

NA DRODZE DO ŚWIĘTOŚCI

Człowiek z natury pragnie żyć w harmonii, pokoju i zażywać szczęścia. Jedni szukają tego podróżując po świecie, inni szukają tego za pomocą różnych metod.

Obecnie jest wiele miejsc, w których proponowane są różnego rodzaju ćwiczenia i medytacje zaczerpnięte z kultury Wschodu. I tak np. Hinduisci uważają, że nadrzędnym problemem ludzkości jest nieświadomość własnej boskości. Dlatego hinduistyczne "zbawienie", definiowane jest jako osiągnięcie stanu boskiej świadomości. Hinduizm naucza, że ludzie mają dwa ciała. Jedno to ciało fizyczne, a drugie to ciało duchowe, będące w niewoli ciała fizycznego. Aby uwolnić ciało duchowe od ciała fizycznego, konieczne jest ustawianie szkieletu i mięśni w taki sposób, aby duch mógł się uwolnić i zjednoczyć z Brahłą. Dlatego hinduistyczną metodą osiągnięcia boskości jest medytacja za pomocą ćwiczeń fizycznych, zwanych Jogą, która jest jednym z wielu rodzajów medytacji. To dlatego Maharishi Mahesh Yogi nauczał, że nie ma innej drogi do zbawienia i sukcesu, jak tylko medytacja.

W Chrześcijaństwie też występuje pojęcie medytacji, ale istotą medytacji w rozumieniu chrześcijańskim jest trwanie w miłości Trójcy Świętej. Medytacja chrześcijańska jest jakby "naśladowaniem" Osób Trójcy Świętej, które "nieustannie" wzajemnie siebie kontemplują. Każda z Nich stanowi oddzielną Osobę, a jednocześnie trwa w nieskończonej jedności, wspólnocie. „Albowiem ludzie są łaską zbawiani przez wiarę i to nie z was, Boży to dar (Ef 2:8-9)”

Podstawową szansą medytacji w ujęciu chrześcijańskim jest więc jedność - komuniam z Osobami Trójcy Świętej.

Brak medytacji w życiu chrześcijanina stwarza niebezpieczeństwo płytkości duchowej. Bez medytacji, czyli - mówiąc nieco inaczej - bez przedłużonej modlitwy osobistej tak naprawdę nie można założyć fundamentów głębszego, "systematycznie prowadzonego" życia duchowego. To stwierdzenie wypływa z prostego faktu, że człowiek potrzebuje czasu, aby móc doświadczyć miłości.

Istotą życia duchowego jest miłość. Doświadczenie miłości Boga wymaga czasu. Właśnie dlatego do życia duchowego konieczna jest przedłużona modlitwa - medytacja. A więc pierwszym efektem medytacji chrześcijańskiej jest coraz głębsza jedność z Bogiem, z której wynikają inne szanse: wewnętrzna spójność człowieka oraz jedność z bliźnimi.

Człowiek, stając się bardziej zintegrowany wewnętrznie, bardziej spójny, podporządkowuje to, co psychiczne i zmysłowe wartościom duchowym. Medytacja wprowadza w ludzkie życie harmonię i jedność wewnętrzną.

Współczesny człowiek, żyjący w ciągłym stresie, łatwo i szybko dochodzi do granic psychicznych i emocjonalnych, łatwo popada w zniechęcenie i stany depresji lub też staje się bardzo drażliwy i agresywny wobec bliźnich, znerwicowany.

V. E. Frankl określa nerwicę, jako przejaw ucieczki od odpowiedzialności za własne życie. Gdzie brak doświadczenia duchowego, głębszego doświadczenia sensu i celu życia, łatwo zrodzi się nerwica.

W tej sytuacji wewnętrznego rozbitcia współczesnego człowieka niezwykle szansą jest właśnie medytacja, która może go wewnątrznie zjednoczyć, zintegrować. Jednoczenie i integrowanie dokonuje się poprzez podporządkowanie wszystkiego, czym człowiek żyje, życiu duchowemu.

Podstawową treścią medytacji chrześcijańskiej jest "rozważanie" pierwszego przykazania, które staje się fundamentalną zasadą integracji człowieka. "Pierwsze jest: Słuchaj, Izraelu, Pan Bóg nasz, Pan jest jedyny. Będziesz miłował Pana, Boga swego, całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem i całą swoją mocą. Drugie jest to: Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego. Nie ma innego przykazania większego od tych" (Mk 12, 29-31).

Najważniejszym celem medytacji chrześcijańskiej jest coraz pełniejsze wcielenie w życie pierwszego przykazania. "Kiedy (bowiem) Bóg jest na pierwszym miejscu, wszystko jest na swoim miejscu" (św. Augustyn).

Człowiek, który powierza się Bogu i czyni Jego miłość najważniejszym kryterium wszystkich ludzkich decyzji, jeżeli nawet posiada pewne skłonności do znerwicowania (np. na skutek zranień wyniesionych z okresu dzieciństwa i dojrzewania), to jednak skłonności te nie decydują o jego zasadniczych wyborach życiowych. Umie powierzać Bogu swoje życie, także w stanach zagubienia emocjonalnego, psychicznego i innego rodzaju ludzkich cierpieniach. Szansą medytacji chrześcijańskiej - używając pojęcia V. E. Frankla - jest logoterapia, czyli leczenie przez doświadczanie sensu i celu życia, leczenie przez doświadczanie miłości Boga.

Medytacja chrześcijańska wprowadzając nas w doświadczenie miłości Boga, które staje się zasadniczym źródłem miłości siebie samego, uczy nas także miłować bliźniego. Często nie możemy przewyciężyć wielu problemów wzajemnego współżycia w relacjach międzyludzkich: rodzinnych, małżeńskich, wspólnotowych, narodowych, politycznych itd., właśnie dlatego, iż nie posiadamy wspólnej płaszczyzny porozumienia. Odwołujemy się do zróżnicowanych wartości i dlatego mówimy do siebie "różnymi językami".

Opracowała Elżbieta Alexandrowicz w oparciu:

„Medytacja chrześcijańska, szanse i zagrożenia”, ks. Józef Augustyn, [www. mateusz](http://www.mateusz.pl), „Joga i medytacja transcendentálna”, [www. chlebnieba](http://www.chlebnieba.pl)