

---

## Za razmišljanje

---

Bernardin Škunca

### MEDITACIJA — PUT DO SADRŽAJA I SMISLA

Sve religije svijeta oduvijek su meditaciji davale velik prostor i visoku ulogu u doživljavanju vjere. Ni počemu se ljudi vjere, u kršćanstvu i izvan njega, nisu uspjevali toliko vinuti do Boga koliko po meditaciji. Time, dakako, nisu zapostavljali važnost kulturalnog i liturgijskog doživljavanja Boga. Naprotiv, meditacija ih je vodila prema takvom štovanju Boga.

Meditacija je, bez sumnje, jedan od velikih poticaja na tom putu. Ona je, osobito u zajednicama redovničkog tipa to bila kroz svu povijest Crkve. I ovo izlaganje želi biti više poticaj a manje studija o meditaciji. Želi pomoći da meditacija bude put do sadržaja i smisla: sadržaja i smisla života i vjere, sadržaja i smisla poziva.

#### 1. Meditacija — potreba ili želja?

Prije nego što поближе nešto kažemo o samom toku meditacije, želimo postaviti jedno prethodno pitanje koje je, čini nam se, od temeljnog značenja za molitveni život uopće. Od tog pitanja u mnogome zavisi i proces doživljavanja vjere i poziva, a mi bismo ga formulirali ovako: *da li je meditacija odgovor na jednu potrebu — potrebu od Boga — ili izraz želje za Bogom?* Pokušajmo odgovoriti na to pitanje.

U jednom od svojih poznatih pisama sv. Augustin komentira Kristovu poruku o molitvi, izraženu u Besjedi na gori, riječima: »Pitajte i dat će vam se« (Mt 7, 7). »Gospodin zna što nam je potrebno, kaže Augustin, pa ipak nas potiče da ga pitamo... Ono što on želi jest da mi preko molitve vježbamo našu želju, tako te budemo sposobni primiti ono što nam on želi dati... Ali, kako druge brige i drugi poslovi mogu ohladiti našu želju, potaknimo naš duh prema objektu naših želja i priječe da se potpuno ne ohladi ono što se je počelo hladiti i što bi se posve ugasilo ako se ne obnavlja stalnim žarom.«<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Pismo 130 »ad Probam«. Migne, PL. t. XXXIII, c. 500—502 — citirano prema LA DOCUMENTATION CATHOLIQUE, br. 1665 (1974), str. 1031.

»*Exerceri in orationibus desiderium*« (Augustin), vježbati želju za Bogom, to je, smatramo, od najveće važnosti u našem doživljavanju Boga preko meditacije. To je ujedno put do sadržaja i smisla postojanja, do sadržaja i smisla vjere i poziva.

Meditacija mora biti više nego odgovor na propis, više čak nego izraz čovjekove potrebe za Bogom kao bićem koje može zadovoljiti njegove potrebe. Ako se, naime, zaustavimo na meditaciji kao potrebi, onda smo nalik djetetu koje majku kao osobu poistovjećuje s potrebom (mlijeko).<sup>2</sup> Da se istovremeno u djeteta ne razvija i želja za majkom kao osobom, različitom, drugom, odvojenom od potrebe, ljudi se u svojem uzrastu ne bi razlikovali od životinja: kod prestanka potrebe (mlijeka), prestala bi i povezanost s majkom. Potreba je očitovanje animalnog, želja je izraz duhovnog.

Poznato je kakve sve posljedice na psihološkom planu može imati takvo ponašanje, kada naime živimo samo na razini potrebe: nezrelost, nesamostalnost, kompleksi različite naravi. Slično se događa i na duhovnom području. Denis Vasse s tim u vezi izvrsno primjećuje: »Ako ustrajemo u tome da od Boga pravimo objekt naše potrebe, (...) mi time odbijamo činjenicu da smo ubačeni u postojanje, u život čija nam smrt dovoljno pokazuje da je on nužan prolaz preko samoće...«<sup>3</sup>

Razmišljanje Izgubljenog sina iz poznate evanđeoske prispodobe (Lk 15), vrlo je sugestivno s tog stajališta. Ono nam zorno predstavlja svu složenost našeg odnosa u meditaciji. Kratka analiza te prispodobe razjasnit će problem.<sup>4</sup>

Izgubljeni sin postaje pravi sin baš u času kada, razmišljajući, zaključuje da nije dostojan zvati se sinom. Kad je došao k sebi, kad je ušao u pravi proces razmišljanja, otkriva ocu koji sada više nije jednostavno predmet njegove potrebe (gladi). Otac mu je sada više nego trenutno rješenje gladi. On postaje objekt njegove najdublje želje. Više ga je privukla natrag očeva dobrota nego fizička potreba. Izgubljeni je sin poželio oca. Priznao je oca i tada je duhovno oživio. Učinio je korak prema onom stanju duha u kojem se otac stalno nalazio: želio je sina kao sina; nije mu sin »trebao«, nego je sina naprosto želio. To potvrđuje i očev odgovor na prigovor starijeg brata: »Sinko, ti si uvijek sa mnom, i sve moje — tvoje je« (7, 31). Odgovor oca mogao bi također glasiti: »Sinko, nisam ti doista bio servis za potrebe, nego jednostavno otac — sve!«

Meditaciju ne možemo shvatiti samo kao odgovor na potrebu od Boga, tim više što mnogi ljudi žive bez te potrebe. »Čovjek će doživjeti iskustvo božanskog djetinjstva upravo u okretanju od potrebe za svijetom (mlijekom, kruhom — moja opaska) u želji za Bogom.«<sup>5</sup> Nije, dakle, u pitanju imati ili ne imati potrebu od Boga nego doći do spoznaje

<sup>2</sup> Usp. Denis VASSE, *Le temps du désir*, Seuil (Paris), str. 28. i dalje.

<sup>3</sup> Isto, str. 30.

<sup>4</sup> Usp. isto, str. 31. i dalje.

<sup>5</sup> Isto str. 34.

i svijesti da nam je potpun život moguć tek onda kada Boga želimo kao Boga, kad ga želimo radi njega. Tada ćemo vidjeti da je Bog za nas ono što je otac bio Izgubljenom sinu i njegovu starijem bratu: »Sve moje — tvoje je.«

Istina je, doista, da to »sve moje« ne uspijevamo posve dohvatiti u ovom načinu postojanja. Ali to upravo i jest potvrda onome što gore rekosmo: prava i potpuna molitva ne »usrećuje« kao što »usrećuje« zadovoljenje potrebe; mnogi ljudi, zasićeni potrebom (rogačima, mlijekom, kruhom), ne traže Boga; ostali su na razini animalnog. U molitvi, koja je više nego odgovor na potrebu, zadovoljstvo se očituje u nezadovoljstvu: »U molitvi nema zadovoljavajućeg uspjeha, ma kolik bio žar naše molitve. Mi ćemo dapače biti to manje zadovoljni u molitvi što se ona bude više približavala Bogu. Taj osjećaj nezadovoljstva dio je molitve: on je dokaz nezasićene želje — što će onda biti zasićena želja? — koja se samo povećava u ljubavi.«<sup>6</sup>

Možda je meditacija najizvrsniji prostor da razvijamo želju za Bogom. *Exerceri desiderium*. Nije moguće ulaziti u smisao stvari i događaja bez takvog napora. To je put kojim su išli svi veliki svjedoci smisla u kršćanstvu i izvan njega. Sveci, osobito mistici, najizrazitiji su primjer tome. Suvišno je navoditi pojedinačne primjere.

## 2. Put do nutarnje šutnje

Šutnja predstavlja nezaobilazni prostor u meditaciji. Riječi su ponekad prava zapreka na putu prema traženju sadržaja i smisla. Naš duhovni i molitveni život inače trpi od inflacije riječi. Postoji čak neko progonstvo viška riječi. Neki se ljudi boje šutnje kao smrti: ako žele razmišljati, onda misle da moraju stalno nešto čitati; ako mole, misle da moraju stalno nešto izgovarati. Riječ, napisana ili izgovorena, kao da ih progoni. Ona postaje neka vrsta opsesije.

U meditaciji se, dakako, radi o rječitoj šutnji, o intenzivnom stanju duha, iz kojeg se rađa pravi susret: susret s Bogom, susret s događajima, sa životom. Tada se može čuti Božji glas. S. Kierkegaard izrazio bi to u ovoj životnoj slici: »Neki se čovjek sabrao da bolje moli. I što mu se dogodilo u času kada je obavljao pravu nutarnju molitvu. Dogodilo se nešto divno. Što je više ulazio u molitvu, to mu je manje trebalo govoriti. Na koncu je molio u tišini: postao je 'slušalac'. Uvijek je mislio da moliti znači govoriti. Sada je čak naučio da moliti ne znači jednostavno šutjeti, nego slušati. Tako i jest — zaključuje Kierkegaard — jer moliti ne znači slušati sebe govoriti, nego to znači ići tako daleko dok ne zašutimo, to znači ustrajati u šutnji sve dok ne čujemo Boga.«<sup>7</sup>

<sup>6</sup> René VOILLAUME, *Lettres aux Fraternités*, Cerf, str. 169.

<sup>7</sup> Citirano prema LA DOCUMENTATION CATHOLIQUE, br. 1665 (1974), str. 1030.

Antoine Bloom donosi jedan doživljaj koji još zornije ilustrira to traženje puta do nutarnje šutnje. Jedna starija žena — pripovijeda Bloora — potužila mu se da već godinama bez prestanka izgovara molitve Isusu a nikada nije osjetila njegovu prisutnost. »Kako Bog može reći svoju riječ ako vi neprestano govorite? Dajte mu mjesta, šutite!« — »Kako da to učinim?«, upitala me žena. Dadoh joj savjet koji sam iza toga više puta ponovio drugima. Pokazao se naime koristan. »Iza doručka — reče Bloom ženi — uredite sobu gdje boravite koliko bolje možete, i postavite se na mjesto iz kojeg ćete moći vidjeti prostor čitave sobe, prozor koji gleda na vrt, ikone sa svojim malim uljnim svjetilkama. Kada ste se tako postavila, četvrt sata se stavite u prisutnost Božju, ali nemojte izgovarati molitve. Budite u šutnji koliko bolje možete; međutim, kako vam je sigurno nemoguće tako stajati a da nešto ne radite, vezite (štrikajte) pred Gospodinom i obavijestite me kako je to prošlo.« Nakon nekoliko dana dođe sva sretna i reče da je osjetila prisutnost Božju. Znatiželjan, Bloom je zapita: kako se to zbilo? Ona reče da je uradila točno po savjetu. Prvi je puta u životu osjetila da je njezina soba ugodna, lijepa, tiha. Zbio se susret između nje i prostora u kojemu je već godinama živjela. Postala je svjesna tišine koja ju je okruživala. Ta izvanjska šutnja, narušena samo otkucajima zidnoga sata i udaranjem igala od veziva pretvorila se pomalo u nutarnju šutnju koja ju je ispunjala, te konačno i posve obuzela. Ta šutnja ne bijaše samo odsutnost buke, nego sadržajem ispunjena šutnja. Usred takve šutnje susrela je Gospodina.<sup>8</sup>

Meditacija bez šutnje zapravo je uznemireno razmišljanje, a šutnja bez meditacije slična je šutnji mrtvog čovjeka. Tek kada se oboje združi, dolazi do prave nutarnje šutnje. Tada čovjek postaje »slušalac«.

O vrijednosti šutnje mnogo se govori. Ali teško je, vrlo teško, dospjeti do prostora unutarne šutnje. Put do nje može se postepeno ostvariti na više načina. Smatramo da je od bitne važnosti naučiti gledati, naučiti slušati, znati usredotočiti misao. Bit će korisno zaustaviti se na svakom od ta tri elementa. Iza toga želimo nešto kazati o ambijentu meditacije.

### *Naučiti vidjeti-gledati*

»Kad bismo znali vidjeti, oslobođeni samih sebe, u onoj unutarnoj slobodi koju Oci Crkve nazivahu 'apatijom', tj. odsutnost strasti, odnosno onim položajem čovjeka koji nije ni uznemirivan ni upravlján iz vana, nego koji u potpunoj slobodi djeluje iznutra, i mi bismo, usprkos tmina koje nas okružuju, mogli raspoznati svijetle dubine bića i stvari. Mogli bismo jednako tako vidjeti, u ovom svijetu koji nam se čini tako napet i taman, sjaj prisutnosti Božje, i djelotvornu milost svagdje i u svemu.«<sup>9</sup>

<sup>8</sup> Usp. Antoine BLOOM u LA PRIERE (u suradnji), Mame, str. 183.

<sup>9</sup> Isto, str. 146.

Jedna sasvim jednostavna ali teška vježba može nam pomoći da bolje vidimo stvari.

Nalazite se u svojoj sobi, u crkvi, u prirodi. Pokušajte svoj pogled zaustaviti na slici koja visi o zidu vaše sobe, ili na križ u vašoj kapeli, ili na cvijet u vašem vrtu. Doslovno: postavite svoje oči na izabranom predmetu. Dozvolite tada svojim očima i svojim osjećajima da se dive, da otpočinu na odabranom predmetu.

Brzo ćete se uvjeriti koliko je teška ta jednostavna vježba. Odviše smo navikli gledati kako se pred nama odvija mnoštvo slika. Ali, pojedinačno ih uzevši, jedva tim slikama posvećujemo pažnju. Kao da u očima volimo imati mnoštvo koje nas, poput droge, samo nadražuje i, naravno, slabi.

Gornja vježba može biti korisna i za općeživotno iskustvo. Treba učiniti da gledanje postane događaj. Tada će ono postati i meditacija, tj. ulaženje u bitak.

### *Naučiti čuti-slušati*

Da mognemo čuti nije dovoljno fizičko uho nego također spremnost, želja da razumijemo stvar iznad izgovorenih riječi, da shvatimo smisao i nakanu onoga što je izrečeno ili čak onoga što nije izraženo. Međutim, mi smo i ovdje deformirani. Vidjeli smo da mnoštvo slika otupljuje naš vid, ali i mnoštvo riječi, mnoštvo glasova, otupljuje naš sluh.

Pokušati se usredotočiti na određeni zvuk, prava je potreba, ali i neobično teška vježba. Ipak je ne možemo zaobići na putu poniranja u sabranost.

Nalazite se u vrtu ili u sobi. Svratite pažnju na neki određeni glas ili zvuk: pjev ptice ili pjesmu s vrpce magnetofona. Pozorno slušajte. Odvojite glas koji ste izabrali: glas jedne ptice, zvuk jednog instrumenta ili glasa. Slušajte bez velike napetosti, ali poklonite svu pažnju izabranom glasu ili zvuku. Kod toga steknite takav osjećaj kao da se odmarate.

### *Naučiti usredotočiti svoju misao*

U svojem nastojanju oko poniranja u nutarnju šutnju moramo otići dalje. Dvije prethodne vježbe odličan su preduvjet za ovu treću: usredotočiti se na određenu misao. Makar neuk čovjek, sv. Franjo je, na primjer, bio pravi vještak u tom smislu (kao, uostalom, i još mnogi katolički sveci, osobito mistici). Svjedoci njegova vremena kažu da je znao čitave noći ponavljati samo jednu jedinu misao: »Bog moj i sve moje.« Imao je sposobnost zaustaviti se na samo jednoj misli.

Kod čitanja nekog teksta, izdvojite samo jedan pasus, a iz tog pasusa izdvojite samo jednu rečenicu; ako je moguće, iz te rečenice izdvojite samo jednu riječ. Izabranu rečenicu ili riječ ponavljajte u sebi sve dok ne steknete sposobnost da se, bez napetosti, zaustavite na toj misli i da u nju uronite sve dotle dok ne uspijete sasvim ugodno osjećati se u njoj, da ona postane vaš svijet.

Nije potrebno uvjeravati koliko mogu biti korisne gornje vježbe. Meditacija preko njih postaje događaj, pravi susret, izmjena, potpuni i duboki život eshatološke sadašnjosti.

### *Stvoriti ambijent*

Od velike je važnosti za meditaciju stvoriti ambijent i pronaći način držanja tijela. Već je sv. Ignacije Lojolski upozorio na važnost tih uvjeta. Onima koji žele meditirati on, između ostalog, savjetuje da za taj posao uspostave određeni ritam disanja i da izaberu određeni položaj tijela.<sup>10</sup>

Suvremena nastojanja oko obnove meditacije u mnogočemu su razvila ono što je kršćanstvo već naučavalo. Susret s istočnjačkim religijama, danas osobito naglašen, obogatio je mnoge elemente. Izdvajamo neke od njih.

#### a) Prostor za razmišljanje

Crkva je redovito manje prikladan prostor za razmatranje. Ona je namijenjena slavljanju. Kapela Presv. Sakramenta mogla bi više odgovarati za tu namjenu. Ako se pri gradnji kapele svjesno misli na stvaranje prostora za meditaciju, moguće je unijeti mnoge elemente koji potiču na razmišljanje: izbor slika, oblik sjedala, osvjetljenje i drugo.

Mislimo ipak da je s pedagoškog vida posebno izabrana soba najprikladniji prostor za meditaciju. Ta bi soba trebala biti na mjestu koje je relativno mirno, a njezino bi unutrašnje uređenje zahtijevalo poseban rad: boja zidova, električno osvjetljenje, uljanice, voštanice, izbor slika (uz mogućnost mijenjanja), oblik sjedala, eventualno tapeti, dijapozitivi, magnetofon, knjige. Ta bi prostorija trebala imati ozračje stroge šutnje (osim, ako se dogovorno, obavlja dijalogalna meditacija). Raspored slika, izbor boja, i osvjetljenje može se izvesti s mnogo ukusa i maštovitosti.

Takva bi prostorija dobro došla u svakom odgojnom zavodu i u redovničkim zajednicama. Ona bi, vjerujem, postala mjesto gdje je moguće doći do nutarnje šutnje.

<sup>10</sup> Sv. Ignacije Lojolski, *Duhovne vježbe*, hrvatski prijevod u Ivan Fuček, *Osobno doživljeno Kršćanstvo*, izdao Filozofsko-teološki institut DI u Zagrebu, 1972., str. 352–353.

## b) Položaj tijela

U meditaciji mora biti prisutan čitav čovjek. Ona mora biti zanos čitava čovjeka: »Duša mi gine i čezne za dvorima Gospodnjim. Srce moje i tijelo moje kliču Bogu živomu« (Ps 84).

Kršćanstvo je od najranijih vremena naglašavalo važnost tijela u molitvi. Poznat je npr. položaj molitelja iz ranog kršćanstva (orans). Klečanje, sklopljene ruke, prostracija, sve su to položaji koje je kršćanstvo prihvatilo i integriralo u svoj molitveni izraz. Pozicije tijela, koje dolje navodimo, nisu dakle potpuna novost u kršćanstvu.

Uloga je tijela da smiruje duh, da pomogne stvaranju unutarnje ravnoteže. Još više, njegova je uloga da postane iskreni izraz duše, izraz otvaranja i darivanja Bogu. Veliko je umijeće staviti tijelo u takav položaj da izražava dubine čovjekove duše. Neke pozicije, koje se postižu vježbom, mogu biti od stvarne koristi u meditaciji.

Položaj tijela može biti vrlo različit:

— na nogama, uspravno, sklopljenih ili podignutih ruku sasvim prema gore ili prekrivenih na grudima; takav položaj izražava budnost, spremnost za slušanje;

— na koljenima, spuštenih ruku, malo odmaknutih od tijela ili podignutih prema gore, dlanovima također prema gore u znak darivanja; na taj način se izražava prikazivanje, darivanje ili primanje, molba;

— sjedeći, na petama, spuštenih ruku na bedra; izražava se očekivanje, pažnja, slušanje;

— poluprostracija (iz gornje pozicije se glavu i ruke položi do tla, postavljenih ruku na tlo, do nogu) izražava potpuno prihvaćanje, priznavanje, poniznost, pokajanje;

— sjedeći na stolici, spuštenih ruku na koljena, dlanovima prema gore; to je stav »odmora« pred Bogom.<sup>11</sup>

## c) Disanje

Disanje igra neobično veliku ulogu u meditaciji. Ako, naime, disanje ne teče normalno, lako dolazi do nemira i tjeskobe. Sv. Ignacije Lojolski, vidjeli smo, pruža neke upute s tim u vezi. Danas se, osobito pod utjecajem religija Dalekog Istoka, disanju pridaje još veća pažnja.

Napetosti koje nas okružuju i ispunjaju, najveća su zapreka u traženju nutarnje ravnoteže. Što može biti važnije za meditaciju ako ne zaustaviti uznemirenost organizma, utišati sav onaj nemir izvan i unutar nas.

<sup>11</sup> Više o položaju tijela vidi u LE CORPS ET LA PRIERE, Feu nouveau, Paris.

Nemoguće je tom vidu, vrlo važnom i vrlo opsežnom, posvetiti dovoljnu pažnju u ovako kratkom izlaganju. Ističemo samo najnužnije, gotovo kao informaciju.<sup>12</sup>

Nekoliko dubokih izdisaja i udisaja nužni su za početak. Disanje se mora odvijati polako, nečujno. Veću pažnju treba posvetiti izdisaju. Između izdisaja i udisaja dobro je ostati par sekundi praznih pluća.

Sve što smo rekli o pojedinim elementima nekako ide k tome da čovjek u meditaciji postane »slušalac«, »vidjelac«, »mislilac«.

### 3. Neki oblici meditacije

Možda čudno izgleda što ne posvećujemo pažnju starim, prokušanim oblicima meditacije. Ipak, ni po čemu ne bi trebalo zaključiti da te oblike (metode) odbacujemo kao nevrijedne. Htjeli bismo samo reći da je život proces a ne statika. I sve stare metode, nekad su bile nove, te time samo očitovale ispravnost spomenute činjenice. Oblici se mijenjaju jer su ljudi živa stvorenja. Ljudi su proces.

S druge pak strane, želimo naglasiti da nije moguće, a da se pri tom ne povrijedi stvarne vrednote, zaboraviti na ona saznanja i onu praksu koja nekako nadilazi vrijeme i prostor. Takvih elemenata ima u kršćanstvu i izvan njega. Lako ih prepoznamo u nekim od elemenata o kojima je riječ u ovom izlaganju.

Što se tiče oblika meditacije, navodimo samo one koji su jednostavniji i dostupniji. Računamo s osobama koje su još u odgojnom procesu. Dakako, i ovo što donosimo, više slični na informaciju nego na opis metoda.

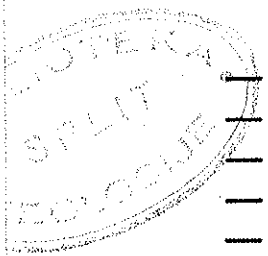
#### *Meditacija u obliku bogoslužja*

Smatramo da u zajednicama koje još nisu sposobne za meditaciju u njenom potpunom obliku, može biti od stvarne koristi oblik bogoslužja s časovima šutnje. Ako je bogoslužje poticajno i u sebi dovoljno sadržajno, redovito će biti dobro prihvaćeno. Radi se o poznatim oblicima bogoslužja riječi, koja se i kod nas sve više prakticiraju. Pod vidom meditacije, struktura takvog bogoslužja mogla bi biti sljedeća:

- Uvodna pjesma,
- Uvodna riječ (koja je više nego pozdrav, ali i pozdrav),
- Razmišljanje u tišini,
- Čitanje I,
- Razmišljanje u tišini,

<sup>12</sup> Za potpuniji uvid u vježbe disanja vidi u Klemens TILMAN, *Meditacija — temeljna ljudska dimenzija* (prijevod s njemačkog), Kršćanska sadašnjost, Zagreb (1975), str. 73—79.



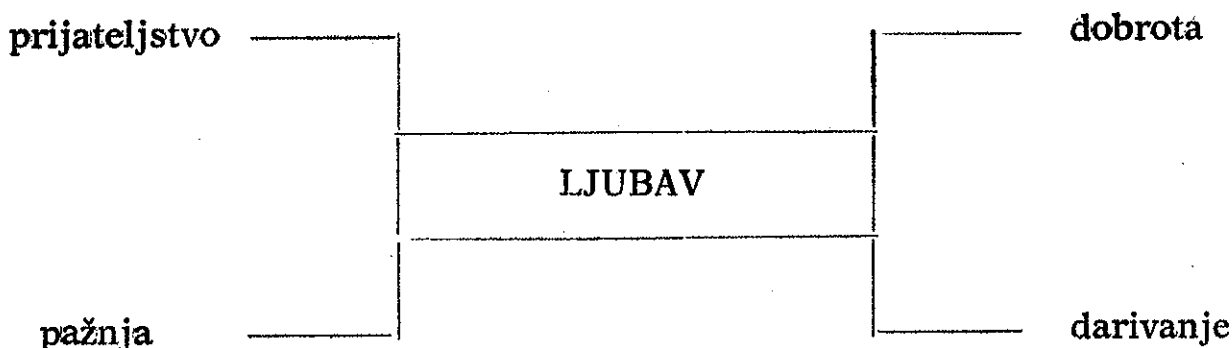


- Pjesma,
- Čitanje II,
- Živa riječ (nagovor),
- Razmišljanje u tišini,
- Prozbene ili zahvalne molitve (možda spontane),
- Završna pjesma.

Časovi šutnje ne bi smjeli biti samo simbolički. Njihovo trajanje bi se moralo postupno povećavati, a drugi elementi pomalo iščezavati. Ako je zgodno, predvoditelj zajednice može, preko časova šutnje, diskretno pomagati zajednicu tako da naglasi značajnije misli iz pročitanih tekstova.

### *Produbljivanje središnjeg pojma*

Izabrani tekst se umnoži u onoliko primjeraka koliko je učesnika u meditaciji. Jednom ili više puta tekst se pročita na glas. Zatim, u šutnji, svatko razmišlja nad tekstom i pokušava izdvojiti središnju misao. Iza stanovitog vremena šutnje, povede se razgovor o središnjem pojmu (ideji) teksta. Kad se zajednica složi u izboru tog pojma, svatko za sebe, na papiru, razvija taj središnji pojam (vidi crtež).



Izvedeni pojam može se razvijati i dalje (npr. prijateljstvo u prihvaćanje, razumijevanje, suosjećanje).

### *Oblik čitanja tekstova*

Ovaj se oblik približava prethodnom, osobito u njegovom prvom dijelu: izabrani tekst može se izmjenično pročitati nekoliko puta, a zatim, iza razmišljanja u tišini, započne razgovor na temu izabranog teksta.

Za takav način razmišljanja zajednica mora biti zrela. Postoji, naime, opasnost da razgovor skrene od prave teme ili da čak pređe u nadvikivanje. Takav se oblik očito ne može zvati meditacija.

## *Meditacija pomoću slike, predmeta*

Naše je vrijeme već opterećeno slikom. Film, televizija i tisak toliko se nameću svojim snažnim medijem, da suvremeni čovjek gotovo postaje bolestan od progonstva slike. Kad je kod kuće više ne uspijeva provesti večer u razgovoru. Televizija je zahvatila sve raspoloživo vrijeme. Kad ode na vikend, sobom će ponijeti svu silu ilustriranih časopisa. On na-prosto više nije »slobodan« od slike.

Neosporna je vrijednost medija slike i mi ovdje ne namjeravamo izreći osudu nad tim velikim iznašašćem. Želimo samo reći da je suvremeni čovjek sve manje sposoban »vidjeti« sliku, zaustaviti se nad njom. Sadržaj i snaga slike nudi se u nepreglednom roju, privlačivom, doista, ali roju koji nas odvodi u površnost, u otuđenost.

Meditacije slike, odnosno predmeta, ima sasvim određenu nakanu: pomoći da se otkrije poruka u njezinom najdubljem sadržaju. Kod toga je nužno imati na pameti nekoliko momenata.

### a) Izabrati sliku

Izbor slike može biti vrlo različit: od klasičnih do modernih; od slika koje očituju otajstva vjere do onih koje nam prenose ljepotu prirode: od svetačkih do »profanih«. Neke slike, čini se, ipak imaju prednost. Minijature iz starih evanđelistara i razne ikone kao da više potiču na razmišljanje. »To su premoljeni i promeditirani prikazi, koji zanemaruju ono što ne služi istinskoj poruci, i izražavaju jedino promeditirano. Time se tumači nepojmljivo poštivanje tih starih slika. One daruju unutar-njost, promeditiranu vjeru, duhovno iskustvo, i ujedno bude, svojim ograničavanjem na bitno, nutarnji svijet slika u gledaocu.«<sup>13</sup>

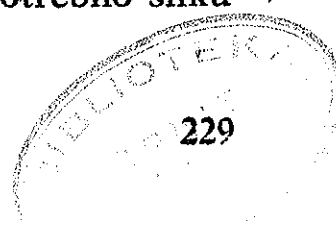
Kako u naše vrijeme raste zanimanje za meditaciju slike, to je moguće sve češće vidjeti reprodukcije koje nam otkrivaju mnoge sadržaje iz dnevnog života suvremenog čovjeka. Nekad su te reprodukcije toliko impresivne da im se vrijednost za meditaciju ne može nipošto osporiti.

Slike namijenjene meditaciji, moraju biti dovoljno velike, osobito ako se radi o meditaciji skupine, zajednice. Dijapozitivi tu mogu izvrsno poslužiti.

### b) Pratiti sliku

U meditaciji slike treba pustiti da slika govori sama od sebe. Prisut-nima će često biti dovoljno jasno prezentirati sliku, a zatim ih pustiti da je u tišini i sabranosti mogu promatrati. Kad je pak potrebno sliku

<sup>13</sup> Isto, str. 175—176.



protumačiti, neka se to učini općenito i kratko, da bi se dalo prednost promatranju i razmatranju. Dakako, dužina i narav tumačenja slike zavisiće mnogo o razini učesnika, o njihovom socio-kulturnom i vjerskom uzrastu, itd.

Prije nego što se pokaže slika, dobro je pročitati marljivo izabrani tekst koji će prisutne uvesti u raspoloženje. Ne radi se o prethodnom komentaru slike, nego o izabranom meditativnom tekstu koji ima veze s porukom slike.

\* \* \*

Ovo izlaganje namjerno nije započeto s definicijom meditacije. Ona se sada, na kraju, nameće sama od sebe. U stvari, sada je lakše razumjeti da meditacija nije sve što se tim imenom naziva. Zato bismo, završavajući, rado naglasili što je meditacija a što razmatranje, odnosno koja je razlika između meditacije i razmatranja.

»Meditacija je razmatranje obavljeno povlačenjem u dubinske slojeve duše.«<sup>14</sup>

Razmatranje je analiza, uspoređivanje i procjena onoga što smo izabrali za predmet razmišljanja.<sup>15</sup>

U praksi, teško možemo govoriti o čistoj meditaciji, odnosno o čistom razmatranju. To oboje se izmjenjuje, miješa, postizava, napušta se i opet postiže. Možda se za meditaciju može reći da je više intuitivne naravi, a za razmatranje da je diskurzivne naravi. U tome se današnje poimanje slaže sa starom podjelom u procesu meditacije.

Imajući na umu činjenicu čovjekove nemoći da se nađe u »čistom stanju«, služeći se izrazom »meditacija« mislili smo čas na meditaciju, čas na razmatranje.

Meditacija je poseban prostor duše. Ona stoga traži i izuzetan napor, iako je nikakav napor ne uspijeva zauvijek dohvatiti. Meditacija ne spada u red običnog ljudskog istraživanja. Ona je posebna »znanost«. »Meditaciju nije moguće proizvesti. Ona se mora pojaviti kao dar, kao ljubav ili kao san. Da bi je stekli, moramo saći sa svojega vladalačkog prijestolja, čekati i moliti. Možemo joj pripremiti prostor i mogućnost, ali proizvesti je ne možemo. Zato je u stvari nije moguće ni naučiti kao što se može naučiti neki posao ili vještina. Možemo samo ljude pripremiti i učiniti ih prijemljivima. Ona mora doći sama . . .«<sup>16</sup>

S meditacijom je isto kao i s fenomenom naših osjetila: nije moguće »naučiti« je kao što nije moguće naučiti vidjeti ili čuti (u fiziološkom smislu te riječi). Čovjek naprosto vidi ili čuje, već prema tome da li ima zdrav centar za vid ili za sluh. Meditacija, isto tako, ima vlastiti »centar«: meditirati i razmišljati možemo samo u Duhu.

<sup>14</sup> Isto, str. 41.

<sup>15</sup> Isto, mjesto.

<sup>16</sup> Isto, str. 15.