

Wit Chłondowski OFM

UZDROWIENIE WEWNĘTRZNE

Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2023

Opieka redakcyjna: Joanna Pakuza
Redakcja: Arkadiusz Ziernicki
Korekta: Klaudia Bień
Projekt okładki: Marcin Jakubonek
Skład: Edycja

ISBN 978-83-277-3524-9

IMPRIMATUR

Minister Prowincjalny, o. dr Witosław Sztyk OFM,
dn. 10 czerwca 2023 r.

NIHIL OBSTAT

Cenzor, o. dr Przemysław Woźniak OFM,
dn. 9 czerwca 2023 r.

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 • fax 12 629 34 96
www.wydawnictwowam.pl

Druk: GAFARTI • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	7
UWAŻNOŚĆ, OBECNOŚĆ I SŁOWO.....	13
DAR CIAŁA	21
UZDROWIENIE WEWNĘTRZNE	29
Emocje zamrożone w ciele	31
Zakorzenie w sercu	43
Odczucia w ciele	49
Focusing	59
Ugruntowanie	69
Głęboka relaksacja	77
Głęboka relaksacja a modlitwa uczuć	85
UZDROWIENIE WEWNĘTRZNEGO DZIECKA	93
Wewnętrzne dziecko	95
Uczucia, odczucia i czułość	115
Mózg i życzliwość	125
Okres płodowy	133
Wczesne dzieciństwo	141
Niszczące nawyki	147

WSTĘP

Chyba każdy z nas tęskni za uzdrowieniem. Najpierw tym fizycznym, bo przecież prosty ból zęba potrafi uniemożliwić nam codzienne funkcjonowanie i cieszenie się pięknem tego Bożego świata. Jesteśmy jednak świadomi też innego, o wiele głębszego bólu związanego z naszymi myślami, emocjami i uczuciami¹. Bólu wewnętrznego, który potrafi niszczyć nas latami i być o wiele boleśniejszy niż ten fizyczny. Możemy, co gorsza, tak bardzo przyzwyczaić się do niego, tak się z nim „skleić”, że traktujemy go jako część naszej osobowości.

Ból ten może przybrać formę silnych, nieprzyjemnych emocji, z którymi sobie nie radzimy: np. gniewu, którego nie potrafimy „opanować”, paraliżującego lęku przed przyszłością lub opinią

¹ Na potrzeby tej książki nie rozróżniam uczuć od emocji – obydwa terminy będę stosował zamiennie za przykładem Marshalla Rosenberga.

UZDROWIENIE WEWNĘTRZNE

innych czy smutku, który przenika całą naszą codzienność. Może on też mieć postać napięcia, które prowadzi nas do kompulsywnych zachowań, do których wciąż wracamy, choć tego nie chcemy – może to być np. objadanie się, długie oglądanie telewizji, bezustanne siedzenie z nosem w komórce bądź oglądanie pornografii. Zdarza się, że przybiera formę destrukcyjnych myśli, takich jak: „jestem beznadziejny”, „nie jestem dość dobry”, „jestem gruba”, „nie poradzę sobie”, „w moim życiu nic się zmieni”. W końcu może też wiązać się z bolesnym uczuciem samotności, pustki, niepokoju czy beznadziei.

Ten wewnętrzny ból jest trudny, ale oznacza też szansę. Szansę na zmianę, podjęcie jakichś decyzji, szukanie drogi uzdrowienia. Jedną z dróg, do których może poprowadzić nas to poszukiwanie, jest medytacja.

Czym jest chrześcijańska medytacja? To bliskość i czułość z samym sobą i Bogiem. Uzdrawiająca bliskość. Genialnie ilustruje to Ewangelia według św. Marka. W jej ósmym rozdziale możemy znaleźć scenę, w której przyprawiono do Jezusa niewidomego. W starożytności brak wzroku skazywał człowieka na całkowitą zależność od rodziny i uniemożliwiał

WSTĘP

podjęcie jakiejkolwiek pracy zarobkowej. Możemy tylko domyślać się, w jak trudnej sytuacji był ten mężczyzna. Chrystus bierze go najpierw za rękę i wyprowadza poza wieś. Zachwyca mnie ta czułość Jezusa... Cierpiącego, zagubionego człowieka po prostu bierze za rękę. Wyprowadza go tam, gdzie mogą być sami. Tylko Jezus i niewidomy człowiek. Tam, gdzie może wejść z nim w głębszy dialog. Tam w atmosferze bliskości kładzie na niego ręce. A dotyk Jezusa zawsze uzdrawia.

Wierzę, że to samo może stać się naszym doświadczeniem. Każdy rozdział tej książki będzie poruszał jakiś temat związany z naszym bólem, a kończyć się będzie medytacją. Zapraszam, żeby nie śpieszyć się z czytaniem, ale powoli „trawić” poszczególne tematy. Jeśli któryś z nich porusza Cię mocniej, poświęć mu więcej czasu. Jeśli jakaś forma medytacji będzie Ci bliższa, to wracaj do niej i praktykuj ją regularnie. Możesz poświęcić tydzień albo miesiąc na jeden rozdział. Celem jest zawsze relacja z Jezusem, dlatego nie czuj presji szybkiego przeczytania książki. Możesz ją powoli „trawić” miesiącami, jeśli widzisz, że pomaga Ci w bliskości z Nim.

UZDROWIENIE WEWNĘTRZNE

*

Ważna uwaga: medytacja nie zastępuje profesjonalnej terapii, która może być konieczna, jeśli Twoje rany z dzieciństwa są głębokie. Medytacja będzie wtedy towarzyszyła procesowi psychoterapii i będzie miejscem przeżywania z Jezusem tego wszystkiego, co podczas niej odkryjesz.

Jeśli w czasie czytania lub medytacji pojawiają się w Tobie uczucia są bardzo gwałtowne, to proszę, przerwij lekturę lub medytację. Konsultacja z doświadczonym psychoterapeutą może być wtedy dla Ciebie dużą pomocą.

We wszystkich przykładach w tej książce zostały zmienione imiona i niektóre okoliczności, by zadbać o prywatność osób, których historie zostały opisane.

UWAŻNOŚĆ, OBECNOŚĆ I SŁOWO

Pierwszym krokiem, który pomoże nam zbliżyć się do tematu uzdrowienia wewnętrznego, jest medytacja². Jest to termin wieloznaczny, w którym mieści się wiele technik i celów. Mocno upraszczając temat, można by podzielić medytację na dalekowschodnią i chrześcijańską. Ta pierwsza może polegać na byciu uważnym (tzn. stale świadomym) na to, co dzieje się we mnie i wokół mnie lub na skupieniu się na jakiejś rzeczy – np. na własnym oddechu. Tego typu medytacja pomaga w spotkaniu z samym sobą – ze swoimi uczuciami, odczuciami i potrzebami, wycisza i ma działanie relaksacyjne.

Natomiast medytacja chrześcijańska jest zawsze relacyjna, to znaczy, że jej celem jest

² W tym temacie polecam: A. Siemieniewski, *Chrześcijańska medytacja monologiczna. Źródła i aktualne pytania*, www.siemieniewski.pl/?q=node/1, dostęp: 4 kwietnia 2023; W. Werhoun, *Kwadrans uważności*, Kraków 2015.

UZDROWIENIE WEWNĘTRZNE

spotkanie, bliskość z Bogiem. Może ona korzystać z tych samych technik, co medytacja dalekowschodnia, jednak nie może się na nich zatrzymać. Mogą one być jedynie pomocą w skupieniu uwagi, w wyciszeniu, w spotkaniu z samym sobą. Medytacja chrześcijańska wiąże się jednak zawsze z drugim krokiem – po tym, jak nawiążę kontakt ze sobą, prowadzi mnie ona do spotkania z żywym Bogiem.

To spotkanie ze Stwórcą może też przybierać różne formy. Może być rozważaniem Jego słowa, czyli Pisma Świętego. Może być trwaniem w Jego obecności przed Najświętszym Sakramentem, a może oznaczać też uważność na Jego obecność w nas.

Jak przygotować się do medytacji? Zaczniemy od warunków zewnętrznych, które są bardzo istotne. Po pierwsze, trzeba znaleźć sobie odpowiednie miejsce, w którym będziemy mieć minimum od dziesięciu do piętnastu minut spokoju. Może to być miejsce w naszym domu albo kościół lub ogród. Może być to nawet łazienka, jeżeli to jest jedyne miejsce, gdzie nikt nie będzie nam przez kwadrans przeszkadzał. Trzeba się zatem odpowiednio ulokować, wyciszyć komórkę, wyłączyć komputer – te wszystkie

„przeszkadzajki”, które mogłyby wytrącać nas ze skupienia.

Druga kwestia to odpowiednia pozycja. Jeśli mamy klęcznik, możemy z niego skorzystać. Możemy też wybrać fotel, krzesło – w zależności od naszych indywidualnych potrzeb. Ważne, by była to postawa, w której jesteśmy w stanie przez kilkanaście minut siedzieć bądź klęczeć bez ciągłego rozpraszania się i zmieniania pozycji. Wszystko po to, by można było skoncentrować się na treści medytacji, a nie na tym, że jest nam niewygodnie. Zachęcam, by sięść prosto i wyprostować kręgosłup, ale niech będzie to pozycja naturalna, bo taka jest najczęściej najwygodniejsza.

Mamy zatem na początku odpowiednie miejsce i odpowiednią pozycję ciała. Tworzymy w ten sposób okoliczności, które mają nam pomóc w skupieniu.

Medytacja, którą proponuję na początek, będzie składała się z trzech etapów. Pierwszym jej krokiem jest uważność. Drugi krok to obecność, szczególnie w formie wdzięczności. Trzeci – to Boże słowo, które pomoże nam jeszcze głębiej wejść w spotkanie. Trzy proste kroki. Niech będą owocne.

UZDROWIENIE WEWNĘTRZNE

Na każde zdanie medytacji poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz. Nie śpiesz się³.

PROPOZYCJA MEDITACJI

W imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.

Usiądź w wygodnej pozycji i zwróć uwagę na swój oddech. Zauważ to, że oddychasz. Skup się na swoim oddechu i na tym, jak on przebiega. Oddychaj naturalnie – ani nie przyśpieszaj, ani nie zwalniasz swojego oddechu. Po prostu go obserwuj. Zauważ, czy jest szybki, czy spokojny. Zauważ, jak powietrze przechodzi przez twój nos, jak przez nozdrza trafia do płuc. Może odczuwasz coś w tym momencie? Ciepło? Zimno? Spokojnie obserwuj samego siebie. Jeśli twoja uwaga gdzieś ucieknie, rozproszy się – nie martw się. W spokoju wróć do tego prostego badania swojego oddechu. Zauważ, jak poruszają się twoja klatka piersiowa, twój brzuch, twoja przepona.

³ Możesz skorzystać też z wersji wideo dostępnej pod adresem: www.youtube.com/playlist?list=PL6hgBhB7Elk8ELgGZGshNh-N_2wHbaEfV, dostęp: 4 kwietnia 2023.

Uświadom sobie teraz, że oddech jest podarunkiem Boga. To ogromny dar, że żyjesz, że możesz teraz w spokoju istnieć, że otrzymałeś kolejne dni i godziny swojego życia. Uciesz się tym. Uświadom sobie swoje obdarowanie. Możesz wyrazić wdzięczność, dziękując Jezusowi za oddech, za swoje życie, za dzisiejszy dzień: *dziękuję Ci, Jezu. Dziękuję, że oddycham. Dziękuję za to, że żyję. Dziękuję, bo mam tak wiele. Tak wiele od Ciebie otrzymałem. Kolejny dzień to także Twój dar. Tak wielu tych darów nie zauważam: oddechu, mojej rodziny, mojej pracy... Chcę Ci za nie podziękować.*

„Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię” (Mt 11,28). Możesz te słowa powtórzyć teraz w swoim sercu. Wyobraź sobie, że Jezus wypowiada je w tym momencie do ciebie. Jeśli te słowa coś w tobie wywołują, możesz odpowiedzieć Jezusowi na Jego zaproszenie. Możesz powiedzieć Mu, czym jesteś obciążony albo po prostu przyjść i wyznać: *Przychodzę, Jezu, do Ciebie, bo jestem utrudzony. Moje lęki, moje zmartwienia, moje problemy – tyle rzeczy mnie obciąża. Przychodzę do Ciebie,*

UZDROWIENIE WEWNĘTRZNE

bo Ty nie jesteś gdzieś daleko, ale przebywasz w moim sercu. Nie muszę Cię szukać na końcu świata, bo jesteś zawsze blisko. Przychodzę do Ciebie z całym ciężarem mojego dnia. Z ciężarem mojego teraz, mojego dziś. Uciesz się tym spotkaniem. Uciesz się bliskością Jezusa.

Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu, jak była na początku, teraz i zawsze, i na wieki wieków. Amen.

Wracajmy do tej medytacji w ciągu dnia. Kiedy przypomnimy sobie o swoim oddechu, zacznijmy robić to świadomie, ucieszymy się tym, że żyjemy. Podziękujmy, doceńmy to. Może te słowa Ewangelii, kiedy pojawi się jakiś trud, będą do nas wracać. Powtarzajmy je sobie – nie tylko dzisiaj.