

PRZEMYSŁAW GWADERA SJ

MEDYTACJE DLA PRZEBODŹCOWANYCH

The background features a minimalist, abstract design. It includes several light gray, rounded shapes resembling clouds or hills. Scattered throughout are small, dark gray leaves and a single teardrop. A prominent, dark gray, curved line sweeps across the lower right portion of the cover. The overall aesthetic is clean and modern.

WYDAWNICTWO WAM

© Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków

Redakcja: Klaudia Bień

Korekta: Marta Koziak-Podczerwińska, Anna Adamczyk

Projekt okładki: Poziomka Studio Emilia Piechowicz

Skład i opracowanie graficzne: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-3778-6

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej TJ,

ks. Jarosław Paszyński SJ, prowincjał,

Kraków, dn. 8 stycznia 2024 r., l.dz. 33/2024

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: WYDAWNICZA • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Artis white 70 g vol. 2.0

Spis treści

WSTĘP	9
------------------------	---

1. ŻYCZLIWA UWAŻNOŚĆ –

SPÓJRZ NA ŚWIAT TAK, JAK PATRZY BÓG	29
--	----

Medytacja 1: Najlepszy czas na medytację	39
--	----

Medytacja 2: Po intensywnym dniu	43
--	----

Medytacja 3: Wyjście na spacer	48
--	----

Medytacja 4: Na łonie natury	52
--	----

Medytacja 5: Wędrowanie w niepogodę	57
---	----

Medytacja 6: Spotkanie z mrówką	61
---	----

Medytacja 7: Stabilność drzewa	66
--	----

Medytacja 8: Solidne oparcie w Bogu	71
---	----

2. POWRÓT DO DOMU –

ZAUF AJ SWOJEMU CIAŁU	77
--	----

Medytacja 1: Bezpieczna przestrzeń	88
--	----

Medytacja 2: Pojednanie z ciałem	92
--	----

Medytacja 3: Tchnienie życia	98
--	----

Medytacja 4: Swobodny przepływ	103
--	-----

Medytacja 5: Kolacja bez presji	108
Medytacja 6: Boże schronienie	113
Medytacja 7: Modlitwa pustych dłoni	118
Medytacja 8: Boso na świętej ziemi	124
Medytacja 9: Deszcz łaski	130
Medytacja 10: Naturalny rytm	134
Medytacja 11: Odpuszczanie kontroli.	138

3. PODRÓŻ W GŁĘB –

POZNAJ SWOJĄ DUSZĘ	145
Medytacja 1: Ukryty skarb	155
Medytacja 2: Niegasnący płomień świecy	160
Medytacja 3: Świetlisty punkt	165
Medytacja 4: Doskonałość wolna od perfekcjonizmu.	170
Medytacja 5: Zwierciadło Boskich cech	176
Medytacja 6: Życzliwość wobec samego siebie	182
Medytacja 7: Dom Mądrości	188

4. BEZKRES RELACJI – POCZUJ,

ŻE JESTEŚ DZIECKIEM BOGA	195
Medytacja 1: Ponowne narodziny.	205
Medytacja 2: W ramionach Matki.	211
Medytacja 3: Poznanie wewnętrzного dziecka	217
Medytacja 4: Zdrowa troska o siebie	225
Medytacja 5: Otwieranie przestrzeni kreatywności	230

Medytacja 6: Kontakt ze światem duchowym	236
Medytacja 7: Droga do kościoła	243
Medytacja 8: Celebrowanie Komunii	248
Medytacja 9: Dbanie o więzi	254
ZAKOŃCZENIE.	261
PODZIĘKOWANIA	267

1

Życzliwa uwaga – spójrz na świat tak, jak patrzy Bóg



By zacząć medytować, nie potrzeba jakichś szczególnych umiejętności ani specjalnego miejsca. Medytacja zaczyna się w momencie, gdy zatrzymuję się na chwilę w moim działaniu i pozwalam sobie poczuć, że jestem, że istnieję. Stąd już bardzo blisko do spotkania z Tym, który jest źródłem wszelkiego istnienia.

Czasem bywa tak, że pragnienie medytacji rodzi się w nas samo, spontanicznie. Tak było właśnie w moim życiu. Jako nastolatek zacząłem się modlić – nie dlatego, że powinienem, nie ze względu na „chrześcijański obowiązek”, ale ponieważ czułem, że tego potrzebuję. Słowa modlitwy przyszły do mnie same, gdy chodziłem samotnie po lesie. Pozwól, że podzielę się z tobą moją historią.

Chodzenie po lesie

Rodzina, w której się wychowywałem, nie była zbyt pobożna. Mama zabierała nas co niedzielę do kościoła, ale tata nie chodził razem z nami. W czasach licealnych ja też przestałem korzystać z sakramentów i porzuciłem modlitwę. Całym moim światem była wtedy muzyka, pisanie wierszy i tekstów piosenek oraz wędrowanie po lesie.

Właśnie ta ostatnia praktyka okazała się szczególnie ważna w kontekście mojego życia z Bogiem, a może i życia w ogóle. Będąc w klasie maturalnej, postanowiłem, że pokażę sobie, rodzicom i światu, na co mnie stać, i że dostanę się na jedną z najlepszych uczelni wyższych w Polsce. Po pół roku intensywnej nauki, bez przerw na odpoczynek czy rozrywkę, poczułem, że nie mam już więcej sił – że nie dam rady dalej tak intensywnie pracować.

Wiedząc, ile mam jeszcze materiału do opanowania i jak dobre wyniki na maturze trzeba mieć, żeby dostać się na tę uczelnię, poczułem, że przegrałem. Zmarnowałem szansę na życiowy sukces przez to, że pierwsze lata liceum poświęciłem na granie na gitarze i perkusji, a nie na naukę. Moje uczucie przegranej okazało się tak dojmujące, że nie byłem w stanie zmusić się do żadnego działania, a po głowie chodziły mi same czarne myśli. I właśnie przed tymi myślami zacząłem uciekać do lasu.

Budynek mojego liceum stał na skraju Mazowieckiego Parku Krajobazowego, który ciągnie się kilometrami na wschód i na południe od Warszawy. Zamiast iść na lekcje, całe dni spędzałem na długich samotnych wędrówkach, po czym wracałem do domu o tej samej porze, o której normalnie wracałbym ze szkoły; dzięki temu rodzice nie wiedzieli o moim wagarowaniu. Las dawał mi wytchnienie. Odkryłem, że ruch i zmęczenie fizyczne pozwalają mi poczuć siły vitalne mieszkające w moim ciele i nie skupiać się tak bardzo na ponurych wyobrażeniach. Po dłuższym czasie zauważyłem jednak, że moje czarne myśli nie dają za wygraną: powracają za każdym razem, gdy wracam z lasu do cywilizacji, do świata, gdzie liczą się sukcesy, wyniki i oceny – do świata, w którym jestem przegrany. Gdybym chciał na zawsze uciec od tych myśli, musiałbym chyba zamieszkać w lesie. Gdy sobie to uświadomiłem, zacząłem się modlić.

Początkowo moja modlitwa wyglądała mniej więcej tak: „Boże, jeśli Ty istniejesz, to zrób coś, bo ja nie widzę dla siebie nadziei. Daj mi jakieś światło pośród moich ciemności”. Czułem, że samo mówienie do Boga w jakiś sposób mi pomaga, więc robiłem to dalej. Później znalazłem w domu Pismo Święte i zacząłem

je przeglądać. Najbardziej przemówiła do mnie Księga Psalmów. Czytając ją, czułem, że mogę utożsamiać się z psalmistami, którzy wyrażali przed Bogiem całą gamę emocji, często w bardzo poetycki i głęboki sposób. Wędrując po lasach, nieraz powtarzałem sobie w myśli jakiś krótki fragment psalmu, niemalże jak mantrę.

W pewnym momencie zauważyłem, że w moim chodzeniu po lesie coś się zmieniło. Była to subtelna, a jednak ważna zmiana. Moje wagary przestały być ucieczką. Zniknął przymus uciekania od czarnych myśli, a pojawił się niespodziewany pokój. Teraz szedłem do lasu, by móc jeszcze bardziej odnaleźć się w tym chodzeniu i mówieniu do Boga – w wędrowaniu w Jego bezkresnej obecności.

Zwieńczeniem tego czasu była długa wędrówka w słoneczny, mroźny dzień, na którą wyruszyłem wcześniej z rana (lekcje tego dnia zaczynałem o godzinie ósmej). Początkowo szedłem przez znane mi tereny, ale po pewnym czasie wiedziałem już tylko, że idę na południe. Czułem jednak, że w tej włóczędze nie jestem sam, że wędruję w Bożej obecności, więc szedłem dalej naprzód. W pewnym momencie dotarłem do wzniesienia. Gdy wspiąłem się na jego szczyt, moim oczom ukazał się niesamowity widok. Na jednym ze zboczy nie było drzew, dzięki czemu u jego podnóża dało się dostrzec ciągnący się aż po sam horyzont las. Tam, gdzie zieleń lasu stykała się z błękitem nieba, nad linią horyzontu majaczyły kształty Pałacu Kultury i innych najwyższych wieżowców centrum Warszawy. Wyglądało to prawie nierealnie, jak fatamorgana. Zatrzymałem się w zadziwieniu i przez długi czas patrzyłem na ten bezkres lasów, na bezchmurne niebo i na odległe wieżowce, które przypominały stamtąd raczej szare klocki

Lego. Dosłownie nie mogłem oderwać od nich oczu. Stałem jak wryty i czułem, że coś zmienia się w moim wnętrzu – że jakaś prawda dociera do mnie z pominięciem logiki rozumu, wprost do serca. Dziś umiem tę prawdę wyrazić słowami: prawdę o życiu, które jest czymś o wiele większym niż wynik na maturze, moje sukcesy i porażki czy w ogóle własne plany na przyszłość. Prawdę o Życiu, które się nie kończy. Wtedy jednak słowa nie były mi tak potrzebne. Wystarczyło mi samo doświadczenie bycia w bezkresnym lesie i patrzenia na odległe wieżowce. Następnego dnia mogłem już wrócić do szkoły i spokojnie, we własnym rytmie, dalej przygotowywać się do matury.

Po pewnym czasie, znów sięgając do Księgi Psalmów, trafiłem na Psalm 43 i na słowa: „Ześlij światłość swoją i wierność swoją: niech one mnie wiodą i niech mnie przywiodą na Twoją świętą górę i do Twych przybytków!” (Ps 43,3)¹¹. Z zadziwieniem odkryłem w tym wersie słowa mojej własnej spontanicznej modlitwy. Również sformułowanie o „świętej górze” skojarzyły mi się z moim doświadczeniem. Nauczyłem się więc tego fragmentu psalmu na pamięć, by w trudnych chwilach przypominał mi o tym, czego doświadczyłem.

11 Tutaj wyjątkowo przytaczam fragment w tłumaczeniu *Biblii Tysiąclecia*, ponieważ w tej właśnie formie wtedy go czytałem. Pozostałe cytaty – jak już wspomniałem – przytaczam za *Biblią Pierwszego Kościoła*.

Spotkanie z Bogiem

Pamiętam, że już od najmłodszych lat lubiłem spędzać czas wśród przyrody, ale dopiero w zakonie odkryłem, że kontakt z naturą otwiera mnie na spotkanie z Bogiem. Pomógł mi w tym ojciec Franz Jalics SJ, który nazywa przyrodę „wielką nauczycielką kontemplacji”¹². Dzięki jego książce, będącej swego rodzaju podręcznikiem modlitwy kontemplacyjnej, odkryłem, że modlitwa niekoniecznie musi polegać na mówieniu do Boga albo rozmyślaniu nad Jego Słowem. Może też być przypatrywaniem się razem z Bogiem wszystkiemu, co stworzył. Może być spotkaniem we wspólnym przyglądaniu się.

Wbrew powszechnemu wyobrażeniu (które ma swoje źródła w rygoryzmie moralnym), Bóg nie patrzy na świat w sposób surowy i oceniający. W pierwszym rozdziale Księgi Rodzaju jak refren powracają słowa mówiące o Bogu spoglądającym na swoje stworzenia: „I widział Bóg, że są dobre i piękne” (Rdz 1,18). Na końcu zaś, gdy dzieło stwarzania świata zostało ukończone, „spojrzał Bóg na wszystko, co stworzył, i uznał, że jest bardzo dobre i piękne” (Rdz 1,31). Czyż nie wydaje się to trochę zastanawiające? Wiemy przecież, że Bóg jest odwieczny i wszechwiedzący i że nie musi się niczemu przyglądać, by to poznać. Wiemy też, że jest istotą duchową, więc nie patrzy na nic z zewnątrz, ale wszystko przenika w jednej chwili. A jednak natchniony autor biblijny ukazuje nam Boga jako kogoś, kto raz po raz z podziwem i radością przygląda się stworzonym przez siebie istnieniom: niebu,

12 F. Jalics SJ, *Kontemplacja. Wprowadzenie do modlitwy uważności*, dz. cyt., s. 42.

gwiazdom, roślinom, zwierzętom... Patrzy na to wszystko nie jak kontroler jakości lub pracownik przeprowadzający inwentaryzację, ale tak, jak patrzą dzieci. Założyciel mojego zakonu, św. Ignacy z Loyoli, uczył, że Bóg stworzył wszystkie rzeczy na obliczu ziemi dla człowieka po to, aby pomagały mu w dostrzeżeniu Jego dobroci, hojności i chwały¹³. Lubię wyobrażać sobie Stworzyciela jako kogoś, kto tworząc małą, jaskrawozieloną żabkę, biegnie do człowieka i pokazuje: „Spójrz, jakie to ładne!”. Stwarzając kwiat, znów biegnie do mnie i mówi: „Zobacz, jak ładnie pachnie!”. Wszystkie dobre i piękne rzeczy są po to, żebyśmy mogli się nimi razem cieszyć.

Przebywanie wśród przyrody pozwala mi wyrwać się na pewien czas z logiki korzyści („co będę z tego miał”) i wejść w logikę Boskiego obdarowania – skontaktować się z Życiem, które chce mi się udzielać, i zacząć je przyjmować. Rośliny i zwierzęta odbijają w sobie cechy swego Stwórcy, który w akcie stworzenia podzielił się z nimi swoim własnym istnieniem. One nie muszą niczego robić, by być dobre i piękne. Po prostu takie są. Gdy patrzę na nie razem z Bogiem, odkrywając jednocześnie, że sam jestem jednym z Jego dobrych i pięknych stworzeń, wtedy staję się wolny. Boże spojrzenie uwalnia mnie od najcięższej przyczyny mojego ciągłego przebodźcowania – od presji wyniku.

13 Por. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowe*, tłum. J. Ożóg, Wydawnictwo WAM, Kraków 2016, nr 23.

Przebudzenie

Kuba Sienkiewicz w popularnej w latach 90. piosence *Jestem z miasta* śpiewał: „W rytmie zachodów,/ w słowach kamieni,/ w spojrzeniu ptaków,/ w mowie przestrzeni/ rodzi się spokój – mówią – po jednym roku/ leczą się myśli.../ Mnie to nie bierze”.

Kojący wpływ przyrody na duszę człowieka nie jest wcale czymś oczywistym i automatycznym. Czasem łatwiej wielbłądowi przejść przez ucho igielne niż człowiekowi z miasta pójść do lasu i ucieszyć się pięknem przyrody (por. Mk 10,17–27). Zazwyczaj idziemy z kimś i wtedy przez całą drogę rozmawiamy. Jeśli wyjdziemy sami, pograżamy się we własnych myślach, rozpamiętując po drodze to, co wydarzyło się w ostatnim czasie, albo snując plany na przyszłość. Potem wracamy do domu, nie zobaczywszy ani jednego drzewa, ani jednego źdźbła trawy, ani jednego kamienia. Dlaczego tak trudno jest nam oderwać uwagę od własnych myśli i zauważyć świat, który nas otacza? Dlaczego tak trudno znaleźć w sobie przestrzeń na przyjęcie Bożego obdarowania?

Przez większość czasu moje wnętrze jest pełne mnie samego, więc nic innego już się w nim nie zmieści. Mistycy porównują ten stan do głębokiego uśpienia. Gdy śnię, wtedy cały zanurzam się w wyobraźni i nic z realnego świata nie jest w stanie przebić się do mojej świadomości. Czasem bywa, że śniąc, uświadamiam sobie, iż to, czego doświadczam, jest tylko snem, i chcę się z tego snu wybudzić, a wtedy śni mi się, że wstaję i działam... Tymczasem w rzeczywistości nadal leżę pod kołdrą i śnię. Nie raz dałem się tak oszukać i przespałem dźwięk budzika. Podobnie bywa w sytuacji, gdy jestem pograżony we własnych myślach, które są jak sny na jawie. Wydaje mi się, że są prawdziwe, bo przecież dotyczą

mnie, mojego życia! Myślę o tym, co robiłem w przeszłości, albo układałem w głowie plany na przyszłość. Tymczasem przeszłość minęła bezpowrotnie, a przyszłość jeszcze nie nadeszła. W rzeczywistości więc nie wybiegam myślą w przyszłość ani nie cofam się do przeszłości, ale cały czas pozostaję tu, w obecnej chwili, całkowicie zaabsorbowany własną wyobraźnią, która puszcza mi filmy o tym, co było, albo o tym, co może się wydarzyć.

Jeżeli chcę uwolnić się spod władzy wyobraźni i nawiązać kontakt z rzeczywistością, potrzebuję się obudzić. Na czym polega to przebudzenie? Na tym, że odwracam uwagę od myśli (które mój mózg nieustannie generuje, niezależnie od mojej woli) i zwracam się ku chwili obecnej – ku temu, co właśnie teraz dociera do mnie w postaci bodźców zmysłowych. Za każdym razem, gdy moja wyobraźnia próbuje z powrotem zaabsorbować mnie skojarzeniami lub wspomnieniami, ja cierpliwie i z łagodnością powracam do samego zauważania, do bycia w „tu i teraz”. Rzeczywistość obecnej chwili przeniknięta jest Bogiem. Ten, w którym „żyjemy, poruszamy się i jesteśmy” (Dz 17,28), nieustannie zaprasza nas do tego, byśmy razem z Nim ucieszyli się wszystkim tym, co istnieje. Wejście w to doświadczenie jest zadziwiająco proste – jak przebudzenie. Wystarczy, że pozwolę Bogu, by objawiał mi świat, który dla mnie stworzył, a przez to budził moją duszę.



MEDYTACJA 1

Najlepszy czas na medytację

Kiedy jest najlepszy czas, żeby zacząć się modlić? Niektórzy mówią, że rano, zaraz po przebudzeniu, gdy nasze myśli nie są jeszcze zaprzątnięte wielością przeżyć i zadań do wykonania. Dla innych lepszy bywa wieczór, gdy po zakończonym dniu pracy mają czas dla siebie. Odpowiednia pora i odpowiednie miejsce z pewnością sprzyjają modlitwie, pomagając wejść w jej klimat. Jednak nawet jeśli czytasz tę książkę w środku miasta, w zatłoczonym autobusie w drodze do pracy, również tutaj możesz zwrócić się w swym sercu ku Bogu, powierzyć Mu siebie i zauważać znaki Jego życzliwej obecności przy Tobie. Robiąc to – już medytujesz! Nie musisz więc odkładać medytacji na jakiś wymarzony moment w przyszłości. Najwłaściwsza chwila, by razem z Bogiem ucieszyć się wszystkim tym, co jest, wydarza się właśnie teraz.

Medytacji można się oddać również w momentach zmęczenia i przebudźcowania. Jej początek jest bardzo prosty – wystarczy z wdzięcznością spojrzeć na rzeczywistość, która mnie otacza. Takie spojrzenie działa kojąco na przemęczony umysł,

a jednocześnie samo w sobie jest już modlitwą. Do takiej właśnie modlitwy chcę cię teraz zaprosić. Może ona potrwać ok. 10–15 minut lub dłużej. To zależy od ciebie¹⁴.

- 14 Opis proponowanej metody medytacji znajdziesz we *Wstępie* pod nagłówkiem *Jak korzystać z tej książki?*.



Wysłuchałem cię w porze właściwej i na
pomoc ci przybiegłem w dniu zbawienia.

Oto teraz pora najbardziej właściwa,
oto teraz dzień zbawienia!

(2 Kor 6,2)

Biorę głęboki wdech i powolny wydech. Przymykam lekko oczy i jeszcze raz biorę wdech i wydech. Uświadamiam sobie, że tu, gdzie teraz przebywam, w tym miejscu i w tym momencie, nie jestem sam. Jest ze mną życzliwa Boża obecność. Ta obecność nie wymaga ode mnie żadnego działania. Bóg po prostu z życzliwością towarzyszy każdemu mojemu oddechowi, jak rodzic czuwający nad swoim śpiącym niemowlęciem. Pozwalam sobie zostać przez pewien czas z zamkniętymi oczami, dostrzegając naturalny rytm mojego oddechu.

Teraz otwieram oczy i patrzę na przedmioty, które otaczają mnie tutaj, gdzie siedzę. Choć dobrze znam to miejsce, próbuję przyjrzeć mu się tak, jakbym widział je pierwszy raz w życiu. Wyobrażam sobie, że mój Stwórca umieścił mnie tu dopiero kilka sekund temu, a teraz pragnie obdarować mnie kolejno każdą z tych rzeczy, które są w zasięgu mojego wzroku – jedną po drugiej. Patrzę na pierwszy przedmiot. Oglądam go z ciekawością, zauważając różne jego cechy. Co podoba mi się w jego wyglądzie? Przyglądając się mu dalej, zastanawiam się, w jaki

sposób ten przedmiot ubogaca moje życie. Czy pomaga mi on w jakiejś czynności, którą lubię wykonywać? A może upiększa przestrzeń, w jakiej się znajduję? Gdy odpowiedziałem już sobie na te pytania, unoszę lekko kąciuki ust, uśmiechając się do Tego, który mnie daną rzecz obdarował. Następnie przenoszę wzrok na drugi przedmiot. Postępuję tak samo jak poprzednio: najpierw zauważam jego cechy. Potem zastanawiam się, w jaki sposób wzbogaca on moje życie. Na końcu uśmiecham się do Stwórcy wszystkich rzeczy.

Mogę powtarzać ten schemat: na początku zauważam, potem przyjmuję to, co zaobserwowałem, jako dar dla mnie, a następnie uśmiecham się do Stwórcy. Mogę to powtórzyć, ile razy zechcę. Z każdym kolejnym razem uśmiecham się naturalniej, swobodniej; zaczynam dostrzegać towarzyszącą mi wdzięczność i pozwalam, by wypełniła mnie ona w całości.

Mam tak wiele! Ten, który podtrzymuje cały świat w istnieniu, daje mi wszystko, czego potrzebuję, by żyć i się rozwijać. On jest teraz przy mnie, a ja mogę razem z Nim cieszyć się tą chwilą.