

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna biblioteka

UDK 289:294

MELLO, Anthony de

Put k Bogu : moliti tijelom i dušom : Sadhana / Anthony de Mello ;
Šprijevod Ivan Cindorić. – 2. izd. – Zagreb : Filozofsko-teološki
institut Družbe Isusove, 1994. – 165 str. ; 19 cm. – (Biblioteka Radost
i nada ; 7)

Prijevod djela: Sadhana – a way to God.

ISBN 953-6257-04-1

940705279

Anthony de Mello

PUT K BOGU
Biblioteka RADOST I NADA – 7

Izdavač
Filozofsko-teološki institut Družbe Isusove
Zagreb, Jordanovac 110

Za izdavača
Marko Milišić, Zagreb, Palmotićeve 31

Prijevod
Ivan Cindori

Lektura
Tomislav Salopek

Oprema
Stjepan Harjač

Slog
Marko Ružić

Tisak
»TIPOTISAK«, Zagreb

Napomena

Sadhana je indijska riječ puna značenja; jedno značenje osvjetljuje drugo. Riječ Sadhana označuje, na primjer, stegu, vještinu, duhovne vježbe i, napokon, osobna sredstva kako doći do Boga.

Ova knjiga sadrži mnogo vježbi koje čovjeka uvode u molitvu i na praktičan način tumači svaku vježbu. Autorova je namjera dobronamjerna čitatelja naučiti moliti. Vježbe se nadahnjuju na crkvenoj katoličkoj predaji, na Duhovnim vježbama sv. Ignacija Lojolskog, na istočnjačkim vještinama kao što su joga ili zen-budizam, i na modernoj psihologiji.

Uvod

Posljednih petnaest godina svojega života proveo sam dajući duhovne vježbe i kao duhovni voditelj pomagao ljudima da mole. Susreo sam mnoge ljude koji se tuže da ne znaju moliti; da unatoč svim svojim naporima, čini se, ne napreduju u molitvi, da im je molitva dosadna i бесплодна. Mnogi su mi duhovni voditelji rekli da su беспомоћни kad treba druge učiti moliti ili, točnije rečeno, kako iz molitve izvući zadovoljstvo i puninu.

Tome se čudim jer sam ustanovio da je ljude razmjerno lako učiti moliti. To ne pripisujem samo osobnoj sposobnosti koju posjedujem. To pripisujem vrlo jednostavnim teorijama koje slijedim u svojem osobnom molitvenom životu ali i kada druge uvodim u molitvu. Jedna je teorija da je molitva vježba koja donosi ispunjenje i zadovoljstvo, i potpuno je opravdano to tražiti od molitve. Druga je teorija da moliti treba manje glavom, a više srcem. Zapravo, što ona prije ode iz glave i razmišljanja to će biti radosnija i plodnija. Većina svećenika i redovničkih osoba izjednačuje molitvu s razmišljanjem. Tu je njihova pogreška.

Jedan mi moj prijatelj isusovac reče da je zamolio jednog hinduističkog gurua da ga uvede u vještinu molitve. Guru mu reče: Usredotoči se na disanje. Moj je prijatelj to činio oko pet minuta. Tada mu guru reče: Zrak koji udišeš jest Bog. Ti udišeš i izdišeš Boga. Postani svjestan toga i ostani u toj svijesti. Moj prijatelj, nakon što se duhovno teološki prilagodio toj tvrdnji, slijedio je dane upute – satima, dan za danom i, na svoje čuđenje, otkrio da molitva može biti toliko jednostavna kao što je udisanje i izdisanje. Ujedno je u toj vježbi otkrio dubinu, zadovoljstvo i duhovnu hranu, koje nije našao u mnogim i mnogim satima što ih je godinama posvećivao molitvi.

Vježbe koje predlažem u ovoj knjizi u skladu su s pristupom spomenutog hinduističkog gurua kojega ja nikada nisam susreo ili išta više o njemu čuo. I ja imam neke teorije o molitvi; no, o njima ću govoriti u vježbama koje su pred vama i protumačit ću kako su te teorije pretpostavka samih vježbi.

Te sam vježbe često predlagao skupinama ljudi. Nazivam ih molitvene skupine ili, točnije, kontemplativne skupine. Suprotno općem mišljenju, postoje kontemplativne skupine. Zapravo, u nekim je situacijama kontemplaciju lakše obavljati u skupini negoli sam. Napisao sam te vježbe gotovo točno u onom obliku i onim jezikom kojim se služim kad ih predlažem skupini. Ako planirate predvoditi kontemplativnu skupinu i služiti se ovom knjigom kao tekstom, sve što morate činiti je to da uzmete tekst svake vježbe i polako ga čitate grupi, a ona neka slijedi naputke koje joj čitate. Očito je da ćete morati

čitati polako, praviti duge stanke, napose na mjestima koja su označena točkicama...

Samo čitanje ovog teksta neće vas učiniti dobrim voditeljem kontemplativne skupine. Zato vi sami morate biti donekle stručnjak u kontemplaciji. Morate posjedovati neku vještinu u duhovnom vodstvu. Ove vježbe nisu nikakva zamjena za osobno iskustvo i upućenost u duhovni život. No one će poslužiti kao dobar početak i sigurno će biti korisne i vama i skupini. Trudio sam se da iz ove knjige vježbi isključim ono što zahtijeva vodstvo stručnjaka u molitvi. Ako postoji kakva opasnost u sljedećim vježbama, tu ću opasnost naznačiti i pokazati put kako izbjeći štetu.

Ovu knjigu posvećujem Blaženoj Djevici Mariji koja je za mene uvijek bila uzor kontemplacije*. Bila je i više od toga: uvjeren sam da je njezin zagovor meni, kao i mnogima koje sam vodio, isprosio milosti u molitvi koje inače nikada ne bismo postigli. Ovo je moj prvi savjet vama ako želite napredovati u vještini kontemplacije. Tražite njezinu zaštitu i molite njezin zagovor prije nego krenete na ovaj put. Njoj je dana milost da privuče Duha Svetoga na Crkvu kao što je bio slučaj pri navještenju ili na Pedesetnicu, kada je ona molila zajedno s apostolima. Ako uspijete da ona moli s vama i za vas, uistinu bit ćete vrlo sretni.

POSVJEŠĆIVANJE

Vježba 1

Bogatstvo šutnje

Šutnja je velika objava, kazao je Lao-tse. Naviknuli smo na Sveto pismo gledati kao na Božju objavu. I s pravom. Želim da sada otkrijete kako i šutnja može biti objava.

Da biste shvatili i ušli u objavu koju vam pruža Sv. pismo, morate se izložiti njegovu djelovanju. Da biste ušli u objavu koju vam pruža šutnja, morate, prije svega, postići šutnju. A to nije lako. Pokušajmo to postići u našoj prvoj vježbi.

Neka svatko od vas zauzme ugodan položaj. Zatvorite oči.

Sad vas pozivam da šutite otprilike deset minuta. Prije svega trudite se postići šutnju, i to što je moguće veću šutnju srca i pameti. Kad to postignete, izložit ćete se onoj objavi koju sa sobom donosi ta šutnja.

Kad bude prošlo deset minuta pozvat ću vas da otvorite oči i da nam, ako želite, priopćite što ste činili i doživjeli u tih deset minuta.

.....

.....

.....

Priopćavajući nam što ste učinili i što ste doživjeli, recite što ste poduzeli da biste postigli šutnju i kako ste u tome uspjeli. Ako možete, opišite tu šutnju. Recite nam što ste doživjeli za vrijeme te šutnje. Recite nam sve što ste mislili i osjećali za vrijeme ove vježbe.

Iskustvo onih koji su prošli ovu vježbu vrlo je različito. Najviše ljudi, na svoje iznenađenje, otkrije da je šutnja nešto na što nisu naviknuli. Bilo što da poduzmu, ne uspijeva im spriječiti da misao ne luta ili smiriti neki uzburkani osjećaj koji uznemiruje njihovo srce. Drugi osjećaju da su se približili granici šutnje. Tada ih spopadne panika i oni se povlače. Šutnja može biti zastrašujuće iskustvo.

Nema razloga da čovjek bude obeshrabren. Čak i vaše misli koje lutaju velika su objava, zar ne? Činjenica da vaše misli lutaju, nije li objava o vama samima? To nije dovoljno samo znati. Morate posvetiti neko vrijeme tome da doživite svoje misli koje lutaju. I način na koji vaše misli lutaju – i to je otkriće!

Evo ohrabrenja za vas: činjenica da ste uopće bili svjesni da vaše misli lutaju, ili da vam je nutrina nemirna, ili pak nesposobnost da šutite, dokazuje da imate mali stupanj šutnje, bar toliko šutnje da budete svjesni svega toga.

Ponovno zatvorite oči i budite svjesni da vam misli lutaju... samo dvije minute...

Osjetite šutnju koja vam omogućuje da ste svjesni svojih misli koje lutaju...

Na toj najnižoj razini šutnje koju imate u sebi gradit ćemo u sljedećim vježbama. Kako ta šutnja bude rasla, to će vam ona više i više objavljivati nešto o vama samima. Ili, još točnije, šutnja će objaviti vas vama samima. Ovo je njezina prva objava: vi sami. A u toj objavi, i kroz nju, postići ćete stvari koje se ne mogu kupiti novcem, poput mudrosti, vedrine, radosti i Boga.

Da biste postigli te predragocjene stvari nije dovoljno da o njima razmišljate, govorite, raspravljate. Morat ćete raditi na tome. Hajdemo odmah na posao!

Zatvorite oči. Nastojte šutjeti pet minuta.

Na kraju vježbe uočite je li ovaj put vaš napor da postignete šutnju bio uspješniji ili manje uspješan.

Uočite je li vam šutnja ovaj put objavila nešto što prošli put niste zapazili.

Ne očekujte ništa izvanredno i uzbudljivo u objavi koju donosi šutnja – rasvjetljenja, nadahnuća, pronicavost. Zapravo, nemojte ništa tražiti. Ograničite se na to da zapažate. Prihvatite sve što dođe u vašu svijest. Sve, bez obzira na to kako banalno ili obično bilo to što vam se na taj način objavljuje. Sva vaša objava može biti u činjenici da su vam ruke vlažne ili da imate potrebu promijeniti položaj ili da vas zabrinjava vaše zdravlje. Nije važno. Najvažnije je da ste postali svjesni toga. Sadržaj vaše svjesnosti manje je važan od kakvoće te svjesnosti. Kako se kakvoća bude poboljšavala, vaša će šutnja postajati dublja. A kako se šutnja bude produbljivala, osjetit ćete promjenu. I na svoju radost otkrit ćete da objava nije znanje. Objava je moć; tajanstvena moć koja donosi preobrazbu.

Vježba 2

Tjelesni osjeti

Zauzmite udoban i opušten položaj... Zatvorite oči...

Sad vas molim da postanete svjesni nekih osjeta na svojem tijelu koje ovaj čas osjećate, ali ih niste izričito svjesni... Postanite svjesni kako odjeća dodiruje vaša ramena... Sada budite svjesni kako odjeća dodiruje vaša leđa, ili kako leđa dodiruju naslon stolca na kojemu sjedite... Sad budite svjesni kako jedna ruka dodiruje drugu ili kako obje počivaju u vašem krilu... Sada postanite svjesni svojih bedara ili stražnjice koja pritišće stolac... Osjetite kako vaše noge dodiruju cipele... Sad budite izričito svjesni položaja u kojem sjedite...

Još jednom: ramena... leđa... desna ruka... lijeva ruka... bedra... noge... položaj tijela pri sjedenju...

Opet: ramena... leđa... desna ruka... lijeva ruka... desno bedro... lijevo bedro... desna noga... lijeva noga... položaj tijela sada kad sjedim...

Nastavite sami tu šetnju od jednog dijela tijela do drugog. Zaustavite se samo nekoliko sekundi na svakom dijelu tijela, ramenima, leđima, bedrima itd... Nastavite prelaziti od jednog dijela k drugome...

Možete se zadržati na dijelovima tijela koje sam naveo ili na drugim dijelovima ako želite: glava, vrat, ruke, lice, trbuh... Važno je da doživite osjećaj, osjet svakog dijela, da ga za sekundu-dvije osjetite, a zatim prijedite na drugi dio tijela...

Nakon pet minuta zamolit ću vas da smireno otvorite oči i završite vježbu.

Ova jednostavna vježba kod većine ljudi izaziva osjećaj opuštenosti. U većini skupina kojima prvi put predložim tu vježbu neki postanu toliko opušteni da jednostavno zaspe!

Jedan od najvećih neprijatelja molitve jest živčana napetost. Ova vam vježba pomaže da ta napetost popusti. Obrazac je jednostavan: opuštate se kada dođete do svojih osjeta; kada postanete, koliko god je to moguće, svjesni svojih tjelesnih osjećanja, zvukova oko sebe, svog disanja, okusa onoga što imate u svojim ustima.

Mnogi žive previše u svojoj glavi – oni su najvećim dijelom svjesni misli i maštanja koja se rađaju u njihovim glavama, a premalo su svjesni djelovanja svojih osjeta. Posljedica toga jest da malokad žive u sadašnjem času. Oni su gotovo uvijek ili u prošlosti ili u budućnosti. U prošlosti, žaleći zbog prošlih promašaja, osjećajući krivnju zbog prošlih grijeha, uživajući u prošlim uspjesima, uvrijeđeni zbog prošlih uvreda koje su im drugi nanijeli. Ili pak žive u budućnosti bojeći se mogućih nevolja ili neugodnosti, maštaju o budućim radostima, sanjaju o budućim događajima.

Sjećati se prošlosti da bismo iz nje izvukli korist ili da se u njoj opet razveselimo, i gledati budućnost da bismo primjereno stvarnosti planirali – vrlo je dragocjeno, no pod uvjetom da nas predugo ne odvlače od sadašnjosti. Da bismo uspjeli u molitvi, bitno je razvijati sposobnost da budemo u dodiru sa sadašnjošću i da tu ostanemo. Ne poznajem boljeg načina da ostanemo u sadašnjosti od ovoga: da čovjek izađe iz glave i vrati se osjetima.

Osjetite toplinu ili hladnoću oko sebe. Osjetite dašak vjetra koji miluje vaše tijelo. Osjetite toplinu sunca koje je u dodiru s vašom kožom. Osjetite građu i toplinu predmeta koje dodirujete... i uočite razliku. Uočite kako ste postali živi nalazeći se u sadašnjosti. Kad ste jednom svladali tehniku posvjescivanja osjeta, bit ćete iznenađeni onim što ste otkrili, osobito ako ste tip koji je zabrinut za budućnost ili se osjeća krivim zbog prošlosti.

Riječ o tome kako izaći iz glave: glava nije baš dobro mjesto za molitvu. Nije ona loše mjesto gdje započinjete svoju molitvu. No, ostane li vaša molitva tu predugo i ako ne proдре do srca, polako će se osušiti i postati dosadna uz osjećaj nezadovoljstva. Morate naučiti izaći iz svijeta misli i govora i prijeći u svijet osjećaja, osjeta, ljubavi, izravnog uviđanja. Na tom se području rađa kontemplacija, a molitva postaje snaga koja preobražava i izvor mira kojemu nema kraja.

Moguće je da neki – a takvih je malo – kao učinak ove vježbe neće osjećati opuštenost i mir, nego pojačanu napetost. Ako je to vaš slučaj, postanite svjesni svoje napetosti. Uočite koji je dio tijela napet. Točno

osjetite kako doživljavate tu napetost. Postanite svjesni da se vi sami napinжете i točno uočite kako to činite.

Kada upotrebljavam riječ uočite ne mislim na refleksiju, na razmišljanje, nego na tjelesne dojmove i osjete. Ne mogu dovoljno naglasiti da se ova vježba tiče osjeta a ne razmišljanja. Ima onih koji, kad ih se zamoli da osjećaju svoje ruke ili noge ili glavu, doista ne osjećaju te dijelove tijela. Oni stvaraju mislenu sliku svojih udova. Oni znaju gdje se ti udovi nalaze i postanu svjesni toga znanja. No oni ne osjećaju svoje udove. Tamo gdje drugi osjeća nogu ili glavu, oni osjećaju prazninu. Oni imaju samo mislenu sliku.

Najbolji način da se prevlada taj nedostatak (i da biste bili sigurni da ne stvarate mislenu sliku osjetnog iskustva) jest da pokupite što je moguće više osjeta u svakome od ovih dijelova tijela: ramena, leđa, bedra, ruke, noge. To će vam pomoći da suosjećate s onima koji ne osjećaju svoje udove, jer ćete najvjerojatnije otkriti da, na početku, samo na maloj površini uda zamjećujete osjet. Može se dogoditi da na velikoj površini svojega tijela nećete otkriti nikakav osjet. To je zato što je vaša osjetnost umrtvljena jer je toliko dugo živjela u glavi. Površina vaše kože pokrivena je milijardama biokemijskih reakcija koje nazivamo osjetom, a vama je teško otkriti neke od njih! Otvrđnuli ste pa ne osjećate – najvjerojatnije zbog neke emocionalne rane koju ste odavno zaboravili. Vaše zamjećivanje, vaša svjesnost, vaša moć koncentracije i pažnje još su uvijek tupi i nerazvijeni.

Poslije ću rastumačiti kakvu vezu ova vježba ima s molitvom i kako je za mnoge sama ta vježba jedan način kontemplacije. Za sada neka bude dovoljno kao priprava za molitvu i kontemplaciju, kao sredstvo da postignete opuštenost i smirenost, bez čega molitva postaje teška, čak nemoguća.

Zatvorite nanovo oči. Stupite u vezu s osjetima na različitim dijelovima tijela.

Idealno bi bilo da ne mislite o raznim dijelovima tijela kao ruke ili noge ili leđa, nego, jednostavno, idite s jednog osjeta na drugi i kako budete osjećali svoje udove, nemojte im davati nikakve oznake ili imena.

Osjetite li poriv da se pomaknete ili promijenite položaj, nemojte to učiniti. Jednostavno budite svjesni poriva ili tjelesne neugode, ako je ima, iz kojih izvire podražaj.

Ostanite u ovoj vježbi nekoliko minuta. Postupno ćete osjećati određenu smirenost u svojem tijelu. Nemojte se izričito zadržavati u toj smirenosti. Nastavite s vježbom svjesnosti i pustite da se smirenost brine za sebe samu.

Ako postanete rastreseni, vratite se svjesnosti tjelesnih osjeta, prelazeći od jednog osjeta na drugi, sve dok vaše tijelo opet ne postane smireno, dok se vaša pamet ne smiri zajedno s tijelom, a vi opet ne postanete sposobni ponovno osjećati onu smirenost koja donosi mir i predokus kontemplacije i Boga. Ponavljam, nemojte se izričito zadržavati u smirenosti.

Zašto se ne zadržavati u smirenosti koju ćete vjerojatno osjetiti u ovoj vježbi? Ostanete li u njoj, možete se osjećati opušteno i ugodno. Ako to učinite, upadate u opasnost da se uvučete u blagi zanos i misaonu prazninu i da ostanete u tom zanosu koji, s obzirom na kontemplaciju, nikamo ne vodi. To je neka vrsta samohipnoze koja nema nikakve veze ni s produbljivanjem svjesnosti ni s kontemplacijom.

Stoga je važno da namjerno ne tražite kako biste izazvali tu smirenost ili šutnju u sebi i da izričito ne ostanete u njoj ako se ona pojavi. Morate ići za tim da radije izoštravate nego da otupljujete svjesnost koja dolazi od zanosu, koliko god on bio blag. Dakle, unatoč smirenosti, i u smirenosti ostanite pri vježbi svjesnosti i pustite da se smirenost pobrine sama za sebe.

Bit će trenutaka kada će smirenost ili praznina biti toliko jake da će vam vježba biti nemoguća unatoč vašim naporima. U takvim trenucima niste vi ti koji tražite smirenost. Smirenost je ona koja vas je zaposjela i nadjačala. Kad se to dogodi, možete se mirno i korisno prepustiti toj smirenosti (budući da vam nije moguće nastaviti vježbu) i podložite se toj snažnoj smirenosti u sebi.

Vježba 3

Tjelesni osjeti. Kontrola misli

Ova vježba produbljuje prijašnju. Prva vam se vježba mogla činiti vrlo jednostavnom – zapravo toliko jednostavnom da ste se mogli razočarati. No, kontemplacija je u biti vrlo jednostavna stvar. Da biste u njoj napredovali, ne treba da primjenjujete uvijek složenije vještine, nego ustrajate u jednostavnosti. A to je za mnoge ljude vrlo, vrlo teško. Podnosite dosadu. Oduprite se napasti da tražite novosti. Umjesto toga, idite u dubinu.

Da biste uz mogli uživati blagodati ove i prijašnje vježbe, morate ih dugo uvježbavati. Jednom sam obavio budističke duhovne vježbe u kojima smo dvanaest do četrnaest sati na dan proveli koncentrirajući se na disanje, na zrak kako ulazi u nosnice i izlazi iz njih. Nikakve raznolikosti, nikakva uzbuđenja, nikakvih misli koje bi zabavljale našu pamet! Živo se sjećam dana u kojem smo proveli više od dvanaest sati da bismo postali svjesni svih osjeta na malom području između nosnica i gornje usnice! Mnogi od nas satima nisu ništa

uspijevali. Samo strpljivošću, ustrajnim naporom da se koncentriramo i budemo svjesni, to nepokorno područje počelo je pokazivati svoje osjete.

Pitat ćete kakvu korist sve to ima s obzirom na molitvu. Jedino što vam za sada mogu odgovoriti jest: nemojte pitati! Činite ono što ste zamoljeni da radite i odgovor ćete sami otkriti. Istina se nalazi manje u riječima i objašnjenjima, a više u akciji i iskustvu. Stoga, dakle, na posao, s vjerom i ustrajnošću (a trebat će vam podosta i jednog i drugog). Neće proći mnogo vremena i vi ćete iskusiti odgovor na svoja pitanja.

Također ćete iskusiti nesklonost da odgovarate na pitanja koja će vam o ovome predmetu postavljati drugi. U biti, sva ta pitanja zapravo kažu: Pokaži mi! Jedini vrijedan odgovor na njih jest: Otvori oči i vidi sam! Više volim da se sa mnom popnete na vrh brda i doživite izlazak Sunca negoli da vam ja biranim riječima opisujem što vam znači izlazak Sunca kada ga promatrate s vrha planine. Dođite i vidite!, odgovorio je Isus dvojici učenika koji su ga ispitivali. Vrlo mudro!

Sva ljepota izlaska Sunca na vrhu planine i mnogo, mnogo više sadržano je u jednoj jednoličnoj vježbi koja traje satima i danima da biste postali svjesni tjelesnih osjeta. Dođite i sami vidite! Najvjerojatnije nećete imati mogućnosti sate i dane provoditi u toj vježbi. Preporučujem vam da svaku molitvu počnete ovom vježbom. Ustrajte u njoj dok ne nađete mir i smirenost, a tada prijedite na molitvu, na bilo koji tip ili način molitve koju obično molite. To s korišću možete činiti i u drugo vrijeme dana, u trenucima kao, na primjer, kad čekate autobus ili vlak, kad ste umorni i napeti i želite se malo opustiti, kad imate na raspolaganju nekoliko minuta i ne znate u što biste ih upotrijebili.

Nadamo se da će doći vrijeme da iskusite veliko zadovoljstvo i radost u ovoj svjesnosti i da nećete htjeti prijeći na drugi način molitve. To za vas može biti vrijeme da se tu zaustavite i otkrijete duboku i nekrivotvorenu kontemplaciju koja je skrivena u dubinama ove jednostavne vježbe. O tome promatranju govorit ću poslije.

Krenimo sada na novu našu vježbu. Nju je lako opisati u nekoliko rečenica. No morate je često ponavljati i uvježbavati. U svojim kontemplativnim skupinama nikad ne propustim da na početku bar nekoliko minuta ne posvetimo tim vježbama svaki put kad se sastanemo. A grupama preporučujem da ih svakodnevno vježbaju bar nekoliko minuta ujutro, u podne i navečer.

Zatvorite oči. Ponovite prijašnju vježbu, prelazeći s jednog dijela tijela na drugi i budite svjesni svih osjeta koje možete doživjeti u svakome dijelu. Činite to od pet do deset minuta.

Sada izaberite malo područje svojeg lica: na primjer, čelo, obraz ili bradu. Pokušajte zamijetiti svaki osjet na tom području.

Na početku se može činiti da na tom području nema nikakvih osjeta. Dogodi li se to, vratite se nakratko na prijašnju vježbu. A potom se opet vratite na ovo područje. I nastavite tako postupati sve dok ne osjetite osjet, bio on ne znam kako neznatan. Kad ste jednom zapazili neki osjet, ostanite s njim. On može nestati. Može se promijeniti u drugi osjet. I drugi se osjeti mogu pojaviti oko njega.

Budite svjesni osjeta koji se pojavio: peckanje, bockanje, žarenje, trzanje, podrhtavanje, udaranje, utrnulost...

Ako vam pamet luta, strpljivo je vratite natrag čim opazite da vrluda.

Završit ću ovo poglavlje preporučujući sličnu vježbu koju možete obavljati izvan vremena molitve. Dok šććete, postanite svjesni pokreta svojih nogu. To možete činiti na svakom mjestu, čak i u prometnoj ulici. Ne radi se o tome da vi znate da se noge kreću, nego da osjetite njihov pokret. To će vas umirivati i smirivati. Iz ovog možete učiniti vježbu koncentracije, no radite to na mirnu mjestu gdje vas drugi neće vidjeti i koji bi, promatrajući vas, vrlo vjerojatno mogli zaključiti da s vama nešto nije u redu. Evo vježbe:

Dok u sobi ili na hodniku hodate gore-dolje, koraćajte tako polako da postanete potpuno svjesni pokreta svojih nogu. Budite svjesni ovoga: kako dižete lijevu nogu... kako lijevu nogu pokrećete naprijed... kako lijeva noga dodiruje tlo... kako se tjelesna težina prenosi na lijevu nogu...

Zatim kako dižete desnu nogu... kako je pokrećete naprijed... kako počiva na tlu ispred vas... i tako dalje.

Kao pomoć koncentraciji, dok dižete nogu, možete u mislima govoriti: Dižem... dižem... dižem... Dok se krećete naprijed: Krećem... krećem... krećem... Kad je stavljate na čvrsto tlo: Stavljam... stavljam... stavljam...

Ovu vježbu nemojte nikad izvoditi dok ste u žurbi. Obavite tu vježbu samo jednom i razumjet ćete zašto vam savjetujem da je ne činite ondje gdje bi vas drugi mogao vidjeti, pa bio on i najuvjđavnija osoba!

Vježba 4

Kontrola misli

Mnogi za vrijeme vježbe posvješćivanja imaju poteškoća s rastresenostima. I zato vam želim reći kako postupati s tim rastresenostima.

U tome vam može pomoći da ne držite oči zatvorene, već malo otvorene. Otvorite ih toliko da možete vidjeti oko devedeset centimetara ispred sebe. Zadržite tada pogled na jednoj točki ili na nekom predmetu. Ipak nemojte piljiti u tu točku ili predmet i nemojte se usredotočiti na njih ili od njih načiniti predmet svoje izričite pažnje. Nekima je teško biti sabran zatvorenih očiju. Kao da su im zatvorene oči prazan ekran na koji njihova pamet može projicirati razne misli koje ih odvlače od koncentracije. Zbog toga savjetujem: držati oči malo otvorene i neka počivaju na predmetu ili točki na udaljenosti od oko devedeset centimetara ispred. Pokušajte to i prihvatite savjet samo ako vam pomaže. Vi možete biti među onima koji su tako rastreseni ako su im oči napola otvorene, kao što su rastreseni oni kojima su oči zatvorene.

Drugo su pomoćno sredstvo da suzbijemo rastresenosti, vjerovali ili ne, uspravna leđa! Do sada nisam otkrio znanstveni razlog tome. Ali iz svojeg sam vlastita iskustva i iz iskustva drugih uvjeren da je tome tako. Idealan položaj za to jest stav lotosa koji su naučili studenti joge: noge su presavijene, stopala počivaju na suprotnom bedru, a kralježnica je uspravna. Rečeno mi je da se ljudi, koji su uspjeli postići taj položaj, tako dobro koncentriraju da poslije tih vježbi imaju poteškoća uopće pokrenuti pamet na razmišljanje. Stoga je rečeno da je taj položaj idealan za kontemplaciju i koncentraciju.

Većina od vas neće imati ni strpljivosti ni hrabrosti svladati taj vrlo težak položaj, iako on ima vrlo velike prednosti. Vi ćete se zadovoljiti time da sjedite na stolcu s uspravnim naslonom ili na rubu stolca, kako biste leđa mogli držati uspravno. To nije toliko neugodno kako vam se na prvi pogled čini. Naprotiv, kako vrijeme bude odmicalo, primijetit ćete da je savinuta kralježnica vrlo neudobna. I vjerojatno ćete otkriti da vam uspravna leđa mnogo pomažu pri koncentraciji. To znam iz dobrih izvora: neki od učitelja zena kadri su ući u prostoriju za meditaciju i na osnovi toga kako onaj koji meditira drži leđa kazati je li rastresen ili nije. To mi se čini malo pretjeranim jer se i sam sjećam trenutaka kad leđa nisam držao uspravno a nisam bio rastresen.

Neki koji zagovaraju uspravna leđa idu toliko daleko da predlažu da legnete leđima na tvrdu podlogu npr. na pod, ako ne postoji nikakav drugi način da vam leđa budu uspravna. Vrijedan prijedlog, ako vam može poslužiti, vrijedno je pokušati. Moja jedina suzdržanost u vezi s tim jest činjenica da većina ljudi zaspi ako leži na leđima. A to je za kontemplaciju razornije stanje od rastresenosti.

Najvjerojatnije ćete unatoč svim svojim naporima da se oslobodite rastresenosti ispravnim položajem očiju i ravnih leđa, imati poteškoća s pameću koja luta. Nemojte dizati uzbunu. Pamet koja luta profesionalna je neugodnost s kojom se svaki ozbiljan kontemplativac mora uhvatiti ukoštac. Borba za nadzor pameti duga je i naporna, ali je vrijedno poduzeti je zbog velika ploda koji sa sobom donosi. I stoga, doista, nema nikakva nadomjestka strpljivosti i ustrajnosti – i uvjerenja da ćete uspjeti unatoč činjenici koja vam govori suprotno. Još jedan poticaj može vam pomoći. Prema mojem otkriću, to je najdjelotvorniji način da se oslobodite rastresenosti. Predlažem ga u obliku vježbe.

Zatvorite oči ili ih držite napola otvorenim, ako vam je to korisnije. Sada primijetite svaku misao koja vam dođe na pamet. Postoje dva načina kako da postupamo s mislima: jedan je da ih slijedimo, kao psić na ulici koji će ići za svakim parom nogu koji se kreće, bez obzira na to u kojem smjeru ide. Drugi je način da ih promatramo, kao što čovjek s prozora promatra prolaznike na ulici. Želim da tako zamjećujete svoje misli.

Pošto ste to nakon kraćeg vremena učinili, postanite svjesni da razmišljate. Možete čak u svojoj nutrini govoriti: sada ja mislim... sada ja mislim... ili kraće: mislim... mislim... imajući pri tome u svijesti proces mišljenja koji se odvija u vama. Nema li nikakve misli u vašoj pameti ili je ona prazna, čekajte dok se ne pojavi sljedeća misao. Budite pripralni i, čim se misao pojavi, budite svjesni činjenice da mislite.

Ostanite u ovoj vježbi tri do četiri minute.

Za vrijeme ove vježbe, možda na svoje iznenađenje, možete otkriti da, dok ste svjesni činjenice da razmišljate, sve misli teže za tim da prestanu!

To je, dakle, jednostavan način kako postupati s pameću koja vrluda. Zaustavite se na trenutak i pripazite na činjenicu da razmišljate i razmišljanje će privremeno prestati. Poslužite se ovom vježbom kad ste rastreseni više nego obično. Gotovo je nemoguće da ne budete rastreseni kad prvi put krenete u kontemplaciju. Najveći dio rastresenosti nestaje ako svoju pamet jednostavno pozovete na posao koncentracije kad postanete svjesni rastresenosti. Nema potrebe za ovom vježbom, osim ako niste rastreseni više nego obično!

Ima rastresenosti koje su nabijene jakim osjećajima: ljubav, strah, ogorčenje ili neka druga emocija. Toj vrsti rastresenosti neće mnogo koristiti vježba koju sam upravo predložio. Za to će trebati upotrijebiti

druge metode o kojima ću poslije govoriti. A, iznad svega, dotle ćete steći priličnu vještinu koncentracije i kontemplacije da biste ostali mirni sučelice toj vrsti rastresenosti.

Vježba 5

Dišni osjeti

Započnite ovu vježbu tako da kroz otprilike pet minuta postanete svjesni osjeta raznih dijelova svojega tijela...

Sada svoju svijest prenesite na disanje. Budite svjesni zraka kako ulazi i izlazi iz nosnica...

Nemojte se usredotočiti na zrak kako ulazi u vaša pluća. Ograničite svoju svijest na zrak kako prolazi kroz vaše nosnice...

Ne kontrolirajte svoje disanje. Ne pokušavajte disati duboko. Bit ove vježbe nije u disanju nego u posvješćivanju. Ako vam je disanje plitko, neka takvo i ostane. Nemojte se miješati. Promatrajte ga.

Svaki put kad se rastresete, vratite se odlučno na posao. Zapravo, i prije nego počnete bit će od pomoći ako čvrsto odlučite da nećete propustiti iz svijesti nijedan udisaj ili izdisaj.

Nastavite ovu vježbu deset do petnaest minuta.

Većini je ova vježba teža od dviju prijašnjih. No, s obzirom na produbljivanje svjesnosti, ova se od spomenutih triju najviše isplati. Osim toga, sa sobom donosi smirenost i opuštenost.

Nastojeći posvijestiti disanje, nemojte stezati mišiće. Odlučnost ne valja brkati sa živčanom napetošću. Očekujte da ćete na početku biti prilično rastreseni. Bez obzira na to kako bili rastreseni, već sama činjenica da se uvijek iznova vraćate posvješćivanju disanja – i sam trud koji ulažete u to – donijet će vam blagotvorne posljedice koje ćete i sami pomalo opažati.

Kad ste uznapredovali u ovoj vježbi, prijedite na težu i djelotvorniju inačicu:

Postanite svjesni osjeta što ga izaziva zrak prolazeći kroz vaše nosnice. Osjetite njegov dodir. Zapazite u kojem dijelu nosnice osjećate dodir zraka kad udišete... a u kojem dijelu nosnice osjećate dodir zraka kad izdišete...

Budite svjesni, ako možete, topline ili hladnoće zraka... hladnoće kad udišete, topline kad izdišete.

Možete također biti svjesni da je količina zraka veća u jednoj nosnici negoli u drugoj...

Ostanite u ovoj vježbi deset do petnaest minuta.

Vrijeme označeno za svaku od ovih vježbi najmanje je potrebno vrijeme da biste stekli neku predodžbu vrijednosti vježbe i koliko blagotvorno djeluje na vas. Posvetite li ovoj vježbi više vremena, to će, očito, i plod biti veći.

Ovoj tvrdnji samo bih dodao ovo ograničenje: nemojte ovu vježbu posvješćivanja disanja obavljati satima više od dva do tri dana uzastopce. Može se dogoditi da ta vježba u vama proizvede veliki mir i osjećaj dubine i ugodne ispunjenosti. I mogli biste potrošiti mnoge sate u nju u duhovnim vježbama kad se nekoliko dana nalazite u tišini. Nemojte to činiti bez stručnog voditelja. Razlog je tome da produžena koncentracija na tako profinjenu radnju kao što je disanje može proizvesti privide ili iz podsvijesti izvući nešto što nećete biti sposobni kontrolirati. Doduše, daljnja je to opasnost i mala je vjerojatnost da će se netko satima i satima baviti ovom vježbom. Želio sam vam to reći da biste i toga bili svjesni.

Ne mogu dovoljno naglasiti vrijednost ove vježbe za ljude koji žele postići mir, samokontrolu i duboku unutarnju radost usred poteškoća. Jedan glasoviti istočni učitelj znao bi svojim učenicima kazati: Vaše je disanje vaš najbolji prijatelj. Vratite se k njemu u svim svojim nevoljama i naći ćete utjehu i vodstvo. Jedna tajanstvena tvrdnja – tvrdnja s kojom ćete se i vi složiti nakon što ste uložili dovoljno vremena u tešku umjetnost posvješćivanja.

Posvješćivanje i kontemplacija

Ovdje je vrijeme da odgovorim na prigovor koji se katkad pojavljuje u mojim kontemplativnim skupinama, a taj je da ove vježbe posvješćivanja, doduše, mogu pomoći u opuštanju, ali nemaju nikakve veze s kontemplacijom u kršćanskome smislu riječi, a svakako nemaju veze s molitvom.

Pokušat ću protumačiti kako te jednostavne vježbe mogu biti kontemplacija u najstrožem smislu kršćanskog poimanja. Ne budete li zadovoljni tumačenjem ili bude li vam ono stvaralo probleme, savjetujem vam da pustite po strani sve što ću o tome reći. A vi nastavite s vježbama posvješćivanja kao sredstvom da se raspoložite za molitvu i kontemplaciju. Ili pustite na miru sve ove vježbe i prijedite na druge predložene u ovoj knjizi, koje će biti više po vašem ukusu.

Najprije, što mislim pod molitvom i kontemplacijom. Pod riječju molitva mislim na komunikaciju s Bogom koja se izvodi poglavito riječima, slikama ili mislima. Poslije ću predložiti mnogo vježbi za koje smatram da dolaze pod naslov molitva. Za mene je kontemplacija saobraćanje s Bogom u kojem se čovjek jedva služi riječima, slikama i pojmovima, ili se njima uopće ne koristi. To je vrsta molitve o kojoj

govori sv. Ivan od Križa u Tamnoj noći osjetila ili kako je autor knjige Oblak neznanja divno tumači. Neke vježbe koje predlažem u ovoj knjizi, a povezane su s Isusovom molitvom (vidi vježbu 35), mogu se smatrati bilo molitvom bilo kontemplacijom ili pak mješavinom jedne i druge, već prema tome koliki naglasak stavite na riječi i misli u primjeni tih vježbi.,

Uđimo sada u srce našega problema: kada obavljam vježbu posvješćivanja tjelesnih osjeta ili svojega disanja, mogu li tvrditi da komuniciram s Bogom? Odgovor je: da. Dopustite mi da protumačim narav te komunikacije s Bogom koja se događa u vježbi posvješćivanja.

Mnogi nam mistici vele da smo, osim pameću i srcem kojima redovito komuniciramo s Bogom, svi mi obdareni mističnom pameti i mističnim srcem, sposobnošću kojom možemo izravno Boga upoznati, shvatiti i intuitivno ga doživjeti u njegovu vlastitu bitku, iako na tajanstven način, daleko od svih misli, ideja i slika.

Redovito je naš dodir s Bogom posredan – preko slika i pojmova koji nužno iskrivljuju njegovu stvarnost. Biti kadar shvatiti ga bez tih misli i slika povlastica je duhovne moći koju u ovom tumačenju nazivam Srce (riječ toliko draga piscu knjige Oblak neznanja), iako ono nije ni u kakvoj vezi bilo s našim tjelesnim srcem bilo s našom osjećajnošću.

U većini od nas to Srce drijema i nije razvijeno. Kad bi bilo probuđeno ono bi stalno težilo k Bogu i da ima prave mogućnosti, ono bi pokretalo sve naše biće prema njemu. A da bi bilo takvo, treba ga razviti, treba odstraniti sav talog oko njega tako da može biti privučeno Vječnom Magnetu.

Talog je velika količina misli, riječi i slika koje mi neprestano stavljamo između sebe i Boga kad komuniciramo s njime. Kadšto riječi više smetaju negoli potiču komunikaciju i bliskost. Šutnja – riječi i misli – može katkad biti najsnažniji izričaj komunikacije i sjedinjenja kada su srca puna ljubavi. Naša komunikacija s Bogom nije toliko jednostavna. Ja mogu s ljubavlju gledati u oči bliskog prijatelja i komunicirati s njime bez riječi. No, u što ja gledam kada u šutnji gledam u Boga? Stvarnost bez slika, bez oblika. Praznina.

Upravo je to što se traži od nekih koji bi htjeli začeti u dublju komunikaciju s Neizmjernim, s Bogom: satima gledati u prazninu. Neki mistici preporučuju da tu prazninu promatramo s ljubavlju. Traži se velika mjera vjere da s ljubavlju i čežnjom gledamo u nešto što nam se pričinja potpunom ničicom kada prvi put dodemo u dodir s time.

Redovito se nećete ni približiti toj praznini, makar imali i jaku želju da satima gledate u nju, ako vaša pamet ne šuti. Dokle god vam misaoni stroj prede milijune misli i riječi, vaša mistična pamet ili Srce ostaje

nerazvijeno. Uočite kako je izoštren sluh i osjet dodira u slijepo osobe. Čovjek je izgubio sposobnost gledanja i to ga je prisililo da izoštri druga opažanja. Nešto slično događa se u mističnome svijetu. Kad bismo, tako reći, pameću bili slijepi, kad bismo mogli staviti povoj na našu pamet kad komuniciramo s Bogom, bili bismo prisiljeni razviti drugu sposobnost komuniciranja s njime – sposobnost koja, kako nam mnogi mistici vele, već teži da bude u pokretu prema njemu ako joj dadnemo pravu mogućnost da se razvije: Srce.

Kad naše Srce doživi prvi izravni, tamni pogled na Boga, osjeća se kao da gleda u prazninu i u ništa. Oni koji su na ovome stupnju često se tuže da ništa ne rade u molitvi, da uzalud troše vrijeme, da su besposleni, čini im se da se ništa ne događa, da su u potpunoj tami. Da bi izbjegli ovo neugodno stanje, oni se, nažalost, ponovno vraćaju svojoj misaonoj sposobnosti, skidaju povez sa svoje pameti, počinju misliti i razgovarati s Bogom – a upravo to ne bi smjeli činiti.

Ako je Bog milostiv prema njima, a to najčešće i jest, onemogućit će im da se služe svojom pameti u molitvi. Naći će da im je svaka misao odbojna: usmena molitva bit će im nepodnošljiva jer su im riječi besmislene; ostat će suhi svaki put kad budu pokušali komunicirati s Bogom na drukčiji način osim u šutnji. A na početku čak je i ta šutnja bolna i suha. I tada mogu upasti u najveće zlo: mogu napustiti molitvu, jer su u molitvi prisiljeni birati između neuspjeha da se ne mogu služiti svojom pameću i pogrešna osjećaja da uzalud trate vrijeme i da ništa ne rade u tami u kojoj se nalaze kada utišaju svoju pamet.

Ako izbjegnu tome zlu i ustraju u molitvi i u slijepoj vjeri izlože same sebe praznini, tami, besposlenosti, ništavilu, pomalo će, najprije u malim bljeskovima, a poslije neprestano, otkrivati da u tami postoji žar, da praznina tajanstveno ispunjava njihovo srce, da je besposlenost puna Božjeg djelovanja, da je u ništavilu njihovo biće ponovno stvoreno i nanovo oblikovano... a sve to na način koji ne mogu opisati ni sebi ni drugima. Oni će nakon svake takve molitve ili kontemplacije, zvali to kako mu drago, znati da je nešto tajanstveno u njima bilo na djelu, što im je donijelo osvježenje i hranu i dobro raspoloženje. Otkrit će da je u njima glad da se vrate toj tamnoj kontemplaciji koja, čini se, nema nikakva smisla, a ipak ih ispunjava životom, čak donosi blagu opojnost koju jedva mogu dokučiti svojim razumom, jedva je mogu dohvatiti svojim osjetima, a ona je ipak nedvojbeno tu i toliko stvarna i zadovoljavajuća da je ne bi zamijenili za svu opojnost koja dolazi od užitaka svijeta osjeta i emocija i koju može pružiti razmišljanje. Zanimljivo da je to na početku izgledalo tako suho, tamno i bez ukusa!

Želite li se približiti ovoj mističnoj tami te početi komunicirati s Bogom Srcem o kojem govore mistici, prvo što ćete morati učiniti jest da pronađete neko sredstvo kojim ćete ušutkati pamet. Ima sretnih ljudi (a vrlo je važno da to znate kako ne biste upali u zabludu i mislili da svaki koji napreduje u kontemplaciji mora neizbježno proći kroz tamu) koji se spontano vinu do te visine, a da ne moraju ušutkivati svoje logičko zaključivanje i smirivati riječi i misli. Oni su slični ljudima koji imaju izoštrenost dodira i sluha slijepca, a ipak nastavljaju uživati blagodat očnjeg vida. Oni uživaju u usmenoj molitvi, crpe velike koristi od mašte u molitvi, puštaju uzde misaonom slijedu dok saobraćaju s Bogom, a na dnu svega toga djelovanja njihovo se Srce razvija i izravnim opažanjem stječe znanje o Bogu.

Ako niste među tim sretnicima, morat ćete nešto poduzeti kako biste razvili to svoje Srce. Tu ne možete ništa učiniti izravno. Jedino što možete učiniti jest da ušutkate svoje logičko razmišljanje: da se uzdržite od svih misli i riječi kad se molite i pustite da se Srce samo po sebi razvija.

Ušutkati pamet krajnje je težak posao. Kako je teško suzdržati pamet od neprestanog razmišljanja. Ona uvijek proizvodi misli u beskonačnoj rijeci. Naši hinduistički učitelji u Indiji imaju uzrečicu: trn se trnom vadi. Kod toga oni misle da ćete biti toliko mudri te znati upotrijebiti jednu misao da biste se oslobodili svih ostalih misli koje nahrupljuju u vašu glavu. Jedna misao, jedna slika, jedna izreka ili rečenica ili riječ koju je vaša pamet proizvela da se njome hrani. Svjesno pokušati držati pamet u stanju u kojem ništa ne misli, jednostavno je nemoguće. Pamet mora imati nešto što će je zaokupiti. Dajte joj, dakle, nešto čime će biti zaokupljena – ali dajte joj samo jednu stvar. Slika Spasitelja koju s ljubavlju promatrate i na koju se svaki put vraćate kad ste rastreseni; strelovita molitvica koju neprestano ponavljate i tako sprečavate pamet da ne luta. Doći će vrijeme, nadamo se, kad će iz svijesti nestati slika, kada riječ više neće biti na vašim ustima a vaše logičko razmišljanje potpuno će se stišati, vašem će Srcu biti pruženo slobodno obzorje da bez smetnje promatra Tamu.

Zapravo, vi čak i ne morate doći do stupnja u kojemu slika nestaje, a riječi su ušutkane da bi vaše Srce proradilo. Činjenica da je vaše logičko razmišljanje tako žestoko smanjilo svoju aktivnost već je velika pomoć da se Srce razvija i da funkcionira. Ako možda nikada i ne budete dosegнули stadij u kojem nema ni slike ni riječi, vi ćete s velikom vjerojatnošću rasti u kontemplaciji.

Opazit ćete da su dva sredstva koja sam spomenuo, naime, Spasiteljeva slika i strelovita molitva, očito religiozna karakter.

Imajte na pameti da prvotna svrha u ovoj vježbi nije zapošljavanje vašeg logičkog razmišljanja, nego da se otvori i razvije Srce. Pretpostavimo da ste to postigli; zar je važno da je trn kojim vadite ostale trnove po svojoj prirodi religiozan ili ne? Ako je vaša glavna svrha da svjetlo proдре u vašu tamu, je li važno da svijeća koja baca svjetlo u vašu tamu bude blagoslovljena ili ne? Je li važno, stoga, da se koncentrirate na sliku Spasitelja, ili na knjigu, na list ili na jednu točku na podu? Jedan moj prijatelj, isusovac, koji pristupa svim teorijama o religiji sa zdravom mjerom skepticizma, uvjerava me da je neprestano i ravnomjerno ponavljajući jedan-dva-tri-četiri postigao iste mistične učinke koje su njegova religioznija subrača postigla ponavljajući pobožno i ravnomjerno strelovite molitve! I ja mu vjerujem. Bez sumnje, postoji sakramentalna vrijednost religioznog trna. No što se našeg cilja tiče, jedan trn vrijedi toliko koliko i drugi.

Tako smo došli do zaključka koji zbunjuje, da je, naime, koncentracija na vaše disanje ili na tjelesne osjete vrlo dobra kontemplacija u uskom smislu riječi. Ovu su moju teoriju potvrdili isusovci koji su pod mojim vodstvom obavili tridesetodnevne duhovne vježbe, i koji su, osim toga što su pet sati na dan proveli u molitvi o onome što nazivamo ignacijanske duhovne vježbe, četiri do pet sati na dan posvećivali jednostavnoj vježbi posvješćivanja disanja i tjelesnih osjeta. Nisam bio nimalo iznenađen kad su mi rekli da je za vrijeme vježbi posvješćivanja (kad su jednom stekli određenu bliskost s njima) njihovo iskustvo bilo istovjetno s onim što je u katoličkom nazivlju poznato kao molitva vjere ili molitva mirovanja. Većina me je uvjeravala da su ih vježbe posvješćivanja dublje uvodile u molitveno iskustvo koje su imali prije i, da tako kažem, tim su vježbama dale veću snagu i jasnoću.

Poslije u knjizi, zapravo već u sljedećoj vježbi, predložit ću vježbe koje su religiozne po svojem sadržaju i tako ću zadovoljiti nepovjerenje onih od vas koji se ne osjećaju ugodno zato što dobar dio molitvena vremena provode u vježbama posvješćivanja. Te očito religiozne vježbe u isto će vrijeme nuditi onaj plod koji se može postići vježbama posvješćivanja. One sadrže malu mjeru razmišljanja koje nema u vježbama posvješćivanja; no ta je mjera toliko mala da je gotovo beznačajna. Nemojte se stoga ustručavati uzeti radije njih negoli vježbe posvješćivanja ako se tako osjećate ugodnije.

Namjerno sam malo prije upotrijebio riječi dobar dio molitvena vremena. Ne bih želio da ostavite svu molitvu (komunikacija s Bogom posredovanjem riječi, slika ili pojmova) da biste dali prvenstvo čistoj kontemplaciji. Ima vremena za meditaciju i molitvu, ima vremena za kontemplaciju, kao što ima vremena za akciju i kontemplaciju. Kad ste

u onome što sam nazvao kontemplacija, pripazite da ne upadnete u napast da razmišljate – ma kako god sveta misao bila. Kao što za vrijeme molitve odbacujete sve svete misli koje su povezane s vašim radom i koje su dobre u svoje vrijeme, ali vas sada rastresaju u vašoj molitvi, tako i za vrijeme kontemplacije morate odlučno odbaciti svaku misao, nije bitno kakve naravi, jer ona razara tu posebnu vezu s Bogom. Sad je vrijeme da se u šutnji izložite božanskom suncu a ne da razmišljate o vrlinama i osobinama sunčanih zraka; sada je vrijeme da s ljubavlju gledate u oči svojemu božanskom Ljubitelju, a ne da tu posebnu bliskost narušavate riječima i razmišljanjem o njemu. Odgodite za drugi put komunikaciju riječima. Sada je vrijeme komunikacije bez riječi.

Ima još jedna važna stvar za koju vam, na žalost, u ovoj knjizi ne mogu dati vodiča. Za to vam je potrebno vodstvo iskusna učitelja koji je blizak vašim duhovnim potrebama. Radi se o sljedećem: koliko vremena koje na dan odredite za komuniciranje s Bogom posvetiti molitvi a koliko kontemplaciji. To najbolje možete odlučiti sa svojim duhovnim voditeljem. Uz njegovu pomoć morate također odlučiti hoćete li se uopće upuštati u ovaj način kontemplacije. Možda ste vi jedan od onih sretnika o kojima sam prije govorio da se potpuno mogu služiti i osjetom sluha a da ne moraju prekrivati oči; od onih kojih je Srce u najdubljoj mogućoj komunikaciji s Bogom, dok u isto vrijeme njihova pamet komunicira s Bogom posredovanjem riječi i misli; od onih koji ne moraju držati šutnju da bi sa svojim Ljubljenim postigli onu bliskost koju mnogi drugi postižu samo u šutnji.

Ako niste u mogućnosti naći duhovnog voditelja, molite Boga da vas on vodi i počnite tako da svaki dan nekoliko minuta posvetite kontemplaciji ili na način kako je rečeno u vježbama posvješćivanja ili pak na jednostavniji način koji predlažu vježbe koje slijede. Čak i za vrijeme svoje molitve pokušajte smanjiti količinu misli i molite više srcem. Sv. Terezija Avilska znala bi govoriti: Važno je ne toliko misliti koliko ljubiti. Stoga razvijajte više ljubavi u molitvi. I Bog će vas voditi, pa bilo to i kroz razdoblje kušnji i pogrešaka.

Vježba 6

Bog u mom disanju

U prethodnom poglavlju sam obećao da ću vam ponuditi neke vježbe koje su po svojoj naravi religioznije, a ipak sadrže mnoge plodove vježbi posvješćivanja. Evo jedne:

Zatvorite oči i neko si vrijeme posvijestite tjelesne osjete....

Prijeđite tada na posvješćivanje svojeg disanja kao što je opisano u prijašnjem poglavlju. Ostanite u tom posvješćivanju nekoliko minuta...

Sada želim da razmišljate kako je zrak koji udišete nabijen snagom i prisutnošću Boga samoga... Predočite si zrak kao beskrajni ocean koji vas okružuje... ocean snažno obojen Božjom prisutnošću i Božjim bitkom... Kada udišete zrak, vi u svoja pluća udišete Boga...

Budite svjesni da u sebe uvlačite snagu i prisutnost Božju svaki put kad udišete... Ostanite u tom posvješćivanju koliko god dugo možete... Zamijetite što osjećate kad postanete svjesni da svakim udisajem udišete Boga.

Postoji i inačica ove vježbe. Jedno drukčije razmišljanje uzeto iz vidokruga Hebreja kakvo nalazimo u Bibliji. Za njih čovjekov dah bijaše život. Kad čovjek umre, to znači da mu je Bog uzeo njegov dah; zbog toga je umro. Živi li čovjek, to je stoga što mu Bog daje svoj dah, svoj duh. Prisutnost toga Božjeg Duha držala je čovjeka na životu.

Dok udišete, budite svjesni da Duh Božji ulazi u vas... Napunite svoje grudi božanskom snagom koju donosi sa sobom...

Kad izdišete, zamišljajte da izdišete svu svoju nečistoću... svoje strahove... svoje negativne osjećaje...

Predstavite si da čitavo vaše tijelo postaje svijetlo i puno života posredovanjem procesa u kojem udišete životvornog Duha Božjeg, a izdišete sve svoje nečisti...

Ostanite u ovoj svijesti koliko god možete bez rastresenosti...

Vježba 7

Komunikacija s Bogom disanjem

Na prijašnjim sam stranicama napravio razliku između molitve i kontemplacije. Ta se razlika može izreći i drukčije, govorom o dvama oblicima molitve, devocionalnoj i intuicionalnoj (koja se osniva na neizravnu uvidu).

Intuicionalna molitva uglavnom odgovara molitvi koju sam nazvao kontemplacija, devocionalna pak molitva onoj koju sam nazvao molitva. Jedan i drugi način molitve vodi k sjedinjenju s Bogom. Jedna više odgovara jednima, druga drugima. Ili će pak istim ljudima jednom odgovarati jedan način molitve, a drugi put drugi – već prema tome što im je potrebnije.

I devocionalna molitva mora biti molitva srca; svaka, naime, molitva koja se ograničava samo na pamet koja razmišlja nije u biti molitva, nego, u najboljem slučaju, priprava za molitvu. Čak ni među ljudima nema istinske komunikacije koja bar malo ne bi bila komunikacija srca, koja u sebi ne bi sadržavala bar malo osjećaja. Ako u komunikaciji, u priopćavanju misli, posve i potpuno izostanu osjećaji,

onda joj sigurno nedostaje bliska, osobna dimenzija. Tu nema one komunikacije koja vodi k bliskosti.

Želim vam sada dati inačicu prijašnje vježbe koja će biti više devocionalna, a manje intuicionalna. Zapazite da je količina misli u molitvi svedena na najmanju mjeru i stoga se vježba lako može kretati od devocionalne k intuicionalnoj molitvi, od srca k Srcu. Zapravo će to biti dobra kombinacija devocionalne i intuicionalne molitve.

Postanite nakratko svjesni svojega disanja...

Sada pomišljajte na Božju prisutnost u ozračju oko sebe... Pomišljajte na njegovu prisutnost u zraku koji udišete... Budite svjesni njegove prisutnosti u zraku koji udišete i izdišete... Uočite što osjećate kad ste postali svjesni njegove prisutnosti u zraku koji udišete i izdišete...

Sada se izrecite pred Bogom. Učinite to ne riječima. Vrlo često, kad osjećaj izrazimo pogledom ili gestom, izričemo ga snažnije negoli kad to činimo riječima.

Želim da svoje različite osjećaje prema Bogu izrazite ne riječima, nego disanjem.

Prije svega, izrazite svoju veliku čežnju za Njime. Ne koristeći se nijedom riječju, čak ni mišlju, recite mu: Bože moj, žarko čeznem za tobom... – a recite mu to disanjem. Možda ćete to izraziti dubljim disanjem, produbljujući disanje...

Sada izrazite drugi stav ili osjećaj: stav povjerenja i predanja. Bez riječi, samo na način kako dišete, recite mu: Bože moj, posve se predajem tebi... Može biti da ćete to izraziti ističući svoj izdisaj, izdišući svaki put kao kad duboko uzdahnете. Svaki put kad izdahnете, osjetite da svega sebe predajete u Božje ruke...

Sada izrazite i druge osjećaje pred Bogom, i to svojim disanjem... Ljubav... Blizina i bliskost... Klanjanje... Zahvalnost... Pohvala...

Ako ste se umorili od svega ovog, vratite se na početak ove vježbe i smireno ostanite u posvješćivanju Boga svuda oko sebe, i u zraku koji udišete i izdišete... Zatim, ako opazite da ste postali rastreseni, vratite se na drugi dio ove vježbe i još se jednom izrecite Bogu, ali ne riječima...

Vježba 8

Smirenost

Ovo je vježba o smirenosti. Govori Gospodin: Budi miran i spoznaj da sam ja Bog. Suvremeni je čovjek nevjerojatno živčano napet, a to mu gotovo onemogućuje da bude smiren. Želi li naučiti moliti, mora najprije naučiti da bude miran, da se smiri. Zapravo, taj mir i smirenost često postaju molitva kad se Bog objavljuje u obliku smirenosti.

Ponovite vježbu posvješćivanja tjelesnih osjeta. Samo sada želim da prijedete po cijelome svojem tijelu, počevši od vrha glave a završivši s vršcima nožnih palaca i ne izostavivši nijedan dio...

Budite svjesni svakog osjeta na svakom dijelu tijela... Može se dogoditi da na pojedinom dijelu ne zamijetite nikakav osjet... Zadržite se tu nekoliko sekundi – i ako se ne pojavi nikakav osjet, nastavite dalje...

Kako budete postajali vještiji u ovoj vježbi, nadam se, izoštrit ćete i svoje posvješćivanje toliko da neće postojati nijedan dio tijela a da na njemu ne zamijetite mnoge osjete... Za sada budite zadovoljni time da se na prazninama kratko zadržite i prijedite na one dijelove na kojima zamjećujete više osjeta.... Idite polako od glave do nogu... a onda opet od glave do nogu... i činite to otprilike petnaest minuta.

Kako se vaše posvješćivanje bude izoštravalo, zapažat ćete osjete koje prije niste uočavali... zapaziti ćete i vrlo profinjene osjete, previše profinjene a da bi ih mogao zamijetiti netko drugi osim čovjeka duboke sabranosti i duboka mira.

Sada budite svjesni svojega tijela u cijelosti. Osjetite čitavo tijelo kao masu raznih vrsta osjeta... Ostanite u tome neko vrijeme, a potom se vratite posvješćivanju pojedinih dijelova, idući od glave do nogu... a onda opet ostanite u svijesti svojega tijela kao cjeline...

Zapazite duboku tišinu koja se spustila na vas. Zamijetite potpunu smirenost svojega tijela... Ipak, nemojte se zadržavati u smirenosti toliko da izgubite svijest svojega tijela...

Ako postanete rastreseni, počnite opet sa zamjećivanjem od glave do nogu i postanite svjesni osjeta u svakom dijelu svojega tijela... Tada, ponovno zapazite smirenost svojega tijela... Ako ovu vježbu obavljate u skupini, zapazite tišinu u cijeloj dvorani...

Vrlo je važno da u ovoj vježbi ne pokrećete nijedan dio tijela. To će vam ispočetka biti teško, no svaki put kad osjetite potrebu da se pomaknete ili počesete ili pak uzvrpoljite, budite svjesni tog poriva... Nemojte mu popustiti, već ga postanite svjesniji... On će polako nestati, a vi ćete opet biti mirni.

Mnogim je ljudima vrlo teško ostati miran. Čak i fizički bolno. Oni postaju tjelesno napeti. Ako postanete napeti, upotrijebite onoliko vremena koliko vam je potrebno da biste postali svjesni napetosti... gdje je osjećate... kako izgleda... Ostanite u tome toliko dugo dok napetost ne iščezne.

Možete osjetiti tjelesnu muku. Bez obzira na to kako ugodan položaj zauzeli za ovu vježbu, vaše će se tijelo pobuniti protiv smirenosti tako

da će u različitim dijelovima proizvoditi patnju i bol. Kad se to dogodi, oduprite se napasti da pomaknete neki ud ili da prilagodite svoj položaj kako biste olakšali bol. Budite samo vrlo svjesni boli.

Kad sam jednom obavljao budističke duhovne vježbe, bili smo zamoljeni da sjedimo čitav sat a da se uopće ne pomaknemo. Sjedio sam unakrst prekriženih nogu. Bol u mojim koljenima i leđima bila je toliko jaka da mi se činila nepodnošljivom. Ne sjećam se da sam ikada u životu trpio toliku bol. Za vrijeme tog sata morali smo biti svjesni tjelesnih osjeta, idući od jednog dijela tijela do drugog. Moja je svijest bila posve zaokupljena oštrom boli u koljenima. Jako sam se znojio. Mislio sam da ću se od boli onesvijestiti, sve dok nisam odlučio da se neću boriti protiv boli, neću bježati od nje, neću željeti olakšati svoje stanje, nego je postati svjestan, poistovjetiti se s njom. Osjet boli razlomio sam u njegove sastavne dijelove i na moje čuđenje otkrio sam da je sastavljen od mnogih osjeta a ne samo od jednog: bio je tu snažan osjet žeženja, potezanja i trzanja, oštre boli koja bi se pojavila od vremena do vremena... i neka točka koja se kretala od jednoga mjesta do drugog. Tu sam točku prepoznao kao pravu bol... Budući da sam ustrajao u tom posvješćivanju, mogao sam tu bol podnositi prilično dobro i imao sam čak vremena biti svjestan i drugih osjeta na drugim dijelovima tijela. Prvi put u životu iskusio sam bol bez patnje. Ako za vrijeme ove vježbe ne sjedite prekriženih nogu, vjerojatno nećete osjećati bol kakvu sam ja iskusio. No, na početku ćete neizbježno osjećati neku bol sve dok se vaše tijelo ne prilagodi tome da bude savršeno mirno. Suočite se s boli pomoću posvješćivanja. A kada napokon vaše tijelo postane mirno, bit ćete obilno nagrađeni smirenim blaženstvom koje daje tišina.

Početnici su često u napasti da se počesu. To je stoga što, budući da njihova svijest o njihovim tijelima postaje oštrija, postanu svjesni osjeta svrbeži i bockanja koji su tamo bili stalno prisutni, ali su bili sakriveni svijesti zbog psiho-fizičkog otvrdnuća kojemu većina od nas podvrgava svoje tijelo i zbog tuposti svijesti. Kada budete prolazili kroz razdoblje svrbeži, ostanite savršeno mirni i budite svjesni svakog osjeta svrbeži i ostanite u toj svijesti sve dok svrbež ne prestane. I oduprite se napasti da se češanjem oslobodite svrbeži!

Vježba 9

Molitva tijelom

Evo jedne inačice devocionalne molitve vježbe tjelesnog osjeta.

Najprije se smirite posvješćujući osjete na pojedinim dijelovima tijela... Izoštrite svoje posvješćivanje tako da zamijetite i one vrlo neznatne osjete, a ne samo velike i očite...

Sada polako pokrećite svoje ruke i prste tako da ruke počivaju u krilu, dlanovi neka budu okrenuti prema gore, prsti skupljeni... Taj pokret mora biti vrlo, vrlo polagan... kao da se otvaraju laticice cvijeta... I dok obavljate taj pokret budite svjesni svega onoga što se tu događa...

Dok vaše ruke na vašim bedrima miruju, dlanovima okrenutim prema gore, budite svjesni osjeta u dlanovima... Tada postanite svjesni i samog pokreta: to je gesta molitve koja je upravljena Bogu, a uobičajena je u mnogim kulturama i religijama. Kakvo značenje ima ta gesta za vas? Što vi njome govorite Bogu? Recite to bez riječi, samo time što se poistovjećujete s tim položajem.

Ova vrsta komunikacije bez riječi, samo gestom, koju ste upravo obavljali, može se izvoditi i u skupini i ne zahtijeva nikakvu veću promjenu vašeg položaja. Ona vam može pružiti okus one molitve koju možete obavljati svojim tijelom.

Evo nekih vježbi koje možete obavljati privatno, u sobi, gdje se možete slobodno izraziti svojim tijelom a da ne pobuđujete čuđenje drugih.

Stojte uspravno, a ruke neka slobodno vise niz tijelo. Postanite svjesni da ste u Božjoj prisutnosti...

Pronađite način kako ćete Bogu izraziti, ali samo gestom, sljedeće osjećaje: Bože moj, tebi se prikazujem... Načinite tu kretnju vrlo polako (sjetite se latica cvijeta koji se otvara) i budite posve svjesni pokreta, a pokret i geste neka izraze vaš osjećaj...

Evo načina kako možete izraziti stav prikazanja sama sebe: vrlo polako podignite ruke sve dok ne budu ispružene ispred vas, usporedne s podom... Sad polako okrenite dlanove da gledaju prema gore, a prsti neka budu skupljeni i ispruženi... Sad vrlo polako dižite glavu sve dok ne budete gledali u nebo... Ako su vam oči zatvorene, sada ih otvorite isto tako polako... Gledajte Boga...

Ostanite u tom položaju jednu minutu... Sad nježno spustite ruke u početni položaj, a glavu tako da biste mogli gledati obzorje... Kratko se zaustavite da u vas uđe molitva prikazanja koju ste upravo obavili... Počnite iznova isti obred...

Ponavljajte taj obred tri ili četiti puta... ili tako dugo dok u njemu osjećate pobožnost.

Evo drugog načina prikazanja sama sebe: podignite svoje ruke kako sam malo prije predložio, okrenite dlanove prema gore, a prsti neka budu sastavljeni i ispruženi... Sad svojim dlanovima oblikujte čašu ili kalež... Polako prinesite tu čašu grudima... Nakon toga lagano dignite glavu prema nebu, kao što sam malo prije savjetovao... Zadržite se u tom položaju minutu.

Još jedan primjer: kako izraziti čežnju za Bogom ili izraziti dobrodošlicu njemu ili čitavome stvorenju. Podignite ruke i dlanove tako da budu ispruženi ispred vas, usporedni s podom... Sada ih širom otvorite kao za zagrljaj... Gledajte s ljubavlju u obzorje... Ostanite u tom položaju jednu minutu. Potom se vratite u prvotni položaj i ostanite trenutak u molitvi koju ste upravo molili. A onda ponavljajte tu gestu tako dugo dok ima za vas značenje.

Geste koje sam spomenuo u vježbi samo su neki primjeri. Pronađite svoje pokrete kojima ćete izraziti ljubav... hvalu... klanjanje...

Ili pak izrazite nešto što želite reći Bogu. Učinite to što je moguće laganije i skladnije, kao da činite polagane pokrete ritualna plesa...

Ako se, primjerice, osjećate nemoćnim i nesposobnim da molite, ako ste bez ikakvih pričuvnih snaga u sebi, izrazite to tako da sa sebe svučete odijelo, bacite se licem na zemlju, ispružite ruke u obliku križa... u šutnji očekujte da Bog izlije svoju milost na vas...

Kada molite tijelom, vi molitvi dajete snagu i tijelo. To je napose potrebno onda kad se osjećate nesposobnim moliti, kad vam je pamet rastresena, kad je srce tvrdo kao kamen, kad vam se čini da je duh mrtav. Tada pokušajte stajati u Božjoj prisutnosti na vrlo pobožan način, pobožno sklopljenim rukama ispred sebe, oči neka molećivo gledaju prema Njemu... Jedna ili druga pobožnost koju tijelom izražavate može prodrijeti i do duha te ćete nakon kratka vremena moći mnogo lakše moliti.

Kadšto ljudi upadaju u poteškoće u molitvi jer ne posvećuju dovoljno pozornosti tijelu u molitvi; zaboravili su uzeti svoja tijela kada su ušli u sveti hram Božji. Kažete da stojite ili sjedite u prisutnosti uskrsnulog Gospodina, a bezbrižno sjedite u svojem stolcu ili stojite vrlo nemarno... Očito, nije vas zahvatila Gospodinova prisutnost. Da je sva vaša pozornost usmjerena na Njega, nešto od toga opazio bih i u držanju vašeg tijela.

Završit ću ovo poglavlje jednom vježbom koja se može izvoditi i u skupini, a povezana je s vježbom s dlanovima vaše ruke:

Zatvorite oči. Smirite se pomoću jedne od vježbi posvješćivanja...

Sad polako podignite lice gore prema Bogu... Oči neka ostanu zatvorene... Što govorite Bogu licem koje je okrenuto prema gore? Ostanite u tom osjećaju ili u toj komunikaciji nekoliko trenutaka... Tada budite svjesni položaja svojega lica koliko god vam je to moguće... svjesni osjeta na licu...

Nakon nekoliko trenutaka ponovno se upitajte što to svojim licem, okrenutim prema gore, želite kazati Bogu i ostanite u tom neko vrijeme...

Vježba 10

Dodir Boga

Ovo je inačica devocionalne molitve vježbi tjelesnih osjeta koja vam može biti korisna ako mislite da nije prikladno vježbe tjelesnih osjeta nazivati pravom molitvom i kontemplacijom.

Ponovite jednu vježbu o tjelesnim osjetima... Uzmite vremena da iskusite koliko god više možete mnoge i jedva zamjetne osjete u različitim dijelovima vašega tijela...

Sad razmišljajte: svaki osjet koji osjećam, bez obzira na to kako malen ili jedva zamjetljiv bio, učinak je biokemijskih reakcija koje se ne bi mogle odvijati bez Božje svemogućnosti... Osjetite Božju snagu na djelu u svakome pojedinom osjetu...

Osjetite da vas On dodiruje u svakom od tih osjeta koje On proizvodi... Osjetite Božji dodir u različitim dijelovima tijela: dodir neugodan ili blag, ugodan ili bolan...

Oni koji su željni iskusiti Boga i zabrinuti su zbog toga što ga još nisu iskusili, tjeskobno me pitaju kako mogu doći do tog iskustva. Iskustvo Boga ne mora biti nešto senzacionalno ili nešto neobično. Bez sumnje, postoji iskustvo Boga koje se razlikuje od obična iskustva na koje smo naviknuli: postoji duboka šutnja o kojoj sam prije govorio, tama koja svijetli, praznina koja donosi ispunjenje. Postoje iznenadni, nepredvidivi bljeskovi Vječnosti ili Neizmjernog koji nas zahvate kad ih najmanje očekujemo, usred našeg posla ili igre.

Kad smo izloženi ljepoti ili ljubavi, osjećamo se kao da smo izvan sebe... Malokad mislimo da su ta iskustva senzacionalna ili neobična. Jedva skrećemo pozornost na njih. Ne prepoznamo ih kao ono što ona jesu i nastavljamo svoju potragu za velikim iskustvom Boga koje će preobraziti naš život.

Zapravo, toliko je malo potrebno da čovjek iskusi Boga. Sve što je potrebno jest smiriti se, postati tih – i postati svjestan dodira ruku. Budite svjesni osjeta svoje ruke. Tu imate Boga, Boga živog i na djelu u vama, Boga koji vas dodiruje, toliko blizu vama... Osjetite ga. Iskusite ga!

Mnogi na iskustvo poput ovoga gledaju kao na nešto previše obično: Naravno, u iskustvu Boga nešto je više od jednostavna osjećaja osjeta desne ruke! Oni su slični Židovima koji su istraživali budućnost u

očekivanju dolaska slavnog i izvanredno dojmljivog Mesije, a Mesija je bio među njima u liku čovjeka koji se zvao Isus iz Nazareta.

Olako zaboravljamo da je velika lekcija Utjelovljenja da se Bog nalazi u običnim stvarima. Želite vidjeti Boga? Pogledajte lice čovjeka koji je pokraj vas. Želite ga čuti? Poslušajte plač djeteta, smijeh na zabavi, šum vjetra u drveću. Želite ga osjetiti? Ispružite ruku i pridržite nekoga. Ili dodirnite stolac na kojem sjedite ili ovu knjigu koju čitate. Ili, jednostavno se smirite, budite svjesni osjeta koji se događaju u vašem tijelu, osjetite njegovu svemoguću snagu na djelu u sebi i osjetite kako vam je blizu. Emanuel. S nama Bog.

Vježba 11

Zvukovi

Ako za svoje kontemplativne skupine pažljivo ne izaberem mirno mjesto, neki će se članovi skupine neizostavno tužiti zbog buke u ambijentu. Promet na ulici. Buka radija. Lupanje vrata. Zvonjava telefona. Svi ti zvukovi nasilno ulaze u njihov mir i tišinu i rastresaju ih.

Smatramo da neki zvukovi potpomažu molitvu i šutnju. Na primjer, zvonjava crkvenih zvona u sumrak, pjev ptica u rano jutro, orgulje koje nježno sviraju u velikoj crkvi. Nitko se ne tuži na te zvukove! Ipak, nema zvuka, osim onoga koji je toliko jak da škodi vašim bubnjićima, koji bi morao remetiti vašu tišinu i mir. Ako naučite sve zvukove koji vas okružuju unijeti u svoju kontemplaciju (pretpostavivši da oni ne remete vašu svijest dok obavljate kontemplaciju), otkrit ćete da postoji duboka tišina usred svih zvukova. Stoga više volim sastanke molitvene skupine na mjestima koja nisu posve mirna. Prostorija iznad prometne ulice vrlo lijepo odgovara mojoj namjeri.

Evo vježbe koja će vam pomoći da uđete u kontemplaciju usred zvukova koji vas okružuju:

Zatvorite oči. Začepite uši palcima. Pokrijte lice dlanovima.

Sad ne čujete nikakve zvukove oko sebe. Slušajte zvuk svojega disanja.

Nakon deset punih udisaja i izdisaja polako stavite ruke u krilo. Neka oči ostanu zatvorene. Slušajte pažljivo sve zvukove oko sebe – uočite ih što je moguće više: jaki zvukovi, slabi zvukovi; one koji su blizu, one koji su daleko...

Nakon određena vremena slušajte te zvukove a da im ne dajete imena (zvuk koraka, kucanje sata, buku prometa...). Slušajte taj svijet zvukova kao cjelinu...

Zvukovi rastresaju kad pokušavate pobjeći od njih, kad ih pokušavate gurnuti iz svoje svijesti, kad im uskraćujete pravo da budu tu. U zadnjem slučaju, oni i rastresaju i razdražuju. Ako ih jednostavno prihvatite i postanete ih svjesni, oni vam neće biti izvorom rastresenosti i uznemirenosti, nego sredstvom da postignete šutnju. Iskustvom ćete naučiti kako vas ova vježba opušta.

Ujedno je to i dobra kontemplacija. Njoj možete dodati teoriju kad sam govorio kako u sebi razvijati Srce koje shvaća Boga. Umjesto da vaša pamet bude zaokupljena posvješćivanjem tjelesnih osjeta, možete se zaokupiti posvješćivanjem zvukova oko sebe, dok se vaša mistična pamet, vaše Srce, polako razvija i počinje pokazivati pažnju Bogu.

Ako vam se ova teorija ne sviđa, evo sredstva da u ovoj vježbi kontemplacija bude očitija:

Slušajte sve zvukove koji vas okružuju, kao što je naznačeno u prijašnjoj vježbi...

Zapažajte i najtiše zvukove. Često je jedan zvuk sastavljen od mnogih drugih zvukova... ima različit ton i jačinu... Uočite koliko je god moguće više nijansi...

Budite sada svjesni ne toliko zvukova oko sebe, koliko činjenice da možete slušati...

Kako se osjećate kad shvatite da imate sposobnost slušanja? Zahvalnost... slava... radost... ljubav...?

Vratite se sada svijetu zvukova... i izmjenjujte svijest zvukova i svijest da posjedujete sposobnost slušanja...

Sada razmišljajte kako svaki zvuk proizvodi i podržava svemoguća Božja snaga... Bog odzvanja svuda oko vas... Ostanite u tome svijetu zvukova... Ostanite u Bogu.

Sposobnost da se Bog vidi na djelu u svemu bila je tipična oznaka hebrejskog mentaliteta koji nalazimo u Bibliji. Tamo gdje se čini da se mi zaustavljamo isključivo na drugotnim uzrocima, Hebrej se, čini se, zaustavljao na Prvotnom Uzroku. Je li njegova vojska bila poražena u boju? Bio je to Bog koji ih je porazio, a ne nesposobnost njihovih generala! Je li kišilo? Bio je Bog koji je dao kišu. Jesu li njihovu žetvu uništili skakavci? Bio je Bog koji je poslao skakavce. Još smjelije, oni bi govorili da je Bog otvrdnuo srce pokvarena čovjeka.

Dopuštamo da je njihov pogled na stvarnost bio djelomičan. Činilo se da uopće ne vode računa o drugotnim uzrocima. Naš moderni pogled na stvarnost je jednako tako, a možda još i gore, djelomičan, budući da mi, čini se, posve ignoriramo Prvotni Uzrok. Je li vas prestala boljeti glava? Dok bi tu Hebrej rekao: Bog te je ozdravio, mi bismo rekli:

Nemoj miješati Boga u to. Aspirin me izliječio. Stvarnost je, naravno, da vas je Bog pomoću aspirina izliječio. Mi smo izgubili smisao Neizmjernog koji djeluje u našem životu. Mi više ne osjećamo da Bog vodi našu sudbinu preko onih koji upravljaju nama, da nas Bog ozdravlja od emocionalnih rana preko naših savjetnika, da nam Bog vraća zdravlje preko naših liječnika, da Bog oblikuje svaki događaj koji nas zadesi, da nam Bog šalje svaku osobu koju susrećemo u svom životu, da Bog daje kišu, da se Bog igra s nama u lahoru i da nas dodiruje u svakom osjetu koji doživljavamo, da proizvodi sve zvukove oko nas tako da ih svojim bubnjićima zamijetimo i da čujemo Njega!

Ugodan dodatak ovoj vježbi bio bi da skupina ili njezin voditelj pjeva neku antifonu umjerenim glasom. Velika pomoć u tome može biti pjevanje sanskrtske riječi OM. Idealno je pjevati jedan redak ili jedan slog, zatim neko vrijeme ostati u šutnji, onda ponovno pjevati. To možete pokušati ako i sami obavljate kontemplaciju. Važno je slušati, ne samo zvuk pjevanja, nego i šutnju nakon svakog retka ili sloga koji pjevate.

Ja osobno često u skupinu, koja u šutnji obavlja kontemplaciju, uvodim pjevanje u redovitim razmacima. To produbljuje šutnju ako skupina zna kako treba slušati. Sličan učinak može se postići udarcem u gong u redovitim razmacima. Udarite u gong, slušajte njegovu jeku, slušajte zvuk koji nestaje, slušajte tišinu koja slijedi.

Vježba 12

Koncentracija

Ovo je vježba čistog posvješćivanja.

Izaberite predmet svoje pozornosti: predlažem da izaberete ili osjet na jednom dijelu tijela ili pak disanje ili zvukove oko sebe.

Usredotočite svoju pozornost na taj predmet, ali tako da, u slučaju da vaša pažnja skrene na nešto drugo, odmah postanete svjesni toga skretanja.

Pretpostavimo da ste kao osnovni predmet svoje pozornosti izabrali disanje. Koncentrirajte se na disanje... Vjerojatno će vaša pažnja nakon nekog vremena skrenuti na nešto drugo – na misao, zvuk, osjećaj... Ako ste svjesni te promjene na nešto drugo, ne morate je računati kao rastresenost. Važno je da ste svjesni promjene kad se ona događa ili neposredno nakon što se dogodila. Računajte kao

rastresenost samo ako ste tek nakon dugog vremena postali svjesni promjene.

Pretpostavimo također da ste kao osnovni predmet svoje pozornosti izabrali disanje. Tada će vaša vježba izgledati otprilike ovako (opisujem vašu svijest): Dišem... dišem... Sada mislim... mislim... mislim... Sada slušam zvukove... slušam... slušam... Sada se živciram... živciram... Sad mi je dosadno... dosadno... dosadno...

U ovoj vježbi lutanje svoje pameti ne smatrajte rastresenošću pod uvjetom da ste svjesni da vam pamet luta, da je vaša pozornost prešla na drugi predmet... Kad jednom postanete svjesni promjene, ostanite neko vrijeme na novom predmetu (misлити, slušati, osjećati...) a onda se ponovno vratite osnovnom predmetu svoje pažnje (disanju)...

Vaša vještina u samoposvješćivanju može postati toliko velika da postanete svjesni, ne samo promjene svoje pozornosti na drugi predmet, nego i želje za promjenom, svjesni impulsa da se usmjeri na nešto drugo. Kao, na primjer, kad želite pokrenuti ruku, najprije ćete postati svjesni želje da podignete ruku, pristanka na želju, izvršenja vaše želje, prvi pokret ruke...

Sve navedene radnje obavimo u vrlo malenom dijelu sekunde i gotovo je nemoguće da razlikujemo jednu od druge sve dok šutnja i mir u nama ne postanu posvemašnji, a naša svijest ne postane oštra kao britva.

Kadšto se na samoposvješćivanje gleda kao na oblik sebičnosti, a ljudi žele zaboraviti sami sebe i svoju pažnju usmjeriti prema drugima. Da biste razumjeli kako je taj savjet razoran, dovoljno je poslušati snimljeni razgovor dobronamjerna, prema van usmjerena (ekstravertiranog), ali nedovoljno svjesna savjetnika sa svojim klijentom. Ako taj dobar savjetnik nije svjestan što se događa u njemu samome, sigurno neće biti svjestan onoga što se događa u nutрини njegova klijenta ili što se događa u međusobnoj izmjeni između njega i klijenta. Bit će tada mnogo manje djelotvoran u pomoći klijentu, bit će čak u opasnosti da mu šteti.

Samosvijest je snažno sredstvo da čovjek raste u ljubavi prema Bogu i bližnjemu. Samosvijest produbljuje ljubav. Ljubav, ako je istinska, potiče dublju samosvijest.

Nemojte ići u potragu za nekim izvanrednim sredstvima da biste razvili samosvijest. Počnite s malim stvarima kao što je posvješćivanje tjelesnog osjeta, ili postanite svjesni stvari oko sebe. Onda prijedite na vježbe koje sam vam prije predložio; neće dugo trajati i vi ćete osjetiti plodove smirenosti i ljubavi koje dublja samosvijest donosi sa sobom.

Vježba 13

Naći Boga u svim stvarima
Ovo je sažetak bitnih dijelova većine prijašnjih vježbi.

Obavite bilo koju prijašnju vježbu posvješćivanja.
Kao središte svoje svijesti uzmite, na primjer, tjelesni osjet... Nemojte se ograničiti samo na to da zapažate one osjete koji lako ulaze u vašu svijest, očite osjete, nego i manje zamjetne... Po mogućnosti, nemojte imenovati nijedan osjet (osjet koji žari, koji je tup, koji bocka, svrbi, hladi...). Jednostavno osjećajte osjete a da na njih ne stavljate nikakve etikete...

Isto tako postupite sa zvukovima... Zamijetite ih koliko god više možete... Ne pokušavajte pronaći izvor zvukova... Slušajte zvukove a da na njih ne stavljate naljepnice...

Kako budete napredovali u ovoj vježbi, osjetit ćete veliki mir koji se spušta na vas, duboku šutnju... Sada, nakratko, postanite svjesni tog mira i tišine...

Osjetite kako je dobro sada biti tu. Ništa ne treba raditi. Jednostavno biti.

Biti.

Za one koji su skloniji pobožnosti:

Obavljajte prethodnu vježbu sve dok ne osjetite smirenost koju donosi vježba...

Nakratko postanite svjesni te smirenosti i tišine...

Sada se izrecite Bogu, ali ne riječima. Zamislite da ste nijemi i da možete komunicirati samo očima i disanjem. Recite Gospodinu, ali bez riječi, Gospodine, dobro je biti ovdje s tobom.

Ili, uopće nemojte komunicirati s Gospodinom. Jednostavno ostanite u njegovoj prisutnosti.

Također za one koji su skloniji pobožnosti, pojednostavljena vježba kako naći Boga u svim stvarima:

Vratite se svijetu osjeta. Postanite što je moguće svjesniji zraka koji udišete... zvukova oko sebe... svih osjeta koje osjećate na tijelu...

Osjetite Boga u zraku, u zvukovima, osjetima...

Ostanite u tom svijetu osjeta. Ostanite u Bogu.

Predajte se tom čitavom svijetu osjeta (zvukovima, opipljivim osjetima, bojama...). Predajte se Bogu...

Vježba 14

Posvješćivanje drugoga

Vježbe koje ste do sada obavljali temeljile su se na svijesti o samome sebi. A to je stoga što nema stvarnosti koja bi bila bliža Bogu od vas samih. Ništa nećete iskusiti da je bliže Bogu od vas samih. I stoga sv. Augustin s pravom ističe da najprije moramo čovjeka vratiti njemu samome, da bi onda od sebe mogao učiniti stepenicu prema Bogu. Bog je temelj mogega bića, On je Ja samoga mogega ja i ja ne mogu duboko zaći u sebe a da ne dođem u dodir s njime.

Svijest o sebi također je sredstvo da razvijamo svijest o drugome. Samo u onoj mjeri u kojoj sam ja u skladu sa svojim osjećajima, moći ću biti svjestan osjećaja drugih. Samo u onoj mjeri u kojoj sam svjestan svojih reakcija prema drugima, bit ću sposoban otvoriti se njihovoj ljubavi a da im ne nanosim nikakvu štetu. Kada osjećajno postanem svjestan samoga sebe, razvijam profinjenu svjesnost o svojem bratu. Ako imam poteškoća biti svjestan stvarnosti koja mi je najbliža, naime, samoga sebe, kako da nemam poteškoća biti svjestan Boga i svojega brata?

Vježba posvješćivanja drugoga, koju vam kanim predložiti, ne govori o posvješćivanju našega blišnjega, kao što možda očekujete. Želim u promatranje uzeti nešto jednostavnije: svijest o ostalom stvorenju. Odatle možete postupno doći do čovjeka. U ovoj bih vježbi želio razviti u vama stav prema svemu beživotnom stvorenju; prema svim predmetima koji vas okružuju. Neki nam veliki mistici vele da su, kad dođu u stanje rasvjetljenja, ispunjeni dubokim poštovanjem. Poštovanjem prema Bogu, poštovanjem prema životu u svim njegovim oblicima, kao i poštovanjem prema beživotnom stvorenju. I skloni su čitavo stvorenje uosobljavati. Oni više ne postupaju s osobama kao sa stvarima. Više čak ni sa stvarima ne postupaju kao sa stvarima – kao da su stvari za njih postale osobe – a kao posljedica toga njihovo poštovanje i ljubav prema osobama postaje veća.

Franjo Asiški bio je takav mistik. On je u Suncu, Mjesecu, zvijezdama, drveću, pticama, životinjama prepoznavao svoju braću i sestre. Oni su bili članovi njegove obitelji, a on bi njima govorio s ljubavlju. Sv. Antun Padovanski išao je toliko daleko da je propovijedao ribama! Naravno, vrlo ludo, gledano s našega racionalističkog stajališta. Ali je, gledano s mističnog stajališta, vrlo duboko ovo uosobljavanje i posvećivanje.

Volio bih da nešto od toga vi iskusite sami radije nego da čitate o tome. Stoga evo vježbe. A za to ćete morati privremeno pustiti po strani sve svoje odrasle predrasude i postati kao malo dijete koje ozbiljno razgovara sa svojom igračkom ili kao Franjo Asiški koji razgovara sa Suncem, Mjesecom i životinjama. Ako bar privremeno

postanete kao malo dijete, moći ćete otkriti Kraljevstvo nebesko – i naučiti tajne koje Bog redovito skriva od mudrih i umnih.

Izaberite jedan predmet kojim se često služite: olovku, čašu... Neka to bude predmet koji možete s lakoćom držati u rukama...

Stavite taj predmet na dlanove ispruženih ruku. Sada zatvorite oči i osjetite ga na svojim dlanovima... Budite svjesni toga što je moguće dublje. Najprije postanite svjesni njegove težine... zatim osjeta što ih predmet proizvodi na dlanovima...

Istražujte ga sada prstima ili objema šakama. Važno je da to činite nježno i s poštovanjem: istražujte kako je grub ili gladak, je li tvrd ili mekan, topao ili hladan... Sad njime dotaknite druge dijelove tijela i uočite ima li kakve razlike. Dodirnite ga svojim usnama... obrazima... čelom... vanjskom površinom ruke...

Upoznali ste se s predmetom pomoću osjetila dodira. Sada se upoznajte s njime, budite ga svjesni pomoću osjetila vida. Otvorite oči i promatrajte ga iz raznih kutova... Uočite sve njegove moguće detalje: boje, oblik, različite dijelove...

Pomirišite ga... kušajte ga, ako je moguće... slušajte ga prinijevši ga uhu...

Stavite sada predmet nježno ispred sebe ili na krilo i govorite mu... Počnite tako da mu postavljate pitanja o njemu samome... njegovu životu, podrijetlu, budućnosti... I slušajte ga dok vam otkriva tajnu svojega bića i svoje sudbine... Slušajte ga dok vam tumači što za njega znači postojanje...

Vaš predmet ima skrivenu mudrost kojom će vam nešto objaviti o vama samima... Pitajte ga to i slušajte što vam ima reći... Ima nešto što vi možete dati tom predmetu... Što je to? Što on želi od vas?...

Sada stavite sebe i svoj predmet u prisutnost Isusa Krista, Riječ Božju, u kojemu i za kojega je sve stvoreno. Slušajte što On ima reći vama i predmetu... Što vas dvojica odgovarate na to?...

Sada još jednom gledajte predmet... Da li se vaš stav prema njemu promijenio?... Ima li kakve promjene u vašemu stavu prema ostalim predmetima koji vas okružuju?...

Osobne blagodati posvješćivanja

Kad ste se prvi put uputili na put kontemplacije koja je predložena u prijašnjim vježbama, vjerojatno ste sumnjali u vrijednost tih vježbi. Čini se da one nisu ni meditacija ni molitva u tradicionalnom smislu riječi. Ako molitvu shvaćamo kao razgovor s Bogom, onda ovdje nema nikakva razgovora. Ako mislimo da meditacija znači razmišljanje, svjetlo i poglede, odluke, onda u ovim vježbama jedva da možemo govoriti o meditaciji. Nakon tih vježbi nemate ništa

konkretno što biste mogli pokazati kao plod svojeg napora. Ništa što biste mogli upisati u svoj duhovni dnevnik – bar ne na početku, a možda i zauvijek. Često ćete završiti s osjećajem da niste ništa uradili i ništa postigli. Ovaj je način molitve napose mučan za mlade i za one koji bi htjeli postići velike rezultate. Za one kojima je napor važniji od jednostavno biti.

Živo se sjećam mladića kojemu se činilo da tim vježbama nije ništa postigao. Bio je vrlo razočaran što je nepomičan morao sjediti i izložiti se praznini, iako je znao da ni kod bilo kojeg drugog načina molitve nije jednostavno sposoban za razmišljanje. Najviše vremena, koje je posvetio tim vježbama, mučio se s rastresenostima – uglavnom neuspješno – i molio me da mu predložim nešto što će biti vrijedno i vremena i napora što ga ulaže u molitvu. Na sreću, ustrajao je u ovim, naoko besplodnim vježbama i nakon šest mjeseci došao je k meni i izjavio da iz tih vježbi crpi velike blagodati, mnogo veće nego iz prijašnjeg načina molitve, meditacije, svjetla i odluka. Što se dogodilo? Zacijelo, više je mira nalazio u tim vježbama. Njegove se rastresenosti nisu umanjile. U vježbama je isto tako imao osjećaj nezadovoljstva kao i prije. U njima se ništa nije promijenilo. Ali njegov život se promijenio! Taj stalni, mučni napor, izložen rastresenostima, koji je iz dana u dan ulagao da bi se izložio onome što mu je izgledalo kao ništavilo i praznina, pokušaj da jednostavno smiri pamet i postigne određenu šutnju pomoću koncentracije na tjelesni osjet, na disanje ili na zvukove, donosio mu je novu snagu koju prije nije zamjećivao – toliku snagu da o njoj u njegovu životu nije bilo nikakve sumnje.

To je jedna od velikih blagodati ovog načina molitve: promjena u samome čovjeku za koju se čini da se dogodila bez napora. Sve kreposti koje ste prije pokušali postići vježbom snage volje, čini se, da su k vama došle bez napora – iskrenost, jednostavnost, ljubaznost, strpljivost... Loše su navike nestale bez potrebe za odlukama i napora s vaše strane; navike vezane uza stvari kao pušenje i prevelika upotreba alkohola, navike vezane uz osobe kao što su zaludenost ili prevelika ovisnost.

Kad se to i vama dogodi, spoznat ćete da je vrijeme koje ste uložili u ove vježbe bilo dobro uloženo.

Blagodati posvješćivanja u skupini

Obavljate li ove vježbe u skupini, također ćete zapaziti blagodati koje sa sobom nose. Najveća blagodat jest porast ljubavi među članovima skupine. Danas se čine mnogi pokušaji, a to je vrlo pohvalno, da se unaprijedi jedinstvo srdaca među članovima redovničkih zajednica i obitelji dijalogom, izmjenom dobara u skupini i skupnih susreta.

Postoji još jedan način da se postigne taj rezultat: skupna kontemplacija u kojoj svi članovi skupine bar pola sata dnevno, po mogućnosti u krugu (ne znam zašto to pomaže, ali pomaže), provode u potpunoj šutnji. Važno je da šutnja ne bude samo izvanjska – da ne bude nikakva fizičkog pokreta u prostoriji, nikakva namještanja, nikakvih javno izrečenih molitava – nego također i nutarnja, naime, da se članovi skupine trude stvoriti šutnju riječi i misli u samima sebi pomoću vježbi o kojima je do sada bilo govora.

Jedan oženjen čovjek rekao mi je da on i njegova žena svako jutro provedu jedan sat u ovom načinu meditacije okrenuti jedno prema drugome, zatvorenih očiju, a kao učinak, nakon svakog sata, doživljavaju takvo jedinstvo srdaca i ljubavi jedno za drugo koje daleko nadvisuje prijašnja iskustva, čak i ona kad su bili romantično zaljubljeni. Moram dodati da su njih dvoje postali stručnjaci u vještini kontemplacije i šutnje pameti.

Jedan pak svećenik koji je pod mojim vodstvom obavio tridesetodnevne duhovne vježbe s grupom od četrdeset svećenika koje nije poznavao čak ni po imenu, reče mi da se nakon duhovnih vježbi osjećao bliži toj skupini nego ijednoj drugoj skupini s kojom se susreo u svom životu. To što je on osjećao takvu povezanost s grupom dogodilo se za vrijeme zajedničkog susreta svake večeri od četrdeset pet minuta kada je skupina u potpunoj tišini obavljala zajedničku kontemplaciju.

Šutnja, kad je duboka, može povezivati međusobno. Riječi po neki put mogu priječiti komunikaciju! Jedan voditelj duhovnih vježbi, koji ih daje na način koji je vrlo sličan zenu, u kojem sudionici sabranja provode zajedno sate u potpunoj tišini i u pražnjenju pameti od svakog sadržaja, reče mi da sudionici koje on vodi zajedno obavljaju kontemplaciju u dvorani. Razlog: silno je pomagalo da sve te ljude – i do osamdeset njih koji su bili stranci jedni drugima – zbliži i dadne im duboki smisao međusobna zajedništva.

Kontemplacija je lakša u skupini

Vjerojatno ćete se moći lakše sabrati i korisno obavljati ove vježbe ako ih obavljate u skupini ljudi koji također nastoje postići šutnju koja je plod ovih vježbi.

Važno je da svaki član skupine ozbiljno nastoji obavljati ovaj način kontemplacije. Lijenost i mentalna mlohavost jedne osobe djeluje kao kočnica na druge, a napor nekih kontemplativnih ljudi u grupi uvelike pomaže drugima. Uvijek iznova, oni koji su obavljali duhovne vježbe, govorili su mi da je postojala velika razlika kada su kontemplaciju obavljali zajedno u grupi od one koju su obavljali sami u sobi. To, naravno, nije opće pravilo, no bio sam iznenađen činjenicom, kad bi

se jedan ili drugi sudionik budističkih duhovnih vježbi posebno teško mogao koncentrirati, naš bi ga voditelj pozvao da sjedne pokraj njega – i činilo se nesumnjivo da je pomoglo!

Postoji li neka vrsta nesvjesne komunikacije koja se odvija kada pojedinci postignu duboku šutnju nalazeći se jedan pokraj drugoga? Ili, vibracije koje proizvodi ova vježba blagotvorno djeluju na one koji su dovoljno blizu da budu izloženi tim vibracijama? To je bila teorija našega budističkog voditelja. On je ozbiljno preporučio i jednu drugu praksu za koju sam utvrdio da je blagotvorna: koliko god je to moguće, svaki put obavljajte svoju meditaciju na istom mjestu, u istom kutu, u kutu ili sobi koja je rezervirana samo za to, ili je pak obavljajte na mjestu koje je određeno za grupnu molitvu ili kontemplaciju. Razlog: opet, prema njegovu mišljenju, dobre vibracije koje su proizašle iz obavljanja kontemplacije i koje se, čini se, zadržavaju na tom mjestu dugo nakon što je kontemplacija završila. Je li razlog ispravan ili nije; ja iz svojeg iskustva, kao i iz iskustva drugih, znam da pomaže moliti na svetim mjestima koja su posvećena čestim obavljanjem kontemplacije.

Posebna vrijednost tjelesnog posvješćivanja

Često sam predlagao da za svoju kontemplaciju izaberete posvješćivanje disanja ili zvukova ili tjelesnog osjeta. Imaju li navedeni prijedlozi istu vrijednost? Prema mojem mišljenju, posvješćivanje tjelesnog osjeta ima prednost pred posvješćivanjem zvuka ili disanja. Osim duhovne blagodati koju sa sobom nosi, postoje i mnoge psihološke blagodati koje uživa osoba koja vježba tu vrstu posvješćivanja, sve dok ne postoji nijedan dio tijela na kojem njegova svijest ne bi mogla zapaziti osjet.

Postoji vrlo uska veza između tijela i psihe. Škodi li čovjek jednome, to ima odraza na drugome. I, suprotno, porast u zdravlju jednoga, čini se, utječe na drugo. Kada vaše posvješćivanje tijela postane toliko izoštrano da zapaža osjet u svakom dijelu tijela, nastupa veliko popuštanje napetosti – i tjelesne i emocionalne. Poznajem ljude koji su se oslobodili psihosomatskih bolesti, kao astme ili glavobolje od migrene, a također i od osjećajnih poteškoća kao srditosti i neurotskih strahova, tako da su stalno obavljali posvješćivanje tijela.

Kadšto će ove vježbe otvoriti podsvijest i vas mogu zapljusnuti jaki osjećaji i maštanja povezani s potisnutom materijom, a to su, općenito govoreći, osjećaji i maštanja povezani sa seksom ili agresivnošću. Nema ovdje nikakve stvarne opasnosti pod uvjetom da nastavite svoju vježbu posvješćivanja i ne obraćate pažnju na maštanja i osjećaje. Samo, kako sam prije rekao, nemojte provoditi duge sate u posvješćivanju disanja, osim ako nemate kompetentnog vodiča.

Želite li, dakle, da se ozbiljno i sustavno dadnete na ove vježbe, preporučujem vam da počnete s posvješćivanjem disanja i zvukova nekoliko minuta na početku svake vježbe, a da zatim prijedete na posvješćivanje tjelesnih osjeta, dajući ovima posljednjima veće značenje i prolazeći sve dijelove tijela dok čitavo tijelo ne postane vruća masa osjeta. Zatim ostanite u posvješćivanju čitava tijela kao jedinstvene cjeline sve dok ne postanete rastreseni i onda opet prelazite od jednog dijela na drugi. To će vam donijeti duhovnu blagodat da će se vaše srce otvarati božanskom svijetu, a još i blagodati za psihi i tijelo koje prate ovu vježbu.

Posljednja riječ ohrabrenja: mir i radost što sam vam obećao kao nagradu za vjerno prakticiranje ovih vježbi jest osjećaj kojemu vjerojatno niste vični – nešto što je u početku toliko nezamjetno da jedva izgleda kao osjećaj ili emocija. Ako toga niste svjesni, lako se možete obeshrabriti.

Uživanje tog mira i radosti stečena je sposobnost. Kada djetetu kažete da je pivo ugodno piće, ono će vjerojatno pristupiti čaši piva s vlastitim iskustvom što ugodno znači i bit će iznenađeno i mrzovoljno što pivo nema ništa od one slatkoće što ih sadrže njegova bezalkoholna pića. Rečeno mu je da će pivo biti ugodno – a njegov je pojam ugodnog ograničen na slatko. Nemojte vježbama kontemplacije pristupati s unaprijed stvorenim pojmovima. Pristupite im sa spremnošću da biste otkrivali nova iskustva (to vam se na početku može činiti da nema nikakve veze s iskustvom) i stekli posve nove okuse.

MAŠTA

Vježba 15 Ondje i ovdje

U našoj se mašti krije neočekivana i neiscrpna snaga. Želio bih vam to pokazati na jednom pokusu prije nego vas uvedem u uporabu mašte u kontemplaciji.

Zatvorite oči. Zauzmite ugodan položaj. Smirite se pomoću jedne od vježbi posvješćivanja. Za sve djelovanje mašte važno je da vaša pamet bude tiha, odmorena, mirna.

Sada se u mašti prenesite na mjesto gdje ste u prošlosti doživjeli sreću... Kad ste jednom izabrali mjesto, posvetite neko vrijeme razgledavanju svakog detalja toga mjesta... Upotrijebite pri tome čulnu maštu: uočite predmete na tom mjestu, boje, ponovno čujte svaki zvuk, dodirnite, osjetite, kušajte ako je to moguće, sve dotle dok mjesto ne postane što je moguće življe prisutno...

Što radite?... Kako se osjećate?...

Nakon što ste na tome mjestu proboravili pet minuta, vratite se u sadašnjost, svojem postojanju u ovoj prostoriji u kojoj ste sada... Zapazite što je moguće više detalja vašeg stanja ovdje... Napose zapazite što ovdje osjećate... Proboravite u tome oko tri minute...

Sad se vratite na mjesto na koje ste se u svojoj mašti povukli... Što sada osjećate?... Ima li kakve promjene na mjestu ili u vašim osjećajima?...

Vratite se natrag u ovu prostoriju... i putujte tamo i amo, između onog mjesta i ove prostorije i svaki put zapazite što osjećate i ima li kakve promjene u osjećajima koji se javljaju u vama...

Nakon nekoliko minuta zamolit ću vas da otvorite oči i završite pokus te da drugima priopćite svoje iskustvo, ako to želite.

U međusobnoj izmjeni iskustva nakon ove vježbe većina mi ljudi kaže da se osjećaju osvježenima i ojačanima. Oni se u mašti povlače na mjesto na kojem su u prošlosti doživjeli ljubav ili radost ili duboki mir i šutnju... Kada u svojoj mašti ožive taj događaj, kadri su oživjeti i osjećaje koje su iskusili na tom mjestu.

Povratak u prostoriju u kojoj se sada nalaze često je bolan... Ali, kako se kreću tamo i amo, između mjesta svoje mašte i prostorije, oni s mjesta mašte sa sobom nose dobar dio pozitivnih osjećaja koje su tamo iskusili. Vraćaju se natrag osvježeni i ojačani. I, koliko god to izgledalo strano, njihovo se opažanje sadašnje stvarnosti izoštrava. Daleko od toga da bi bježali od stvarnosti, čega se mnogi boje kada se povlače u svijet mašte; to povlačenje pomaže im da dublje zarone u sadašnju stvarnost – bolje je shvaćaju – i da se suoče s njome s obnovljenom snagom.

Sljedeći put kad se osjetite umornim i kad vam bude dosadno, obavite ovaj pokus i promotrite kako je djelovao na vas. Možda ste vi jedan od onih koji malokad upotrebljavaju moć mašte i u početku im je teško zamisliti bilo što tako živo i stoga će vam biti potrebna određena praksa prije negoli osjetite punu blagodat ove okrepljujuće vježbe. No, ustrajete li, uspjete ćete.

Kad sljedeći put budete obavljali ovaj pokus, pripazite na to da stvarno upotrebljavate maštu a ne da se samo sjećate scene ili događaja. Razlika između mašte i sjećanja jest da u mašti ponovno doživljavam događaj kojega se sjećam. Nisam više svjestan sadašnjih stvari koje me okružuju. Što se tiče moje pameti i svijesti, ja sam doista na mjestu mašte. Tako, ako u mašti oživljavam scenu da se nalazim na morskoj obali, zamišljam da ponovno čujem šum valova, ponovno osjećam sunce koje grije moja gola leđa, osjećam dodir vrućeg pijeska pod svojim nogama... i, kao rezultat, ponovno doživljavam sve osjećaje koji su prolazili kroz mene kad sam prvi put bio na tom mjestu.

Na početku sam prihvaćao tvrdnju onih koji su obavljali duhovne vježbe, a govorili su mi: Ja ne mogu moliti maštom... Imam vrlo slabu maštu. I savjetovao sam im neki drugi način molitve. Danas sam uvjeren da s malo prakse svatko može razviti moć da mašta i da tako stekne neizreciva osjećajna i duhovna bogatstva.

Mislite li da se uopće ne možete služiti maštom, pokušajte ovo: kroz neko vrijeme promatrajte neki predmet ispred sebe. Sada zatvorite oči i vidite možete li si taj predmet u mislima predstaviti. Uočite koliko

detalja možete zapaziti. Tada opet otvorite oči i ponovno promatrajte predmet te zapazite koliko ste detalja ispustili u mislenoj slici. Opet zatvorite oči i vidite koliko detalja vašeg predmeta možete ponovno uočiti, kako ga živo možete vidjeti... Nešto slično možete pokušati i sa svojom sposobnošću maštanja sluhom: slušajte nekoliko taktova glazbe s kasetofona... čujte ih ponovno u mislima... opet pustite vrpču i uočite što ste propustili... I tako ćete malo-pomalo razviti moć maštanja.

Sada produhovimo pokus koji sam malo prije naveo i iz njega izvucite duhovnu korist.

Zatvorite oči i smirite se kroz neko vrijeme...

Sada se u mašti povucite na bilo koje mjesto na kojem ste u prošlosti iskusili Boga...

Slijedite isti postupak koji sam predložio u prijašnjoj vježbi... krećite se tamo i amo od onog mjesta do ovoga... Pokušajte ponovno doživjeti nešto od duhovna iskustva iz prošlosti i ponesite sa sobom u sadašnjost nešto od duhovne snage koju vam je to iskustvo dalo.

Da biste s uspjehom mogli maštati i izvući što je moguće veću korist iz ovih vježbi, morate biti u stanju duboke nutarnje šutnje. Tada vaše maštanje postane živahno. Idealno bi moralo biti gotovo toliko živo kao što je stvarnost osjetnoga svijeta.

Ne morate se bojati da ćete ovim vježbama bježati od stvarnosti ili postati sanjar. Sanje su opasne samo tada kad sanjar ne može razlikovati osjetnu stvarnost i stvarnost mašte ili kad nema snage svoje snove po volji upaliti ili utrnuti. Pretpostavimo li da vi imate tu moć, možete bez straha krenuti u ove vježbe.

Vježba 16

Mjesto za molitvu

Jedna od većih pomoći za našu molitvu jest mjesto koje nas potiče na molitvu. Prije sam govorio o mjestima na kojima ima dobrih vibracija. Pustivši to na stranu, vjerojatno ste zapazili kako je divan izlazak ili zalazak Sunca povoljno utjecao na vašu sabranost ili molitvu. Ili trepet zvijezda u noći kada na tamnom nebu jasno sjaje. Ili Mjesečeva svjetlost koja se jasno probija kroz drveće.

Bliži dodir s prirodom mnogima pomaže u molitvi – a pomaže im obilno. Naravno, ljudi nekim stvarima daju prednost: morska obala sa šumom valova koji se razbijaju o pijesak, rijeka koja mirno teče, tišina i ljepota koja okružuje jezero, mir na vrhu planine... Je li vam ikada palo na pamet da Isus, veliki učitelj molitve, nije štedio truda da se

popne na brdo da bi molio? Kao svi veliki kontemplativci i on je bio svjestan da mjesto na kojem molimo utječe na kakvoću naše molitve. Na žalost, većina od nas živi u takvoj sredini koja nas je odvojila od prirode i mjesta koja smo prisiljeni izabrati za molitvu, jao i pomagaj, jednolična su i malo poticajna da duh svoj dignemo k Bogu. To je razlog više da rado i s ljubavlju provodimo vrijeme u molitvi na onim mjestima koja nam u tome pomažu, kad god nam se pruži prilika. Uzmite vremena da promatrate i upijate u sebe ozračje zvjezdane noći ili noć obasjanu mjesečinom, ili morsku obalu, ili vrh planine, ili pak što drugo. Sve to možete nositi sa sobom u svojem srcu i makar zemljopisno bili daleko od tih mjesta, imat ćete ih živo urezane u svoje pamćenje i u mašti ćete se moći vratiti k njima. Sada pokušajte ovo:

Nakon što ste neko vrijeme upotrijebili da se smirite, povucite se u mašti na mjesto koje će biti poticajno za vašu molitvu: morski žal, riječna obala, vrh planine, tiha crkva, terasa s koje se vidi zvjezdano nebo, vrt koji se kupu u Mjesečevom svjetlu... Predočite si to mjesto što je moguće življe... Sve boje... Čujte sve zvukove (valove, vjetar u drveću, noćne kukce...). Sada dignite svoje srce Bogu i nešto mu recite.

Oni koji poznaju Duhovne vježbe sv. Ignacija Lojolskog podsjetit će se na ono što se općenito naziva predodžba mjesta. Ignacije preporučuje da si predočimo mjesto na kojem se zbio događaj o kojemu kanimo promatrati. Što on doista u izvornom španjolskom tekstu veli nije predodžba mjesta, nego composition, gledanje mjesta. Drugim riječima, nije mjesto koje vi stvarate, nego se vi sabirete dok ga u mašti gledate. Ako ste uspješno obavili gore spomenutu vježbu, točno ćete znati o čemu Ignacije govori.

I u vašem srcu bit će kutak mira, kamo se uvijek možete povući kada vam je potreban mir i samoća, čak i tada kad ste na tržnici ili u krcatom vlaku.

Vježba 17

Povratak u Galileju

Kad se dvoje zaljubljenih posvađa i žele se pomiriti, od velike je pomoći da se sjete sretnih trenutaka koje su zajedno proveli u prošlosti. Bog je preko proroka stalno podsjećao Hebreje na medeni mjesec kad je u pustinji izraelski narod uzeo za svoju zaručnicu, dok sada, u zemlji kojom teče med i mlijeko, Izrael trči za krivim

ljubavnicima jer je zaboravio medeni mjesec što ga je proveo s Bogom.

U vrijeme duhovne krize dobro je slijediti Gospodinov savjet obeshrabrenim učenicima: Vratite se u Galileju. Vratite se radosnim danima koje ste proveli s Gospodinom. Vratite se – i opet ćete ga naći. Najvjerojatnije ćete ga naći u novome svjetlu, kao što su ga i apostoli našli. No, ne morate čekati krizne dane da biste to učinili. Činimo li ovo dovoljno često, možemo postati sposobni izbjegavati te krize.

Vratite se u mašti nekoj sceni u kojoj ste iskusili Božju dobrotu i Božju ljubav prema sebi... u bilo kojem obliku... Ostanite u tome i iznova saberite u sebi Božju ljubav... Vratite se sada u sadašnjost i razgovarajte s Bogom.

Ili se vratite događaju kad ste se osjećali vrlo blizu Bogu... ili kad ste osjećali veliku duhovnu radost i utjehu...

Važno je da u svojoj mašti ponovno proživite događaj, a ne da ga se samo sjetite... Utrošite u to toliko vremena koliko vam je potrebno... To ponovno proživljavanje donijet će sa sobom one osjećaje koje ste tada iskusili: radost ili bliskost ili ljubav... Pripazite da ne bježite od tih osjećaja nego ostanite u njima koliko god dugo možete... Ostanite u njima toliko dugo dok osjećate mir i zadovoljstvo. Tada se vratite u sadašnjost. Kroz neko vrijeme razgovarajte s Bogom i završite vježbu.

Ovaj nalog da se zaustavimo na ugodnim osjećajima važan je stoga što, kako god izgledalo strano, mnogi ljudi teško podnose svoje pozitivne osjećaje. U njima je duboko ukorijenjen osjećaj bezvrijednosti, a to ih nesvjesno odvraća od toga da se i trenutno izlože ugodnim osjećajima – ili se osjećaju krivima zbog toga, ili nedostojni ili slično... Pripazite da takva težnja ne nastane i u vama i znajte se zadržati u osjećajima koji se u vama bude kad ponovno proživljavate vrijeme koje ste radosno proveli u društvu s Gospodinom.

Neki od svetaca imali su običaj da zabilježe mis-tična iskustva. Vodili su neku vrstu dnevnika svojih odnosa s Bogom. Ne preporučujem da nadugo pišete o svojim duhovnim iskustvima. No, ako je neko iskustvo bilo snažno, kratka bilješka može vam pomoći da se vratite u Galileju.

Jedna od tragedija naših odnosa s Bogom, kao i naših odnosa s prijateljima i voljenim osobama, jest da smo skloni zaboraviti!

Vježba 18

Radosna otajstva vašega života

Svaki od nas u svojem srcu nosi jedan lijep album dragih slika iz prošlosti. Sjećanje na događaje koji su nam donijeli radost. Želim da sada otvorite taj album i da se sjetite koliko je god moguće više takvih događaja...

Ako nikada niste obavili ovu vježbu vjerojatno nećete naći mnogo takvih događaja pri prvom pokušaju. No malo-pomalo vi ćete otkrivati sve više i više tih događaja koji su zakopani u prošlosti te ćete se radovati kad ih budete otkopavali i ponovno ih doživljavali pred Gospodinom. Štoviše, kad vam novi događaji budu donijeli sreću, vi ćete ih brižljivo pohraniti u sjećanje i nećete olako dopustiti da ih izgubite i tako ćete u sebi imati veliku riznicu blaga u koju ćete moći zagrabiti svaki put kad budete htjeli unijeti novu radost i snagu u svoj život.

Mislim da je tako radila Marija kad je u svojem srcu brižljivo čuvala uspomene iz Kristova djetinjstva, sjećanja kojima će se poslije s ljubavlju vraćati.

Vratite se u mislima trenucima u svojem životu kad ste osjećali da ste bili duboko voljeni... Kako vam je ta ljubav bila iskazana? Riječima, pogledima, kretnjama, poslužbom, pismom...? Ostanite u tim trenucima toliko dugo dok ne iskusite nešto od radosti koju ste imali u stvarnom događaju.

Vratite se u mislima trenucima u kojima ste osjećali radost... Što je bio uzrok te radosti? Dobra vijest?... Ispunjenje neke želje?... Neki prizor u prirodi?... Živo si predstavite izvorni prizor i osjećaje koji su ga pratili... Ostanite u tim osjećajima koliko god dugo možete...

Ovaj povratak prošlim događajima u kojima ste doživjeli ljubav i radost jedna je od najboljih vježbi, koliko je meni poznato, da izgradite svoje psihološko zdravlje. Mnogi od nas prolaze kroz ono što psiholozi nazivaju snažni doživljaji (peak-experiences). Nažalost, kada se doživljaj doista zbiva, malo je ljudi sposobno da mu se preda. I tako od tog iskustva ne zadrže ništa ili vrlo malo. Ono što moraju učiniti jest vratiti se u mašti tom iskustvu i polako ga doživjeti do njegove punine. Činite li to, bez obzira na to kako se često budete vraćali tim iskustvima, uvijek ćete u njima naći dovoljno hrane. Njihovo se spremište, čini se, nikada ne prazni. Ona su radost zauvijek.

Ipak, pripazite da se tim prizorima ne vraćate i da ih ne promatrate samo kao vanjski promatrači. Oni moraju biti ponovno proživljeni, a ne promatrani. Budite aktivni sudionici, ponovno sudjelujte u njima. Neka mašta bude tako živa kao da se doživljaj sada zbiva prvi put.

Neće dugo trebati da doživite psihološku vrijednost ove vježbe i da steknete novo poštivanje prema mašti kao izvoru života i snage. Mašta je vrlo snažno sredstvo za liječenje i osobni rast. Ako se osniva na stvarnosti (kada maštate o događajima i prizorima koji su se doista dogodili) proizvodi iste učinke (radosne ili žalosne) kao i stvarnost. Ako u večernjem sumraku opazim da mi u susret dolazi prijatelj, a ja zamišljam da mi je on neprijatelj, sve moje reakcije, psihološke i fiziološke, bit će iste kao da je tamo zaista neprijatelj. Ako žedan putnik u pustinji zamišlja da vidi vodu, dogodit će se u njemu isto ono kao kad vidi stvarnu vodu. Kada se u mašti vratite trenucima u kojima ste doživjeli ljubav i radost, uživat ćete sve blagodati koje dolaze od ljubavi i radosti... a blagodati su uistinu velike.

Koje je duhovno značenje vježbe poput ove? U prvome redu ruši nesvjesno opiranje koje mnogi ljudi imaju prema ljubavi i radosti. Ona povećava njihovu sposobnost da prime ljubav i prihvate radost u svojem životu. I tako raste njihova sposobnost da iskuse Boga i da se njihovo srce otvori njegovoj ljubavi i sreći koje sa sobom donosi iskustvo Boga. Onaj koji ne želi dopustiti da ga ljubi brat kojega vidi, kako će dopustiti da ga ljubi Bog kojega ne vidi?

U drugom redu ova vježba pomaže da čovjek nadvlada urođeni osjećaj bezvrijednosti, beskorisnosti, krivnje, što je jedna od glavnih zapreka koju mi stavljamo Božjoj milosti. Zapravo, prvi plod milosti, kada ona uđe u naše srce, jest da se osjećamo duboko voljenima – i vrijedni ljubavi.

Evo drugog načina kako izvući duhovnu korist od ove vježbe:

Ponovno proživite jednu od scena u kojoj ste osjećali da ste duboko voljeni ili gdje ste doživjeli veliku radost...

Tražite i nađite Gospodina prisutna u tim scenama... Na koji je način bio prisutan?

Ovo je jedan način kako možete naučiti naći Boga u svim događajima svojega života, sadašnjim i prošlim.

Vježba 19

Žalosna otajstva

Ljudi kadšto u sebi nose rane iz prošlosti koje ih još peku. S vremenom se opekline više ne mora osjećati. Ali štetne posljedice rane, ako nisu izliječene, trajat će i dalje.

Na primjer, dijete koje je izgubilo majku bit će u prevelikoj tuzi za njom. Tuga može biti potisnuta ili zaboravljena. Ali ona utječe na život tog djeteta sada kad je odraslo: može mu biti teško približiti se ljudima zbog straha da ih ne izgubi, ili pak neće biti sposobno primiti

ljubav koju mu ljudi pokazuju, ili postupno gubi volju za život i ljude općenito jer još stoji na majčinu grobu ne dopuštajući joj da ode i zahtijevajući od nje ljubav koju mu više ne može dati.

Ili vas je možda prijatelj duboko povrijedio. Povreda se može pretvoriti u ogorčenje koje tinja u vama i biva pomiješano s onom ljubavlju koju prema njemu gajite te je, zbog nekoga tajanstvenog razloga, nestalo topline iz odnosa prema njemu.

Ili ponekad, nešto vas je u djetinjstvu preplašilo te u vama ostavilo neugodno sjećanje i sklonost strahu kad se danas susrećete sa sličnom situacijom.

Ili pak još uvijek nosite u sebi osjećaj krivnje koje se ne možete osloboditi i koji ne služi nikavoj korisnoj svrsi.

Korisno je vratiti se događajima koji su proizveli te negativne osjećaje da biste se oslobodili svih štetnih posljedica koje oni imaju na vaš sadašnji život.

Vratite se jednom događaju iz prošlosti koji vam je zadao muku ili tugu ili bol ili pak ogorčenost... Ponovno proživite događaj... No ovaj put tražite i nađite Gospodina nazočna u njemu... Na koji je to način on prisutan?...

Ili, zamišljajte da sam Gospodin sudjeluje u njemu... Koju on ulogu ima?... Govorite mu. Molite ga da vam protumači značenje onoga što se događa... Slušajte što vam odgovara...

Korisno je da se u mašti uvijek iznova vraćate događaju sve dok vas ne napusti negativni osjećaj koji je on proizveo. Sve dotle dok niste kadri osloboditi se onoga što vam je prouzročilo žalost, oprostiti onome koji vam je nanio bol, mirno se suočiti s onim što vas je do sada plašilo... Sve dok događaj niste sposobni u miru ponovno proživjeti. Čak po mogućnosti s osjećajima radosti i zahvalnosti.

Gospodin zna što je u vašem srcu i ništa ne postižete ako to sakrivate. Naprotiv, otvoreni izričaj onoga što osjećate – makar morali upotrijebiti i gorke i oštre riječi da biste izrazili te osjećaje – pomoći će vam da raščistite ozračje i približit će vas Gospodinu. Divno je što imate tako veliko povjerenje u njega, da ste toliko sigurni u njegovu bezuvjetnu ljubav prema vama da mu možete reći i teške stvari! Znakovito je da je Job u svojoj boli izrekao mučne stvari Gospodinu dok su se njegovi drugovi zgražali, prekoraivali ga i silili da optuži samoga sebe, a ne da tako oštro govori o Gospodinu: no, kad se na kraju Gospodin objavio, opravdao je Joba i izrazio je nezadovoljstvo prijateljima koji su Jobu dobro mislili, ali nisu bili iskreni!

Vježba 20

Osloboditi se ogorčenja (resentimenta)

Nespremnost da se drugima oprostiti stvarna ili umišljena nepravda u nama je otrov koji prijete našem zdravlju – tjelesnom, emocionalnom i duhovnom – katkad vrlo duboko. Vrlo često čujete izraze kao što su: Mogu oprostiti, ali ne mogu zaboraviti, ili Htio bih oprostiti, ali ne mogu. Stvarno je značenje tih izreka da oni koji ih izgovaraju ne žele oprostiti. Žele uživati u zadovoljstvu koje imaju od toga što njeguju ogorčenje. Oni ga se, jednostavno, ne žele lišiti. Zahtijevaju da druga osoba prizna svoju krivnju, da se ispriča, da se popravi, da bude kažnjena... kao uvjet da se oslobode ogorčenja i da iz sebe izbace otrov koji nagriza njih same.

Ili se možda iskreno žele osloboditi ogorčenja ali ga stalno u sebi podgrijavaju, jer nisu imali prilike izraziti ga ili izbaciti ga iz sebe. Često iskrena želja nije nikakav nadomjestak da čovjek bar u mašti izbaciti iz sebe ljutnju ili gorčinu. Nije potrebno da naglasim kako je od bitne važnosti da naše srce bude posve čisto od svake ljage ogorčenja želimo li napredovati u vještini kontemplacije. Evo jednostavnog načina kako se osloboditi ogorčenja koje njegujete u sebi:

Općenito pomaže, prije svega, da iz sebe izbacite ogorčenje. Zato zamislite da osobu na koju ste ogorčeni vidite pred sobom. Recite joj da ste ogorčeni na nju, i što je moguće snažnije izrazite svu svoju ljutnju. Nemojte birati riječi! Da bi ogorčenje izašlo van, može pomoći da bijes iskalite na fizički način, na primjer, udarajući madrac ili jastuk. Često se u ljudima skuplja ogorčenje jer se boje biti jaki. Stoga čvrstinu koju bi morali pokazati prema drugima okreću na same sebe. Oproštenje i blagost, kad ih izražavaju ljudi koji su previše bojažljivi govoriti i braniti ono što znaju da je istina, nisu kreposti, nego pokrivalo kukavičluka.

Nakon što ste iskalili sve svoje ogorčenje, ali samo nakon toga, promotrite cijeli nemio slučaj koji vas je ogorčio sa stajališta drugoga. Stavite se na njegovo mjesto i protumačite cijelu stvar: kako izgleda taj slučaj gledan njegovim očima? Razumijte da su rijetki trenuci kad vas tko grdi, napada ili ranjava, da to čini iz zlobe. U mnogim slučajevima – pretpostavimo čak da vas je netko htio povrijediti – bio je to rezultat duboko ukorijenjena nezadovoljstva druge osobe. Općenito uzevši, sretni ljudi nisu zlobni. Osim toga, u najvećem broju slučajeva, vi osobno niste meta napada drugoga. On je vas izjednačio s nečim (ili s nekim) na što je njegov napad usmjeren. U svjetlu ovih razmišljanja vidite da li vas potiču na samilost prema drugome radije negoli na ljutnju i ogorčenje.

Ako svi ovi pokušaji propadnu, vjerojatno ste vi osoba koja nesvjesno, ali aktivno, skuplja povrijeđene osjećaje i ogorčenja. Čini se neobično,

ali je istinito, da ljudi često stvaraju situacije u kojima će biti uvrijeđeni i povrijeđeni te, primivši što su tražili, tješe se osjećajem mržnje, što su i željeli. Možete se osloboditi tog nagnuća ako neutralizirate svoja očekivanja od drugih ljudi. Drugim riječima, držite se svojih očekivanja, čak ih i izrazite drugoj osobi, no pustite drugoga da bude posve slobodan – i neka vam bude jasno da drugi nema nikakve obveze da živi prema vašim očekivanjima; to će vas očuvati od lošeg osjećaja kada vaša očekivanja ne budu ostvarena. Mnogi su ljudi, idući kroz život, ranjeni i ophode s ljudima s prešutnom pretpostavkom: Da me stvarno ljubiš, ti bi... (ne bi me kritizirao, ljubazno bi sa mnom razgovarao, sjetio bi se mog rođendana, učinio bi mi uslugu za koju te molim itd., itd.). Oni vrlo teško uviđaju da ta njihova očekivanja nemaju nikakve veze s istinskom ljubavlju kojom ih dotična osoba ljubi.

Napokon, da biste učvrstili odluku da se oslobodite svojega ogorčenja (tu leži tajna: da li ga se doista želite osloboditi i nastaviti sa životom i odnosima? Jeste li jedan od onih koji su na sebe objesili resentment – ogorčenje – i tuže se da se toga ne mogu riješiti?), učinite sljedeće:

Predstavite si da gledate Isusa na Kalvariji... Upotrijebite koliko god vam je vremena potrebno da ga živo predstavite u svim detaljima... Sada se vratite na prizor svojeg ogorčenja... Ostanite tu neko vrijeme... Vratite se raspetom Isusu i ponovno ga pažljivo promatrajte... Idite od događaja koji je uzrokovao vaše neraspoloženje do predodžbe Isusa na križu... sve dok ne opazite kako ogorčenje nestaje iz vas i nakon toga osjetite slobodu i radost i olakšanje srca.

Nemojte se iznenaditi ako se osjećaj ogorčenja nakon nekog vremena vrati. Strpljivo postupajte s njime. Žrtva koja se traži da se čovjek odrekne negativnih osjećaja i da postane sretan toliko je velika da je većina ljudi ne uspije ostvariti od prvog pokušaja.

Vježba 21

Prazan stolac

Razvio sam ovu vježbu na osnovi onoga što sam čuo od jednog svećenika koji je došao u kućni posjet jednom bolesniku. Pokraj bolesnikove postelje opazio je prazan stolac i upitao ga zašto je tamo. Bolesnik je odgovorio: Na stolac sam posjeo Isusa i s njime sam razgovarao prije vašeg dolaska... Godinama mi je bilo teško moliti sve dok mi jedan prijatelj nije rastumačio da je molitva razgovor s Isusom.

Rekao mi je da pokraj sebe stavim prazan stolac, da zamislim Isusa kako sjedi na tom stolcu i da ja njemu govorim, a da isto tako slušam što on meni odgovara. Od toga vremena nemam nikakve poteškoće s molitvom.

Nekoliko dana poslije, bolesnikova je kći došla u župni ured javiti da joj je otac umro. Rekla je: Nekoliko sati ostavila sam ga sama. Izgledao je tako smiren. Kad sam se vratila u sobu, našla sam ga mrtva. No, zapazila sam neobičnu stvar: njegova glava nije počivala na krevetu, nego na stolcu koji je bio pokraj postelje.

Pokušajte sada obaviti ovu vježbu, premda će vam se u početku činiti djetinjastom:

Predstavite si da Isus sjedi pokraj vas. Ovim činom stavljate svoju maštu u službu vjere: Isus nije prisutan tu onako kako vi zamišljate, ali on uistinu jest tu, a vaša vam mašta pomaže da postanete svjesni njegove nazočnosti.

Sada govorite Isusu... Nema li nikoga u blizini, govorite mu tihim glasom...

Slušajte što vam Isus odgovara... ili što vi zamišljate da vam govori.

Ako ne znate što biste točno rekli Isusu, ispričajte mu sve što se u prošlom danu dogodilo i komentirajte svaki događaj. To je razlika između razmišljanja i molitve. Kad razmišljamo, mi općenito govorimo samima sebi. Kad molimo, govorimo Bogu. Nemojte se truditi predložiti si detalje njegova lica, odjeće itd. To vas može samo rastresati. Sv. Terezija Avilska, koja se često tako molila, veli da nikada nije uspjela predložiti si Isusovo lice... Ona je osjećala samo njegovu blizinu, kao što i vi osjećate blizinu nekoga koga ne možete vidjeti u tamnoj prostoriji, ali znate da je netko tu.

Ovaj je način molitve najbrže sredstvo, koliko je meni poznato, da doživite Kristovu prisutnost. Predstavite si Krista uz bok kroz cijeli dan. Razgovarajte često s njime usred posla. Katkad ćete uspjeti baciti samo jedan pogled na njega, komunicirati s njime bez riječi... Sv. Terezija Velika, koja je bila velika zagovornica tog načina molitve, obećava da neće biti potrebno mnogo vremena a da osoba koja tako moli iskusi snažno sjedinjenje s Gospodinom. Ponekad me ljudi pitaju kako mogu susresti uskrsnulog Gospodina u svojim životima. Boljeg načina od ovoga ne bih im znao savjetovati.

Vježba 22

Ignacijevska kontemplacija

Ovo je način molitve koji se služi maštom, kako ga preporučuje sv. Ignacije Lojolski u svojim Duhovnim vježbama, a njime su se često služili mnogi sveci. Sastoji se u tome da se izabere jedan prizor iz

Kristova života i da ga čovjek ponovno proživi, sudjelujući u njemu kao da se doista događa, a vi ste sudionik događaja. Najbolji način da vam protumačim kako se to čini jest da vi to učinite. Kao primjer za ovu vježbu uzet ću jedan odlomak iz Ivanova evanđelja:

Poslije toga bijaše židovski blagdan, te Isus uziđe u Jeruzalem. U Jeruzalemu, kod Ovčjih vrata, nalazi se ribnjak koji se hebrejski zove Bethesda. Ima pet trijemova. U njima je ležalo mnoštvo bolesnika – slijepih, hromih i uzetih...

(Čekali su da izbije voda. Anđeo bi Gospodnji, naime, silazio od vremena do vremena u ribnjak i pokrenuo vodu: tko bi prvi ušao, pošto je voda izbila, ozdravio bi makar bolovao od bilo kakve bolesti.) Tu bijaše neki čovjek koji je bolestan ležao trideset i osam godina. Kad ga opazi Isus gdje leži i kad doznade da je već dugo vremena u tom stanju, reče mu: »Želiš li ozdraviti?« »Gospodine – odgovori mu bolesnik – nemam nikoga da me spusti u ribnjak kad se pokrene voda, a ja, dok dođem, drugi siđe prije mene.«

»Ustani, uzmi svoju postelju i hodaj!«, reče mu Isus. Odmah ozdravi taj čovjek, uze svoju postelju i počeo hodati (Iv 5, 1-9).

Sad se, kao pripravu za ovu vježbu, kroz neko vrijeme smirite pomoću jedne od vježbi posvešćivanja...

Predstavite si ribnjak zvan Bethesda... pet trijemova... ribnjak... okolica... Uzmite dovoljno vremena da si predočite čitav prizor, koliko god je to moguće življe, saberite se, gledajte mjesto... Kakvo je to mjesto? Čisto ili nečisto? Veliko ili malo?... Zapazite njegov stil gradnje... Primijetite vrijeme...

Nakon što ste pripremili pozornicu, sada oživite čitav prizor: gledajte svijet uz ribnjak... Koliko je tu ljudi?... Kakvi su to ljudi?... Kako su odjeveni?... Što rade?... Od kakvih bolesti boluju?... Što govore?... Što rade?...

Nije dovoljno da prizor promatrate izvana kao da gledate film na filmskom platnu. Morate u njemu sudjelovati... Što vi tu radite? Zašto ste uopće došli na to mjesto?... Što osjećate kad gledate prizor i sve te osobe?... Što vi činite?... Da li s kim razgovarate?... S kime?...

Sada promatrajte bolesnog čovjeka o kojemu govori evanđeoski odlomak... Gdje se nalazi u mnoštvu?... Kako je odjeven?... Ima li koga uza nj?... Dođite k njemu i razgovarajte s njime... Što mu govorite ili što ga pitate?... Što vam on odgovara?... Zaustavite se kroz neko vrijeme da biste saznali što je moguće više detalja iz njegova života i o njemu kao osobi... Kakav dojam ostavlja na vas?... Koji su vaši osjećaji kad razgovarate s njim?...

Dok razgovarate s njime, okrajkom oka primijetite da je Isus stigao na to mjesto... Promatrajte svaku njegovu kretnju i sve što čini... Kamo ide?... Kako djeluje?... Što mislite, kako se on osjeća?...

Sada dolazi k vama i k bolesniku... Kako se sad osjećate?... Vi uzmaknete na stranu kad primijetite da on želi razgovarati s bolesnikom... Što Isus veli tom čovjeku?... Što čovjek odgovara?... Slušajte cijeli razgovor – popunite u osnovnim crtama razgovor koji donosi evanđelje...

Osobito se zaustavite na Isusovu pitanju: Želiš li ozdraviti?... Slušajte Isusov nalog kojim čovjeku zapovijeda da ustane i hoda... prvu čovjekovu reakciju... njegov pokušaj da ustane... čudo! Zapazite čovjekove reakcije... uočite Isusove reakcije... i svoje vlastite...

Isus se sada obraća vama... Stupa s vama u razgovor... Razgovarajte s njime o čudu koje se upravo dogodilo...

Bolujete li vi od kakve bolesti?... Tjelesne, osjećajne, duhovne?... Govorite o tome Isusu... Što Isus ima reći na to?... Slušajte riječi koje vam upućuje: Želiš li ozdraviti? Jeste li doista iskreni kad ste ga zamolili da vas ozdravi?... Jeste li spremni preuzeti sve posljedice ozdravljenja?... Sada ste stigli do trenutka milosti. Imate li vjere da vas Isus može ozdraviti i da vas on uistinu kani izliječiti? Imate li vjere da se to može dogoditi kao posljedica vjere čitave grupe ovdje?... Slušajte tada njegove čudesne riječi, izvor ozdravljenja, ili kako stavlja svoje ruke na vas... Što osjećate?... Jeste li sigurni da će riječi koje ste čuli djelovati na vas, zapravo one su već djelovale u vama, iako vi u ovom trenutku možda ništa opipljivo ne zapažate?...

Sada provedite neko vrijeme u tihoj molitvi u Isusovu društvu...

Nemojte se obeshrabriti ako vaši prvi pokušaji da obavite ovaj način kontemplacije nisu uspjeli ili ako niste zadovoljni onako kako biste htjeli. Vjerojatno ćete imati više uspjeha u drugim pokušajima. Kada tu posebnu kontemplaciju dajem skupini, pozivam njezine članove da iznesu svoja iskustva. Katkad čak položimo ruke na jednoga ili drugoga od njih i molimo za njega u ime Isusovo.

Ovaj način kontemplacije mnogima stvara teoretske poteškoće. Teško im je upustiti se u vježbu za koju znaju da je posve nestvarna. Posebno su im teški odlomci poput ovoga što sam ga izabrao ili pripovijest o Isusovu djetinjstvu. Oni ne shvaćaju duboku simboličku (a to ne znači nestvarnu) vrijednost tih kontemplacija. Toliko su zaljubljeni u povijesnu istinu da im izmiče istina o otajstvu. Za njih je istina samo povijesna, ali ne i mistična.

Kad je Franjo Asiški s ljubavlju skinuo Isusa s križa, sigurno je znao da Isus više ne umire i da više ne visi na križu, da je raspinjanje stvar

prošlosti. Kada je Antun Padovanski držao i milovao Isusa na rukama te s njime razgovarao, on, veliki naučitelj Crkve, znao je da Isus više nije dijete koje netko može držati u naručju. A ipak, ti veliki sveci i mnogi drugi obavljali su kontemplaciju na taj način i ispod tih likova i maštanja koje su oni doživljavali, događalo se u njihovim srcima nešto duboko i otajstveno, a oni su postajali duboko povezani s Bogom u Kristu.

I sveta Terezija Avilska izjavljivala bi da je njezin omiljeni način meditacije da bude uz Krista u njegovoj smrtnoj borbi u Getsemanskom vrtu. Sv. Ignacije Lojolski pozvat će one koji obavljaju duhovne vježbe da se s ljubavlju pretvore u malog roba koji prati Mariju i Josipa na njihovu putu do Betlehema, da ih poslužuje i razgovara s njima te iz odnosa s njima izvuče korist za sebe. Njega ne zanima zemljopisna točnost, t<Esize 10 šroman a back 75 up 20 šfont 1 ž back 115 font

“1 žćć> on sam je pohodio sveta mjesta i mogao je dati točan opis Betlehema i Nazareta; no, on onoga koji obavlja duhovne vježbe poziva da stvori svoj vlastiti Betlehem, svoj vlastiti Nazaret, put do Betlehema, špilju u kojoj se rodio Isus, itd. Očito, nije ga zanimala povijesna točnost kako je mi danas shvaćamo. Zacijelo, on ne bi odustao od tog načina kontemplacije zbog kritike literarnog oblika i moderna istraživanja Svetog pisma.

Ovim kontemplacijama treba pristupiti stavom vjere, stavom koji je divno opisan u omiljenoj priči svetog hinduističkog mistika Ramakrishna i njegovog učenika Vivekananda. To je priča o siromašnome seoskom dječaku koji je morao ići u školu u susjedno selo. Išao bi u školu rano ujutro, dok je još bio mrak, a vraćao bi se uvečer kad je već bilo tamno. Do škole je morao ići kroz šumu. Bojao se ići sam pa je molio majku udovicu da mu dadne slugu koji će ga pratiti. Majka mu odgovori: Sine, mi smo previše siromašni da bismo mogli imati slugu. Reci svojem bratu Krishni da te prati u školu i iz škole. On je gospodar džungle. On će sigurno ići s tobom, ako ga budeš molio.

Dječak je to i učinio. Sljedeći dan dječak pozove svojega brata Krishnu. Kad se Krishna pojavio i doznao što dječak želi, složio se da mu udovolji želji. I kroz neko vrijeme sve je išlo dobro.

Došao je rođendan seoskog školskog učitelja, kada se očekivalo da djeca donesu poklone učitelju. Majka udovica odgovori sinu: Mi smo previše siromašni, sine, da bismo mogli pokloniti neki dar učitelju. Moli svojeg brata Krishnu da ti dadne neki dar za njega. Krishna je to i učinio. Dao je dječaku vrč pun mlijeka što ga je dječak ponosno stavio pred učiteljeve noge, zajedno s darovima što su ih donijeli drugi

učenici. Učitelj nije obratio nikakvu pozornost na njegov dar te se, nakon kratka vremena, dječak, kako to u djece biva, počeo tužiti: Nitko ne obraća pažnju na moj dar... Čini se da nitko ne voli moj poklon... Učitelj je rekao svojem sluzi: Za ime Božje, izlij to mlijeko u zdjelu i vrati vrč dječaku, inače nećemo imati mira!

Sluga je izlio mlijeko u posudu i kad je vraćao vrč, na svoje iznenađenje, opazi da je vrč opet pun mlijeka. Još jednom isprazni vrč. A vrč se opet napuni do vrha. Kad je to dočuo učitelj, pozove dječaka k sebi i upita ga gdje je nabavio taj vrč mlijeka. Dao mi ga je brat Krishna, odgovori dječak. Brat Krishna? Tko je on? On je gospodar džungle, ponosno izjavi dječak. On me svaki dan prati u školu i iz škole. Dobro, reče učitelj u nevjerici, voljeli bismo vidjeti Krishnu o kojem ti govoriš. Povedi nas k njemu.

I uputi se dječak prema džungli na čelu male povorke u kojoj su bili učitelj, sluga i suučenici. Bio je radostan što će svakoga od njih moći predstaviti svojem divnom bratu Krishni. Kad su stigli na rub džungle, gdje se svakog dana susreo s bratom Krishnom, s povjerenjem ga je zamolio neka dođe amo kao što to uvijek čini... Ali, nije bilo nikakva odgovora. Ponovno je zvao. I onda opet. Onda glasnije. I glasnije. Nikakvog odgovora... Tada su ostali učenici počeli izrugivati dječaka i ismijavati ga. Dječak je plakao. Što se dogodilo?

Brate Krishna, zvao je u suzama, molim te, dođi. Ako ne budeš došao, reći će mi da sam lažac. Neće mi vjerovati. Nastao je trenutak šutnje i tada se čuo Krishnin glas koji mu je jasno rekao: Sine, ne mogu doći. Onoga dana kada tvoj učitelj bude posjedovao tvoju čistoću srca i imao djetinju vjeru poput tebe, ja ću doći.

Prvo čime sam bio osupnut kad sam čuo ovu priču, bila su ukazanja uskrsnulog Gospodina. Ukazao se samo onima koji su vjerovali u njega. Mogli su ga vidjeti samo oni koji su vjerovali u nj. On veli: Vjerujte, i onda ćete vidjeti. Mi velimo: Ali kakav ću dokaz imati da moja vjera nije »proizvela« viđenje? To je za njega sporedno pitanje. Njega ne zanimaju dokazi. Vjerujte, tada ćete znati. Kao da nekome kažemo: Ljubi me, i tada ćeš vidjeti moju ljepotu!

To je duh kojim moramo zaploviti u ignacijanske kontemplacije. Kad smo se jednom upustili u njih, znat ćemo da smo jednostavnom i djetinjom upotrebom mašte dosegнули istinu koja daleko nadilazi maštu, istinu o otajstvu, istinu mistika.

Vježba 23

Simboličko maštanje

U jednom smislu, sve su kontemplacije vođene maštom – simboličke. No Ignacijeve kontemplacije maštom temelje se na nekim povijesnim elementima, što nije slučaj s ovim što ću vam sada predložiti:

Zamislite da sjedite na vrhu planine koja se diže iznad jednog velikog grada. Sumrak je, Sunce je upravo zašlo, a vi opažate kako se u velikom gradu pale svjetla... Promatrajte ih kako se pale sve dok čitav grad ne bude more svjetla... Vi ste posve sami, sjedite na vrhu i promatrate taj divni prizor... Što osjećate?...

Nakon kratka vremena čujete iza sebe korake i znate da su to koraci svetog čovjeka koji živi u tom predjelu, jednog pustinjaka. Dolazi k vama i stoji pokraj vas. Milo vas gleda i kaže vam samo jednu rečenicu: Ako noćas siđete u grad, naći ćete Boga. Rekavši to, okrene se i odlazi od vas. Bez tumačenja. Nemate vremena za pitanja...

Uvjereni ste da čovjek zna o čemu govori. Što sada osjećate? Osjećate li se potaknuti njegovom izjavom da odete u grad? Ili biste radije ostali tamo gdje jeste?

Čemu god naginjali, želim da sada odete u grad i tražite Boga... Što osjećate kad silazite?...

Sad ste došli na rub grada i morate odlučiti kuda ćete krenuti u potragu za Bogom i gdje ga naći... Kamo ćete odlučiti ići?... Molim vas, slijedite poticaje srca pri izboru mjesta na koje ćete ići. Nemojte se voditi onime što vi mislite da morate učiniti ili ići tamo kamo vi mislite da morate. Jednostavno, idite tamo kamo vam veli srce da idete...

Što se događa kada stižete na to mjesto?... Što tamo nalazite?... Što radite tamo?... Što vam se događa?... Da li nalazite Boga?... Kako?... Ili ste razočarani? Što tada činite?... Hoćete li ići nekamo drugamo?... Kamo?... Ili ćete ipak ostati tamo gdje jeste?...

Sada želim da promijenite maštanje. Našli vi Boga ili ne, izaberite jedan simbol za Boga: bilo što što vam na najbolji način simbolizira Boga – dječje lice, zvijezdu, cvijet, mirno jezero... Koji ste simbol izabrali?... Uzmite vremena za izbor...

Pošto ste izabrali simbol, zaustavite se pred njim s poštovanjem... Kako se osjećate kad promatrate taj simbol?... Recite mu nešto...

Zamislite da on sada govori vama... Što veli?...

Sada vi postanite taj simbol... i, postavši simbol, promatrajte sami sebe s poštovanjem... Što doživljavate sada kad se promatrate iz gledišta i stava tog simbola?...

Vratite se sada k sebi stojeći pred simbolom... Ostanite tu kroz jedno vrijeme u tihoj kontemplaciji... Tada se oprostite sa simbolom...

Upotrijebite za to jednu ili dvije minute, zatim otvorite oči i završite vježbu.

Na kraju ove vježbe obično pozivam sudionike da iznesu svoja iskustva što su ih doživjeli za vrijeme maštanja. Često sudionici iznose zapanjujuća otkrića o sebi, o Bogu i svojem odnosu s Bogom.

Evo jednog drugog simboličkog maštanja:

Jedan je kipar dobio dužnost da napravi vaš kip. Kip je dovršen i vi idete u njegovu radionicu da pogledate kip prije nego što bude javno izložen. On vam daje ključ prostorije u kojoj je kip da biste ga vi sami mogli vidjeti i ostati u ispitivanju kipa koliko god dugo želite.

Otvarate vrata. Prostorija je tamna. U sredini sobe vaš je kip, pokriven platnom... Prilazite kipu i skidate pokrov s njega...

Tada odstupite nekoliko koraka i promatrate svoj kip. Koji je vaš prvi dojam?... Jeste li zadovoljni ili razočarani?... Zapazite sve detalje na svojem kipu... Koliko je visok... od kakva je materijala napravljen... Idite oko njega... pogledajte ga iz raznih kutova... Promatrajte ga izdaleka, zatim mu se približite i pogledajte sve detalje... Dodirnite kip... opazite je li hrapav ili gladak... hladan ili topao na dodir. Koji vam se dijelovi kipa sviđaju?... Koji vam se ne dopadaju?...

Recite nešto svojem kipu... Što vam kip odgovara?... A što vi njemu odgovarate?... Razgovarajte toliko dugo dok, bilo vi, bilo kip, imate nešto kazati...

Sada vi postanite kip... Kako se osjećate kao kip?... Kakav način postojanja imate kao kip?...

Zamislite sada, dok ste kip, da Isus ulazi u prostoriju... Kako on gleda na vas?... Što osjećate kad vas on promatra?... Što vam kaže?... Što mu vi odgovarate?... Nastavite razgovor dokle god, bilo vi, bilo Isus, imate nešto reći jedan drugome...

Nakon nekog vremena Isus odlazi... Postanite opet vi i ponovno promatrajte svoj kip... Ima li kakve promjene na kipu?... Ima li kakve promjene u vama ili u vašim osjećajima?...

Oprostite se od svojeg kipa... Upotrijebite jednu ili dvije minute za to i otvorite oči.

Maštanja, kao i snovi, korisna su sredstva za upoznavanje samoga sebe, jer u maštanja projicirate sami sebe. I to je razlog, kada svoja maštanja otkrivete drugome ili skupini, vi vjerojatno objavljujete svoju intimu više nego da otkrivete duboke tajne koje brižljivo skrivate od drugih.

Maštanja vam ne omogućuju samo pogled u sebe. Na tajanstveni način ona vas mijenjaju! Katkad nakon maštanja osjećate da ste se promijenili, a da zapravo ne znate kako i zašto se promjena dogodila. Najvjerojatnije, u dvama maštanjima koja sam vam ovdje predložio, vaš je odnos s Bogom postao dubljim, a da zapravo ne znate protumačiti zašto.

Nemojte se zadovoljiti da ta maštanja obavite samo jednom. Da biste izvukli punu korist od njih, morate ih obavljati uvijek iznova.

Dakle, dajte maha svojim stvaralačkim sposobnostima i pronađite svoja vlastita maštanja.

Vježba 24

Liječenje bolnih uspomena

Ovo je inačica vježbe 19.

Vratite se nekom neugodnom događaju iz nedavne prošlosti, ma kako neznatan bio. Ponovno ga proživite.

Sada se postavite pred raspetoga Krista Gospodina. Nemojte ništa govoriti... Samo gledajte i promatrajte... Ako baš morate komunicirati, činite to bez riječi.

Nastavite nekoliko minuta u mislima putovati između neugodna događaja i prizora Isusa raspeta na križu... Završite vježbu.

Vježba 25

Vrijednost života

Zamislite da idete k liječniku po rezultate pregleda koje ste obavili. Liječnik će vam ih dati danas. Pregledi su mogli otkriti neku tešku bolest. Zapazite što osjećate putem idući k liječniku...

Sad ste u čekaonici... Opazite sve detalje prostorije..., boju zidova, slike u njoj..., namještaj..., revije i magazine... Čeka li još netko liječnika?... Ako da, dobro pogledajte drugu osobu ili osobe u čekaonici: crte njihovih lica, njihovo odijelo... Primijetite što osjećate dok čekate da budete pozvani u ured...

Sada ste prozvani... pogledajte liječnikovu ordinaciju... Zapazite sve detalje, namještaj... Je li ordinacija svijetla ili tamna?... Dobro promotrite liječnika, crte njegova lica, kako je obučen... Kakva je on osoba?...

On vam počinje govoriti, ali vama se čini da on nešto skriva od vas... Vi ga molite da vam otvoreno govori... Zatim, s očima punim samilosti, kaže vam da testovi pokazuju kako bolujete od neizlječive bolesti... Vi ga pitate koliko ćete još živjeti... On odgovara: Najviše dva mjeseca aktivnog života... a potom mjesec-dva u postelji.

Kako reagirate na tu vijest?... Kako se osjećate?... Ostanite neko vrijeme u tim osjećajima... Sada izađite iz liječnikove ordinacije i idite na ulicu... Zadržite se u svojim osjećajima... Pogledajte ulicu: je li puna ili prazna?... Zapazite vrijeme: je li dan vedar ili oblačan?...

Kamo idete?... Osjećate li potrebu razgovarati s nekim?... S kime?...

Na kraju ste se vratili u svoju zajednicu. (Pretpostavljam da ste svećenik-redovnik ili sestra... Lako se može prilagoditi i laičkim skupinama). Što velite svojem pretpostavljenom?... Želite li da i ostali članovi zajednice to doznaju?...

Vaš vas poglavar pita što biste htjeli raditi u dva preostala mjeseca aktivna života... On vam više ili manje daje na znanje da je spreman dopustiti vam da radite što želite... Što izabirete?... Kako planirate provesti ta dva mjeseca?...

Sad večerate sa svojom zajednicom... Vrijeme je zajedničkog odmora... Znađu li što je s vama?... Kako se osjećate u njihovu društvu?...

Sad idite u svoju sobu i napišite pismo svojem provincijalu u kojem mu izlažete svoje stanje i molite ga da vas, po mogućnosti, oslobodi od vašeg posla... Što iznosite u pismu?... Sastavite ga u svojoj pameti upravo sada...

Kasno je u noć... Svi su članovi zajednice otišli na počinak... Vi se prikradete kapelici u kojoj vlada tama, samo što blago gori vječno svjetlo... Sjedate i uprljate oči u svetohranište... Kroz neko vrijeme gledajte Isusa... Što mu kažete?... Što on vama veli?... Kako se osjećate?...

Rezultati su ove vježbe toliko različiti da ih ovdje nije moguće navesti. Većina voli tu vježbu ponavljati, i uvijek iz nje izvuku mnogo ploda.

Plodovi koje većina ljudi ubere iz ove vježbe jest da počnu jako cijeniti i voljeti život... Kao rezultat toga oni jače zarone u nj, uživaju ga, žive ga, punije ga doživljavaju... Mnogi su iznenađeni kad otkriju da se ne boje smrti kao što su mislili da će se bojati.

Vrlo se često dogodi da nešto cijenimo i zahvalni smo za to tek kad to izgubimo. Nitko nije toliko zahvalan za vid i nitko ga toliko ne cijeni kao slijepac. Nitko toliko ne cijeni zdravlje kao bolestan čovjek. Ali

zašto moramo čekati da izgubimo te stvari a da ih prije ne cijenimo i ne uživamo u njima?

Evo još nekih vježbi da svoj život ispunite zahvalnošću i radošću:

Zamislite da ste bili kod okulista koji je pregledao vaše oči i predat će vam rezultate pregleda... Učinite prizor što je moguće življim, zapazite sve detalje mjesta i osoba kao u prijašnjoj vježbi...

Liječnik vam sada veli da vam vid slabi, da tu medicinska znanost ne može ništa učiniti i da ćete, po svemu sudeći, za tri do četiri mjeseca oslijepjeti... Što osjećate?...

Sada ste svjesni da imate na raspolaganju tri do četiri mjeseca da u svoje pamćenje utisnete one prizore koje nikada više nećete vidjeti... Što želite napose vidjeti prije nego što oslijepite?... Zapazite kako promatrate stvari sada kad znate da ćete uskoro postati slijepi zauvijek...

Zamislite sada da ste doista oslijepili... Kako provodite život kao slijepa osoba?... Uzmite vremena da zađete u sva svoja raspoloženja i osjećaje... U mašti prođite čitav svoj dan kao slijepac, od trenutka kad ustanete i umijete se ujutro, pa sve dok uvečer ne legnete u postelju... Uzimajte svoje obroke, čitajte knjige, razgovarajte s ljudima, idite na šetnju... kao slijepac...

Sada otvorite oči i shvatite da možete gledati... Što osjećate?... Što ćete reći svom Bogu?...

Najljepše su stvari u životu badava darovane. Stvari kao vid, zdravlje, ljubav, sloboda i sam život. Žalosno je što mi doista ne uživamo u njima. Previše smo zaokupljeni činjenicom da nemamo dovoljno stvari koje su zaista sporedne: stvari kao što su novac, lijepo odijelo, ugled među ljudima. Sjećam se, kad sam se jednom zrakoplovom vraćao kući i ljutio se što on kasni. A kad smo stigli nad zračnu luku, zrakoplov je još oko pola sata kružio iznad nje i tako produžio naše kašnjenje, a diskretno su nam rekli da je to zbog tehničkih poteškoća... Bilo je to pola sata puna nesigurnosti i tjeskobe. Možete zamisliti kako nam je laknulo kad smo sletjeli. Što se dogodilo s ogorčenošću zbog toga što smo kasnili? Netragom je nestala. Bili smo ispunjeni radošću što smo svi živi i zdravi... a to što smo stigli kasnije, bila je sitnica. Ipak nas je tek mogućnost ozbiljne nesreće natjerala da to shvatimo.

Jednom sam čitao ispovijest jednog zatvorenika kojega su nacisti zatvorili, a on je s velikom radošću pisao kući, svojoj obitelji, da je iz ćelije, koja je imala samo četiri zida, bio premješten u drugu u kojoj je gore visoko na zidu, bio otvor kroz koji je ujutro mogao vidjeti komadić plavog neba, a noću nekoliko zvijezda. To je za njega bilo

veliko bogatstvo. Pročitavši to pismo, pogledao sam kroz svoj prozor i vidio velik dio neba... Bio sam milijun puta sretniji od toga jadnog zatvorenika, ali nisam osjetio ni djelić one radosti zbog svojega bogatstva koju je on imao zbog male rupe. Zapravo, ja se zbog toga uopće nisam radovao!

Zamislite što je život za jednog zatvorenika, za nekog zatočenika koncentracijskog logora... i, kad ste uistinu ušli u njegov život i njegove osjećaje, provozajte se gradom u autobusu i uživajte u vidicima i kušajte svoju slobodu!

Evo još jedne vježbe toga tipa. Onda možete sami pronaći druge slične vježbe tako da se vaše srce prelijeva ljubavlju prema Bogu za sve divne stvari koje posjedujete.

Zamislite da ste u bolnici, paralizirani... Može pomoći da legnete na pod, ako ste u skupini, ili na postelju, ako ovu vježbu sami obavljate. Zamislite da ne možete micati nijedan ud od vrata naniže...

U mašti prođite čitav svoj dan kao paraliziran čovjek... Što radite preko cijelog dana?... Što mislite?... Što osjećate?... Čime se bavite?...

U tom stanju, budite svjesni da imate barem vid... Budite zahvalni za to... Zatim postanite svjesni da imate osjet sluha... I za to budite zahvalni... Onda budite svjesni da još možete bistro razmišljati... da možete govoriti i izraziti se... da imate osjet okusa koji pruža ugodu... Budite zahvalni Bogu za svaki taj dar... Uočite kako ste bogati unatoč paralizi!...

Sad zamislite da, nakon nekog vremena, liječenje počinje djelovati i da možete micati vratom. Najprije bolno, a zatim s lakoćom, možete okrenuti glavu s jedne na drugu stranu... vaš je vidokrug mnogo širi. Sada možete vidjeti prostoriju od jednog kraja do drugog a da nitko ne mora okretati čitavo vaše tijelo... Zapazite koliko ste zahvalni i za to... Sad se vratite u svoje sadašnje stvarno stanje i shvatite da niste paralizirani. Blago mičite svojim prstima i zapazite da je u njima život i da ih možete pokretati. Savijte prste na nogama... mičite rukama i nogama... Recite molitvu zahvale Bogu za svaki od tih udova...

Onoga dana kad budete sposobni biti zahvalni za svaku sitnicu u svojem životu, za vlak koji se kreće, za vodu koja curi iz slavine kad je otvorite, za svjetlo koje dobijete kad pritisnete prekidač, za čiste plahte na postelji... vaše će srce biti ispunjeno dubokim zadovoljstvom i gotovo neprestanom radošću. Tajna, koja će vam pomoći da uvijek budete radosni, jest da uvijek budete zahvalni.

Pokušajte ovu vježbu prenijeti na ljudske odnose. Kada ste ogorčeni na prijatelja ili na nekoga u obitelji, provedite neko vrijeme

zamišljajući da je dotični mnogo gori nego što mislite da je sada; da ima mnogo više pogrešaka nego što vi sada vidite na njemu... Tada zapazite sve dobre stvari koje ima... Vjerojatno ćete ga mnogo više cijeniti, postat ćete zahvalniji za njegovo postojanje i mnogo, mnogo ćete mu lakše oprostiti.

Vježba 26

Gledati život u perspektivi

Ovo je inačica prethodne vježbe o vrijednosti života.

Kao nastavak prethodne vježbe, zamislite sada da ste, nakon dva mjeseca aktivna života, kao što vam je liječnik rekao, prikovani uz postelju... Gdje se nalazite?... Dobro pogledajte svoju okolinu... Kakav život provodite sada?... Kako vam prolazi dan?...

Zamislite da je sada večer i da ste ostavljeni sami... Ne znate koliko vam je još dana ostalo od života... Kako se osjećate kad znate da nećete još dugo živjeti?... Da više niste sposobni biti aktivni?...

U osami u kojoj se nalazite osvrnite se na svoj život... Sjetite se sretnih trenutaka u životu...

Sjetite se i onih žalosnih... Što osjećate sada kad gledate unatrag na događaje koji su vam donijeli muku i nevolju?...

Sjetite se nekih važnih odluka koje ste donijeli, odluka koje su obilježile vaš život, kao i život drugih... Da li vam je zbog toga žao ili vam je drago što ste ih učinili?... Ima li koja odluka koju ste morali učiniti a niste je donijeli?...

Provedite sada desetak minuta sjećajući se važnih osoba u svojem životu... Koja vam lica spontano dolaze pred oči?... Što osjećate kada mislite na svaku od tih osoba?...

Kad bi vam bila pružena stvarna prilika da ponovno živite, da li biste je prihvatili?... Da li biste postavili neke uvjete da je prihvatite?...

Kad biste svojim prijateljima morali dati samo jedan savjet ili kad biste im na oproštaju morali reći samo jednu rečenicu, što biste im kazali?

Nakon nekog vremena obratite se Kristu. Zamislite da on stoji kraj vaše postelje i razgovarajte s njime...

Evo još jedne vježbe koja je u vezi s vašom smrću:

Isus je znao kada će umrijeti i brižljivo je planirao zadnje časove svojega života. Izabrao je da ih provede sa svojim prijateljima na posljednjoj večeri, a zatim s Ocem u molitvi prije nego bude uhićen.

Kad biste imali priliku planirati zadnje sate svojega života, što biste izabrali kako da ih provedete? Da li biste htjeli biti sami ili s drugima?

Ako želite da drugi budu kraj vas, koga biste željeli?

Na posljednjoj večeri Isus je izmolio završnu molitvu svojem Ocu.

Koja je vaša posljednja molitva koju upućujete Bogu?

Veliki plod ovih maštanja o smrti jest, ne samo da iznova cijenimo život, nego da osjetimo i stanovitu hitnost. Jedan istočni pisac uspoređuje smrt s lovcem koji je, čučnuvši iza grma, naciľjao patku koja bezbrižno pliva po jezeru te uopće nije svjesna opasnosti u kojoj se nalazi. Svrha ovih maštanja nije da vas se prestraši, nego da vam pomogne da uludo ne trošite svoj život.

Vježba 27

Oproštaj od vlastita tijela

Predstavite da ste se prije smrti od svih oprostili i imate još na raspolaganju jedan ili dva sata. To ste vrijeme rezervirali za sebe i za Boga...

Počnite razgovorom sa samim sobom. Govorite svakom udu svojega tijela: rukama, nogama, srcu, pameti, plućima... Od svakog se od njih oprostite... Možda ih prvi put u svojem životu izričito opažate – sada kad umirete!

Ljubite svaki svoj ud. Na primjer, uzmite svoju desnu ruku... Recite joj kako vam je dragocjena... koliko je volite... Pokažite joj svu ljubav i zahvalnost sada, prije nego se uskoro pretvori u prah... Postupite tako sa svakim udom i organom svoga tijela, zatim s čitavim tijelom, s njegovim posebnim oblikom, izgledom, bojom, visinom, crtama.

Zamislite sada da pokraj sebe vidite Isusa. Slušajte ga kako zahvaljuje svakom vašem udu za službu koju vam je u životu pružilo... Gledajte ga kako čitavo vaše tijelo ispunjava ljubavlju i zahvalnošću...

Sada ga slušajte kako govori vama...

Ova je vježba vrlo korisna da bismo postigli onu zdravu ljubav prema sebi i da bismo prihvatili sebe, bez čega je naše srce vrlo teško posve darovati Bogu i drugima.

Vježba 28

Vaš sprovod

Svrha je ove vježbe učvrstiti dobar učinak prethodne vježbe, pojačati ljubav i cijenu samoga sebe.

Zamislite da vidite svoje tijelo u lijesu izloženo u crkvi za pogrebni obred... Dobro pogledajte svoje tijelo, napose izraz na svojem licu...

Sada promatrajte ljude koji su došli na vaš sprovod... Polako idite od klupe do klupe promatrajući lica tih ljudi... Zaustavite se pred svakim od njih i pokušajte otkriti što svaki od njih misli i kako se osjeća...

Sada slušajte propovijed... Tko je propovjednik?... Što veli o vama?... Možete li prihvatiti dobre stvari koje govori o vama?... Ako ne možete, pogledajte kakav je to otpor u vama da ne možete prihvatiti ono što veli propovjednik... Koje ste dobre stvari, koje o vama govori, spremni prihvatiti? Kako se osjećate dok ga slušate kako propovijeda o vama?...

Ponovno gledajte lica prijatelja koji su došli na vaš sprovod... Zamislite sve dobro koje će o vama pričati kad se budu vratili s vašeg sprovoda... Kako se sada osjećate?...

Ima li nešto što želite reći svakome od njih prije nego odu kući?... Konačni oproštaj kao odgovor na sve što o vama misle i osjećaju, odgovor koji, nažalost, nikada neće čuti?... Svejedno ga izrecite i vidite kako djeluje na vas...

Zamislite sada da je sprovodni obred završen. Vi u mašti stojite nad grobom u kojem leži vaše tijelo, promatrate prijatelje koji napuštaju groblje. Što sada osjećate?... Dok sada ovdje stojite, osvrnite se na svoj život i iskustva... Da li se sve to isplatilo?...

Sada postanite svjesni svoga postojanja ovdje u sobi i činjenice da ste još živi i da još imate vremena na raspolaganju... Mislite na te iste prijatelje sa sadašnje točke gledišta. Vidite li ih drukčije nakon ove vježbe? Sad mislite na sama sebe... Vidite li sebe drukčije ili se doživljavate drukčije kao plod ove vježbe?...

Vježba 29

Maštanje o vlastitom lešu

Ovu sam vježbu posudio iz budističke serije meditacije o stvarnosti. Ako se na prvi pogled u vama javlja odbijanje ili se ne osjećate sklonim pokušati obaviti ovu vježbu, onda znajte da je svrha ove meditacije pružiti vam dar mira i radosti i pomoći vam da život živite na većoj dubini. To je iskustvo mnogih ljudi. A može postati i vaše.

Za ovu bih vježbu želio da, što je moguće življe, predočite vlastiti leš i da u mašti promatrate kako prolazi kroz devet stadija raspadanja. Svakom stadiju posvetite oko minutu.

Evo tih devet stadija: 1. Leš je hladan i ukočen. 2. Postaje plavkast. 3. Na lešu se pojavljuju raskukline. 4. Na nekim se dijelovima pojavljuje raspadanje. 5. Čitavo je tijelo u punu raspadanju. 6. Sada se pojavljuje skelet s krpama mesa koje ga se tu i tamo još drži. 7. Sada je ostao samo skelet, bez ikakva mesa na sebi. 8. Sve što je sada ostalo jest hrpica kostiju. 9. Sada su kosti svedene na šaku praha.

Vježba 30

Posvješćivanje prošlosti

Da biste obavili ovu vježbu morate sav svoj dan zamisliti kao film. Pretpostavimo da ovu vježbu obavljate noću: odvrtnite film dana, idući unatrag, prizor po prizor, dok ne dođete do prvog prizora ujutro, do trenutka kad ste se probudili.

Na primjer, što ste posljednje napravili prije nego ste počeli ovu vježbu? Ušli ste u ovu sobu, zauzeli svoje mjesto i sabrali se za molitvu. To će biti prvi prizor koji promatrate. Što se dogodilo prije toga? Pošli ste prema ovoj sobi. To će biti vaš drugi prizor. A prije toga? Putem ste se zaustavili da popričate s prijateljem. To je vaš treći prizor...

Uzmite samo jedan prizor, samo jednu cjelinu djelovanja, i zapazite sve što činite, mislite, osjećate u tom prizoru. Za razliku od prijašnjih vježbi maštate, ne sudjelujete kao da se opet događaju, nego ih jednostavno promatrate izvana. Promatrajte ih nepristrano, kao nepristran promatrač.

Upotrijebite neko vrijeme da se smirite, jer ova vježba zahtijeva velik mir u vama... Obavite jednu vježbu posvješćivanja da biste smirili misli i koncentrirali se na sadašnji trenutak...

Sada počnite odvijati film idući unatrag, promatrajući svaki događaj dana... Uzmite vremena i gledajte svaki događaj prilično iscrpno. Napose promatrajte glavnog glumca, sebe sama... Gledajte kako djeluje, što misli, kako se osjeća...

Vrlo je važno da, dok promatrate te događaje, zadržite nepristran stav, to jest, da niti osuđujete niti odobravate ono što promatrate... Samo promatrajte. Nemojte suditi. Nemojte vrednovati...

Ako tijekom ove vježbe postanete rastreseni, pogledajte možete li ići tragom rastresenosti do njezina izvora, čim postanete svjesni da ste rastreseni. Drugim riječima, pretpostavimo da ste otkrili da mislite o sljedećem obroku. Zapitajte se kako ste došli do toga. Koja je bila misao koja je prethodila misli o sljedećem jelu? A misao prije nje? I prije toga?... Dok ne dođete do točke gdje ste skrenuli od zadaće da odvijate film.

Ostanite pri ovoj vježbi sve dok ne stignete do prvoga trenutka dana, do trenutka kad ste se probudili.

Ovo je vrlo teška vježba ako je želite uspješno obaviti. Ona zahtijeva velik stupanj sabranosti i veliko umijeće koncentracije. Ovaj način koncentracije postižu samo oni koji su u miru sa sobom i koji su uspjeli da mir vlada njihovom pameću i svakom drugom sposobnošću. Stoga nemojte biti obeshrabreni ako vaš prvi pokušaj završi priličnim neuspjehom. Već sam pokušaj da odvijete film bit će vam na dobro i vjerojatno ćete imati prilično koristi od promatranja jedne ili dviju scena ili događaja. Istočni učitelji, koji predlažu ovu vježbu, tvrde da su oni koji su je svladali (pa, prema tome, dovoljno vladaju nad svojom pameti da bi vježbu mogli obaviti s uspjehom) sposobni sjetiti se savršeno jasno, ne samo svakoga pojedinačnog događaja prošlog dana, nego svakog događaja prošlog tjedna i mjeseca i godine, čak i godina do trenutka rođenja!

Ako opazite da vam je pokušaj da slijedite rastresenost unatrag prema njezinu izvoru velika rastresenost, tada pustite na miru taj pokušaj, i u trenutku kad opazite da ste rastreseni vratite se zadnjoj sceni koju ste promatrali prije negoli ste se rastresli. Pokušaj da slijedite rastresenosti prema njihovu izvoru može značiti da se odjednom morate suočiti s previše teških zadataka.

Zabrana da niti odobravate niti osuđujete temelji se na učenju nekih orijentalnih učitelja da odobravanje ili osuda nisu potrebni da biste reformirali život i djelovanje. Upotreba snage volje da donosite odluke i samokažnjavanje koje je sadržano u osudi može u vama probuditi otpor i vi ćete se nepotrebno naći u nutarnjem sukobu, jer svaka akcija proizvodi jednaku ili suprotnu reakciju.

Svijest o sebi izbjegava tu opasnost. Tvrdimo da svijest sama po sebi može liječiti, bez potrebe da sudi ili da donosi odluke. Sama svjesnost bit će uzrokom smrti svega nezdravoga i uzrokom rasta svega što je dobro i sveto. Slična je Suncu koje biljkama daje život, a uništava uzročnike bolesti. Nema nikakve potrebe da upotrijebite svoje duhovne ili psihološke mišiće da biste to postigli. Jedino postanite mirni, sabrani, spokojni – i budite svjesni. Budite svjesni koliko god je moguće. To je, naravno, tvrdnja. Kada budete dobro upoznati sa snagom svijesti o sebi, prestat će biti tvrdnjom, a postat će činjenicom osobna iskustva.

Sada možete ići korak dalje u vježbi:

Odvijte ponovno taj film i promatrajte svaki događaj dana, jedan po jedan...

Kada ste prošli kroz niz događaja, izaberite jedan od njih, onaj koji smatrate da je najznačajniji, i promatrajte ga u svim pojedinostima... Svaka kretnja, svaka riječ, svaki osjećaj, svaka misao, svaka reakcija veli nešto o vama. Uočite što to veli... Nemojte ispitivati pojedinosti. Samo gledajte.

I konačni korak:

Ponovite prethodnu vježbu i pritom izaberite događaj na kojem ćete se, promatrajući pojedinosti, zaustaviti...

Krist je bio u tom događaju. Gdje je bio? Možete li primijetiti njegovo djelovanje u događaju? Kako on djeluje?...

Vježba 31

Posvješćivanje budućnosti

Ovo je inačica prijašnje vježbe, samo su predmet vježbe događaji iz budućnosti a ne oni iz prošlosti. Ova je vježba prikladnija da se obavi ujutro, a ona prijašnja prikladnija je za večer.

Krenite od sadašnjeg trenutka, prijedite događaje dana koji je pred vama, događaje koji će se po svoj prilici dogoditi... Razumije se, ne možete biti posve sigurni, ali uzmite događaje koji će se s velikom vjerojatnošću dogoditi: razgovor s nekom osobom, vaši obroci, vrijeme molitve, put na posao i s posla...

Promatrajte svaki od tih događaja koji će se najvjerojatnije zbiti... Ne pokušavajte ih ispraviti ili poboljšati... Samo gledajte... Samo promatrajte...

Sljedeći korak:

Ponovno se vratite tim događajima i gledajte samoga sebe kako se ponašate (mislite, osjećate, reagirate) onako kako biste se najradije željeli ponašati... Bez odluka, molim! Jednostavno vidite sebe u mašti kako se ponašate onako kako biste se najradije željeli ponašati...

A onda pogledajte te događaje kakvi bi bili, kad bi se odvijali onako kako biste vi željeli...

Konačni korak:

Vratite se svakom od tih događaja... Nađite Krista i njegovo djelovanje u njima...

Vratite se u sadašnji trenutak i završite vježbu molitvom Kristu koji je prisutan tu i sada...

Druga varijanta:

Mislite za trenutak da ste vi očitovanje Boga u svijetu. Bog se, svakome koga danas budete sreli, objavljuje u vašem izgledu i liku...

Sada prođite kroz te buduće događaje i vidite to očitovanje Boga na djelu... Bez osude i suda! A iznad svega, nikakvih odluka! Samo gledajte. Jednostavno gledajte te događaje kako će se najvjerojatnije dogoditi. Ili kako bi se dogodili kad bi sve išlo po vašoj želji...

Vježba 32

Posvješćivanje osoba

Ovo je jednostavna inačica prethodnih dviju vježbi. Osniva se na spoznaji da se Isus Krist, uskrsnuli Gospodin, javlja u našim životima u obliku u kojem ga odmah ne prepoznamo. To su iskusili apostoli nakon uskrsnuća. U početku im se činilo da vide stranca (na putu u Emaus, na obalama Tiberijadskog mora, na grobu gdje se Mariji Magdaleni ukazao kao vrtlar), a tek su poslije prepoznali da je to on.

Ova će vam vježba pomoći da prepoznate uskrsnulog Gospodina u svakoj osobi koju budete danas susreli.

Ponovite prijašnju vježbu, prođite kroz neke događaje koji će se po svoj prilici danas dogoditi...

Sada se posebno zaustavite na osobama koje ćete najvjerojatnije susresti u svojem uobičajenom danu... Mislite na to da je svaka od njih sam uskrsnuli Gospodin koji vam se ukazuje prerušen...

Prepoznajte Gospodina u svakome od njih... Ljubite ga, poklonite mu se, služite mu... čak si u mašti dopustite načine kako mu se klanjati, služiti mu, ljubiti ga, u što se u stvarnosti ne biste upuštali...

Na kraju ove vježbe vratite se u sadašnji trenutak... Postanite svjesni Isusove prisutnosti u ovoj sobi... Poklonite mu se. Govorite mu...

Ovo je posljednja vježba koja se služi maštom. Mašta je dragocjen element u vašemu molitvenom životu, kao i inače u zdravome osjećajnom životu. Ako se upotrebljava razborito, naime, kao sredstvo da se produbi naša sabranost i naša nutarnja šutnja radije negoli

sredstvo ugodne zabave, naš će molitveni život biti veoma obogaćen, u što ste se mogli uvjeriti obavljajući neke od tih vježbi.

Sv. Terezija Avilska, koja se popela na vrhunce mistična sjedinjenja s Bogom, bila je velika zagovornica uporabe mašte u molitvi. Ona je imala vrlo rastresenu pamet i nije mogla naći nutarnju šutnju ni za nekoliko minuta. Njezin način molitve, reče, bio je da samu sebe zatvori u sebe: ali nije uspijevala, a da ujedno sa sobom ne ponese tisuće taština.

A na kraju, došla je do toga da je bila zahvalna što su njezine misli toliko lutale, jer je bila prisiljena svoju molitvu s područja misli prenijeti na područje osjećaja i mašte. Ona preporučuje uporabu nekih slika. Zamislite da vidite Isusa u njegovoj smrtnoj muc i vi ga tješite. Zamislite da je vaše srce divan vrt, a Isus se među cvijećem po njemu šeće. Zamislite da je vaša duša divna palača s kristalnim zidovima, a Bog je sjajni dijamant u središtu te palače. Zamislite da je vaša duša raj, nebo u kojem ćete biti preplavljeni radostima. Zamislite da ste spužva prožeta skroz na skroz, ne vodom, nego Božjom prisutnošću. Gledajte Boga kao vrelo u samome središtu svojega bića. Ili kao sjajno sunce koje obasjava svaki djelić vašeg bića i iz središta vašega srca šalje zrake.

Svaka od tih slika mogla bi poslužiti za opširnu kontemplaciju pomoću mašte. Zajedno s uporabom mašte Terezija preporučuje i uporabu srca u molitvi. Tom načinu molitve posvećujemo sljedeća poglavlja.

POBOŽNOST

Vježba 33

Benediktinski način molitve

Ovo je način molitve koji je stoljećima bio u uporabi u Crkvi a pripisuje se sv. Benediktu koji ga je proširio među vjernike i poboljšao. Uobičajeno je razdijeljen na tri dijela: lectio ili sveto čitanje, meditatio (meditacija) i oratio (molitva).

Evo primjera za taj način molitve:

Počnite tako da se smirite u Božjoj prisutnosti...

Zatim uzmite knjigu za sveto čitanje, lectio, i čitajte dok ne naidete na jednu riječ, jednu izreku jednu rečenicu koja vam se sviđa, koja vas privlači...

Kad naidete na takvu rečenicu, prestanite čitati, prestanite s lectio. Prvi je dio vježbe završen i sada mora započeti drugi dio, meditacija.

Riječ-dvije o knjizi koju ste izabrali za čitanje. Možete izabrati gotovo svaku knjigu, pod uvjetom da radije pospješuje sabranost i molitvu negoli umovanje. Idealna knjiga za to je Sveto pismo. Nasljeduj Krista Tome Kempenca druga je knjiga koja sama od sebe uvodi u ovaj način molitve. Isti je slučaj sa spisima svetih Otaca ili bilo koja pobožna knjiga.

Važno je da za čitanje ne uzmete neki odlomak koji vam nije dobro poznat, jer će vas on najvjerojatnije poticati da još više čitate. Svrha je ovog čitanja vaše srce probuditi na molitvu, a ne da potakne znatiželju u vašoj pameti. Znatiželja može biti neprocjenjiv izvor za stvaralačku pamet ili profinjeni način lijenosti. Ona postaje način lijenosti kada nas odvodi od, naizgled, dosadna zadatka što ga moramo izvršiti.

Pretpostavimo da ste za svoju lectio izabrali odlomak iz Novog zavjeta ili iz Psalama, dvije biblijske knjige koje su po sebi idealne za ovaj način molitve. Kao primjer uzimam svoj omiljeni odlomak, Ivan 7,37. Počnete čitati:

U posljednji dan, glavni dan blagdana, Isus je stajao i vikao: Ako je tko žedan, neka dođe k meni; i neka pije tko vjeruje u mene. Kako veli Pismo: »Iz njegove će nutrine poteći potoci žive vode...«

Pretpostavimo također da ste, kao što se meni uvijek događa, zahvaćeni riječima: Ako je tko žedan, neka dođe k meni i neka pije. Tu prestaje lectio, a počinje meditatio.

Meditatio se ne obavlja pameću, nego ustima. Pravednikova usta mudrost kazuju (Ps 37, 30), veli nam Sveto pismo. Kada nam psalmist veli kako voli razmatrati o zakonu Gospodnjem, kako je to slađe njegovu nepcu nego med iz saća, kako o zakonu Gospodnjem razmišlja bez prestanka, dan i noć, govori li o razmatranju samo kao o umnoj vježbi, o razumskom razmišljanju o onome što stoji u zakonu Gospodnjem? Meni je drago misliti kako on govori o stalnu recitiranju Gospodnjeg zakona – i tako on razmatra, koliko svojim ustima, toliko i svojom glavom. Evo što sada morate učiniti s tom rečenicom:

Ponavljajte tu rečenicu ponovno i ponovno – to možete činiti i misleno: nema potrebe da izgovarate riječi ustima ili glasno. Važno je da ponavljate te riječi (makar i misleno) i svoje razmišljanje o njihovu značenju svedete na najmanju mjeru. Zapravo, bolje je da uopće ne razmišljate o njima. Vi znate njihovo značenje. Dopustite im sada da se ponavljanjem spuste u vaše srce i pamet, da postanu dio vas samih...

Ako je tko žedan, neka dođe k meni... Ako je tko žedan, neka dođe k meni... Ako je netko žedan...

Čineći to, vi ćete kušati i uživati u riječima koje ponavljate... Vjerojatno ćete nesvjesno skratiti rečenicu i zaustaviti se radije na jednome sklopu riječi negoli na drugome. Ako je tko žedan... tko... tko... tko...

Nakon što ste to činili neko vrijeme, vi ćete dovoljno kušati slast riječi. Osjećat ćete da ste prožeti njima, dirnuti duhom kojeg one daju. Sada je vrijeme da prestanete s meditacijom i počnete s molitvom, oratio.

Kako učiniti oratio? Bilo da spontano govorite Gospodinu u čijoj se pristunosti nalazite, bilo u ljubavlju ispunjenoj šutnji u njegovoj prisutnosti, ispunjeni kao što i jeste milošću, duhom, stavom koje su te riječi izazvale u vama. Dakle, to bi moglo izgledati ovako:

Netko... netko... netko... Da li to, Gospodine, doista misliš? Jesi li spreman bilo kojem čovjeku dati žive vode da pije? Je li istina da nam ne treba ni jedna druga oznaka, osim one da smo ljudi? Da nije važno jesam li grešnik ili svetac, da li Te ljubim ili ne, jesam li Ti u prošlosti

bio vjeran ili nisam? Dovoljno je da budem žedan – i da dođem k Tebi?...

Ili možete reći nešto poput ovoga: Žedan, žedan... žedan... neka dođe k meni... dođe k meni... dođe k meni... Gospodine, žedan sam, i evo me stoga k Tebi. Ali dolazim s određenom mjerom nepovjerenja... Toliko sam puta u prošlosti došao k Tebi a Ti nisi ugasio moju žeđ... Što je ta tajanstvena voda o kojoj Ti govoriš? Ima li u meni kakva prepreka koja mi ne dopušta da je vidim... da je kušam?...

Molite spontano na ovaj način ili jednostavno ostanite u ljubavlju ispunjenoj šutnji pred Gospodinom, kao što sam malo prije spomenuo, sve dok možete bez rastresenosti. Kad primijetite da vam je teško ostati u oratio bez rastresenosti, vratite se knjizi i opet počnite lectio... nastavite s odlomkom koji ste izabrali, sve dok ne nađete na drugu rečenicu koja vas se doimlje...

Sveti Benedikt kaže: Oratio sit brevis et pura. Molitva neka bude kratka i čista. Ovdje on ne govori o vremenu koje općenito posvećujemo meditaciji i molitvi. Govori o trećem dijelu ovog načina molitve, oratio, koji treba da traje toliko dugo dok je molitva čista, tj. nerastresena. Kada se pojave rastresenosti, vrijeme je da prijedete na lectio. Često će takva oratio biti kratka za početnike koji nisu naučeni duže ne biti rastreseni.

Ovo je izvrstan način molitve koji možete preporučiti onima koje želite uvesti u način molitve radije srcem negoli glavom. Taj način glavi pruža neko sudjelovanje u molitvi i tako izbjegava rastresenost. A u isto vrijeme, na blag način, molitvu prenosi od pojmovnom i misaonog načina u jednostavnost i osjećajnost.

U Psalmima ćete naći zlatni rudnik za obavljanje ovog načina molitve. Tko može odoljeti snazi ovih izreka koje su toliko obilno rasute u knjizi Psalama?

Tebe želi tijelo moje

kao zemlja suha, žedna, bezvodna.

U bdjenjima noćnim mislim na Tebe (Ps 63).

Samo to ja tražim: da živim u domu Gospodnjem

Lice tvoje, Gospodine, ja tražim (Ps 27).

Duša moja čeka Gospodina

više no zoru straža noćna (Ps 130).

Samo je u Bogu mir, dušo moja,

samo je u njemu spasenje (Ps 62).

Jedni se hvale kolima bojnim, drugi konjima,

mi imenom Gospodina, Boga našega (Ps 20).

Ljubim te, Gospodine, kreposti moja.
Bože moj, pećino moja kojoj se utječem.
Gospodine, ti užičeš svjetiljku moju.
S Bogom svojim preskačem zidine.
Daješ mi štit svoj koji spasava (Ps 18).
O, da su mi krila golubinja
daleko, daleko bih letio,
brzo bih si potražio sklonište.
Povjeri Gospodinu svu svoju brigu
i on će te pokrijepiti (Ps 55).
Svoga svetog duha ne uzmi od mene.
Vrati mi radost svoga spasenja (Ps 51).

Postoji način da se ovaj tip molitve obavlja u skupini: njezin voditelj uvodi skupinu u jednu vježbu posvješćivanja kao pomoć da svaki član produbi tišinu u sebi... Ili poziva skupinu da produbi tišinu onim sredstvom koje svaki član nađe da mu najviše koristi. Nakon nekoliko minuta šutnje vođa skupine glasno i jasno otpjeva jednu rečenicu iz Svetog pisma, a potom utone u šutnju puštajući da riječi siđu u srca članova skupine... Što je tišina u vašem srcu dublja, to će dojam riječi biti snažniji. Ako vas riječi rastresaju, nemojte se obazirati na njih; jednostavno utjelovite zvuk riječi u svijet svojeg posvješćivanja.

Varijanta je ove vježbe da skupina pjeva riječi za vođom grupe te da svaku rečenicu pjeva dva ili tri puta. Budite brižljivi pa dopustite dovoljno vremena za šutnju da bi riječi sišle u dubinu i da se stvori ozračje koje će prihvatiti sljedeće riječi koje se budu pjevale.

Vježba 34

Usmena molitva

Većini je ljudi dobro poznata razlika između usmene i mislene molitve. Usmenom se molitvom pučki smatra molitva koja se ustima izgovara. Misaona je molitva općenito molitva koju čovjek obavlja razumom i srcem. Često se misli da je usmena molitva prikladnija za početnike u duhovnom životu, za ljude koji nisu misaono dovoljno razvijeni da bi se bavili ozbiljnim razmišljanjem i tako se misli da je taj način molitve manje vrijedan od misaone molitve.

Takvo pučko mišljenje o ovoj stvari posve je pogrešno. Povijesno se tek u srednjem vijeku u Crkvi počela uvoditi razlika između usmene i mislene molitve. Prije toga bilo je gotovo nemoguće zamisliti nekoga da moli bez riječi. Kad bismo npr. sv. Augustinu ili sv. Ambroziju ili pak sv. Ivanu Zlatoustom rekli što danas kažemo svojim početnicima u duhovnom životu: Ne govori molitve; moli!, rekli bismo im nešto

što oni ne bi razumijeli. Čudili bi se kako netko može moliti a da ne govori molitve.

Njima su bila savršeno poznata razdoblja molitve u kojima se nalazi kontemplativac kada, prema riječima svete Terezije Avilske, Bog uzima riječi s vaših usana tako da, kad biste i htjeli govoriti, ne biste bili sposobni govoriti, i kada se potpuna tišina spusti na vas tako da vam je bilo koja riječ ili misao suvišna. No oni su, kao i većina velikih učitelja molitve, mislili da će vas moljenje riječima dovesti do toga stanja prije nego moljenje mislima.

Takav učitelj bio je i Ivan Klimak koji je ljude u taj način molitve uvodio metodom koja je toliko očita da je općenito nepoznata. Evo u biti te metode:

Postanite svjesni Boga u čijoj se prisutnosti nalazite kad se molite... Izaberite jedan molitveni obrazac i izgovarajte ga uz potpunu pozornost na riječi koje izgovarate i na osobu kojoj te riječi upućujete. Pretpostavimo da ste izabrali molitvu Gospodnju. Izgovarajte je od početka do kraja s potpunom pažnjom: Oče naš, koji jesi na nebesima, sveti se ime tvoje, dođi kraljevstvo tvoje, budi volja tvoja, kako na nebu tako i na zemlji..., dajući značenje svakoj riječi koju izgovarate.

Ako ste bili u bilo kojem dijelu molitve rastreseni, vratite se riječi ili rečenici u kojoj ste se rastresli i ponovite je, ako je potrebno i više puta, sve dok je ne izreknete savršenom pozornošću.

Kad ste cijeli molitveni obrazac prošli savršenom pažnjom, izrecite ga još nekoliko puta. Ili prijedite na koji drugi molitveni obrazac.

To je bila metoda kojom su se služili mnogi sveci. I mnogo su napredovali u umijeću molitve i kontemplacije samo na osnovi takva načina. Sv. Terezija Avilska priča o jednoj vanjskoj sestri koja ju je zamolila da je nauči kontemplaciji. Terezija ju je pitala kako se moli i otkrila je da se njezina molitva sastojala u tome da vrlo pobožno izgovara Oče naš i Zdravo Marijo pet puta na čast pet rana Spasiteljevih. Terezija je također otkrila da je na temelju samo tih usmenih molitava i ničega drugog ta dobra vanjska sestra postigla vrhunce kontemplacije i nije joj trebala nikakva pouka kako da postane kontemplativna.

Evo jednog drugog načina usmene molitve. Izaberite molitveni obrazac ili jedan psalam. Izgovarajte ga jednom i zapazite riječi koje s lakoćom možete izgovoriti i riječi koje izgovarate vrlo teško.

Na primjer:

Gospodin je pastir moj:

ni u čem ja ne oskudijevam:

na poljanama zelenim on mi daje odmora.
Na vrutke me tihane vodi
i krijepi dušu moju.
Stazama pravim on me upravlja
radi imena svojega.
Pa da mi je i dolinom smrti proći,
zla se ne bojim, jer si ti sa mnom.
Tvoj štap i palica tvoja
utjeha su meni.
Trpezu preda mnom prostireš
na oči dušmanima mojim.
Uljem mi glavu mažeš,
čaša se moja prelijeva.
Dobrota i milost pratit će mene
sve dane života moga.
U Gospodnjem ću domu prebivati
kroz dane mnoge (Ps 23).

Izaberite jedan redak psalma koji vam se najviše sviđa, onaj koji vam spontano dolazi. Vaš omiljeli redak u čitavome psalmu. Izgovarajte ga ponovno i ponovno... Hranite njime svoj gladni duh... To isto možete učiniti s jednim ili dvama recima koji vam se posebno dopadaju.

Sada izaberite redak koji vam zadaje najviše poteškoća... Izgovarajte ga stalno iznova i zamijetite kako se osjećate... što se događa u vama kad ga izgovarate... što vam kaže o vama ili o vašem odnosu s Bogom... Zatim govorite Bogu o tome.

Kako napređujete na putu molitve, ako ste mudri, skupit ćete si malu zalihu svojih usmenih molitava, himana i psalama za kojom u vrijeme potrebe uvijek možete posegnuti.

Katkad se ljudi tuže da su te molitve neosobne jer su već gotovi obrasci. Ali to nije točno. Ako dvojica mole molitvu Gospodnju, ne mole je na sasvim isti način. Kada izgovarate riječi molitve Gospodnje, te riječi ulaze u vaše srce i pamet. One vas oblikuju, poprimaju boju kojom ih obojite i tako uzlaze k Bogu opečaćene izričitim, osobnim pečatom kojim ste ih opečatili. I tako ti obrasci uopće ne moraju biti neosobni.

Vježba 35

Isusova molitva

Neprestano ponavljanje imena Isusova omiljeli je način molitve grčkih i ruskih pravoslavnih kršćana koji u tom načinu molitve nalaze čvrst temelj molitvenog života, kao i duhovnog života općenito. Preporučujem vam da pročitate knjigu Ispovijest ruskog hodočasnika,

da biste dobili neki uvid u vrijednost te molitve i na koji se način obavlja.

Hindusi u Indiji tisućama godina visoko su razvijali taj način molitve koji se naziva sjećanje imena. Mahatma Gandhi, koji je bio vatreni zagovornik takve molitve, tvrdi da ona sa sobom nosi izvanredna dobra za duh, pamet i tijelo. On tvrdi da je nadvladao sve svoje strahove, čak i dječje, jednostavno stalno izgovarajući ime Božje. Rekao je da to ponavljanje u sebi sadrži više snage od atomske bombe. Išao je toliko daleko da je tvrdio da neće umrijeti ni od kakve bolesti; bude li umro od neke bolesti, ljudi će ga smatrati licemjerom! Prema njegovu mišljenju, ako čovjek izgovara ime Božje s vjerom, ozdravit će od bilo koje bolesti. Samo za vrijeme molitve mora ponavljati ime Božje svim svojim srcem, svom dušom i svom pameću svojom.

Izvan vremena za molitvu, čak i mehaničko ponavljanje imena Božjega ima učinka. Po tom, naoko mehaničkom ponavljanju, ime Božje ulazi takoreći u krv, u najdublje predjele naše podsvijesti i našega bića – te vrlo neprimjetno ali sigurno preobražava naše srce i naš život.

U ovoj i u nekoliko sljedećih vježbi predložiti ću neke načine kako za vrijeme molitve ponavljati Ime. Najviše ću se ograničiti na ime Isus. Svi učitelji tvrde da svako drugo ime kojim nazivam Boga može postići plodove koje pruža ova molitva. Možda neki od vas za svoju mantru žele ime Božje koje Duh Sveti kliče u našim srcima: Abba, Oče.

Započnite svoju molitvu moleći pomoć Duha Svetoga. Samo njegovom pomoći možemo dostojno izgovoriti ime Isus...

Tada zamislite Isusa pred sobom. U kojem ga obliku najbolje predočujete: kao dijete, kao raspetog Krista, kao uskrsnulog Gospodina...?

Gdje zamišljate da ga vidite? Kako stoji pred vama? Mnogima pomaže da zamišljaju Gospodina nastanjena u svojem srcu... ili da se nalazi u glavi. Neki hinduistički učitelji preporučuju sredinu čela, točku među očima... Izaberite mjesto na kojem zamišljate da se nalazi Isus i koje će najviše nadahnuti vašu pobožnost...

Sada izgovarajte ime Isus svaki put kad udišete ili izdišete... Ili, možete izgovoriti prvi slog njegova imena udisajem, a drugi slog izdisajem. Ako vam se to čini prečesto, tada izgovarajte ime nakon svaka tri ili četiri udisaja. Važno je da to činite blago, opušteno, spokojno...

Ako su drugi s vama, onda ime izgovarajte u mislima. Ako ste sami, možete ga izgovarati ustima tihim glasom...

Ako se nakon određenog vremena umorite izgovarajući Ime, tada se malo odmorite pa opet nastavite s izgovaranjem kao što ptica sad maše krilima, onda raširenim krilima klizi, a potom opet maše krilima...

Zapazite kako se osjećate kad izgovarate njegovo ime...

Nakon nekog vremena izgovarajte njegovo ime s drugačijim osjećajem i stavom. Najprije ga izgovorite s čežnjom. Ne izgovarajući riječi Gospodine, čeznem za tobom, izrazite mu taj osjećaj načinom kako izgovarate njegovo Ime...

Činite to neko vrijeme a potom prijedite na drugi stav. Na primjer, povjerenje. Izgovarajući njegovo ime, recite mu: Gospodine, uzdam se u te. Nakon nekog vremena prijedite na druge osjećaje: klanjanje, ljubav, kajanje, slava, zahvala, predanje...

Sada zamislite da On izgovara vaše ime... kao što je izgovorio ime Marije Magdalene na uskršno jutro... Nitko nikada neće izgovoriti vaše ime kao što ga izgovara Isus... S kakvim osjećajem On izgovara vaše ime? Što osjećate kad ga čujete kako izgovara vaše ime?

Pravoslavni običavaju ime Isus izgovarati u obrascu Isusove molitve. A obrazac glasi: Gospodine Isuse Kriste, smiluj mi se! Evo načina kako se možete koristiti tim obrascem:

Nakon što ste proveli neko vrijeme nastojeći se sabrati, postanite svjesni prisutnosti uskrsnulog Gospodina... Zamislite da stoji pred vama...

Sad se na neko vrijeme usredotočite na disanje, postanite svjesni zraka kako ulazi u vas i izlazi van...

S udisajem izgovorite prvi dio obrasca Gospodine Isuse Kriste; čineći to, zamislite da udišete ljubav, milost i prisutnost Gospodina Isusa... Zamislite da u sebe udišete svu milinu njegova bića.

Zatim kratko zadržite dah u plućima i zamislite da u sebi držite ono što ste udahnuli, da je sve vaše biće prožeto njegovom prisutnošću i milošću...

S izdisajem izgovorite drugi dio formule Smiluj mi se... Čineći to, zamislite da iz sebe izdišete svu nečistoću, sve zapreke koje stavljate njegovoj milosti...

Riječi Smiluj mi se ne znače samo Oprosti mi grijehe. Smilovanje, kako tu riječ upotrebljavaju pravoslavni, znači mnogo više: znači milost i ljubaznu milinu. Stoga, kad molite za smilovanje, molite Krista da vam udijeli milosnu i ljubaznu milinu te pomazanje Duha Svetoga.

Vježba 36

Tisuću imena Boga

Ova je vježba prilagodba hinduističkog načina molitve koja se sastoji u tome da se izgovaraju tisuće imena boga. Pobožni hindusi su u velikoj poteškoći da na sanskrtu zapamte tisuću imena Boga, a svako je ime puno značenja i objavljuje neki vid božanstva i da ih s ljubavlju izgovaraju za vrijeme molitve.

Predlažem na nađete tisuću imena za Isusa. Oponašajte psalmistu koji se ne zadovoljava s običnim imenima za Boga kao Gospodin, Spasitelj, Kralj, nego stvaralaštvom, koje proizlazi iz srca puna ljubavi, nalazi svježja imena za Boga. Ti si pećina moja, reći će, moj štit, tvrđava moja, pjesma moja...

Tako i vi dajte u ovoj vježbi maha svojemu stvaralaštvu i pronađite imena za Isusa: Isuse, radosti moja... Isuse, snago moja... Isuse, ljubavi moja... Isuse, veselje moje... Isuse, mire moj...

Svaki put kad izdišete, izgovorite jedno od tih Isusovih imena... Ako vam se jedno ili drugo ime iznimno dopada, ponavljajte ga uvijek iznova... Ili ga izgovorite jedanput i neko vrijeme ostanite s ljubavlju u njem... onda izgovorite drugo ime... ostanite u njem... prijedite na treće ime...

Sada slijedi dio vježbe koji može biti vrlo ganutljiv:

Predstavite si Isusa kako pronalazi imena za vas! Koja je to imena pronašao za vas?... Što osjećate kad ga čujete kako vas naziva svim tim imenima?...

Mnogi često odbijaju slušati ljubazne riječi koje im Bog upućuje. To oni ne mogu podnijeti. Previše je lijepo da bi bilo istinito. I stoga čuju Isusa kako im govori negativne stvari kao grešnik... itd. ili jednostavno kažu da ništa ne čuju. Oni moraju otkriti Boga Novoga zavjeta koji ih ljubi bezuvjetnom i beskrajnom ljubavlju. Moraju dopustiti da osjete njegovu ljubav. Ova vježba odgovara toj namjeri:

Idite korak naprijed i zamislite Isusa da pronalazi za vas ona ista imena koja ste vi otkrili za njega – sva imena, osim onih koja se izravno odnose na njegovo božanstvo... Ne bojte se... izložite se snazi njegove ljubavi!

Možda i vi, kao i mnogi drugi, imate poteškoća da zamislite Krista kako vam govori. U nekim vježbama mašte predložio sam da zamislite kako vi govorite Kristu i kako on govori vama. Možete me pitati: Kako ću znati da te riječi doista odgovara Krist ili sam to ja koji sam ih

pronašao? Da li to Krist govori meni ili to ja sebi govorim pomoću slike o Kristu koju sam stvorio?

Odgovor na to pitanje jest da ste to po svoj prilici vi koji sebi govorite pomoću slika Krista koje je proizvela vaša mašta. No, ispod površine tog razgovora što ga vodite sa zamišljenim Kristom, Gospodin će početi djelovati u vašem srcu. I neće dugo potrajati i vi ćete iskusiti da vam taj zamišljeni Krist nešto veli, a posljedica njegovih riječi bit će takva (utjeha, svjetlo i nadahnuće, nova ulivena snaga i radost) da ćete u svojem srcu prepoznati dolaze li te riječi izravno od Gospodina ili su one vaš pronalazak kojim se Gospodin služi da vam priopći što on želi.

No, kod ove vježbe ne morate biti zabrinuti zbog prigovora da su riječi koje čujete s Kristovih usana vaš pronalazak. Isusova ljubav prema vama je toliko velika da je nikakve riječi, koje budete pronašli i stavili u njegova usta, neće moći prikladno izraziti.

Vježba 37

Gledajte ga dok vas promatra

Evo još jedne vježbe u kojoj ćete moći iskusiti Kristovu ljubav prema vama; omiljela vježba sv. Terezije Avilske. To je jedna od osnovnih vježbi koje je ona svima preporučivala.

Zamislite Isusa da stoji pred vama... On vas gleda... Promatrajte ga dok vas gleda...

To je sve! Terezija je to izrekla kratkim obrascem: Mira que te mira, gledaj kako te gleda.

No ona dodaje dva vrlo važna priloga. Gledaj kako te gleda, veli ona, s ljubavlju i ponizno. Dobro pripazite da osjetite oba Kristova stava dok vas on gleda: promatrajte ga kako vas gleda s ljubavlju; promatrajte ga kako vas gleda s poniznošću.

Oba ova stava mogu vam uzrokovati poteškoće. Mnogi teško zamišljaju Isusa da ih gleda s ljubavlju – njihova predodžba Isusa slika je nekoga koji je tvrd i zahtjevan, netko, iako ih ljubi, ljubi ih samo ako su dobri. Drugi stav još teže prihvaćaju. Da Isus njih gleda ponizno... nemoguće! A to stoga, što opet nisu shvatili novozavjetnog Isusa. Nikada nisu ozbiljno uzeli činjenicu da je Isus postao njihov sluga i rob, onaj koji njima pere noge, onaj koji dragovoljno umire smrću sluge iz ljubavi prema njima.

Dakle, gledajte ga dok vas promatra. Zapazite ljubav u njegovu pogledu. Zapazite poniznost. Jedna od sestara sv. Terezije, koja je satima vjerno na ovaj način molila, reče da njezina molitva nikad nije

bila suha. Kad su je pitali što radi u molitvi, odgovorila je: Jednostavno dopuštam da budem ljubljena!

Vježba 38

Srce Kristovo

Još jedna vježba u kojoj ćete se izložiti Kristovoj ljubavi prema vama. Nju sam naučio od jednog evangeličkog pastora koji je imao sposobnost prenositi iskustvo Isusa Krista, uskrsnulog Gospodina, ljudima koji su tražili da dođu u dodir s Kristom. Koliko se sjećam pastorovih riječi, njegov je način bio nešto poput ovoga:

Pretpostavimo da je netko došao k njemu i rekao mu: Htio bih doći u dodir s uskrsnulim Gospodinom. Pastor bi ga poveo u mirni kut. Obojica bi zatvorili oči i prignuli glave na molitvu.

Pastor bi tada drugoj osobi rekao nešto poput ovoga: Pažljivo slušaj što ću ti sada reći: Isus Krist, uskrsnuli Gospodin, sada i ovdje prisutan je s nama. Vjeruješ li to? Nakon stanke čovjek bi odgovorio: Da, vjerujem.

Sada želim da uzmeš u promatranje nešto što je mnogo teže povjerovati. Isus Krist, uskrsnuli Gospodin, koji je ovdje prisutan, ljubi te i prihvaća onakva kakav jesi... Ne moraš se promijeniti da bi zadobio njegovu ljubav. Ne moraš postati bolji... ostaviti se grešnih putova... Očito, on želi da postaneš bolji. On očito želi da se ostaviš grijeha. Ali ne moraš to učiniti da bi zadobio njegovu ljubav i prihvaćanje. To već imaš, i to ovdje, upravo kakav jesi, čak i prije nego odlučiš da ćeš se promijeniti, i odlučio se ti promijeniti ili ne... Vjeruješ li to?... Uzmi za to potrebno vrijeme... Tada odluči vjeruješ li ili ne.

Nakon nekog vremena čovjek bi odgovorio: Da, i to vjerujem.

Dobro, reče pastor, reci nešto Isusu. Reci to glasno.

Čovjek se počne glasno moliti Gospodinu... i ne potraje dugo da čovjek zgrabi pastorove ruke i kaže: Sada točno znam što znači kad govorite o iskustvu njega. On je ovdje. Mogu osjetiti njegovu prisutnost.

Puko maštanje? Posebna karizma kojom je obdaren pastor? Možda. Bilo da je ovaj način više ili manje prikladan da osoba dođe u dodir s uskrsnulim Kristom, činjenica je da je nauka na kojoj se temelji sigurno zdrava, a način, bez sumnje, može dovesti osobu do toga da osjeti beskrajno bogatstvo Kristove ljubavi. Pokušajte sami:

Dozovite u pamet da je uskrsnuli Krist tu prisutan... Recite mu da vjerujete da je on sada prisutan uz vas...

Mislite o tome da vas on voli i prihvaća takve kakvi sada jeste... Uzmite sve potrebno vrijeme da oćutite svu njegovu bezuvjetnu ljubav prema vama dok vas promatra ljubazno i ponizno. Govorite Kristu... ili jednostavno u ljubavi ostanite u šutnji i komunicirajte s njime načinom koji nadilazi riječi.

Pobožnost prema Kristovu Srcu, koja je prije nekoliko godina bila toliko živa, a koja danas sve više slabi, opet će cvasti ako ljudi budu shvatili da se ona bitno sastoji u prihvaćanju Isusa Krista kao utjelovljene ljubavi, kao objava bezuvjetne ljubavi Božje prema nama. Svatko tko to prihvati iskusit će iznad svakog očekivanja plodove u svom molitvenom životu, kao i u apostolatu. Veliki čas preokreta u vašem životu ne događa se kada shvatite da vi ljubite Boga, nego kada shvatite i posve prihvatite činjenicu da Bog vas bezuvjetno ljubi.

U duhovnim vježbama sv. Ignacija uobičajeno je da oni koji obavljaju duhovne vježbe postave sebi tri poznata pitanja: Što sam učinio za Krista? Što činim za Krista? Što ću učiniti za Krista? Odgovor na treće pitanje općenito je izražen u svim oblicima velikodušnih čina i žrtava koje onaj koji obavlja duhovne vježbe želi izvesti kao izričaj svoje ljubavi prema Kristu. Moj savjet onima koji obavljaju duhovne vježbe: nema ništa što biste mogli učiniti za Krista što bi mu pružilo veće zadovoljstvo nego da vjerujete u njegovu ljubav, njegovu bezuvjetnu ljubav prema vama. Vjerojatno ćete otkriti da je to kudikamo teže od velikodušnih žrtava koje planirate izvesti i da vam to donosi mnogo veću duhovnu radost i duhovni napredak nego stvari koje biste vi mogli učiniti za Krista. I na kraju, što drugo želite od osobe koju duboko volite, nego da ona vjeruje vašoj ljubavi i da je posve prihvati?

Vježba 39

Ime kao Prisutnost

Obavljanje Isusove molitve neke je ljude dovelo dotle da su imenu Isusovu dali vrijednost koja je gotovo praznovjerna, da su se čak klanjali Imenu. Ime je Isusovo samo sredstvo da nas dovede do samog Isusa, a izgovaranje njegova imena s ljubavlju, ako nas ne uvodi u njegovu prisutnost, nema nikakve vrijednosti.

Nakon što ste se smirili, polako izgovorite ime Isusovo... Osjetite kako njegova prisutnost u vama raste...

Kako osjećate njegovu prisutnost? Kao svjetlo?... Kao pobožnost i žar?... Kao tamu i suhoću?...

Kad vam Prisutnost postane živa, ostanite u njoj... Kada Prisutnost počinje jenjavati, počnite opet izgovarati njegovo ime...

Vježba 40

Molitva zagovora

Malo znamo o načinu Isusove molitve. Tu će tajnu brižljivo čuvati oni vrhovi planina i ona pustinjska mjesta na koja se Isus povlačio kad je htio provesti vrijeme u molitvi.

Poznato nam je da je vrlo dobro poznao psalme koje je, sigurno, molio kao svaki pobožni Židov. Znamo da je u svom djelovanju zagovarao one koje je ljubio. Šimune, Šimune, pazi, sotona je dobio dopuštenje da vas može rešetati kao pšenicu, ali ja sam molio za te da tvoja vjera ne malakše (Lk 22, 31). Tu je kratka naznaka što je Isus činio za vrijeme molitve. Molio je molitvu zagovora.

Imamo jednu drugu naznaku u Ivanovom evanđelju (17, 9 sl.): Ja molim za njih. Ne molim za svijet, već za one koje si mi dao... Sveti Oče, čuvaj ih u svome imenu one koje si mi dao, da budu jedno kao mi!... Ne molim samo za njih nego i za one koji će po njihovoj riječi vjerovati u me, da svi budu jedno... Kao što si ti, Oče, u meni, i ja u tebi, tako neka i oni u nama budu jedno, da svijet vjeruje da si me ti poslao. Opet molitva zagovora!

Sveto nam pismo govori da je to Isusova uloga i danas. Završio je djelo otkupljenja. Sada je on zagovornik. On, jer ostaje zauvijek, ima neprolazno svećeništvo. Odatle slijedi da može zauvijek spasavati one koji po njemu dolaze k Bogu, jer uvijek živi da posreduje za njih (Heb 7, 24-25). Tko će podići tužbu protiv izabranika Božjih? Bog koji ih opravdava? Tko će ih osuditi? Isus Krist koji je umro – još bolje: koji je uskrsnuo – koji je s desne strane Bogu i koji posreduje za nas? (Rm 8, 33-34).

Ovaj način molitve, zajedno s prosidbenom molitvom o kojoj ću sada govoriti, Isus preporučuje svojim učenicima. Žetva je velika, a poslenika malo. Zato molite Gospodara žetve da pošalje poslenike u žetvu svoju (Mt 9, 37-38). Na pamet nam dolazi sva sila prigovora: zašto treba da molimo Boga za nešto što on zna da nam je potrebno? Osim toga, njegova je žetva? Ne zna li on da su mu potrebni radnici?

Čini se da je Isus odbacio sve te prigovore i navijestio tajanstveni zakon svijeta molitve, naime, da je Bog, po svojoj vlastitoj volji, svoju moć tako stavio u ruke osoba koje zagovaraju, da njegova moć ostaje nedjelotvorna ako one ne zagovaraju.

U ovom je velika privlačna snaga molitve zagovora: ako je molite, osjećate kakvu golemu snagu ima. Osjetivši tu snagu, nikada nećete

zapustiti molitvu. Tek ćemo na kraju ovoga svijeta vidjeti kako su sudbine pojedinaca i naroda bile krojene, ne toliko vanjskim djelovanjem silnika i događaja koji su izgledali neizbježni, nego mirnom, tihom, neodoljivom molitvom pojedinaca koje svijet nikada neće upoznati.

U svojoj knjizi Božansko ozračje otac Theilhard de Chardin opisuje jednu redovnicu koja se moli u kapelici na pustinjskome mjestu i, kako se moli, čini se da se sve sile svemira preustrojavaju da budu u skladu sa željama tog malog lika koji moli i čini se da os svijeta prolazi kroz tu pustinjsku kapelicu. I sv. Jakov veli: Mnogo može molitva pravednika ako je žarka. Ilija je bio čovjek koji je patio kao i mi; usrdno je molio da ne bude kiše, i nije pala na zemlju za tri godine i šest mjeseci. Zatim je ponovno molio, pa je nebo dalo kišu, i zemlja je donijela svoj rod (Jak 5, 16-17).

Dovoljno je baciti samo jedan pogled na Pavlove poslanice i vidjeti koliko je Pavao u svojem apostolatu običavao moliti molitvom zagovora. On nije bio veliki govornik, kao što sam priznaje pišući Korinćanima. Ali je činio velika čudesa. I bio je velik u molitvi. Evo primjera kako bi on zagovarao svoje: Zato sagibam svoja koljena pred Ocem od koga svako očinstvo u nebesima i na zemlji ima svoje ime. Neka vam dadne, prema bogatstvu svoje slave, da se ojačate u snazi po njegovu Duhu u unutarnjega čovjeka, da Krist stanuje u vašim srcima po vjeri; da u ljubavi uvriježeni i utemeljeni budete sposobni shvatiti zajedno sa svim svetima koja je tu širina, duljina, visina i dubina, i upoznati ljubav Kristovu koja nadilazi spoznaju; da budete ispunjeni do sve punine koja dolazi od Boga. Onome koji, prema snazi što silu svoju očituje u nama, može učiniti neograničeno više od onoga što možemo moliti ili misliti – njemu slava u Crkvi i u Kristu Isusu u sva pokoljenja i sve vjekove! Amen (Ef 3, 14-21).

Zahvaljujem Bogu svome kad god vas se sjetim – svaki put u svakoj svojoj molitvi rado molim za vas sve... I ovo je moja molitva: Neka vaša ljubav sve više raste u pravoj spoznaji i svakom rasuđivanju da možete prosuditi ono što je bolje (Fil 1, 3-4. 9-10).

Gotovo da nema poslanice u kojoj Pavao ne uvjerava kršćane da za njih stalno moli ili moli njihove molitve za sebe: Molite u jedinstvu s Duhom u svakoj prigodi, i k tomu bdijte sa svom ustrajnošću i svakovrsnom molitvom za sve svete i za me, da mi se, kad otvorim usta, dadne riječ da smjelo mognem saopćiti Tajnu Radosne vijesti, koje sam poslanik u okovima: da u njezinoj službi mognem smjelo govoriti kako i treba da govorim (Ef 6, 18-20).

Možda ste i vi jedan od onih koje Gospodin poziva da na poseban način obavljate službu zagovora za preobrazbu svijeta i srca ljudi

snagom njihovih molitava. Ništa na zemlji nije tako moćno kao što je čistoća i molitva, kaže otac Theilard. Ako ste od Boga primili taj poziv, vaš redoviti način molitve bit će zagovor. Čak ako i niste primili poziv da na osobit način vršite službu zagovora, često ćete osjetiti kako vas Bog u različitim okolnostima potiče na molitvu zagovora. Postoje razni načini kako možete moliti tu molitvu. Evo jednoga:

Provedite neko vrijeme u posvješćivanju da je Isus prisutan i nastojte doći u dodir s njime...

Predočite si da vas Isus preplavljuje svojim životom, svjetlom i snagom... U mašti gledajte kako je čitavo vaše biće prožeto svjetlošću koja dolazi od njega...

Sada u pameti prizovite osobe, jednu po jednu, za koje želite moliti. Stavite ruke na svaku osobu i podijelite joj sav život i snagu koju ste upravo primili od Krista... Posvetite vremena svakoj osobi... Bez riječi zazovite na nju ljubav Kristovu... Gledajte je prožetu životom i ljubavlju Kristovom... Gledajte je preobraženu...

Zatim pridite drugoj osobi... pa sljedećoj...

Izvanredno je važno da na početku svoje zagovorne molitve postanete svjesni Isusa i dođete u dodir s njime. Inače će vaša zagovorna molitva biti u opasnosti da uopće ne bude molitva nego čista vježba sjećanja ljudi. Opasnost je da vaša pozornost bude usredotočena na ljude za koje molite, a ne na Boga.

Pošto ste se na preporučeni način u ovoj vježbi jedno vrijeme molili za neke ljude, bit će korisno da opet otpočinete u Kristovoj prisutnosti, upijajući u se njegovu snagu, njegov Duh, a onda nastavite svoju zagovornu molitvu polažući ruke na druge osobe.

Kad ste se tako pomolili za osobe koje volite, molite se za one koji su povjereni vašoj brizi: svećenici za svoje vjernike... roditelji za djecu... učitelji za svoje učenike...

Potom, nakon što ste se ponovno zaustavili da biste primili Kristovu ljubav i snagu, počnite moliti i za svoje neprijatelje, jer nam je Isus zapovjedio da se molimo za njih. Položite svoje blagoslovne ruke na svaku osobu koju ne volite... ili koja ne voli vas... na one koje su vas na bilo koji način povrijedile... Osjetite kako preko vaših ruku Kristova snaga prelazi u njihova srca...

Zatim molite za čitave narode... za Crkvu... Riznice su Kristove bezgranične i ne morate se bojati da ćete ih isprazniti ako iz njih obilno dijelite pucima i narodima...

Na neko vrijeme pustite da vaša pamet bude prazna te dopustite Duhu da vas nadahne za koje se osobe i stvari imate moliti... Kad vam na pamet dođe neka osoba, položite na nju ruke u ime Kristovo...

Moje je iskustvo kao voditelja duhovnih vježbi da se neke osobe, kad dođu do duboka sjedinjenja s Bogom, osjećaju potaknutima da zagovaraju druge. Na početku su zabrinuti da bi to mogla biti rastresenost, dok ne otkriju da su došli do toga stanja duboka sjedinjenja s Bogom upravo zato da bi se mogli zagovornom molitvom zauzimati za druge i da ih taj zagovor, daleko od toga da bi bio rastresenost, zapravo vodi u dublje sjedinjenje s Bogom!

Ako ste pozvani na službu zagovora, i često molite za druge ljude, tada ćete otkriti još nešto – što Kristovo blago obilnije dijelite drugima, to on njima više preplavljuje vaše srce i život. Moleći za druge, dakle, sami postajete bogatiji.

Vježba 41

Prosidbena molitva

Prošnja je gotovo jedini način molitve koji je Isus učio svoje učenike kad su ga molili da ih nauči moliti. Jedva tko može reći da ga je sam Krist naučio moliti ako nije naučio prosidbenu molitvu.

Sv. Luka veli: Kako je molio na nekom mjestu pa prestao, reče mu jedan od njegovih učenika: »Gospodine, nauči nas moliti, kao što je i Ivan naučio svoje učenike.« »Kad molite – reče im – govorite: Oče, neka se sveti ime tvoje! Neka dođe kraljevstvo tvoje! Kruh naš svagdanji daj nam svaki dan! Oprosti nam grijehe naše, jer i mi opraštamo dužnicima svojim! I ne uvedi nas u napast!« (Lk 11, 1-4).

Svaka je rečenica u Gospodinovoj molitvi prošnja! Poslušajte sada kako je sam Gospodin protumačio tu molitvu. To će biti dio vježbe:

I reče Isus svojim učenicima: Tko bi od vas imao prijatelja te mu otišao u ponoći i rekao mu: »Prijatelju, pozajmi mi tri kruha, jer mi je došao prijatelj s puta, a nemam što staviti pred njega!« i onaj iznutra odgovorio: »Ne dosađuj mi, vrata su već zatvorena, a mala djeca sa mnom u postelji, ne mogu ustati da ti dadnem« – kažem vam, ako i ne bi ustao da mu dadne zato što mu je prijatelj, ustao bi sigurno zbog njegova dosađivanja i dao bi mu sve što treba.

I ja vam velim: ustrajno molite, i dat će vam se! Tražite, i naći ćete! Kucajte, i otvorit će vam se! Jer svatko tko moli, prima; tko traži, nalazi, a otvara se onomu koji kuca. A tko bi od vas, koji je otac, ako bi ga sin zamolio kruha, pružio kamen? Ili ako bi ga zamolio ribu, pružio mu mjesto ribe zmijske? Ili ako bi ga zamolio jaje, pružio mu štipavca? Dakle: ako vi, premda ste zli, možete davati svojoj djeci

dobre darove, koliko će više Otac nebeski dati Duha Svetoga onima koji ga mole! (Lk 11, 5-13).

Ove riječi zapanjuju svojom jednostavnošću: Molite i dat će vam se... jer svatko tko moli, prima...

Zamislite da čujete Isusa kako te riječi govori vama. Pitajte se: Da li doista vjerujem tim riječima? Kakvo značenje imaju za me? Zatim priopćite Kristu svoje odgovore na ta pitanja. To isto možete učiniti uzevši tekst sv. Luke 18, 1-6.

Ili, poslužite se sljedećim odlomcima: Kad se sutradan rano vraćao u grad, ogladnje. Opazi smokvu kraj puta i priđe, ali kako na njoj ne nađe ništa, osim lišća, prokle je: »Nikada više ne bilo na tebi roda!« I smokva se smjesta osuši. Kad to vidješe učenici, začudiše se te ga upitaše: »Kako se mogla smokva najedanput osušiti?« Isus im odvrati: »Zaista, kažem vam, ako imate vjeru i ne posumnjate, činit ćete ne samo ono što se dogodilo smokvi nego će se, ako reknete ovoj gori: Digni se odatle i baci se u more! – i to dogoditi. Sve što s vjerom zamolite dobit ćete« (Mt 21, 18-22).

Kad su rano ujutro tuda prolazili, opaziše da se smokva iz korijena osušila. Tada se Petar sjeti te mu reče: »Rabbi, pogledaj! Osušila se smokva što si je prokleo.« »Imajte vjeru u Boga! – odvrati mu Isus. – Zaista, kažem vam, ako tko rekne ovoj gori: 'Digni se i baci u more' i ne posumnja u srcu svome, nego uzvjeruje da će se dogoditi ono što veli, to će mu i biti. Zato vam kažem: što god moleći pitate, vjerujte da ste to već primili, i bit će vam. Kad stojite i molite, oprostite ako što imate protiv koga, da i vama Otac vaš nebeski oprosti vaše grijeh« (Mk 11, 20-26).

Pošto ste se zaustavili na jednom ili drugom odlomku i o njemu razgovarali s Isusom, smirite se radi priprave na prosidbenu molitvu... Oprostite svakoj osobi protiv koje nosite neko ogorčenje... U mašti svakoj od njih recite: Opraštam ti od sveg srca u ime Isusa Krista kao što je i Gospodin meni oprostio...

Sada molite Gospodina da ispuni vaše srce takvom vjerom koja prosidbenu molitvu čini svemoćnom... Vjerujem, Gospodine, pomози mojoj nevjeri...

Sada od Gospodina molite dar do kojega vam je stalo: zdravlje, uspjeh u nekom pothvatu...

Zamislite da vam je Gospodin udijelio taj dar i predočite da ga zbog toga radosno slavite... Predočite si da vam Gospodin nije udijelio taj

dar i da je u isto vrijeme vaše srce ispunio mirom, a vi ga zbog toga radosno slavite...

Vježba 42

Isus Spasitelj

Ovo je drugi način moljenja Isusove molitve. Izgovaranje imena Isusova ne nosi sobom samo Isusovu prisutnost, nego također Isusovo spasenje onome tko moli. Isus je po svojoj biti spasitelj. To mu i ime znači (Mt 1, 21). Spasenja nema ni po jednom drugom, jer je pod nebom to jedino ime dano ljudima po kojem nam se treba spasiti (Dj 4, 12).

Izgovaranje s ljubavlju imena Isusova čini Isusa prisutna nama. Njegova prisutnost nosi sa sobom i njegovo spasenje. Kakvo spasenje? Spasenje koje je prije dvije tisuće godina donio u Palestinu: ozdravljenje od svih naših bolesti, tjelesnih, osjećajnih i duhovnih; i, kao posljedica toga, mir s ljudima, s Bogom i s nama samima.

Već sam govorio o ozdravljjućim vlastitostima pobožnog izgovaranja Božjeg imena. Mahatma Gandhi nazvao bi to lijekom siromašna čovjeka. Ime Isusovo ozdravlja nas ako ga izgovaramo s vjerom nad svakom našom ranom i slabošću.

Izgovaranje imena Isusova nosi sa sobom i oprostjenje naših grijeha. Jedna indijska priča veli da je bio neki kralj koji je ubio svojega brata, a onda, zahvaćen kajanjem, otišao jednom svetom pustinjaku tražiti pokoru i oprostjenje. Kad je kralj stigao na sveto mjesto, nije našao pustinjaka. Jedan od pustinjakovih učenika zadao je kralju pokoru. Rekao mu je: Triput izgovorite ime Božje i svi će vam vaši grijesi biti oprošteni. Kad se pustinjač vratio i čuo što je njegov učenik učinio, bio je vrlo ozlojeđen. Ne znaš li da je, ako s ljubavlju izgovoriš ime Božje samo jednom, dosta da opere sve grijehe čitavog kraljevstva? Kako si se usudio reći kralju da triput izgovori ime Božje? Zar je tvoja vjera u moć imena Božjega toliko slaba?

Izgovarajte ime Isusovo polako i s ljubavlju, zaustavljajući se povremeno... želeći da budete ispunjeni Isusovom prisutnošću...

Sada pomažite svaki svoj osjet i sposobnost imenom Isusovim. Veli Sveto pismo: Ulje razlito ime je tvoje (Pj 1, 3). Pomažite uljem njegova imena svoje oči, noge, srce... svoje sjećanje, razum, volju, maštu... Čineći to, promatrajte svaki osjet, svaki ud, svaku sposobnost rasvijetljenu Isusovom prisutnošću i moći, sve dok čitavo vaše tijelo i sve biće ne bude ispunjeno svjetlom i prožeto njegovom prisutnošću.

Sada nastavite tim Imenom mazati druge ljude... Izgovorite ga s vjerom i ljubavlju nad svakim od njih... nad bolesnim i nemoćnim... nad prijateljima... nad onima koji su u nevolji i nad osobama koji se

skrbe za zdravlje, liječnicima, bolničarkama, savjetnicima, svećenicima... nad onima koje volite... Gledajte svakoga od njih kako je ojačan i oživljen svemoćnim njegovim Imenom...

Svaki put kad se umorite, vratite se u Isusovu prisutnost i tu ostanite neko vrijeme...

Vježba 43

Rečenice iz evanđelja

Za ovu ćete vježbu morati ispisati listu zapovijedi i pitanja koje je Isus u evanđeljima uputio drugima. Zapovijedi kao: Dođi, slijedi me... Dođite i vidite... Pasi janjce moje... Izvezi na pučinu... Učinit ću vas ribarima ljudi... Bdižite i molite... Pitanja kao: A vi, što velite, tko sam ja?... Da li me ljubiš?... Vjeruješ li da to mogu učiniti?... Što želiš da ti učinim?... Želiš li ozdraviti?...

Izaberite jedno pitanje ili jedan poziv s navedena popisa i počnite vježbu:

Zamislite da pred sobom vidite uskrsnulog Gospodina... Potom zamislite da ga čujete kako vama upravlja jedno od tih pitanja ili poziva... Dođi i vidi... Da li me ljubiš?

Nemojte odmah odgovoriti na njegov poziv ili pitanje... Zamislite da ga čujete kako uvijek iznova ponavlja svoje riječi... Neka te riječi odjekuju čitavim vašim bićem...

Nastavite slušati te riječi... neka vas one izazovu, probude, potaknu na odgovor... sve dok više ne možete zadržati odgovor. Tada recite Gospodinu što vam srce nalaže.

Pobožno i često čitanje Svetog pisma, poglavito Novog zavjeta, daje vašoj molitvi, kao i vašem životu, veliko bogatstvo. Polako ćete otkriti one odlomke i rečenice preko kojih Gospodin na poseban način želi komunicirati s vama.

I često će vam u časovima tjeskobe i nevolje, ili radosti, ili pak samoće, Gospodin u vašem srcu ponovno kazati te riječi i preko njih uspostaviti kontakt s vama. A vaše će srce gorjeti, kao što je gorjelo srce dvojice učenika na putu u Emaus, kad su slušali Gospodina koji im je tumačio riječi Pisma.

Vježba 44

Svete želje

Ovo je jednostavan i ugodan način molitve nadahnut rečenicom koju je sv. Ignacije Lojola često upotrebljavao: Molitve i svete želje. On mladim isusovcima, koji studiraju da bi postali svećenici, veli da sve

svoje vrijeme moraju posvetiti studiju, a kao posljedicu toga neće imati mnogo vremena za molitvu. No taj gubitak molitve mogu nadomjestiti svetim željama da učine velike stvari za Boga i za dobrobit bližnjega. Poglavarima svojih zajednica on kaže da je njihova prva dužnost kao poglavara svoje zajednice nositi na svojim leđima po molitvi (zagovorna molitva za članove njihovih zajednica) i po svetim željama (želeći velike stvari za svoje podložnike).

Sam Ignacije bio je čovjek velikih i snažnih želja i to ga je učinilo izvanrednim svecem. U vrijeme svojega obraćenja zadržavao se u vježbi kojoj najbolje pristaje naziv sveto maštanje, po kojem je njegovao želje da velike stvari učini za Boga: u mašti je gledao kako za Boga poduzima velike i teške pothvate. Kada je razmišljao o velikim pothvatima svetaca, govorio bi sam sebi: Sveti Franjo učinio je to i to za Gospodina. Ja ću još više. Sv. Dominik učinio je te velike stvari za Gospodina. Ja ću još veće... I veli nam da ga je ta sveta vježba ostavljala s osjećajem mira, snage i pobožnosti što će poslije nazvati duhovnom utjehom.

I sv. Terezija Avilska mnogo je naglašavala izravno njegovanje velikih želja. To napose preporučuje početnicima. Neka počnu s osjećajem radosti i slobode, veli ona, velikom hrabrošću, puni želja da se odlikuju u službi Bogu, jer njegovo Božansko Veličanstvo voli hrabre i smjele duše.

Sve to ima duboko psihološko značenje. Jedva možete ostvariti ono što u mašti ne možete vidjeti. Morate biti čovjek velikih želja i pogleda ako želite biti odlučni u izvedbi.

Ova vježba ima dva dijela. Prvi dio govori o svetim željama za druge, a drugi dio o svetim željama za vas same.

Iznesite Bogu želje koje imate za svakoga od onih za koje želite moliti... U mašti gledajte svakoga od njih kao da prima ono što mu želite... Ne morate se izravno moliti za njih. Dovoljno je da Boga izložite svojim svetim željama... i da vidite kako su te želje ispunjene. Sada ono što ste učinili za pojedine osobe, učinite za obitelji, skupine, zajednice... narode, Crkvu. Budite hrabri i nadvladajte svu malodušnost i beznadež; želite i nadajte se velikim stvarima... i gledajte kako ih je Bog ispunio svojom svemogućom snagom ...

Sada pred Boga stavite želje koje imate za sebe: sve velike stvari koje želite učiniti u njegovoj službi... Nije važna činjenica da ih zapravo nikada nećete izvesti ili da se osjećate nesposobnim za to... Važno je da razveseljujete srce Božje, pokazujući mu kako su velike vaše želje, iako su vaše sile vrlo male... tako govore zaljubljeni kad izražavaju

veličinu svojih želja koje daleko nadmašuju njihovu ograničenu sposobnost...

Evo i drugog načina da to učinite: zamislite velika djela nekih svetaca: sv. Pavla, sv. Franje Ksaverskog... ili kojega drugog sveca koga volite i kojemu se divite... Ta velika djela učinite svojim tako da ih želite, da ih hoćete, da ih čak u mašti izvršavate... Izjednačite se sa svecima u njihovoj velikoj ljubavi... maštajte da vi, milošću Božjom, izvodite ono što su oni izvodili, trpite što su oni trpjeli iz ljubavi prema Bogu... i u mašti dajte oduška gorućim željama koje zbog svoje slabosti u stvarnosti nećete izvesti...

Zatim iznesite Bogu želje za dan koji je pred vama... sve što želite učiniti u njegovoj službi... Promatrajte sebe u mašti kao da ste stvarno ono što želite i kao da djelujete onako kako želite djelovati...

U svijetu koji pridaje veliku važnost uspjehu, skloni smo previdjeti golemu vrijednost želja, osobito ako učinci ne dolaze neposredno poslije želja.

Vježba 45

Usredotočenost na Boga

Kad su učenici molili Isusa da ih nauči moliti, naučio ih je govoriti: Oče, koji si na nebesima, dođi kraljevstvo tvoje, budi volja tvoja... On počinje sa svojim Ocem, s kraljevstvom Oca svojega, s interesima svoga Oca. Mi smo naučeni misliti da je Isus čovjek za druge, i zaista, to je i bio. No skloni smo previdjeti činjenicu da je on u prvom redu čovjek za svojega Oca. On je u biti bio čovjek usredotočen na Boga, teocentričan.

Danas smo u pogibelji da postanemo previše usredotočeni na čovjeka, antropocentrični. Nisu nam bliski osjećaji psalmista koji gleda na brda odakle će mu doći pomoć. U opasnosti smo da budemo previše privezani uza zemlju i zaboravljamo ono što nadilazi ovozemaljsko u našem životu, bez čega čovjek prestaje biti potpuni čovjek.

Ova vježba treba nam pomoći da naš život više usredotočimo na Boga.

Napravite popis svih želja kojih se možete sjetiti... velikih želja, malih želja, romantičnih želja, svakidašnjih želja... Sastavite popis problema s kojima se hvatate ukoštac... obiteljski problemi, poslovni problemi, osobni problemi...

Pitajte se sada: u ispunjenju tih svojih želja, koji udio dajem Bogu?

Igra li on kakvu ulogu u ostvarivanju tih želja? Kakvu ulogu? Jesam li zadovoljan njegovom ulogom? Je li on zadovoljan?

Zatim se pitajte: koje mjesto dajem Bogu u rješavanju problema kojima sam trenutačno zaokupljen?... Koliko se oslanjam na njega u njihovu rješavanju?... Koliko povjerenje imam u njega?...

Još jedno pitanje: gdje se na popisu mojih želja nalazi Bog?... Je li On jedna od stvari koju želim?... Koliko?... Na kojem se mjestu u mojem popisu problema nalazi potraga za Bogom?

Sada izaberite samo jednu želju ili jedan problem. Pitajte se: kako pokušavam ispuniti tu želju? Kako općenito pokušavam riješiti taj problem?... U mašti radite na tome... gledajte se kako ispunjavate svoje želje i rješavate probleme... Uočite sva sredstva kojim se služite da biste to ostvarili.

Sada svako od tih sredstava izložite Bogu i njegovu utjecaju... Ovdje je važno da ih izložite, a ne da proizvedu učinke... Gledajte svako svoje djelovanje, svaku misao itd. kako dolazi od Boga i kako se vraća k Bogu... Uočite kako se osjećate čineći to...

Vježba 46

Živi plamen ljubavi

Za ovu sam se vježbu nadahnuo na knjizi Oblak neznanja, koja divno govori o slijepom plamenu ljubavi koji izbija iz našega srca i diže se prema Bogu.

Smirite se kroz neko vrijeme pomoću jedne od vježbi posvješćivanja... Zamislite sada da se spuštate u samu dubinu svojega bića ili u njegovo središte. Sve je tamno... ali tamo nalazite izvor koji ključa prema Bogu. Ili pak zamislite da ste našli živu vatru ljubavi koja se diže prema Bogu...

Želim da riječ ili vrlo kratku rečenicu izgovarate u ritmu izvora koji žubori ili vatre koja plamti... samo ime Isus... ili Abba... ili Dođi, Duše Sveti... ili Moj Bog i sve moje...

Slušajte riječ koju ste izgovorili u dubini svojega bića... Nemojte je izgovarati usnama. Čujete je nejasno, kao da dolazi izdaleka, iz vrlo daleke udaljenosti... iz same dubine vašega bića...

Zamislite sada da zvuk postaje jači i postupno ispunjava sve vaše biće, tako da ga čujete u glavi, u prsima, u trbuhu... u čitavu tijelu...

Nakon kratka vremena zamislite da čujete kako ispunjava svu sobu... zatim čitavu okolicu... onda raste u jačini te ispunjava svu zemlju i nebo... tako da čitav svemir odzvanja riječju koja izlazi iz dubina vašega srca...

Ostanite u toj riječi... i sada, ako želite, izgovorite je vi sami s ljubavlju...

Vježba 47

Molitva hvale

Kad bih morao izabrati način molitve po kojem sam na najstvarniji način doživio Kristovu prisutnost u mom životu i koji mi je dao najdublji osjećaj da moje biće podupire i obavlja ljubazna Božja providnost, onda bih bez ikakva oklijevanja izabrao ovaj, zadnji način molitve koji predlažem u ovoj knjizi, Molitvu hvale. Također bih je izabrao zbog mira i radosti koje mi je donijela u trenucima suhoće.

Jednostavno rečeno, molitva se sastoji u hvali i zahvali Bogu za sve. Osniva se na uvjerenju da se u našem životu ništa ne događa a da to Bog nije predvidio i planirao – uistinu ništa, čak ni naši grijesi.

Naravno, Bog ne želi grijeh. Očito, on nije htio najveći grijeh od svih grijeha, ubojstvo Isusa Krista. A ipak nam Sveto pismo na potresan način uvijek iznova veli da je muka i smrt Isusova bila zapisana i da se morala dogoditi. To potvrđuje i sv. Petar u govoru Židovima (Dj 2, 23): Njega, koji je predan po nepromjenljivoj odluci i predznanju Božjem, i koga ste vi bezbožničkom rukom razapeli i ubili... Kristovo je ubojstvo bilo predviđeno i planirano.

Naravno, grijeh je nešto što moramo mrziti i izbjegavati. A ipak možemo Bogu dati hvalu i za svoje grijehe nakon što smo ih okajali, jer će On iz njih izvući veliko dobro. I stoga će Crkva u zanosu ljubavi na uskršnom bdjenju pjevati: O sretna li grijeha... O zaista potrebna Adamova pada! A sv. Pavao izričito veli Rimljanima: Gdje grijeh postade većim, tu se milost izli u preizobilju... Što ćemo dakle reći? Da dalje ostanemo u grijehu da se poveća milost? Daleko od toga! (Rim 5, 20; 6, 1).

Ovo je nešto o čemu se jedva usuđujemo misliti: zahvaliti i slaviti Boga čak i zbog naših grijeha! Pravo je da se kajemo zbog naših grijeha. Ali, učinivši to, moramo se naučiti hvaliti Boga zbog njih. Da su se Herod i Pilat obratili, sigurno bi se kajali zbog uloge koju su odigrali u mucu Kristovoj. Ali bi ga također i slavili zato što je kroz ulogu koju su odigrali u mucu, ostvario smrt i uskrsnuće Kristovo.

Znam mnoge koji kroz život u srcu nose krivnju zbog grijeha što su ih počinili. Jedan mi je od njih rekao da osjeća duboku krivnju, ne zbog grijeha, jer je bio uvjeren da su oni oprošteni, nego zbog toga što je nekoliko minuta zakasnio k smrtnoj postelji svoga oca. Nikako se nije mogao osloboditi krivnje, kako god ozbiljno pokušao. Kako li je veliko olakšanje i mir našao kada sam ga uspio navesti na to da izričito zahvali i slavi Boga što je zakasnio k smrtnoj postelji svoga oca! Odjednom je shvatio da je sve bilo dobro, sve je bilo u Božjim rukama, da Bog na neki način i to može iskoristiti i da čak i to može okrenuti na dobro.

Sada pokušajte ovo:

Mislite na neki događaj u prošlosti ili sadašnjosti koji je uzrok vaše patnje, neutješnosti, krivnje ili nezadovoljstva...

Ako ste na bilo koji način krivi zbog toga, izrazite Gospodinu svoje kajanje i žaljenje...

Sada izričito zahvalite Bogu za to, slavite ga zbog toga... Recite mu da vjerujete da se i to uklapa u njegov plan za vas i da će On iz toga izvući dobro i za vas i za druge, iako vi to dobro ne možete vidjeti...

Predajte tu stvar i sve druge događaje svojega života, prošlog, sadašnjeg i budućeg, u Božje ruke... i ostanite u miru i olakšanju koje će vam to donijeti.

Ovo se podudara s učenjem sv. Pavla njegovim kršćanima: Radujte se uvijek! Bez prestanka molite! U svakoj prilici zahvaljujte, jer je to za vas volja Božja u Kristu Isusu (1 Sol 5, 16-18). Govorite jedni drugima u psalmima, hvalospjevima i nadahnutim pjesmama! Pjevajte Gospodinu u svom srcu i slavite ga! Zahvaljujte uvijek za sve Bogu, Ocu, u ime našega Gospodina Isusa Krista! (Ef 5, 19-20). Radujte se uvijek u Gospodinu! Da ponovim: radujte se!... Ne brinite se tjeskobno ni za što, već u svemu iznesite svoje potrebe Bogu prošnjom i molitvom, sve u zahvalnosti. I mir će Božji, koji nadilazi svaki razum, čuvati srca vaša i misli vaše u Kristu Isusu (Fil 4, 4-7).

Neki se boje da zahvaljivanje Bogu za sve može voditi u nemar i neodgovorno prepuštanje sudbini. Ta je poteškoća više teoretska nego praktična. Svatko tko je na ovaj način iskreno molio, zna da se sa svoje strane moramo truditi činiti dobro, a izbjegavati zlo i samo tada hvalimo Boga za učinak, bio on ne znam kakav.

Opasnost koju ja vidim u ovom načinu molitve nije vjerovanje u sudbinu, nego potiskivanje naših neugodnih osjećaja. Često je potrebno da žalimo zbog gubitaka zbog kojih patimo, ili osjećamo srdžbu ili pak nezadovoljstvo prije negoli hvalimo Boga i otvorimo svoja srca radosti i miru koji takav stav hvale nosi sa sobom.

Takav mir i radost bit će naše uobičajeno raspoloženje kad se priviknemo stalno slaviti i zahvaljivati Bogu. Tamo gdje smo prije bili napeti i zabrinuti zbog mnogih razočaranja koje život sa sobom donosi, čak u manjim situacijama (vlak koji kasni, loše vrijeme kad smo htjeli izaći van, nezgodna napomena koju smo nehotice rekli u razgovoru...), sada smo u stanju smireno činiti ono što možemo i radosno sve prepustiti u Božje ruke znajući da će sve biti dobro, iako na površini ne izgleda baš tako.

Postoji kineska priča o starom seljaku koji je posjedovao starog konja za obradu polja. Jednog je dana konj pobjegao na brežuljke i kada su ga njegovi susjedi tješili zbog nesreće, on im odgovori: Nesreća?

Sreća? Tko zna? Tjedan dana poslije konj se vratio s krdom divljih konja s bregova. Ovaj puta susjedi su seljaku čestitali na sreći. Njegov je odgovor bio: Sreća? Nesreća? Tko zna? Kad je zatim seljakov sin pokušao pripitomiti jednog divljeg konja, pao je s njega i slomio nogu. Svi su mislili da je to velika nesreća. Ali ne i seljak čija je jedina reakcija bila: Nesreća? Sreća? Tko zna? Nekoliko tjedana poslije došla je vojska u selo i unovačila sve sposobne mladiće koji su bili u selu. Kad su vidjeli seljakovog sina sa slomljenom nogom, ostavili su ga na miru. Je li to bila sreća? Nesreća? Tko zna?

Sve što nam na površini izgleda zlo, može biti dobro u prerusenu odijelu. A sve što na površini izgleda dobro, može biti doista zlo. I stoga smo mudri kad prepustimo Bogu da odluči što je sreća, a što nesreća i slavimo ga što sve okreće na dobro onima koji ga ljube. I tako ćemo donekle sudjelovati u mističnoj viziji Julijane Norwich koja je izgovorila rečenicu koja je za mene najljepša i najutješnija koju sam ikada čitao: I sve će stvari biti dobre: i sve će stvari biti dobre; i svi načini kako se stvari događaju bit će dobri!

Sadržaj

Uvod 7

POSVJEŠĆIVANJE

Vježba 1. Bogatstvo šutnje	13
Vježba 2. Tjelesni osjeti	16
Vježba 3. Tjelesni osjeti. Kontrola misli	22
Vježba 4. Kontrola misli	26
Vježba 5. Dišni osjeti	30

Posvješćivanje i kontemplacija 33

Vježba 6. Bog u mom disanju	41
Vježba 7. Komunikacija s Bogom disanjem	43
Vježba 8. Smirenost	45
Vježba 9. Molitva tijelom	49
Vježba 10. Dodir Boga	53
Vježba 11. Zvukovi	55
Vježba 12. Koncentracija	59
Vježba 13. Naći Boga u svim stvarima	62
Vježba 14. Posvješćivanje drugoga	64

Osobne blagodati posvješćivanja 67

Blagodati posvješćivanja u skupini 69

Kontemplacija je lakša u skupini	71
Posebna vrijednost tjelesnog posvješćivanja	73

MAŠTA

Vježba 15. Ondje i ovdje	77
Vježba 16. Mjesto za molitvu	81
Vježba 17. Povratak u Galileju	83
Vježba 18. Radosna otajstva vašega života	85
Vježba 19. Žalosna otajstva	88
Vježba 20. Osloboditi se ogorčenja (resentimenta)	90
Vježba 21. Prazan stolac	93
Vježba 22. Ignacijevska kontemplacija	95
Vježba 23. Simboličko maštanje	102
Vježba 24. Liječenje bolnih uspomena	106
Vježba 25. Vrijednost života	107
Vježba 26. Gledati život u perspektivi	113
Vježba 27. Oproštaj od vlastita tijela	115
Vježba 28. Vaš sprovod	116
Vježba 29. Maštanje o vlastitom lešu	118
Vježba 30. Posvješćivanje prošlosti	119
Vježba 31. Posvješćivanje budućnosti	123
Vježba 32. Posvješćivanje osoba	125

POBOŽNOST

Vježba 33. Benediktinski način molitve	129
Vježba 34. Usmena molitva	135
Vježba 35. Isusova molitva	139
Vježba 36. Tisuću imena Boga	143
Vježba 37. Gledajte ga dok vas promatra	146
Vježba 38. Srce Kristovo	147
Vježba 39. Ime kao Prisutnost	150
Vježba 40. Molitva zagovora	151
Vježba 41. Prosidbena molitva	156
Vježba 42. Isus Spasitelj	159
Vježba 43. Rečenice iz evanđelja	161
Vježba 44. Svete želje	163
Vježba 45. Usredotočenost na Boga	166
Vježba 46. Živi plamen ljubavi	168
Vježba 47. Molitva hvale	170

Anthony de Mello rođen je 1931. u Bombayu u Indiji. Nakon ulaska u Družbu Isusovu studirao je filozofiju u Barceloni (Španjolska), psihologiju u Chicagu (SAD) i duhovnost na Sveučilištu Gregoriana u Rimu (Italija). Bio je poznati i traženi voditelj duhovnih vježbi, molitvenih seminara, terapijskih tečaja u kojima je sjedinjavao iskustva iz psihologije i duhovnosti. Blizu grada Poona (Indija) osnovao je Savjetodavni pastoralni institut kojemu je bio na čelu. Institut je nazvao Sadhana, a svrha mu je formirati prokušane voditelje duhovnih vježbi. Budući da je rođeni Indijac, dobro poznaje istočne načine molitve. Budući pak da je isusovac, svoju je duhovnost gradio na Duhovnim vježbama sv. Ignacija. Njegov je cilj bio ljude naučiti moliti, probuditi ih da bi živjeli. Tipične su njegove teme: »Vratite se k sebi! Vratite se svojim osjetima!« »Kako možete čuti pjesmu a ne čuti pjevača? Kako možete gledati ples a ne vidjeti plesača?« Umro je iznenada 2. lipnja 1987.

Knjiga Sadhana prvi je put objavljena u Indiji 1978. Brzo je bila rasprodana ne samo u Indiji nego i širom svijeta. Od god. 1979. pripada vodećim bestselerima katoličkih knjiga. Prevedena je na više od dvadeset jezika, među ostalim na bengalski, španjolski, kineski, talijanski, njemački, japanski, indonezijski, tamilski, thai, slovenski i finski.