

Piotr Wardawy OFMCap

Kiedy Słowo ciałem si staje

Wskazówki do medytacji



Zakroczym 2020

© Copyright by Piotr Wardawy OFMCap
© Copyright by Zakon Braci Mniejszych Kapucynów,
Prowincja Warszawska

Imprimi potest

Łukasz Wo niak OFMCap, Minister prowincjalny
Warszawa, 24 pa dziernika 2020 r.

L.dz. 291/2020/F-7

Redakcja

Anna Kaszubowska

Skład

Bogusław Spurgjasz

Projekt okładki

Aneta Kosin

Fragmety Pisma wi tego za wydaniem:

Pismo wi te Starego i Nowego Testamentu – Biblia Tysi clecia,

Wydawnictwo Pallottinum, wyd. 5, Pozna 2002

ISBN 978-83-87229-29-0

Centrum Duchowo ci „Honoratianum”

ul. o. Honorata Ko mi skiego 36

05-170 Zakroczym

tel. + 48 22 785 20 18

e-mail: honoratianum@gmail.com

www.centrumkapucyni.pl

Druk i oprawa

Drukarnia J.J. Maciejewscy

ul. Gda ska 1

06-300 Przasnysz

*Kto trwa we Mnie, a Ja w nim,
ten przynosi owoc obfity.*

(J 15,5b)

PIOTR WARDAWY OFMCAP

Moja droga

Jestem zaskoczony, że piszę wstęp do własnej książki. Chociaż przez głowę przepływa wiele różnych myśli, które chciałbym przelać na papier, to, jak zawsze, wymaga to ode mnie nie lada wysiłku, aby dobrać odpowiednie słowa do tego, co odczuwam i myślę. Pisanie nie należało dawniej do moich ulubionych czynności. Przypominam sobie, jak pracowałem nad pracą magisterską. Ułożenie w niej jednego logicznego i treściwego zdania zajmowało mi czasem pół dnia! Dziś jest już lepiej. Chętniej opisuję to, co się we mnie dzieje, szczególnie gdy zdania układają się z łatwością. Zauważam też, że wyrażenie własnego doświadczenia w formie pisanej wzmacnia to, co przeżywam. Opis w jakiś sposób domyka przeżycie, ale go nie zamyka, a nawet otwiera je przed tym, który ów opis będzie czytał.

Zwracam się zatem do Ciebie, czytelniku, w tych słowach, wyobraź sobie, że je czytasz. Wiadomo tego, że jesteś po drugiej stronie słów, tworzy przestrzeń

Kiedy Słowo ciałem si staje. Wskazówki do medytacji

spotkania mi dzy nami. Cho nieznany, jeste ju obecny w moim wn trzu, a ja w twoim. Naturalniej byłoby nam spotka si twarz w twarz, usi naprzeciw siebie i porozmawia o tym, jak mo na medytowa . Tym razem pozostaje nam słowo.

Oddaj tobie owoce mojej refleksji, któr chciałbym si z tob podzieli . Porusza mnie wiadomo , e w jaki sposób b dziesz reagował na te słowa. Ty i ja nie jeste my automatami, przecie zawsze co prze ywamy pochyleni nad ksi k . Poczucie sensu spisywania własnych przemy - le i do wiadcze pot guje si we mnie, gdy u wiadzamiam sobie, e otwarte stronice stan si autentycznym wspól - nym prze yciem.

Ka de spisane słowo ma w sobie moc dotykania ycia, pod warunkiem e po dwóch stronach kart znajdu - j si zaanga owane osoby. Gdy pisz list do przyjaciela, jestem ju z nim, wyobra aj c sobie jego reakcj . Jak przyjmie moje słowa? Czy dobrze mnie zrozumie? Ucie - szy si czy zasmuci? Mimo e dzieli nas wiele, dzi ki sło - wom stajemy si obecni dla siebie. Cho fizycznie odda - leni, to jednak bliscy. Przez słowo i w słowie rodz si wi zi.

W ywych wi ziach tak e tkwi istota medytacji nad słowem Bo ym. Po jednej stronie Słowa jest Bóg, a po drugiej stronie Słowa jestem ja. On jest realnie obecny i ja jestem realnie obecny. Słowo ł czy nas niczym most. Nasza ywa obecno sprawia, e Słowo nie pozostaje tylko historycznym tekstem, ale pulsuje nowym prze yciem. Wła nie o takim do wiadczaniu Słowa, jako ywej obec - no ci, pragn podzieli si w tej ksi ce. Po latach do wiad - cze i obserwacji stwierdzam, e sztuka medytacji sprowa - dza si do wspólnie prze ywanej obecno ci.

Fenomen obecności ci odkrywam ci głębiej na nowo. Jego moc nieustannie mnie zadziwia i zachwyca. Zaczęło się od tego, że na pewnym etapie mojego życia zorientowałem się, że moim problemem nie było to, że za mało wiem o Biblii, ale to, że za mało do wiadczyłem jej zwykłych słów. Po latach formacji, studiowania, czytania księgi, rozmyślałem poczułem, że czego mi brakuje. Byłem głębiej przekonany, że wiedza, choć konieczna, nie wystarcza.

Wówczas moim kopernikowskim odkryciem stało się to, że nie tylko myśl, ale też czuję. Zaczęłem uczyć się rozpoznawać uczucia. Spostrzegałem, że czasem jestem smutny, a czasem radosny, zdenerwowany czy zezłościły, przygnębiony albo pogodnie ożywiony. Zauważyłem własnych uczuć i wiadome ich przeżywanie wprowadziło w moim życiu codziennym i duchowym nową jakość. Podczas medytacji zacząłem zwracać uwagę nie tylko na to, co myślę, ale też na to, co czuję.

Kolejnym odkryciem było bardzo proste, a zarazem niezwykle zauważalne, że nie tylko czuję, ale i odczuwam wszystko własnie cieleśnie. Uświadomiłem sobie, że oprócz myślenia i emocji wcale nie jest to, jak reaguję ciałem. W ten sposób dotarłem do fizycznych odczuć własnego ciała. Paradoks polega na tym, że zawsze je miałem w zasięgu ręki, tylko nie zwracałem na nie uwagi, jakbym był tylko umysłem, duchem czy zmienną emocją. Wiadomość o ciele sprawiła, że stałem się bardziej obecny.

Może posiadasz wspomnienie, że jesteś z dobrym znajomym na spotkaniu, rozmawiacie o czymś, ale masz poczucie, jakby tej osoby nie było. Po spotkaniu pozostajesz z mieszanymi uczuciami i zastanawiasz się: „Jak to jest? Z jednej strony ten ktoś był, ale z drugiej strony...”

Kiedy Słowo ciałem si staje. Wskazówki do medytacji

– rodzi si poczucie, e wła ciwie si z t osob nie spotkałe . Ten kto w jaki sposób był nieobecny.

Odnosz c t refleksj do osobistej modlitwy, zrozumiałem, e – podobnie jak ów dobry znajomy – na spotkaniu z Bogiem zazwyczaj byłem nieobecny. Cho po wi całem modlitwie wiele czasu, nie było mnie w niej. Zrozumiałem, e samo my lenie o Bogu i po wi canie czasu na modlitw nie oznacza jeszcze spotkania z Nim. Dopiero gdy zacz łem zwraca uwag na uczucia i odczucia z ciała, stawałem si bardziej obecny. Medytacja nad słowem Bo ym przestała mnie nu y , wr cz przeciwnie – zaczę ła pobudza mnie do ycia. To, co do tej pory wydawało si problemem na modlitwie, stało si jej tre - ci . Dzi ki tej zmianie wszystko mogło sta si przedmiotem modlitwy.

Przez to odkrycie wła ciwie nic si we mnie nie zmieniło – nie stałem si ani lepszy, ani gorszy, tylko bardziej prawdziwy, realny. Poczulem, e jestem taki, jaki jestem. Objawiło si co oczywistego: gdy sam stałem si bardziej obecny w sobie, Bóg stał si bardziej obecny w Słowie.

B d c ju bardziej wiadomy emocji i odczu w ciele, odkryłem kolejn przełomow rzecz. Zdałem sobie spraw , e samo rozpoznawanie ich nie wystarczy, gdy potrzebny jest jeszcze mój odpowiedni stosunek do nich – pełen otwarto ci i akceptuj cej miło ci.

Gdy ju zauwa yłem jakie uczucie, w dodatku trudne i nieprzyjemne, moj reakcj w stosunku do niego była niech . Byłem przekonany, e nie powinienem tak czu , e le czuj . My łałem, e co jest we mnie nie tak, gdy prze ywam podobne uczucia. Po zmianie w nastą-

wieniu do nich zacząłm uznawać, że każde uczucie ma wartość, a jest po coś, a nie jest ani dobre, ani złe. Ono po prostu stanowi wartość informacji przekazanej przez moje serce.

Podobnie było z odczuciami z ciała. Na początku miałem trudność, aby docenić własne ciało i jego język odczuć. Traktowałem je bardziej jak rzecz. Byłem przekonany, że wystarczyło tylko przestrzegać jego instrukcji obsługi i wszystko powinno działać. Jednak okazało się, że ma ono swój mózg, który nieustannie do mnie przemawia przez odczucia, a właściwie moje serce to cała wrażliwość mojego ciała. Gdy w ten sposób zacząłm podchodzić do własnej cielesności, otworzył się przede mną niezwykle i bardzo bliski świat życia wewnątrz trzniego, którego mogłem bardziej świadomie dostrzec.

Na drodze poznawania siebie musiałem zmienić wiele przekonań. Jedno z nich głosiło, że skupianie się na sobie zawsze jest egoizmem. Przez to fałszywe przekonanie wiele lat nie zwracałem uwagi na siebie, myślałem, że postępuję dobrze. Jednak zrozumiałem, że gdy skupiam się na sobie, aby lepiej poznać siebie i zrozumieć siebie, nie staję się egoistą. Przeciwnie, im lepiej rozumiałem siebie, tym lepiej mogłem kierować sobą, aby nie ulegać chwilowym impulsom, tylko podejmować świadome decyzje. Praktykując tego rodzaju skupianie się na sobie, w konsekwencji mogłem coraz bardziej skupić się na innych. Zauważyłem, że gdy wzrosła moja wrażliwość na samego siebie, zwiększyła się moja wrażliwość na innych. Dziś już wiem, że odpowiedni sposób skupiania się na sobie nie rodzi egoizmu, tylko uzdalnia do jeszcze większej otwartości na świat, ludzi oraz Boga.

Wraz z tym do wiadczieniem inaczej spojrziałem na najwa niejsze z przykaza : *B dziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swój dusz i całym swoim umysłem. To jest najwi ksze i pierwsze przykazanie. Drugie podobne jest do niego: B dziesz miłował swego bli niego jak siebie samego* (Mt 22,34–40). U wiadomiłem sobie istot bł dów: cho pami tałem o miło ci do Boga i drugiego człowieka, to nie kochałem siebie, a nadto uwa ałem, e tego oczekuje ode mnie Bóg. Nie wiedziałem, e aby kocha Boga całym sercem, musz wysłucha wra liwo ci własnego serca; aby kocha Boga całą swój dusz , musz j odkrywa ; aby kocha Boga całą swój moc , musz j poczu ; i aby kocha Boga całym swoim umysłem, musz go pozna i uporz dkowa . Jednym słowem, nieustannie musz zajmowa si sob , aby kocha Boga całym sob . W dodatku Jezus wskazuje, e drugie przykazanie jest podobne – eby pokocha bli niego, musz pokocha najpierw siebie samego. Nie mog zatem pomija siebie, skoro pragn kocha Boga i bli niego. W tym znaczeniu nie mog zapomina o sobie, aby nie zapomnie o Bogu i bli nich.

Rozpocz łem nauk miło ci do samego siebie. Polegała ona na tym, aby nie ulega wszystkiemu w sobie, ale te nie pomija niczego w sobie. Wszystko, co w sobie odnajduj , ma jakie znaczenie. Przykładowo, odkryłem, e gdy szukam równowagi pomi dzy uległo ci jakim pragnieniom a narzucaniem sobie wszystkiego z góry wedle zasady „bo tak jest”, odnajduj to, co we mnie najbli sze prawdy i wolno ci. Podchodz c w ten sposób do uczu i odczu z ciała, zacz łem z nimi współpracowa w duchu łągodno ci i akceptacji, zrozumienia i otwarto ci oraz zaufania, e jest we mnie wi cej dobra ni zła.

Rozwijaj c wewn trzn relacj z samym sob , rozwijam w sobie zdolno do mił ci Boga i bli niego. W takim podej ciu odkrywam, e Bóg działa we mnie przez wolno i łagodno , a nie przez przymus i surowo . Zmiana w podej ciu do samego siebie wpłyn ła równie na praktyk medytacji. Wa ne w niej stały si my li, uczucia i ciało ze swoimi odczuciami. Dzi ki temu medytowanie zakorzeniło si w rzeczywisto ci, a punkt ci ko ci rozwa a przeniósł si z tego „jak powinno by , a nie jest” na „jak jest, a mo e by ”.

Drogi czytelniku, obecny po drugiej stronie słów, je li w jaki sposób odczuwasz, e ten rodzaj duchowej drogi jest ci bliski, zapraszam ci do dalszej lektury. Chciałbym ci zainspirowa do poszukiwa jedynej w swoim rodzaju – twojej drogi rozwoju duchowego, z uwzgl dnieniem pełni człowiecze stwa. Niniejsza ksi ka niech b dzie wyrazem mojego braterskiego towarzyszenia ci w drodze.

Do wiadczenie podpowiada mi, e słowa Bo ego nam nie brakuje, mamy go pod dostatkiem; brakuje nam tylko zdolno ci przyswajania go. Tej ksi ce przy wieca jeden cel – zwi kszenie przyswajalno ci słowa Bo ego. Posłu si przykładem z ycia codziennego. Cho by jadł najzdrowsze posiłki, to wpływ ich warto ci od ywczey zale y od mo liwo ci przyswajania twojego organizmu. Je li twój układ trawienny nie potrafi dobrze trawi i nie pozyskuje cennych składników od ywczey z pokarmu, to jego ilo na niewiele si zda. Gdy za twój organizm dobrze przyswaja cenne składniki, wówczas z ka dego spo ytego produktu co dla siebie zaczerpnie. Podobnie jest z naszym yciem duchowym. Gdy nasza wra liwo ciała jest zdrowa, z niewielkiej ilo ci Słowa zaczerpniemy

Kiedy Słowo ciałem się staje. Wskazówki do medytacji

du o. Je li zdolność ta jest ładowa, to nawet z obfitości Słowa nie zaczerpnijemy wiele albo wcale.

W pierwszej części księki znajdziesz sposób medytowania nad słowem Bożym, z uwzględnieniem odczuwania z ciała. Po ogólnym wprowadzeniu do medytacji szerzej opisujemy główne kroki, które pomogą ci wiadomie do wiadczyć słowa Bożego w sobie. W drugiej części podziel się krótkimi refleksjami o medytacji w formie wskazówek. We wskazówkach zawarłem spostrzeżenia na temat tego, czego możesz do wiadczyć podczas medytacji. Niech one będą wsparciem w poznawaniu i rozwijaniu własnego życia wewnętrznego, aby czerpał z niego coraz więcej siły i radości. W ostatniej części podpowiadam, jak stworzyć odpowiednie warunki do wzajemnego dzielenia się do wiadczeniem medytacji z kim innym. Jak czyni to z zaufaniem do siebie i drugiej osoby, w sposób głębi, z szacunkiem do obopólnych potrzeb i możliwości, aby słowo Boże umacniało indywidualną zdolność do budowania głębi w życiu ludzkim.

Wyciągnij się otwarcie na Ducha w tego przychodzącego przez słowo Boże w tobie, aby twoje życie stawało się modlitwą nieustanną – do wiadczenia obecności Słowa, które zamieszkało między nami (por. J 1,14a).

Jak medytować?



Gdzie jesteś? Słowo szuka ciebie

Pierwszym słowem, które Bóg skierował do pierwszych ludzi po grzechu, było pytanie: „Gdzie jeste ?”. Człowiek stał się nieobecny, ukrył się. Zagubił się w sobie, w relacjach, w życiu i w odniesieniu do Boga. Dlatego Pan dał mu Słowo – pytanie, które ma moc odnajdywania. Gdy przyjmujemy je w siebie, porusza nas. Gdy pozwalamy mu trwać w nas, ożywia. Jest jak nasienie wrzucone w ziemię. Ziemię jesteście my w naszych ciałach. Nasze ciała są żywnością ziemi. Gdy my mówimy o słowie Bożym, wówczas staje się ono żywym, gdy odczuwamy je w sobie, staje się ciałem. Bóg daje nam siebie w Słowie, aby stać się pytaniem: „Gdzie jeste ?”. To znaczy: „Jak to odczuwasz? Co to sprawia w tobie? W jaki sposób by to wyraził? Jak to odnosi się do twojego życia? Co by chciał Bogu powiedzieć ?”.

Gdy Bóg w Słowie stawia pytania – szuka ciebie.

Gdy ty odpowiadasz – odnajdujesz się.

Odnaleziony – stajesz się obecny.

Obecny – żyjesz w Nim.

Zauważ siebie

Skieruj uwagę na ciało – jesteś ciałem i masz ciało. Zaobserwuj odczuwanie zmysłami, ale nie zajmuj się nimi. Bądź świadomy myśli, które pojawiają się w twojej głowie, ale nie poddawaj się im. Pozwól im swobodnie

Kiedy Słowo ciałem się staje. Wskazówki do medytacji

przesuwa się, jednak nie angażuje się w ich treści. Będzie obecny tu i teraz w swoim ciele.

Na początku zacznij od samego siebie. Pozwól sobie być w centrum. Nie w sposób egocentryczny, który zamyka na relacje, ale otwarty, który zaprasza do nawiazania relacji. Będzie cały skupiony w sobie – umysłem, emocjami i ciałem – aby był w pełni obecny w spotkaniu z Bogiem.

Bóg potrzebuje spotkania się z tobą w tobie. Jest to czas na wewnętrzne odnajdywanie się poprzez skupienie, czyli skierowanie uwagi do wnętrza. Skupienie do wnętrza nie polega na „niemy leniu” czy wysiłku skoncentrowanego umysłu, ale na wiadomym zauważaniu tego, czego aktualnie doświadczasz. Zauważaj szczególnie zmysły, odczucia z ciała, emocje i myśli rodzące się w twoim umyśle, zauważasz siebie. Widzisz siebie, możesz powiedzieć: „Jestem tutaj. Czuję siebie. Czuję, że jestem”. Zwróć szczególnie uwagę na to, że w tej chwili nie musisz rozmyślać o tym, co zauważasz. Nie musisz analizować tego, czego doświadczasz, ale zajmujesz się tym, że doświadczasz. Niech pierwszym aktem w twojej medytacji będzie tylko wiadomość twojej doświadczanej obecności. Zaufaj, że możesz tak po prostu być bez względu na to, czego doświadczasz i jaki jesteś. Skupienie jest początkiem modlitwy.

Zauważ Boga

Bóg jest miłością (por. 1 J 4,16). Zaufaj, że ogarnia cię i przenika miłością Bożą Obecność. Miłość komunikuje się przez czułość. Bóg w czułości daje tobie to, co w Nim

najlepsze. Otwieraj c si na Niego, otwierasz si zarazem na samego siebie. Czulo wydobywa z ciebie to, co w tobie najprawdziwsze, co najbardziej twoje.

Czulo jest subteln obecno ci , która nie rani, ale wspiera. Pozwala oswoi l ki, a przez to z czasem obni a ich poziom, przynosz c gł bokie poczucie bezpiecze stwa. Duch czulej i silnej miło ci Boga jest o ywiaj cy. Zawsze podnosi i dodaje otuchy. Nie przygniata do ziemi, lecz pomaga powsta . Nie rodzi l ku, ale wzbudza zaufanie. Nie przera a, tylko pobudza do refleksji. Wskazuje bł dy, ale nie powoduje poczucia winy. Na widok grzechu chce zbawia , nie pot pia . Nie zna gwałtowno ci, gdy dostraja si do twojego tempa. Nie wpycha na drog , ale wskazuje kierunek. Nie jest „ miertelnie” powa ny, gdy potrafi si zdystansowa . Wreszcie – szczerze interesuje si przyja ni z tob .

Zauważ siebie w Bogu

Gdy zagl dasz w siebie, odkrywasz w sobie tajemnic . Tajemnic w tobie jest Bóg. To z Nim, ukryt istot twojego człowiecze stwa, spotykasz si , podejmuj c dialog z tym, co w tobie. Dialog z Bogiem od strony praktycznej polega zatem na dialogowaniu z samym sob zanurzonym w Jego obecno ci. Dialogujesz z tym, co zauwa asz: z odczuciami ciała, z emocjami, z my lami; z tym wszystkim, co dzieje si w tobie podczas medytacji.

Medytacja jest obcowaniem z tajemnic Boga w tobie. Jest rozmow z Bogiem bardziej obecnym w tobie

Kiedy Słowo ciałem si staje. Wskazówki do medytacji

ni ty sam w sobie*. Twoje oddzielenie od Niego pozostaje wła ciwie form iluzji umysłu**. W sobie odkrywasz obecno Boga, gdy w Nim yjesz, poruszasz si i jeste (por. Dz 17,28).

Rozpocznij medytację

Przeczytaj wybrany fragment ze zrozumieniem oraz z otwarto ci na to, czego jeszcze nie wiesz o Bogu i o sobie. Gdy Pismo wi te jest ci znane i nie spodzie-

* Por. „Miło ci moja, do której si garn , abym nabył mocy! (...) Ty jeste yciem dusz, tym, co o ywia ycie. yjesz, o ycie duszy mojej, własn moc . Bo samym yciem jeste , niezmiennym. (...) Ciebie szukałem nie według roztropno ci umysłu, jakim odró niłem mnie od zwierz t, lecz tylko według zmysłowego rozeznania. A Ty byle bardziej wewn trz mnie ni to, co we mnie było najbardziej osobiste, a zarazem wy ej nade mn , ni mogłem my l si gn kiedykolwiek”, w. Augustyn, *Wyznania*, tłum. Z. Kubiak, Wydawnictwo Znak, Kraków 2009, s. 79–80.

** Por. „Jedno z Bogiem nie jest czym , co osi gamy za pomoc jakiej techniki, ale podstawow prawd o naszym yciu, b d c ród-
łem naszych poszukiwa Boga. Poniewa Bóg jest podstaw naszego istnienia, ta relacja mi dzy stworzeniem a Stwórc uniemo liwia od-
dzielenie od Boga. Bóg nie mo e by «nieobecny». To, e wi kszo
z nas do wiadcza w ci gu swojego ycia oddzielenia lub oddalenia od
Boga, jest wielk iluzj , na któr si nabieramy, a której przyczyna le y
w kondycji człowieka. Poczucie oddzielenia od Boga jest rzeczywiste,
lecz zał bienie si w cisz uzmysławia nam, e prawda le y gł biej ni
nasze odczucia. Iluzja tej rozł ki jest stwarzana przez umysł i podtrzy-
mywana przez to, e skupiamy nasz uwag na fabule rozgrywajcej
si w naszej głowie opery mydlanej, wiecznym gwarze przyj cia, który
rozlega si w naszym umy le”, M. Laird, *W krain ciszy. Przewodnik
po chrze cija skiej praktyce kontemplacji*, przeł. T. Mucha, Wydaw-
nictwo WAM, Kraków 2014, s. 36–37.

wasz si dowiedzie czego nowego, tym bardziej wzbud w sobie ciekawo : Jak dzisiaj prze yj spotkanie ze słowem Bo ym?

W otwarciu si na nowe, wie e przesłanie Słowa pomo e ci chwila na zauwa anie starych my li, tych powtarzaj cych si , dobrze ci znanych, które wcze niej ju w sobie słyzałe . Gdy ju spostrze esz je w sobie, odkładaj je na bok, jakby przekładał zapisane kartki z osobistego notatnika, szukaj c czystej, niezapisanej strony. Zauwa aj i odkładaj to, co ju znasz. Gdy poczujesz w sobie skupienie sprzyjaj ce medytacji, zatrzymaj si , na ile mo esz i chcesz, przy tym poczuciu, do wiadczej c jego jako ci.

Nast pnie skieruj uwag szczególnie na to, co jako nowe pojawia si w tobie – przeczucia, wewn trzne intuicje, subtelne natchnienia to co niewyra nego, nieokre lonego, ale ju obecnego. Mo esz porówna to do dostrze enia małej ro linki, która zacz ła wschodzi . Mimo e jeszcze nie wiesz, co z niej wyro nie i jaki b dzie jej dojrzały owoc, ju j widzisz. Nie zajmujesz si analizowaniem, czym ona mo e by , ale przyjmujesz j tak niezdefiniowan . Tworzysz jej przyjazne warunki do wzrostu, aby ona sama opowiedziała ci, czym jest.

Podczas medytacji niejasne poczucia czego w tobie s głosem serca. Przyjmij je takie, jakimi si jawi . Nie staraj si ich analizowa , ale zaufaj, e cisza stanowi najlepsze rodowisko, aby usłyse to, co Bóg chce do ciebie przez nie powiedzie .

Ziarnem jest słowo Bo e, które zaczyna w tobie kielkowa niczym młody p d w postaci wewn trznego odczucia. Ono ma swoje tempo wzrostu i potrzebuje

Kiedy Słowo ciałem się staje. Wskazówki do medytacji

twojej gleby – uczliwi ci i zaufania. Dlatego nie przyjmuj Słowa tylko intelektem, ale także sercem, czyli wrażliwością twojego ciała. Zwracaj uwagę, jak się czujesz podczas lektury. Nie odrzucaj żadnego z odczuć. Każde odczucie stanowi wywołaną reakcją na słowo Boże. Nawet gdyby było nie po twojej myśli, okazało się trudne albo wydawałoby się nie na miejscu, przyjmij je z łagodnością i otwartością. Spotkanie z Bogiem dokonuje się w atmosferze wzajemnej akceptacji.

Czytaj Słowo umysłem i z wrażliwością na odczucia w ciele. Umieć Słowo, w duchu łagodności i bez nacisku, w centrum twojego ciała – tam, gdzie odczuwasz różne uczucia. Twoje ciało jest w tym Duchowi tego. Czyniąc to, już otwierasz się na Jego działanie w tobie. Spotykasz się z Bogiem obecnym w Słowie. Podczas tego spotkania możesz być otwarty na tyle, ile sam potrzebujesz. Nie musisz się zmuszać do czegoś, czego nie chcesz. Bóg pragnie spotkania w wolności.

W wewnętrznym dialogu z Bogiem możesz wykorzystać pytania, które niczym kolejno stawiane kroki przeprowadzą cię przez medytację. Rozwiniesz ich treść i znajdziesz poniżej. Jednak nie traktuj ich jako sztywnego schematu, tylko jako podpowiedzi w drodze. Zaufaj wewnętrznemu głosowi twojej intuicji, w której Bóg objawia się poprzez twoją wrażliwość na odczucia.

Co odczuwasz, gdy wczytujesz si ę w słowo
Bo e? Zauwa ę to.

Jaki obraz lub jakie słowa najlepiej oddad ę to,
co dzieje si ę w tobie? Wyra ę to.

W jaki sposób ł czy si ę to dzisiaj z twoim
yciem? Opisz to.

Co Słowo mówi do ciebie w tej chwili?
Przyjmij to.

Co chcesz Bogu powiedzie ę ? Módl si ę tym.

Pięć kroków

Krok pierwszy

**Co odczuwasz, gdy wczytujesz się w słowo Boże?
Zauważ to.**

Medytacja słowa Bo ego powinna by ę przede wszystkim osobowym spotkaniem. Dlatego te ę , oprócz samego wczytywania si ę w tekst, potrzebna jest twoja uwa ę na to, co dzieje si ę w twoich uczuciach i w twoim ciele podczas rozwa ę ania Słowa.

Ka ę de spotkanie z drug ę osob ę wywołuje w tobie ró ę ne odczucia, zawsze prze ywasz moment obecno ci drugiego i reagujesz na niego w swój konkretny sposób. Podobnie mo ę esz prze y spotkanie z Bogiem w Jego słowie. Do tego potrzebna jest twoja uwa ę na Słowo i na samego siebie. Dzi ki temu nie b ędziesz tylko biernym słuchaczem Słowa, ale słuchaczem aktywnym, który poznaj ę c Słowo, ywo ę na Nie reaguje.

Wskazówki



Ciało

Maria za wzięła funt szlachetnego i drogiego olejku nardowego i nama ciała Jezusowi nogi, a włosami swymi je otarła.

(J 12,3)

Ciało w medytacji jest kluczowe, gdy poza nim nie ma zbawienia: w ciele zostali my stworzeni, w swym ciele Jezus nas odkupił i w ciele zmartwychwstaliśmy. Nie chodzi o ciało abstrakcyjne, symboliczne czy pomyłane, ale konkretne – ciało ka dego z nas, które posiadamy i w którym jeste my. Chodzi o ciało, którego do wiadczyamy.

Ciało zmysłowe nie przeszkadza w modlitwie, ale stanowi dla niej przestrze . Przeszkadzaj nieuporządkowane pragnienia, brak wewn trznego skupienia, nierozumienie uczu oraz abstrakcyjno mylenia. wiadomo własnej cielesno ci na modlitwie osadza nasz medytacj w rzeczywisto ci, zakorzenia w yciu. Otwiera drzwi do gł bokiego spotkania si z samym sob , aby nawi za relacj z Bogiem i drugim człowiekiem. wiadomo ciała zyskujemy poprzez zmysły i odczucia fizyczne. One potrzebuj rozumu, aby nie pogubiły si w wiecie dozna . Rozum natomiast potrzebuje naszych uczu i zmysłów, aby nie bł dził w chmurze abstrakcji.

Ciało

Maria za wzięła funt szlachetnego i drogiego oleju nardowego i nama ciała Jezusowi nogi, a włosami swymi je otarła.

(J 12,3)

Ciało w medytacji jest kluczowe, gdy poza nim nie ma zbawienia: w ciele zostali my stworzeni, w swym ciele Jezus nas odkupił i w ciele zmartwychwstaliśmy. Nie chodzi o ciało abstrakcyjne, symboliczne czy pomyłane, ale konkretne – ciało ka dego z nas, które posiadamy i w którym jeste my. Chodzi o ciało, którego do wiadczyamy.

Ciało zmysłowe nie przeszkadza w modlitwie, ale stanowi dla niej przestrze . Przeszkadzaj nieuporządkowane pragnienia, brak wewn trznego skupienia, nierozumienie uczu oraz abstrakcyjno mylenia. wiadomo własnej cielesno ci na modlitwie osadza nasz medytację w rzeczywistości, zakorzenia w yciu. Otwiera drzwi do gł bokiego spotkania si z samym sob , aby nawi za relację z Bogiem i drugim człowiekiem. wiadomo ciała zyskujemy poprzez zmysły i odczucia fizyczne. One potrzebuj rozumu, aby nie pogubiły si w wiecie dozna . Rozum natomiast potrzebuje naszych uczu i zmysłów, aby nie był dził w chmurze abstrakcji.