

Mirosława CHUDA

## MILCZEĆ I BYĆ

Zgodnie z pewną powiastką, którą przed laty rodzice straszili dzieci męczące ich swoją paplaniną, każdemu człowiekowi przypisana została określona liczba słów, żyje więc tylko do czasu, aż wszystkie je wypowie. Skuteczność dydaktyczna tej narracji wydaje się raczej wątpliwa, jej metaforyczny sens jednak wart jest uwagi. Poniekąd koresponduje on z myślą zawartą w słynnej *Regule* św. Benedykta z Nursji, w rozdziale dotyczącym milczenia: „Śmierć i życie są w mocy języka” (6,5)<sup>1</sup>.

Duchowy ojciec zachodniego monastycyzmu w swoich wskazaniach dotyczących życia zakonnego wiele uwagi poświęca powinności powściągnięcia mowy. Nakazuje on mnichom „strzec ust swoich od słów złych i przewrotnych” (4,51) czy „próżnych lub pobudzających do śmiechu” (4,53), ale również od słów dobrych, o ile służy to przestrzeganiu reguły milczenia (por 6,2-3). Zaleca zachowywanie milczenia w każdym czasie, a szczególnie po wieczornej modlitwie, oraz wstrzeźliwość w wypowiedaniu słów, jeśli obowiązki wobec gości lub wykonanie polecenia opata wymagają rozmowy. Zobowiązuje też każdego zakonnika powracającego z podróży, aby prosił współbraci o modlitwę wstawienniczą ze względu na wykroczenia, których mógł się dopuścić poza klasztorem, „widząc lub słysząc złe rzeczy, czy też przez czczą gadaninę” (67,4). Św. Benedykt wiązał milczenie z cnotą pokory i z dążeniem do zbawienia.

Wartość milczenia szczególnie doceniona została w duchowości chrześcijańskiego Wschodu. Postrzegano je jako jeden z warunków wewnętrznego wyciszenia (gr. hesychia), oddzielającego człowieka od zła i prowadzącego do doświadczenia Bożej obecności. Zaświadczają o tym *Filokalia świętych ojców neptyckich*, zbiór tekstów z wieków od czwartego do piętnastego, ukazujących – jak można by powiedzieć, odwołując się do dosłownego sensu słowa „filokalia”<sup>2</sup> – zasady życia pięknego i dobrego. Mnisi synajscy stworzyli podstawy systemu ascetycznego zwanego hezychazmem, rozwiniętego w późniejszych wiekach na górze Atos. Prekursor tego systemu Diadoch z Fotyki pisał: „Gdy drzwi łąni są ciągle otwarte, szybko ucieka z niej ciepło na zewnątrz. Podobnie i dusza, gdy chce wiele mówić, nawet jeśli wypowiada tylko dobre rzeczy, rozprasza swą pamięć ulatującą przez te drzwi, z których wydostaje się tyle słów”<sup>3</sup>. Autorzy pism hyzechastycznych akcentowali jednak nie tylko zasadę powściągliwości w mowie, ale

<sup>1</sup> Wszystkie cytaty z Reguły pochodzą z wydania: św. Benedykt z Nursji, *Regula. Tekst łacińsko-polski*, tłum. B. Turowicz OSB, nakładem Opatu tynieckiego, Tyniec 1983.

<sup>2</sup> Grecki termin „filokalia” oznacza w tym wypadku antologię, dosłownie zaś – miłość tego, co piękne i dobre. Zob. J. Naumowicz, *Wstęp*, w: *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, tłum i oprac. J. Naumowicz, Wydawnictwo M, Kraków 2002, s. 8.

<sup>3</sup> *Diadoch z Fotyki (ok. 400-ok. 485)*, w: *Filokalia*, s. 132.

przede wszystkim – potrzebę panowania nad myślami, by poprzez wewnętrzne milczenie pozwolić przemówić Bogu i wsłuchać się w Jego głos. Zalecany przez nich sposobem wygłaszania myśli i wyobrażeń była tak zwana modlitwa Jezusowa, polegająca na niestannym powtarzaniu wezwania: „Panie Jezus Chryste, Synu Boga żywego, zmiłuj się nade mną, grzesznikiem”. Przestrzegali przed wielomówstwem podczas modlitwy, które powoduje duchowy zamęt – wypowiedanie (głośno lub jedynie w myślach) tego jednego zdania miało przypominać raczej rytm oddechu niż pobożną mowę. Zgodnie z ich wskazaniem, aby osiągnąć wewnętrzne wyciszenie, należy zapanować zarówno nad zmysłami ciała, jak i nad zmysłami duszy. Trzeba strzec umysłu i zwalczać wszelkie myśli, zwłaszcza te dotyczące spraw świata.

Hezychiusz z Synaju wzywał do szczególnej czujności, polegającej na unicestwianiu wyobrażeń i myśli podsuwanych przez demony, które usiłują zakłócić wewnętrzny spokój człowieka. Radził mnichom: „Niech przykładem i regułą w zachowaniu ciszy serca będzie zawsze małe zwierzątko, jakim jest pająk. [...] Pająk bowiem chwyta i zabija muszki. Ty zaś, jeżeli jesteś w stanie wyciszenia i jak on trudzisz się w swej duszy, nigdy nie możesz ustać w uśmiercaniu dzieci Babilonu”<sup>4</sup>.

Nauczyciele modlitwy serca proponowali też pewne techniki sprzyjające skupieniu. Grzegorz z Synaju zachęcał, aby jak najdłużej siedzieć na niskim stołku z pochyloną głową, trwając na modlitwie mimo odczuwanego bólu (pozycja ta, znacznie łatwiejsza niż kwiat lotosu w medytacji buddyjskiej, była zapewne równie wyczerpująca). Św. Grzegorz Palamas zaś proponował, aby zwinąć ciało w kłębek, kierując wzrok ku sercu – taka postawa zewnętrzna miała odzwierciedlać kolisty ruch umysłu. Ten wybitny czternastowieczny obrońca duchowości hezychastycznej uważał bowiem, że aby kontrolować i doskonalić umysł, należy „sprowadzić go do wnętrza”<sup>5</sup>, by następnie mógł wznieść się ku Bogu. W dwudziestym pierwszym wieku trudno byłoby polecać tego rodzaju techniki psychosomatyczne, jednak głoszona przez św. Grzegorza Palamasa idea powrotu do siebie samego wydaje się ponadczasowa i pożyteczna nie tylko dla zakonników. W pismach przywoływanych tu autorów odnaleźć można bogactwo głębokich myśli dotyczących wartości milczenia i uspokojenia umysłu, ale także pewne inspiracje do praktykowania wewnętrznego wyciszenia.

W epoce gwałtownego rozwoju mediów elektronicznych, kiedy człowiek zewsząd atakowany jest przez – często niepożądane, choć niekoniecznie pochodzące od demonów – słowa i obrazy, szczególnie trudno opanować duchowy zamęt. Wiele osób również z pobudek innych niż religijne poszukuje swoistej hesychii. Często próbują ją odnaleźć, uczestnicząc w terapiach i kursach medytacji opartych na eklektycznych założeniach i wykorzystujących techniki zaczerpnięte z niechrześcijańskich religii Wschodu. Niektóre klasztory katolickie otwierają podwoje dla osób świeckich pragnących odpocząć z dala od zgiełku codzienności i uzyskać wewnętrzną ciszę, wychodząc jednak naprzeciw oczekiwaniom współczesnego człowieka, oferując szereg różnorodnych zajęć wymagających aktywności raczej niesprzyjającej skupieniu i trwaniu w pełnym spokoju. (Wystarczy odwiedzić stronę internetową Domu Gości Opactwa Benedyktynów w Tyńcu, by przekonać się o wielości propozycji, wśród których przewidziano: warsztaty relaksacyjno-medytacyjne, warsztaty z zakresu zarządzania, skutecznego przywództwa, układania kwiatów czy zdrowego odżywiania. Spośród licznych dostępnych atrakcji najbardziej

<sup>4</sup> Hezychiusz z Synaju (VIII-IX w.), w: *Filokalia*, s. 202.

<sup>5</sup> Św. Grzegorz Palamas (1296-1359), w: *Filokalia*, s. 309.

rzuca się w oczy nowe danie mięsne w menu). Być może alternatywną drogą do uzyskania wewnętrznego wyciszenia okazałoby się podążanie za wskazaniem mnichów wschodnich.

Opanowanie wewnętrznego niepokoju i rozproszenia umysłu nie jest jednak rzeczą łatwą. Filoteusz z Synaju uważał, że „bardzo rzadko można spotkać ludzi, których rozum pozostaje w stanie wyciszenia”<sup>6</sup>. Wymaga to bowiem dużego wysiłku i wytrwałej ascezy cielesnej i duchowej. Już samo zachowanie „zewnątrznego” milczenia okazuje się trudne – może szczególnie trudne w obecnych czasach, których znamioną cechą stanowi nieustanny przepływ informacji.

Nicefor Pustelnik pisał o Arseniuszu Wielkim, że mnich ten „wystrzegął się zadawania pytań na piśmie i wysyłania listów”<sup>7</sup>, ponieważ pragnął zachować milczenie i nie chciał zwracać na siebie uwagi; z tych też powodów nawet w kościele krył się za filarem lub za zasłoną. Unikał rozmów z ludźmi, aby „skupić umysł w swoim wnętrzu”<sup>8</sup>. Postawa taka zapewne byłaby niezrozumiała dla młodych ludzi, którzy nieustannie wymieniają wiadomości w formie sms-ów czy wpisów na portalach społecznościowych właśnie po to, by za pomocą słów lub ich namiastek zwracać na siebie uwagę. Trwająca niemal przez cały dzień „rozmowa” utrudnia koncentrację na wykonywanych czynnościach i spłyca autorefleksję. Z czasem istnienie na Facebooku może stać się ważniejsze od rzeczywistego bycia w świecie, co prowadzi do stopniowej utraty kontroli nad własnym życiem. Nowego znaczenia nabiera dziś zatem sentencja Ewagriusza z Pontu: „Kto strzeże swojego języka – w wersji współczesnej: swego smartfonu – ten kieruje swoimi drogami”<sup>9</sup>.

Problem „przegadania” życia dotyczy oczywiście nie tylko młodzieży, również w przypadku dorosłych pusta gadanina staje się często pozorem bycia. Zmorą wielu domów są spotkania rodzinne przeradzające się w popisy elokwencji ich uczestników, którzy perrorując na aktualne tematy polityczne, chcą przydać sobie znaczenia. Chociaż ich tyrady zaczynają się zwykle od słów „a ja uważam”, to w istocie sprowadzają się do bezkrytycznego powtarzania opinii zasłyszanych w mediach. (Wydaje się, że tego rodzaju praktyka jest w naszym społeczeństwie równie rozpowszechniona, jak aktywność młodzieży w internetowych sieciach społecznościowych, ale bardziej szkodliwa – o ile bowiem ta druga służy podtrzymaniu kontaktów międzyludzkich, choćby powierzchownych, o tyle monologi przeradzające się w kłótnię nierzadko prowadzą do ich zerwania). Te głośne i wielosłowne deklaracje umożliwiają wygłaszającym je budowanie – przede wszystkim na własny użytek – iluzji uczestnictwa w ważnych wydarzeniach i podtrzymywanie złudzenia posiadania władzy. Zwalniają tym samym z rzeczywistego zaangażowania w działanie na rzecz wspólnego dobra i z faktycznego istnienia w przestrzeni publicznej – na miarę własnych możliwości.

Wielomówstwo jest też popularną metodą kreowania własnego wizerunku, łatwiej bowiem tworzyć słowne fasady, niż „dać się poznać przez swoje milczenie”<sup>10</sup>. Kształtu-

<sup>6</sup> *Filoteusz z Synaju (IX-XII w.)*, w: *Filokalia*, s. 220.

<sup>7</sup> *Nicefor Pustelnik (2 poł. XIII w.)*, w: *Filokalia*, s. 270.

<sup>8</sup> Tamże.

<sup>9</sup> *E w a g r i u s z z P o n t u, Do mnichów mieszkających we wspólnotach*, tłum. M. Grzelak, w: tenże, *Pisma ascetyczne*, tłum. K. Bielawski i in., oprac. L. Nieścior OMI, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2007, t. 1, s. 322.

<sup>10</sup> *Św. Ignacy z Antiochii, Do Kościoła w Efezie 15,2*, w: *Ojcowie Apostolscy*, tłum. A. Świerdkówna, oprac. W. Myszor, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1990, s. 71.

jąc swój obraz za pomocą wypowiedzianych słów można przypisać sobie cechy, których naprawdę się nie posiada, i zasugerować osiągnięcia pozostające jedynie w sferze własnych pragnień. Dzięki werbalnej autoprezentacji przeciętny człowiek czuje się kimś wyjątkowym, a utrzymując się w tym poczuciu odpowiednio długo, zaczyna wierzyć, że jego wyimaginowane „ja” staje się rzeczywiste bez wysiłku pracy nad sobą. W skrajnych, lecz wcale nieodosobnionych przypadkach takie „życie w słowach” bywa niejako zastępczą formą realnej egzystencji.

Warto zatem przytoczyć słowa pochodzące z tradycji starszej niż te przywoływane wyżej. Św. Ignacy Antiocheński, który prawdopodobnie urodził się jeszcze w czasach Chrystusa, napisał w *Liście do Kościoła w Efezie*: „Lepiej jest milczeć i być, niż mówić i nie być”<sup>11</sup>. Lepiej być – nawet jeśli mówienie wydaje się prostsze.

---

<sup>11</sup> Tamże, 15,1.