

Modlitwa

prowadząca do

ś r o d k a

Powrót do starochrześcijańskiej
metody modlitwy

M. Basil Pennington OCSO

MODLITWA

P R O W A D Z A Ą C A D O

Ś R O D K A

Powrót do starochrześcijańskiej
metody modlitwy

Przekład:

Monika Sobejko i Małgorzata Cygan

Przekład przejrzał i opracował

Kazimierz Bocian



TYNIEC

WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

Tytuł oryginału: *CENTERING PRAYER.*
RENEWING AN ANCIENT CHRISTIAN PRAYER FORM

Copyright © by Basil Pennington 1980
Copyright © for Polish edition
by TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów

Przekład: *Monika Sobejko* (do rozdz. X),
Małgorzata Cygan (Dodatek do rozdz. X, rozdz. XI–XIII)
Redakcja: *Krzysztof Bielański*
Korekta: *Anna Chojowska, Kazimierz Bocian*
Projekt okładki: *Katarzyna Bruzda*

Imprimi potest: Opactwo Benedyktynów
L.dz. 63/2013, Tyniec, dnia 8.04.2013 r.
o. Konrad Małys OSB, przeor administrator

Kraków 2013

ISBN 978-83-7354-469-7

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
www.tyniec.com.pl

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

Książkę tę dedykuję
Wielebnemu M. Edmundowi Futtererowi OCSO,

Założycielowi i pierwszemu Opatowi
Opactwa Św. Józefa w Spencer,
Krzewicielowi Zakonu Cystersów
w Afryce Południowej,

Wielkiemu i mądrymu Duchowemu Ojcu,
z okazji złotego jubileuszu
Jego ślubów zakonnych,
1929–1979.

*Aby według bogactwa swej chwały
sprawił w was przez Ducha swego
wzmocnienie siły wewnętrznego człowieka.
Niech Chrystus zamieszka przez wiarę
w waszych sercach;
abyście w miłości wkorzenieni i ugruntowani,
wraz ze wszystkimi świętymi
zdołali ogarnąć duchem,
czym jest Szerokość, Długość,
Wysokość i Głębokość,
i poznać miłość Chrystusa,
przewyższającą wszelką wiedzę,
abyście zostali napelnieni całą Pełnią Bożą.*

Ef 3,16–19

Spis treści

Wstęp	9
I. Ponad nami. A jednak – nasz	15
II. Dar z pustyni.	23
III. Przekazywanie daru	37
IV. Nowe opakowanie	61
Dodatek do rozdziału IV.	87
V. Być sobą.	89
VI. Myśli, myśli i jeszcze raz myśli	109
VII. Postępy w modlitwie, która prowadzi do środka	119
VIII. Szkoła miłosierdzia	131
IX. By nie gasło światło Taboru	149
X. Głoszenie Dobrej Nowiny	177
Dodatek do rozdziału X (Programy Warsztatów)	197
XI. Żar w sercu	209
XII. Odpręż się!	219
Trzy głębokie oddechy	221
Kręcenie głową	223
Kontrolowane rozluźnienie ciała	223
Ćwiczenie całkowitego rozluźnienia	225
XIII. Kilka pytań i odpowiedzi.	227
XIV. Maryja – w samym sercu spraw	261
Posłowie. Marzenie – czy wizja.	269
Wybrana bibliografia	273

Wstęp

„Chcę się modlić”. Myślę, że takie właśnie przekonanie sprawiło, iż czytelnik sięgnął po tę oto książkę. Jednak to, co prowadzi do podobnego przekonania – niekoniecznie wyraźnie sformułowanego – jest bardzo osobiste i rodzi się w trakcie doświadczeń życiowych oraz dzięki wpływom, jakie kształtują poglądy i wartości, stanowiące o kierunku życia każdego z nas.

Dla niektórych osób, a podejrzewam, że stanowią one dziś mniejszość, motywacją takiego przekonania jest poczucie obowiązku. Nauczono nas, że tak właśnie robią ludzie przyzwoici. Jesteśmy to winni naszemu Stwórcy. Jakoś nie można by poskładać życia w całość bez elementu modlitwy. Jednak dla coraz większej liczby ludzi poczucie obowiązku wzmacnia rzeczywista potrzeba. Istnieje jakieś poczucie braku, niemożność radzenia sobie lub właściwego reagowania na wymagania, przed jakimi stawia nas życie. Być może nawet bardziej chodzi tu o nasze relacje do innych osób. Pełniący obowiązki duszpasterskie zdają sobie sprawę z płytkości lub braku naprawdę znaczącej odpowiedzi na otwarte i bolesne potrzeby tych, którym służą i którzy zwracają się do nich o pomoc. Rodzice są świadomi, że chrześcijańskie nauki, chrześcijańska moralność i nadzieja mogą najlepiej pomóc ich dzieciom w pokonywaniu czekających je w przyszłości problemów. Jednak są bezradni – nie wiedzą, jak skutecznie przekazać to tak bardzo kochanym dzieciom, których osobowości dopiero się kształtują.

Wielu z nas zna pełen współczucia ból, kiedy nie jesteśmy w stanie wnieść w życie przyjaciela brakującego elementu refleksji nad rzeczywistością, poczucia sensu, osobistej wartości i nadziei tam, gdzie ich potrzeba rysuje się boleśnie. Rozumiemy więc potrzebę znalezienia oparcia w modlitwie.

Potrzeby innych, jakich z obowiązku, miłości lub z obu tych powodów naraz doświadczamy w ten sposób, jakby były naszymi własnymi, ponaglają nas czy wręcz zmuszają do uświadomienia sobie naszych potrzeb, które faktycznie zbytnio się od tamtych nie różnią. O ile tylko ośmielimy się pozostawić na to dość miejsca w naszym nazbyt pośpiesznym życiu lub jeśli ze względu na jakieś okoliczności znajdziemy się w sytuacji, w której nie da się uniknąć takiej konfrontacji, na powierzchnię wypływają nasze własne potrzeby: przede wszystkim osamotnienie, poczucie niedoskonałości i rozmaite braki, niezdolność do bycia takimi, jakimi chcemy być i do postępowania zgodnie z tym, czego chcemy.

Bez względu na to, co budzi w nas chęć stwierdzenia czy wręcz zawołania: „chcę się modlić”, potrzebujemy praktycznej pomocy, aby to pragnienie modlitwy zaspokoić. Wiemy, że samo powtarzanie słów, nieważne jak bardzo pięknych, nie wystarczy. Nasz krzyk dobiega z jakiejś głębszej – bardzo głębokiej – części naszej istoty. Musimy doświadczyć tego Środka i pozwolić, aby tam powstała i stamtąd uniosła się nasza modlitwa. Byłoby najlepiej, gdybyśmy mogli zwrócić się do któregoś z rodziców, przyjaciół czy księdza i poprosić: „Naucz mnie modlić się, medytować, doświadczać Boga”. Niestety, domyślamy się lub wiemy, rozejrzawszy się wokoło, że nie ma nikogo, kogo moglibyśmy o to poprosić i mieć dobrze uzasadnioną nadzieję, że udzieli nam praktycznej i spełniającej nasze oczekiwania pomocy. A przynajmniej sporo osób znajduje się w takiej sytuacji. Prawdziwa odnowa ogarnia coraz szersze kręgi społeczności chrześcijańskiej. Coraz częściej zdarza się napotkać kogoś kompetentnego, do kogo można się zwrócić z podobną prośbą. Jednak ponieważ wciąż jest to niezbyt powszechne, nadal potrzebne są książki o modlitwie. Dlatego też powstała niniejsza.

Pragnąc podzielić się bardzo prostą formą modlitwy, która zawsze była częścią chrześcijańskiej tradycji, starałem się robić to w sposób praktyczny i konkretny. Omawiam wszystko szczegółowo;

czasem stwierdzam rzeczy zupełnie oczywiste. Próbuję odpowiedzieć na rozmaite pytania, od najprostszych po bardziej skomplikowane, jakie przez wszystkie lata były stawiane podczas kursów (czy może swoistych warsztatów) modlitwy i jakie zadawano mi w listach, podczas sesji z zakresu poradnictwa terapeutycznego czy dyskusji. (Co nie znaczy, że nie będą pojawiać się nowe pytania. Każdy czytelnik będzie miał swoje własne – jednak, być może, jeśli ponownie przeczyta książkę z myślą o nich, całkiem prawdopodobne, że znajdzie odpowiedzi). Starłem się, aby czytelnik mógł zacząć praktykować opisywaną modlitwę z pewnym zaufaniem do przedstawionej praktyki modlitewnej i poczuciem bezpieczeństwa. Niewątpliwą nadzieją i przedmiotem mojej modlitwy jest, aby czytelnik nie poprzestał na przeczytaniu książki, ale spróbował wcielić jej treść w praktykę.

To co praktykujemy, nasza modlitwa, musi być odpowiedzią na rzeczywistość, na to, co realnie istnieje. Czynnikiem, który chyba najbardziej przyczynił się (i nadal przyczynia) do niszczenia życia duchowego zachodniego chrześcijaństwa jest rozejście się teologii i duchowości, doktryny i praktyki. A zatem, pisząc o modlitwie i dzieląc się bardzo praktyczną metodą modlitwy, nie waham się odwoływać do najgłębszych tajemnic chrześcijańskiej wiary. Jednak staram się zachować pewną zwięzłość tak, że z pewnością nie wnikam szczegółowo w całe bogactwo naszej wiary, przedstawiając je tylko w formie „załączkowej”. Konkretna teologiczna prezentacja, na jaką się decyduję, może być obca niektórym czytelnikom. Najprawdopodobniej będzie tak nie dlatego, że jest to jakiś szczególnie rzymsko-katolicki punkt widzenia, ani że jest to pogląd jakiejś szczególnej szkoły teologicznej, ale dlatego, że istnieje bardziej tradycyjna i starsza (a może nawet starożytna) forma modlitwy, jaką znajdujemy już u Ojców Kościoła, a dzisiaj już poniekąd zapomniana. Mam nadzieję, że czytelnik przyjmie moją prezentację z cierpliwością, a może dzięki temu zyska nowy wgląd w wiarę, dający podstawę pełniejszego i bogatszego doświadczenia i praktyki modlitewnej.

Autor *Obłoku niewiedzy* czuł potrzebę zwrócenia się do czytelnika we *Wstępie* (a następnie ponownie, pod koniec traktatu) z usilną prośbą, aby przeczytał całe, pełne znaczeń, choć niezbyt długie dzieło, obawiając się, że jeśli przeczyta tylko jego fragmenty, zrozumienie sensu będzie niepełne lub nawet fałszywe. Ja sam czuję coś podobnego. Sprawa jest delikatnej i złożonej natury, ponieważ dotyczy głębokiej i pełnej relacji między dwiema osobami: człowiekiem o nieograniczonym potencjale, i Nieskończonym Bogiem. Szczególnie w części dotyczącej odpowiedzi na pytania czytelnik znajdzie niuanse i rozróżnienia, które mogą okazać się pomocne, a dla niektórych bardzo ważne. Dlatego możliwość brania udziału w warsztatach modlitewnych jest tak wartościowa. Poprzez kolejne doświadczenia „modlitwy prowadzącej do środka” i poprzez odpowiedzi na pytania, jakie pojawiają się w trakcie takich doświadczeń, nauczanie modlitwy można tak wyszlifować, że zdoła wyjść naprzeciw indywidualnym potrzebom i ułatwiać właściwe jej zrozumienie, będące oparciem dla praktyki.

To właśnie jest przedmiotem mojego zainteresowania: ułatwić i wprowadzić w modlitwę kontemplacyjną i w jej regularne praktykowanie. Nie próbuję odpowiedzieć na wszystkie zarzuty krytyków, a zwłaszcza nie interesują mnie żadne polemiki. Nie chcę również uczyć pewnego sposobu modlitwy jako jedyne, ani głosić jego wyższości nad innymi. Po prostu chcę się podzielić darem, jaki otrzymałem, z wszystkimi, którzy są tym zainteresowani i których do tego pociąga Miłosierna Miłość.

Myślę, że mogę przyjąć za własne następujące słowa autora *Obłoku niewiedzy*:

„Jeśli sądzisz, że ten rodzaj pracy kontemplacyjnej nie odpowiada twemu usposobieniu czy to cieleśnie, czy duchowo, możesz go porzucić i pod opieką rozsądnego doradcy duchowego podjąć się czegoś innego, spokojnie i bez poczucia winy.

Jeśli tak, zmuszony będę prosić cię o wybaczenie. Moim szczerym zamiarem było bowiem dopomóc ci, na ile pozwala mi na to moja skromna wiedza. Przeczytaj zatem całą tę książkę dwa albo i trzy razy, im więcej razy tym lepiej, głębiej bowiem ją zrozumiesz. Być może jakieś zdanie, które wydało ci się zbyt trudne przy pierwszym lub drugim czytaniu, później wyda ci się zupełnie łatwe.

Tak, sam nie potrafiłbym tego zrozumieć, gdyby jakiś przyszedł kontemplatyk czytał lub mówił o tej pracy, albo też słyszał, jak ktoś inny czyta lub mówi o niej, i nie zwątpił zrazu o jej wyniku. Jeśli zatem sądzisz, że przynosi ci ona korzyść, serdecznie dziękuj Bogu, a ponieważ kochasz Go, módl się za mnie” (rozdz. 74)*.

Niniejszym chciałbym wyrazić szczerą wdzięczność mojemu opatowi, ojcu Thomasowi Keatingowi oraz mojemu współbratu, Williamowi Meningerowi. Wiele z tego, czym dzielę się tutaj, pochodzi od nich. Bardzo jestem im wdzięczny za przeczytanie rękopisu książki i za rady, jakich udzielali, mając na względzie jej lepszy kształt. Liczni uczestnicy warsztatów modlitewnych, prowadzonych od dawna, również wnieśli wiele w kształt obecnej książki i jestem im za to bardzo wdzięczny. Przede wszystkim jednak jest to owoc modlitewnego wsparcia mojej klasztornej wspólnoty oraz wielu innych osób. Na szczególną wdzięczność zasługuje pewna drobna benedyktyńska zakonnica, która spędziła wiele godzin nad maszyną do pisania, a więcej jeszcze na kłęczniku, przyczyniając się do powstania tej książki. Woli pozostać nieznaną, więc liczę na samego Pana, że wynagrodzi jej i wspierającym ją siostrom. Pozostaję z pełną pokory wdzięcznością.

M. Basil
Wielkanoc, 1979 r.

* Przekład Wojciecha Unolta. Szczegółowe informacje na temat wykorzystanych tłumaczeń znajdują się w bibliografii na końcu książki [przyp. red.].