

Moje prvo iskustvo kontemplativnog tečaja *online*

Ushićena sam i radosna nakon kontemplativnog tečaja *online*. Uspjela sam održati korak s cjelodnevnom programom tečaja koji se održava na Košljunu, a bila sama u vlastitoj sobi. Izdržala sam. Ohrabrujuće, vrlo lijepo iskustvo.

Iznenada kao i mnogi drugi u ovom vremenu našla sam se u izolaciji, srećom bez simptoma i teškoća bolesti. Kako najbolje iskoristiti vrijeme, pitala sam se. Kako zbog korone, ali isto tako i nemogućnosti odlaska na tečaj na Košljun nekoliko posljednjih godina (ne mogu dobiti slobodne radne dane u određenom vremenu zbog kolektivnog godišnjeg odmora) u meni se javila silna potreba za intenzivnijim duhovnim vježbama. Čula sam za tečaj kontemplacije *online* koji se već više puta održao i uključila sam se. Bio je to petodnevni tečaj, kakav se održava na Košljunu, 12 vježbi sjedenja dnevno, jedna vježba sakralnog plesa, umjesto predavanja razmatranje nad tekstom iz pjesmarice *Jeka tišine* te sudjelovanje na svetoj misi. Svakodnevno sam radosno iščekivala program za sljedeći dan... i dan po dan, korak po korak.. stigla do kraja tečaja. Osjećam se odmorno, ispunjeno i vjerujem da će naredni dani pokazati uspješnost tečaja. Stoga pozdravljam i ovakve inicijative zajedničkog sudjelovanja u tečaju *online*. Naravno, za one kojima je ovakav molitveni put poznat i žive ga u svojoj svakodnevici. Smatram da bi takvih tečaja trebalo biti više tijekom godine, pa čak i u vrijeme kada se tečaj bude redovito održavao na Košljunu. Mnogi kontemplativci, zbog različitih životnih situacija, ponekad neće moći sudjelovati i fizički biti prisutni na tečaju, a *online* tečaj je mogućnost da se zainteresirani uključe (pa makar djelomično) te na taj način budu povezani sa zajednicom na Košljunu i donekle participiraju duhovne vrijednosti zajedništva.

Na poseban način doživjela sam bogatstvo, ljepotu i korisnost duhovnog štiva koji se nalaze u pjesmarici *Jeka tišine*, a razmatrali smo ih tijekom tečaja. Pravo je bogatstvo imati ovakvu pjesmaricu obogaćenu duhovnim štivom mistika. Urezale su mi se na poseban način pojedine upute koje su mi pomagale u svladavanju teškoća tijekom tečaja. Posebno mi se urezala misao iz *Oblaka neznanja*, a nalazi se u pjesmarici br. 233 kada pisac govori o nestanku misli koje nas neprekidno salijeću i uznemiruju; pisac govori o značenju male riječi i njena ponavljanja koja onemogućuje razvoj misli umovanjem. Često sam se te upute sjećala u tečaju: nemoj dati da se misao razvija, i vraćala se na svoju riječ. I misli bi nestale i mogla sam u miru nesmetano nastaviti svoju vježbu.

U rješavanju teškoća unutar tečaja važnu ulogu imala je i misao „ duša pred Bogom treba biti u ljubavnoj pozornosti“. Često sam se pitala kakva je to pozornost, i malo kasnije u tekstu kroz sliku otvarati oči u ljubavi pred nekim, dobila pojašnjenje. Sv. Ivan od Križa kaže: „Tako kao kad netko u pozornosti prepunoj ljubavi otvara oči“, br. 232. Otvarati oči u ljubavi pred nekim, mislim da svi imamo takvo iskustvo, i shvatila sam to znači, tako treba sjediti pred Bogom, bez slika o Bogu, a čežnjom za Bogom. Kako u jednostavnim slikama leži ljepota i jasnoća pojašnjenja nevidljivog, a tako prisutnog Boga. Ostajem začuđena pred tom stvarnošću.

Zatim uputa *Knjiga povjerljivih savjeta* pod brojem 234: „Ako u vježbanju primijetiš da ne spoznaješ Boga nego tek svoj vlastiti bitak, zatraži svim snagama svoga srca da utoneš potpuno u Božji bitak.“ Uvijek bih nakon takvog čina osjećala lagodu i olakšanje jer bih bar na tren zaboravila na sliku svog vlastitog bitka.

Nezaobilazna je i priča, Bepo pometač ulica (br. 296) u kojoj on donosi savjet kako pronaći izgublenu radost: „Ne smije se nikad misliti na cijelu ulicu najedanput..., mora se misliti samo na sljedeći korak, na sljedeće disanje, sljedeći zamah metlom. I uvijek ponovno samo na sljedeći. Takav rad donosi radost. **To je važno!**“ Kad čovjek u

svojoj svakodnevici izgubi radost dobro bi bilo potražiti uzrok tome, koji je vjerojatno vlastita preuzetnost, megalomanstvo, žurba koja rezultira strahom i gubitkom daha, gubitkom radosti. Tada, dobro bi bilo sjetiti se Bepa pometača ulice: samo ovaj korak, ovo disanje, ova riječ... Ustrajemo li tako, u našim srcima pojaviti će se mir, a u život vratiti radost.

Naravno i u ovom tečaju pojavile su se teškoće: teškoće kod sjedenja, obeshrabljenje zbog misli koje neprekidno dolaze, i osjećaja krivnje da ne znam raditi vježbu ispravno. Tada dolazi savjet Ivana Taulera koji mi pomaže riješiti i tu teškoću. „Zato treba izdržati tjeskobu i s tim povezanu patnju: Ostani samo kod samoga sebe i ne trči prema van, trpi do kraja i ne traži nešto drugo!“ (br.221.)

I na kraju želim se osvrnuti na neke razlike koje sam primijetila između sudjelovanja na tečaju uživo i *online*: npr. udobnost vlastitog doma, nema užurbanosti, priprema za put, organizacije obiteljskog života daje da se osjećam prvih dana opušteno, u miru i radosno. Nedostaci: naravno žaljenje zbog prepuštenog stisaka ruke i zagrljaja poznatih lica, iskazane dobrodošlice domaćina, ohrabrenje osoba koje sjede do tebe, miris mora i zvuk valova, tišina otoka, stabla lovora... nedostaju slike Košljuna.

Evo, iznijela sam nekoliko detalja iz svog petodnevnog iskustva tečaja *online*. Iznošenjem svog pozitivnog iskustva sudjelovanjem na ovakvom kontemplativnom tečaju želim potaknuti i ohrabriti svakog da se uključi i na ovakav tečaj te živi svoje duhovno iskustvo.

N. F.