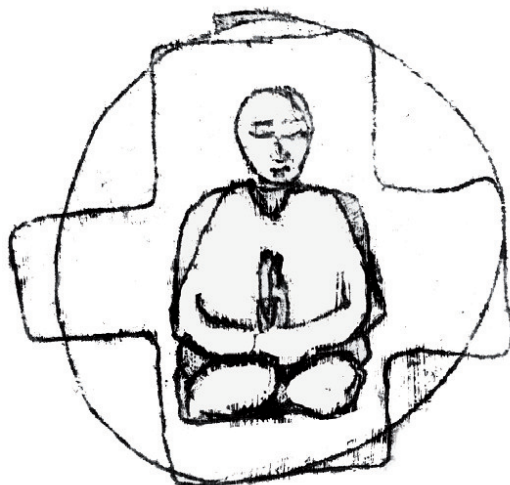


ŚWIATŁO WEWNĘTRZNE



Laurence Freeman OSB

ŚWIATŁO WEWNĘTRZNE

Droga medytacji
chrześcijańskiej

Przełożył
Andrzej Wojtasik



TYNIEC

WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

Originally published as Light Within.
The Inner Path of Meditation by Laurence Freeman

© 1986 by Laurence Freeman OSB
Foreword © 1986 by Yehudi Menuhin
Wstęp do wydania polskiego © 2006 by Laurence Freeman OSB

Copyright © 2013 for the Polish translation by TYNIEC
Wydawnictwo Benedyktynów

Cytaty z Pisma Świętego, chyba, że zaznaczono inaczej,
pochodzą z Biblii Tysiąclecia (*Pismo Święte Starego i Nowego*
Testamentu, Wydawnictwo Pallottinum, wyd. V, Poznań 2000).

Konsultacja: Andrzej Ziółkowski i o. Jan M. Bereza OSB
Redakcja wydawnicza: Kazimierz Bocian
Projekt okładki: Katarzyna Bruzda

Imprimi potest: Opactwo Benedyktynów
L.dz. 125/2013, Tyniec, dnia 24.06.2013
o. Konrad Małys OSB, przeor administrator

Wydanie drugie – Kraków 2013

ISBN 978-83-7354-478-9

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

Wstęp do wydania polskiego $\langle \rangle$ 7

Przedmowa — Yehudi Menuhin $\langle \rangle$ 11

Jak medytować $\langle \rangle$ 19

Wprowadzenie $\langle \rangle$ 21

Światło słowa $\langle \rangle$ 39

Całkowita transformacja $\langle \rangle$ 47

Jak długo? $\langle \rangle$ 53

Myśl i uczucie $\langle \rangle$ 61

Trans-formacja $\langle \rangle$ 69

Pług $\langle \rangle$ 75

Wybór życia $\langle \rangle$ 81

Świętość i inni $\langle \rangle$ 87

Oderwanie $\langle \rangle$ 93

Czas jest święty $\langle \rangle$ 99

Miłość, która przebóstwia $\langle \rangle$ 103

Harmonijna jedność $\langle \rangle$ 109

Spotkanie bliźnich $\langle \rangle$ 117

Porzucanie potrzeb $\langle \rangle$ 125

Bogate ubóstwo $\langle \rangle$ 131

Widzenie Boga $\langle \rangle$ 137

Poznanie i doświadczenie $\langle \rangle$ 143

Światło jaźni	↔	149
Szczęście	↔	155
Adoracja	↔	161
Moc i miłość	↔	167
Nauka otrzymywania	↔	173
Głębia	↔	179
Wyobraźnia	↔	185
Tradycja	↔	191
Bibliografia	↔	197



WSTĘP DO WYDANIA POLSKIEGO

Moje pobyty w Polsce, podczas których uczyłem medytacji, umocniły i pogłębiły moją wiarę i zrozumienie Chrystusa we współczesnym świecie. Stąd odczuwam szczególną radość, że mogę podzielić się moją pierwszą książką zarówno z rosnącą liczbą Polaków medytujących w tradycji chrześcijańskiej, jak też z tymi wszystkimi, którzy szukają nowych głębi w modlitwie i którzy mogą uznać tę dawną tradycję za dobry przewodnik na ich drodze.

Mocna i wypróbowana w czasie wiara polskiego Kościoła jest ciągle bardzo żywa. Lecz tak jak wszędzie na świecie w coraz większym stopniu podlega ona nowym wpływom i zmianom domagającym się od niej dalszej ewolucji. Polski Papież naszych czasów miał głęboką świadomość tego, że ta ewolucja musi być zakorzeniona w kontemplacji, a ta z kolei zakotwiczona we wspólnocie i tradycji. Można dostrzec, tak jak wszędzie indziej, wśród niektórych pasterzy polskiego Kościoła troskę wobec rosnącego zainteresowania, szczególnie młodych osób, kontemplacyjnymi praktykami Wschodu. Naturalna też wydaje się

reakcja pasterzy w obliczu takiej obawy: „powróćmy lepiej do sprawdzonych zasad przeszłości”. Zgadzam się z tym podejściem pod warunkiem, że pójdziemy wystarczająco daleko – nie jedną czy dwie generacje wstecz, ale aż do zasadniczych korzeni naszej wiary. Tam w nauczaniu Jezusa i św. Pawła o modlitwie, u Ojców Pustyni i wczesnochrześcijańskich mnichów odnajdziemy nasiona chrześcijańskiej tradycji mistycznej.

Duchowy głód naszych czasów domaga się powrotu do korzeni. W szczególny sposób chrześcijańska mądrość pustyni dostarcza takich podstaw, dzięki czemu współczesny człowiek może się na nowo odnaleźć we własnej tradycji. One też mają swój oddźwięk w doświadczeniu i osobistej przemianie – tych zasadniczych aspektach życia chrześcijanina.

Kiedy 30 lat temu mój nauczyciel John Main na nowo rozpoznał mądrość wczesnych chrześcijańskich nauczycieli, zobaczył wówczas jej bezpośredni związek z duchowymi potrzebami dnia dzisiejszego. Od tego rozpoczęła się działalność Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (*World Community for Christian Meditation*) i nauczanie medytacji z tego zawsze świeżo bijącego źródła. Dzięki współpracy między grupami laikatu i pasterzy Kościoła, działalność „klasztoru bez ścian” rozwija się teraz w Polsce. Duchowni i świeccy pracują ręka w rękę, by urzeczywistnić kontemplacyjny wymiar, do którego Kościół powszechny wzywa od czasu ostatniego soboru.

W trakcie wizyty w Poznaniu w 2006 roku po spotkaniu z tamtejszym Arcybiskupem modliłem się w katedrze, pierwszej katedrze ustanowionej na ziemiach polskich. Poczułem pewność, że korzenie polskiego chrześcijaństwa wydadzą na świat nowe gałęzie, bo jego życie kontemplacyjne rozwija się bujnie nie tylko w klasztorach, jak to było w przeszłości, ale w domach, miejscach pracy, szkołach i szpitalach.

Tak się dzieje, bo Chrystus jest obecny wszędzie i jego naśladowcy wszędzie powołani są do życia w pełni.

Laurence Freeman OSB

przet. Andrzej Ziółkowski



PRZEDMOWA

YEHUDI MENUHIN

Czy wolno mi – urodzonemu i wychowanemu w tradycji żydowskiej – pisać komentarz do tego przewodnika po medytacji? Tak sędzę, bowiem najlepszym określeniem, jakie znajduję dla tej książki, byłoby zapewne: drogowskaz prowadzący czytelnika do samego siebie.

Ojciec Laurence przywołuje w swoim *Wprowadzeniu* postać pewnej katolickiej mniszki, która udała się do plemienia afrykańskich koczowników „stanowczo opierających się wszelkim próbom integracji lub ewangelizacji podejmowanym przez Kościół i państwo”. Francuska misjonarka przybyła do nich wyłącznie po to, by im służyć, a czyniąc tak, nie występowała jako reprezentantka Kościoła czy państwa. Miała jedynie nadzieję, że jeśli będzie zaspokajać fizyczne potrzeby koczowników, to plemię zacznie odczuwać bezinteresowną miłość emanującą z jej wiary, a być może z czasem samo zapragnie ją dzielić.

W tym samym duchu pragnę myśleć o niniejszej książce, widząc w niej drogowskaz dla wyznawców wszystkich religii, a nawet dla tych osób, które nie czują przynależności do jakiejś konkretnej wiary, choć w jedności, ciągłości i współzależności wszelkiego stworzenia pojmują i rozpoznają to, co ostatecznie Niepoznawalne.

Sądzę, że Czytelnik zrozumie moje przekonanie, że możliwa jest służba z równym oddaniem i bezinteresownością, bez konieczności przywoływania (nawet sobie samemu) jakichkolwiek imion lub nazw, a jedynie poprzez posłuszeństwo owej natchnionej świadomości – czy to intuicyjnej, emocjonalnej, czy intelektualnej – która jednoczy nas ze wszystkim, co żyje, oddycha i pulsuje.

Działania takich organizacji, jak Greenpeace, Fundacja na rzecz Więźniów Sumienia, Amnesty International oraz Czerwony Krzyż, bezinteresowna pomoc dla głodujących w Etiopii, ofiar trzęsienia ziemi w Meksyku, czy cierpiących w wyniku apartheidu w Południowej Afryce, jak również tysiące innych pozytywnych inicjatyw – od Anonimowych Alkoholików po Friends of the Earth – niekoniecznie bywają prowadzone w imię Jezusa, choć bez wątpienia stanowi On żywy symbol boskości i mądrości.

Do czasów Rewolucji Francuskiej nie dopuszczaliśmy, by w naszym europejskim kręgu kulturowym, w przeważającej części chrześcijańskim, cokolwiek – tak dobrego, jak i złego – działo się poza zakresem

pojęć wypracowanych przez chrześcijaństwo. Byłoby jednak błędem potępianie Kościoła za zachowanie typowe dla ludzi na całym świecie, za grzechy popełniane teraz i w przeszłości w imię niemal wszystkich zbiorów poglądów, prawdziwych lub fałszywych, stronnicych lub zabobonnych, rządzących każdą grupą ludzi.

W moim odczuciu, głoszenie monopolu na miłość, pokój, medytację, możliwości zbawienia, odpuszczenia grzechów lub nagrodzenia cnót przez jakikolwiek wyłączający światopogląd czy wyznanie nie jest już dziś realistyczne. A jednak istotom ludzkim, takim, jakimi one są, zdaje się być potrzebny pośrednik pomiędzy nimi i większą tajemnicą – „duch w naszych sercach i droga, która jest prawdą”. Nikt nie wypełnia tej roli lepiej, niż Jezus – Żyd, niewinny człowiek prawdy, który zginął w Jerozolimie z ręki własnego ludu. (Jak wiele milionów niewinnych ginie w chwili, gdy piszę te słowa, z powodu grzechów całej ludzkości?) To smutne, lecz Ukrzyżowanie Jezusa stanowi niewątpliwie trafny symbol bezsensownych okrucieństw naszego świata.

Jezus – żyjące narzędzie wybaczenia i Budda – lustro nieodgadnionej mądrości mistycznej unii z Nieskończonym, spotykają się w swoich ślubowaniach ubóstwa, w swojej prawdziwej mądrości, wyrzeczeniu i współczuciu. Przekaz ojca Laurence'a Freemana bez wątpienia skierowany jest nie tylko do wyznawców Chrystusa, lecz do wszystkich oddanych prawdzie i pięknu, wszystkich, którzy kochają się wza-

jemnie i którzy znają sens miłości duchowej i doczesnej. Czasami miłości te łączą w jedno. Niekiedy są pogańskie lub poligamiczne, innym razem monoteistyczne i monogamiczne, lecz są one zawsze – i my jesteśmy – ekspresją swoistej przynależności do tego, co odczuwamy jako doczesne i co odczuwamy jako wieczne; w rzeczy samej dwie zbieżne podróże mogące dokonać się w jednej konkretnej, którą pragniemy dzielić z ukochaną osobą na niekończącej się rzece.

Ojciec Laurence z pewnością ma słuszość w tym, co mówi o prostocie, prawdzie i medytacji. Z własnego doświadczenia wiem, jak zwodniczy i całkowicie niestosowny jest popularny zwrot mówiący o „zwalczaniu złych nawyków”. Ta obsesja przymusu i przemocy stanowi szczególnie „ludzką” cechę. Terminy takie jak „siła woli”, „determinacja”, „przemoc”, „zemsta” bardzo często są niezmiernie zwodnicze. Wprawdzie odwaga nie jest cechą, jaką chciałbym choćby w najmniejszym stopniu zdyskredytować, jednak przezwyciężanie trudności często może dokonywać się na drodze wytrwałości i cierpliwości, w prostocie, ubóstwie, w świetle i ciszy. Uwierzyliśmy, że miarą naszego sukcesu jest najwyższy wysiłek i determinacja i że bez mocy mięśni i siły woli nie da się osiągnąć celu. Nieposkromieni, nieugięci, niezwycześni: oto cechy charakterystyczne naszej cywilizacji. Wierzymy w skrajny wysiłek, a utraciliśmy zrozumienie mocy, która kryje się w subtelności. Tylko powracając po wielokroć,

codziennie, do medytacyjnej chwili równowagi, możemy zbadać tę wąską przestrzeń, która istnieje pomiędzy zerem a jedyką. Powracając do tego, co milczące, i tego, co opróżnione, odnajdujemy źródła mocy i jej drogi. Moc nie jest akumulacją napięcia i wszelkich towarzyszących mu trosk, lęków i frustracji, nawarstwiających się każdego dnia; moc jest tym, co przychodzi, gdy budujesz od zera. Najważniejszą częścią największej mocy jest to, co dzieje się pomiędzy zerem a jedyką. Zmierz tę przestrzeń w jej najmniejszym wymiarze, osiągnij subtelność w odczuwaniu owej ogromnej przestrzeni pomiędzy zerem a jedyką.

Odkryjesz tam tysiąc, milion subtelnych odcieni i zawsze powrócisz do zera. Medytacja to ćwiczenie – lub, jeśli wolisz, nie-ćwiczenie, „ćwiczenie ze znakiem minus” – które wielokrotnie zapoznaje cię z ową tajemną pustką, tą pozorną próżnią, która następnie nieodparcie wypełnia się obfitością twojego życia, egzystencji, pełnią życia, całością Wszechświata, mocą słońca, mocą miłości, znaczeniem każdego atomu.

Jestem wdzięczny, że Ojciec Laurence Freeman uznaje tę „nie-rolę” nie-wysiłku, nie-działania, nie-walczenia, a raczej przyjmowania błogostawionych, cierpliwych, uzdrawiających dłoni łaski, nadziei i radości w nas samych i pomiędzy nami, jak też odrzucenia trucizn i toksyn, które przychodzą wraz z owymi złymi nawykami i wtrącają całe nasze jestestwo w stan braku równowagi, narzucony przez strach, chorobę,

frustrację, niecierpliwość, niezadowolenie, rozczarowanie, chciwość i wszystko, co czasami nazywamy „grzechem”.

Aby ująć doświadczenie medytacji w staroświeckich słowach, jest to prawda „dzielenia tajemnicy z Bogiem”, bez rozumienia tej tajemnicy, a jednak radowania się żywą komunią z Kimś większym, Niepoznawalnym. Jest to dla nas, w głębokiej pokorze, odróżnianie siebie w owym najgłębszym rdzeniu naszej istoty; uniezależnianie się od wszystkiego, co „poznawalne” w codziennym życiu – lub tylko pozornie poznawalne, bo wszystko zawiera swoją własną tajemnicę. To doświadczenie medytacji w modlitwie, poezji i filozofii znane było wszystkim wielkim religiom.

Również muzyka jest formą tego doświadczenia. W swym umyśle mogę, zamiast mantry, kontemplować partyturę. Muzyka różni się od medytacji, bowiem nie jest wolna od myśli czy nastrojów, a jednak zabiera nas z otaczającego świata w świat umysłu wielkiego kompozytora. Jeśli ów kompozytor był wielkim wizjonerem, wówczas dzielimy z nim to samo doświadczenie. To proces uczenia się. To skupienie i uwolnienie, i ucieczka. Dzieli zatem pewne cechy z medytacją; i chociaż nie jest czystą medytacją, zawdzięczam jej wielkie emocje, stany ekstatycznej i niemal mistycznej radości, jak również chwile, w których byłem głęboko, niemal do łez wzruszony. Powtórzmy jednak: aby osiągnąć to doświadczenie,

konieczne jest pokorne podporządkowanie się nauce, emocjom i intelektowi innego umysłu, innego serca, czy to Beethovena, Bartoka, czy Bacha; lub poetów, Szekspira czy Hölderina, lub naukowców, Einsteina czy Darwina.

Własne życie i własne doświadczenie szczęścia i tragedii służą owemu głębszemu zjednoczeniu z emocjami i intelektem kompozytora, bowiem bez nich nie zrozumielibyśmy nic z tego, co stara się on przekazać. Ponieważ gram muzykę już od dziecka, odkryłem, że nawet w młodym wieku doświadczenie to nie musi wyrażać się w nazwach, ono po prostu jest. Owo poczucie nieskończoności, tragedii, radości, zmagania i marzeń jest już z pewnością wpisane nawet w nienarodzone dziecko. To właśnie te elementy życia później wyrażane są słowem, odgrywane i przeżywane; lecz bez wątpienia samoistnie obecne w każdej żyjącej komórce.

Pozwalam sobie na te, być może przydługie, dywagacje z tego powodu, iż czuję, że zamiarem tej książki nie jest wykluczać tych, których potrzeby, przecucia i pragnienia mają charakter intuicyjny i nieokreślony. Medytacja nie musi być wykonywana wyłącznie poprzez Jezusa lub tylko w imię Buddy, czy jakiegokolwiek inne imię. Może po prostu być. Być. Bez nazwy.

Yehudi Menuhin

Londyn, październik 1985 r.