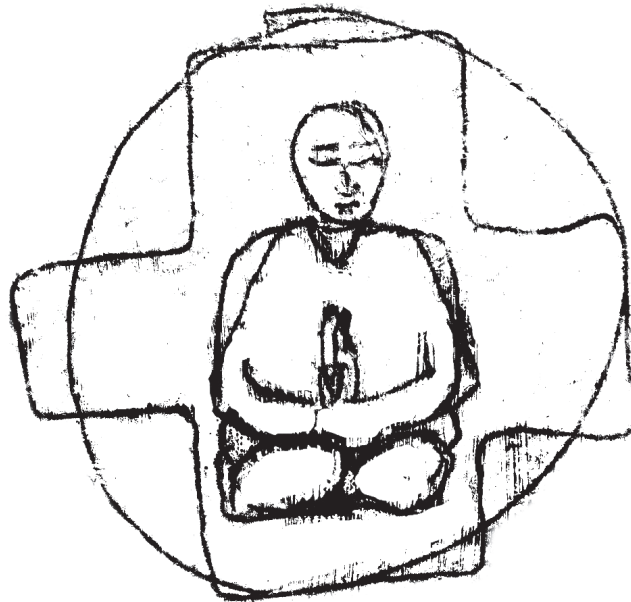


PIELGRZYMKA  
WEWNĘTRZNA  
PODRÓŻ MEDITACYJNA





WYDAWNICTWA  
BENEDYKTYNÓW  
TYNIEC

LAURENCE FREEMAN OSB

PIELGRZYMKA  
WEWNĘTRZNA  
PODRÓŻ MEDITACYJNA

Przełożył  
Andrzej Ziółkowski



TYNIEC  
WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

*Tytuł oryginału:*  
*The Inner Pilgrimage. The Journey of Meditation*

*Przekład:* Andrzej Ziółkowski

*Korekta:* Paulina Leśniak, Odys Korczyński

*Projekt typograficzny i skład:* Odys Korczyński

*Projekt okładki:* Katarzyna Bruzda  
*Zdjęcie autora na 4. stronie okładki:* Marek Zawadka  
*Zdjęcie autora w tekście:* Andrzej Ziółkowski

*Imprimi potest:* Opactwo Benedyktynów  
L.dz. 107/2011, Tyniec, dnia 14.07.2011  
† Bernard Sawicki OSB, opat tyniecki

ISBN 978-83-7354-384-3

Wydanie drugie – 2011 r.

© Copyright by Laurence Freeman OSB  
© Copyright 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

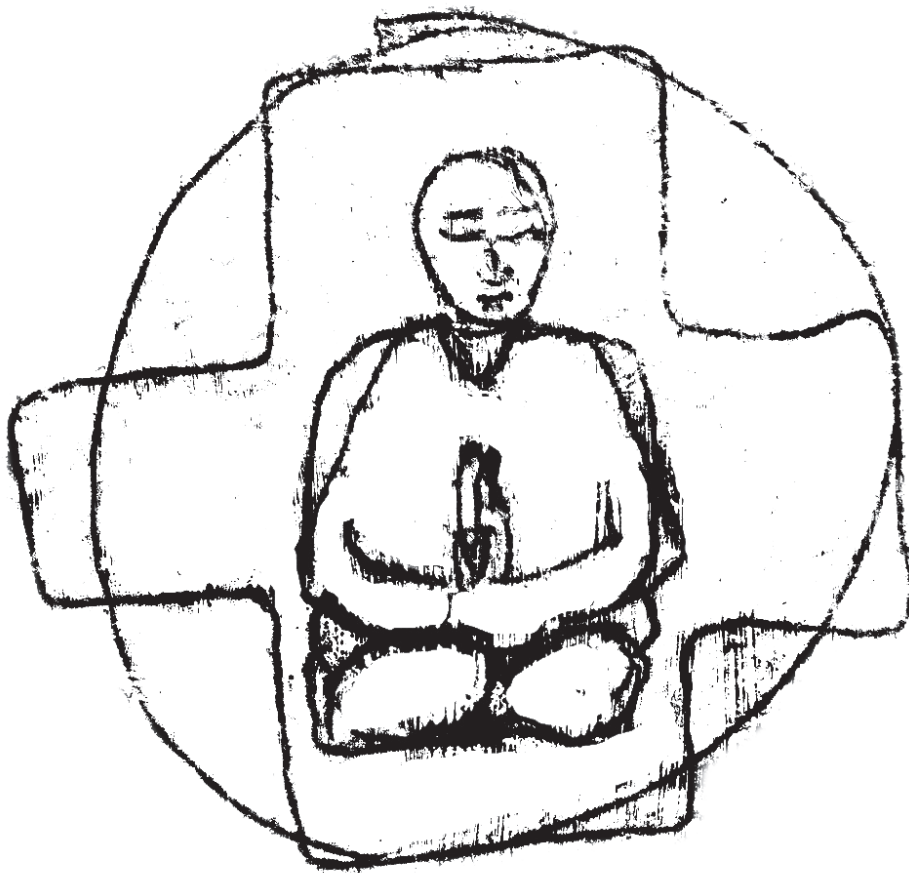
## *SPIS TREŚCI*

Koło modlitwy	9
Symbole podróży	23
Poziomy świadomości	37
Praktyka	57
Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej	67
Literatura uzupełniająca	73

*Zarówno w Zachodniej, jak i we Wschodniej tradycji, medytacja oraz kontemplacja uważana jest za praktykę zasadniczą, nieustanną dyscyplinę na drodze do duchowego wzrostu.*

*Laurence Freeman OSB  
„Jezus — wewnętrzny nauczyciel”*

# *1. KOŁO MODLITWY*







**M**edytacja jest uniwersalną praktyką duchową, znaną we wszystkich wielkich religiach rodziny ludzkiej. Nie dziwi więc, że odnajdujemy ją także w chrześcijaństwie. Przyjrzyjmy się jej pokrótce w kontekście Pisma Świętego.

Na początku Ewangelii św. Jana opisane jest następujące zdarzenie: Jan Chrzciciel wskazuje swym dwóm uczniom na Jezusa i ci zaczynają iść za Nim. Jezus widząc ich, odwraca się i zadaje im bardzo proste i bezpośrednie pytanie: „Czego szukacie?”<sup>1</sup>.

To pytanie jest początkiem naszej duchowej podróży, kiedy zaczynamy zastanawiać się: Czy moje życie ma sens? Czy jest coś, czego mi w nim brakuje? Jakie są moje prawdziwe

---

<sup>1</sup>J 1, 38.

priorytety, którymi się kieruję i które nadają kierunek mojemu życiu?

We wszystkich religiach drogą, którą docieramy do głębi i ostatecznej mądrości w naszym życiu, jest modlitwa, jako praktyka, a nie terapia duchowej wędrówki. Modlitwa zgodnie z tym, co mówili wcześnie nauczyciele chrześcijańscy, jest tym, co definiuje nasz sposób życia. Zwykli oni powtarzać: „Tak jak się modlisz, tak żyjesz”.

Jak wiemy, istnieje wiele różnych form modlitwy. Modlimy się zgodnie ze swoim nastrojem, temperamentem, porą dnia, w zależności od tego, czy jesteśmy sami, czy wraz z innymi. Czyli pierwszą rzeczą, którą możemy powiedzieć o modlitwie jest to, że jest inkluzywna. Jedna forma modlitwy nie wyklucza innej. Wszystkie są ważne pod warunkiem, że rodzą się w głębi i z potrzeby serca.

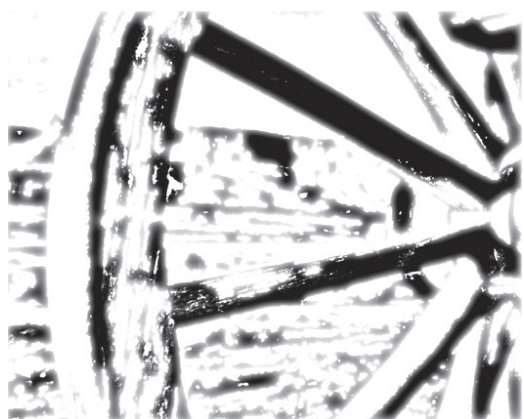
Niektóre z nich mogą stać się mechaniczne, w pewnej mierze bezduszne i jałowe, lecz w samej sobie każda z nich, jeżeli jest praktykowana szczerym sercem (tzn. jeżeli poważnie szukamy Boga), ma taką samą

ważność i skuteczność. Tradycja chrześcijańska przekazała nam całą skarbnicę bogactw różnych form modlitw. Modlimy się na przykład podczas Eucharystii i poprzez inne sakramenty. Modlimy się we własnych intencjach i wstawiamy się za innymi, uczestniczymy w nabożeństwach, mamy modlitwę różańcową, litanie do wszystkich świętych i tak niemalże bez końca.

Są też i tacy, którzy mają swoje własne formy modlitwy, bez jawnej religijności. Ćwiczenia fizyczne, jogging, joga, spacery na łonie natury, różne wyrazy sztuki i sztuki mogą przybrać dla niektórych ludzi formę ćwiczeń duchowych. Te z kolei są w swej istocie modlitwą. Tak więc, jak już powiedziałem, trzeba być bardzo inkluzywnym, jeżeli mówimy o różnych formach modlitwy.

Dobłą ilustracją modlitwy jest widzenie jej jako koła. Symbolika koła jest tutaj bardzo pomocna, gdyż przede wszystkim sugeruje ruch, a modlitwa jest niczym innym, jak ruchem naszego życia ku Bogu. Jeżeli koło ma spełnić swe zadanie, to musi

dotykać twardego gruntu. W przeciwnym razie będzie tylko obracało się w powietrzu, bez posuwania się do przodu po drodze. Jeżeli chcemy wzrastać w Bogu, oznacza to, że modlitwa nie jest czymś, co można odłożyć na później, na przyszły tydzień, czy też rok, lecz jest czymś, co trzeba wkomponować w swe codzienne życie. Wyznaczamy jej konkretny czas i staje się ona prawdziwym składnikiem naszego codziennego życia.



Jak już powiedziałem, istnieje wiele różnych form modlitwy, a uosabiają je szprychy koła. Różne chrześcijańskie tradycje przywiązują do nich różną wagę. Każda z nich ma swą rolę do spełnienia i jest równie skuteczna.

Zastanówmy się, dokąd one wszystkie prowadzą.

W odpowiedzi na to pytanie ujawnia się prawdziwe znaczenie chrześcijańskiego rozumienia modlitwy. Wszystkie szprychy modlitewnego

koła — różne formy modlitwy — zbiegają się w środku koła, w jego piascie. Co znajdujemy w tym miejscu?

W rozumieniu chrześcijańskim zanurzamy się w modlitwie Chrystusa, w jego myśli i duchu. W ten sposób wszystkie formy modlitwy ostatecznie kierują nas do Jego modlitwy. A ta jest czystą kontemplacją Jego Ojca i Jego miłości do świata.

Ludzka świadomość Chrystusa dokonała swej podróży. Chrystus-Człowiek dotarł do Ojca. Lecz powraca do nas w Duchu Świętym i poprzez uniwersalizm Ducha jest obecny w każdym ludzkim sercu. W tym sensie Chrystus modli się w nas.

To jest zasadnicza podstawa chrześcijańskiego rozumienia modlitwy. Św. Augustyn uważa, że Jezus jest naszym nauczycielem modlitwy, ponieważ modli się w nas, z nami i za nas. Stąd też wobec Jego modlitwy, która zawiera, jednoczy i dopełnia wszystkie istniejące sposoby modlitwy, nasze formy modlitwy nie mają już aż tak wielkiego znaczenia.

Św. Paweł pisze w swoich Listach: „Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus”<sup>2</sup> i to stwierdzenie wspaniale wyraża relację chrześcijanina wobec osoby Chrystusa. Innymi słowy, wychodzimy poza, i przekraczamy mały świat naszego ego, to małe *ja* i wkraczamy w Ducha, w myśli i osobę Chrystusa. W niej znajdujemy naszą własną osobowość, dopełnioną i rozszerzoną.

Możemy sparafrazować zdanie św. Pawła, mówiąc: nie ja się modlę, lecz modli się we mnie Chrystus. Znaczy to, że moja modlitwa i modlitwy wszystkich innych ludzi są jak małe dopływy rzek zlewające się w wielkim oceanie modlitwy Chrystusa.

Jaką drogą można dotrzeć do piasty koła?

W tradycji chrześcijańskiej, którą na nowo odkrył i przekazał John Main, mnisi pustyni, nasi wielcy chrześcijańscy nauczyciele, podali prostą metodę modlitwy serca. Jest ona rodzajem mantry. Wybieramy pojedyncze słowo lub krótką frazę, formułę modlitewną,

---

<sup>2</sup> Ga 2, 20.

coś dla nas świętego, i powtarzamy ją bez ustanku w umyśle i sercu. Wsłuchujemy się w nią, skupiamy na niej uwagę, pozwalamy jej prowadzić nas przez gąszcz naszych myśli, niepokojów, trosk, rozproszeń. Pozwalamy jej wieść nas delikatnie wzdłuż ścieżki ciszy i prostoty do odpoczynienia, które znajdujemy w głębi samych siebie. Nie myśl jednak, że to odpoczynienie jest biernością czy snem. Jezus przykazał: „Czuwajcie i módlcie się”<sup>3</sup>. Ten spoczynek jest czystym ocknieniem, czystą świadomością.

W centrum koła panuje bezruch. Jeżeli uda nam się doświadczyć spokoju piasty, dokonamy cudownej transformacji naszego życia. Na brzegu koła dokonuje się ciągły ruch naszego życia, nasze zabieganie, nasza praca i nasze relacje z ludźmi, wszystko, co jest „zewnątrzne” w stosunku do nas. Lecz bezruch jest częścią składową ruchu. Jakość naszych działań zależy od stopnia bezruchu w naszym wnętrzu. Tam jest kontemplacja. Jej rezultatem na co dzień

---

<sup>3</sup> Mt 26, 41 i Mk 14, 38.

jest czyste działanie: ta część naszego życia, która wydaje owoce Królestwa Bożego.

Gdy Jezus nauczał modlitwy i życia duchowego, nie przykazywał, że mamy chodzić do kościoła lub synagogi, że mamy dopełnić tego czy innego religijnego rytuału albo obrzędu, słuchać kapłanów i księży, podporządkować się utartym konwencjom. A było dla niego oczywiste, że współcześni mu ludzie pragnęli wieść religijne życie, przestrzegać przykazań, lecz mimo tego nie nalegał na to.

Jezus był nauczycielem kontemplacji. Bardzo wyraźnie ukazuje to rozdział szósty Ewangelii św. Mateusza.

Jezus zaczyna od tego, by nie dać złapać się w zewnętrzność modlitwy, w jej formy wyrazu. Zamiast tego należy pójść do „swej izdebki”<sup>4</sup> tzn. serca i tam szukać obecności Boga. Czyli pierwszym elementem w nauczaniu Chrystusa, pierwszym elementem w medytacji, jest wewnętrzność.

---

<sup>4</sup> Mt 6, 6.



Następnie mówił byśmy nie byli gadatliwi, myśląc, że im więcej powiemy, tym większe mamy szanse na wysłuchanie. Trzeba się strzec, by nie ulec pokusie materialistycznego, przesądnego i spirytualistycznego gromadzenia na modlitwie, w przekonaniu, że im więcej zrobimy, tym lepiej dla nas. To forma manipulacji Bogiem i zamienianie istoty modlitwy w sztukę magiczną.

Potem mówi nam, że kiedy się modlimy, mamy ufać. Nasz Ojciec Niebieski wie, zanim go poprosimy, czego nam potrzeba. A my idziemy na modlitwę jak na zakupy, z długą listą sprawunków. I prosimy Boga nerwowo, by się nimi zajął.

Dalej uczy nas, że gdy zaczynamy się modlić, mamy być cisi i spokojni. Nie powinniśmy niepotrzebnie troskać się o sprawy materialne, o to w co się ubrać i czym nakarmić. Oczywiście, że są to ważne troski życia codziennego, lecz zbyt często przeradzają się one w obsesje i niepokoje. Stąd Jezus przestrzega, by raczej praktykować uspokojenie umysłu.

Wreszcie mówi nam, byśmy byli skupieni na modlitwie: „Ale szukajcie najpierw Królestwa Bożego i sprawiedliwości jego, a wszystko inne będzie wam dodane”<sup>5</sup>.

Na koniec wskazuje, że modlitwa to bycie obecnym. Nie powinniśmy zbyt martwić się o jutro, trzeba żyć bieżącym dniem, być obecnym w teraźniejszości.

Wszystko to są zasadnicze elementy medytacji, jako modlitwy serca: wewnętrzność, cisza, ufność, wyciszenie, odpoczynek i uwaga — istota wszystkich form modlitwy we wszystkich religiach. Sedno wszelkich prawdziwie duchowych form modlitwy sprowadza się do skupienia na tym, co znajdujemy w piąście koła, naszym własnym sercu.

Tym, co czyni nasze modlitwy chrześcijańskimi, jest osadzenie ich w Chrystusie jako ich centrum. Zjednoczenie w Jego modlitwie. Dzieje się wtedy coś cudownego. Im bardziej zanurzamy się w modlitwę Chrystusa, w ciszę i pokój wnętrza nasze-

---

<sup>5</sup> Mt 6, 33 (Biblia Warszawska).

go serca, odkrywamy bogactwo innych form modlitwy. Nasze rozumienie Pisma Świętego, nasze modlitwy wspólnotowe, celebrowanie sakramentów ulegają przemianom i pogłębieniu, poprzez praktykę medytacji ich duchowe znaczenie ulega wzbogaceniu.