Zmagania z dokuczliwymi myślami i uczuciami są wynikiem chaosu w naszym myśleniu. Ta plątanina i komentarze zamieniają nawet najprostsze spotkanie z myślami w doświadczenie związane z chwytaniem ich lub ucieczką przed nimi.

Kiedy ten mentalny charmider uda się uciszyć, zmagania ustają, a natura lęku okazuje się inna, niż dotąd nam się zdawało. Jak ujął to Mistrz Eckhart, "to co wcześniej było przeszkodą, staje się teraz wielką pomocą". Lęk jako udręka przemienia się w nośnik Obecności.

Rzecz w tym, by przestać być ofiarą myśli (gadatliwego, komentującego umysłu), a stać się ich świadkiem (w ciszy serca). Myśli i uczucia pozostają, ale przemienienie się z ofiary w świadka zmienia naszą relację z tym, co nas dręczy.

1. Złapanie w pułapkę reakcji

Duża część zmagań z lękiem jest w rzeczywistości nieumiejętnością doświadczania go bezpośrednio. Nie stawiamy czoła swojemu lękowi. Nie zdobywamy się na "przeżywanie swoich uczuć", choć używamy tej oklepanej frazy.

Lęk pcha nas przez kolejne korytarze życia, aż w końcu wpycha nas pod łóżko. Całkowita identyfikacja z historią rozgrywającą się w głowie zaburza wiedzę o sobie i wzmaga siłę obsesyjnych myśli, które strzegą swojego więźnia.

Święta Teresa z Ávila zdecydowanie wyraża się o duszach ogarniętych obsesją lęku: "Wszystko to i wiele jeszcze innych rzeczy, które mogłabym przytoczyć, wydaje się tym duszom szczerą pokorą, a wszystko to tylko dowodzi, że daleko im jeszcze do poznania samych siebie albo że jest u nich ono wypaczone. I nie dziwię się im, bo kto nigdy się nie podnosi wyżej ponad siebie, ten jeszcze gorszych rzeczy obawiać się może".

Wypaczona wiedza o sobie jest efektem niespokojnych komentarzy o lęku, panice i

przerażeniu. Wszystko to prowadzi do wrażenia, że - jak ujmuje to święta Teresa - "źródło to i słońce jaśniejące" nie jest dostępne duszy.

2. Stałość pośród lęku

Jak pozostać spokojnym w lęku? Przekraczając ten próg, nauczymy się rozróżniać lęk jako taki od jego obiektu. Stopniowo nauczymy się dostrzegać różnicę między lękiem pojmowanym jako prosta emocja a mentalnym komentarzem na jej temat, który rodzi się w mgnieniu oka.

Ta sztuka obserwacji i rozeznania, którą dawni mistrzowie nazywali "czujnością", składa się z trzech elementów. Po pierwsze, podczas ucieczki trzeba się odwrócić i w ciszy stawić czoło dręczącym emocjom. Nie będzie to możliwe bez zaangażowania w ćwiczenia. Po drugie, należy lękowi pozwolić na istnienie. Po trzecie, trzeba pozwolić odejść komentarzom o lęku. Trzeci element jest największym wyzwaniem.

Trudno stracić z oczu wątek historii, nawet jeśli bardzo tego chcemy. Trudność wynika z mentalnej łatwości, z jaką oglądamy wyimaginowane filmy i słuchamy wyimaginowanego bełkotu. Łatwości tej nasze nawyki nabierały nieraz przez dziesięciolecia. W tym miejscu z pomocą przychodzi nam praktyka kontemplacyjna.

Ilekroć zdajemy sobie sprawę z tego, że oglądamy właśnie nasz mentalny film o lęku lub próbujemy odepchnąć lęk od siebie, tylekroć po prostu powracajmy do naszej praktyki. To nie kwestia kontroli nad tym, czy nasza uwaga zostanie rozproszona (na pewno zostanie), ale potrzeba powracania do naszej praktyki, kiedy tylko zdamy sobie sprawę z rozproszenia. Takie postępowanie pielęgnuje wewnętrzną ciszę i tworzy nowy nawyk nieulegania zmyślonym historiom. Zamiast tego pozwalamy myśli po prostu być, skoro już się pojawiła. Z biegiem czasu będzie ona mniej dręcząca, a może nawet wygaśnie.

Wewnętrzny niepokój uciszy się i poczujemy pewność nawet pośród chaosu. Hezychiusz mówi, że "duchowa stałość w naturalny sposób wzmaga czujność; zaś ten wzrost stopniowo i we właściwej mierze daje wgląd w duchową walkę. Potem nadchodzi czas wytrwałości w modlitwie Jezusowej i osiągnięcie stanu, którym obdarza nas Jezus, a w którym umysł, wolny od wszelkich wyobrażeń, rozkoszuje się całkowitą ciszą".

Hezychiusz opisuje dynamikę kontemplacji, która uwalnia nas i z ofiary czyni świadka. Wzrost wewnętrznej stabilności, nawet pośród największej burzy, pozwala na coraz lepszą i szybszą orientację, co dzieje się w naszym wnętrzu. Czujny świadek lepiej niż pasywna ofiara dostrzega obsesyjność produkowanych przez umysł komentarzy.

Hezychiusz nazywa to "wglądem w wewnętrzną walkę". Z początku jest to mordęga, lecz dzięki temu ćwiczeniu możemy potem głębiej zanurzyć się w modlitwie i w ofiarowanej przez nią ciszy. W ten sposób, umocnieni w naszej praktyce, pewniej stawiamy czoło wewnętrznemu chaosowi. Wewnętrzny spokój pozwala nam zdystansować się od umysłowego chaosu, a więc coraz głębiej wchodzimy w ciszę.

Ten dynamiczny proces wyciszenia pozwala nam zobaczyć dręczące nas myśli i uczucia w nowym świetle. Teraz dostrzegamy, jak ważną rolę one odgrywają. Zapraszają nas do wyciszenia się i spojrzenia w cichy bezmiar, którego są przejawem. Mistrz Eckhart mógłby powiedzieć: "To, co było przeszkodą, teraz pomogło najbardziej". Podobnie jest z ciszą.

3. Spojrzeć poprzez lęk

Jeśli chcecie poznać naturę lęku, spójrzcie mu prosto w oczy. Lęk, złość, zazdrość - każda dręcząca nas myśl lub uczucie nie potrafią znieść bezpośredniego spojrzenia. Jeżeli jednak spoglądamy tylko na fabułę, jaką budujemy wokół własnego lęku, gniewu i zazdrości, udręka tylko się potęguje. Udręka karmi się mnogością komentujących i chaotycznych myśli.

Ćwiczenia czujności i wewnętrznej ciszy pozwolą wam się o tym przekonać. Co więcej, zobaczycie, że nawet w praktyce kontemplacyjnej ukryte są strategie kontroli nad emocjami - jeżeli dość głęboko wejść w ciszę, nie będzie już więcej lęku w życiu. Spoglądając bezpośrednio na lęk, zanim umysł zdąży przygotować komentarz, dostrzegamy, że lęk nie jest tak rzeczywisty, jak nam się zdawało.

Jest niczym więcej, jak tylko "masą myśli i uczuć oraz nieprzyjemnym napięciem ciała". To, co zaobserwowaliśmy w przypadku lęku, stosuje się też do wszystkich

uporczywych myśli, z jakimi się zmagamy. Musimy tylko wykonać jeden ruch - z pozycji ofiary przemieścić się na pozycję obserwatora. Zazwyczaj przez lata jesteśmy ofiarami. Jesteśmy więzieni przez niespokojny umysł. Stopniowo uczymy się rozróżniać proste myśli i uczucia od mentalnej plątaniny i odkrywamy wewnętrzną pewność, która wzrasta w Boskiej ciszy.

* * *

Fragment pochodzi z książki Martina Lairda **"W krainę ciszy"**

"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