

ŻYCIE DUCHOWE

WIOSNA 94/2018

Wymowne milczenie

Wydawca

Prowincja Polski Południowej
Towarzystwa Jezusowego
Wydawnictwo WAM

Zespół redakcyjny

Józef Augustyn SJ
Marek Błaza SJ

ks. Krzysztof Grzywocz

Dariusz Kowalczyk SJ
Wacław Królikowski SJ
Stanisław Morgalla SJ
Jacek Siepsiak SJ (redaktor naczelny)
Katarzyna Stokłosa (sekretarz redakcji)
Bartłomiej Sury

Układ graficzny i projekt okładki

Anna Jędrusiak

Zdjęcie na okładce

www.shutterstock.com

Zdjęcie na s. 96 Monika Rybczyńska

Skład

Andrzej Sochacki

Superiorum permissu

ISSN 1232-9460

E-ISSN 2084-2783

Adres redakcji: ul. Kopernika 26,
31-501 Kraków, tel. 12 62 93 292
e-mail:

Zycie.Duchowe@wydawnictwowam.pl
www.zycie-duchowe.pl

W numerze:

Wymowne milczenie

BIBLIJNIE:

Roman Zając

7 Milczenie Słowa Bożego

MODLITEWNIE:

Maksymilian Nawara OSB

17 Milczący rejs w głąb.
O ciszy i medytacji

MONASTYCZNIE:

Szymon Hiżycki OSB

27 O milczeniu w *Regule*
św. Benedykta

PRAKTYCZNIE:

Dariusz Piórkowski SJ

37 Wdzięczni milczą,
by widzieć więcej

LITURGICZNIE:

Marek Blaza SJ

47 Gdy liturgia rezygnuje ze słów

DUSZPASTERSKO:

Robert Krzywicki MIC

57 Kiedy milczenie
jest przeciwieństwem miłości

PSYCHOLOGICZNIE:

Maria Król-Fijewska

67 Ciche dni – taka ładna nazwa!

SPOŁECZNIE:

Jacek Siepsiak SJ

75 Cicho sza wobec cierpienia

ROZMOWY DUCHOWE

Federico Lombardi SJ

85 Cena i wartość milczenia

Ks. Józef Kloch

97 Krótkie zdania,
jasne wypowiedzi

POMÓDL SIĘ

Stanisław Biel SJ

115 I nastała głęboka cisza.
Medytacja ignacjańska

DUCHOWOŚĆ ĆWICZEŃ

- | | | |
|------------------------------|-----|--|
| Tadeusz Hajduk SJ | 119 | Gdy usta milczą, a serce nie...
Czyli o milczeniu
w rekolekcjach ignacjańskich |
| Dariusz Piórkowski SJ | 127 | Towarzysząc w rozeznawaniu
duchowym |

MODLITWA I ŻYCIE

- | | | |
|---------------------------------|-----|---|
| Małgorzata Borkowska OSB | 141 | „Słuchaj” znaczy
„najpierw zamilknij” |
| Adrian Wawrzyczek | 151 | Jak uciec od hałasu,
by odnaleźć siebie? |

ŚWIADECTWA

- | | | |
|---------------------------|-----|-------------------|
| Tadeusz Jakubowicz | 159 | Spotkanie w ciszy |
|---------------------------|-----|-------------------|

Z TEKI FORMATORA

- | | | |
|------------------------------|-----|--|
| Bp Jacek Kiciński CMF | 165 | O głoszących Ewangelię.
Posłannictwo osoby
konsekrowanej (i nie tylko) |
|------------------------------|-----|--|

LEKTURY

176

OGŁOSZENIA

182

Wymowny brak słów

Ciszej nad milczeniem! Przecież ono mówi samo z siebie.

Jeśli nas potrzebuje, to nie naszych ust, lecz raczej uszu.

Milczenie domaga się milczenia, by mogło przemawiać.

Czy to znaczy, że ten numer „Życia Duchowego” ma się składać z samych białych kart? Czy słowo pisane odgania milczenie? To chyba zależy od czytelnika. Można czytać „na zabój”, zapychając lekturą wszelkie dziury w czasie, topiąc w obrazach i skojarzeniach, przewijających się przez głowę jak jakaś taśma filmowa, wszelkie rodzące się pytania. A można inaczej, zatrzymując się i poddając się milczeniu, gdy ono dotknie duszy. Wtedy dajemy mu okazję, by było wymowne.

Życzymy fascynacji milczeniem otwierającym nowe, głębokie perspektywy jak kontemplowane rozgwieżdżone niebo w spokojną noc. Ale też mamy nadzieję na wzruszający ból płynący z empatii z tymi, którzy milczą, bo brak słów. Milczenie operuje bogatą gamą „wymowności”. Pozwala odpocząć lub nie daje spocząć. Bywa delikatne, jednak potrafi także obudzić zatwardziałe sumienia. Nieraz dzwoni w uszach, lecz potrafi być spokojnym tłem dla rosgardiaszu, punktem odniesienia, gdy trzeba coś uporządkować.

Wiemy, że oddajemy to „Życie Duchowe” w ręce ludzi, którzy zasmakowali w milczeniu, którzy być może się przeciw niemu buntowali (nawet je zagłuszali), ale ostatecznie je cenią. I wszyscy sobie zdajemy sprawę z tego, że jest ono wymowne w bardzo nieuchwytny sposób, zupełnie inaczej niż słowo mówione. A jednak wierzymy, że tam, gdzie nie ma słów, jest Słowo, tam, gdzie nic się nie mówi, by cisza nie odleciała, ktoś przemawia.

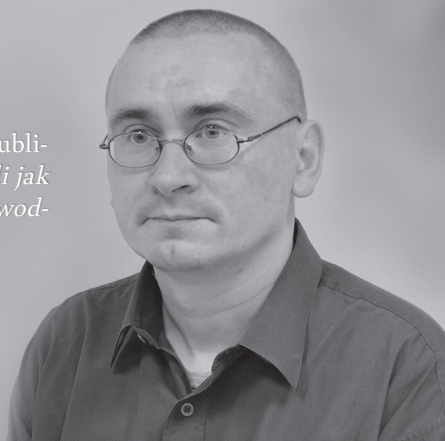
I to tak celnie, że aż dech w piersi zatyka...
i trudno cokolwiek powiedzieć.

Jacek Siepsiak SJ

H

Roman Zając

(ur. 1973), biblista, demonolog, publicysta. Opublikował między innymi: *Biblia. Początek, czyli jak powstał najlepszy know how na świecie*; *Przewodnik po niebie, piekle i ich mieszkańcach*.



Milczenie Słowa Bożego

Słowo z samej swej natury jest antonimem milczenia. Boże milczenie zostało przerwane, gdy wypowiedział On swoje Słowo (por. J 1,1). Od tego momentu rozpoczął się dialog Stwórcy i stworzenia. Jak czytamy w Liście do Hebrajczyków: „Wielokrotnie i na różne sposoby przemawiał niegdyś Bóg do ojców [naszych] przez proroków, a w tych ostatecznych dniach przemówił do nas przez Syna” (Hbr 1,1-2). Bóg w najpełniejszy sposób dał nam się poznać przez Syna, który jest Jego wcielonym Słowem.

Jezus, wędrując ze swymi przyjaciółmi przez trzy lata tak zwanej publicznej działalności, dał ludziom szansę, aby usłyszeli to, co Bóg ma im OSOBIŚCIE do powiedzenia. Na dodatek robił to w ciekawy sposób, posługując się przystępnymi przypowieściami. Opowiadał po prostu historie, które wciągały słuchaczy. Mateusz zebrał Jego wskazania moralne w Kazaniu na Górze (por. Mt 5,1 – 7,28), na wzór Mojżesza obwieszczającego światu reguły nowego przymierza, tym razem wypisanego nie na kamiennych tablicach, ale w ludzkich sercach. Jezus podczas swej publicznej działalności występował jako nauczyciel i przy okazji także cudotwórca. Warto jednak zwrócić uwagę także na powściągliwość i milczenie w Jego

życiu i nauczaniu. Były bowiem sytuacje, kiedy milczał, nie odpowiadał na pytania lub prosił o milczenie.

Milczenie Słowa Bożego brzmi jak oksymoron, ale bywa i tak, że właśnie milczenie „mówi” więcej niż wypowiedziane słowa. Wszyscy chyba pamiętają ten przejmujący moment, gdy Jan Paweł II po zabiegu tracheotomii, chciał przemówić do wiernych na placu św. Piotra i – mimo wcześniejszych ćwiczeń – kiedy zjawił się w oknie, nie był w stanie wypowiedzieć żadnego zrozumiałego słowa. Ta milcząca bezradność człowieka, który przez dekady elektryzował słuchaczy swoim głosem, dla wielu była jednym z jego najważniejszych kazań.

Czas milczenia, czyli „ukryte” życie Jezusa

Wielu ludzi zastanawia się, czemu tyle lat życia Jezusa zostało „przemilczanych”. Nie wiemy przecież praktycznie nic o Jego dzieciństwie, dojrzewaniu i młodości. Ewangelie, poza krótkim opisem odnalezienia Go w Świątyni, kiedy miał dwanaście lat, ograniczają się do stwierdzenia, że wzrastał w mądrości i łasce oraz że pozostawał posłuszny rodzicom (por. Łk 2,51-52). Milczenie Ewangelistów o pierwszych trzydziestu latach życia Jezusa z Nazaretu wynika stąd, że było to życie całkiem zwyczajne. Nie różniło się od życia innych mieszkańców Nazaretu. Jezus w tym czasie nie głosił nauk, nie ujawniał swej Boskości, nie czynił cudów. To trochę tak, jakby dla wcielonego Słowa Bożego był to czas milczenia. Ukryte życie Jezusa jest swoistym „milczeniem”, w którym dojrzewa Słowo Boże. Dotykamy tu także tajemnicy Wcielenia. Bóg „wszedł

między lud ukochany, dzieląc z nim trudy i znoje”. Chciał być tak blisko nas, że przez ponad trzydzieści lat dzielił z nami nasz codzienny trud w zwyczajnym życiu. Najpierw był dzieckiem, które płakało, gaworzyło, uczyło się chodzić, które bawiło się, kochało rodziców, chodziło do szkoły, pomagało ojcu w warsztacie, może nawet czasem coś spsociło. Potem był młodzieńcem, który przechodził wszystkie etapy dojrzewania i w którym dokonywał się stopniowy rozwój psychiczny i duchowy, aby na koniec mógł stać się dojrzałym i odpowiedzialnym mężczyzną.

Żył wśród ludzi, w przeciętnej społeczności małego galilejskiego miasteczka, gdzie pracował fizycznie jako cieśla, miał przyjaciół i znajomych oraz podobne problemy jak Jego sąsiedzi. Wiódł też zwyczajne „żydowskie życie religijne poddane Prawu Bożemu” (KKK 531). Prawdopodobnie nie wyróżniał się niczym, co mogłoby zapowiadać Jego niezwykłą przyszłość. Dlatego później, kiedy czas milczenia Słowa Bożego zakończył się, mieszkańcy Nazaretu dziwili się podczas Jego publicznej działalności: „Skąd u niego ta mądrość i cuda? Czyż nie jest on synem cieśli? Czy jego Matce nie jest na imię Mariam, a Jego braciom Jakub, Józef, Szymon i Juda? Także jego siostry czy nie żyją wszystkie u nas? Skądże więc u niego to wszystko?” (Mt 13,54-56).

W późniejszym czasie wielu chrześcijan nie potrafiło pogodzić się z milczeniem Ewangelii o życiu Jezusa i próbowało własną fantazją uzupełnić „białe plamy”. Tak powstały historie przyrodziane w kostium pełen cudowności, legend i mitów. Te pobożne zmyślenia, choć bywają urokliwe, czasem przybierały też postać dość

groteskową, czego przykładem może być chociażby apokryf *Ewangelia Dzieciństwa Tomasza*, według którego od początku Jezus na każdym kroku dokonywał spektakularnych cudów i ukazywał swoją boską moc. Jako dziecko lepił z gliny ptaszki i je ożywiał, zawstydytał nauczycieli ogromną wiedzą, był pogromcą młodocianych chuliganów z Nazaretu, wskrzesił kolegę tylko po to, by ten poświadczył, że to nie Jezus był sprawcą jego śmierci, spacerował po promieniu księżycy, a nawet zamieniał innych uczniów w barany. Zaspokajanie ciekawości to rzecz zrozumiała, ale akurat milczenie Ewangelii o życiu Jezusa przed Jego publiczną działalnością warto docenić, bo to ono właśnie ukazuje nam głębię tajemnicy Wcielenia i jej piękno.

Milczenie, o które prosił Jezus

Żydzi oczekiwali przyjścia Mesjasza. O Mesjaszu marzyli i o nim rozprawiali, wyobrażając go sobie najczęściej jako wyzwolicieła spod rzymskiej okupacji. Kiedy Jezus był nazywany Mesjaszem, prawie zawsze reagował w ten sam sposób: albo milczał, albo nakazywał milczenie na ten temat. Właściwie zgodził się, aby nazwano Go Mesjaszem dopiero wtedy, gdy stał przed ludźmi, którzy chcieli skazać Go na śmierć. Podczas procesu przed Sanhedrynem najwyższy kapłan zapytał Go: „Czy ty jesteś Mesjasz, Syn Błogosławionego?”, a Jezus odpowiedział: „Ja jestem” (Mk 14,61-62). Wcześniej Jezus wręcz nakazywał milczenie tym, którzy chcieli rozgłaszać, że jest Mesjaszem.

Bardzo dobitnie widać to po wyznaniu Piotra pod Cezareą Filipową: „On ich zapytał: «A wy za kogo Mnie uważacie?»

Odpowiedział Mu Piotr: «Ty jesteś Mesjasz». Wtedy surowo im przykazał, żeby nikomu o Nim nie mówili” (Mk 8,29-30). Jezus nie chciał najwidoczniej, aby wypowiedź uczniów pojawiła się jako jeszcze jedna krążąca o Nim opinia, wśród wielu rozbieżnych poglądów. Nie pozwalał też mówić o tym złym duchom, które przerażone twierdziły, że wiedzą, kim jest (por. Mk 1,25.34; 3,12), choć niewykluczone, że demony blefowały i rzeczywistość wykraczała poza ich domysły.

Uzdrowienia, które dokonywały się na kartach Nowego Testamentu, potwierdzały mesjańskie posłannictwo Jezusa, ale On zazwyczaj prosił uczniów, aby milczeli o tym, czego byli świadkami. Poleciał uzdrowionemu z trądu, aby nikomu nic nie mówił (por. Mk 1,44). Nie chciał, aby ktoś dowiedział się o uzdrowieniu głuchoniemego, niewidomego oraz o wskrzeszeniu córki Jaira (por. Mk 7,36; 8,26; 5,43). Oczywiście, jak pamiętamy, nie każdy umiał zastosować się do tego polecenia. Piotr, Jakub i Jan otrzymali ponadto nakaz milczenia po Przemienieniu (por. Mk 9,2-8), kiedy pojawił się w towarzystwie Eliasza i Mojżesza w śnieżnobiałej, lśniącej szacie: „A gdy schodzili z góry, przykazał im, aby nikomu nie rozpowiadali o tym, co widzieli, zanim Syn Człowieczy nie powstanie z martwych. Zachowali to polecenie, rozprawiając tylko między sobą, co znaczy «powstać z martwych»” (Mk 9,9-10). Jak można pokazać im coś takiego, a potem oczekiwać od nich milczenia w sprawie, o której chcieliby opowiedzieć każdemu? Jak oni mogli po prostu sobie wrócić do codzienności po czymś takim? A jednak tego właśnie Jezus od nich oczekiwał.

Ten nakaz zachowania milczenia jest tak charakterystyczny, że bibliści ukuli nawet specjalny termin – *messianisches Geheimnis* (sekret mesjański). Jezus niejako pokazuje w ten sposób swoim uczniom, że zanim zaczną głosić, powinni nauczyć się milczeć. Jest bowiem czas milczenia i czas mówienia (por. Koh 3,7). W tym momencie plan Boga wymagał od uczniów dyskrecji. Istniała możliwość niewłaściwego zrozumienia tego, co Jezus robi, i tego, kim jest. Realne było niebezpieczeństwo zatrzymania się na mesjanizmie pozbawionym istotnej treści, którą stanowi męka, śmierć i zmartwychwstanie Syna Człowieczego. Sami uczniowie musieli do tego dojrzeć, bo nie rozumieli jeszcze, że droga do zbawienia wiedzie przez krzyż.

Milczenie niewinnie oskarżanego i znieważanego

Podobno tylko winni się tłumaczyć, ale w obliczu niesprawiedliwych oskarżeń zazwyczaj się bronimy. Czytając relacje Ewangelistów, możemy być zaskoczeni, że kiedy Jezus został pojmany i postawiony przed Sanhedrynem, prawie w ogóle się nie odzywał (por. Łk 22,66-71). Wypowiedział wtedy niewiele słów, nie bronił się i nie odpowiadał na zarzuty fałszywych świadków, które zresztą były sprzeczne z sobą i absurdalne (por. Mk 14,60-61). Jezus przyszedł na świat, aby dać świadectwo prawdzie (por. J 18,37) i gotów był mówić o sobie z kimś, kto szuka prawdy. Fałszywie oskarżany i w rozmaity sposób poniewierany na kilka godzin przed śmiercią wiedział, że w tym wszystkim nikomu o prawdę nie chodziło. Nawet Piłatowi, który zadał retoryczne pytanie: „Cóż to jest prawda?” (J 18,38). Jezus zdawał sobie sprawę z nieszczerości sędziów, którzy

udawali przesłuchanie, a w rzeczywistości już wcześniej wydali wyrok. „Dajcie mi człowieka, a paragraf się znajdzie” – mawiał stalinowski prokurator Andriej Wyszyński. Dopiero kiedy arcykapłan zadał Jezusowi konkretne pytanie, domagając się odpowiedzi, czy jest Mesjaszem, złożył On świadectwo mesjańskiej godności (por. Mk 14,62), co zebrani przyjęli jako bluźnierstwo, bo użył formuły, która wskazywała, że uważa się za samego Boga.

Podobnie wobec Piłata Jezus wyznał swoją godność królewską, ale nic nie odpowiedział na zarzuty przywódców swego ludu: „Arcykapłani zaś oskarżali Go o wiele rzeczy. Piłat ponownie Go zapytał: «Nic nie odpowiadasz? Zważ, o jakie rzeczy cię oskarżają». Lecz Jezus nic już nie odpowiedział, tak że Piłat się dziwił” (Mk 15,3-5). Zupełnie inaczej pokazał to Michaił Bułhakow w *Mistrzu i Małgorzacie*. Tam Jeszua Ha-Nocri, stojący przed obliczem Piłata, wydaje się niemalże gadułą. Natomiast według relacji Ewangelistów zachowywał się powściągliwie i z godnością. Rzymskiemu prokuratorowi wydawało się niepojęte, że można milczeć w obliczu zagrożenia własnego życia przed ludźmi, którzy mieli władzę, aby okazać Mu łaskę. Jezus milczał także wówczas, gdy Piłat, chcąc się pozbyć problemu, odesłał Go do Heroda Antypasa, a ten liczył, że zobaczy jakieś cuda i zasypał więźnia wieloma pytaniami, które jednak nie wynikały z pragnienia prawdy, lecz z chęci ujrzenia czegoś niezwykłego (por. Łk 23,8-11).

Najwymowniejszym momentem milczenia Jezusa jest Jego męka. W milczeniu wyszydzanego i bitego Jezusa, którym sadystycznie zabawiali się żołdacy, każąc Mu zgadywać z zasłoniętą twarzą, kto

Go uderzył (por. Mk 14,65), Jego przeciwnicy widzieli dowód, że nie jest żadnym Mesjaszem. W Ewangelii Jana Jezus zachował milczenie, gdy szydzono z Niego jako króla i gdy został zaprezentowany tłumom w groteskowym królewskim stroju (por. J 19,1-5). Postawa Jezusa w sposób nieodparty kojarzy się tu ze Sprawiedliwym Sługą Jahwe, symboliczną postacią z Księgi Izajasza: „Dręczono go, lecz sam pozwolił się gnębić, nawet nie otworzył ust swoich. Jak baranek na rzeź prowadzony, jak owca niema wobec strzygących ją, tak on nie otworzył ust swoich” (Iz 53,7). Istotnym rysem tej postaci jest właśnie milczenie. Wobec ludzi, którzy Go oskarżają z powodu Jego sprawiedliwości, milczenie Sługi Pańskiego wyraża godność; wobec Boga zaś wyraża akceptację i zaufanie: „On, gdy Mu złorzeczono, nie złorzeczył, gdy cierpiał, nie groził, ale zdawał się na Tego, który sądzi sprawiedliwie” (1 P 2,23; por. Ps 39,10). Można powiedzieć, że milczenie w czasie drogi krzyżowej było wypełnieniem proroctwa o Słudze Jahwe.

Milczenie Boga Ojca?

Bóg wydaje się nieobecny, gdy triumfuje zło, ludzie są bezradni wobec cierpienia, a kłamstwo zdaje się triumfować nad prawdą. Milczenie Boga w obliczu ludzkiego cierpienia dla wielu ludzi jest najpoważniejszym dowodem na Jego nieistnienie, ale często zapominamy, że tego rodzaju milczenia doświadczył także Jezus. Napotkał je podczas swojej modlitwy w Getsemani i podczas wołania na krzyżu. W Getsemani Jezus zwraca się do Ojca, ale nikt Mu nie odpowiada (por. Mk 14,32-34). Słowa Jezusa wydają się padać w pustkę, w otchłań ciszy. Łukasz, chcąc niejako złagodzić

wymowę tej sceny, jako jedyny umieścił wzmiankę, że w godzinie zwątpienia i próby w Ogrodzie Oliwnym zstąpił z Nieba anioł, który pocieszał i umacniał Jezusa (por. Łk 22,43). Być może jednak żadnego anioła nie było. Rainer Maria Rilke w przejmującym wierszu pt. *Ogród oliwny* napisał:

Później opowiadano: przyszedł anioł.

Dlaczego anioł? Ach, to przyszła noc
i szeleściła obojętnie nad wezłowie.
I poruszyli się we śnie uczniowie.
Dlaczego anioł? Ach, to przyszła noc¹.

Chrystus przeszedł przez niesłuszne oskarżenia i męczeńską śmierć na krzyżu. Czy doświadczył wtedy także, co to znaczy czuć się opuszczonym przez Boga? Słowa: „Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścił?” (Mk 15,34) to początek Psalmu 22. Jezus modlił się więc słowami znanej w Izraelu modlitwy, wyrażającej dramatyczny stan człowieka, który doświadcza cierpienia i otoczony jest przez wrogów. Ci, którzy czytają Stary Testament, wiedzą, że Psalm 22, będący w pierwszej połowie indywidualną lamentacją, przechodzi potem w pieśń dziękczynną i ostatecznie sławi Boga za Jego dobroć oraz zapowiada uznanie przez grzeszne narody władzy Jahwe. Rozpatrując jednak sprawę od strony egzystencjalnej, nie możemy wykluczyć, że Jezus doświadczył na krzyżu poczucia opuszczenia przez Ojca i osamotnienia, solidaryzując się z wszystkimi, którzy cierpią i pytają, czemu Bóg na to pozwala i dlaczego milczy. Jezus współdzieli doświadczenie każdego człowieka, który

1 R.M. Rilke, *Poezje*, tłum. M. Jastrun, Kraków 1987, s. 79.

napotyka milczenie Boga. W rzeczywistości to On sam jest jednak odpowiedzią na te odwieczne ludzkie wątpliwości.

Kiedy spojrzymy na milczenie Boga w świetle tajemnicy Chrystusa, okazuje się, że udzielił nam odpowiedzi w swoim Synu, który jest Emmanuelem – „Bogiem z nami”. Podobną odpowiedź znalazł Elie Wiesel, paradoksalnie nie będący wcale chrześcijaninem. We wspomnieniach obozowych pt. *Noc* pisał o egzekucji młodego chłopca, którego agonია na szubienicy trwała ponad pół godziny. Ktoś z więźniów zadał wtedy pytanie „Gdzie jest Bóg?” i Elie Wiesel nagle pomyślał: „Jak to – gdzie? Tu, wisi na szubienicy...”².

2 Por. E. Wiesel, *Noc*, Kraków 2007, s. 103.

H

Maksymilian Nawara OSB

(ur. 1979), dr teologii patrystycznej, od 2006 roku prowadzi w Opactwie Benedyktynów w Lubiniu Ośrodek Medytacji Chrześcijańskiej. Opublikował: *Oddychać Imieniem. O medytacji chrześcijańskiej*.



Milczący rejs w głąb

O ciszy i medytacji

Życie nabrało niezwykłego tempa. Każdego dnia od momentu przetarcia oczu po porannym przebudzeniu nasze zmysły odbierają tysiące bodźców: te, które dochodzą do nas mimowolnie, i te, które sami sobie fundujemy. Sposób życia, media i nowe technologie komunikacyjne redukują przestrzeń ciszy do minimum. Cisza jest dziś deficytowa i jednocześnie staje się ogromną potrzebą, którą odczuwa serce człowieka. Człowiek tęskni za ciszą i oddechem. Potrzebuje zatrzymania, bo nie chce zwariować. Chciałby zamilknąć, bo szuka sensu swojego życia. Często też pragnie spotkania z Bogiem.

Gdy przychodzi cisza

Można zapewne zgodzić się z twierdzeniem, że choć trudno dziś o ciszę, to jednak nie jest ona nieosiągalna. Wielu ludzi, zdając sobie sprawę z ogromnej jej wartości, z większym lub mniejszym wysiłkiem, znajduje miejsce samotności i przestrzeni niemówienia. Niektórzy przyjeżdżają do klasztoru, inni udają się samotnie w góry albo – ogólnie mówiąc – na łono natury, jeszcze inni mają

swoje sprawdzone miejsca, na przykład kaplicę bądź domek na wsi. W takim czy innym miejscu, w dłuższym lub krótszym czasie, prawie każdy z owych „poszukiwaczy ciszy” uświadamia sobie, że jest ona wymagająca i wcale nie oznacza odpoczynku w sferze bezdźwiękowej.

Cisza to nie tyle brak dźwięków, ile przestrzeń, w której jestem sam, gdzie nie ma silnych bodźców z zewnątrz i gdzie sam nie produkuję hałasu, w tym także słów i myślenia. W takiej przestrzeni ujawnia się wiele rzeczy. W Ośrodku Medytacji Chrześcijańskiej w Klasztorze Benedyktynów w Lubiniu w krótkiej instrukcji zatytułowanej *Reguły praktyki*, dla chcących odbyć swoje medytacyjne rekolekcje w ciszy, możemy przeczytać: „Jedną z najważniejszych zasad wspólnej praktyki jest pielęgnowanie ciszy wzmacniającej koncentrację, uważność i szacunek dla wszystkich razem i dla każdego z osobna. Nie jest to łatwe. Cisza i samotność pozwalają skierować nasz umysł ku wnętrzu. Gdy brak jest wrażeń zewnętrznych, wtedy w naturalny sposób objawia się nasze wnętrze. To może być trudne i bolesne doświadczenie poznawania samego siebie, jest to jednak konieczny etap naszego oczyszczania i duchowego wzrostu. Bez praktyki milczenia nie sposób mówić o poważnym traktowaniu życia duchowego”¹.

Tekst ten, mówiąc o trudzie i bólu, z jednej strony może nieco wystraszyć, z drugiej jednak – zawiera coś kuszącego: praktykę milczenia i poważne traktowanie życia duchowego; poznanie samego

1 Ośrodek Medytacji Chrześcijańskiej w Klasztorze Benedyktynów w Lubiniu, *Reguły praktyki*, tekst niepublikowany.

siebie i oczyszczenie na drodze duchowego wzrostu. To zaproszenie dla ludzkiego stęsknionego serca, aby wejść na drogę benedyktyńskiego *habitare secum*, czyli „zamieszkania ze sobą samym pod okiem Najwyższego Świadka”². Praktyka milczenia, choć kusząca, okazuje się trudna i wymagająca. Szybko bowiem pojawiają się pierwsze objawy chorobowego stanu nieumiejętności zachowania ciszy i wewnętrznego milczenia. Trudno wytrwać.

Zanurzenie

Przy pierwszym spotkaniu z ciszą najczęściej pojawia się efekt ulgi, który często wiąże się z werbalnym lub niewerbalnym stwierdzeniem: „Uff! Nareszcie chwila spokoju”. Jednak już po kilku godzinach niemówienia i zaprzestania aktywności cisza zaczyna obejmować człowieka poszukującego pokoju, a jej uścisk staje się coraz silniejszy. Święty Jan Klimak (VII wiek) opisał ten proces w następujący sposób: „Kto nigdy nie doświadczył Boga, nie jest zdolny do wyciszenia i wystawia się na liczne niebezpieczeństwa. Cisza przytłacza niedoświadczonych. Nie zakosztowawszy jeszcze słodczy Boga, tracą oni czas na bycie zniewalanym i ograbianym przez zło, na zniechęcenia i wewnętrzne niepokoje”³.

„Cisza przytłacza niedoświadczonych” i, chcąc nie chcąc, prowokuje do znalezienia wobec niej jakiegoś punktu odniesienia.

2 Por. Św. Grzegorz Wielki, *Dialogi. Księga druga*, 3, 5, w: Święty Benedykt z Nursji, *Reguła*; Święty Grzegorz Wielki, *Dialogi. Księga druga*, Kraków 1994, s. 312.

3 *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, Kraków 2002, s. 189.

Co z nią zrobić? Ujawnione „wewnętrzne niepokoje i zniechęcenia” podpowiadają różne możliwości wypełnienia ciszy, na przykład lekturą, wynajdywaniem zajęć, nadrabianiem zaległości czy może nawet posłuchaniem czegoś duchowego. Jeśli ulegnę tym podpowiedziom, milczenie zewnętrzne nie poprowadzi w głąb i nie przyniesie spodziewanego i upragnionego wyciszenia. Co zatem zrobić? Mogę się jej poddać w prostym akcie zasłuchania najpierw w dźwięk, w rzeczywistość, później także w to, co pojawia się w środku, i zacząć się modlić.

Modlitwa jednego zdania

Chrześcijańska tradycja duchowa zna wiele sposobów spokojnego trwania przed Bogiem w ciszy. Nie da się ukryć, że wiele z tych „metod” jest trudnych do zastosowania dla współczesnego człowieka stygmatyzowanego przez aktywność, słowa i dźwięki. Pędzącego umysłu nie udaje się szybko i łatwo zatrzymać. Diadoch, biskup Fotyki z V wieku, przychodzi z pomocą w tej trudnej sytuacji: „Kiedy przez pamięć o Bogu zamkniemy wszystkie drogi rozpraszania się rozumu, zaczyna on wymagać od nas koniecznie jakiegoś czynu, który zadowoliliby potrzebę jego działania. Dla całkowitego wypełnienia tego celu należy mu dać (słowa) «Panie Jezu» jako jedyne zajęcie”⁴.

Święte wezwanie stanowi kotwicę pozwalającą zatrzymać okręt umysłu miotany w tysiące kierunków jednocześnie. Umożliwia złapanie jedyne go właściwego azymutu na Boga samego i poddanie

4 Tamże, s. 130.