

Pogled ispod površine

Krećem na otočić Košljun prilično umorna i iscrpljena zbog preopterećenosti poslom posljednjih mjeseci i stalne borbe s nedostatkom vremena za ljude koje volim i za ono što volim. I od toga se osjećam nekako zarobljeno. Od 2011. redovito dolazim na višednevne duhovne vježbe, tečaj kontemplacije na Košljunu gdje u šutnji, molitvi, euharistiji i šetnjama u predivnoj prirodi uvijek osjetim kako se moje cijelo biće obnavlja i puni snagom i iskustvom Božje blizine. To mi pomaže i da bolje upoznam sebe, da bolje čujem što mi Bog želi reći, kojim putem da idem. Košljun je za mene jedno predivno i posebno mjesto, prava oaza mira idealna za ovakvo kontemplativno povlačenje, odvajanje od svakodnevice. No fra Mladen Herceg naglašava da je djelotvorna ljubav u svakodnevnom životu mjerilo napretka na duhovnom putu. Cilj puta je kontemplacija na djelu.

Već tijekom prelaska brodicom s obale Punta do Košljuna osjećam kako polako ostavljam iza sebe brige, stres, popise poslova i obaveza. Iskravamo se na Košljun i počinjem duboko udisati predivne mirise šume, bilja i mora, pogled mi pada na dobro poznati franjevački samostan i crkvu i osjećam kako se moja pluća šire, kako se duša ispunjava srećom, a na licu mi se pojavljuje osmijeh.

Tijekom kontemplativnih vježbi prva dva dana još mi naviru rojevi misli o poslovima, koje trebam obaviti kada se vratim, i o razgovorima koje sam vodila neposredno prije puta. Blago i mirno puštam ih da prođu poput oblaka na nebu ili brodova na moru, i vraćam pažnju na svoju svetu riječ i disanje. Zbog umora povremeno se na klupici malo trznem prema naprijed, ali se odmah lagano vraćam u uspravan položaj. Od trećeg dana se rojevi misli znatno smanjuju, nemam više problema s klimanjem i sve češće uranjam u taj prostor bez riječi u kojem doživljavam snažan osjećaj Božje prisutnosti koji je teško opisati. Uglavnom, predivan osjećaj mira, radosti, opuštenosti, prihvaćanja, svjetlosti, snage i ljubavi. Ovaj puta tijekom cijelog tečaja nisam imala problema s nekim bolovima ili smetnjama zbog dugog sjedenja.

„Sveta Riječ (npr. Bog, Isus, Abba, Oče) izražava našu nakanu, izbor naše volje da se otvorimo i predamo Božjoj prisutnosti.“¹ Molim Boga da preuzme moje brige, probleme, rane, bolesti, osjećaj zarobljenosti i da mi pomogne da otpustim kontrolu. Želim biti otvorena za plodove i darove Duha Svetoga: „Plod su Duha: ljubav, radost, mir, strpljivost, blagost, dobrotu, vjernost, krotkost, uzdržljivost.“ Gal, 5,22.

„Čista ČEŽNJA za Bogom i PRAZNE RUKU najbrže me i najsigurnije vode Bogu.“²

¹ Thomas Keating, „Bliskost s Bogom“, str. 45, Synopsis, Zagreb – Sarajevo, 2011.

² Mladen Herceg, „Vrata u tišinu“, str. 52, Naša ognjišta, Tomislavgrad, 2016.

O. Đani Kordić, voditelj ovoga tečaja, naglasio je da kontemplativna molitva nije tehnika, nego ODNOS S BOGOM, ona nas uči prihvaćanju. Čak i ako ne vidim izlaz iz moje sadašnje situacije, treba me voditi čista vjera da će se dogoditi samo dobro. Bitno je beskrajno povjerenje u Boga, otpuštanje kontrole, prihvaćanje onoga što mi se događa sada, vjera da Bog djeluje bez obzira kako se osjećam. I tako sam ja sve predala u Božje ruke, *neka bude Volja Tvoja*. Vjerujem da će sve biti za moje dobro, jer ja sam ljubljeno dijete Božje. I s tim mislima osjećala sam kako u meni rastu mir i radost.

*„Prepusti Gospodinu putove svoje,
U njega se uzdaj i on će sve voditi.“ (Ps 37, 5)*

*„Samo je u Bogu mir, dušo moja,
samo je u njemu nada moja.
Samo on je moja brid i spasenje,
utvrda moja: neću se pokolebati.“ (Ps 62, 6-7)*

Šutnja je isto važna tijekom tečaja jer nam produbljuje sabranost, omogućava da lakše čujemo što nam Bog želi reći i da otkrijemo skrivene dijelove sebe. O. Đani nam je savjetovao da uđemo čitavi u ovaj tečaj i svaku kontemplativnu molitvu, da uđemo čitavi u Božje sada. Uvjerila sam se kroz svoje iskustvo i da je važno redovito, svakodnevno odvojiti vrijeme za kontemplativnu molitvu, oko 20-30 minuta, ujutro i/ ili navečer. I o. Đani i fra Mladen govore o važnosti te redovitosti, a o tome govori i o ova priča o violinistu: „Ako ne vježbam sviranje jedan dan, ja to odmah zapazim. Ako ne vježbam dva dana, to odmah zapaze moji prijatelji. Ako ne vježbam tri dana, zapazi publika.“³

Čišćenje, čupanje korova

„Cilj kontemplativne molitve je iskustvo Boga u svemu što jest. Boga susrećemo ovdje i sada.“⁴ „Kršćanska predaja govori o trostrukom putu: putu ČIŠĆENJA, putu RASVJETLJENJA i putu SJEDINJENJA.“⁵ Hod nutarnje, kontemplativne molitve je MICANJE ZAPREKA, ČIŠĆENJE na putu ka bliskosti s Bogom.

Na tečaju kontemplacije svaki dan uključen je i rad od sat i pol: čišćenje prostora samostana, rad u kuhinji i vrtu, te posluživanje za vrijeme naših obroka. Ja sam ovoga puta čistila korov u klausturu samostana. Korova je bilo dosta, na prvi pogled mi se učinilo da bi se to moglo relativno brzo iščupati i počistiti. Ali kada sam počela, vidjela sam da posao napreduje puno sporije nego što sam pretpostavila, jer je korijenje bilo jako žilavo, čvrsto i često je bilo teško doći do njega s nožem između kamenih ploča. U tome sam vidjela sličnost s našim

³ Mladen Herceg, „Vrata u tišinu“, str. 25 i 17, Naša ognjišta, Tomislavgrad, 2016.

⁴ Mladen Herceg, „Vrata u tišinu“, str. 25 i 17, Naša ognjišta, Tomislavgrad, 2016.

⁵ Mladen Herceg, „Vrata u tišinu“, str. 25 i 17, Naša ognjišta, Tomislavgrad, 2016.

putem čišćenja, s uklanjanjem zapreka, čupanjem korijenja, oslobađanjem od vezanosti koje može biti dugotrajno i zahtijeva STRPLJIVOST i duboku VJERU u Božju pomoć.

*„Ljudsko JA bi rado nešto IMALO;
Ljudsko JA bi rado nešto ZNALO;
Ljudsko JA bi rado nešto HTJELO.
Sve dok to trostruko nešto
U čovjeku ne umre,
Bit će mu mučno.
To ne ide za jedan dan;
To ne ide u kratkom vremenu.
Nego treba se prisiliti i na to se
Priviknuti USTRAJNOM MARLJIVOŠĆU.
Treba to izdržati i onda će
Na kraju biti lako i ugodno.“* (Ivan Tauler)

Ali nisam bila sama u tom čupanju korova, obično nas je troje radilo zajedno. Shvatila sam poruku da ne moram sve uvijek raditi sama i da je u redu zamoliti za pomoć.

A snaga zajedništva mi pomaže uvijek i u molitvenim vježbama. Bog nam šalje pomoć i putem ljudi koje nam daje na put. Zadnji dan smo jedva uspjele sve počistiti, stvarno smo ubacile u „petu brzinu“, ali smo uspjele. I kada sam na kraju pogledala tako lijepo očišćeni klaustar, preplavio me osjećaj zadovoljstva.

Za vrijeme čišćenja korova unutar nas i tamnih noći kroz koje možda prolazimo, treba se oboružati strpljenjem, povjerenjem u Boga, pouzdanjem da je molitva plodna. Kontemplativna molitva mi pomaže da vjerujem da je Bog uvijek tu prisutan, čak i kada to možda ne osjećam, i da me prihvaća takvu kakva jesam. Ona uklanja zapreke na putu k Bogu. I sve pozitivno što primamo daleko nadilazi poteškoće. O. Đani je rekao da je bitno ne zapasti u malodušje kada mislimo da se ništa ne mijenja. „Što god dođe, Bog je veći od toga. Moja misao nije Bog. Moj osjećaj nije Bog. Bog je veći.“ I treba pustiti očekivanja. Svoju ljubav prema Bogu pokazujem ustrajnošću u molitvi.

„Evandeoska riječ zapovijeda nam da prvo odsijecamo korijene strasti, a onda njezine plodove (koji se nakon odsijecanja korijena više neće rađati)... Neće nam mnogo koristiti obuzdavanje srdžbe u riječima i djelima ukoliko je Bog... bude vidio u našem srcu.“⁶

„Neka sunce ne zađe nad vašom srdžbom! I ne dajte mjesta đavlu.“

„Budite jedan prema drugom prijazni, puni milosrđa! Opraštajte jedan drugome, kao što je i Bog vama oprostio u Kristu!“ (Ef 4, 26-27, 32)

⁶ Ivan Kasijan, „Duhovni boj s osam glavnih strasti“, str. 64, Stella Maris, Zagreb, 2010.

Sjene i agresije

Put prema samospoznaji i bliskosti s Bogom često je pun korova i raznih prepreka. Rane i povrede zapreke su na putu prema Bogu. Razmišljanje o korovu i korijenima problema dovela su me i do razmišljanja o potrebi osvješćivanja mojih sjena. C. G. Jung je govorio da ne možemo postati prosvijetljeni dok ne upoznamo svoju sjenu. SJENOM je nazvao sve one naše dijelove koje pokušavamo SAKRITI ili POTISNUTI, zato što vjerujemo da oni nisu prihvatljivi našim roditeljima, obitelji, prijateljima, autoritetima ili nama samima. Sjena je sve što smo potisnuli u nesvjesno iz straha da ćemo biti ODBAČENI. Kad god se naše ponašanje susrelo s kritikom ili kaznom, mi smo se nesvjesno odvojili od nekog dijela svojeg autentičnog JA. „Reagirajući na BOL koju smo osjetili još u djetinjstvu, tijekom rođenja, pa čak i prije rođenja, mi vrlo rano u životu gradimo ono što se naziva LAŽNIM JA koje potiskuje iz svijesti ono ISTINSKO JA i od nas skriva njegov potencijal... Ako hoćemo biti sretni, bitno je da naučimo prepoznati nagnuća svoga Lažnog Ja, jer ta nagnuća možemo promijeniti samo ako ih možemo PREPOZNATI. Ne moramo ih analizirati, samo ih moramo PREPOZNATI i PUSTITI.“⁷ Keating kaže da nam kontemplativna molitva pomaže u tome, i tako se naše duhovne sposobnosti i Istinsko Ja sve više oslobađaju.

Često nam je teško prepoznati svoje sjene zato što ih projiciramo na druge. Ali na druge projiciramo i svoje kvalitete, dobre strane i nerazvijene potencijale. Našu sjenu prepoznavamo po tome što nas živcira, ljuti i što nam se ne sviđa kod drugih ili kod nas samih. O sjenama govore fra Mladen Herceg u knjizi „Vrata u tišinu“ i prof. Vesna Gračner i fra Mirko Mataušić u knjizi „Ranjeno dijete i ja“.⁸ Uglavnom, sve dok poričem, potiskujem i umanjujem svoje sjene, bit ću u njihovoj vlasti, one će imati destruktivan učinak na moj život.

OSVIJESTITI sjenu je prvi korak u prihvaćanju sjene, a time i sebe, osvijestiti taj osjećaj, ali ne djelovati po njemu. Sjena ne nestaje kada je napadamo, nego kada joj opraštamo i kada je prihvatimo kao dio sebe. Važno je dopustiti sebi iskazati emocije na zdrav način, npr. pisanjem u dnevnik ili razgovorom s prijateljem, psihoterapeutom, svećenikom. A kroz kontemplativnu molitvu također se događa pasivno čišćenje.

Kada imamo takve osobine kojih nismo svjesni, u svoj život privlačimo ljude i događaje koji nam pomažu da spoznamo, iscijelimo i prihvatimo te dijelove sebe koje poričemo. Primijetila sam da mi kontemplativna molitva pomaže da brže prepoznam takve situacije i da promatram svoje emocije sa distance (npr. ljutnju, povrijeđenost), da ne dopuštam sebi da djelujem po njima, ili pak da puno brže izađem iz takvog stanja. Ako PRIHVATIM osobine koje me iritiraju kod drugih, one me više neće uznemiravati, neće više imati utjecaja na mene, i ja ću sačuvati svoj mir. To međutim ne znači da se ja moram slagati s takvim

⁷ Thomas Keating, „Bliskost s Bogom“, str. 45 i 101, Synopsis, Zagreb – Sarajevo, 2011.

⁸ Vesna Gračner, Mirko Mataušić, „Ranjeno dijete i ja“, Tražimo istinu, Zagreb, 2009.

osobinama i ponašanjem. Shvatila sam da ako me nešto uznemirava, vrlo vjerojatno se radi o mojoj projekciji. Tijekom tečaja sam se prisjetila dva tipa situacija u kojima se netko ljuti na mene i pritom je verbalno dosta agresivan, te sam razmišljala kako se postaviti:

- 1) Kada nekoj osobi, iz želje da pomognem i brige za nju, ukazujem na štetnost nekih njenih navika, ali ta osoba to ne želi slušati, počinje se ljutiti i verbalno me napadati.
- 2) Kada mi netko agresivno želi nametnuti i uvjeriti me u neki svoj stav ili mišljenje za koje sam ja, na temelju svog znanja i iskustva, uvjerena da nije točno i ne želim ga prihvatiti.

Kroz tečaj i u razgovoru s o. Đanijem shvatila sam koliko je bitno u svojim odnosima s drugima sačuvati svoj MIR i čuvati ga kao dragocjeno blago u zamku svoje duše. I uvijek imati Boga pred očima. „Mir je pravi odnos prema svemu: prema Bogu, prema nama samima, prema drugim ljudima, prema kozmosu. To je čin dovođenja stvari u ravnotežu.“⁹ „Mir vam ostavljam, mir vam svoj dajem. Dajem vam ga, ali ne kao što svijet daje. Neka se ne uznemiruje vaše srce i neka se ne plaši.“ (Iv, 14, 27)

Fra Mladen govori da ne damo nikome i ničemu vlast nad sobom. Ako npr. dopustim da prema nekome osjećam srdžbu, zamjerenje, nepraštanje, onda ta osoba ima vlast nada mnom i ja nisam slobodna.

Mi se često naviknemo na naše vezanosti, a kontemplativna molitva nam pomaže da se oslobodimo štetnim navika i da budemo slobodni. O. Đani nam je ispričao priču o vezanim prepelicama koje su i nakon što ih je čovjek koji ih je kupio oslobodio, nastavile šetati u istom krugu kao da su i dalje vezane. A fra Mladen kaže: „Ljudi ne znaju puštati ono što je otrovno. Truju se jelom, pićem i ovisnostima. Prava je sloboda htjeti i činiti ono što treba. Nije sloboda činiti ono što hoću.“¹⁰ Ako nam netko drugi nameće neko svoje uvjerenje, odnosno mišljenje obično reagiramo otporom. Više se može postići molitvom, blagoslivljanjem i iskazivanjem ljubavi i poštovanja. A ako me netko uporno nastoji uvući u svađu, ponekad je dobro i fizički se udaljiti od te osobe. I kako je rekao o. Đani, sve može biti sredstvo za moje posvećenje.

Na tečaju pjevamo stihove *otvori se i budi svjetlo*. Čovjek mora postati ljubav i svjetlo kako bi iskusio Boga. Gandhi je rekao: „Budite promjena koju želite vidjeti na svijetu.“ Mi ne možemo mijenjati druge, ali možemo mijenjati sebe, i ako to želimo, Bog će nam pomoći.

Kontemplativna molitva nam daje snagu, pomaže nam da nastavimo hodati i kada šepamo, kako kaže o. Đani. I tako sam se ja tijekom tečaja osjećala sve snažnijom, radosnijom i smirenijom, a u tome su mi pomagale i šetnje uz more i upijanje slika, zvukova i mirisa iz te prekrasne prirode koju je Bog tako čudesno stvorio. I sve to je u meni budilo beskrajn osjećaj zahvalnosti na daru života, na ovim predivnim danima na Košljunu i na tom osjećaju da je Bog uz mene i da me nikada neće napustiti.

⁹ Thomas Keating, „Bliskost s Bogom“, str. 101, Synopsis, Zagreb – Sarajevo, 2011.

¹⁰ Mladen Herceg, „Vrata u tišinu“, str. 27, Naša ognjišta, Tomislavgrad, 2016.

*I gledam more gdje se k meni penje
I slušam more dobro jutro veli
I ono sluša mene i ja mu šapćem
O dobro jutro more kažem tiho
Pa opet tiše ponovim mu pozdrav
A more sluša pa se smije
Pa šuti pa se smije pa se penje
I gledam more gdje se k meni penje
I dobro jutro kažem more zlato
I dobro jutro more more kaže
I zagrlj me more oko vrata
I more i ja i ja s morem zlatom
Sjedimo skupa na žalu vrh brijega
I smijemo se i smijemo se moru* (Josip Pupačić)

Fra Mladen kaže da su oznake pravog iskustva prosvjetljenja: 1) duboka poniznost zbog dara, 2) sveobuhvatna ljubav i 3) spremnost prenijeti iskustvo na druge ljude.¹¹

A o. Đani nam je na kraju rekao da se upitamo: „Kako koristim darove koje mi je Bog dao?“ te „Hrabrim li ljude, raste li oko mene život?“ I da, svi imamo nešto za dati.

I tako samo ja odlučila podijeliti ovaj djelić svog iskustva i razmišljanja s vama koji ovo čitate. Želim svima Božju ljubav i blagoslov.

Andreja Catinelli

Svibanj 2019.

¹¹ Mladen Herceg: "Vrata u tišinu", str. 23, Naša ognjišta, Tomislavgrad, 2016.