

Thomas Keating OCSO

Otwarty umysł, otwarte serce

Kontemplacyjny wymiar Ewangelii

Przekład
o. Wojciech Drążek CMM

ROZDZIAŁ 1

Wymiary modlitwy kontemplacyjnej

Modlitwa kontemplacyjna jest światem, w którym Bóg może zrobić wszystko. Wejście w ten świat jest wielką przygodą. Jest ona otwarciem się na nieskończoność, a stąd na nieskończone możliwości. Nasze prywatne, stworzone przez nas światy upadają, a wewnątrz nas i wokół nas pojawia się nowy świat i to, co niemożliwe, staje się powszednim doświadczeniem. Jednakże w codziennym biegu zdarzeń świat, który ta modlitwa odkrywa, pozostaje prawie niezauważalny.

Życie i wzrost chrześcijański opierają się na wierze w naszą fundamentalną dobroć, w istnienie, które wraz z jego transcendentnym potencjałem zostało nam przekazane przez Boga. Ten dar istnienia to nasze prawdziwe ja. Kiedy otwieramy się poprzez wiarę, rodzi się w nas Chrystus; w ten sposób On i nasze prawdziwe ja stają się jednością. Nasze przebudzenie na obecność i działanie Ducha jest dokonującym się w nas zmartwychwstaniem Chrystusa.

Każda prawdziwa modlitwa opiera się na przekonaniu o obecności Ducha w nas oraz o Jego ciągłym i niezawodnym natchnieniu. W tym sensie każda modlitwa jest modlitwą w Duchu. Jednakże wydaje się stosowniejsze, by zarezerwować określenie „modlitwa w Duchu” dla tego typu modlitwy, w którym natchnienie Ducha jest przekazywane naszemu duchowi

bezpośrednio, z pominięciem naszych własnych refleksji czy aktów woli. Innymi słowy, Duch modli się w nas, a my wyrażamy na to zgodę. Tradycyjnym określeniem takiej modlitwy jest „kontemplacja”. Modlitwa kontemplacyjna mieści się w ramach życia kontemplacyjnego. Taka modlitwa jest doświadczeniem lub serią doświadczeń, które wiodą do trwałego zjednoczenia z Bogiem. Określenie „życie kontemplacyjne” oznacza stan trwałego zjednoczenia z Bogiem, w którym osoba jest nieustannie zarówno w modlitwie, jak i w działaniu pod wpływem Ducha Świętego. Modlitwa głębi zapoczątkowuje proces, który prowadzi do jedności z Bogiem.

Korzeniem modlitwy jest wewnętrzna cisza. Możemy uważać, że modlitwą są myśli lub uczucia wyrażane słowami, ale to jedynie jedna z jej form. Według Ewagriusza „modlitwa jest porzuceniem myśli”⁵. To twierdzenie zakłada obecność myśli. Modlitwa głębi jest nie tyle brakiem myśli, ile brakiem przywiązania do nich. Jest ona otwarciem umysłu i serca, ciała i emocji – całego naszego istnienia – na Boga, Ostateczną Tajemnicę, prowadzącym poza słowa, myśli i uczucia – poza wszystko, co jest psychologiczną treścią danej chwili. W modlitwie głębi nie negujemy tego, co się pojawia w naszej świadomości, ani tego nie tłumimy; po prostu przyjmujemy wszystko, co ją wypełnia, i przekraczamy to, ale nie poprzez wysiłek, lecz pozwalając odejść wszystkiemu, co się pojawia.

Według katechizmu z Baltimore „modlitwa to wzniesienie umysłu i serca do Boga”. Używając tej starożytnej formuły, trzeba pamiętać, że to nie my dokonujemy tego aktu. Bez względu na

⁵ Ewagriusz z Pontu, *O modlitwie*, 70, tłum. zbior., Kraków 1998, s. 263.

rodzaj modlitwy wzniesienie umysłu i serca do Boga zawsze jest dziełem Ducha. W modlitwie inspirowanej przez Ducha poddajemy się strumieniowi, który nas unosi w górę, a my porzucamy wszelką refleksję. Refleksja jest dobrym wstępem do modlitwy, ale sama nie jest modlitwą. Modlitwa to nie tylko ofiarowanie Bogu aktów wewnętrznych – to ofiarowanie siebie samych, takimi, jacy jesteśmy.

Działanie Ducha można porównać do wprawnej opiekunki, która uczy dzieci adoptowane przez bogatą rodzinę, jak mają się zachowywać w nowym domu. Jak bezdomny zabrany z ulicy i siedzący za zastawionym stołem w eleganckiej jadalni, tak i my potrzebujemy wiele czasu, by się nauczyć w praktyce właściwych manier. Nasze niskie pochodzenie ujawnia się, kiedy kładziemy brudne nogi na stole, tłuczemy chińską porcelanę, a jedzona zupa kapie nam z ust. Przyswojenie sobie wartości panujących w naszym nowym domu wymaga głębokich zmian w postawach i zachowaniach. Dlatego też na początku postępowanie naszej opiekunki i jej ciągłe „nie tak” może nam się wydawać surowe. Mimo wszystko jej cierpliwa, korygująca praca jest pełna zachęty: opiekunka nigdy nie potępia, nie osądza, ale zawsze zaprasza nas do zmiany życia. Modlitwa głębi to wykształcenie, które przekazuje nam Duch.

Nasze uczestnictwo w tym procesie edukacji tradycja chrześcijańska nazywa zaparciem się siebie. Jezus powiedział: „Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje!” (Mk 8,34). Zaparcie się naszego ja to porzucenie dotychczasowych sposobów działania naszego intelektu i woli, czyli tych władz ludzkich, które są w nas najgłębsze. Może to wymagać nie tylko porzucenia zwyczajnych

myśli w czasie modlitwy, ale również tych najbardziej pobożnych refleksji i dążeń, które zwykliśmy traktować jako konieczny element drogi do Boga.

Naturą ludzkiego umysłu jest upraszczanie wszystkiego, czym się on zajmuje; w ten sposób pojedyncza myśl streszcza wielkie bogactwo refleksji. Wówczas sama myśl staje się obecnością, aktem uważności bardziej niż aktem zrozumienia. Jeśli tę zasadę zastosujemy do osoby Jezusa, to zobaczymy, że taki rodzaj uważności nie wyklucza niczego z Jego ludzkiej natury. Kierujemy swoją uwagę na obecność Jezusa, byt bosko-ludzki, nie zajmując się poszczególnymi cechami Jego osoby.

Modlitwa głębi jest częścią procesu, który rozwija się nie poprzez jakąś strategię, ale poprzez osobistą relację. Jednocześnie pewna doza uporządkowania w przestrzeni modlitwy i stylu życia danej osoby przyspiesza ten proces, podobnie jak zrównoważona dieta i aktywność fizyczna pomaga młodym osiągnąć dojrzałość.

Jednym z pierwszych efektów modlitwy głębi jest ujawnienie się siły tego, co kryje się w nieświadomości. Przynosi to dwa różne stany psychologiczne – doświadczenie duchowego pocieszenia związanego z poczuciem osobistego rozwoju oraz doświadczenie ludzkiej słabości poprzez upokarzające samopoznanie. Termin „samopoznanie” jest tu używany w tradycyjnym znaczeniu jako uświadomienie sobie ciemnej strony swojej osobowości. Uwolnienie tych dwóch rodzajów nieświadomej energii musi być zrównoważone przez ugruntowane postawy powierzenia się Bogu oraz troski o innych. W przeciwnym razie, kiedy człowiek doznaje duchowego pocieszenia, łatwo może popaść w pychę, a kiedy jest przygnieciony pojawiającą się świadomością swojego

duchowego ubóstwa, może poddać się zniechęceniu albo nawet popaść w rozpacz. Kultuwanie postaw powierzania się Bogu oraz służby na rzecz innych jest niezastąpionym sposobem stabilizacji umysłu w spotkaniu z emocjonalnie naładowanymi myślami samowwyższenia lub samoponiżenia.

Postawa powierzania się Bogu rozwija się wraz z osobistym zaangażowaniem w praktykę duchową, którą kultuujemy z miłości do Boga. Służba jest wyjściem do innych ludzi jako poruszenie serca powodowane współczuciem. To neutralizuje głęboko ukrytą tendencję, by zajmować się sobą, swoją drogą duchową i postępami na niej. Postawa służby innym rozwija się, kiedy człowiek stara się robić wszystko ze względu na Boga i praktykować współczucie wobec innych ludzi, poczynając od tych, z którymi żyje. Bezwarunkowe zaakceptowanie każdej osoby jest wypełnieniem przykazania „miłości bliźniego jak siebie samego” (por. Mk 12,31). Jest to praktyczny sposób wzajemnego dźwigania swoich ciężarów (por. Ga 6,2). Nieosądzanie drugiego nawet w obliczu prześladowania jest wypełnieniem przykazania, by kochać się wzajemnie tak, jak Chrystus nas umiłował (por. J 13,34), i oddawać życie za przyjaciół (por. J 15,13).

Postawy powierzania się Bogu i służby na rzecz innych tworzą dwa brzegi kanału, przez który energie zgromadzone w nieświadomości mogą się bezpiecznie uwolnić, nie zatapiając psychiki w chaotycznych emocjach. Kiedy te energie płyną w sposób uporządkowany między brzegami poświęcenia i służby innym, wtedy unoszą nas na wyższe poziomy duchowej wrażliwości, zrozumienia i bezinteresownej miłości.

Te dwie stabilizujące postawy przygotowują nasz układ nerwowy i ciało do przyjęcia oczyszczającego i uświęcającego

światła Ducha. Uzdalnia nas ono do rozeznania myśli i emocji w momencie, w którym się rodzą, zanim zamienią się w przywiązanie lub swego rodzaju przymus wewnętrzny. Wraz ze wzrostem tej wolności coraz łatwiej porzucamy zniewalające myśli i pragnienia i rośnie nasza zdolność do wejścia w przestrzeń modlitwy wewnętrznej z uspokojonym umysłem.

Wolność od przywiązania jest celem tego, co nazywamy zaparciem się siebie. Postawą, która uderza w sam korzeń systemu fałszywego ja, jest wolne od przywiązań podejście do rzeczywistości. Fałszywe ja to wielka iluzja, zbiór nabytych wzorców myślenia, schematów emocjonalnych utrwalonych w mózgu i układzie nerwowym. Podobnie jak w programie komputerowym działają za każdym razem, kiedy sytuacje życiowe wciskają odpowiednie guziki. Fałszywe ja dla realizacji swoich misternych planów potrafi posługiwać się nawet motywacją religijną. Prawdziwe postawy religijne pochodzą od Boga, a nie z fałszywego ja. Duch leczy korzenie egocentryzmu i staje się źródłem naszych świadomych zachowań. Aby możliwe było spontaniczne działanie zgodne z natchnieniem Ducha, a nie pod wpływem fałszywego ja, konieczne jest wymazanie starego, zaprogramowanego sposobu działania i zastąpienie go nowym. „Praktykowanie cnót” to tradycyjne określenie procesu wymazywania starych programów i zapisywania nowych, opartych na wartościach Ewangelii.

Źródłem kontemplacji jest Jezus w wymiarze boskim. Wszystko, co dostrzegamy z rzeczywistości Boga, to odbłask Jego obecności, a nie On sam. Kiedy Boże światło dociera do ludzkiego umysłu, dzieli się na wiele aspektów, podobnie jak zwykłe światło, które przechodząc przez pryzmat, dzieli się na wiele barw widma. Nie ma nic złego w dostrzeganiu różnych aspektów

Ostatecznej Rzeczywistości, ale byłoby błędem identyfikowanie ich z nieosiągalną światłością.

Duch przemawia do nas przez Pismo Święte i codzienne wydarzenia. Refleksja nad tymi dwoma źródłami osobistego doświadczenia oraz eliminacja starych nawyków, emocjonalnych programów obiecujących szczęście przygotowuje psychikę do słuchania z coraz większą wrażliwością. Duch zaczyna wtedy przemawiać do naszej świadomości z tego głębokiego źródła w nas samych, czyli z naszego prawdziwego ja. Jest to kontemplacja we właściwym znaczeniu tego słowa.

Możemy to zobaczyć na przykładzie przemienienia na górze Tabor. Jezus zabrał ze sobą trzech apostołów, najlepiej przygotowanych na przyjęcie łaski kontemplacji, to jest tych, którzy zrobili największe postępy w przemianie swego serca. Bóg zbliżył się do nich przez zmysły, w postaci wizji na górze. Najpierw byli wystraszeni i zachwyceni. Piotr chciał tam pozostać na zawsze. Nagle osłonił ich obłok, zakrywając wizję i pozostawiając tylko puste, wyciszone zmysły, ale uważne i czujne. Padnięcie twarzą na ziemię właściwie oddaje stan ich umysłu. To była postawa adoracji, wdzięczności i miłości w jednym akcie. Głos z nieba przebudził ich świadomość tak, że poznali obecność Ducha, który zawsze przemawiał w ich wnętrzu, ale którego aż do tej chwili nie byli zdolni słyszeć. Ich otwarte wnętrza zostały napełnione świetlaną obecnością Bożą. Za dotknięciem Jezusa powrócili do zwyczajnego postrzegania i zobaczyli Go takim, jaki był wcześniej, ale mieli przemienioną świadomość wiary. Nie był już dla nich zwykłym człowiekiem. Duch połączył ich władze poznawcze i wykonawcze, a wewnętrzne i zewnętrzne słowo Boże stało się jednym. Dla tych, którzy osiągnęły taką

świadomość, życie jest nieustannym objawieniem Boga. Słowa Pisma i liturgii, które słyszą, są potwierdzeniem tego, co poznali przez modlitwę, przez kontemplację.

ROZDZIAŁ 2

Pierwsze kroki w modlitwie głębi

Począwszy od II Soboru Watykańskiego, Kościół rzymskokatolicki zachęca katolików, by żyli pełnią chrześcijańskiego życia, nie oczekując, że księża, zakonnicy lub ktokolwiek inny zrobi to za nich. Oznacza to potrzebę twórczego i odpowiedzialnego podejścia świeckich do budowania struktur, które umożliwią im życie kontemplacyjnym wymiarem Ewangelii w codzienności w świecie.

Zjednoczenie z Bogiem jest celem wszystkich chrześcijan. Zostaliśmy ochrzczeni i mamy wszystko, co potrzebne, by wzrastać jako ludzie i jako dzieci Boże. Zmiana stanu życia nie jest do tego konieczna.

Parę lat temu prowadziłem konferencję dla różnych organizacji świeckich. Były wśród nich takie, które zajmowały się sprawami małżeństw, sprawami socjalnymi, instytuty świeckie oraz nowe wspólnoty. W tym, co mówiłem, opierałem się na duchowości monastycznej, ale zamiast używać słowa „monastyczny”, mówiłem „chrześcijański”. Większość słuchaczy utożsamiała się z tym tradycyjnym nauczaniem, ponieważ odpowiadało to ich osobistemu doświadczeniu.

Praktyki duchowe zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie opierają się na założeniu, że jest coś, co można zrobić, aby zapoczątkować drogę zjednoczenia z tym, co boskie, jeśli

zostaniemy dotknięci i pojawi się świadomość, że taki stan zjednoczenia istnieje. Modlitwa głębi jest dyscypliną opracowaną po to, by usuwać przeszkody w drodze do pełnego rozwoju modlitwy kontemplacyjnej. Jej proste zasady są bliskie współczesnej mentalności, w której ważne są instrukcje: „Jak to zrobić?”. Jest to sposób wydobywania z zakurzonych kart przeszłości na światło dzienne współczesności zasad kontemplacji, które można znaleźć w nauczaniu chrześcijańskich mistrzów duchowości.

Modlitwa głębi nie jest tylko metodą – to jednocześnie prawdziwa modlitwa, w której wyrażamy przyzwolenie na obecność Boga i na Jego działanie w naszym wnętrzu. Najważniejszą podstawą biblijną tej modlitwy jest mądrościowe powiedzenie Jezusa zapisane w Ewangelii wg św. Mateusza 6,6: „Gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie”.

Abba Izaak w dziewiątym rozdziale *Konferencji Kasjana*⁶ interpretuje ten tekst jako zaproszenie do wewnętrznej ciszy i otwarcia na Boże zamieszkiwanie w nas. Modlitwa głębi jako metoda odpowiada dwóm pierwszym krokom, o których mówi Jezus – porzuceniu zgiełku zewnętrznych okoliczności oraz porzuceniu wewnętrznego hałasu naszych myśli i uczuć, symbolizowanemu przez zamknięcie przed nimi drzwi. To, co Jezus nazywał modlitwą w ukryciu, wydaje się odpowiadać temu, co później tradycja chrześcijańska nazywała kontemplacją. Z pewnością są to trzy kroki, które prowadzą ku głębszym poziomom ciszy. Krok trzeci dokonuje się, kiedy nasza świadomość

⁶ Jan Kasjan, *Rozmowy z Ojcami*, t. 1, *Rozmowy I–X*, Tyniec 2002, s. 414.

łączy się z utajonym Bogiem w skrytości, w której On przebywa i na nas czeka.

W modlitwie głębi wycofujemy swoją uwagę ze zwykłego przepływu myśli. Mamy tendencję do identyfikowania się z tym właśnie strumieniem myśli. Jest w nas jednak głębszy poziom – poziom duchowy. Modlitwa głębi otwiera świadomość na ten głębszy poziom naszego istnienia; można by go porównać do strumienia lub rzeki, na której unoszą się wszystkie nasze wspomnienia, obrazy, uczucia, doświadczenia wewnętrzne i świadomość rzeczy zewnętrznych. Niektórzy ludzie tak mocno utożsamiają się ze swoim zwykłym przepływem myśli i uczuć, że tracą świadomość źródła, z którego wszystkie te przedmioty mentalne się wyłaniają. Podobnie jak łódzie lub inne obiekty unoszą się na powierzchni rzeki, nasze myśli i uczucia też muszą na czymś spoczywać. Tym czymś jest wewnętrzny strumień świadomości, który jest naszym udziałem w Bożym istnieniu.

Poziom duchowy nie jest oczywisty dla zwykłej świadomości – potrzebne jest pewne działanie, aby rozwinąć tę świadomość. To właśnie ten poziom świadomości dotyka w nas tego, co najbardziej ludzkie. Wartości, które tam znajdziemy, są wspanialsze niż to, co się unosi na powierzchni naszej psychiki. Świadomość tego głębokiego poziomu musimy w sobie odświeżać każdego dnia. Jak codziennie potrzebujemy pożywienia, odpoczynku, snu, tak samo potrzebujemy momentów wewnętrznej ciszy, ponieważ one przynoszą nam najgłębszy rodzaj pokrzepienia.

Modlitwa głębi to pełne przyzwolenia poddanie się Bogu. Droga duchowa to nie wędrówka do jakiegoś miejsca, ponieważ Bóg cały czas jest obecny w nas. Chodzi zatem o pozwolenie

naszym zwykłym myśлом, by stały się jedynie tłem, by nie zajmowały naszej uwagi, kiedy płyną w strumieniu świadomości, tak by nasza uwaga była skierowana na sam strumień, który je unosi. Jesteśmy jak człowiek, który siedzi na brzegu rzeki i obserwuje przepływające łodzie. Jeśli celowo skupimy się na rzece zamiast na łodziach, nasza zdolność do ignorowania przepływających myśli wzrasta i pojawia się pewien rodzaj uwagi ogólnej, który możemy nazwać duchową uważnością.

W kontekście metody modlitwy głębi myślą jest wszystko, co pojawia się na wewnętrznym ekranie świadomości. Może to być myśl, wyobrażenie, refleksja, odczucie cielesne, uczucie, obraz, wspomnienie, plan, hałas z zewnątrz, poczucie pokoju, a nawet komunikacja duchowa. Wszystko zatem, co zostaje zarejestrowane na wewnętrznym ekranie świadomości, z punktu widzenia metody modlitwy głębi nosi nazwę „myśl”. Omawiana metoda zakłada porzucenie w czasie modlitwy każdego rodzaju myśli, nawet tych najbardziej pobożnych.

Proces porzucania myśli można wspomagać. Przyjmij możliwie wygodną pozycję, tak aby nie myśleć o swoim ciele. Unikaj takiej, która utrudnia krążenie krwi, bo zaczniesz myśleć o towarzyszącym temu dyskomforcie. Wybierz miejsce stosunkowo ciche, aby nie przeszkadzały nagłe odgłosy lub nadmierny hałas. Jeśli nie można znaleźć takiego miejsca w domu, wybierz porę dnia, kiedy zakłócenia są najmniejsze. Ponieważ mamy tendencję do myślenia o tym, co widzimy, najlepiej zamknąć oczy. Poprzez wycofanie zwykłej aktywności zmysłów można zapaść w stan głębokiego odpoczynku, a wtedy nagły dźwięk lub zakłócenie, na przykład dźwięk telefonu, może być wstrząsem. Jeśli używasz budzika lub minutnika do wyznaczenia czasu modlitwy,

to ustaw cichy dźwięk lub nakryj zegar poduszką. W miarę możliwości staraj się wyeliminować odgłosy zewnętrzne, gdyby jednak nie było to w ogóle możliwe, nie denerwuj się. Zdenerwowanie jest emocjonalnie naładowaną myślą i jest bardzo prawdopodobne, że zburzy wszelki wewnętrzny spokój, do jakiego się zbliżasz. Na modlitwę wybierz czas, kiedy jesteś w pełni przytomny i czujny. Dobrą porą jest wczesny ranek, zanim rozpoczną się wszystkie codzienne prace.

Kiedy już wybrałeś stosowny czas oraz miejsce na krześle lub inną w miarę wygodną postawę, kiedy zamknąłeś oczy, wybierz święte słowo, które wyraża twoją intencję – postawę otwarcia się, przyzwolenia i poddania się Bogu. Świętego słowa nie wypowiadaj ustami, nie używaj strun głosowych. Niech to będzie jedno słowo, o jednej bądź dwóch sylabach, które według ciebie wyrażą twoje pełne przyzwolenie na Bożą obecność. Przywołaj je w swojej świadomości, kiedy zaczniesz modlitwę, a potem za każdym razem, kiedy uświadomisz sobie, że zajmujesz się swoimi myślami.

Święte słowo nie jest sposobem dotarcia tam, gdzie chcesz się znaleźć. Ono po prostu potwierdza i ukierunkowuje twoje pragnienie całkowitej zgody na Bożą obecność i w ten sposób tworzy atmosferę sprzyjającą rozwojowi uniwersalnej świadomości, do której dąży nasza duchowa natura. Twoim zadaniem nie jest tłumienie myśli, bo to jest niemożliwe. Zwykle myśl pojawia się już po upływie pół minuty wewnętrznej ciszy lub nawet szybciej, chyba że działanie łaski będzie tak silne, że zatopisz się w Bogu. Modlitwa głębi to nie przycisk, który włącza Bożą obecność, ale raczej sposób, by powiedzieć: „Oto jestem”. Następnym krokiem należy do Boga. Jest to sposób na całkowite oddanie się do

Bożej dyspozycji, podporządkowanie się największemu pragnieniu Boga, by ci się oddać całkowicie.

Może znany ci jest gest złożonych rąk z palcami skierowanymi ku górze. Jest on symbolem zebrania wszystkich władz ludzkich danej osoby i skierowania ich ku Bogu. Święte słowo ma podobne zadanie, chociaż jest gestem bardziej wewnętrznym niż widzialnym. Święte słowo powinno być wprowadzone bez żadnego wysiłku: niech pojawi się jak każda inna spontaniczna myśl, która nie wymaga starania.

Święte słowo jest drogą porzucenia wszystkich zwyczajnych myśli, jak również zaangażowania w te bardziej interesujące, które pojawiają się w strumieniu świadomości. Dzieje się tak nie poprzez bezpośrednie atakowanie myśli, ale poprzez potwierdzanie swojej postawy zgody na obecność Boga i Jego wewnętrzne działanie. Takie odnawianie przyzwolenia umacnia wolę i kiedy już stanie się naturalne, wytworzy atmosferę, w której można całkowicie albo w znacznej mierze ignorować nieuniknione przepływy myśli.

Jeśli denerwuje cię to, że spędzasz jakiś czas na czymś, co wygląda jak nic nierobienie, pomyśl, że nikt nie waha się pójść spać na sześć czy osiem godzin każdej nocy. Praktykowanie tej modlitwy nie ma nic wspólnego z nic nierobieniem, ale jest bardzo subtelną formą aktywności. Dopóki wola trwa w postawie przyzwolenia wobec Boga poprzez powrót do świętego słowa przy każdym zaangażowaniu w myśli, jest to wystarczająca aktywność, by pozostać przytomnym i czujnym.

Dwadzieścia-trzydzieści minut to minimalny czas potrzebny większości ludzi, by ugruntować wewnętrzną ciszę i wyjść poza powierzchowne myśli. Możesz mieć pragnienie, by ten

czas przedłużyć. Doświadczenie pomoże ci określić odpowiednią ilość czasu. Kiedy skończy się czas, który sobie wyznaczyłeś, możesz powrócić do zwykłych myśli. To może być dobry moment na rozmowę z Bogiem; możesz mieć pragnienie, by posłużyć się jakąś słowną, cicho wypowiedzianą modlitwą lub zacząć planować swój dzień. Daj sobie jakieś dwie minuty, zanim otworzysz oczy. Wycofanie się ze zwykłego używania zmysłów zewnętrznych i wewnętrznych przenosi w głębokie duchowe skupienie, więc nagłe otwarcie oczu może być irytujące.

Wraz z rozwojem wrażliwości na duchowy wymiar twojego istnienia poprzez codzienną praktykę tej modlitwy może się w tobie pojawić świadomość Bożej obecności w czasie zwykłej aktywności. Możesz poczuć wezwanie, by wewnętrznie zwrócić się ku Bogu, zupełnie nie wiedząc dlaczego. Twoja duchowa wrażliwość rozwija się i umożliwia odbiór sygnałów ze świata, które wcześniej były niezauważane. Bez zamierzonego rozmyślenia o Bogu możesz uzmysłwić sobie Bożą obecność w trakcie wykonywania codziennych zajęć. To doświadczenie przypomina sytuację, kiedy do czarno-białego telewizora doda się kolor. Obraz przedstawia to samo, ale jest o wiele bogatszy, bo został dodany nowy wymiar, którego wcześniej nie było widać. Kolor był częścią obrazu, ale ponieważ nie było właściwego narzędzia, by go wydobyć, pozostawał niewidoczny.

Modlitwa głębi jest sposobem dostrojenia się do tego poziomu rzeczywistości, który jest zawsze obecny i do uczestnictwa w którym jesteśmy zaproszeni. Potrzebna jest odpowiednia dyscyplina, aby ograniczyć przeszkody na drodze do tej rozszerzonej świadomości.

Omawiając modlitwę głębi, nie zajmuję się metodami uspokojenia ciała, umysłu czy układu nerwowego, jak choćby ćwiczenia oddechowe, joga, tai-chi lub jogging. Takie metody przydają się do relaksacji, a my skupiamy się na relacji w wierze. Relacja ta wyraża się w codziennym poświęcaniu czasu na praktykę otwarcia się przed Bogiem, w tak poważnym traktowaniu Boga, by spotykać Go codziennie; opuszczenie spotkania staje się nie do pomyślenia, chyba że z bardzo poważnych powodów, a ponieważ spotkanie nie wymaga żadnego wysiłku ani myślenia, jest możliwe nawet w czasie choroby.

Zasadniczą dyspozycją w modlitwie głębi jest wyrażanie Bogu zgody. Praktyka chrześcijańska może być podsumowana jednym słowem – cierpliwość. W Nowym Testamencie cierpliwość oznacza, że oczekuje się na Boga nawet przez długi czas, pozostając na miejscu, nie popadając w znużenie ani zniechęcenie. To postawa sługi z Ewangelii, który czeka, mimo że pan się spóźnia i wraca dopiero po północy. Kiedy wreszcie pojawia się w domu, czyni sługę zwierzchnikiem nad całym swoim domostwem. Jeśli poczekasz, Bóg się ukaze, chociaż może to być długie oczekiwanie.

Poniżej przytaczamy najczęściej zadawane pytania na temat modlitwy głębi.

Wydaje mi się, że ta praktyka wiedzie mnie donikąd. Czy próba opróżniania umysłu to coś dobrego?

Nie próbuj opróżniać umysłu; to nie jest ani zdrowe, ani nawet możliwe. Zawsze powinna się dokonywać delikatna aktywność – czy to przywołanie świętego słowa, czy to prosta świadomość Bożej obecności. Kiedy doświadczasz wewnętrznej ciszy, intencja jest wciąż obecna w bardzo subtelny sposób. Nie można doświadczać wewnętrznego spoczynku w Bogu, gdyby zabrakło działania tej intencji. Można mieć wrażenie, że nie ma żadnego wysiłku, ponieważ jest to tak proste. Jednocześnie samo nauczenie się tej metody modlitwy wymaga czasu, toteż nie ma powodu do niepokoju, jeśli od czasu do czasu przeżywasz coś, co interpretujesz jako pustkę. Jeśli zauważasz taką pustkę, to również w formie myśli, więc spokojnie wróć do świętego słowa.

Co zrobić, gdy się zorientuję, że usypiam?

Jeśli zapadasz w drzemkę, nie przejmuj się tym wcale. Dziecko w ramionach rodzica również co jakiś czas usypia, ale rodzic się tym nie niepokoi, kiedy dziecko odpoczywa spokojnie i od czasu do czasu otwiera oczy.

Byłam zadziwiona, jak szybko minął czas; czy to naprawdę było dwadzieścia minut?

Kiedy czas mija szybko, to jest znak, że nie zajmowaliśmy się myśleniem zbyt wiele. Nie oznacza to jednak, że modlitwa była wtedy najlepsza. Byłoby czymś nierozważnym oceniać jakość

modlitwy na podstawie odczuć, które jej towarzyszą. Czasem myśli mogą cię bombardować w czasie modlitwy, a jednak taka modlitwa może przynieść wiele korzyści i być miłą Bogu. Twoja czujność mogła być wtedy o wiele większa, niż ci się wydaje. W każdym razie nie da się prawidłowo ocenić, jak się rzeczy mają, na podstawie jednego okresu modlitwy. Zamiast tego spróbuj przyrzeć się owocom tej modlitwy w swoim życiu. Jeśli stajesz się człowiekiem cierpliwym w stosunku do innych, wyrozumialszym dla siebie, jeśli mniej lub ciszej krzyczysz na dzieci, a narzekania członków rodziny na twoje gotowanie już tak bardzo cię nie bolą – to wszystko są znaki, że nowy system wartości zaczyna w tobie działać. Jeśli nie pojawiły się prawie żadne myśli w czasie modlitwy, to i świadomość upływu czasu staje się bardzo słaba. Takie doświadczenie pokazuje nam, jak względne jest samo poczucie czasu. Nie każdy z naszych okresów modlitwy będzie wydawał się krótki – niektóre będą się wydawały bardzo długie. Następstwo okresów wyciszenia i zmagania jest częścią całego procesu, jest uszlachetnieniem naszych władz intuicyjnych, umożliwiającym uświadomienie sobie głębszych poziomów ciszy w coraz bardziej ugruntowany sposób.

Jeśli jestem śpiący lub bardzo zmęczony, czy wtedy mam mniej myśli?

Ogólnie mówiąc, tak, dopóki nie zaczniesz śnić. W klasztorze wstajemy bardzo wcześnie i wtedy można być lekko otumanionym. To, jak się wydaje, jest częścią naszej konkretnej metody – jesteś tak zmęczony, że po prostu nie możesz myśleć. Po całodzienniej ciężkiej pracy możesz mieć to samo doświadczenie

wieczorem. To może być pewien rodzaj pomocy, ale tylko wtedy, kiedy pozostajesz dostatecznie przytomny, żeby nie popaść w przyjemną drzemkę. Nie obwiniaj się jednak, jeżeli rzeczywiście zaśniesz; może po prostu potrzebujesz dodatkowego odpoczynku. Z drugiej strony postaraj się wybrać taki czas, w którym jesteś najbardziej uważny, aby w pełni doświadczyć modlitwy głębi, a nie wciąż walczyć z opadającą głową. Jeśli zaśniesz, to po przebudzeniu kontynuuj modlitwę przez kilka minut, żeby uniknąć poczucia porażki. Ten rodzaj aktywności, który towarzyszy modlitwie głębi, jest tak prosty, że łatwo jest zasnąć, jeśli nie utrzymujemy wymaganej, subtelnej aktywności, która sprowadza się do bycia czujnym. Jednym ze sposobów na to będzie powracanie z jak największą łagodnością do świętego słowa. Jezus upominał swoich uczniów, by „czuwali i modlili się”; to właśnie robimy w modlitwie głębi. Czuwanie jest wystarczającą aktywnością, by zachować uważność. Modlenie się jest otwieraniem się i pozwalaniem na obecność i działanie Boga w nas.

Modlitwa głębi o wiele bardziej jest kwestią intencji niż ćwiczeniem uwagi. Zrozumienie tej różnicy może trochę potrwać. Podczas modlitwy głębi nie poświęcamy uwagi żadnej treści, którą niesie myśl, ale raczej wzbudzamy intencję jako wolę pójścia w kierunku tego, co stanowi nasz najgłębszy poziom istnienia, gdzie jak wierzymy, przebywa Bóg. Otwarcie na Boga dokonuje się dzięki czystej wierze, a nie za pomocą myśli czy uczuć. Jest to jak delikatne pukanie do drzwi. Nie walisz z całych sił, krzycząc: „Otwierać w imię prawa! Żądam, aby mnie wpuszczono!”. Tych drzwi nie sforsujesz. Otwierają się jedynie z drugiej strony. Świętym słowem wyrażasz postawę: „Oto jestem i czekam”. To spotęgowane oczekiwanie. Nic niezwykłego się nie

wydarzy, a jeśli nawet, to wszystko, co trzeba zrobić, to łagodnie powrócić do świętego słowa, tak jakby nic się nie wydarzyło. Nawet gdybyś miał wizję lub słyszał sekretne głosy, powinieneś powrócić do świętego słowa. To właśnie jest istota tej metody.

Kiedys zauważyłem, że towarzyszy mi postawa wyczekiwania. Wtedy też zrozumiałem, że jednak świadomie oczekuję, by się coś wydarzyło.

Modlitwa ta zakłada, że nie masz żadnych oczekiwań. To ćwiczenie, w którym pozwalasz odejść wszystkiemu i uczysz się, jak to robić bez wysiłku. „Próbowanie” jest myślą, dlatego mówimy: powróć do świętego słowa z jak największą delikatnością. Wysiłek zakłada, że chcesz coś osiągnąć i to staje się celem, którego osiągnięcie przenosi cię w przyszłość; tymczasem celem tej metody modlitwy jest sprowadzić cię do chwili obecnej. Oczekiwanie również odnosi się do przyszłości, gdyż i one są myślami.

Oderwanie umysłu od zwykłych procesów myślenia można jedynie zainicjować, podobnie jak się wyciąga korek z wanny. Woda spływa sama – nie musisz jej popychać, pozwalasz jej tylko odpłynąć. Coś podobnego robisz w tej modlitwie – pozwalasz, by ten zwyczajny ciąg myśli uchodził z ciebie. Czekanie na Boga bez oczekiwania czegokolwiek i bez wkładania w to żadnego wysiłku jest zupełnie wystarczającą aktywnością.

A co z uczuciami? Czy też powinniśmy pozwolić im odejść?

Tak. W rozumieniu modlitwy głębi to również są myśli, podobnie jak każda inna forma percepcji. Nawet refleksja, że nie mam żadnych myśli, również jest myślą. Modlitwa głębi jest ćwiczeniem, w którym pozwalamy odejść wszystkim percepcjom, ale nie wypychamy ich na siłę i nie denerwujemy się na nie, tylko pozwalamy, by odeszły same. To umożliwia stopniowe wyrobienie duchowej czujności, która jest pełna pokoju, cicha i wolna od wszelkiego wysiłku.

Czy głębsza uwaga ma związek z mniejszą liczbą myśli?

Tak. Możesz nawet nie mieć żadnych myśli – jesteś wtedy na najgłębszym możliwym poziomie. Zanika wtedy poczucie czasu, bo on jest miarą przepływających rzeczy. Jeśli nic nie przepływa, pojawia się doświadczenie, jakby czasu w ogóle nie było, i to jest cudowne doświadczenie.

A co powinniśmy zrobić z hałasem zewnętrznym?

Najlepszy sposób radzenia sobie z hałasem, który jest poza naszą kontrolą, to nie stawiać mu żadnego oporu, ale pozwolić, żeby trwał, aż wybrzmi. Rzeczy zewnętrzne nie są żadną przeszkodą w modlitwie – tak tylko może się nam wydawać. Przez akceptację wszystkich zakłóceń zewnętrznych, na które nie masz żadnego wpływu, możesz doznać przełomowego poznania, że nawet pośród największego hałasu można doświadczać uważności. Przeszkody zewnętrzne nie są czymś negatywnym; jedyną rzeczą,

która ma negatywne konsekwencje, jest opuszczenie codziennego czasu modlitwy – to jedyna rzecz, której koniecznie trzeba się wystrzegać. Nawet jeśli twoja modlitwa wydaje się wypełniona hałasem i czujesz się całkiem przegrany, po prostu ją kontynuuj.

Czy jest możliwe, by ktoś, kto jest bardzo zabiegany przez cały dzień, stał się kontemplatykiem?

Tak. Nie mówię, że ktoś, kto nic innego nie robi, tylko przez cały dzień załatwia różne sprawy, stanie się kontemplatykiem. Z drugiej strony, będąc istotą ludzką, masz już wszystko, co potrzebne do kontemplacji. Cokolwiek by mówić, to właśnie wszyscy będziemy robić w niebie! Wprawdzie niektóre style życia bardziej sprzyjają rozwojowi postaw kontemplacyjnych, ale ta metoda modlitwy sprawdza się dobrze w zwyczajnym życiu, jeśli tylko przy niej wytrwasz.

Czy można powiedzieć osobom, z którymi podróżujemy: „Zamierzam teraz oddać się medytacji”?

Jasne; mogą się nawet ucieszyć, że będą mieć kilka chwil spokoju.

Kiedy świadomie staram się pozwalać myślom, by przepływały, okazuje się, że zajmuję się swoimi obrazami Boga. Te myśli mają formę obrazów. Czy to również są myśli, które trzeba porzucać?

W kontekście tej metody każdy rodzaj obrazów jest myślą. Każda percepcja, która pojawia się w jakimś zmyśle, w wyobraźni,

pamięci lub umyśle, jest myślą, zatem w jakiegokolwiek formie się pojawi, pozwól jej odejść. Wszystko, co pojawia się na ekranie świadomości, włączając w to myśli o sobie, w końcu odejdzie. Jest to kwestia przyzwolenia na to, by wszystko odchodziło; resztą w naszym imieniu zajmie się czas.

Moim sposobem koncentrowania się na Bogu jest zazwyczaj jakiś obraz. Jeśli usunę ten obraz, to mam kłopot, by zrozumieć, na czym powinienem się koncentrować. Czy mam skupiać się po prostu na słowie, które powtarzam?

Nie kieruj uwagi na żadną szczególną myśl, nawet na święte słowo. Święte słowo, o którym powiemy więcej w następnym rozdziale, jest jedynie sposobem przywrócenia intencji, otwartości i zgody wobec Boga, gdy zajmą cię myśli. Nie ma potrzeby ciągłego powtarzania świętego słowa. Cisza wewnętrzna jest czymś, czego w naturalny sposób lubimy doświadczać. Niczego nie trzeba wymuszać, bo to wprowadza kolejną myśl, a każda z nich jest tylko przeszkodą w dojściu tam, gdzie chcesz się znaleźć.

Niektórym osobom łatwiej jest powracać wewnątrznie do jakiegoś obrazu niż do słowa. Jeśli wolisz obraz, wybierz taki, który jest bardzo ogólny, bez żadnych szczegółów, na przykład wewnętrzne wejrzenia na Boga tak, jakbyś patrzył na kogoś, kogo kochasz, ale kogo nie możesz zobaczyć, usłyszeć ani dotknąć.

**Uświadomiłem sobie, że używam obrazów, żeby nie poddać się
odczuciu spadania.**

Niektóre osoby, kiedy się wyciszą, czują się jak nad brzegiem przepaści, ale nie przejmuj się – nie ma ryzyka upadku. Wyobraźnia w obliczu nieznanego popada w konsternację. Tak przywykła do obrazów, że uwolnienie się od tego rutynowego sposobu myślenia to niełatwe zadanie. Potrzeba praktyki, by poczuć się komfortowo w tej modlitwie.

SPIS TREŚCI

Modlitwa do Ducha Świętego (parafraza hymnu <i>Veni Sancte Spiritus</i>)	5
Wprowadzenie	7

CZĘŚĆ I

Rozdział 1. Wymiary modlitwy kontemplacyjnej	19
Rozdział 2. Pierwsze kroki w modlitwie głębi	27
Rozdział 3. Święte słowo jako symbol.	43
Rozdział 4. Wędrowki wyobraźni	55
Rozdział 5. Rodzenie się duchowej uważności	79
Rozdział 6. Subtelniejsze rodzaje myśli	95
Rozdział 7. Oczyszczanie nieświadomości	115
Rozdział 8. Rekolekcje z intensywną praktyką modlitwy głębi	138
Rozdział 9. Metoda modlitwy głębi – podsumowanie	144

CZĘŚĆ II

Rozdział 10. Czym modlitwa głębi nie jest?	157
Rozdział 11. Przegląd chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej	165
Rozdział 12. Wskazówki odnośnie do życia chrześcijańskiego, wzrostu i przemiany	184

DODATKI

Dodatek 1. Praktyki pomagające wprowadzić w życie rezultaty modlitwy głębi	195
Dodatek 2. Wezwania modlitewne	200
Dodatek 3. Cotygodniowe spotkania grupy modlitwy głębi	202
Dodatek 4. Metoda modlitwy głębi – modlitwa przyzwolenia	204
Dodatek 5. Ruch Odnowy Kontemplacyjnej	211
Dodatek 6. Symbolika logo Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej	213
Dodatek 7. Słownik pojęć	215
Nota o autorze	221

Tytuł oryginału: *Open Mind, Open Heart.*
The Contemplative Dimension of the Gospel

© 1986, 1992 by St. Benedict's Monastery
Twentieth Anniversary Edition © 2006 by St. Benedict's Monastery

This translation of title, number of edition is published by arrangement
with Bloomsbury Publishing Plc.

© Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Joanna Pakuza
Korekta: Malwina Kozłowska
Projekt okładki: Paweł Harlender / Studio Inigo
Skład: Dawid Adrjanczyk

ISBN 978-83-277-3885-1

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIEGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260 • fax 12 629 34 96
www.wydawnictwowam.pl

Druk: Drukarnia WYDAWNICZA • Kraków
Publikację wydrukowano na papierze Artis cream 70 g vol. 2.0.