praktykę z czułością, z obojętnością albo z niepokojem. Dzieci, które wejdą w najgłębszym momencie ciszy z pytaniem, gdzie są nożyczki. Ten rozdział jest o modlitwie w prawdziwym domu – bo prawie żadna książka o kontemplacji o tym nie mówi, a to jest właśnie twoje życie.

Zacznę od sprawy najdelikatniejszej: co robić, gdy współmałżonek nie podziela tej drogi? Najpierw powiedzmy, co jest normalne – bo samo nazwanie zdejmuje połowę napięcia. Normalne jest, że małżonkowie są w różnych miejscach drogi duchowej; tak jest w ogromnej większości małżeństw i nie jest to ani niczyja wina, ani wyrok na małżeństwo. Bóg prowadzi każdego osobno, w jego tempie, jego ścieżką – także w sakramencie, który czyni z dwojga jedno. Normalna bywa też nieufność: mąż czy żona widzi, że codziennie znikasz na dwadzieścia minut, siedzisz z zamkniętymi oczami i „nic nie robisz” – ma prawo nie rozumieć, a nawet się niepokoić, czy to aby zdrowe, czy to jeszcze katolickie, czy nie odpływasz w coś dziwnego. Potraktuj te pytania poważnie i z wdzięcznością: czujność współmałżonka jest formą miłości, a bywa też – mówiłem o tym w rozdziale o rozeznawaniu – głosem zdrowego rozsądku, którego samotny praktykujący potrzebuje jak tlenu.

Czego natomiast nie robić – i tu będę stanowczy, bo widziałem szkody: nie nawracaj na siłę. Nie zostawiaj książek na poduszce z zakładką we właściwym miejscu. Nie wzdychaj znacząco, że „szkoda,

że nie możemy dzielić tego, co najgłębsze”. Nie rób z praktyki sztandaru ani z jej braku u drugiego – zarzutu. Nawracanie współmałżonka presją prawie nigdy nie przybliży go do Boga, prawie zawsze do drzwi; a już na pewno zamienia twoją ciszę, która miała być źródłem pokoju w domu, w źródło napięcia. Droga jest inna i znasz ją z całej tej książki: owoce mówią same. Twoją najlepszą apologią kontemplacji nie będzie ani jedno zdanie o kontemplacji – będzie nią to, że stajesz się cierpliwszy, bardziej obecny, łagodniejszy w osądach, że łatwiej ci przeproszać i trudniej wybuchać. Współmałżonek, który tego dotknie, sam zacznie pytać – a pytanie, które samo dojrzało, jest warte tysiąca wykładów. Może nigdy nie usiądzie obok ciebie w ciszy; może modli się i będzie modlił inaczej – różańcem, słowem, pracą – i to jest dobre: w domu Ojca jest mieszkań wiele, także w jednym małżeństwie. A ty módl się za niego tak, jak wspomniałem w rozdziale o rozprośzeniach: na progu modlitwy połów go na Sercu Jezusa – i zostaw tam. Codzienne kładzenie ukochanej osoby na tym Sercu robi dla niej więcej niż wszystkie zaplanowane rozmowy uświadamiające; wiem, co mówię.

A jeśli oboje chcecie iść tą drogą? Wtedy macie przed sobą jedno z piękniejszych odkryć, jakie zna małżeństwo: milczenie razem. Brzmi prawie wstydliwie – przecież bliskość kojarzymy z rozmową – a jednak spróbujcie: dwa krzesła, jeden minutnik, dwadzieścia minut wspólnej ciszy, każde ze swoim słowem, oboje przy Tym samym. Nie patrzycie na siebie, nie czekacie na siebie, a jednak – każdy, kto tego spróbował, to potwierdzi – jesteście razem głębiej niż w niejednej rozmowie. To zresztą logiczne: w rozmowie spotykają się wasze myśli; w ciszy spotykacie się w Tym, który was połączył. Małżonkowie, którzy milczą razem przed Bogiem, odkrywają po czasie, że ich zwykłe milczenia – te przy stole, w samochodzie, wieczorem – też zmieniły

temperaturę: z milczenia-pustki w milczenie-spokój. Praktyczna rada: jeśli zaczynacie wspólnie, niech rytm wyznacza ten, któremu trudniej; lepiej razem dziesięć minut, które oboje uniesiecie, niż trzydzieści, które jedno z was będzie odbębniać. I nie róbcie z relacji sprawozdań – „jak ci szło?” jest pytaniem, które znasz już jako pułapkę w pojedynkę, a we dwoje potrafi zrobić z modlitwy konkurs.

Teraz dzieci – i tu od razu rozbroję scenę, która jest losem każdego modlącego się rodzica. Siedzisz w swojej ciszy, wchodzisz właśnie w spokój – i drzwi otwierają się z hukiem: „Tato, on mi zabrał!”. Co teraz? Otóż zapamiętaj zasadę, która porządkuje wszystko: w domu rodzinnym przerwanie modlitwy z miłości jest częścią modlitwy, nie jej klęską. Bóg, przy którym siedzisz, jest tym samym Bogiem, który dał ci to dziecko; nie konkurują ze sobą. Wstajesz, załatwiasz spór o klocki – możesz to zrobić jako dalszy ciąg ciszy: obecny, nieporwany, z wewnętrznym Maranatha pod ręką – i jeśli się da, wracasz dokończyć. Jeśli się nie da, twoje piętnaście przerwanych minut było pełnowartościową modlitwą tego dnia. Co innego oczywiście planowanie: rozsądny rodzic wybiera pory, gdy dom śpi albo jest zaopiekowany, i umawia się z współmałżonkiem, że postara się sam sprostać problemom dzieci – to elementarz z rozdziału o wierności. Ale gdy plan zawiedzie, nie broni się go zębami. Strzeżenie ciszy przed własnymi dziećmi warczeniem jest oddawaniem czci bożkowi skupienia, nie Bogu – pamiętasz kryterium z rozeznawania: jeśli praktyka czyni cię gorszym dla domowników, coś się pomieszało.

Czy dzieci wprowadzać w ciszę? Ostrożnie i bez ambicji. Najważniejsze, co robisz dla modlitwy swojego dziecka, dzieje się bez słów: dziecko, które wyrasta w domu, gdzie tata albo mama codziennie siada w milczeniu przed Bogiem, dostaje na całe życie obraz wart więcej niż wszystkie katechezy – że Bóg jest Kimś, przy kim się jest,

nie tylko Kimś, o kim się mówi. Nie zamykaj więc praktyki w konspiracji; niech dziecko wie, co robisz w tym fotelu („modłę się – tak po cichu, sercem”), niech czasem przejdzie obok na palcach, niech raz i drugi przysiadzie z ciekawości na dywanie. Małe dzieci potrafią zresztą w krótkiej ciszy więcej, niż sądzimy – minuta wspólnego milczenia przy wieczornym pacierzu, ze świecą, z jednym zdaniem („teraz przez chwilę posłuchamy Pana Jezusa sercem”) bywa dla nich naturalna jak oddech; mają jeszcze mniej hałasu do uciszenia niż my. Ale niech to będzie zaproszenie, nigdy musztra: cisza wymuszona smakuje jak kara i zostaje taką w pamięci na lata. Sadzisz ziarno – a wiesz już z tej książki, że ziaren się nie wykopuje i nie ciągnie w górę.

I ostatnia rzecz, która spina ten rozdział z całą książką. Tradycja nazywa rodzinę Kościołem domowym – i zwykle rozumiemy przez to wspólny pacierz, święta, krzyż na ścianie. Wszystko prawda. Ale Kościół domowy ma też swoją kontemplacyjną głębię, i jest nią dokładnie to, o czym mówi część o owocach: obecność. Dom, w którym ktoś codziennie praktykuje bycie-przy-Bogu, niepostrzeżenie staje się domem, w którym łatwiej być-przy-sobie-nawzajem: mniej ekranów przy stole, więcej wysłuchanych zdań, więcej tej dziwnej przestrzeni, w której domownicy mogą być sobą. Nikt nie umie powiedzieć, skąd to się wzięło. Ty będziesz wiedział: z fotela w rogu sypialni, z dwudziestu cichych minut, które – jak wszystko w tej książce – okazały się być nie ucieczką od domu, lecz jego najgłębszym fundamentem.

Jedno zdanie na drogę: Nie nawracaj domu na ciszę – niech cisza nawraca ciebie na dom: owoce powiedzą wszystko, przerwana z miłości modlitwa jest modlitwą, a dziecko, które widzi modlącego się rodzica, dostaje więcej niż tysiąc pobożnych słów.

Rozdział 10. Cisza przed Najświętszym Sakramentem

Twoja domowa cisza ma starszą siostrę – i szkoda byłoby, gdybyś jej nie poznał. Nazywa się adoracja.

Wszystko, czego nauczyłeś się w swoim fotelu, można – i warto – przenieść przed tabernakulum. Praktyka jest dosłownie ta sama: ciało spokojne i przytomne, oczy zamknięte albo zatrzymane na monstrancji czy wieczystej lampce, jedno słowo powtarzane sercem, powroty z rozproszeń bez dramatu. A jednak coś jest inaczej, i to „coś” ma wagę dogmatu: w domu trwasz przy Bogu obecnym wszędzie – i to jest prawda; w kościele trwasz przy Bogu obecnym tu, w ten jedyny, sakramentalny sposób, ciałem i krwią, duszą i bóstwem. Twoja wiara w Obecność przestaje się opierać na wewnętrznym przeświadczeniu, które miewa lepsze i gorsze dni – opiera się na fakcie. W dni, gdy w domu cisza wydaje się pusta, a ty podejrzewasz, że siedzisz sam ze swoimi myślami, klękniij przed tabernakulum: tu pytanie „czy On w ogóle tu jest?” ma odpowiedź daną przez sam Kościół, niezależną od twojego nastroju. Adoracja jest ciszą z kotwicą rzuconą w dogmat – i dlatego bywa najlepszym lekarstwem na zwątpienia suchych okresów.

Jest też szkołą czegoś, czego dom nie nauczy: cielesności wiary. Do kaplicy trzeba pojechać, wejść, przyklęknąć – ciało składa wyznanie, zanim serce zdąży cokolwiek poczuć. I jest szkołą Kościoła: w kaplicy adoracji nigdy nie jesteś klientem indywidualnym; obok milczy emerytka z różańcem w dłoni i zmęczony mężczyzna w roboczej kurtce, a wasza wspólna cisza jest jedną modlitwą jednego Ciała. Ten, kto zna tylko domową ciszę, może niepostrzeżenie zindywidualizować swoją drogę; godzina przed Najświętszym Sakramentem co tydzień prostuje to bez jednego słowa.

Nie spodziewaj się jednak, że przed tabernakulum będzie ci łatwiej niż w domu. Czeką cię tu dokładnie ta sama pustynia, o której mówiła cała ta część książki – a czasem dotkliwsza, bo bardziej zawstydzająca. W fotelu w sypialni nikt nie widzi, że się nudzisz; w kaplicy masz wrażenie, że marnujesz czas niejako oficjalnie, przed samym Bogiem wystawionym w monstrancji, i pokusa, by spojrzeć na zegarek i wyjść, bywa silniejsza niż gdziekolwiek indziej. Zostań. Stosuje się tu wszystko, czego nauczyłeś się o rozproszeniach i o wierności ważniejszej niż jakość: nie oceniaj, nie mierz, nie uciekaj. Adoracja „udana” w odczuciu i adoracja przesiedziana w całkowitej oschłości są w oczach Boga warte tyle samo – a być może ta druga więcej, bo została Mu ofiarowana bez żadnej zapłaty. Brat Wawrzyniec powiedziałby, że i tu chodzi tylko o to, by trwać przy Nim z miłości, nawet gdy miłość nic nie czuje.

Warto też powiedzieć jasno, jak adoracja ma się do reszty życia sakramentalnego, bo tu rodzą się nieporozumienia. Adoracja nie jest osobną, prywatną pobożnością obok Mszy – jest jej przedłużeniem. To, co w czasie Eucharystii dokonuje się w pełni i dynamicznie: ofiara, dziękczynienie, Komunia – w adoracji niejako zatrzymuje się i trwa, byś mógł w tym spocząć. Kościół nigdy nie stawiał adoracji ponad Mszą ani obok niej jako konkurencji; przeciwnie – uczył, że trwanie przed Najświętszym Sakramentem czerpie cały swój sens z ołtarza i do ołtarza prowadzi. Dlatego nie buduj sobie z adoracji wyspy, na której chronisz się przed wspólnotą, spowiedzią czy niedzielną Mszą. Prawdziwa adoracja robi coś odwrotnego: rozpala głód Komunii, wyostreza sumienie, posyła cię do braci. Jeśli twoje godziny przed tabernakulum oddalają cię od parafii i od ludzi, coś się pomiejszało – po owocach poznaje się drzewo.

Praktycznie: znajdź w okolicy kaplicę wieczystej adoracji albo kościół otwarty w ciągu dnia – jest ich więcej, niż przypuszczasz. Jeśli możesz, zacznij od kwadransa tygodniowo; niech to będzie stały punkt, jak twoje domowe pory. Nie zmieniaj metody: to samo słowo, ta sama prostota – adoracja nie wymaga „programu”, broszurek i czytań; wieśniak z Ars, nasz patron z rozdziału drugiego, miał program kompletny: ja patrzę na Niego, a On patrzy na mnie. I jeszcze jedno miejsce, najdostępniejsze ze wszystkich, o którym prawie zapomnieliśmy: minuty po Komunii świętej. Przyjąłeś Tego, którego wołasz co rano po imieniu – a my zwykle właśnie wtedy śpiewamy, ogłaszamy, zbieramy się do wyjścia. Spróbuj od najbliższej niedzieli przeżyć ten czas tak, jak umiesz najlepiej: w ciszy, ze swoim słowem, twarzą w twarz. To są najbardziej kontemplacyjne minuty tygodnia – podane ci na ołtarzu, bez żadnej zasługi czy metody. Cała droga tej książki jest, ostatecznie, tylko przedłużaniem tych minut na resztę dnia.

I jeszcze jedno, na koniec, gdybyś pomyślał, że adoracja jest dla emerytów i osób, które mają czas. Jest dokładnie odwrotnie. Im bardziej zabiegane jest twoje życie – praca, dzieci, terminy, zmęczenie – tym bardziej potrzebujesz tego jednego miejsca w tygodniu, gdzie nic nie musisz, niczego nie produkujesz i nikt niczego od ciebie nie chce; gdzie wolno ci po prostu być, tak jak uczy cała ta książka, tyle że przy Obecności. Pół godziny przed tabernakulum w środku tygodnia potrafi zrobić z resztą dni to, co kotwica robi z łodzią: nie zatrzymuje jej w miejscu, ale sprawia, że nie dryfuje. A jeśli na razie nie masz w pobliżu żadnej kaplicy wieczystej adoracji – nie szkodzi. Zacznij od tego, co masz zawsze pod ręką: od tych kilku minut po Komunii, w swojej własnej parafii, w najbliższą niedzielę. To wystarczy, żeby zacząć.

Jedno zdanie na drogę: Domowa cisza ma starszą siostrę – adorację: tę samą praktykę przy Obecności, która nie zależy od twojego nastroju, bo jest faktem; a jej przedsionkiem są minuty po Komunii, najbardziej kontemplacyjny czas twojego tygodnia.

CZĘŚĆ III

DROGA – co się będzie działo

Ten sam fotel, dwa lata później. Mężczyzna siada jak co wieczór – i jak co wieczór od miesięcy nie czuje nic. Pamięta, że kiedyś ta modlitwa smakowała; teraz jest jak pusty pokój. Dzwoni minutnik. Mężczyzna otwiera oczy, patrzy chwilę w podłogę. I oto rzecz najdziwniejsza, której sam nie umie wyjaśnić: jutro usiądzie znowu. Coś go tu trzyma – coś pod spodem tej pustki, czego nie czuć, a bez czego nie umie już żyć. Gdyby znał Jana od Krzyża, wiedziałby, jak to się nazywa. Na razie wie tylko, że przyjdzie.

Rozdział 11. Maska, która się kruszy. O fałszywym ja i prawdziwej tożsamości

Jest pewien moment na drodze ciszy, o który nikt nie prosi, a który przychodzi do każdego, kto trwa wiernie wystarczająco długo. Nie jest to moment światła. Jest to moment, w którym zaczynasz widzieć, kim *nie* jesteś.

Brzmi to mało zachęcająco. A jednak to jeden z najczystszych darów, jakie cisza ma do oddania.

Pozwól, że powiem to wprost, zanim to rozwinę. Większość z nas przez całe życie nosi obraz kogoś, kim nie jest. Zbudowaliśmy to powoli, od dziecka, z najlepszych powodów — żeby być kochanym, żeby być bezpiecznym, żeby nas przyjęto. Nauczyliśmy się, że jesteśmy warci tyle, ile osiągamy. Że trzeba być potrzebnym. Że gniew jest niedozwolony, więc go schowaliśmy. Że błąd to katastrofa, więc nauczyliliśmy się go ukrywać nawet przed sobą. Z tych wszystkich uniów, masek i strategii powstała postać, którą duchowość chrześcijańska — od ojców pustyni po Tomasza Mertona — nazywa „fałszywym ja”. To nie jest „grzeszne ja” w sensie listy przewinień. To coś subtelniejszego: to ja zbudowane *obok* Boga, ja samowystarczalne, które chce istnieć o własnych siłach, ja sklejone z tego, co posiadam, co robię i co inni o mnie myślą.

I teraz rzecz najważniejsza: tej postaci nie da się zdemontować argumentem. Nie da się jej też pokonać wysiłkiem — bo każdy wysiłek, by „stać się prawdziwym”, fałszywe ja natychmiast przejmuję i czyni swoim kolejnym projektem. Powie ci: „dobrze, zostanę człowiekiem pokornym” — i już buduje pomnik własnej pokorze. Próba obalenia go własnymi siłami, to jak chęć wyskoczenia z własnego cienia.

Dlatego potrzebna jest cisza. Tylko cisza.

Zobacz, co się w niej dzieje. Siadasz, powtarzasz swoje słowo, nie robisz nic. I właśnie to „nic” jest ostrzem. Fałszywe ja żywi się ruchem — planowaniem, ocenianiem, produkowaniem, błyszczeniem. Odegnij mu ruch, posadź je w bezczynności przed Bogiem, a zacznie głodować. Stąd ten dziwny niepokój, który dopada wielu na początku: nuda, rozdrażnienie, nagła pewność, że „marnujesz czas”, przemożna chęć, żeby wstać i zrobić coś *pożytecznego*. To nie jest porażka modlitwy. To jest fałszywe ja, które czuje, że traci grunt, i krzyczy. Cisza niczego nie atakuje. Ona tylko przestaje karmić to, co i tak było iluzją.

I wtedy maska zaczyna się kruszyć — nie dlatego, że ją zdzierasz, ale dlatego, że przestajesz ją podtrzymywać.

Co się odsłania pod spodem? Tu chrześcijaństwo mówi coś, czego żadna inna droga ciszy nie mówi tak wyraźnie. Pod fałszywym ja nie ma pustki. Nie ma też „prawdziwego mnie” jako jeszcze lepszej, bardziej autentycznej wersji mojej osobowości — to byłaby ostatnia, najsubtelniejsza maska. Pod spodem jest coś, czego sam z siebie nie wytworzyłem i czego nie mogę stracić: jestem dzieckiem Bożym, kimś kochanym przez Boga, zanim cokolwiek zrobiłem. Moja najgłębsza tożsamość nie jest osiągnięciem. Jest darem. Świętego Pawła stać było na zdanie, które przez lata wydawało mi się przesadą, a dziś wydaje mi się najtrzeźwiejszym opisem rzeczywistości: „Już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus” (Ga 2,20). To nie jest unicestwienie. Paweł nie znika. Znika *fałszywe* Pawłowe ja — to, które chciało być sprawiedliwe o własnych siłach — a na jego miejsce wchodzi tożsamość ugruntowana nie w sobie, lecz w Innym.

To jest właśnie to odwrócenie, które cisza w nas przeprowadza. Wchodzimy w nią z pytaniem: „kim jestem?” — i instynktownie szukamy odpowiedzi w środku, w sobie, jakby tam, na samym dnie, leżała ukryta prawda. A modlitwa ciszy cierpliwie pokazuje, że odpowiedź nie leży na dnie mnie. Leży w spojrzeniu Boga na mnie. Moje imię jest wypowiadane nie przeze mnie, lecz przez Niego. I dlatego nikt mi go nie może odebrać — ani porażka, ani choroba, ani cudza opinia, ani nawet moja własna nędba, którą cisza tak bezlitośnie odsłania.

Bo trzeba to powiedzieć uczciwie: ta droga odsłania nie tylko fałsz, ale i ranę. Kiedy opadają maski, widać nie tylko pychę — widać też lęk, zranienia, miejsca, których przez całe życie unikaliśmy. To bywa bolesne. Dlatego ten rozdział znajduje się tutaj, na początku drogi, jako ostrzeżenie i jako pociecha zarazem. Ostrzeżenie: nie zdziw się, gdy w ciszy zaczniesz wychodzić to, co bolesne. Pociecha: to znaczy, że modlitwa działa. Chirurg, który odsłania ranę, nie jest jej przyczyną. Cisza nie tworzy w tobie fałszywego ja — ona tylko zapala światło w pokoju, w którym ono dotąd mieszkowało po ciemku.

I nie zostawia cię z tym samego. Bo równocześnie z obnażeniem dokonuje się to drugie, cichsze: przyzwyczajanie do bycia kochanym za darmo. Dzień po dniu, siadając przed Bogiem bez osiągnięć, bez błyszczenia, bez niczego — uczysz się, że jesteś przyjmowany taki, jaki przychodzisz. A to jest dokładnie ta wiedza, której fałszywe ja nigdy nie mogło ci dać, bo samo żyło z lęku, że bez zasług przestanie istnieć.

Nie spodziewaj się, że stanie się to raz i na zawsze. Fałszywe ja nie umiera pod pierwszym ciosem; ono raczej wielokrotnie wraca i wielokrotnie jest rozbijane, warstwa po warstwie, jak cebula obierana przez lata. Będą dni, gdy maska wróci na twarz, zanim zdążysz

usiąść. Nie szkodzi. Wracaj do słowa. Wracaj do trwania. Każda taka modlitwa, choćby najnudniejsza, jest cichym oświadczeniem: „nie muszę być kimś, by zasłużyć na to spojrzenie. Wystarczy, że jestem”.

I tu cisza okazuje się czymś więcej niż techniką uspokojenia. Jest powolnym powrotem do prawdy o sobie — do tego jedyne go ja, którego nie trzeba bronić, bo nie jest naszym dziełem, lecz Bożym.

Jedno zdanie na drogę: Cisza nie czyni cię kimś nowym — odsłania kogoś, kim zawsze byłeś w oczach Boga, pod warstwami tego, kim nauczyłeś się być.

Rozdział 12. Najpierw miód, potem pustynia

Wyobraź sobie, że droga modlitwy ciszy to wędrówka przez zmieniający się krajobraz. W tej części książki chcę ci ten krajobraz opisać zawczasu – nie po to, byś zwiedzał go z mapą w ręku i odhaczał punkty, ale po to, byś się nie przestraszył, gdy sceneria się zmieni. Bo zmieni się na pewno. I – uprzedzam od razu – zmieni się w stronę, której się nie spodziewasz: z ogrodu w pustynię. A pustynia, wbrew pozorom, będzie dobrą nowiną.

Najpierw ogród. Wielu ludzi – choć nie wszyscy, i to też jest w porządku – doświadcza na początku drogi okresu szczególnej słodyczy. Tak było ze mną. Pierwsze tygodnie i miesiące modlitwy ciszy były zdumiewające: skupienie przychodziło niemal samo, cisza smakowała, czas modlitwy mijał szybko, a między modlitwami nosiłem w sobie tęsknotę, żeby znów usiąść. Modlitwa przyciągała mnie tak, jak przyciąga zakochanie. Jeśli przeżywaś albo będziesz przeżywał – ciesz się tym bez podejrzliwości. To prawdziwy dar.

Ale zrozum, czym ten dar jest, a czym nie jest. Jan od Krzyża wyjaśnia to z ojcowską trzeźwością: Bóg postępuje z początkującymi jak matka z niemowlęciem. Nosi je na rękach, karmi słodkim mlekiem, przytula. Te początkowe pociechy są mlekiem dla niemowląt – Bóg daje je po to, by oderwać nas od dawnych przywiązań i przyciągnąć do siebie; smak modlitwy ma przebić smak świata. Tyle że żadna dobra matka nie karmi mlekiem dwudziestolatka. Przychodzi czas odstawienia od piersi – i to jest właśnie moment, w którym ogród zaczyna przechodzić w pustynię.

Pewnego dnia – po pół roku, po roku, u każdego inaczej – zauważasz, że słodycz się ulotniła. Siadasz jak co dzień, powtarzasz swoje słowo, i nie ma nic. Cisza, która smakowała, teraz jest po prostu cicha.

Skupienie, które przychodziło samo, trzeba podtrzymywać jak gasnące ognisko. Czas modlitwy wlece się niemiłosiernie. I co najboleśniej: zaczynasz podejrzewać, że wszystko, co przeżyłeś wcześniej, było złudzeniem, autosugestią, emocjonalną bańką, która właśnie pękła.

Zatrzymaj się tutaj, bo to jest pierwszy wielki węzeł drogi i miejsce, w którym odpada najwięcej wędrowców. Chcę, żebyś usłyszał wyraźnie: suchość nie jest znakiem regresu. W zdrowym życiu duchowym – czyli takim, w którym nie porzuciłeś modlitwy, nie wszedłeś w trwały grzech, nie zaniedbałeś sakramentów – suchość jest znakiem postępu. Brzmi to jak paradoks, więc wyjaśnijmy go, bo zrozumienie tego paradoksu będzie ci potrzebne przez lata.

Pomyśl, co właściwie smakowałeś w okresie słodyczy. Smakowałeś dary Boga: poczucie Jego bliskości, pokój, wzruszenie, skupienie. To wszystko są rzeczy stworzone – piękne, ale stworzone. Uczucie obecności Boga nie jest Bogiem, tak jak ciepło bijące od ogniska nie jest ogniem. I teraz: dopóki modlitwa przynosi przyjemne odczucia, nigdy nie masz pewności, po co właściwie przychodzisz. Dla Niego? Czy dla tego, co przy Nim czujesz? Nie da się tego rozstrzygnąć – dopóki odczucia są. Gdy znikają, prawda wychodzi na jaw. Ten, kto przychodził dla doznań, przestaje przychodzić. Ten, kto zostaje, choć nie dostaje już nic – ten dowiaduje się o sobie czegoś bezcennego: że szuka Boga, a nie siebie. Suchość jest ogniem próby, w którym miłość oczyszcza się z interesowności.

Ale to dopiero połowa prawdy, ta negatywna. Druga połowa jest piękniejsza. Jan od Krzyża twierdzi – i całe pokolenia potwierdzają to swoim doświadczeniem – że w suchości Bóg nie oddala się ani o milimetr. Przeciwnie: przybliża się, tyle że inaczej. Przechodzi od dawania ci swoich darów do dawania ci samego siebie. A Jego samego nie

da się poczuć zmysłami ani ogarnąć myślą – Bóg jest zbyt wielki, by zmieścić się w odczuciu. Jego głębsze przyjście jest więc dla naszej wewnętrznej aparatury niezauważalne: rejestrujemy je jako ciemność, ciszę, nic. Jan nazywa to kontemplacją wlaną – cichym, tajemnym, miłosnym udzielaniem się Boga duszy, które dokonuje się poniżej progu świadomości. Na powierzchni: pustynia. W głębi: nigdy nie byłeś tak nawadniany.

Skąd wiadomo, że to prawda, skoro z definicji tego nie czuć? Po owocach – i o tym będzie następny rozdział. Tu zaznaczę tylko jedno kryterium rozstrzygające, znane ci już z rozdziału o trzech znakach: tęsknota. Suchość Boża ma tę przedziwną cechę, że nie gasi pragnienia modlitwy – oczyszcza je. Nie chce ci się siadać do ciszy, a zarazem coś cię tam ciągnie. Nudzisz się na modlitwie, a po jej opuszczeniu czegoś ci brakuje. To wewnętrzne rozdarcie – „nic z tego nie mam, a nie umiem bez tego żyć” – jest najpewniejszym podpisem Boga pod twoją suchością. Letniość tak nie wygląda; letniość odchodzi z ulgą i nie ogląda się za siebie.

Co więc robić, gdy przychodzi pustynia? Odpowiedź jest prosta do wypowiedzenia i trudna do wykonania: to samo, co zawsze. Siadać. Powtarzać słowo. Wracać z rozproszeń. Nie zmieniać metody co tydzień w poszukiwaniu utraconego smaku – to byłoby jak rozkopywanie ziarna, żeby sprawdzić, czy kiełkuje. Nie wymuszać dawnych uczuć – nie wrócić na zawołanie, a wymuszanie zamieni modlitwę w teatr. Nie skracać czasu – pustynia kusi, żeby uciekać szybciej; nie ulegaj. I nie rozpamiętywać bez końca „co poszło nie tak” – nic nie poszło nie tak. Wszystko idzie tak, jak szło u tysięcy ludzi przed tobą.

Wilfrid Stinissen dał na czas pustyni radę, którą powtarzam sobie do dziś: twoja sucha, uboga, rozproszona modlitwa jest dokładnie tą modlitwą, której Bóg teraz od ciebie chce – bo jest jedyną, jaką teraz

masz, a Bóg nie kocha modlitw wyimaginowanych, lecz rzeczywiste. Przynieś Mu pustynię. Pustynia też jest darem – może uboższym w twoich oczach, ale prawdziwym. A w Piśmie pustynia nigdy nie jest miejscem kary. Jest miejscem, gdzie Bóg mówi do serca – pamiętasz Ozeasza? – i gdzie poślubia człowieka na wieki. Najważniejsze rzeczy w historii zbawienia wydarzyły się na pustyni. Twoja nie będzie wyjątkiem.

Jedno zdanie na drogę: Słodycz początków była mlekiem dla niemowlęcia; suchota jest chlebem dorosłych – Bóg nie odszedł, Bóg podszedł bliżej, niż sięgają zmysły.

Rozdział 13. Modlitwa, która wydaje się stratą czasu

Jest takie doświadczenie, które przyjdzie nieuchronnie, więc opiszę je zawczasu – z fotograficzną dokładnością, bo łatwiej znieść to, co rozpoznane.

Modlisz się w ciszy od roku, może dwóch. Suchość przestała być nowością, oswoiłeś ją. Ale teraz pojawia się coś podstępniejszego niż suchość: pytanie o sens. Siedzisz wieczorem ze swoim słowem, myśli płyną, nic się nie dzieje – i odzywa się w tobie głos rozsądku, spokojny, rzeczowy, wcale nie demoniczny z brzmienia: „Policzmy. Dwadzieścia minut rano, dwadzieścia wieczorem. To prawie pięć godzin tygodniowo, dwadzieścia miesięcznie. Co ty z tego masz? Co masz do pokazania? W tym czasie mógłbyś przeczytać pół Biblii. Odmówić setki różańców – przynajmniej byłoby wiadomo, że się modliłeś. Pomóc żonie. Pospać wreszcie. A ty siedzisz i nic. Czy to aby nie jest wyrafinowane lenistwo? Czy to w ogóle jest modlitwa?”.

Ten głos jest groźny właśnie dlatego, że brzmi rozsądnie. I trzeba mu odpowiedzieć rzetelnie, a nie pobożnym sloganem. Odpowiedź ma trzy piętra.

Piętro pierwsze: pytanie „co ja z tego mam” jest źle postawione – nie dlatego, że odpowiedź jest wstydliva, ale dlatego, że samo pytanie przykłada do modlitwy miarę, której modlitwa z istoty nie podlega. Zauważ, że dokładnie to samo pytanie zabija miłość. Co masz z tego, że siedzisz przy łóżku chorej matki, która śpi i nawet nie wie o twojej obecności? Nic. I wszystko. Obecność przy kochanej osobie nie jest po coś – i właśnie dlatego jest miłością, a nie usługą. Gdyby była po coś, byłaby transakcją. Modlitwa ciszy jest czystą obecnością, więc z definicji nie produkuje niczego, co dałoby się pokazać. Jej „bez-

użyteczność” nie jest jej wadą – jest jej godnością. W świecie, w którym wszystko musi się opłacać, człowiek siedzący w milczeniu przed Bogiem jest żywym protestem: oświadczeniem, że Bóg jest wart czasu, z którego nie ma nic. Że jest wart – kropka.

Piętro drugie: to, że nic nie widzisz, nie znaczy, że nic się nie dzieje. Tu wracamy do kontemplacji wlanej z poprzedniego rozdziału, ale od strony praktycznej. Jan od Krzyża używa na określenie tego, co Bóg czyni w ciszy, słów: tajemne, ukryte, niedostrzegalne wlanie miłości. Tajemne – to znaczy dokonujące się poniżej poziomu, do którego sięga twoja samoobserwacja. Twoja świadomość jest jak powierzchnia morza: rejestruje fale, wiatr, czasem sztorm rozproszeń. A Bóg pracuje w głębinie, do której światło powierzchni nie dochodzi. Wychodzisz z modlitwy z poczuciem „nic się nie wydarzyło” – i to poczucie jest szczere, ale niekompetentne: wydajesz opinię o wydarzeniach z piętra, na które nie masz wstępu.

Mamy zresztą na to przypowieść samego Jezusa, zdumiewająco pasującą: królestwo Boże jest jak człowiek, który wrzucił ziarno w ziemię – śpi i wstaje, w nocy i we dnie, a ziarno kiełkuje i rośnie, on sam nie wie jak. Sam nie wie jak. Rolnik nie czuje wzrostu zboża. Nie słyszy go. Żadnej nocy nie budzi go odgłos kiełkowania. Gdyby oceniał pole po swoich odczuciach, musiałby uznać, że nic się nie dzieje. A pole rośnie – całą jego rolą było siać i nie przeszkadzać. Twoja codzienna cisza jest sianiem. Wzrost nie podlega twojej kontroli ani obserwacji – i chwała Bogu, bo gdyby podlegał, natychmiast zrobiłbyś z niego projekt.

Piętro trzecie, rozstrzygające: owoce. Skoro nie można oceniać modlitwy po tym, co się czuje w jej trakcie, to po czym można? Tradycja odpowiada jednogłośnie, od Ewangelii („po owocach ich poznacie”) przez Teresę z Ávili aż po naszych czterech współczesnych: po tym,

co modlitwa robi z twoim życiem poza modlitwą. Teresa była w tym względzie bezlitośnie konkretna: nie ufała ani łzom, ani uniesieniom, ani słodkościom; pytała o jedno – czy rośnie pokora, czy rośnie miłość, czy rośnie posłuszeństwo woli Bożej w codzienności. Owoce, nie odczucia, są dowodem obecności Boga.

I tu zaczyna się najciekawsze, bo owoce przychodzą – tyle że nie tam, gdzie patrzysz. Patrzysz na modlitwę, a one wyrastają w życiu. Sam znam to zdumienie: modlitwa od miesięcy jak pustynia, a tymczasem żona mówi, że stałem się spokojniejszy. Łapię się na tym, że w sytuacji, która rok temu wywołałaby we mnie wybuch, teraz jest we mnie dziwna przestrzeń – mogę wybrać reakcję, zamiast być przez nią porwanym. Krzywda, którą rozpamiętywałem tygodniami, ja-koś szybciej traci jad. Rzeczy, które „musiałem mieć”, przestają być musem. Czyjaś opinia o mnie, dawniej sprawa życia i śmierci, staje się po prostu czyjaś opinia. Skąd to się wzięło? Nie z postanowień – robiłem postanowienia przez trzydzieści lat i wiem, ile są warte. To wyrosło. Sam nie wiem jak – wiem tylko, że zacząłem śiać.

Dlatego, gdy przychodzi tamten rozsądny głos z pytaniem o bilans, mam już odpowiedź – i tobie ją przekazuję na zapas. Brzmi tak: nie siedzę w ciszy po coś, więc nie rozliczaj mnie z efektów; siedzę, bo On jest tego wart. A jeśli koniecznie chcesz efektów – nie zagłądaj w moją modlitwę, bo tam ich nie znajdziesz; zajrzyj w moje życie za rok. I jeszcze jedno, dopowiedzenie najgłębsze, do którego wrócimy w części piątej: te owoce rosną właśnie dlatego, że nie po nie przycho-dzę. W chwili, gdy zacząłbym medytować dla spokoju, cierpliwości i wolności, znów postawiłbym siebie w centrum – a wszystko, co dobre, rodzi się dokładnie z tego, że na czterdzieści minut dziennie schodzę z centrum. Owoc jest darem nadmiaru, nie zapłatą za usługę. Modlitwa nie jest po coś – i właśnie dlatego jest po wszystko.

Jedno zdanie na drogę: Nie oceniaj pola po tym, co słyhać nocą – ziarno rośnie samo, nie wiesz jak; twoją sprawą jest siać codziennie i patrzeć na owoce w życiu, nie na odczucia w modlitwie.

Rozdział 14. Mapa drogi (bardzo uproszczona)

Skoro idziemy drogą, warto choć raz spojrzeć na mapę. Najlepszą, jaką posiada Kościół, narysowała święta Teresa z Ávili – kobieta, która przeszła tę drogę do końca i opisała ją z talentem, jakiego pozazdrościłby jej niejeden pisarz. Pokażę ci tę mapę w wersji uproszczonej, na jednym obrazie – tym samym, którego użyła Teresa, obrazie tak trafnym, że przez czterysta pięćdziesiąt lat nikt nie wymyślił lepszego.

Ale najpierw dwa ostrzeżenia, bez których nie wolno tej mapy otwierać. Pierwsze: mapa nie jest drogą. Czytanie o etapach modlitwy nie przybliży do Boga ani o krok – przybliży modlitwa. Drugie, ważniejsze: ta mapa nie służy do ustalania własnej pozycji. Wiem, że pokusa będzie silna – przeczytasz i zaczniesz się mierzyć: „to już mam, to jeszcze nie, czyli jestem mniej więcej tutaj”. Nie rób tego. Teresa, która tę mapę narysowała, przestrzegała przed tym najmocniej: dusza zajęta mierzeniem swojego postępu patrzy na siebie, a cała ta droga polega na tym, żeby patrzeć na Boga. Po co więc w ogóle mapa? Po to, po co mapa wędrowcowi w górach: nie żeby co kwadrans wyznaczał swoją pozycję, ale żeby nie wpadł w panikę, gdy szlak nagle zmieni charakter. Żebyś, gdy łąka przejdzie w piarg, wiedział: to nadal szlak.

A teraz obraz Teresy. Dusza, pisze ona, jest jak ogród, w którym Pan chce się przechadzać. Żeby ogród kwitł, trzeba go podlewać. I są cztery sposoby zdobywania wody – coraz mniej pracochłonne, coraz bardziej darmowe.

Sposób pierwszy: czerpanie wiadrem ze studni. To początek drogi modlitwy – i większość życia modlitewnego większości ludzi. Każda

kropla kosztuje: schylasz się, ciągniesz, nosisz. To modlitwa rozważania: czytasz Ewangelię i pracujesz nad nią myślą, wyobrażasz sobie sceny, wyciągasz wnioski, wzbudzasz uczucia, robisz postanowienia. Wszystko opiera się na twoim wysiłku i bywa, że studnia zdaje się sucha – ciągniesz wiadro, a w nim piasek. Teresa, która sama latami nosiła te wiadra, mówi o tym etapie z ogromną czułością: ta praca jest cenna i Bóg jej nie zapomni. Ale mówi też: to dopiero pierwszy sposób.

Sposób drugi: kołowrót. Ktoś zamontował nad studnią korbę – kręcisz i woda płynie rynienką do ogrodu. Nadal pracujesz, ale nieporównanie łatwiej, a wody jest więcej. To jest modlitwa skupienia – i tu, uwaga, znajduje się większość praktykujących modlitwę ciszy, łącznie z piszącym te słowa. Już nie rozważasz, nie produkujesz myśli; twoja praca skurczyła się do jednego prostego ruchu: powtarzania słowa i powracania. Maranatha jest twoją korbą. Skupienie, które kiedyś trzeba było mozolnie budować, teraz często przychodzi po kilku minutach samo – władze duszy, jak mówi Teresa, zbierają się do wewnątrz, jak pszczoły wracające do ula. To wciąż twoje działanie, ale już na granicy daru.

Sposób trzeci: strumień płynący przez ogród. Tu kończy się twoja inżynieria. Woda płynie sama – trzeba ją najwyżej kierować. To jest modlitwa odpocznienia, po hiszpańsku quietud, od której wzięła nazwę cała nasza droga: po polsku mówimy „modlitwa ciszy” w szerokim sensie na całą praktykę, ale u Teresy cisza-odpocznienie to ten konkretny próg, na którym Bóg zaczyna działać odczuwalnie sam. Jak to wygląda? Wola – to najgłębsze „chcę” człowieka – zostaje ujęta przez Boga i spoczywa w Nim, nasycona, jak dziecko na rękach matki; nie chce się ruszać i nie może chcieć. Przy czym – szczególnie bardzo pocieszający – myśli mogą nadal hałasować na obrzeżach! Teresa

opisuje to z humorem: wola siedzi u stóp Pana, a rozum i wyobraźnia latają wokół jak natrętne muchy. Nie szkodzi: serce jest schwytnie. Tego stanu nie da się wywołać, wyćwiczyć ani przedłużyć choćby o sekundę – przychodzi, kiedy Bóg chce, jako czysty dar, czasem na chwilę w środku najzwyczajszej, suchej modlitwy.

Sposób czwarty: deszcz. Pan podlewa ogród sam, bez śladu twojej pracy – ogrodnik może najwyżej podziwiać. To modlitwa zjednoczenia, świat wielkich mistyków: Bóg ogarnia wszystkie władze duszy, zanurza ją w sobie. Teresa opisuje te stany z wnętrza komnat, do których weszła; my popatrzymy z szacunkiem przez okno i nie planujemy wycieczki. Nie dlatego, że nam nie wolno – dlatego, że tam się nie chodzi; tam się jest zaniesionym.

Tyle mapa. Co z niej wynika dla ciebie, czerpiącego wiadrem albo kręcącego korbą? Trzy rzeczy.

Pierwsza: kierunek całej drogi jest jeden – od twojego wysiłku do Bożego daru, od czerpania do deszczu. Wszystko, czego uczy ta książka, jest przygotowywaniem ogrodu na deszcz: nie umiesz sprowadzić deszczu, ale możesz codziennie być w ogrodzie, z korbą w dłoni, gotowy. Modlitwa ciszy to ogrodnictwo nadziei.

Druga: etapy nie następują po sobie jak stacje kolejowe. Przeplatają się. Będą dni kołowrotu i dni, gdy wrócisz do wiadra; być może miśnie ci kiedyś strumień – pięć minut dziwnej, danej, nasyconej ciszy, po której zostanie tylko wspomnienie i tęsknota. Nie próbuj jej odtworzyć na zawołanie; podziękuj i wróć do korby. Droga duchowa jest spiralą, nie windą.

Trzecia, najważniejsza: na tej mapie nie ma etapów gorszych. Wiadro w ręku prostej kobiety, która po nocnej zmianie rozważa z trudem jedną tajemnicę różańca, może być w oczach Boga piękniejsze

niż niejedna ekstaza – bo Bóg nie mierzy wysokości stanów, tylko miłość, a miłość najczystiej widać tam, gdzie nie podlega nagrodzie. Ruth Burrows całe życie powtarzała, że mistyka mierzona nadzwyczajnością przeżyć to nieporozumienie: są dusze zjednoczone z Bogiem najgłębiej, które nigdy nie doświadczyły niczego nadzwyczajnego – i o niczym nie wiedzą. Możliwe, że ty będziesz jedną z nich: że przejdiesz całą drogę w trybie ukrytym, bez jednego przeżycia nadającego się do opowiedzenia, i dopiero w wieczności zobaczysz, którądy cię prowadzono. Byłaby to droga w najlepszym stylu Boga, który – od Betlejem po Emaus – najwięcej robi incognito.

Jedno zdanie na drogę: Od wiadra, przez kołowrót, ku strumieniowi i deszczowi – kierunek jest jeden: coraz mniej twojego, coraz więcej Jego; a mapa służy do tego, żeby się nie bać, nie do tego, żeby się mierzyć.

CZĘŚĆ IV

NA CO UWAŻAĆ – pułapki drogi

Korek na obwodnicy, ósma rano. Mężczyzna za kierownicą medytuje od pół roku i właśnie – stojąc między ciężarówkami – podsumowuje: dziś skupienie było słabe, wczoraj lepsze, w skali tygodnia jest progres. Planuje: od poniedziałku wydłużyć do dwudziestu pięciu minut, w wakacje rekolekcje w milczeniu, może zacząć notować. Czuje cichą satysfakcję człowieka, który się rozwija. Nie zauważa, że właśnie zrobił ze swojej modlitwy projekt, a z Boga – dziedzinę osiągnąć. Zauważy za rok. Będzie się z tego śmiał – to dobry znak.

Rozdział 15. Pułapka projektu duchowego

Każda droga ma swoje przepaście i uczciwy przewodnik je pokazuje. W tej części opiszę trzy pułapki modlitwy ciszy – nie po to, by cię nastraszyć, ale dlatego, że pułapka rozpoznana traci większość swojej mocy. Wszystkie trzy znam, niestety, nie tylko z książek.

Pierwsza pułapka jest najchytrzejsza, bo wchodzi drzwiami frontowymi, w przebraniu gorliwości. Nazywam ją pułapką projektu duchowego.

Wygląda to tak. Zaczynasz praktykować modlitwę ciszy i – ponieważ jesteś człowiekiem porządnym, takim, który rzeczy robi dobrze – zaczynasz ją robić dobrze. Czytasz książki (na przykład tę). Ustalasz harmonogram. Może notujesz: dziś dwadzieścia minut, skupienie średnie. Zaczynasz śledzić postępy: czy rozproszeń jest mniej niż miesiąc temu? Czy cisza się pogłębia? Planujesz kolejne kroki: za pół roku wydłużę do trzydziestu minut, pojadę na rekolekcje w milczeniu, potem może... I pewnego dnia, jeśli masz łaskę przenikliwości, zauważasz coś mrozącego: twoja modlitwa stała się projektem. Ma cele, harmonogram, wskaźniki postępu i kierownika – ciebie. Gdzieś w tym wszystkim Bóg przestał być Tym, dla którego siadasz, a stał się dzieżiną, w której się rozwijasz.

Dlaczego to pułapka, a nie po prostu sumienność? Bo odwraca kierunek całej drogi. Istotą modlitwy ciszy – pamiętasz część drugą – jest oddanie steru, zejście z centrum, bycie przed Bogiem z pustymi rękami. Projekt jest dokładnym przeciwieństwem: ster mocno w dłoniach, ja w centrum, ręce pełne planów i pomiarów. Można w ten sposób latami uprawiać praktykę z pozoru kontemplatywną, która w istocie jest dalszym ciągiem starego życia: jeszcze jedną dziedziną osiągnąć, tyle że o tematyce religijnej. Stary człowiek nie umarł –

przebrał się za mnicha. Jan Tauler, czternastowieczny kaznodzieja, nazywał to przywłaszczeniem: ego potrafi przywłaszczyć sobie wszystko, nawet rzeczy najświętsze – post, modlitwę, wyrzeczenie – i zrobić z nich swoją ozdobę. A Merton pisał o fałszywym ja, które jest tym sprytniejsze, im pobożniejszy materiał dostanie do rąk: fałszywe ja chętnie zostanie „człowiekiem kontemplacji”, bo to znacznie ciekawsza tożsamość niż poprzednie.

Po czym poznać, że wpadasz w tę pułapkę? Dam ci kilka luster – przeglądaj się w nich od czasu do czasu. Lustro pierwsze: porównywanie. Czy łapiesz się na myśleniu, gdzie jesteś względem innych – albo względem siebie sprzed roku? Lustro drugie: gniew na przeszłości. Projekt nienawidzi zakłóceń; miłość je przyjmuje. Jeśli choroba dziecka, która zabiera ci wieczorną medytację, budzi w tobie irytację „przez was się nie rozwijam” – to znak, że broni się projekt, nie miłość. Lustro trzecie, najczulsze: reakcja na suchość. Projekt traktuje suchość jak spadek wskaźników i natychmiast szuka działań naprawczych: zmienić metodę, zmienić słowo, dołożyć minut, przeczytać kolejną książkę. Miłość traktuje suchość tak, jak opisaliśmy w rozdziale dziewiątym: trwa. Stąd prosty test, który warto sobie zrobić: czy potrafisz przejść tydzień zupełnej suchości, nie zmieniając niczego w swojej praktyce? Jeśli tak – projekt nie rządzi. Jeśli każda „słabsza” modlitwa uruchamia w tobie sztab kryzysowy – rządzi.

I lustro czwarte: opowiadanie. Uważaj na potrzebę relacjonowania swojego życia wewnętrznego – świata, znajomym, choćby tylko sobie samemu w wyobrażonych opowieściach. Doświadczenie opowiedziane przedwcześnie zostaje skonsumowane przez ego: staje się anegdotą, wizytówką, materiałem. Jezus po najważniejszych wyrażeniach nakazywał milczenie – i wiedział, co robi. Pewne rzeczy rosną tylko w ukryciu, jak korzenie. (Tak, czuję ironię: piszę książkę,

w której opowiadałam o swojej modlitwie. Ale zauważ – opowiadałam ci prawie wyłącznie o swoich upadkach i pułapkach. Owoce wolę zostawić nieopisane albo opisane cudzymi słowami. To jakaś asekuracja przed lustrem czwartym; nie wiem, czy wystarczająca).

Co robić, gdy rozpoznasz w sobie projekt? Przede wszystkim: nie zakładaj nowego projektu pod tytułem „walka z projektem”. To klasyczna recydywa – ego uwielbia walczyć z ego, bo w obu rolach obsadza siebie. Zamiast tego trzy proste ruchy. Pierwszy: nazwij i uśmiechnij się. „O, znowu mierzę. Znowu planuję karierę duchową”. Humor jest tu potężniejszy niż samobiczowanie – ego znosi wszystko oprócz bycia traktowanym niepoważnie. Drugi: wróć do intencji. Po co siadasz? Odpowiedź, którą dajesz Bogu na progu każdej modlitwy – „jestem tu dla Ciebie” – jest codziennym prostowaniem kierunku; mów ją uważnie, nie z rozpędu. Trzeci: pielęgnuj bezcelowość. Od czasu do czasu zrób coś duchowo „nieproduktywnego”: módl się w ciszy bez minutnika i bez liczenia, idź na spacer bez słuchawek i bez celu, posiedź w pustym kościele dziesięć minut bez żadnej praktyki. Niech twoja relacja z Bogiem ma w sobie luz przyjaźni, nie tylko dyscyplinę treningu.

I jeszcze słowo pociechy na koniec, żeby ten rozdział nie zostawił cię w skrupulanckim samosprawdzaniu (które byłoby, oczywiście, kolejnym projektem). Sama skłonność do robienia projektów nie jest twoją winą – jest twoim uposażeniem. Jeśli Bóg dał ci umysł strategiczny, planujący, porządkujący, to nie po to, byś go zgładził, ale byś go nawrócił: ten sam dar, który w modlitwie zawadza, w życiu służy – organizuje pracę, utrzymuje rodzinę, prowadzi dzieła. Chodzi tylko o to, żeby wiedział, gdzie są drzwi, przed którymi się zdejmuje buty. Niech planuje twój dzień. Modlitwę zostaw bosą.

Jedno zdanie na drogę: Modlitwa, która stała się projektem rozwoju, znów postawiła ciebie w centrum – wracaj do pierwszej intencji: jestem tu dla Ciebie, nie dla swoich postępów.

Rozdział 16. Pułapka szukania doświadczeń

Druga pułapka jest siostrą pierwszej, ale działa subtelniej. Tamta robiła z modlitwy projekt; ta robi z niej kopalnię przeżyć.

Zacznę od sceny ewangelicznej, która jest jak rentgen tej pułapki. Po rozmnożeniu chleba tłumy szukają Jezusa, przeprawiają się za Nim przez jezioro, znajdują Go. Wygląda to jak wielki sukces duszpasterski – ludzie szukają Pana! A Jezus mówi im rzecz bolesną: szukacie Mnie nie dlatego, że widzieliście znaki, ale dlatego, że jedliście chleb do syta. Patrzyli na Niego – a szukali czegoś innego. Wzrok był na Jezusie, pragnienie było przy chlebie. Używali Boga jako drogi do swoich nasycień.

Otóż dokładnie to samo można robić w modlitwie ciszy – i to jest pułapka druga: praktykować kontemplację, szukając w niej nie Boga, lecz doświadczeń. Pokoju, który smakuje. Słodczy skupienia. Poczucia obecności. Wzruszeń. A na wyższych piętrach tej samej pokusy: stanów niezwykłych, dotknięć, światła, czegoś-co-się-będzie-pamiętać. Niby siedzisz dla Niego, ale w środku czujne oko obserwuje: będzie coś? jest coś? było coś?

Powiesz może: co w tym złego? Przecież to naturalne, że chcę czuć Boga. Owszem, naturalne – i samo pragnienie nie jest grzechem; Bóg je zresztą czasem hojnie spełnia. Problem zaczyna się, gdy pragnienie doświadczeń zajmuje miejsce pragnienia Boga, a my przestajemy te dwie rzeczy odróżniać. Konsekwencje są trzy, jedna poważniejsza od drugiej.

Pierwsza: błędny kompas. Kto mierzy modlitwę doznaniem, ten ocenia ją dokładnie na opak – pamiętasz rozdział dziesiąty. Dni słodkie uzna za dobre, dni pustynne za stracone, podczas gdy w Bożej

ekonomii bywa odwrotnie. Taki człowiek będzie porzucał modlitwę dokładnie wtedy, gdy ona zaczyna działać najgłębiej.

Druga: zatrzymanie w drodze. Jan od Krzyża mówi rzecz radykalną, którą trzeba przyjąć powoli: największą przeszkodą na drodze do zjednoczenia z Bogiem nie są dla osób modlących się grzechy – te przynajmniej widać – lecz przywiązanie do duchowych pociech. Dusza uczepiona doznań jest jak ptak uwiązany; Jan dopowiada: nieważne, czy nić jest gruba, czy cienka – uwiązany nie poleci. Dlaczego to takie groźne? Bo doznanie Boga nie jest Bogiem. Jest czymś stworzonym, skrojonym na miarę naszej wrażliwości. Kto zatrzymuje się na doznaniach, ten buduje sobie z nich – uwaga, mocne słowo, ale Janowe – bożka: zlepek przyjemnych stanów, który czci jako Boga. A Bóg prawdziwy jest zawsze większy, zawsze poza, zawsze głębiej. Droga do Niego prowadzi przez wszystkie doznania – i poza nie.

Trzecia konsekwencja, duszpastersko najsmutniejsza: kruchość. Wiara karmiona przeżyciami jest wiarą na pogodę. Przyjdzie zima – a przyjdzie: sucha modlitwa, choroba, depresja, starość, w której uczucia wygasają – i człowiek zostaje z niczym, bo jego „relacja z Bogiem” była w istocie relacją z własnymi stanami emocjonalnymi. Ruth Burrows widziała w klasztorze wiele takich siostr i dlatego pisała z taką pasją przeciwko mistyce przeżyć: prawdziwy kontakt z Bogiem, powtarzała, dokonuje się w wierze, nie w odczuciach – w ciemnej, suchej, nagiej wierze, która trwa, gdy nic nie czuje. To nie jest gorsza wersja życia duchowego. To jest jego wersja dorosła.

Jak się tą pułapkę rozbija? Lekarstwo ma trzy składniki.

Składnik pierwszy: przyjmować, nie chwytąć. Gdy w modlitwie przychodzi pokój, słodycz, poczucie bliskości – przyjmij z wdzięcznością, jak przyjmuje się prezent. Ale nie zaciskaj ręki. Nie próbuj przedłużać, powtarzać, zatrzymywać. Prezent zatrzymywany siłą

przestaje być znakiem ofiarodawcy, a staje się łupem. Stinissen radził wobec pociech postawę pięknie obojętną w karmelitańskim sensie: przyszły – Bogu niech będą dzięki; odeszły – Bogu niech będą dzięki; w obu wypadkach chodzi mi o Ciebie, nie o nie.

Składnik drugi: nigdy nie wywoływać. To ważna granica techniczna, zapamiętaj ją: w modlitwie ciszy nie stosujemy żadnych zabiegów obliczonych na wytworzenie stanów – sugestywnych wyobrażeń, manipulacji oddechem, nastrojowej inscenizacji czy muzyki. Nie dlatego, że stany są złe, ale dlatego, że stan wyprodukowany sam przez siebie zostanie wzięty za dotknięcie Boga – i kompas się rozstroi do końca. Nasza praktyka jest celowo uboga: słowo, wierność, powrót. Ubóstwo środków jest gwarancją, że to, co ewentualnie przyjdzie, przyszło od Niego.

Składnik trzeci: rozeznawać po owocach, nie po fajerwerkach. Jeśli zdarzy ci się w modlitwie coś niezwykłego – głęboki, dany pokój, łzy, poczucie przeszywającej obecności – nie musisz tego ani z góry odrzucać, ani celebrować. Zastosuj stare kryterium, do którego wrócimy w rozdziale piętnastym: patrz, co to zostawia. Pokora czy podekscytowanie sobą? Miłość do ludzi czy apetyt na następne przeżycie? Wierność w obowiązkach czy bujanie w obłokach? Owoc świadczy o drzewie. A potem – i to rada psychologicznie najzdrowsza – zostaw to za sobą i wróć nazajutrz do zwykłej, ubogiej wierności, jakby nic się nie stało. Co Boże, nie zginie. Co nie Boże, samo zwiejdnie, jeśli nie będziesz podlewał.

Na koniec powiem ci, dokąd ta droga oczyszczenia pragnień prowadzi – bo prowadzi do miejsca pięknego. Człowiek, który przestał szukać w Bogu doznań, odkrywa po latach, że szuka już tylko Boga. I wtedy – Jan od Krzyża obiecuje to wyraźnie – dostaje z powrotem wszystko, czego nie szukał: pokój głębszy niż dawne słodczy, tylko

już nieuchwytny dla zachłanności, bo rozlany nie w emocjach, lecz w samym dnie duszy. Kto traci swoje życie, ten je znajdzie – ta zasada Ewangelii rządzi też modlitwą: kto straci swoje duchowe przyjemności dla Niego, znajdzie Jego, a w Nim, jako dodatek, pokój, którego świat ani dać, ani odebrać nie może.

Jedno zdanie na drogę: Nie myl chleba z Tym, który go daje – przyjmuj pociechy otwartą dłonią, niczego nie chwytaj, niczego nie wywołuj, a szukaj zawsze Jego samego.

Rozdział 17. Pułapka bierności

Trzecia pułapka leży po przeciwnej stronie drogi niż dwie poprzednie. Tamte były nadmiarem działania – projekt, polowanie na przeżycia. Ta jest nadmiarem niedziałania. Skoro tyle mówiliśmy o nic-nie-robieniu, o puszczeniu steru, o tym, że Bóg działa, a my mamy nie przeszkadzać – to czy nie wynika z tego, że w życiu duchowym najlepiej w ogóle zwinąć żagle? Po co modlitwa słowna, skoro cisza jest głębsza? Po co wysiłek, postanowienia, walka z wadami, skoro „wszystko jest łaską”? Po co w ogóle cokolwiek?

To rozumowanie ma swoją nazwę i swoją historię, i warto je poznać, bo Kościół przerabiał już tę lekcję – boleśnie. Pod koniec siedemnastego wieku hiszpański ksiądz Miguel de Molinos zaczął głosić duchowość totalnej bierności: dusza doskonała, nauczał, nie powinna niczego chcieć, o nic prosić, z niczym walczyć, niczego praktykować – ma trwać w czystym, biernym spoczynku i pozwolić Bogu na wszystko. Brzmiało to mistycznie i zdobyło tłumy zwolenników. Skończyło się katastrofalnie – także moralnie, bo skoro moje akty nie mają znaczenia, to przestaje mieć znaczenie również to, co robię i co zaniedbuję. Kościół potępił tę naukę jako kwietyzm (od łacińskiego *quies* – spoczynek) i to potępienie jest do dziś jednym z drogowskazów na naszej drodze: pokazuje przepaść po pewnej stronie.

Tu od razu rozprostujemy nieporozumienie, które być może masz w głowie: czy modlitwa odpocznienia Teresy – *quietud*, o której mówiliśmy w rozdziale jedenastym – to nie to samo? Nazwa podobna, rzecz przeciwna. U Teresy odpoczynek jest darem, którego Bóg udziela, kiedy chce, duszy, która wiernie pracuje; u Molinosa bierność jest metodą, którą człowiek sam sobie aplikuje. Teresa całe życie

podkreślała: rób swoje – czerp wiadrem, kręć korbą – a kiedy Pan zatrzyma twoje władze, wtedy i tylko wtedy spocznij. Różnica jest taka jak między zaśnięciem w ramionach ojca a położeniem się na środku drogi.

Tu można wreszcie wypowiedzieć słowo, które dla wielu – a już zwłaszcza dla ludzi, którzy całe życie dźwigali – jest największym odkryciem tej drogi: modlitwa ciszy jest odpoczynkiem. Ale wszystko zależy od tego, który to odpoczynek. Bo są dwa. Jeden to rozprężenie: wyłączenie, nic nierobienie, przyjemne zapadnięcie się w nic – i ten właśnie prowadzi wprost w kwietyzm, w błogą senność z duchową etykietą. Drugi to spoczęcie: złożenie ciężaru, oparcie się na Kimś, kto udźwignie. Pierwszy jest opróżnieniem uwagi; drugi jest jej oddaniem. Chrystus obiecuje ten drugi: „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię” – ale w tym samym oddechu dodaje: „weźcie moje jarzmo na siebie” (Mt 11, 28-29). To nie jest odpoczynek przez zdjęcie jarzma, lecz przez zamianę własnego, zbyt ciężkiego, na Jego. Odpoczywasz nie dlatego, że przestałeś nieść, lecz dlatego, że przestałeś nieść sam. Dlatego ten odpoczynek nie ma nic wspólnego z rozmemłaniem: śpi się w nim jak dziecko w ramionach ojca – bezpiecznie i czujnie zarazem – a nie jak ktoś, kto położył się na środku drogi. Kto tego zaznał, wie, że najgłębszy odpoczynek życia nie jest brakiem trzymania, lecz byciem trzymanym.

Jak kwietyzm – w wersji domowej, rozcieńczonej – wygląda dzisiaj u praktykujących modlitwę ciszy? Rozpoznasz go po kilku objawach. Objaw pierwszy: cisza zaczyna wypierać, a nie pogłębiać, resztę życia modlitewnego. Człowiek rzuca różaniec, bo „to tylko klepanie”, przestaje czytać Pismo, bo „słowa są powierzchwnia”, coraz lżej traktuje Mszę, bo „prawdziwe spotkanie mam w swojej ciszy”. Objaw

drugi: zanika walka duchowa. Pod hasłem „przyjmuję siebie” przestaje się pracować nad wadami; pod hasłem „wszystko jest łaską” przestaje się podejmować decyzje; rachunek sumienia odchodzi w niepamięć jako „za mało kontemplatywny”. Objaw trzeci: święta bierność z modlitwy przenosi się tam, gdzie Bóg oczekuje działania – w obowiązki, w pracę, w odpowiedzialność za bliskich. Mąż medytuje, gdy trzeba zmywać naczynia. Objaw czwarty, wewnętrzny: w samej modlitwie zamiast czujnej, miłującej uwagi – błogie rozmyślanie, pielęgnowana senność, przyjemne nic, które nie jest trwaniem przy Kimś, tylko drzemką z duchową etykietą.

Dlaczego to wszystko jest błędem, skoro tyle naopowiadałem ci o nie-działaniu? Bo pomyliły się piętra. Wyjaśnijmy to raz, porządnie, bo na tym rozróżnieniu stoi cała zdrowa kontemplacja. W modlitwie ciszy rezygnujemy z jednego, ściśle określonego rodzaju aktywności: z dyskursywnej produkcji umysłu – myślenia, wyobrażania, analizowania, mówienia. Nie rezygnujemy natomiast z aktywności najgłębszej: z aktu miłującej uwagi, z czuwania, z wybierania Boga w każdym powrocie do słowa. Ta modlitwa jest pasywna na powierzchni i intensywnie czynna w głębi – jak człowiek, który słucha kogoś całym sobą: nie mówi nic, a pracuje całym sercem. Teologia ma na to piękny termin: aktywna receptywność. Przyjmowanie też jest aktem – zapytaj kogoś, kto uczył się przyjmować miłość, jak ciężka to praca.

Ruth Burrows ujęła to zdaniem, które wygląda na kwietystyczne, a jest jego dokładnym przeciwieństwem: praca duchowa polega głównie na tym, by Bogu nie przeszkadzać. Zauważ – polega NA TYM, czyli jest pracą. Nie-przeszkadzanie Bogu to najcięższa robota, jaką znam: trzeba dzień po dniu odmawiać sobie kontroli, nie uciekać w rozproszenia, nie zagłuszać, nie symulować, trwać. Stinissen mó-

wił podobnie: nasza najgłębsza aktywność to przyzwolenie. Przyzwolenie – fiat – jest aktem, i to aktem najwyższej próby; wystarczy spojrzeć na Maryję, żeby zobaczyć, że Jej „niech mi się stanie” nie było biernością, lecz najodważniejszą decyzją w dziejach stworzenia.

Z tego rozróżnienia płyną praktyczne granice, które podsumuję krótko, bo właściwie znasz je już z wcześniejszych rozdziałów – teraz tylko zobaczysz, przed czym chronią. Cisza nie zastępuje sakramentów – chroni cię to przed odpłynięciem w prywatną religię własnych stanów. Cisza nie zastępuje słowa Bożego – Pismo jest obiektywną miarą, która prostuje nasze wewnętrzne krzywizny; kontemplatyk bez Biblii zaczyna po cichu kontemplować własne projekcje. Cisza nie zastępuje modlitwy słownej – proś, dziękuj, przepraszaj, śpiewaj; człowiek jest istotą słowa i ciszy, nie ciszy zamiast słowa. Cisza nie zastępuje rachunku sumienia ani pracy nad sobą – łaska buduje na naturze, którą uprawiamy. I cisza nie zastępuje czynu: miarą twojej kontemplacji – zobaczmy to w części piątej – jest to, jak traktujesz ludzi, poczynawszy od tych we własnej kuchni. Jeśli twoja modlitwa odbiera czas i serce twoim obowiązkom stanu, to nie jest modlitwa, tylko ucieczka z duchowym uzasadnieniem.

Na sam koniec – żebyś nie wyszedł z tego rozdziału spięty – przywrócę proporcje. Kwietyzm w pełnej, heretyckiej postaci nie grozi prawie nikomu z czytelników tej książki; opisuję go, bo wyznacza skraj drogi. W praktyce groźniejsze jest co innego: huśtawka. Człowiek czyta o pułapce projektu – i wpada w bierność; czyta o pułapce bierności – i wraca do projektu; i tak w kółko, z rosnącym napięciem, czy aby na pewno idzie środkiem. Otóż środka nie znajduje się przez nerwowe korygowanie kursu co trzy dni. Znajduje się go przez prostotę: rób wiernie swoje małe (siadaj, powtarzaj słowo, wracaj, żyj sakramentami, kochaj ludzi) i zostaw Bogu Jego wielkie. Pracuj tak,

jakby wszystko zależało od ciebie – modliłby się tak święty Ignacy – i ufaj tak, jakby wszystko zależało od Boga. Te dwie połówki nie są sprzecznością do rozwiązania, lecz rytmem do zamieszkania: jak wdech i wydech. Nikt nie pyta, czy oddychanie jest aktywne, czy bierne. Oddycha się.

Jedno zdanie na drogę: Rezygnujesz z produkcji myśli, nie z miłującej uwagi – kontemplacja jest pasywna na powierzchni i czynna w głębi, a jej próbą jest wierność sakramentom, słowu i ludziom.

Rozdział 18. Rozeznawanie: jak nie pobiłdzić

Została ostatnia sprawa w tej części – i traktuję ją jak poręcz zamontowaną wzdłuż całej drogi. Pułapki, które opisałem, mają jedną wspólną cechę: wszystkie są wewnętrzne i wszystkie są niewidoczne od środka. Człowiek w projekcie duchowym jest przekonany, że jest gorliwy. Człowiek goniący za przeżyciami jest przekonany, że tęskni za Bogiem. Człowiek tkwiący w bierności jest przekonany, że ufa. Skoro własne oko jest tu najmniej wiarygodnym świadkiem – potrzebujemy kryteriów spoza siebie. Temu służy rozeznawanie. Podam ci jego zasady w formie czterech pytań i jednej rady – wszystko sprawdzone przez wieki i zdadne do codziennego użytku.

Pytanie pierwsze: czy to prowadzi do pokory, czy do wywyższenia? To jest klasyczny papierek lakmusowy, którym Teresa z Ávili badała wszystko, co działo się w jej bogatym życiu wewnętrznym. Działanie Boga – mówiła – poznasz po tym, że zostawia duszę pokorniejszą: bardziej świadomą własnej małości i Bożej dobroci jednocześnie, cichszą, mniej zajęta sobą. Działanie złe albo po prostu własne – po tym, że zostawia nadęcie: poczucie wybrania, smak elitarności, ochotę na porównania. Zastosuj to do swojej drogi ciszy: jeśli po miesiącach praktyki patrzysz na ludzi modlących się „zwyczajnie” odrobinę z góry – na tych od różańca, od pielgrzymek, od głośnych śpiewów – to zapaliła się czerwona lampka, i to duża. Prawdziwa kontemplacja nie produkuje duchowej arystokracji. Produkuje ludzi, którzy klękają częściej.

Pytanie drugie: czy to prowadzi do miłości, czy do osobności? Owocem Ducha – wylicza święty Paweł – jest miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie.

Zwróć uwagę: wszystkie te owoce są społeczne, wszystkie widać dopiero w kontakcie z ludźmi. Jeśli twoja modlitwa czyni cię cieplejszym, cierpliwszym, bardziej obecnym dla domowników – owoc świadczy o drzewie. Jeśli czyni cię drażliwym strażnikiem własnej ciszy, który warczy na rodzinę, bo mu „przeszkadza w skupieniu” – coś poszło nie tak, niezależnie od tego, jak głębokie stany przeżywasz na poduszce. Franz Jálícs dawał uczestnikom swoich rekolekcji prosty wieczorny test: nie pytaj, jak ci szła dziś modlitwa; zapytaj, ile byłeś dziś naprawdę przy ludziach, z którymi byłeś. Te dwie miary – mówił – prawie zawsze idą razem.

Pytanie trzecie: czy to się zgadza z wiarą Kościoła? W ciszy mogą z czasem pojawiać się różne wewnętrzne treści: intuicje, zrozumienia, czasem coś jakby wewnętrzne słowa czy światła. Większość z nich to zwyczajna twórczość naszej psychiki i nie ma co robić z tego sensacji – ani się nią ekscytować, ani przerażać. Ale zasada musi być żelazna: wszystko, co wewnętrzne, mierzy się tym, co obiektywne – Pismem, nauką Kościoła, przykazaniami. Bóg nie przeczy sam sobie; nie powie ci w ciszy niczego przeciwnego temu, co powiedział w Objawieniu. Jeśli jakaś „głębia” odciąga cię od Eucharystii, rozluźnia sumienie, podpowiada, że ty już „jesteś ponad” – to nie jest głębia, to jest zjazd. Jan od Krzyża, sam obdarowany łaskami mistycznymi jak mało kto, radził wobec wszelkich nadzwyczajności postawę zdumiewająco chłodną: nie zabiegać, nie zatrzymywać się, nie budować na nich niczego – bo wszystko, co Bóg chce nam dać istotnego, dał już w Chrystusie, a nadzwyczajności, jeśli prawdziwe, zrobią swoje same, bez naszego asystowania.

Pytanie czwarte: czy to znosi próbę czasu i codzienności? Rozeznanie rzadko da się przeprowadzić w pięć minut; prawda o duchowych sprawach wychodzi w praktyce tygodni. Dlatego nie podejmuj

ważnych decyzji pod wpływem pojedynczego doświadczenia modlitewnego, choćby najmocniejszego – odczekaj, przemódl, skonsultuj. Boże poruszenia są cierpliwe: nie tracą ważności od sprawdzania. Te z innego źródła charakterystycznie się spieszą, naciskają, grożą, że „teraz albo nigdy”. Pośpiech jest podpisem nie-Boga.

A teraz obiecana rada – najważniejsza, więc na końcu: nie idź sam. Znajdź człowieka, przed którym będziesz odsłaniał swoją drogę. Najlepiej, jeśli będzie to stały spowiednik albo kierownik duchowy rozumiejący modlitwę kontemplacyjną; jeśli takiego nie znajdziesz od razu (bywa trudno, wiem), niech to będzie przynajmniej roztropny, modlący się człowiek, któremu ufasz. Nie chodzi o to, że potrzebujesz eksperta od mistyki – chodzi o coś prostszego i głębszego: o wyjście z ukrycia. Sprawy duchowe wypowiedziane na głos przed drugim człowiekiem tracą fałszywy blask albo fałszywy mrok; połowa złudzeń rozpada się w samym akcie szczerego opowiedzenia. Ojcowie Pustyni uważali otwartość przed starcem za fundament całego życia wewnętrznego – nie dlatego, że starzec wszystko wiedział, ale dlatego, że szatan, jak mówili, traci moc nad tym, co ujawnione. Jeśli kiedykolwiek złapiesz się na myśli „tego jednego wolę spowiednikowi nie mówić, bo nie zrozumie” – to właśnie to jedno powiedz najpierw.

I jeszcze słowo o sytuacjach, gdy potrzeba więcej niż rozeznania. Modlitwa ciszy spotyka się czasem w jednym życiu z ciężarami psychicznymi – z depresją, z lękiem, z dawnymi ranami, które cisza potrafi odsłonić, bo zdejmuje znieczulający hałas. Jeśli to twój przypadek: po pierwsze, nie ma w tym żadnego wstydu ani duchowej dyskwalifikacji; po drugie, łaska i terapia nie są konkurentkami – Bóg leczy także rękami lekarzy, a korzystanie z profesjonalnej pomocy jest aktem pokory, czyli czymś najgłębiej kontemplatywnym; po trzecie, w okresach ostrego kryzysu psychicznego bądź wobec praktyki ciszy

roztropny: skonsultuj jej kształt z kimś, kto zna i drogę duchową, i twoją sytuację – czasem na jakiś czas lepsza będzie modlitwa bardziej oparta na słowie i wspólnocie. To nie jest krok wstecz. To jest mądrość.

Na koniec tej części odetchnijmy. Rozdziały o pułapkach mogły zostawić wrażenie, że droga ciszy to pole minowe. Nieprawda – to dobra, bezpieczna, przetarta droga, a jej poboczami szli najwięksi święci Kościoła. Pułapki opisałem tak szczegółowo z tego samego powodu, z którego dobre mapy zaznaczają urwiska: nie żeby odstraszyć od gór, ale żeby chodziło się po nich spokojnie. Masz teraz wszystko: praktykę, mapę terenu, znajomość przepaści i poręcz rozeznania. Została rzecz najlepsza – zobaczyć, dokąd ta droga naprawdę prowadzi. O tym jest ostatnia część.

Jedno zdanie na drogę: Pokora, miłość, zgodność z wiarą Kościoła i próba czasu – oto cztery pytania kompasu; a piąta zasada jest pierwsza: nie idź sam.

CZĘŚĆ V

OWOCE – co cisza zmienia w życiu

Kuchnia, wieczór, para na szybie. Ojciec obiera ziemniaki, obok na taborecie sześciolatka opowiada – długo, zawile, z detalami – co dziś było w przedszkolu. Kiedyś słuchałby jednym uchem, układając w głowie jutro. Dziś nóż się zatrzymuje. Ojciec patrzy na córkę i jest – cały, tu. Nie umiałby powiedzieć, kiedy się tego nauczył; nikt się nie uczy takich rzeczy w jeden dzień. Ale gdyby prześledzić tę chwilę do źródła, trafiłoby się do fotela w rogu sypialni, godzina 6.10, i do jednego słowa, powtarzanego tam od lat. Cisza wydaje owoc. Owoc ma oczy dziecka.

Rozdział 19. Obecność: nowa definicja miłości

Dochodzimy do serca tej książki. Wszystko, co było dotąd – wezwanie, praktyka, droga, pułapki – prowadziło tutaj: do pytania, co modlitwa ciszy naprawdę zmienia w życiu. Mógłbym odpowiedzieć listą owoców, i poniekąd to zrobię w kolejnych rozdziałach. Ale najpierw muszę opowiedzieć o owocu pierwszym i źródłowym, z którego wszystkie inne wyrastają. Ten owoc zmienił mi rozumienie najważniejszego słowa, jakie znamy.

Przez większość życia nosiłem w głowie definicję miłości, którą wyniosłem ze studiów filozoficznych, a która sięga świętego Tomasa z Akwinu, a jeszcze dalej Arystotelesa: kochać to chcieć dla kogoś dobra. Definicja piękna i prawdziwa – broniłem jej w dziesiątkach dyskusji jako trzeźwej odtrutki na sentymentalizm, który myli miłość z uczuciem. Kochać to chcieć dobra: czyli działać, zabiegać, dawać, chronić, wychowywać. Tak rozumiałem miłość do żony i dziecka: jako sumę starań o ich dobro.

A potem przyszła cisza i ta definicja – nie tyle się zawaliła, ile odsłoniła swoje dno. Stało się to stopniowo, przez serię małych odkryć, które spróbuję uczciwie zrelacjonować.

Odkrycie pierwsze było upokarzające: zauważyłem, że ja właściwie nie wiem, co jest dobrem dla moich bliskich. Chcieć dla kogoś dobra – pięknie, ale którego? Tyle razy moje „chcenie dobra” dla żony okazywało się chceniem mojego scenariusza jej szczęścia. Tyle razy „dobro dziecka” było moim projektem na dziecko. Im dłużej trwałem w ciszy – która, jak zobaczymy za chwilę, uczy widzieć – tym jaśniej widziałem, że pod szlachetną definicją przemyciałem zwykłą kontrolę. Nie wiem nawet do końca, co jest dobrem dla mnie samego;

skąd miałbym wiedzieć nieomylnie, co jest nim dla drugiego człowieka, którego głębi nie znam?

Odkrycie drugie przyszło od strony Boga. Zacząłem zauważać – w modlitwie i w Piśmie – jak kocha On. I uderzyło mnie coś, czego wcześniej nie widziałem, choć miałem to przed oczami od zawsze: największe dary Boga to nie są rzeczy. Owszem, daje rzeczy – chleb, zdrowie, ratunek. Ale w punktach kulminacyjnych objawienia Bóg nie daje czegoś. Daje siebie – a ściślej: daje swoją obecność. Mojżeszowi pytającemu o imię odpowiada: JESTEM. Izraelowi w wędrówce nie obiecuje przede wszystkim zwycięstw, lecz: będę z tobą. Imię Mesjasza brzmi Emmanuel – Bóg z nami. A ostatnie zdanie Jezusa w Ewangelii Mateusza, testament testamentów, nie brzmi „dam wam to i tamto”, lecz: oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata. Jestem z wami. Gdyby miłość polegała istotowo na załatwianiu dobra, Bóg żegnałby się listą gwarancji. A On żegna się obecnością – bo ona jest darem nadrzędnym, w którym mieszczą się wszystkie inne.

I odkrycie trzecie, domowe, najprostsze: zobaczyłem, czego naprawdę potrzebują ode mnie najbliżsi. Moje dziecko nie potrzebuje przede wszystkim moich strategii wychowawczych – potrzebuje mnie. Całego, tu, teraz, z oczami przy nim, a nie przy ekranie, z głową w pokoju, a nie w jutrzejszych sprawach. Żona nie potrzebuje na pierwszym miejscu rozwiązywania problemów – potrzebuje męża, który jest, który słucha nie czekając na swoją kolej, przy którym można być, a nie tylko funkcjonować. Zrozumiałem z bólem, ile lat byłem przy nich nieobecny obecnością fizyczną: ciało przy stole, człowiek gdzie indziej – w pracy, w planach, w wewnętrznym monologu. Dawałem im dobra. Nie dawałem siebie.

Tu muszę dodać zastrzeżenie, bez którego wszystko, co napisałem o obecności, można fałszywie zrozumieć — i widziałem, jak bywa rozumiane. „Obecność jest najważniejsza” brzmi pięknie, dopóki nie zapyta się, *jaka* obecność. Bo da się być przy dziecku ciałem i całą uwagą, a mimo to nie dawać mu siebie — gdy ta uwaga jest czujnością nadzorcy. Można być obecnym i przez tę właśnie obecność nie przyjmować drugiego, lecz go pilnować, korygować, formować pod swój scenariusz. To jest subtelniejsza pułapka niż nieobecność, bo nosi jej maskę: rodzic skupiony, zaangażowany, „obecny” — a jego bycie przy to nieustanny monitoring, w którym dziecko ani na chwilę nie może po prostu być, bo wciąż jest mierzone, poprawiane, prowadzone. To wciąż jest kontrola, tyle że przebrana za troskliwą obecność. I dziecko czuje to równie nieomylnie jak chłód prezentu zamiast taty: czuje, że jest projektem, a nie kimś przyjętym.

Lekarstwem nie jest większy wysiłek obecności — wysiłkiem robi się tylko ciaśniejszy nadzór. Lekarstwem jest co innego: przejść od obecności kontrolującej do obecności przyjmującej. A tego nie da się sobie nakazać, tego można się tylko nauczyć — i właśnie tu wraca cisza. W modlitwie dzień po dniu doświadczasz, że Bóg jest przy tobie, niczego w danej chwili od ciebie nie żądając; że jesteś przyjęty bez osiągnięć, zanim cokolwiek poprawisz w sobie czy udowodnisz (to jest dokładnie ten sam dar, który odsłaniała maska z rozdziału jedenastego — bycie kochanym za darmo). I dopiero człowiek, który sam został tak przyjęty, potrafi przestać ścisnąć innych w garści swoich oczekiwań. Bo przestaje potrzebować, żeby żona, dziecko, świat układały się pod jego scenariusz — skoro jego własne istnienie nie wisi już na tym, czy wszystko jest pod kontrolą. Z bycia przyjętym przez Boga rodzi się zdolność przyjmowania drugiego takim, jaki jest. A z niej —

najszerza i najtrudniejsza: zgoda na rzeczywistość taką, jaka jest, zamiast nieustannej, wyczerpującej walki o to, by była inna. Ten sam ruch duszy, jeden, w trzech kręgach: pozwolić być Bogu, pozwolić być człowiekowi, pozwolić być rzeczywistości. To nie jest bierność ani rezygnacja — o tym jest cała część o pułapkach. To jest przyjmowanie. I ono, nie nadzór, jest prawdziwym imieniem obecności.

Te trzy odkrycia złożyły się w nową – a właściwie odzyskaną, bo Ewangelia zna ją od początku – definicję: kochać to być obecnym. Nie zamiast chcenia dobra; głębiej niż ono. Bo obecność jest dobrem pierwszym, warunkiem wszystkich innych: dobra dawane bez obecności stają się chłodnymi świadczeniami (każde dziecko bezbłędnie odróżnia prezent od taty od prezentu zamiast taty), a obecność dawana bez rozwiązań i tak okazuje się tym, czego człowiek w głębi najbardziej pragnie. Pomyśl, czego szukasz u przyjaciela w nieszczęściu: rady? Najczęściej nie ma dobrej rady. Szukasz kogoś, kto będzie. Hiob po stracie wszystkiego miał przyjaciół, którzy przez siedem dni siedzieli przy nim w milczeniu – i to była ich najlepsza godzina; klęska zaczęła się, gdy otworzyli usta, żeby dostarczać mu „dobra” wyjaśnień.

A teraz najważniejsze: co to wszystko ma wspólnego z modlitwą ciszy? Wszystko. Modlitwa ciszy jest szkołą obecności – jedyną znaną mi szkołą, która uczy obecności u samego źródła. Zobacz: czym jest twoje codzienne dwadzieścia minut z Maranatha, jeśli nie treningiem czystego bycia-przy? Nie rozwiązujesz tam niczego, nie produkujesz, nie planujesz – uczysz się być przy Kimś bez programu. I uczysz się wracać: tysiąc razy odpływasz w myśli, tysiąc razy wracasz do Obecnego. Otóż dokładnie ta sama umiejętność – zauważyć, że mnie nie ma, i wrócić – jest rdzeniem obecności przy człowieku. Siedzisz z dzieckiem przy klockach, a głowa ucieka do jutrzejszego zebrania:

zauważasz, wracasz – Maranatha nauczyło cię tego ruchu. Słuchasz żony, a w środku już układasz odpowiedź: zauważasz, wracasz do słuchania. Jálics mówił o tym wprost: modlitwa i życie to jeden i ten sam ruch powracania do obecności; kto ćwiczy go rano w ciszy, ten w ciągu dnia naturalnie go znajduje.

Jest i głębszy poziom tej szkoły, trudniejszy do opisania, ale spróbuję. W ciszy uczysz się być przy Bogu, niczego od Niego w danej chwili nie chcąc – i to oczyszcza samą tkankę twojego bycia-z. Bo nasza obecność przy ludziach jest zwykle podszyta chceniem: czegoś od nich, czegoś dla nich, jakiegoś przebiegu spotkania. Cisza, dzień po dniu, wypłukuje z obecności to chcenie – zostaje bycie-przy coraz bardziej bezinteresowne, przestronne, nienaciskające. Ludzie to czują natychmiast, choć nie umieją nazwać: przy człowieku ciszy robi się miejsce. Można przy nim być sobą, bo on niczego w tej chwili od ciebie nie chce – jest. Tak właśnie, mówi Ewangelia, jest przy nas Bóg.

Nie chcę idealizować: nadal bywam nieobecny, nadal mnie łapia – żona szybciej niż ja sam – na uciekaniu w myśli. Różnica polega na tym, że teraz jest dokąd wracać i wiadomo jak. I na tym, że wieczorem, robiąc krótki rachunek, zadaję sobie pytanie Jálicsa: ile mnie dziś naprawdę było przy tych, przy których byłem? – i że to pytanie boli we właściwym miejscu.

Powiem na koniec rzecz, którą odkładałem, bo brzmi zbyt górno- lotnie, ale bez niej rozdział byłby nieuczciwy. Wierzę, że stawką tej szkoły jest coś więcej niż lepsze relacje. Jeżeli Bóg jest miłością, a Jego miłość objawia się jako JESTEM-Z-WAMI, to ucząc się obecności, uczymy się – nie znajduję mniejszych słów – podobieństwa do Boga. Każda chwila prawdziwej obecności przy drugim człowieku jest kropłą Emmanuela w świecie. Kontemplatyk w kuchni, naprawdę obecny przy obieraniu ziemniaków z dzieckiem opowiadającym

o szkole, robi to samo co w swojej porannej ciszy i to samo, co Bóg od stworzenia świata: jest z. Nie ma wyższej teologii.

Jedno zdanie na drogę: Kochać to być obecnym – ostatnią obietnicą Chrystusa jest „Jestem z wami”, a modlitwa ciszy to codzienna szkoła tego właśnie „jestem”.

Rozdział 20. Uwaga po chrześcijańsku

Drugi owoc ciszy nazwę słowem, które zrobiło w ostatnich latach oszałamiającą karierę – i właśnie dlatego wymaga starannego chrześcijańskiego osadzenia: uważność.

Najpierw samo zjawisko, bo jest realne i piękne. Po miesiącach praktyki zauważysz, że zaczynasz... zauważać. Smak porannej kawy – nie jako tło przeglądania telefonu, ale jako smak. Światło na ścianie o określonej godzinie. Twarz kasjerki, która istnieje naprawdę, a nie jako element procedury zakupowej. Własne emocje – rozpoznawane w chwili, gdy się pojawiają, a nie w godzinę po wybuchu. Ciało, które coś sygnalizuje. Drugiego człowieka, który mówi jedno słowami, a oczami co innego. Świat, mówiąc krótko, robi się ostry, jakby ktoś przetaił szybę, przez którą patrzysz – a przecierana jest codziennie, w ciszy, bo czym innym jest powracanie do słowa, jeśli nie tysiącrotnym ćwiczeniem mięśnia uwagi?

Skąd ten owoc się bierze, rozumiemy już dobrze: rozproszenie jest stanem niezamieszkania we własnym życiu – jesteśmy wszędzie, tylko nie tu; cisza, dzień po dniu, sprowadza nas do domu chwili obecnej. Ale teraz pytanie poważniejsze: czym ta chrześcijańska uważność różni się od tej z okładek poradników? Pytanie nie jest akademickie – być może sięgnąłeś po tę książkę, znając już świecki mindfulness, albo ktoś ci powie, że „to przecież to samo”. Nie jest to samo, a różnica leży dokładnie w jednym punkcie, za to decydującym o wszystkim.

Powiedzmy najpierw uczciwie, co jest wspólne, bo udawanie, że nic – byłoby nierzetelne. Wspólna jest obserwacja natury ludzkiej: że żyjemy nieobecni, miotani myślami o przeszłości i przyszłości, i że to

jest źródło ogromu cierpienia. Wspólne są niektóre środki: zatrzymanie, ciało, oddech, powracanie uwagi. Mądrość naturalna jest mądrością naturalną – Kościół nigdy nie twierdził, że poza nim nikt nie zauważył, jak działa ludzki umysł.

Różnica zaczyna się przy pytaniu: uważność – na co? Mindfulness odpowiada: na doświadczenie. Na oddech, doznania, myśli, chwilę – i jest to uwaga, by tak rzec, okrężna: z powrotem ku samemu przeżywaniu, w celu uspokojenia, zdrowia, dobrostanu. Cel zacny, nic przeciw niemu nie mam. Ale chrześcijańska uważność odpowiada inaczej: na Obecnego. Chwila obecna jest dla nas ważna nie dlatego, że jest jedyną psychologicznie realną – jest ważna, bo jest miejscem spotkania. Bóg nie mieszka we wczoraj (tam mieszka pamięć) ani w jutrze (tam mieszka lęk i plan); Bóg, wiecznie teraźniejszy JESTEM, dotyka nas wyłącznie teraz. Dlatego mistrzowie duchowi nazywali chwilę obecną sakramentem: widzialnym znakiem, pod którym przychodzi niewidzialny Bóg. Uważność chrześcijańska to nie technika bycia tu i teraz – to wiara, że tu i teraz jest Ktoś.

Ta jedna różnica zmienia wszystko, jak zmienia wszystko różnica między pustym pokojem a pokojem, w którym ktoś na ciebie czeka. Po pierwsze, zmienia adresata: moja uwaga nie krąży wokół mojego doświadczenia, lecz wychodzi ku Ty – jest aktem relacji, nie higieny. Po drugie, zmienia motyw: nie praktykuję po coś (spokój, zdrowie, wydajność – choć mogą przyjść jako naddatek), lecz dla Kogoś. Po trzecie, zmienia kształt trudnych chwil: mindfulness uczy akceptować to, co jest; wiara uczy więcej – przyjmować to, co jest, z ręki Tego, który jest. To nie to samo. Akceptacja mówi: tak jest. Zawierzenie mówi: Ty jesteś – także w tym.

Ojcowie Pustyni mieli na ten chrześcijański kształt uważności swoje słowo, które warto ocalić: nepsis – czujność, trzeźwość serca.

Mnisi czuwali nie po to, by być zrelaksowani – czuwali jak strażnik na murach i jak panny z lampami: bo Pan przychodzi, a przychodzi w chwili, której się nie spodziewamy, czyli w tej. Całe „czuwajcie” Ewangelii – a Jezus powtarza ten rozkaz uparcie – jest wezwaniem do uważności: nie napiętej, lecz rozbudzonej; nie skanującej zagrożenia, lecz wypatrującej Przychodzącego. Twoje Maranatha jest dokładnie modlitwą czuwania: „Przyjdź, Panie” mówi ten, kto wygląda.

Praktycznie ten owoc będzie dojrzewał w trzech kręgach, coraz szerszych. Krąg pierwszy: rzeczy. Zaczynij którąś z codziennych czynności wykonywać całym sobą – mycie naczyń, krojenie warzyw, droga do przystanku. Bez słuchawek, bez ekranu, bez równoległego planowania: ręce, woda, talerz – i Obecny, w którym to wszystko jest. Brat Wawrzyniec, siedemnastowieczny karmelitański kucharz, doszedł tą drogą – wśród garnków, jak mówił – do nieustannej zażyłości z Bogiem; jego krótkie pisma o praktyce obecności Bożej to jedna z najprostszych i najgłębszych książek, jakie wydał Kościół. Krąg drugi: chwile-szczeliny, o których mówiłem w rozdziale ósmym – kolejka, korek, poczekalnia: zamiast sięgać po telefon, sięgnij po obecność; jedno ciche Maranatha zamienia martwy czas w czuwanie. Krąg trzeci, najważniejszy: ludzie – ale o tym był poprzedni rozdział i będzie następny, bo uważność na człowieka to osobny, fundamentalny temat.

Jedno ostrzeżenie, krótkie, bo zasadę znasz już z części czwartej: i z uważności da się zrobić projekt. Można zacząć kolekcjonować „świadome chwile”, oceniać się za „poziom obecności”, uprawiać duchowy perfekcjonizm pod nową nazwą. Lekarstwo to samo co zawsze: lekkość i kierunek na Boga, nie na własny stan. Nie jesteś monitoringiem swojej uważności. Jesteś dzieckiem, które coraz częściej podnosi głowę znad zabawek, bo w pokoju jest Ojciec.

Jedno zdanie na drogę: Uważność chrześcijańska to nie technika bycia tu i teraz, lecz wiara, że tu i teraz jest Ktoś – czuwanie z lampą, wypatrywanie Przychodzącego.

Rozdział 21. Nieosądzanie

Trzeci owoc opiszę od strony zdarzenia, które pamiętam dokładnie, bo było jak błysk flesza oświetlający zmianę, która zaszła niepostrzeżenie.

Stałem w korku, ktoś zajechał mi drogę – bezczelnie, niebezpiecznie. I w ułamku sekundy zobaczyłem w sobie dwie rzeczy naraz: starą, automatyczną falę („idiota! takich nie powinno się dopuszczać do kierownicy!”) – i, po raz pierwszy tak wyraźnie, przestrzeń przed tą falą. Maleńką szczelinę, w której fala była widoczna, zanim mnie załapała. I w tej szczelinie pojawiła się myśl, która nie była moim dotychczasowym stylem: nie wiem, kim jest ten człowiek, ani dokąd tak pędzi. Może do szpitala. Może jest po prostu nieszczęśliwy. Nie wiem. Fala opadła, nie załawszy mnie. Pojechałem dalej – i dopiero po jakimś kilometrze dotarło do mnie, że stało się coś nowego.

To „nie wiem” jest sercem trzeciego owocu. Nazywam go nieosądzaniem, ale od razu muszę odgrodzić to słowo od nieporozumień, bo w naszych czasach „nie osądzaj” bywa używane jako pałka na wszelkie rozróżnianie dobra i zła. Nie o to chodzi – Ewangelia, która mówi „nie sądzcie”, mówi też „po owocach poznacie” i każe upominać błędzących. Rozróżniamy więc. Ocena czynów jest konieczna: kłamstwo jest złe, krzywda jest krzywdą, i cisza nie zwalnia nikogo z nazywania rzeczy. Osąd osoby jest czymś innym: jest wyrokiem na człowieka – zaklasyfikowaniem go, zamknięciem w etykietce, ustaleniem, kim jest i ile jest wart, na podstawie tego, co z niego widzę. Pierwsze jest aktem rozumu i bywa obowiązkiem. Drugie jest uzurpacją – zajęciem krzesła, które należy do Boga. „Nie sądzcie” znaczy: nie wydawaj wyroków na dusze, bo nie masz ani wglądu, ani jurysdykcji.

Otóż my wydajemy te wyroki bezustannie. Przyjrzyj się jednemu swojemu dniu od tej strony, a przeżyjesz szok – ja przeżyłem. Umysł osądza jak oddycha: ten głupi, tamta zaniedbana, ten na pewno cwa-
niak, tamten leń, ta rodzina patologiczna, ten ksiądz letni, tamten po-
lityk zły do szpiku. Sąsiad nie odpowiedział na dzień dobry – już
wiem, co o nim wiedzieć trzeba. Większości tych wyroków nawet nie
zauważamy: są szybkie, ciche i wydają się nam po prostu „widze-
niem rzeczy takimi, jakie są”. I to jest klucz: osądzanie podszywa się
pod spostrzegawczość. Tymczasem jest jej przeciwieństwem – jest le-
nistwem poznawczym, które z trzech danych buduje całego czło-
wieka, żeby już nie musieć patrzeć.

Co z tym robi cisza? Trzy rzeczy, po kolei.

Najpierw odśłania. To bywa najmniej przyjemny etap drogi: w ci-
szy, gdy opada hałas, zaczynasz słyszeć własny umysł – i słyszysz, ile
w nim sądu. Modlitwa działa tu jak czysta szyba, na której nagle wi-
dać każdą muchę. Nie zniechęcaj się tym odkryciem; ono jest postę-
pem. Chory, który zaczyna czuć, gdzie boli, jest bliżej zdrowia niż
znieczulony.

Potem cisza rozluźnia mechanizm. Pamiętasz, czego uczysz się co-
dziennie rano wobec własnych myśli? Pozwalać im przepływać, nie
wsiadając do żadnej. Miesiące tego treningu przenoszą się same na
myśli osądzające: pojawia się ta szczelina, którą zobaczyłem w korku
– osąd nadpływa, ale jest między nim a tobą odstęp; widzisz go jak
łódź na rzece i możesz nie wsiąść. To jest wolność zupełnie nowego
rodzaju: nie zmuszasz się do „pozytywnego myślenia” (to nie działa),
po prostu przestajesz być pasażerem każdej myśli, która nadpłynie.
A osąd, do którego nikt nie wsiadł, odpływa.

I wreszcie – to już nie mechanika, lecz łaska – cisza zmienia samo
widzenie. Trwając dzień po dniu przed Bogiem, który patrzy na ciebie

z miłosierdziem (a poznajesz to po tym, że mimo całej swojej odśloniętej nędzy nie uciekasz z tej modlitwy), zaczynasz mimowolnie przejmować Jego sposób patrzenia. Bóg widzi całą prawdę o człowieku – i właśnie dlatego nie osądza tak, jak my: bo widzi też to, czego my nie widzimy nigdy – historię, rany, walki, samotność, to, ile kogo kosztuje bycie sobą. Nasze wyroki są surowe, bo nasze dane są nędzne. Im więcej widzisz, tym trudniej potępiać – dlatego święci są najmiłosierniejsi, a nie dlatego, że są naiwni. W ciszy dostajesz czasem kroplę tego widzenia: patrzysz na trudnego człowieka i zamiast etykiety widzisz nagle – zmęczenie. Strach. Dziecko, którym był. Tajemnicę. I współczucie przychodzi samo, niewymuszone, jak zapach przy otwarciu okna.

Osobny akapit należy się osądowi, który w tej książce wracał już wielokrotnie, bo jest najuporczywszy: osądowi nad sobą. U wielu ludzi – zwłaszcza wychowanych w religijności surowej – wewnętrzny trybunał zasiada głównie nad nimi samymi: nie umiesz, zawałiłeś, jesteś beznadziejny, nawet modlić się nie potrafisz. Otóż reguła jest jedna i ta sama: ocena czynów – tak (od tego jest rachunek sumienia i spowiedź: konkretny czyn, nazwany, wyznany, odpuszczony, zostawiony); wyrok na osobę – nie, również gdy osobą jesteś ty. „Jestem beznadziejny” nie jest aktem pokory – jest uzurpacją tego samego krzesła, tyle że wyrok skazujący wydajesz na siebie. Bóg na tym krześle mówi o tobie coś innego; całe Pismo jest zapisem tego, co mówi. Cisza uczy traktować własne osądzające myśli o sobie dokładnie tak, jak wszystkie inne: zauważyć łódź, nie wsiąść, wrócić do słowa. Maranatha działa i na trybunał.

I jeszcze o jednym subtelnym niebezpieczeństwie muszę wspomnieć, wierny zasadzie czwartej części. Gdy zaczniesz widzieć więcej – a zaczniesz: ludzi, ich mechanizmy, ich rany, czasem zaskakująco

trafnie – pojawi się pokusa nowego rodzaju: osądzanie w przebraniu wnikliwości. „Ja nie osądzam, ja po prostu widzę, że on kompensuje, że ona ucieka, że nim rządzi lęk”. Uważaj: diagnoza bez miłości jest osądem w fartuchu lekarskim. Kryterium znasz z rozdziału o rozoznawaniu: prawdziwe widzenie duchowe rodzi współczucie i pokorę („skąd ja to znam – sam taki jestem”), fałszywe rodzi wyższość („przejrzałem go”). Jeśli twoje „widzenie ludzi” daje ci poczucie przewagi – to nie jest dar ciszy; to stary sędzia w nowej todze.

Jedno zdanie na drogę: Oceniaj czyny, gdy musisz, ale nie wydawaj wyroków na ludzi – w ciszy uczysz się nie wsiadać do nadpływających osądów i przejmujesz powoli spojrzenie Tego, który widzi całość i dlatego okazuje miłosierdzie.

Rozdział 22. Cisza, która leczy. O oczyszczeniu wspomnień

Ten rozdział muszę zacząć od ostrzeżenia, które jest zarazem obietnicą: modlitwa ciszy sięgnie w końcu do twojej przeszłości. Nie pytając o zgodę i nie wtedy, kiedy zaplanujesz. Chcę, żebyś wiedział zawczasu, co się będzie działo i dlaczego – bo to jedno z najgłębszych dzieł, jakie Bóg prowadzi w ciszy, a nieuprzedzony człowiek potrafi wziąć je za katastrofę i uciec dokładnie w momencie, w którym zaczęło się leczenie.

Najpierw mechanika, bo jest prosta. Hałas, w którym żyjemy – zewnętrzny i wewnętrzny – nie jest tylko hałasem. Jest znieczuleniem. Nieustanny strumień bodźców, zajęć, ekranów i własnych myśli pełni w naszym życiu tę samą funkcję, co gwar w poczekalni dentysty: zagłusza to, co boli. Każdy z nas nosi w pamięci rzeczy, których nie przeboleł – upokorzenia, straty, krzywdy doznane i wyrządzone, wstyd sprzed lat, słowa, które w nas zamieszkały. Zwykle o nich „nie myślimy”. Ale nie-myślenie nie jest tym samym co uzdrowienie; jest tylko trzymaniem drzwi. A trzymanie drzwi kosztuje – siłami, które mogłyby służyć życiu, opłacamy całodobową ochronę piwnicy.

I teraz wchodzisz na drogę ciszy. Dwa razy dziennie, dzień po dniu, wyłączasz znieczulenie. Siedzisz bez bodźców, bez zadań, bez ekranu – i strażnik przy drzwiach piwnicy, nieopłacany, zaczyna przysypiać. Wtedy drzwi się uchylają. W ciszy – czasem po tygodniach, częściej po miesiącach – zaczynają wypływać wspomnienia. Nieraz takie, o których byłeś pewien, że dawno przestały cię obchodzić: scena sprzed dwudziestu lat, nagle ostra jak wczoraj. Twarz człowieka, który cię zranił. Twarz człowieka, którego ty zraniłeś – te

bywają trudniejsze. Decyzja, której nie można cofnąć. Wstyd tak stary, że pamiętasz go dłużej niż większość radości. Przychodzi to bez zapowiedzi, w środku najzwyczajszej modlitwy, między jednym Maranatha a drugim – i boli.

Pierwsza reakcja jest zawsze ta sama: coś się zepsuło. Modlitwa miała dawać pokój, a rozdrapuje rany; widocznie robię coś złe, albo – gorzej – ta droga nie jest dla mnie, za dużo we mnie gruzu. Otóż nie. Posłuchaj uważnie, bo to jest sedno rozdziału: wypływanie wspomnień nie jest awarią modlitwy – jest jej pracą. Pomyśl, co właściwie się dzieje. Te treści były w tobie cały czas; cisza ich nie stworzyła, cisza je tylko odsłoniła. A odsłoniła je nie byle gdzie – i tu jest cała różnica – odsłoniła je w obecności Boga. Przez lata twoje rany spotykały się z tobą samym: z twoim wstydem, twoją złością, twoim prokuratorem i twoim adwokatem, kłócącymi się po nocach. Teraz, po raz pierwszy, stają w innym towarzystwie: przed Tym, który patrzy z miłosierdziem. Stara zasada duchowa mówi, że Bóg leczy tylko to, co Mu pokazane. W ciszy twoja pamięć wreszcie zaczyna Mu pokazywać.

Co więc robić, gdy w modlitwie wypłynie bolesne wspomnienie? Odpowiedź już znasz, bo jest tą samą zasadą, której nauczył cię rozdział o rozproszeniach – tylko zastosowaną do łodzi, które bolą. Nie wsiadaj i nie zatapiaj. Nie wsiadaj: to znaczy nie zaczynaj w czasie modlitwy analizować, rozpamiętywać, prowadzić śledztwa, układać scen alternatywnych, w których powiedziałeś właściwe słowa. Analiza ma swoje miejsce – ale nie tu; tu zamieniłaby modlitwę w kolejną noc z prokuratorem. Ale też nie zatapiaj: nie spychaj wspomnienia siłą, nie zatraskuj drzwi w panice, nie karć się, że „takie rzeczy” przychodzą ci przed Bogiem. Zamiast jednego i drugiego zrób to,

czego uczył Jálícs, który widział ten proces u setek rekolektantów: pozwól wspomnieniu stanąć w obecności Boga. Niech sobie będzie – widziane, nazwane jednym tchnieniem serca, jeśli trzeba („Panie, to też – Tobie”), i niech przepłyń. A ty wróć do słowa. Bez dramatu, bez podsumowań. Zobaczysz wtedy rzecz, w którą trudno uwierzyć, póki się jej nie doświadczy: wspomnienie, które przepłynęło przed obliczem Boga, wraca lżejsze. Następnym razem – a wróci, te najcięższe wracają wielokrotnie – będzie miało odrobinę mniej jadu. I jeszcze mniej. Aż któregoś dnia przepłyń jak każda inna łódź: zauważone, prawdziwe, ale już niegroźne. Nie ty je rozbroiłeś. Ono się rozbroiło w Obecności – tak jak rozbraja się dziecko, które może wreszcie opowiedzieć swój lęk komuś dorosłemu.

Trzeba tu od razu nazwać pewne nieporozumienie, bo słowo „oczyszczenie wspomnień” bywa rozumiane magicznie: że Bóg coś z pamięci wymaże, że po uzdrowieniu będzie tak, jakby się nie wydarzyło. Nie. Bóg nie jest gumką do historii – i dzięki Mu za to, bo twoja historia, cała, jest częścią ciebie, którego On kocha. Uzdrowienie pamięci nie polega na usunięciu wspomnienia, lecz na zmianie jego światła. Najlepiej widać to na ciele Zmartwychwstałego: Jezus po zmartwychwstaniu ma rany – pokazuje je Tomaszowi – ale to już nie są rany, które zabijają; to są rany, które świadczą. Blizna zostaje, przestaje być raną. Tak samo z pamięcią: wydarzenie pozostanie w niej na zawsze, ale przestanie być miejscem, z którego sączy się trucizna – a stanie się, z czasem, miejscem, w którym widzisz, że przeżyłeś, że byłeś niesiony, że nawet tamtędy prowadziła droga. Znam wspomnienia, które przeszły w moim życiu całą tę trajektorię: od takich, których nie wolno było dotykać, przez takie, które dało się już oglądać, aż po takie – nie uwierzyłbym, gdyby mi to ktoś zapowiedział – za które dziś dziękuję. Nie za samo zło; zło pozostaje złem i nie ma

obowiązku nazywania go dobrem. Dziękuję za to, co Bóg zrobił z miejscem po nim.

Jan od Krzyża, który oczyszczeniu pamięci poświęcił całą księgę swojej „Drogi na Górę Karmel”, dorzuca do tego obrazu jedno słowo, które wszystko spina: nadzieja. Pamięć, mówi Jan, oczyszcza się przez nadzieję – tak jak rozum przez wiarę, a wola przez miłość. Co to znaczy? Człowiek nieuleczony żyje odwrócony: jego dziś jest dyktowane przez wczoraj, tożsamość ma zbudowaną z tego, co było – z krzywd („jestem tym, którego skrzywdzono”), z win („jestem tym, który zawiódł”), ze strat. Nadzieja odwraca człowieka przodem do Przyszłości: coraz mniej jesteś tym, co było, coraz bardziej tym, który czeka. Zauważ, że twoje Maranatha jest dokładnie modlitwą tego odwrócenia – „Przyjdź, Panie” mówi człowiek zwrócony ku przyszłości Boga, nie ku własnej przeszłości. Dlatego ta prosta praktyka, bez żadnej psychologicznej inżynierii, rok po roku przedstawia ciężar twojej tożsamości: z tego, co pamiętasz, na Tego, kogo wyglądasz. To jest oczyszczenie pamięci w najgłębszym sensie – nie remont archiwum, lecz przeprowadzka: przestajesz mieszkać w archiwum.

Osobne słowo o przebaczeniu, bo te dwa procesy są nierozłączne. Większość najcięższych łodzi, które wypłyną ci w ciszy, będzie miała na pokładzie czyjąś twarz – i prędzej czy później odkryjesz, że uzdrowienie wspomnienia i przebaczenie człowiekowi to dwa imiona tego samego przejścia. Nie będę tu udawał, że cisza załatwia przebaczenie automatycznie; przebaczenie jest decyzją, czasem podejmowaną wielokrotnie, i bywa pracą na lata. Ale cisza robi dla niej coś, czego nie zrobi żadne zaciskanie zębów: po pierwsze, odsłania, że w ogóle jest co przebaczać – ileż urazów trzymamy pod podłogą „dawno mi to obojętne”; po drugie, uczy tego ruchu, który jest połową przebaczenia: nie wsiadać do łodzi z urazem, nie dosztukowywać jej co wieczór

nowych pięt; po trzecie – i to jest właściwy cud – trwając przed Bogiem, który tobie nie wypomina, coraz trudniej prowadzić własną księgowość wypominania. Przebaczenie przestaje być heroicznym aktem twojej woli, a zaczyna być przeciekaniem na innych tego miłosierdzia, w którym sam siedzisz po dwadzieścia minut dziennie. Pewnego dnia łapiesz się na tym, że modlisz się za człowieka, na którego myśl kiedyś sztywniał ci kark – i nie pamiętasz dokładnie, kiedy przestał sztywnieć.

A teraz granica – wyraźna, bo obiecałem ci ją w rozdziale o rozeznawaniu i tu należy się jej powtórzenie z całą mocą. To, co opisałem, dotyczy zwyczajnego gruzu zwyczajnego życia: urazów, wstydów, strat, win – ciężarów, które nosi każdy. Ale są rany głębsze. Jeśli cisza odsłania w tobie treści, które cię zalewają – wspomnienia, przy których nie da się „wrócić do słowa”, bo przestajesz panować nad tym, co się z tobą dzieje; jeśli po modlitwie jest ci regularnie gorzej, nie lepiej; jeśli dotykasz spraw, które nigdy nie były opowiedziane nikomu – to nie jest sygnał, żeby zacisnąć zęby i medytować dzielnie. To jest sygnał, że Bóg pokazuje ci ranę, której nie chce leczyć w pojedynkę – i że czas dopuścić do niej ludzi: duszpasterza, a często także psychoterapeutę. Powiem to najdobitniej, jak umiem: pójście po pomoc nie jest zejściem z drogi kontemplacji – jest jej odcinkiem. Łaska buduje na naturze i lubi leczyć rękami ludzi; pokora, która pozwala sobie pomóc, jest cnotą stokroć bardziej kontemplacyjną niż samotne bohaterstwo. Niejedno uzdrowienie pamięci dokonuje się na dwóch fotelach naraz – tym do modlitwy i tym w gabinecie – i Bóg nie ma najmniejszego problemu z pracą na dwa etaty.

Na koniec chcę ci zostawić obraz, który mnie samego niesie przez ten wymiar drogi. W Ewangelii Janowej jest scena nad jeziorem, po zmartwychwstaniu: Jezus i Piotr, węgle żarzące się o świcie. Zauważ,

co robi Jezus z najgorszym wspomnieniem Piotra. Nie udaje, że nocy zaparcia nie było – przeciwnie, sam buduje scenografię, która musiała ją Piotrowi przypomnieć: ognisko jak tamto na dziedzińcu, trzy pytania jak tamte trzy odpowiedzi. Wraca z Piotrem dokładnie w miejsce rany. Ale wraca po to, by w tym samym miejscu trzykrotnie zabrzmiało co innego: kochasz Mnie? – kocham. Wspomnienie nie zostaje wymazane; zostaje przepisane – odtąd, ilekroć Piotr pomyśli o tamtej nocy, pomyśli też o tamtym poranku. Tak pracuje Bóg z pamięcią: nie cofa taśmy, lecz dopisuje dalszy ciąg, który zmienia sens całości. Twoja cisza jest tym brzegiem o świcie. Przychodź na niego codziennie, a On będzie po kolei wracał z tobą we wszystkie twoje miejsca – w swoim tempie, w swojej kolejności, z węglami już rozpalonymi.

Jedno zdanie na drogę: Cisza zdejmuje znieczulenie i wynosi wspomnienia przed oblicze Boga – nie wsiadaj w nie i nie zatapiaj ich, lecz pozwól im przepływać w Jego obecności, a blizny przestaną być ranami; tych zaś, które cię przerastają, nie noś sam.

Rozdział 23. Wszystko staje się darem

Owoc ostatni jest najtrudniejszy do opisania, bo nie jest pojedynczą zmianą, lecz zmianą podświetlenia całości – jakby ktoś stopniowo zmieniał oświetlenie sceny, na której toczy się twoje życie. Spróbuj go uchwycić w trzech odsłonach, które w doświadczeniu są jednym.

Odsłona pierwsza: wdzięczność, która przestaje być okazjonalna. Każdy zna wdzięczność od święta – gdy stanie się coś dużego i dobrego. Owoc ciszy jest inny: to powolne odkrycie, że wszystko jest darem. Nie jako pobożna teza (tę znałem od zawsze i nic z niej nie wynikało), ale jako naoczność. Idzie to mniej więcej tak: w ciszy, ogołocony z działania, siedzisz przed Bogiem z niczym – i właśnie wtedy zaczyna do ciebie docierać, że samo twoje istnienie w tej sekundzie jest podtrzymywane. Że oddech, który właśnie wzięłeś, nie był twoją zasługą. Że nie zapracowałeś na istnienie świata, na to, że jest poranek, że jest kawa, że jest ta konkretna twarz po drugiej stronie stołu. Filozofowie nazywają to przygodnością: nic z tego nie musiało być. Kontemplatyk nie nazywa – kontemplatyk widzi. I z tego widzenia rodzi się wdzięczność innego rzędu: nie „dziękuję za prezenty”, lecz zdumienie, że w ogóle coś jest, i że jest dane. Merton opisywał ten stan jako przebudzenie: świat, ten sam co wczoraj, nagle jest cały podarowany – przezroczysty dla Dawcy.

Odsłona druga, będąca podszewką pierwszej: rozluźnienie chwytu. Bo zauważ, co logicznie wynika z „wszystko jest darem”: nic nie jest moją własnością w tym twardym sensie, w jakim dotąd trzymałem. Zdrowie, praca, dorobek, opinie ludzi o mnie, plany, a w końcu – wypowiadam to powoli, bo jest najtrudniejsze – moi bliscy i moje własne życie: wszystko to jest otrzymane, powierzone, niesione. Człowiek, który to widzi, zaczyna trzymać inaczej: nadal

trzyma – odpowiedzialnie, czule, porządnie – ale otwartą dłoń, nie zaciśniętą pięścią. I tu okazuje się, że cisza była treningiem, którego sensu długo nie rozumiałeś: czym jest codzienne puszczenie każdej myśli, każdego planu, każdego „muszę jeszcze” na czas dwudziestu minut, jeśli nie próbą generalną z puszczenia w ogóle? Uczyłeś się na małym. Życie sprawdzi na dużym – przyjdzie strata, choroba, krzyż; przyjdą, bo przychodzą do wszystkich. Różnica, jaką robi droga ciszy, nie polega na tym, że nie będzie bolało. Polega na tym, że w bólu będzie w tobie wyćwiczony ruch: rozewrzeć dłoń, oddać, zawierzyć – „dobrze, Boże, niech będzie, jak Ty chcesz”. Znam ten ruch. Uratował mi niejedną noc.

Odśłona trzecia: pokój, który nie zależy od pogody. Z tamtych dwóch – z widzenia daru i z otwartej dłoni – wyrasta coś, co najtrudniej nazwać, a co domownicy zauważą u ciebie pierwsi: spokój innego pochodzenia niż dotychczasowe spokoje. Nie spokój załatwionych spraw (ten znika z pierwszym mailem), nie spokój temperamentu, nie wyćwiczona niewzruszoność. Raczej: cisza, która z modlitwy rozlała się na podłogę dnia. Na powierzchni nadal bywa wzburzenie – emocje masz nadal, i całe szczęście – ale pod spodem stoi coś, co się nie kołysze. Jezus nazwał to pokojem, którego świat dać nie może; dodał od razu, że nie daje go tak, jak daje świat – czyli nie przez usunięcie burz, lecz przez obecność w łodzi. Ten pokój jest zresztą ostatecznym uzasadnieniem wszystkiego, co w tej książce mówiłem o owocach przychodzących przy okazji: nie zdobędziesz go, polując na niego (polowanie na spokój to fabryka niepokoju – sprawdź na dowolnym nerwowym dążeniu do wyciszenia); przychodzi, gdy zajmujesz się nie nim, lecz Bogiem. Jak szczęście. Jak sen. Jak wszystko, co najważniejsze.

Czy ten rozdział nie maluje zbyt pięknie życia duchowego? Sprawdźmy go uczciwie, bo obiecałem ci to we wstępie. Nie, nie chodzi w stanie permanentnej wdzięczności – bywają tygodnie, gdy dar znika z pola widzenia i wszystko znów jest szare, należne albo wrogie. Tak, nadal zaciskam dłoń – przekonuję się o tym za każdym razem, gdy życie próbuje coś z niej wyjąć. Pokój bywa zasypany na całe dni. Owoce, o których piszę, nie są stanem nabytym raz na zawsze, jak prawo jazdy; są kierunkiem, w którym życie powoli się przechyla – z nawrotami, z zimami, ale jednak. Po latach widzisz to tak, jak widzi się wzrost dziecka, z którym mieszkasz: dzień do dnia – nic; rok do roku – nie do uwierzenia.

I ostatnia rzecz, która spina tę część, a właściwie całą książkę. Mówiliśmy: obecność, uważność, nieosądzanie, dar, otwarta dłoń, pokój. Zauważ, że to wszystko są imiona jednej rzeczy. Człowiek obecny – nie ucieka z chwili; człowiek uważny – widzi, co jest; człowiek nieosądzający – pozwala być temu, co widzi; człowiek wdzięczny – przyjmuje to jako dar; człowiek otwartej dłoni – nie zawłaszcza; człowiek pokoju – spoczywa w Tym, od którego wszystko przychodzi. To jest jeden i ten sam kształt duszy, oglądany z sześciu stron. Tradycja ma na ten kształt jedno słowo, najpiękniejsze w polskim słowniku duchowym: zawierzenie. A jego najkrótszy zapis znasz z Ewangelii – to słowa, które Maryja wypowiedziała raz, a potem żyła nimi przez całe życie: niech mi się stanie według słowa Twego. Modlitwa ciszy, gdy spojrzeć z końca drogi, nie była niczym innym: codziennym, dwudziestominutowym fiat, powtarzanym dopóty, dopóki nie zacznie go mówić całe życie.

Jedno zdanie na drogę: Wszystko jest darem, więc wszystko można trzymać otwartą dłonią – a pokój, którego nie da świat, przychodzi do tych, którzy przestali na niego polować, bo zajęci są Dawcą.

ZAKOŃCZENIE. ZAPROSZENIE

Zaczęliśmy od Eliasza na górze, zasłaniającego twarz przed głosem cichego milczenia. Kończymy w miejscu znacznie zwyklejším – i o to właśnie chodziło: przy krześle w twoim domu. Może już je wybrałeś.

Pozwól, że na pożegnanie powiem ci, co widzę, gdy patrzę wstecz na własną drogę – bo to jest zarazem wszystko, co naprawdę mam ci do przekazania.

Widzę człowieka, który przez lata budował – wiedzę, argumenty, dzieła, zabezpieczenia – i któremu Bóg w swoim miłosierdziu pokazał pewnego październikowego dnia, że pod całą tą budowlą czeka fundament, którego nie trzeba było budować, bo był dany: Obecność. Od tamtej pory moja droga jest prosta do opisania, choć nie do przejścia: siadam dwa razy dziennie w ciszy i mówię Przychodzącemu – przyjdź. Wszystko inne, o czym przeczytałeś w tej książce – znaki i metoda, pustynie i mapy, pułapki i owoce – jest tylko krajobrazem wokół tej jednej, powtarzanej czynności serca.

Nie wiem, w którym miejscu zastaje cię ta ostatnia strona. Może rozpoznałeś w sobie trzy znaki i czujesz, że to zaproszenie jest twoje. Może jesteś sceptyczny – to dobrze, zdrowy sceptycyzm jeszcze nikomu na tej drodze nie zaszkodził, bo ta droga nie boi się sprawdzania: owoce są sprawdzalne. Może jesteś po prostu zmęczony – i jeśli tak, to powiem ci, że zmęczenie jest doskonałym bagażem na początek: Pójdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni jesteście – to jest zaproszenie wystawione imiennie dla zmęczonych.

Cokolwiek z tym zrobisz, proszę cię o jedno: nie odkładaj tej książki z postanowieniem „kiedyś spróbuję”. Kiedyś nie istnieje. Istnieje dziś – wyłącznie. Dziś wieczorem, zanim zaśniesz, usiądź na dziesięć minut. Nie musisz nic umieć; wszystko, co trzeba umieć, mieści się w jednym zdaniu: siedzieć przy Kimś, kto cię kocha, i wołać Go po imieniu. Jutro rano usiądź znowu. I pojutrze. Za rok przeczytaj części trzecią i czwartą jeszcze raz – będą wtedy o tobie.

A gdy przyjdą dni, w których wszystko będzie suche, rozproszone i pozornie martwe – wróć myślą do obrazu, który zostawiam ci na sam koniec, najprostszego, jaki znam. Ziarno wrzucone w ziemię leży w ciemności i ciszy. Nic nie widać. Nic nie słychać. Rolnik śpi i wstaje, a ono rośnie – sam nie wie jak. Twoja codzienna cisza jest tym ziarnem. Nie wykopuj go, żeby sprawdzić. Nie przyspieszaj. Nie porównuj swojego pola z cudzym. Siej – dzień po dniu, dziesięć minut po dziesięciu minutach – a wzrost zostaw Temu, który obiecał i który jest wierny.

On zresztą czeka już teraz, gdy czytasz te słowa. Nie gdzieś – tu. Nie kiedyś – teraz. Bliżej niż twój oddech, cichszy niż twoje myśli, cieplejszy niż wszystkie twoje odejścia razem wzięte.

Odłóż książkę. Zamknij oczy.

Maranatha. Przyjdź, Panie Jezu.

ANEKS

Ściągawka: jak się modlić (jedna strona do wydruku)

Przed modlitwą. Wybierz stałe miejsce i stałą porę. Nastaw delikatny minutnik: na początku 10-12 minut, z czasem 20-30. Decyzję o długości podejmij teraz – w trakcie już nie negocjujesz.

Ciało. Usiądź wygodnie i przytomnie: plecy proste, ale nie sztywne, stopy płasko na podłodze, dłonie spokojnie na kolanach. Zamknij oczy. Weź kilka spokojnych, głębszych oddechów. Poczuj stopy, ciężar ciała, dłonie – wróć do domu.

Próg. Przeżegnaj się. Powiedz Bogu jednym zdaniem, po co tu jesteś: „Panie, jestem tu dla Ciebie. Przyjmij ten czas”. Możesz prosić Ducha Świętego, by sam modlił się w tobie.

Słowo. Zaczynj wewnętrznie, spokojnie powtarzać swoje słowo: *Maranatha* („Przyjdź, Panie”) – albo imię „Jezus”, albo inne krótkie święte słowo, zawsze to samo. Nie skupiaj się NA słowie – PRZEZ słowo zwracaj się do Obecnego, jak mówi się imię kochanej osoby w ciemnym pokoju.

Rozproszenia. Przyjdą – to normalne. Gdy zauważysz, że odpłynąłeś: bez złości, bez komentarza, po prostu wróć do słowa. Samo zauważenie jest już powrotem. Nie walcz z myślami – pozwól im przepływać jak łodziom po rzece; nie wsiadaj do żadnej, także do pobożnych. Senność? Sprawdź porę, postawę, przewietrz pokój; a jeśli mimo to zaśniesz – zaśniesz w ramionach Ojca.

Koniec. Po dzwonku zostań jeszcze chwilę. Podziękuj jednym zdaniem; możesz powoli odmówić „Ojcze nasz”. I idź żyć – bez wystawiania modlitwie ocen. Jej wartość jest niewidzialna; owoce zobaczysz w życiu, nie w odczuciach.

Reguła całości. Wierność ważniejsza niż jakość; regularność ważniejsza niż ilość. Dziesięć minut codziennie znaczy więcej niż godzina od święta. Po każdej przerwie wracaj tak samo: dziś, bez dramatu.

Najczęstsze pytania (FAQ)

Zasypiam na modlitwie. Czy to grzech? Nie. Najpierw sprawdź rzeczy praktyczne: porę (nie tuż po jedzeniu), postawę (proste plecy), świeże powietrze, ewentualnie lekko otwarte oczy ze wzrokiem przy podłodze. Jeśli mimo to zasypiasz, bo jesteś zwyczajnie wyczerpany – przyniosłeś Bogu zmęczenie, a zmęczenie oddane Bogu też jest modlitwą. Wysłany wróć do czuwania.

Naprawdę nie mam czasu. Co robić? Nikt nie ma czasu – czas się rezerwuje. Zacznij od dziesięciu minut przyczepionych do czegoś, co już robisz codziennie: zaraz po przebudzeniu, po odwiezieniu dzieci, w samochodzie na parkingu przed wejściem do domu. Jeśli naprawdę masz okres życia bez żadnej szczeliny (niemowlę, opieka nad chorym), nie rób sobie wyrzutów: bądź wierny minutom-szczelinom w ciągu dnia i wróć do dłuższej praktyki, gdy życie odpuści.

Czy mogę zmienić słowo-kotwicę? Możesz, ale rzadko i z namysłem – słowo zmieniane co tydzień nie zapuści korzeni. Jeśli po dłuższej praktyce czujesz trwale, że inne słowo (np. „Jezus”) bardziej kieruje cię ku Osobie, zmień raz i zostań.

Czy muszę powtarzać słowo bez przerwy? Na początku – lepiej tak, wiernie, przez cały czas modlitwy; jest jak poręcz na stromych schodach. Z czasem, jeśli słowo samo cichnie, a ty trwasz w spokojnej, miłującej uwadze przy Bogu – pozwól ciszy być ciszą. Gdy zauważysz, że odpłynąłeś w myśli, wróć do słowa.

Nic nie czuję. Czy to działa? Odczucia nie są miarą modlitwy i nigdy nie były. Miarą są owoce w życiu: cierpliwość, obecność przy ludziach, pokój, mniejsza zaciekłość osądów – oglądane w skali miesięcy, nie dni. Sucha, wierna modlitwa bywa cenniejsza niż słodka, bo w niej oddanie jest czyste. Owoc nie rodzi się w korzeniu, ale na gałęzi.

Czy modlitwa ciszy zastępuje różaniec, Mszę, spowiedź? Nie i nigdy nie może. Cisza wyrasta z sakramentów i słowa Bożego jak kwiat z gleby; odcięta od nich – usycha albo zamienia się w prywatną religię własnych stanów. Jeśli zauważasz, że cisza odciąga cię od Eucharystii – zatrzymaj się i porozmawiaj z kimś mądrym.

Mam natrętne, niepokojące myśli w ciszy. Co robić? Zasada ta sama: nie walczyć, nie analizować w czasie modlitwy, wracać do słowa. Jeśli cisza regularnie odsłania treści, które cię przerastają – dawne rany, silny lęk, obniżony nastrój – to nie jest porażka duchowa, lecz informacja: porozmawiaj z duszpasterzem, a w razie potrzeby z psychologiem lub lekarzem. Łaska i terapia nie są konkurentkami; w ostrym kryzysie psychicznym kształt praktyki ustal z kimś, kto zna i drogę duchową, i twoją sytuację.

Po czym poznam, że postępuję dobrze? Po czterech rzeczach: rośnie pokora (nie patrzysz z góry na modlących się inaczej), rośnie miłość (domownicy mają z ciebie więcej, nie mniej), wszystko zgadza się z wiarą Kościoła, a owoce znoszą próbę czasu. I po piątej, która jest

warunkiem czterech: nie idziesz sam – masz spowiednika, kierownika albo przynajmniej roztropnego towarzysza drogi.

Opuściłem dwa tygodnie. Jak wrócić? Dziś wieczorem, dziesięć minut, jakby nic się nie stało – bo w logice miłosierdzia nic się nie stało. Bez odrabiania zaległości, bez podwójnych sesji na pokutę. Czeka Ten sam, ta sama cisza, to samo słowo.

Polecane lektury

Jeśli ta książka była pierwszym krokiem, oto przewodnicy na dalszą drogę. Kolejność jest celowa – od lektur najprzystępniejszych do najgłębszych.

Wilfrid Stinissen, „Wieczność pośrodku czasu” – mądrość Karmelu przełożona na język człowieka żyjącego w świecie; o czasie, chwili obecnej i Bogu, który mieszka w „teraz”. Dobry pierwszy krok po tej książce.

Wilfrid Stinissen, „Ja nie umieram – wstępuję w życie” oraz „Noc jest mi światłem” – druga z tych książek to najlepsze, co napisano po ludzku o nocy ciemnej Jana od Krzyża; sięgnij po nią, gdy przyjdzie pustynia.

Franz Jálícs, „Rekolekcje kontemplatywne” – szkoła modlitwy prostego trwania przy Jezusie, krok po kroku, z ogromnym realizmem co do ciała, rozproszeń i czasu; najbardziej praktyczna pozycja tej listy.

Ruth Burrows, „Przewodnik po modlitwie” – trzeźwa, pokorna, miejscami surowa nauka o modlitwie bez mitologii nadzwyczajnych przeżyć; lektura, która prostuje kompas.

Thomas Merton, „Nowe ziarna kontemplacji” – klasyk dwudziestowiecznej duchowości: czym jest, a czym nie jest kontemplacja, fałszywe i prawdziwe „ja”; do czytania powoli, po rozdziale.

Brat Wawrzyniec od Zmartwychwstania, „Praktyka obecności Bożej” – kilkadziesiąt stron zapisków kucharza-karmelity z XVII wieku o nieustannej zażyłości z Bogiem wśród garnków; mała, wielka książka.

„Obłok niewiedzy” (autor anonimowy, XIV w.) – średniowieczne źródło modlitwy jednego słowa; zaskakująco świeże i praktyczne mimo siedmiu wieków od powstania.

Św. Teresa z Ávili, „Księga życia” oraz „Twierdza wewnętrzna” – mapa całej drogi z ręki tej, która ją przeszła; zacznij od „Księgi życia” (rozdziały o czterech wodach), „Twierdzę” zostaw na później.

Św. Jan od Krzyża, „Noc ciemna” i „Droga na Górę Karmel” – najgłębsza teologia oczyszczenia i kontemplacji wlanej; lektura wymagająca, najlepiej z przewodnikiem (dobrze przygotowuje do niej Stinissen).

Katechizm Kościoła Katolickiego, numery 2700-2724 – kilkanaście punktów o modlitwie ustnej, rozmyślaniu i kontemplacji; warto przeczytać choćby po to, by wiedzieć, że droga ciszy stoi w samym sercu nauczania Kościoła.

A ponad wszystkimi lekturami – **Pismo Święte**, czytane powoli, po małym fragmencie, jako przedśmiatek ciszy: Ewangelie, Psalm, Pieśń nad Pieśniami, Pierwsza Księga Królewska 19 (Eliasz na Horebie) i Ewangelia św. Marka 4,26-29 (ziarno, które rośnie samo, rolnik nie wie jak).

Dobrej drogi. *Maranatha*.

SPIS TREŚCI

Wstęp. Świadeństwo	5
Część I. Wezwanie – czy to dla mnie?	9
Rozdział 1. Bóg, który mówi szeptem	10
Rozdział 2. To nie jest nowinka ani Wschód	13
Rozdział 3. Trzy znaki, że Bóg cię wzywa	17
Rozdział 4. Dla kogo jest ta droga?	20
Część II. Pierwsze kroki – jak zacząć	24
Rozdział 5. Najprostsza rzecz na świecie (i najtrudniejsza)	25
Rozdział 6. Słowo-kotwica: Maranatha	28
Rozdział 7. Rozproszenia: twoi nieproszeni goście	32
Rozdział 8. Wierność ważniejsza niż jakość	37
Rozdział 9. Cisza we dwoje, cisza w domu	42
Rozdział 10. Cisza przed Najświętszym Sakramentem	46
Część III. Droga – co się będzie działo	50
Rozdział 11. Maski, która się kruszy	51
Rozdział 12. Najpierw miód, potem pustynia	55
Rozdział 13. Modlitwa, która wydaje się stratą czasu	59
Rozdział 14. Mapa drogi (bardzo uproszczona)	63
Część IV. Na co uważać – pułapki drogi	67
Rozdział 15. Pułapka projektu duchowego	68
Rozdział 16. Pułapka szukania doświadczeń	72
Rozdział 17. Pułapka bierności	76

Rozdział 18. Różnicowanie: jak nie pomylić.....	81
Część V. Owoce – co cisza zmienia w życiu.....	85
Rozdział 19. Obecność: nowa definicja miłości.....	86
Rozdział 20. Uwaga po chrześcijańsku.....	92
Rozdział 21. Nieosądzanie	96
Rozdział 22. Cisza, która leczy. O oczyszczeniu wspomnień...	100
Rozdział 23. Wszystko staje się darem.....	106
Zakończenie. Zaproszenie.....	110
Aneks	112
Ściągawka: jak się modlić (jedna strona do wydruku)	112
Najczęstsze pytania (FAQ).....	113
Polecane lektury	115

Podstawy mistyki katolickiej

podcast Michała Krajskiego

Jeśli ta książka obudziła w Tobie pragnienie głębszej modlitwy, zapraszam do dalszej drogi.

W podcaście *Podstawy mistyki katolickiej* wprowadzam krok po kroku w skarbiec tradycji mistycznej Kościoła. Sięgam do świętego Jana od Krzyża i świętej Teresy z Ávili, do mistyków nadreńskich — Mistrza Eckharta i Jana Taulera — a także do współczesnych świadków modlitwy kontemplacyjnej, takich jak Wilfrid Stinissen czy Franz Jalics.

To nie jest kurs technik. To zaproszenie do przemiany: od modlitwy, w której wciąż my mówimy, planujemy i kontrolujemy, do modlitwy, w której to Bóg działa, a my uczymy się po prostu być. Od religijności skupionej na naszym wysiłku ku duchowości, która jest przyjmowaniem daru. Od „ja” — ku Temu, który jest.

Każdy odcinek to krok w głąb. Nie musisz być mistykiem, by zacząć. Wystarczy pragnienie i odrobina ciszy.

Posłuchaj i pozwól, by cisza zaczęła w Tobie mówić.



Posłuchaj serii „Podstawy mistyki katolickiej”
youtube.com/@michalkrajski

Napisz do mnie

Ta książka nie jest końcem, lecz zaproszeniem do rozmowy.

Jeśli coś w niej Cię poruszyło, jeśli zrodziły się pytania, wątpliwości albo pragnienie, by pójść głębiej — napisz do mnie. Cieszę się z każdej wiadomości: z podzielenia się własnym doświadczeniem modlitwy, z trudności, które napotykasz na tej drodze, a także po prostu z myśli, które przyszły Ci podczas lektury.

Chętnie przyjmę też zaproszenia na spotkania, rekolekcje, konferencje czy dni skupienia — w parafiach, wspólnotach i wszędzie tam, gdzie ludzie pragną uczyć się modlitwy ciszy.

A jeślinosisz w sercu pragnienie, by w Twojej parafii powstała grupa modlitwy kontemplacyjnej — niewielka wspólnota ludzi, którzy chcą trwać razem w ciszy przed Bogiem — z radością pomogę Ci ją rozpocząć. Nie potrzeba do tego wielu osób ani szczególnych warunków. Wystarczy dwoje, troje spragnionych i odrobina odwagi, by zacząć.

Modlitwa ciszy nie jest drogą dla samotników. Rośniemy w niej najlepiej wtedy, gdy idziemy razem.

Napisz. Odpowiem.

mkrajski@wp.pl