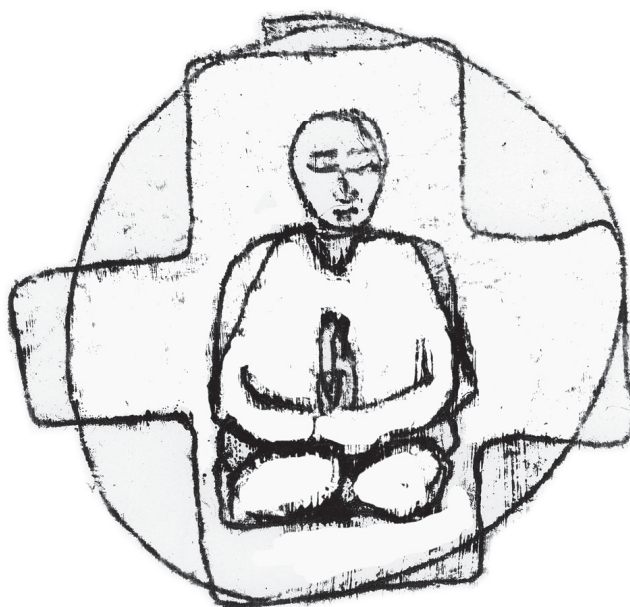


MEDYTACJA CHRZEŚCIJAŃSKA





WYDAWNICTWA
BENEDYKTYNÓW
TYNIEC

Laurence Freeman OSB

MEDYTACJA CHRZEŚCIJAŃSKA

Twoja codzienna praktyka

Przełożył
Andrzej Ziółkowski



TYNIEC

WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

Tytuł oryginału:
Christian Meditation. Your Daily Practice

Przekład: Andrzej Ziółkowski

Redakcja: Jan Bereza OSB

Korekta i skład: Marianna Cielecka

Projekt okładki: Katarzyna Bruzda
Zdjęcie autora na 4. stronie okładki: Jan Bereza OSB

Imprimi potest: Opactwo Benedyktynów
L.dz. 108/2011, Tyniec, dnia 14.07.2011
† Bernard Sawicki OSB, opat tyniecki

ISBN 978-83-7354-382-9

Wydanie drugie – 2011 r.

© Copyright by Laurence Freeman OSB
© Copyright by for the Polish edition by TYNIEC
Wydawnictwo Benedyktynów
ul. Benedyktyńska 37, 30-398 Kraków
tel. +48 (12) 688-52-90 tel./fax: +48 (12) 688-52-95
e-mail: wydawnictwo@tyniec.com.pl
zamowienia@tyniec.com.pl
www.tyniec.com.pl

Druk i oprawa:
TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów
druk@tyniec.com.pl

Spis treści

<i>Wprowadzenie</i>	7
<i>Czym jest modlitwa?</i>	9
<i>Jak się modlić?</i>	17
1. Wyciszenie	20
2. Bezruch	21
3. Prostota	23
<i>Tradycja chrześcijańskiej medytacji</i>	27
Kazanie na Górze	30
Chwila obecna	32
<i>John Main — jego życie i jego nauka</i>	35
Wprowadzenie w medytację.....	38
Współczesna tradycja	40
Zasadnicze prawdy	42
<i>Praktyka</i>	45
Ciało	47
Czas i miejsce	49
Rozproszenia	51

Owoce medytacji	55
Przemiana wewnętrzna	58
„Rozwój”: medytacyjna podróż	61
1. Nawrócenie	65
2. Wspinaczka	65
3. Przebicie się	66
Ubodzy w duchu	67
<i>Pismo Święte</i>	71
<i>Lektura uzupełniająca</i> <i>na temat medytacji</i>	77
<i>Światowa Wspólnota</i> <i>Medytacji Chrześcijańskiej</i>	79
John Main	80
Droga współczucia	81
Grupy medytacyjne	81
Wspólnota	82

Wprowadzenie

Ta książeczka powstała z chęci wyjaśnienia podstawowych zasad medytacji w tradycji chrześcijańskiej, jako pomoc dla prowadzących cotygodniowe spotkania medytacyjne w ramach naszej Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Ze względu jednak na to, że podstawy te są niesłychanie proste — są prostotą samą w sobie — książeczka ta może równie dobrze służyć jako wprowadzenie w medytację dla każdego, kto pragnie pogłębić swe życie duchowe.

Podstawy te są praktyczne. Mam nadzieję, że pomogą ci otworzyć głębszy wymiar świadomości w twoim życiu poprzez podjęcie prostej, codziennej praktyki ciszy i spokoju.

Medytacja jest prosta. Z tego też powodu tak łatwo się ją komplikuje. Książka ta podpowiada, jak zrozumieć i wstąpić na tę prostą ścieżkę, tym, którzy borykają się z podstawowymi pytaniami i może nawet już

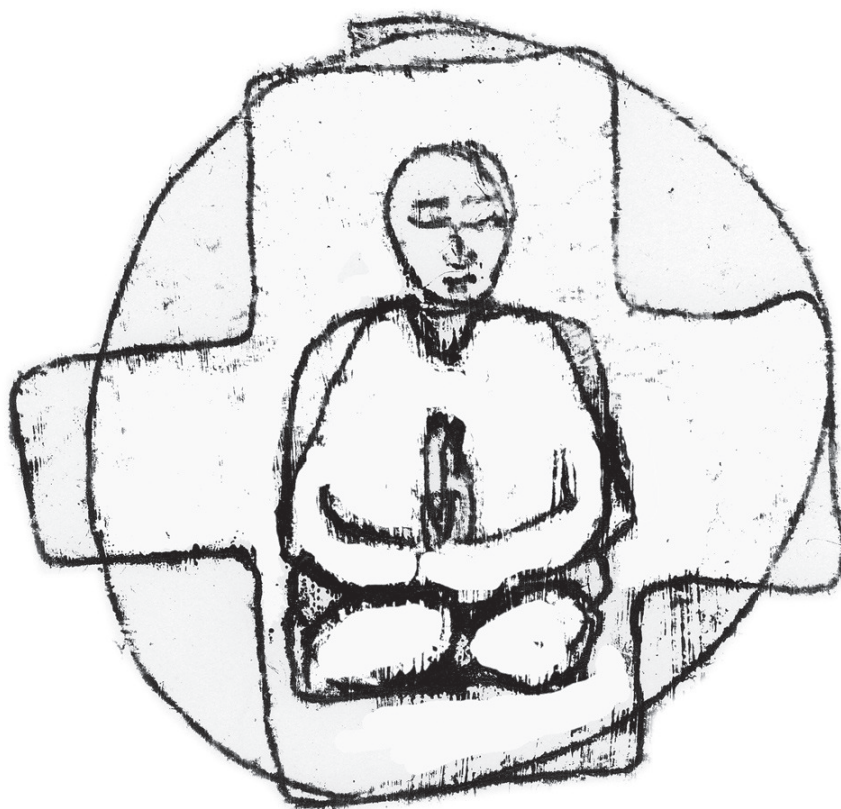
zetknęli się z poglądem, że medytacja jest czymś złożonym i trudnym.

Jeżeli uda się nam zaangażować w praktykę medytacji, a nie w dyskutowanie o niej, zagadnienie to zacznie samo w sobie znajdować odpowiedź i samo się upraszczać. Jakakolwiek lektura, wykład czy kurs medytacji mają wartość tylko wtedy, jeżeli prowadzą bezpośrednio na skraj doświadczenia ciszy. Zawarte tu sześć rozdziałów można czytać z osobna, tak by po kolei wprowadzały nas w temat medytacji, albo też połączyć je w jeden wykład wprowadzający. Osobiste świadectwo i autentyzm przekonania są podstawą w każdym duchowym przekazie. Ponad wszystko jednak uczymy się medytacji poprzez praktykę medytacji z innymi.

Lista lektur uzupełniających na końcu tej książki przedstawia źródła, które mogą poszerzyć horyzont twego poznawania tradycji chrześcijańskiej medytacji. Praktyka pokaże, jak medytacja w każdej tradycji staje się mostem pokoju i jedności, jak przezwycięża bariery i wszelkie przeciwności ku „życiu w pełni” obiecanemu przez Jezusa.

Laurence Freeman OSB
World Community For Christian
Meditation

CZYM JEST MODLITWA?





Bardzo stara definicja modlitwy opisuje ją jako „wzniesienie serca i umysłu ku Bogu”. Czym jest ów „umysł” i czym jest owo „serce”? Umysł jest tym, co myśli — pyta, planuje, martwi się i fantazjuje. Serce jest tym, co wie — ono kocha. Umysł jest organem poznania, serce organem miłości. Świadomość umysłu musi w końcu ustąpić i otworzyć się na pełniejszy rodzaj wiedzy, jaką jest świadomość serca. Miłość jest poznaniem w pełni.

Jednakże większa część naszej nauki modlitwy dotyczy umysłu. Gdy byliśmy dziećmi, uczono nas, jak mówić pacierz, jak prosić Boga o to, co nam czy innym jest potrzebne. Jest to jednak tylko połowa tajemnicy modlitwy.

Druga połowa to modlitwa serca — gdy nie myślimy o Bogu, nie mówimy do Niego ani nie prosimy o cokolwiek. Po prostu przebywamy z Bogiem, a On jest w nas w Duchu Świętym, którego dał nam Jezus. Duch Święty jest miłością, jest miłosnym zjednoczeniem, które przepływa pomiędzy Ojcem i Synem. Tego Ducha Jezus tchnął w każde ludzkie serce. Tak to medytacja staje się modlitwą serca jednoczącą nas z ludzką świadomością Jezusa w Duchu Świętym.

*Gdy bowiem nie umiemy modlić się tak
jak trzeba, sam Duch modli się w nas.*

Rz 8, 26*

Modląc się umysłem — czy to słowami, czy to myśląc o Bogu — możemy tworzyć reguły modlitwy. Jest wiele sposobów „modlitwy myślniej”, natomiast w modlitwie serca nie ma żadnej techniki, żadnych reguł: „Gdzie jest Duch Pański — tam wolność” (2 Kor 3, 17).

Duch Święty działając we współczesnym Kościele, zwłaszcza poprzez Sobór Watykański II, który odbył się w latach 1962-1965, uczy nas, jak odzyskać ten drugi wymiar modlitwy. Dokumenty soborowe dotyczące zarówno Kościoła, jak i liturgii podkreślały potrzebę rozwoju „wymiaru kontemplacyjnego” w życiu duchowym dzisiejszych chrześcijan. Wszyscy jesteśmy wezwani do pełnego doświadczenia Chrystusa, bez względu na to, jaką drogą życia podążamy.

To oznacza, że musimy przekroczyć poziom modlitwy myślniej: mówienia do Boga,

* Cytaty biblijne podano według stosowanego przez o. Freemana przekładu *New English Bible Translation*, który niekiedy różni się od przywoływanego zazwyczaj przekładu *Biblii Tysiąclecia* [przyp. tłum.].

myślenia o Bogu, wstawiania się do Boga w naszych potrzebach. Musimy wypłynąć na głębie, tam gdzie duch Jezusa sam modli się w naszych sercach, w głęboką ciszę Jego jedności z naszym Ojcem w Duchu Świętym.

Modlitwa kontemplacyjna nie jest przywilejem mnichów i mniszek albo wybranych mistyków. To wymiar modlitwy, do którego jesteśmy wezwani wszyscy. Nie chodzi tu o nadprzyrodzone doświadczenia czy też odmienne stany świadomości. Jest to raczej to, co Tomasz z Akwinu nazwał „prostym radowaniem się prawdą”. William Blake mówił o potrzebie „otwarcia drzwi percepcji”, by móc dostrzec, że wszystko prawdziwie jest nieskończonością. Chodzi tu o kontemplacyjną świadomość przeżywaną w codziennym zwykłym życiu. Medytacja prowadzi nas ku temu i staje się częścią całego misterium modlitwy w życiu każdej osoby poszukującej pełni istnienia.

Wyobraźmy sobie modlitwę jako wielkie koło. Koło to obraca całe nasze życie ku Bogu. Modlitwa jest zasadniczą częścią w pełni ludzkiego życia. Jeżeli się nie modlimy, jesteśmy tylko na wpół żywi i nasza wiara jest tylko w połowie rozwinięta.



Szprychy koła odzwierciedlają różne rodzaje modlitwy. Modlimy się na wiele sposobów, w różnym czasie i w zależności od nastroju. Ilu ludzi, tyle różnych sposobów modlitwy. I tak na przykład jedna szprycha reprezentuje Eucharystię, inna sakramenty, modlitwę duchową, pokutną i wstawienniczą, modlitwę charyzmatyczną, uwielbienia, różaniec itd. Wszystkie one są modlitwami chrześcijańskimi, bo są zakorzenione w Chrystusie.



Szprychy to różne formy czy też rodzaje modlitwy, osadzone w piaście koła, która jest modlitwą samego Jezusa. W Jego modlitwie zawiera się zasadniczy sens i źródło modlitwy każdego chrześcijanina. Moglibyśmy sparafrazować słowa św. Pawła: „Nie ja się modlę, lecz Chrystus we mnie”. Ostatecznie w tym modelu koła modlitwy wszystkie jej formy wypływają z ducha — i ku niemu płyną — Chrystusa uwielbiającego Boga w imieniu całego stworzenia i za całe stworzenie. Wszystkie formy modlitwy mają swoją wartość i wszystkie są skuteczne. Są nam przekazywane za pośrednictwem ludzkiej świadomości Chrystusa, która zamieszkuje w nas poprzez łaskę Ducha Świętego.

Tak to wiara pozwala nam zrozumieć koło modlitwy. Nie myślimy jednak o tym wszystkim podczas medytacji. Obserwacja koła uczy nas jeszcze czegoś bardzo ważnego. W piaście koła, w centrum modlitwy, znajduje się bezruch. Bez tego bezruchu w środku koła niemożliwy jest ruch do przodu na jego obwodzie. Medytacja jest wysiłkiem szukania i jednoczenia się z tym bezruchem, który jest znamieniem Ducha Świętego. „Zatrzymajcie się, i we mnie Boga uznacie”.

Modlitwa kontemplacyjna jest pełnym otwarciem się na modlitwę Jezusa i całkowitym z nią zjednoczeniem. Kontemplacja to trwanie w ciszy, bezruchu i prostocie. Sercem modlitwy Jezusa jest Jego komunია miłości z Ojcem, Jego całkowite zwrócenie się ku Ojcu w Duchu Świętym. Dlatego modlitwa chrześcijanina oznacza wejście w życie Trójcy Świętej poprzez i wraz z ludzkim umysłem i sercem Jezusa.

Dla wielu ludzi modlitwa sprowadza się do wołania do Boga o pomoc w czasie szczególnego strapienia. Jest rzeczą naturalną wyrażać naszą wiarę i ufność Bogu w taki sposób i w takim czasie. Lecz czym jest wiara w Boga? Czyż nie jest tak — jak naucza Jezus — że Bóg zna wszystkie nasze

potrzeby, zanim go poprosimy? Nie wyrażamy naszych potrzeb wobec Boga ani po to, by poinformować Go o czymś, czego jeszcze nie wie, ani by zmienić Jego zamysł. Jeżeli modlimy się, będąc w potrzebie, to głównie dlatego, że pogłębia to nasze zaufanie, iż Bóg wie i Mu na nas zależy.

Tylko czysta i głęboka wiara uchroni naszą modlitwę przed utknięciem w więzieniu naszego *ego*. Dla wielu chrześcijan jest to dzisiaj źródłem kryzysu wiary i odzwierciedleniem często płytkiego poziomu chrześcijańskiej duchowości.

Modlitwa serca, modlitwa kontemplacyjna, medytacja jest w istocie modlitwą wiary. W ciszy akceptujemy to, że Bóg zna nasze potrzeby i że ta wiedza jest stwórczą miłością, która ostatecznie nas dopełni.

Jeżeli to, co tu powiedzieliśmy, pomaga nam odpowiedzieć na pytanie: „czym jest modlitwa?”, pojawia się następne pytanie: „jak się modlić?”. Tylko poprzez samą modlitwę możemy odkryć, czym ona rzeczywiście jest, i stwierdzić, że pełni istotną rolę w każdym prawdziwie sensownym życiu.