

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 978-83-277-0790-1

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: [wam@wydawnictwowam.pl](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)

[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

DZIAŁ HANDLOWY

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

e-mail: [handel@wydawnictwowam.pl](mailto:handel@wydawnictwowam.pl)

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

[e.wydawnictwowam.pl](http://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 znajdują 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 dzielenie 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 Mątowów) do 29 sierpnia (wspomnienie męczeństwa św. Jana Chrzyciela) 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, utrwalają 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