

# *Medytacja Chrześcijańska*

---

*Kontemplatywna modlitwa na dziś*



Ernest E.Larkin O.Carm.

# *Medytacja Chrześcijańska*

---

*Kontemplatywna modlitwa na dziś*

*Przekład*  
Andrzej Ziółkowski



TYNIEC

WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

*Tytuł oryginału:*

***Christian Meditation. Contemplative Prayer for today***

© The Society of Mount Carmel, an Illinois (U.S.A.)

*Projekt okładki:*

Marzena Wilmowska

*Zdjęcie na okładce:*

Andrzej Ziółkowski

*Redakcja:*

Elżbieta Wiater

*Korekta:*

Aldona Ibek

*Imprimi potest:* Opactwo Benedyktynów

L.dz. 80/2014, Tyniec, dnia 24.06.2014 r.

Konrad Małys OSB, przeor administrator

Wydanie I: Kraków 2014

ISBN 978-83-7354-532-8

© Copyright for the Polish edition

by TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów

ul. Benedyktyńska 37

30-398 Kraków

tel. +48 (12) 688-52-95

tel./fax: +48 (12) 688-52-91

e-mail: [zamowienia@tyniec.com.pl](mailto:zamowienia@tyniec.com.pl)

[www.tyniec.com.pl](http://www.tyniec.com.pl)

*Druk i oprawa:*

TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów

[druk@tyniec.com.pl](mailto:druk@tyniec.com.pl)

# Spis treści

Od autora . . . . .	7
Od tłumacza . . . . .	13
Wprowadzenie . . . . .	17
I. Trzy drogi do środka . . . . .	21
Modlitwa i wyobraźnia. . . . .	23
Odkrycie Medytacji Chrześcijańskiej . . . . .	26
Modlitwa bez wyobrażeń . . . . .	29
II. Czym jest Medytacja Chrześcijańska? . . . . .	37
Medytacja a kontemplacja . . . . .	40
<i>Lectio divina</i> . . . . .	47
Dynamika praktyki . . . . .	51
Być w drodze . . . . .	55
III. Doświadczenie Medytacji Chrześcijańskiej . . . . .	63
Mantra. . . . .	63
Cisza jako droga do ubóstwa i obecności . . . . .	66
Teoria i praktyka . . . . .	69
IV. Tradycja karmelitańska i Medytacja Chrześcijańska . . . . .	79
Obrazek z historii. . . . .	82
Tradycja karmelitańska. . . . .	86
Księga założenia pierwszych mnichów . . . . .	89
Św. Teresa z Ávila . . . . .	92
Św. Jan od Krzyża. . . . .	96
Reforma z Turenii . . . . .	98
Wnioski . . . . .	102

V. Medytacja Chrześcijańska i duchowość pustyni . . . . .	105
Duchowość pustyni w historii . . . . .	106
Odniesienie do życia karmelitańskiego . . . . .	112
Inne aspekty duchowości pustyni . . . . .	115
Co pustynia może zrobić dla mnie? . . . . .	116
Co ja mogę zrobić dla pustyni? . . . . .	119
VI. Medytacja Chrześcijańska jako dusza apostołatu . . . . .	125
Modlitwa i działanie. . . . .	128
Modlitwa kontemplacyjna . . . . .	131
Związki z posługą. . . . .	134
Dlaczego modlitwa kontemplacyjna jest duszą apostołatu? . . .	140
Duchowe rozeznanie . . . . .	145
Osobiste relacje . . . . .	147
VII. Modlitwa aspiracyjna – dopełnienie Medytacji Chrześcijańskiej	151
Czym jest modlitwa aspiracyjna? . . . . .	156
Historia i teologia modlitwy aspiracyjnej . . . . .	162
Henry Herp OFM (zm. 1447). . . . .	164
Jan od św. Samsona (zm. 1636) . . . . .	166
Modlitwa aspiracyjna i Medytacja Chrześcijańska. . . . .	170
VIII. Chrześcijańska uważność . . . . .	175
Buddyjska uważność . . . . .	180
Dlaczego uważność jest ważna . . . . .	185
Jak nauczyć się uważności? . . . . .	190
Nota biograficzna o autorze. . . . .	197
Słowniczek . . . . .	199
Dodatek . . . . .	203
Literatura uzupełniająca . . . . .	207

# Od autora

John Main, irlandzki mnich benedyktyński z opactwa Ealing w Londynie, w latach 1969–1974 był dyrektorem szkoły przygotowawczej<sup>1</sup> im. św. Anzelma w Waszyngtonie. Celem jego przyjazdu do Ameryki była kontynuacja studiów teologicznych na Katolickim Uniwersytecie Ameryki. Plany te uległy zmianie, kiedy poproszono go o objęcie stanowiska dyrektora. Ojciec John Main był nieprzeciętnie utalentowanym człowiekiem z bogatym doświadczeniem dyplomatycznym, prawniczym i pedagogicznym. Przyjął więc proponowane stanowisko i fakt ten okazał się znamiennej decyzją tak dla niego, jak i dla szkoły. Praca w niej była okazją do szerszego kontaktu z osobami spoza klasztornej wspólnoty.

Szczerliwy traf przyprowadził do o. Maina osobę szukającą kierownictwa duchowego i sprawił, iż odkrył on w pismach Jana Kasjana (360–430 r.) wczesnochrześcijański sposób modlitwy przy pomocy mantry. Mantra jest powtarzaną formułą modlitewną: świętym słowem lub wyrażeniem, a jej powtarzanie jedną z form modlitwy. Jan Kasjan cenił ją szczególnie jako bardzo skuteczną

---

<sup>1</sup> W oryg. „preparatory school” – szkoła, zwykle niepubliczna, przygotowująca uczniów do egzaminów na studia wyższe (przyp. red.).

metodę praktykowaną przez Matki i Ojców już u zarania chrześcijańskiego monastycyzmu.

John Main nauczył się tej formy medytacji zanim jeszcze wstąpił do benedyktyńskiego klasztoru. Miało to miejsce na Malajach a jego nauczycielem był świątobliwy hinduski asceta, Swami Satyananda. Codzienna praktyka medytacji była dla Maina bardzo ważna. Ale jego mistrz nowicjatu miał inne zdanie na jej temat i zalecił nowicjuszowi zaprzestanie medytacji, jako praktyki obcej i niezgodnej z chrześcijaństwem. Odtąd Main miał podejmować tylko medytację polegającą na rozważaniu; w zgromadzeniach religijnych tamtych czasów była to powszechnie stosowana forma modlitwy myślniej. W praktyce oznaczało zastosowanie wyobraźni i intelektu w myśleniu i w dialogowaniu z Bogiem. John Main zastosował się do tego polecenia. To doprowadziło, jak pisał, do doświadczenia długiej – dziesięcioletniej, duchowej pustyni. Modlitwa mantrą wzbogacała duchowość Johna Maina przez lata, teraz został odcięty od tego źródła łaski.

Podjął ponownie praktykę modlitwy mantrą w momencie wyznaczonym przez Boga, dzięki znalezieniu tej formy modlitwy w pismach Jana Kasjana<sup>2</sup> i w późniejszym, średniowiecznym traktacie o modlitwie pt. *Chmura niewiedzy*<sup>3</sup>. Już jako dojrzały zakonnik poczuł się wezwany, by powrócić do mantry jako własnej formy modlitwy.

John Main zaczął zgłębiać podstawy chrześcijańskiej modlitwy w Nowym Testamencie i pismach wczesnych pisarzy chrze-

---

<sup>2</sup> Por. JAN KASJAN, *Rozmowy o modlitwie. Rozmowy IX i X z Abba Izaakiem*, przekł. A. NOCOŃ, *Z tradycji mniszkiej* 31, Kraków 2012 (przyp. tłum.).

<sup>3</sup> Por. *Chmura niewiedzy*, przekł. P. ROSTWOROWSKI OSB, *Duchowość Wschodu i Zachodu* 5, Kraków 2011 (przyp. tłum.).



ścijańskich i doszedł do wniosku, że modlitwa monologiczna była w Kościele najstarszą formą medytacji. Rozważanie pojawiło się później. Medytacja za pomocą formuły modlitewnej ma długą historię w klasycznej postaci Modlitwy Jezusowej, popularnej przez wieki wśród prawosławnych mnichów na górze Atos i jako fundament tradycji hezychastów<sup>4</sup>.

Ojciec Main zdecydował się nazwać swoją formę modlitwy Medytacją Chrześcijańską<sup>5</sup>, głównie dlatego, że uważał ją za pierwotną formę medytacji w zachodnim i wschodnim Kościele, a także dla odróżnienia jej od modlitwy prowadzącej do środka<sup>6</sup>, która wówczas cieszyła się dużą popularnością w świecie anglosaskim. Medytacja Chrześcijańska jest podobna do modlitwy prowadzącej do środka, ale jednocześnie różni się od niej sposobem powtarzania mantry; w przeciwieństwie do zaleceń nauczycieli modlitwy prowadzącej do środka formuła modlitewna jest w Medytacji Chrześcijańskiej powtarzana nieustannie, od początku do końca okresu modlitwy. W dalszej części książki powrócimy do tego zagadnienia w bardziej szczegółowy sposób.

---

<sup>4</sup> Bizantyjski ruch mistyczny, który szczyt swojej popularności osiągnął w XIV w., choć pierwsze dokumenty z tego kręgu pochodzą z wieków wcześniejszych. Praktykowana w nim forma modlitwy polegała na recytacji formuły modlitewnej w rytmie oddechu, z jego czasowym wstrzymywaniem (przyp. red.).

<sup>5</sup> W tłumaczeniu zachowano używaną przez autora pisownię „Medytacja Chrześcijańska” jako nazwę własną niedyskursywnej formy medytacji chrześcijańskiej nauczanej przez Johna Maina OSB. Zob. Rozdział drugi (przyp. tłum.).

<sup>6</sup> W oryg. „centering prayer”. W tłumaczeniu przyjęto nazwę „modlitwa prowadząca do środka” zgodnie z M. BASIL PENNINGTON O.C.S.O., *Modlitwa prowadząca do środka*, przekł. M. SOBEJKO, M. CYGAN, Kraków 2003 (przyp. tłum.).

Tematem tej książki jest Medytacja Chrześcijańska w ujęciu Johna Maina OSB. Zawarte w niej refleksje są owocem mojej praktyki i badań nad tą formą modlitwy przez ostatnie dwadzieścia pięć lat. Piszę te słowa jako sędziwy karmelita, w wieku, który mój ojciec zwykł nazywać „zmiernikiem życia”, i kieruje mną gorąca potrzeba podzielenia się czymś, co uważam za wielki dar dla współczesnego Kościoła. Przez większą część mego dorosłego życia zgłębiałem temat modlitwy, zarówno jako godnego największego wysiłku osobistego celu, jak i przedmiotu moich teologicznych i akademickich dociekań. Wszystkie te starania doprowadziły mnie do wrót wielkiej skarbnicy Medytacji Chrześcijańskiej. Książka ta jest napisana z perspektywy duchowości karmelitańskiej, którą starałem się żyć i dzielić z innymi przez całe moje życie, i jest świadectwem i wyrazem mojego przekonania, że ta metoda modlitwy może odnowić chrześcijańskie życie w XXI wieku.

W pierwszym rozdziale przedstawię pokrótce, jak poznałem Medytację Chrześcijańską. Rozdział drugi zawiera opis dynamiki tej modlitwy. W rozdziale trzecim zilustruję tę dynamikę przykładami z mojego własnego doświadczenia. W rozdziale czwartym zestawiam duchowość karmelitańską z Medytacją Chrześcijańską, poczynając od początków historii mojej karmelitańskiej rodziny, poprzez lata jej świetności, w których działali wielcy karmelitańscy Doktorzy Kościoła: św. Teresa z Ávila i św. Jan od Krzyża, aż po mniej znane, choć równie ważne, czasy reformy zakonu w Turenii w XVII-wiecznej Francji. Rozdział piąty przybliży duchowość Ojców Pustyni, która jest korzeniem zarówno duchowości karmelitańskiej jak i Medytacji Chrześcijańskiej. Kolejny rozdział wyjaśni, jak czas spędzony na duchowej pustyni przekłada się na służbę innym w apostołstwie. W siódmej części poruszę temat karmelitańskiego sposobu modlitwy – modlitwy aspiracyjnej, która, jak dwie

gałęzie tego samego drzewa, w wielu aspektach jest podobna do Medytacji Chrześcijańskiej. Ostatni rozdział poświęcę uważności, kolejnej zasadniczej cesze kontemplatywnego życia i modlitwy.

Niektóre fragmenty były już publikowane wcześniej w „Review for Religious” i w zbiorach opracowań na ten temat. Rozdział czwarty ukazał się w książce *Carmelite Prayer, a Tradition for the 21st Century* (Nowy Jork, Paulist Press 2003), zaś rozdział szósty w drugim tomie *The Ministry of Spirituality* (Nowy Jork, Paulist Press 2000, str. 267–280). Dziękuję wydawcom za zgodę na przedruk.

Na zakończenie chciałbym wyrazić moją wdzięczność tym wszystkim, którzy pomagali mi bezpośrednio i pośrednio w mojej formacji duchowej i na drodze zrozumienia istoty modlitwy kontemplacyjnej, a w szczególności Medytacji Chrześcijańskiej. Mam tu na myśli przede wszystkim rodzinę, z której pochodzę: rodziców i rodzeństwo, oraz rodzinę, do której zostałem włączony: Zakon Karmelitański.

Dziękuję też wszystkim moim nauczycielom, kolegom, przyjaciółom, uczestnikom rekolekcji – ta lista osób jest zbyt długa, bym mógł ich tutaj wszystkich wymienić. Razem wspomagaliśmy się na drodze poznania modlitwy kontemplacyjnej i w jej praktyce. Dziękuję ojcu Brianowi Johnstonowi za słowo wstępne do tej książki oraz wszystkim członkom Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) za podtrzymywanie tradycji medytacji, a w szczególności Joanne Rapp, założycielce Centrum Modlitwy Kontemplacyjnej w Cornerstone w Phoenix w Arizonie, która wprowadziła mnie w praktykę Medytacji Chrześcijańskiej. Dziękuję również Janet Morrisey, która doprowadziła ostateczną wersję tej książki do bezpiecznego portu przez nieznanne mi „morza” komputera.

Książka ta jest kwintesencją przemyśleń, pragnień i nadziei znanych i nieznanym mi ludzi, którzy wraz ze mną wyruszyli na poszukiwanie tej drogocennej perły<sup>7</sup> modlitwy. Obyśmy wszyscy nie przestawali wzrastać w jej praktyce.

Ernest E. Larkin O.Carm.

---

<sup>7</sup> Por. Mt 13,45–46.

# Od tłumacza

Pracę nad tłumaczeniem książki o. Ernesta Larkina O.Carm. rozpocząłem na długo przed tym, zanim Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec podjęło się jej wydania. Jej fragmenty, dzięki uprzejmości Wydawnictwa MedioMedia, zostały opublikowane w moim tłumaczeniu w 2008 roku na stronie internetowej Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce i od tego czasu doczekały się kilku przedruków. Już wtedy myśli ojca Larkina były cennym drogowskazem i wsparciem dla formującej się wspólnoty medytujących chrześcijan.

Z tym większą radością przyjąłem latem 2013 roku wiadomość o zamiarze Wydawnictwa Benedyktynów Tyniec opublikowania książki o. Larkina *Christian Meditation. Contemplative Prayer for today*. Dzięki temu Czytelnik polski otrzymuje wyjątkowe dzieło - świadectwo teologa, karmelitańskiego zakonnika i praktyka Medytacji Chrześcijańskiej. Te trzy różne doświadczenia duchowo-intelektualne dopełniały się w życiu o. Larkina wzajemnie, by utworzyć jedną, spójną całość.

Ojciec Larkin nie napisał traktatu stricte teologicznego. I chociaż Czytelnik odnajdzie w o. Larkinie profesora teologii, to jednak jest to w pierwszym rzędzie świadectwo poszukiwań Boga przez karmelitę – od formacji zakonnej, studiów teologicznych nad pismami wielkich mistyków Karmelu, poprzez medytację dyskur-

sywną *lectio divina*, odkrycie modlitwy niedyskursywnej w formie Modlitwy prowadzącej do środka i wreszcie dojście do medytacji chrześcijańskiej nauczanej przez o. Johna Maina OSB. O. Larkin jawi się więc nie jako teoretyk modlitwy, ale jej niestrudzony odkrywca i zaangażowany praktyk. To dlatego jego historyczno - teologiczna analiza nabiera bardzo praktycznego i konkretnego wymiaru. Widać to szczególnie wyraźnie, kiedy ukazuje nam owoce Medytacji Chrześcijańskiej w apostolacie, w zaangażowaniu społecznym, trosce o naturalne środowisko, czy wreszcie w dialogu międzyreligijnym. Są to palące sprawy naszych czasów, z którymi - jak przekonuje autor - nie uporamy się, bez autentycznego doświadczenia Boga w „Kontemplatywnej modlitwie na dziś”, jak głosi podtytuł książki.

Okładka książki nawiązuje do innego mnicha chrześcijańskiego, benedyktyna o. Bede Griffithsa OSB. Ojciec Griffiths poprowadził w 1992 roku Seminarium Johna Maina w New Harmony/USA. Mówił wówczas o związkach nauczania medytacji chrześcijańskiej przez o. Johna Maina z odbudową kontemplatywnego wymiaru wspólnot chrześcijańskich w Kościele Zachodnim. I właśnie na tym seminarium, z inspiracji o. Griffithsa, zrodziła się idea powstania Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM). Zdjęcie, które znajduje się na okładce tej książki zrobiłem w benedyktyńskim aśramie Shantivanam/Indie. Przedstawiona na nim ikona Chrystusa Wszechwładcy wisi na pękniętej ścianie w eremie o. Griffithsa nad jego łóżkiem. Kiedy patrzę na tę ikonę przychodzą mi na myśl słowa o. Johna Maina: „Można powiedzieć, że nasze oddanie się w medytacji dotyczy kosmicznego wymiaru Jezusa Chrystusa. Jest to oddanie się całemu Stworzeniu. Oznacza to troskę o zachowanie piękna środowiska naturalnego,

piękna ludzkiego ducha wyrażonego przez sztukę i troskę o wszystko, co jest zawarte w pojęciach wartości i dobra.”

Te prorocze słowa znalazły po dwudziestu paru latach w książce o. Larkina swe potwierdzenie i uwiarygodnienie.

Andrzej Ziółkowski

29.06.2014





# Wprowadzenie

Niektórzy czytelnicy tej książki, a być może, że wielu z nich, podąża drogą modlitwy podobną do opisanej przez o. Ernesta Larkina. O ile niewielu może się szczycić, że dotarli na niej tak daleko jak on, to większość rozpozna znajome postoje tej duchowej podróży. Były momenty, kiedy, posługując się określeniem Autora, „zaciskaliśmy dłonie aż bieleły nam kostki”, żeby tylko wytrwać przez określony czas modlitwy, wiedzeni żarliwością, jednak bez odpowiedniego jej rozumienia. Często pojawialiśmy się na medytacji, ale pozostawało uczucie, że niewiele osiągnęliśmy przez nasze błędzenie po meandrach wyobraźni, nie zdając sobie sprawy, że nie chodzi w niej o osiągnięcie czegokolwiek. Równie często dręczyły nas takie same pytania dotyczące praktyki: czy używać wyobraźni, czy nie, może przeczytać coś wartościowego zamiast medytować, czy powtarzać „słowo” do pewnego momentu medytacji, a potem zaprzestać powtarzania, a może jednak nie? Na te pytania trzeba sobie odpowiedzieć samemu i o. Larkin stawia sprawę bardzo jasno: nie jest to książka z gotowymi przepisami gwarantującymi udaną medytację lub kontemplację.

Pokój wewnętrzny, który przychodzi wraz z wynikającym z łaski Bożym darem kontemplacji, promieniuje z całego tekstu. Autor podsumowuje swoje doświadczenia praktykowania wielu „metod” modlitwy, ale daleki jest od przekonywania, że jakakol-

wiek z nich jest lepsza od pozostałych. To, że preferuje Medytację Chrześcijańską wynika z poczucia, że to droga, do której osobiście został powołany. Ci, którzy wybrali tak samo, znajdą w o. Larkinie towarzysza drogi, który szedł nią przed nimi i który w pełni jest pogodzony ze swoim wyborem. Jego przekonania podtrzymają ich wybór Medytacji Chrześcijańskiej, ale jego celem nie jest pozyskanie dla niej nowych adeptów.

Czytając tę książkę z pewnością można nauczyć się tego, że dążenie do głębszego i bardziej prawdziwego doświadczenia modlitwy nie jest dla dyletantów. Bo chociaż o. Larkin próbował różnych form modlitwy, to nie przeskakiwał od jednej do drugiej i nie zmieniał ich pod wpływem zachcianki, ale podążając za poważnym i starannym poszukiwaniem drogi, którą wskazywał mu Bóg.

O ile w założeniu książka ta jest przewodnikiem dotyczącym praktyki Medytacji Chrześcijańskiej, nie brak w niej także głębszych teologicznych analiz. Nie chodzi w niej o szufladkowanie różnych form duchowości, jak to często ma miejsce w publikacjach tego rodzaju. Zamiarem o. Larkina jest interpretacja jego własnej praktyki i doświadczenia modlitwy w odniesieniu do wielkich tradycji z przeszłości. Słowa nie są wszystkim, ale są pomocne. Jako uczoney wprowadza terminy teologiczne, na przykład w części wyjaśniającej różnicę między medytacją a kontemplacją i omawiającej różne znaczenia, jakie były im nadawane.

Pozwala to czytelnikowi lepiej zrozumieć takich klasyków, jak św. Teresa z Ávila i św. Jan od Krzyża oraz ubogacić się poprzez lekturę ich pism. Jednocześnie pomaga zrozumieć zróżnicowane zastosowanie wspomnianych pojęć u bardziej nam współczesnych autorów, którzy używają ich w sposób bardziej odpowiadający współczesnemu myśleniu.

Ci, którzy podążają już drogą Medytacji Chrześcijańskiej, znajdą w tej książce w pełni przekonywujące interpretacje ich doświadczeń, które uzdolnią ich do jeszcze pełniejszego zrozumienia i docenienia tej drogi modlitwy. Dla tych, którzy rozważają rozpoczęcie jej regularnej praktyki książka ta będzie zachętą do postawienia na tej drodze pierwszego kroku oraz zaoferuje im jasny i klarowny opis, w jaki sposób mogą to uczynić.

Brian Johnstone CSsR  
wykładowca teologii moralnej  
Uniwersytet Katolicki Ameryki, Waszyngton