

## Praktyczne propozycje prowadzące ku wyciszeniu, koncentracji i skupieniu uwagi na Bogu

1. Wszystko, co zaproponuję Państwu w swojej konferencji ma jedynie pomóc w lepszej, owocniejszej modlitwie. Praktyczne ćwiczenia, które zaproponuję nie zastępują modlitwy, one jedynie mają nas lepiej przygotować do wejścia w jej klimat, usposobić nasze ciało i dusze do trwania w obecności Bożej, do smakowania jego Słowa, do przyłgnięcia do Boga.

2. Pierwszą sprawą pojawiającą się w kontekście naszej relacji z Bogiem, wyraża następujące pytanie: jakie miejsce w mojej hierarchii wartości ma Bóg i relacja z Nim? Hierarchia wartości, to nic innego jak rodzaj drabinki ze szabelkami. Są wartości nie ważne i nie konieczne, są ważne i niekonieczne i są też takie, które należą do najważniejszych. Hierarchię wartości możemy podzielić na *idealną*, taką jaką byśmy chcieli mieć, czy jaką byśmy sobie życzyli i *realną*, czyli taką jaka faktycznie istnieje w naszym życiu codziennym. Żywa więź z Bogiem, skupienie swej uwagi na Bogu, modlitwa jest dla chrześcijanina tym, co najważniejsze w jego życiu. Czy potrafię **planować swój czas wg zasady - rób najpierw rzeczy najważniejsze?** Czy moja codzienna modlitwa jest czynnością przez mnie świadomie zaplanowaną? Czy umiem wybierać taki czas, aby moje ciało i moja dusza, psychika były w najlepszej formie? Jeśli nie działam wg tej zasady, to postępuję wg innej – robię prawie wyłącznie to co pilne i konieczne, a ponieważ tego jest zawsze wiele, to często jestem zmęczony i zestresowany, i wtedy czymś normalnym jest, że potrzebuję po nich wypocząć, zrelaksować się. Wtedy włączam TV, radio, komputer, otwieram gazetę, sięgam po telefon, by do kogoś zadzwonić i tak czas mi leci. **Jak nauczyć się planować swoje aktywności wg tego, co najważniejsze w życiu?** Chce zaproponować Państwu coś, co nazywa się kwadratem Gen. Eisenhower’a albo matrycą zarządzania czasem. Gen. Eisenhower był naczelnym dowódcą Alianckich Ekspedycyjnych Sił Zbrojnych (1943–1945) w Europie, oraz w latach 1953–1961 - 34. prezydentem Stanów Zjednoczonych. *To co ważne rzadko bywa pilne, a to co pilne rzadko bywa ważne.* Omówić kwadrat przedstawiony na planszy.

	Pilne	Niepilne
<b>Ważne</b>	<b>I</b> Kryzysy Sprawy naglące Zadania opatrzone datą realizacji	<b>II</b> Zapobieganie kryzysom, Pielęgnowanie relacji z Bogiem, z innymi osobami, Pisanie misji życia, planowanie długoterminowe, Szukanie nowych możliwości, Aktywna rekreacja, wypoczynek
<b>Nieważne</b>	<b>III</b> Niektóre telefony, Odpowiadanie na listy, maile, Spotkania z osobami, Najbliższe sprawy naglące, Zwyczajna na aktywność np. zakupy	<b>IV</b> Codziennność, Pożeracze czasu – TV, gry, internet, Przyjemności, Mało istotne telefony, Lektury, np. gazeta

3. Droga do Boga otwiera się przed nami przez uważność, a nie przez myślenie dyskursywne. Bóg jest, ale Go nie zauważamy. Dlaczego? Bo pomijamy w strukturze naszego zachowania jeden istotny element. Struktura naszego zachowania jest następująca: zauważyć, myśleć, działać.

Na początku zawsze obecne jest *zauważenie* - percepcja. Zauważamy zmysłami: słuchaniem, dotykiem, smakowaniem, widzeniem i węchem. Jakaś część rzeczywistości do nas dociera i my na nią reagujemy.

Po zauważeniu następuje *myślenie*. To nasza pierwsza reakcja na to, co zauważyliśmy. Umieszczamy zauważoną rzeczywistość w pewnym porządku i dokonuje się to przez dyskursywne myślenie naszego rozumu: poddawanie refleksji, porównywanie, analizowanie, planowanie i wybieranie albo decydowanie.

Trzeci krok to *działanie*. Nasze przemyślenia przekuwamy w czyny. Stajemy się aktywni i wykonujemy jakieś działanie.

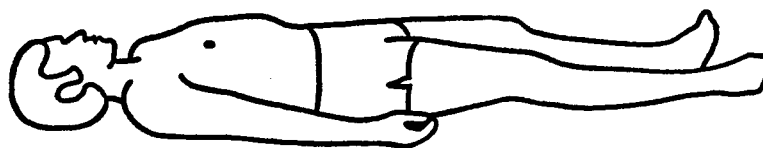
My nadmiernie skupiamy się na myśleniu i działaniu, natomiast za mało uaktywniamy nasze zmysły. W życiu wiecznym nie będziemy o Bogu rozmyślać, ale Go oglądać. Nie będziemy także zajmować się Bogiem w zewnętrznej aktywności, tylko oglądać Go i miłować. To co w niebie będzie naszym jedynym zajęciem, zaczyna się już na ziemi. Początkowo jednak nie zauważamy Boga, albowiem nasz niespokojny rozum i nasza gorączkowa aktywność odwracają nas od uważności. By się przygotować na łaskę modlitwy, dostrzegania Bożej obecności, kontemplacji Go, musimy nauczyć się zauważać.

Być uważnym znaczy stać się świadomym. Świadomym wszystkiego co dzieje się w nas, w naszym ciele, w głowie, w naszej psychice. Od czego zaczniemy? Od naszego ciała.

4. **Ciało** – brakujący element na modlitwie. Na ogół w czasie modlitwy zaangażowane są tylko głowa i nieco mniej serce. A gdzie jest ciało? Czy można je oddzielić od głowy i uczuć? Nie, bo człowiek jest jednością ciała, duszy, serca, uczuć, psychiki. Nie zauważanie ciała i jego pozycji na modlitwie sprawia, że bardzo istotny kanał komunikacji z Bogiem jest wyłączony. Czy modlitwa będzie owocna? Nie. Każdy z nas modli się ciałem. Nie chodzi o ciało, które się **ma** tylko ciało, którym się **jest**. Ciało jest od zarania naszego człowieczeństwa najbardziej starym językiem komunikacji z Bogiem.

5. Jaka jest najlepsza **pozycja ciała na modlitwie**? Kręgosłup wyprostowany. Najlepiej siedzieć na krześle, taborecie bez oparcia. Siedzimy na jego skraju, tak by mieć naturalnie wyprostowany kręgosłup. Jego wysokość powinna być taka by stopy miały bezpośredni kontakt z podłogą i wraz z kolanami były ustawione pod kątem 45 %. Możemy używać też małego stołeczka / klęcznika siedząc na nim tak jak na piętach. W ten sposób nie tworzą się w nas napięcia mięśniowe, krew może swobodnie krążyć po całym organizmie. Przez dłuższą chwilę możemy modlić się, trwać przed Bogiem i nie pojawiają się w nas napięcia mięśniowe.

6. **Czy znam swoje ciało?** Ono jest jednością z duchem, z psychiką. Jedno wpływa na drugie. Ćwiczenie eutoniczne. Eu – dobro, tonos – napięcie, brzmienie. Leżymy na plecach na twardej nawierzchni, tak by nasze ciało przylegało do podłogi, byśmy czuli z nią kontakt. Możemy też siedzieć na odpowiednim krześle lub siedzieć na specjalnym klęczniku. Przechodzimy przez poszczególne części naszego ciała poczynając od najwyższego punktu głowy i przechodzimy po kolei w dół, do naszych stóp. Zasada jest taka: od góry w dół. Uświadamiając sobie poszczególne części naszego organizmu uruchamiamy nasze zmysły, przede wszystkim dotyku i czucia. Spostrzegamy wiele impulsów, które pojawiają się w różnych częściach naszego ciała. Na początku ćwiczeń mniej, potem więcej. Ilość spraw, emocje i uczucia jakie one w nas budzą, siedząca pozycja ciała, czasem w niewygodnej dla kręgosłupa pozycji - sprawiają, że w konkretnych częściach naszego ciała gromadzi się napięcie i stres. Ono jest głównym sprawcą potrzeby zmiany pozycji ciała, rozproszeń, biegających myśli w głowie. W tym miejscu gdzie nasza świadomość rejestruje napięcie tam nasza uwaga pozostaje dłużej. Napięcie powoli wyrównuje się, pojawia się w nas równowaga, harmonia między ciałem a duszą, psychiką. W taki stanie równowagi wewnętrznej możemy dopiero rozpocząć modlitwę.



### 7. **Koncentracja na terażniejszości.** Ćwiczenie uważności.

Rzadko żyjemy terażniejszością. Prawie zawsze przebywają w przeszłości bądź w przyszłości. W przeszłości - żałując błędów, opłakując grzechy, napawając się swymi osiągnięciami, rozpamiętując zadane bliźnim rany, analizując jakieś ważne życiowe decyzje. Albo jesteśmy w przyszłości - lękając się przyszłości, spodziewanych porażek, przewidując radości, planując jakieś zajęcia, marząc o przyszłych sukcesach.

Zdolność do nawiązania kontaktu z terażniejszością i utrzymanie się w niej jest czymś, co powinniście w sobie rozwijać, jeżeli pragniecie, by udała się wam sztuka modlitwy. A najlepszą do tego drogą jest wydostanie się z kleszczy własnego rozumu i zwrócenie się ku zmysłom.

Głowa to nie jedyne i najlepsze miejsce na modlitwę. Można w niej oczywiście modlitwę rozpocząć, lecz jeśli zatrzyma się ona tam zbyt długo i nie uda się jej przeniknąć do waszego serca, będzie stopniowo wysychać, okaże się męcząca i irytująca. **Musicie nauczyć się sztuki przechodzenia od myśli i wewnętrznej rozmowy do świata zmysłów i uczuć.** Tam właśnie rodzi się kontemplacja, a modlitwa nabiera siły przeistaczającej, staje się źródłem nie kończącego się spokoju i wewnętrznego zadowolenia. Tylko to, co przeżyte, doświadczone ma szansę nas przemienić.

**Ćwiczenie.** Wyszukaj sobie jakiegoś odgłosu, który dociera do ciebie. Np. uderzenie deszczu o parapet, buczenie wentylatora, śpiew ptaka, odgłos muzyki za ściany itd. Na użytek tego ćwiczenia będę rytmicznie pukał w mikrofon.

**Inna wersja.** Zróbcie sobie dobrą herbatę lub kawę. Pijcie ją bardzo powoli, smakując ją i rozkoszując się nią.

8. **Koncentracja na zapalanej świecy,** która symbolizuje samego Jezusa Chrystusa. Przez parę minut wpatrujemy się w płomień świecy. Płomień koncentruje naszą uwagę, wycisza, skupia na tym, którego symbolizuje świeca, czyli na samym Jezusie Chrystusie.

### 9. **Koncentracja, skupienie uwagi na oddechu.**

Wg Biblii człowiek został ożywiony, zaczął istnieć gdy otrzymał od Boga Jego tchnienie, Jego ducha. Oddech jest znakiem życia człowieka. Kiedy umierasz, Bóg zabiera twój oddech; to jest przyczyna śmierci. Jeżeli żyjesz, dzieje się tak dlatego, że Bóg oddaje ci własne tchnienie, własnego „ducha”. Jedynie obecność Boskiego ducha utrzymuje cię przy życiu.

*Uświadomcie sobie fakt oddechu, który jest w nas czynnością automatyczną, dziejącą się poza naszą świadomością. Dostrzeżcie, w jaki sposób powietrze wpływa i wypływa z waszych nozdrzy... Ograniczcie swoją świadomość do powietrza przechodzącego przez wasze nozdrza...*

*Upewnijcie się, że nie kontrolujecie swojego oddechu. Nie pogłębiajcie go. To nie jest ćwiczenie oddychania, ale świadomości. Więc jeśli wasz oddech jest płytki, niech taki pozostanie. Nie zakłócajcie go. Tylko obserwujcie.*

*Za każdym razem, kiedy coś odciągnie waszą uwagę, powróćcie do swojego zadania. Stanie się łatwiejsze, jeśli, zanim jeszcze rozpoczniecie ćwiczenie, postanowicie sobie nie stracić z oczu żadnego, pojedynczego nawet, oddechu. Ale unikajcie jakiegokolwiek napięcia! Wzbogaćcie to ćwiczenie przyjmując je jak rodzaj uczciwej zabawy. Ćwiczcie przez parę minut.*

**Inny wariant.** *Wdychając powietrze wyobraźcie sobie przychodzącego do was Ducha Bożego... Napętnijcie płuca Jego obecnością...*

*Oddychając wyobraźcie sobie, że wyrzucacie z siebie wszystkie nieczystości... obawy... złość...lęki.*

*Wyobraźcie sobie, że całe wasze ciało promieniuje i ożywa podczas procesu wdychania Boskiego, życiodajnego Ducha i wydychania wszelkich nieczystości...*

Zakończymy nasze spotkanie formą modlitwy zaczerpniętej z CD św. Ignacego. Trzeci sposób modlenia się polega na tym, że przy każdym oddechu modli się człowiek myślnie, mówiąc [w myśli] jedno słowo *Ojcze nasz* albo innej jakiej modlitwy, którą się odprawia. A zatem między jednym a drugim oddechem mówi się tylko jedno słowo. I w czasie od jednego oddechu do drugiego zwraca się uwagę głównie na znaczenie tego słowa lub tej osoby, ku której kieruje się modlitwą, albo na własną małość, albo na różnicę między wzniosłością [tej osoby] a naszą własną znikomością. I wedle tej samej formy i reguły będzie się postępować ze wszystkimi innymi słowami modlitwy Pańskiej (nr 258). Przez około 5 minut będziemy modlić się tą formą modlitwy. Po 5 min razem głośno odmówimy modlitwę *Ojcze nasz*.