

Cisza – sposób na skupienie (2)



Edward Leen CSSp

Jak kontrolować język

Aby zatem zapanować nad namiętnościami, które swymi działaniami niszczą więzy jedności, podkopują miłość i sprawiają, że życie wspólnotowe staje się nie do zniesienia, konieczne jest ściśle panowanie nad językiem. Na początku, aby uzyskać tę kontrolę, musimy ograniczyć nasze słowa bardziej niż na późniejszych etapach naszego rozwoju duchowego. Cisza powinna być zachowana ze skrupulatną dokładnością. Czasami takie sztywne utrzymywanie ciszy może wydawać się nienaturalne. Kiedy pocujemy w sobie wrzawę, ze wszystkimi namiętnościami, szalejącymi w naszej duszy i domagającymi się wyrazu, może się nam wydawać, że jesteśmy tak niegodziwi, iż równie dobrze moglibyśmy nasze myśli wypowiedzieć na głos. Uważamy, że gdy czujemy się tak źle, nie możemy nic zyskać, nie wyrażając naszej złości. Jest to błąd. Jeśli osoba przez nieprzerwany czas usilnie kontroluje każdy impuls pchający ją do wyrażenia jej emocji, te ostatecznie stopniowo tracą swoją siłę i żywotność. Każda namiętność traci na mocy, kiedy nie znajduje środków wyrazu. Wyrażanie jej podtrzymuje ją niczym paliwo ogień; pozbawiona go, gaśnie jak ognisko, do którego nie dorzucamy drzewa. Dlatego też panowanie nad językiem jest pośrednio surową dyscypliną i umartwieniem wszystkich wad, zwłaszcza tych, które są sprzeczne z cnotą miłości.

Jak często powtarzamy, pierwsza skłonność każdej władzy, jaką posiadamy z natury, jest egocentryczna z powodu upadku pierwszych rodziców. Tendencja ta jest oczywiście do pewnego stopnia łagodzona przez łaskę; niemniej wciąż w nas trwa. Egocentryzm to inne określenie dla pożądlivosti rozumianej w jej ogólnym znaczeniu. Uporządkowanie danej władzy i skierowanie jej działania ku Bogu – lub innymi słowy, sprawienie, że jej działania pozostaną zgodne z właściwym porządkiem – wydaje się prawem (ciążącym na nas prawem umartwienia), zgodnie z którym musimy najpierw praktykować całkowite wyrzeczenie się w odniesieniu do danej władzy. Aby korzystać z władzy wzroku w sposób, jakiego pragnie od nas Bóg, powinniśmy najpierw oczyścić ten wzrok, stanowczo odmawiając mu wszelkiego bezużytecznego zaspokojenia, którego poszukuje. Podobnie jest z władzą mowy. Została nam dana, abyśmy mogli wyrazić prawdę o porządku naturalnym, jaki powinien odzwierciedlać nasz umysł; abyśmy przedstawiali prawdę o porządku nadprzyrodzonym, jaki powinien panować nad naszym duchem; abyśmy rozpowszechniali właściwe relacje społeczne między ludźmi i wyrażali chwałę Boga, jaką powinniśmy czerpać z kontemplacji Jego dzieł w porządku naturalnym i nadprzyrodzonym. Język jest nam dany, abyśmy chwalili Boga; tymczasem my mamy skłonność do chwalenia siebie. Należy zatem odmawiać mu jakiegokolwiek zaspokajania w tym kierunku. Jest bardziej niezdyscyplinowany i trudniejszy do poskromienia niż którakolwiek z pozostałych władz. Dlatego nieustannie praktykowana cisza jest jedynym środkiem dla jego okiełznania. „Człowiek bowiem” – powiada św. Grzegorz – „któremu pozwala się mówić, nigdy nie uczyni żadnego znaczącego postępu w cnotcie”. Powtarza także: „Gadatliwy człowiek nie znajdzie swojej drogi na ziemi”.

Surowa praktyka milczenia ma dodatkową zaletę. Jak już wykazano, istnieje ścisły związek między mową a wyobraźnią. Uruchomienie jednej z nich pociąga za sobą w dużej mierze

drugą. Im bardziej wyobraźnia opróżnia się z obrazów schlebiających własnej osobie, tym swobodniejsze staje się przyjmowanie tych, które pomagają umysłowi wznieść się ku Bogu – tym bardziej pozostaje otwarty na przyswajanie obrazów przedstawiających rzeczy porządku nadprzyrodzonego. Gdy wyschnie główne źródło obrazów naturalnych, wyobrażenia nadprzyrodzone z łatwością zajmą ich miejsce i wzbudzą w umyśle święte myśli. A gdy wyobraźnia zostanie wypełniona i zaopatrzona w obrazy nadprzyrodzone, i łatwo ją one poruszą, wówczas to właśnie te obrazy porządku łaski zasugerują przedmiot dla władzy mowy, a ponadto rozjaśnią i uszlachetnią tematy porządku naturalnego, które można wybrać do rozmowy. Człowiek, który jest uformowany według opisanych reguł, z łatwością będzie mówił o sprawach Boskich lub będzie się wypowiadał na sposób Boski o sprawach ludzkich. Jego rozmowa nie będzie dla niego samą zawadą w postępie duchowym, ale raczej źródłem oświecenia i zbudowania moralnego dla jego słuchaczy.

Milczymy, aby nauczyć się mówić tak, jak powinniśmy. Cisza bowiem, która jest zaszczepiona w naszej duszy, nie jest niemocą, ale zaprzestaniem działania w jednym kierunku, aby pozwolić na swobodny rozwój w innym. Samo uporczywe powstrzymywanie się od słów jako takich nie jest dobre. Cnotą chrześcijańską jest ograniczenie relacji z ludźmi w celu swobodniejszej rozmowy z Bogiem lub o Bogu i o sprawach Bożych. Milczenie nie jest antyspołeczne, bowiem jest praktykowaniem rozmowy z Panem Jezusem, dzięki której uczymy się mówić z większą skutecznością i z pożytkiem dla naszego bliźniego.

Cisza konieczna do skupienia

Milczenie nie jest beczynnością, ale środkiem prowadzącym do wyższej formy aktywności naszej wyobraźni i intelektu. Święty Tomasz powiada, że milczenie nie oznacza zaprzestania działania, ale zatrzymanie rozprasającego nieładu i

niepokojących obrazów we władzy wyobraźni. Dlatego też samo poddanie się nieuporządkowanemu i rozpraszaćemu ciągowi wyobrażeń może być samo w sobie uważane za zerwanie milczenia, nawet jeśli nie jest to wyrażone w mowie. W efekcie możemy naruszyć ducha milczenia, pozostawiając naszym myślom swobodę, gdy zwracają się one ku pospolitym, trywialnym lub niebezpiecznym przedmiotom. Duch milczenia jest także zakłócany przez porywczosć naszych ruchów lub nadmierną gorliwość w wykonywaniu pracy. Szkodzi mu również nieopanowane używanie wzroku, które prowadzi do przenikania do wyobraźni różnego rodzaju niestosownych obrazów.

Rozważana w ten sposób cisza jest bardzo zbliżona do stanu skupienia. Samo materialne zaprzestanie używania języka nie jest milczeniem, ale po prostu warunkiem wstępnym do niego. Milczeć to być skupionym. Na skutek takiego skupienia dusza, która wycofała swe władze ze świata zewnętrznego, może skoncentrować je na Bogu. Umysł, który jest skupiony na Bogu, uważa wszystkie doczesne, przemijające przedmioty za bezwartościowe w porównaniu z rzeczami Bożymi i gardzi nimi niczym odpadkami, nie ulega pokusie, aby tracić czas na ich kontemplowanie. *Stan ten jest jednocześnie skutkiem modlitwy i jej warunkiem koniecznym. Cisza jest nieodzownym środkiem prowadzącym do modlitwy.* Modlitwa to nic innego jak skupianie uwagi na Bogu w celu uzyskania od Niego pouczenia i łaski. Jeśli umysł ucznia jest pochłonięty słowami nauczyciela i pilnie za nimi podąża, może skorzystać z podanych przez niego wskazówek. Uczeń milczy prawdziwie, gdy jego umysł pozostaje w pełni czujny na nauczaną materię i całkowicie wycofany ze spraw jej obcych. Z drugiej strony, jeśli uczeń pozwoli swemu umysłowi błąkać się po tematach niezwiązanych z daną sprawą, nawet jeśli nie rozmawia z otaczającymi go osobami, można powiedzieć, że naruszył ciszę, której domaga się udzielana mu nauka. W głośnym zgiełku mających wyobrażeń i wędrujących myśli jest głuchy na to, co mówi do niego nauczyciel. W tym bezgłośnym naruszeniu ciszy nie zwraca uwagi na skierowaną do niego naukę, pomimo że dźwięk słów

nauczyciela dociera do jego uszu. Tak jest z naszą relacją z Bogiem: musimy wyłączyć odgłosy ziemskie, aby dotarł do nas głos Boży. Oznacza to, że musimy się skupić: zebrać w sobie nasze zewnętrzne zmysły i nasze wewnętrzne władze zmysłowe, powstrzymać je od błąkania się w poszukiwaniu zwykłego naturalnego zaspokożenia i poddać je kontroli woli, działając poprzez miłość. Musimy to zrobić, jeśli chcemy uchwycić głos Boga. Pielęgnowujemy ciszę, aby usprawnić nasze władze do rozmowy z Bogiem i aby Go usłyszeć.

Łatwo można rozpoznać osoby, które pielęgnują ciszę w sensie duchowym i które wykształciły w sobie nawyk skupienia. Wypowiadają niewiele słów, ale to, co mówią, ma niezwykłą wagę, nawet jeśli ich słowa odnoszą się do zwykłych życiowych spraw. Ich wypowiedzi są poprzedzone namysłem. Ich słowa, niosące całą moc wewnętrznego życia myśli, nie są wypowiadane przypadkowo. Nie są też zwykłymi błyskami odbijającymi się od powierzchni duszy i uzależnionymi od wrażeń zmysłowych otrzymywanych w kontaktach z rzeczywistością zewnętrzną. Nie są to zwykłe reakcje na bodźce zewnętrzne. Osoby skupione widzą w sposób wyraźny, prawdziwy i godziwy, a w ich oczach lśni spokojna mądrość. Wyważenie ich osądu niełatwo zakłócić, gdyż „człowiek wewnętrzny szybko umie się skupić, bo nigdy nie rozprasza się w zewnętrżności”. Ten nawyk powściągliwości, który nie jest tym samym, co dyskrecja, daje mu moc i siłę oddziaływania na innych, dla których musi on zawsze pozostawać w pewnym stopniu tajemnicą. Oddany wewnętrznej rozmowie z Bogiem, nigdy nie otwiera się całkowicie przed stworzeniami. Nawet w działaniu zewnętrżnym, nawet w swych własnych słowach, trwa w nieprzerwanej ciszy. Jej zerwanie bowiem następuje tylko wówczas, gdy uwaga wewnętrzna w całości przenosi się na zewnętrzne zajęcie materialne, w które jest się zaangażowanym: tracimy milczenie, gdy zatracamy się w pracy. Zajęcia zewnętrzne i rozmowy z innymi, które te pierwsze za sobą pociągają, zdają się uniemożliwiać przestrzeganie ciszy. Jednak wcale tak nie jest. Możliwe jest poświęcanie większej części dnia na mówienie, a

mimo to zachowanie nieprzerwanej ciszy. Warunkiem takiego stanu jest przestrzeganie złotej zasady, aby nigdy nie mówić tylko dla własnego dobra lub dla własnej przyjemności, ani dla zaspokojenia jakiegoś impulsu, ale wyłącznie dla chwały Bożej, dla właściwego wypełniania obowiązków stanu, dla krzewienia prawdy, dla praktykowania miłości, dla pocieszania smutnych i dodawania blasku życiu bliźnich.

Osoba pragnąca życia prawdziwie wewnętrznego musi pielęgnować czystą i prostą duszę, która dąży do zjednoczenia w Bogu wszystkich swoich wewnętrznych mocy i zewnętrznych zajęć poprzez skupienie i oderwanie od świata. „Duch Boży, który ma upodobanie w przebywaniu w cichym i spokojnym sercu, nigdy nie wchodzi do duszy, która jest poruszona lub często niepokoiona hałasem i nieporządkiem, spowodowanym jej namiętnościami i silnymi uczuciami. Nie mieszka w rozproszonej duszy, która uwielbia beczynnie gadać i przekazywać każdą przelotną myśl w rozmowach, które są wrogiem skupienia”. „W ciszy i spokoju rozkwita dusza oddana Bogu i uczy się tajemnic Pisma”. Nasze milczenie stanie się doskonałe, gdy będziemy nieustannie rozmawiać z Bogiem, a przestaniemy rozmawiać z ludźmi dla samej przyjemności, jaką daje taka rozmowa, bez względu na to, jakie przynosi ona dobro.

Doskonała i święta cisza to ożywiona rozmowa z Bogiem. Mówienie, przynajmniej w powszechnie spotykanych przypadkach, jest bezpośrednim wynikiem zwracania uwagi na osoby i przedmioty, które są wokół nas. Pogwałceniem ducha milczenia jest poddanie naszej uwadze rzeczy zewnętrznych lub wyobrażeń wewnętrznych, które nie mają związku z prawdziwym dobrem życia, i zaabsorbowanie się nimi. Uwaga i zainteresowanie zwrócone na rzeczy, których w żaden sposób nie można odnieść do Boga, utrudnia swobodne obcowanie z Wszechmocnym. Można dużo mówić, a mimo to milczeć, jeśli ciszę rozumiemy w sposób, który wyjaśniliśmy: zachowujemy ciszę, gdy nasze zainteresowanie i uwaga nie odbiegają od tego, co rzeczywiste. Cisza jest natomiast naruszona, gdy działania

umysłu i wyobraźni są marnowane na to, co nierzeczywiste. Święty Tomasz z Akwinu wiele mówił i dyktował, ale nie można powiedzieć, że w swoim życiu naruszał ciszę. Jego słowa nigdy nie wypływały z niego z czysto ludzkich lub naturalnych motywów. Jeśli cisza nie wynika z naszego opanowania wewnętrznego – kontroli nad naszą wyobraźnią i naszymi uczuciami – lub gdy nie towarzyszy jej intencja, aby się w tym opanowaniu umacniać, wówczas nie ma ona sensu.

W chwili, gdy pozwolimy, by jakakolwiek rzecz z zewnątrz, jakakolwiek zewnętrzna motywacja lub przedmiot, pochłoneły naszą uwagę i odwróciły ją od tego, do czego powołuje ją Bóg, wówczas naruszymy ciszę. Cisza jest skupieniem zastosowanym do władzy mowy. Oznacza ona ograniczenie wszelkich niepotrzebnych rozmów z ludźmi, aby nasz umysł mógł w sposób doskonale nieprzerwany rozmawiać z Bogiem. Ułatwia modlitwę i stanowi zabezpieczenie chroniące naszą pobożność i duchową słodycz przed rozproszeniem. Uwrażliwia duszę na najdelikatniejszy szept Ducha Świętego. Skupienie jest absolutnie konieczne dla duszy, która dąży do wzrastania w życiu wewnętrznym. „Kto”, mówi autor dziełka *O naśladowaniu Chrystusa*, „skłania się do głębi i sięga po sprawy ducha, powinien razem z Jezusem odchodzić od tłumu”. Kto pielęgnuje ducha milczenia, zdobywa mądrość i osiąga pokój serca. W każdej poszczególniej duszy cisza rozwija jej siłę i moc. We wspólnotach osób, czy to połączonych w sposób naturalny jak rodzina, czy też z powołania, jak zgromadzenia zakonne – tam, gdzie panuje duch milczenia, panuje żarliwość i pokój. Wszelka gorycz i nieuprzejmość znikają, a wypełniane dzieła są owocne i Bóg im błogosławi.

Źródło: Edward Leen CSSp, *Wzrost duszy poprzez modlitwę myślną*. Cor Eorum 2021.