

PROSTA PRAKTYKA
MEDYTACJI

Jacek Bolewski SJ

PROSTA PRAKTYKA
MEDYTACJI

WPROWADZENIE
DO MODLITWY IMIENIEM
JEZUS

Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2017

Opieka redakcyjna: Olaf Pietek, Bartłomiej Sury

Redakcja: Karolina Macios

Korekta: Dariusz Godoś

Projekt okładki: Izabella Marcinowska

Zdjęcie na okładce © arosoft/Shutterstock

Skład: Edycja

Przełożony Prowincji Polski Południowej

Towarzystwa Jezusowego,

ks. Jakub Kołacz SJ, prowincjał, Kraków,

dn. 20 lipca 2017 r., l.dz. 173/2017

ISBN 978-83-277-1316-2

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

e.wydawnictwowam.pl

Druk: EKODRUK • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book white 70 g wol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

Wstępne wyjaśnienie

Jeszcze jedna książka o medytacji? Twierdząca odpowiedź na to pytanie wymaga wyjaśnienia. Pierwszą trudnością, przed którą staje piszący o medytacji autor, jest znalezienie tytułu – usprawiedliwienia dla nowej pracy na nienowym temat. Wzmianka o medytacji jest konieczna, ale niewystarczająca. Dlatego tym, co ma wyróżniać niniejszą pozycję, są dodatkowe określenia zawarte w tytule i wskazujące dwa elementy: prostoty i praktyki.

Prostota... Jej związek z medytacją jest na tyle istotny, że w dalszych rozważaniach sporo miejsca zajmie tzw. modlitwa prostoty. Szukając w medytacji drogi jedności czy zjednoczenia możemy zresztą z góry oczekiwać, że właśnie prostota jest na tej drodze najwyraźniejszym znakiem bliskości celu. A dalej: prosta praktyka... Tak, w medytacji droga i cel są proste, skoro są jednym – Jednym. Jednak właśnie ta prostota jest źródłem trudności. Nie ograniczają się one do medytacji; są raczej przejawem bardziej zasadniczych trudności w życiu człowieka – w obliczu innych i Boga. W dalszych rozważaniach przyświecać nam będzie słowo Kierkegaarda: To nie droga jest trudna, ale

trudności są drogą. Trudności związane z medytacją będą znakiem tego wszystkiego, co dzieli jeszcze od prostoty. Nie będą argumentem przeciwko prostej praktyce medytacyjnej, lecz posłużą jako dodatkowa pomoc i dowód jej owocowania – kolejny znak zbliżania się do celu.

Gdyby to nie brzmiało zbyt pretensjonalnie, można by także scharakteryzować tę książeczkę jako „przewodnik medytacji”. Spisane tutaj uwagi wyrosły z wieloletniej praktyki autora, najpierw w przyjmowaniu medytacyjnego doświadczenia, później zaś dodatkowo w dzieleniu się nim z innymi. Pierwszym owocem tej praktyki była książka *Nic jak Bóg. Postacie iluminacji Wschodu i Zachodu* wydana aktualnie przez Pusty Obłok. Przedstawiona w tej pracy z perspektywy chrześcijańskiej wizja teologiczna była i wciąż jest otwarta na spotkanie z wielkimi religiami Wschodu. Niech będzie wolno autorowi polecić tę książkę jako bardziej teoretyczne uzasadnienie drogi, która w niniejszych rozważaniach jest przedstawiona przede wszystkim jako określona praktyka: „prosta praktyka medytacji”.

Dla kogo jest ten „przewodnik”? Dla wszystkich szukających właściwej drogi – życia oraz modlitwy – i już przeczuwających, że znajdą ją właśnie jako jedność. Dla chrześcijan objawieniem tej jedności jest Jezus Chrystus – Przewodnik wiary

(Hbr 12,2) w jednego Boga we wspólnocie Osób. Dlatego w chrześcijańskiej perspektywie dalszych rozważań Osoba Jezusa zajmuje centralne miejsce. Droga „prostej praktyki medytacji” odsłania się jako oferta dla wszystkich poszukujących jedności – ostatecznie Jednego, którego imię może się przejawiać w rozmaitych postaciach.

Na koniec jeszcze jedno wyjaśnienie: „przyspieszanie” wydania tych rozważań nie było zamiarem autora. Na razie miało wystarczyć dziele nie się nimi w wąskim kręgu uczestników kursów medytacyjnych, ale po jednym z nich pani Daria Plaskacz spisała wygłoszone tam słowa, co zmobilizowało autora do zredagowania notatek i w konsekwencji do napisania niniejszej książeczki. Niech wdzięczność autora wobec Animatorki tej pracy stanie się także udziałem czytelników – tych, którzy nie ograniczą się do lektury, lecz zechcą włączyć się w zaproponowaną tu praktykę.

Pisane w czasie od 25 czerwca (liturgiczne wspomnienie bł. Doroty z Mątówów) do 29 sierpnia (wspomnienie męczeństwa św. Jana Chrzciciela) 1992 roku.

I.

Problematyka medytacji

Medytacja stała się modna. Świadczy o tym nie tylko liczba poświęconych jej książek. Słowo „medytacja” pojawia się jednak nie tylko na ich okładkach, ale i przyciąga naszą uwagę z plakatów i ogłoszeń rozwieszanych w najbardziej uczęszczanych miejscach. Nawet u przechodniów, którzy nie wnikają w treść tych ogłoszeń, utrwala się w pamięci pisane wielkimi literami słowa: MEDYTACJA, ewentualnie z dodatkiem innych, jak TRANSCENDENTALNA, WSCHODNIA czy ZEN... A kiedy wreszcie przechodzień zatrzyma się z zaciekawiony i przeczyta resztę ogłoszenia, może się dowiedzieć o kursach i miejscach spotkań, gdzie wszystkim chętnym oferuje się bliższe czy dalsze wtajemniczenie. Zatrzymajmy się i my, by przyjrzeć się temu zjawisku.

1. Moda na medytację

Dobrze się stało, że wśród wielu modnych prądów przychodzących do nas z Zachodu nie zabrakło również tego jednego: mody na medytację. Dawniej

moda miała u nas (w PRL) znaczenie zawężone, ograniczone do ubioru – jednej z niewielu form wolnego wyboru w naszej zdławionej rzeczywistości. Potem zaczęła się rozszerzać na styl życia, na formy spędzania czasu. Dzisiaj, kiedy „wszystko wolno”, także moda może dotyczyć wszystkiego. A jednak nasze mody są dalej ograniczone w swym wolnym wyborze, zwracając się niezmiennie ku Zachodowi. Chcemy go dogonić, zrównać się z nim, a warunkiem powodzenia wydaje się przyspieszenie i zrównanie naszego tempa z tym, które obowiązuje w stechnologizowanym świecie zachodnim. Cóż, może się to uda. Pod pewnymi względami już dorównujemy... Ale co z tego, jeśli Zachód jest znowu dalej, to znaczy: bliżej... Wschodu. Już od wielu lat to, co nazywamy Dalekim Wschodem, przybliżyło się do Zachodu, by stamtąd wreszcie przybliżyć się także do nas. Nasza moda na medytację może być na tym tle jeszcze jedną próbą „dorównania”. Może być jednak czymś więcej.

Przyjrzyjmy się uważniej przykładowi Zachodu. Trudno już obecnie mówić tam o modzie, skoro zainteresowanie medytacją utrzymuje się od wielu lat, i chociaż nie jest masowe, to jednak nie maleje. Co więcej, nauka medytacji nie ogranicza się tam do kursów czy spotkań związanych z religiami Wschodu, ale stała się ważnym elementem formacji chrześcijańskiej – w zakonach i w dostępnych

dla wszystkich domach rekolekcyjnych. W Polsce formacja tego typu dopiero się rozpoczyna. Za wcześnie zatem, aby także w tej ostatniej dziedzinie mówić u nas o modzie. A może w ogóle uda się uniknąć mody? Może wystarczy, że po prostu będzie praktykowana medytacja – nie tyle jako „egzotyczny” element „importowanej” duchowości, ile raczej w postaci bardziej rodzimej, nawiązującej do naszych własnych tradycji? Trzeba tylko odkryć, czym jest medytacja w swym najgłębszym wymiarze. Czym jest? Wyrazem – nie mody, lecz modlitwy.

Tak, związek medytacji z modlitwą jest na tyle istotny, że trzeba mu będzie poświęcić więcej miejsca w dalszych rozważaniach. Ale jeszcze głębiej wiąże się medytacja z postawą, która także z chrześcijańskiego i biblijnego punktu widzenia jest nie tylko ważniejsza, ale najważniejsza. Zwraca na to uwagę znamienne świadectwo pewnego mistrza hinduizmu – Gopi Kriszny. Podczas spotkania z młodymi Niemcami tak odpowiedział na jedno z pytań dotyczących medytacji: „Im bardziej słucham Europejczyków mówiących o medytacji, tym bardziej czuję, że właściwie powinienem im odradzać jej uprawianie. Oni przecież nie rozumieją zupełnie, o co chodzi. Proszę poczytać w swoich świętych pismach, a znajdziecie to samo co w naszych: Powinieneś miłować twego bliźniego;

powinieneś miłować Boga; powinieneś miłować twego bliźniego w Bogu. Wszystko inne jest zbyteczne. Nigdzie nie jest napisane: Powinieneś medytować. Jeśli jednak chcesz miłować Boga i twego bliźniego i odkryjesz wielką prawdę, że medytacja może ci w tym pomóc, może się stać na tej drodze decydującą pomocą, wtedy powinieneś medytować; jeśli zaś tego nie odkryjesz, powinieneś ją zostawić w spokoju”.

To świadectwo hinduskiego mistrza odwołujące się do prawdy i praktyki chrześcijańskiej oznacza nie tylko: sens medytacji jest ostatecznie w tym, że prowadzi ona do wzrostu miłości Boga i bliźniego. Chodzi zarazem o rozproszenie różnych nieporozumień, do których moda na medytację stwarza dodatkową okazję. Najczęstsze nieporozumienie, spotykane zwłaszcza u przeciwników modnej praktyki, to zarzut, że medytacja stanowi ucieczkę od rzeczywistości. To prawda, pewne „egzotyczne” formy mogą sprawiać takie wrażenie. Ale podobny zarzut można by sformułować przeciwko wielu postaciom życia religijnego, które swoim stylem różnią się od tego, czym żyje większość... Z tego punktu widzenia „oderwaniem się” od rzeczywistości byłoby nie tylko życie zakonne, szczególnie w zgromadzeniach kontemplacyjnych, ale także wyjazd na rekolekcje czy dłuższy czas poświęcony modlitwie mógłby spotkać się z podobnymi

zastrzeżeniami. Dlatego potrzebne jest głębsze spojrzenie. Trzeba rozróżnić to, co w powyższych zarzutach może być słuszne, od tego, co wynika z nieporozumienia.

2. Nieporozumienia związane z medytacją

Co kryje się zatem za odrzucaniem medytacji jako „ucieczki” od rzeczywistości? Najpierw wyobrażenie samej medytacji jako określonej postawy: zamkniętych oczu, siedzenia z „założonymi rękami”, skupienia się na własnym wnętrzu. Trudno zaprzeczyć, że wszystkie elementy takiej postawy wyrażają „oderwanie się” – jeśli nie od rzeczywistości, to przynajmniej od otoczenia, od działania. W tym miejscu nie chodzi jeszcze o rozważanie, czy i na ile opisana postawa jest właściwa. Najpierw trzeba sięgnąć głębiej i zapytać o sens „oderwania” czy „ucieczki” od rzeczywistości, bowiem w żadnym z tych przypadków nie jest on jednoznaczny. Wszystko zależy od tego, co rozumiemy przez „rzeczywistość” – dopiero na tym tle można określić, co jest odrywaniem się od niej. I właśnie w odniesieniu do „rzeczywistości” potrzebne jest dokładniejsze rozróżnienie.

Bez wchodzenia w rozważania filozoficzno-teologiczne wystarczy zauważyć, że nasza codzienna rzeczywistość jest na tyle złożona i przemieszana,

iż nie wszystkie jej elementy dają się zaakceptować, dlatego odrzucenie ich czy „oderwanie się” od nich wydaje się konieczne. W tym właśnie sensie sam Jezus w Ewangelii wymaga pod wieloma względami „oderwania się” – w postawie określanej mianem wyrzeczenia, zaparcia się, „nienawiści” itd. – nie wobec całej rzeczywistości, ale wobec tych jej elementów, które przynajmniej z początku nie pozwalają dotrzeć do tego, co w rzeczywistości jest najważniejsze. Zgodnie z powyższym świadectwem można by powtórzyć: najważniejszy element rzeczywistości to miłość. Jednak „miłość” jest tylko jednym z imion, i w samej Ewangelii pojawiają się obok niego także inne, które wskazują głębiej jej rzeczywistości, niedającej się wyrazić tylko jednym ludzkim słowem.

Wrócimy jeszcze w dalszych rozważaniach do tych spraw. W tym miejscu, na wstępie, chodzi o jedno: o wskazanie, że na drodze medytacji konieczne jest „oderwanie się” – nie od całej rzeczywistości, ale od określonych jej elementów. Nie wystarczy zatem totalne odrzucanie potrzeby oderwania czy nawet „ucieczki” od rzeczywistości. Nie sama obecność tych elementów, ale co najwyżej fałszywe ich pojmowanie czy praktykowanie może być argumentem przeciwko określonym formom medytacji. Jakże to formy? Ogólnie można wskazać dwa rodzaje. Z jednej strony te,

w których właśnie element ucieczki dominuje na tyle, że przysłania pozytywny cel przyświecający medytacji. Innymi słowy, nieporozumienie polega tutaj na mniemaniu, że na drodze medytacji wystarczy element negacji (odwracania się „od”) bez konieczności bardziej fundamentalnej postawy pozytywnej (nawrócenia się „do”). Z drugiej strony, nieporozumieniem są formy medytacji przedstawiające co prawda element pozytywny, ale w sposób nazbyt powierzchowny, tak że przy głębszym spojrzeniu musi on okazać się złudzeniem. Takim pozornym „dobrodziejstwem” medytacji mogą być różne „atrakcyjne” efekty w postaci przyjemnych stanów, przeżyć itp.

Nie jest pewnie przypadkiem, że oba rodzaje niewłaściwego pojmowania medytacji często występują razem. Im większa potrzeba „ucieczki”, tym silniejsza pokusa sięgnięcia po środki, które ją ułatwiają i przyspieszają. Przy takim podejściu medytacja staje się rodzajem „używki” – może szlachetniejszym czy bardziej wymagającym od innych typów: alkoholu, narkotyków, erotyzmu, a jednak w określonych formach jeszcze szkodliwszym, kiedy oddziałuje na ludzkiego ducha. Właśnie tam, gdzie medytacja oferuje najbardziej wyrafinowane „przemiany duchowe”, może ona być najgroźniejsza w skutkach i stać się nadużyciem. Szukanie „wyzwolenia”, poszukiwanie wymarzonej „iluminacji”

może prowadzić do głębszego zniewolenia i zamroczenia ludzkiego ducha.

Intencją tych pobieżnych uwag nie jest straszenie ani ostrzeganie przed medytacją. Związane z nią nieporozumienia są tak liczne i wyrażają się w tylu stereotypach, że bezpośrednia walka z nimi – czy(li) uleganie im w zbyt łatwej polemice – nie może prowadzić do rozwiązania. Ważniejsze jest co innego, a właściwie znowu to samo: możliwie głębokie i pozytywne przedstawienie drogi medytacji oraz jej celu. Takie właśnie zamierzenie przyświeca dalszym rozważaniom o „prostej praktyce medytacji”. Nie od rzeczy będzie jednak najpierw jeszcze jedno: poważniejsze potraktowanie samej mody na medytację i ponowne zapytanie o to, co się poza nią kryje.

3. Medytacja i doświadczenie religijne

Była już mowa o tym, że medytacja pojmowana głębiej jest przejawem nie mody, lecz modlitwy. Z kolei w postawie modlitwy zwróciliśmy uwagę na wymiar najważniejszy – miłości. Nie wchodząc jeszcze w sedno i sens kryjącej się tu jedności, zwróćmy uwagę na dodatkowy jej wymiar, związany z doświadczeniem religijnym. Fenomen medytacji pojawił się pierwotnie w obrębie religii. Trudno się temu dziwić, skoro właśnie religie żyją tym samym co

medytacja: modlitwą i miłością... Religii jednak jest w świecie wiele i wielość ta staje się coraz większym wyzwaniem dzisiaj, kiedy ich wyznawcy stają – nie tylko teoretycznie, ale praktycznie – przed problemem uzasadnienia swojej postawy: z jednej strony wobec przedstawicieli innych religii, z drugiej strony wobec tych, dla których sama ich wielość jest dodatkowym argumentem przeciwko religii jako instytucji. Nowym fenomenem naszych czasów jest to, że zainteresowanie medytacją łączy się często z postawą o znamiennej ambiwalencji: niechęci wobec religii zorganizowanej instytucjonalnie przy jednoczesnej otwartości na doświadczenie religijne.

To wszystko jest oczywiście źródłem dodatkowych nieporozumień, związanych z medytacją. Ale nie to nas tutaj interesuje. Ważniejszy jest fakt, że moda na medytację oznacza większe niż dawniej zainteresowanie doświadczeniem religijnym. Nie wolno tego faktu lekceważyć, nawet – a może zwłaszcza – wtedy, kiedy idzie on w parze z krytycznym nastawieniem do istniejących instytucji religijnych. Od instytucji, czyli „ustanowienia” religii, wolno przecież oczekiwać żywego świadectwa o fundamentalnym doświadczeniu, jakie było dane jej założycielowi. Jeśli tego świadectwa brakuje albo też samo doświadczenie jest przedstawiane jako fakt z przeszłości, do którego dzisiaj żywy dostęp nie jest możliwy, to trudno się dziwić, że

poszukujący odwracają się od instytucji, aby szukać doświadczenia gdzie indziej... I kiedy znajdują obietnicę, że właśnie medytacja prowadzi do głębszego doświadczenia, wtedy gotowi są wejść na tę drogę – za wszelką cenę.

Potrzeba doświadczenia religijnego staje się wyraźniejsza na tle innego doświadczenia: potocznego i narzucającego się w świecie wrażenia, że Bóg jest nieobecny. To wrażenie odgrywa ważną rolę nie tylko w życiu ludzi niewierzących, ale także u tych, którzy przyjmują istnienie Boga. Prawda o Bogu nie da się sprowadzić do rozumowych argumentów na rzecz Jego istnienia, lecz musi się wiązać z ludzkim doświadczeniem. Trudności z wiarą, spotykane także u ludzi przyjmujących istnienie Boga, są wprawdzie często formułowane jako trudności rozumowe, a więc jako niemożność zrozumienia określonych pojęć czy obrazów mówiących o Bogu i Jego objawieniu. Jednak trudności tych nie wolno przeceniać, jakby w oczekiwaniu, że dopiero na drodze teologiczno-filozoficznych argumentów i dyskusji daje się pojąć istotę Boga i wiary. Ważniejsze jest pytanie, dlaczego konkretne doświadczenie ludzkiego życia interpretuje się jako znak Bożej nieobecności. Skoro doświadczenie zdaje się przeczyć istnieniu Boga, to może zaprzeczenia wymaga nie On sam, ale Jego obraz ukształtowany wcześniej w naszych myślach? Może właśnie

trudne doświadczenia, wystawiające wiarę na próbę, mają prowadzić do nowego doświadczenia Boga – innego i głębszego od naszych dotychczasowych wyobrażeń?

Drogą pośrodku tych trudności może być istotnie medytacja – właśnie jako trudne doświadczenie oczyszczania się i uwalniania od tego wszystkiego, co wcześniej było doświadczane jako nieobecność Boga. To prawda, że Bóg objawiający się i działający w Kościele, czyli w „zgromadzeniu”, daje się znaleźć najwyraźniej w doświadczeniu wspólnotowym. Żywym świadectwem tej prawdy są dzisiaj rozmaite ruchy, w których pogłębienie wiary dokonuje się właśnie dzięki przeżyciu wspólnoty. Obok rodzimego ruchu oazowego, kontynuowanego we wspólnotach Światło-Życie, można wymienić ruchy napływające do nas z Zachodu: przede wszystkim ruch charyzmatyczny Odnowy w Duchu Świętym oraz ostatnio tzw. ruch neokatechumenalny z jego doświadczeniem Kościoła-Matki. Jednak szukanie i znajdowanie Boga w doświadczeniu wspólnoty – także w liturgii, zwłaszcza w Eucharystii – nie tylko nie wyklucza, ale wręcz domaga się uzupełnienia o wymiar indywidualnej modlitwy. W tym właśnie wymiarze medytacja przynosi decydującą pomoc: jako droga ku jedności, w której także jednostka łączy się najpełniej ze wspólnotą – w Jednym, będącym wielością Osób.