

Zdarzają się dni, że nie masz ochoty wychodzić z łóżka, nie chcesz nikogo widzieć i zupełnie nic nie sprawia Ci radości? Toczenie wewnętrznej walki z własnymi lękami to spore wyzwanie dla każdego.

Bolało go nawet poranne wstawanie. Fizycznie Josh wyglądał na zdrowego, ale emocjonalnie cały był posiniaczony. Bezsenne godziny spędzane nocą w łóżku były udręką; nocny strach nie pozwalał mu się zanurzyć w sen i zapomnieć o problemach. By wyjaśnić kolegom, dlaczego ma sińce pod oczami, lubił cytować Hucka Finna: „kiepsko spałem. Jakoś nie mogłem, bo za dużo myśli chodziło mi po głowie”;

Kiedy nadchodził ranek, potrzebował dwudziestu do trzydziestu minut, by oderwać pozbawiony wyrazu wzrok od ściany i wstać z łóżka. Golenie się zabierało mu czasem następne pół godziny. Kilka lat minęło, zanim uścisk depresji poluzował na tyle, by Josh chciał pójść do lekarza. Doktor zlecił leczenie, a potem zapytał: „Czy myślał pan kiedyś o medytacji?”;

Pytanie wprowadziło Josha w zakłopotanie. Wiele lat temu Josh faktycznie praktykował modlitwę w ciszy, ale nie bardzo mu to wyszło. Zaczął się modlić po tym, jak natknął się na prostą książkę pt. Opowieści pielgrzyma, która głęboko go poruszyła. To opowieść o odkryciu przez rosyjskiego pielgrzyma Modlitwy Jezusowej jako odpowiedzi na wezwanie Pisma Świętego: „nieustannie się módlcie!” (1 Tes 5,17).

Josh siedział całkiem nieruchomo i modlił się Modlitwą Jezusową przez pół godziny z samego rana, a potem jadąc rowerem do pracy i z powrotem. Jednak po kilku miesiącach jego początkowy entuzjazm opadł. Josh zamienił regularne odmawianie Modlitwy Jezusowej na pilota od telewizora; obsesyjnie skakał po niezliczonych kanałach kablówki i oglądał, mrugając zaczerwienionymi oczami, wszystkie programy, którymi tak naprawdę nie był zainteresowany, mając wątplą nadzieję, iż następny program da mu poczucie, że żyje. Skakał więc w kółko po telewizyjnych kanałach.

Jednocześnie jego praktyka kontemplacji wpadła gdzieś za kanapę i leżała tam przez kilka lat. Josh poszedł za radą doktora i wrócił do praktykowania cichej modlitwy rano, w czasie jazdy do pracy i z powrotem. Po kilku miesiącach opowiedział następujące niezwykle wydarzenie: „Modlitwa Jezusowa szybko zaprowadziła mnie z powrotem do monotonii, która pokonała

mnie kilka lat temu. Ale tym razem się nie wycofałem.

Pewnej nocy zasnąłem, modląc się Modlitwą Jezusową, a potem, kiedy obudziłem się jak zwykle w środku nocy, poczułem, jak wzbiera we mnie oczyszczające ciepło. Imię «Jezus» było żywą obecnością, płynącą we mnie. Coś się we mnie zaczęło uwalniać i w tym oczyszczającym cieple i współczuciu zacząłem płakać. Przeplakałem większość nocy i rano wstałem, nadal modląc się Modlitwą Jezusową.

Po raz pierwszy od wielu miesięcy obudziłem się bez uczucia niepokoju, z nabożną radością. Kiedy zszedłem na dół na śniadanie, zastałem tam moją siostrę, która powiedziała: «Co z tobą? Wyglądasz na szczęśliwego». To był pierwszy i ostatni raz, kiedy wydarzyło się coś «duchowego», ale staram się być wierny Modlitwie Jezusowej, choćby co jakiś czas. Nawet jeśli nie mam już takich przeżyć, nadal jest w niej coś głęboko pociągającego, co nie przestaje mnie przyciągać z powrotem - poczucie, że jestem bliski odnalezienia na nowo życia».

Doświadczenia Josha związane z lękiem i depresją stanowią konkretny przykład tego, co zostało opisane w poprzednim rozdziale: pogłębiająca się koncentracja towarzyszy poszerzającej się świadomości, tak jak kamyk wrzucony do stawu powoduje rozchodzenie się kręgów na wodzie. Zauważmy, że jego depresja nie ustąpiła w krótkim czasie. Potrzeba było sporo czasu, zanim lekarstwa i medytacja zdołały posprzątać to, co wylało się z wiadra dziesięcioletniej rozpacz. W tym spostrzeżeniu tkwi praktyczna dla nas wartość depresyjnej udręki Josha.

W tym okresie depresji nic jednak nie poszło na marne, ponieważ ostatecznie udręka Josha pokazała mu, gdzie jest ukryta «drogocenna perła» (Mt 13,46). Jego doświadczenie pozwala nam dostrzec, że i nasza praktyka kontemplacji może się pogłębiać i rozszerzać w nieskończoność, nawet pośród wielkiej walki emocjonalnej, pośród lęku i depresji. Wykorzystać duchowość do zapanowania nad tym, czemu pewnego dnia owa duchowość każe stawić czoła - nad naszymi osobistymi zmaganiem - jest łatwiej, niż nam się wydaje. Nici Opatrzności wplatanie są w węzły naszej niechęci, rozpacz, depresji i paniki.

O ile odkryjemy Życie (J 14,6), które objawia się na drodze kontemplacji, w pewnym momencie napotkamy ciemną stronę uczuć. Przeżywanie uczuć, modlenie się pośród nich, a w końcu ich rozszyfrowanie jest kluczowe dla poznania tego, czego ta udręka ma nas nauczyć. To nie znaczy, że nasze uczucia nie są prawdziwe. Nie są tylko prawdziwe w tym sensie, w jakim normalnie je postrzegamy.

Nasze uczucia są przezroczyste dla Światła, które jest ich podstawą. Czy nasze uczucia są mroczne i paraliżujące, czy ożywiające, Światło świeci cały czas: i w ciemności, i w świetle. Nie jesteśmy w stanie zapalić świecy, która już się pali; takie próby to wielka strata czasu. Musimy tylko wejrzeć w radykalnie odgruzowany umysł i zobaczyć to Światło świadomości na własne oczy.

* * *

Fragment pochodzi z książki Martina Lairda OSA [„Głębia serca”](#).

„Modlitwa w ciszy” to cykl tekstów. W każdym z nich poznasz nowe sposoby modlitwy, drogi do tego, by skutecznie się wyciszyć i odkryć kontemplację jako codzienny środek do kontaktu z Bogiem.

Źródło: deon.pl