

UVOD

Danas ljudi traže duhovnost koja će im pomoći u svagdašnjem životu. Pri tom su važne tri pojedinosti. Najprije je pitanje, odakle crpim duhovnu snagu. Zatim je pitanje, na koji način konkretno živjeti duhovnost u svagdašnjem životu. Ključno je pak pitanje kako danas doživjeti Boga u životu svakoga dana. Ljudi su željni duhovnog iskustva.

1. IZ KOJEG VRELA CRPIM DUHOVNU SNAGU?

Duhovnost, spiritualnost dolazi od riječi *spiritus*, što znači duh. Za kršćane duhovnost znači živjeti iz vrela Duha Svetoga. Za mnoge to zvuči apstraktno. No činjenica, kako samom sebe doživljam u stvarnosti, ovisi o tome, na kojem se izvoru napajam. Vrelo Duha Svetoga čisto je vrelo, vrelo koje nikad ne presuši. Ako s tog vrela crpim snagu, onda se ne ću tako lako iscrpiti. Jer to je vrelo božansko i stoga neiscrpivo.

U svagdašnjem životu često crpimo iz mutnih izvora. Za jedne mutno je vrelo pritisak da se dokažu u svemu što rade. Drugi su pod pritiskom, jer žele sve savršeno izvesti. Treći se opterećuju, jer u svemu što poduzimaju, nastoje same sebe mjeriti i ocjenjivati. Takvima se nije čuditi da im se tlak podiže. Poznajem mnoge osobe koje same sebe stalno stavljaju pod pritisak. Crpe s mutnih izvora, s mutnog vrela perfekcionizma, samo-procjenjivanja ili samodokazivanja.

Kad god smo iscrpljeni, ne crpimo s čista vrela Duha Svetoga, nego iz mutnih izvora. Mnogi se izgovaraju na račun posla, da ih se ne bi kritiziralo. A tada njihov posao uzrokuje nasrtljivost. Katkad su ti mutni izvori životni uzorak koji nosimo od djetinjstva. Neka je žena imala životno geslo: "Samo da ne bude problema i da učinim sve što se od mene traži." Kad s takvim životnim stavom doživljam sukobe na radnome mjestu, tada mi i najmanji

sukob oduzima svu snagu. Jedna je učiteljica bila iscrpljena jer je uvijek mislila: kao najmlađa sestra moram se ocu dokazati da sam jednako vrijedna kao i druge dvije moje sestre.

Umjesto mutnih izvora trebamo u sebi otkriti bistro vrelo Duha Svetoga. To vrelo vrije u nama. Pri krštenju smo poliveni vodom da nam se posvjedoči kako ne ćemo nikada presušiti, jer u nama vrije vrelo Duha Svetoga. Nažalost, često smo odsječeni od tog vrela i ne zamjećujemo ga. Zbog toga je bitno, usred svagdašnjih poslova sjetiti se, da je u meni ne jedino moja vlastita snaga, nego i vrelo Duha Svetoga. Ako crpimo s vrela Duha Svetoga, tada to vrelo proizvodi pet učinaka:

- a) Vrelo osvježuje. Daje mi novu snagu i nove ideje. Vrelo Duha Svetoga oslobađa me pritiska da uvijek moram imati neke nove ideje i biti uvijek kreativan. U meni je vrelo intuicije koje mi kaže, što je važno u sadašnjem trenutku.
- b) Vrelo ozdravlja. Iscjeljuje moje rane, ozljede i odnose. U svakome od nas postoji vrelo koje liječi. Umjesto da se stalno bavimo našim ranama, povežimo se s vrelom koje ozdravlja i dopustimo da vrelo Duha Svetoga, uistinu, prostruji u naše rane i ozljede.
- c) Vrelo daje snagu. Pruža mi novu snagu na životnom putu. Oslobađa me pretjerane napetosti. Olakšava mi ono najteže u životu. Život i rad postaju mi lakši, jer u meni djeluje još jedna snaga.
- d) Vrelo donosi plodove. Tamo gdje dopire bistra voda, nastaju cvjetni predjeli. Mnogi se i previše trude, ali male koristi od toga. Netom se prestanu mučiti, sve se sruši. Tko djeluje iz unutrašnjeg vrela, oko njega cvjeta i donosi plod koji ostaje.
- e) Vrelo čisti. Pročišćuje emocije i unutrašnji mutež. Negativne emocije drugih često zamućuju naše emocije. A mi prepuštamo da nas drugi zaraze svojim nezadovoljstvom. Često izražavamo svoje mutne emocije i tako doprinosimo emocionalnom onečišćenju. Stoga je potrebno emocije uvijek iznova pročititi tako da se povučemo u sebe. Jer, mir i tišina čiste nas.

Sv. Pavao opisuje devet plodova Duha Svetoga. Ti plodovi mogu se shvatiti i kao konkretni izvori Duha Svetoga. Ti su plodovi: Ljubav, radost, mir, strpljivost, ljubaznost, dobrota, vjernost, blagost i suzdržljivost. Svatko je iskusio da se tako lako ne umaramo ako radimo iz ljubavi i radosti. Mir je važno vrelo. Mnogi troše i previše energije, jer moraju potisnuti ono što sami sebi ne

žele priznati. Ta energija koju troše da prikriju neugodno, nedostaje im pri njihovu poslu. Strpljivost je odlika širokogrudnosti. Tko je sitničav, tomu je potrebna silna energija da se ne bi uzrujavao i bavio onim što ne odgovara njegovu vlastitom nahodaњу.

Vrelo Duha Svetoga očituje se i u ljudskim vrelima koje je Bog dao svakome od nas. Ta vrela otkrivamo dok se sjećamo prizora iz djetinjstva kad smo se satima mogli igrati i zabavljati, a da se ne bismo umorili. Netko je u igri izgradio vlastiti svijet. To je za nj bilo vrelo iz kojega je crpio kao ravnatelj škole: htio je podići vlastiti svijet sa svojim kolegama i učenicima. Za drugoga to vrelo bilo je igranje u prirodi. Kad se danas nađe u prirodi, povezuje se s tim osvježavajućim vrelom.

Povezujemo se s unutrašnjim vrelom, kad istinski otkrivamo samoga sebe. Stoička filozofija smatrala je samoga sebe, *autos*, unutrašnjim svetištem, najdubljom jezgrom koja čini samu bit čovjeka. Kršćanska je mistika preuzela tu stoičku ideju i razvila je u dva smjera. S jedne strane, to je ideja biti ono što jesmo. S druge pak strane, duhovnost ne znači ispunjavanje bilo kakvih očekivanja i stalno prilagođavanje onomu što se izvana očekuje. Evanđelist razumijeva tajnu Kristova uskrsnuća pa i našeg vlastitog uskrsnuća, da budemo potpuno ono što jesmo. To možete, nekad, cijeli dan probati: recite samom sebi pri svemu što radite za doručkom, na poslu, u susretu s drugima: "Ja sam, jedan te isti." Tada ćete primijetiti kako često igrate neku ulogu. Prilagođujete se onomu što drugi od vas očekuju. Kad ste potpuno svjesni samoga sebe, tada doživljavate unutrašnju slobodu. Ne trebate se dokazivati. Smijete biti ono što jeste. To vas oslobađa od svega vanjskog i unutrašnjeg pritiska. Vi ste ono što jeste. Živite iz svoga središta, živite samo-svojestvo, ono što jeste, vi ste autentični.

2. RITUALI KAO OBLICI SVAGDAŠNJE DUHOVNOSTI

Svakoј duhovnosti potrebni su vanjski oblici ili rituali. U protivnom će presušiti i nestati. Vlastiti su rituali svagdašnji obredi koje svatko može uspješno prakticirati. To su trenutci kad dolazimo u dodir sami sa sobom i s unutrašnjim izvorom. To su spasonosna počivališta u svagdašnjici, kako bi Bog mogao pristupiti u naš život. Spomenut ću nekoliko važnih značajka tih rituala.

Ritual i stvaraju spasonosno vrijeme i povezuju me sa samim sobom. Budući da volim započeti dan meditacijom ili vježbom ili

molitvom, osjećam da svjesno živim umjesto da životarim. Rituali me povezuju s mojim najdubljim bitkom. Pružaju mi spasonosno vrijeme koje jedino meni pripada i kojim nitko drugi ne može raspolagati. Spasonosno je ono što je oduzeto svijetu i što drugima ne stoji na raspolaganju. U tome spasonosnom vremenu koje mi ritual svakodnevno daruje, mogu predahnuti. Nitko mi ne može zapovijedati. Slobodan sam. Kod Grka jedino je sveto moglo spašavati. Stoga su nam rituali uvijek sveto i spasonosno vrijeme.

Jedna je druga značajka rituala da jedna vrata zatvaraju, a druga otvaraju. Mnoge osobe ne zatvaraju navečer vrata svoga radnog mjesta. Dolaze kući, ali nisu kod kuće, jer još misle o poslu. Posao ih toliko zaokuplja da se nisu sposobni posvetiti obitelji. Stalno su na propuhu, što nije zdravo za dušu. Moramo zatvoriti vrata radnog mjesta i posvetiti se onomu što nas kod kuće očekuje. Tada doživljavamo obitelj kao mjesto slobode i zaštite, bliskosti i susreta. Jer obitelj nije teret koji bismo, uz posao, morali na se natovariti i što bi nas još više opterećivalo. Štoviše, ritual nam otvara vrata slobodnom vremenu u kojem smijemo biti ono što jesmo i što je spasonosno za nas.

Još je jedna značajka rituala da otvaraju nebo nad našim životima. Podsjećaju nas u svagdanjem životu da je Bog prava stvarnost našega života. Otvaraju nam srce onomu što je, uistinu, važno, da služimo Bogu i uzdamo se u njegova obećanja. Ritual je unutrašnje uvjerenje da će naš život uspjeti, da je Bog s nama i njegov blagoslov nad nama. Mnogi su rituali blagoslovni rituali. Lijep je ritual kad ujutro podižem ruke na blagoslov. Činim da blagoslov siđe na moju djecu, osobe koje su mi drage, na one s kojima radim i koje susrećem na poslu. Molim da sve te zajedno obuhvati Božji blagoslov, da taj blagoslov siđe na prostorije u kojima stanujem i u kojima radim, tako da cijeli dan susrećem blagoslovljene osobe i stupam u blagoslovljene prostorije. Isus kaže: "Blagoslivljajte one koji vas proklinju." Ako blagoslivljam upravo one s kojima sam u prijeporu, onda ću ih slobodnije susretati. Blagoslov pomaže ne jedino njima, nego i meni. Prije svega blagoslov me oslobađa od pritiska, da moram sve savršeno učiniti. Da to što odlučujem i što činim donosi blagoslov, ne ovisi jedino o mojem djelovanju, nego u konačnici od Božjeg blagoslova.

Još je jedna značajka rituala ta da stvaraju prebivalište. Usred užurbanosti svagdanjeg života omogućuju mi da prispijem

samom sebi i Bogu. Nijemci kažu: "Prebivalište je jedino ondje gdje i tajna boravi." Rituali mi pokazuju da Bog i njegova tajna u meni prebivaju. Stoga mogu biti sam u svom prebivalištu. A rituali pružaju prebivalište još jednom osjećaju. Usred neukorijenjenosti našega vremena povezuju me s mojim dubokim korijenima. Često obavljam rituale koje su obnašali moji roditelji, djedovi i pradjedovi. Kad poput njih započinjem dan s blagoslovom, kad prije objeda blagoslivljam jelo, kad poput njih svetkujem Božić, sudjelujem u njihovoj čvrstoj vjeri i životnoj snazi. Dandanas mnoge osobe obolijevaju, jer nemaju više korijena. Švicarski psihijatar Daniel Hell drži da je sve češća depresija duševni krik zbog neukorijenjenosti našega života. Zahvaljujući ritualima, povežujemo se s unutrašnjim korijenom i s vrelom Duha Svetoga koje u nama vrije i nikad ne presušuje. Na taj način naš život može donijeti ploda.

3. DOŽIVLJAJ BOGA U SVAGDAŠNJEM ŽIVOTU

Današnji kršćani ne zadovoljavaju se jedino time saslušati što Crkva uči ili o Bogu razmišljati. Žele Boga iskustveno doživjeti. Imati duhovno iskustvo. Kod duhovnog iskustva ne radi se jedino o tome nešto posebno o Bogu doživjeti, nego i samog sebe iskustveno doživjeti. Iskustvo samoga sebe i iskustvo Boga idu zajedno. Stoga put prema Bogu polazi od istinskog iskustva sa samim sobom. Duhovni put do istine o samom sebi drukčiji je od pristupa što ga primjenjuje psihologija. Promatram sve što je u meni. Ali to ne razglabam, nego stavljam pred Boga, kako bi Božje svjetlo prodrlo u dubinu moje duše. Bog nije čarobnjak koji me lišava svih mojih problema i tjeskoba, bojazni i potištenosti. Zdravlje se ponovno stječe u susretu s Bogom. Bogu mogu povjeriti svoju tjeskobu, nesigurnost i potištenost. Tada me ti osjećaji, kojih bih se rado oslobodio, dovode ne jedino do istine o samom sebi, nego, konačno, i do Boga.

Ljudi danas žele ne samo o Bogu slušati, nego ga i iskusiti. Pitanje je, kako Boga susresti i iskusiti, kako se može pristupiti Bogu? Duhovnost nam opisuje različite pristupe Bogu.

Put gledanja

Za Grke gledanje je bilo najvažniji put Bogu. Riječ Bog (*theos*) dolazi od riječi gledati (*theastai*). Grci su znali da Boga ne

možemo neposredno gledati. Ali možemo osjetiti njegove tragove. Božju ljepotu možemo gledati u stvorenjima. Tajnu Božje ljubavi možemo gledati u jednome ljudskom liku. Grčka mistika bila je mistika gledanja. Stoga je za njih liturgija sveto uprizorenje u kojem gledamo tajnu Isusa Krista u liturgijskim obredima. Gledamo ga u pretvorbi kruha i vina, u svetim slikama i ikonama. Riječ je o duhovnom gledanju, o gledanju u kojem postajemo jedno s onim što gledamo.

Put slušanja

Za Rimljane i Židove slušanje je bilo najvažnije osjetilo. Slušanje je čuvstveno osjetilo. Ne slušam jedino riječi, nego uvijek i osobu. Riječ osoba dolazi od *per-sonare*, što znači ozvučiti. Kad netko govori, po govoru prepoznajem njegovu osobu. Kad Bog govori, prepoznajem njegovu *Ja* koje mi govori. Bog je za Židove pa i za kršćane – tako nam kaže Židov Pavao – Bog, koji nam govori, koji nas oslovljava. Nekoć su redovnici meditaciju prije svega uvježbavali kao *lectio divina*, kao čitanje Svetoga pisma. A to se sastoji u tome da se Riječ Božju ne samo čita, nego i u srce prihvaća. Riječ Božju trebam kušati. Ne jedino razmišljati o Riječi. Jer kad razmišljam, na odstojanju sam od Riječi. Radi se o tome da u Božjoj Riječi otkrijem Božje srce. Tako kaže papa Grgur Veliki. Božju Riječ trebam usaditi u srce tako da je osjećam, dotičem, kušam. Kad izgovaram riječi: “Gospodin je pastir moj, ni u čem ja ne oskudijevam”, trebam se upitati kako se tada osjećam. Kako doživljavam samoga sebe? Riječ je Božja govor. A taj govor mi kaže, tko sam, zapravo, ja sam. Odlučujuće filozofsko pitanje je: Što stvarno postoji? Što je, zapravo, stvarnost? Fenomenologija razlikuje ono što je prisutno od onoga što je stvarno. Stablo je prisutno. A stvarno će biti tek kad ga vidim, kad riječima opišem njegovu tajnu. Doživljavamo se često na temelju mnogih riječi koje čujemo od drugih ili koje sami sebi govorimo. Npr. “Nisam ispravno postupio. Ti si nemoguć. S tobom nitko ne može izdržati.” Slične riječi umanjuju naš osjećaj vrijednosti. Zastiru našu pravi identitet. Stoga razmišljati o Božjoj Riječi znači pronaći njezin pravi identitet. Romano Guardini kaže: za svaku osobu Bog izriče određen kod, koji odgovara samo toj osobi. A naš je zadatak, tu jedinstvenu Riječ, koju mi Bog govori i kojom me oslovljava, učiniti da je čujem u svagdašnjem životu. Tada ću živjeti svoju pravu osobnost.

Put sabranosti

Treći put kako iskustveno doživjeti Boga jest put sabranosti koji ide u unutrašnjost. Tu osluškujem samoga sebe. Na što nailazim kad osluškujem dubinu svoje duše? Nailazim li jedino na svoje misli i osjećaje, na vlastiti život? Sa sv. Augustinom i sa srednjovjekovnim misticima, vjerujem da nailazim na Boga, kad sam sebe u sabranosti osluškujem. Dublje od mojih osjećaja i razmišljanja nalazi se prostor sabranosti. Taj prostor mistici nazivaju dubinom duše. Tu u dnu moje duše prebiva Bog. Ili kako Isus to naziva: tamo je kraljevstvo Božje u nama.

536

Sabranost mogu opisati na različite načine. Johannes Tauler govori o dnu duše, Katarina Sijenska o skrovitoj sobici, Terezija Avilska o tajnijoj odaji dušina dvorca. Stoička filozofija taj prostor naziva *autos*, tajno ljudsko svetište, sveti prostor koji postoji u svakoj osobi. U svakome ljudskom biću postoji prostor tišine, u koji misli i čuvstva nemaju pristupa i u koji, posebno, ljudi sa svojim očekivanjima i zahtjevima, sa svojim osudama i predrasudama, ne smiju pristupiti. Tamo sam, zapravo, ja sam. Tamo je i mojim bojaznima i brigama zabranjen pristup. Tamo me nitko ne može povrijediti. Tu Bog prebiva u meni. A kad Bog u meni prebiva i gospodari, slobodan sam od ljudske moći.

Nekoć se cilj molitve za redovnike sastojao u sabranosti, u ulaženju u taj unutrašnji prostor tišine u kojemu Bog u nama prebiva. U biblijskom smislu to je prostor u kojemu je kraljevstvo Božje u nama. A onamo gdje je Božje kraljevstvo u nama, doživljavamo se na nov način. Mnogo je načina kako se možemo iskustveno doživjeti. Slobodni smo od ljudske moći od ljudskih sudova i predrasuda, od njihovih očekivanja i zahtijeva. Zdravi smo i čitavi. U našu sabranost ne mogu prodrijeti ozljede koje nam drugi nanose. Uvredljive riječi utječu jedino na čuvstveno područje. Ali ne mogu prodrijeti u dubinu duše. Tamo je naša unutrašnja jezgra zdrava i čitava. Tamo smo zdravi unatoč svim našim psihičkim nedostacima. A gdje je kraljevstvo Božje u nama, tu smo autentični, vjerodostojni. Tu dolazimo u dodir s pravim samim sobom i otkrivamo izvornu sliku koju Bog ima o nama. I sve slike koje su drugi o nama stvorili kao i slike kojima smo iskrivili svoj pravi lik, slike našeg častoljublja, umišljenosti i samo-podcjenjivanja, rasplinjuju se. Gdje Bog u nama gospodari jasno i glasno, tu se iskustveno doživljavamo. Najintimniju jezgru nije grijeh zarazio. Tamo nemaju pristupa osjećaji krivnje

i samo-optužbe. I konačno, gdje Božja tajna prebiva u nama, tu smo u svom prebivalištu. Tu smo sa samim sobom, kod kuće. Tu se smirujemo. Tu se možemo odmoriti usred nemira svagdašnjeg života.

Možda to za neke zvuči daleko od svagdašnjega iskustva. No kad se usred svagdašnjeg života, usred posla, u dnevnim prijeporima i sukobima, ponovno prisjetim da u meni postoji taj prostor tišine, onda se osjećam drukčije. Tada se problemi pojednostavnjuju. Osjećam da se usprkos svoj pripravnosti mogu posvetiti osobama i problemima, ali u meni uvijek ostaje prostor u koji drugi ne pristupaju. To je za me spasonosno i oslobađajuće životno iskustvo. U tom trenutku mijenja se osjećaj o sebi samome. Više se ne osjećam pritisnut ljudskim očekivanjima i prijeporima koje trebam riješiti. Usred svagdašnjeg života mogu slobodno disati i slobodnim se osjećati. Na taj način mistični je put za me pravi put za duhovnost u svagdašnjem životu danas. Svatko posjeduje u sebi taj unutrašnji prostor tišine. I u svakom trenutku možemo se povezati s tim unutrašnjim prostorom. Zahvaljujući meditaciji, mogu doći do dna duše. No katkad mi pomaže kratko sjećanje i predodžba da u meni postoji unutrašnji prostor tišine. Tada se mijenja moja svagdašnjica.

ZAGLAVAK

To bi bili samo neki aspekti koji mi se čine bitnima za duhovnost u svagdašnjem životu danas. Svatko može u svom životu pronaći i druge aspekte. Za me su ta tri područja odlučujuća. Duhovnost u svagdašnjem životu znači živjeti iz unutrašnjeg izvora, crpsti s vrela Duha Svetoga, umjesto iz mutnih izvora koji nas iscrpljuju. Za duhovnost su potrebni konkretni oblici, rituali. Ta duhovnost treba biti tako čvrsta da je sposobna preobraziti svagdašnjicu. Konkretni put za to su obredi, rituali. Svatko od nas ima svoje osobne rituale: netko rado meditira, drugi pak rado čita Sveto pismo, a treći je sabran ili pravi posebne vježbe. Nekoga će pak zvuk zvona uvijek podsjetiti na Boga i na unutrašnji prostor tišine. Treći je oblik duhovnosti u svagdašnjem životu mistični put. To nije neki nepoznati put. Naprotiv, sastoji se u tome da budemo ono što jesmo i u vezi s unutrašnjim prostorom tišine, sa svetim prostorom u kojem smo zdravi i čitavi, autentični i slobodni.

S njemačkog preveo *Dinko Aračić*