



Thomas Keating OCSO

Otwarty umysł otwarte serce

*Jak zwykle, po prostu zasiądziesz do modlitwy
w ustronnym miejscu, i to wszystko.*

w|drodze
♥

Spis treści

MODLITWA DO DUCHA ŚWIĘTEGO.....	5
WSTĘP.....	7
rozdział pierwszy	
CZYM KONTEMPLACJA NIE JEST.....	11
rozdział drugi	
WYMIARY MODLITWY KONTEMPLACYJNEJ.....	23
rozdział trzeci	
HISTORIA MODLITWY KONTEMPLACYJNEJ W TRADYCJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ.....	31
rozdział czwarty	
PIERWSZE KROKI MODLITWY GŁĘBI.....	49
rozdział piąty	
ŚWIĘTE SŁOWO JAKO SYMBOL.....	63
rozdział szósty	
ZWYCZAJNE MYŚLI.....	75
rozdział siódmy	
NARODZINY DUCHOWEJ UWAŻNOŚCI.....	99
rozdział ósmy	
MYŚLI BARDZIEJ SUBTELNE.....	115

rozdział dziewiąty	
OPRÓŻNIANIE NIEŚWIADOMOŚCI.....	133
rozdział dziesiąty	
PODSUMOWANIE METODY MODLITWY GŁĘBI.....	155
rozdział jedenasty	
INTENSYWNE DOŚWIADCZENIE MODLITWY GŁĘBI.....	165
rozdział dwunasty	
METODY PRZENOSZENIA SKUTKÓW MODLITWY KONTEMPLACYJNEJ W ŻYCIU CODZIENNE.....	171
rozdział trzynasty	
WSKAZÓWKI ODNOŚNIE ŻYCIA CHRZEŚCJAŃSKIEGO WZROST I PRZEMIENIENIE.....	177
ZAŁĄCZNIKI.....	185
Modlitwa czynna.....	185
Cotygodniowe grupy wsparcia.....	187
Medytacja.....	188
Istota modlitwy głębi.....	190
Krótka historia rozwoju życia kontemplacyjnego.....	197
SŁOWNIK POJĘĆ.....	201

Modlitwa do Ducha Świętego

Inspirowana łacińskim hymnem

Veni Sancte Spiritus

Przyjdź Duchu Święty, wylej z głębin Trójcy promień Twojej Światłości, która oświeca nasze umysły i przyciąga nas ku sobie.

Przyjdź Ojczy ubogich duchem, których kochasz i napełniasz swoją boską obfitością.

Ty udzielasz nam nie tylko swych darów, ale oddajesz siebie samego, stając się Darem najwyższym jako Ojciec i Syn.

Najlepszy Pocieszycielu! Cudowny Gościu! Rozmowa z Tobą, chociaż w milczeniu, jest samą słodyczą. Jakże świeża Twoja pociecha. Jak kojąca Twoja pieśczęta. W jednej chwili rozpraszasz wątpliwości i smutek.

W walce z pokusą jesteś obietnicą zwycięstwa. Tym zwycięstwem jest Twoja obecność. Łagodnie skłaniasz ku sobie nasze serca.

W największym trudzie, w walce z naszymi słabościami jesteś wytnieniem —pokojem w głębi naszych dusz.

W gorączce naszych zmagani Twój oddech nas chłodzi, przynosząc ulgę rozszalałym namiętnościom, koi lęki, kiedy zdaje nam się, że giniemy. Gdy upadamy, ocierasz nam łzy. Udzielasz nam łaski żalu i mocnej nadziei na wybaczenie.

O Światłości, pełna niepojętego szczęścia. Wniknij w najgłębsze zakątki serc Twoich wiernych dzieci.

Bez Ciebie nie ma w nas boskiego życia ani żadnej cnoty. Jeśli wstrzymasz swoje tchnienie, nasz duch zamiera i nie ocknie się, dopóki Twoje wargi nie dotkną naszych ust i nie tchną w nie na powrót ożywczego oddechu.

Dotyk Twój jest jak rosa, chociaż władasz silną ręką. Jesteś jak łagodny powiew, ale zjawiasz się i we wichrze.

Swym ognistym podmuchem spalasz nas na proch, tylko po to jednak, by stopić nasze zatwardziałe serca.

Lodowatym wichrem strącasz nas jak zeschłe liście, aby nasze stopy trafiły na wąską ścieżkę.

Teraz, gdy nadciąga potężna nawałnica, spuść ulewę, by obmyła nas z grzechów. Niech nasze wyschnięte serca nasiąkną Twoją łaską. Przynieś ukojenie dla naszych ran i opatrz je.

Tych, którzy Ci ufają, obdarz prawdziwym zaufaniem, którego jedynie Ty możesz udzielić pod postacią siedmiu świętych Darów.

Udziel nam boskiej nagrody, którą jesteś Ty sam! Daj nam wyrwać do końca, a po nim ześlij wiekiutą radość!

Amen

Wstęp

Kościoły chrześcijańskie stoją dziś wobec nadzwyczajnej szansy. Wielu gorliwych wiernych przejawia zainteresowanie doświadczeniem modlitwy kontemplacyjnej. Na skutek tych dążeń rośnie także oczekiwanie wobec przełożonych lokalnych wspólnot religijnych, że będą oni potrafili uczyć ewangelii w oparciu o osobiste przeżycia związane z kontemplacją. Wymagania te zostaną zaspokojone, jeżeli formacja przyszłych kapłanów i innych osób duchownych obejmować będzie w równym stopniu kształcenie akademickie, jak i modlitwę oraz życie duchowe. Potrzeba także, aby nauczanie duchowości stało się regułą u osób świeckich. Dopóki w chrześcijańskich kręgach kierownictwo duchowe nie stanie się powszechną rzeczywistością, wielu wyznawców, nie znajdując go we własnym Kościele, w poszukiwaniu głębszych religijnych doświadczeń będzie się skłaniać ku innym tradycjom. Powszechna odnowa nauczania i praktykowania kontemplacyjnego wymiaru ewangelii mogłaby przyczynić się do zjednoczenia Kościołów chrześcijańskich, a także dostarczyć podstaw do dialogu z duchowymi tradycjami innych światowych religii.

Różne wielkie religie mogłyby tym samym w lepszy sposób zaświadczać o wartościach, które stanowią ich wspólną podstawę.

Modlitwa głębi¹ stanowi próbę odnowy chrześcijańskiej tradycji modlitwy kontemplacyjnej. Polega ona na zaprezentowaniu dawnej tradycji we współczesnej formie oraz sformułowaniu dla niej pewnej reguły i metody. Podobnie jak termin kontemplacja, tak samo określenie modlitwa głębi ma wiele znaczeń. W celu zachowania jasności wywodu dobrze będzie zarezerwować ten ostatni termin dla specyficznej metody przygotowania do kontemplacji (opisanej w rozdziale trzecim), podczas gdy do określenia modlitwa kontemplacyjna wrócimy, opisując jej rozwój przebiegający pod bardziej bezpośrednim działaniem Ducha.

Niniejsza książka powstała jako rezultat wielu seminariów dotyczących praktyki modlitwy głębi i uwzględnia szczególne pytania uczestników znajdujących się na różnych poziomach doświadczenia. Zagadnienia poruszone przez te osoby wynikają z ich postępów na drodze modlitwy głębi. Pytania pojawiające się po kilku miesiącach codziennej praktyki różnią się od tych, z którymi mamy do czynienia podczas pierwszych kilku tygodni. Uczestnik pragnie często wiedzieć więcej, aniżeli wskazywałoby na to jego konkretne pytanie. Odpowiedzi mają na celu zaoferowanie słuchaczowi pomocy w procesie jego osobistego rozwoju, który inicjuje modlitwa głębi. Wraz z treścią wykładu stanowią one pojęciowe zaplecze dla praktyki kontemplacyjnej.

¹ Termin „centering prayer” tłumaczę jako „modlitwa głębi” (zob. Wstęp do: M. Basil Pennington OCSO, *Zaproszenie do modlitwy głębi*, przeł. J. Ruszkowski, W drodze, Poznań 2004). W polskich przekładach występuje on także jako „modlitwa prowadząca do środka”. Zob. M. Basil Pennington OCSO, *Modlitwa prowadząca do środka*, przeł. M. Sobejko, M. Cygan, Homini, Kraków 2003 — przyp. tłum.

Modlitwa kontemplacyjna jest procesem wewnętrznej przemiany, jest rozmową zainicjowaną przez Boga, która, o ile na to pozwolimy, prowadzi do boskiego zjednoczenia. W jej trakcie zmienia się sposób widzenia rzeczywistości. Mamy tu do czynienia z przebudową świadomości, która uzdalnia praktykującego do postrzegania, nawiązywania relacji i udzielania odpowiedzi z narastającym wyczuleniem na Hożą obecność manifestującą się we wszystkim, poprzez wszystko i ponad wszystkim, co istnieje.

rozdział pierwszy

Czym kontemplacja nie jest

Istnieje wiele błędnych opinii na temat tego, czym jest kontemplacja. Problem ten możemy odpowiednio przedstawić, mówiąc raczej, czym kontemplacja nie jest.

Po pierwsze, kontemplacja nie jest metodą relaksacyjną. Może ona nieść ze sobą pewne odprężenie, jest ono jednak zawsze efektem ubocznym. Kontemplacja jest w pierwszym rzędzie relacją a więc pewną intencjonalnością. Nie jest techniką, ale modlitwą. Kiedy mówimy: „módlmy się”, mamy w istocie na myśli: „wejdźmy w relację z Bogiem”, albo: „pogłębiajmy relację, w której się znajdujemy”, bądź też: „doświadczmy naszej relacji z Bogiem”. Modlitwa głębi jest metodą przeniesienia rozwijającej się więzi z Bogiem na poziom czystej wiary. Czysta wiara wykracza ponad skoncentrowaną na własnym ego medytację dyskursywną, jak również ponad poszczególne akty kontemplacji przebiegającej na poziomie intuicyjnym. Modlitwa głębi nie ma na celu wywołania w nas wyższych doznań podobnych do tych, jakich możemy do-

świadczyć po zażyciu pejotlu albo LSD. Nie jest ona jakąś formą autohipnozy. Jest po prostu metodą prowadzącą do modlitwy kontemplacyjnej. Stanowi jej pierwszy stopień.

Druga rzecz, którą kontemplacja nie jest, to charyzmat. Charyzmaty o których wspomina św. Paweł, pojawiają się ponownie w naszych czasach. Służą one budowaniu wspólnoty wiary. Można być kontemplatykiem i charyzmatykiem jednocześnie. To, że ktoś nie jest kontemplatykiem, nie wyklucza jednak możliwości posiadania jednego lub kilku charyzmatów. Innymi słowy, pomiędzy kontemplacją a charyzmatami nie ma koniecznego związku. Modlitwa kontemplacyjna zależy od wzrostu wiary, nadziei i boskiej miłości. Obejmuje ona oczyszczenie, uzdrowienie i uświęcenie duszy oraz jej przymiotów. Charyzmaty są dane dla zbudowania lokalnej wspólnoty i mogą zostać udzielone ludziom, którzy niekoniecznie zaszli daleko w duchowej podróży. Dar języków może być dany komuś przede wszystkim w celu jego indywidualnego uświęcenia. Jest to rodzaj wprowadzenia do modlitwy kontemplacyjnej, podczas którego dana osoba nie wie, co mówi.

Inny dar to zdolność do przekazywania doświadczenia odpoczynku w Duchu. Jeżeli ktoś ma już za sobą pewne doświadczenia w kontemplacji, może rozpoznać je jako dar duchowego rozmyślenia bądź też nawet modlitwy ciszy. Jeśli ktoś zechce, może się temu doświadczeniu opierać. Jeżeli jednak zaakceptuje te dary, wówczas doświadcza łagodnego zawieszenia zwyczajnej aktywności zmysłów i osuwa się na podłogę. Ludzie, którzy nie przeżyli nigdy przedtem tego rodzaju modlitwy, w wielkim zachwycie upadają na ziemię i pozostają w tym stanie tak długo, jak tylko mogą. Widziałem kiedyś pewnego młodego człowieka leżącego na wznak i wykonującego ruchy podobne do pływania na grzbiecie w basenie. Spadł on wcześniej z ławeczki, lądując z wielkim łoskotem na ziemi, po czym podniósł się bez szwanku.

Oprócz daru języków, inne charyzmaty udzielane są w sposób oczywisty dla dobra drugich. Obejmują one dar tłumaczenia języków, prorokowania, uzdrawiania, administrowania wspólnotą, słowa mądrości i natchnionego nauczania. Prorokować mogą ludzie niebędący wcale świętymi. Klasycznym przykładem jest tu prorok Balaam, który przepowiadał raczej to, co król chciał usłyszeć, aniżeli to, co nakazywał mu prorokować Bóg. W Starym Testamencie spotykamy wielu fałszywych proroków. Ze względu na to, że charyzmaty są w naszych czasach dość powszechne, a ludzie ulegają z ich powodu ekscytacji, ważne jest, by uświadomić sobie, że nie są one znamię świętości ani szczególnego zaawansowania w modlitwie. Charyzmaty to nie to samo, co modlitwa kontemplacyjna, i nie uświęcają one w sposób automatyczny ludzi, którzy je posiadli. Przeciwnie, jeśli ktoś jest przywiązany do charyzmatów, mogą one stanowić przeszkodę w duchowym rozwoju. Nawet w doświadczeniu charyzmatów działają zaprogramowane w nas emocje. Zgodnie z tradycją katolicką prosta i wąska ścieżka modlitwy kontemplacyjnej jest najpewniejszą i najbezpieczniejszą drogą do świętości. Dary charyzmatów są tutaj czymś dodatkowym i wtórnym względem samej drogi. Oczywiście, jeśli ktoś je posiadał, winien je włączyć w swoją duchową podróż. Jeśli jednak ktoś ich nie dostąpił, nie powinien sądzić, że najego drodze nie ma postępu. Proces przemiany zależy od wzrostu wiary, nadziei i Bożej miłości. Modlitwa kontemplacyjna jest owocem tego wzrostu i jego przedłużeniem. Odnowiony obecnie ruch charyzmatyczny bardzo potrzebuje tradycyjnego nauczania Kościoła na temat modlitwy kontemplacyjnej po to, aby charyzmatyczne Ciupy modlitewne mogły wkroczyć w nowy wymiar relacji z Duchem Świętym. W swoje spotkania modlitewne powinny one włączyć chwile milczenia służące ugruntowaniu wspólnej praktyki wewnętrznej ciszy i kontemplacji. Istnieje już pe-

wien ruch stosujący to zalecenie w licznych grupach modlitewnych. Jeżeli rozwój taki nie stanie się czymś powszechnym, wówczas może dojść do stagnacji we wspólnotach. W podróży duchowej nic nie może pozostać bez ruchu. Wspomniane grupy potrzebują dalszego wzrostu, który zapewnia modlitwa kontemplacyjna.

Trzecia rzecz, którą kontemplacja nie jest, to doświadczenie parapsychologiczne obejmujące prekognicję, znajomość rzeczy na odległość, opanowanie procesów cielesnych, takich jak bicie serca i oddech, zjawisko opuszczania ciała, lewitację, jak również inne nadzwyczajne zjawiska zmysłowe i psychiczne. Poziom psychiczny w świadomości znajduje się o jeden stopień wyżej od stanu mentalnego skoncentrowania na sobie, który jest czymś dominującym na obecnym etapie ludzkiego rozwoju.

Zjawiska psychiczne w jakiejkolwiek formie są niczym lukier na cieście, a my nie możemy przecież odżywiać się samym lukrem. Nie powinniśmy przeceniać zdolności psychicznych ani też sądzić na ich podstawie, że świętość manifestuje się w nadzwyczajnych zjawiskach. Przejawy te, włączając lewitację, orędzia słowne i różnego rodzaju wizje bywały czymś sensacyjnym w biografii niektórych świętych. Zarówno Teresa z Avili, jak i Jan od Krzyża miewali podobne doświadczenia. Tradycja chrześcijańska konsekwentnie zalecała wystrzeganie się podobnych nadzwyczajnych zdolności, tak dalece, jak to możliwe, z tego powodu, że w wypadku ich posiadania trudno o zachowanie pokory. Doświadczenie uczy, że im bardziej nadzwyczajne zdolności, tym trudniej się od nich uwolnić. Łatwo jest czerpać cichą satysfakcję z faktu udzielenia przez Boga wyjątkowych darów, szczególnie wtedy, gdy stają się one czymś oczywistym dla innych.

Zauważyłem obecnie rosnącą liczbę osób obdarzonych nadzwyczajnymi psychicznymi zdolnościami. Jednego tylko

roku spotkałem sześciu ludzi doświadczających zjawiska wychodzenia z ciała. Podczas snu lub modlitwy opuszczali oni cielesną powłokę i spacerowali wokoło domu. Pewien mężczyzna z Kolorado bezwiednie przeniósł się do swojego starego domu w Massachusetts. Niezależnie od tego, jak silne mogą być podobne parapsychologiczne fenomeny, nie powinniśmy zezwalać, by odciągały nas one od istoty rzeczy lub przeszkadzały w czasie modlitwy. Jeśli zdobędziemy się na cierpliwość, zjawisko ustąpi. Kiedy oddajemy się modlitwie głębi, powinniśmy powrócić do świętego słowa.

Istnieją obecnie metody zmierzające do uzyskania bezpośredniej kontroli nad funkcjami fizjologicznymi, takimi jak oddech, bicie serca i temperatura ciała. Słyszałem kiedyś o młodym człowieku, który czytał o kontrolowanym oddychaniu. Chociaż dowiedział się on, jak wstrzymać oddech, niestety nie przeczytał rozdziału na temat tego, jak na powrót zacząć oddychać. Nigdy się nie obudził. Jeśli kogoś zainteresowała sprawa nadzwyczajnych zdolności psychicznych, zalecam, aby praktykować je w obecności sprawdzonego mistrza.

Niezwykłe fizjologiczne lub psychiczne uzdolnienia okazują się czymś wrodzonym, co można w sobie rozwijać popi zez poddanie się pewnym ćwiczeniom. Nie mają one jednak nic wspólnego ze świętością ani wzrostem naszej więzi z Bogiem. Błędem jest uważać je za znak wielkiego duchowego rozwoju. Józef z Cupertino, franciszkanin, był jednym z najsłynniejszych kwitujących ludzi wszech czasów. Kochał on Boga tak bardzo, że w pewnym okresie życia, ilekroć usłyszał słowo Bóg, tylekroć zaczynał się unosić. Kiedy przebywał w kościele, wlatywał aż pod sklepienie. Rozpraszało to nieco jego współbraci, jak również zgromadzonych w kościele wiernych. Warto tu przytoczyć pewien, szczególnie dobrze udokumentowany przypadek. Pewnego razu zakonnicy próbowali umieścić olbrzymi krzyż na szczycie wieży wy-

sokiej na ponad trzydzieści metrów. Józef począł zawodzić, co zazwyczaj zwiastowało rychłą lewitację. Chwycił ważący pół tony krzyż, pofrunął na szczyt wieży, osadził go tam i powrócił na ziemię. Przełożeni z niechęcią obserwowali te niecodzienne zachowania i nakazali mu ich zaniechać. W każdym nadzwyczajnym uzdolnieniu, również natury duchowej, obecna jest jednak jakaś część ludzkiej osobowości. Kiedy Józefowi nakazano zaprzestanie lewitacji, wówczas zapadł w głęboką depresję. W jego wypadku była to prawdziwa noc ducha. I to właśnie ona, a nie lewitacja uczyniła go świętym. Wszakże latanie nie jest w przyrodzie niczym nadzwyczajnym.

W sposób często niedostrzegalny dla człowieka, Bóg dopuszcza lub nie do działania zjawisk parapsychologicznych w zależności od tego, kiedy uzna je za stosowne.

W czternastym wieku, Wincenty Ferreriusz, jeden ze wspa-
niałych mistrzów tamtych czasów, nauczał o mającym nastąpić
wkrótce końcu świata. Pewnego razu przyniesiono do niego
zmarłego, którego należało pochować. Wincenty jak zwykle
oznajmił swoją posępną nowinę, postanawiając wykorzystać
okazję do ostrzeżenia przed nadciągającym rychłym końcem.
Oznajmił, że na dowód prawdziwości swych przepowiedni
dokona wskrzeszenia. Zmarły mężczyzna stanął na nogi.
Świat jednak się nie skończył. Każde proroctwo jest uwarun-
kowane. Bóg nie angażuje się automatycznie w spełnianie
własnych gróźb. Rezerwuje sobie prawo do zmiany decyzji,
o ile ludzie są skłonni się nawrócić. Prorok często zostaje sam
ze swoim ciężarem. To jego ryzyko zawodowe.

Czwarta rzecz, którą kontemplacja nie jest, to zjawiska
mistyczne. Przez zjawiska mistyczne rozumiem cielesną eks-
tazę, wizje zewnętrzne i wewnętrzne, słowa słyszane z ze-
wnątrz, wypowiedane w wyobraźni i przekazywane innym
jako owoc działania w duszy specjalnej Bożej łaski. Święty
Jan od Krzyża w dziele *Droga na górę Karmel* rozważa wszel-

kie możliwe zjawiska duchowe, poczynawszy od tych najbardziej zewnętrznych, a na najbardziej wewnętrznych skończywszy, i nakazuje swoim uczniom odrzucenie wszystkich. Według niego czysta wiara to jedyny sposób bliskiego obcowania z Bogiem.

Zewnętrzne wizje i głosy mogą być błędnie zrozumiane. Nawet święci źle interpretowali to, co mówił do nich Bóg. Boska komunikacja, jeśli ma być możliwa do zrozumienia, musi zostać przefiltrowana przez ludzką psychę i uwarunkowania kulturowe. U tych, którzy są prowadzeni taką ścieżką, komunikacja z Bogiem jest prawdopodobnie autentyczna przez osiemdziesiąt procent czasu jej trwania, podczas gdy pozostałe dwadzieścia procent pozostaje nieodeczytane. Ponieważ nie możemy nigdy orzec, w którym procentowym przedziale znajduje się dany przekaz, jeśli postępujemy z nim wedle własnego uznania, wówczas możemy wpaść w rozmaite kłopoty. Nie ma gwarancji, że dany, skierowany do kogoś komunikat rzeczywiście pochodzi od Boga. Jeśli nawet tak |l |t, to możemy być prawie pewni, że został on zniekształcony przez naszą wyobraźnię, ukryte idee lub zaprogramowane w nas emocje. Każdy z tych czynników może być źródłem

zakłócenia przekazu. Klasycznym przykładem jest historia pewnej świętej, która uzyskała od Boga zapowiedź męczeńskiej śmierci. Umarła rzeczywiście w święty sposób, ale w łóżku Konając, podlegała kuszeniu, myśląc: „Czy Bóg jest wierny swej obietnicy?”. Oczywiście, że jest. Nie gwarantuje On jednak tego, że rozumiemy go właściwie, kiedy komunikuje się z nami na poziomie wyobraźni lub rozumu. Bóg miał na myśli to, że święta umrze, osiągnąwszy ten sam stopień miłości, co męczennicy. Męczeństwo jej świadomości było

oczach Boga równe męczeństwu krwi. Bóg nie jest związany dosłowną interpretacją własnego przekazu. Jeśli to, co nam Oznajmia, potraktujemy literalnie, to nawet wówczas, gdy są-

dzimy, że nakazuje nam tak czynić sam głos z nieba, narażamy się na ryzyko samooszustwa. Gdybyśmy tylko potrafili powrócić do świętego słowa, zaoszczędzilibyśmy sobie wielu kłopotów.

Każdy z sakramentów jest czymś więcej aniżeli jakakolwiek wizja. Nie znaczy to, że wizje nie mogą mieć w naszym życiu żadnego znaczenia. Jednak, jak poucza nas Św. Jan od Krzyża, prawdziwy przekaz od Boga osiąga swój cel natychmiast. Zastanawianie się nad nim nic tu nie pomoże — często zaś zniekształca go i zaćmiewa jego pierwotną klarowność. Nie zwalnia nas to jednak od powierzenia treści przekazu roztropnemu kierownikowi duchowemu po to, by upewnić się, że nie bierzemy go zbyt poważnie bądź też zbyt lekkomyślnie. Jeżeli komuś Bóg nakazał coś uczynić, wówczas szczególnie ważne jest, aby nie robić niczego, zanim nie przedyskutuje się sprawy z doświadczonym kierownikiem duchowym. Stanie się o wiele lepiej, jeśli zamiast na wizjach, orędziach słownych i własnym rozumie, polegać będziemy na wewnętrznych przeżyciach, wywoływanych przez Ducha podczas modlitwy, do których czujemy się nakłaniani w łagodny, ale konsekwentny sposób. Im ważniejsze wydarzenie, tym bardziej musimy wsłuchiwać się w głos zdrowego rozsądku i konsultować sprawę z kierownikiem duchowym. Boża wola nie zawsze jest łatwa do rozpoznania; musimy się przyglądać wszelkim jej przejawom po to, by później samemu zdecydować. W walce o pewność staramy się rozpoznać ukryte w nas samych przeszkody przesłaniające wolę Boga.

Przejdźmy teraz do problemu łask mistycznych. Są one najtrudniejsze do rozróżnienia, ponieważ w ścisły sposób powiązane są z naszą psychą. Przez łaski mistyczne rozumiem wlaną w nasze przymioty Bożą obecność lub też promieniowanie Jego obecności, które ogarnia nas w sposób spontaniczny. Stopnie mistycznej modlitwy zostały należycie opisane

przez Teresę z Avili i Jana od Krzyża. Obejmują one duchowe rozmyślanie, modlitwę ciszy, modlitwę zjednoczenia i w końcu przemieniające zjednoczenie. Jeśli chodzi o mnie, to wolę używać zamiennie pojęć „kontemplacja” i „mistycyzm”, rozróżniając przy tym mistyczne łaski od istoty modlitwy mistycznej. Czy możliwe jest, aby być kontemplatykiem i osiągnąć przemieniające zjednoczenie bez przechodzenia przez doświadczenie opisanych już wcześniej łask mistycznych?

Pytanie to zajmowało mnie przez lata, ponieważ kontemplacja rozumiana jako wlanie się Bożej łaski jest zwykle uważana za konieczną oznakę daru modlitwy kontemplacyjnej. Jednak zdarza mi się nadal spotykać ludzi, którzy, choć są bardzo zaawansowani w swojej duchowej podróży, utrzymują, że nigdy nie zaznali łaski modlitwy kontemplacyjnej odczuwanej jako doświadczenie Boga. Spędziwszy trzydzieści albo czterdzieści lat w klasztorze kontemplacyjnym, niektórzy z tych ludzi bywają kuszeni do tego, by postrzegać swoje życie jako gigantyczną pomyłkę. W wieku lat sześćdziesięciu lub siedemdziesięciu rezygnują, sądząc, że skoro nigdy nie mieli podobnego doświadczenia, to musieli popełnić jakiś błąd. Chociaż ludzie ci całe swoje życie poświęcili służbie Chrystusowi, nie mają żadnej wewnętrznej pewności co do tego, że dostąpili choćby najmniejszej mistycznej łaski. Kiedy po raz pierwszy słuchałem kilku relacji z doświadczeń tych ludzi, myślałem, że być może nigdy nie poinstruowano ich należycie odnośnie modlitwy kontemplacyjnej albo też, że doświadczyli jej we wczesnych latach zakonnego życia, tak że o tym zapomnieli lub ulegli przyzwyczajeniu. Od tamtego czasu zmieniłem jednak zdanie. Obecnie jestem przekonany, że błędem jest utożsamiać doświadczenie modlitwy kontemplacyjnej z modlitwą samą w sobie, która przekracza wszelkie odczucia Bożego promieniowania lub wlanej Bożej obecności. Miałem szczęście zetknąć się z wyartykułowaniem

tych moich doświadczeń przez Ruth Burroughs, karmelitańską zakonnicę, która wiodła swoje duchowe życie bez jakiegokolwiek, popartej doświadczeniem, świadomości promieniowania Bożej obecności. We *Wskazówkach do modlitwy mistycznej* proponuje ona rozróżnienie pomiędzy włączonym i wyłączonym światłem mistycyzmu. To wyjaśnia nam, dlaczego dla wielu ludzi ich cała kontemplacyjna podróż pozostaje czymś zupełnie zakrytym aż do momentu końcowego przemienienia. Wspomniana siostra karmelitanka miała dwie przyjaciółki, jedną o bardzo bujnym życiu mistycznym w zakonie czynnym i drugą — siostrę karmelitanę, mieszkającą w tym samym klasztorze klauzurowym, której nigdy nie było dane cieszyć się świadomymi doświadczeniami modlitwy kontemplacyjnej, chociaż rzetelnie oddawała się tej formie modlitwy przez czterdzieści lat. Obydwie doświadczyły w końcu przemieniającego zjednoczenia. Ruth Burroughs uogólnia te doświadczenia, twierdząc, że mistyczna łaska może być charyzmatem udzielanym niektórym mistykom po to, by objaśnić drogę innym. Jej hipotezy opierają się na założeniu, że istotą mistycyzmu jest ścieżka czystej wiary. Czysta wiara, jak mówi Jan od Krzyża, jest dla duszy promieniem ciemności. Nie istnieje żadna władza umysłu czy serca zdolna go postrzegać. Ktoś może mieć to „doświadczenie” na najniższym poziomie, poza jakąkolwiek zdolnością postrzegania. O jego obecności może się on przekonać jedynie na podstawie owoców we własnym życiu. Bóg może użyć owego promienia wobec kogoś, kto jest wierny modlitwie i jednocześnie pozostaje zupełnie nieświadomy faktu zaistnienia Bożej ingerencji. Z moich doświadczeń wynika, że ludzie, którzy mają najbujniejsze życie mistyczne, żyją w związkach małżeńskich albo w zakonach czynnych. Mniej niż pięć procent kontemplatyków klauzurowych, których znam, zaznało przeżyć opisywanych przez św. Teresę i Jana od Krzyża. Mówiąc

Ogólnie, doświadczali oni nocy zmysłów, a udziałem kilku spośród nich była noc ducha. Ich pociechy były nieliczne i niewielkie. Ludzie żyjący w świecie potrzebują zdecydowanie więcej pomocy, aby przetrwać. Być może Bóg nie pomaga tak samo kontemplatykom klauzurowym, ponieważ uważa, że otrzymają oni dostateczne wsparcie ze strony struktur rządzących ich zamkniętym sposobem życia.

Co jest istotą modlitwy kontemplacyjnej? Droga czystej wiary. Nic innego. Nie musisz jej odczuwać, ale musisz ją praktykować.

rozdział drugi

Wymiary modlitwy kontemplacyjnej

Modlitwa kontemplacyjna jest światem, w którym Bóg może zdziałać wszystko. Wyprawa do tej krainy to najwspanialsza z możliwych przygód. Jest ona otwarciem się na nieskończoność i dlatego oferuje nam nieskończone perspektywy. Upadają przy tym prywatne, stwarzane przez nas same światy; wokół nas i w nas pojawia się świat nowy, a to, co niemożliwe, staje się codziennym doświadczeniem. Świat odkrywany w modlitwie prześwieca dla nas przez zwyczajne wydarzenia codziennego życia.

Życie i wzrost chrześcijanina opiera się na wierze w zasadniczą ludzką dobroć, w transcendentny potencjał, którym na początku obdarował nas Bóg. Ten dar istnienia jest naszym prawdziwym ja, z którym, dzięki naszej akceptacji w wierze, jednoczy się Chrystus. Dokonujące się w nas przebudzenie

na obecność i działanie Ducha jest zmartwychwstaniem w nas Chrystusa.

Każda prawdziwa modlitwa opiera się na przekonaniu o obecności w nas Ducha i Jego niezawodnej i nieustannej inspiracji. W tym sensie każda modlitwa jest modlitwą w Duchu. Pomimo tego wydaje się czymś bardziej stosownym, by termin *modlitwa w Duchu* zarezerwować dla modlitwy, w której inspiracja Ducha jest nam udzielona bezpośrednio bez zaangażowania naszej refleksji i aktów woli. Innymi słowy to Duch modli się wtedy w nas, podczas gdy my wyrażamy jedynie na to zgodę. W tradycji ten rodzaj modlitwy nazywa się *kontemplacją*.

Należy dokonać rozróżnienia pomiędzy modlitwą kontemplacyjną a kontemplacyjnym życiem. Modlitwa kontemplacyjna jest doświadczeniem lub sekwencją doświadczeń prowadzących do zjednoczenia z Bogiem. Termin *życie kontemplacyjne* powinien być zastrzeżony dla stanu boskiego zjednoczenia, w którym dana osoba jest pod wpływem Ducha zarówno w modlitwie, jak i w działaniu.

Korzeniem modlitwy jest wewnętrzna cisza. Możemy uważać, że modlitwa to myśli lub uczucia wyrażane w słowach, jednak w rzeczywistości są to tylko pewne jej formy. Według Ewagriusza „modlitwa jest porzuceniem myśli”. Definicja ta zakłada, że myśli się pojawiają. Modlitwa kontemplacyjna jest nie tyle nieobecnością myśli, co brakiem przywiązania do nich. Jest ona otwarciem serca i umysłu, ciała i emocji — naszego całego istnienia — na Boga, Ostateczną Tajemnicę, stojącą ponad słowami, myślami i emocjami — innymi słowy ponad psychologiczną treścią daną w chwili obecnej. Nie za-

¹ Ewagriusz z Pontu, *O modlitwie* 70, przeł. K. Bielawski, L. Nieścior i in., Opactwo Benedyktynów w Tyńcu, Kraków 1998, s. 263.

przeczamy tutaj obecności tego, czym wypełniona jest nasza świadomość. Cokolwiek w niej jest zawarte, akceptujemy to i wnosimy się wyżej, jednak nie drogą wysiłków, a jedynie poprzez przyzwolenie na to, aby opuściły nas słowa, myśli i emocje.

Zgodnie z *Katechizmem z Baltimore* „modlitwa jest wzniesieniem się umysłu i serca ku Bogu”. Używając tej starej formuły, należy pamiętać, że akt ten nie jest naszym działaniem. W każdym rodzaju modlitwy umysł i serce są podnoszone ku Bogu dzięki działaniu Ducha. W trakcie modlitwy inspirowanej przez Ducha zgadzamy się pójść za wewnętrznym poruszeniem i porzucić refleksję. Refleksja jest ważnym wstępem do modlitwy, jednak sama w sobie nie jest modlitwą. Modlitwa jest nie tylko ofiarowaniem Bogu wewnętrznych aktów: jest ofiarowaniem nas samych takimi, jakimi jesteśmy. Działanie Ducha można porównać do zachowania doświadczonej Opiekunki wobec dzieci adoptowanych przez bogatą rodzinę, która uczy je, jak się zachowywać w nowym domu. Jak sieroty zabrane z ulicy i usadzone za zastawionym stołem w eleganckiej jadalni, potrzebujemy wiele czasu, by nauczyć się odpowiednich manier. Ze względu na nasze ziemskie uwarunkowania mamy skłonność do tego, by kłaść zabłocone stopy na stole, tłuc porcelanę i rozlewać zupę na kolana. By się dostosować do nowych warunków, w naszych obyczajach i skłonnościach muszą nastąpić głębokie zmiany. Z tego powodu możemy na początku traktować naszą opiekunkę jako osobę dość uciążliwą, będącą źródłem dolegliwych zakazów. Robiąc nam te wszystkie przykre uwagi, ona jednak faktycznie nieustannie nas zachęca do nawrócenia, wystrzegając się osądów i oskarżeń. Praktyka modlitwy kontemplacyjnej to nauka przekazywana nam przez Ducha.

Nasz udział w tym procesie edukacji polega na tym, co chrześcijańska tradycja nazywa zaparciem się siebie. Jezus

powiedział: „Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie swój krzyż i niech Mnie naśladowuje” (Mk 8, 34). Odrzucenie naszego najgłębszego ja zakłada oderwanie od dotychczasowych nawyków naszego intelektu i woli, od tego, co w nas najbardziej ukryte. Może to od nas wymagać, abyśmy podczas modlitwy pozwolili odejść nie tylko naszym powszednim myślom, ale także dotychczasowym, najbardziej pobożnym refleksjom i aspiracjom, które zwykliśmy traktować jako konieczne środki prowadzące do Boga.

Natura ludzkiego umysłu jest taka, że zwykł on upraszczać to, czym się zajmuje. Tak więc obfitość refleksji potrafi my zwykle streścić w jednej myśli. Myśl sama w sobie staje się obecnością bardziej aktem uwagi aniżeli zrozumienia. Jeśli zastosujemy tę zasadę do osoby Jezusa, zauważymy, że ten rodzaj uwagi w żaden sposób nie wyklucza Jego człowieczeństwa. Nasza uwaga jest po prostu poświęcona obecności Jezusa, człowieka — Boga, bez odniesienia do jakichkolwiek poszczególnych cech Jego osoby.

Modlitwa kontemplacyjna jest częścią dynamicznego procesu, który ewoluuje raczej poprzez osobową relację aniżeli dzięki jakiejś przyjętej strategii. Jednocześnie odpowiednia organizacja modlitwy i sposobu życia sprzyja temu procesowi, podobnie jak właściwa dieta i ćwiczenia pozwalają młodym ludziom osiągnąć fizyczną dojrzałość.

Jednym z pierwszych efektów modlitwy kontemplacyjnej jest uwolnienie energii tego, co nieświadome. Ten proces wywołuje dwa psychologiczne stany. Są to z jednej strony dające pociechę doświadczenia osobowego rozwoju, dary charyzmatów lub mocy psychicznych, z drugiej zaś doświadczenia ludzkiej słabości związane z upokorzeniem samowiedzy. Samowiedza tradycyjnie oznacza to, co dociera do umysłu z ciemnej sfery ludzkiej osobowości. Uwolnienie tych

dwóch rodzajów nieświadomej energii wymaga równolętego wsparcia dobrze ugruntowanymi zwyczajami poświęcenia się Bogu i trosce o bliźnich. W przeciwnym wypadku, jeśli ktoś zazna duchowej pociechy bądź poczucia rozwoju, może popaść w pychę; jeśli natomiast ta sama osoba poczuje się zmiażdżona świadomością własnego duchowego ubóstwa, może popaść w zniechęcenie, a nawet rozpacz. Kultywowanie poświęcenia Bogu i usługiwania bliźnim to konieczne środki umożliwiające stabilizację umysłu w obliczu naładowanych emocjonalnie myśli, zarówno tych uskrzydlających, jak i deprecjonujących własne ja.

Poświęcenie Bogu rozwija się poprzez oddanie się w Jego imię pewnej praktyce. Usługiwanie bliźnim jest uzewnętrznieniem odruchów serca wynikających ze współczucia. Neu-lializuje ono zbytne zaabsorbowanie własną duchową podróżą i swoim samopoczuciem. Nawyk usługiwania bliźnim rozwija się poprzez sprawianie przyjemności Bogu tym, co czynimy, jak również dzięki okazywaniu współczucia innym, poczynając od tych, z którymi żyjemy na co dzień. Bezwarunkowa akceptacja bliźnich, to wypełnienie przykazania, by „kochać bliźniego, jak siebie samego” (Mk 12,31). W praktyce oznacza to noszenie brzemion drugiego (Ga 6,2). Odmowa osądzania innych nawet w obliczu prześladowań jest zadośćuczynieniem przykazaniu, by miłować się wzajemnie, „tak jak Ja was umiłowałem” (J 13,34) i by oddawać życie za przyjaciół swoich (J 15,13).

Praktyki poświęcenia się Bogu i usługiwania bliźnim stanowią dwa brzegi kanału, przez który wydostają się energie tego, co nieświadome, dzięki czemu psyche chroniona jest przed zatonięciem w chaotycznych emocjach. Kiedy energie te płyną w sposób uporządkowany pomiędzy brzegami poświęcenia i usługiwania, wynoszą nas one na wyższe duchowo poziomy zrozumienia i wyzbytej egoizmu miłości.

Owe dwie stabilizujące skłonności przygotowują nasz system nerwowy i nasze ciało na przyjęcie oczyszczającego i uświęcającego światła Ducha. Umożliwiają nam rozeznawanie myśli i emocji jeszcze na etapie ich powstawania, zanim osiągną one fazę przywiązania i quasi-przymusu. W miarę tego jak umacnia się w nas niezależność wobec nawykowych myśli i pożądań, stajemy się zdolni do wejścia z wyciszonym umysłem w modlitwę kontemplacyjną.

Celem zaparcia się siebie jest osiągnięcie stanu braku przywiązania. Jest to wolna od pragnienia posiadania postawa względem rzeczywistości, usposobienie, które podcina korzeń systemu fałszywego ja. Fałszywe ja jest monumentalną iluzją obciążoną myślowymi nawykami i emocjonalną rutyną, które zamieszkują nasz mózg i system nerwowy. Niczym program w komputerze mają one skłonność do tego, by się reaktywować, ilekroć dana sytuacja włącza odpowiedni przycisk. Fałszywe ja sugeruje nawet, że zachodzące w nim subtelne procesy są motywowane religijnie. Zachowania autentycznie religijne nie pochodzą jednak od fałszywego ja, ale od Boga. Dzięki modlitwie kontemplacyjnej Duch uzdrowia chory korzeń skoncentrowania na sobie i staje się źródłem naszej świadomej aktywności. Ażeby móc działać spontanicznie pod wpływem Ducha, a nie za sprawą fałszywego ja, zaprogramowane w nas w przeszłości emocje muszą zostać usunięte i wymienione na nowe. Praktykowanie cnót to tradycyjne określenie oznaczające usuwanie starych i ćwiczenie nowych nawyków opartych na ewangelicznych wartościach. Jezus w swojej boskości jest źródłem kontemplacji. Gdy doświadczamy objęcia przez Jego Bożą obecność, wówczas czujemy się wewnętrznie przynagleni do kontemplacji. Tak stało się z apostołami na górze Tabor, kiedy stali się świadkami Bożej chwały emanującej światłem w osobie Jezusa. Upadli na twarze. Nasze doświadczenie Boga nie sięga jednak do

tęgo, jaki On jest sam w sobie. To, kim jest Bóg sam w sobie, nie może być przedmiotem naszego doświadczenia zmysłowego, pojęciowego ani duchowego. Bóg stoi ponad wszelkim doświadczeniem. Nie oznacza to, że jest On nieobecny w religijnych doświadczeniach, ale że je przekracza. Mówiąc inaczej, poprzez religijne doświadczenia prowadzi nas On ku doświadczeniu pustki. Wszystko to, czego doświadczamy za sprawą Boga, jest jedynie promieniowaniem Jego obecności, **nie** zaś Nim samym. Kiedy boskie światło dociera do ludzkiego umysłu, rozszczepia się ono na wiele strumieni, podobnie jak promień zwykłego światła rzucony na pryzmat zmienia się w całą gamę kolorów. W rozróżnianiu poszczególnych „barw” Ostatecznej Tajemnicy nie ma niczego złego, byłoby jednak błędem utożsamiać je z nieosiągalnym Światłem. Chęć, by odrzucić duchową pociechę i pozwolić działać Bogu w zupełnej **wolności**, jest trwałym przynagleniem pochodzącym od **Ducha**. Im bardziej ktoś jest skłonny porzucić wszelkie pocieszenia, tym mocniejsza staje się w nim obecność Ducha. Ostateczna Tajemnica staje się Ostateczną Obecnością.

Duch przemawia do naszej świadomości za pomocą Pisma i wydarzeń codziennego dnia. Refleksja nad tymi dwoma źródłami osobowego spotkania, podobnie jak usunięcie nawyków z przeszłości, przygotowuje naszą psychę na to, by mogła ona słuchać z bardziej subtelną uwagą. Teraz Duch zaczyna **zwracać** się do naszej świadomości z głębin naszego wnętrza, które **jest** naszym prawdziwym ja. Jest to prawdziwa kontemplacja.

Sytuacja ta uwiadamia się w Przemienieniu. Jezus zabrał ze sobą trzech apostołów najlepiej przygotowanych do tego, by otrzymać łaskę kontemplacji, to znaczy tych, którzy postąpili najdalej w procesie przemiany własnych serc. Bóg zwrócił się do nich za pośrednictwem zmysłów, poprzez wizję, której doświadczyli na górze. Z początku stali onieśmieleni i zachwyce- ni. Piotr chciał pozostać w tym stanie na zawsze. Nagle okryła

ich chmura zakrywająca wizję, co sprawiło, że zmysły ich zostały opróżnione z treści, choć pozostawały czujne i w gotowości. Fakt, że upadli na twarz, właściwie oddaje stan ich umysłów. Była to jednocześnie postawa adoracji, wdzięczności i miłości. Głos z nieba sprawił, że oprzytomnieli w obliczu Ducha, który zawsze do nich przemawiał, ale którego nigdy dotąd nie byli w stanie usłyszeć. Ich wewnętrzna pustka została wypełniona świetlistą Bożą obecnością. Dotyk Jezusa przywrócił w nich zdolność postrzegania i ujrzeli Go takim, jaki był przedtem, jednak ich świadomość i wiara uległy przemienieniu. Nie patrzyli już na Jezusa jak na zwyczajnego człowieka. Ich bierne i aktywne zdolności zostały zjednoczone przez Ducha; zewnętrzne i wewnętrzne słowo Boga stało się jednym. Dla tych, którzy osiągnęli podobną świadomość, codzienne życie jest nieustannym i narastającym objawianiem się Boga. Słowa, które słyszą w Piśmie i w liturgii potwierdzają to, co przyswoili sobie przez modlitwę, która jest kontemplacją.

rozdział trzeci

Historia modlitwy kontemplacyjnej w tradycji chrześcijańskiej

Pierwsze piętnaście wieków ery chrześcijaństwa odznacza się pozytywnym stosunkiem do kontemplacji. Niestety od **Wieku** szesnastego zaczęły dominować tendencje negatywne. Ażeby należycie zrozumieć sytuację, w jakiej dziś znajdują się nasze Kościoły, przyjrzyjmy się historii modlitwy kontemplacyjnej.

Sam termin *k o n t e m p l a c j a* jest pojęciem wieloznacznym ze względu na rozmaite znaczenia, jakie przypisywano mu na przestrzeni wieków. Biblia grecka dla podkreślenia wagi doświadczalnej wiedzy o Bogu używała pojęcia *gnosis*, tłumacząc w ten sposób hebrajskie słowo *da'ath*, które jest o wiele mocniejsze i odnosi się do intymnej relacji angażującej nie tylko umysł, ale i całą osobę.

W swoich listach święty Paweł używał terminu *gnosis* na określenie wiedzy o Bogu przynależnej tym, którzy Go ko-

chają. Domagał się jej nieustannie od swoich uczniów, modląc się o nią tak, jakby była ona niezbędnym elementem rozwoju chrześcijańskiego życia.

Ojcowie greccy, szczególnie Klemens z Aleksandrii, Orygenes i Grzegorz z Nyssy zapożyczyli od neoplatoników termin *theoria*. Oznaczał on pierwotnie intelektualną wizję prawdy, którą filozofowie greccy traktowali jako najwyższe osiągnięcie człowieka mądrego. Ojcowie Kościoła uzupełnili ten techniczny termin, przydając mu znaczenia zaczerpniętego z hebrajskiego *da'ath*, które odnosi się do doświadczalnej wiedzy płynącej z miłości. Tak rozszerzone znaczenie greckiego *theoria* zostało następnie przetłumaczone jako łacińskie *contemplatio* i w tej postaci przekazane chrześcijańskiej tradycji. Z końcem szóstego wieku tradycja ta została podsumowana przez Grzegorza Wielkiego, kiedy to określił on kontemplację jako wiedzę o Bogu, która jest przesycona miłością. Dla Grzegorza kontemplacja jest owocem refleksji nad zawartym w Piśmie Świętym słowem pochodzącym od Boga, będąc jednocześnie Jego darem. W stanie spoczynku czy też bezruchu umysł i serce nie zajmują się już aktywnym poszukiwaniem Boga, ale wchodzą w doświadczenie, którego rezultatem jest smakowanie tego, czego wcześniej szukały. Doświadczenie to wprowadza umysł i serce w stan głębokiego spokoju i wewnętrznej ciszy. Stan ten nie jest zawieszeniem wszelkiego działania, ale przemieszaniem kilku prostych aktów woli skupionych na Bogu, przy jednoczesnym doświadczeniu Bożej obecności.

Kontemplacja rozumiana jako wiedza o Bogu oparta na intymnym doświadczeniu Jego obecności utrzymywała się do końca średniowiecza. Ćwiczenia ascetyczne od zawsze zwracały się ku kontemplacji stanowiącej cel wszelkiej praktyki duchowej.

Metoda modlitwy zalecana w pierwszych wiekach chrześcijaństwa zarówno osobom świeckim, jak i mnichom zwana

była *lectio divina*, co znaczyło dosłownie: „Boże czytanie”. Jest to praktyka polegająca na czytaniu Pisma, a właściwie na jego słuchaniu. Mnisi powtarzali duchowe słowa ustami, angażując w ten sposób w praktykę swoje ciała. W *lectio divina* kultywowali oni zdolność do głębszego słuchania polegającą na wewnętrznym skupieniu. Modlitwa była ich odpowiedzią Bogu, którego słuchali w Piśmie i któremu oddawali cześć w liturgii.

Refleksja polegająca na rozważaniu świętego tekstu zwana była „medytacją”. Spontaniczny odruch woli będący odpowiedzią na tę refleksję zwał się *oratio* czyli „modlitwą uczuciową” — proponują raczej: „skierowaniem ku Bogu całej osoby” — bo to właśnie oznacza łacińskie słowo *oratio*. W miarę jak te akty refleksji i woli ulegały uproszczeniu mnisi osiągnęli

IM spoczynku w obliczu Boga, który określa termin *contemplatio*, czyli „kontemplacja”.

Te trzy akty — medytacja dyskursywna, modlitwa uczuciowa i kontemplacja — mogą współistnieć w czasie jednej modlitwy, przeplatając się ze sobą. Niczym aniołowie wstępujący i zstępujący z Jakubowej drabiny, ludzka uwaga wspina się i opada po stopniach świadomości. Czasem człowiek chwali Boga ustami, innym razem myślą lub aktami woli, **I** **leszcze** kiedy indziej mistycznym zachwyceniem. Kontemplacja traktowana była jako naturalny postęp w procesie słuchania słowa Bożego. Dostępu do Boga nie dzielono na medytację dyskursywną, modlitwę uczuciową i kontemplację. Określenie „modlitwa myślna” z jego oddzielnymi kategoriami nie było **Obecne** w chrześcijańskiej tradycji aż do szesnastego stulecia.

Około dwunastego wieku nastąpił znaczący rozwój myśli religijnej. Zakładano wspaniałe szkoły teologiczne. Był to czas narodzin precyzyjnych analiz pojęciowych z podziałami na rodzaje i gatunki, definicjami i klasyfikacjami. Rosnąca umiejętność przeprowadzania analiz stanowiła istotny postęp

ludzkiego umysłu. Niestety, to przywiązanie do szczegółowych badań zostało później przeniesione do praktyki modlitwnej i przyczyniło się do schyłku prostej, spontanicznej modlitwy wieków średnich opartej na *lectio divina* i otwartej na kontemplację. Duchowi mistrzowie dwunastego wieku, tacy jak Bernard z Clairvaux, Hugo i Ryszard od Świętego Wiktora oraz William z St. Thierry, rozwijali swoje teologiczne teorie dotyczące modlitwy i kontemplacji. W trzynastym stuleciu metody medytacji oparte na ich nauczaniu spopularyzowali franciszkanie.

Na przestrzeni czternastego i piętnastego wieku czarna śmierć i wojna stuletnia zdziesiątkowały miasta i wspólnoty religijne, podczas gdy zjawiska nominalizmu i Wielkiej Schizmy doprowadziły do moralnego i duchowego upadku. Odpowiedzią na tę sytuację był ruch odnowy zwany *devotio moderna*, który pojawił się około roku 1380, a rozprzestrzenił się we Włoszech, Francji i Hiszpanii. W czasie gdy w gruzu waliły się wszelkie instytucje i struktury, ruch *devotio moderna* starał się upowszechniać moralną siłę płynącą z modlitwy jako środka służącego samodyscyplinie. Z końcem piętnastego wieku opracowano tak zwane metody modlitwy myślniej, które z czasem stawały się coraz bardziej skomplikowane. Jednak nawet w tych czasach rozprzestrzeniania się systematycznych metod modlitwy kontemplacja nadal była traktowana jako ostateczny cel duchowej praktyki.

Wraz z upływem szesnastego stulecia w modlitwie myślniej zaczęto rozróżniać medytację dyskursywną odznaczającą się przewagą myśli; modlitwę uczuciową z przewagą aktów woli; wreszcie kontemplację, w której pierwszorzędne znaczenie miała łaska wlana przez Boga. Medytacja dyskursywna, modlitwa uczuciowa i kontemplacja nie były już odmiennymi aktami obecnymi w jednej modlitwie, ale stały się jej różnymi formami, przy czym każda z nich miała swój wła-

SNY cel i metodę. Taki podział modlitwy na całkowicie odrębne elementy przyczynił się do późniejszego błędnego przekonania, że kontemplacja jest pewną wyjątkową łaską zarezerwowaną dla wybranych. Zdolność do otwarcia się na kontemplację uważano odtąd za coś niezmiernie rzadkiego. Organiczny rozwój modlitwy w kierunku kontemplacji nie podpadał pod ustalone kategorie i był z tego powodu ignorowany. W tym **s a m y m** czasie kiedy żywa dotąd tradycja chrześcijańskiej kontemplacji poczyniała zamierać, nowe wyzwania wobec życia duchowego przyniósł ze sobą renesans. Atmosfera społeczna a wraz z nią instytucje religijne przestały sprzyjać **rozw o j o w i** jednostki. W obliczu nadciągającego pogaństwa pojawiło się wyzwanie, by na nowo zdobyć świat dla Chrystusa. Nic więc dziwnego, że musiały powstać nowe formy modlitwy skierowane do wiernych. Nacisk, jaki położono na działalność apostołską, wymagał przekształcenia dotychczasowych form modlitwy, propagowanych dotychczas przez mnichów i pielgrzymów. Geniusz i doświadczenie Ignacego **Loyoli** pozwoliły mu na odpowiednie dla nowych czasów zjednoczenie tradycji kontemplacyjnej, której zagrażało unicestwienie.

Jego *Ćwiczenia duchowe* napisane pomiędzy latami 1522 i 1526 są niezwykle ważne dla zrozumienia stanu ówczesnej duchowości Kościoła rzymskokatolickiego. W swoim dziele Ignacy Loyola proponuje trzy rodzaje modlitwy. Medytacje dyskursywne przepisane na pierwszy tydzień sporządzono w oparciu o trzy władze: pamięć, intelekt i wolę. Zadaniem **pamięci** jest przywołać ustanowiony wcześniej przedmiot medytacji dyskursywnej. Intelekt winien oddać się refleksji nad lekcją, jaką chcemy wywieść z obranego przedmiotu. Aktem **woli** jest postanowienie związane z przedmiotem medytacji, celem wprowadzenia lekcji w praktykę. W ten sposób **docho d z i** do przeobrażenia naszego życia.

Znaczenie terminu *kontemplacja* w *Ćwiczeniach duchowych* jest odmienne od dotychczasowych. Kontemplacja według św. Ignacego polega na wpatrywaniu się w konkretny obiekt obecny w wyobraźni: na przykład w postaci apostołów, tak jakby byli oni obecni; na słyszeniu tego, co mówią, na reakcji na ich słowa i zachowania. Metoda ta, przepisana na drugi tydzień, zmierza do rozwinięcia się w nas modlitwy uczuciowej.

Trzecia metoda modlitwy przedstawiona w *Ćwiczeniach duchowych* zwana jest metodą pięciu zmysłów. Polega ona na ich duchowym użyciu w odniesieniu do obranego tematu medytacji. Metoda ma na celu przygotowanie do kontemplacji w jej tradycyjnym rozumieniu i uaktywnienie duchowych zmysłów u tych, którzy są dostatecznie zaawansowani w modlitwie.

W ten sposób Ignacy proponuje nam więcej aniżeli jedną metodę modlitwy. Za niefortunne zredukowanie jego *Ćwiczeń duchowych* do metody medytacji dyskursywnej odpowiadają już sami jezuici. W 1574 roku Everard Mercurian, jezuicki generał, w swoim rozporządzeniu skierowanym do hiszpańskiej prowincji zgromadzenia zakazał praktykowania modlitwy uczuciowej, jak również metody pięciu zmysłów. Zakaz ten wydano powtórnie w roku 1578. W ten sposób życie duchowe znacznej części Towarzystwa Jezusowego zostało ograniczone do jedynej metody modlitwy, to znaczy do medytacji dyskursywnej opartej na trzech władzach. Dominujący intelektualny charakter tej medytacji zyskał w zakonie na znaczeniu na przestrzeni osiemnastego i dziewiętnastego wieku. Większość podręczników duchowych aż do ubiegłego stulecia ograniczało się do prezentowania jedynie schematów medytacji dyskursywnej.

Wpływ tej sytuacji na Kościół rzymskokatolicki zrozumieć my lepiej, jeśli uświadomimy sobie olbrzymie znaczenie jezuitów jako wybitnych przedstawicieli kontrreformacji. W następ-

nych stuleciach wiele religijnych zgromadzeń przyjmowało konstytucję Towarzystwa Jezusowego jako swoją. Równocześnie pozostawały one pod wpływem jezuickiego nauczania i praktyki. Zgromadzenia te podlegały tym samym ograniczeniom, nałożonym nie przez Ignacego, ale przez jego mniej światłych następców.

Zamiarem Ignacego było dostarczenie formacji duchowej, która stanowiłaby należyte antidotum na przyniesionego przez renesans ducha sekularyzmu i indywidualizmu. Pragnął on również sformułować zasady modlitwy kontemplacyjnej stosownej do apostolskich wymogów jego czasów. *Ćwiczenia duchowe* zostały opracowane tak, aby owoce kontemplacji wprowadzić w czyn. Biorąc pod uwagę olbrzymi wpływ wywierany przez jezuitów, należy przypuszczać, że gdyby zezwolono im stosować *Ćwiczenia duchowe* zgodnie z intencją samego Ignacego lub też gdyby poświęcili oni więcej uwagi swoim mistrzom kontemplacji, takim jak ojcowie Lallemand, Surin, Grou i Caussade, wówczas obecny stan duchowości rzymskich katolików wyglądałby zgoła odmiennie.

W kościele rzymskokatolickim pojawiły się również inne czynniki, które wywoływały wahania co do tego, czy zachęcać wiernych do modlitwy kontemplacyjnej. Jednym z nich była kontrowersja dotycząca kwietyzmu, zbioru duchowych pouczeń, potępionych jako rodzaj błędnego mistycyzmu w 1687 roku przez papieża Innocentego XII. Pouczenia te odznaczały się znaczną pomysłowością. Mówiły o dokonującym się raz na zawsze akcie miłości do Boga, w którym oddajemy Mu się całkowicie wraz z towarzyszącą temu intencją, by nigdy z tego stanu poddania się nie wycofać. Dopóki nie zrezygnujemy z tej całkowitej przynależności do Boga, dopóty trwa owo zjednoczenie z Bogiem, które nie wymaga od nas żadnych dodatkowych wysiłków takich jak modlitwa lub inne praktyki. Istotne rozróżnienie pomiędzy aktem jednorazowego po-

stanowienia (choćby i najszczerzym) a ustanowieniem trwałej dyspozycji najwyraźniej umknęło uwadze autorów herezji.

Łagodniejsza forma tej doktryny rozkwitła we Francji u schyłku siedemnastego wieku i pozostaje znana jako semi-kwietyzm. Biskup Boussuet, kapelan dworu Ludwika XIV był jednym z zagorzałych wrogów tej osłabionej wersji kwietyzmu i zdołał doprowadzić do jej potępienia we Francji. Trudno ustalić, do jakiego stopnia przecenił on rolę tego nauczania. Niezależnie od wszystkiego kontrowersja ta okryła mistycyzm złą sławą. Od tego czasu z seminariów i wspólnot religijnych usunięto lektury dotyczące mistycyzmu. Według książki Henriego Bermonda *Historia myśli religijnej we Francji* w przeciągu kilku następnych stuleci nie pojawiły się żadne pisma mistyczne o istotnym znaczeniu. Mistycy z ubiegłych wieków zostali zapomniani. Nawet pisma Jana od Krzyża prezentowano jako przejaw kwietyzmu, zmuszając ich wydawców do tego, by usuwali pewne stwierdzenia w celu uniknięcia nieporozumień bądź potępienia. Pełna wersja pism Jana od Krzyża ukazała się dopiero w ubiegłym stuleciu, czterysta lat po ich powstaniu.

Innym zjawiskiem opóźniającym rozwój duchowości chrześcijańskiej była herezja jansenizmu, która miała swoje pięć minut w siedemnastym wieku. Chociaż została ona również w końcu potępiona, pozostawiła po sobie szerzący się antyhumanistyczny klimat, który przetrwał do naszych czasów. Jansenizm kwestionuje uniwersalizm zbawczego dzieła Jezusa, jak również wrodzoną dobroć ludzkiej natury. Ta pesymistyczna forma pobożności rozprzestrzeniała się za sprawą ofiar Rewolucji Francuskiej emigrujących do krajów anglojęzycznych, takich jak Irlandia i Stany Zjednoczone. Ponieważ większość księży w Ameryce pochodziła z Francji i Irlandii, jansenistyczne zawężenie wraz z towarzyszącym mu

wypaczonym ascetyzmem wpłynęło głęboko na psychologiczną atmosferę naszych seminariów i religijnych zgromadzeń. Duchowni nadal muszą zwalczać w sobie pozostałości tych negatywnych wpływów, którym zostali poddani w trakcie własnej ascetycznej formacji.

Innym niezdrowym trendem w Kościele ostatnich wieków był przesadny nacisk położony na pobożność indywidualną, wizje i prywatne objawienia. Doprowadziło to do dewaluacji liturgii, wartości wspólnotowych, a także doświadczenia lajemnicy, któremu sprzyja dobra liturgia. Umysły mniej wyrobione traktowały kontemplatyków jak świętych i cudotwórców, a przynajmniej jako ludzi nadzwyczajnych. Istota kontemplacji uległa zaciemnieniu bądź też mieszano ją ze zjawiskami, takimi jak lewitacja, orędzia słowne, stygmaty i wizje, które, o ile są obecne, bywają jedynie czymś dodatkowym.

W wieku dziewiętnastym było wielu świętych, jednak niewiele z nich mówiło lub pisało o modlitwie kontemplacyjnej. Odnowa duchowości nastąpiła w tym czasie w Kościele prawosławnym. W Kościele rzymskokatolickim dominował nurt legalistyczny, któremu towarzyszyła nostalgia za średniowieczem i politycznym wpływem, jakim cieszył się wówczas Kościół. Podsumowanie dotyczące akceptowanych powszechnie praktyk ascetycznych w wieku osiemnastym i dziewiętnastym podał opat Cuthbert Butler w swoim dziele *Western Mysticism* (Mistycyzm Zachodu).

Wyjawszy kilka przypadków nadzwyczajnych powołań, normalna modlitwa wiernych, zarówno mnichów, sióstr, biskupów, księży, jak i świeckich polegała na systematycznej medytacji opartej na jednej z czterech ustalonych metod: medytacja według trzech władz opisana w *Ćwiczeniach duchowych* świętego Ignacego, metoda św. Alfonsa (będąca lekką modyfikacją *Ćwiczeń duchowych*), metoda opisana

przez św. Franciszka Salezego we *Wprowadzeniu do żywota pobożnego*, wreszcie metoda Św. Sulpicjusza.

Są to wszystko metody medytacji dyskursywnej. Kontemplację utożsamiano z nadzwyczajnymi zjawiskami, uważając ją za coś cudownego i niebezpiecznego zarazem. Zarówno świeckim, jak i księżom wypadało przyglądać się jej z bezpiecznej odległości.

Gwoździem do trumny tradycyjnego nauczania kontemplacji było uznanie skłonności do niej za arogancję. Nowicjuszom i seminarzystom prezentowano bardzo okrojoną wizję życia duchowego, która nie przystawała ani do Pisma i Tradycji ani nie sprzyjała wzrostowi w modlitwie. Jeżeli ktoś postanawia zatrzymać się na medytacji dyskursywnej po tym, jak Duch Święty, jak to zazwyczaj czyni, wezwał go do podążenia wyżej, musi w końcu popaść w skrajną frustrację. Jest czymś normalnym dla umysłu, by przechodzić od różnorodności refleksji na dany temat do pojedynczej wizji ujmującej całość, po to, by wreszcie, ujrzawszy prawdę, zaznać w niej odpoczynku. Kiedy tylko pobożni ludzie wstępowali spontanicznie na drogę takiego wzrostu w modlitwie, napotykali na oznaki niechęci okazywane kontemplacji. Wahano się więc, by wznieść się ponad medytację dyskursywną lub modlitwę uczuciową z uwagi na ostrzeżenia, jakie słyszano na temat niebezpieczeństw kontemplacji. W efekcie albo całkowicie zarzucano modlitwę myślną jako coś, do czego nie jest się powołanym, bądź też, za sprawą Bożej łaski, znajdowano jakiś sposób przetrwania pomimo napotkania olbrzymich przeszkód.

W każdym razie opozycja wobec kontemplacji charakterystyczna dla czasów po reformacji była czymś dokładnie przeciwnym w stosunku do wcześniejszej tradycji. Tradycja ta przekazywana nieprzerwanie w ciągu pierwszych piętnastu

stuleci utrzymywała, że kontemplacja jest zwyczajną ewolucją prawdziwego życia duchowego i dlatego jest dostępna dla wszystkich chrześcijan. Wspomniane czynniki historyczne pozwalają nam wyjaśnić, w jaki sposób tradycyjna duchowość Zachodu uległa zagubieniu w ostatnich stuleciach i dlaczego Sobór Watykański II musiał się zająć pilnym problemem duchowej odnowy.

Istnieją dwa powody, dla których modlitwa kontemplacyjna cieszy się w naszych czasach ponowną uwagą. Pierwszym z nich jest to, że studia historyczne i teologiczne odkryły na nowo całokształt nauczania Jana od Krzyża i innych mistrzów życia duchowego. Drugim powodem jest wyzwanie, jakie po drugiej wojnie światowej rzuca nam Wschód. Metody medytacji podobne do modlitwy kontemplacyjnej właściwej chrześcijańskiej tradycji rozpowszechniły się, przyniosły dobre rezultaty i zyskały popularność. Ważne jest, aby zgodnie z *Deklaracją o stosunku Kościoła do religii niechrześcijańskich* Soboru Watykańskiego II docenić wartości obecne w nauce płynącej z innych wielkich religii światowych. Wschodnie praktyki duchowe niosą ze sobą wysoko rozwiniętą psychologiczną mądrość. Przełożeni i nauczyciele chrześcijańscy powinni dysponować pewną wiedzą na ich temat po to, by trafiać do ludzi w tym miejscu, w którym się obecnie znajdują. Wielu poważnych poszukiwaczy prawdy oddaje się studiom nad religiami Wschodu, biorą oni udział w kursach organizowanych przez uczelnie i szkoły, praktykują również medytację pod kierunkiem wschodnich mistrzów.

Odnowa teologii mistycznej rozpoczęła się w Kościele rzymskokatolickim po opublikowaniu w 1896 roku *Stopni życia duchowego* autorstwa Abbe Saurdeau'a. Autor oparł swoje badania na nauczaniu Jana od Krzyża. Dalsze studia potwierdziły słuszność jego wyboru. Jan od Krzyża naucza, że kontemplacja zaczyna się tym, co nazywa on „nocą zmy-

słów". Jest to terytorium ziemi niczyjej leżące pomiędzy własną aktywnością a bezpośrednim działaniem Ducha Świętego, które sprawia, że pobożne myślenie staje się czymś niemal niemożliwym. Doświadczenie to jest powszechne wśród ludzi, którzy przez dłuższy czas praktykowali medytację dyskursywną. Osiągają oni punkt, w którym nie ma już niczego nowego do pomyślenia, powiedzenia ani odczuwania. Pozbawieni dalszych wskazówek odnośnie modlitwy ludzie tacy nie wiedzą, co dalej robić i nie pozostaje im nic innego, jak wstać i odejść. Noc zmysłów jest procesem duchowego wzrostu podobnym do przejścia od dzieciństwa do okresu pokwitania. Dziecięce emocje i sentymenty stopniowo odkładane są na bok i ustępują pola bardziej dojrzałej relacji z Bogiem. W międzyczasie, ponieważ Bóg nie udziela już dłuższej pomocy zmysłom ani rozumowi, władze te wydają się zbędne. Człowiek jest coraz bardziej przekonany, że nie jest w stanie już dłużej się modlić.

Jan od Krzyża powiada, że ludzie znajdujący się w tym stanie powinni pozostać w spokoju, nie próbować myśleć, wytrwać w obliczu Boga z wiarą w Jego obecność i nieustannie zwracać się do Niego, jak gdyby otwierając oczy na ukochanego.

W niezwykłym fragmencie *Żywego płomienia miłości*, w którym Jan od Krzyża opisuje szczegółowo przejście od praktycznej pobożności do duchowej intymności obcowania z Bogiem, powiada on, że jeśli ktoś nie może rozumować na sposób dyskursywny ani też dokonywać aktów woli dających jakąkolwiek satysfakcję podczas modlitwy, powinien tę sytuację powitać w ciszy. Wówczas człowiek ten zacznie odczuwać spokój i siłę, ponieważ Bóg karmi teraz jego duszę bezpośrednio, udzielając mu swej łaski i przyciągając go w tajemniczy sposób ku sobie. Ludzie znajdujący się w tym stanie odczuwają wielki niepokój, obawiając się, że w ich życiu du-

chowym nastąpił regres. Sądzą oni, że wszystkie dobrodziejstwa, których doświadczyli w czasie pierwszych lat swojego nawrócenia już się skończyły, a zapytani o to, jak przedstawia się ich obecna modlitwa, w odpowiedzi z rozpaczą rozkładają ręce. W rzeczywistości jeśli będziemy ich dalej pytać, wyjawią nam, że trwa w nich wielkie pragnienie modlitwy i że wolą oni przebywać sam na sam z Bogiem, nawet jeśli nie potrafią się z tego cieszyć. Widać z tego, że w najgłębszych pokładach ich psychiki obecne jest jakieś tajemne przywiązanie. Mamy tu do czynienia z wlanym elementem modlitwy kontemplacyjnej. Jest nim Boża miłość. Jeśli przyjąć ją w ciszy i spokoju, wówczas mała iskra wybuchnie żywym płomieniem.

Jan od Krzyża mówi, że ludzie, którzy powierzają się Bogu, bardzo szybko wchodzą w noc zmysłów. Ta wewnętrzna pustynia jest początkiem modlitwy kontemplacyjnej nawet wówczas, gdy ludzie nie są tego świadomi. Związek pomiędzy czyjąś aktywnością a łaską wlaną jest tak delikatny, że zwykle nie jest należycie zauważony. Ponieważ noc zmysłów jest zjawiskiem częstym, ważne jest, aby chrześcijanie mieli wówczas przy sobie kierownika duchowego, który pomoże wzrost ten docenić i przyjąć oraz rozpoznać go według znaków opisywanych przez Jana od Krzyża. Jeżeli ktoś dokonuje tego przejścia, staje się bardzo oddanym chrześcijaninem, kimś, kto jest całkowicie prowadzony przez dary Ducha.

Ile czasu, według Jana od Krzyża, zajmuje to „bardzo szybko”? Czy są to lata, miesiące czy tygodnie? On sam tego nie mówi. Przekonanie o tym, że musimy przejść przez lata ludzkich wysiłków, przebywać w klasztornych ścianach lub mordować się przy pomocy rozmaitych ascetycznych praktyk, nim dotrzemy do kontemplacji, wszystko to jest myśleniem jansenistycznym, a przynajmniej niewłaściwą prezentacją chrześcijańskiej tradycji. Przeciwnie, im szybciej doświadczy-

my kontemplacji, tym prędzej rozpoznamy kierunek, w którym zmierza nasza duchowa podróż. Intuicja ta stanie się źródłem motywacji dla wszelkich poświęceń niezbędnych do tego, by wytrwać na tej drodze.

Jak już wspomniano we wstępie, w książce tej zamieszczono w odpowiednich miejscach pytania uczestników seminariów na temat modlitwy głębi. Pierwsze pytanie przedstawiono w poniższym akapicie. Inne pojawiają się w dalszej części tekstu tam, gdzie wydają się być pomocne czytelnikowi.

Obłok niewiedzy poświęca wiele miejsca przygotowaniom do wyprawy w stronę modlitwy kontemplacyjnej. Zakłada się w nim, że nie każdy jest do tego powołany. Podaje on także oznaki, po których poznać, czy ktoś jest powołany czy też nie. Wydaje się jednak, że dziś modlitwa kontemplacyjna jest proponowana wszystkim, nie tylko przez nauczycieli modlitwy głębi, ale także przez wschodnich mistrzów medytacji. Można odnieść wrażenie, że droga ta jest otwarta dla każdego.

Idea podążania duchową ścieżką przez zwykłych ludzi nie jest niczym nowym. W ciągu ostatniego tysiąclecia nie była ona po prostu popularna. W duchowej tradycji światowych religii, zarówno Wschodu, jak i Zachodu, istniała tendencja do izolowania ludzi poszukujących, umieszczania ich w specjalnych miejscach i przeciwstawiania osobom, zaangażowanym w życie rodzinne, zawodowe lub biznes. To rozróżnienie zaczyna ulegać zmianie. Hinduscy mędrcy, na przykład, zaczęli dzielić się swoimi tajemnicami ze zwykłymi ludźmi. W przeszłości człowiek musiał po prostu udać się do lasu, by odnaleźć mędrca. Obecnie jednak i w Ameryce, i w Europie Zachodniej możemy znaleźć znakomitych nauczycieli rozmaitych wschodnich tradycji duchowych, którzy oferują nauczanie na wysokim poziomie niemal każdemu, kto tego pragnie.

Istnieją niestety również złe przykłady. W każdym razie mamy współcześnie do czynienia z upowszechnianiem się wśród przeciętnych ludzi ezoterycznych nauk religii Wschodu.

Co się tyczy tradycji chrześcijańskiej, to za miejsce odpowiedzialne dla ascezy przedstawiciel starożytnej, teologicznej szkoły aleksandryjskiej, Orygenes, uważał wspólnotę chrześcijańską. Jedynie za sprawą przypadku Antoniego Pustelnika, znanego z relacji Atanazego, porzucanie życia w świecie stało się regułą na drodze do boskiego zjednoczenia. Antoni nie miał zamiaru czynić z tego porzucenia świata jedynej możliwej drogi. Kiedy jednak powstaje jakiś masowy ruch, pojawiają się wraz z nim i popularyzacje, a to może doprowadzić do skostnienia czy też wytworzenia się jego karykatury. Aby można było ponownie dokonać stosownych rozróżnień, musiało najpierw dojść do fali duchowej odnowy. Proces instytucjonalizacji ruchów religijnych może zabrać dużo czasu. Istotą życia monastycznego nie są jego struktury, ale wewnętrzna praktyka, a jej sercem — modlitwa kontemplacyjna.

W *Liście o rozeznawaniu duchów* napisanym pod koniec życia autor *Obłoku niewiedzy* przyznaje, że powołanie do modlitwy kontemplacyjnej jest bardziej powszechne niż dotychczas sądzono. Uważam, że w praktyce możemy uczyć ludzi postępów w modlitwie kontemplacyjnej według pewnej metody, to znaczy czytając i zastanawiając się nad słowem Bożym zawartym w Piśmie, czyniąc postanowienia inspirowane tymi rozważaniami, a w końcu odpoczywając w Bożej obecności. W ten właśnie sposób praktykowano w średniowieczu *lectio divina* w klasztorach. Metoda modlitwy głęboko kładzie nacisk na ostatni etap *lectio*, ponieważ jest to faza, która jest obecnie najbardziej zaniedbywana.

Jestem przekonany, że w ludziach, którzy nie mieli nigdy do czynienia z jakąkolwiek formą modlitwy bezpojęciowej, może się ona nigdy nie ukształtować, ze względu na nadmier-

ny intelektualizm kultury Zachodu, jak również przeciwny kontemplacji trend we współczesnym chrześcijańskim nauczaniu. Co więcej, swego rodzaju smak wewnętrznej ciszy płynący z doświadczenia stanowi wielką pomoc w zrozumieniu tego, czym w ogóle jest modlitwa kontemplacyjna. Dzisiejsze nauczanie ascetyczne jest tu niezmiernie ostrożne. Istnieje silna tendencja do tego, by zakładać, że modlitwa kontemplacyjna jest zarezerwowana dla zgromadzeń klauzurowych.

Modlitwa kontemplacyjna rodzi ważne pytanie: czy jest coś, co możemy zrobić, by przygotować się na dar kontemplacji, zamiast biernego oczekiwania na to, że Bóg sam uczyni wszystko? Moja znajomość wschodnich metod medytacji mówi mi, że tak. Zarówno na Wschodzie jak i na Zachodzie istnieją metody uspokajania umysłu oparte na dyscyplinie duchowej, które oferują podstawy dla praktykowania modlitwy kontemplacyjnej.

*Jaka jest różnica między lectio divina
a modlitwą głębi?*

Lectio jest pojemną metodą zjednoczenia z Bogiem, która zaczyna się od czytania fragmentu Pisma. Od rozważania tekstu przechodzimy łagodnie do spontanicznej modlitwy (rozmowy z Bogiem o tym, co przeczytaliśmy), a w końcu do odpoczynku w Bożej obecności. Modlitwa głębi to droga od trzech pierwszych etapów *lectio* do ostatniego, to znaczy do odpoczynku w Bogu.

Święty Jan od Krzyża i św. Teresa radzą, byśmy przerywali medytację dyskursywną jedynie wówczas, gdy Bóg pozbawia kogoś tej zdolności. Jak modlitwa głębi odnosi się do tej tradycji?

Pewna doza refleksji nad prawdami wiary mająca na celu lepsze poznanie podstawowych prawd wiary, co dzieje się za sprawą medytacji dyskursywnej, stanowi konieczną podstawę kontemplacji. Co się tyczy zastrzeżeń, że może nam się przytrafić zbyt szybkie przejście do modlitwy kontemplacyjnej, sądzę, że we współczesnej kulturze Zachodu istnieje pewien problem z medytacją dyskursywną polegający na zakorzenionej w nas skłonności do analizowania wszystkiego ponad miarę. Tendencja ta, będąca pochodną kartezjańsko-newtonowskiego światopoglądu doprowadziła do wyparcia naszych zdolności intuicyjnych. Takie konceptualne zahamowanie współczesnych społeczeństw Zachodu utrudnia automatyczne przejście od refleksji do spontanicznej modlitwy, a następnie do wewnętrznej ciszy (cudu adoracji). Uważam, że można przejść przez te wszystkie trzy etapy po kolei i nadal pozostawać w obrębie tradycji *lectio divina*. Jeśli praktykujemy *lectio divina*, nie musimy przestrzegać żadnego szczególnego porządku ani ram czasowych. Możemy polegać na inspiracji płynącej z łaski i w dowolnej chwili wracać do tekstu, dokonywać pewnych aktów woli lub przechodzić do modlitwy kontemplacyjnej. Oczywiście na początku przeważać będzie medytacja dyskursywna i modlitwa uczuciowa, co nie wyklucza momentów wewnętrznej ciszy. Jeżeli zachęcimy ludzi do rozważania Pisma i pełnego uczestnictwa w świętych słowach tekstu, a następnie do poświęcenia czasu modlitwie głębi, wówczas znajdą się oni w obrębie tradycji *lectio*.

Teraz stało się to dla mnie o wiele jaśniejsze. Modlitwa głębi w pewien sposób rekompensuje właściwą naszym czasom nieumiejętność przejścia od *lectio* do kontemplacji.

Tak jest faktycznie. Modlitwa głębi stanowi wgląd w ten problem współczesności, stanowiąc jednocześnie wysiłek

zmierzający do tego, by odświeżyć tradycyjne chrześcijańskie nauczanie na temat modlitwy kontemplacyjnej. Potrzeba nam jednak czegoś więcej aniżeli takiego jedynie teoretycznego podejścia. Niezbędne jest wprowadzenie ludzi w autentyczne doświadczenie, po to, by uwolnili się od panującego powszechnie intelektualnego skrzywienia. Obserwując je u ludzi, którzy weszli już w modlitwę kontemplacyjną, dochodzę do przekonania, że jest ono o wiele głębsze, niż zwykliśmy sądzić. Ucieczka na Wschód jest symptomem braków Zachodu. Mamy do czynienia z wielkim duchowym głodem, który na Zachodzie nie znajduje zaspokojenia.

Zauważyłem również, że ludzie, którzy odbyli wyprawę na Wschód, lepiej odnoszą się do tradycji chrześcijańskiej, skoro tylko dowiadują się o istnieniu w niej modlitwy kontemplacyjnej. Modlitwa głębi jako przygotowanie do modlitwy kontemplacyjnej nie jest niczym wymyślonym współcześnie. Jest ona raczej powrotem do tradycyjnego nauczania na temat modlitwy kontemplacyjnej, a także jej upowszechnieniem i uprzyśtępnieniem. Nowe jest jedynie przekazywanie tej praktyki w sposób metodyczny. Pomoc jest potrzebna zarówno podczas wchodzenia w modlitwę kontemplacyjną, jak również w trakcie jej trwania i rozwoju.

Jeśli ktoś otrzymał łaskę modlitwy kontemplacyjnej, może ją pogłębiać poprzez konsekwentne i regularne pozostawanie w wewnętrznej ciszy. Nauka modlitwy głębi obejmuje również tę praktykę.

rozdział czwarty

Pierwsze kroki modlitwy głębi

Od czasu Soboru Watykańskiego II Kościół zachęca katolików do tego, by żyli pełnią chrześcijańskiego życia i nie oczekiwali, że zastąpią ich w tym księża lub inni duchowni. Zalecenie to zakłada, że świeccy wykażą się kreatywnością i odpowiedzialnością, które zaowocują powstaniem struktur umożliwiających życie kontemplacyjnym wymiarem Ewangelii także na zewnątrz klasztorów. Klasztor nie rozwiązuje wszelkich problemów życiowych. Podobnie jak na świeckich, tak na zakonnic i mnichów czyhają w życiu pułapki. Droga zakonna stanowi specyficzny sposób życia z właściwymi mu trudnościami. Życie w klasztorze umieszcza stosunki międzyludzkie pod mikroskopem. Chociaż wyzwania nie są tutaj tak wielkie, jak poza murami, mogą się one okazać bardziej upokarzające. Mnisi irytują się z powodu błahostek, nie potrafiąc często nawet podać właściwego powodu rozdrażnienia.

Boskie zjednoczenie jest celem wszystkich chrześcijan. Zostaliśmy ochrzczeni; otrzymaliśmy eucharystię; dostępne są

nam wszelkie środki niezbędne do naszego wzrostu jako ludzi i jako Bożych dzieci. Błędem jest mniemać, że droga zjednoczenia zastrzeżona jest jedynie dla pewnego stanu. Ludzie najbardziej zaawansowani w modlitwie, których znam, żyją w związkach małżeńskich lub zajmują się administracją, biegając przez cały dzień po to, by sprostać swoim obowiązkom.

Kilka lat temu miałem konferencję dla zgromadzenia organizacji świeckich. Obejmowało ono małżonków i grupy działaczy organizacji kościelnych, instytucje świeckie i nowe wspólnoty. W moim przemówieniu opowiadałem o duchowości monastycznej. Jednak zamiast mówić „monastyczny”, używałem słowa „chrześcijański”. Ze zdumieniem przyglądałem się, jak większość ludzi identyfikuje się z takim nauczaniem. Korespondowało ono z ich doświadczeniem. Fakt ten umocnił moje przekonanie co do tego, że podróż duchowa jest przeznaczeniem każdego chrześcijanina, który bierze Ewangelię na serio.

Praktyki duchowe, zarówno Wschodu jak i Zachodu, opierają się na hipotezie, że wejście na duchową ścieżkę ku Boskiemu zjednoczeniu wymaga od nas pewnej aktywności, jeśli tylko nawiedzi nas myśl, że taki stan zjednoczenia istnieje. Modlitwa głębi to metoda stworzona po to, by zredukować przeszkody stojące na drodze do modlitwy kontemplacyjnej. Jej skromne środki odwołują się do współczesnej mentalności, zainteresowanej różnymi poradnikami. Celem tego działania jest przeniesienie kontemplacyjnego nauczania duchowych mistrzów chrześcijańskiej tradycji z zakurzonych kart historii we współczesne życie. Popularność medytacyjnych dyscyplin Wschodu jest dostatecznym dowodem na to, że metoda tego rodzaju jest dzisiaj niezbędna. Jednak modlitwa głębi nie jest tylko metodą. Jest ona równocześnie prawdziwą modlitwą. Jeżeli zechcemy rozszerzyć znaczenie pojęcia modlitwy kontemplacyjnej tak, by objęło ono metody, któ-

re do niej przygotowują lub prowadzą, wówczas modlitwa głębi będzie tożsama z pierwszym szczeblem drabiny modlitwy kontemplacyjnej, która wznosi nas po swych stopniach aż do zjednoczenia z Bogiem.

Modlitwa głębi jest metodą doskonalącą nasze intuicje tak, że wejście w modlitwę kontemplacyjną staje się dla nas łatwiejsze. Nie jest ona jedynym sposobem dotarcia do kontemplacji, ale jest dobrą drogą. Jako metoda stanowi ona skondensowanie duchowości monastycznej. Zawiera w sobie istotę monastycznej praktyki: ciągłe trwanie w Bożej obecności. Kiedy przyjmujemy antybiotyk, musimy zachowywać stosowną dawkę po to, by lek odniósł zamierzony skutek. Aby pokonać chorobę, musimy utrzymywać we krwi odpowiednią liczbę antyciał. Podobnie, jeżeli chcemy odnieść korzyści z modlitwy kontemplacyjnej, powinniśmy zachowywać pewien poziom wewnętrznej ciszy w naszej psychice i układzie nerwowym.

Modlitwa głębi jest dyscypliną pomyślaną po to, by odebrać naszą uwagę od codziennego biegu myśli. Mamy skłonność do tego, by utożsamiać się z tym strumieniem. Istnieją w nas jednak głębsze pokłady. Modlitwa otwiera naszą świadomość na duchowy poziom naszego istnienia. Poziom ten można porównać do wielkiej rzeki, na powierzchni której poruszają się nasze wspomnienia, obrazy, uczucia, wewnętrzne doświadczenia i świadomość świata zewnętrznego. Wielu ludzi tak bardzo identyfikuje się z codziennym biegiem myśli i uczuć, że nie są oni świadomi źródła, z którego one wypływają. Podobnie jak łódzie albo drobne przedmioty unoszące się na powierzchni rzeki, nasze myśli i uczucia muszą na czymś spoczywać. Tym czymś jest strumień świadomości, dający nam uczestnictwo w Bożym bycie. Nie jest on dla nas czymś oczywistym. Ponieważ ze strumieniem świadomości nie pozostajemy w bezpośrednim kontakcie, po to, by uświadomić sobie jego istnienie, musimy coś przedsięwziąć. Cho-

dzi tu o poziom naszego istnienia, który w najwyższym stopniu czyni nas ludźmi. Wartości, które tu znajdujemy, dają nam o wiele więcej satysfakcji aniżeli te unoszące się na powierzchni naszej psyche. Musimy się codziennie odświeżać w tych głębinach. Tak samo jak potrzebujemy ćwiczeń, pożywienia, odpoczynku i snu, podobnie potrzeba nam chwil wewnętrznej ciszy. To one przynoszą nam najdoskonalsze odświeżenie.

Wiara to otwarcie się na Boga i poddanie się Mu. Podróż duchowa nie wymaga od nas, by dokądkolwiek się udawać, ponieważ Bóg jest już z nami i w nas. Chodzi o to, by pozwolić naszym powszednim myślom odsunąć się w tło, a następnie, w sposób dla nas niezauważalny, popłynąć wraz ze strumieniem świadomości. W tym czasie naszą uwagę kierujemy na samą rzekę, na której unoszą się nasze myśli. Zachowujemy się jak ktoś, kto usiadł nad brzegiem rzeki i obserwuje przepływające łodzie. Jeśli pozostaniemy na brzegu, kierując naszą uwagę na samą rzekę zamiast na łodzie, wzrośnie w nas zdolność do ignorowania myśli, a wyłoni się głębszy rodzaj uwagi.

Myślą, w kontekście tej metody, jest dla nas każda percepcja, która pojawia się na ekranie świadomości. Może nią być emocja, obraz, wspomnienie, plan, hałas z zewnątrz, uczucie spokoju, a nawet duchowej komunikacji. Innymi słowy, cokolwiek zostaje zarejestrowane na ekranie naszej świadomości, wszystko to określamy słowem „myśl”. Metoda zasadza się na przyzwoleniu, aby w trakcie modlitwy odpłynęły od nas wszystkie myśli, nawet te najbardziej pobożne.

W celu ułatwienia tego procesu, zajmij względnie wygodną pozycję, tak aby nie myśleć o własnym ciele. Unikaj postawy, która zakłóci krążenie, gdyż wówczas będziesz myślał o tym, że ci niewygodnie. Wybierz miejsce, które jest w miarę ciche, aby uwagi twojej nie rozpraszał nadmierny hałas.

Jeśli nie znajdziesz takiego miejsca w domu, wówczas staraj się o chwilę ciszy w czasie, gdy prawdopodobieństwo tego, że ci ktoś przeszkodzi, jest najmniejsze. Dobrym pomysłem jest zamknięcie oczu, gdyż mamy skłonność do myślenia o tym, co widzimy. Poprzez wycofanie zmysłów z ich zwyczajnej aktywności możesz osiągnąć stan głębokiego odpoczynku. Nagły dźwięk, jak na przykład dzwonek telefonu, gwałtownie tobą wstrząśnie. Budzik, który dobrze jest nastawić tak, by oznajmił, kiedy minie czas modlitwy, winien mieć łagodny ton. Gdy jest zbyt głośny, umieść go pod poduszką. Staraj się unikać zewnętrznych hałasów tak dalece, jak to możliwe. Jeśli mimo tego pojawi się jakiś odgłos, nie denerwuj się. Zdenerwowanie jest myślą naładowaną emocjonalnie, która zniweczy osiągniętą przez ciebie wewnętrzną ciszę. Na modlitwę wybierz porę, w której jesteś najbardziej przytomny i czujny. Dobrym czasem jest wczesny poranek przed rozpoczęciem codziennych zajęć.

Kiedy wybrałeś stosowną porę, miejsce i krzesło lub względnie wygodną pozycję i zamknąłeś oczy, wybierz święte słowo, które wyraża twój zamiar otwarcia się i poddania Bogu. Przedstaw je sobie w wyobraźni. Nie wypowiadaj go z użyciem ust i strun głosowych. Niech to będzie jedna lub dwie sylaby, które będą ci wygodne. Delikatnie przywołuj je w swojej świadomości, ilekroć zauważysz, że myślisz o czymś innym.

Święte słowo nie jest środkiem transportu przenoszącym cię do celu, ku któremu zmierzasz. Ukierunkowuje ono jedynie twoją uwagę na Boga i w ten sposób sprzyja atmosferze odpowiedniej do rozwoju głębszej świadomości, do której przyciągana jest twoja duchowa natura. Twoim celem nie jest stłumienie wszystkich myśli, ponieważ jest to niemożliwe. Zwykle myśl pojawia się już po upływie pół minuty wewnętrznej ciszy, chyba że działanie łaski jest tak silne, że zostaniesz

wchłonięty przez Boga. Modlitwa głębi nie jest sposobem „włączenia” Bożej obecności. Jest raczej zawołaniem: „Oto jestem!”. Następny krok należy do Boga. Stawiasz siebie do Bożej dyspozycji; to On określa jej następstwa.

Znasz gest złożenia rąk z palcami skierowanymi do góry. Jest to symbol zebrania razem wszystkich swoich zdolności i skierowania ich ku Bogu. Święte słowo ma dokładnie ten sam cel. Jest drogowskazem, jednak bardziej natury mentalnej aniżeli materialnej. Słowo powinno zostać wprowadzone bez użycia jakiegokolwiek wysiłku; myśl je w taki sam sposób, jak każdą inną myśl, która pojawia się spontanicznie.

Święte słowo, kiedy już dobrze się w nas ustali, jest sposobem zredukowania liczby przypadkowych myśli i odpędzenia tych najbardziej interesujących, które płyną wraz ze strumieniem świadomości. Dzieje się to nie poprzez bezpośredni atak na myśli, ale przez ponawiane potwierdzenie twojej zgody na Bożą obecność i działanie Boga w tobie. To ponawianie zgody twojej woli w miarę tego, jak wchodzi w nawyk, stwarza atmosferę, w której łatwiej ci będzie odwrócić swoją uwagę od nieuniknionego przepływu myśli.

Jeśli boisz się tego, by „nic nie robić” przez pewien czas, pozwól, że ci przypomnę, iż nikt nie wzbrania się przed tym, by każdej nocy położyć się spać na sześć czy osiem godzin. Praktykowanie tej modlitwy nie jest beczynnością. Jest to bardzo delikatny rodzaj aktywności. Wola nieustannie poddaje się Bogu poprzez wracanie do świętego słowa, a ta aktywność wystarcza do tego, by pozostać przytomnym i czujnym.

Minimalny czas niezbędny dla większości ludzi do tego, by ustanowić w sobie wewnętrzną ciszę i wyjść poza powierzchowne myśli to dwadzieścia do trzydziestu minut. Możesz mieć skłonność do tego, by pozostać w tym stanie dłużej. Dzięki temu doświadczeniu dowiesz się, jaki czas jest dla ciebie stosowny. Pod koniec wybranego przez siebie okresu czasu

powrócić do normalnych myśli. Może to być dobry moment na rozmowę z Bogiem. Możesz również mieć ochotę odmówić jakąś cichą modlitwę lub zacząć planować dzień. Daj sobie jeszcze dwie minuty, zanim otworzysz oczy. Oderwanie się od zwyczajnego używania twoich wewnętrznych i zewnętrznych zmysłów prowadzi do głębokiej duchowej uwagi, dlatego nagłe otwarcie oczu może spowodować rozdrażnienie.

W miarę tego jak w toku codziennej praktyki modlitewnej rozwija się twoja wrażliwość na duchowy wymiar własnego istnienia, możesz zacząć doświadczać Bożej obecności podczas swoich normalnych zajęć. Możesz poczuć się przywołany do tego, by w swoim wnętrzu zwrócić się do Boga, samemu nie wiedząc dlaczego. Twoje życie duchowe podlega wzrostowi i umożliwia ci odbieranie wibracji ze świata, którego wcześniej nie dostrzegałeś. Bez specjalnego rozmyślania o Bogu możesz teraz odkryć, że jest On często obecny pośród twoich normalnych zajęć. To coś, jak kolor dodany do czarno-białego ekranu telewizyjnego. Obraz pozostaje ten sam, ale jest teraz wzbogacony o wymiar, który był wcześniej niewidoczny. Był on obecny, ale nie był przekazywany, ponieważ w odbiorniku brakowało odpowiedniego urządzenia.

Modlitwa kontemplacyjna jest sposobem dostrojenia się do pełniejszej rzeczywistości, która jest zawsze obecna i do udziału w której jesteśmy zaproszeni. Aby usunąć przeszkody stojące na drodze do tej poszerzonej świadomości, potrzebna jest odpowiednia dyscyplina. Jednym ze sposobów jest spowolnienie biegnącego w naszej świadomości strumienia myśli. Jeśli uda nam się tego dokonać, wówczas spomiędzy myśli zaczyna się wyłaniać przestrzeń, dając pojęcie o rzeczywistości, na powierzchni której się one unoszą.

W niniejszym omówieniu modlitwy głębi nie zajmuję się metodami, które pomagają uspokoić ciało, umysł i system nerwowy, takimi jak oddychanie, joga czy jogging. To są nie-

wątpliwie dobre metody relaksacji, jednak przedmiotem naszej uwagi jest relacja wiary. Relacja ta wyraża się w poświęceniu stosownego czasu na codzienne otwarcie się na Boga, w traktowaniu Boga dostatecznie serio po to, by umówić się z Nim na spotkanie, na spotkanie, którego nie mamy zamiaru opuścić. Ponieważ ten rodzaj modlitwy jest wolny od myślenia, możemy dotrzymać naszych zobowiązań nawet wtedy, gdy jesteśmy chorzy.

Podstawowym warunkiem modlitwy głębi jest otwarcie się na Boga. Praktykę chrześcijańską można streścić jednym słowem: cierpliwość. W Nowym Testamencie cierpliwość oznacza oczekiwanie na Boga w każdym czasie, pozostanie na miejscu i nie popadanie w znudzenie lub zniechęcenie. Jest to usposobienie ewangelicznego sługi, który czekał nawet wówczas, gdy jego pan opóźniał swoje przyjście aż do czasu dobrze po północy. Kiedy w końcu pan się pojawił, ustanowił swego sługę zwierzchnikiem całego gospodarstwa. Jeśli poczekasz, Bóg się ukaże. Oczywiście, czekanie to może trwać dość długo.

Czuję, że ta praktyka wiedzie mnie donikąd. Czy to dobre, aby próbować opróżnić zmysły?

Proszę nie próbować opróżniać zmysłów. Delikatna aktywność duchowa winna być w nas stale obecna i wyrażać się przez pomyślane święte słowo bądź przez prostą świadomość tego, że jesteśmy obecni przed Bogiem. Doświadczenie pustki to uobecnienie się w nas intencji przejawiającej się w bardzo subtelny sposób. Gdyby nie działała w nas ta intencja, wówczas doświadczenie pustki nie byłoby możliwe do podtrzymania. Wydaje się nam, że to żadna praca, ponieważ jest to tak proste. Aby nauczyć się tej metody modlitwy, potrzebny jest czas i nie należy się martwić pojawiającymi się niekie-

dy doświadczeniami pustki. Modlitwa ta jest drogą do odpoczynku w Bogu. Spostrzeżenie pustki jest przecież myślą. Gdy się pojawi, wtedy powróć do świętego słowa.

Co należy zrobić, gdy zdamy sobie sprawę z tego, że popadliśmy w drzemkę?

Jeśli zapadniesz w drzemkę, nie przejmuj się tym. Dziecko w ramionach rodzica od czasu do czasu zasypia, rodzicowi to jednak nie przeszkadza, dopóki dziecko odpoczywa w ten sposób, otwierając co jakiś czas oczy.

Byłam zaskoczona tym, jak szybko upływa czas. Czy naprawdę było to dwadzieścia minut?

Tak. Kiedy czas płynie szybko, oznacza to, że nie myśleliśmy zbyt wiele. Nie mówię, że jest to oznaka dobrej modlitwy. Nie jest czymś zbyt rozsądnym ocenianie modlitwy na podstawie naszych psychicznych doświadczeń. Zdarza się, że myśli będą cię bombardować przez cały czas trwania modlitwy; mimo wszystko może to być czas bardzo pożyteczny. Twoja uwaga może być o wiele głębsza, niż ci się wydaje. W żadnym wypadku nie możesz osądzać biegu rzeczy na podstawie pojedynczego okresu modlitwy. Zamiast tego musisz obserwować owoce pojawiające się w twoim codziennym życiu, po upływie miesiąca albo dwóch. Jeśli stajesz się bardziej cierpliwa względem bliźnich, łatwiej jest ci przebywać z samą sobą, jeśli rzadziej krzyczysz na dzieci, czujesz się mniej dotknięta uwagami rodziny na temat twojego gotowania — wszystko to oznacza, że zaczyna w tobie działać inny system wartości. Jeśli podczas modlitwy głębi nie masz w ogóle żadnych myśli, wówczas tracisz poczucie czasu. Takie doświadczenie ukazuje nam względność naszego poczucia upływu

czasu. Okres naszej modlitwy nie zawsze jednak będzie się wydawał krótki. Czasem zdaje się być bardzo długi. Występujące na przemian momenty spokoju i walki z myślami to część procesu polegającego na doskonaleniu naszej uwagi, która staje się coraz bardziej wyczulona na ów głębszy poziom.

Jeśli jest się sennym albo bardzo zmęczonym, to czy wtedy marny mniej myśli?

Ogólnie rzecz biorąc, tak, o ile nie zapadniemy w sen. W klasztorze wstajemy o trzeciej rano i często zaraz po wstaniu jesteśmy nieco otumanieni. Stanowi to część naszej metody, aby być tak zmęczonym, że aż nie można myśleć. Po całodzienniej pracy można dojść do tego samego stanu i wieczorem. Może on być pożyteczny, o ile pozostaniemy przytomni i nie poddamy się pokusie drzemki. Nie popadajmy jednak w niezadowolenie, jeśli zdarzy się nam zasnąć. Nasz organizm może potrzebować dodatkowego odpoczynku.

Mimo wszystko starajmy się tak wybierać czas na modlitwę głębi, abyśmy byli w pełni przytomni, po to, by nasze doświadczenie było pełne, a nie sprowadzało się jedynie do pewnego rodzaju drzemki. Jeśli przyśniemy, po obudzeniu kontynuujemy modlitwę głębi przez kilka minut po to, aby uniknąć poczucia porażki. Praktyka, w którą się angażujemy, jest tak prosta, że łatwo podczas niej zapaść w sen, o ile nie utrzymamy wymaganej subtelnej aktywności, która sprowadza się do bycia przytomnym. Jednym ze sposobów jest powtarzanie w myślach świętego słowa. Jezus powiedział: „Czuwajcie i módlcie się”. Nakaz ten wypełniamy podczas modlitwy głębi. Czuwanie to aktywność wystarczająca do tego, by pozostać przytomnym. Modlitwa jest otwarciem się na Boga.

Modlitwa głębi jest bardziej intencją aniżeli ćwiczeniem

uwagi. Może upłynąć trochę czasu, zanim pojmiemy to rozróżnienie. Nie zajmujemy się żadną konkretną treścią myślową. Kierujemy się raczej intencją w stronę naszego najgłębszego istnienia, gdzie, jak wierzymy, mieszka Bóg. Otwieramy się na Niego przez czystą wiarę, nie za pomocą pojęć ani uczuć. Jest to podobne do lekkiego pukania do drzwi. Nie łomoczymy w nie i nie wołamy: „Otwierać w imieniu prawa! Żądam, aby mnie wpuszczono!”. Tych drzwi nie możemy wyważyć. Otwierają się one z drugiej strony. Za pomocą świętego słowa mówimy: „Oto jestem i czekam”. To oczekiwanie do n-tej potęgi. Nie zdarzy się tutaj nic gwałtownego, a jeśli nawet, to powinniśmy wówczas powrócić do świętego słowa, tak jak gdyby nic się nie stało. Nawet jeśli mamy wizję albo słyszymy natchniony głos, powinniśmy powrócić do świętego słowa. Stanowi to istotę naszej metody.

Nastrój, w jakim się znalazłem, był rodzajem oczekiwania. Potem uświadomiłem sobie, że spodziewam się, że coś się stanie.

Podczas modlitwy wyzbądź się tego rodzaju oczekiwania. Metoda modlitwy głębi wymaga wyzbycia się jakiegokolwiek wysiłku, polega na przyzwoleniu na odejście od nas bieżących spraw. Dlatego też powtórzę: „Powrót do świętego słowa tak swobodnie, jak to możliwe”; albo: „delikatnie umieść święte słowo w swojej świadomości”. Jeśli walczymy, staramy się coś osiągnąć. Jest to wychylenie się ku przyszłości, podczas gdy nasza metoda modlitwy jest pomyślana tak, aby przenieść nas w teraźniejszość. Oczekiwanie, spodziewanie się, przenoszą nas w przyszłość, dlatego są myślami.

Opróżnianie umysłu z jego codziennej rutyny myślowej jest procesem, który możemy jedynie zainicjować w sposób przypominający wyciągnięcie zatyczki w wannie. Woda od-

pływa sama z siebie. Nie musimy jej wypompowywać. Po prostu pozwalamy jej odpływać. Coś podobnego czynimy w tej modlitwie. Pozwól, aby strumień twoich myśli sam odpłynął. Czekanie bez spodziewania się czegokolwiek jest tu jedyną aktywnością.

A co z uczuciami? Czy im także mamy pozwolić odpływać?

Tak. W kontekście tej modlitwy uczucia są również myślami. Myśl jest jakąkolwiek formą percepcji. Myśl jest nawet uświadomienie sobie, że nie mamy żadnych myśli. Modlitwa głębi jest ćwiczeniem, w którym pozwalamy odpływać wszystkim percepcjom, nie poprzez odpychanie ich ani wpadanie z ich powodu w gniew, ale poprzez zgodę na to, by nas opuściły. Pozwala nam to na stopniowy rozwój naszej duchowej uwagi, która jest pełna spokoju, cicha i absorbująca.

Czy ta głębsza uwaga pozostaje w związku z mniejszą liczbą myśli?

Tak. Możemy nawet nie mieć w ogóle myśli. Jest to stan najgłębszy, jaki możemy osiągnąć. W tym punkcie znika poczucie czasu. Czas jest miarą przemijających wydarzeń. Kiedy nic się nie wydarza, doświadczamy beczasowości. I jest to zachwycające.

Co należy począć z zewnętrznym hałasem?

Najlepszym środkiem przeciwko dźwiękom, na które nie mamy wpływu, jest wystrzeganie się sprzeciwu względem nich i pozwolenie im, aby brzmiały. Rzeczy zewnętrzne nie stanowią przeszkody w modlitwie. To tylko my myślimy, że tak jest. Poprzez pełną akceptację zewnętrznych zakłóceń,

z którymi nic nie możemy zrobić, uświadamiamy sobie, że nawet pośrodku wielkiego zgiełku możemy pozostać w stanie głębokiej uwagi. Spójrzmy pozytywnie na zewnętrzne trudności. Jedyną rzeczą negatywną jest opuszczenie codziennego czasu modlitwy. To jedyny bezwzględny zakaz. Nawet jeśli twój czas modlitwy wydaje się jedynie walką z hałasem i czujesz, że całkowicie z nim przegrywasz, trwaj nadal na modlitwie.

Czy jest to naprawdę możliwe, aby ludzie biegający przez cały dzień wokół różnych spraw mogli zostać kontemplatykami?

Tak. Nie oznacza to jednak, że można zostać kontemplatykiem, nie robiąc nic oprócz całodziennego biegania w kółko. Żeby zostać kontemplatykiem, jedyne, co musisz, to być w pełni człowiekiem. To prawda, że niektóre style życia bardziej sprzyjają rozwojowi kontemplacji, metoda ta jednak działa zawsze, o ile przy niej wytrwamy.

Czy można powiedzieć ludziom, z którymi podróżujemy: „Teraz zamierzam oddać się mojej medytacji”?

Oczywiście. Mogą być nawet zadowoleni, że mają kilka wolnych chwil dla siebie.

Wiem, że trzeba pozwolić odejść myślom, ale borykam się z moimi wyobrażeniami dotyczącymi Boga. Mają one powstać obrazów. Czy to także myśli, których należy się pozbyć?

W kontekście tej modlitwy każdy rodzaj obrazów jest myślą. Jest nią każda percepcja pochodząca od zmysłów, z wyobraźni, pamięci albo rozumu. Dlatego niezależnie od tego, czym jest ta percepcja, pozwól jej odejść. Wszystko, co **rejestruje** nasz **strumień** świadomości, odpłynie w końcu, **włącznie** z myślą o sobie. Jest to jedynie kwestia przyzwolenia

nia, by, myśli odeszły. Swoją uwagę zwróć raczej na rzekę, aniżeli na to, co unosi się na jej powierzchni.

Mój sposób koncentracji na Bogu był zazwyczaj natury obrazowej. Jeśli pozbędę się tych obrazów, wówczas mam problem ze zrozumieniem tego, na czym powinienem się koncentrować. Czy moja uwaga winna poświęcić się po prostu słowu, które powtarzam?

Twoja uwaga nie powinna się kierować ku żadnej myśli, włączywszy również święte słowo. Święte słowo jest jedynie środkiem do ponownego ustanowienia twojej intencji otwarcia się na prawdziwe ja i na Boga, który jest w jego centrum. Wewnętrzna cisza jest czymś, czego zazwyczaj lubimy doświadczać. Nie trzeba niczego wymuszać. Poprzez wymuszanie wprowadzamy nową myśl, która sama w sobie stanowi dostateczną przeszkodę do osiągnięcia zamierzonego celu.

Niektórzy ludzie wolą wybrać sobie jakiś obraz zamiast słowa. Jeśli wolisz obraz, wybierz sobie taki, by był dość ogólny, pozbawiony szczegółów, na przykład skieruj swój wewnętrzny wzrok na Boga tak, jakbyś patrzył na kogoś, kogo kochasz.

Kiedy ojciec mówił, dotarło do mnie, że używam obrazów po to, by powstrzymać się od upadku.

Niektórzy ludzie, kiedy ucichną, czują się, jakby byli na skraju przepaści. Ale nie martw się. Nie ma ryzyka upadku. Wyobraźnia ma kłopoty z nieznanym. Jest tak nawykła do obrazów, tak bardzo w nich zanurzona, że wyzbycie się zwykłego sposobu myślenia wymaga sporego wysiłku. By poczuć ukojenie podczas tej modlitwy, potrzeba praktyki.

rozdział piąty

Święte słowo jako symbol

Święte słowo, niezależnie które wybraliśmy, jest święte nie ze względu na swoje znaczenie, ale z powodu intencji. Wyraża ono twój zamiar otwarcia się na Boga, na Ostateczną Tajemnicę, która w tobie zamieszkuje. Jest to punkt skupienia, do którego winienś powracać, ilekroć zauważysz, że zaczynasz się interesować przepływającymi myślami.

Przyłgnij do słowa, które jest ci wygodne¹. Jeśli pociągnie cię jakieś inne, nie wahaj się, spróbuj go, ale nie dokonuj zmian podczas danego okresu modlitwy. Święte słowo jest znakiem strzałki wskazującym kierunek, który chcesz obrać. Jest ono sposobem odnowienia twojego zamiaru otwarcia się na Boga i zaakceptowania Go takim, jaki jest. Chociaż nie rezygnujemy tym samym z innych form modlitwy w różnych porach dnia, czas modlitwy głębi nie jest czasem modlitwy za

¹ Oto przykłady świętych słów: Bóg, Jezus, Duch, Abba, amen, pokój, cisza, chwała, miłość, obecność, zaufanie itp.

innych. Dzięki otwarciu się na Boga modlisz się w ukryciu za wszystkich obecnych, za tych, którzy byli i będą. Obejmujesz całość stworzenia. Akceptujesz całą rzeczywistość, poczynając od Boga i tej części siebie, której możesz nie być w pełni świadomy, a mianowicie duchowego poziomu twojego istnienia.

Święte słowo powoduje, że zatapiasz się w swoim Źródle. Ludzie zostali stworzeni do nieograniczonego szczęścia i pokoju. Dlatego kiedy spostrzegamy, że zaczynamy się poruszać w tym kierunku, nie musimy się do niczego przynaglać. Problemem jest to, że przez większość czasu poruszamy się w przeciwną stronę. Mamy skłonność do identyfikowania się ze swoim fałszywym ja i jego kłopotami, a także ze światem, który to fałszywe ja w nas wywołuje i umacnia.

Święte słowo nie jest środkiem transportu, który przeniesie nas z powierzchni rzeki w jej głąb. Jest ono raczej warunkiem tego, by tam dotrzeć. Jeśli chwycę w dłoń piłkę i wypuszczę ją z ręki, upadnie ona na podłogę; nie muszę jej rzucać. Podobnie święte słowo jest sposobem przyzwolenia na to, by opuściły nas nasze myśli. Sprawia ono, że nasze duchowe zdolności, które są przywiązane do wewnętrznej ciszy, mogą skierować się spontanicznie w jej kierunku. Ruch ten nie wymaga wysiłku. Potrzeba tylko, byśmy pozwolili odejść naszemu zaabsorbowaniu powszednimi sprawami.

Ponieważ wola jest stworzona dla nieskończonej miłości, a umysł dla ostatecznej prawdy, o ile nic nie stoi im na przeszkodzie, same zmierzają w należytych kierunkach. Ta naturalna skłonność do swobodnego kierowania się ku miłości i prawdzie ulega ograniczeniu wtedy, gdy wola i umysł bywają zaabsorbowane innymi sprawami. Podczas modlitwy głębi obydwie te władze odzyskują swoją wolność.

Święte słowo jest metodą ograniczania liczby naszych myśli i pochłonięcia ich wszystkich przez jedną jedyną myśl

dotyczącą otwarcia się na Boga. Nie jest ono środkiem służącym do przejścia od hałaśliwej wyobraźni do ciszy, ale warunkiem umożliwiającym nam wstąpienie w rzeczywistość duchową, ku której przyciąga nas siła łaski.

Podstawową przeszkodą, jaka oddziela nas od Boga, jest myśl, że jesteśmy od Niego oddzieleni. Jeśli pozbedziemy się tej myśli, nasze problemy raptownie się zmniejszą. Zapominamy o tym, że Bóg jest zawsze z nami i że ma On swój udział w każdej rzeczywistości. Chwila obecna, każdy przedmiot, który widzimy, nasza najgłębsza natura, wszystko to jest zakorzenione w Bogu. Wahamy się jednak, by w to uwierzyć dopóty, dopóki nie skłoni nas do tego osobiste doświadczenie. Pociąga to za sobą stopniowy rozwój naszego intymnego kontaktu z Bogiem. Bóg nieustannie do nas przemawia zarówno przez drugich, jak i z głębi naszego wnętrza. Wewnętrzne doświadczenie Bożej obecności uaktywnia naszą zdolność do dostrzegania Go we wszystkim — w ludziach, w wydarzeniach i w przyrodzie. Zjednoczeniem z Bogiem możemy się cieszyć tak samo w każdym doświadczeniu zewnętrznych zmysłów, jak i w modlitwie.

Modlitwa kontemplacyjna jest drogą przebudzenia do rzeczywistości, w której jesteśmy zanurzeni. Rzadko myślimy o powietrzu, którym oddychamy, chociaż jest ono ciągle obecne w nas i wokoło nas. Podobnie Boża obecność nieustannie nas przenika i otacza. Niestety nasza świadomość pozostaje zamknięta na ten wymiar rzeczywistości. Celem modlitwy, sakramentów i duchowych ćwiczeń jest nasze przebudzenie.

Boża obecność jest dostępna w każdym momencie, jednak przesłania ją nam istniejąca w nas olbrzymia przeszkoda — nasz ogląd świata. Musi on zostać wymieniony na umysł Chrystusa, na Jego widzenie rzeczywistości. Umysł Chrystusa, zgodnie z nauczaniem Pawowym, staje się naszym udziałem poprzez wiarę i chrzest. Wejście w jego posiadanie wy-

maga jednak dyscypliny, która rozwija naszą wrażliwość na Chrystusowe zaproszenie: „Oto stoję u drzwi i kołaczę: jeśli kto posłyszysz mój głos i drzwi otworzy, wejdę do niego i będę z nim wieczerzał a on ze mną” (Ap 3, 20). Otwarcie drzwi nie wymaga szczególnego wysiłku.

Nasze zwyczajne zajęcia opierają się na nieuświadomionym systemie wartości. Niektóre myśli są dla nas pociągające, ponieważ jesteśmy do nich przywiązani wskutek emocjonalnego zaprogramowania z czasów dzieciństwa. Kiedy takie myśli się pojawiają, zapalają się w nas wszystkie lampki kontrolne z powodu silnego emocjonalnego zaangażowania w wartości, które dane myśli stymulują lub którym zagrażają. Trenując w sobie przyzwolenie na to, by opuściły nas wszelkie myśli i nawyki myślowe, stopniowo uwalniamy się od naszych przywiązań i wewnętrznych przymusów.

W modlitwie kontemplacyjnej Duch sprawia, że zaznajamamy odpoczynku i jesteśmy pozbawieni woli walki. Za pomocą sekretnych namaszczeń leczy On rany delikatnej ludzkiej natury ponad naszą percepcją psychologiczną, podobnie jak to się dzieje z pacjentem pod narkozą, który nie ma pojęcia o tym, jak przebiega jego operacja. Wewnętrzna cisza jest doskonałą glebą, w której może się zakorzenieć ziarno Bożej miłości. W Ewangelii Pan mówi nam o ziarnie gorczycy jako o symbolu takiej miłości. Jest to najmniejsze ze wszystkich ziaren, odznacza się jednak niesamowitą siłą wzrostu. Boża miłość posiada moc, by w nas wzrastać i żeby nas przemieniać. Celem modlitwy kontemplacyjnej jest wspomaganie procesu wewnętrznej przemiany.

Większość ludzi najłatwiej pozbywa się swoich myśli za pomocą słowa złożonego z jednej lub z dwóch sylab. Jeśli jednak uznamy, że bardziej pomaga nam jakiś obraz, należy się nim posłużyć, pamiętając oczywiście o tym, że wprowadzamy go na poziom wyobraźni i powracając do niego zawsze

wtedy, gdy zauważymy, że myślimy o czymś innym. Obraz umieszczony w wyobraźni powinien być dość ogólny, nie zaś dokładny czy pełen szczegółów. Niektórym ludziom szczegółnie pomaga modlitwa przed Najświętszym Sakramentem. Mają oni zazwyczaj oczy zamknięte, zachowując po prostu świadomość obecności Tego, przed którym się modlą.

Inną metodą wyciszania umysłu jest ćwiczenie z oddechem. Należy jednak pamiętać o ważnym rozróżnieniu. W modlitwie głębi zamiarem nie jest po prostu pozbycie się wszelkich myśli, ale pogłębienie kontaktu z podstawą naszego istnienia. Najważniejszą rzeczą jest tutaj intencja wiary. Modlitwa głębi nie polega na zatrzymywaniu naszej uwagi na świętym słowie, obrazie lub na oddechu, ale na całkowitym poddaniu się Bogu. Nie jest to zwyczajne ćwiczenie naszej duchowej natury, które można osiągnąć poprzez skupienie się na jakiejś pozycji, mantrze lub mandali. Modlitwa głębi zakłada osobową relację; musi w niej dojść do aktu oddania siebie. Jeśli ktoś jako chrześcijanin oddaje się jakiejś fizycznej lub psychicznej metodzie wyciszania umysłu, zalecam wówczas, by odbywało się to w kontekście modlitwy. Na przykład, jeśli wykonujesz ćwiczenie zmierzające do uspokojenia myśli, czyń to ze względu na pragnienie zbliżenia się do Boga. Modlitwa głębi nie jest ćwiczeniem relaksacyjnym, chociaż może przynieść ze sobą odprężenie. Jest to doświadczenie naszej osobowej relacji z Bogiem

Jak właściwie działa święte słowo?

Święte słowo jest prostą myślą, którą przywołujesz na coraz głębszym poziomie. Dlatego akceptujesz je, niezależnie od tego, w jakiej formie się w tobie pojawia. Słowo w twoich ustach jest czymś zewnętrznym i jako takie nie gra roli w tej formie modlitwy; myśl w twojej wyobraźni jest czymś we-

wnętrznym; słowo jako impuls twojej woli jest czymś jeszcze głębszym. Proces uwewnętrznienia jest kompletny dopiero wówczas, gdy wychodzisz poza słowo ku czystej świadomości. Tak stało się z Marią z Betanii, gdy siedziała u stóp Jezusa. Zdołała ona wznieść się ponad słowa, które słyszała od Niego, i dostała zjednoczenia z Nim. To samo czynimy, kiedy siedzimy podczas modlitwy głębi i interioryzujemy święte słowo. Wznosimy się ponad nie, osiągając zjednoczenie z tym, na co ono wskazuje — z Ostateczną Tajemnicą, z obecnością Boga znajdującą się ponad wszelkim wyobrażeniem, jakie możemy o Nim mieć.

Pragnienie dojścia do Boga, otwarcia się na Jego obecność w nas nie bierze się z naszej inicjatywy. By znaleźć Boga, nie musimy donikąd iść, ponieważ On już nas pociąga na wszelkie możliwe sposoby do jedności ze sobą. Jest to raczej sprawa otwarcia się na działanie, które już się w nas dokonuje. Zgoda na Bożą obecność jest Jego Obecnością. Święte słowo kieruje nas ponad naszą psychiczną świadomość do Źródła, do Trójcy zamieszkującej najskrytsze miejsce w naszym istnieniu. Co więcej, Bóg mieszka tam nie jako fotografia lub posąg, ale jako dynamiczna obecność. Celem naszej modlitwy jest wejście w kontakt z tą aktywnością, którą Bóg nieustannie inicjuje w najskrytszym centrum naszego ja.

Jeśli poddasz się tej praktyce codziennie przez okres kilku miesięcy, dowiesz się, czy jest ona dla ciebie odpowiednia. Nic nie zastąpi ćwiczenia. To tak jak z zyskaniem nowego przyjaciela; jeśli spotykasz się z nim i rozmawiasz regularnie, wówczas prędko się poznacie. To dlatego zalecamy dwa okresy modlitwy w ciągu dnia, najlepiej jeden o poranku, a drugi przed kolacją. Czasami „rozmowa” jest tak pochłaniająca, że doświadczasz szczególnego spokoju i odświeżenia. Innym razem rozmowa przypomina nudną dyskusję o meczu piłkarskim; goździsz się na nią, ponieważ ciekawi cię dana osoba i to, co ją

samą obchodzi. Nieciekawym okresem modlitwy nie jest czymś uciążliwym, jeżeli twoim długofalowym celem jest pielęgnowanie przyjaźni. Istotne jest codzienne poddanie się dyscyplinie.

Co ojciec robi, kiedy cały okres modlitwy składa się z jednej fali myśli za drugą?

Kiedy zaczynasz się uspokajać, możesz uprzytomnić sobie, że twoja głowa jest wypełniona myślami pochodzącymi zarówno z wnętrza, jak i z zewnątrz. Wyobraźnia przypomina *perpelum mobile*, nieustannie miele obrazy. Musisz więc się spodziewać, że na poziomie twojej pamięci i wyobraźni myśli będą się stale pojawiać. Rzeczą podstawową jest, by zaakceptować to, że tak się będzie działo. Nikomu nie udaje się od razu wstąpić do oceanu spokoju, gdzie nie ma żadnego zgiełku. Musisz zaakceptować siebie takiego, jakim jesteś, a Boga takim, jakim On jest, i zaufać, że poprowadzi cię On drogą, która może nie zawsze będzie łatwa, ale która jest dla ciebie najlepsza.

Co się tyczy niechcianych myśli, po prostu pozwól im odejść, nie okazując zdenerwowania. Jeśli zgodzisz się z góry z tym, że nawiedzi cię wiele myśli, wówczas łatwiej unikniesz niepokoju, gdy już się one pojawiają. Z drugiej strony, jeśli założysz, że celem modlitwy głębi jest wyzwolenie ze wszystkich myśli, będziesz ulegał nieustannemu rozczerwowaniu. Poczucie zawodu jest myślą naładowaną emocjonalnie. Zrujnuje ona osiągniętą przez ciebie wewnętrzną ciszę, niezależnie od tego, jak głęboka ona będzie.

Czy święte słowo trzeba przywoływać nieustannie?

Tak długo, jak myśli płyną swoim własnym rytmem, nie musisz myśleć świętego słowa. Na początku dobrze jest do niego powracać po to, by wprowadzić je do podświadomości

i w ten sposób uczynić prostszym jego przywoływanie, gdy zajdzie taka potrzeba podczas modlitwy. Podstawową regułą jest pozwolić myślom przepływać po powierzchni rzeki. Dopóki płyną, dopóty nie musisz niczego z nimi robić. Jeśli jednak zechcesz zajrzeć do jednej z przepływających łodzi, by poznać jej zawartość, wówczas przywołaj w myśli święte słowo. Czyń to jednak delikatnie i bez wysiłku.

Jeśli akurat z kimś się pokłóciłeś albo dotarła do ciebie zła wiadomość, wówczas będziesz potrzebował trochę czasu, by się przygotować do modlitwy. Czytanie Pisma, spacer, jogging wokół bloku bądź też ćwiczenia jogi mogą pomóc ci się uspokoić. Jednym z powodów, dla których modlimy się wcześnie rano jest to, że o tej porze żadne wydarzenia nie zdołały nas jeszcze wyprowadzić z równowagi.

Czy podczas danego okresu modlitwy święte słowo zanika na stałe, czy też tylko od czasu do czasu?

Doświadczenie wewnętrznego spokoju to działanie świętego słowa na najgłębszym poziomie. Znajdujesz się wtedy u końca podróży, której kierunek wskazuje święte słowo. Ogólnie rzecz biorąc, nie jest to jednak stan permanentny. Odbijasz się od niego i musisz ciągle powracać do świętego słowa.

Powiedział ojciec, że ważne jest nie tyle powtarzanie świętego słowa, ile intencja. Zastanawiałem się, jak zachować tę intencję bez powtarzania słowa. Wydaje się, że obydwie te rzeczy są nierozłączne.

Na początku trudno jest zachować intencję bez nieustannego powracania do świętego słowa. Nie oznacza to jednak, że musisz je stale powtarzać. Istnieją formy chrześcijańskiej modlitwy podobne do hinduskiej praktyki mantry, która pole-

ga na nieustannym powtarzaniu świętego słowa. Nie jest to metoda modlitwy głębi. W tej praktyce powracamy do świętego słowa jedynie wówczas, gdy zauważamy, że zaczynamy myśleć o czymś innym. Skoro tylko poczujesz, że modlitwa stała się dla ciebie łatwiejsza, spostrzeżesz, że znajdujesz się ponad słowem, w miejscu wewnętrznej ciszy. Zauważysz też, że istnieje poziom uwagi znajdujący się ponad świętym słowem. Święte słowo jest drogowskazem, a ty osiągnąłeś miejsce, które on wskazuje. Nim osiągniesz to doświadczenie, musisz nieustannie wracać do świętego słowa po to, by, gdy spostrzeżesz, że myślisz o czymś innym, potwierdzać w sobie intencję.

Wydaje się, że ze słowem wiąże się pewna emocjonalna jakość, jakiś rodzaj atmosfery z nim związanej. Zastanawiałem się, czy istnieje różnica między pozostawianiem przy słowie po to, by podczas modlitwy głębi ujawniła się jego zawartość uczuciowa, a przyzwoleniem, by wszystko to, łącznie z uczuciami, odeszło, w nadziei, że natrafimy na coś, co pochodzi od Boga.

Znaczenie świętego słowa lub towarzyszącego mu uczucia nie powinno być rozważane. Lepiej jest wybrać słowo, które nie wywołuje w naszym umyśle dodatkowych asocjacji i jest wolne od emocjonalnych treści. Święte słowo jest tylko gestem, wyrażeniem twojej intencji; poza tą intencją nie ma żadnego innego znaczenia. Powinieneś wybrać swoje słowo jako taką właśnie intencję, a nie jako źródło znaczenia lub emocji. Im mniej znaczy dla ciebie słowo, tym lepiej. Nie jest ono drogą do Boga ani do wewnętrznej ciszy. Wywołuje ono raczej pewien wewnętrzny klimat sprzyjający ruchowi wiary. Sednem modlitwy kontemplacyjnej jest poruszenie czystej wiary. Jedynie Bóg może tę wiarę wypełnić jakąś treścią.

Możesz osiągnąć punkt, w którym nie będziesz już myślał świętego słowa. Kiedy siądziesz do modlitwy, cała twoja psychę skupi się w sobie i roztopi w Bogu. Wewnętrzna cisza jest świętym słowem na najgłębszym poziomie. Jeśli na przykład wybierasz się w podróż do Nowego Jorku, wtedy najpierw, w miejscu rozpoczęcia podróży, kupujesz bilet. Kiedy jednak znajdziesz się już w Nowym Jorku, nie idziesz do kasy po nowy bilet, jesteś już na miejscu. W podobny sposób używaj świętego słowa po to, by dotrzeć do wewnętrznej ciszy. Dopóki doświadczasz jednolitej, ogarniającej wszystko, miłosnej obecności Boga przekraczającej wszelką myśl, nie powracaj do świętego słowa. Znalazłeś się bowiem w miejscu przeznaczenia.

Czasami wydaje mi się, że już osiągnąłem spokój, zanim to rzeczywiście nastąpi. Zasmakowałem kiedyś tej rzeczywistości, ale czasami myślę, że doświadczam jej, zanim ona naprawdę jest obecna, i nie chcę wracać do świętego słowa. Czuję jednak, że muszę.

Nie bądź tego zbyt pewien. Pozostań w tym stanie przez kilka chwil. Bóg jest o wiele bliższy i bardziej dostępny, niż myślimy. Jeśli Pan podaje rękę i przyciąga cię do siebie, to wspaniale! Ponieważ jednak przeważnie nie czyni On tego, to ty możesz zrobić coś, by Jemu było łatwiej. Modlitwa głębi jest właśnie tym czymś, co należy zrobić.

Na czym właściwie koncentruje się ojca uwaga podczas modlitwy głębi? Czy na świętym słowie? Na jego brzmieniu? Na niewyraźnym doświadczeniu Bożej obecności?

Na żadnej z tych rzeczy. Podczas modlitwy głębi nie próbujemy zatrzymywać naszej uwagi na świętym słowie. Nie powtarzamy go ani nie myślimy o jego znaczeniu. Jego brzmienie jest bez znaczenia. Święte słowo jest tylko symbo-

lem. Jest drogowskazem skierowanym tam, gdzie zmierza nasza wola. Święte słowo jest gestem albo znakiem tego, że akceptujemy Boga takiego, jakim jest. Nie wiemy dokładnie, kim On jest. Święte słowo można porównać do igły kompasu na okręcie znajdującym się pośród burzy. Nie jest ono metodą, a tym mniej metodą niezawodną, dążenia do obranego celu. Nie leży to w naszej mocy, by wywołać w sobie doświadczenie Bożej obecności. Co zatem stanowi pierwszorzędnym przedmiot naszej koncentracji podczas modlitwy głębi? Jest to pogłębienie naszego związku z Jezusem Chrystusem w Jego bosko-ludzkiej postaci.

Podczas rozmów z innymi ludźmi praktykującymi modlitwę głębi zauważyłem, że zaprzestają oni powtarzania świętego słowa, gdy pojawi się w nich cisza. Pozostają w niej przez około pięć minut; kiedy nadchodzą myśli, powracają do świętego słowa. Ponownie wchodzą w ciszę i porzucają słowo; i znowu kiedy pojawiają się myśli, wracają do słowa. Co sądzi ojciec o takim ciągłym porzucaniu i wracaniu do słowa?

Z twojego opisu wnioskuję, że ludzie ci wiedzą, jak należy praktykować. Niektórzy nauczyciele modlitwy na podstawie doświadczeń sądzą, że współczesne umysły Zachodu są do tego stopnia aktywne, iż muszą one, przynajmniej na początku, nieustannie powtarzać chrześcijańską mantrę. Ludzie wiodący bardzo aktywne życie z pewnością mogą odnieść korzyść z tej metody koncentracji uwagi. Modlitwa głębi jednakże nie polega na koncentracji, ale na odbiorze. Chociaż obydwie metody są znakomite i mają wspólny cel, to jednak nie są one tym samym i wywołują w naszej psychice odmienne rezultaty. W modlitwie głębi użycie świętego słowa ma na celu rozwój naszych zdolności receptywnych. Często wystarczy pozbawiony jakiegokolwiek słowa wewnętrzny ruch ku Bogu.

Możesz po prostu zapaść w wewnętrzną ciszę, zaraz po tym, jak siądziesz i otworzysz się na Bożą obecność. Bóg jest już bowiem obecny, chociaż możesz tego nie zauważać z powodu swoich obowiązków i zajęć.

Modlitwa kontemplacyjna polega po prostu na skupieniu się — zatrzymaniu uwagi. Bardziej aniżeli samą uwagą jest ona intencją. W miarę tego jak Duch przejmuje coraz większą kontrolę nad twoją modlitwą, możesz stopniowo przechodzić do stanu czystej świadomości, która jest intuicyjnym wglądem w twoje prawdziwe ja. Nie ma w tym życiu innej drogi poznania Boga, jak czysta wiara, która spowija mrokiem wszelkie nasze zmysły. Mrok ten należy pojmować nie jako opróżnienie zmysłów, ale jako przekroczenie poziomu ich aktywności. Według Jana od Krzyża, czysta wiara jest najdoskonalszym środkiem zjednoczenia z Bogiem.

Modlitwa kontemplacyjna może nas otworzyć na rozmaite rodzaje doświadczeń. W każdym wypadku stanowią one ćwiczenie w przyjmowaniu Boga takiego, jakim On jest, i sposobu w jaki działa. Kiedy utrwali się w nas to nastawienie, zaznajemy wówczas niezwyklej wolności, ponieważ nie oczekujemy już wówczas od Boga żadnej pociechy. Pociechy duchowe mogą nas rozpraszać w nie mniejszym stopniu aniżeli nasze zmysły. Bóg udziela pociechy po to, by uleczyć nasze problemy emocjonalne, o których wspominałem wcześniej. Komuś, kto został odarty z miłości, należy się wiele uczucia. Duch wie o tym tak samo dobrze, jak każdy psychiatra. Może to z tego powodu Duch ogarnia niektórych ludzi falą miłości i naznacza ich szczególnym uczuciem. Nie oznacza to, że są oni bardziej święci niż inni albo że Duch bardziej ich kocha. Znaczy to tyle, że ludzie ci bardziej potrzebują miłości. Dlatego Duch udziela im zawsze tego, czego potrzebują, umacniając ich tak, że stają się oni zdolni do szczególnej komunikacji wykraczającej poza sferę psychologiczną.

rozdział szósty

Zwyczajne myśli

W początkowych fazach modlitwy kontemplacyjnej dochodzi do walki z myślami. Ważne jest, aby potrafić rozróżniać myśli i schematy myślowe, które pojawiają się w strumieniu naszej świadomości, a także, by nauczyć się z nimi obchodzić.

Najłatwiej spośród myśli jest rozpoznać te zawarte w naszej wyobraźni. Wyobraźnia działa niczym pracujący nieustannie młyn. Nie mieć w ogóle myśli jest zamierzeniem nierealistycznym. Kiedy mówimy o rozwoju wewnętrznej ciszy, mamy na myśli jedynie jej względny poziom. Przez wewnętrzną ciszę rozumiemy jedynie stan, w którym nie jesteśmy przywiązani do przepływających myśli.

Wyobraźmy sobie, że rozmawiasz z kimś na siódmym piętrze wieżowca, przy otwartym oknie. Z ulicy dochodzi nieustanny szum. Nie możesz, oczywiście, nic zrobić, aby temu zaradzić. Jeśli zdenerwujesz się i powiesz: „Dlaczego oni się nie uspokoją?”, albo gdy zjedziesz windą na dół, wyjdiesz

na ulicę i zaczniesz krzyczeć: „Ludzie uciszcie się!”, jedynym efektem twoich działań będzie przerwanie rozmowy. Jeśli pogodzisz się z hałasem i będziesz kontynuował konwersację, stopniowo uda ci się nie zwracać uwagi na zewnętrzne odgłosy. To najlepszy sposób postępowania z ruchem wyobraźni. Zgódź się na to, że będzie on obecny jako element twojego wewnętrznego świata. Jeśli w pełni go zaakceptujesz, będziesz potrafił go zignorować.

Od czasu do czasu jednak wrzawa stanie się głośniejsza, powiedzmy w godzinach szczytu, a decybele przekroczą w końcu poziom wytrzymałości. Będziesz musiał i to zaakceptować. Czasami zgiełk wyobraźni będzie nieustannie ci przeszkadzał. Nie znaczy to, że twoja modlitwa będzie nic nie warta ani że nie odniesiesz żadnej korzyści z osiągniętego, pewnego poziomu wewnętrznej ciszy. Jeśli wytrwasz, stopniowo rozwinięsz w sobie nowe nawyki i zdolności, jedną z nich będzie umiejętność bycia świadomym na dwóch poziomach równocześnie. Możesz uświadamiać sobie obecność hałasu wewnątrz lub wokoło siebie, wiedząc przy tym, że twoja uwaga jest skupiona na czymś o wiele głębszym, co trudno zdefiniować, ale co niewątpliwie jest obecne. Zdolność do budowania podczas modlitwy muru wokół twojej wewnętrznej ciszy może pojawić się dość szybko. Jeśli w pełni zaakceptujesz obecność hałasu, wówczas nie zdoła ci on przeszkodzić. Jeśli będziesz z nim walczył i zmagał się albo też pragnął, by on ustąpił, wówczas pochłona cię poszczególne odgłosy. Chociaż może ci się to nie udać od razu, w końcu zaznasz wspaniałości głębokiej ciszy nawet pośrodku dookólnego hałasu.

Odwiedzałem kiedyś rodzinę, która mieszkała w Nowym Jorku na Trzeciej Alei na krótko przed tym, nim została ona wyburzona. Okna mieszkania wychodziły na tory kolejowe. Od czasu do czasu przejeżdżał nimi z łoskotem pociąg. Dla

mnie hałas ten był absolutnie nie do wytrzymania. Zdawało mi się, że pociąg za chwilą wjedzie do jadalni. Członkowie rodziny wydawali się być tego całkowicie nieświadomi. Prowadzili spokojnie konwersację, przerywając ją, jedynie gdy przejeżdżał pociąg, ponieważ nie słyszeli siebie nawzajem. Kiedy łoskot ustępował, podejmowali rozmowę dokładnie w tym miejscu, w którym ją przerwali, jak gdyby nic się nie działo. Wbudowali oni ten ogłuszający hałas w swoje codzienne życie. Jednak dla kogoś z zewnątrz był on nie przerwą, ale końcem wszelkiej rozmowy.

Podobnie jest z wrzawą w naszych głowach. Źle się dzieje, że tak wielu ludzi nie potrafi się z nią pogodzić. Mawiają oni: „Wewnętrzna cisza i modlitwa kontemplacyjna są dobre dla ptaków. Nie mogę znieść tego natłoku męczących myśli w mojej głowie”. Wstają więc i wychodzą. Gdyby wytrwali, dając sobie trochę więcej czasu, przywykliby do tego hałasu.

Utrwalona praktyka modlitwy głębi stopniowo zmniejsza poziom wewnętrznego szumu. Na początku myśli wydają się bez końca nas bombardować. Większość z nas nim przystąpi do modlitwy głębi lub jakiegokolwiek innego sposobu uciszenia umysłu, nie jest nawet świadoma tego, jak wiele myśli nas nawiedza. Kiedy jednak zaczniemy się wyciszać, zaczynamy sobie zdawać sprawę ze zdumiewającego ogromu nonsensów nagromadzonych w naszych głowach. Niektórzy ludzie mogą się nawet nieco przerazić tym, że tak wiele tam się dzieje. Wolą już raczej pogodzić się ze zwyczajnym biegiem powierzchownych myśli.

Musimy stworzyć warunki, które będą najbardziej sprzyjać naszej modlitwie: znaleźć spokojny czas w ciągu dnia, wolny od telefonów i innych możliwych do przewidzenia zakłóceń. Przypomnijmy sobie zalecenie Jezusa, który mówił o tym, by zamknąć się we własnej izdebce i w ciszy modlić się do Ojca. Jeśli wasz dom jest pełen biegających po poko-

jach dzieci, wówczas może być trudno znaleźć w nim chwilę ciszy. Dla niektórych jedynym spokojnym miejscem może być łazienka. W każdym wypadku powinien się starać znaleźć jakieś miejsce i czas, w których będzie ci najłatwiej zachować spokój. Niektóre hałasy, takie jak odgłosy kosiarek do trawy lub samolotów, można zintegrować z wewnętrzną ciszą, jednak trudniej tak postąpić z tymi, które angażują nasz intelekt lub wyobraźnię, jak jest na przykład z głośną rozmową.

Podsumowując, najlepszy sposób radzenia sobie z pracą wyobraźni to jej zignorowanie, bez uczucia złości lub rozdrażnienia, ale z akceptacją i spokojem. Każda odpowiedź Bogu, niezależnie jaka, musi się rozpocząć pełną akceptacją rzeczywistości danej chwili. Ponieważ praca wyobraźni jest częścią naszej natury, niezależnie od tego, jak bardzo pragniesz ją uciszyć, zaakceptuj fakt, że jakieś myśli na pewno będą cię nawiedzać. Rozwiązaniem nie jest próba opróżnienia umysłu. Nie o to chodzi w wewnętrznej ciszy.

Przez cały czas modlitwy głębi wstępujemy w ciszę i występujemy z wewnętrznej ciszy. Wewnętrzna uwaga jest niczym balon opadający powoli na ziemię w bezwietrzny dzień. Kiedy ma on już dotknąć gruntu, przychodzi zniecałeczony zefirek i podrywa go znów do góry. Podobnie podczas modlitwy głębi pojawia się zwodniczy moment, kiedy może się zdawać, że za chwilę wstąpimy w zachwycającą ciszę. Jest to dokładnie ta chwila, w której nagle przychodzi jakaś niechciana myśl. Potrzeba wielkiej cierpliwości, by ją zaakceptować i nie martwić się tym, że wejście w ciszę nie powiodło się. Musimy ponowić próbę. To nieustanne rozpoczynanie na nowo, spokojne i cierpliwe, ćwiczy w nas akceptację całego życia. Przygotowuje również do działania. Musimy najpierw, w zasadniczy sposób, zaakceptować to, co się dzieje, zanim zdecydujemy, co z tym zrobić. Naszym pierwszym odruchem jest pragnienie, by zmieniać rzeczywistość, a przynajmniej by nad nią panować.

Drugi rodzaj myśli, obecny w strumieniu świadomości w trakcie modlitwy, ujawnia się wówczas, gdy któryś z wytworów naszej wyobraźni w sposób szczególny przykuje naszą uwagę. Możemy wówczas poczuć, że wywołuje on w nas emocjonalne zaangażowanie.

Każda naładowana emocjonalnie myśl lub obraz, niezależnie czy pochodzą z zewnątrz, czy też z naszej wyobraźni, inicjuje automatycznie reakcję naszego systemu afektywnego. Zależnie od tego, czy dany obraz jest przyjemny czy też nie, wywołuje on w nas uczucie aprobaty lub odrazy. Jeśli zaobserwujesz w sobie zaciekawienie daną myślą lub uporczywe uczucie z nią związane, wówczas właściwą reakcją będzie powrót do świętego słowa. Utwierdzi ono twoją pierwotną intencję otwarcia się na Boga i poddania Mu.

Jak już wspomniałem, świadomość jest jak wielka rzeka, na powierzchni której niczym łodzie, drobne przedmioty lub wodni narciarze, unoszą się nasze myśli i doświadczenia. Rzeka sama w sobie stanowi darowany nam przez Boga udział w Jego bycie. Jest to ta część naszego ja, w której spoczywają wszystkie nasze zdolności, a której nie jesteśmy zazwyczaj świadomi, ponieważ absorbuje nas to, co unosi się na powierzchni.

W modlitwie głębi przenosimy naszą uwagę z łodzi i innych obiektów pływających na powierzchni rzeki na samą rzekę, to znaczy na to, co unosi wszystkie nasze zdolności i stanowi ich źródło. Rzeka w tej analogii nie ma żadnych właściwości. Jest czymś duchowym i nieograniczonym, ponieważ stanowi nasz udział w Bożym bycie. Przypuśćmy, że zainteresuje cię pewna łódź i zechcesz sprawdzić, jaka jest jej zawartość. Odstępujesz wówczas od swojej pierwotnej intencji. Musisz nieustannie odwracać uwagę od tego, co jest na powierzchni i kierować ją na samą rzekę, przechodząc od szczegółu do ogółu, od kształtów do bezkształtu, od obrazów

do ich braku. Powracanie do świętego słowa jest sposobem odnawiania twojego zamiaru, by poprzez wiarę szukać Boga w teraźniejszości.

Powróćmy do sceny rozmowy z przyjacielem na siódmym piętrze wieżowca. W godzinie szczytu rozlegają się klaksony. Zaczynasz się dziwić, co się dzieje, i twoja uwaga odrywa się od przyjacielskiej pogawędki. Uprzejmość nakazuje, by ponownie się skupić. Spoglądasz więc na przyjaciela, tak jakbyś chciał powiedzieć: „Przepraszam”, albo: „Więc jak mówiłem...”. Innymi słowy potrzeba ci chwili, by wznowić konwersację. Nie walczysz, nie powstrzymujesz ani nie uciszasz hałasu, ale wracasz do pierwotnego zamiaru. Podobnie dzieje się podczas modlitwy głębi. Kiedy spostrzegasz, że zaczynasz myśleć o czymś innym, po prostu z powrotem skieruj swą uwagę na Boga, a na znak tego przywołaj święte słowo.

Nie chodzi o to, by powtarzać święte słowo niczym magiczną formułę służącą opróżnieniu umysłu ani też o to, by wymuszać je na własnej świadomości. Powracając do świętego słowa, potwierdzasz swoją decyzję, by rozmawiać z Bogiem i by się z Nim zjednoczyć. Nie wymaga to wysiłku, ale poddania się. Dlatego ilekroć powracasz do świętego słowa, czyn to bez złości i desperacji. Zbyt gwałtowna reakcja jest szkodliwa. Nikt nie ścina trawnika buldożerem. Do odpędzenia muchy wystarczy ruch dłoni. Podczas modlitwy głębi wystarczającym działaniem jest ponawianie twojej intencji.

Istnieje wiele sposobów, przez które przemawia do nas Bóg. Mogą to być nasze myśli lub jakaś nasza zdolność. Pamiętaj jednak, że pierwszym językiem Boga jest cisza. Przygotuj się na tę ciszę przez modlitwę. Jeśli cokolwiek się wydarzy, będzie to Jego problemem, a nie twoim. Gdy tylko potraktujesz to jako swój problem, natychmiast zaczniesz pragnąć czegoś, co jest różne od Boga. Czysta wiara przybliży cię do Boga bardziej niż cokolwiek innego. Przywiązanie do do-

świadczenia Boga nie jest Bogiem; to myśl. Czas modlitwy głębi jest czasem przyzwolenia na odejście wszystkich myśli, nawet tych najlepszych. Jeśli były one naprawdę dobre, to później same wrócą.

Co sądzi ojciec o narkotykach jako środka służącym wywoływaniu doświadczeń mistycznych?

Niektórzy zdają się odnajdywać doświadczenie duchowe dzięki pewnym środkom psychodelicznym. Bardziej pożądane jednak jest to, by być przywiązanym do dyscypliny, a nie do narkotyków, które nie zawsze działają tak, jakbyśmy tego chcieli. Podobnie jak pewne skuteczne metody medytacji wschodniej, narkotyki mogą uwolnić z podświadomości pewną treść, z którą dana osoba nie będzie w stanie sobie poradzić. Niektórzy ludzie po zażyciu LSD mają przykre doświadczenia, ponieważ nie byli psychologicznie przygotowani do tego, by dać sobie radę z tym, co wskutek dawki narkotyku wyłoniło się z ich podświadomości.

Tego popołudnia czułem wielką ociężałość i zmęczenie.

Często będziesz obserwował wahania pomiędzy tak zwanymi dobrymi i złymi okresami modlitwy. Postaraj się porzucić obie te kategorie.

Pomyślałem kiedyś: „Jaki to wszystko ma sens? Wstań i odejdź”. Oczywiście nie odszedłem.

Dobrze. Była to po prostu pewna kolejna myśl. Nieważne jak bardzo myśl może cię prześladować. Musisz pozwolić jej odejść. Walcząc z nią, wywołujesz inne myśli.

Chciałbym wyjaśnić coś, z czym się borykam. W przeszłości pracowałem z uporem nad tym, by osiągnąć głębię. Mia-

łem poczucie, że ścierają się we mnie dwie tendencje; przymus, by się skoncentrować, i ciche, łagodne zstępowanie do głębi.

Ta modlitwa nie może się odbywać siłą woli. Im więcej wysiłku w nią włożysz, tym gorzej ona przebiegnie. Jeśli przyłapiesz się na tym, że srodze się trudzisz, odpocznij i spuść z tonu. Delikatnie przywołaj święte słowo, niezwykle delikatnie, tak jakbyś kładł piórko na skrawku bawełny.

Naturalnie, kiedy myśli skaczą przed tobą jak piłeczki pingpongowe, rozglądasz się w poszukiwaniu jakiegoś ratunku. Jednak odbijanie ich nie jest właściwym zachowaniem. Powinieneś uczciwie powiedzieć: „Cóż, jestem bombardowany przez te myśli”, i pogodzić się z tym, pamiętając, że one same odpłyną, jeśli poczekasz. Nie odpowiadaj przemocą na przemoc. Nasza metoda jest absolutnie wyzbyta przemocy. Znakiem tego, że nadmiernie się wysilasza, jest poczucie ucisku w okolicy czoła lub karku. Jeśli pozwolisz swojej uwadze podążyć przez chwilę za tymi dolegliwościami, one zwykle ustępują. Mówiąc inaczej, zaakceptuj to, że cię boli czoło lub kark. Odpocznij w obecności tego bólu. Ból ma swoje sposoby likwidowania wszelkich innych myśli. Sprowadza on umysł do jednego punktu, co jest również celem stosowania świętego słowa. Kiedy ból ustąpi, możesz znowu potrzebować świętego słowa.

W ciągu pierwszego okresu modlitwy dochodził mnie z sąsiedniej sali odgłos zebrania, który był na tyle donośny, że słyszałem jego urywki. Miałem ochotę krzyczeć święte słowo po to, by pokonać hałas.

W podobnej sytuacji jedyne, co możesz zrobić, to powrócić do świętego słowa, akceptując jednak zawsze zastaną sy-

tuację. Pomyśl, że doznajesz pokrzepienia na głębszym poziomie, chociaż nie możesz się tym cieszyć.

W końcu po długim okresie czasu dojdzie do tego, że modlitwa będzie się przeciągać do ponad trzydziestu minut, a może i do ponad godziny, tak że w pewnym momencie mogą nas rozboleć plecy. Czy jest to moment, kiedy trzeba zakończyć modlitwę, czy też należy ją kontynuować?

Modlitwa powinna się zwykle kończyć, zanim rozbole nas plecy. Zwykle sami wiemy, kiedy mija normalny czas modlitwy. Jednym wystarcza dwadzieścia minut, innym pół godziny lub dłużej. Wątpię w to, byś modlił się ponad godzinę bez poczucia, że czas twojej modlitwy się skończył. Czuj się jednak wolny w swoim wyborze, jeśli starczy ci woli i łaski do tego, by wytrwać tak długo. Lepszym sposobem przedłużenia czasu modlitwy jest podzielenie jej na dwa okresy z przerwą na trwający pięć do dziesięciu minut medytacyjny spacer dookoła pokoju. Można się w ten sposób odprężyć po długim siedzeniu w jednej pozycji.

Czas trwania nie jest jednak wyznacznikiem wartości czyjejś modlitwy. Ważniejszą od ilości modlitwy jest jej jakość. Jeden moment zjednoczenia z Bogiem jest więcej wart niż długa modlitwa, podczas której ciągle wstępujemy i występujemy z wewnętrznej ciszy. Bogu wystarcza chwila, by cię napęłnić. W tym sensie okres oczekiwania jest przygotowaniem na chwilę Boskiego zjednoczenia. Zjednoczenie dokonuje się momentalnie i w jednej sekundzie możesz stać się bogatszy od kogoś, kto spędza godzinę lub dwie na niższej formie modlitwy kontemplacyjnej pozbawionej owej chwili pochłonięcia przez Boga. Każdy z nas musi na podstawie praktyki i eksperymentów rozeznaczyć, kiedy kończy się jego czas modlitwy. Przedłużanie go tylko dlatego, że dobrze nam idzie, nie jest czymś właściwym.

W miarę tego, jak posuwam się głębiej, zaczynam się bać i wycofuję się. Lękam się, że mogę już tam na dole pozostać. Nie wiem, czy ten strach jest psychiczny, fizyczny czy duchowy.

Jest to powszechne doświadczenie. Kiedy zbliżasz się do krawędzi zapomnienia o sobie, o ile Boże przyciąganie nie jest dostatecznie silne i dodające otuchy, możesz doświadczyć lęku. Nasza wyobraźnia przedstawia nam to, co nieznane, jako groźne. Jeśli to zignorujesz i mimo wszystko wykonasz skok, doświadczysz, w jak cudownej wodzie się znajdziesz.

Zeszłej nocy puściłem się na głębiej, ale zaraz potem się cofnąłem. Było mi bardzo przykro z tego powodu i nie wiem, dlaczego tak postąpiłem.

Zanim rozpoczniesz modlitwę, powiedz Bogu: „Jeśli pragniesz przeciągnąć mnie na drugą stronę, uczyni to”. Potem się odpręż. Kiedy po raz pierwszy robiono ci znieczulenie, nie bardzo wiedziałeś, co się dzieje. Gdyby nie było ono tak czy inaczej wymuszone na tobie, prawdopodobnie byś go nie przyjął. Podobnie jest z naszą modlitwą. Nic wiesz tego, co się z tobą stanie, dopóty się zastanawiasz. A ty musisz spróbować.

Byłem na skraju wspaniałego doświadczenia, ale nawiedził mnie lęk, więc się zatrzymałem. Nie wiem, dlaczego się wycofałem.

W trakcie doświadczenia staraj się nad nim nie zastanawiać. Puść się po prostu.

Czy jest to kwestia zbyt częstego praktykowania modlitwy, że popadam w bierność?

Jedynie wtedy, gdy oddajesz się jej więcej niż przez pięć do sześciu godzin dziennie w ciągu długiego okresu czasu. Nie sądzę, aby trzy lub cztery godziny dziennie mogły mieć jakiś negatywny skutek. Wielu potrafi się modlić dłużej, o ile przyzwyczajają się oni do tego stopniowo przez kilka miesięcy. Jeśli czynisz to prawidłowo, winienesz zamiast bierności zauważyć u siebie wzmożoną energię. Dzieje się tak dlatego, że uwalniasz się z wielu emocjonalnych blokad, które pożerały twoje siły.

To, że twoje powierzchowne zdolności zaabsorbowane są łodziami i przedmiotami unoszonymi przez strumień świadomości, nie oznacza, że inne władze, to znaczy intelekt i wola, nie są oddane Bogu. Nacierające niechciane myśli mogą ci sprawiać ból i możesz pragnąć, aby zniknęły. Jednocześnie będziesz w stanie uświadamiać sobie, że coś, co znajduje się w twoim wnętrzu, zostało pochłonięte przez tajemniczą obecność, która jest zupełnie nieuchwytna, doskonała i delikatna. Przyczyną tego stanu rzeczy jest to, że twoja psycha rozwija w sobie wspomnianą wcześniej poszerzoną świadomość, która potrafi jednocześnie objąć dwa aspekty rzeczywistości, powierzchowny i głęboki. Jeśli pochłona cię powierzchowne myśli albo jeśli z ich powodu ulegniesz złości, wówczas nie zdołasz doświadczyć głębszego poziomu. Nie będziesz do tego zdolny również wówczas, gdy będzie ci w tym przeszkadzać hałas wyobraźni lub pamięci.

Jeśli podczas modlitwy czas płynie szybko, oznacza to, że pochłonięła cię głębia, być może o wiele mocniej niż ci się zdaje. Jeśli twoja wyobraźnia jest wolna od jakichkolwiek obiektów, wówczas twoje odczuwanie czasu zostaje przerwane. Kiedy brak obiektów, doświadczasz beczasowości. Jesteś całkowicie przytomny, jednak nie uświadamiasz sobie czasu. Czas jest projekcją twojego ja. Kiedy brak myśli, wówczas jesteś wolny od czasu. Dzięki temu zyskujesz intuicyjny wgląd

w to, że kiedy ciało opuszcza ducha, nie zachodzi wtedy wcale nic wielkiego. W głębokiej modlitwie nie myślisz wcale o ciele. Możliwość śmierci przestaje cię przerażać. Doświadczasz tego, na czym może polegać oddzielenie ducha od ciała i czujesz, że jest to coś wspaniałego.

Podczas modlitwy czasami doświadczam zabawnych uczuć, które sprawiają mi wielką przyjemność.

Nie powinienes traktować modlitwy zbyt poważnie. Bóg potrafi żartować. Wystarczy przyjrzeć się pingwinom lub niektórym innym zwierzętom, by zdać sobie sprawę z tego, że Bóg lubi czynić drobne żarty względem stworzenia. Są one istotną częścią rzeczywistości. Apelują do nas o to, byśmy nie brali siebie zbyt poważnie i byśmy pamiętali o tym, że Bóg stwarzając nas, zachował pewne poczucie humoru.

Czy mój anioł stróż wie, co się dzieje podczas mojej modlitwy głębi?

Nie będzie wiedział, dopóki mu nie powiesz. Jeśli twoja modlitwa jest dostatecznie głęboka, wówczas ani aniołowie, ani diabły nie będą w stanie dostrzec tego, co się dzieje w twoim wnętrzu. Wiedzą one tylko o tym, co znajduje się w twojej wyobraźni i pamięci, i potrafią do nich wprowadzać dodatkowe treści. Jeśli jednak znajdujesz się w głębokiej wewnętrznej ciszy, wówczas to, co się w niej dzieje, pozostaje sekretem Boga. Jedynie On wie, co się dzieje w głębi duszy. Niektórzy ludzie sądzą, że jeśli uciszą umysł, to wystawią się tym samym na działanie demonicznych sił. Jednak zgodnie z nauczaniem Jana od Krzyża nigdy nie jesteśmy bardziej bezpieczni jak wtedy, gdy pochłonie nas Boża obecność znajdująca się ponad myślami i uczuciami. Wówczas demony nie są

w stanie nas osiągnąć. Jeśli jednak opuścisz wewnętrzną ciszę, potrafią one dręczyć cię pokusami. Dlatego też najlepszą metodą obchodzenia się z pokusami jest wejście w stan, który towarzyszy modlitwie kontemplacyjnej. To miał na myśli I (awid, kiedy śpiewał Bogu w psalmach: moja ucieczka, moja moc, moja skała, moja twierdza, moja wieża warowna, mój zamek warowny'. Nic powinniśmy się obawiać tego, że poprzez modlitwę kontemplacyjną otworzymy się na nieznane niebezpieczeństwa. Na tym poziomie nie będzie nas mógł dosięgnąć nikt oprócz Tego, który znajduje się jeszcze głębiej, który mieszka w nas, i z którego stwórczej miłości wyłania-my się w każdej chwili.

Dzisiaj podczas modlitwy powracała do mnie pewna myśl. Po zakończeniu modlitwy nawiedziła mnie znowu. To była samolubna myśl. Udałem się z nią do kaplicy i modliłem się przed Bogiem. Uczyniłem z tej myśli dar dla Niego i wtedy poczułem się bardzo dobrze. Miałem wrażenie, że ta myśl to tkwiąca we mnie drzazga i że muszę ją usunąć. Czy jest to właściwe, aby przedstawiać takie rzeczy Bogu w modlitwie, kiedy zwracam się do Niego w podobny sposób?

Podążaj na wszelkie możliwe sposoby za twoim odczuciem. Do Boga powinniśmy zmierzać w wielkiej wolności. Podkreślam znaczenie modlitwy kontemplacyjnej dlatego, że jest to obszar zaniedbywany w ciągu ostatnich stuleci. Poświęcanie czasu na wewnętrzną ciszę nie stoi w konflikcie z innymi formami modlitwy.

Na początku modlitwy głębi było mi niezmiernie trudno powstrzymać się od wypowiadania modlitewnych słów,

Ps 18, 28, 31, 46, 59, 62, 71, 91.

skoro nie czułem tego, że dokąds zmierzam. Teraz jednak rozumiiałem, że w miarę tego, jak staram się dążyć do pustki, czynię w sobie miejsce dla Ducha i modlę się w najgłębszych zakamarkach swojego istnienia. Widzę, że nie potrzebuję modlić się słowami, ale powinienem się odprężyć i pozwolić Mu wypełnić mnie modlitwą.

Modlitwa nie służy temu, aby zmienić Boga, ale nas. Im prędzej pozwolimy, by to nastąpiło, tym lepsza będzie nasza modlitwa. Skoro już raz zainteresowaliśmy się Bogiem, zaczęliśmy do Niego mówić i szukać Go, najlepsze co możemy zrobić, to uciszyć się w naszej modlitwie i pozwolić Mu ją ukończyć. Czy nie ujawnia się tutaj wielkie znaczenie Najświętszej Maryi Panny? Nie potrafiła ona zapomnieć o Bogu. Stała się całą modlitwą w każdej cząstce swojego istnienia i we wszystkich swoich działaniach. Co takiego wielkiego uczyniła dla nas Matka Najświętsza? Wydała na świat Słowo Boże, czy też raczej pozwoliła, aby przyszło Ono na świat przez Nią. Chrystus żyje w świecie nie tyle przez to, co robimy, ile za sprawą tego, jacy jesteśmy. Kiedy Boża obecność wyłania się z głębi nas samych i ujawnia się poprzez nasze zdolności, wówczas, niezależnie od tego, czy akurat spacerujemy po ulicy, czy też jemy zupę, Boże życie wylewa się na świat. Skuteczność każdego działania zależy od źródła, z którego ono pochodzi. Jeśli jego przyczyną jest fałszywe ja, wówczas działanie jest poważnie ograniczone. Jeżeli zaś rodzi się w człowieku zanurzone w Bogu, jest nadzwyczaj skuteczne. Stan kontemplacji, podobnie jak oddanie Najświętszej Maryi Panny, sprowadza Chrystusa na ziemię.

Chciałbym wyjaśnić coś, co dotyczy stosowania modlitwy kontemplacyjnej w czasie pokusy, stresu lub innych trudności. Mam kłopot z wykorzystaniem modlitwy w celu osiągnięcia pokoju. Czy nie jest to czasem motyw samolubny?

Kiedy proponuję wejście w modlitwę kontemplacyjną celem uciszenia myśli i uczuć wywołanych jakąś pokusą, mam na myśli to, by posłużyć się tą samą zasadą przyzwolenia na odejście myśli, którą stosujemy podczas modlitwy kontemplacyjnej. Pokusę możemy potraktować jak każdą myśl, która płynie ze strumieniem świadomości. Jeśli pozwolisz jej odejść, będzie to z twojej strony wystarczający akt oporu. Jeśli nie potrafisz tego dokonać, wówczas będziesz musiał użyć innych środków.

Czy przyzwalanie w codziennym życiu na odejście pewnych rzeczy jest praktycznym sposobem przygotowania się do modlitwy tak, aby podczas niej było nam łatwiej pozwolić odejść pewnym myślom?

Istnieje związek między twoją całodzienną aktywnością a modlitwą. Umacniają one siebie nawzajem.

Jak można się modlić w głębokiej ciszy i spokoju, jeśli jest się bardzo zdenerwowanym z jakiegoś powodu?

W takich okolicznościach nie można oczekiwać, że będziemy się modlić w ciszy, o ile nie pomoże nam swego rodzaju strefa buforowa. Możesz na przykład pobiegać wokoło bloku, wykonać jakieś ćwiczenia fizyczne albo przeczytać coś odpowiedniego. W przeciwnym razie, kiedy tylko usiądziesz i będziesz się starał uciszyć, wyda ci się, że zamiast nad strumieniem świadomości, siedzisz pod wodospadem Niagara. Powinieneś w jakiś sposób się uspokoić, zanim jeszcze usiądziesz do modlitwy. Co więcej, niektóre doświadczenia są tak ciężkie, że mogą cię one zupełnie powalić, tak, że niezależnie od tego, jakich środków uciszania się użyjesz, nie będziesz w stanie osiągnąć wewnętrznej ciszy. Poświęcenie odpowied-

niego czasu modlitwie może jednak pomóc ci zaakceptować problem i towarzyszące mu emocje.

Dlaczego modlitwę w grupie ogranicza Ojciec do okresu pół godziny?

Wydaje się, że jest to normalny okres wydłużonej koncentracji uwagi. Dłuższy czas mógłby zniechęcić ludzi do modlitwy. Czas ten musi jednak wystarczyć do doświadczenia stanu wewnętrznej ciszy.

Regularna modlitwa o wyznaczonej porze i stałym czasie trwania ma wielką wartość. Stanowi ona coś w rodzaju zasobnika wewnętrznej ciszy. Podział dnia za pomocą dwóch równych okresów głębokiej modlitwy sprawia, że zasobnik ten w sposób najbardziej skuteczny będzie oddziaływał przez cały dzień. Im większa będzie twoja aktywność w ciągu dnia, tym bardziej będziesz potrzebował czasu na modlitwę. Nadmierna aktywność wysysa energię. Jest w niej jednak również coś tajemniczego i fascynującego. Trudno się z niej wydostać niczym z kierunku lub karuzeli. Regularna modlitwa jest autentyczną dyscypliną. Niełatwo jest przerwać to, co robisz, i oddać się modlitwie. Musisz być przekonany, że twoja modlitwa jest ważniejsza od tego, co robisz, cokolwiek by to było, wyjąwszy nie cierpiący zwłoki akt miłosierdzia. Ulegniesz zdumieniu, widząc, że rzeczy, które masz do zrobienia, układają się w należyty sposób o wiele szybciej. Będziesz w stanie właściwie ocenić wartość twoich działań i spostrzec, co należy zrobić najpierw.

Dlaczego dwa razy na dzień, a nie jeden dłuższy okres?

Modlitwa dwukrotna podczas dnia trzyma nas bliżej zasobnika ciszy. Jeśli zbyt szybko się od niego oddalisz, to tak, jak

gdybyś się znalazł na samym końcu wodociągu. Wszyscy inni zdołali już po drodze pobrać tyle wody, ile chcieli. Kiedy ty odkręcasz kurek, pozostaje ci jedynie kilka kropli. By się tego ustrzec, należy utrzymywać ciśnienie w zbiorniku. Będziesz musiał stale go uzupełniać, aż do czasu, kiedy, być może, do-
trzesz do studni artezyjskiej. Wtedy wody już nigdy ci nie zabraknie.

Modlitwa kontemplacyjna jest przygotowaniem do działania, które pochodzi z inspiracji Ducha, ujawniającego się w stanie wyciszenia. Owa cisza daje Bogu najlepszą okazję do tego, by przemówił.

Czy podczas modlitwy lepiej jest zastanawiać się nad tym, co się dzieje, czy też należy temu pozwolić odejść?

W trakcie modlitwy nie należy się zastanawiać nad tym, co się dzieje. Należy w tym czasie całkowicie powstrzymać się od wszelkich osądów. Zastanawiać się można potem. W miarę nabywania doświadczenia należy zintegrować modlitwę z resztą życia w wierze. Wymaga to zastosowania pewnych pojęć. Nie trzeba przy tym analizować modlitwy w celu wyciągnięcia z niej korzyści. Podobnie nie należy zwracać uwagi na to, co się dzieje. Jeśli pojawią się owoce, wówczas zauważysz je w sposób spontaniczny. Inni powiedzą ci: „Nie jesteś już tak rozbiegany jak dawniej”. Pojawi się w tobie pewna delikatność, która nie była obecna wcześniej. Możesz to sam zauważyć, jeśli bowiem wcześniej miewałeś ochotę uderzyć kogoś, na kogo byłeś zły, teraz wystarcza ci łagodne upomnienie.

Modlitwa kontemplacyjna sprawia, że nasze uczucia ulegają zmianie, zyskując odmienną podstawę. Przyczyną skrajnych uczuć jest doświadczenie braku bezpieczeństwa, co dzieje się wówczas, gdy czujemy się zagrożeni. Kiedy jednak nie-

ustannie trwasz w ciszy, w obecności Boga, nie obawiasz się sprzeciwu ani przemocy z niczyjej strony. Starczy wówczas pokory do tego, by wyciągnąć pewną naukę z doznanych krzywd i zniewag, bez popadania we frustrację, lub żądzę odwetu. Negatywne uczucia kierowane ku sobie samemu są w naszej kulturze dość powszechne. Wynikają one z niskiej samooceny nabytej w dzieciństwie, a związanej być może z dominującą w społeczeństwie konkurencją. W tej cywilizacji każdy, kto nie wygrywa, czuje się kimś gorszym. W ciszy głębokiej modlitwy natomiast stajesz się kimś nowym czy też po prostu sobą.

Co się dzieje, kiedy, czerpiąc pociechę z modlitwy, przedłużamy ją aż do kilku godzin?

Jeśli cokolwiek czynimy z przesadą, wówczas pojawiają się negatywne skutki uboczne. Zbyt wiele radości, podobnie jak zbyt wiele smutku, męczy. Celem naszej modlitwy nie jest to, by ona sama czy też cisza, w której przebywamy, trwały dłużej. Chodzi o to, aby zarówno modlitwę, jak i ciszę zintegrować z naszym działaniem. Pociecha natury duchowej daje tak wielką satysfakcję, że może się stać pułapką. Dlatego ograniczając modlitwę do wyznaczonego odcinka czasu, zachowujemy zdroworozsądkową ocenę tego, co dla nas dobre, bez ryzyka popadnięcia w duchowe łakomstwo. Zbliżenie się do wewnętrznej ciszy jest drogocennym darem. Jest ono czymś tak wspaniałym, że zmienia w ogóle nasze pojęcie piękna. Jeśli doświadczasz tego dostatecznie często, będziesz dysponował siłą, by mierzyć się z przeciwnościami. Cisza wewnętrzna jest jednym z najbardziej umacniających ludzkich doświadczeń. W rzeczywistości nic bardziej nie utwierdza nas w sobie niż Boża obecność. Nic innego nie przemawia do nas w ten sposób: „Jesteś dobrym człowiekiem. Stworzyłem cię i kocham”.

Boska miłość sprawia, że istniejemy w najpełniejszy sposób. I,eczy w nas negatywne uczucia, które żywimy wobec siebie samych.

Obawiam się, że podczas modlitwy przestanę oddychać. Czuję się bezpieczniej, kiedy dostosuję się do rytmu mojego ciała. Obserwuję go i boję się pozwolić mu odejść na zbyt długo.

Twój oddech może stać się płytki, jednak kiedy będziesz potrzebował tlenu, automatycznie zaczerpniesz powietrza. Ciało posiada swój zdrowy rozsądek. Gdy oddychasz zbyt płytko, weźmie głęboki oddech. Dzieje się tak podczas snu i podobnie jest podczas modlitwy. Istnieje zależność między myśleniem i oddychaniem. Przy płytkim oddechu zmniejsza się ilość myśli. Skoro tylko zaczniesz intensywniej myśleć, wówczas i oddech staje się głębszy.

Słyszałem, że post sprzyja medytacji. Podejrzewam, że jest to sprawa odpowiedniego treningu.

Zdolność do postu jest sprawą indywidualną. Zaleca się jedynie, aby nie przystępować do modlitwy głębi z pełnym żołądkiem. Modlitwa wywołuje bowiem osłabienie przemiany materii. W konsekwencji procesy w organizmie, takie jak trawienie, ulegają spowolnieniu. Po posiłku odczekaj godzinę albo półtora. Nie módl się też tuż przed pójściem do łóżka. Możesz doświadczyć przypływu energii, który sprawi, że przez kilka godzin nie będziesz mógł zasnąć.

U niektórych ludzi post wzmacnia doświadczenie modlitwy głębi. U innych może mieć odwrotny skutek. Jeśli twój głód będzie tak silny, że będziesz o nim myślał przez cały czas modlitwy, wówczas post będzie przeszkodą. Zasada, której

należy przestrzegać podczas modlitwy polega na próbie zapomnienia o ciele. Praktyce tej pomaga raczej prostota życia, a nie jego skrajności.

Towarzystwo innych służy moralnemu wsparciu. Czy lepiej jest się modlić w grupie, czy też samemu?

Grupa dostarcza moralnej i psychologicznej pomocy. Dlatego dobrze jest w niej uczestniczyć i spotykać się raz w tygodniu. Z drugiej strony, niektórzy wolą modlić się samotnie, ponieważ nie muszą się wówczas dostosowywać do zachowania innych. Obydwie drogi są dobre.

Kiedy przestaję myśleć o czymkolwiek, spostrzegam, że myślę o oddechu.

Najlepszym sposobem zachowania będzie tu akceptacja i niezwracanie uwagi. Podobnie jak wówczas, gdy idziesz ulicą do kościoła i ktoś nieznajomy zaczyna iść koło ciebie. Idź dalej, nie zwracając uwagi na przypadkowego towarzysza, a dojdiesz do celu. Powiedz „tak” wszystkiemu, co się wydarza. W ten sposób najlepiej pozbędziesz się dręczącego obrazu. Zarówno złość, jak i uczucie przyjemności wzmacnia jedynie daną myśl.

Wszystkie myśli płynące ze strumieniem świadomości, ze względu na swój ruch podlegają czasowi i jako takie wszystkie muszą odejść. Jeśli tylko odczekasz i nie będziesz nic z nimi robił, odpłyną. Jeśli jednak będziesz próbował jakoś z nimi postąpić albo od nich uciec, wówczas uderzą w ciebie i popłyniesz wraz z nimi. Wtedy będziesz musiał znowu zaczynać od początku.

Pozwól myślom przychodzić i odchodzić. Wystrzegaj się złości i oczekiwań. Mówimy tu o pewnym delikatnym zapar-

ciu się siebie, będącym czymś bardziej wartościowym niż asceza fizyczna, która sprzyja skoncentrowaniu uwagi na sobie. Praktyki, które najlepiej pomagają osiągnięciu prawdziwej pobożności, polegają na nieruchomym czekaniu na Boga, poświęcaniu regularnego czasu na modlitwę i pogodzeniu się z tym, co dzieje się w wyobraźni. Przestrzeganie tych zasad prowadzi do całkowitej przemiany serca.

Wydaje się, że bywają chwile, kiedy jesteśmy świadomi czegoś wokół nas. Święte słowo staje się rzeczywistością i nie możemy się zmusić do jego powtarzania. Stan ten nie jest ani przytomnością, ani też snem, gdyż zachowujemy pewien poziom aktywnej świadomości.

Starajmy się o to, by przebudzić świadomość. Można by ją też nazwać duchową uważnością. Ta głęboka uwaga jest świadoma zewnętrznych czynników, ale one same nie wywierają na nią żadnego wpływu, ponieważ jesteśmy owładnięci przez tajemniczą uwagę wewnętrzną. Podobnie jest z rozmową z kimś, kogo kochamy. Możemy nie mówić niczego specjalnego, a jednak pozostajemy pochłonięci daną osobą. Kiedyście wspólnie posiłek w restauracji, kelnerzy pojawiają się i znikają, jednak wy jesteście tak zaabsorbowani ciekawą rozmową, że nawet nie zauważacie tego, co oni robią. Kelnerka przynosi rachunek, a wy nie spostrzegacie, że to już koniec posiłku i że wszyscy goście już wyszli i pora się zbierać. Modlitwa nasza nie jest zwyczajną rozmową z użyciem słów, ale wymianą serc. Stanowi ona wyższy poziom komunikacji w stosunku do wszystkich innych stopni modlitwy razem wziętych.

Zdarza mi się mieć do czynienia z pewnego rodzaju oporem wobec Boga. Byłem na wpół świadomy tych sprzeci-

wów, które powstawały w sposób spontaniczny. Czy to właściwe, aby wykorzystać te okresy modlitwy na mocowanie się ze sobą samym lub z Bogiem?

Jeśli ktoś trwa w wewnętrznej ciszy, w centrum jego uwagi pojawiają się pewne konflikty, które wcześniej były zakryte przez zwyczajny bieg myśli. Nie walczyłbym z nimi, ale raczej pozwoliłbym im odejść. Najlepiej rozważyć je dopiero po modlitwie. Wartość modlitwy kontemplacyjnej polega na tym, że jest ona całkowitym oddaniem się temu aspektowi naszej relacji z Bogiem, który jest najistotniejszy, a mianowicie kultywowaniu wewnętrznej ciszy. Problemy psychologiczne mogą się pojawić jako rezultat okresów wielkiego spokoju i może wtedy dojść do przełomu. Zazwyczaj są to jednak sztuczki, które mają cię skłonić do tego, byś o czymś myślał. „Cokolwiek, byle nie cisza” — tak podczas modlitwy podpowiada fałszywe ja. Wewnętrzna cisza jest czymś całkowicie przeciwnym skłonnościom fałszywego ja. Dlatego przez pewien czas będziesz musiał ciągle się z nimi borykać. Mogą się jednak pojawić także pewne konflikty, nad którymi będziesz miał ochotę popracować. Czuj się swobodnie i uczynij wyjątek. Jeśli jednak zdarza ci się to zbyt często, wówczas może się okazać, że robisz błąd.

Miałem dzisiaj do czynienia z myślami przychodzącymi i odchodzącymi, na które nie zwracałem uwagi, co ma miejsce zazwyczaj. Ciągłe szukam równowagi, używając świętego słowa i po prostu odpoczywając w obecności Boga. Pojawiła się ona na kilka chwil bez mojego udziału. Zastanawiałem się wtedy, czy powinienem teraz użyć słowa?

Kiedy jesteś w głębokiej ciszy, każda myśl działa na ciebie niczym smaczna przynęta na rybę w wodach głębokiego

jeziora. Jeśli ją złapiesz, wypływasz na wierzch. Staraj się niczego nie oczekiwać. To nie jest łatwe. Umiejętność ta przychodzi z czasem jako rezultat wyćwiczonego nawyku pozwalania każdej myśli na odejście. W końcu nie dbasz już o to, co płynie ze strumieniem, ponieważ wszystko to i tak odchodzi niezależnie od tego, czy jest przyjemne czy bolesne. Dodam, że praktyka tej modlitwy pozwoli ci również łatwiej dawać sobie radę z codziennymi wydarzeniami, ponieważ im również będzie pozwalał przychodzić i odchodzić. Modlitwa głębi to ćwiczenie zdolności do pozwolenia na odejście myśli.

rozdział siódmy

Narodziny duchowej uważności

Główny akt woli nie polega na wysiłku, ale na przyzwoleniu. Tajemnica sukcesu w pokonywaniu trudności, które pojawiają się podczas modlitwy kontemplacyjnej, sprowadza się do tego, by je zaakceptować. Wola dotyczy bardziej emocji aniżeli skutecznego działania. Kiedy próbujemy coś osiągnąć wysiłkiem woli, umacniamy tym samym nasze fałszywe ja. Nie znaczy to wcale, że wolno nam rezygnować z podejmowania odpowiednich prób. Na początku wola jest uwikłana w egoistyczne nawyki. Musimy starać się ich wyzbyć. W miarę tego jak wola wspina się po stopniach wewnętrznej wolności, jej działanie utożsamia się coraz bardziej z aktem przyzwolenia na przyjście Boga i wylanie się łaski. Im bardziej działa Bóg, a mniej my sami, tym lepsza jest modlitwa. Z początku czujemy, że musimy ciągle powtarzać święte słowo. Lepszym określeniem na ten rodzaj aktywności będzie powrót do świętego słowa bądź też umieszczenie go w naszej świadomości. Święte słowo stanowi symbol delikatnego du-

chowego poruszenia woli. Wyrażamy naszą zgodę na Bożą obecność. Ponieważ Bóg jest już obecny, nie musimy się starać, by Go pochwycić.

Święte słowo jest symbolem zgody na Bożą obecność. W końcu wola sama z siebie wyraża tę zgodę bez udziału symbolu. Praca woli podczas modlitwy, jakkolwiek autentyczna, jest aktem otrzymywania. Otrzymywanie jest jednym z najtrudniejszych rodzajów aktywności. Otrzymywanie Boga jest głównym zadaniem modlitwy kontemplacyjnej.

Metoda modlitwy głębi to sposób otwarcia się na Boga polegający na wykonaniu zwrotu o trzysta sześćdziesiąt stopni. Poddanie się Bogu jest wyższym stopniem przyzwolenia na Jego obecność. Przemienienie dokonuje się całkowicie dzięki działaniu Boga. Sami nie możemy tutaj niczego dokonać. Możemy Mu jedynie przeszkodzić.

W miarę tego jak modlitwa przekształca się w nawyk, pojawia się w naszym wnętrzu tajemnicza i pełna pokoju Obecność. Niektórzy ludzie mówią, że czują, iż Bóg w nich mieszka. Ta spokojna Obecność, która pojawia się w nich zawsze wtedy, gdy się odpowiednio nastawia, staje się ich metodą modlitwy.

Na początku przystępujemy do modlitwy z naszym fałszywym ja, wraz z jego oczekiwaniami i pojęciami. To dlatego w nauczaniu tej modlitwy wystrzegam się mówienia o wysiłku. Słowo wysiłek przywodzi natychmiast na myśl jakąś próbę. Próba pozbawia nas zdolności przyjmowania, która w modlitwie kontemplacyjnej jest czymś niezbędnym. Nastawienie na przyjmowanie polega na wyzbyciu się wszelkiej aktywności. Faktycznie jest ono działaniem, jednak nie jest wysiłkiem w normalnym rozumieniu tego słowa. Jeśli zechcemy użyć słowa wysiłek, musimy pamiętać, że jest on jedyny w swoim rodzaju. Zasada się na oczekiwaniu na Ostateczną Tajemnicę. Nie wiemy, czym ona jest. Kiedy jednak nasza



wiara dozna oczyszczenia, nie będziemy już chcieli tego wiedzieć. W pewnym sensie oczywiście, pragniemy **tej** wiedzy. **Zdajemy** sobie jednak sprawę z tego, że nie jest ona dostępna naszym zdolnościom pojmowania i dlatego nasze oczekiwania muszą być daremne. Nie wiemy i nie możemy wiedzieć, na co czekamy.

Nasza modlitwa jest podróżą w nieznane. Jest ona powołaniem do tego, by podążyć za Jezusem, porzucając wszelkie struktury, zasłony, a nawet praktyki duchowe, które są nam pomocne. Wszystko to pozostawiamy za sobą jako przynależące do świata fałszywego ja. Pokora to zapomnienie o sobie. Zapomnieć o sobie to najtrudniejsze zadanie tu na ziemi. Nie dokonuje się ono jednak drogą naszych wysiłków. Fałszywe ja może pokonać jedynie sam Bóg. Jest ono iluzją. To nasz sposób pojmowania tego, kim jesteśmy i czym jest świat. Jezus powiedział: „Kto chce znaleźć swe życie, straci je, a kto straci swe życie z mego powodu, znajdzie je” (Mt 10,39). Powiedział także: „Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie (to znaczy fałszywego ja), niech weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje” (Mt 16,24). Dokąd zmierzają Jezus? Idzie na krzyż, gdzie jego bosko-ludzkie ja zostanie złożone w ofierze.

Dla chrześcijan osobista więź z Chrystusem jest drogą do zjednoczenia z Bogiem. Boża miłość zatroszczy się o przebieg tej podróży. Praktyka chrześcijańska ma przede wszystkim na celu wyzbycie się fałszywego ja. Jest to zadanie, którego wydaje się żądać od nas Bóg jako dowodu naszej szczerości. Gdy to nastąpi, On sam zajmie się oczyszczeniem nas z głęboko zakorzonego egoizmu, skłaniając nas do jego porzucenia. Jeśli wyrazimy zgodę, Bóg zastąpi go udzielonymi nam cnotami.

Na pewnych etapach ludzkiego rozwoju pojawiają się momenty kryzysowe; na przykład we wczesnej fazie dojrze-

wania i u progu dorosłości. Podobnie kryzysy pojawiają się w procesie duchowego rozwoju za każdym razem wtedy, gdy ktoś zostaje wezwany do wstąpienia na wyższy poziom świadomości. Kiedy rozpoczyna się kryzys, trzymamy się kurczowo fałszywego ja. Jeśli zapieramy się na naszej ścieżce wzrostu, wówczas istnieje ryzyko, że dojdzie w nas do regresu i cofniemy się na niższy poziom albo też będziemy się przez jakiś czas kręcić w kółko. Możliwy jest tak samo sukces, jak i porażka, postęp lub regres. Jeśli ktoś się cofa, umacnia tym samym swoje fałszywe ja. Trzeba w takim przypadku poczekać, aż Bóg postawi przed nami nowe wyzwanie. Na szczęście ma On wobec nas swoje plany i nie poddaje się zbyt łatwo. Możemy to zaobserwować w sposobie, w jaki w Ewangelii Jezus poddaje próbom swoich apostołów. Podobnie postępuje On z nami.

Kobieta kanaanejska jest doskonałym przykładem kogoś, kto znajduje się w stanie określanym przez Jana od Krzyża nocą zmysłów. Podczas tego kryzysu przechodzi się od polegania na doświadczeniu i rozumie do zaufania Duchowi. Kobieta ta, podobnie jak wielu ludzi, przyszła do Jezusa, błagając Go o uzdrowienie córki. Nie spodziewała się większych trudności. Uklękła i zwróciła się ze swą prośbą. Jezus jednak jej nie odpowiedział. Wówczas kobieta upadła na twarz, ale i w ten sposób niczego nie uzyskała. Jezus nikogo nigdy nie potraktował tak surowo. Kiedy tak czołgała się w pyle, Jezus rzekł: „Niedobrze jest zabrać chleb dzieciom, a rzucić psom” (Mt 15,26). Wniosek jest oczywisty. Kobieta jednak zwraca się z ową niezwykłą odpowiedzią: „Tak, Panie, lecz i szczenięta jedzą z okruszyn, które spadają ze stołu panów” (Mt 15,27). Jezus wzruszył się. Jego zdumiewające zachowanie miało na celu podniesienie wiary tej kobiety na wyższy poziom. Na koniec rozmowy Jezus może powiedzieć: „O niewiasto, wielka jest twoja wiara; niech ci się stanie, jak chcesz”. By osią-

gnąć ten poziom, my również musimy się spotkać z pozornym odrzuceniem i ciszą.

Niektórzy ludzie skarżą się na to, że Bóg nigdy nie odpowiada na ich modlitwy. Czy jednak powinien? Brak odpowiedzi sprawia, że odpowiada On na naszą najgorętszą modlitwę, która ulega przemienieniu. To właśnie przytrafiło się kobiecie kanaanejskiej.

Czasami nie mam żadnych myśli. Jest tylko moja samoświadomość. Nie wiem, czy jej również pozwolić odejść, czy powinna ona pozostać.

To bardzo istotne pytanie. Jeśli zauważyłeś brak myśli, znaczy to, że jesteś czegoś świadomy, a to też jest myśl. Jeśli w tym punkcie potrafisz utracić świadomość tego, że nie masz żadnych myśli, wówczas przejdiesz do czystej świadomości. W tym stanie nie ma już świadomości samego siebie. Kiedy twoje zwykłe zdolności znowu powrócą, może się wtedy pojawić zachwyt pełen pokoju, co będzie dobrą oznaką tego, że nie zasnąłeś. Ważne jest, abyśmy zdawali sobie sprawę z tego, że w miejscu, do którego zmierzamy, zarówno wiedzący, jak i sam akt wiedzy oraz to, co wiemy, stają się czymś jednym. Pozostaje sama świadomość. Ten, kto jest świadomy, znika wraz z przedmiotem świadomości. Oto, czym jest zjednoczenie z Bogiem. Nie ma w nim refleksji nad własnym ja. Doświadczenie to jest chwilowe, jednak zwraca nas ono ku stanowi kontemplacji. Dopóki czujesz się zjednoczony z Bogiem, dopóty nie może dojść do zupełnego zjednoczenia. Nie dojdzie do niego, dopóki będzie istnieć myśl. Moment pełnego zjednoczenia jest pozbawiony myśli. Nie wiesz o nim aż do chwili, gdy go opuścisz. Z początku jest on tak słaby, że może ci się zdawać, iż zasnąłeś. To coś innego niż odczucie jedności z Panem, do którego dochodzi na poziomie samore-

fleksji. Zjednoczenie na poziomie duchowym jest stanem czystej świadomości. Jest to wlanie się równocześnie miłości i wiedzy, któremu nie towarzyszy żadna refleksja.

Istnieje w nas coś, co pragnie być świadome tego, że nie jesteśmy siebie świadomi. Nawet wówczas, gdy jest w nas obecne pragnienie przyzwolenia na odejście naszego ja, nie możemy go osiągnąć inaczej, jak poprzez nieustanną zgodę na odejście wszelkich myśli. Skoro tylko zaczniemy myśleć o sobie, natychmiast zwracamy się ponownie do świata pojęć.

Zjednoczenie z Bogiem może się komuś wydawać czymś odrobinę przerażającym. Nie potrafimy sobie wyobrazić, na czym taki stan mógłby polegać. Myślimy sobie: „Co będzie, jeśli utracę przytomność? Jeśli jej nigdy nie odzyskam?”. Jeśli dopuścimy obawę, co do tego, że nie uda nam się powrócić, wówczas ustaje w nas proces przyzwalania na odejście.

Modlitwa głębi jest ćwiczeniem się w przyzwoleniu na odejście, i tylko tym. Odkłada ona na bok wszelką myśl. Jeden dotyk Bożej miłości sprawia, że jesteś zdolny wrzucić wszelkie przyjemności tego świata do kosza na śmieci. Refleksja nad duchową komunikacją osłabia ją. *Diamantowa sutra* ujmuje to wszystko następująco: „Staraj się rozwijać umysł, który nie przywiązuje się do niczego”. Autor ma na myśli wizje, ekstazy, orędzia słowne, komunikację duchową i zdolności psychiczne. Nic nie ma wartości porównywalnej z czystą świadomością.

Wyjątkowo trudne jest wyzbycie się refleksji nad duchowymi pociechami, szczególnie wówczas, gdy nie są one zbyt częste. Jednak w miarę tego, jak przystępujesz do wewnętrznej ciszy i zostajesz od niej po wielokroć odrzucony, stopniowo dociera do ciebie, że metoda pojęciowa na nic się nie zda. Nie zniechęcaj się ani nie popadaj w poczucie winy. Niepo-

¹ Luk, *Chan and Zen Teaching*, Seria pierwsza, s. 173

wodzenie jest ścieżką do bezgranicznego zaufania Bogu. Pamiętaj zawsze, że masz nieprzeliczone szanse. Bóg nie skreślił niczego z listy naszych możliwości. On podchodzi do nas z każdej możliwej strony. Wabi nas, przyciąga, zaczepia lub poszturchuje, a wszystko po to, byśmy znaleźli się w tym miejscu, w którym On pragnie nas mieć.

W końcu możesz się przyzwyczaić do pewnego stopnia wewnętrznej ciszy. Pełen zachwyty pokój, który radował cię we wczesnych etapach modlitwy kontemplacyjnej, stanie się wtedy czymś zwyczajnym. Jak do wszystkiego w życiu, przyzwyczajasz się również do modlitwy kontemplacyjnej i nie zauważysz wcale wielkich darów, które otrzymujesz. Jak zwykle, po prostu, zasiądziesz do modlitwy w ustronnym miejscu i to wszystko. Nie oznacza to wcale, że nie będziesz już więcej otrzymywał daru modlitwy ciszy, podczas której twoja wola jednoczy się z Bogiem. Jeśli myśli płyną gdzieś obok, a ty nie czujesz do nich żadnego przywiązania, możesz być pewien, że znajdujesz się w modlitwie ciszy. Kiedy wszystkie twoje zdolności zostaną pochwycone przez Boga, dochodzi do pełni zjednoczenia. To jednak jeszcze nie koniec podróży.

Jaki jest związek modlitwy kontemplacyjnej z resztą życia?

Zjednoczenie ustanowione podczas modlitwy musi być zintegrowane z resztą rzeczywistości. Obecność Boga winna stać się czwartym wymiarem całego życia. Nasz trójwymiarowy świat nie jest rzeczywisty, ponieważ brakuje w nim wymiaru najistotniejszego, a mianowicie tego, z którego w każdej chwili wyłania się i do którego powraca wszystko, co istnieje. To tak, jakbyśmy dodali ścieżkę dźwiękową do niemego filmu. Obraz jest ten sam, jednak dźwięk czyni go bardziej rzeczywistym. Do uformowania postawy kontemplacji dochodzi wówczas, gdy modlitwa kontemplacyjna będąca dotąd

doświadczeniem lub serią doświadczeń staje się trwałym stanem świadomości. Postawa kontemplacji pozwala nam jednocześnie odpoczywać i działać, ponieważ jest ona zakorzeniona zarówno w odpoczynku, jak i w działaniu.

Niektórzy ludzie doświadczają zjednoczenia z Bogiem, po czym tracą je na jakiś czas, a następnie znowu muszą się wspinać, by je odzyskać. Bóg może cię porwać w każdym punkcie twojego życia duchowego. Jeśli zyskałeś przewagę, będziesz musiał wrócić i uzupełnić braki. Nie sądzę, że niektórzy ludzie mają szczęście dlatego, że doznawali wizji w wieku pięciu lub sześciu lat. Osoby takie muszą się ciągle zmagać z emocjami zaprogramowanymi we wczesnym dzieciństwie. Emocje te zamierzają tylko okresowo za sprawą Bożej interwencji. Wielką korzyścią natomiast, jaką odnoszą ci ludzie, jest obecna w nich świadomość braku w ich własnej egzystencji, którego nikt oprócz Boga nie jest w stanie wypełnić. Należy jednak pamiętać, że zazdrość lub podziw dla czyjejś ścieżki duchowej są czymś niewłaściwym. Trzeba być przekonanym, że ma się wszystko to, co potrzebne dla osiągnięcia zjednoczenia z Bogiem. Powodem, dla którego wszelkie oczekiwania stanowią przeszkodę, jest to, że są one formą przywiązania, a więc i pragnieniem sprawowania kontroli.

Pozwól odejść zmysłowemu i duchowemu pociechom. Kiedy czujesz, że wlewa się w ciebie Boża miłość, to chociaż jest to pewnego rodzaju zjednoczenie, jest ono jednak uświadamiane. Dlatego też nie jest to zjednoczenie czyste ani zupełne. Pociecha duchowa jest czymś tak wspaniałym, że ludzka natura chętnie się ku niemu zwraca. Nie przychodzi nam łatwo siedzieć i udawać, że niczego takiego nie ma. Przeciwnie, całym naszym istnieniem wyglądamy pociechy, zawołując: „Gdybym tylko pamiętał, jak tam się dostałem!”.

Dopóki niepokoją cię podobne pragnienia, dopóty starasz się podporządkować sobie Boga. Nawet jeśli masz wizję

otwartych niebios, z Jezusem siedzącym po prawicy Ojca, zapomnij o tym. Powróć do świętego słowa. Nie masz nic do stracenia. Komunikacja duchowa osiąga swój cel momentalnie, zanim zdążasz się zreflektować. Otrzymujesz pełnię daru nawet wtedy, gdy nigdy o tym nie pomyślisz. Najlepszą metodą otrzymywania darów duchowych jest pozwolić im odejść. Im mniej jesteś do nich przywiązany, tym więcej otrzymasz, a właściwie tym lepiej będziesz potrafił przyjmować. Zgoda na odejście najwspanialszych rzeczy, jakich można doświadczyć, wymaga wielkiej odwagi.

Skąd się w modlitwie bierze taka naprzemiennność pocieszenia i pustki, wewnętrznej ciszy i nawałnicy myśli, obecności Boga i jego braku?

Zmieniające się stany naszej relacji z Bogiem są niczym obecność i nieobecność kogoś, kogo bardzo kochamy. Bóg przedstawiony w *Pieśni nad Pieśniami* podąża za duszajak za swoją oblubienicą. Ojcowie Kościoła umiłowali szczególnie następujący wers: „Lewica jego pod moją głową, a prawica jego obejmuje mnie” (PnP 2,6). Według ich interpretacji, Bóg obejmuje nas obydwoma rękami. Lewą ręką karci i przywołuje do porządku; prawą podnosi i pociesza, zapewniając o swojej miłości. Jeśli chcesz być całkowicie objęty przez Pana, musisz zaakceptować Jego obie ręce: tę, która dopuszcza oczyszczające cierpienie i tę, która niesie radość zjednoczenia. Kiedy doświadczasz fizycznego bólu albo gdy prześladowa cię udręki psychiczne, powinieneś pomyśleć, że Bóg obejmuje cię szczególnie mocno. Próby są wyrazem Jego miłości, nie odrzucenia.

W modlitwie kontemplacyjnej cierpienie wywołane nieobecnością Boga jest często rekompensowane doświadczeniem zjednoczenia z Nim. Im większa twoja tęsknota za zjed-

noczeniem z Chrystusem, tym bardziej cierpisz, kiedy wydaje się On być nieobecny. Cierpienie jest osnową i wątkiem naszego życia. Nie stanowi ono końca, jest częścią ceny, którą musimy zapłacić za dar wielkiej miłości. Miłość, czy to ludzka czy też Boża, czyni nas podatnymi na zranienie. Doświadczone naprzemiennie w naszej duchowej podróży radość i smutek pomagają nam oderwać się od naszych psychologicznych doświadczeń. Prawdziwi kochankowie chcą być raczej kochani dla samych siebie aniżeli w zamian za miłosne uściski. Podobnie jest z Bogiem. On pragnie być kochany dla Niego samego, za to kim jest, niezależnie od naszych doświadczeń. Skłonność do poszukiwania nagrody za okazywaną miłość, to znaczy jej odwzajemnienia, jest czymś naturalnym. Za pomocą owych naprzemiennych stanów Duch poucza nas, aby kochać Boga dla Niego samego, niezależnie od naszych psychologicznych doświadczeń. Ten rodzaj wolności czyni naszą duchową podróż stabilną. Odtąd jej zmienne koleje, choć niekiedy bolesne, nie będą już sięgać naszego serca, które jest zakorzenione w Bożej miłości. Istnieje pewien poziom, na którym radość jest bólem, a ból radością. Rozróżnienie to traci swój sens, ponieważ zostaliśmy zakorzenieni w miejscu, w którym jedyne, co się liczy, to miłość Boga. Z tego punktu widzenia ból może być radością. Oto droga całkowitego poświęcenia się Ukochanemu. Ból nie przestaje być bólem, nabiera jednak innej jakości. Jej źródłem jest Boża miłość. Znajduje ona w bólu sposób na wyrażenie miłości w stopniu tak zupełnym, że nie byłby on inaczej możliwy. Ukrzyżowany Jezus jest drogą wyrażenia ogromu miłości Boga do każdego z nas, jest dowodem na to, że kocha On nas nieskończenie i bezwarunkowo.

Czy wewnętrzne przywiązanie do wspomnień może nas ograniczać w czasie dnia, podczas zwyczajnych zajęć?

Tak. Zalecam tylko, aby podczas prowadzenia samochodu mieć oczy szeroko otwarte. Za wyjątkiem jednakże takich sytuacji, jeśli ktoś ma wolny czas, powinien go wykorzystać. Można go oczywiście także nadużyć. Przyjemna część modlitwy nie jest celem; jest raczej wstępem. Jeśli potrafisz być zjednoczony z Bogiem bez pośrednictwa uczuć i myśli, odosobnienie nie ma już dalej sensu. Pocieszenie duchowe jest sposobem ukojenia naszych władz i uleczenia ich z rozmaitych ran. Daje nam to całkowicie inny ogląd Boga, odmienny od tego, z jakim mamy do czynienia, gdy zajmujemy się Nim jedynie w kategoriach dobra i zła, prawdy i fałszu, nagrody i kary. Odkąd twoja intymna relacja z Bogiem ulega pogłębieniu, nie powinieneś już wydłużać czasu modlitwy. Kiedy istnieje jakiś obowiązek do wypełnienia, musisz na chwilę zrezygnować ze swojego przywiązania do wewnętrznej ciszy. Jeśli jednak nie masz nic pilnego do zrobienia, nie widzę powodu, dla którego nie miałbyś się oddać swojemu przywiązaniu na pięć lub dziesięć minut, a nawet dłużej, o ile czas ci na to pozwala.

W zakonach kontemplacyjnych należy zachowywać wielki szacunek dla indywidualnych form ekspresji życia kontemplacyjnego. W różnych okresach rozwoju Bóg powołuje daną osobę to do bardziej intensywnego życia wspólnotowego, to znów do większej samotności. Jeśli znajdziesz się we wspólnotie, w której tylko jeden lub drugi z tych stanów jest dostępny, to sytuacja taka nie sprzyja pełnej ekspresji powołania kontemplacyjnego. Instytucje, nawet te najlepsze, mają swoje ograniczenia. Bóg czasami posługuje się pewnymi restrykcjami po to, by doprowadzić kogoś do wielkiej doskonałości. W obecnych czasach, kiedy indywidualne potrzeby są nad wyraz rozbudzone, wspólnoty winny jednak pamiętać o tym, że kontemplatycy też mają swoje racje, i zapewnić im atmosferę wsparcia i współczucia. Niektóre spośród największych cier-

pień, jakie dotyczą kontemplatyków, nie pochodzą od Boga, ale od innych ludzi. Kiedy Małgorzata Maria Alacoque doznawała wizji Najświętszego Serca Jezusa, często wpadała w cielesną ekstazę². Kiedy inne siostry na dany sygnał wstawały by opuścić chór, ona sama nie była w stanie się podnieść. Przełożeni oskarżyli wizjonerkę o brak posłuszeństwa, ponieważ nie stosowała się ona do obowiązujących reguł. Niektóre z zakonnic sądziły, że ich towarzyszka znajduje się pod wpływem diabła i skrapiały ją wodą święconą po to, by ustrzec się przed złem. Możemy sobie wyobrazić ich twarze, kiedy dokonywały egzorcyzmów nad biedną Małgorzatą Marią, która po prostu nie była w stanie oderwać się od miłości do Boga. Jej życie modlitewne rozwijało się całkiem normalnie, ale jej zmysły nie mogły wytrzymać siły łaski, której udzielał jej Bóg. Później, kiedy Małgorzata osiągnęła większą dojrzałość, zmysły już się nie poddawały i jej modlitewny stan przestał być czymś oczywistym dla innych.

Pocieszenie duchowe, które udziela się zmysłom i ciału, stanowi pewien etap rozwoju modlitwy kontemplacyjnej. Pewne temperamyenty są nań bardziej podatne niż inne. Niektórzy ludzie w ogóle nie doświadczają czegoś podobnego. Jeśli przeżycie jest szczególnie intensywne, nie sposób poruszyć żadnym mięśniem, a czas upływa zupełnie niezauważenie. Modlitwa głębi może nam dać pojęcie tego, czym jest taki stan. Kiedy czas modlitwy zdaje się szybko mijać, możemy zauważyć, że postępując odrobinę głębiej, moglibyśmy zupełnie utracić poczucie czasu. Jeśli teraz ktoś do nas podejdzie i nas dotknie, doznamy wstrząsu. W wypadku gdy wspólnota uważa takie zjawiska za coś niebezpiecznego, pochodzącego od diabła, co nie powinno się przytrafiać osobom pokornym, wówczas stanowi ona marne wsparcie dla rozwoju życia du-

² Augustine F. Poulain, *Graces of Interior Prayer* 14, 57, Kessinger Publishing 1997 [reprint].

chowego. Niestety takie podejście było powszechne w życiu religijnym przez trzy stulecia, ze względu na dominujące w tym czasie nastawienie antykontemplacyjne. Strach przed fałszywym mistycyzmem doprowadził do skrajności takich jak inkwizycja, która traktowała podejrzliwie nawet pisma Teresy i Jana od Krzyża. Obecnie Jan od Krzyża jest uznany za jednego z największych przedstawicieli życia mistycznego, jakich kiedykolwiek wydał Kościół rzymskokatolicki. Jeśli nawet on nie mógł uniknąć podejrzeń ze strony inkwizycji, to pomyślmy, co mogło spotykać zwyczajnych ludzi, którzy mieli podobne doświadczenia, ale nie potrafili ich wyartykułować, dlatego że nie byli teologami ani kierownikami duchowymi.

Łaska modlitwy wewnętrznej to jedno, a zdolność do jej komunikowania to drugie. Nie zawsze idą one w parze. Czasami ktoś, kto rzeczywiście doświadcza kontemplacji, wyraża swój stan w sposób, który drażni środowiska bardziej konserwatywne. Osoba taka, o ile zachowuje się nieporadnie, może być zakwalifikowana jako heretyk.

Język mistyki nie jest językiem teologii. To raczej język snów i miłości, dlatego też pełno w nim przenośni i przesady. Kiedy mąż mówi o tym, że uwielbia swoją żonę, nie oznacza to, że traktuje ją jak boginię. Próbuje on tylko wyrazić swoje miłosne u c z u c i e w języku, który jest wobec niego bezradny, o ile nie posłuży się hiperbolą. Jeśli jednak ludzie w twoim otoczeniu nie rozumieją tego rodzaju języka, mogą pomyśleć, że znajdujesz się pod wpływem diabła.

Jak przedstawia się sytuacja ruchu charyzmatycznego w odniesieniu do tego rodzaju kontemplacyjnego podejścia do modlitwy?

Wielką zasługą ruchu charyzmatycznego jest ponowne rozbudzenie pośród chrześcijan wiary w aktywne działanie

Ducha, który nieustannie nas umacnia, pociesza i prowadzi. Dzięki ruchowi charyzmatycznemu ponownie zostaje odkryta spontaniczność, która była udziałem wczesnych wspólnot chrześcijańskich opisanych przez św. Pawła i Dzieje Apostolskie. Pierwsi chrześcijanie gromadzili się wokół zmartwychwstałego Chrystusa po to, by słuchać Bożego Słowa zawartego w Piśmie, celebrować liturgię i zaznać przemienienia w Chrystusie dzięki eucharystii. Ewidencja obecności Ducha na tych spotkaniach manifestowała się za sprawą charyzmatów. Dar języków był dany po to, by umocnić poszczególnych wyznawców; stąd też posługiwanie się nim publicznie zostało ograniczone. Dary tłumaczenia, przepowiadania, nauczania, administrowania, jak również inne odpowiadały materialnym i duchowym potrzebom rozmaitych wspólnot lokalnych. Owa nieustanna praca Ducha, obecna poprzez rozwój chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej musi obecnie ulec integracji z inspirowanym Pismem modelem życia religijnego odnowionym przez ruch charyzmatyczny.

Znam człowieka, który przystąpił do ruchu charyzmatycznego, doznał głębokich duchowych przeżyć, nie mając pojęcia o tym, czym one były. Nie wiedział tego również towarzyszący mu ksiądz. Człowiek ten pozostawał w kontakcie z siostrą z zakonu kontemplacyjnego, która powiedziała mu: „Nie martw się tym, to typowe”. Odesłała go do odpowiednich pism mistycznych i udzielała mu instrukcji.

Ruch charyzmatyczny wychodzi naprzeciw współczesnemu zapotrzebowaniu chrześcijan na grupy wsparcia i osobiste doświadczenie modlitwy. „Chrzest w Duchu” jest prawdopodobnie przejściową mistyczną łaską wywołaną dzięki gorliwości grupy lub innym czynnikom, których nie znamy. Dar języków jest podstawową formą modlitwy bezpojęciowej.

Jeśli nie wiesz, co mówisz, to nie możesz też o tym myśleć. Uczestnicy ruchu potrzebują tego, co szczęśliwie otrzymał wspomniany człowiek, a mianowicie pouczenia ze strony kogoś, kto jest zaznajomiony z chrześcijańską tradycją kontemplacyjną. Dokąd bowiem udać się po śpiewach wielbiących Boga, wspólnej modlitwie odmawianej w językach i prorocत्वach na następne lata? Jest jednak takie miejsce, do którego należy podążyć. Nadszedł czas, by wprowadzić w grupie okresy ciszy, ponieważ jej uczestnicy są teraz przygotowani na bardziej kontemplacyjną formę modlitwy. Jeśli podczas spotkań pojawi się trochę ciszy, wówczas ruch zgromadzi więcej członków. Grupy różnią się między sobą składem i przygotowaniem teologicznym, jednak wszystkie potrzebują pomocy w zakresie duchowego nauczania. Niektórzy charyzmatycy sprzeciwiają się modlitwie kontemplacyjnej, ponieważ sądzą, że skoro tylko sami przestajemy myśleć, natychmiast diabeł zaczyna myśleć za nas. W rzeczywistości jeśli modlimy się w wewnętrznej ciszy, wówczas diabeł nie ma do nas dostępu. Łatwiej jest mu podsuwać naszej wyobraźni swoje treści podczas medytacji dyskursywnej. Moment najstosowniejszy dla diabelskiego zamieszania pojawia się wtedy, gdy opuszczamy wewnętrzną ciszę i ponownie wступujemy w świat zmysłów i rozumowania. Ruch charyzmatyczny ma przed sobą wielkie możliwości. Jednak aby wypełnić swoje obietnice, musi pozostać otwarty na chrześcijańską tradycję kontemplacyjną.

rozdział ósmy

Myśli bardziej subtelne

Kiedy rozpoczynamy modlitwę głębi, pierwsze myśli pojawiające się w strumieniu świadomości wprowadzają nas w roz-targnienie. Mogą w nich być obecne treści, którymi zajmowa-liśmy się przed przystąpieniem do modlitwy. Może być i tak, że jakiś dźwięk dochodzący z zewnątrz, żywe wspomnienie bądź też plany na przyszłość pochłoną naszą uwagę. Zgodnie z zastosowanym przez nas porównaniem, myśli te są niczym łodzie płynące ze strumieniem świadomości. Naszą normalną reakcją będzie pytanie: „Co to takiego? Co mnie zatrzymu-je?”. Zamiast tych pytań powróć łagodnie do świętego słowa, przechodząc od szczegółowej myśli do ogólnego oddania się Bogu. Pozwól łodziom przepływać obok ciebie. Gdy pojawi się nowa łódź, niech płynie. Jeśli nadciągnie cała flota, to i jej pozwól popłynąć.

Z początku będzie to uciążliwe, ponieważ pragniesz po-zostać w ciszy. Stopniowo nabędziesz zdolności do zachowa-nia dwóch rodzajów uwagi równocześnie. Będziesz świadomo-

my powierzchownych myśli. Zarazem jednak uprzytomnisz sobie, że przyciąga cię ku sobie tajemnicza Obecność. Jest to głębszy rodzaj uwagi, który nazywamy duchową uważnością. Jesteś teraz świadomy dwóch poziomów uwagi równocześnie. Rozwinięcie w sobie głębszej uwagi jest czymś ważniejszym aniżeli zajmowanie się powierzchownymi myślami. Te ostatnie ustąpią po pewnym czasie.

Drugi rodzaj myśli, który pojawia się w strumieniu świadomości, możemy porównać do hałaśliwych łodzi, które przyciągają naszą uwagę tak, że mamy ochotę na nie wskoczyć. Jeśli poddasz się temu pragnieniu i znajdziesz się na pokładzie, wówczas zaczniesz płynąć wraz ze strumieniem. W ten sposób identyfikujesz się niejako z danymi myślami. Powracając do świętego słowa, utwierdzasz w sobie pierwotną intencję otwarcia się na Bożą obecność. Święte słowo jest środkiem prowadzącym do wyzwolenia od przyciągającej siły myśli. Jeśli zostaniesz przez nie pochwycony, lub jeśli zauważysz, że może to za chwilę nastąpić, natychmiast pozwól im odejść, wykonując delikatnie stosowny wewnętrzny manewr. Każda forma sprzeciwu wobec myśli jest sama w sobie także myślą. Co więcej, jest to myśl obciążona emocjonalnym ładunkiem. Myśli naładowane emocjonalnie blokują w nas tę najważniejszą dyspozycję, o którą zabiegamy, a mianowicie oczekiwanie na Boga w tajemnicy Jego obecności. Pozwól więc odejść wszelkim myślom, a kiedy nawiedzi cię pokusa, by za którąś z nich podążyć, wówczas powracaj do świętego słowa. Czyń to z taką delikatnością, jak gdyby twoja uwaga była kroplą rosy spływającą po żdźbłe trawy. Jeśli pozwolisz sobie na gniew z tego powodu, że coś wyrывa cię z głębin ciszy, którą się dotąd cieszyłeś, wtedy popłyniesz wraz ze strumieniem.

Kiedy zaczynasz się wyciszać i odczuwać pewien spokój, wówczas nie chcesz o czymkolwiek myśleć. Pragniesz po pro-

stu ciszy. Pojawia się wtedy nowy rodzaj myśli. Może to być jakiś przebłysk światła na twojej duchowej drodze bądź też gwałtowny wgląd w twoją przeszłość. Możesz też mieć problem z jakimś członkiem rodziny, dla którego ujrzyś nagle właściwe rozwiązanie. Dostrzeżesz może doskonały argument, z pomocą którego będziesz chciał nawrócić swoich przyjaciół. Kiedy tylko zaprzestaniesz modlitwy, wówczas oczywiście zdasz sobie sprawę, że twoje nadzwyczajne pomysły były po prostu śmieszne. Wyglądają one wspaniale w odmętach ciszy, jednak w dziennym świetle spostrzegasz, że były jedynie przynętą, która miała cię wywabić z wewnętrznej ciszy.

Kiedy indziej znowu możesz poczuć nagle nieprzewartą chęć, by się za kogoś modlić. Modlitwa za innych jest rzeczą ważną, jednak teraz nie jest to dla niej odpowiedni moment. Każdy wysiłek, jaki podejmiesz w tej chwili, będzie bezowocny. Teraz nastała okazja do tego, by mówił do ciebie Bóg. To tak, jakby przerwać komuś, kto pragnie ci się zwierzyć. Wiesz, jak to jest, kiedy chcesz oznajmić przyjacielowi coś ważnego, a on przerywa ci swoimi myślami. W tej modlitwie to ty słuchasz Boga, słuchasz Jego ciszy. Twoim jedynym działaniem jest uwaga, którą Mu ofiarujesz. Uwaga ta może polegać jedynie na pozwoleniu myślom, by odeszły, a może się też przejawiać w powrocie do świętego słowa.

Kaznodzieje i teologowie, którzy próbują praktykować modlitwę kontemplacyjną, mają szczególny problem z doświadczeniem myśli. Właśnie wówczas, gdy się wyciszają, doświadczają niewiarygodnej inspiracji. Oto problem teologiczny, z którym borykają się od lat, staje się nagle czymś jasnym jak słońce. Osoby takie mają skłonność do tego, by myśleć: „Muszę się nad tym zastanowić przez chwilę, tak żeby tego nie zapomnieć, kiedy już zakończę modlitwę”. Jest to koniec ich wewnętrznej ciszy. Kiedy kończą modlitwę, nie są nawet

w stanie przypomnieć sobie, coś to za wspaniały pomysł przyszedł im do głowy. Kiedy ktoś znajduje się w głębokiej ciszy, wówczas jest on szczególnie podatny na nadzwyczajne intelektualne iluminacje. Przeważnie są one tylko iluzjami. Ludzka natura nie lubi stać przed Bogiem w pustce. Jeśli czynisz postępy w modlitwie, będziesz kuszony przez zazdrosne demony, które spostrzegą, że zmierzasz do celu i zechcą podstawić ci nogę. By cię powstrzymać, będą ci wymachiwać przed oczami wyobraźni smakowitymi przynętami. Niczym rybka zanurzona w wodnych głębinach radujesz się ogarniającą cię ze wszystkich stron Bożą obecnością, kiedy nagle twój spokój mąci napotkana przynęta. Chwytasz za nią i natychmiast zostajesz wyciągnięty na powierzchnię.

Przekonanie cię o wartości wewnętrznej ciszy może być trudne. Jeśli jednak zamierzasz praktykować modlitwę głębi, to jedyną drogą do niej jest obojętność na wszelką myśl. Niech to będzie okres wewnętrznej ciszy i nic innego. Jeśli później Bóg zechce przemówić, pozwól Mu na to w ciągu pozostałych dwudziestu trzech godzin. Sprawisz Mu większą przyjemność tym, że wolałeś słuchać Jego ciszy. Podczas modlitwy Bóg nie mówi do twoich uszu, do twoich emocji ani do twojej głowy, ale do twojego ducha, do twej najgłębszej istoty. Nie istnieją żadne narządy zdolne pojąć ten język ani go usłyszeć. Mamy tu do czynienia ze swego rodzaju namaszczeniem. Jego owoce pojawią się później w pośredni sposób: w twojej łagodności, w spokoju, w pragnieniu powierzenia się Bogu we wszystkim, co się dzieje. Oto dlaczego wewnętrzna cisza znaczy więcej niż jakiekolwiek olśniewające odkrycie. Zaoszczędzi ci też ona wielu kłopotów. Czysta wiara jest najpewniejszą i najprostszą drogą do Boga. Ludzka natura pragnie przywoływać te lub inne doświadczenia duchowe po to, by móc je wytłumaczyć sobie samej lub innym. Pamięć o do-

świadczeniach duchowych do pewnego momentu jest czymś właściwym, ale nie jest tak ważna, jak wewnętrzna cisza. Nie zastanawiaj się nad nimi podczas modlitwy. Jeśli wspomnienia te mają autentyczną wartość, to nawiedzą cię później. Im głębsza twoja wewnętrzna cisza, tym mocniej, bez twojej wiedzy, będzie działał w tobie Bóg. Czysta wiara jest aktem zgody i oddania się Ostatecznej Tajemnicy, takiej jaką Ona jest sama w sobie, a nie takiej jaką tyją sobie wyobrażasz albo też jaką przedstawili ci inni.

Nie ma doskonalszej drogi porozumienia z Bogiem aniżeli na poziomie czystej wiary. Komunikacja ta nie apeluje bezpośrednio do naszych zdolności psychicznych, ponieważ jest na to zbyt głęboka. Bóg wymyka się naszym zdolnościom poznawczym. Nie potrafimy Go nazwać w adekwatny sposób. Nie jesteśmy w stanie ogarnąć Go naszym umysłem; możemy Go poznać jedynie poprzez naszą miłość. Niektórzy mistycy mówią tutaj o niewiedzy. To dzięki niewiedzy o Nim takim, jakiego Go teraz znamy, poznajemy Go naprawdę. Wiżje, orędzia słowne i ekstazy są niczym lukier na cieście. Istotą naszej podróży jest czysta wiara.

Szczególny rodzaj myśli pojawia się wówczas, kiedy nasza zwyczajna psychika ulega wyciszeniu. Jeśli robiłeś kiedykolwiek wino, to wiesz o tym, że po oddzieleniu młodego wina od moszczu, wlewa się do beczki, po czym dodaje się do niego tak zwany *finer*. *Finer* jest to płyn, tworzący na wewnętrznych ściankach beczki jednolitą cieniutką warstwę, która spływając w dół, w przeciągu dwóch do trzech miesięcy dociera do dna i po drodze zbiera ze sobą wszystkie obce ciała obecne w winie. Z twoją psychiką dzieje się coś podobnego. Święte słowo to *finer*, a cisza, do której ono prowadzi, to proces oczyszczania twojej świadomości. Skoro tylko twoja świadomość staje się klarowna, napełnia się ona duchowymi wartościami i promieniuje Bożą obecnością.

W modlitwie kontemplacyjnej świadomość jest czymś bezpośrednim. Jest ścieżką wiodącą do ponownego odkrycia prostoty z czasów dzieciństwa. W miarę tego jak dziecko staje się świadome swojego otoczenia, bardziej aniżeli to, co widzi, zaczyna je radować sam akt widzenia. Słyszałem kiedyś o małej dziewczynce z bogatej rodziny, która uwielbiała bawić się biżuterią mamy. Kiedy matki nie było w pobliżu, a opiekunka nie była w stanie jej upilnować, dziewczynka brała diamenty i wrzucała je do muszli klozetowej. Cieszył ją plusk towarzyszący wpadającym do wody klejnotom. Kiedy podrosła, nauczyła się także spuszczać wodę. Członkowie rodziny rwali sobie włosy z głowy. Nie wiedzieli, w jaki sposób oduczyć dziewczynkę tej szalonej zabawy. Nie miała ona przecież pojęcia o wartości biżuterii. Matka oczywiście wiedziała, jak bardzo jest cenna. Dziewczynka natomiast czerpała po prostu radość, przyglądając się pluskającym w wodzie świecidełkom. Oto wolność i radość w sytuacji braku przywiązania.

W miarę tego, jak dorastamy, ważna staje się zdolność do analitycznych sądów. Nie powinniśmy jednak przy tym tracić zdolności do cieszenia się rzeczywistością taką, jaka ona jest, wartości bycia po prostu i działania po prostu. W Ewangelii Jezus zachęca nas, abyśmy się stali jak dzieci, naśladując ich niewinność, ufność i bezpośredni kontakt z rzeczywistością. Jezus nie namawia nas, oczywiście, do zdziecinnienia ani infantylnych kaprysów. Jeśli nasz system wartości nie pozwala nam cieszyć się niczym, czemu nie nadalibyśmy wcześniej odpowiedniej ceny, to tracimy tym samym bardzo wiele z piękna otaczającego nas świata. Jeśli taki system wartości zabieramy ze sobą w dziedzinę modlitwy, wówczas nigdy nie będziemy potrafili cieszyć się Bogiem. Skoro tylko zaczniemy się Nim radować, natychmiast pojawi się myśl: „Oto teraz raduję się Bogiem!”. W rezultacie, w mgnieniu oka powstaje fotografia naszego doświadczenia. Każda

refleksja jest jak fotografia rzeczywistości. Mamy do czynienia już nie z pierwotnym doświadczeniem, ale z komentarzem na jego temat. Podobnie jak każda fotografia stanowi jedynie przybliżenie rzeczywistości, tak samo każda refleksja stanowi krok wstecz względem tego, co rzeczywiście istnieje. Kiedy doświadczamy obecności Boga, o ile uda nam się o tym nie myśleć, możemy trwać w niej przez długi czas. Niestety, względem spraw duchowych zachowujemy się bardzo łapczywie i za wszelką cenę domagamy się dostąpienia pociechy. Taka zachłanność pozbawia nas prostoty dziecięcego zachwytu towarzyszącego doświadczeniu.

W modlitwie kontemplacyjnej powinniśmy, tak dalece jak to tylko możliwe, ignorować nasze psychologiczne doświadczenia, zezwalając im na to, by się pojawiały. Jeśli ogarnia cię spokój, to wspaniale; nie myśl o tym. Pozostań w tym stanie i ciesz się, wyzbywając się refleksji. Im głębsze doświadczenie Boga, tym mniejsza skłonność do mówienia o Nim. Jeśli zaczniesz używać pojęć, wówczas będziesz posługiwał się wyobraźnią, pamięcią i rozumem. Żadna z tych władz nie jest w stanie adekwatnie oddać głębi i bezpośredniości zjednoczenia z Bogiem. Rozsądniejsza jest tu postawa dziecka. Nie musisz niczego czynić. Odpocznij po prostu w ramionach Boga. Doświadczenie to polega raczej na tym, by być, aniżeli na tym, by cokolwiek robić. Wypełnisz w ten sposób swoje zadanie z większą skutecznością i radością. Przeważnie poruszamy się przy pomocy silnika pozbawionego oleju i cokolwiek zardzewiałego. Codziennie nasze zdolności do dawania ulegają wyczerpaniu już gdzieś około południa. Modlitwa kontemplacyjna otwiera cię na moc Ducha. Twoja zdolność do dawania rozciągnie się na cały dzień i ulegnie wzmocnieniu. Będziesz w stanie dostosować się do trudnych okoliczności, a nawet dawać sobie radę z rzeczami niemożliwymi.

Myśli trzeciego rodzaju, o ile się do nich przywiązujemy, przeszkadzają nam we wstąpieniu we własną głębię. Dlatego też niezależnie od tego, jak wspaniałe mogą się one wydawać bądź też jak wiele problemów zdają się rozwiązywać, trzeba o nich zapomnieć. Nad wszystkimi tymi wspaniałymi pomyśłami możesz się zastanawiać później, w ciągu dnia. Wynik tych rozważań może być owocny. Podczas modlitwy jednak troszczymy się o prostotę naszej motywacji. Na chrześcijańskiej drodze motywacja jest wszystkim. Jeśli nie ma w nas żadnych przeszkód, przeświecili nas promień wiekuistego Światła. Dopóki pozostajemy pod wpływem fałszywego ja, pada na nas cień. Niestety, fałszywe ja nie poddaje się na zawołanie. Nie wystarczy powiedzieć: „Koniec z tym”, i czekać, aż zniknie. Fałszywe ja jest czymś krańcowo subtelnym. Bez wyraźnej pomocy od Boga nigdy przed nim nie uciekniemy. Co więcej, nasze wysiłki doprowadzą nas do zupełnego wyczerpania.

Odpowiedzialne za umocnienie fałszywego ja jest nasze pragnienie, by cokolwiek posiadać, włączywszy w to myśli i uczucia. Musimy się wystrzegać tego instynktu. Większość z nas pragnie duchowych doświadczeń. Kiedy do nich dochodzi, wszystko w nas zaczyna zwracać się w ich kierunku. Bierzemy gorzką lekcję, podczas której lądujemy na manowcach i przekonujemy się, że pogoń za duchowym doświadczeniem prowadzi nas donikąd. Jeśli potrafimy pozwolić odejść naszemu pragnieniu głębokiego spokoju, ogarnie nas doskonała radość i wolność, wobec których duchowe doświadczenie przestaje być czymś tak ważnym. Wszelkich boskich pociech możemy dostąpić o tyle, o ile nie będziemy pragnęli ich posiadać. Skoro tylko zapagniemy je mieć, one natychmiast znikną. Musimy zaakceptować Boga takiego, jaki jest, i nie pragnąć Go posiadać. Trzeba, abyśmy pozwolili przeminąć wszelkiemu doświadczeniu z Nim związanemu, podobnie jak

to czynimy względem myśli płynących ze strumieniem świadomości. Skoro wiemy już, że zmierzamy do miejsca znajdującego się ponad wszelkim duchowym doświadczeniem, uświadamiamy sobie, że przywiązywanie się do czegokolwiek po drodze jest pozbawione sensu. Dlatego nie zatrzymujemy się na odpoczynek w oazie pod palmami. Pobyt w oazie jest czymś przyjemnym, my jednak wiemy, że miejsce to nie jest celem naszej wędrówki. Jeśli mimo wszystko idziemy, czy choćby tylko pełzniemy dalej, dotrzemy do wewnętrznej wolności, będącej dojrzałym owocem zaufania pokładanego w Duchu.

Myśli trzeciego rodzaju pojawiają się wtedy, gdy ogarnia nas głęboki spokój i kiedy próbują nas z niego wywabić połykające, wspaniałe pomysły. Święte słowo nie jest mantrą w ścisłym tego słowa znaczeniu. Nie powtarzamy go w nie skończoność po to, by utrwaliło się w naszej podświadomości. Jest ono raczej warunkiem, odpowiednią atmosferą, którą wytwarzamy po to, by mogła w nas zadziałać Boża obecność. Pocięcha duchowa jest promieniowaniem tej obecności. Nie jest ona obecnością Boga samą w sobie. Nie możemy w tym życiu poznać Boga bezpośrednio i nie umrzeć. Dostąpimy tego dopiero w życiu przyszłym. Najlepszą drogą poznania Go obecnie jest czysta wiara, która przekracza nasze myślenie, uczucia i autorefleksję. Czystej wiary doświadczamy najdoskonalej wtedy, gdy jesteśmy wolni od psychologicznego doświadczenia Boga. Bóg znajduje się ponad wszelkim doświadczeniem. Czysta wiara przekracza wszystko, co potrafimy sobie wyobrazić. Rozglądamy się tylko wokoło i spostrzegamy, że ze wszystkich stron otacza nas Boża obecność. Ona po prostu jest. Otwieramy się dostatecznie szeroko, byśmy byli świadomi tego, o czym nie potrafimy mówić.

Kiedy znajdujemy się w stanie głębokiego, wszechogarniającego spokoju, wolnego od pojęć i obrazów, wówczas

pojawiają się myśli czwartego rodzaju. Zaczyna nas ogarniać tajemnicza pełnia, pewien rodzaj fosforyzującej ciemności, która przedziera się w głąb naszej świadomości. Głęboki spokój nie ustępuje, chociaż mający przed nami strumień niechcianych myśli. Bywają one szczególnie dolegliwe, ponieważ zdajemy sobie sprawę z tego, że jeśli przywiążemy się do którejkolwiek z nich, wówczas utracimy nasz spokój. Nie chcemy nawet wracać do świętego słowa. Nie pragniemy niczego ponad to, by pozostać skąpani w świetle i miłości, które sięgają najgłębszych pokładów naszego istnienia. Zdaje się nam, że sam Bóg składa pocałunek naszemu duchowi i równocześnie uśmierza wszystkie rany, wątpliwości i poczucie winy. Poczucie bycia kochanym przez Ostateczną Tajemnicę odpędza wszelki strach. Przekonujemy się, że wszystkie nasze błędy i grzechy ulegają całkowitemu zapomnieniu i wybaczeniu.

W międzyczasie, w tę ciszę, w ten stan niemyślenia i niezmaconego spokoju wdzierają się myśli: „Nareszcie dotarłem do celu!”. Albo: „Jakiż to cudowny spokój!”. Bądź też: „Obym tylko zdołał zapamiętać, w jaki sposób tu dotarłem, aby jutro znowu się tu znaleźć”. W jednej chwili, niczym błyskawica, wyskakujesz na powierzchnię, by po chwili zawodzić: „Boże, gdzie tkwi mój błąd?”.

W jaki sposób pozwala ojciec, by Bóg działał podczas modlitwy?

Trudno jest pozwalać Bogu działać w każdych okolicznościach. Właściwy sposób zachowania podczas modlitwy polega na tym, by pozwolić odejść myślom i wystrzegać się refleksji. Istota metody nie polega na tym, jak siedzimy ani też na długości trwania modlitwy, ale na tym, w jaki sposób obchodzimy się z pojawiającymi się myślami. Można powiedzieć, że istota wszystkich wielkich religijnych szkół duch-

wej dyscypliny polega na tym, by pozwolić odejść myślom. Wszystko inne jest tylko czymś dodatkowym. Celem jest zintegrowanie i zjednoczenie różnych poziomów naszego istnienia i poddanie takiego zintegrowanego i zjednoczonego istnienia Bogu.

Czy bywa ojciec kiedykolwiek świadomy obecności Boga podczas modlitwy, czy też uświadamiają sobie ojciec dopiero później, po jej zakończeniu? Jak można być świadomym czegoś i jednocześnie nie zastanawiać się nad tym?

Możesz być świadomym Bożej obecności i jednocześnie wolnym od wyraźnej refleksji na Jej temat. Czysta świadomość jest bezpośredniością doświadczenia. Nasza formacja i wykształcenie zaprogramowały w nas skłonność do refleksji. Ktoś może jednak zostać tak bardzo pochłonięty przez doświadczenie, że refleksja zniknie. Czy nie przytrafiła ci się nigdy tak wielka radość, że nie miałeś czasu na to, by pomyśleć, co właściwie tak cię cieszy? Na pewno tak. Nie zastanawiaj się nad uczuciem. Jeśli to zrobisz, wówczas sprowadzisz doświadczenie do czegoś, co jest do pomyślenia, a Bóg nie jest przecież czymś takim. Świadomość Boga to nagły respekt, cześć, miłość i rozkosz równocześnie.

Zostaliśmy powołani do szczęścia i nie ma nic złego w zabieganiu o nie. Niestety, większość z nas tak bardzo go pragnie, że kiedy szczęście się pojawia, wówczas ze wszystkich sił wyciągamy po nie ręce i pragniemy je pochwycić za każdą cenę. To błąd. Najlepszym sposobem osiągnięcia szczęścia jest wypuszczenie go z rąk. Jeśli zwrócisz wszystko Bogu, wówczas opróżnisz swoje wnętrze, czyniąc tym samym więcej miejsca dla Niego samego.

Doświadczenie Boga przychodzi zazwyczaj jako coś, co wydaje się nam już wcześniej znane. Bóg jest tak doskonały,

że każde doświadczenie Jego obecności odczuwamy jako pełnię i dobro. Oto zostaje w nas, w tajemniczy sposób, odbudowane to, czego nam brakowało. Doświadczenie to wywołuje w nas równocześnie zaufanie, pokój, radość i cześć. Towarzyszy temu oczywiście natychmiastowa myśl: „To cudowne! Muszę pozostać w tym stanie!”. To naturalna ludzka reakcja. Jednak doświadczenie uczy nas, że jest to równocześnie najgorsza rzecz, jaką możemy zrobić. Wrodzona skłonność do zawładnięcia, do posiadania, jest największą przeszkodą do jedności z Bogiem. Powodem naszej żądzy posiadania jest to, że czujemy się oddzieleni od Boga. Uczucie separacji to normalne doświadczenie ludzkiej kondycji. To błędne mniemanie jest powodem naszych rozmaitych wysiłków, by szukać szczęścia na wszelkie możliwe sposoby, podczas gdy znajduje się ono tuż obok. Nie potrafimy tylko go dostrzec. Ponieważ brak nam poczucia bezpieczeństwa, które jako dzieci Boże powinniśmy posiadać, staramy się uzbroić nasz lichy wizerunek we wszelkie możliwe oznaki władzy. Powrót do Boga wiedzie całkowicie inną drogą i polega na wyzbyciu się wszystkiego, co pragniemy posiadać. Ponieważ nic nie może się równać z poczuciem Bożej obecności, także jemu musimy pozwolić odejść.

Kiedy próbujemy posiąść Boga, zachowujemy się tak, jakbyśmy chcieli pochwycić powietrze. Nie sposób odkroić zeń kawałka i schować w najwyższej szufladzie biurka. Tak samo nie możesz odciąć fragmentu z Bożej obecności i ukryć go w jakiejś szafie albo w lodówce do następnej modlitwy. Twoja modlitwa jest ćwiczeniem się w wypuszczaniu z rąk wszystkiego. W miarę postępów pomoże ci ona zrezygnować ze wszystkich rzeczy i wydarzeń, które pojawiają się w czasie poza modlitwą. Nie oznacza to, że nie masz czynić pożytku z dobrych rzeczy na tym świecie. Chodzi jedynie o to, że pragnienie posiadania i przywiązanie są tymi skłonnościami, któ-

re ograniczają swobodny ruch Bożej łaski i pozbawiają cię zdolności radowania się Bożą obecnością.

Czy myśli zawsze się pojawiają? Mam wrażenie, że potrafię przez pewien czas zachować uczucie spokoju. Wówczas znienacka ponownie atakują mnie myśli. Czy zawsze musi tak być?

Naprzemienny stan spokoju i jego braku w czasie modlitwy jest czymś normalnym, chociaż mogą się pojawiać dłuższe okresy trwałej ciszy. W takim wypadku jednak, podczas następnej modlitwy doświadczysz prawdopodobnie tego, co piloci nazywają turbulencją, i będziesz atakowany przez uporczywe i natrętne myśli. To nie katastrofa, ale coś, co trzeba zaakceptować. Przeskoki między spokojem i nawałnicą myśli to ważna składowa całościowego procesu. To dwie strony tej samej monety.

Pamiętaj proszę, że metoda modlitwy głębi jest tylko jedną z istniejących form modlitwy i nie wyklucza praktykowania jej innych postaci w pozostałych porach dnia. Jest ona podobna do drabiny Jakubowej ze Starego Testamentu. Po doświadczeniu wizji walki z Bogiem zjawiającym się pod postacią anioła, Jakub zapadł w sen. Widział w nim drabinę sięgającą niebios, a na niej wstępujące i zstępujące anioły. Drabina symbolizuje różne poziomy świadomości albo wiary. Powinniśmy się komunikować z Bogiem na wszystkich poziomach naszego istnienia: wargami, ciałem, wyobraźnią, emocjami, umysłem, intuicją i ciszą. Modlitwa głębi jest tylko jednym ze szczebli drabiny. Sprawia ona, że pozwalamy Bogu mówić do nas. Chociaż nasze spontaniczne rozmowy z Bogiem są czymś dobrym, to jednak istnieje doskonalszy sposób komunikacji. Podobnie ma się sprawa z ludzką przyjaźnią. Istnieje w niej poziom właściwy konwersacji. Jednak

w miarę tego, jak przyjaźń staje się bardziej zażyła, pomiędzy partnerami pojawia się coraz doskonalsza komunikacja, tak, że z czasem mogą oni po prostu tylko siedzieć razem w milczeniu. Czy skoro milczą, oznacza to, że nie cieszą się ze wzajemnej obecności? Istnieją najwyraźniej rozmaite poziomy i różne sposoby okazywania przyjaźni, tak między ludźmi, jak między człowiekiem i Bogiem. Modlitwa głębi dodaje do naszego związku z Bogiem ten wymiar intymności przekraczający wszystkie inne poziomy. Modlitwa słowna ma swoją wartość, jednak nie jest metodą jedyną ani też najgłębszą.

Czy codzienne i długotrwałe praktykowanie modlitwy kontemplacyjnej nie może przypadkiem wywołać w nas pewnego rodzaju choroby?

Jeżeli będziesz miał dużo czasu na modlitwę i w twoim duchowym rozwoju nastąpi akurat okres wyjątkowej pociechy, wówczas będziesz się starał przeciągać modlitwę tak długo, jak się da. Pociecha nie jest jednak celem modlitwy kontemplacyjnej. Teresa z Avili żartowała z niektórych zakonnic ze swojego zgromadzenia, które praktykowały ten rodzaj modlitwy z taką intensywnością, że popadały w chorobę. Jej przyczyną było pozostawanie w wewnętrznej ciszy przez siedem do ośmiu godzin dziennie, a nawet dłużej, co sprawiało, że u zakonnic tych zamierała naturalna aktywność zmysłowa właściwa normalnym codziennym zajęciom. W rezultacie dochodziło u nich do czegoś, co współcześnie nazywamy zmysłowym otępieniem. Jeżeli spędzamy wiele czasu w wewnętrznej ciszy, nasz metabolizm ulega osłabieniu, a co za tym idzie, do naszego mózgu dopływa mniejsza ilość krwi. Wszystko jest w porządku, o ile stan taki trwa tylko przez określony czas, kiedy znajdujemy się w odosobnieniu. Jeśli jednak bę-

elziemy w nim trwać dzień po dniu, wówczas może dojść do zupełnego rozkojarzenia. Kontynuowanie tej praktyki dłużej niż tydzień wymaga nadzoru. Wszystko winno się tu odbywać z rozwagą. Zazwyczaj ludzie przesadzają z ostrożnością, by mieć pewność, że nie zaszkodzą sobie na zdrowiu. Bywają jednak i tacy, którzy czynią coś wręcz przeciwnego i takich należy przywołać do porządku.

Czy wydłużanie czasu modlitwy ma jakąkolwiek wartość?

Modlitwa częstsza aniżeli dwa razy w ciągu dnia może przyspieszyć proces samopoznania. W rezultacie możemy dzięki temu uzyskać wgląd w pewne rzeczy z przeszłości, których wcześniej sobie nie uświadamialiśmy lub z którymi nie mogliśmy dać sobie rady. Czymś typowym dla ludzkiej natury jest niechęć do przyglądania się własnym zahamowaniom. Z tego punktu widzenia rozwój modlitwy kontemplacyjnej jest procesem wyzwolenia od wszystkiego, co utrudniało nam szczerość względem siebie samych. Im większą ufność pokładamy w Bogu, tym lepiej poznajemy prawdę o sobie. To, kim jesteśmy, możemy poznać jedynie w obliczu kogoś, do kogo mamy zaufanie. Jeśli ufamy Bogu, wówczas wiemy, że niezależnie od tego, co uczyniliśmy bądź czego poniechaliśmy, On i tak będzie nas kochał. Bóg od zawsze znał wszelkie ciemne strony naszego charakteru i zezwala nam teraz na to, byśmy powierzyli mu nasze sekrety podobnie jak to czynimy względem przyjaciela. Wgląd w siebie samych w miejsce niepokoju przynosi nam wolność. Samowiedza prowadzi nas do punktu, w którym możemy w końcu zapytać siebie samych: „Po co w ogóle tyle myśleć o sobie?”. Wtedy pojawia się w nas wolność, która sprawia, że uświadamiamy sobie, jak wspaniały jest Bóg, i nie dbamy już więcej o to, co się nam przytrafia.

Wydaje się to zakrawać na paradoks, że w pewnym momencie podczas modlitwy głębi stajemy się świadomi tego, że przestaliśmy w ogóle myśleć. Co Ojciec o tym sądzi?

Jeśli faktycznie nie myślimy, wówczas nie myślimy i o tym, że nie myślimy. Istnieje w nas czysta świadomość, a stąd jest już blisko do celu naszej modlitwy. Celem ostatecznym, oczywiście, jest zintegrowanie całego naszego istnienia, tego, co w nim czynne i bierne, męskie i żeńskie, ekspresywne i receptywne. Jeśli pojawi się w nas świadomość tego, że przestaliśmy myśleć i potrafimy nie myśleć także o tym, wówczas nasz cel został osiągnięty. Od tego miejsca do zjednoczenia z Bogiem pozostał już tylko jeden mały krok. Naturalnie, w końcu zostaniemy wytrąceni z tego błęgiego stanu i znowu zaczniemy się zastanawiać. Kiedy tylko spostrzeżemy, że opuszczamy wewnętrzną ciszę, winniśmy w łagodny sposób powrócić do Obecności. Myśl o tym, że brak w nas myśli, jest ostatnim aktem samorefleksji. Jeśli potrafimy się wznieść ponad nią, pozwólmy sobie na chwilę zapomnienia o sobie i oddalmy od siebie troskę o to, gdzie jesteśmy. Wstąpimy w ten sposób w głębszą ciszę i wolność. Istnieje w nas głębokie przekonanie co do tego, że jeśli przestaniemy się nad sobą zastanawiać, wówczas dojdzie do rozpadu naszego ja lub podobnych cierpień. To nieprawda. Jeśli porzucimy autorefleksję, dotrzemy do doskonałego spokoju.

Wiem, kiedy należy użyć świętego słowa, ale nie wiem, kiedy należy się obyć bez niego.

Istnieje stan niemyślenia i naszym zadaniem jest do niego dotrzeć. Jest on nieuchwytny ze względu na naszą uporczywą skłonność do autorefleksji. Ten wrodzony nawyk bycia świadomym siebie jest ostatnim bastionem koncentracji na sobie.

Antoni Wielki wypowiedział słynne zdanie: „Nasza modlitwa jest doskonała wtedy, gdy nie wiemy, że się modlimy”. To, o czym mówię, jest właśnie takim stanem umysłu, o którym mówi Antoni Wielki. Kiedy modlisz się doskonale, wówczas sam Duch modli się w tobie. Poddanie Bogu fałszywego ja prowadzi do jego unicestwienia. Jest to doświadczenie, o którym Jezus mówił Nikodemowi, kiedy rzekł: „Zaprawdę, zaprawdę powiadam ci, jeśli się ktoś nie narodzi powtórnie, nie może ujrzeć królestwa Bożego” (J 3,3). Nim ktoś się narodzi powtórnie, musi najpierw umrzeć. Nikodem odparł: „Czy może [człowiek] powtórnie wejść do łona swej matki i narodzić się?”. Jezus mówił dalej: „Nie dziw się, że powiedziałem ci: Trzeba wam się powtórnie narodzić. Wiatr wieje tam, gdzie chce i szum jego słyszysz, lecz nie wiesz skąd przychodzi ani dokąd podąża. Tak jest z każdym, który narodził się z ducha” (J 3,7). Innymi słowy, być porwanym przez Ducha, to rozpocząć całkowicie odmienny sposób istnienia na ziemi.

Stosuję modlitwę głębi od ponad roku, ale przywiązałem się do świętego słowa jak tonący do koła ratunkowego. Podczas jednego okresu modlitwy w dniu dzisiejszym to koło samo podpłynęło do mnie, więc tym razem je odepchnąłem. Pomyślałem, że może na tym polega mój krok naprzód.

Jak najbardziej. Odrzuć koło ratunkowe. Ratuje ono niewłaściwe życie. Fałszywe ja musi umrzeć, jeśli masz się powtórnie narodzić i żyć w Duchu.

Czy w miarę tego, jak dana osoba postępuje w modlitwie głębi, będzie ona wymagała więcej czy też mniej kierownictwa?

Jest czas kiedy kierownictwo duchowe bywa bardzo pomocne jako zachęta i wsparcie. W modlitwie kontemplacyj-

nej od czasu do czasu zdarzają się okresy zawieruchy. Gdy dzięki stanowi wewnętrznej ciszy coraz bardziej zagłębialiśmy się w pokłady nieświadomego, może nam się przytrafić coś, co spotyka poszukiwaczy ropy naftowej. Możemy wywiercić studnię, z której nagle zaczną tryskać rozmaite treści. Być może przez wiele miesięcy, a nawet lat, będziemy napotykać na naszej drodze na wielkie trudności. Istnieją okresy, które Jan od Krzyża nazywa „nocą ciemną”. W takich sytuacjach potrzebujemy jakiejś formy pomocy. Jedni ludzie znoszą podobne przeciwności łatwiej, innym przychodzi to z większym trudem i potrzebne jest im wsparcie. Wówczas kierownik duchowy staje się kimś bardzo ważnym. Jeśli jednak nie ma on dostatecznego doświadczenia w tego rodzaju modlitwie, ktoś taki może czasami wyrządzić więcej szkody niż pożytku.

Niekiedy wystarczy tylko przeczekać trudności i nie tracić ducha. Kiedy nasza studnia wysycha, musimy drążyć głębiej. Nasz stan może też przypominać kogoś, kto utknął we winidzie między piętrami. Musimy wtedy po prostu poczekać, aż przeszkoda, która nas zatrzymała, zostanie usunięta.

Kierownikiem duchowym powinien być ktoś, kto ma dostateczne doświadczenie do tego, by z odpowiednią dozą pewnością potrafić określić, w jakim miejscu się znajdujemy. Zazwyczaj jest on w stanie to rozpoznać na podstawie zachowania podopiecznego. Jeśli w oczywisty sposób poszukuje on Boga, a przy tym jego problemem jest poczucie niewyobrażalnej grzeszności, wówczas kierownik musi umieć powiedzieć: „Zapomnij o tym. Jesteś największym szczęściarzem na ziemi!”. Kiedy przechodzimy przez ciemną noc oczyszczenia, wówczas jesteśmy marnymi sędziami we własnej sprawie. Jedną z prób, które musimy jednak zaakceptować, jest niemożność znalezienia kogoś, kto mógłby nam pomóc. Bóg może dopuścić do takiej sytuacji po to, byśmy całe zaufanie zwrócili ku Niemu.

rozdział dziewiąty

Opróżnianie nieświadomości

Myśli piątego rodzaju pojawiają się wskutek tego, że dzięki regularnemu praktykowaniu modlitwy kontemplacyjnej uruchomiony zostaje mechanizm wewnętrznego oczyszczenia. Jego dynamika polega na swego rodzaju boskiej psychoterapii zamierzonej w stosunku do każdego z nas po to, by opróżnić naszą nieświadomość i wyzwolić nas z przeszkód, które stoją na drodze swobodnego przepływu łaski przez nasze umysły, emocje i ciała.

Doświadczenie zdaje się potwierdzać to, że w naszym ciele i systemie nerwowym obecne są następstwa traumatycznych przeżyć z najwcześniejszego dzieciństwa, które dają o sobie znać pod postacią napięć, lęku i rozmaitych mechanizmów obronnych. Zwyczajny sen lub spoczynek nie jest w stanie ich usunąć. Jednak w stanie wewnętrznej ciszy i wywołanego przez nią głębokiego odpoczynku, który ogarnia cały organizm, owe psychologiczne blokady ulegają rozluźnieniu. Zaczyna wtedy w nas działać naturalna zdolność ludzkiego or-

ganizmu do odrzucenia tego, co jest dla niego szkodliwe. Zarówno nasza psychika, jak i ciało mają swoje sposoby usuwania tego, co zagraża ich zdrowiu. Emocjonalne śmieci zalegające w sferze tego, co nieświadome, ujawniają się podczas modlitwy pod postacią myśli, które odznaczają się swoistą gwałtownością, energią i emocjonalnym ładunkiem. Zazwyczaj nie wiemy tego, z jakiego dokładnie źródła czy też z jakich źródeł one pochodzą. Przeważnie mamy do czynienia z jakąś bezładną mieszaniną myśli i towarzyszącym jej niejasnym i dojmującym uczuciem niepokoju. Najlepszym sposobem na to, by się uwolnić od tego stanu, jest pogodzenie się z obecnością tych myśli i niepodejmowanie z nimi walki.

Kiedy nasze emocjonalne blokady zostaną rozluźnione za sprawą głębokiego spokoju płynącego z modlitwy kontemplacyjnej, wtedy dochodzi do głosu ciemna strona naszej osobowości. Tkwiłiśmy dotąd w błogim przekonaniu, że oto czynimy wkoło siebie wiele dobra względem naszych rodzin, przyjaciół i wśród współpracowników. Gdy jednak daje w nas o sobie znać ów dynamizm, wówczas nasze tak zwane dobre chęci jawią się niczym stos brudnych naczyń. Spostrzegamy, że wcale nie jesteśmy tak szczodrzy, jak nam się zdawało. Stało się to możliwe dlatego, że boskie światło zaczyna jaśniej świecić w naszych sercach. Boża miłość, we właściwy sobie sposób zaczyna oskarżać nasz wrodzony egoizm.

Wyobraźmy sobie, że znajdujemy się w słabo oświetlonym pokoju. Może nam on się wydawać uprzętnięty. Zainstalujmy tu jednak sto żarówek, po tysiąc watów każda, i weźmy całe pomieszczenie pod ogromną lupę. Pokój zacznie się roić od najrozmaitszego rodzaju robactwa. Podobnie jest z naszym wnętrzem. Kiedy Bóg zapala światło, nasze motywacje przyjmują całkowicie odmienną postać, my sami zaś wyciągamy ręce do Niego, błagając szczerze o miłosierdzie i przebaczenie. To dlatego zaufanie względem Boga jest tak ważne. Bez

Niego zapewne ucieklibyśmy albo powiedzieli sobie: „Muszą być jakieś lepsze sposoby dotarcia do Niego”.

Samowiedza w chrześcijańskiej tradycji ascetycznej polega na wejrzeniu w naszą ukrytą motywację, w emocjonalne potrzeby i żądania, które w nas fermentują i wpływają, bez naszej wiedzy, na nasze myślenie, uczucia i postępowanie. Oto przykład: Kiedy byłem opatem, a więc pełniłem w klasztorze funkcję ojca, uderzył mnie fakt, że niektórzy z młodszych członków naszej wspólnoty traktowali mnie rzeczywiście jak swojego rodzica. Widziałem, że w istocie zmagali się oni emocjonalnie z jakimiś autorytetami z wczesnego dzieciństwa. Jeśli regularnie w ciągu dnia wycofujemy się ze zwykłego strumienia powierzchownych myśli, wówczas zyskujemy lepszą perspektywę w stosunku do naszych motywacji. Zaczynamy wtedy widzieć, że system wartości, podług którego żyjemy, jest zakorzeniony w pewnych preracjonalnych uwarunkowaniach, z których nigdy uczciwie nie zdawaliśmy sobie sprawy. Wszyscy mamy jakieś neurotyczne skłonności. Kiedy regularnie praktykujemy modlitwę kontemplacyjną, ożywają w nas naturalne pokłady psychicznego zdrowia i dostrzegamy obecne w nas fałszywe systemy wartości. Emocjonalne uwarunkowania z czasów wczesnego dzieciństwa, których byliśmy nieświadomi, wychodzą na światło dzienne. Jeśli w twojej psychice tkwią przeszkody ku temu, by otworzyć się na Boga, wówczas Boża miłość zaczyna ci pokazywać, czym one faktycznie są. Jeśli pozwolisz je usunąć, zaczniesz stopniowo otwierać się na Bożą obecność i cieszyć się nią. Wewnętrzny dynamizm modlitwy kontemplacyjnej prowadzi w naturalny sposób do przemiany całej twojej osobowości. Jej cel nie sprowadza się jedynie do kwestii moralności. Dochodzi do zmiany twojego sposobu postrzegania rzeczywistości i twoich reakcji. Proces ten polega na strukturalnym przeobrażeniu świadomości.

Kiedy wleje się w ciebie otucha, która rodzi się w wewnętrznym spokoju, będziesz miał więcej odwagi do tego, by zmierzyć się z ciemną stroną twojej osobowości i zaakceptować siebie takiego, jakim jesteś. Każdy z nas posiada niewiarygodny potencjał do tego, by stać się bożym człowiekiem. Równocześnie jednak musimy się borykać z następstwami historycznej ewolucji naszej ludzkiej natury, poczynając od niższych form świadomości. Istnieje w nas skłonność do tego, by zabiegać o więcej życia, większe szczęście, więcej Boga; są w nas jednak także obecne tendencje autodestrukcyjne, które ciągną nas do zachowań nieświadomych i instynktownych, właściwych zwierzętom. Nawet jeśli wiemy, że podobny regres nie przysporzy nam szczęścia, owe skłonności zawsze w nas drzemią. Arcybiskup Fulton Sheen zwykł być mawiać: „Barbarzyństwo nie leży za nami, lecz pod nami”. Innymi słowy, przymoc i inne popędy są w nas obecne jak ziarno, które niepilnowane, może się w nas rozrosnąć we wszelkie postaci zła.

Musimy się zmierzyć z tymi tendencjami po to, aby mogła nas całkowicie wypełnić łaska. Modlitwa kontemplacyjna przyspiesza gojenie podobnych ran. Podczas psychoanalizy pacjent uwalnia się od traumatycznych doświadczeń z przeszłości i jednocześnie integruje je jako element zdrowego nastawienia do życia. Jeśli jesteśmy wierni codziennej praktyce modlitwy kontemplacyjnej, nasze rany psychiczne ulegną leczeniu bez ponownego przeżywania traumy. Po kilku miesiącach praktykowania modlitwy pojawią się w nas gwałtowne i naładowane emocjonalnie myśli. Zwykle nie dotyczą one traumatycznych przeżyć z dzieciństwa ani nierozwiązanych problemów naszego obecnego życia. To myśli zwyczajne, które pojawiają się z pewną siłą i które mogą nas pogrążyć w depresji na parę godzin lub dni. Z punktu widzenia ludzkiego rozwoju myśli te mają wielką wartość, nawet jeśli mogą nas one prześladować przez cały czas trwania modlitwy. Kie-

dy proces opróżniania nieświadomości rozpoczyna się na poważnie, wielu ludzi czuje, że zaczyna się cofać, ponieważ modlitwa staje się czymś niemożliwym, a jedyne, czego doświadczają, to nieustanne rozproszenie. W rzeczywistości podczas modlitwy kontemplacyjnej nie ma miejsca na rozproszenie, o ile sami tego nie pragniemy albo jeżeli nie postanowimy po prostu wstać i wyjść. Dlatego też nie ma znaczenia, jak wiele myśli cię nawiedza. Ich ilość i natura nie ma wpływu na szczerość twojej modlitwy. Jeśli modliłeś się na poziomie myślowym, to myśli uboczne względem twoich refleksji mogły faktycznie powodować rozproszenie. Jednak modlitwa kontemplacyjna nie odbywa się w sferze myślenia. Jest ona aktem zgody twojej woli na Bożą obecność w czystej wierze.

Naładowane emocjonalnie myśli to efekt głównej metody, jaką posługuje się nieświadomość pozbywająca się własnych śmieci. W ten sposób, bez twojej wiedzy, wiele ukrytych w nieświadomości emocjonalnych konfliktów, które wpływają na twoje decyzje, zostaje rozwiązanych. W konsekwencji, po pewnym czasie, doświadczysz lepszego samopoczucia i wewnętrznej wolności. Myśli, z powodu których rozpaczasz podczas modlitwy, wyswabdzają twoją psychę z ran, które nagromadziły się w systemie nerwowym w ciągu całego życia. Podczas modlitwy myśli i cisza odgrywają ważną rolę.

Używając niezręcznego porównania, można powiedzieć, że w kamienicach, w których kiepsko funkcjonuje wywóz śmieci, niektórzy lokatorzy gromadzą odpadki w łazience. Jeśli chcesz się wykapać, to najpierw musisz wyrzucić śmieci z wanny. Podobnie ma się sprawa z modlitwą. Jeśli decydujemy się na duchową podróż, pierwszą rzeczą, do jakiej przystępuje Duch, jest usunięcie naszych emocjonalnych śmieci. Pragnie On napełnić nas całkowicie i przemienić naszą cielesno-duchową postać w elastyczne narzędzie Bożej miłości. Jednak dopóki tkwią w nas przeszkody, których często nie

jesteśmy świadomi, dopóty Duch nie jest w stanie tego dokonać. W swojej miłości i zapale zaczyna On opróżniać wannę. Jednym ze sposobów, w jaki to czyni, jest metoda biernego oczyszczenia, którą wywołuje modlitwa kontemplacyjna.

Modlitwa głębi stawiająca nas do dyspozycji Boga jest rodzajem prośby o to, by zajął się On naszym oczyszczeniem. Proces samopoznania wymaga odwagi, jest to jednak jedyna droga, by wejść w kontakt z naszą autentyczną tożsamością i w rezultacie z naszym prawdziwym ja. Jeśli jesteś znudzony, niespokojny i czujesz, że wszystko już byłoby lepsze od siedzenia i bycia bombardowanym przez myśli, pozostań mimo wszystko w tym stanie. To tak, jakbyś był na dworze bez parasola, kiedy pada deszcz. Przemokniesz do suchej nitki. Nie ma co jęczeć, że nie zabrałeś parasola. Najstosowniejszym podejściem jest pozwolić zlać się strugami myśli. Powiedz sobie: „Chcę przemoknąć”, i ciesz się deszczem. Zanim zdasz sobie sprawę z tego, czy dany okres modlitwy przebiegł pomyślnie, będzie on czymś dobrym. Kiedy się nad nim zastanowisz, przestanie takim być. Jeśli przesiąknąłeś myślami i nic na to nie możesz poradzić, pogódź się z tym, że taki był plan na dzisiaj. Im mniej się będziesz wiercił i narzekał, tym szybciej zadanie zostanie wykonane. Jutro lub za parę dni będzie lepiej. Zdolność do zaakceptowania tego, co niesie strumień świadomości, jest istotną składową dyscypliny. Utrzymuj w sobie obojętność względem psychologicznej zawartości twojej modlitwy. Wówczas przestanie cię obchodzić to, że masz myśli. Ofiaruj swoją bezsilność Bogu i czekaj cierpliwie w Jego obecności. Jeśli odczekasz dostatecznie długo, wszystkie myśli przeminają. Jest jeszcze coś, o czym warto pamiętać. Podczas procesu opróżniania nieświadomości czasami możesz mieć ochotę dowiedzieć się, z jakiego miejsca w twojej psychice pochodzi jakiś uśmiech, śwędzenie, ból albo silne uczucie. Będziesz próbował powiązać je z jakimś

wcześniejszym okresem w twoim życiu. To na nic. Proces opróżniania ma to do siebie, że nie jest skoncentrowany na żadnym szczególnym wydarzeniu. Spulchnia on, by tak rzec, całą stertę odpadków tak, że całość tego psychologicznego śmiecia zamienia się w kompost. Podczas wyrzucania śmieci nie oddzielasz skorupki jajek od skórek pomarańczy. Usuwasz po prostu wszystko razem. Nikt nie wymaga od ciebie, abyś przeglądał odpadki albo je oceniał. Po prostu wszystko wyrzucasz do jednego worka na śmieci.

Może się również zdarzyć, że w twoim życiu pojawiają się zewnętrzne trudności, które będą miały bezpośredni związek z twoim duchowym wzrostem. Będziesz miał do czynienia z innym sposobem, który Bóg stosuje po to, by wprowadzić cię w głębszą wiedzę o sobie samym i większe współczucie dla twojej rodziny, przyjaciół i innych ludzi.

Sadzę, że używam słów modlitwy po to, by opierać się myślom. Nie wiem, co to oznacza: zatopić się w dokuczliwej emocji bez przywiązywania się do niej.

Jeden ze sposobów zachowania się wobec intensywnego niepokoju, fizycznego bólu i narastających emocji, takich jak strach i podniecenie, które pojawiają się podczas opróżniania nieświadomości, polega na wytrwaniu w tym bolesnym uczuciu przez minutę albo dwie i potraktowaniu go jako modlitewnego słowa. Inaczej mówiąc, najlepszym sposobem pozbycia się emocji jest po prostu jej przeżycie. Dolegliwe emocje, a nawet niektóre fizyczne cierpienia, mają tendencję do znikania, o ile są w pełni akceptowane. Innym objawem stresujących doświadczeń może być swędzenie, płacz albo śmiech. Niektórzy ludzie podczas modlitwy głęboko wybuchają śmiechem. Być może dawno temu usłyszeli jakiś dowcip, z którego nie mogli się śmiać z powodu działania pewnych mecha-

nizmów obronnych, a teraz wreszcie nadszedł moment dostatecznego wyzwolenia. Może się również zdarzyć, że nagle, bez powodu zalejesz się łzami. Poczujesz ni z tego, ni z owego dawny żal, który wcześniej nie mógł sobie znaleźć ujścia. Modlitwa kontemplacyjna sprawia, że wszelkie zablokowane przeżycia z przeszłości znajdują swoje emocjonalne ujście w formie nastrojów lub myśli, które wydają się bezładną mieszaniną. Tak działa dynamika oczyszczenia. Intensywny strach, podniecenie lub gniew może nie mieć żadnego związku z twoimi bieżącymi doświadczeniami. Czymś bardziej stosownym niż wszelka pociecha będzie po prostu wytrwanie wobec tego stanu rzeczy. Celem modlitwy głębi nie jest doświadczenie spokoju, lecz usunięcie nieświadomych przeszkód uniemożliwiających trwały stan zjednoczenia z Bogiem. Celem praktyki jest nie tyle modlitwa kontemplacyjna, ile stan kontemplacji; nie doświadczenia, jakkolwiek niezwykle i pocieszające mogłyby one być, ale trwała i nieustanna świadomość Boga, która pojawia się dzięki tajemniczemu przeobrażeniu świadomości. W pewnym momencie życia, być może pośrodku nocy, gdzieś w metrze albo też w środku modlitwy dojdzie nagle do koniecznych zmian w naszym systemie nerwowym i psychice. Ten szczególny etap duchowej podróży sam przyniesie rozwiązanie i zlikwiduje problemy, z którymi borykałeś się wcześniej. Przebudowa świadomości jest owocem regularnej praktyki. To dlatego nie ma sensu dążenie do jakichkolwiek doświadczeń. Nie potrafisz nawet wyobrazić sobie stanu świadomości, którego wcześniej nie doświadczyłeś. Dlatego wyczekiwanie nań jest stratą czasu i energii. To praktyka przyniesie z czasem zmiany w świadomości. Najważniejszym wydarzeniem zachodzącym na tym etapie podróży jest uspokojenie twego systemu afektywnego. Stajesz się wolny od emocjonalnych wahań, ponieważ fałszywy system, który je wywoływał, zostaje w końcu usunięty.

Emocje pojawiają się teraz w czystej postaci i przestają być Czymś dolegliwym. Jest to wspaniałe wyzwolenie z wewnętrznego chaosu.

Kiedy czujesz się znużony, rozdrażniony albo cierpisz Z powodu jakiegoś emocjonalnego doświadczenia, wówczas najlepsze, co możesz zrobić, to przeczekać. Kiedy dotyka cię wielkie cierpienie, nadciąga olbrzymia pokusa, by je odepchnąć od siebie. Jednak jeśli w łagodny sposób zwrócisz swoją uwagę ku tej emocji i zanurzysz się w niej niczym w przyjemnej kąpieli w jacuzzi, wówczas obejmiesz tym uczuciem samego Boga. Nie myśl; po prostu poczuj emocję.

Gdybyś oślepl, a następnie odzyskał wzrok, wówczas nawet najokropniejsze rzeczy budziłyby twój podziw. Przypuśćmy, że nie masz żadnych emocji i nagle jedna się pojawia; nawet jeśli jest nieprzyjemna, wywoła twoją ekscytację. Tak naprawdę żadna emocja nie jest przykra; to tylko fałszywe ją interpretuje w ten sposób. Emocjonalne huśtawki stopniowo ulegają osłabieniu dzięki akceptacji. By tak się stało, musisz najpierw rozpoznać i zidentyfikować daną emocję: „Tak, jestem głodny, wpadam w panikę, jestem przerażony, niespokojny”. Każde uczucie niesie ze sobą coś dobrego. Ponieważ Bóg jest podstawą wszystkiego, dlatego wiemy, że nawet w poczuciu winy, w pewnym sensie, jest obecny Bóg. Jeśli potrafisz przyjąć bolesne uczucie, czymkolwiek jest, tak jak by to był sam Bóg, to jednoczysz się z Nim, ponieważ wszystko, co posiada jakąś realność, ma za swoją podstawę Boga. „Pozbywanie się” nie jest prostym pojęciem; jest ono czymś subtelnym i posiada istotne niuanse — w zależności od tego, czego zamierzasz się pozbyć. Jeśli myśl nie jest dokuczliwa, pozbywanie się oznacza niezwracanie na nią uwagi. Kiedy myśl nam przeszkadza, wówczas nie opuści nas tak łatwo, tak że będziemy musieli pozwolić jej odejść w inny sposób. Jedną z metod polega na zanurzeniu się w niej i utożsamieniu

z nią z miłości do Boga. Z początku może to być niemożliwe, ale próbuj i zobacz, co się wydarzy. Podstawę dyscypliny modlitwy kontemplacyjnej stanowi pozwolenie na to, by myśli odeszły.

Podsumowując to, co powiedziałem na temat myśli piątego rodzaju, trzeba powiedzieć, że modlitwa kontemplacyjna jest częścią rzeczywistości większej aniżeli ona sama. Stanowi fragment procesu integracji, który wymaga otwarcia się na Boga na poziomie tego, co nieświadome. W ten sposób zostaje uwolniony mechanizm, który czasami działa spokojnie, kiedy indziej znów wywołuje obfitość myśli i emocji. Obydwa doświadczenia stanowią część tego samego procesu integracji i uzdrowienia. Każdy typ doświadczenia powinien być dlatego akceptowany z takim samym spokojem, wdzięcznością i zaufaniem do Boga. Obydwa są konieczne po to, by proces przemiany mógł być zakończony.

Jeśli cierpisz z powodu nawałnicy myśli wyłaniających się z nieświadomości, nie musisz w swojej wyobraźni wyraźnie artykułować świętego słowa ani go gorączkowo powtarzać po to, by utrwaliło się w twoim umyśle. Powinieneś pomyśleć je z taką łatwością, z jaką odnosisz się do innych myśli, które pojawiają się w tobie spontanicznie.

Nie opieraj się danej myśli ani też nie przywiązuj się do niej. Pozbądź się emocjonalnych reakcji wobec własnych myśli. Będzie to prawidłowa odpowiedź na wszystkie pięć rodzajów myśli, które niesie ze sobą strumień świadomości.

Kiedy kończę modlitwę, wówczas zaczynam płakać, chociaż niejestem smutny. Nie zauważam w sobie smutku podczas żadnego okresu medytacji.

Może cię pocieszyć to, że Benedykt z Nursji, założyciel zachodniego monastycyzmu, płakał niemal nieustannie. Na

tym polegała jego szczególna reakcja na Bożą dobroć. Podobnie jest z nami. Czasami nie jesteśmy w stanie nic powiedzieć ani też niczego odczuwać. Jediną naszą odpowiedzią jest zalanie się łzami wobec niepojętej Bożej dobroci.

Łzy mogą oznaczać tak samo radość, jak i smutek. Mogą być one także oznaką wyzwolenia się w nas całego kłębowiska emocji, które nie mogą sobie znaleźć innego ujścia. Jeśli podczas modlitwy pojawiają się łzy, potraktuj to jako dar, odpowiedź na Bożą dobroć, która jest zarazem czymś radosnym i bolesnym. Wielka radość może być powodem bólu.

Podczas modlitwy dobrze jest unikać zbyt wielu doświadczeń i spostrzeżeń. Można się nad nimi zastanowić później, jeśli jednak w trakcie modlitwy popłyną łzy, zjawi się uśmiech, drżenie powiek, swędzenie lub ból — potraktuj to wszystko tak samo jak myśli i pozwól temu odejść. Łagodnie powróć do świętego słowa. Nasza modlitwa jest likwidowaniem naszej zależności od myślenia po to, by w wewnętrznej ciszy doświadczyć Boga. Przeszkody stojące nam na tej drodze winny zostać usunięte w ten lub inny sposób. Myśli, nastroje lub depresyjne uczucia, które mogą trwać przez kilka dni to sposób pozbywania się przez naszą psychikę nieprzetrawionych emocjonalnie treści pochodzących z całego życia. Kiedy proces ten ustanie, odczuwamy w naszym wnętrzu prawdziwą ulgę. Podobnie dzieje się z nami w wypadku niestrawności. Zwracanie posiłku nie jest niczym przyjemnym, jednak później czujemy się o wiele lepiej.

Naturalnie, jeżeli jakiś ból utrzymuje się podczas całego okresu modlitwy, wówczas możesz mieć do czynienia z jakimś problemem zdrowotnym i konieczna okaże się interwencja lekarza. Częściej jednak jest to raczej emocjonalny węzeł tkwiący w naszej psychice, który zaczyna się rozwiązywać i przybiera postać bólu, łez albo śmiechu. Znam ludzi, których podczas modlitwy ogarnia wesołość. Sądzę, że natrafili

oni w swojej nieświadomości na coś, co nigdy wcześniej nie wydawało im się zabawne, aż teraz wreszcie pojęli komizm jakiejś sytuacji. Dzięki naszemu zaufaniu do Boga jesteśmy w stanie uznać ciemne plamy na naszej osobowości zgodnie z własnym naturalnym rytmem. Dobry terapeuta nie doprowadza pacjenta do bolesnych doświadczeń, jeśli nie jest pewien, że jego podopieczny jest na to gotów. Bóg działa w ten sam sposób. W miarę tego, jak rośnie w nas pokora i zaufanie, uznanie ciemnej strony własnej osobowości przychodzi nam z większą łatwością. W końcu osiągamy sam środek naszej mizarii i bezsilności i cieszymy się z przebywania w tym miejscu. Teraz możemy wstąpić w wolność twórczego działania Boga, ponieważ odnosimy się już do siebie samych i swoich zdolności w sposób wolny od egoizmu i zachłanności. Jesteśmy całkowicie do Bożej dyspozycji. Celem modlitwy jest wewnętrzna wolność. Nie swoboda robienia tego, co nam się podoba, lecz wolność, by czynić to, czego pragnie Bóg — wolność do bycia swoim prawdziwym ja i do przemienienia w Chrystusie.

Mam wrażenie, że istnieje pewien uzdrawiający wymiar w modlitwie ciszy. Przynajmniej takie jest moje doświadczenie. U niektórych ludzi nie ma zbytnej potrzeby uzdrowienia. Jeśli jednak mamy wielkie blizny, wówczas modlitwa ciszy wydaje się czymś w rodzaju gojącej maści na nasze rany.

Tak, jest to jeden z ważnych skutków modlitwy. Jan od Krzyża nauczał, że wewnętrzna cisza jest miejscem, w którym Duch w ukryty sposób namaszcza duszę i leczy jej najgłębsze rany.

Czy takie uzdrowienie dotyczy tak samo duszy, jak i ciała?

Choroba natury psychosomatycznej z pewnością może zostać uleczone dzięki wprowadzeniu pokoju w czyjeś życie emocjonalne.

Myślę, że Bóg ma swoje sposoby ukrywania własnego dzieła przed naszym wzrokiem, pozostawiając nas z czymś podobnym do Pawłowego ościenia po to, by nauczyć nas pokory.

Modlitwa kontemplacyjna z pewnością nie otacza ludzi chwałą, ale pomaga im znosić słabości, o których wspominałeś. Jeśli niektórzy ludzie odnoszą zbyt wielkie sukcesy w modlitwie, mogą od czasu do czasu potrzebować lekkiego szturchnięcia, po to by powrócić na ziemię.

Metoda modlitwy głębi jest jedynie wstąpieniem na ścieżkę modlitwy kontemplacyjnej. W miarę tego, jak modlitwa rozwija się w nas, jest nam coraz trudniej o niej mówić, ponieważ nie dotyczy ona naszego życia psychicznego jako takiego. Wyobraźmy sobie słoneczne promienie połyskujące w basenie z wodą. Łączą się one w pewien sposób z wodą, pozostając jednak czymś od niej odrębnym. Pochodzą z innego źródła. Podobnie nie jest łatwo odróżnić czyjeś doświadczenie Boga podczas modlitwy kontemplacyjnej od reszty jego życia wewnętrznego. Im mniej potrafimy o nim mówić, tym bardziej jest ono obecne. Jest ono obecne we wszystkim i jednocześnie wymyka się naszemu postrzeganiu.

Początek wszystkiego jest zawsze uderzający, skoro jednak ulegniemy przyzwyczajeniu, albo gdy dane zjawisko staje się częścią nas samych, wówczas traktujemy je jako coś oczywistego. Nie wywołuje ono w nas już tych samych emocji, jakie budziło pierwotnie. Podobnie dzieje się u początku duchowej podróży. Dla niektórych ludzi modlitwa kontemplacyjna może być czymś bardzo tajemniczą. Nie potrafią oni

niczego powiedzieć o tym, czego doświadczają oprócz tego, że mają do czynienia z czymś rzeczywistym. Dolegliwości, o których wspominałeś, a które są oczywiste zarówno dla nich, jak i dla innych, stanowią doskonały sposób chowania się przed sobą samym i przed drugimi. Bóg bardzo lubi ukrywać świętość swoich przyjaciół, szczególnie przed nimi samymi.

Czy w miarę postępów w życiu modlitewnym ludzie ciągle doświadczają na przemian momentów pełnych myśli i chwil kontemplacji?

Kiedy nieświadomość ulega opróżnieniu, wówczas owoce zintegrowanej ludzkiej natury i towarzyszący im swobodny strumień łaski ujawniają się pod postacią wyraźnych zmian w zachowaniu. Zjednoczenie, które odkrywamy w modlitwie kontemplacyjnej nie ogranicza się jedynie do czasu jej trwania. Chwile ciszy owładną tobą także podczas reszty dnia. Rzeczywistość stanie się dla ciebie bardziej przejrzysta. Jej Boże źródło będzie przezeń przeświecać.

Kiedy już wszystko zostanie usunięte z nieświadomości, wówczas ustąpią także myśli, które dręczyły nas na początku. Proces oczyszczania ulegnie zakończeniu. Wtedy świadomość zjednoczenia z Bogiem stanie się czymś trwałym, ponieważ nie będzie już dla niej przeszkód zarówno w naszym świadomym, jak i nieświadomym życiu. Z rzeczywistością jest wszystko w porządku. Problem tkwi w nas samych, którzy nie potrafimy w należyty sposób się do niej ustosunkować na skutek istniejących w nas przeszkód. Kiedy wszystkie one zostaną usunięte, światło Bożej obecności będzie nieustannie oświecać naszego ducha, nawet wówczas, gdy będziemy pochłonięci swoimi zajęciami. Zamiast bycia pochłoniętym przez zewnętrżność, nasze prawdziwe ja, przebywające w jedności z Bogiem, potrafi teraz nad nią zapanować.

Być może pierwszym etapem rozwoju modlitwy kontemplacyjnej jest świadomość naszej niezależności względem świata zwyczajnych psychologicznych doświadczeń. Innymi słowy, mamy świadomość tego, że nie jesteśmy tylko ciałem ani myślami lub uczuciami. Nie identyfikujemy się tak bardzo ze światem zewnętrznym, by nie móc myśleć o czymkolwiek innym. Stajemy się świadomi swojej duchowej natury. Nasz duch jest teraz miejscem, w którym mieszka Trójca. Świadomość tego faktu przenosi się na wszelkie inne fragmenty rzeczywistości i nie jest jej w stanie osłabić ani nasza wzmożona aktywność, ani żadne okoliczności czy też myśli lub emocje.

Doświadczenie niezależności i zdystansowania względem reszty rzeczywistości nie jest czymś absolutnym. Jest ono jedynie utwierdzeniem się w nas prawdziwego ja. W trakcie dalszego rozwoju pojawia się w nas świadomość innego rodzaju. Skoro oczyściliśmy już naszą nieświadomość, to przekonanie co do istniejącego w nas głębszego poziomu odnosiśmy nie tylko do nas samych, ale i do innych. Stanowi to fundament przykazania, by kochać bliźniego, jak siebie samego. Jeśli naprawdę kochasz siebie, wówczas stajesz się świadomy tego, że twoje prawdziwe ja to sam Chrystus, który się w tobie uobecnia. Zdajesz też sobie sprawę z tego, że ten sam potencjał jest również obecny w innych. Święty Augustyn ujął to następująco: „Jeden Chrystus miłujący siebie”. Oto właściwy opis dojrzałej chrześcijańskiej wspólnoty. Masz teraz świadomość tego, że wszystko dzieje się za sprawą siły większej niż ty sam.

Dostrzegamy teraz nie tylko piękno wszystkich rzeczy, ale także wspaniałość ich Źródła. Jednoczymy się ze wszystkim, w czym zamieszkuje Bóg. Zauważając obecność Chrystusa w każdym człowieku, stajemy się zdolni do okazywania miłości innym w sposób bardziej spontaniczny. Zamiast wi-

dzieć w kimś tylko jego osobowość, rasę, narodowość, płeć, status lub charakter (który może nam się podobać lub nie), odkrywamy to, co najgłębsze — czyjeś zjednoczenie lub możliwość zjednoczenia z Chrystusem. Widzimy także obecną w każdym, niezmierzoną potrzebę pomocy. Transcendentny potencjał u większości ludzi ciągle czeka na to, by się wyzwolić. Świadomość tego rodzi w nas zdolność do intensywnego współczucia. Ta skupiona na Chrystusie miłość odrywa nas od samych siebie i za sprawą na nowo odnalezionego poczucia wolności wprowadza nas w swobodne relacje z innymi. W centrum tych nowych związków z drugimi stoi sam Chrystus. Możemy teraz pracować dla innych w większej wolności ducha, ponieważ nie dążymy już do własnych egocentrycznych celów, ale odpowiadamy na rzeczywistość taką, jaka ona jest.

Boża miłość nie jest czymś, co możemy na siebie wdziewać niczym płaszcz. Jest ona raczej właściwą odpowiedzią daną rzeczywistości. Jest odpowiednią relacją do bytu z uwzględnieniem naszego własnego istnienia. Relacja ta polega przede wszystkim na otrzymywaniu. Nikt nie ma w sobie więcej Bożej miłości ponad to, co otrzymał. Skoro stała się ona już naszym udziałem, to właściwą odpowiedzią będzie przekazanie jej dalej innym, w odpowiedni dla danej chwili sposób.

Czy celem naszej modlitwy jest zachowanie stanu zjednoczenia z Bogiem przez cały dzień?

Tak, jednak na początku prawdopodobnie stan ten nie będzie czymś stałym. Doskonalsze zjednoczenie pojawia się później, w miarę rozwoju modlitwy. Można również pozostawać w zjednoczeniu z Bogiem, będąc jednocześnie pozbawionym jakichkolwiek doznań zmysłowych. To właśnie mam na myśli, kiedy mówię o przygotowaniu ciała do wyższego stop-

nia świadomości. Ekstaza fizyczna jest oznaką słabości cielesnej. Kiedy zmysły nie są gotowe na to, by wytrzymać siłę kontaktu z Bogiem, wówczas się poddają i dana osoba zostaje wyrwana z ciała. Dojrzały mistycy, którzy przechodzili przez podobne próby, rzadko doświadczali cielesnych ekstaz. Potrafili oni zintegrować duchową komunikację z własną fizycznością tak, że ich ciała znosiły te doświadczenia w sposób wolny od cierpień. Życie Bożym życiem polega na życiu zwykłym. Jeżeli ktoś zna Dziesięć Byków Zen, to wie, że ostatnia z nich reprezentuje powrót do normalnego życia po pełnym oświeceniu. Symbolizuje ona to, że życie przed oświeceniem nie różni się od życia po oświeceniu za wyjątkiem tego, że ulega ono całkowitemu przekształceniu w swojej zwyczajności.

Tryumf łaski pozwala ludziom wieść normalne życie w zjednoczeniu z Bogiem. Z początku pojawiają się absorbujące chwile wspomnień. Kiedy zostaną one całkowicie zintegrowane, wówczas te same łaski udzielane są już bez pochłaniania naszej uwagi. Jesteśmy całkowicie zdolni do wykonywania swoich codziennych obowiązków w tym samym (a nawet większym) stopniu zjednoczenia z Bogiem, jaki posiadaliśmy przedtem. Nieustanna modlitwa, w najgłębszym tego słowa znaczeniu, pojawia się wówczas, gdy motywacja wszystkich naszych działań pochodzi od Ducha. Kiedy nam jej brakuje, musimy posłużyć się odpowiednimi metodami prowadzącymi do zjednoczenia z Bogiem.

Jest różnica pomiędzy byciem i działaniem. Jeżeli czyjeś istnienie ulegnie przemienieniu w Chrystusie, wówczas również wszelkie działanie takiej osoby zostaje uświęcone. Sądzę, że na tym polegała tajemnica Matki Teresy. Kamery śledziły ją nie z powodu fizycznego piękna, ale dlatego, że promieniowała ona tajemniczym boskim blaskiem. Jestem przekonany, że działo się to mimo jej woli, po prostu dlatego, że Matka Teresa była tym, kim była. Oto jak wygląda prze-

mienienie będące rezultatem modlitwy kontemplacyjnej. Łatwo jest ugrzęznąć na niższych stopniach duchowego rozwoju. Wyzwaniem jest piąć się wyżej. Jeśli je zaakceptujemy, wówczas ponownie stajemy do wyścigów.

Nikt nigdy nie postąpił dalej w swym duchowym życiu aniżeli Najświętsza Maryja Panna, której rozwój wewnętrzny był wolny od jakichkolwiek przeszkód. Wzrastanie w łasce polegało na poddawaniu jej ludzkiej natury niekończącym się próbom. Były to próby najcięższe z możliwych. Przemieniające zjednoczenie powinno nam umożliwiać przechodzenie przez próby cięższe od tych, które spotykają mniej dojrzałych chrześcijan. Jaki sens ma wznoszenie wspaniałej duchowej budowli, jeśli nie będzie z niej żadnego pożytku? Jestem pewien, że zamiarem Boga nie jest jedynie przypatrywanie się, jak ludzie stają się święci. Bóg pragnie ludzkiego czynu. Jeżeli wyswobadza nas z fałszywego ja, to dzieje się to w ściśle określonym celu. Przypuśćmy, że ktoś dostał wewnętrznego zmartwychwstania, przemieniającego zjednoczenia i zostaje uwolniony od kłębiących się w nim emocji, które przeobrażają się w cnoty. W ludziach takich Chrystus zamieszkuje w wyjątkowy sposób, a oni sami są świadomi nieustannego zjednoczenia z Jego Osobą. Załóżmy dalej, że Bóg postanawia poprosić ich o to, by porzucili ów stan oświecenia i powrócili na drogę prób, które musieli wcześniej znosić. Zjednoczenie tych ludzi z Bogiem będzie nadal trwało, jednak będzie ono czymś całkowicie ukrytym dla ich psychiki. Oto jedna z możliwych postaci cierpień. Przemieniające zjednoczenie nie jest darmowym biletem do szczęścia na tym świecie. Dla niektórych może ono oznaczać życie w całkowitej samotności; dla innych będzie czynnym apostołatem, pozbawionym rozkoszy boskiego zjednoczenia. Udziałem jeszcze innych może stać się dojmujące cierpienie — fizyczne, mentalne lub duchowe — które ludzie ci będą musieli znosić

w jakiejś szczególnej intencji bądź też za całą ludzkość. Przemienione człowieczeństwo takich osób nadaje ich cierpieniu wielką wartość z tego samego powodu, z jakiego Jezus, w Jego Boskiej chwale, stał się Zbawicielem wszystkich ludzi.

Podczas swojej ostatniej choroby Teresa z Lisieux nie była już w stanie rozmyślać o niebie, choć wcześniej stanowiło to jej największą radość. Dostała jednak najpewniej przemieniającego zjednoczenia, które zostało potwierdzone przebicciem jej serca. Będąc tego ledwie świadoma, przechodziła przez kolejną ciemność ofiarowując to doświadczenie za współczesnych jej niewierzących. Teresa żyła w apogeum epoki racjonalizmu, kiedy arogancja ludzkiego intelektu sięgała zenitu.

Tak oto najcięższe próby w duchowej podróży mogą nastąpić już po przemieniającym zjednoczeniu. Boskie zjednoczenie nie znika, ale ulega takiemu oczyszczeniu, że niczym promień światła w doskonałej próżni, pozostaje ono czymś niewidzialnym. Jest to najdoskonalszy sposób naśladowania Syna Bożego, który, zgodnie z nauczaniem Pawła, zrezygnował z bycia Bogiem po to, by wziąć na siebie konsekwencje ludzkiej natury. Jezus wyrzekł się przywilejów wynikających z trwania w jedności z Ojcem po to, by doświadczyć naszych słabości i wziąć na siebie nasze cierpienia. To poświęcenie mogą naśladować jedynie ci, którzy dostąpili zjednoczenia z Nim, i którzy następnie, z Bożego polecenia, oddają Najwyższemu całą swoją radość po to, by raz jeszcze zostać poddani ciężkim próbom. Jest to widoczne w życiu wielu mistyków i świętych. Ośmielam się twierdzić, że Bóg nie zmienia swoich metod postępowania.

Kiedy jednoczymy się z Bogiem, nasze życie staje się zgodne z Jego wolą. Jest ono pełne niespodzianek. Możesz być wówczas przekonany, że nie nastąpi nic z tego, czego się spodziewasz. Podczas duchowej podróży bądź pewny tylko

jednego. Tylko dzięki rezygnacji z wszelkich swoich oczekiwań zostaniesz doprowadzony do Jeziora Uzdrawienia², jak w języku rodowitych Amerykanów nazywa się modlitwę kontemplacyjną. Lekarstwem, którego wszyscy potrzebujemy, jest kontemplacja prowadząca do przemienienia.

Modlitwa kontemplacyjna prowadzi przez rozmaite etapy i koleje. Mogą ci się przytrafić doświadczenia, które będą przyczyną twojej dezorientacji. Pan okaże ci swą pomoc dzięki książce, jakiejś osobie lub twojej własnej cierpliwości. Czasami też wolą Boga jest pozostawić cię bez jakiegokolwiek pomocy. Będziesz musiał uczyć się dawać sobie radę z rzeczami niemożliwymi. Ludzie, którzy potrafią w takich sytuacjach zachować spokój, dokonują wielkich postępów na duchowej drodze. Staniesz w obliczu samotności i egzystencjalnej trwogi. Możesz doświadczyć tego, że nikt cię nie zrozumie ani nie będzie w stanie ci pomóc, podczas gdy Bóg będzie odległy o miliardy lat świetlnych. Wszystko to jest częścią procesu przygotowawczego. Bóg jest jak rolnik uprawiający glebę naszych dusz, nie pod plon czterdziestokrotny ani sześćdziesięciokrotny, ale stukrotny. Oznacza to, że rola musi być dobrze przygotowana. Bóg-traktorzysta ciągnie za sobą bronę, przemierzając pole wzdłuż i wszerz, aż wreszcie zatacza na nim koło. Czyni to raz za razem tak długo, aż gleba będzie miałka niczym piasek. Wreszcie nadchodzi czas na zasiew.

Możemy też posłużyć się przykładem drzewa. Najpierw jest tylko pień i gałęzie. Potem wyrastają liście. Piękno liściastego drzewa możemy porównać do zachwyty, jaki towarzyszył nam wtedy, gdy po raz pierwszy weszliśmy w wewnętrzną ciszę. Po liściach pojawiają się kwiaty. I znowu ogarnia nas zachwyt, jednak na krótko, bo kwiaty szybko więdną

² W oryginale: Medicine Lake.

i opadają. W końcu pojawiają się owoce, ale i one wiszą na gałęziach i dojrzewają tylko przez jakiś czas. Nie sądź więc, kiedy ujrzysz liście i kwiaty, że to koniec podróży. Masz przed sobą długą drogę.

Co więcej, doświadczenie wydaje się powtarzać i możesz poczuć, że znowu jesteś na początku i nie zrobiłeś żadnego postępu. To tak jak ze wspinaczką po krętych schodach. Niby obracasz się wciąż w kółko, jednak w istocie wznosisz się coraz wyżej. Orzeł lecący do słońca kołuje ciągle, zawracając do punktu wyjścia, jeśli patrzymy na niego w płaszczyźnie poziomej. W płaszczyźnie pionowej wznosi się jednak nieustannie wzwyż.

Wlanie się Bożego światła w nasze dusze jest, według Jana od Krzyża, promieniem ciemności. Światło w ciemnym pokoju widzimy dlatego, że w powietrzu unosi się kurz. Gdyby go nie było, wówczas promień przechodzący przez pomieszczenie byłby dla nas niewidoczny. Jest to symbol pełnego rozwoju modlitwy kontemplacyjnej, która jest tak czysta, że dla tego, kto ją uzyskał, pozostaje niezauważona. Jest ona jednak widoczna w postępującej przemianie danego człowieka. Osoba taka uobecnia sobą Boga bardziej aniżeli jakikolwiek sakrament.

Czy nie na tym polega znaczenie święta Niepokalanego Poczęcia? Zostajemy zaproszeni do tego, by stać się tym, kim najświętsza Maryja Panna była od początku — czystymi pośrednikami boskiej obecności i boskiego działania. Modlitwa kontemplacyjna jest szkołą, którą musimy przejść po to, by osiągnąć stan kontemplacji. Bóg posługuje się tą metodą, by doprowadzić ludzi do niekończącego się zjednoczenia ze sobą. Znalazłszy się w tym stanie, możemy nie bardzo zdawać sobie sprawę z wlewających się w nas Bożych łask. Teraz jednak inspiracją i motywacją wszystkiego, co czynimy, jest sam Duch Święty.

rozdział dziesiąty

Podsumowanie metody modlitwy głębi

Metoda modlitwy głębi jest usuwaniem przeszkód na drodze do kontemplacji i przygotowaniem ludzkich zdolności na współdziałanie z tym darem. Jest ona także próbą prezentacji dawnego nauczania w nowoczesnej formie i wprowadzenia weń pewnego ładu oraz regularności. Celem modlitwy głębi nie jest zastąpienie wszelkich innych form modlitwy, ale spojrzenie na nie z nowej perspektywy. W czasie modlitwy nasza uwaga jest skoncentrowana na obecności Boga w nas. Niekiedy uwaga ta kieruje się także na zewnątrz, by dostrzec Bożą obecność w naszym otoczeniu. Modlitwa głębi sama w sobie nie stanowi końca, ale początek. Nie oddajemy się jej w celu nabycia doświadczenia, ale po to, by przyniosła ona pozytywne owoce w naszym życiu.

Metoda modlitwy głębi jest po to, by pozbyć się zwyczajnego przepływu myśli, który jest odpowiedzialny za naszą

nawykową refleksję nad sobą samym i postrzeganie świata. To tak, jak gdyby przestawić radio z fal długich na krótkie. Możemy być przyzwyczajeni do obecnych na długich falach stacji radiowych. Jeśli jednak chcemy usłyszeć programy docierające do nas z dużej odległości, wówczas musimy zmienić częstotliwość. Podobnie, jeśli wyłączymy nasze powszednie myślenie i zwyczajowe emocjonalne reakcje, otwieramy się na nową rzeczywistość.

Metoda

Aby wytrwać w postanowieniu regularnej modlitwy przyjmij za każdym razem wygodną pozycję, która pozwoli ci trwać w bezruchu. Zamknij oczy. Natychmiast zniknie połowa zewnętrznego świata, ponieważ myślimy zazwyczaj o tym, co widzimy. W celu spowolnienia naturalnego biegu myśli pomyśl tylko o czymś jednym. W tym celu wybierz jakieś dogodnie słowo złożone z jednej lub dwóch sylab.

Dla niektórych osób bardziej odpowiednie będzie ogólne, przepojone miłością spojrzenie skierowane ku Bogu. Jednak podobnie jak w przypadku świętego słowa, obowiązują tu te same zasady. Dane słowo jest święte, ponieważ jest symbolem twojej intencji otwarcia się na tajemnicę Bożej obecności wykraczającą ponad myśli, obrazy i emocje. Wybieramy je nie ze względu na jego zawartość, ale na intencję. Jest ono drogowskazem, który pokazuje kierunek twojej wewnętrznej drogi ku Bożej obecności.

Rozpoczynając, wywołaj w swojej wyobraźni święte słowo z taką delikatnością, jakbyś upuszczał piórko na kawałek tkaniny. Przywołuj je w myśli w takiej formie, w jakiej się

pojawi. Nie chodzi jednak o to, by nieustannie je powtarzać. Święte słowo może ulec stłumieniu, może stać się tylko impulsem woli lub nawet zupełnie zaniknąć. Zaakceptuj je takim, jakim się pojawi.

Jeśli uświadomisz sobie, że myślisz o czymś innym, powróć do świętego słowa jako do przejawu twojej intencji. Skuteczność tej modlitwy nie polega na tym, jak doskonale lub jak często powtarzasz święte słowo, ale raczej na delikatności, z jaką na początku umieszczasz je w swojej wyobraźni i na prędkości, z jaką do niego powracasz, kiedy zacze-
pisz o jakąś inną myśl.

Myśli stanowią nieodłączną część modlitwy głębi. Te zwyczajne są jak łódzie poruszające się po rzece, tak bardzo stłoczone, że nie potrafimy między nimi dostrzec wody, która je unosi. „Myśl” w kontekście tej modlitwy oznacza każdy akt percepcji, który pojawia się na wewnętrznym ekranie świadomości. Zazwyczaj jesteśmy świadomi obiektów przesuwających się po tym ekranie jeden za drugim. Są to obrazy, wspomnienia, uczucia, wrażenia zewnętrzne. Jeśli uda nam się odrobinę spowolnić ten strumień, wówczas pomiędzy łódkami pojawi się pewna przestrzeń. Dostrzeżemy teraz rzeczywistość, która unosi nasze myśli.

Modlitwa głębi jest metodą kierowania twojej uwagi od szczegółu do ogółu, od konkretnego do bezkształtnego. Z początku będziesz zaabsorbowany przepływającymi łódkami. Będzie cię ciekawić to, czym są one wypełnione. Pozwól im jednak odpłynąć. Jeśli przyłapiesz się na tym, że się nimi interesujesz, powróć do świętego słowa, które wyraża zamiar całego twojego istnienia, by zwrócić się ku obecnemu w tobie Bogu.

Święte słowo jest prostą myślą, którą przywołujesz na coraz głębszym poziomie percepcji. Dlatego masz je zaakceptować w takiej formie, w jakiej się pojawi. Słowo wypowiedziane wargami jest czymś zewnętrznym i jako takie nie spraw-

dza się w tej formie modlitwy. Myśl jest dla twojej wyobraźni czymś wewnętrznym; słowo jako impuls twojej woli jest czymś jeszcze głębszym. Proces uwewnętrznienia kończy się wówczas, gdy wzniesiesz się ponad słowo do sfery czystej świadomości. To właśnie dokonało się w Marii z Betanii siedzącej u stóp Jezusa. Wzniosła się ponad słowa, które słyszała, i doszła do zjednoczenia z Tym, który mówił. To samo dzieje się z nami, kiedy siedzimy na modlitwie głębi i uwewnętrzniamy święte słowo. Wznosimy się ponad nie i jednoczymy z tym, na co ono wskazuje — z Ostateczną Tajemnicą, z Bożą obecnością, odrzucając wszelką możliwą, odnoszącą się do niej percepcję.

Pięć typów myśli

Kiedy zaczynamy proces wyciszenia naszego umysłu, w strumieniu świadomości mogą się pojawiać rozmaite rodzaje myśli. Istnieje odpowiedni sposób postępowania z każdym z nich.

1. *Fantazje wyobraźni.* Myśli najbardziej rozpowszechnione to te powierzchowne, którymi zajęta jest nasza wyobraźnia wskutek jej naturalnej skłonności do nieustannego ruchu. Ważne jest, aby je akceptować i nie poświęcać im niepotrzebnej uwagi. Myśli te są niczym dochodzący przez okno uliczny hałas w pomieszczeniu, w którym dwoje ludzi prowadzi rozmowę. Ich uwaga jest skierowana ku sobie nawzajem, ale mimo to słyszą oni odgłosy z ulicy. Czasami rozmowa tak ich pochłonie, że przestają już słyszeć cokolwiek poza nią samą. Innym razem głos klaksonów może być tak donośny, że na

chwilę uniemożliwi konwersację. Jedynym rozsądnym zachowaniem jest pogodzić się z hałasem i starać się nie zwracać na niego uwagi. W ten sposób rozmówcy poświęcają sobie nawzajem tyle uwagi, ile w takich warunkach możliwe.

2. *Myśli wywołujące emocjonalne przywiązanie.* Myśli drugiego rodzaju pojawiają się wówczas, gdy zaczynasz się interesować tym, co się dzieje na ulicy. Oto wybucha jakaś bi-jatyka i przyciąga twoją ciekawość. Ten rodzaj myśli domaga się jakiejś reakcji. Powrót do świętego słowa pozwoli ci odzyskać pierwotną, przepełnioną miłością uwagę, którą ofiarował Bogu. Ważne jest, abyś w przypadku zaciekawienia myślami tego rodzaju, nie ulegał irytacji. Każde zdenerwowanie samo w sobie też jest myślą i odciąga cię jeszcze dalej od wewnętrznej ciszy, która jest bezpośrednim celem tej modlitwy.

3. *Odkrycia i psychologiczne wglądy.* Myśli trzeciego rodzaju nacierają nas, kiedy zanurzamy się w głęboki spokój i wewnętrzną ciszę. Ktoś w naszych myślach zastawia wówczas na nas przynętę. Zdaje nam się, że oto dokonujemy cudownego teologicznego odkrycia lub zyskujemy wspaniały psychologiczny wgląd w jakąś kwestię, gdy tymczasem jest to tylko pojawiająca się przed oczami naszego umysłu smakowita przynęta. Myślimy natychmiast: „Chwila, upewnię się tylko, jak dokonałem tego wspaniałego odkrycia”. Jeśli myśl ta pochłonie cię tak mocno, że zapadnie ci w pamięć, wówczas zostaniesz wyciągnięty z głębin wewnętrznej ciszy na powierzchnię. Każda podjęta celowo myśl wyciąga nas na wierzch.

Nasza modlitwa wymaga bardzo głębokiego zaparcia się siebie. Nie chodzi tu tylko o doświadczenie odprężenia — jakiś rodzaj duchowego relaksu — chociaż może on się pojawić jako efekt uboczny. Potrzeba nam wyrzec się tego, do

czego jesteśmy najbardziej przywiązani, a mianowicie naszych najgłębszych myśli i uczuć wraz ze źródłem, z którego one pochodzą, czyli naszym fałszywym ja.

Ten rodzaj ascezy sięga do korzeni świata emocji zakodowanych w naszym fałszywym ja. Jest to gruntowny i doskonały sposób zaparcia się siebie samego, który aby być skuteczny, wcale nie musi być dotkliwy. Pytanie brzmi: jak wybrać najbardziej stosowną formę zaparcia się siebie i jak nad nią pracować.

4. *Autorefleksja*. Kiedy utrwali się w tobie głęboki spokój i staniesz się wolny od poszczególnych myśli, możesz się zacząć zastanawiać nad tym, co się właściwie z tobą dzieje. Możesz pomyśleć: „Nareszcie dotarłem do tego miejsca”, albo: „Cóż to za wspaniałe uczucie!”, bądź też: „Muszę tylko jakoś zapamiętać, jak tu dotarłem, abym mógł tu powracać, ilekroć tego zapragnę”. Oto przykłady myśli czwartego rodzaju. Stajesz przed wyborem: albo będziesz się zastanawiał nad tym, co się dzieje, albo pozwolisz przeminąć danemu ci doświadczeniu. Jeśli wybierzesz to drugie, dotrzesz do głębszej wewnętrznej ciszy. Jeśli zaczniesz się zastanawiać, wówczas utracisz tę ciszę, którą masz, i będziesz musiał zaczynać od początku. Może się tak dzieć wiele razy.

Refleksja to krok wstecz względem doświadczenia. To fotografia rzeczywistości. Kiedy tylko zaczniesz się zastanawiać nad doświadczeniem, ono natychmiast znika. Myśląc o swojej radości, starasz się ją osiągnąć. Wówczas ona ginie. Skłonność do refleksji jest czymś, z czym najtrudniej sobie poradzić podczas modlitwy kontemplacyjnej. Pragniemy delektować się chwilą czystej radości, czystego doświadczenia, czystej świadomości. Chcemy zastanowić się nad chwilami głębokiego spokoju lub zjednoczenia po to, by zapamiętać, w jaki sposób udało nam się je osiągnąć, tak aby móc do nich

powrócić. Jeśli jednak pozwolisz odejść tym pokusom i powrócisz do świętego słowa, wkroczysz na nowy poziom wolności i doskonalszej radości.

Boża obecność jest jak powietrze, którym oddychamy. Możesz go mieć do woli tak długo, dopóki nie próbujesz go pojąć i zatrzymać. Nasza modlitwa jest komunią z Bożym Duchem, który jest czystym darem. Wrodzony nam instynkt posiadania pragnie za każdą cenę zatrzymać przy sobie to, co przyjemne — a nic nie może się tu równać z Bożą obecnością, która obdarza nas poczuciem bezpieczeństwa i spokoju. Boża obecność uchyla się przed chciwością. Jest w pełni dostępna, pod warunkiem jednak, że spotka się z naszej strony ze swobodną akceptacją wyzbytą żądz posiadania.

Modlitwa głębi jest lekcją zaparcia się siebie. Uczymy się w jej trakcie na własnych błędach tego, że nie mamy się starać niczego pojąć, ale pozwolić wszystkiemu odejść. Jeżeli podczas takiej modlitwy uda ci się wznieść ponad uporczywy zwyczaj zastanawiania się nad tym, co się dzieje, jeśli potrafisz uzyskać spokój, wcale o nim nie myśląc, znaczy to, że wyciągnąłeś odpowiednią naukę.

5. *Oczyszczenie wewnętrzne.* Każda forma medytacji lub modlitwy, która przekracza myślenie, uruchamia mechanizm wewnętrznego oczyszczenia. Jego dynamika to szkoła Bożej psychoterapii. Umożliwia ona organizmowi pozbycie się tkwiącego głęboko napięcia związanego z myślami. Ogólnie rzecz biorąc, o myślach, które pojawiają się wskutek tej terapii, nie wiemy, ani skąd przychodzą, ani dlaczego. Narzucają nam się one z pewną siłą i pociągają za sobą ładunek emocji. Ktoś może odczuwać intensywny gniew, smutek lub strach bez jakiegokolwiek związku z przeszłością. Podkreśłmy raz jeszcze, najlepszym sposobem obchodzenia się z tymi uczuciami jest powracanie do świętego słowa.

Wskutek tego procesu nieprzetrawiony psychologicznie materiał z całego życia jest stopniowo usuwany. Pochodzący z dzieciństwa emocjonalny bagaż związany z opartym na napędzanym instynktami dążeniu do szczęścia zostaje zrzucony, a fałszywe ja ustępuje miejsca prawdziwemu.

Skoro tylko zrozumiesz, że myśli są nie tylko czymś nieuniknionym, ale że stanowią integralną część procesów zdrowienia i wzrostu zainicjowanych przez Boga, wtedy będziesz potrafił spojrzeć na nie jako na coś pozytywnego. Zamiast postrzegać je jako bolesne dolegliwości, ujrzysz je teraz w szerszej perspektywie, która obejmuje zarówno wewnętrzną ciszę, jak i myśli — myśli, których nie chcesz, ale które znaczą dla procesu oczyszczenia tyle samo, co chwile głębokiego spokoju.

Odpoczynek w Bogu

Jeśli się wyciszysz i zstąpisz głębiej, możesz osiągnąć miejsce, w którym zniknie zarówno święte słowo, jak i myśli. Doświadczenie to stanowi zazwyczaj zawieszenie świadomości, pewną przerwę. Następna rzecz, której będziesz świadomy, to myśl: „Gdzie ja byłem? Ani świętego słowa, ani myśli”. Możesz też doświadczyć tego stanu jako miejsca znajdującego się poza czasem. Czas jest miarą ruchu. Jeśli naturalny bieg myśli zostaje zredukowany do stanu, w którym pojawia się ich zaledwie kilka lub wcale, wówczas czas modlitwy trwa tyle, co pstryknięcie palcami.

Doświadczenie wewnętrznej ciszy albo „odpoczynku w Bogu” wykracza poza myśli, wyobrażenia i emocje. Pojmujesz dzięki niemu, że jądro twojego istnienia jest czymś wiecznym

i niezniszczalnym, że jako osoba jesteś kochany przez Boga i dzielisz z Nim Jego Boże życie. Wielu ludzi podczas modlitwy regularnie cieszy się doświadczeniem wewnętrznej ciszy. Inni nieustannie doświadczają spokoju wraz z towarzyszącym mu strumykiem myśli. Jeszcze inni mają takie doświadczenia bardzo rzadko. Niezależnie od tego, w jakiej formie, czy też w jakim stopniu, doświadczasz wewnętrznej ciszy, powinieneś ją akceptować, ale jej nie pożądać, ponieważ uczucie pożądania też jest myślą.

Wniosek

Cokolwiek zdarza się podczas modlitwy głębi, traktuj to ze spokojem i wdzięcznością, nie osądzając niczego. Nawet jeśli przytrafi ci się nadzwyczajne doświadczenie Boga, nie jest to właściwy czas do tego, by się nad nim zastanawiać. Pozwól, by myśli przychodziły i odchodziły. Podstawową zasadą obchodzenia się z myślami podczas modlitwy jest to, aby im się nie opierać, nie przywiązywać się do nich ani nie reagować na nie emocjami. Niezależnie od tego, jaki obraz, uczucie, refleksja lub doświadczenie przyciąga twoją uwagę, ty powracaj do świętego słowa.

Nie oceniaj modlitwy głębi w oparciu o to, ile myśli cię nawiedziło lub jak wielki spokój osiągnąłeś. Jedyną właściwą oceną modlitwy jest ta, oparta na podstawie jej długofalowych owoców, to znaczy na tym, czy w codziennym życiu masz więcej spokoju, pokory i wyrozumiałości. Osiągnąwszy głęboką wewnętrzną ciszę, zaczniesz traktować innych w sposób wolny od przesądów związanych z ich statusem społecznym, rasą, narodowością, religią i cechami charakteru.

Poznać Boga dzięki tej modlitwie znaczy tyle, co dostrzec nowy wymiar w całej rzeczywistości. Dojrzałym owocem modlitwy kontemplacyjnej jest powrót do monotonii codziennego życia, nie do myśli o Bogu, ale do spontanicznego przeświadczenia o Jego nieustannej obecności we wszystkim i ponad wszystkim. Ten-Który-Jest — nieskończony, niepojęty i niewysłowiony — jest Bogiem czystej wiary. W naszej modlitwie stajemy wobec najbardziej fundamentalnego ludzkiego pytania: „Kim jesteś, Panie?” — i oczekujemy odpowiedzi.

rozdział jedenasty

Intensywne doświadczenie modlitwy głębi

Podczas spotkań modlitewnych czas trwania modlitwy głębi może zostać wydłużony. Członkowie grupy, którzy razem regularnie praktykują modlitwę głębi, mogą również zechcieć przedłużyć modlitwę raz w tygodniu czy raz w miesiącu. Poniżej przedstawiam zapis spotkania modlitewnego, który odzwierciedla typowe doświadczenia osób po trzech następujących po sobie okresach modlitwy głębi.

Wydłużanie lub zwiększanie częstości modlitwy głębi może uczynić pełniejszym doświadczenie wewnętrznej ciszy. W tym kontekście może ono przyspieszyć proces opróżniania nieświadomości. Poniższy zapis obejmuje jedną z tych sesji, podczas których odbyły się trzy dwudziestominutowe modlitwy głębi oddzielone od siebie pięcio-, siedmiominutowymi spacerami medytacyjnymi, odbywanymi w pojedynkę bardzo wolnym i spokojnym krokiem.

Uczestnik 1: Było to doświadczenie spokoju. Ciągłość trzech okresów wywołała głębsze odczucie ciszy. Nie było właściwie przerwy, chociaż wstawaliśmy i przechadzaliśmy się. Trudno mi przecenić znaczenie modlitwy we wspólnocie. Zyskałem lepszy wgląd w to, czym jest wspólna modlitwa, każdego rodzaju.

Odpowiedź: Spacer w zasadzie jest pomyślany jako część, modlitwy, stanowi on pierwszy, bardzo prosty krok do wewnętrznej ciszy.

Uczestnik 2: Było to coś bardzo, bardzo spokojnego, ale byłem również świadomy tego, jak wiele myśli miałem podczas tych trzech okresów. Nie zakłócały one mojego spokoju, ale byłem świadomy ich wielości. Doświadczałem też czasami tego, że moje ciało pragnęło iść głębiej. Spostrzegłem, że czas minął bardzo szybko.

Uczestnik 3: Pierwsze, co dzisiaj zauważyłem, to fakt, że modlitwa w grupie daje wsparcie. Praktykuję modlitwę głębi w pojedynkę już od około dwóch lat i nie potrafiłem pojąć, jak można ją prowadzić w grupie, miałem więc pewne wątpliwości, ale teraz się ich pozbyłem.

Uczestnik 4: Podczas pierwszego okresu modlitwy czułem się niespokojny, bardziej niż przedtem. Kiedy jednak dotarłem do trzeciego, uspokoiłem się. Znalazłem odpowiedź na pytanie, które dręczyło mnie od długiego czasu. Sądziłem dotąd, że lepszy dla mnie jest krótszy okres modlitwy, może z dwadzieścia albo dwadzieścia pięć minut. Zastanawiałem się, czy z czasem nie powinien on ulec wydłużeniu. Tak się nie stało i martwiłem się z tego powodu. Teraz jednak widzę, na podstawie tutejszych doświadczeń, że stosując te krótkie przerwy, można wydłużyć modlitwę.

Uczestnik 5: Muszę powiedzieć, że czas upłynął mi bardzo szybko, a spacer naładował moje baterie. Kiedy przystą-

piłem do drugiego okresu, czas minął jeszcze szybciej, podobnie było z trzecim.

Odpowiedź: W im głębszej ciszy się znajdujesz, tym szybciej płynie czas. Czymże w końcu jest czas? Jest po prostu miarą ruchu przesuwających się przedmiotów. A zatem jeśli jest ich mniej, tym samym jest też i mniej czasu. Przynajmniej dzieje się tak w naszej świadomości. Kiedy nic się nie porusza, wówczas poczucie czasu zanika całkowicie i modlitwa mija w oka mgnieniu. Tak głęboka modlitwa stanowi przecucie tego, czym jest wieczność. Jest to także wgląd w to, czym jest śmierć, nie w znaczeniu czegoś odstręczającego, ale wspianiałego.

Uczestnik 6: Na początku rozmyślnie próbowałem być cicho i postępowałem w mój własny sposób. Jednak gdzieś podczas drugiego czy też trzeciego okresu doznałem wielkiej ulgi i świadomego odczucia cichej radości.

Uczestnik 7: Na początku było to raczej nużące, ale gdzieś tak po południu odczułem delikatny przełom czy też uwolnienie od wewnętrznego napięcia.

Odpowiedź: Jeśli trwasz na modlitwie głębi dostatecznie długo, twój opór słabnie i następuje to, do czego i tak miało dojść. Tak więc jest pewna korzyść z początkowego zmęczenia.

Uczestnik 8: Dla mnie trzecia medytacja była zbyt krótka.

Odpowiedź: W zależności od czyjegoś temperamentu lub łaski czas modlitwy można wydłużyć, o ile odbywa się ona w pojedynkę. Dla grupy ludzi lepiej jest jednak uzgodnić długość okresu tak, aby nie był on ani za krótki, ani zbyt długi. Modlitwa musi trwać dostatecznie długo, aby zmysły zdołały się wyciszyć. Należy jednak unikać zniechęcenia bardziej niecierpliwych uczestników, którzy obawiają się czegoś, co wydaje im się przeciągać w nieskończoność. Trzy kolejne okresy przedzielone spacerem kontemplacyjnym, to sposób na po-

twierdzenie tego, że potrafimy doskonale trwać przez dłuższy czas w odpoczynku w Bogu.

Uczestnik 9: Zaznałem głębokiego odpoczynku; nie byłem nawet pewien tego, czy przypadkiem nie zasnąłem, przynajmniej na jakiś czas. Na początku zastanawiałem się, czy będę w stanie uczestniczyć w trzech okresach modlitwy raz za razem. Kiedy jednak przystąpiłem do modlitwy, okazało się to łatwiejsze, niż sądziłem. Nadal nie jestem pewien tego, co należy robić ze świętym słowem, czy powinienem się usilnie starać je powtarzać, czy też raczej pozwolić mu odejść.

Odpowiedź: Podczas modlitwy należy przede wszystkim pamiętać o tym, że nie powinna ona polegać na wysiłku. Modlitwa jest jedynie spokojnym słuchaniem. Słowo powinno się niejako wypowiadać samo. Pozwolić mu odejść jest czymś jeszcze lepszym. Ilekroć nie jesteś pewien, co robić, wówczas powinieneś, całkowicie swobodnie, postąpić zgodnie z tym, czego nauczyło cię doświadczenie. Pamiętaj o tym, że cisza jest czymś lepszym od świętego słowa. Mówiąc inaczej, jest ona świętym słowem obecnym na głębszym poziomie. Kiedy powracasz do świętego słowa, powinieneś to czynić z wielką łatwością, tak jakby było ono po prostu pojawiającą się spontanicznie myślą. Nie musi być czymś wyraźnym ani wyartykułowanym. Może wystarczyć jedynie myśl o tym, by powrócić do świętego słowa.

Uczestnik 10: Zauważyłem, że dzisiaj używałem świętego słowa o wiele rzadziej aniżeli zazwyczaj.

Odpowiedź: Używanie świętego słowa wygląda różnie podczas różnych okresów modlitwy, w zależności od okoliczności. Należy tu zachować wielką elastyczność. Obowiązuje zasada, by świętego słowa używać w celu osiągnięcia większego spokoju, ciszy i tego, co ponad nimi. Skoro uda ci się osiągnąć ten stan, zapomnij o świętym słowie.

Uczestnik 11: Spostrzegłem, że posuwam się coraz głębiej podczas każdej sesji i mam w związku z tym pytanie. Każdego ranka odbywam moją modlitwę głębi, a następnie udaję się na mszę. Trudno mi jednak zakończyć modlitwę. Co powinienem zrobić?

Odpowiedź: To całkiem przyjemny problem.

Uczestnik 11: Czy jednak powinienem nie myśleć o modlitwach mszalnych? Zamiast ich słuchać, ja nadal trwam w modlitwie głębi.

Odpowiedź: Jeśli pochłania cię Boża obecność i nie jesteś przewodniczącym zgromadzenia, nie ma powodów, dla których nie miał byś w niej odpoczywać. Jeśli przeznaczono ci jakąś funkcję do wypełnienia — jeśli, na przykład, jesteś głównym celebrazem — oczywiście musisz się z niej wywiązać. Nie możesz kazać czekać kongregacji na to, aż zakończysz modlitwę głębi.

Uczestnik 11: Problem w tym, że sprawia mi ona większą przyjemność niż cokolwiek innego.

Odpowiedź: Bywają w naszym życiu momenty, podczas których boska interwencja jest szczególnie mocna i trudno jej się opierać. Nadchodzi jednak i czas, kiedy Pan zdaje się o nas zapominać. Najważniejsze jest to, by zaakceptować wszystko, cokolwiek się dzieje, dostosować się do tego, co Bóg ci ofiaruje, czymkolwiek by to było. Doświadczając cię na przemian swoją bliskością i oddaleniem, Bóg ćwiczy twoją zdolność do przyjmowania tajemnicy Jego obecności znajdującej się ponad wszelkim zmysłowym lub pojęciowym doświadczeniem. Kiedy oddajemy się najbardziej zwyczajnym czynnościom, Boża obecność jest wtedy czymś bardzo bliskim i bezpośrednim. Wiara powinna być tak przejrzysta, by nie potrzebowała doświadczenia. Jednak osiągnięcie takiego stanu wymaga wielu godzin modlitwy.

Kiedy Bóg wprowadza cię w wewnętrzną ciszę „nowego człowieka”, to znaczy nowego ty, daje też nowy ogląd świata, który w głębokiej ciszy dzieli z tobą Chrystus, wówczas Jego punkt widzenia staje się dla ciebie czymś ważniejszym aniżeli twój własny. On zaprasza cię teraz do życia nowym życiem w twojej codzienności, pośród zwyczajnych obowiązków i towarzyszącego im zgiełku, wśród przeciwieństw i niepokojów. Będziesz czuł, że one cię prześladowają, ponieważ pragniesz być sam i rozkoszować się ciszą. Ważne jest jednak, aby konfrontować się ze zwyczajnym życiem. Występujące na przemian okresy ciszy i aktywności stopniowo stają się tym samym. Dojdzie w tobie do pełnej integracji i staniesz się jednocześnie kontemplatykiem i kimś zdolnym do działania. Będziesz zarazem Martą i Marią.

Wszyscy posiadamy te dwa rodzaje zdolności, jednak występują one w rozmaitych proporcjach. Poprzez doprowadzenie obydwu do pełnego rozkwitu i zintegrowanie ich ze sobą możemy stać się dojrzałymi chrześcijanami zdolnymi do posługiwania się starymi i nowymi narzędziami. Znaczy to, że będziemy potrafili zarówno działać, jak i powstrzymywać się od działania, być aktywni i wycofywać się w wewnętrzną ciszę. Następujące po sobie okresy modlitwy kontemplacyjnej i aktywności stopniowo wprowadzają w kontemplacyjny wymiar Ewangelii, który jest nowym i przemienionym stanem świadomości.

rozdział dwunasty

Metody przenoszenia skutków modlitwy kontemplacyjnej w życie codzienne

Modlitwa głębi stanowi podstawę wejścia w kontemplacyjny wymiar Ewangelii. Dwa okresy modlitwy w ciągu dnia, każdy po dwadzieścia do trzydziestu minut — jeden wcześnie rano i drugi w połowie dnia albo wczesnym wieczorem — zapewniają nam odpowiednią ilość wewnętrznej ciszy dostępnej o każdej porze. Kto ma do dyspozycji więcej czasu, może rozpocząć od czytania Ewangelii trwającego dziesięć do piętnastu minut. Osoby, które zechcą poświęcić porannej wewnętrznej ciszy pełną godzinę, powinny zacząć od dziesięciu minut spędzonych na czytaniu Ewangelii, a następnie dwudziestu minut na modlitwę głębi. Po niej, przez pięć lub dziesięć minut, winien nastąpić wolny, medytacyjny spacer wokół pokoju. Teraz można na chwilę usiąść i ponownie oddać się modlitwie głębi. Ciągle jeszcze pozostaje nam dziesięć minut

na zaplanowanie dnia, modlitwę za innych albo rozmowę z Bogiem.

Wygospodarowanie czasu na drugi okres modlitwy w ciągu dnia może wymagać specjalnych zabiegów. Jeżeli, skoro tylko przekroczysz próg domu, musisz natychmiast być do dyspozycji rodziny, wówczas dobrą porą dla modlitwy może być czas lunchu. Możesz też w drodze powrotnej do domu zatrzymać się w kościele lub parku i tam poświęcić się modlitwie. Jeśli mimo wszystko znalezienie czasu na drugi okres modlitwy w ciągu dnia okaże się niemożliwe, wówczas możesz przedłużyć pierwszy. Istnieje wiele sposobów zachowania wewnętrznej ciszy w ciągu całego dnia i rozciągnięcia jej skutków na zwyczajne czynności.

Sposoby przenoszenia skutków modlitwy głębi na życie codzienne

1. *Podtrzymuj akceptację samego siebie.* Miej dla siebie autentyczne współczucie, obejmujące twoją przeszłość, porażki, ograniczenia i grzechy. Spodziewaj się wielu dalszych błędów. Ucz się jednak na nich. Doświadczenie stanowi ścieżkę wiodącą do mądrości.

2. *Zajmij się przez chwilę modlitwą podczas jakiejś czynności.* Może to być pięcio— albo dziesięciosylabowy fragment z Pisma, który stopniowo utrwali się w twojej podświadomości dzięki powtarzaniu go w chwilach, kiedy twój umysł jest względnie wolny, na przykład podczas mycia, lekkich prac domowych, spaceru, prowadzenia samochodu, czekania na kogoś itp. Zsynchronizuj modlitwę z biciem twojego serca. W końcu będzie się ona powtarzać samoczynnie i zapewni ci

łączność z wewnętrzną ciszą w ciągu całego dnia. Jeśli twoja zbyt duża sumienność będzie ci kazała ciągle powtarzać modlitwę lub gdy jej częste odmawianie wywoła ból głowy albo pleców, może się okazać, że taka praktyka nie jest dla ciebie czymś odpowiednim¹.

3. *Poświęcaj codziennie czas na słuchanie Słowa Bożego w trakcie lectio divina*. Przez piętnaście minut w ciągu dnia czytaj Nowy Testament lub jakąś duchową lekturę, która przemawia do twojego serca.

4. *Trzymaj przy sobie „zapiski”*. Może to być zbiór krótkich czytań złożonych z jednego lub dwóch zdań wybranych z pism twoich ulubionych autorów duchowych albo nawet z własnego dziennika, które pomogą ci pamiętać o twoim oddaniu Chrystusowi i modlitwie kontemplacyjnej. Trzymaj książeczkę w kieszeni lub w teczce i zaglądaj do niej, kiedy będziesz miał kilka wolnych minut.

5. *Wyzbądź się emocjonalnych reakcji twojego fałszywego ja*. Obserwuj emocje, które najbardziej ci przeszkadzają i wywołujące je okoliczności. Czyń to jednak bez analizowania, racjonalizowania lub osądzania twoich reakcji. Nazwij główną emocję, której ulegasz i zdarzenie, które ją wyzwoliło. Przez silny akt woli uwolnij energię, która się przy tym nagromadziła, mówiąc sobie na przykład: „Rezygnuję z mojego pragnienia (bezpieczeństwa, szacunku, panowania)”².

Wysiłek związany z wyzbyciem się fałszywego ja i codzienna praktyka modlitwy kontemplacyjnej stanowią twój duchowy napęd, który umożliwi ci oderwanie się od ziemi.

¹ Patrz: Załącznik „Modlitwa czynna”, s. 185-187.

² Patrz: Ken Keyes, Jr., *Handbook to Higher Consciousness*, Living Love Center 1997, rozdz. 14 i 15.

Powodem, dla którego modlitwa głębi nie jest tak skuteczna, jak mogłaby być, jest to, że skoro zostawiasz ją, by zająć się codziennymi obowiązkami, wówczas ponownie dają o sobie znać emocje związane z twoim fałszywym ja. Emocje te natychmiast wyczerpują zasoby twojej wewnętrznej ciszy, które zgromadziłeś podczas modlitwy. Z drugiej strony, jeśli popracujesz nad tym, by pozbyć się źródeł tych negatywnych emocji, wówczas skutki modlitwy głębi rozciągną się na wszystkie aspekty codziennego życia.

6. *Chroń swoje serce.* Praktyka ta polega na chwilowym uwalnianiu szkodliwych emocji. Można to czynić na jeden z trzech sposobów: robiąc to, co aktualnie robisz, poświęcając uwagę jakiemuś innemu zajęciu, powierzając dane uczucie Chrystusowi. Ochrona serca wymaga natychmiastowego pozbycia się własnych przywiązań i niechęci. Jeśli pojawia się coś, co zakłóca nasze plany, wówczas w sposób spontaniczny staramy się to zmienić. Nasza pierwsza reakcja powinna jednak polegać na otwarciu się na to, co faktycznie się dzieje, tak, że chociaż nasze plany uległy zakłóceniu, to my sami pozostajemy spokojni. Owocem ochrony serca jest odruchowa i momentalna skłonność do zmiany naszych planów. Uzdalnia nas ona do zaakceptowania pojawiających się bolesnych sytuacji. Potrafimy teraz decydować, co z nimi zrobić, wpływając na ich zmianę i poprawę. Innymi słowy, zwyczajne wydarzenia dnia codziennego stają się naszą praktyką. Trudno ten fakt przecenić. Monastycyzm nie jest ścieżką do świętości dostępną zwykłym ludziom. Jest nią jednak codzienność. Modlitwa kontemplacyjna zmierza do przekształcenia codziennego życia wraz z jego niekończącymi się obowiązkami.

7. *Bezw warunkowo akceptuj innych.* Praktyka ta jest szczególnie skuteczna w uciszaniu naszych emocji takich jak:

strach, gniew, odwaga, nadzieja i rozpacz. Akceptując innych w sposób bezwarunkowy, dyscyplinujesz emocje, które każą ci się porównywać z innymi lub od nich odwracać. Pozwalasz w ten sposób ludziom być tym, kim są, razem ze swoimi dziwactwami i denerwującymi cię zachowaniami. Sytuacja staje się bardziej skomplikowana, kiedy czujesz się w obowiązku, by kogoś poprawić. Jeśli uczynisz to, kiedy jesteś denerwowany, możesz być pewny, że niczego nie osiągniesz. Jedynym rezultatem będzie pojawiająca się ze strony drugich reakcja obronna i przerzucenie winy na ciebie. Odczekaj do chwili, aż się uspokoisz i wtedy dopiero, kierując się autentyczną troską, zasugeruj zmianę zachowania.

8. *Pozbądź się nadmiernej identyfikacji z grupą.* Praktyka ta polega na wyzbyciu się uwarunkowań kulturowych, przyjętych z góry idei i nadmiernej identyfikacji z wartościami danej grupy. Oznacza także otwartość na zmiany w nas samych, na duchowy rozwój wykraczający poza związki z grupą, a także na wszystko, co niesie przyszłość.

9. *Regularnie bierz udział w eucharystii.* Uczestnicz regularnie w tajemnicy męki, śmierci i zmartwychwstania Chrystusa — źródła chrześcijańskiego przemienienia.

10. *Przystąp do grupy kontemplacyjnej.* Załóż nową albo przystąp do istniejącej grupy, która spotyka się co tydzień na modlitwę głębi i *lectio divina*, i która udziela wsparcia swoim członkom w zaangażowaniu się w kontemplacyjny wymiar Ewangelii³.

³ Patrz: Załącznik „Cotygodniowe grupy wsparcia”, s. 187-188.

Główne środki na czas pokusy

1. Postanowienie, by wytrwać w duchowej podróży.
2. Zaufanie w nieskończone miłosierdzie Boga.
3. Nieustanne praktykowanie obecności przed Bogiem poprzez modlitwę i otwarcie na Jego natchnienia.

rozdział trzynasty

Wskazówki odnośnie życia chrześcijańskiego Wzrost i przemienienie

Poniższe wskazówki stanowią próbę sformułowania zasad chrześcijańskiej podróży duchowej przy użyciu współczesnych pojęć. Zostały pomyślane jako pojęciowe zaplecze dla praktyki modlitwy głębi. Należy je czytać według metody *lectio divina*.

1. Zasadnicza dobroć ludzkiej natury, podobnie jak tajemnica Trójcy, łaski i wcielenia, stanowią podstawę chrześcijańskiej wiary. Dobroć ta posiada nieograniczone możliwości rozwoju; prowadzi w końcu do przemienienia w Chrystusie i przeobóstwienia.

2. Dobroć stanowi jądro naszego prawdziwego ja. Jego środkiem ciężkości jest Bóg. Uznanie naszej zasadniczej dobroci stanowi ogromny krok naprzód w duchowej podróży.

3. Bóg jest kimś nieodłącznym od naszego prawdziwego ja. Choć nie jesteśmy Bogiem, to jednak On i nasze prawdziwe ja są czymś jednym.

4. Określenie *grzech pierworodny* jest sposobem na opisanie ludzkiej kondycji, której towarzyszy uniwersalne doświadczenie braku pewności osobowego zjednoczenia z Bogiem. Stanowi to źródło naszego poczucia niepełności, oddzielenia, izolacji i winy.

5. Grzech pierworodny nie jest rezultatem aktu nieprawości z naszej strony. Wywołuje on jednak wszechobecne poczucie alienacji względem Boga, innych ludzi i prawdziwego ja. Kulturowe konsekwencje tej alienacji są w nas obecne od czasów wczesnego dzieciństwa i przenoszone z pokolenia na pokolenie. Pragnienie ucieczki od wywołanego tą sytuacją niepokoju prowadzi do zagłuszania go poprzez nienasyconą pogoń za przyjemnościami, żądzą posiadania i władzy. Na poziomie społecznym wywołuje to przemoc, wojny i zinstytucjonalizowaną niesprawiedliwość.

6. Poszczególne konsekwencje grzechu pierworodnego obejmują: wszelkie egoistyczne nawyki wplecione w naszą osobowość od chwili poczęcia; rozmaite emocjonalne rany, które są efektem oddziaływania na nas środowiska oraz procesu wychowania; rany które zadali nam inni w sposób świadomy lub mimowolny, kiedy byliśmy jeszcze zbyt młodzi, by się bronić; nabyte przez nas sposoby radzenia sobie z bólem w trudnych sytuacjach.

7. Taki zestaw pozaracjonalnych uwarunkowań stanowi podstawę fałszywego ja. Rozwija się ono w opozycji do ja prawdziwego. Fałszywe ja stanowi środek ciężkości dla siebie samego.

8. Łaska jest obecnością i działaniem Chrystusa w każdej chwili naszego życia. Sakramenty poprzez rytuał uobecniają

Chrystusa w szczególny sposób, utwierdzając i podtrzymując nasze zaangażowanie w chrześcijańskie życie.

9. Podczas chrztu fałszywe ja umiera i rodzi się w jego miejsce nowe. Zwycięstwo nad grzechem odniesione przez Jezusa dzięki Jego śmierci i zmartwychwstaniu staje się dostępne każdemu. Śmierć i narodziny obecne w akcie chrztu nie niszczą naszej unikalności jako osób, ale nasze poczucie oddzielenia od Boga i bliźnich.

10. Eucharystia jest celebracją życia. Jest spotkaniem wszystkich materialnych elementów kosmosu, uobecnieniem się ich w ludzkiej świadomości, która zostaje przeobrażona w świadomość boską. Eucharystia jest manifestacją boskości poprzez ludzką wspólnotę i w tej wspólnocie. Eucharystię otrzymujemy po to, by się nią stać.

11. Oprócz obecności w sakramentach Chrystus jest także obecny w sposób szczególny podczas każdego kryzysu i ważnego wydarzenia w naszym życiu.

12. Osobisty grzech jest odmową udzielenia odpowiedzi zwracającemu się do nas Chrystusowi (Jego łasce). Jest to zaprzeczenie autentycznym potrzebom na samych i naszych bliźnich. Grzech utwierdza fałszywe ja.

13. Stanowiąca rdzeń naszej osoby dobroć posiada własną dynamikę i sama z siebie dąży do rozwoju. Jej wzrost jest hamowany przez iluzje i emocjonalne blokady składające się na fałszywe ja. Wzrostowi temu przeszkadzają też negatywne uwarunkowania kulturowe i grzech.

14. Słuchanie Boga w Piśmie i podczas liturgii, oczekiwanie na Niego w modlitwie i odpowiedź na Jego natchnienia pozwalają nam rozpoznać, jak w różnych okolicznościach działają w nas dwa rozmaite ja.

15. Bóg nie jest jakimś odległym, niedostępnym i nieprzejednanym bytem, który domaga się od swoich stworzeń dosko-

nałości, i na którego miłość musimy zasłużyć. Nie jest On tyranem wymuszającym posłuszeństwo za pomocą terroru ani policjantem będącym nieustannie na służbie. Bóg nie jest też surowym sędzią skłonny do ferowania wyroków. Powinniśmy w mniejszym stopniu traktować Go w kategoriach nagrody i kary, a bardziej w oparciu o pojęcie daru i działania boskiej miłości.

16. Boska miłość jest współczująca, delikatna, promienna, pełna poświęcenia, pozbawiona oczekiwania nagrody i jednocząca wszystko.

17. Doświadczenie bycia kochanym przez Boga umożliwia nam zaakceptowanie naszego fałszywego ja takim, jakie ono jest, a następnie pozbycie się go i wędrówkę ku naszemu prawdziwemu ja. Wewnętrzna podróż do naszego prawdziwego ja jest drogą do boskiej miłości.

18. Rosnąca świadomość prawdziwego ja wraz z towarzyszącym jej głębokim poczuciem duchowego spokoju i radości równoważy psychiczny ból rozpadu i śmierci fałszywego ja. W miarę jak ustępuje w nas motywacja fałszywego ja, nasze prawdziwe ja z pomocą boskiej miłości buduje w nas nową tożsamość.

19. Naszą nową tożsamość budujemy pośród niezliczonych pomyłek, a czasami i grzechu. Błędy te, jakkolwiek poważne, są bez znaczenia wobec niepokonanej dobroci naszego prawdziwego ja. Powinniśmy prosić Boga o przebaczenie, szukać go u innych, których być może obraziliśmy, a następnie z odnowionym zaufaniem i energią podjąć działanie, tak jakby nic się nie stało.

20. Wydłużające się, uporczywe i paraliżujące poczucie winy pochodzi od fałszywego ja. Wina, będąca reakcją na osobisty grzech lub społeczną niesprawiedliwość, nie prowadzi do zniechęcenia, ale do poprawy życia.

21. Postęp w duchowej podróży ujawnia się jako bezwarunkowa akceptacja bliźnich, poczynając od tych, z którymi żyjemy pod jednym dachem.

22. Wspólnota w wierze oferuje nam wsparcie w formie przykładu, napomnienia i wzajemnej troski okazywanej podczas duchowej podróży. Nade wszystko jednak wspólnota, w swoim dążeniu do przemienienia i zjednoczenia z Bogiem, związana jest udziałem w tajemnicy Chrystusa przez celebrowanie liturgii, eucharystię i cichą modlitwę. Członkowie wspólnoty są dla siebie nawzajem świadkami obecności Chrystusa, która staje się w ten sposób czymś widzialnym, szczególnie wtedy, gdy wspólnota zbiera się na nabożeństwie lub angażuje w jakieś dzieło pomocy innym.

23. Opanowanie obecnego w rozwijającym się ludzkim organizmie, instynktownego dążenia do przetrwania, bezpieczeństwa, szacunku, sprawowania kontroli i władzy sprawia, że wszystkie te potrzeby ukazują się w należyтым świetle. Pierwszą jest pragnienie bliskiego kontaktu z innymi ludźmi. Taka intymność polega na dzieleniu się z drugą osobą myślami, uczuciami, problemami i oczekiwaniami, które stopniowo przekształcają się w duchową przyjaźń.

24. Duchowa przyjaźń zakładająca szczere otwarcie się na innych stanowi istotny składnik szczęścia zarówno w małżeństwie, jak i na drodze celibatu. Intymne obcowanie z drugą osobą lub z grupą osób rozszerza i pogłębia naszą zdolność do więzi z Bogiem i innymi. Pod wpływem działania boskiej miłości energie seksualne zostają stopniowo przekształcone w uniwersalne współczucie.

25. Duchowe promieniowanie wspólnoty zależy od zaangażowania jej członków w wewnętrzną podróż i od wzajemnego oddania. Zaangażowanie to polega również na tym, by pozostawić drugiemu odpowiednią przestrzeń, w której może on wzrastać jako osoba.

26. Modlitwa kontemplacyjna, w tradycyjnym znaczeniu tego słowa, polega na zainicjowaniu i doprowadzeniu do końca procesu przemienienia.

27. Refleksja nad słowem Bożym zawartym w Piśmie Świętym i nad naszą osobistą historią stanowi fundament modlitwy kontemplacyjnej. Dokonujące się spontanicznie podczas modlitwy odejście poszczególnych myśli i uczuć jest znakiem postępu w kontemplacji. Modlitwa kontemplacyjna odznacza się nie tyle nieobecnością myśli i uczuć, ile brakiem przywiązania do nich.

28. Celem autentycznej praktyki duchowej nie jest odrzucenie dóbr cielesnych, intelektualnych i duchowych, ale uczynienie z nich należytego pożytku. Żaden aspekt ludzkiej natury ani też okres naszego życia nie powinien być odrzucony, ale zintegrowany z kolejnymi poziomami rozwijającej się samoświadomości. W ten sposób dobroć właściwa każdemu etapowi ludzkiego rozwoju zostaje zachowana, podczas gdy usunięte zostają jedynie jej ograniczenia. Dotarcie do boskości wymaga tego, by stać się w pełni ludzkim.

29. Praktykowanie duchowej dyscypliny stanowi na początku duchowej podróży niezbędny środek do rozwoju kontemplacyjnego wymiaru życia. Polega on na oddaniu i poświęceniu się Bogu i służbie bliźnim. Codzienna praktyka powinna obejmować czas na modlitwę kontemplacyjną i ćwiczenia w rezygnacji z fałszywego ja.

30. Regularne okresy milczenia i samotności uspokajają naszą psychikę, sprzyjają wewnętrznej ciszy i pobudzają dynamikę samowiedzy.

31. Samotność nie odnosi się w pierwszym rzędzie do miejsca, ale do nastawienia, by oddać się całkowicie Bogu. Kiedy ktoś należy w pełni do Boga, wówczas może lepiej dziełić się z innymi swoim życiem i własnymi darami.

32. Błogosławieństwo duchowego ubóstwa polega na rosnącej w nas świadomości prawdziwego ja. Odznacza się ono wolnym od chęci posiadania nastawieniem względem wszystkiego wraz z towarzyszącym temu doświadczeniem zjedno-

czenia ze wszystkim. Wewnętrzna wolność od posiadania wiele lub mało, jak również uproszczenie stylu życia to oznaki duchowego ubóstwa.

33. Czystość jest czymś innym aniżeli celibat, który polega na powstrzymywaniu się od genitalnej ekspresji naszej seksualności. Czystość jest akceptacją naszej seksualnej energii wraz z jej męskimi lub żeńskimi przymiotami i zintegrowaniem jej z naszą duchowością. To praktyka opanowania i samokontroli.

34. Czystość powiększa i rozszerza naszą miłość. Umożliwia dostrzeżenie świętości wszystkiego, co istnieje. W konsekwencji odczuwamy szacunek wobec innych i wystrzegamy się tego, by ich używać dla spełnienia własnych pragnień.

35. Posłuszeństwo jest bezwarunkową akceptacją Boga takiego, jakim On jest i jakim się objawia w naszym życiu. Boża wola nie jest zawsze czymś oczywistym. Uległość pozwala nam wsłuchać się we wszystkie jej nakazy. Dzięki rozwadze, działając pod wpływem wewnętrznego działania łaski, potrafimy rozeznąć i zdecydować, o co może nas prosić Bóg tu i teraz.

36. Pokora jest postawą uczciwości wobec Boga, siebie samego i całej rzeczywistości. Umożliwia nam zarówno trwanie w pokoju w obliczu naszej bezsilności, jak i odpoczynek możliwy dzięki zapomnieniu o sobie.

37. Nadzieja bierze się z ciągłego doświadczenia boskiego współczucia i pomocy. Cierpliwość to nadzieja przejawiająca się w działaniu. Czekąca ona wytrwale na zbawienną pomoc od Boga, nie poddając się ani nie ustępując, niezależnie od czasu oczekiwania.

38. Rozpad i śmierć fałszywego ja stanowi nasz udział w męce i śmierci Jezusa. Powstawanie nowego ja, oparte na przemieniającej sile boskiej miłości, jest uczestnictwem w życiu Chrystusa zmartwychwstałego.

39. Na początku główną przeszkodę na drodze do powstania nowego ja stanowią blokady emocjonalne, ponieważ nakładają one pęta naszej wolności. Później, w skutek subtelnej satysfakcji płynącej z samoopanowania, główną przeszkodą staje się pycha. W końcu tą przeszkodę stanowi refleksja nad samym sobą, która przeszkadza niewinności boskiego zjednoczenia.

40. Ludzki wysiłek zależy od łaski nawet wówczas, gdy o tę łaskę dopiero prosimy. Żaden stopień boskiego zjednoczenia nie zależy od wielkości naszych starań. Jest to czysty dar boskiej miłości.

41. Jezus nie nauczał żadnej szczególnej metody medytacji lub cielesnej dyscypliny służących uspokojeniu wyobraźni, pamięci i emocji. Powinniśmy sami wybrać sobie duchową praktykę stosowną do naszego temperamentu i naturalnych inklinacji. Powinniśmy także być gotowi do tego, by się bez niej obyć, kiedy Duch wezwie nas do działania pod swoim bezpośrednim wpływem. Duch unosi się nad każdą metodą lub praktyką. Podążanie za Jego natchnieniem jest pewną ścieżką do pełnej wolności.

42. Jezus swoim własnym przykładem pokazał drogę apostołom. Polega ona na wybaczeniu wszystkiego wszystkim i służeniu bliźnim w ich potrzebach. „Miłujcie się wzajemnie, tak jak Ja was umiłowałem”.

Załączniki

Modlitwa czynna

Święte słowo służy wprowadzeniu nas w ciszę. Dlatego powinno ono być krótkie — złożone z jednej lub dwóch sylab. Modlitwa czynna — cytat wzięty z Pisma do użytku w codziennym życiu — powinna być dłuższa i zawierać pięć do dziewięciu sylab. Wypowiadanie słów modlitwy powinno być zsynchronizowane z biciem serca. Chociaż ludzie mają skłonność do używania w tym celu wielu cytatów, lepiej jest wybrać jeden i utrwalić go w podświadomości. Wielką zaletą tej praktyki jest to, że stanie się ona w końcu czymś w rodzaju „taśmy” podobnej do tych, jakie towarzyszą naszym rozstrojonym emocjom. Kiedy do tego dojdzie, wówczas cytat zyskuje niezwykłą moc do kasowania starych taśm, tworząc w nas neutralną strefę, w której zdrowy rozsądek lub Boży Duch może nam nakazać, co należy czynić.

Modlitwa czynna winna być powtarzana ciągle na nowo, w wolnych chwilach, po to, by utrwaliła się w naszej podświa-

domości. Stare taśmy nagrały się wskutek ciągłych powtórek. Nowe taśmy powstają w podobny sposób. Utrwalenie czynnej modlitwy w czyjejs podświadomości może zabrać nawet rok. Później zaczyna się ona pojawiać spontanicznie. Budzimy się z nią na ustach albo towarzyszy nam ona we śnie.

Wprawiaj się w tej praktyce bez niepokoju, pośpiechu i nadmiernego wysiłku. Nie obwiniaj się, jeśli zapomnisz o modlitwie przez jeden czy dwa dni; rozpoczynaj na nowo. Nie powinienś odmawiać modlitwy, jeśli twój umysł jest zajęty innymi sprawami, takimi jak rozmowa, nauka albo praca wymagającą koncentracji. Poniżej zamieszczono przykłady modlitwy czynnej.

O Panie, przybądź mi ku pomocy.
 Boże, pośpiesz mi z pomocą.
 Święta Maryjo, Matko Boża.
 Zamieszkał w mej miłości.
 Mój Boże, moje Wszystko.
 Jezu, zmiłuj się.
 Veni Sancte Spiritus.
 Panie, jestem Twój.
 Duszo Chrystusowa, uświęć mnie.
 Przyjdź, Panie, i weź wszystko, co mam.
 Pobłogosław, Panie, mojej duszy.
 Otwórz me serce na Twoją miłość.
 Panie, oddaję ci się.
 Pan mój i Bóg mój.
 Ciało Chrystusowe, zbaw mnie.
 Panie, przymnóż mi wiary.
 Nie moja, ale Twoja wola niech się stanie.
 Przyjdź królestwo Twoje, bądź wola Twoja.
 Otwórz me serce na Twą miłość.
 Niech Cię wielbi moja dusza.
 Wspomożenie nasze w imieniu Pana.

Duchu Święty módl się we mnie.
Panie, czyń ze mną, co zechcesz.
Mów Panie, sługa Twój słucha.

Cotygodniowe grupy wsparcia

Chociaż modlitwa głębi praktykowana jest przede wszystkim indywidualnie, to jednak cotygodniowa wymiana doświadczeń w małych (do piętnastu osób) grupach okazuje się bardzo pomocna, również jako forma ciągłej edukacji. Spotkania raz w tygodniu służą także kształtowaniu się odpowiedzialności. Świadomość tego, że moja grupa spotyka się co tydzień, stanowi wielką zachętę do czynienia postępów, a także dodaje otuchy wówczas, gdy na przeszkodzie modlitwie głębi stanie przez pewien czas choroba, interesy, problemy rodzinne lub nagłe obowiązki.

Kiedy dzielimy doświadczenie modlitwy głębi z innymi, wyostrza się w nas zdolność do zauważania wzlotów i upadków naszej praktyki. Grupa dostarcza zachęty i zazwyczaj pomaga rozwiązać problemy związane z praktykowaniem modlitwy. Kolektywna uwaga całej grupy jest czymś bardziej zrównoważonym.

Oto zalecany porządek cotygodniowych spotkań.

Organizacja miejsca spotkań: Krzesła ustawione w kręgu.

Porządek:

1. Krótkie otwarcie albo śpiew (cztery do pięciu minut).
2. Okres modlitwy głębi. Należy wybrać jedną z poniższych metod:

a) Na siedząco przez dwadzieścia minut

b) Dwa okresy na siedząco po dwadzieścia minut z przerwą na spacer kontemplacyjny. W obydwu przypadkach modlitwa kończy się odmówieniem przez prowadzącego *Ojciec nasz* bądź też dwuminutową ciszą, podczas której powracamy do normalnego myślenia.

3. *Lectio divina*: Na początku można się posłużyć „Wskazówkami odnośnie chrześcijańskiego życia, wzrostu i przemienienia” (rozdział trzynasty), które stanowią pojęciowe zaplecze dla praktykowania modlitwy głębi. Należy przedyskutować w grupach, w jaki sposób każda wskazówka odnosi się do doświadczeń życiowych poszczególnych osób. Można też w tym celu wykorzystać teksty z Pisma Świętego albo ksiązek dotyczących modlitwy kontemplacyjnej. Zajęcia te powinny trwać od trzydziestu do czterdziestu pięciu minut. Należy wystrzegać się teologicznych lub filozoficznych debat. Celem spotkania jest duchowa odnowa i wzajemna zachęta do praktyki.

Medytacja

Naszą modlitwę rozpoczynamy od przyjęcia prawidłowej pozycji ciała. Powinno ono być spokojne i zrelaksowane, ale wewnętrznie czujne. Korzeniem modlitwy jest wewnętrzna cisza. Możemy traktować modlitwę jako myśli lub uczucia wyrażone w słowach. Jest to jednak tylko jedna z form ekspresji. Głęboka modlitwa polega na odsunięciu myśli na bok. Jest otwarciem się serca i umysłu, ciała i uczuć — całego istnienia — na Boga, Ostateczną Tajemnicę znajdującą się ponad słowami, myślami i emocjami. Nie opieramy się naszym

myślom ani nie próbujemy ich wyprzeć. Akceptujemy je wszystkie takie, jakie są i wnosimy się ponad nie, bez wysiłku, po prostu pozwalając im odejść. Otwieramy naszą świadomość na Ostateczną Tajemnicę, o której, dzięki wierze, wiemy, że jest w nas obecna bardziej aniżeli oddech i myślenie — bardziej niż sama świadomość. Ostateczna Tajemnica jest glebą, w której zakorzenione jest nasze istnienie, Źródłem, z którego nieustannie tryska życie.

Całym naszym istnieniem jesteśmy teraz otwarci i zatopieni w głębokiej modlitwie. Zapominamy o przeszłości i przyszłości — o czasie w ogóle. Trwamy w obliczu Ostatecznej Tajemnicy. Boska obecność jest niczym powietrze, którym oddychamy; znajduje się wokół nas i w nas, jest czymś od nas różnym, ale nigdy nie oddzielonym. Możemy doświadczyć tego, jak nas wyrwa z naszego wnętrza, tak jakby dotykała i obejmowała naszego ducha lub unosiła nas do sfery czystej świadomości.

Poddajemy się przyciąganiu wewnętrznej ciszy i spokoju. Nie próbujemy niczego czuć ani o niczym myśleć. Bez wysiłku zatapiamy się w tą Obecność, pozwalając odejść wszystkiemu innemu. Niech przemówi sama miłość; proste pragnienie zjednoczenia się z Obecnością, zapomnienia o sobie i odpoczynku w Ostatecznej Tajemnicy.

Obecność ta jest czymś potężnym, a przy tym tak uniżonym; budzącym respekt, a zarazem delikatnym; nieograniczonym i jednocześnie bliskim, łagodnym i osobistym. Wiem, że Ona o mnie wie. W obliczu tej Obecności wszystko w moim życiu staje się przejrzyste. Ona wie o mnie wszystko — zna wszelkie moje słabości, załamania i grzechy — i nadal kocha mnie nieskończenie. Ona leczy, umacnia, odnawia — samą swoją Obecnością. Nie osadza, daje siebie samą, nie szuka zapłaty, jest bezgraniczna w swoim współczuciu. To jak powrót do domu, którego nie powinienem był nigdy opusz-

czać, do świadomości, która była jakoś zawsze we mnie obecna, ale na którą nie zwracałem uwagi. Nie sposób jej wymusić ani rozmyślnie wywołać. Otwierają się we mnie drzwi, ale od drugiej strony. Zdaje się, że kosztowałem już przedtem słodczy tej obejmującej i przenikającej mnie Obecności. Jest ona zarazem pustką i pełnią.

Czekamy cierpliwie, w ciszy, z otwarciem i cichą uwagą; znieruchomiali od środka i na zewnątrz. Poddajemy się temu, by pozostać bez ruchu, by być kochanym, po prostu być.

Jakże płytkie były wszystkie te rzeczy, które mnie denerwowały i zniechęcały! Postanawiam porzucić wszystkie pragnienia będące przyczyną nękających mnie emocji. Zaznawszy prawdziwego spokoju, mogę im wszystkim pozwolić odejść. Będę się oczywiście potykał i upadał; znam swoje słabości. Ale natychmiast powstanę, bo znam też swój cel. Wiem, gdzie jest mój dom.

Istota modlitwy głębi

Podstawy teologiczne

Zesłanie Ducha Świętego potwierdza, że zmartwychwstały Jezus jest wśród nas obecny jako otoczony chwałą Chrystus. Chrystus żyje w każdym z nas jako Światłość i jest obecny wszędzie i w każdym czasie. Jest On Mistrzem, który nieustannie zsyła nam Ducha Świętego po to, by w nas zamieszkał i zaświadczał o Jego zmartwychwstaniu. W tym celu pozwala nam doświadczyć owoców działania Ducha i Ośmiu Błogosławieństw, tak w modlitwie, jak i w działaniu.

Lectio divina

Lectio divina jest najbardziej tradycyjnym sposobem zachowywania przyjaźni z Chrystusem. Polega ona na słuchaniu tekstów Pisma Świętego tak jakbyśmy rozmawiali z Chrystusem, a On sam podsuwał nam tematy do tej konwersacji. Codzienne spotkanie z Chrystusem i rozważanie Jego słów prowadzi nas ponad zwykłą znajomość z Nim do przyjaźni, zaufania i miłości. Rozmowa upraszcza się i ustępuje miejsca komunii, czy też — jak to ujął Grzegorz Wielki (w szóstym stuleciu), podsumowujący chrześcijańską tradycję kontemplacji — „odpoczynkowi w Bogu”. Tak właśnie, przez pierwszych szesnaście wieków, wyglądało klasyczne znaczenie modlitwy kontemplacyjnej.

Modlitwa kontemplacyjna

Modlitwa kontemplacyjna stanowi normalny etap rozwoju łaski otrzymanej dzięki sakramentowi chrztu i regularnemu praktykowaniu *lectio divina*. Możemy traktować modlitwę jako myśli lub uczucia wyrażone w słowach. Jest to jednak tylko jedna z form ekspresji. Głęboka modlitwa polega na odsunięciu myśli na bok. Jest otwarciem się serca i umysłu, ciała i uczuć — całego istnienia — na Boga, Ostateczną Tajemnicę, znajdującą się ponad słowami, myślami i emocjami. Nie opieramy im się ani nie próbujemy ich wyprzeć. Akceptujemy je wszystkie takimi, jakie są i wznosimy się ponad nie, bez wysiłku, po prostu pozwalając im odejść. Otwieramy naszą świadomość na Ostateczną Tajemnicę, o której, dzięki wierze, wiemy, że jest w nas obecna bardziej aniżeli oddech i myślenie — bardziej niż sama świadomość. Modlitwa

kontemplacyjna jest procesem wewnętrznego oczyszczenia wiodącym, jeśli wyrazimy na to zgodę, do Boskiego zjednoczenia.

Metoda modlitwy głębi

Modlitwa głębi jest metodą pomyślaną w celu pogłębienia naszej relacji z Chrystusem, nawiązanej dzięki *lectio divina*. Ma nam ułatwić rozwój modlitwy kontemplacyjnej poprzez przygotowanie naszych zdolności do współpracy z tym darem. Jest to próba zaprezentowania dawnego nauczania (zawartego na przykład w *Obłoku niewiedzy*) w uwspółcześnionej formie i nadania mu pewnego ładu i regularności. Celem nie jest zastąpienie innych form modlitwy, ale ujęcie ich z nowej i pełniejszej perspektywy. Podczas modlitwy wyrażamy zgodę na Bożą obecność i działanie Boga w nas. Innym razem zwracamy się na zewnątrz po to, by odkryć Bożą obecność we wszystkim, co nas otacza.

Wskazówki

1. Wybierz święte słowo jako symbol twojej zgody na Bożą obecność i działanie Boga w tobie.
2. Siedząc wygodnie z zamkniętymi oczami, uspokój się i w ciszy przywołaj święte słowo jako symbol twojej zgody na Bożą obecność i działanie Boga w tobie.
3. Kiedy zauważysz pojawiające się myśli, zawsze powracaj w łagodny sposób do świętego słowa.
4. Pod koniec okresu trwania modlitwy pozostań przez kilka minut w ciszy i z zamkniętymi oczami.

Objaśnienie wskazówek

1. „Wybierz święte słowo jako symbol twojej zgody na Bożą obecność i działanie Boga w tobie” (patrz rozdział piąty).

a) Święte słowo wyraża twoją intencję przebywania w Bożej obecności i poddania się Bożemu działaniu.

b) Święte słowo powinno być wybrane w trakcie krótkiej modlitwy z prośbą do Ducha Świętego o natchnienie odnośnie obrania odpowiedniego dla nas słowa.

1. Przykłady: Pan, Jezus, Abba, Ojcze, Matko.

2. Inne możliwości: Miłość, Pokój, Shalom, Cisza.

c) Wybrawszy raz święte słowo, nie zmieniamy go podczas modlitwy, ponieważ musielibyśmy wówczas zaczynać od początku.

d) Dla niektórych osób czymś bardziej odpowiednim aniżeli święte słowo może być proste wewnętrzne wejście ku Bogu. W tym wypadku wyrażamy zgodę na Bożą obecność i działanie poprzez wewnętrzne zwrócenie się do Boga tak, jakby na Niego spoglądała. Uwagi dotyczące świętego słowa odnoszą się także do wewnętrznego wejścia ku Bogu.

2. „Siedząc wygodnie i z zamkniętymi oczami, uspokój się i w ciszy przywołaj święte słowo jako symbol twojej zgody na Bożą obecność i działanie Boga w tobie”.

a) Mówiąc „siedząc wygodnie” mam na myśli względnie wygodną pozycję. Nie chodzi tu o taką wygodę, która sprzyja zaśnięciu, ale o siedzenie w pozycji, w której podczas modlitwy nie będziemy myśleć o zmęczeniu ciała.

b) Niezależnie od przyjętej pozycji należy trzymać plecy prosto.

c) Jeśli zaśniemy, wówczas kontynuujemy modlitwę przez kilka minut po przebudzeniu, o ile czas na to pozwala.

d) Modlitwa prowadzona zaraz po głównym posiłku sprzyja drzemce. Lepiej jest odczekać przynajmniej godzinę. Modlitwa prowadzona tuż przed udaniem się na spoczynek może zakłócić rytm snu.

e) Zamykamy oczy, aby pozwolić odejść temu, co dzieje się wokoło nas i w nas.

f) Przywołujemy w swoim wnętrzu święte słowo, czyniąc to z taką delikatnością, jakbyśmy upuszczali piórko na kawałek tkaniny.

3. „Kiedy zauważysz pojawiające się myśli, zawsze powracaj w łagodny sposób do świętego słowa”.

a) Terminem „myśli” określamy wszelkie rodzaje percepcji związane ze zmysłami, uczuciami, obrazami, wspomnieniami, refleksjami i komentarzami.

b) Myśli stanowią normalny składnik modlitwy głębi.

c) Przez „powracanie do świętego słowa w łagodny sposób” rozumiem to, że winno się to odbywać z minimalnym wysiłkiem. Jest to jedyna aktywność, z jaką mamy do czynienia podczas modlitwy głębi.

d) Podczas modlitwy święte słowo może stać się bardzo słabe, a nawet zaniknąć.

4. „Pod koniec okresu trwania modlitwy pozostań przez kilka minut w ciszy i z zamkniętymi oczami”.

a) Jeśli modlitwa odbywa się w grupie, prowadzący powinien odmówić *Ojcze nasz* w czasie dodatkowych dwóch lub trzech minut, podczas gdy inni powinni słuchać.

b) Dodatkowe dwie lub trzy minuty dają psychice czas na dostosowanie się do stanu naszych zmysłów zewnętrznych i umożliwiają wniesienie atmosfery ciszy w życie codzienne.

Inne ważne wskazówki

1. Minimalny czas modlitwy to dwadzieścia minut. Zalecane są dwa okresy w ciągu dnia, pierwszy rano, a drugi po południu lub wczesnym wieczorem.

2. Koniec modlitwy może nam wskazać budzik, o ile jego tykanie nie jest słyszalne, a dźwięk budzenia zbyt głośny.

3. Podstawowe skutki modlitwy głębi są doświadczane w codziennym życiu, a nie podczas samej modlitwy.

4. Doznania fizyczne:

a) Możemy doznawać lekkiego bólu, swędzenia lub drżenia w różnych częściach ciała. Może również pojawić się ogólny niepokój. Jest to zwykle skutek rozluźniania się w obrębie ciała emocjonalnych napięć.

b) Możemy także odczuwać ciężkość lub lekkość kończyn. Wynika to przeważnie z głębokiego stopnia duchowej uważności.

c) W każdym z tych wypadków nie zwracamy uwagi albo pozwalamy umysłowi przez chwilę zająć się naszymi doznaniem, po czym powracamy do świętego słowa.

5. *Lectio divina* dostarcza nam pojęciowego zaplecza dla rozwoju modlitwy kontemplacyjnej.

6. Grupa wsparcia modląca się wspólnie raz w tygodniu i dzieląca się wzajemnie doświadczeniami podtrzymuje nasze zaangażowanie w modlitwę.

Rozszerzenie skutków modlitwy kontemplacyjnej na życie codzienne

1. Praktykuj modlitwę przez dwa okresy w ciągu dnia.

2. Czytaj regularnie Pismo Święte i te części niniejszej książki, które traktują o tej metodzie.

3. Wprowadź w swoje życie codzienne jedną lub dwie praktyki spośród tych zalecanych w rozdziale dwunastym.

4. Przystąp do modlitewnej grupy wsparcia albo programu uzupełniającego (o ile jest on dostępny w twoim regionie).

a) Spotkania grupowe podtrzymują w członkach grupy wytrwanie w modlitwie indywidualnej.

b) Dostarczają one również okazji do uzyskania w regularny sposób dodatkowych informacji w formie taśm, lektur i dyskusji.

Wskazówki do dalszego rozwoju

1. Podczas okresu modlitwy można rozpoznać rozmaite rodzaje myśli (patrz rozdział szósty do dziesiątego):

- a) Zwyczajne wytwory wyobraźni i wspomnienia
- b) Myśli wywołujące przywiązanie lub awersję
- c) Odkrycia i psychologiczne wglądy
- d) Autorefleksje takie jak: „jak się czuję?” albo: „cóż za wspaniały spokój”
- e) Myśli, które wynikają z opróżniania nieświadomości.

2. Podczas modlitwy unikamy analizowania naszych doświadczeń i oczekiwań. Wystrzegamy się też stawiania sobie specyficznych celów, takich jak:

- a) Nieustanne powtarzanie świętego słowa.
- b) Wyzbycie się wszelkich myśli.
- c) Opróżnienie umysłu.
- d) Odczuwanie spokoju lub pociechy.
- e) Osiągnięcie duchowego doświadczenia.

4. Czym modlitwa głębi nie jest:

- a) Nie jest techniką.
- b) Nie jest ćwiczeniem relaksacyjnym.
- c) Nie jest formą autohipnozy.
- d) Nie jest darem charyzmatycznym.
- e) Nie jest zjawiskiem psychologicznym.
- f) Nie ogranicza się do „odczuwalnej” obecności Boga.
- g) Nie jest medytacją dyskursywną ani modlitwą uczuć.

5. Czym modlitwa głębi jest:

- a) Jest równocześnie relacją z Bogiem i dyscypliną rozwijającą tę relację.
- b) Jest ćwiczeniem wiary, nadziei i miłości.
- c) Jest przejściem od rozmowy z Chrystusem do komunii z Nim.
- d) Przyzwyczajają nas do języka Boga, który jest ciszą.

Krótką historia rozwoju życia kontemplacyjnego

Modlitwa głębi

Podczas pierwszych szesnastu wieków historii Kościoła modlitwa kontemplacyjna była akceptowanym powszechnie celem chrześcijańskiej duchowości tak dla ludzi duchownych, jak i świeckich. W trakcie ostatnich stuleci dziedzictwo to, przynajmniej rozumiane jako żywa tradycja, zostało praktycznie utracone. Obecnie, w epoce dialogu międzykulturowego

i badań historycznych rozpoczyna się odrodzenie chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej. Modlitwa głębi, usytuowana w kontekście tradycji *lectio divina*, stanowi wkład w tą odnowę.

W latach siedemdziesiątych ubiegłego stulecia grupa trapiistów prowadziła poszukiwania w tym zakresie w opactwie św. Józefa w Spencer w stanie Massachusetts. W roku 1975 ojcowie William Menninger i Basil Pennington w oparciu o czterenaście klasyczne dzieło *Obłok niewiedzy* sformułowali zasady praktyki kontemplacyjnej zwanej modlitwą głębi. Metodę tą oferowano gościom opactwa w Spencer, którymi byli najpierw duchowni, a następnie ludzie świeccy. Spotkała się ona z tak pozytywnym odzewem, że wymagało to prowadzenia coraz większej liczby warsztatów, a w końcu doprowadziło do zorganizowania przez ojca Thomasa Keatinga kursu zaawansowanego dla nauczycieli tej metody.

Rozwój życia kontemplacyjnego

W roku 1981 ojciec Keating zrezygnował z funkcji opata w klasztorze Św. Józefa i przeniósł się do klasztoru Św. Benedykta w Snowmass w stanie Kolorado. Zaczęły wówczas napływać z rozmaitych części kraju coraz częstsze prośby o możliwość udziału w modlitwie głębi, jak również o bardziej intensywne ćwiczenia w modlitwie. W roku 1983 odbył się pierwszy intensywny kurs Modlitwy Głębi w *Lama Foundation* w San Cristobal w stanie Nowy Meksyk. Od tej pory takie intensywne kursy przeprowadzane były zarówno w samym klasztorze św. Benedykta w Snowmass jak i w kilku innych miejscach. Każdego roku organizowane są też spotkania dla zaawansowanych oraz tygodnie formacyjne.

Organizacja

Ze względu na rosnące zainteresowanie modlitwą głębi w pewnych regionach kraju, powstało wiele lokalnych grup wsparcia i pojawiła się potrzeba nadania im pewnych ram organizacyjnych.

W roku 1984 założono organizację *Contemplative Outreach, Ltd.* mającą na celu koordynację wysiłków zmierzających do wprowadzenia w modlitwę głębi osób poszukujących głębszego życia modlitewnego. W roku 1986 powołano do istnienia narodowe biuro tej organizacji.

Contemplative Outreach, Ltd.
10 Park Place, Suite 2B
PO Box 737
Butler, NJ 07405

Telefon: (973) 838-3384

Fax: (937) 492 — 5795

Email: ofFice@coutreach.org

Strona www: www.contemplativeoutreach.org

Słownik pojęć

Kontemplacja apofatyczna i katafatyczna (*apophatic/kataphatic contemplation*) — mylące rozróżnienie sugerujące przeciwieństwo pomiędzy tymi dwoma typami kontemplacji; w rzeczywistości odpowiednie przygotowanie zmysłów (praktyka katafatyczna) prowadzi do kontemplacji apofatycznej, która z kolei jest podtrzymywana dzięki właściwym praktykom katafatycznym.

a) Apofatyczna (ciemna) — ćwiczenie w czystej wierze; odpoczynek w Bogu ponad pojęciami i jakimikolwiek działaniami za wyjątkiem utrzymywania ogólnej miłosnej uwagi względem Bożej obecności.

b) Katafatyczna (jasna) — ćwiczenie ludzkiej racjonalności oświeconej wiarą: afektywna reakcja na symbole, refleksja, wykorzystanie rozumu, wyobraźni i pamięci w celu przywołania sobie prawd wiary.

Uwaga (*attentioni*) — skoncentrowanie się na danym obiekcie, takim jak Boże słowo zawarte w Piśmie Świętym, oddech, obraz albo pojęcie.

Błogosławieństwa (*Beatitudes*) — **Mat. 5,1-10** — dalszy rozwój owoców Ducha.

Boskie zjednoczenie (*divine union*) — pojęcie odnoszące się do pojedynczego doświadczenia zjednoczenia w Bogu wszystkich naszych władz; również trwały stan zjednoczenia zwany zjednoczeniem przemieniającym.

Dary Ducha Świętego (*gifts of the Spirit*) —

a) Charyzmatyczne dary Ducha Świętego (1 Kor 12,1-13) — udzielane przede wszystkim w celu umocnienia chrześcijańskiej wspólnoty.

b) Siedem darów Ducha Świętego (Iz 11,2) — usposobienia uzdalniające nas do podążania za przynagleniami Ducha Świętego tak w modlitwie, jak i w działaniu.

Duchowa uważność (*spiritual attentiveness*) — ogólna, pełna miłości uwaga nakierowana na Bożą obecność, do której dochodzi w czystej wierze; może polegać na doświadczeniu jedności lub być bardziej osobistym aktem uwagi skierowanej ku jednej z trzech Osób Trójcy Świętej.

Ekstaza (*ecstasy*) — zachodzące za sprawą boskiej interwencji tymczasowe zawieszenie zdolności do myślenia i odczuwania, a czasami również postrzegania zmysłowego, które ułatwia osiągnięcie boskiego zjednoczenia.

Fałszywe ja (*false self*) — ja powstałe raczej zgodnie z naszą wolą aniżeli z wolą Boga; autowizerunek stworzony przez nas po to, by dać sobie radę z emocjonalnymi problemami z dzieciństwa, który szczęścia poszukuje w zaspokojeniu instynktownych potrzeb przetrwania, bezpieczeństwa, gło-

du uczuciowego, potrzeby szacunku, żądzy władzy i dominacji, i który własne poczucie wartości opiera na identyfikacji z daną kulturą lub grupą.

Intencja (*Intention*) — akt woli w stosunku do jakiegoś celu.

Kontemplacja (*contemplation*) — synonim modlitwy kontemplacyjnej.

Mistycyzm (*mysticism*) — synonim kontemplacji.

Lectio divina — czytanie, a raczej słuchanie tekstu, co do którego żywimy przekonanie, że powstał pod natchnieniem Boga; najstarsza metoda ustanawiania przyjaźni z Bogiem z wykorzystaniem fragmentów Pisma Świętego jako tematu do rozmowy z Chrystusem.

Metoda modlitwy kontemplacyjnej (*method of contemplative prayer*) — każda praktyka modlitewna, która rozwija się lub została zaplanowana w celu uwolnienia umysłu z nadmiernego przywiązania do myślenia o drodze do Boga.

a) Praktyki zmierzające spontanicznie w kierunku kontemplacji — *lectio divina*, modlitwa Jezusowa, adoracja ikon, Różaniec i większość tradycyjnych modlitw Kościoła odpowiednio zastosowanych.

b) Praktyki zaplanowane w celu ułatwienia kontemplacji.

— Koncentrujące — modlitwa Jezusowa, praktyka mantryczna (nieustanne powtarzanie słowa lub zdania), metoda Dom Johna Maina.

— Otwierające na przyjęcie — modlitwa głębi, modlitwa wiary, modlitwa serca, modlitwa prostoty, modlitwa ciszy, modlitwa prostej czci, czynne wspominanie, kontemplacja nabyta.

c) Niektóre praktyki są bardziej koncentrujące, inne bardziej otwierające na przyjęcie.

Modlitwa mistyczna (*mystical prayer*) — synonim modlitwy kontemplacyjnej.

Myśli (*thoughts*) — w kontekście specyficznej metody modlitwy głębi jest to termin obejmujący wszelkie formy percepcji, takie jak dane zmysłowe, uczucia, obrazy, wspomnienia, refleksje, komentarze i szczególne doświadczenia duchowe.

Oczyszczenie (*purification*) — istotna część procesu kontemplacji, podczas której stopniowo zostaje usunięta ciemna strona osobowości wraz z jej niejasnymi motywacjami i emocjonalnym bólem nagromadzonym w nieświadomości w przebiegu całego życia; przygotowanie niezbędne do przemieniącego zjednoczenia.

Opróżnianie nieświadomości (*Unloading the unconscious*) — przedostanie się do świadomości nieuświadomianych wcześniej emocjonalnych treści z wczesnego dzieciństwa, pojawiających się szczególnie podczas modlitwy pod postacią prymitywnych uczuć lub natłoku obrazów.

Ostateczna Tajemnica/Ostateczna Rzeczywistość (*Ultimate Mystery/Ultimate Reality*) — rzeczywistość nieskończonego aktu i możliwości; termin podkreślający znaczenie boskiej transcendencji.

Owoce Ducha (*fruits of the Spirit*) — Gal. 5, 22-24 — dziewięć aspektów „umysłu Chrystusa” reprezentujących wzrastające w nas boskie życie .

Modlitwa kontemplacyjna (*contemplative prayer*) — relacja z Chrystusem osiągająca komunię ponad słowami, myślami, uczuciami i działaniem; proces przejścia od prostego wyczekiwania na Boga do narastającej przewagi darów Ducha Świętego będącego źródłem modlitwy.

Prawdziwe ja (*True Self*) — wizerunek Boga, na podobieństwo którego jest stworzony każdy człowiek; uczestnictwo w boskim życiu manifestujące się w naszej wyjątkowości.

Przemienienie (*transformation, transforming union*) — jest to raczej trwałe przekonanie o niezmiennej obecności Boga aniżeli jakieś doświadczenie czy też zespół doświadczeń; przebudowa świadomości, podczas której dostrzegamy obecność boskiej rzeczywistości w sobie i we wszystkim, co istnieje.

Spacer kontemplacyjny (*contemplative walk*) — wolny medytacyjny spacer trwający pięć do siedmiu minut zalecany jako przerwa pomiędzy dwoma lub więcej okresami modlitwy głębi. Ma on na celu usunięcie niepokoju, który może się pojawić w skutek pozostawania w nieruchomej pozycji dłużej aniżeli czynimy to zazwyczaj. Stwarza również okazję do tego, by za pomocą prostej czynności uzewnętrznić stan wewnętrzznego spokoju uzyskany dzięki modlitwie kontemplacyjnej.

Świadomość (*awerence, conscioussness*) — akt bycia świadomym szczegółowej lub ogólnej percepcji.

Modlitwa głębi (*centering prayer*) — współczesna forma modlitwy serca, modlitwy w prostocie, modlitwy wiary, modlitwa prostej czci, metoda usuwania przeszkód stojących

na drodze do osiągnięcia daru modlitwy kontemplacyjnej; metoda utrwalająca nawyki sprzyjające reakcji na natchnienia Ducha Świętego.

Wewnętrzna cisza (*interior silence*) — wyciszenie wyobraźni, uczuć i władz racjonalnych w procesie wspominania; ogólna, pełna miłości uważność skierowana w wierze ku Bogu.

Postawa otwarcia (*consent*) — akt woli będący wyrazem akceptacji kogoś, jakiejś rzeczy lub wydarzenia; przejaw czyichś intencji.

Życie kontemplacyjne (*contemplative living*) — aktywność w życiu codziennym będąca skutkiem darów Ducha Świętego; owoc nastawienia kontemplacyjnego.