



PISMO PROGRAMOWE
2016 ROK/XXVI

nieregularnik
<http://sztukaosobowa.j.pl>

nasza wyszukiwarka

<http://gałąź.pl>

SŁOWO EWANGELII – św. Łukasz 7.31-35

„Z kim więc mam porównać ludzi tego pokolenia? Do kogo są podobni? Podobni są do dzieci, które przebywają na rynku i głośno przymawiają jedne drugim: „Przygrywaliśmy wam, a nie tańczyliście; biadaliśmy, a wyście nie płakali”. Przyszedł bowiem Jan Chrzcziciel: nie jadł chleba i nie pił wina; a wy mówicie: „Zły duch go opętał”. Przyszedł Syn Człowieczy: je i pije; a wy mówicie: „Oto żartok i pijak, przyjaciel celników i grzeszników”. A jednak wszystkie dzieci mądrości przyznały jej słuszość.”

zawartość numeru

1/ PROGRAM

2/ {poezja} Oczekiwanie

2/ {poezja} *Dar*

3/ {poezja} O Duchu Święty!

6/ {artykuł} *Droga na Górę Przemian*

11/ Rmk {grafika} – *Jezus Chrystus*

12/ Rmk {grafika} – *Cierniowa korona*

12/ VARIA

12/ NOTA AUTORSKA

PROGRAM
PROGRAM
PROGRAM

[illegible]

Jezus Chrystus Królem {grafika z internetu}

[illegible]

Oczekiwanie

może
dziś
albo
rok
czy
też
za
dwa
tysiące
lat
lecz
nie
dłużej
więc
razem
cztery...
ach
znam
ten
zwrot
w
słowach
naszej
pieśni
kiedy
przyjdiesz
tym
razem
Panie

Dar

Nie
wiem
czy
ciężar
ogromny
niczym
drzewo
a
może
tylko
tak
wielki
milczeć
trzeba
odnawia
przecież
potwierdza
odtwarza
przechodzi

jeden
w
drugi
nie
kończy
się
jest
więc
dobrze
w
tym
jest
jest
cały
dla
Ciebie
Chryste
na
Twoje
ręce
Maryjo

tak
postanowiłem
wcześniej

O Duchu Święty!

Motto:

św. Jan od Krzyża – PIEŚŃ DUCHOWA 34:

„Gołąbka biała

Z gałązką swe do arki skierowała loty,

Synogarlica

Już odnalazła przedmiot swej tęsknoty

Na brzegach gdzie zieleni zwieszają się sploty.”

O
Czysty
Duchu
który
odrzucaś
nadmiar
rzeczy
oddalas
sądy
o
upragniony
w
osłonie
pokoju
przebywasz
opuszczając
wrzeczadze
i
w

tym
ducha
czystym
napięciu
bez
dna
wyłączonym
dla
istnienia
sensu
w
czasie
wyjścia
odrzucałym
gdzie
nadmiar
łaski
w
przejściu
i
zwróceniu
odzyskanego
czyli
powrotu
nawrócenia
przeczy
sądom
oddalonym
gdzie
mądrość
i
odwaga
bez
uszczerbku
utaja się
z
upragnionym

w
tej
osłonie
pokoju
sam
jesteś
przeznaczony
trwać
bez
przeszkody
nie
opuszczając
nigdy
Najbliższej
Osoby

O
Duchu
Święty!

Droga na Górę Przemian /szkic/

Ćwiczenia duchowe

Wstęp

W Imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.
Praca poniższa w formie ćwiczeń i opisów, ma na celu osobie urzeczonej modlitwie kontemplacyjnej /słyszająca głos Jezusa ustami Apostoła - (1Tes 5,17) „nieustannie się módlcie”/, podanie zasobu ćwiczeń, jak się wydaje autorowi, pomocnych do jeszcze większego i owocnego obcowania z Bogiem. Opis ma charakter trzy etapowy, oparty o znany podział ascetyczny. Cechą charakterystyczną tych ćwiczeń jest zakres zadań odnoszący się zarówno do duszy jak i ciała człowieka.

Ewangelia wg św. Łukasza 9,23-36

Warunki naśladowania Jezusa

Potem mówił do wszystkich: «Jeśli kto chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i niech Mnie naśladuje! Bo kto chce zachować swoje życie, straci je, a kto straci swe życie z mego powodu, ten je zachowa. Bo cóż za korzyść ma człowiek, jeśli cały świat zyska, a siebie zatraci lub szkodę poniesie? Kto się bowiem Mnie i słów moich zawstydzi, tego Syn Człowieczy wystydzić się będzie, gdy przyjdzie w swojej chwale oraz w chwale Ojca i świętych aniołów. Zaprawdę, powiadam wam: Niektórzy z tych, co tu stoją, nie zazną śmierci, aż ujrzą królestwo Boże».

Przemienienie Jezusa

W jakieś osiem dni po tych mowach wziął z sobą Piotra, Jana i Jakuba i wyszedł na górę, aby się modlić. Gdy się modlił, wygląd Jego twarzy się odmienił, a Jego odzienie stało się lśniącym białem. A oto dwóch mężów rozmawiało z Nim. Byli to Mojżesz i Elias. Ukazali się oni w chwale i mówili o Jego odejściu, którego miał dokonać w Jerozolimie. Tymczasem Piotr i towarzysze snem byli zmorzeni. Gdy się ocknęli, ujrzeli Jego chwałę i obydwóch mężów, stojących przy Nim. Gdy oni odchodzili od Niego, Piotr rzekł do Jezusa: «Mistrzu, dobrze, że tu jesteśmy. Postawimy trzy namioty: jeden dla Ciebie, jeden dla Mojżesza i jeden dla Eliasza». Nie wiedział bowiem, co mówi. Gdy jeszcze to mówił, zjawił się obłok i osłonił ich; zlekli się, gdy [tamci] weszli w obłok. A z obłoku odezwał się głos: «To jest Syn mój, Wybrany, Jego słuchajcie!» W chwili, gdy odezwał się ten głos, Jezus znalazł się sam. A oni zachowali milczenie i w owym czasie nikomu nic nie oznajmiali o tym, co widzieli.

1/ Każda istota ludzka pochodzi od zamiaru Ducha. Każdy człowiek dobry lub zły, każda roślina, zwierzę, odrobina materii żyje z nastawienia duchowego, pewnej samostanowiącej reakcji... którym jest tchnienie. Każdy człowiek jest powoływany do słuchania Ducha, każdy otrzymuje w

stosownym momencie wewnętrzne głębokie pytanie, na które odpowiada. Niezależnie od sytuacji, miejsca, czasu... historii. A właśnie wobec własnej historii... Ten moment, to każdy moment naszego skończonego biologicznie tutaj życia... Ale jednak życia nade wszystko duchowego, ustawicznie intelektualnych i duchowych odpowiedzi... Zatem wszystko co żyje odpowiada duchowi... A jeśli odpowiedź będzie świadoma i zgodna z wolą Bożą - staje się modlitwą. I Bóg o to nas prosi i zobowiązuje...

Każda dusza chrześcijańska, katolicka została powołana do naśladowania Chrystusa. Do pójścia drogą rzeczywistego i realnego doskonalenia duchowego. Więcej, zostaliśmy powołani do zostania świętymi – "Świętymi bądźcie, bo Ja jestem święty" (1P 1,16)

Osoba pragnąca udać się na Górę Przemian niestety musi, bo musi uznawać wysokie zasady moralne, katolicy Dekalog; piszę specjalnie *katolicy* pomijając ewentualny termin *chrześcijanie*, albowiem epoka ekumenizmu została, jak się wydaje, już gruntownie dokonana, chociaż jest jeszcze kontynuowana i zapewne zacznie się czas doskonały – czas nawrócenia bezwzględności na katolicyzm, czas przyjmowania takiego chrześcijaństwa, katolicyzmu, przez innych chrześcijan, przez tych którzy są jeszcze nie ochrzczeni, czy wyznających inną wiarę... Z serca wyrwa się zaproszenie innych do przyjęcia wprost katolicyzmu, pod prymatem papieża... I niech to zaproszenie idące z pustelni trwa, będzie aktualne stale aż do chwili chwil...!

Zatem idąc odważnie trzeba warunkować każde osobiste istnienie w relacji - katolickie zasady moralne, drugie - usilna niezłomność i wierność. A w kontemplacji umieć być samotnym, lecz otwartym dla każdego.

2/ W następstwie taka droga jest postępowaniem jednak w ustawicznej samokontroli poczynają duszy, samokontroli która po wstępnych przeszkodach nie jest ciężarem lecz radością i pokojem. Faktycznie, w pewnych sytuacjach, często pokojem odniesienia... ponieważ napięcie wywołane walką duchową może odnosić się do pokoju głęboko wewnętrznego, które jednak pomimo wszelkich najazdów duchowego wroga ma miejsce w człowieku, nawet bez wysiłku kontemplacji statycznej...

Sposób, droga, podniesiona do nazwy kontemplacji odwołuje się do czasu takiego stanu. I jest on taki jaki jest... Jeśli jest systematyczny, jest więc pewną praktyką... Jeśli jest stały oznacza pewną doskonałość – ciągłym trwaniem. Jedynie

możliwa niedoskonałość, potknięcia moralne, negatywne sprawdziany życiowe, najścia demonów, mogą zakłócić doskonałość takiego trwania... Stałość życia doskonałego jest darem wyjątkowym, łaski Bożej, łaski charyzmatycznej, łaski wierności. W konsekwencji dusza całkowicie już zależna od Boga, strzegąca każdego poruszenia, aktu... staje się zjednoczona ze swoim umiłowanym Bogiem. A więc trwanie określa przyłgnięcie do wzoru jakim jest osoba Jezusa Chrystusa. Cechą charakterystyczną takiej drogi jest czystość duszy oraz otwartość serca - sprawiedliwość, uczciwość, nie pomijanie czegoś, nie pomniejszanie kogoś, nie wywyższanie siebie. Prawda. I miłość. Taka dyspozycja wynika z praktykowania 10 przykazań, wypełniania zasad dekalogu. Zasady te mają charakter jednoznaczny. Jednakże nasze wady osądów, niedyspozycje, brak rozumienia, wypaczanie, brak wyciszenia wewnętrznego, brak ciszy wobec aktów rzeczywistości codziennej tworzą istotną podstawę naszej doskonałości, naszego poziomu duchowego. Ta podstawa jej opanowanie, w kontemplacji, daje nam odpowiedź na to jak bardzo słuchamy, a w konsekwencji stajemy się obrazem także samego Ducha. Tutaj Ducha Świętego. W rzeczywistości trynitarniej i rzeczywistości wielkiej Ofiary zostanie nam otwarta droga ku Jezusowi Chrystusowi, Królowi wszechświata. Nie królowi państw, a królowi mojemu... Królowi wszystkich ludzi wszechczasów. Królowi królestwa Bożego, które nie jest z tego świata. Czas jest krótki, historia państw nie jest tak ważna, mimo wszystko co ludzkie, aniżeli historia każdego sumienia... Królestwo, które może być wewnątrz mnie.

Droga na Górę Przemian jest w istocie podstawą drogi królewskiej Jezusa Chrystusa. Droga spotkania Mojżesza i Elizeusza Eliasza, a także Apostołów – Piotra, Jakuba, Jana. Na drodze oczyszczającej jest to droga św. Piotra.

Jak zatem zdążać do istotnego celu, zamiaru Boga? Kiedy nasz intelekt nie doprowadza nas nazbyt często do pewności, wiedzy, a nade wszystko bezbłędного postępowania. Ale my, przecież opieramy się na Słowie, Piśmie Świętym, przykładzie i nauczaniu Jezusa, jego ascezie, sposobie odchodzenia na pustynię, sposobach duchowej walki... Gdyby zatem nie Słowo oraz wiara, nadzieja, miłość – trzy cnoty boskie i wskazania serca stałibyśmy się pewnikami nierealnymi, krótkotrwałymi jak pewniki zbyt surowych władców.

3/ Droga na Górę Przemian jest drogą ku osobistej doskonałości i świętości, drogą oczekującą na przemianę serca, praktykując na początek oczyszczenie moralne duszy, a nawet ciała.

Przez kontemplację i medytację... Droga odchodzenia na ubocze, aby przebywać w milczeniu sam na sam z moim Bogiem. - W aspekcie kontemplacji statycznej, ćwiczącej kontemplację wierności, utrzymania uwagi, oraz kontemplacji dynamicznej o takim samym odniesieniu...

W tym ujęciu, zasady ascezy chrześcijańskiej, wg tradycji mają na celu wprowadzenie w życie człowieka ładu, który został przez grzech pierworodny zachwiany.

Sens ascezy chrześcijańskiej można zawrzeć w kilku prawdach teologicznych:¹

1/ o pierwotnej pochodzącej od Ojca Stworzyciela harmonii w człowieku.

2/ o dysharmonii wprowadzonej przez pierwszy grzech, grzech pierworodny.

3/ o pragnieniu przez człowieka szczęścia, harmonii i pokoju z Bogiem, wszystkimi ludźmi i światem, w aspekcie wyzbycia się zła.

4/ prawda o Chrystusie jako wzorze do naśladowania, prawda o wcieleniu Syna, który ofiarował się nam jako Ciało i Krew, dla „osobistego posiadania”.

Etapami tej drogi, drogi kontemplacyjnej i medytacyjnej także pozostaje już znany w naszej duchowości, historii mistyki podział na trzy stopnie:

1/ droga oczyszczająca – droga Jezusa wobec dekalogu Ojca

2/ droga oświecająca – droga Jezusa potwierdzającego wolę Ojca

3/ droga jednocząca – droga Jezusa potwierdzającego Ducha Świętego

Na tym trójpodziale uwypatnia się odniesienie do Trzech Osób Boskich. I tak na drodze oczyszczającej transcendentnym odniesieniem będzie uobecnienie osoby Ojca Stworzyciela świata i człowieka, oraz orzecznika prawa moralnego - Ojca Jezusa Chrystusa.

Na drodze oświecającej lub uświęcającej spotkamy Jezusa Chrystusa, który wyznacza drogę Ewangelii.

Droga jednocząca urzeczywistnia Jezusa Chrystusa zwycięskiego, zmartwychwstałego, łączącego się z Bogiem Ojcem i Duchem Świętym. Jezusa Chrystusa żyjącego odwiecznie, ofiarowującego się raz i ostatecznie. Obecny nam ludziom i wiernym przez Mistyczne Ciało i Krew, sakrament Eucharystii.

Jest to droga ku zjednoczeniu, ku zaślubinom mistycznym przez oczyszczenie i oświecenie duszy. Wytrawna droga dla duszy i ciała. Na niej

1 Na podstawie Joachim Bar - "Drogą Rad Ewangelicznych", s.16, ATK 1978 r.

można znaleźć nie tylko nieznane kwiaty, które tutaj się znajduje, ale także owoce - jedno już się zbiera, a na inne wyczekuje... Jednakże wysiłek osobisty wysiłek jest ofiarowaniem siebie Bogu jako owoc sam w sobie.

Można dodać, że powyższe parametry prawd odnoszą się także do składowych każdego dobrego dzieła sztuki, w przedmiocie artystycznym... W samej rzeczy lub osobie, jeśli chodzi o odniesienie do harmonii i porządku jako warunku dobrego, skończonego dzieła sztuki.

Wędrowiec idąc na Górę Przemian, będzie mógł stać się uczestnikiem Bożych mocy, konsekwencji życia sakramentalnego - sakramentu pokuty, sakramentu eucharystii oraz konsekwencji podjęcia ćwiczeń podnoszących duszę i ciało ludzkie na poziom człowieka wyzwającego się od niższych poruszeń duchowych... Więcej, człowiekowi odnowionemu w moce nadzmysłowe. Dające perspektywę bycia „nad światem”. Jest to widzenie ducha. Dla lepszego poczucia się stworzeniem Bożym! Jakby odnowionym stworzeniem Bożym! Nowym Adamem... Nie pierwszym ani Drugim, lecz następnym, kolejnym... takim po chrzcie i bierzmowaniu... Efekty są możliwe dzięki zharmonizowaniu: zasad moralnych, działania i możebnego charyzmatu Ducha Świętego; jogicznych, wiecznych działań kontemplacyjnych dla duszy i ciała...

I tak na drodze oczyszczającej możemy uzyskać lepszą kondycję moralną, opanowywać rozproszenia uwagi, rozproszenia naszych osądów. Nauczyć się wyciszenia i trwania, czyli skupienia wewnętrznego... na pierwszym poziomie kontemplacji statycznej, poziomie naturalnym. I to może być pierwszy owoc.

Świat duchowy jest światem złożonym. Polega na uwzniośnianiu ducha, pomimo wszelkich przeszkód jakie może napotkać osoba ludzka. Jedną z przeszkód może być własna doskonałość, raczej jej niedoskonałość, pewne braki w dyspozycji służbie bożej, niezależnie od stanu. Często brakuje nam świadomości, iż daną rzecz nie możemy wykonać z jakiejś wewnętrznej niewyrobionej jeszcze dyspozycji, ale i jakiegoś np. zewnętrznego powodu, a my nie stawiamy należytego oporu... Więc w rzeczywistości jest to problem dwuzakresowy. Rzeczywistość Bożej łaski nas w tym sprawdza, możemy zatem przy rozoznaniu przeciwności, przeciwnika kontynuować właściwe trwanie przy Bogu... Możemy wtedy zdecydowanie niejako konstruktywnie przejąć ten problem, pokonać błąd wewnętrzny zbyt szybkiego usprawiedliwienia, poprawić działanie już i przy nadarzającej się okazji...

Możemy zatem powiedzieć, że wszystkie proble-

my duchowe, moralne i życiowe dla duszy już uformowanej i w stanie łaski mają swoje źródło, na wskroś zewnętrzne /pomijając nawet jeszcze aktywne w nas pomimo sakramentu chrztu skutki grzechu pierworodnego. A więc pewne ciążenie ku grzechowi, pewna łatwość po popełnieniu pierwszego świadomego grzechu w swoim życiu/. Albowiem to co nam zagraża może pochodzić tylko od szatana /ponieważ dobry człowiek niczego złego dla siebie nie chce/, ducha lub drugiego /niedoskonałego/ człowieka, aż do takiej postawy, gdzie zły człowiek służy duchowemu szatanowi tak bardzo, że sam niestety staje się szatanem, diabłem... a więc podmiotów zewnętrznych. Których musimy unikać, a w kontemplacji nie dopuszczać usilnie tym bardziej do naszej duszy. Albowiem demonizmy warunkują decyzje, niemoralne dla naszego sumienia. Wymaga taka obserwacja głębokiej prawdy i uczciwości nad prawdą trudno ujawniającą się w świecie. Prawdę tę trzeba wygrać zwyciężyć w opozycji do proponowanej współpracy z grzechem czartowskim, na wyrażenie zgody wewnętrznej i mentalnej za coś, aby coś zyskać... z rzeczy zwyczajnej już na ogół! Ta zależność przybiera charakter zależności ciągłej, a więc uzależnienia, więc żąda wierności dla /aspektów/ zła i nieśpiewania się z takich grzechów... To są grzechy większe, albowiem zafałszowują, zatracają duszę.

Droga na Górę Przemian wymaga radykalnej odmowy współpracy ze złem, postawienia na pewne ryzyko, nie większe aniżeli ryzyko Ewangelii! Dlatego jest to droga dla wszystkich chętnych, dla chrześcijan to przecież nic takiego. Jednakże znając pojęcie nawet pozytywnego oporu, będzie to droga najpewniej dla tych którzy są już zaprawieni w boju, stracili przez odmowę i wierność dużo, ale nie zdradzili Chrystusa. Trwają w rozproszeniu, ale mogą łączyć się w samotności w modlitwie milczenia, w kontemplacji wyzwającej... Ale jest to także droga dla wszystkich wchodzących w tak poważne życie, łakomych wyższej kontemplacji, jako uzupełnienia życia religijnego, przez uwznioślenie żywej adoracji Ciała i Krwi Chrystusa.

1/ DROGA OCZYSZCZAJĄCA

Wędrowka nasza zaczyna się od drogi oczyszczającej. Albowiem natura człowieka, grzeszna, skażona skutkami grzechu pierworodnego, nie jest prawa. A życie w świecie, umiejętność, właściwa zaradność często staje się znaczącą trudnością, zawadą.

Nie proponuje się w następstwie nic nowego. Rozeznanie, sakrament pokuty, usilna poprawa postępowania – to elementy rozstrzygające na tym etapie, jak i na każdym etapie tej drogi, czy ogólnej realizacji życia chrześcijańskiego. Jest to także wymóg kontemplacji statycznej, nie tylko dynamicznej. Zatem każdy kto tylko pragnie pójść taką drogą musi być w jakiejś dobrej relacji wobec sakramentu pokuty.

Po pierwsze powinien być otwarty na:

- życie zgodne z Bożymi Przykazaniami
- jest w takcie rachunku sumienia z zamiarem przystąpienia do spowiedzi świętej
- jest w stanie łaski uświęcającej i pragnie stałe ją zachowywać

Człowiek będący w atmosferze powyższych zamiarów, kiedy zastanawia się poważnie, jest już osobą kontemplującą...

Następny krok. - Osoba zamierzająca wejść w kontemplację głębszą powinna odnaleźć w sobie, wytworzyć nastrój wyciszenia, oddalając sukcesywnie świat zewnętrzny... Czasami można wejść w ten stan przez przykłaśnięcie dłońmi, zatrzymanie się... zaciągnięcie powietrza przez nos i wypuszczenie przez usta, albo lepiej, przez nos... Wypowiedzenie słowa: „cisza”, „silentium”, „kontemplacja”, itp. Powiedzieć w modlitwie-prośbie prosząc o bliskość Bożą: Bądź ze mną Panie!, Pragnę Panie patrzeć Twoimi oczyma! Jesteś moim światłem, nie opuszczaj mnie, błagam Cię Panie! Pozwól mi być z Tobą! Lub krócej, preferowane przez autora – Jezu..., Chryste... /wyrażane z intencją... prośby, błagania, adoracji/

- Odtąd, od tej chwili wszystkie sprawy Boże, całą rzeczywistość, całe moje bycie pragnę widzieć i widzieć z dystansu Bożego... Nawet w kontemplacji dynamicznej, kiedy uczestniczę w wirze spraw codziennych. A więc nie pozbawiając się głębi wyciszenia i jej skutku – nastroju kontemplacji, który jest wyłącznym pokojem duszy. Nie pozbawiając się w istocie przedmiotu zagadnienia – kontemplacji, modlitwy w samej rzeczy!

Albowiem osiągnięty stan skupienia wewnętrzne-go, jest już wszystkim. Jest ukierunkowanym korzeniem stanu wierności Bogu, w tym czasie, w każdym czasie. Jest założonym w sercu Bożym tłem, osobistym skarbem serca.

Wszystkie inne dyspozycje są dopełnieniem.

Jednakże w sposobie kontemplacji statycznej zamknąwszy się w komórcie, mieszkaniu, w oddaleniu, sali ćwiczeń, w miejscu odosobnionym w naturze, w kościele, świątyni. - Idąc, stojąc, siedząc, klęcząc lub siedząc na sposób jogiczny...

Najodpowiedniej wobec krzyża Chrystusa, świętego obrazu naszego Zbawiciela. Wobec ukrytej lub ostatecznie najlepiej wystawionej Eucharystii. A także naprzeciw palącej się świecy... /są to obiekty przedmiotowe/. W bezpośredniości Jezusa Chrystusa, którego nosimy lub pragniemy nosić we własnym wnętrzu, w naszym sercu, w naszym ciele /jest to obiekt duchowy/. Nie tylko w sposób intencjonalny, uczuciowy, ale sakramentalny! Oznaczony! - W postaci spożywanego pokarmu Chleba i Wina.

Postawa leżąca /na wznak/ jest także bardzo ważnym w tych ćwiczeniach elementem. Ale o tym w ćwiczeniach na drodze oświecającej... Pomija się tutaj świadomie leżenie /na brzuchu/ przed krzyżem Jezusa Chrystusa, jako sposób, formę możliwą do zastosowania na jakiejkolwiek drodze mistycznej. Jest to oprócz adoracji, największa forma skupienia i ofiarowania, prośby i błagania oraz umocnienia, odczytania woli mego Boga.

Uwaga. Ćwiczenia na drodze oczyszczającej są tak pomyślane, aby zwyczajny człowiek, zazwyczaj wierzący, mógł je zaakceptować i przeprowadzić bez obaw. Ćwiczenia na tym etapie nie wymagają nadzwyczajnego zaangażowania... Natomiast ćwiczenia z następnych etapów: droga oświecająca i droga jednocząca są przeznaczone dla wytrwałych i bezwzględnych dla siebie duchów. - Dla tych którzy nie boją się życiowego ryzyka, przeciwstawiając się otwarciu demonom, nie boją się utraty przywilejów, mentalnych i otwartych cierpień, zachwiania z powodu przesładowania, którzy doznali już nieomówionej życiowej realizacji... Najlepiej więc osoby które już idą taką drogą, są „zacięte” w wierze, zaprawione w boju walki duchowej, będą mogły bez żadnego zaskoczenia i większego krzyża niż noszą, doskonalić osobistą drogę życia. Obawy powyższe są jedynie obawami, nie muszą przecież występować. Każda osoba przecież jest innym uwarunkowanym tajemnicą wolności podmiotem.

Jednakże obawa taka istnieje na skutek podjęcia wewnętrznej walki duchowej zgodnej z nauczaniem Jezusa. Aby na drodze już oświecającej i jednoczącej radykalniej, jak wszyscy uczniowie naszego Pana podjąć oczyszczenie własnego wnętrza - świątyni swojego ciała; walcząc ze skłonnością do grzechów powszednich – wyrażaniem pochopnych sądów, opinii, rezygnując z przemilczeń, gry półprawdami w świecie zewnętrznym (nie wykluczając oczywiście pewnej dyplomacji); otwarcie przyznać się do wiary katolickiej, bronić wiary... Jednakże taki człowiek << według św. Klemensa Aleksandryjskiego, jest

„współmieszkańcem Pana bez żadnych ograniczeń... trwa w duchu, czysty na ciele, czysty w sercu i czysty w słowach”. „Świat dla niego”, jak mówi Apostoł (Gal 6,14) , „i on dla świata jest ukrzyżowany”. Niesie on krzyż Zbawiciela i idzie za Panem. Staje się coraz bardziej święty.” >>²

Po drugie. Już na drodze oczyszczającej osoba praktykująca będzie musiała wykonać ćwiczenia (pomijając sposób siedzenia) oddechowe, skupiająco-rozluźniające na poziomie z jednej strony zwykłego normalnego oddechu, tylko że zaledwie kontrolowanego, ale i też są to ćwiczenia z zakresu ascezy jogi. Ta ostatnia cecha ma zastosowanie bardziej na drodze oświecającej i jednoczącej. W związku z ostatnim odniesieniem, osoba ćwicząca dalej... powinna być otwarta na zagadnienia i zastosowanie bioenergii dla celów mistycznych, oraz leczniczych; bioenergii uważanej jako właściwość natury ludzkiej, szczególnie pomijanej w naszej zachodniej historii, nauce. - Właściwość pozbawiona warstw religijnych, oraz szamanistycznych, czartowskich. Zależność należąca do naturalnych władz każdego człowieka. Jest to wizja odnajdywana, tak jak i droga hinduskich ryszi, której już nie znajdują bez nas, bez chrześcijaństwa... Skojarzona z zapomnianą przez prahistorię wiodącą od Adama i Ewy, drogą Ojca Stworzyciela, naszego Ojca. Jest to propozycja wyposażenia osoby już przygotowanej od strony ducha, w moce duchowe i cielesne, wynikające z czystości i decyzji wyparcia się wszystkiego złego, oraz pragnienia wspięcia się wyżej po prawiecznych możliwościach ludzkiej „nadenatury”, na specyficznej drodze mistycznej, Drodze na Górę Przemian. Doświadczeniu rozpoczątem między ogrodem rajskim, przechowywanym w sumieniu i „pogromie” pra-człowieka, a ogrodem oliwnym i Niedzielą Zmartwychwstania. - Drogą oświecającą, uświęcającą, a później następnie drogą jednoczącą z umiłowanym Panem Jezusem Chrystusem, jedynym Bogiem, Bogiem trójosobowym.

Ćwiczenia na drodze oczyszczającej

Wyciszenie... Wspomnij stan wewnętrznej dyspozycji moralnej, myśl o stanie łaski jaką posiadasz /jeżeli posiadasz/. Jeśli wszystko w porządku lub zmierzasz do takiego porządku, przyjąć tę miarodajną łaskę szczęścia i wewnętrznej radości wyciszyć się, skoncentrować... Jednakże świadomość wewnętrznej, duchowej dyspozycji, złożmy we własnym sercu jako skarb najdroższy. Najle-

piej będzie wtedy gdy ten skarb będzie składać się ze świadomości czystego serca, faktu spożycia, przyjęcia do swego wnętrza świętej Eucharystii. Wyobraźmy sobie ostatecznie, że zamykamy drzwi naszego uświęconego ciała. Zamykamy drzwi swojego tabernakulum. Chodzi tutaj o fakt posiadania duchowego i cielesnego, wewnątrz mnie. Zobrazowanie które to po tej chwili niech zostanie tłem moich następnych jakichkolwiek działań, postrzeżeń. - Jestem teraz z Tobą Jezu... Sam na sam.

Wyciszenie... Problemy odsuwamy na bok, obrazy, skojarzenia wycofane zostają także, wyłączamy wszystkie myśli, zmysły, neutralizując wszystko to co się może dziać wokół mnie. Wzdycham, wykonuję głęboki oddech, oddechy oczyszczające /patrz niżej – dyspozycje dla ciała, dyspozycje oddechowe/. Jednak mam świadomość kim jestem, w tej chwili także, mam świadomość osobistej kondycji duchowej, jeśli jest w porządku to poczucie wypływające z głębi duszy i serca /pisząc z humorem/ uwzniośla moją przyszłość jaką jest następna chwila... Koncentruję się na wyciszeniu od przyjmowania jakichkolwiek sygnałów zewnętrznych, chociaż cały jestem w tym świecie, ale jednak wszelkie odgłosy i działania są dla mnie w tej chwili odległe, wyłączone...

Należy ściągnąć intelektem wszystkie sygnały do mojego „ja”. I wygasić, zneutralizować. To ważne... Można idąc dalej także zasugerować sugestią ażeby każde zakłócenie roztopiło się w moim „ja”. A więc wygaszam wszystko to co może być słyszane, widziane, wszelką ciekawość słyszenia, ciekawość widzenia i wszelką nieistotną dla bezwarunkowego bezpieczeństwa zmysłową wartość... Wyciszam niedobre skojarzenia intelektualne, nieistotne, albo wielorakie skojarzenie wartości... Wystarczy skupić się na jednym elemencie, obiekcie... Obiekcie na zewnątrz lub wewnątrz ciała. To ważne... Nie wyłączam także zmysłu równowagi, wręcz przeciwnie jestem skupiony na wyprostowanym kręgosłupie. Wynika stąd, że wyciszenie zmysłów i skojarzeń nie jest wartością absolutną...

Jestem w dystansie... Teraz muszę skoncentrować się nad sytuacją wewnątrz mnie... Czy utrzymanie wyciszenia przebiega nadal, nic tego stanu nie zakłóca? Jeśli tak, to dobrze. Trwam w takim stanie, ile mogę, jak długi czas przeznaczony został na kontemplację... Jednakże mając spokój z zewnątrz, wewnątrz po chwili mogą nadejść nas skojarzenia, wręcz myśli..., czy jakaś niewidzialna siła zaczyna ciążyć, w końcu odwraca uwagę. Należy oddychać z pewnym nieznacznym naciskiem, z pewną zwiększoną częstotliwo-

2 „Kontemplacja i działanie u Ojców Kościoła.- ks. Henryk Wójtowicz, s.64, „Kontemplacja i działanie”, TN KUL, Lublin 1984 r.

ścią. Albo alternatywa druga – oddycham ze zmniejszoną częstotliwością /oddycham przez nos i wydycham nosem, jeżeli jestem sam można wydychać jak smok ustami, chyba że zachowawczo w grupie i miejscu się to uda/. Zawieszam oddech zastosowując większą pauzę zanim dokonam wydechu /lub ponownego wdechu/ ... Wracam do stanu absolutnego wyciszenia.

Jestem skupiony na obiekcie zewnętrznym lub wewnętrznym jak podano wyżej. Przywołuję z oddechem moje duchowe tło, obecność z Jezusem... Radykalność Ewangelii /obiekt duchowy/. I tak kojarząc reaguję na wszelkie następne skojarzenia, które wycofuję. Wycofuję wszelkie skojarzenia dobre jak i złe, jednakże ogólne dobre nastawienie zachowuję przeciwieństwo... Jednakże pogoda mojego wnętrza, które promieniuje we mnie radością, rozpościera się na każdą moją reakcję... Nie czuję się pokonany jeśli coś zakłóca moją ciszę... odzyskuję ją... Ale jeśli jej nie odzyskuję to cierpię. Milczę. Jestem w ciszy. Świętej ciszy. Dzięki osobistej woli. Dzięki korespondencji z duchowym tłem, w którym tkwi przeświadczenie, że kontempluję dla Boga, bo pragnę w ten sposób być blisko z Nim. Dzięki wierności. To jest moja radość i szczęście.

Ćwicz wstępnie powyższe wskazania...

Rodzaje dyspozycji:

- 1/ dyspozycje dla dyszy
- 2/ dyspozycje dla ciała
- 3/ dyspozycje dla walki duchowej

Dyspozycje dla duszy:

- 1/ Dyspozycje woli:
 - postanowienie poprawy
 - wyrażenie chęci na doskonalenie życia duchowego na drodze kontemplacji.

Dyspozycja szczegółowa:

- 1/ szukanie uczuć i czynów nieuporządkowanych, i ich uporządkowanie.³
- 2/ - sakramentalne wyznanie winy
 - wyznawanie winy mniejszej przed samym Bogiem z wyrażeniem aktu pokuty i prośby o przebaczenie.
- 3/ wrażliwość na własne czyny i unikanie osądów powszednich; większy dystans od świata.
- 4/ możliwe bardziej na pustelni – dystans od

świata, w sensie większego unikania osądów powszednich o sprawach ziemskich i innych ludziach.

5/ zachowanie otwartości na każdego człowieka do możliwej chwili zachowania dobrej opinii o rozmówcy, czy napotykanym człowieku, napotkanej sytuacji...

2/ Ćwiczenie dyspozycji:

- w każdych myślach i czynach nawracać się kiedy tylko potkniemy się moralnie...
- usilnie wybierać dobro, podążać za nim... stanowczo.
- Pan Bóg jest we mnie wszystkim. To wystarczające. Proszę, ażeby mój Pan został świadkiem mojego wnętrza duszy i ciała, a ja wezmę w zamian Jego Krzyż na swoje ramiona, tak abym mógł/ła/ wyrzec - „Twój Krzyż jest lekki i pełen słodyczy”...

Dyspozycje dla ciała:

1/ Siedząc. Najlepiej przed zapaloną świecą, na przeciw krzyża, ołtarza, obrazu Zbawiciela. Jeśli w grupie, nie siadać naprzeciw siebie....uff. Ręce trzymam przy sobie, rozluźnione... Inna pozycja jest leżenie najlepiej w łóżku, ćwicząc przed snem lub po obudzeniu. Wycofuję wszelki hałas docierający do mnie, jakim jestem często ogarnięty.... Wycofuję wszystkie nastawienia psychiczne i rozważanie rozumowe, niesprawdzające się przyzwyczajenia, ciężące skostniałe zasiedziały osądy, pretensje - wyciszam się...

Wycofuję zmysły: - widzenia, przymrużam oczy, lub lekko zamykam; słucham ciszy, nastawiam się na ciszę, a na wszelkie istniejące dźwięki zewnętrzne, odgłosy, nie zwracam uwagi, odległe odgłosy przemilczam.... /albowiem idealna cisza nie istnieje/; nie zwracam uwagi na powonienia, agresywne lecz chwilowe staram się przecześć...

Zwracam uwagę na swoje duchowe wnętrze, a potem na wnętrze ciała. Zatrzymuję wszelkie poruszenia ciała, utrzymuję je w stabilności siedzenia.

A więc jak widać, w istocie zatrzymywanie zmysłów, na drodze oczyszczającej, polega na wstrzymywaniu, ograniczaniu, neutralizowaniu intensywnych i średnich bodźców, sygnałów otoczenia w którym przebywamy.

Wyróżnia się tutaj zmysł: oczu, słuchu, powonienia, smaku, dotyku, a także równowagi.

Sposób siedzenia: na podłodze, dywanie, macie, na sposób jogiczny w pozycji lotosu lub diamentu, albo siedząc /na stołeczku, krześle, fotelu/.

3 Wg Św. Ignacy Loyola - „Ćwiczenia Duchowe”, str. 5, WAM 1991 r.

Dyspozycje oddechowe:

1/ Wdychaj i wydychaj zazwyczaj tylko nosowo, jak najdelikatniej, ale swobodnie normując oddech... Pamiętaj, że wdech wciąga świeże powietrze, a wydech usuwa zużyte. Reguluj głębokość oraz długość wdechu i wydechu. Staraj się usunąć jak najwięcej powietrza zużytego. Ćwicz wstępnie także długość pauzy pomiędzy wdechem i wydechem, a także wydechem i wdechem. Wsłuchuj się w organizm jak się oczyszcza i co się w nim dzieje...

2/ Można także wstrzymać oddech jak najdłużej i próbować oddychać pranicznie. Lecz jest to duża sztuka metody jogicznej /zastosowanie i opis adekwatnie na drodze oświecającej/. Tutaj poprzestawaj tylko na samym wstrzymaniu na czas przepuszczenia złego naporu np. myśli i wypuszczaniu powietrza przez nos.

Dyspozycje dla walki duchowej:

1/ Odrzucać jakiegokolwiek obce poruszenia wewnętrzne, złe lub „nadawane” jako dobre. Przez wygaszenie, roztopienie w umyśle, moim „ja”. Przyłgnąć do obecności Jezusa, skarbu serca skupiając się na sercu-duszy, pośrodku ciała i zamknij skupienie w całej formie ciała... Utrzymuj uwagę na tym obiekcie... Alternatywa - przyłgnąć do imienia Jezus... w skarbie serca, skupiając się jak poprzednio i powtarzać w myśli z intencją błagalną: Jezu... Jezu... Aż do wyczuwalnego zaniku źródła rozproszenia.

2/ Wówczas, gdy doznajemy rozproszenia, przychodzą myśli z zewnątrz lub wprost coś się złe kojarzy, należy wstrzymać oddech, przez krótką chwilę, lub dłuższą chwilę... Wypuścić powietrze nosem. Można czynność powtórzyć.

3/ Dla wyciszenia środowiska zewnętrznego niewidzialnego /lub rozmówcy/ - unieś prawą dłoń na wysokość pępka i wyprostuj palec wskazujący, kierując przed siebie /często niektóre osoby postępują tak instynktownie, chcąc aby rozmówca nie przerywał jej wypowiedzi.../.

Ćwiczenie 1

Wyciszenie. Siadam lub leżę. Ręce swobodnie obok siebie. Można zastosować wybraną mudrę rąk /najlepiej mudrę „wiedzy”⁴/. Przymykam lub

- 4 Mudra „wiedzy” (Gyan Mudra) - palec wskazujący dotyka opuszki kciuka. Pozostałe palce są wyprostowane. Wykonuje się jednocześnie obiema dłońmi. Harmonizuje duchowo i naprawia strefę energetyczną i

zamynam oczy... Skup się na wewnętrznym zamknięciu całego ciała. Jesteś w sobie... Zrób głęboki oddech. Pauzę i wydech. Oddychaj łagodnie jak potrafisz, najspokojniej. Wszystkie rodzaje oddychania są dobre. Wznies swego ducha opartego na skarbie serca i zaczynaj bardziej świadomie oddychać. Normuj oddech. Oddychaj pogłębiając wyciszenie. I zapomnij o oddychaniu. Milcz w sobie. Trwaj tak przez 20 minut lub więcej...

Na wszelkie rozproszenia zewnętrzne i wewnętrzne odpowiadaj wzmożoną, ale subtelną koncentracją relacji skarb serca – moja wola milczenia i ciszy. Jezus i ja... - W sensie świadomego, lecz niebezpośredniego odniesienia jeśli chodzi o intelekt /więc w tle/, a bezpośredniego odniesienia jeśli chodzi o jaźń... Skup uwagę na sercu-duszy, lub całym ciele... Wszelkie w czasie nachodzące myśli, rozproszenia, wygaś, rozpuść w sobie, wydając polecenie, życzenie sugestią bezsłowną... Staraj się zwiększać pauzę oddechu, ile uważasz za stosowne dla siebie w tej chwili i normalizuj oddech... Dialektuj się radością i szczęśliwością osobowej relacji.

Ćwiczenie na zakończenie drogi oczyszczającej:

- kontemplacja siedząc z odmówieniem jednej dziesiątki różańca. Proszę spróbować odmówić „z duszą”.

/Miej świadomość, iż modlitwa różańcowa składa się z czterech części – radosnej, światła, bolesnej i chwalebnej, a każda z nich – składa się z pięciu dziesiątek różańca. Oraz modlitwy wstępnej, inwokacji./.

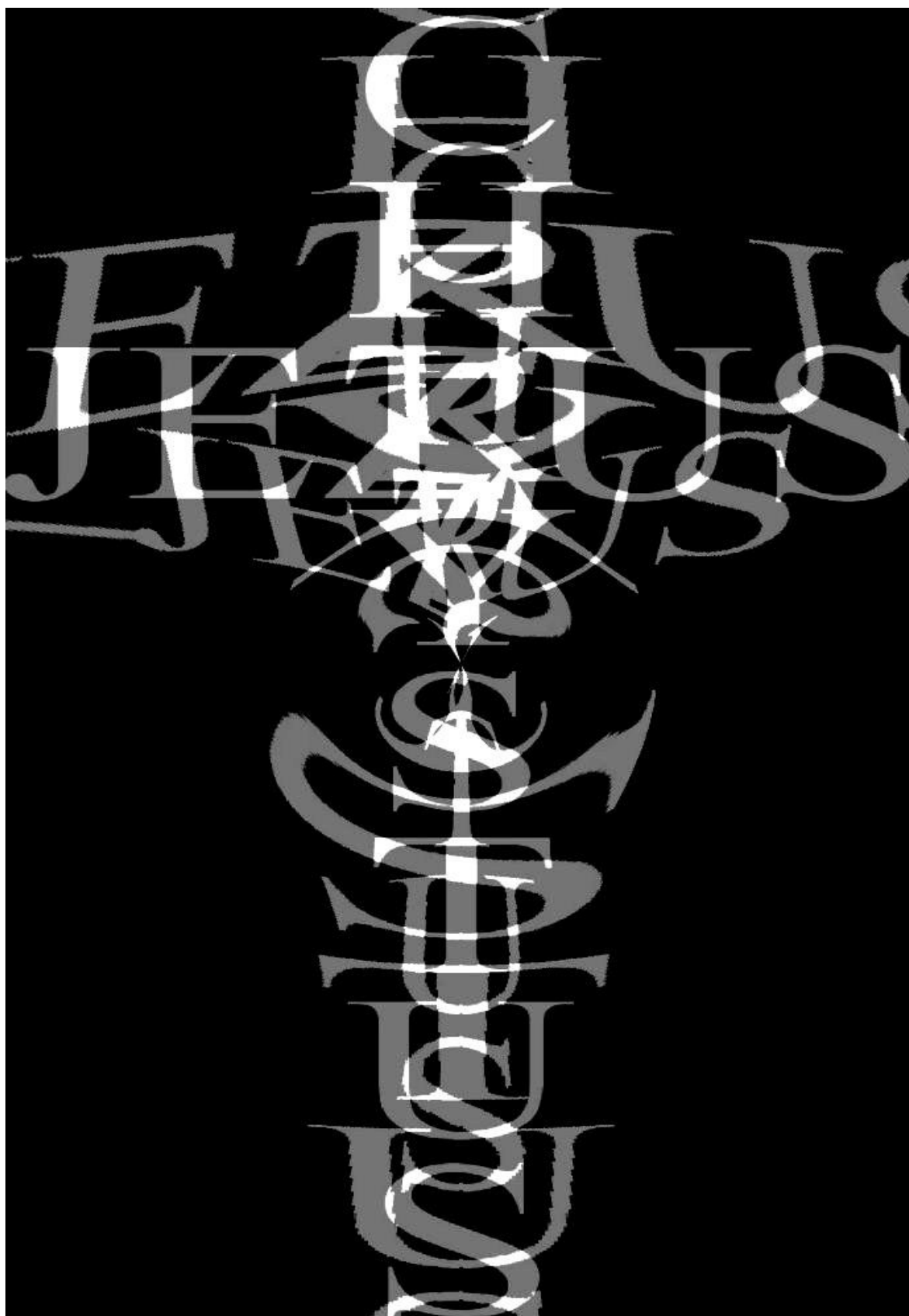
Zakończenie 1 etapu:

Dalsze złożone ćwiczenia i opisy mogą być podane w następnej części, już na drodze oświecającej.

...

Wobec powyższego – kontemplację udaje się zdefiniować jako modlitewny stan skupienia uwagi i woli osobistej, na nawróceniu się i zachowaniu łaski uświęcającej, niezależnie od aktywności bierniej lub czynnej.

mentalną wokół ciała, wyzwala oczekiwanie na decyzje twojej woli. Usuwa niepokój, przynębienie, poprawia pamięć, zdolność koncentracji. Jest pomocna przy zaburzeniach snu i nadciśnieniu tętniczym. Wpływa regenerująco na organizm.



Rmk {grafika} - Jezus Chrystus



Rmk {grafika} Cierniowa korona

VARIA

Wyszukiwarka.

Strona wyszukiwarki o tytule **gałąź.pl** jest już dostępna w internecie.... Można korzystać.../choć są małe problemy z utrzymaniem pewnej aktualizacji, ale liczę jednak na cierpliwość odbiorców.../.

__NOTA AUTORSKA

Ryszard Marek Kędzierski (1957r.).
Artysta-redaktor Sztuki Osobowej. Autor zawartych w numerze prac. Żyje na pustelni.

_____SZTUKA OSOBOWA_____

© by Sztuka Osobowa 2016r.

Adres redakcji:

SZTUKA OSOBOWA
Bąk (pustelnia)
83-440 KARSIN
TEL. KOM.: 517 198 674
email:rmk1@poczta.pl
<http://sztukaosobowa.j.pl/>

red. odp. Ryszard M. Kędzierski

PRENUMERATA wydania papierowego, za pośrednictwem redakcji.

Pismo wydawane jest bez korekty językowej.

Nakład: nieograniczony
Format zapisu pliku cyfrowego: PDF

ISSN 1426-0158

112112112112112112112112112112112112112112