

Cudowny stan umysłu, w którym nie ma myśli. Rejestruje się zdarzenia, dźwięki, obrazy, zapachy i natychmiast się je odpuszcza, by powrócić do stanu pustego umysłu. Przewróciła się torebka, słycać szum tramwaju, za mną ustawiła się kolejka osób do konfesjonału, pan stojący za mną jest wyraźnie spięty, śpieszy się, wygląda, kiedy przyjdzie ksiądz, księdza nie ma, wreszcie przychodzi, pani przede mną idzie do spowiedzi... Wszystko to oddzielone pustym i czystym stanem umysłu. Nic z tych rzeczy nie wchodzi do mnie, do środka, nic się nie zagnieżdża choćby na chwilę. Wszystko widzę, słyszę, rejestruję, jestem świadomy wydarzeń wokół mnie, gdyby była potrzeba, mógłbym zareagować, ale tak dobrze, że nie ma potrzeby reakcji, nic jej nie wymaga, wracam do stanu spokoju, czekania, obserwowania.

W buddyźmie czy praktykach zen mówi się o oczyszczeniu umysłu i nie znalazłszy lepszych słów, używam podobnych. Nie bardzo znam tamte techniki i nieszczególnie je stosuję. Kiedyś liczyłem oddechy, ale i to nie dawało tak dobrych rezultatów. Moja droga do tych chwil jest nieco inna. W sobotę w ciągu dnia biorę sobie minimum godzinę na modlitwę i medytację w pustej świątyni. Ważne jest, by się nie odprawiły żadne msze czy inne modlitwy, a zwłaszcza przez włączone głośniki. Cisza jest tu kluczowa, nawet głośno skrzypiące drzwi towarzyszące wchodzącym i wychodzącym uniemożliwiają koncentrację. Ludzie wokół nie przeszkadzają, choć zazwyczaj w tych chwilach jest ich niewiele. Odmawiam różne modlitwy: drogę krzyżową, różaniec, adorację najświętszego sakramentu, rachunek sumienia, modlę się i medytuję własnymi słowami. W tym wszystkim cały czas staram się oddawać i powierzać swoje sprawy Ojcu w niebie. Po około godzinie umysł opuszczają wszystkie troski, staje się czysty, skupiony, przytomny, ale jednocześnie wypoczęty i bardzo zdrowy. To jak wakacje, gdy się nie myśli o pracy, problemach, zadaniach. Czas, gdy wszystko jest dla Ciebie przygotowane przez organizatora, którym w tym wypadku jest nasz Ojciec w niebie. Ten cudowny stan może trwać tak długo, jak się chce, i można z niego wyjść w dowolnym momencie. Ważne jest, żeby nie było to robione na czas, pod termin, jako kolejne zadanie. Ważne, by by mieć w perspektywie kolejne dwie, trzy godziny, gdy nie ma żadnych spraw i obowiązków.



Jeśli to odnalazłem, czy wcześniej to zgubiłem? To zależy, bo przecież można znaleźć coś, kto zgubił ktoś inny. W tym wypadku chyba było i tak, i tak. Cisza się zgubiła chyba w ogóle. Zgubiła się w życiu, w permanentnym potoku dźwięków, w hałasie, szumie informacji, rozmów, dzwonek telefonicznych, esemesów, muzyki, filmów. Mieszkam w ścisłym centrum wielkiego miasta i tutaj ciszy jak na lekarstwo. Za oknami samochody, tramwaje, autobusy, imprezy,

czasem głośna muzyka. W domu telewizor niewłączony od wielu, wielu miesięcy. Ale radio już często, komputer, filmy, muzyka. Jest jednak coś jeszcze. Cisza zgubiła się w liturgii katolickiej. Kiedyś ilość ciszy w mszy była znacznie większa. Nawet w najbardziej bogatej, uroczystej formie w ciszy odmawiane były cały kanon i kilka innych części. A przecież kapłani często odprawiali msze ciche, podczas których w czasie całego nabożeństwa padało kilka zdań. Nowa msza tę formę zupełnie utraciła. Zawsze słyszymy modlitwy, pieśni, czytania. Do tego pojawiły się rozmaite formy mszy z ogromem instrumentów, ekstatycznych śpiewów a chorału można sobie posłuchać z odtwarzacza muzyki w domu. Na domiar złego wszystko jest wzmacnianie przez głośniki. Ambony albo są zakurzone, albo służą często za platformę dla wyświetlaczy z treścią pieśni. Czasem księża dominikanie po kazaniu dają chwilę ciszy, ale ta chwila zupełnie nie pasuje do reszty, jest też na tyle krótka, że słabo potrafię z niej skorzystać. W pobliskich kościołach msze ranne są w dni powszednie od 6.30 do 9.30 i oczywiście recytowane, w dodatku przez głośniki. Ostoją ciszy są lasy czy parki, ale nie są tak dostępne jak świątynie. O ciszę trzeba zabiegać, starać się, szukać jej, a gdy się ją znajdzie, czerpać z niej, ile dusza zapagnie! Jeśli gdzieś znajdziesz swoją ciszę, opowiedz mi o niej. Spróbuję się po nią udać.