

ćwiczenie 1

WYCISZENIE

Jeśli pragniesz podjąć te ćwiczenia, które na ogół będą wymagały chwili modlitwy, musisz nauczyć się lub przypomnieć sobie, czym jest wewnętrzne wyciszenie, skupienie czy choćby najkrótsza chwila koncentracji.

Przede wszystkim unikaj podejmowania ćwiczeń tuż po jakimś absorbującym cię działaniu. Postaraj się wybrać spokojniejsze miejsce i czas. *Kto szuka, znajduje*, nawet jeśli szuka na początku czegoś skromnego.

Nie musisz dojść od razu do pełnego wyciszenia. To zaskakujące, ale dobrym sposobem na oderwanie się od zewnętrznego zgiełku jest chwilowe skoncentrowanie się na nim aż do momentu, kiedy przestanie on zajmować twoją uwagę i zniknie. Spróbuj od razu, jeśli to konieczne.

O wiele trudniejsze jest wyciszenie wewnętrzne, czyli wyłączenie „filmu”, jaki wciąż wyświetlany jest w naszym mózgu. Nie szukaj od razu zupełnej pustki – to bezcelowe.

Ćwiczenie wstępne

1. Skup się przez chwilę na jakimś jednym wybranym obrazie albo na jednym uczuciu, jednej myśli lub jednym tylko słowie. Na przykład przywołaj w pamięci twarz ukochanej osoby lub jakieś skierowane do ciebie zdanie czy słowo, które sprawiło ci przyjemność, albo jakieś wciąż żywe miłe wspomnienie. Spróbuj uczynić to teraz lub w najbliższej nadarzającej się wolnej chwili.
2. Jeśli przychodzi ci to z trudem, spróbuj czegoś łatwiejszego. Weź do ust coś, co lubisz, lecz zamiast natychmiast połknąć, smakuj to w ustach przez kilka sekund. Podobnie możesz powąchać jakiś miły zapach i delektować się nim przez kilka chwil w skupieniu. Zaraz potem wróć do obrazu, słowa lub myśli wywołanej z pamięci.
3. Po chwili zauważysz, że pierwszy obraz ustępuje miejsca innemu albo pierwsza myśl znika pod wpływem innej. Jeżeli istnieje między nimi związek, to dobry znak: nie uległeś rozproszeniu. Jeżeli jednak druga myśl nie ma nic wspólnego z pierwszą, mamy do czynienia z rozproszeniem. Wróć spokojnie do pierwszej myśli lub obrazu i znów postaraj się w niej rozsmakować, unikając rozproszenia...

Udało ci się? No to do dzieła! Dzisiaj rano wykonaj powyższe ćwiczenie wstępne dwa lub trzy razy. W najbliższych dniach zawsze będzie pojawiał się w ćwiczeniach punkt lub temat, nad którym będziesz musiał przez chwilę się skupić. Postaraj się wykonać ćwiczenie i wracaj do niego. Stopniowo będziesz robił postępy. W razie trudności zacznij wszystko od początku.

Wieczorem sprawdź, czy w ciągu dnia powtarzałeś kilka razy ćwiczenie wstępne. Nawet jeśli efekty nie były olśniewające, połóż się spać zadowolony i zdecydowany, aby jutro podjąć kolejne ćwiczenie.

ćwiczenie 2

TWÓJ TEMPERAMENT

Jeśli jesteś małomówny

Rozważ zdanie z Pisma Świętego: *Miła mowa przyciąga przyjaciół* (Syr 6, 5a). Skup się przez chwilę na tej mądrości i postaraj się na nią otworzyć.

W ciągu dnia powiedz coś pożytecznego albo miłego, co już od dawna chciałeś powiedzieć, swojej żonie, mężowi, dzieciom, matce, koledze, sąsiadowi czy komukolwiek innemu.

Potem, kiedy będziesz miał wolną chwilę, zastanów się, jaki oddźwięk miały twoje własne słowa w twoim sercu. Jeśli poczułeś zadowolenie, dlaczego? Jeśli czujesz niedosyt, poszukaj przyczyny. A jak zachowasz się przy nadarzającej się podobnej okazji?

Jeśli jesteś raczej gadatliwy

Rozważ następujące zdanie z Biblii: *Bądź skory do słuchania, a odpowiadaj po namyśle.* (Syr 5, 11). Skup się jak podczas ćwiczenia wstępnego, nakarm serce tą myślą i przygotuj się do jej zastosowania.

W ciągu dnia zachowaj świadomie dla siebie coś, czego nie musisz komuś powiedzieć. Na przykład nie przekazuj dalej treści usłyszanej rozmowy, nie usprawiedliwiasz się wobec zwróconej ci uwagi, nie krzycz na denerwujące cię dziecko, nie opowiadaj o rzeczach nie mających znaczenia itp. Być może kilkakrotnie uda ci się zachować milczenie bez większego wysiłku i bez bycia posądzonym przez otoczenie o zły humor czy zdenerwowanie.

Wieczorem, w wolnej chwili, przeanalizuj swoje reakcje na zachowanie milczenia. Czy czułeś się potem dobrze? Czy uchroniło cię to od sprawienia komuś przykrości lub wywołania nieporozumienia?

Wskazówka dla wszystkich
(małomównych i gadatliwych)

Jeśli udało ci się dzisiaj postąpić właściwie, nie unieś się pychą; raczej postanów zachowywać się podobnie jutro i w przyszłości, tak aby weszło ci to w nawyk... lub prawie w nawyk.