

## Po pierwsze: Słuchaj!

„W nawróceniu i spokoju jest wasze ocalenie, w ciszy i ufności leży wasza siła” - to zdanie z Księgi Izajasza. Bardzo głęboko oddaje istotę doświadczenia zwanego medytacją... i każdego innego ćwiczenia duchowego, które opisać możemy także słowem: modlitwa.

Na początku lat 80. porzuciłem wygodną i bezpieczną posadę na Uniwersytecie Jagiellońskim i podjąłem pracę w Warszawie, w Instytucie Psychologii Zdrowia, założonym przez Jerzego Mellibrudę, ówczesnego prezesa Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Instytut był absolutnym novum w polskiej psychologii. To była instytucja, która z jednej strony zajmowała się pomocą psychologiczną alkoholikom i ich rodzinom, z drugiej, profesjonalnie szkoliła ludzi do takiej pomocy: psychiatrów, psychologów czy też instruktorów terapii.



Decyzja o zmianie pracy nie była dla mnie łatwa: jak wspominałem, etat na uniwersytecie był wygodny i bezpieczny. Tyle, że tamta praca nie miała najmniejszego sensu. Natomiast ta w Instytucie miała głęboki sens: ponieważ kierowała wysiłkiem emocjonalny, intelektualny, fizyczny na drugiego człowieka. I właśnie dlatego stała się dla mnie najważniejszą przygodą w życiu. Miałem z tego mnóstwo korzyści, najadałem się po czubek głowy, wydawało mi się, że starczy mi tego do końca życia. Czego się najadłem? Na przykład rzeczy, które odkrywałem w sobie. Odkrywałem obszary uzależnień, które tkwią we mnie. Takich, które lekceważyłem albo o których istnieniu nie miałem zielonego pojęcia. Jednym z poważniejszych było uzależnienie od papierosów. Paliłem wtedy po trzy paczki dziennie, tylko pod prysznicem nie paliłem. Uważałem, że to jest fajne. Nie zdawałem sobie sprawy, że to jest moje głębokie uzależnienie. Uświadomił mi to dopiero jeden z

terapeutów, Rosjanin. Jego pomoc w zerwaniu z nałogiem początkowo była bardzo efektywna, jednak z czasem... straciłem poczucie sensu tej walki, pojawiła się silna chęć powrotu do nałogu. Oznajmiłem terapeutce, że chyba jednak wrócę do palenia. On, bezradny wobec tej deklaracji, popatrzył na mnie, podparł się i zaczął głośno myśleć: „Szto dziełać, szto dziełać?”... Nagle nastąpiła u niego jakaś iluminacja. Spojrzał na mnie i z ulgą oznajmił: „Znaczy, u was takoj karaktier!”.

To rzeczywiście była moja osobowość, mój charakter - uzależnienie. Bardzo często właśnie dzięki komuś innemu przychodzi nam się mierzyć z takimi osobistymi sprawami. Uświadamiamy sobie uzależnienie od alkoholu, własnych rodziców - i ojca, i mamy - których to zwykle nie dopuszczamy do świadomości. Wtedy, rozmawiając z tym Rosjaninem, zobaczyłem, że biegnące we mnie granica - granica między tym, który pomaga, a tym, który tej pomocy potrzebuje - jest przypadkowa. To przypadek zrządził, że jestem z tej strony, a nie z drugiej. I że tak naprawdę w tej pracy co rusz zdarzają się momenty, w których nie bardzo wiadomo, kto komu pomaga: czy ja pacjentom, czy oni mnie. Bez tej wiedzy i ja, i niektóre inne osoby niosące pomoc, zachowywały się jak baron Munchausen. Jak Państwo zapewne pamiętają opowiadał on, że kiedy wpadł z koniem w bagno, to sam siebie i konia za własne włosy wyciągnął z tego bagna. Myśmy mieli przekonanie, że w naszej mocy jest wyciągnięcie siebie z koniem z naszego bagna - za własne włosy! Państwo się uśmiechają, bo wiedzą, że to jest absurd, ale tak naprawdę, to przekonanie jest bliskie nam wszystkim. Uważamy, że w każdej sytuacji damy sobie radę, że to jest tylko kwestia odpowiedniej metody. Może to będzie medytacja, może joga... ale się wyciągnę. Ale sam się nie wyciągnę! Ani medytacja mi nie pomoże, ani joga.

Doświadczenie, które mi zostało z tamtych lat (a mam nadzieję, że zostanie do końca moich dni), to doświadczenie więzi. Jedyne, co pomaga, to więź. Alkoholicy wiedzą o tym, często mówią, że najlepszym lekarstwem dla człowieka jest tylko drugi człowiek. Mamy mocne wewnętrzne przekonanie o potędze więzi. Możemy przypuszczać, że wszyscy, którzy próbują siebie wraz z koniem wyciągnąć z bagna za włosy, nie mają żadnych więzi z nikim. Nie mają więzi z sobą: nie potrafią oszacować, ile tak naprawdę jest w nich mocy i siły, jaka jest ich realna sytuacja. Nie mają więzi z innymi ludźmi. Nie mają więzi z Bogiem. Pracując z alkoholikami próbowałem zaczynać od budzenia więzi z Bogiem. Wydawało mi się, że jeśli tego nie ruszę, to nigdzie dalej nie pójdziemy, to dalej będziemy tkwić w obszarach własnych iluzji, własnych uzależnień, własnego egocentryzmu, własnego narcyzmu. Po tych obszarach będziemy się poruszać, stwarzać kolejne iluzje, fikcyjne światy, zwodnicze złudzenia. Będziemy szukać jakichś doświadczeń, doznań, które nie wiadomo dokąd nas zaprowadzą...

No dobrze, ale jak miałem budzić więź z Bogiem w czasach komunistycznych, w instytucji utrzymywanej z państwowych pieniędzy? Przecież nie mogłem powiedzieć: „Słuchajcie, kochani, chcę was nawrócić, to jest Ewangelia”... W psychologii jest jednak taka prosta metoda, zwana modelowaniem. W sytuacji nieokreślonej, niepewnej, w której nie bardzo wiemy, czego się spodziewać, szukamy jakiegoś znaku, jakichś symboli, jakichś informacji, które podpowiedzą, jak się poruszać. I to właśnie wykorzystywałem, mówiłem np. „A wiecie co, ja to dzisiaj idę do kościoła”. No i część z nich, która nie miała nic innego do roboty, szła ze mną do kościoła. Raz zdarzyło się, że dłużej pracowaliśmy, to było w okresie Adwentu. Po kolacji powiedziałem, że idę do kościoła. Prawie cała grupa poszła ze mną. Ustawiłem się w kolejce do konfesjonału, ale wkrótce okazało się, że spowiedź jest prawie publiczna: głuchy jak pień ksiądz wręcz przekrzykiwał się ze spowiadanymi starszymi paniami... Nie mogłem się jednak wycofać. Wiedziałem, że jak się wycofam, to drugi raz ten numer nie przejdzie, nie pójda już za mną do kościoła sznureczkiem. No i co miałem robić... Dochodzę do konfesjonału, a wtedy ten ksiądz podniósł głowę, przyjrzał mi się i powiada: „A ty, synu, nie stąd jesteś”. „No, nie stąd”, odpowiedziałem. „A co tu robisz?” „Pracuję.” „A gdzie pracujesz? Na budowie?” „Nie, tu jestem niedaleko, w ośrodku prowadzę terapię alkoholików.” Użyłem tego słowa, w ogóle nie wiedząc, czy ksiądz ma pojęcie, o czym mówię. A on odparł cicho, niemal szeptem: „Wiesz, to piękna praca, potrzebujesz dużo modlitwy. Żałuj za grzechy”. I dał mi rozgrzeszenie. Za mną cała grupa poszła do spowiedzi. Do dzisiaj pamiętam niezwykle dramatyczne prace, które tam się rozpoczęły. Odbudowana więź z Bogiem umożliwiła odbudowanie więzi z innymi ludźmi, a to otworzyło tych ludzi na więź z samym sobą.

Mówię tyle o więzi, bo motto tego wystąpienia brzmi: „Po pierwsze: Słuchaj”.

To rzeczywiście jest tak, że wszystko zaczyna się od słuchania. Słuchanie jest najważniejsze. Miłość zaczyna się od słuchania, spotkanie zaczyna się od słuchania, modlitwa zaczyna się od słuchania, życie zaczyna się od słuchania. I Bóg mówi do nas: „Słuchaj, Izraelu, Wiekuisty jest naszym Bogiem, Wiekuisty jest Jedyny, będziesz miłował swojego wiekuistego Boga całym sercem swoim, całą duszą swoją i całą mocą swoją”. Jezus zapytany przez jednego z uczonych w piśmie „Które jest pierwsze ze wszystkich przykazań”, odpowiada: „Pierwsze jest: słuchaj Izraelu, Pan nasz jest jeden. Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem, całą swoją mocą”. Nauczyciel od razu dodaje, że drugie jest „Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego”.

Zwróćcie na to uwagę - Bóg mówi najpierw „Słuchaj”, ale nie mówi „ ty słuchaj”, tylko mówi „Izraelu słuchaj”. Zwraca się do zbiorowości, choć równocześnie do każdego z osobna. Bo nie ma ciebie poza zbiorowością, bez niej nie istniejesz. Istniejesz o tyle, o ile należysz do jakiegś

zbiorowości, społeczności. Dopiero w niej się możesz zrealizować, tylko w niej możesz zaistnieć, tylko w niej możesz się dowiedzieć, kim jesteś, jaki jesteś, jaki możesz być. Poza społecznością nie istniejesz, nie ma cię! Jezus, poproszony o to, aby nauczył apostołów modlić się, odpowiada: „Mów tak: Ojcie nasz...”. Nie każe mówić „Ojcie mój”, tylko „Ojcie nasz...”.

To jest chyba zasadnicza kwestia: jak bardzo nasze istnienie jest uzależnione od kontekstu społecznego, jak bardzo nasze życie do tego kontekstu jest uwiązane. Nie wszyscy to doceniamy, nie wszyscy przywiązujemy do tego odpowiednią wagę. Gdy np. mówimy o medytacji, pytamy: co ja z tego będę miał? co z tego dla mnie wynika? Rzadko zadajemy sobie pytanie, co dla innych ludzi wynika z tego, że ja medytuję? A to jest najważniejsze. Nie chodzi o to, jakie zmiany nastąpią w moim mózgu, o ile obniży mi się cholesterol albo, jak żartuje ojciec Freeman, czy odrosną mi włosy. Chodzi o to, co z mojego medytowania wynika dla innych ludzi.

Ojciec John Kennedy mawia, że oświecenie to nie jest sprawa umysłu, to jest sprawa rąk. Suzuki Roshi mówił, że nie ma oświeconych ludzi, są oświecone czyny. Te słowa pokazują, że droga duchowa ma o tyle sens, o ile otwiera nas na innych ludzi. Zarówno ojciec Kennedy, jak i ojciec Main uważali, że medytacja tworzy wspólnotę. Jeśli nie tworzy wspólnoty, jest zupełnie bez sensu, bezużyteczna i bezowocna. Musimy tworzyć wspólnotę! Ojciec Kennedy jest zdania, że prawdziwą wspólnotę tworzy poczucie więzi z całą ludzkością. To bardzo piękne uczucie, piękny stan emocjonalny, tylko... co z tego wynika? Trudniej jest odczuć więź ze swoimi bliźnimi, którzy są na wyciągnięcie ręki: z żoną, ojcem, matką, dzieckiem. Ba, często jest tak, że bliźnim jest każdy, tylko nie nasza rodzina. A tak naprawdę to dopiero w rodzinie sprawdza się to jak udaje nam się odbudować więź.

W życiu duchowym, w medytacji, nie chodzi o nasze bezpieczeństwo, o nasze zdrowie. Nasze zdrowie i nasze bezpieczeństwo nie ma tu żadnego znaczenia. Tak naprawdę w tym wszystkim chodzi o obecność. Jest wielka różnica pomiędzy być a być obecnym - być nie zawsze oznacza być obecnym. Trzeźwienie alkoholika - każdego uzależnionego - to tak naprawdę nauka bycia obecnym, bycia uważnym. Do tego nie są potrzebne rzeczy wielkie, wystarczy na przykład zwykła ludzka życzliwość, zainteresowanie, uprzejmość. Wystarczy, że jesteśmy dla siebie uprzejmi, życzliwi, że rano uśmiechamy się do siebie. To jest obecność, dajemy sobie znak „Jestem i widzę cię”. Poszukiwania Boga - który przecież i tak nas widzi, nawet jeśli o nim zapominamy, zacznijmy od odnalezienia innych.

Mam w domu dwa koty. One mają cały repertuar różnych sztuk, żeby zwrócić na siebie uwagę: drapią meble, przechadzają się po stole, kiedy jemy obiad. A to wszystko wynika z tego, że kot potrzebuje być widzianym. Gdy mówię do kota „widzę cię, widzę”, to on się uspokaja. Po co mu to potrzebne? Potrzebne mu to do poczucia więzi. Bo jeśli nie ma tego poczucia, to on... nie istnieje.

Chcę wam zaproponować trzy rzeczy:

Po pierwsze, codziennie rano poproście Boga o błogosławieństwo dla siebie. Jeśli poprosicie Boga o nie, na pewno je otrzymacie. A po co to błogosławieństwo jest potrzebne? Po to, żeby szybko nauczyć się przyjmować swoje życie takim, jakim ono jest. Przecież jeżeli Bóg błogosławi nasze życie, to znaczy, że to co dzisiaj się wydarzyło... po prostu miało się wydarzyć.

Drugą rzeczą o jaką chcę was poprosić, to to byście patrzyli na innych z uwagą. Zaczniście od swoich bliskich. Po prostu patrzcie na nich w każdej sytuacji, kiedy to jest możliwe. I dajcie znak, że na nich patrzycie, choćby uśmiechem.

Trzecia prośba jest o to, byście okazywali wdzięczność. Bo wdzięczność jest najwspanialszym uczuciem, najczystszy, zupełnie bezinteresownym. Jest najczystsza postacią miłości.

I na końcu, jeśli znajdziecie czas, a warto znaleźć na to czas – może raz na pół roku, może raz na miesiąc, może nawet codziennie (przy czym nie ma co sobie stawiać zadań nie do spełnienia, żeby nie być jak baron Munchausen) zastanówcie się, w co wierzycie. I napiszcie to.

Jak papież Franciszek, który swoje credo napisał gdy był jeszcze młodym księdzem:

„Chcę zawsze wierzyć w Boga Ojca, który kocha mnie jak syna, i w Jezusa, Pana, który napełnił mnie swym duchem w moim życiu, aby sprawić, żebym się uśmiechał, i w ten sposób doprowadzić mnie do wiecznego królestwa życia. Wierzę w moją historię, ogarniętą kochającym spojrzeniem Boga, który w toku dziejów, 21 września wyszedł mi na spotkanie i zaprosił, bym poszedł za nim. Wierzę w moje cierpienie, bezowocne z powodu egoizmu, w którym się ukrywam. Wierzę w nędzę mojej duszy, która chce pochłaniać bez dawania. Wierzę, że inni ludzie są dobrzy i że mam ich kochać bez lęku i nigdy nie zdradzać po to, by zapewnić sobie bezpieczeństwo. Wierzę w życie duchowe. Wierzę, że chcę bardzo kochać. Wierzę w codzienne umieranie i jego wewnętrzny ogień, przed którym uciekam, a które uśmiecha się do mnie i zaprasza, bym je przyjął. Wierzę w ciepłość Boga, życzliwą, dobrą. Wierzę, że mój tato jest w niebie razem z Panem. Wierzę, że ksiądz Duarte też tam jest i wstawia się za moim kapłaństwem. Wierzę w Maryję, moją Matkę, która mnie kocha i nigdy nie zostawi samego. I mam nadzieję, że będę codziennie przeżywał zadziwienie obecną w moim życiu miłością i mocą, zdradą i grzechem, które towarzyszą mi stale,

aż do ostatecznego spotkania z tym cudownym obliczem, które nie wiem, jak wygląda, i którego nieustannie unikam, ale które chcę poznać i kochać. Amen”.

Napiszcie swoje wyznanie wiary. Być może to ćwiczenie pisania da wam odpowiedź na pytanie, które dręczyło kiedyś Grzegorz z Nazjanzu: " Jedyna rzecz, dla której warto poświęcać dużo czasu, to próbować zrozumieć, w jaki sposób przychodzi Ten, który już jest Obecny?”.

„W nawróceniu i spokoju jest wasze ocalenie, w ciszy i ufności leży wasza siła”.

Dziękuję.

Bogdan Białek

Bogdan Białek, od 1997 roku założyciel i redaktor naczelny magazynu psychologicznego "Charaktery" oraz pisma "Style i Charaktery -Medytacja". Koordynator Szkoły Medytacji WCCM w Polsce i Europie Wschodniej, wiceprzewodniczący Polskiej Rady Chrześcijan i Żydów, stały współpracownik Tygodnika Powszechnego, psycholog. W latach 1984-89 pracownik Instytutu Psychologii Zdrowia PTP realizujący programy pomocy psychologicznej alkoholikom i ich rodzinom, nauczyciel instruktorów terapii alkoholików i psychoterapeutów, wcześniej pracownik Uniwersytetu Jagiellońskiego. W latach 1989-95 redaktor Gazety Wyborczej.