

MARTIN LAIRD OSA

GŁĘBIA SERCA

cisza, świadomość
i kontemplacja
w praktyce
chrześcijańskiej

Przetoczyła Barbara Żak

Wydawnictwo WAM

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego	
Modlitwa nie jest w twojej głowie	11
Podziękowania	15
Wstęp	
Jeże i lisy	19
Rozdział pierwszy	
Stojąc u drzwi serca.	
O praktyce kontemplacji	29
Rozdział drugi	
Nasza kolekcja filmów wideo	51
Rozdział trzeci	
Otwarte werandy umysłu.	
O ciszy i hałasie	73
Rozdział czwarty	
Zalana słońcem pustka.	
Światło świadomości	91
Rozdział piąty	
Przesiani przez nudę	127
Rozdział szósty	
Twórcza dezintegracja.	
Depresja, panika i świadomość	155
Rozdział siódmy	
Wielkie mroki rozumu	181
Rozdział ósmy	
„Mnie się to wcale nie udaje”.	
Modlitwy prośby i inne problemy praktyczne	203
Przypisy	232

Przedmowa do wydania polskiego

Modlitwa nie jest w twojej głowie

Napisano już wiele książek o chrześcijańskiej praktyce kontemplacji, ta jednak – podobnie jak jej poprzedniczka *W krainę ciszy. Przewodnik po chrześcijańskiej praktyce kontemplacji* – ma w sobie coś szczególnego. Prostota tej książki uwypukla jedynie głębię jej przesłania i łączy teorię z praktyką w sposób, który pokazuje, że jej autor to autentyczny nauczyciel modlitwy i „doktor duszy”. Z pewnością ojciec Martin Laird zgodziłby się z wielkim rosyjskim pisarzem Lwem Tołstojem, który pisał: „Chrystus uczy ludzi, że jest w nich coś, co wznosi ich ponad to życie, z jego gonitwą, jego lękiem i pożądliwością. Ten, kto pojął naukę Chrystusa, ma takie samo uczucie jak ptak, który wcześniej nie wiedział, że ma skrzydła, nagle zrozumiał, że może latać, być wolny i nie potrzebuje się niczego lękać”¹. Dlaczego jednak nasze doświadczenie modlitwy tak rzadko tę prawdę wyraża? Dlaczego tak często czujemy, że na modlitwie mamy raczej podcięte skrzydła i nie możemy oderwać się od ziemi?

Odwołując się do wielowiekowej tradycji chrześcijaństwa: świętych, mistyków, teologów oraz doświadczeń współczesnych ludzi, ojciec Laird podkreśla, że za naszym poczuciem oddzielenia od Boga bardziej niż błędna teologia stoi błędna psychologia. Nie chodzi mu o psychologię jako naukę, ale o nasze rozumienie myśli, uczuć i pragnień na modlitwie i o to, jak radzimy sobie z rozproszonymi, nudą i zranieniami. O tym, że trafia w dziesiątkę, powiedziałyby św. Teresa Wielka, która przez około dwadzieścia lat borykała się z oschłością na modlitwie wynikającą z niemożności poradzenia sobie z rozproszonymi. Dodałyby od razu, że nie jest to kwestia drugorzędna, bo doświadczenie tej bezsilności wobec „tyranii” umysłu sprawiło jej wiele cierpienia, doprowadziło do zaniechania modlitwy indywidualnej prawie na rok, oddaliło od Boga i przyprowadziło na skraj rozpacz – stając się źródłem uczucia wielkiego lęku, który nazwała „początkiem pokusy Judasza”².

Może – i dzięki Bogu! – nie jest nam dane tak dramatyczne doświadczenie rozproszeń na modlitwie, jednak błędzenie umysłu to nasz chleb powszedni. Jak pokazały badania na prawie pięciu tysiącach ochotników w różnym wieku, obserwowanych przez kilka tygodni, w jednym

przypadku na dwa ich umysł oddawał się właśnie mentalnemu błędzeniu, a więc myśleniu o czymś innym niż aktywność, której się w tej chwili poświęcają. Zauważono, że im bardziej umysł błądzi, tym mniejsza jest szansa na odczuwanie szczęścia, oceniano bowiem także nastrój badanych. Stwierdzono również, że nawet jeśli emocje odczuwane w momentach, kiedy nasz umysł jest gdzie indziej, są przyjemne, nigdy nie są bardziej przyjemne niż wtedy, gdy pozostajemy skoncentrowani na tym, co robimy, nawet jeśli oddajemy się marzeniom o rzeczach miłych. Nie bez powodu autorzy tych badań doszli do wniosku, że „umysł, który błądzi, jest umysłem nieszczęśliwym”³.

Genialna wskazówka angielskiego benedyktyna, ojca Johna Chapmana, „módl się, jak potrafisz, i nie próbuj modlić się tak, jak nie potrafisz. Im mniej się modlisz, tym gorzej to idzie”⁴ musi być uzupełniona nauką o naturze rozproszeń. Natłok myśli i uczuć, o którym pisze ojciec Laird, jest dużym wyzwaniem dla każdego, kto chce się modlić nie tylko wtedy, kiedy ma na to ochotę. Większość z nas boi się własnych myśli i uczuć i czuje się z nimi niekomfortowo w sytuacji sam na sam. Okazuje się, że posiedzenie w pustym pokoju od sześciu do piętnastu minut i nierobienie niczego oprócz

obserwowania swojego umysłu jest dla większości z nas doświadczeniem niekomfortowym do tego stopnia, że wolimy robić coś nieprzyjemnego. Mamy tak wielką awersję do tego, co chodzi nam po głowie, że wolimy doświadczyć fizycznego bólu niż psychicznego dyskomfortu. W tym badaniu aż 67 proc. mężczyzn i 25 proc. kobiet przynajmniej raz w ciągu piętnastu minut zaaplikowała sobie elektrowstrząs – chociaż przed badaniem każdy z jego uczestników zadeklarował, że nie ma ochoty na takie nieprzyjemne doświadczenie i był gotów nawet zapłacić, by uniknąć elektrowstrząsu⁵.

Na ścieżce kontemplacji, po której z prawdziwym mistrzostwem oprowadza nas amerykański augustianin, nie chodzi o to, żeby modlitwę sprowadzić do „gimnastyki umysłu”, ale żeby odkryć głębię modlitwy, poszerzając horyzonty umysłu. Każdy, kto przeczyta tę książkę, zobaczy, że nie są to czcze obietnice. Na ścieżkach kontemplacji nie dążymy do tego, aby stać się jednym z Bogiem, tylko aby ową jedność rozpoznać i przyjąć. Głębia modlitwy jest łaską, a nie osiągnięciem – my jesteśmy jedynie proszeni o „miłosną uważność”. Nauczmy się wtedy, że modlitwa nie dzieje się w głowie, ale w „sercu”, i pocujemy się naprawdę wolni!

Jacek Prusak SJ

Podziękowania

W przeciwieństwie do długu finansowego dług wdzięczności raczej umacnia człowieka na duchu niż go osłabia. Ja mam wieloletni dług wdzięczności wobec wielu osób: Joan Rieck, która przez ponad dwadzieścia lat nauczyła mnie więcej o drodze milczenia niż cisza lasu; ojca Cyrila z Kartuzji św. Hugona w Parkminster w Wielkiej Brytanii, a także śp. ojca Bernarda z Opactwa Matki Bożej z Guadalupe w Lafayette w stanie Oregon; Pauline Matarasso za jej niezłomną przyjaźń i umiejętności korektorskie; Carolyn Osiek RSCJ, moich współbraci Paula Grahama OSA i Marka Minihane'a OSA z St. Monica's Priory w Londynie za wieloduszne dzielenie ze mną porannej ciszy oraz udostępnienie mi najwyższego piętra klasztoru do pracy nad niniejszą książką. Niezmiennie wdzięczny jestem Wernerowi Valentinowi za pełną troski pomoc w dawnych czasach, a także, na koniec, staremu przyjacielowi, którego zawsze będę kochał.

W trudnych chwilach Cynthia Read z Oxford University Press oraz Elizabeth Wales z Wales

Literary Agency nie szczędziły mi uspokajających i życzliwych słów otuchy. Dziękuję również Lisbeth Redfield za wszelką pomoc techniczną.

Od trzynastu lat moją wspólnotą akademicką i domem jest Uniwersytet Villanova i jestem nieustająco wdzięczny tutejszemu Wydziałowi Teologii i Religioznawstwa za wsparcie. Spośród wielu kolegów i przyjaciół szczególną wdzięczność za ich przyjaźń żywię do Christophera Daly'ego, Kevina Hughesa i Thomasa Smitha.

Książki pisze się zazwyczaj w samotności, ale każda samotność, która przynosi owoce, jest eklezjalna, jest darem wspólnoty. Jestem za to wdzięczny wielu osobom. Johnowi FitzGeraldowi OSA, Mary Grace Kuppe OSA, Richardowi Jacobsowi OSA, Brianowi Lowery'emu OSA, Thomasowi Martinowi OSA, Geraldowi Nicholasowi OSA, Benignusowi O'Rourke OSA, Raymondowi Ryanowi OSA, Theodore'owi Tackowi OSA, Jamesowi Thompsonowi OSA. Chciałbym również wyrazić wdzięczność za przyjaźń i wsparcie Kay Buxton, Michaelowi Collowi, Betty Maney i Polly Robin. Jako ostatnim, ale bynajmniej nie najmniej ważnym, chciałbym podziękować wielu karmelitańskim klasztorom w Wielkiej Brytanii, które przyjęły mnie serdecznie jako swego kochającego brata.

Cytaty biblijne, jeśli nie z pamięci, pochodzą z różnych tłumaczeń angielskich: New Jerusalem Bible, New American Bible, New Revised Standard Version¹. Podziękowania za zgodę na wykorzystanie fragmentów ich publikacji kieruję do wydawnictwa Bloodaxe Books, Ltd. za cytaty z wierszy Davida Scotta z tomu *Piecing Together* i R.S. Thomasa z tomu *Collected Later Poems*, Pauline Matarasso za zgodę na wykorzystanie fragmentów jej wierszy z tomu *The Price of Admission* (Broughton House Books, Cambridge, UK 2005) oraz Orion Publishing Group za udostępnienie fragmentów wierszy R.S. Thomasa z tomu *Collected Poems 1945-1990* (J.M. Dent, Orion Publishing Group, Londyn 1993). Fragment wiersza *Thirteen Ways of Looking at a Blackbird* z tomu *The Collected Poems of Wallace Stevens* został przedrukowany za zgodą wydawnictw Alfred A. Knopf/Random House, Inc. oraz Faber and Faber, Inc. Dziękuję spadkobiercom Roberta Penna Warrena za zgodę na wykorzystanie fragmentu wiersza *The Enclave* z tomu *Selected Poems: 1923-1975* (Random House, Inc. 1975). Fragment wiersza Seamus Heaney *Sunlight (Mossbawn: Two Poems in Dedication)* z tomu *Opened Ground: Selected Poems 1966-1996* został przedrukowany za zgodą wydawnictw Farrar, Straus and Giroux, LLC i Faber and Faber, Inc.

Wstęp

Jeże i lisy

Isaiah Berlin i św. Teresa z Ávili nieczęsto pojawiają się w tym samym zdaniu. Najbardziej popularny esej tego dwudziestowiecznego brytyjskiego filozofa zatytułowany *Jeż i lis* przywołuje słynny wers greckiego poety Archilocha: „Lis wie wiele rzeczy, a jeż jedną, ale wielką”¹. Szesnastowieczna hiszpańska mistyczka i doktor Kościoła, św. Teresa z Ávili, dowodzi – szczególnie w swym najbardziej znanym dziele *Twierdza wewnętrzna* – słuszności bycia jeżem. Ona zna tę „jedną, ale wielką” rzecz i w swych pismach wielokrotnie się nią zajmuje z różnych punktów widzenia – w odniesieniu do relacji pomiędzy Bogiem a najgłębszym wnętrzem duszy człowieka to „miłość łączy się z miłością”². Zjednoczenie Stwórcy ze stworzeniem jest tak całkowicie przekonujące, że Teresa mówi: „jest to jakby woda z nieba, deszczem czy rosą padająca do rzeki albo do źródła i z wodą tychże się zlewająca. I tu już nikt tych dwóch wód nie rozdzieli ani nie rozróżni, która jest z nieba,

a która ze źródłu czy z rzeki”³. Woda z nieba nie jest wodą ze źródłu, ale to rozróżnienie, chociaż prawdziwe, jest praktycznie rzecz biorąc ode-rwane od samego doświadczenia. „Można je porównać jeszcze do strumienia wpadającego do morza i nierozdzielnie w nim wody swoje zanurzającego”⁴. Woda słodka nie jest wodą słoną, ale w naszej zatoce stworzenia uczynio-nego na obraz i podobieństwo Boże (Rdz 1,26) nie można tych dwóch wód rozdzielić. Ponadto Teresa każe nam przyrównać to zjednoczenie człowieka z Bogiem do „światłości dziennej, dwoma oddzielnie oknami do pokoju wpada-jącej, a przecież jedną światłość stanowiącej”⁵. Teresa stara się wyrazić słowami kluczowy pa-radoks, który leży u podstaw relacji Stwórcy i stworzenia – paradoks jedności w różności.

Niniejsza książka, tak jak wcześniejsza po-zycja *W krainę ciszy*, również traktuje o tej „jednej, ale wielkiej” rzeczy⁶. Dzięki łasce stwo-rzenia i odkupienia pomiędzy Bogiem a czło-wiekiem istnieje fundamentalne zjednoczenie. W głębi tego fundamentu owo „pomiedzy” jest niedostrzegalne, ponieważ jest ono całkowicie przeniknięte Bożą Obecnością. W istocie wię-cej jest Obecności niż tego „pomiedzy”. Mimo że jest to najprostszy i najbardziej zasadniczy fakt naszego życia duchowego, potrzeba całego

życia, by to sobie uświadomić. Chociaż owym fundamentalnym zjednoczeniem, w którym „żyjemy, poruszamy się i jesteśmy” (Dz 17,28), nie można zachwiać, jedną z cech naszej ludzkiej kondycji jest to, że przez wiele dziesiątków lat żyjemy w kompletnej tego nieświadomości. Powodem nieznajomości tego najbardziej oczywistego i najprostszego z faktów dotyczących naszego życia duchowego jest nieustanny hałas i wewnętrzny gwar stwarzające i podtrzymujące złudzenie oddzielenia od Boga, który – jak przypomina św. Augustyn – już jest „bardziej wewnątrz mnie niż to, co we mnie (...) najbardziej osobiste”⁷.

Jeśli wewnętrzny hałas podtrzymuje owo odczuwane wyobcowanie od naszego najgłębszego „ja”, siłą rzeczy będziemy się czuli wyobcowani od Boga. Jednak to poczucie wyobcowania czy oddzielenia powodowane bywa przez ślepą i hałaśliwą ignorancję, która wkrada się w powierzchniowe rejony naszej świadomości. Nasza kultura na ogół uczy nas skupiania uwagi na tym powierzchownym hałasie, a to z kolei podtrzymuje złudzenie, że Bóg jest czymś dalekim, czego musimy szukać, ponieważ w naszym przekonaniu nam tego brakuje. Jedną z wielkich tajemnic drogi kontemplacji jest odkrycie, że kiedy opadają zasłony oddzielenia, widzimy,

że Bóg, którego szukaliśmy, już nas znalazł, zna nas i podtrzymuje nas w istnieniu przez całą wieczność. „On bowiem jest twoim bytem” – jak mówi autor *Obłoku niewiedzy* (choć my nie jesteśmy Jego bytem)⁸.

Nie powinniśmy lekceważyć faktu, jak bardzo przekonujący potrafi być ten hałas w naszych głowach. Żywym tego przykładem jest Alipiusz, przyjaciel św. Augustyna. Święty Augustyn, opisując jego bliski uzależnieniu stosunek do rozrywek tamtego czasu, rzymskich igrzysk w cyrku, mówi, że Alipiusz „zapłonął niesłychaną namiętnością do walk gladiatorских”⁹. Z początku starał się nimi „brzydzić”, jednak pewnego wieczoru jego towarzysze „przyjacielskim przymusem przełamali wszystkie jego gwałtowne sprzeciwy” i zabrali go do amfiteatru¹⁰. Alipiusz postanowił zamknąć oczy i nie otwierać ich do końca widowiska. Jednak ledwie usłyszał wrzask tłumu, gdy upadł jeden z walczących, otworzył oczy i „wówczas dusza jego została ciężiej zraniona, niż zraniono ciało tamtego człowieka (...), którego upadek wrzawę ową rozniecił. Właśnie ta wrzawa przedarła się przez uszy Alipiusza i rozsunęła jego zaciśnięte powieki”¹¹. Alipiusz był bezradny. „Wpatrywał się w tę scenę i sycił się dziką furia – a nie wiedział o tym. Wprawiała go w zachwyt zbrodni-

cza walka, upajał się rozkoszą broczącej z ran krwi. I nie był już taki, jaki był wtedy, gdy przyszedł do amfiteatru”¹².

Święty Augustyn z przenikliwością obserwuje ciężką próbę, przez jaką przechodzi jego przyjaciel i przyszły święty. Alipiusz „nie wiedział”, co się z nim dzieje. W rezultacie, gdy zobaczył walki gladiatorów, „nie był już taki” jak przedtem. Świadomość jest w pewien sposób kluczem do tego, kim jesteśmy.

Tradycje duchowe poświęcają wiele uwagi temu stale zmieniającemu się krajobrazowi, którym jest świadomość. Nasza świadomość ma swoje płaskie, surowe preerie, ale także góry i urwiska. Jak pisze Gerald Manley Hopkins:

O, myśl, myśl w sobie góry ma: jeśli na szczycie
Staniesz, pod tobą urwisk stromość niezgłę-
biona¹³.

Te głębie muszą zostać zbadane; osiągają one najniższy poziom w Bogu, niezgłębionej głębinie, która jest podstawą wszystkiego.

W niniejszej książce pragnę pokazać, jak chrześcijańska tradycja praktyki kontemplacji w równym stopniu zajmuje się i poszerzaniem świadomości, i skupianiem uwagi na jakimś modlitewnym słowie lub zwrocie. W gruncie

rzeczy poszerzanie świadomości i skupianie uwagi to dwie strony tej samej monety naszego ducha. Są jak jedno.

Książka ma następujący układ. Dla tych, którzy nie czytali *W krainę ciszy*, w rozdziale pierwszym przedstawimy kluczowe aspekty głównego przedmiotu zainteresowania tamtej książki, omawianego również teraz, a mianowicie naszego doświadczenia rozproszeń. W praktyce kontemplacji rozproszenia są pewne; bez nich praktyka ta nie będzie mogła się pogłębić. Tym, co zmienia się z biegiem czasu, jest nasz stosunek do nich. Stopniowo zauważamy, że rozproszenia zawierają w sobie ciszę, której poszukujemy; dlatego nie musimy się ich pozbywać, aby nasza praktyka kontemplacji się rozwinęła.

W rozdziale drugim zobaczymy świat rozproszeń w całej pełni, słuchając opowieści studentów o tym, jak korzystają z mądrości Ewagriusza, mnicha z IV wieku, by zrozumieć własne problemy. W rezultacie my również zyskujemy wgląd w pewne trudności, którym każdy z nas musi stawić czoła, jeśli ma odkryć wewnętrzny spokój.

Kluczową rolę w życiu duchowym odgrywa cisza. Cisza środowiska jest glebą, w której zakorzenienia się zdrowa praktyka kontemplacyjna.