



wccm **konferencje**

*ERNEST E. LARKIN OCam*

**Modlitwa kontemplacyjna dzisiaj**  
**Medytacja Chrześcijańska**

# 1. modlitwa bez obrazów

Doszedłem do Medytacji Chrześcijańskiej jako „dodatku towarzyszącego” nauce św. Jana od Krzyża na temat przejścia od medytacji dyskursywnej do kontemplacji. To jedna z jego specjalności. Przejście z jednego stanu do drugiego może być trudne, jeżeli nawet nie traumatyczne. W pojęciu Johna Maina medytacja dyskursywna jest racjonalną aktywnością, chociaż może również posługiwać się wyobraźnią, uczuciami i emocjami. Jest czynnością aktywną i kierowaną przez siebie samego. Kontemplacja, medytacja niedyskursywna, jest pasywna. To recepcja daru miłości, który pochodzi od Boga. Jest praktykowaniem obecności Boga. Jak mówiliśmy, przejście od jednej do drugiej może być bardzo burzliwe. Na początku kontemplacja wydawać się może krokiem wstecz, nawet zupełną stratą, wysuszeniem myśli, wyobrażeń i odczuć emocjonalnych. Stare sposoby aktywnej modlitwy już nie wystarczają, czy są już wręcz niemożliwe, a nowe drogi kontemplacji jeszcze nieprzetarte. Jest to doświadczenie biernoj nocy zmysłów. A jednak jest to objaw wielkiej łaski, aczkolwiek łatwy do interpretacyjnych przekłamań i nieporozumień. John Main podaje swe trzy słynne znaki weryfikujące autentyczność tego stanu, jak też szczegółowe instrukcje dalszych zachowań.

W medytacji dyskursywnej zajmujemy się konkretnymi, indywidualnymi aktami, starając się pozbyć tych złych i promować dobre. Analizujemy, oceniamy, dokonujemy wyborów i postanowień. Wg św. Jana od Krzyża dusza jest jak szyba, a celem pracy refleksyjnej jest usunięcie złych nawyków i zastąpienie ich czynami i nawykami, które świecą w Chrystusowym świetle. Światłem Chrystusa jest wiara. Szyba jest rozświetlana poprzez działania motywowane wiarą. Z biegiem czasu staje się ona coraz bardziej przejrzysta i dusza doznaje oczyszczenia w swych wyborach. Całe światło wiary przechodzi na wskroś ze swą prostotą i pełnią. Jest to światło kontemplacji. Jak twierdzi św. Jan od Krzyża jest ono zawsze obecne, jako konsekwencja bycia w stanie łaski. Jednakże jego percepcja uzależniona jest od

poziomu pozbycia się egoistycznych i skierowanych na siebie nawyków.

John opisał to w ten oto sposób: *„Światło nigdy nie ogranicza siebie dla duszy. Ze względu na naszą ludzką formę i przesłony, jakie nas przygniatają i przykrywają, będące nieodłączną częścią naszej ziemskiej przypadłości, światło nigdy nie dociera do niej w całości. Gdyby komuś udało się usunąć te przeszkody i żyć w pełnej nagości i ubóstwie ducha, dusza tego kogoś w swej prostocie i czystości zostałaby natychmiast przemieniona w prostą i czystą Mądrość, w Syna Bożego”* Ascent 2,15,4

Droga kontemplacji to samoświadomość tego nowego stanu bycia w łasce poprzez wszczęcie przez Boga światła i miłości. Jest po prostu otwarciem oczu, nowym widzeniem i spoczyniem w miłości i obecności Boga. Na początku jest to nieustanne odchodzenie i powrót między modlitwą myślną, a modlitwą ciszy. Jan od Krzyża podaje dokładne wskazówki, jak odróżnić poszczególne okresy, kiedy włączać się aktywnie, a kiedy spoczywać w kontemplatywnym świetle i miłości. Jego nauczanie cieszy się powszechnym uznaniem za swą prostotę i skuteczność w kierownictwie duchowym i staje się integralną częścią w życiu początkującego kontemplatyka. Jednakże jest to nauka skomplikowana. I tu w sukurs przychodzi John Main, który widzi medytację i kontemplację, jako kontynuację jednej w drugą i jako jeden i ten sam proces. Aktywna „praca” jaką wykonujemy powtarzając mantrę, jest sposobem w jaki się-wyzbywamy (let go) i uświadamiamy sobie, że to nie my się modlimy, lecz jak uczy św. Paweł: *„Gdy nie wiemy, jak mamy się modlić, Duch wstawia się za nami wołaniami bez słów”.* (Rz 8,26)

Modlitwa, czy też dyscyplina Medytacji Chrześcijańskiej to ten sam dynamizm, który rozpoczyna się mantrą i pozostaje jej wierny poprzez różnorakie stany doświadczeń Bożej miłości. Kontemplacja to świadomość miłości Abba, z którym jestem związa-

ny w Synu i miłości Ducha Świętego. Kontemplatyk wzrasta w wdzięczności i poznaniu miłości, którą Trójca Święta hojnie obdarza wszelkie stworzenie. Ma miejsce *communio, koinoina*, uczestnictwo w rzeczywistości Boga i Jego stworzenia. Ta komunია jest wiedzą jednoczącą, podmiot i przedmiot wchodzi w posiadanie jeden drugiego. Nie jest to żadnego rodzaju doświadczenie psychologiczne. Jest to poczucie bycia-jednym, totalnej komunii, w której Trójca Święta i istota ludzka wchodzi w stan, który św. Teresa z Avila określa jako „*obierzeczy stają się jedną*”. Nie każde doświadczenie Medytacji Chrześcijańskiej jest wlaną kontemplacją. Tak jak to rozumie św. Jan od Krzyża. Ale każde z doświadczeń jest komunią, a w końcowym efekcie doprowadzi do kontemplacji. Wierność Medytacji Chrześcijańskiej jest zobowiązaniem do pewnej drogi życia. Ta droga jest zawsze taka sama: jest drogą mantry od początku do samego końca. Cel modlitwy nie ma granic.

Program Johna Maina jest programem całkowitej prostoty. Main nie podkreśla, choć pewnie by się z nimi zgodził, abstrakcyjnych różnic między aktywną modlitwą i kontemplacją, czy też między różnymi stopniami kontemplacji. Zamiast tego traktuje je jako jedną praktykę duchową i wyraźnie uczy, że medytacja, modlitwa medytacyjna, kontemplacja i modlitwa kontemplatywna są w gruncie rzeczy synonimami. Nie ma potrzeby mierzenia postępu na ich drodze. Liczy się tylko wzrost w czystości serca i gotowości na przyjęcie Bożych łask. Zarówno dla Johna Maina jak i św. Jana od Krzyża jest to ta sama wędrówka, jej opisy różnią się jedynie ze względu na ich różne punkty widzenia.

Jak zauważył Laurence Freeman zamiarem Johna było wyprawić ludzi w tę podróż, a resztę nauczyć ich już samo doświadczenie modlitwy. Jedynym zadaniem jest mantra. Mantra nie usuwa jednej po drugiej przeszkod, czy też nie dostarcza budulca do duchowej świątyni. Za jednym zamachem oczyszcza szybko poprzez wyciszenie umysłu i opróżnienie go z jego zawartości. Cisza robi przestrzeń dla Ducha, w którą Ten wchodzi. „*Bądź – mówi John Main – i już trwasz w Duchu*”.

Podróż z Synem do Ojca prowadzi przez kolejne etapy, jak uczył św. Teresa z Avila i św. Jan od

Krzyża. Medytacja Chrześcijańska może być jej wehikułem, konieczną dyscypliną, by wyprawić kogoś w tę podróż i pomóc mu w niej wytrwać. Medytacji Chrześcijańskiej przypisuje się zdumiewające osiągnięcia. Ich upełnomocnienie zawiera pierwsze błogosławieństwo: „*Błogosławieni ubodzy ...*” (Mt 5, 8). Cisza mantry czyni serce czystym, a nagrodą za czyste serce, jest miłość Boga do ludzi i świata w darze kontemplacji. Jak to jest, że cisza osiąga ten podwójny cel? Dzieje się tak poprzez daną możliwość ucieczki od fałszywego ego, wyjście poza granice świata, które ono tworzy, uwolnienie się od jarzma niszczących pożądań. Ten proces uzdrawiania prowadzi do czystego serca, a osiągnięta przez to wolność pozwala na coraz to głębsze wejście w królestwo Trójcy. Kontemplacja jest wynikiem życia wiernego dyscyplinie Medytacji. Jest to doświadczenie miłości Abba, którym żył Jezus. Pewne wydarzenia, jak Chrzest czy Przemienienie były szczytowymi przeżyciami tej miłości. Lecz Jezus spoczywał w niej przez cały czas. Patrzył na świat i widział go jako skąpany w miłości Ojca. Był „*Synem umiłowanym*” i Jemu zostało powierzono panowanie nad światem. Te rządy są rządami w królestwie Bożej obecności i Jego miłości. To jest doświadczenie Zmartwychwstania i ono napędza cały świat splendorem Boga.

Medytacja Chrześcijańska obiecuje tę formę kontemplacji.

Każde siadanie do Medytacji niekoniecznie kończy się odczuwalnym wzrostem Bożej miłości. Ale każde z nich jest kolejnym malutkim krokiem na drodze komunii, koinonii, uczestnictwa w Jego miłości. Pomalutku, krok po kroku chrześcijanin wzrasta w Mądrości Boga, „*Bo w nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy, jak też powiedzieli niektórzy z waszych poetów: Jesteśmy bowiem z Jego rodu*.” (Dz. 17,28)

## 2. czym jest Medytacja Chrześcijańska?

Medytacja Chrześcijańska, gdy pisana z dużej litery, jest nazwą własną i określa specyficzną formę medytacji rozwiniętą przez Johna Maina, benedyktyna z Anglii (zm. 1982 roku), którą ten oparł na nauce swego przyjaciela swami z Malajów, na XIV-wiecznym traktacie o modlitwie kontemplacyjnej „Obłoku niewiedzy” i na wczesnych monastycznych konferencjach Jana Kasjana (zm. 432 roku). Kasjan spisał praktyki modlitewne Ojców i Matek Pustyni w Egipcie i Palestynie. John Main posłużył się jedną z tych praktyk, tzw. „modlitwą monologiczną” polegającą na powtarzaniu krótkiego słowa z Pisma Świętego, jako mantry, nawiązał do rekomendacji autorów „Obłoku niewiedzy” użycia „pojedynczego słowa” w modlitwie i uczynił z tego codzienną dyscyplinę Medytacji Chrześcijańskiej. Ruch, który powstał później, nazwany The World Community for Christian Meditation promuje i koordynuje jej rozpowszechnianie na całym świecie. Ruch ten jest kierowany przez ojca Laurence’a Freemana OSB, jednego z pierwszych uczniów o. Maina.

Klasyczny opis „Jak medytować” pochodzi od Johna Maina i pojawia się w wielu jego książkach: *“Aby dobrze medytować, powinniście przyjąć odpowiednią pozycję siedzącą — wygodną i zrelaksowaną. Wasza postawa jednak nie powinna być niedbała. Usiądźcie na krześle i wyprostujcie kręgosłup, a ci, którzy są wystarczająco wyćwiczeni, mogą siedzieć na poduszce ze skrzyżowanymi nogami. Oddech powinien być spokojny i regularny. Pozwólcie każdemu mięśniowi rozluźnić się. Postawa umysłu powinna być równie odprężona i spokojna, jak postawa ciała. Wewnętrznym nastawieniem potrzebnym do medytacji jest wyciszenie umysłu i pełen pokoju ducha. Jest to także wyzwanie, jakie jest przed nami postawione. W czasie medytacji trzeba siedzieć spokojnie, to jest łatwe, jednak prawdziwym zadaniem medytacji jest osiągnięcie harmonii ciała, umysłu i ducha. To właśnie mam na myśli mówiąc o pokoju Boga — pokoju, który przekracza wszelkie rozumienie”* [Word into Silence].

Medytacja Chrześcijańska jest codzienną modlitwą ciszy i miłosnej obecności wobec utajonego w sercu Boga. Jej wyróżniającą się charakterystyczną cechą jest mantra, słowo „Ma-ra-na-tha”, powtarzana podczas całego czasu trwania medytacji. Jest to modlitwa kontemplatywna, tzn. starająca się wyjść poza racjonalne myślenie i różnorodne odczucia, by wejść w obszar ducha, gdzie znaleźć można głęboki spokój umysłu i serca. Dyscyplina Medytacji stanowi niejako demokratyzację modlitwy kontemplatywnej.

W przeszłości ta forma modlitwy była niejako zastrzeżona dla zaawansowanych dusz, które nie potrafiły już modlić się dyskursywnie, często z powodu wyczerpania potencjału rozumowej refleksji i efektywnej konwersacji, przez co zredukowały swą modlitwę do milczenia przed Bogiem.

Proponowana nowa forma jest modlitwą aktywną, wybraną z własnej nieprzymuszonej woli i kontynuowaną pod działaniem powszechnej łaski. Słusznie nazywa się ją medytacją, a nie kontemplacją, ale medytacją w znaczeniu niedyskursywnym. Nie ma w niej poruszania się od punktu do punktu, żadnych wymyślnych elaboracji, refleksji, czy rezolucji, zamiast tego jest prosta repetycja mantry i całkowite na niej skupienie. Jest to klasyczna, dawna forma medytacji odnaleziona u Ojców Pustyni i we wczesnym monastyzmie, włączając do niego pierwszych karmelitańskich hermitów na górze Karmel w XIII wieku. Podobna jest do Modlitwy Środka (Centring Prayer), lecz jednocześnie inna, jako że trzyma się mantry przez cały czas, podczas gdy w tej ostatniej święte słowo lub obraz są używane tylko, gdy zaistnieje ku temu potrzeba. Obie formy są kreatywnymi sposobami rozpoczęcia i kontynuacji modlitwy kontemplatywnej.

Pewne doświadczenia podczas modlitwy są oczekiwane, lecz nie przypisuje się im większego znaczenia. Metoda jest prosta. Praktykujący ma trwać

w bezruchu w postawie siedzącej, wyprostowany, lecz nie sztywny, zrelaksowany, ale i czujny, zezwalając na odejście myśli, które go zajmują. Oddech zwalnia się automatycznie i pogłębia się w przepo-  
nie. W tym stanie uważności mantra Ma-ra-na-tha wybrzmiewa wewnątrz. Zalecana jest wersja oryginalna w języku aramejskim, a nie jej tłumaczenie „Przyjdź, Panie”, tak jak ją podaje Pierwszy list do Koryntian i Apokalipsa. Nie ma potrzeby starać się by zrozumieć jej znaczenie. Jej zadaniem jest zajęcie umysłu, oderwanie go od jego zwykłych trosk, by w ten sposób pomóc modlącemu trwać w chwili obecnej. Mantra wycisza egoistyczną koncentrację i tworzy obszar pustki, która to z kolei zaprasza Boga. Uspokaja to, co John określał, jako jazgocące mały naszej psyche. Wszelkie myślenie i oddawanie się uczuciom, nawet tym o świętej konotacji jest niewskazane. Rozproszenia są chwilowo dostrzegane i oddalane.

Modlący się pozostaje w spokoju, jak na dnie rzeki, gdy rozproszenia niczym pływające obiekty przesuwają się nad nim, po jej powierzchni. Ich obecność jest zauważona, ale ignorowana. Odmawia mantrę, wsłuchuje się w nią, pozwala jej zająć jego całą uwagę i więcej zapada się w ciszę. W ciszy odnajduje komunie z Ukochanym, jako prawdziwą rzeczywistość, a nie jako odbicie, czy obraz, nie w jakiś uchwytne, czy też rozpoznawalny sposób, ale raczej poprzez kontakt z prawdą i rzeczywistością.

Komunia jest byciem tym, kim się jest i to bycie jest jednością z Trójcą. Komunia jest świadomością stawania się na nowo w Chrystusie. Nie ma tutaj miejsca żadne doświadczenie typu psychologicznego. Często wydaje się, że nic się nie dzieje, nic oprócz owej nowej rzeczywistości, tego wielkiego daru zamieszkania i wewnętrznej penetracji nas przez samego Boga.

### 3. medytacja a kontemplacja

Od czasów św. Teresy z Avila i św. Jana od Krzyża terminologia modlitwy myślanej ustalona została w dosyć ścisły sposób w ramach dwóch podstawowych kategorii: medytacji i kontemplacji. Medytacja jest aktywnym „sięgnięciem” ku Bogu za pomocą własnych sił umysłu i woli, podczas gdy kontemplacja jest wyjściem Boga ku człowiekowi poprzez Jego dar miłości i obecności. Na Zachodzie medytacja jest zasadniczo dyskursywna, tzn. przesuwa się w sposób racjonalny od punktu do punktu, od aktu do aktu, angażując pod działaniem łaski zdolności medytującego. *Lectio divina*, czyli święte czytanie Pisma jest tu typowym przykładem. Składa się ono z czterech faz. Zaczyna lekturą Pisma Świętego, po nim następuje refleksja, a następnie pełna uczucia modlitwa do Boga. W końcu cały cykl zostaje uwieńczony kontemplacją, czy też cichym odpoczynieniem w Bogu.

Drugi rodzaj medytacji, szczególnie rozpowszechniony na Wschodzie, a obecnie przeżywający

swoisty renesans na Zachodzie, jest niedyskursywny. Jest to medytacja kontemplatywna. Gdyby chcieć umieścić ją w schemacie wspomnianych czterech faz *lectio divina* to znalazłaby się ona gdzieś między finałem trzeciej, a początkiem czwartej. Pukałaby do drzwi kontemplacji. Lub jeszcze dokładniej, jest ona niczym otwieranie drzwi Jezusowi, który stoi na zewnątrz bramy i czeka na wpuszczenie Go do wewnętrznej izdebki serca (Ap 3,20). Mamy tutaj do czynienia ze szczególną wzajemnością: zarówno Pan, jak i szukający pukają do drzwi i czekają na zaproszenie do wspólnej wieczerzy. Każdy z nich pragnie oddać się drugiemu. Boskim darem miłości jest kontemplacja w rozumieniu Boga dającego się z miłością człowiekowi. Bóg szuka ukochanego bardziej, niż ten szuka Jego. Spotykają się w przybytku Boga – ludzkim duchu. Dla Johna Maina taka kontemplacja pojawia się jako rezultat Medytacji i nie jest zasadniczo różna od tej w medytacji, jako że dla niego medytacja, modlitwa kontemplatywna i kontemplacja to pojęcia zamienne, synonimy tego



samego. Takie też jest dawne, monastyczne używanie tych słów.

Chrześcijanin przez całe życie szuka jedności z Chrystusem w wiedzy i miłości. Kontemplacja jest nazwaniem tej rzeczywistości. To nie jest żadne specjalne doświadczenie, ale nowy stan bycia, transformacja, której Bóg dokonuje w nas poprzez dar swojej miłości. Kontemplatyk uświadamia sobie tę miłość najpierw na poziomie ontologicznie odnowionej ludzkości, potem w sposób świadomy nowego „bycia w Chrystusie”. Dar miłości Boga, którym Ten obdarza człowieka, tworzy nową dynamikę całego ludzkiego działania i znajduje swój wyraz w życiu w pełni chrześcijańskim, nie tylko w modlitwie, lecz również w relacjach międzyludzkich i służbie innym. Krótko mówiąc, jest to nowe życie w Chrystusie. Kontemplacja jest spełnieniem się Królestwa Bożego; do końca dojrzałym życiem w łasce Bożej. A owa świadomość i wiedza Bożej miłości wyzwala w człowieku reakcje kochania w zamian. Z tej perspektywy widać wyraźnie, dlaczego ludzkie życie Jezusa było doskonale kontemplacyjne.

Każdy czyn, każdy wybór był wyrazem Jego doświadczenia Abba, wynikiem miłości Ojca do Niego i do całego stworzenia. To sprawiało, że widział wszystko w Bożym świetle i jako ekspresję Bożej woli. Jest rzeczą oczywistą, że Chrystus był świadomy zła obecnego w świecie, lecz pod powierzchnią rzeczy widział Bożą rękę i nie tracił z oczu ostatecznego celu ludzkich zdarzeń. Pozwalało mu to bezwarunkowo kochać złych i dobrych, grzeszników i świętych.

Kontemplacja jest przez to odwróceniem konsekwencji grzechu naszych pierwszych rodziców i naszych własnych upadków. Łaska przywraca zamierzony od zarania Boży projekt. Tak więc zgoda na lub odrzucenie miłości Boga jest tym, co decyduje o wszystkim. Bowiem powołaniem całej rodziny ludzkiej jest porzucenie alienacji na korzyść jedności wszystkich istnień w Bogu.

Jakże inna to wizja od tej w zaćmionych umysłach Adama i Ewy po odrzuceniu miłości Boga. Wąż obiecał im po spożyciu zakazanego owocu rzekome błogosławieństwo i wiedzę dobra i zła. W ostateczności „błogosławieństwo” okazało się przekleństwem. Po upadku stali się istotami rozdartymi, doceniający-

mi dobro, lecz znajdującymi upodobanie w złym (Rz 7,15). Zostali niewolnikami niszczących sił w nich samych i wokół nich. Zatraciwszy swoją niewinność zamieszkali w świecie dualizmów i stali się ekspertami od grzechu i pokusy. Św. Paweł lamentował: „*Któż mnie wyzwoli z ciała, co wiedzie ku śmierci?*” Odpowiedź brzmiała: „*Dzięki niech będą Bogu, przez Jezusa Chrystusa, Pana naszego.*” (Rz 7,24). Ich spadkobiercy grzechu pierwotnego przychodzą na świat jako istoty wewnętrznie podzielone, choć obdarowane Bożą miłością - zakochane w Bogu, jak mawiał Bernard Lonergan – to jednocześnie będące ofiarami niewiedzy i pożądliwości.

Amogło być przecież zupełnie inaczej. Ludzkość Amogła rodzić się zintegrowana i patrząca tylko na dobro. Zamiast tego rodzimy się wyobcowani widząc w swych braciach zagrożenie nas samych, konkurencję, możliwych wrogów i zaborców naszej wolności. Mamy pewne dobre skłonności, lecz z łatwością ulegamy fałszywym bogom konsumpcji, luksusu, pieniędzy, wydajności, władzy, doskonałości i symbiotycznych relacji. Musimy zostać uleczeni z tych zależności od bożków tego świata poprzez metanoię, która jest darem Chrystusa, tak by znowu zobaczyć świat oczyma Boga, oczyma Jego bezwarunkowej miłości. Do tego stopnia, że wznosząc się ponad siebie i uwewnętrzniając w sobie Bożą miłość osiągniemy stan kontemplacji. Kontemplatyk nie osądza, nie przebiera i wybiera, kocha tak, jak kochał Jezus „do końca” (J 13,1).

Praktyczne wydaje się pytanie: Jak osiągnąć ów cel? Długa odpowiedź to cała duchowa przygoda, wachlarz różnorodnych praktyk i ćwiczeń duchowych. Krótka i specyficzna odpowiedź tej książki to Medytacja Chrześcijańska.

Medytacja Chrześcijańska jest tylko jedną z dyscyplin na drodze do Boga, lecz może funkcjonować i funkcjonuje jako jądro wszystkich usiłowań ożywiających i pobudzających wszystkie inne praktyki duchowe. Jedną z nich to wspomniana lectio divina, święte czytanie i refleksja nad słowem Bożym, szczególnie tym zawartym w Piśmie Świętym. Lectio divina i Medytacja Chrześcijańska nie wykluczają się wzajemnie, lecz uzupełniają i wspólnie przyczyniają się do wzrostu chrześcijańskiego życia.

## 4. dynamizm praktyki

Medytacja Chrześcijańska nie zastępuje lectio divina, ale dodaje tkanki zarówno jej, jak i całemu życiu modlitewnemu. Medytacja Chrześcijańska jest bardziej kontemplatywna, niż lectio, gdyż kategorycznie wyrzeka się myślenia, czy też formułowania aktów uczuciowych. Mantra jest pomyślana jako narzędzie ciszy. Nie ma żadnych magicznych właściwości, jest sakramentalnym znakiem naładowanym obecnością Boga. Geneza jej sięga wczesnych form monastycyzmu, gdzie hebrajska hoga i medytacja nad prawem Jahwe równoznaczne było ze świadomym powtarzaniem słów Pisma Świętego. Zaczepnięte z Pisma Ma-ra-na-tha przejęte zostało przez Medytację Chrześcijańską nie jako obiekt refleksji, lecz jako narzędzie w celu odwrócenia uwagi od własnych spraw w zamian za doświadczenie ciszy i osobistego ubóstwa. Wewnętrzne ogołocenie jest glebą, na której wzrasta komunია z Bogiem.

Mantra funkcjonuje tu jako dźwięk, a nie jako słowo o konkretnym znaczeniu, tak jak to dobrze zauważyła pewna młoda matka, praktykująca Medytację: *„Trzeba starać się skupić całą uwagę na dźwięku mantry – a nie na jej znaczeniu – po to by wyciszyć umysł. Są momenty, że jest tylko dźwięk, tylko spokój, uczucie miłości, pełni, daru. Jednak w większości – wystrzegając się żądzy sukcesu i postępu w praktyce – już samo wytrwałe trzymanie się dźwięku przez 30 minut jest malutkim doświadczeniem oderwania się, oddalenia trosk na odległość wyciągniętych ramion, drobnym odwróceniem uwagi od samego siebie. Są to momenty na tyle napełnione ciszą, żeby – jak to ujęła Matka Teresa – „wysłuchać się w Boga słuchającego mnie”.* Zadaniem mantry jest oderwanie się od spraw będących na wokandzie ego i wyzwolenia się, by być gotowym na obecność Boga. Medytacja Chrześcijańska jest kontemplatywna od początku do samego końca. Słusznie określa się ją mianem medytacji, gdyż jest angażowaniem własnych zdolności do pracy nad powtarzaniem mantry, łagodnego pozbywania się rozproszeń i doskonalenia zmysłu uwagi. Jej kontemplatywność bierze się z pragnienia wejścia w ciszę i odpocznienia w spokoju Boga.

Dla wielu współczesnych chrześcijan bezsłowna i bezobrazowa kontemplatywna modlitwa jest dużym nowum. Przyzwyczajeni są raczej do pobożnych formuł i konwersacji z Bogiem. Tymczasem przedmiotem zainteresowania Medytacji Chrześcijańskiej jest wyłącznie podróż do wnętrza. Mantra oczyszcza umysł, przenosi modlącego poza myśli i zabiera go z jego głowy do serca. Nie jest powtarzaną bezmyślnie formułą, ale też nie jest obiektem żadnej analizy. Jest recytowana z uwagą, jej dźwięk jest smakowany wewnętrznie, jest bogactwem i obietnicą możliwości oderwania się modlącego od zmartwień chwili. Medytujący stoi u bramy, obserwując i czekając pełen czujności, wsłuchuje się, lecz niczego nie słyszy, bo wsłuchuje się w ciszę. Ta cisza nie jest snem na jawie. Modlący się jest w pełni obecny wobec wszystkiego i niczego, stojąc przed tajemnicą samego Boga.

Tradycja chrześcijańska przekazała nam wiele modlitw mantrycznych, w szczególności różaniec, litanie i antyfoniczne wezwania. Mamy też Modlitwę Jezusową, klasyczną modlitwę kościoła prawosławnego, która zbudowana jest na podobnych zasadach jak Medytacja Chrześcijańska. Jej mantra brzmi: *„Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznikiem”.* Zarówno Medytacja Chrześcijańska jak i Modlitwa Jezusowa dążą do osobowego poznania Chrystusa, nie zaś tylko do zdobycia o Nim wiedzy. Obie dążą do wejścia w głębsze rejony duszy, bycia obecnym tam całym sobą i przez to, spotkania twarzą w twarz Boga. Medytacja Chrześcijańska używa mantry jako środka oczyszczenia i oświecenia. Jej funkcja to odwracanie uwagi od niezdyscyplinowanej ciekawości ego po to, by zaoszczędzić medytującemu bezcelowego błędzenia po meandrach umysłu. Wszystko to, co dotyczy – by posłużyć się tu terminologią św. Jana od Krzyża – *„form i kształtów”*, co jest ukierunkowane i fragmentaryczne, ma być przekroczone w zamian za *„długie, kochające spojrzenie na to, co prawdziwe”.*

Teilhard de Chardin tak opisał podróż do własnego wnętrza:

*„I tak oto, po raz pierwszy w moim życiu (choć powinienem przecież medytować każdego dnia!) chwyciłem lampę i pozostawiając za sobą sferę moich codziennych układów i trosk, gdzie wszystko wydawało się ustalone, ruszyłem w dół do mego najbardziej wewnętrznego miejsca, głębokiej przepaści, skąd, jak przez mgłę przeczuwam, emanuje cała siła mojego działania. W miarę jak coraz to dalej oddalałem się od utartych przeświadczeń, którymi powierzchownie wypełnione jest nasze życie społeczne, stawało się dla mnie coraz bardziej oczywiste, że traciłem samego siebie. Za każdym krokiem w dół ujawniła mi się coraz to nowa osoba...*

*Kiedy w końcu zmuszony przerwać moje poszukiwania, bo rozplynęła mi się pod nogami ścieżka, którą zstępowałem w dół, znalazłem się na krawędzi bezdennego urwiska. Wówczas to z owej głębi wzniósł się - nie wiedzieć skąd - strumień, który ośmielał się nazywać moim życiem”\**

To jest właściwy przykład medytacyjnej praktyki i kontemplacyjnej naturze.

Medytacja Chrześcijańska jest podobną podróżą do wnętrza, a mantra jest jej lampą rozświetlającą drogę.

\* *The Devine Mellieu*

## 5. być w drodze

W podróży w głąb siebie można wyróżnić trzy fazy: punkt wyjścia, samą podróż i jej cel.

Są to te same fazy, które korespondują z okresami w podróży modlitwy. Punktem wyjścia jest rozproszony umysł i duch samozadowolenia. Cała zaś podróż to stopniowa odnowa umysłu i serca poprzez wzrost w samowiedzy i miłosnej znajomości Boga. Cel to odnalezienie centrum w nas, miejsca zamieszkania Boga i pozostanie w nim w niebiańskiej jedności. Wymienione tu kolejne etapy nie są liniowe tzn. nie następują jeden po drugim, raczej przebiegają po krzywej spiralnej. Wciąż na nowo powracamy do nich, kolejno przez nie przechodząc. Ulega jednak zmianie ich wzajemny do siebie stosunek, co uzasadnia porównanie owego procesu do podróży, bo mimo nawrotów posuwamy się jednak do przodu.

Zwykle zaczynamy na zewnętrznych poziomach naszego życia, tam gdzie z reguły jesteśmy powierzchowni, nużący i zdawkowi. Przeskakujemy od tematu do tematu, tracimy czas na trywialnościach i jesteśmy podatni na różne i nieprzewidywalne zmiany nastroju.

Jak mamy wprowadzić porządek w ten stan chaosu? Jak się zorganizować, by świadomie nadać na-

szemu życiu prawdziwego znaczenia i by nauczyć się kochać pełną piersią?

Odpowiedzią jest mantra. Powtarzanie jej jest pierwszym krokiem w Medytacji Chrześcijańskiej. Używamy mantry, by nas wewnętrznie uspokoiła i uzdrowiła nasze rozbiegane pragnienia.

Jak powiedzieliśmy powtarzanie mantry od początku do końca czasu modlitwy jest pierwszym krokiem na tej drodze, lecz jest to krok o wiele trudniejszy, niż by się nam mogło wydawać. Niemniej wiernie powtarzana mantra pomoże nam stopniowo odwrócić uwagę od nas samych i uwolni nas od niszczących nas apetytów. Mantra jest dyscypliną, która oducza nas wewnętrznej dezorientacji scalając nas i kierując naszą orientację na Boga. Ten pierwszy krok przenosi nas do nowej mentalności. Porzucamy wyobrażenia i obrazy na rzecz ciszy. Mantra nie jest mechanicznym terkotem, lecz skupionym i świętym ćwiczeniem uważności. Wierne przy niej trwanie choć jest pierwszym, ale za to wielkim krokiem w procesie nawrócenia. Dyscyplina mantry wymaga cierpliwości i wytrwałości, nie wspominając już miłości i wiary. W zamian zaś obiecuje harmonię i pokój serca.



Jak już przyswoimy sobie uważne powtarzanie mantry, to czeka nas następny krok na drodze do poznania siebie i poznania Boga. Ten etap to długa droga, powolny proces renowacji wnętrza. Teraz polem operacyjnym nie jest już nasza nadęta świadomość, lecz to, co jest pod powierzchnią, nie rzadko tylko ledwo sobie uświadamiane. Mantra zaczyna penetrować niezbadane i nieświadome miejsca naszej psyche i pozwoli im zaistnieć na powierzchni świadomości. Uspakajając umysł i wprowadzając weń ciszę mantra stwarza korzystny klimat dla akceptacji naszego pokrętnego ego i prawdy o nas samych. Rysy osobowości, nawyki myślenia, utarte systemy wartości i ograniczenia charakteru, wszystko to wypłynie z czasem na powierzchnię. Z niektórych z nich zdajemy sobie dobrze sprawę, z innych mniej lub wcale, być może bez odpowiedzialnego zaakceptowania ich implikacji. Jesteśmy tutaj zaangażowani w przekopywanie się przez własną podświadomość i jej samoujawnienia przebiegać mogą w sposób łagodny lub wręcz gwałtowny. W czasie modlitwy rozpoznajemy je, przyznajemy się do nich biorąc je na własność, jednocześnie powracając do mantry pozwalamy im odejść. Z pokorą akceptujemy samych siebie podejmując pierwszy krok na drodze uzdrowienia. Bardziej fachowa terapia, czy też konsultacja, jak na przykład 12-stopniowy program, mogą być pożądane poza czasem modlitwy. Jednak w ciągu jej trwania nie analizujemy i nie układamy strategii walki z naszymi słabościami. To co robimy, to z pokorą je akceptujemy w obecności miłującego Boga.

W Medytacji Chrześcijańskiej wraz z tym procesem poznania siebie następuje równocześnie nowa percepcja widzenia Boga. Wiedza ta nie jest tutaj nową informacją, a nową wdzięcznością. Bóg staje się bardziej realny, bardziej atrakcyjny, bardziej tajemniczy i szczególnie bardziej kochający. Modlitwa więc nie zwiększa naszej spekulatywnej znajomości Boga. Oczyszcza w naszych oczach i personalizuje nieskończoną miłość Boga. Wiedza kontemplatywna to wiedza zdobyta w szkole miłości.

Jakość tego poznania można porównać do objęcia, w jakie matka bierze swe cierpiące dziecko wobec pochylenia się lekarza nad łóżkiem chorego podczas szpitalnego badania. Bóg staje się bardziej osobisty jako Współtowarzysz, jako Ukochany, jako Abba Tatuś, Jezus i Duch Święty. Bóg staje się oso-

bą. Ten wzrost w miłości Boga jest najważniejszym wkładem Medytacji Chrześcijańskiej. Mantra powtarzana w wierze i w miłości zaczyna ujawniać tę nową relację. Jest jak przyjaciel, do którego zwracamy się w chwilach potrzeby, jak sekretny język, którym porozumiewamy się tylko z ukochaną osobą, różdżką, którą wywołujemy Bożą obecność we wszystkich okolicznościach naszego życia. Św. Jan Apostoł napisał „*Bóg jest Miłością*”. Droga mantry jest królewskim traktem miłości. Trakt ten prowadzi prosto do serca Boga. Ten podwójny wzrost w samopoznaniu i w miłosnym poznaniu Boga jest obietnicą, którą niesie w sobie Medytacja Chrześcijańska. Dwojaka nagroda przywraca czystość serca, ta z kolei przynosi ze sobą dar kontemplacji, tak jak zapowiada to pierwsze błogosławieństwo *“Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy królestwo niebieskie”* (Mt 5,3). Te dwa warunki, oczyszczenie i intymność z Bogiem, są fundamentem każdego religijnego życia. Tak to widział Jan Kasjan. Podsumowują yin i yang, biegun ujemny i biegun dodatni każdego powołania w Kościele.

Oczyszczenie jest drogą, a kontemplacja celem każdej pielgrzymki wiary.

## 6. mantra

Czym innym jest rozprawianie teoretyczne o Medytacji Chrześcijańskiej, a czym innym jej doświadczanie. Doświadczenia nie da się w pełni przekazać, chociaż osobista relacja jest w stanie oddać jakąś część tego oryginalnego przeżycia. W rozdziale tym zamierzam podzielić się z czytelnikiem doświadczeniem modlitwy. Postaram się opisać moje osobiste przeżycia modlitwy na przestrzeni kilku ostatnich lat, ze szczególnym uwzględnieniem pięciodniowych intensywnych dni skupienia w Pustelni Camaldose w Kalifornii jesienią 2000 roku. Zawarte tu są interpretacje moich przeżyć duchowych w czasie pięciu czy sześciu okresów codziennej Medytacji Chrześcijańskiej. Po wstępnym omówieniu dynamiki, która rządzi tą formą modlitwy, przejdę do opisu moich osobistych doznań. Relacje te zostały poddane krytycznej analizie długoletnich praktyków Medytacji Chrześcijańskiej i zostały przez nich uznane za autentyczny przekaz tej metody modlitwy.

Medytację Chrześcijańską na całym świecie praktykowali i praktykują ludzie wszelkiego pokroju i wszystkich profesji. Skąd bierze ona swą siłę i zdolność opróżniania duszy i doprowadzenia modlącego do spotkania z Bożą obecnością? Nie z jakiś tam magicznych mocy mantry. Dla ojca Johna Maina mantra była drogą wiary. Mantra w wydaniu chrześcijańskim jest „*dążeniem serca*”, by posłużyć się tu określeniem św. Teresy z Lisieux. Mantra wypowiedziana umysłem pozostaje ekspresją serca, w tym przypadku oznaczającego całą osobę. Serce w rozumieniu biblijnym jest najgłębszą częścią nas samych, naszym centrum jako osoby.

Mantra stwarza jednocześnie i pustkę i pełnię wewnątrz nas do tego stopnia, że serce staje się jedno bez żadnych podziałów. I tak oznacza to, że skuteczność mantry jest wprost proporcjonalna do stopnia integracji danej osoby i intensywności w zaangażowaniu i oddaniu sprawie modlitwy.

Mantra wyraża złożenie siebie całego Bogu. Oczywiście oddajemy tylko tyle samych siebie, na ile

siebie posiadamy. Jest to więc miara naszej wolności. Święci inwestowali w Boga wszystko, ponieważ nie było w nich żadnego rozdarcia i cieszyli się prawdziwym ubóstwem w duchu. Początkujący robią, co mogą, każdy na miarę swoich możliwości. Pozostają wierni Medytacji Chrześcijańskiej, jako aktowi wyrzeczenia się swego myślenia i niezłomną wolą wypracowania w sobie pustki tak, by wypełnił ją sobą Bóg. W tym zawiera się dynamika pustki i pełni modlitwy mantrycznej.

„Ma-ra-na-tha” jest pozdrowieniem biblijnym (1 Kor 16,22) i oznacza „*Przyjdź Panie!*”. W tej modlitwie używana jest nie jako bezpośrednie błaganie, ale jako sposób zwrócenia swej uwagi na Boga w nas. Mantra wyraża niepodzielne i bezsłowne skupienie się na Wielkiej Tajemnicy zamieszkującej w głębi naszego jestestwa. Rozumowe skojarzenia, uczucia i sentymenty są tu traktowane jako niepożądane intruzy, nawet, jeżeli toczą się wokół nabożnych spraw. Jedynym celem są bezruch i spokój; najpierw zewnętrznie, potem aż do pokoju niepodzielnej uwagi skupionej w jednym punkcie. Mantra staje się wyrazem zobowiązania umysłu, który pragnie wyzbyć się wszystkiego, oprócz samej mantry tak, by szeroko otworzyć się na Bożą obecność. Mantra staje się nowym językiem wyrażania miłości do Boga i przyjmowania Jego miłości.

Tak oto ludzka otwartość i Boska obecność stają wobec siebie w bezpośredniej proporcji. Bóg przychodzi według św. Jana od Krzyża, tam gdzie jest dla Niego zrobione miejsce. Mantra jest modlitwą wyzbycia się wszystkiego, oprócz niej samej. Dokonuje przesunięcia modlącego poza to, co mniej ważne do rejonów ducha. Bóg jest Duchem i zamieszkuje w naszym duchu i centrum, poza naszymi zdolnościami tego sobie wyobrażenia. Podróż do Boga pozostawia wszystko inne poza nami i, by znów posłużyć się słownictwem św. Jana od Krzyża, odbywa się ona na stopniach miłości i wiary wprost do serca Boga. Tak, więc przejście to w swej idealnej formie jest pozostawieniem wszystkiego na rzecz

Wszystkiego, czym jest Bóg. Mantra jest narzędziem czyniącym adekwatnym pierwsze Błogosławieństwo: Jest modlitwą wzywającą nadejście Królestwa Bożego. John Main nie ustępował w swym przekonaniu, że jest dyscypliną, a nie techniką.

**K**luczem do wszystkiego jest tutaj nieprzywiązywanie się. W tradycji monastycznej nieprzywiązywanie się często utożsamiane jest z czystością serca, zwrotem zaczerpniętym z języka biblijnego. Termin ten jest mniej narażony na błędne interpretacje niż „oderwanie się”. To w języku potocznym może

kojarzyć się z apatią, czy też z brakiem poświęcenia. Duchowe oderwanie się, jest poświęceniem najwłaściwszym, takim, które dokonuje właściwego wyboru, we właściwym umiarze i dla właściwych powodów. Ludzie „nieprzywiązani” są wolni, zintegrowani i zakorzenieni w Bogu we wszystkich formach ich miłości. Są otwarci na prawdę, ponieważ Słowo Boże jest podstawą każdej ich decyzji. Żyją ze źródła swej samowiedzy, a nie z poddaństwa swemu egoizmowi. Wiara w sensie biblijnym jest najlepszym synonimem nieprzywiązywania się.

## 7. cisza, jako droga do ubóstwa i obecności

Językiem, jakim posługuje się Medytacja Chrześcijańska jest cisza. Mantra jest dyscypliną bezinteresownej uwagi, której zadaniem jest sprowadzenie skoncentrowanej na sobie myśli do poziomu ciszy. To jest cisza, która jest miłością i która jest otwarta. Otwarta na innych, jak i na bezgraniczne Inne, na Boga, który zamieszkuje w nas w jakiś paradoksalny i tajemniczy sposób. Bóg jest Miłością, naucza św. Jan. Niedługo przed swą śmiercią św. Teresa z Lisieux leżała w klasztornej lazarecie nie mogąc spać. Jej siostra Celina spojrzała na nią i zapytała, co robi. „Modlę się.”- odpowiedziała Teresa. „A o co mówisz Bogu?” - zapytała Celina „Nic nie mówię. Kocham Go.” Medytacja Chrześcijańska jest kochaniem Boga.

**K**ażda modlitwa jest rozmową z Bogiem, niekiedy jednak musi ona odbywać się za pomocą słów. W Medytacji Chrześcijańskiej językiem obu rozmawiających stron jest cisza. Według św. Jana od Krzyża po Bożej stronie dialogu Jego słowo to udzielanie łaski: „Językiem Boga są Jego owoce, jakie rodzą się w naszych sercach”.

**T**e owoce to udział w życiu Boga, zwany komunią. Owa komunia, to wzajemne przebywanie w sobie, odbywa się w ciszy. Im więcej ciszy, tym le-

piej. Jest czas mówienia do Boga, ale to nie jest czas Medytacji Chrześcijańskiej. Św. Jan od Krzyża stawia prymat ciszy w bardzo zdecydowanych słowach: „Język, którego Bóg słucha najchętniej, to milcząca miłość”. Mistrz Eckhart ujął to podobnie: „Nic Bogu nie sprawia większej przyjemności, niż cisza”.

**M**antra wypowiedzana jest w milczeniu, wewnętrznym, by od początku do końca Medytacji wspierać wewnętrzną ciszę. Ustaje dopiero wtedy, gdy modlący sprowadzony jest do miejsca absolutnego spokoju i nie jest już w stanie artykułować frazy. W tym punkcie nasz umysł jest w jedności z Bogiem. „Ponownie podejmujemy powtarzanie mantry, gdy zauważamy, że nasze własne myśli przerwały ciszę” (John Main). Mantra wymawiana jest z „bezinteresowną uwagą”. To jest coś więcej, niż połowiczna czujność zwykłej dyskursywnej świadomości. Jest to niedyskursywna, skupiona w jednym punkcie uważność z wykluczeniem wszystkiego innego. Cała energia duszy i umysłu modlącego skoncentrowane są na mantrze, jako ścieżce do Boga. W miarę, jak nasza świadomość oswaja się jej z dźwiękiem, mantra coraz bardziej zakorzenia się w nas. I tak przechodzimy od jej wymawiania do wybrzmiewania, wsłuchiwania się w nią z coraz to większym skupieniem. Gdy w końcu zanika, wtedy sama świadomość zatracza się w ciszy Boga.

Celem Medytacji Chrześcijańskiej jest „druga strona ciszy” lub też „czysta modlitwa” albo czystość serca, jako owoc nieprzywiązywania się. U św. Jana od Krzyża „czystość serca i kontemplacja są w istocie tym samym”. Tak jak są nimi czystość serca i pełnia chrześcijańskiego życia w nauczaniu Johna Maina. Ten widział te dwa aspekty jednocześnie jako środek i jako cel, jako drogę i jej kres, najbliższy zamiar (skopos) i obiektywny koniec (telos) życia duchowego. Także w nauczaniu Kasjana oba te elementy, przy pomocy Bożej łaski, są jednym i tym samym.

Recytacja mantry jest przyznaniem się do słabości, Rgestem poddania się i uznania własnej ograniczoności tak, by wywołać prawdziwą relację z Bogiem. Jest to sygnał, jaki dajemy Bogu, że na serio wzięliśmy słowa św. Pawła z listu do Rzymian (8, 26): „Podobnie także Duch przychodzi z pomocą naszej słabości. Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami.”

Podczas Medytacji Chrześcijańskiej nie doszukujemy się znaczenia w słowie „ma-ra-na-tha”, nie ma teologizowania o nim, jedynie jego artykułowanie, jako znak pozawerbalnej komunikacji. Celem tej modlitwy jest relacja osoba-osoba, która jest czymś większym, niż myślenie o Bogu, czy też o sobie samym.

Codzienna Medytacja Chrześcijańska nie kończy się empirycznym, albo może odczuwanym za pomocą zmysłów, doświadczeniem Bożej Obecności. Takie mistyczne dary zdarzają się, lecz nie leżą one w kręgu bezpośredniego zainteresowania tej modlitwy. Medytujący zadowolają się ciszą. Z wiarą akceptują fakt, że przesuwają się na coraz to głębsze poziomy ich relacji z Bogiem. Wierzą, że pozostają z Nim w kontakcie, chociaż bardzo rzadko mają na to dowody w postaci natychmiastowo odczuwalnych wrażeń. Co jest, to tylko zwykła cisza. Dowody na działanie modlitwy pojawią się później w postaci przyjaznego nastawienia do życia i dobrych uczynków, jakimi ono zaowocuje.

## 8. buddyjska i Chrześcijańska uważność

Uważność (ang. mindfulness) niesie w sobie posmak Wschodu i jest tam praktykowana w różnych formach jogi, medytacji i sztuk walki. W swojej wschodniej implementacji ma inną filozoficzną podstawę i inny cel, niż jej chrześcijańska odmiana. Jednakże buddyjska praktyka daje się przenieść na chrześcijański grunt poprzez proste, ale niesłychanie znamienne dodanie do niej obecności Boga.

Wbuddyjskiej uważności jedynym obiektem, wobec którego należy być totalnie obecnym jest to, co w danej chwili robimy. Nie ma tu żadnego odniesienia do Boga, ponieważ buddyzm jest nie-teistyczny i nie ma w nim koncepcji Boga. Absolut, Bóg buddystów jest poza zasięgiem ich rzeczywi-

stości. Jest on totalnie niepoznawalny, ludzki umysł nie jest w stanie w żaden sposób do niego dotrzeć. Tak więc buddyjska uważność skupia się na byciu całkowicie obecnym wobec bieżącej chwili bez żadnego rozproszenia, czy podzielności uwagi.

Jako chrześcijanie wierzymy, że możemy nauczyć się bycia obecnym czerpiąc z tej buddyjskiej nauki, jak też włączyć w tę uważność wymiar Boży. W ten sposób niejako chrzczymy ją dla naszego chrześcijańskiego użytku. Nazywamy ją chrześcijańską uważnością. Nasza długa chrześcijańska tradycja uczy, że do Boga zbliżamy się poprzez stworzenie, poprzez to, co ograniczone i konkretne. Wszelkie doświadczenie Boga jest pośrednie. Wschód potwierdza

nam coś, co zawsze wiedzieliśmy. Pomaga nam spojrzeć w innym świetle na naszą własną tradycję i uświadomić, jak ważne jest w życiu duchowym to, co konkretne i to, co stworzone. Znaleźć Boga poprzez to, co ludzkie. To jest tylko pewien rodzaj wyrażania się, gdy twierdzimy, że trzeba wyjść poza to, co stworzone, by znaleźć Boga. Naszym ostatecznym celem jest udział w życiu Trójcy Świętej wraz z Ojcem, Synem i Duchem Świętym. Ten cel najlepiej osiągniemy skupiając pełną uwagę na wehikule, który nas tam zawiezie, a ten jest danym nam w chwili obecnej zajęciem. Pomocą staje się trwanie zakorzenionym w egzystencjalnej chwili.

Jesteśmy ludźmi sakramentalnymi. Im bardziej chodzimy stopami po ziemi, tym bardziej są one wrośnięte w konkretny grunt i tym mniej gubimy się w przestworzach naszych fantazji. Im bliżej jesteśmy rzeczywistości, tym bliżej jesteśmy Boga. Jesteśmy ludźmi wcielenia. Wierzmy, że znajdujemy Chrystusa w każdym zakamarku ludzkiej kondycji. Od momentu Wcielenia, a szczególnie od chwili Zmartwychwstania, Bóg jest w centrum wszechświata i jest częścią każdego ludzkiego działania. Posłuchajmy tych słów Karla Rahnera, które włożył w usta Chrystusa: „*Ja jestem ślepą uliczką twoich ścieżek, bo jak już nie wiesz, dokąd dalej iść, wtedy docierasz do mnie, ty niemądre dziecko, chociaż nic o tym niewiesz*”. Odnajdujemy Chrystusa idąc „poprzez”, a nie „obok” stworzenia. Uważność pozwala nam odzyskać należne nam od urodzenia prawo do pełni uczestnictwa w stworzeniu i buddyjska mądrość w nauczaniu uważności może pomóc dostrzec tę prawdę w sposób bardziej wyrazisty.

Wewnętrzne znaczenie nauczania Buddy na temat uważności znaleźć można w Satipatthanda Sutta (wczesny tekst buddyjski, przyp. tłumacza) i streszcza się w następujących słowach buddyjskiej wykładni:

„*Uważność pogłębia umysłową koncentrację (samatha) w kierunku medytatywnego wglądu (vipassana). W stanie uważności uczeń przebywa w kontemplacji ciała, uczuć i myśli. Poprzez bycie skupionym i świadomym tych czynników naszego życia i dzięki dogłęb-nemu zrozumieniu pojmując ich prawdziwą naturę, pokonuje świat nienawiści i chciwości, smutku i żalości i dochodzi do stanu Nibbana (nirvana). Samatha i vipassana opisują dwa aspekty buddyjskiej medytacji, pierwszy szukający niezmqconego spokoju, drugi*

*dogłębnej przenikliwości. Oba te cele są owocem całkowitej obecności.*” Posłuchajmy Nhat Hanha (wietnamski buddyjski autor „The Miracle of Mindfulness”, przyp. tłumacza) opisu mycia naczyń: „*Gdy myjesz naczynia, myj tylko naczynia, co oznacza, że podczas mycia naczyń, bądź bezgranicznie świadomy faktu, że myjesz naczynia.*”

Całkowita obecność leży w sercu wschodniej praktyki medytacji. Podobna obecność, lecz z dodaniem elementu Trójcy, jest celem Medytacji Chrześcijańskiej, tak jak jej nauczał John Main. Gdy praktykuję Medytację nie wyobrażam sobie ani Boga, ani nic innego. Próbuję jedynie być bezgranicznie obecny wobec siebie samego i Boga, który we mnie zamieszkuje. Praktykuję kontemplację, to znaczy, że jestem w komunii z tym, co prawdziwe i z tym, co Prawdziwe. Trzeba tu pamiętać, że John Main nie robi znaku równości między kontemplacją, a jakimś nadzwyczajnym psychologicznym doświadczeniem Boga. Kontemplacja jest dla niego aktem egzystencjalnym: jest to partycypacja w/lub komunii z Bogiem. W prawdziwej uważności moje działanie bierze się z poziomu ducha, tam gdzie jestem prawdziwie wolny i kochający.

Prawdziwa i kochająca obecność w chwili bieżącej jest esencją kontemplacji, uważności i medytacji. Zmywasz naczynia dla zmywania naczyń, intencjonalnie i z tak małą ilością rozproszeń, jak jest to tylko możliwe. Nie po to, aby komuś zaimponować, czy nawet by mieć czyste naczynia. Te motywy są zewnętrzne i mierzą w przyszłość. Oto mądra historyjka Mobi Ho, tłumaczki Nhat Hahna „The Miracle of Mindfulness”. Opowiada anegdotę, gdy z zawzięciem coś gotowała i w pewnym momencie musiała przerwać gotowanie, bo zapodziała jej się łyżka. Była wyraźnie podenerwowana. Thay wszedł do pokoju, uśmiechnął się i zapytał:

„*Czego Mobi szuka?*”

„*Łyżki*” – odpowiedziała ta, zapewne ze zbytnim rozdrażnieniem.

Thay odrzekł z kolejnym uśmiechem:

„*Nie. Mobi szuka Mobi.*”



## 9. dlaczego uważność jest ważna?

Nasze rozproszenia biorą swój początek w podzieleniu i nieuporządkowanej jaźni. Rodzące się w nas pożądania są produktem niekończących się rozmyślań, te z kolei powstają na gruncie braku wewnętrznej integracji. Nasze pragnienia muszą być zintegrowane z tym, kim jesteśmy w danym momencie, myśli zaś pozostawać proste i skupione na jednym. Jest to sztuka, którą osiągamy dzięki systematycznej praktyce, dyscyplinie i łasce. Praktyka medytacji i uważności pozwoli na rozwój potrzebnych ku temu cech i da możliwość kontroli pożądań. Doskonała uważność zneutralizuje walczące ze sobą wewnętrzne konflikty pragnień i pozwoli skupić się na tym, co właśnie robimy.

Nhat Hahn tymi oto słowami wychwala tak osiągniętą wewnętrzną wolność uważnego umysłu: „Fakt, że stoję tu i myję te miski jest zachwycającą rzeczywistością. Jestem w pełni sobą, śledzę mój oddech, jestem świadom mojej obecności i świadom moich myśli i czynów. Nic nie jest w stanie sprawić, że będę bezmyślnie szargany, jak butelka wydana na pastwę rzucających nią beładnych fal”.

Chrześcijański wkład w ten stan ważności, to pamiętać w niej o ciągłej obecności Boga. Trwam w Bożej obecności i przyjmuję jej skutki. Ona sama w sobie jest obiektywną rzeczywistością, zarówno przed, jak i po fakcie mego uświadomienia sobie jej istnienia. Ja nie wywołuję tej obecności. W rzeczy samej to ona daje mi życie. Ten aspekt rzeczywistości nie jest niczym zewnętrznym, czy przypadkowym. Należy on do natury rzeczy, do immanentnej obecności Boga w całym stworzeniu. Bóg znajduje rozkosz w przebywaniu z dziećmi tego świata, w ich smutkach i w ich radościach. Ta obecność jest ku naszemu dobru i dla naszego zbawienia.

Chrześcijanie podkreślają obecność Boga we wszystkim, co istnieje, aczkolwiek skłonni są zapominać rzeczywistość, w której ona się ujawnia. Ludzie, ich praca i wydarzenia wokół są medium, poprzez które przychodzi Bóg. Dana człowiekowi

konkretna chwila jest jedynym miejscem, w którym można Go spotkać. W Bogu nie ma czasu, jest tylko wieczne teraz. Bóg żyje w tej „teraz” chwili po drugiej stronie woalki, która oddziela nasz czas od Jego wieczności. Wchodzimy w przedpokój wiecznego „teraz”, gdy koncentrujemy się na tym, co aktualnie robimy. W tym konkretnym czynie jest obecny nasz ukochany Bóg i dla naszego dobra nakłania nas, by być również w Nim. Wejść w chwilę „teraz” znaczy zrzucić z siebie ciężar trosk i pozwolić na wzrost nadziei poprzez dotyk kochającego nas Boga.

Im więcej dana osoba posiada samą siebie, tym więcej może być obecna. Intelktualizowanie i wiedza wypływająca z głowy niewiele tu pomogą. Abstrakcyjne przypominanie sobie o Bożej obecności w tym, co „tu i teraz” już nie wystarczą. Ta wiedza musi być holistyczna i doświadczona, nie zaś pochodzić z nabytych umiejętności umysłu. Co tu trzeba, to nauki wypływającej z głębi serca.

W uważności stoimy przed Panem „czuwając i czekając”. Nie do nas należy kontrola tempa tej relacji, jesteśmy w niej jedynie po to, by przyjąć dar. Każda chwila jest darem Boga i my uświadamiamy sobie ten stan rzeczy. I tak oto każdy moment może być źródłem kontemplacji, tzn. okazją do doświadczenia Bożej miłości. Kontemplatyki porusza się w obecności Boga i w Jego miłości. Warunkiem jest bycie obecnym w każdej chwili ciałem, duszą i duchem.

Jako skupiona, czy też niedyskusyjna uwaga, uważność pomaga nam wznieść się ponad to, co John Main nazywa „małpim jazgotem” naszych rozproszonych umysłów. Gdy jesteśmy w stanie nieuważności (mindlessness) jesteśmy niezakorzeni, przeskakujemy z jednego rozproszenia do następnego, roztrwaniamy energię, pozostajemy więźniami utajonego konsumpcjonizmu i własnej adoracji. W nieuważności żyjemy jakby poza sobą i posługujemy się tylko tą częścią siebie, która jest konieczna do zaspokojenia naszych kolejnych zachcianek. Brakuje

nam solidnego zakotwiczenia i podatni jesteśmy na podmuchy zmian wokół nas. Łatwo poddajemy się zmartwieniom i niepokojom, bo nie zdajemy sobie sprawy z tego, że „*Pan jest blisko!*” (Flp 4,5).

**N**admierna aktywność jest brakiem uważności. Nadaktywność jest demonem naszych czasów i nikt z nas nie jest od niego wolny. Objawia się on często w formie uników czynienia tego, do czego zostaliśmy prawdziwie powołani. Może być to dystansowanie się od trudów ważnego związku z drugą osobą lub wymówka braku czasu dla pielęgnacji najważniejszej relacji naszego życia: bycia z Bogiem. Nadmierna aktywność jest wilkiem w owczej skórze, bo jawi się jako cnota, podczas gdy w swej istocie zadowala lwią część naszych własnych interesów.

**N**awet działalność charytatywna może być polem działania ego. Wystarczy dobrze przypatrzeć się jej przejawom, by w niejednym przypadku zauważyć jej ukryte prawdziwe motywacje dyktowane przez kompulsywnego ducha. Rujnuje on zdrowie, spokój serca i przesłania świadomość istnienia innych ludzi wokół nas. Osoby nadaktywne próbują udowodnić sobie samą własną wartość jedynie poprzez ilość ich zajęć. Im więcej robią, tym więcej karmią swoją własną satysfakcją pławiąc się w imaginowanym poklasku wielu. W tym nałogu mało jest dobroczynności, jednakowoż nie brak jej pozorów. Motywacja w nadmiernej aktywności wzmacnia ego i pragnienie zrobienia dobrego wrażenia na innych. Nadmierna aktywność jest erzacem gorliwości, ostatecznie wszyscy potrzebujemy usprawiedliwienia swego działania.

**P**odstawowym powodem, dla którego uważność jest dobra, a jej przeciwieństwo złe, to ten, że ta pierwsza jest manifestacją jaźni prawdziwej (true-self), podczas gdy ta druga jest przejawem jaźni nieprawdziwej (falseself). Jaźń prawdziwa pochodzi z głębszych warstw bytu, od naszego ducha i obejmuje sobą ciało i psyche. W ten sposób w swych wyborach wciela więcej z nas samych, niż robi to rozbita jaźń fałszywa. Ta pierwsza wywodzi się z serca, nie zaś ze samooszukujących się i ulotnych emocji. Działanie jej jest pełne cnót, bo jest ona zakorzeniona w Bogu.

**E**gocentryczna jaźń zwana jest często jaźnią fałszywą, bo nie reprezentuje nas takimi, jakimi naprawdę jesteśmy. Teologicznie rzecz biorąc jest ona

skutkiem grzechu pierworodnego, rodzajem samoświadomości i oceny sytuacji, która nie pozwala nam działać w sposób prawdziwie wolny i spontaniczny. Psychologicznie patrząc, jest to jaźń uwarunkowana naszymi doświadczeniami z przeszłości. W wielu przypadkach koncentracja na sobie bierze się z lęku. Czerpie ona z pierwotnych doświadczeń ludzkiej egzystencji, która wykształciła metody radzenia sobie z zagrożeniami tak, by zapewnić sobie osobistą ochronę i utrzymanie prymatu.

**P**oczucie indywidualności nie jest samo w sobie złe, potrzeba nam ego, by funkcjonować jako jednostka osobowa. Czego jedynie brakuje, to otwarcia na innych w aktach miłości i dobroczynności. Odkupienie w tradycji chrześcijańskiej jest właśnie takim zwróceniem się w stronę miłości. Psychologia uczy nas, że jesteśmy ku temu zdolni pod warunkiem, że sami czujemy się kochani i bezpieczni. Chrześcijańskie objawienie zasadza się na fakcie, że jesteśmy nieskończenie kochani i pod niekończącą się opieką, bo „*każdy włos na waszej głowie jest policzony*”. Ego zbudowane na ranach zadanych mu w przeszłości potrzebuje być trzymane w ciepłych miłością i pełnych przebaczenia dłoniach. W miarę, jak uczymy się przebaczać innym, odkrywamy, że nam też przebaczone. Jest to doświadczenie bycia kochanym przez Boga, które pozwala odwzajemnić mu Jego miłość i obdarować innych miłością w Nim. W ten sposób ego doznaje odkupienia, w dobroczynnych aktach szuka raczej służby innym, niż by mu służyło. W takich przypadkach jaźń prawdziwa przejmuje inicjatywę działania i przywracana nam zostaje pierwotna spontaniczność. Duch Święty jawi się jako fontanna wody żywej, tryskającej do wiecznego życia (J 4,4 i J 7,36-37). Wzrost w uważności jest znakiem, że miłość wykonuje w nas swą pracę integracyjną.

## 10. jak nauczyć się uważności?

Pozostaje jedno istotne pytanie dotyczące praktyki: Co czynić, by wzrastać w uważności? Odpowiedź brzmi: Pielęgnować pulsujące życie duchowe. Uważność jest produktem ubocznym dojrzałej świętości. Lecz czy istnieją jakieś specjalne środki, by wzrastać w jej praktyce i umiejętności? Jak stać się bardziej uważnym? Pragnę tu szczególnie zasugerować dwie drogi. Pierwsza z nich to medytacja, druga to czystość serca, jako podstawowe warunki każdej prawdziwej modlitwy. Są to dwa ramiona do objęcia Boga i wzrostu w uważności.

Po pierwsze uważność jest owocem pozostania wiernym każdego dnia dwóm okresom Medytacji Chrześcijańskiej. Medytacja sama w sobie jest przedłużonym okresem uważności. Praktyka czyni mistrza, jest więc oczywiste, że medytacja będzie promować nawyk uważności. Powszechna mądrość powiada: Znajdź Boga w modlitwie, a znajdziesz Go wszędzie wokół. Pewien sufi, islamski mistyk, wyszedł ze swego miejsca modlitwy i stwierdził: Poszedłem na rynek i wszędzie tam widziałem Boga. Prawdziwe jest również zaprzeczenie tej reguły: bez regularnej praktyki medytacji trudniej znaleźć Boga. Ogólna uważność w ciągu dnia powoduje przenikanie go obecnością wobec Boga. Jak da się ją inaczej utrzymać, jak nie poprzez skoncentrowaną i skupioną obecność? Jak być uważnym na Boga w przemijających wydarzeniach dnia, jeżeli nie znajdujemy czasu na spotkanie się z Nim twarzą w twarz? Musimy skupić się na Panu, zejść na ubocze i znaleźć spokój dla naszego ducha. Inaczej nie rozpoznamy Go, gdy pojawi się w przebraniu pod postacią innych ludzi i ich dobrych uczynków.

Dwa okresy Medytacji Chrześcijańskiej biorą swój początek w dawnej tradycji chrześcijańskiej. Franciszek de Osuna, jeden z najwybitniejszych nauczycieli kontemplacji i wczesny przewodnik św. Teresy z Ávili, polecał dwa okresy medytacji dziennie, każdy z nich trwający jedną godzinę. De Osuna pisał: „*Masz wycofać się do swego serca i w ciągu dwóch godzin pozostawić wszystkie rzeczy stworzone, jedną*

*godzinę przed i jedną godzinę po południu w czasie najcichszym z możliwych*”. Poza tym czasem umysł ma być zajęty *lectio divina*, de Osuna zgadzając się ze św. Bonawenturą, że „*nikt nie może nazywać się wiernym świętej pasji, jeżeli nie spędza większości dnia kontemplując ją w ten czy inny sposób*”. Dla większości z nas dwie godziny zalecane przez de Osunę mogą być poza możliwościami czasowymi, jednak dla wielu ludzi dwa okresy od 20 do 30 minut sprawdziły się jako bardzo praktyczne. *Lectio divina* to nie tylko czytanie Pisma, lecz również odczytywanie Bożej obecności w każdym czasie: w pracy, w naszych związkach z innymi, w świecie, który nas otacza. Jest to więc możliwe!

Drugim sposobem pielęgnowania uważności jest czystość serca. Jest ona tak ważna, jak sama modlitwa, ponieważ miara czystości serca jest miarą modlitwy. Tradycja chrześcijańska nieustannie powraca do tego związku począwszy od Jana Kasjana aż po Teilharda de Chardin. Czym jest owa czystość serca? Jest nieprzywiązywaniem się, szczególnie zaś, nieprzywiązywaniem się afektywnym. Jest wolnością woli, zanim stanie się przed wyborem. Wolność taka wzrasta poprzez praktykę rzeczywistego nieprzywiązywania się, wyrzeczenia się wszystkiego, co stoi na drodze służby Bogu.

W zachodniej tradycji wyrzeczenie się jest drogą do skupienia na Bogu. Nauczyciele, tacy jak Franciszek de Osuna, Teresa z Ávili i Jan od Krzyża podkreślają nauczanie Ewangelii dotyczące zaparcia się samego siebie, jako warunek pójścia za Chrystusem [...]. Chrześcijańscy mistrzowie duchowości kładą z reguły nacisk na wyrzeczenie się należnych nam dóbr i przyjemności, takich jak małżeństwo, posiadanie rzeczy materialnych, czy też zaszczytów tego świata. Motywy te powtarzają się bezustannie w ich pismach i współczesny czytelnik łatwo wzdraga się przed takimi drastycznymi wymaganiami. Jednak dzisiaj czytając ich pisma musimy pamiętać, że owe klasyczne dyrektywy muszą być zawsze odczytywane w świetle Bożej woli wobec każde-

go z nas i ciągłego odkrywania tego, kim jesteśmy w Bogu. Bóg ma dla każdego z nas unikalny plan, po to właśnie byśmy stali się tą unikalną jednostką, którą zostaliśmy stworzeni od samego początku naszego istnienia. Wolność bycia tą osobą, do której stania się jesteśmy powołani, jest kontrolującym czynnikiem w procesie wyrzekania się rzeczy tego świata. To, czego się zapieramy, jest tym, co staje na przeszkodzie naszej wolności: niezrównoważonych pragnień, tych które blokują działanie ducha w naszym życiu. Stąd też bierze się potrzeba czystości serca – by umożliwić Bogu działanie w nas.

Tak więc całkowite wyrzeczenie się dotyczy jedynie niszczących pożądań. Umiejętność rozróżnienia i rozpoznania pomoże nam wyczuć to, co jest impulsem ducha miłości, a co pazernością ego. Chrześcijańskie kryterium wyboru, to pytanie o motywację: Czy moje działanie jest wyrazem wolności i ekspansji ducha, czy też bierze się z lęku i samoprojektacji. Lub, mówiąc jeszcze prościej: Czy myślimy o sobie, czy też pozwalamy sobie na obniżenie mechanizmów ochronnych po to, by stawać się tą spontaniczną osobą, jaką w swej istocie jesteśmy.

Język, jakim posługiwała się tu tradycja może nas łatwo zwieść. I tak na przykład de Osuna przedstawia wyrzeczenie się, jako przekroczenie i wyjście poza rzeczy stworzone. Według niego należy być „ślepy, głuchy i niemym na wszystko, co nie jest Bogiem” i musimy „strzec serca z całą czujnością, wyzbywając się z niego wszelkich rzeczy doczesnych, by Ten, który je stworzył, mógł wyłonić się w życiu pełnym łaski”. Cena boskiej jedności „jest niczym mniejszym jak wszystkim”. Tego rodzaju radykalny język może sugerować silne przekonanie, że należy odrzucić całe stworzenie. Nie tak jest i nie to mówią nam ci autorzy. To wszystko, co musi być pominięte jest niczym innym jak tym wszystkim, co stoi we współzawodnictwie wobec Boga [...].

Jak poradzić sobie z tak zdefiniowanym wyrzeczeniem? Karl Rahner zaleca „wycofanie się w siebie samego” i z tego miejsca podejmowanie właściwych wyborów na każdą chwilę. Takie wycofanie nie ma nic wspólnego z wykręcaniem się od partycypacji i ucieczką z pola aktywności. To przede wszystkim życie naszą prawdziwą jaźnią (trueself) i życie naznaczone celem.

Wydostać się poza rozproszenia, wyłączyć to bez przerwy gadające w nas radio, skończyć z pustym gadaniem i plotkowaniem, unikać marnowania czasu na bezwartościową lekturę i wycofać się z „nadaktywności i spalającego nas nadgorliwego spełniania naszych obowiązków, owej nadaktywności, która w istocie jest niczym innym jak uchylaniem się od naszych prawdziwych zobowiązań”. Wejść w siebie tak, by stać się prawdziwym sobą.

Tak pojęte wyrzeczenie się, nie jest więc żadną ucieczką od życia, lecz „stanie twarzą w twarz z samym sobą, spojrzenie prawdzie w oczy, zamiast szukania pociechy w paplaninie, pogaduszkach i czyisto zewnętrznym wyczerpaniu”. Życie eucharystyczne zobowiązuje mnie do „zaakceptowania mego codziennego życia takim, jakie ono jest. Nie potrzebuję ofiarowywać Bogu w sercu żadnych wzniosłych uczuć... Mogę złożyć przed Nim moją codzienność taką, jaka jest w całej swej małościowości i trywialności”. Chrześcijańskie wyrzeczenie się jest jeszcze innym słowem na chrześcijańską uważność, oba one leżą w sercu naszego poszukiwania Boga. To szukanie Go zakotwiczone jest w dwóch codziennych okresach modlitwy kontemplacyjnej, jaką jest Medytacja Chrześcijańska.

# 11. medytacja Chrześcijańska i duchowość pustyni

Pustynia stanowi bogatą metaforę dla wielu aspektów duchowości. Każdy z nich jest ważny i odnosi się do Medytacji Chrześcijańskiej, dając jej w praktyce silne wsparcie. Fizyczna pustynia jest w Biblii miejscem nieurodzajnym, tak jak wielkie obszary Egiptu i Środkowego Wschodu, które kiedyś soczyły się zazielenią na stokach wzgórz i w ogrodach ziemi obiecanej. Dlatego Izajasz pisze: „*Niech się rozweselą pustynia i spieczona ziemia, niech się raduje step i niech rozkwitnie! Niech wyda kwiaty jak lilie polne, niech się rozraduje, skacząc i wykrzykując z uciechy. Chwałę Libanu ją obdarzono, ozdobą Karmelu i Saronu*” (Iz 35, 1-2).

Pustynia to przede wszystkim miejsce zmagania, gdzie dokonuje się przemiana i oczyszczenie, gdzie walka z nieprzyjaznym środowiskiem staje się symbolem walki o panowanie i zwycięstwo nad demonami. Jest ona również miejscem, gdzie doświadczają bogatych i pozytywnych przeżyć, takich jak Mojżesz, który spotkał Boga w gorejącym krzewie na górze Synaj (Wj 3,2) czy Eliasz, który dostrzegł Stwórcę w „szmerze łagodnego powiewu” na górze Horeb (1Krl 19,12).

Głównym punktem zainteresowania duchowości pustyni jest poznanie samego siebie i spotkanie z Bogiem. Tak rozumiana pustynia przestaje być miejscem geograficznym o określonej nazwie, a staje się pojęciem symbolicznym. Jest to jakiegokolwiek miejsce odosobnienia i ciszy, gdzie można stanąć twarzą w twarz z głębokimi sprawami dotyczącymi życia. To pustynia duchowa. Pozostaje jednak prawdą, że pustynia duchowa najbardziej dochodzi do głosu na prawdziwej pustyni. Duchowość pustyni ma swe korzenie w Biblii, zarówno w Pismach hebrajskich jak i chrześcijańskich. To jest to doświadczenie, jakiego doznali Izraelici w czasie exodusu. Stało się ono potem drogą życia dla wybranych grup wczesnych chrześcijan, którzy zapoczątkowali monastycyzm i eremityzm na pustyniach Egiptu i Bliskiego Wschodu

w III-V wieku po Chrystusie. Dzisiaj ich nazywamy Ojcami i Matkami Pustyni, abbas i ammas. Podobne w swej naturze są biblijne doświadczenia heroizmu Eliasza wśród pustynnych przestrzeni judejskiego odludzia, wezwanie Ozeasa do wyjścia na pustynię w celu zaślubin Boga z narodem wybranym, działalność Jana Chrzciciela, 40 dni Jezusa na pustyni i nowicjat Pawła w Arabii. Te przykłady ilustrują zarówno surowość jak i łaskę pustyni.

Ojcowie i Matki Pustyni uciekli na pustynię przed ulegającym rozkładowi Cesarstwem Rzymskim. Pustynia oferowała srogie, ale nieskrępowane warunki dla życia pokuty i modlitwy. Jej surowy poszarpany teren wraz z ciszą i samotnością doskonale nadawał się do fugi mundi, ucieczki przed światem. Szczególną zachętą było powszechne przekonanie, że łatwiej jest spotkać tam demony, które rzekomo licznie zamieszkiwały te odludne tereny, i zmierzyć się z nimi w otwartej walce. Niewiele czasu upłynęło zanim nowi osadnicy pustynni odkryli, że owe demony były w nich samych i walki przyszło im toczyć na polach ich własnych dusz.

Jan Kasjan spisał próby monastycznego życia tych wczesnych chrześcijan. Medytacja Chrześcijańska jest częścią tego dziedzictwa. Nie wywodzi się od Kasjana, jako produkt końcowy, lecz czerpie od niego swe filozoficzne korzenie. Kasjan zaleca mantrę jako nieustanną recytację jakiegoś szczególnego zwrotu z Pisma Świętego i przedstawia jako prawidłową i efektywną metodę modlitwy chrześcijańskiej. Mantra nie jest wyłączną własnością Wschodu, na przykład hinduizmu, od którego John Main nauczył się jej używania. Kasjan bowiem uprawomocnił jej używanie w modlitwie, jaką Main rozpowszechnił. Klasycznym terminem na powtarzanie jednego słowa czy frazy jest „*modlitwa monologiczna*” czy też „*modlitwa jednego słowa*”. John Main zbudował swą własną wersję modlitwy monologicznej i przybliżył tę metodę tysiącom medytujących



na całym świecie. Jeszcze ważniejszym wkładem Kasjana jest dostarczenie modlitwie medytacyjnej teoretycznych podstaw, takich jak cel modlitwy nieustannej, a także etapów modlitwy prowadzących do pełnej uniesienia kontemplacji i mechanizmów trwania w czystości serca jako drogę do „widzenia” Boga. Wszystkie one są skopos (przedmiotem) i telos (celem) ścieżki monastycznej. Czystość serca i ubóstwo w duchu są bezpośrednio kultywowane poprzez geniusz mantry, która prowadzi do duchowego ubóstwa każdego, kto jej używa. Mantra jest instrumentem czystości serca. Z tego też powodu Medytacja Chrześcijańska jest drogą życia, dyscypliną, która leży w samym sercu praktyki chrześcijańskiej. Nie jest to więc tylko jeden z wielu rodzajów modlitwy. Codzienne życie eremitów i mnichów przyczyniało się do ich oczyszczenia i oświecenia. Tak jest i w przypadku chrześcijan modlących się na sposób Maina, których codzienne zajęcia w ich najróżniejszych powołaniach stają się sposobnością do praktykowania ascetyzmu.

Życie na pustyni było o wiele prostsze od tego, jakim żyje większość ludzi dzisiaj. W tamtym czasie, dominowały wzorce życia w samotności, tak więc życie wspólnotowe i służba drugiemu, nie stały w pierwszym rzędzie zainteresowań mnichów. Praca fizyczna przerywała monotonię ciszy i samotności, dostarczając okazje do ćwiczenia się w dawaniu jałmużny i służenia innym. Niemniej pustynni osadnicy spędzali czas głównie na badaniu duszy i dążeniu do kontaktu z Bogiem. Modlitwa nieustanna była dla nich celem nadrzędnym, tak więc abbas i ammas poświęcali się lectio divina, czytaniu psalmów, udziałowi w liturgii i praktykowaniu modlitwy serca. W tych warunkach ich usilne dążenie do chrześcijańskiej doskonałości było białym męczeństwem [tzn. męczeństwem poprzez ascezę, a nie poprzez przelewanie krwi (czerwone męczeństwo), przyp. tłum.], całkowitym oddaniem życia Bogu. Pustynia była żywym przypomnieniem kruchości życia i inności Boga. Jej pustka odzwierciedlała czystość serca, serca szukającego jedynie woli Bożej i wolności od grzesznych uzależnień.

*Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga „Boglądać będą” (Mt 5,8).* To błogosławieństwo było kamiennym fundamentem całego życia monastycznego. Odnosi się ono do wszystkich powołań chrześcijan, jako że każdy musi wyzbyć się ziemskich

przywiązań, by w pełni uczestniczyć w świętości i inności Boga. Fizyczna pustynia pozostaje miejscem wyboru dla kilku twardych dusz, jednakże jej symbolika jest wyzwaniem dla każdego, kto poważnie traktuje swe chrześcijaństwo. [...] Pojęcie czystości serca można ująć na wiele sposobów. Jest to wolność od grzeszności, posiadanie właściwych relacji z samym sobą i innymi ludźmi, światem i Bogiem. Czystość serca to coś więcej niż to, co rozumiemy pod pojęciem życia w czystości; to wszystkie cnoty występujące razem w harmonii i integracji. Ta cudowna cecha często jest opisywana przy pomocy negatywnego słownictwa, jak np. nieprzywiązywanie się, obojętność czy też wolność od grzechu. W rzeczy samej jest to stan bardzo pozytywny, który znajduje doskonałe wypełnienie w tym, co nazywamy wiarą biblijną. Taka wiara jest pozytywną odpowiedzią na Boże wezwanie, gdy tylko zostanie ono rozpoznane. Jest to wiara Marii dziewicy w Ewangelii św. Łukasza. Wiadomość archanioła Gabriela podczas Zwiastowania wprawia ją w stan głębokiego zaniepokojenia. Gdy ten zapewnia ją, że Bóg się nią zaopiekuje, ona wyraża pełną zgodę na Jego słowo. Zrzeka się swych własnych planów na rzecz Jego planu. Taka jest wiara biblijna.

Czystość serca równoznaczna jest z sercem pełnym miłości i wiary. Ludzie czystego serca to ci, którzy mocno kochają. Oni będą oglądać Boga, tzn. znać Go i kochać jako Tego, który zamieszkuje w nich, w ich braciach i siostrach, w całym stworzeniu, tak jak opisał to św. Jan: *„Umilowani, miłujemy się wzajemnie, ponieważ miłość jest z Boga, a każdy, kto miłuje, narodził się z Boga i zna Boga. Kto nie miłuje, nie zna Boga, bo Bóg jest miłością... Nikt nigdy Boga nie oglądał. Jeżeli miłujemy się wzajemnie, Bóg trwa w nas i miłość ku Niemu jest w nas doskonała”* (1 J 4,7-8,12).

Gdy zezwalamy na to, by naszym życiem zaczął kierować Duch Święty, to tym samym zgadzamy się na narodziny nowego człowieka. Taki człowiek jest „nowym stworzeniem” (2 Kor 5,17), które żyje w świecie Boga i doświadcza Go w całym wachlarzu swych ziemskich zajęć w taki sam sposób, w jaki my doświadczamy siebie samych w naszym działaniu.

## 12. modlitwa i działanie

Modlitwa i działanie to dwa nierozłączne nurty życia każdego chrześcijanina. Dane jest nam w życiu czynić tylko dwie rzeczy: modlić się i być sprawiedliwym. Modlimy się, by poznać, że jesteśmy kochani przez Boga, by na Jego miłość odpowiedzieć również miłością. Z niej wypływają nasze sprawiedliwe uczynki wobec braci i sióstr, obejmując wszystkie nasze relacje. Każdy obiekt naszej miłości otrzyma przez to od nas to, czego mu najbardziej potrzeba.

Oba wymienione elementy życia są równie niezbywalne. Jesteśmy powołani, by być zarówno mistykami, jak i prorokami. Mistycy znają Boga poprzez drogę miłości. Prorocy głoszą Jego słowo i czynią Jego wolę. Według tego wzoru powołaniem chrześcijanina jest modlitwa i prorocтво, kontemplacja i akcja, miłość Boga i miłość ludzi. Jan Paweł II ujął pięknie podwójne powołanie w następujących słowach:

*„Potrzeba nam heroldów Ewangelii, którzy są ekspertami człowieczeństwa, którzy znają głębię ludzkiego serca, potrafią dzielić się radościami i nadzieją, zmaganiem i rozterkami współczesnego człowieka, będąc jednocześnie kontemplacyjnie rozmiłowanymi w Bogu.”*

Aktywiści, którzy się nie modlą, są co najwyżej naprawiaczami świata, często dla własnej korzyści. Ich działalność niesie w sobie ryzyko, które H. D. Thoreau (amerykański pisarz, poeta i filozof dziewiętnastowieczny, twórca teorii obywatelskiego nieposłuszeństwa. przyp. tłum.) podsumował w swej mądrej radzie: *„Jak zobaczysz kogoś, kto idzie w twoją stronę, by cię uszczęśliwić, bierz nogi za pas i zwiewaj jak najdalej”*. Zakorzenie w Bogu pozwala na uniknięcie takich pułapek, bo wspomaga ono obiektywność i bezinteresowność. Ludzie muszą wyzwolić się ze swych egoistycznych światów. Prawdziwa miłość skupiona jest na innych, w rzeczy samej na Bogu, a modlitwa jest warunkiem koniecznym, by wytrwać w tym skupieniu. Modlitwa jest tym, co ich wspomaga, bo pozwala im na kontakt z prawdami, które

są większe od nich samych, pozwala im na kontakt z czystą Prawdą. To pomaga im schodzić z pierwszego planu, być mniej agresywnymi i bardziej współczującymi. Modlitwa uczy ich wykonywać dzieła Boże, a nie ich własne.

Są ludzie, którzy modlą się tak, że zatraskują się w modlitwie, jako sztuce dla sztuki, i nie widzą już Łazarza żebrzącego u ich bramy. Tacy ludzie praktykują religię wygody, jako środka na niwelowanie niewygód życia. Ich duchowość jest duchowością wykoślawioną, dbająca o własne „ja”, marzycielską i odległą od ludzkiego bólu. Dojrzała duchowość pozwala znaleźć sens i zaakceptować cierpienie, więcej nawet, przyjmuje cierpienie, jako nieuchronny element życia. Taka duchowość może nawet wyjść na ulicę, by „szukać bójk”, lub przynajmniej, jeżeli będzie trzeba, podjąć ją na sposób dobrego samarytanina, który nie odwrócił się i nie przeszedł na drugą stronę drogi. Prawdziwy chrześcijanin wygłąda za cierpiącymi współbraćmi, po to by spieszyć im z pomocą. Prorocy starego i nowego przymierza aż płonęli w swej żądzy sprawiedliwości. Ta sama troska musi leżeć w samym sercu współczesnej duchowości. Cała Ewangelia streszcza się zasadniczo w dwóch sprawach: wiary i sprawiedliwości. Jest ona wezwaniem do podwójnej przemiany, nie tylko siebie samego, ale i całego świata.

Musimy stać się działaczami, którzy się modlą, i modlącymi się, co czynią sprawiedliwość. Piszę to jako karmelita, a nasza filozofia zaczyna się na modlitwie i zmierza w kierunku działania. I chociaż Karmel podkreśla wagę wewnętrznosci, to w całej pełni dostrzega konieczność pracy dla pokoju i sprawiedliwości. *„Uczynki sprawiedliwości – jak pisze superior generalny karmelitów - muszą stanowić integralną część naszego nauczania Ewangelii i przenieść wszystko, co czynimy”*. Modlitwa i sprawiedliwość są zawsze razem, nigdy zaś osobno – albo modlitwa albo sprawiedliwość.

Tak więc nasza podstawowa teza brzmi, że służba w ogólności i zaangażowanie społeczne w szczególności potrzebują modlitwy, jako podstawy i wsparcia. Chrześcijanin, który chce współdziałać w budowaniu świata opartego na wartościach Królestwa Bożego, musi być inspirowany i kierowany Ewangelią, nie tylko w głowie, ale i w sercu. Intelktualne nawrócenie dokonuje się dzięki nabytej wiedzy, podczas gdy moralna i religijna przemiana jest wynikiem pracy modlitwy. Modlitwa kontemplacyjna, jest tą, która dokonuje tego najskuteczniej, tak jak na przykład Medytacja Chrześcijańska, która jest przewodnim tematem naszych konferencji. Medytacja Chrześcijańska nie jest chwilową fanaberią, czy też płomiennym zapalem, który wybucha na moment i chwilę potem gaśnie. To długoterminowe wyzwanie wymagające wierności przez całe życie. W ten sposób pozwala ona osiągnąć modlącemu się poziom kontemplacji i przekazać go, jako dar dla całej wspólnoty. Jednocześnie, jako ruch laikatu, przyczynia się do utrzymania kontemplacyjnego

wymiaru Kościoła, urzeczywistniając proroczą dalekowzroczność II Soboru Watykańskiego.

Współpracownicy Boga, ministranci Chrystusa, promotorzy społecznej misji Kościoła muszą czerpać swe działanie z wnętrza Ducha Chrystusa. To oznacza zgłębianie Pisma i modlitewne lectio divina. Pełniącym obowiązki duszpasterskie duchownym i świeckim nie może już wystarczać oświeceniowa mentalność, która docenia społeczną równość, wolność, ludzki rozwój jako cele nadrzędne bez wyraźnego odniesienia do Boga. Ziemskie wartości są ważne, ale muszą być one umieszczone w szerszej perspektywie odkupienia całej osoby ludzkiej. W przeciwnym razie zaangażowanie w postęp ludzkości staje się idolem, a jego głosiciele często przemieniają się w bezwzględnych rewolucjonistów. Dla ewangelicznego życia i apostołskiej działalności niezbędne jest życie pełne modlitwy.

## 13. medytacja Chrześcijańska, jako dusza apostołstwa

Medytacja Chrześcijańska może stać się kamieniem węgielnym duchowości każdej posługi duszpasterskiej, w szczególności służby społecznej. Powody, dla których tak się dzieje, zasugerowane zostały już w poprzednich konferencjach. Teraz podsumuję moje argumenty skupiając się na trzech najważniejszych:

### 1. Modlitwa kontemplatywna

Pierwszym powodem jest ten, że modlitwa kontemplatywna jest sercem i duchem wszelkiej modlitwy. C.S. Lewis pisze, że modlitwa albo jest kontaktem z Bogiem albo pozostaje zwykłą iluzją. Jak pamiętamy z rozdziału „Medytacja a kontemplacja” końcowym owocem lectio divina jest akt czwarty, który jest kontemplacją. Medytacja Chrześcijańska skupia

się od razu na kontemplatywnej obecności, jako swoim bezpośrednim celem. Ucisza umysł i czeka w prostocie na Boga, który niezawodnie przyjdzie. Tego typu nawyk czekania przenosi się na codzienne życie i staje się podszewką wszelkiej modlitwy ustnej, liturgicznej i służby innym w miłości.

Kilka lat temu w londyńskim Tablet ukazał się artykuł próbujący dotrzeć do sedna modlitwy. Arcybiskup Cantenbury udzielił wywiadu, w którym zapytano go o jego sposób modlitwy.

- *Czy ksiądz Arcybiskup modli się?* – zabrzmiało pytanie.

- *Tak* – odpowiedział – *modlę się każdego dnia.*

- *Jak długo trwa księdza modlitwa?*

- *Okolo jednej minuty.*

Na twarzy reportera pojawiło się zdziwienie, więc

Arcybiskup pośpieszył z wyjaśnieniem:

- *Oczywiście, zajmuje mi 29 minut, by osiągnąć tą jedną minutę.*

Jednym z powodów popularności Medytacji Chrześcijańskiej (i innych jej podobnych form, tak jak np. Centering Prayer) jest ich praktyczność. Poprzez nauczanie prostej formy modlitwy otwierają one możliwość życia kontemplatywnego przed każdym zwykłym człowiekiem wiary. Wielu modlących się według nauki Johna Maina przyznaje się, do długo narastającego głodu za głębszą modlitwą. Pragnęli doświadczyć Boga - nie tylko myśleć o Nim - poznać Go osobiście, jako przyjaciela, a nie bezosobowego sędziego.

Jak to osiągnąć? Jak do tego dojść?

Medytacja Chrześcijańska jest odpowiedzią i pojawia się nam, jak dar z nieba. Ludzie zdają się słyszeć słowa zachęty św. Teresy z Ávili do swych współsióstr: „*Wchodźcie więc, wchodźcie do wewnątrz siebie, moje córki...*” Wejść tam całym sobą – ciałem, duszą i duchem – i spotkać Boga. Doświadczenie kontemplacyjne tego spotkania jest trudno uchwytnie. Czasami doznania są uczuciem pociechy, ciepła, euforii, najczęściej nic się nie dzieje. Czasem nawet jest suchość i pustka. Można powiedzieć, że zwykle nie ma żadnej odczuwalnej akcji ze strony Ducha. Bo sedno tej modlitwy nie leży w żadnej z nich, jest nim kochająca wiara, otwarta i przyjmująca miłość Boga. Modlitwa kontemplatywna jest szukaniem Ukochanego. Jej strategią jest jak największe uwrażliwienie modlącego się na Boskie „*włamanie się*”. Żyje ona z nadzieją, że Bóg przyjdzie, po prawdzie już nadchodzi, bez względu na emocjonalny podkład w czasie samej modlitwy. Ci, którzy ją praktykują są przekonani, że na jej drodze nastąpią okresy przebiccia się, bo wiedzą, że Bóg zawsze jest gotowy, by dać się tym, którzy się na Niego uzdalniają.

## 2. **Wnikliwość i wewnętrzne rozróżnienie**

Drugim powodem, dla którego modlitwa kontemplatywna wspomaga służbę społeczną, jest dar wnikliwości i wewnętrznego rozróżnienia. Modlitwa jest bezpośrednią drogą do prawdy o rzeczach. Ciesza jest wehikułem na drodze do owej prawdziwości. Ujawnia się bowiem w niej nasza jaźń prawdziwa (trueself). To jest to „*ja*”, które jest zakorzenione w Bogu, pochodzi od Boga i do niego zmierza. Jest prawdziwe w przeciwieństwie do tego, które stwo-

rzyliśmy według naszych własnych wyobrażeń i podobieństw.

Medytacja Chrześcijańska wspomaga wzrost prawdziwego ja w różnorodny sposób. Fałszywe ja jest zepchnięte na boczny tor; marnieje, gdy pozostaje w cieniu i niezauważane. W tym procesie ujawni się, jak na dłoni jego blokujące działanie w dochodzeniu do naszych głębszych prawd o sobie. Łatwo padamy ofiarą grzechu w życiu i świecie. Te ciężkie z nich są grzybnią, na której rosną żądze dumy, rozpusty, chciwości i wszystko inne zło. Nasze własne wysiłki, by z nimi sobie radzić są tylko częściowo skuteczne. Św. Jan od Krzyża tłumaczy dlaczego. Bo grzechy główne kontynuują swe niszczycielskie działanie z głębi podświadomości, będąc częścią naszego własnego cienia. Ujawniają się w przebraniu, jako na przykład religijna duma, czy też obżarstwo. Kontemplacja odkrywa te patologie i konfrontuje człowieka z jego własnymi grzechami, poprzez konfrontację z nimi twarzą w twarz, przyznanie się do nich w czasie modlitwy i właściwe zajęcie się nimi po modlitwie.

Tak na przykład dzieje się to w programie 12 kroków AA. Proces uzdrawiania jest oczyszczeniem nazwanym przez Jana jako ciemna noc zmysłów. Tylko kontemplacja jest w stanie uleczyć korzeń grzechu. Czyni to poprzez wystawienie błędów na światło dzienne w ich prawdziwych kolorach i wykrzesywanie sił potrzebnych na skuteczne zmierzenie się z nimi. Ten proces oczyszczenia często dokonuje się bez świadomości modlącego się.

Wraz z nim pojawia się nowa świadomość, którą Mistrz Eckhart określa mianem Gelassenheit. Termin ten oznacza „*pozwolenie rzeczom być*”, widzenie ich takimi jakimi są, odczytywaniem sytuacji bez narzucania na nie naszych interpretacji. Gelassenheit następuje, gdy człowiek wchodzi w kontakt z żywym Bogiem i pozwala innym bogom umrzeć. Jest to wynik oderwania się, widzenia świata oczyma wiary. Ten stan umysłu pozwala na wybór właściwej drogi postępowania. Społeczna analiza i rozważenie każdej konkretnej sytuacji zachowują swoją wartość, jednakże Gelassenheit zapewnia większą obiektywność i więcej prawdziwości w ocenie spraw.

Modlitwa kontemplatywna promuje wnikliwość i wewnętrzne rozróżnienie na jeszcze inny sposób. Duchowa wnikliwość odbywa się mniej na drodze



racjonalnej analizy, a raczej „wyczuwalności” tzn. poprzez efektywny współgłos lub dysonans z przeżywaną właśnie sytuacją. Doświadczający „wyczuwa” to, co jest zgodne, a co stoi w sprzeczności z Bożą wolą. Osąd odbywa się poprzez „wycucie” prawdy. Tego rodzaju duchowa wnikliwość jest dostępna ludziom z rozwiniętą duchowością. Dla tych, co cenią i praktykują głębokie życie modlitewne, są blisko Boga i wzrastają w Jego drogach myślenia i osądu. Medytacja Chrześcijańska pozwala wzrastać w tego rodzaju podobieństwie. Zbliża do Ducha i pozwala zbierać żniwo tych Jego owoców, które św. Paweł opisał w Liście do Galatów: „miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie”. Te zaś są cnotami prawdziwych ludzi czynu, których nie motywuje ideologia, lecz Duch Boży, który działa w nich dla budowy Królestwa Bożego.

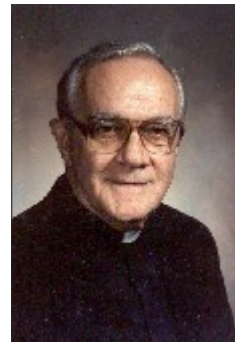
### 3. Osobiste relacje

Trzecim i ostatnim powodem, dla którego modlitwa kontemplatywna jest kamieniem węgielnym każdej innej modlitwy i idealnym przygotowaniem do służby innym jest jej wartość osobista. Medytacja Chrześcijańska uzdalnia do nawiązania prawdziwej i osobistej relacji z Jezusem Chrystusem. Jezus kroczy przy boku jako przyjaciel i pomocnik, przypominając nam, że to On kieruje wszystkim, że to jest Jego Kościół i że ostatecznie nie wszystko zależy od nas. Mantra staje się tak, jak wierny towarzysz, czy też imię Ukochanego, które przychodzi nam na myśl w chwilach ciężkich i dobrych, uświadamiając Bożą obecność. Rodzi się poczucie intymności między Bogiem, a człowiekiem. Wierna praktyka Medytacji Chrześcijańskiej buduje pewność zamieszkiwania Boga w nas, poznania Jezusa po imieniu, intymnego bycia razem z Nim w drodze.

Jedna ze szczególnie ważnych ról tej osobistej relacji z Jezusem ujawnia się w podejściu do cierpienia. Cierpienie nie było Jezusowi obce. W swym ziemskim życiu szukał i przyjaźnił się z gnębnymi. Ich potrzeby są do dziś jego pierwszorzędną troską. Nie powinien więc dziwić nas krzyż, gdy działamy w Jego imieniu. Krzyż jest sprawdzianem chrześcijańskiego życia i służby. Jest częścią ludzkiego uwarunkowania i paschalną tajemnicą umierania i powstawania z martwych z Chrystusem. Objawi się on w formie porażki i opozycji w stosunku do naszej

służby, w znużeniu i zniechęceniu, w zwykłym fizycznym wyczerpaniu i rozczarowaniu, wreszcie nawet w prześladowaniu i męczeństwie. Jak powinniśmy, my współpracownicy Chrystusa radzić sobie z tak groźnymi wyzwaniem? Za św. Pawłem pytamy: „Któż mnie wyzwoli z ciała, co wie dzie ku śmierci?” Od niego też bierzemy odpowiedź: „Dzięki niech będą Bogu przez Jezusa Chrystusa, Pana naszego!”

Nie ma wątpliwości, że są inne drogi wzrostu w wiedzy i miłości Pana, ale droga modlitwy kontemplatywnej prowadzi prosto do serca rzeczy. To specjalny dar dla naszego czasu i gwarancja solidnej kontemplatywnej podbudowy służby społecznej. Dla tych, którzy podejmą się praktyki modlitwy kontemplatywnej, stanie się ona duszą ich apostołstwa.



### Ernest E. Larkin OCam

Ojciec Ernest Larkin OCam urodził się w Chicago 19 sierpnia 1922 roku.

W roku 1939 ukończył Mount Carmel College w Niagara Falls i wstąpił do nowicjatu karmelitanów w New Baltimore. Świecenia kapłańskie przyjął w 1946 roku po ukończeniu studiów teologicznych na Whitefriars

Hall w Waszyngtonie. Później studiował też literaturę angielską. Studia teologiczne odbył na Uniwersytecie Św. Tomasza w Rzymie, które ukończył w 1954 roku.

W latach 1951-59 pracował jako kierownik duchowy i wykładowca na Whitefriars Hall w Waszyngtonie. W 1959 roku został wykładowcą teologii ascetycznej i mistycznej na Katolickim Uniwersytecie Ameryki (Catholic University of America), gdzie też został profesorem.

W 1970 roku o. Larkin został poproszony przez biskupa Edwarda A. McCarthy'ego do sprawowania funkcji teologa diecezjalnego w nowo utworzonej diecezji w Phoenix. Podczas prac w diecezji zaangażował się głęboko w duchowe prace formacyjne zarówno osób duchownych jak i laikatu.

W 1979 roku ukazała się jego przełomowa książka „Duchowa odnowa amerykańskiego kapłaństwa”, którą napisał na zlecenie Episkopatu Ameryki. W 1982 roku ojciec Larkin został członkiem komitetu założycielskiego Karmelitańskiego Forum (Carmelite Forum), grupy uczonych zaangażowanych w studia nad popularyzacją duchowości karmelitańskiej. Zmarł w wieku 84 lat w Arizonie, 26 października 2006 roku. Ojciec Larkin był przez ponad 20 lat nauczycielem i praktykiem Medytacji Chrześcijańskiej.



Konferencje pochodzą z książki, napisanej na krótko przed śmiercią autora :  
„Contemplative Prayer for Today. Christian Meditation.”

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce dziękuje  
wydawnictwu Medio Media za udostępnienie materiałów.

Tłumaczenie : Andrzej Ziółkowski

Ze wstępu:

*„Tematem tej książki jest Medytacja Chrześcijańska upowszechniona przez Johna Maina. Zawarte tutaj refleksje są owocem mojego własnego doświadczenia przez ponad 25 lat praktyki i studiów Medytacji Chrześcijańskiej. Piszę tę książkę jako karmelita w podeszłym wieku, w czasie, jak mawiał mój ojciec, „lat zmierzchu życia”. Motywacją do jej napisania jest pragnienie podzielenia się czymś, co uważam za bezcenny dar dla współczesnego Kościoła. Wiele lat z mego dorosłego życia poświęciłem badaniom tematu modlitwy, jako upragnionego celu osobistego i przedmiotu zawodowych badań i dociekań teologicznych.*

*Moje wysiłki doprowadziły mnie do skarbcza Medytacji Chrześcijańskiej. Książka ta oddaje moje pełne przekonanie, że ta forma modlitwy kontemplatywnej ma moc odnowy życia każdego chrześcijanina XXI wieku.”*

## Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej

[www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)

Medytacja tworzy wspólnotę.

Odkąd John Main założył w 1975 roku Centrum Medytacji Chrześcijańskiej, na całym świecie rozrasta się społeczność osób medytujących. Osoby te spotykają się na cotygodniowych spotkaniach w grupach. Obecność na spotkaniu grupy stanowi wsparcie i zachętę do kontynuowania codziennej praktyki medytacji.

Grupy spotykają się w domach, budynkach parafialnych, więzieniach, firmach, wspólnotach, a nawet ministerstwach. Zaczynają spotkanie krótkim czytaniem o medytacji, najczęściej wybranym z konferencji Johna Maina. Medytacja trwa pół godziny, a po medytacji przewidziany jest czas na dyskusję. Grupy są ze swej istoty ekumeniczne i otwarte na wszystkie osoby szczerze poszukujące doświadczenia modlitwy w ciszy.

ŚWIATOWA WSPÓLNOTA MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ W POLSCE

[www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)

The World Community for Christian Meditation  
St. Mark's, Myddelton Square, London EC1R 1XX  
England, UK, [www.wccm.org](http://www.wccm.org)