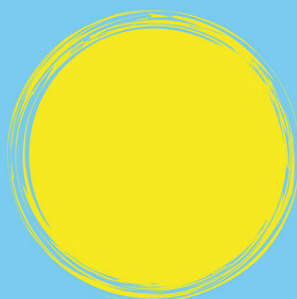


Modlitwa głębi

jak znaleźć wewnętrzny spokój



Thomas Keating OCSO

Modlitwa głębi

Thomas Keating OCSO

Modlitwa głębi

jak znaleźć wewnętrzny spokój

Przekład
Wojciech Drążek CMM

Wydawnictwo WAM

Przedmowa

Książka ta opisuje rozprzestrzeniające się doświadczenie życia kontemplacyjnego, które wzrasta, gdy fałszywe ja wraz z jego poczuciem oddzielenia od Boga ustępuje. Rozwijające się bliskość i intymność potrafią tak głęboko zakorzenić się w Bogu, że doświadczenie oddzielenia całkowicie znika i tam, gdzie wcześniej było dwoje, teraz jest tylko Jeden.

Tę jednorodność (ang. *oneness*) lub doświadczenie niedualności znajdziemy w zaawansowanych duchowych tradycjach we wszystkich religiach świata. Jest to wyraz śmierci fałszywego ja i zmniejszenie, a nawet całkowite ustąpienie poczucia oddzielenia, lecz zawsze towarzyszy temu doświadczenie trwałej jedności z Ostateczną Rzeczywistością. Tę jedność określa się w terminologii chrześcijańskiej jako łaskę wniebowstąpienia Jezusa, stan zjednoczenia z Bogiem, który przekracza również to, co w chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej nazywane jest „zjednoczeniem przemieniającym”. Cystersi, dominikanie, franciszkanie, karmelici i inne zakony opisywały to zjednoczenie jako wzniosłą jedność w miłości. Scalająca siła boskiej miłości pociąga i włącza duszę w niewysłowione doświadczenie zjednoczenia i zapomnienia o sobie. Jednakże Bóg i dusza pozostają jako dwoje, gdyż dusza w swym zespoleniu z Bogiem jest świadoma siebie samej.

Święty Jan od Krzyża w *Żywym płomieniu miłości* wskazuje na tę wyższą formę jedności, ale nie wprost. Niektóre spośród beginek (grupy świeckich osób żyjących na terenie Niemiec i Niderlandów w dwunastym i trzynastym wieku) pisały wprost o przemieniającym zjednoczeniu jako zapoczątkowaniu dalszej duchowej drogi ku doświadczeniu świadomości jedności, która odpowiada opisom pełnego oświecenia lub nirwany w buddyzmie, adwajtawedancie i literaturze sufickiej. Tutaj ja zanika całkowicie.

Większość mistyków powątpiewa, aby taki stan mógł być w tym życiu permanentny. Aczkolwiek potwierdzają oni, że na czas kilku godzin, a nawet kilku dni możliwe jest zawieszenie samorefleksji. Większy rozwój psychologiczny mózgu i systemu nerwowego byłby konieczny jako absolutne minimum, aby tak rozwinięty stan mógł być czymś ustawicznym. Ciało musi być przygotowane, aby przetrwać tak intensywną i intymną komunikację z tym, co boskie. Życie codzienne wymagałoby od tych, którzy trwają w permanentnym stanie niedualności, możliwości swobodnego poruszania się pomiędzy dualnym i niedualnym stanem świadomości, choćby po to, by móc pozostawać w tym świecie. Osiągnięcie niedualnego poziomu świadomości jako ostatecznego celu duchowych dążeń może być o wiele mniej realistyczne niż możliwość życia niedualną świadomością w stale aktywnym zanurzeniu się we wzloty i upadki codziennego życia.

W *Modlitwie głębi* nie skupiam się na wysublimowanych wyżynach tego rozwoju, ale sugeruję pielęgnowanie tego, co pozwala być go świadomym, ukierunkowując kontemplatyków

ku zrozumieniu, które obejmuje jednocześnie poziom dualny i niedualny (bezdrożna droga); podobnie jak to potwierdzają niektóre tradycje Wschodu, że Absolut to „ani to, ani tamto” – lub nie jeden, nie dwa. Te paradoksy wskazują na fakt, że Bóg jest poza tym, co istnieje, tak samo jak w tym, co istnieje. Jest poza kategoriami istnienia i nieistnienia. Dzięki *Modlitwie głębi* wejdziesz w studium i praktykę środkowych etapów chrześcijańskiej drogi duchowej, bez których te wyższe najprawdopodobniej pozostaną w sferze tajemnicy.

Thomas Keating

Klasztor św. Benedykta, Snowmass, Kolorado,
styczeń 2009

Wprowadzenie

Modlitwa głębi to sposób modlitwy, który wywodzi się z tradycji chrześcijańskiej, przede wszystkim z dzieła *Obłok niewiedzy*, napisanego przez anonimowego autora z czternastego wieku, oraz z dzieł św. Jana od Krzyża. Stawia nas ona w obecności Boga i w ten sposób podtrzymuje kontemplacyjną postawę zasłuchania i chłonności. Nie jest to kontemplacja w ścisłym znaczeniu, która w tradycji katolickiej zawsze była uważana za czysty dar Ducha, ale raczej przygotowanie do kontemplacji przez usuwanie trudności wynikających ze wzmożonej aktywności naszego umysłu i intensywności życia.

Korzenie modlitwy głębi sięgają do opactwa św. Józefa w Spencer (stan Massachusetts), gdzie byłem opatem od roku 1961 do 1981. To było w czasie pierwszej fali odnowy życia religijnego po Drugim Soborze Watykańskim, kiedy wiele pytań zostało podniesionych po raz pierwszy, a Stolica Święta zachęcała do dialogu międzyreligijnego. Kilkoro z nas w Spencer zbliżyło się do grup z innych tradycji religijnych, które rezydowały na naszym terenie. Zaprosiliśmy kilku nauczycieli religii Wschodu, jak również kilku obeznanych z problematyką eklezjologii teologów katolickich, aby nas odwiedzili i porozmawiali z nami. Było to jeszcze za życia ojca Thomasa Mertona,

który obszernie pisał na temat swoich badań i wymiany w dialogu ekumenicznym. Był on jednym z najbardziej elokwentnych pionierów dialogu między światowymi religiami, który reprezentował stronę chrześcijańską.

W podobnym duchu przyjmowaliśmy mistrza zen, który pragnął odwiedzić nasz klasztor. Zaprosiliśmy go, aby przemówił do wspólnoty, a potem przeprowadził sesin (całotygodniowe intensywne rekolekcje). Przez następne dziewięć lat prowadził on sesin raz lub dwa razy w roku w pobliskim domu rekolekcyjnym. Przez te lata miałem przywilej poprowadzenia kilku sesin razem z nim. Przy okazji pierwszego sesin przeprowadzonego w naszym klasztorze założył on habit cysterski i jadł z nami w refektarzu. Mamy zdjęcie z jego siedemdziesiątych urodzin, kiedy je kawałek ciasta, siedząc w pozycji półłotosu.

Zetknęliśmy się też z tradycją hinduizmu poprzez medytację transcendentalną. Paul Marechal, który był kiedyś mnichem w opactwie Świętego Krzyża w Berryville (stan Wirginia) – a jest to dla Spencer wspólnota siostrzana – stał się nauczycielem tego rodzaju medytacji i zaproponował, że zapozna nas z tą praktyką. Wielu członków wspólnoty chciało tego doświadczyć.

Spotkania z tymi tradycjami, jak również rozmowy z gośćmi naszego klasztoru, którzy doświadczyli dobra, jakie przyniosły im te praktyki, w sposób naturalny wzbudziły we mnie wiele pytań podczas prób zharmonizowania mądrości Wschodu z tradycją kontemplacyjną chrześcijaństwa, którą studiowałem i starałem się praktykować przez trzydzieści lat.

Podstawową praktyką medytacyjną dla mnichów benedyktyńskich i cysterskich jest *lectio divina*, czytanie Pisma Świętego z pogłębioną modlitewną uwagą, która prowadzi ku kontemplacji. Zauważyłem poprzez lata, że sama praktyka stała się niejasna, ponieważ pojawiło się wiele różnorodnych publikacji dotyczących tematu *lectio divina*. Pierwotna praktyka rozszerzyła się od uważnego czytania Pisma – czy też komentarzy wczesnych ojców Kościoła – do lektury duchowej w szerszym rozumieniu tego słowa. W ramach tego procesu nacisk przesunął się z pogłębienia doświadczenia modlitewnego na stymulację intelektualną. Jednocześnie sama modlitwa uległa tak wielkiemu zróżnicowaniu – medytacja dyskursywna, modlitwa uczuciowa i ogromna liczba praktyk pobożnościowych – że naturalne ukierunkowanie w stronę kontemplacji zawarte w *lectio divina* zostało utracone. Kontemplacja stała się jakimś nadzwyczajnym darem, a nie normalną formą rozkwitu *lectio divina* i modlitwy chrześcijańskiej.

Uświadomiłem sobie, że metoda *lectio divina* w większości wypadków nie spełnia swego zadania polegającego na tym, aby prowadzić ludzi, nawet mnichów i mniszki zamkniętych w klasztorach, ku kontemplatywnym poziomom modlitwy, które św. Teresa z Ávili opisuje w swych pismach jako skupienie pasywne, modlitwę ciszy, modlitwę zjednoczenia i modlitwę pełnego zjednoczenia. Wszystkie one są sposobami coraz głębszego doświadczenia obecności Boga.

Wstąpiłem do klasztoru, aby stać się kontemplatykiem. Wybrałem najbardziej wymagający zakon, jaki mogłem znaleźć, ponieważ w tamtym czasie surowość życia była uważana za konieczny środek osiągnięcia kontemplacji. Trapiści to dobry

wybór, by realizować taki projekt. Mają oni długą tradycję ćwiczeń pokutnych sięgających czasów reformy życia monastycznego w La Trappe w siedemnastym wieku. Ta reforma była przynajmniej w jakiejś części spowodowana wpływem jansenizmu, który reprezentował bardzo negatywne nastawienie do ciała i ludzkiej natury; został on ostatecznie potępiony przez Stolicę Apostolską. W klasztorze obowiązywało milczenie; w rzeczy samej nowicjusze mogli rozmawiać tylko z opatem i mistrzem nowicjatu przez pierwsze trzy lata. Poza tymi krótkimi rozmowami niewiele było okazji do konwersacji. W tych wczesnych latach nie miałem najmniejszego pojęcia o historii życia czy aspiracjach innych mnichów. Nie znałem nawet ich nazwisk.

Dlaczego uczniowie wschodnich guru, rosich w zen bądź nauczycieli medytacji transcendentalnej, którzy przychodzili do klasztoru w latach siedemdziesiątych, by prowadzić dialog ekumeniczny, przeżywali znamienne doświadczenia duchowe bez przechodzenia przez te wszystkie ćwiczenia pokutne wymagane od trapistów? Ci młodzi ludzie okazywali wielkie uznanie wobec wartości ciszy, odosobnienia i wierności regularnej praktyce medytacyjnej. To było inspirujące spotykać młodych, którzy poświęcali dwadzieścia do trzydziestu minut dwa razy dziennie na medytację pomimo swoich studiów czy życia zawodowego, podczas gdy zakonnicy, księża, mnisi czy mniszki – wydawali się zmagać z tym, by poświęcić pół godziny dziennie na modlitwę myślną.

Uświadomiłem sobie również ogromny głód duchowości we współczesnym świecie. Na fali przebudzenia duchowego,

którą – jak można przypuszczać – wywołał Drugi Sobór Watykański, młodzi ludzie z całego świata tysiącami ruszyli do Indii w poszukiwaniu duchowych nauczycieli. Niektórzy pozostawali tam przez kilka lat w straszliwych warunkach. Zgodzili się na ubóstwo, narażenie życia i choroby, aby nasycić głód autentycznej drogi duchowej.

Pomyślałem wtedy: cóż, tak już jest. Nie krytykowałem powagi praktyki zen, nie zamykałem oczu na to, jak wielu ludzi odnosiło z niej korzyść, podobnie jak z wielu innych wschodnich praktyk. Tylko dlaczego tysiące młodych ludzi jeździ do Indii każdego lata, by znaleźć jakąś formę duchowości, podczas gdy tu, na miejscu, w tym kraju jest tak wiele męskich i żeńskich klasztorów kontemplacyjnych? To wzbudziło kolejne pytanie: dlaczego oni nie odwiedzają nas? Owszem, czasem tak, ale bardzo niewiele. W rozmowie z tymi, którzy przychodzili, często zadziwiało mnie to, że nie słyszeli nawet o tym, że jest coś takiego jak duchowość chrześcijańska. Nie słyszeli tego w swoich parafiach czy w katolickich szkołach, do których chodzili, i dlatego nie przyszło im do głowy, żeby poszukiwać chrześcijańskiej formy modlitwy kontemplacyjnej czy odwiedzać katolickie klasztory. Gdy usłyszeli, że istnieje coś takiego, byli zaskoczeni, pod wrażeniem i w jakiś sposób zaniepokojeni.

Nasz klasztor w Spencer służył za atrakcję dla niektórych z nich mieszkających w rejonie Nowej Anglii. Lubili przychodzić i rozmawiać o swoich praktykach i doświadczeniach. Wielu z nich miało doświadczenia podobne do tych, które tradycja chrześcijańska nazywa kontemplacją. Chociaż studiowałem dogłębnie chrześcijańską tradycję i starałem się ją praktykować,

to zauważyłem, że kiedy mówiłem o niej na konferencjach dla wspólnot monastycznych, wielu mnichów się wyłączało. Nie chcieli słuchać o kontemplacji. Podobnie księża przyjeżdżający do naszego domu na rekolekcje – oni nie chcieli o tej drodze modlitwy. Nauczono ich w seminariach, że kontemplacja to sprawa klasztorów i nie ma ona nic wspólnego z tym, co robią. Skoro więc księża w parafiach i profesorowie w seminariach odczuwali, że kontemplacja jest nie dla nich czy nie dla ich studentów, to tym bardziej ludzie świeccy.

Przed 1975 rokiem panowało nie tylko negatywne nastawienie do kontemplacji, ale też samo słowo „kontemplacja” stało się niejednoznaczne, tak że w potocznym rozumieniu było bardziej identyfikowane z pewną formą życia niż z formą modlitwy. Znaczenie tego słowa było zwykle ograniczone do specjalnego stylu życia, który wymagał mnóstwa wyrzeczeń. Przeciętna osoba albo nie widziała w tym nic pociągającego, albo nie rozpoznawała w tym swojego powołania, albo nie odnajdywała w tym siebie, bo zaangażowanie w świecie nie pozwalało jej na to.

Gdzieś w połowie lat siedemdziesiątych postawiłem naszej monastycznej wspólnocie na jednej z konferencji następujące pytanie: „Czy możemy wyrazić naszą chrześcijańską tradycję kontemplacyjną w formie, która będzie dostępna dla osób zaangażowanych w aktywne duszpasterstwo oraz dla młodych ludzi, którzy zostali wprowadzeni we wschodnie praktyki, a teraz mogą odczuwać potrzebę powrotu do swoich chrześcijańskich korzeni, gdyby się dowiedzieli, że istnieje coś podobnego w tradycji chrześcijańskiej?”. Poświęcając całe moje życie dążeniu do

poznania chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej, a przy tym żywiąc najgłębszy szacunek do jej ogromnej wartości, cierpiałem, widząc, jak jest całkowicie niezauważana przez ludzi, którzy wyruszają na Wschód po to, co można znaleźć we własnym domu, gdyby tylko było im to właściwie przedstawione.

Kiedy postawiłem to wyzwanie wspólnocie, ojciec William Meninger, bardzo nim zainspirowany, potraktował je serio. Opierając się w swojej pracy nad klasycznym dziełem duchowości chrześcijańskiej z czternastego wieku pt. *Obłok niewiedzy*, wypracował metodę modlitwy, którą nazywał *modlitwą obłoku*, i zaczął jej uczyć księży, którzy przyjeżdżali do domu rekolekcyjnego. Odbiór był tak pozytywny, że postanowił on nagrać te konferencje na taśmach. Taśmy sprzedawały się w ponad piętnastu tysiącach egzemplarzy i stały się punktem wyjścia dla drogi wielu ludzi, którzy zaczęli praktykować tę prostą formę modlitwy proponowaną przez autora *Obłoku niewiedzy*, w której modlący się poprzez pojedyncze słowo takie jak „Bóg” lub „Miłość” wyraża swoje „nagie pragnienie skierowane ku Bogu”.

W tym samym czasie Komisja Życia Konsekwentnego przy Konferencji Wyższych Przełożonych Zakonów Męskich w Stanach Zjednoczonych poprosiła naszą wspólnotę o pomoc w sprawach modlitwy. Na początku lat siedemdziesiątych osłabła nieco fascynacja intensywnym zaangażowaniem w sprawy społeczne, która dominowała w poprzednim dziesięcioleciu. Po Drugim Soborze Watykańskim wielu księży i zakonników udało się do różnych wyizolowanych grup, nie będąc dostatecznie przygotowanymi na udźwignięcie ciężaru takiej posługi. Wypalili się, a w wielu przypadkach robili znacznie mniej w służbie dla innych, niż gdyby pozostali na swoim poprzednim miejscu. W najlepszej wierze

podjęli posługę, która wymaga głębokiego zaplecza wewnętrznego, a tego po prostu nie mieli.

Wyżsi przełożeni zakonów męskich przeżywali również wyczerpanie z powodu głębokiego wstrząsu, jaki dokonał się w życiu zakonnym po Drugim Soborze Watykańskim. Komisja poprosiła o pomoc ojca Basila Peningtona, również mnicha z naszego klasztoru w Spencer, dobrze znanego Konferencji Zakonów Męskich, gdyż uczestniczył on w jej spotkaniach, by służyć jej pomocą w sprawach dotyczących prawa kanonicznego. Postawiliśmy sobie pytanie: jak i w jakiej formie mogliśmy zaprezentować modlitwę bazującą na *Obłoku niewiedzy*, której uczył księży przebywających w naszym domu dla gości ojciec William Meninger.

Ojciec Basil poprowadził pierwsze rekolekcje dla grupy prowincjałów z różnych zakonów, zarówno męskich, jak i żeńskich, w dużym domu rekolekcyjnym w Connecticut. To oni zasugerowali dla tej praktyki¹ nazwę „Centering Prayer”. Termin mógł być zaczerpnięty z lektury pism Thomasa Mertona, który używał tego wyrażenia.

Na początku 1976 roku ojciec Basil zaczął uczyć modlitwy głębi w formie warsztatów wprowadzających w naszym domu gości w Spencer, najpierw dla księży, a potem dla innych osób, które chciały w nich uczestniczyć. Po paru latach okazało się, że nie możemy pomieścić wszystkich chętnych, zaczęliśmy więc obmyślać zaawansowane programy w nadziei na to, że ich uczestnicy staną się nauczycielami tej metody i będą mogli jej uczyć również w innych miejscach. Zaawansowane warsztaty

1 Na język polski przetłumaczoną jako „modlitwa głębi” (przyp. tłum.).

miały w swym programie sesje zawierające cztery cykle modlitwy po dwadzieścia minut każdy, a pomiędzy nimi pięć do dziesięciu minut medytacyjnego marszu. Niektórzy członkowie wspólnoty, podobnie jak niektórzy mieszkający w domu gości, narzekali, że to było straszne patrzeć, jak ludzie chodzą wokół domu gości jak „zombie”. Kiedy na jesieni 1981 roku zrezygnowałem z funkcji opata, klasztor w Spencer przestał prowadzić tego typu warsztaty i powrócił do poprzedniej formy rekolekcji.

Przeniosłem się do klasztoru św. Benedykta w Snowmass w Kolorado, nie mając w planie uczenia modlitwy głębi. Jednak w maju 1982 roku zostałem poproszony przez wikariusza z Aspen, abym raz w tygodniu przez kolejne cztery tygodnie zaprezentował coś na temat modlitwy. Notatka o tym została umieszczona w biuletynie parafialnym i ku naszemu zaskoczeniu przyszło około osiemdziesięciu osób. Potem poprowadziłem sporo rekolekcji w klasztorach trapistowskich i benedyktyńskich, dzięki którym powoli zgromadziłem materiał do serii nagrań pt. *Podróż duchowa*, która została sfilmowana późną jesienią 1986 roku.

W lecie roku 1982 odwiedziłem Fundację Lama w Nowym Meksyku, ekumeniczną wspólnotę ludzi poszukujących duchowości. W tym czasie był tam również Ram Dass, który prowadził warsztaty, i na jego prośbę miałem przemówić do uczestników. Przynajmniej ich połowę stanowili katolicy, był też spory procent żydów, pozostali mieli jakąś formalną przynależność lub nie. Uderzyła mnie liczba osób i zdumiewałem się: „Skąd pochodzą ci katolicy?”. Wielu z nich było zniechęconych do religii, którą poznali w młodości, ze względu na jej legalistyczne

i skoncentrowane na moralności nauczanie, które otrzymali w swoich parafiach czy katolickich szkołach. Teraz czuli się duchowo umocnieni swoim doświadczeniem buddyzmu czy hinduizmu.

W Lama byli zbudowani moim szacunkiem do religii Wschodu, gdyż większość z nich nie spotkała wcześniej duchownego, który z sympatią przyjmował ich doświadczenie. Katolicy doceniali również moje zrozumienie dla problemów w wychowaniu, które przeżyli w młodości. W tych pierwszych latach w moim nowym domu w Kolorado odwiedziłem sporo wschodnich wspólnot, w których wciąż spotykałem podobny procent katolików. Bardzo często byli katolicy kierowali swe rozgoryczenie i oburzenie do mnie jako do duchownego, stąd też czułem się w czasie swej roboty trochę jak śmieciarz. W tym czasie najwidoczniej Kościół nie prezentował się jako miejsce duchowości, a przynajmniej nie na tyle, by zwykli ludzie mogli to zauważyć.

We wrześniu 1983 roku Fundacja Lama poprosiła mnie, bym poprowadził kurs w ramach Centrum Intensywnych Studiów, a ja przyjąłem zaproszenie. Przez jakiś czas chciałem przygotować chrześcijańskie rekolekcje kontemplatywne, które byłyby porównywalne z sesin zen, z dużą ilością czasu poświęconego na milczącą medytację; to miał być taki eksperyment, który – o ile wiem – nie miał jeszcze nigdy miejsca w chrześcijańskiej tradycji. To prawda, że w ramach Ćwiczeń duchowych św. Ignacego, w czasie zamkniętych trzydziestodniowych rekolekcji, przeżywa się trzy do czterech godzin medytacji, ale są one ściśle zaprogramowane co do przedmiotu refleksji i wizualizacji. Byłem ciekawy, jak wpłynie na zwykłych katolików

tak długi czas niezaprogramowanej modlitwy, i to codziennie przez dwa tygodnie.

To było przełomowe doświadczenie. Zdecydowałem się na dwutygodniowe rekolekcje, myśląc, że może nam zająć dwa razy dłużej to, co w sesin zen dzieje się w tydzień. Nie chciałem również przytłoczyć uczestników, więc mieliśmy tylko pięć godzin modlitwy kontemplacyjnej codziennie. Zaprezentowałem też materiał, który potem znalazł się na taśmach *Podróż duchowa*, oraz wprowadzenie do *lectio divina* i oczywiście wprowadzenie do praktyki modlitwy głębi. Przez cały dzień trwaliliśmy w ciszy, a wieczorem był czas na dyskusję.

Rekolekcje odbyły się w bardzo prymitywnych warunkach. To terapia wstrząsowa, kiedy nie ma ciepłej wody ani kanalizacji, elektryczności ani telefonów (do najbliższego trzeba iść kilometr piechotą), ale to pozwoliło dwunastu uczestnikom rekolekcji wyjść poza przyzwyczajenia i rutynę oraz – mówiąc wprost – mocno ich ze sobą związało. Połowa z tamtych pierwszych uczestników rekolekcji z Fundacji Lama to obecnie filary Contemplative Outreach. Jest wśród nich Gail Fitzpatrick-Hopler, ksiądz Carl Arico, ksiądz Bill Sheehan i Mary Mrozowski, oni też po jakimś czasie razem z Davidem Frenette założyli Chrysalis House – wspólnotę życia w Warwick w Nowym Jorku. Pat Johnson i Mary Ann Matherson były członkiniami wspólnoty Lama w tamtym czasie i organizowały tam warsztaty. Obecnie prowadzą comiesięczne Intensywne warsztaty w klasztorze w Snowmass. To doświadczenie w Lama przekonało mnie, że chrześcijańska tradycja kontemplacyjna nie umarła, co więcej, może być skutecznie przekazywana na warsztatach, stając się solidnym fundamentem osobistej praktyki kontemplacyjnej.

W listopadzie 1983 roku Gus Reininger odbywał rekolekcje w Snowmass i w rozmowie ze mną poddał pomysł stworzenia organizacji, która mogłaby nauczać modlitwy głębi w parafiach. W ramach eksperymentu zgodziłem się poprowadzić rekolekcje parafialne, które Gas i jego żona sprawnie przygotowali w grudniu 1983 roku w parafii św. Ignacego Loyoli w Nowym Jorku. Kolejne warsztaty zostały przeprowadzone na wiosnę i latem następnego roku przez ojca Basila Penningtona, księdza Carla Ariko i przeze mnie. Ponad sto siedemdziesiąt pięć osób wzięło udział w tych warsztatach, a dzięki ciepłemu przyjęciu i wsparciu, jakiego udzielił zmarły już proboszcz Victor Yantelli SJ, potwierdziło się nasze przeczucie, że modlitwa głębi ma swoje miejsce w życiu parafialnym.

Tymczasem Ed Bednar, który pracował w Centrum Thomasa Mertona na uniwersytecie Columbia, pokierowany przez Paula Dintera, kapelana uniwersytetu, podzielił się ze mną swoim pomysłem stworzenia sieci łączącej kontemplatyków. To wydało się dobrym uzupełnieniem rozwijającego się eksperymentu prowadzonego przy parafii św. Ignacego. Ed i Gus zorganizowali spotkania rozpoznawcze z kilkoma znaczącymi postaciami życia religijnego z obszaru Nowego Jorku. Wspólny entuzjazm, który przyniosły te spotkania, zaowocował powstaniem organizacji Contemplative Outreach². Naszym celem, jakże ambitnym w tamtym czasie, było uczenie modlitwy głębi w parafiach, w kontekście diecezjalnym, przez wyszkolenie koordynatorów i nauczycieli oraz opracowanie potrzebnych

2 W Polsce istnieje pod nazwą Ruch Odnowy Kontemplacyjnej i tej nazwy będziemy używać w dalszej części książki (przyp. tłum.).

materiałów. Pierwszym wydarzeniem zorganizowanym przez Contemplative Outreach były warsztaty w kościele Świętej Trójcy, w których wzięło udział ponad trzysta pięćdziesiąt osób. To zapoczątkowało dodatkowe warsztaty oraz grupy wsparcia w wielu innych parafiach. Jednocześnie koordynowaliśmy istniejące już grupy modlitwy głębi w New Jersey i na Long Island. Tak rodził się Ruch Odnowy Kontemplacyjnej.

Mała grupa utworzyła zarząd Ruchu i zaczęła się regularnie spotykać w Centrum Mertona, aby wspierać działania związane z modlitwą głębi; powstała też deklaracja organizacji i plany na przyszłość. Najpierw Ed Bednar, a potem Mary Mrozowski służyli jako tymczasowi zarządzający. Gail Fitzpatrick-Hopler została naszym pierwszym dyrektorem, a obecnie jest prezesem organizacji.

W pierwotnej wersji naszej deklaracji wizji Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej rozpoznawaliśmy siebie jako „sieć wspólnot wiary zaangażowanych w proces i przekaz chrześcijańskiej drogi przemiany”. Służąc tej wizji wraz z tysiącami ludzi oddanymi chrześcijańskiej kontemplacji, Ruch Odnowy Kontemplacyjnej proponuje dzisiaj warsztaty i rekolekcje, które zachęcają do rozległej formacji w ramach chrześcijańskiej drogi kontemplacyjnej w oparciu o doświadczenie modlitwy głębi. Poza dziesięciodniowymi Intensywnymi rekolekcjami rozwinęły się również rekolekcje dla zaawansowanych i dla tych, którzy przeżyli już Intensywne rekolekcje, aby jeszcze bardziej pogłębić proces przemiany. W różnych miejscach i w różnym czasie w ciągu roku prowadzone są Rekolekcje formacyjne dla osób w służbie Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej, aby pogłębić studium i znajomość fundamentów modlitwy głębi i chrześcijańskiej drogi

duchowej. Formacja dla służebnego przewodnictwa i zaawansowane kursy nauczania dają okazję do refleksji nad różnymi aspektami drogi kontemplacyjnej i jej rozwoju we współczesnym świecie.

Zainteresowanie modlitwą głębi objęło całe Stany Zjednoczone. Praca ojca Williama Sheehana w propagowaniu jej na Florydzie zaowocowała utworzeniem jednego z pierwszych lokalnych oddziałów Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej. Inne oddziały zrodziły się z oddolnych inicjatyw, zwykle inicjowane przez jedną mocno zaangażowaną osobę z otwartym sercem, która dzieliła się modlitwą głębi z innymi. Arcybiskup katolicki z Denver w Kolorado, Francis Stafford, zaprosił mnie i Ruch Odnowy Kontemplacyjnej do przygotowania programu duszpasterskiego dla parafii w archidiecezji Denver w roku 1987. To był pierwszy na skalę diecezjalną systematyczny przekaz modlitwy głębi. Siostra Bernardette Teasdale założyła Centrum Życia Kontemplacyjnego w Denver, gdzie prowadzone są liczne warsztaty i rekolekcje z programu Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej.

Studium i praktyka modlitwy głębi przekroczyły granice Stanów Zjednoczonych i dotarły do Argentyny, Australii, na Bahamy, do Brazylii, Kanady, Kuby, Danii, Republiki Dominikany, Salwadoru, Francji, Ghany, Gujany, Hondurasu, Islandii, Irlandii, Włoch, Izraela, Japonii, Malezji, Meksyku, Holandii, Nikaragui, Peru, Puerto Rico, Rumunii, Singapuru, Południowej Afryki, Korei Południowej, Hiszpanii, Szwajcarii, Wielkiej Brytanii, Wenezueli, zachodnich Indii, na Filipiny, na Wyspy Dziewicze³.

3 W 2013 roku także do Polski (przyp. tłum.).

Rozwinęły się także wyspecjalizowane sekcje, przykładowo hiszpańskojęzyczne skrzydło *Contemplativa Internacional*, rozwijająca służbę w więzieniach i oczywiście kontemplacyjny wymiar programu Dwunastu kroków. Nasze programy powstały i wciąż się rozrastają w Kościele Episkopalnym i różnych innych Kościołach chrześcijańskich.

Ruch Odnowy Kontemplacyjnej wraz z Centrum Działania i Kontemplacji (*Center for Action and Contemplation*) i ze Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej organizowały wspólne konferencje. Wysiłek tych wspólnot i ich zaangażowanie przyciągnęły rzesze słuchaczy zainteresowanych chrześcijańską duchowością kontemplacyjną. Nasz wydawany co pół roku biuletyn rozchodzi się w nakładzie pięćdziesięciu tysięcy, a nasza strona internetowa www.contemplativeoutreach.org jest odwiedzana przez mnóstwo osób z całego świata.

Przez ponad dwadzieścia pięć lat Ruch Odnowy Kontemplacyjnej oddany jest przekazywaniu żywej tradycji chrześcijańskiego dziedzictwa kontemplacyjnego przez nauczanie, programy formacyjne oraz pomoc okazywaną tym, którzy oddają się praktyce kontemplacyjnej, będąc jednocześnie osobami zaangażowanymi w życie współczesnego świata. Ruch Odnowy Kontemplacyjnej jest rozwijającą się wspólnotą z coraz szerszą wizją i pogłębioną praktyką, która służy zmieniającym się potrzebom chrześcijan o kontemplatywnej duchowości. Pragniemy słuchać i odpowiadać na wołanie naszego wspólnego świata, cierpiącego i podzielonego. Pragniemy wsłuchiwać się w przynaglenia Ducha i stosownie na nie odpowiadać. A co najważniejsze, poszukujemy relacji z Rzeczywistością Ostateczną, słuchając ojczystego języka Boga: ciszy.

Jest dla nas oczywiste, że to Chrystus umacnia nas do życia kontemplacyjnym wymiarem Ewangelii w codzienności. To przekonanie pozwoliło nam wzrastać aż do tego momentu, w którym się dziś znajdujemy, i ufamy, że będzie punktem wyjścia do nowego wzrostu.

praktyka

ROZDZIAŁ I

Zaprzyjaźnić się z Bogiem

Chrześcijańska droga duchowa opiera się na coraz większym zaufaniu do Boga. Dzięki temu zaufaniu możliwy jest pierwszy skok w ciemność, aby spotkać Boga na głębszych poziomach naszego istnienia. To dzięki zaufaniu możliwe jest nadanie naszemu życiu nowego kształtu, przemienione zostaje nasze cierpienie, zranienia i nieuświadomione motywacje tak, by ukształtować nas jako osoby według Bożego zamysłu.

Zaufanie odgrywa tak ważną rolę, że nasza droga duchowa może być zablokowana, jeśli tkwi w nas negatywne nastawienie do Boga wyniesione z dzieciństwa. Jeśli boimy się Boga bądź postrzegamy Go jako rozgniewanego ojca, podejrzliwego policjanta lub surowego sędziego, to będzie nam bardzo trudno odnaleźć entuzjazm wiary, a nawet zainteresowanie drogą duchową.

Te negatywne obrazy Boga, które w większości zostały nam zaszczipione na wczesnym etapie wychowania religijnego, są w istocie spadkiem po poprzednich pokoleniach i rozpowszechnionych postawach religijnych, które zawierają zniekształcenia – czasem odwrócenie o sto osiemdziesiąt stopni – biblijnych i ewangelicznych wartości. Dotyczy to zarówno protestantów, jak i katolików, ale szczególnie mocno jest odczuwalne w Kościele katolickim.

Przed Drugim Soborem Watykańskim (1962–1965) zespół postaw wobec Boga nazywany „zachodnim modelem duchowości” był szeroko rozpowszechniany w ramach katechezy i wychowania religijnego. To określenie znajdziemy w książce ojca Richarda Hausera SJ, profesora na Uniwersytecie Creighton, pod tytułem *In His Spirit*. „Duchowość” powinniśmy wziąć w cudzysłów, ponieważ tak przedstawione rozumienie Boga nie oddaje prawdziwie nauczania biblijnego; raczej pokazuje mocno oddziałujące osiemnastowieczne wpływy oświecenia, z jego myśleniem zdominowanym przez kartezjański dualizm oraz fizykę newtonowską, w którym potężny Bóg „gdzieś tam” kieruje mechanicznym światem z majestatycznej odległości. Według ojca Hausera, fundamentalną kwestią był ściśle dualistyczny podział na „ja-poza-Bogiem” i „Bóg-poza-mną”. Cechą charakterystyczną tego dualizmu jest przekonanie, że my tutaj na ziemi oddzieleni od Boga poszukujemy, podejmujemy wysiłek, cierpimy, podczas gdy Bóg z odległego nieba patrzy i osądza.

Według ojca Hausera nawet po *Vaticanum II* wielu studentów wciąż reprezentuje takie podejście. Postawy te, chociaż najczęściej nieświadome, są jednak bardzo silne i pojawiają się spontanicznie, chyba że zostaną zweryfikowane i uaktualnione poprzez dojrzałe oceny. Zapewne sam odnajdziesz niektóre z nich, kiedy cofniesz się do swojego własnego wychowania religijnego.

Pierwszą postawą, która wypływa z zachodniego modelu duchowości, jest przekonanie, że akty zewnętrzne są ważniejsze niż akty wewnętrzne. Termin „akty zewnętrzne” odnosi się

do rytuałów lub praktyki dobrych uczynków takich jak posty, jałmużna czy umartwienie ciała. Termin „akty wewnętrzne” odnosi się do motywacji, z których te akty się rodzą. Te pierwsze mogą równie dobrze pochodzić z pychy, egocentryzmu, jak i z miłości Boga i szacunku do bliźniego. Nauczanie Jezusa w Ewangelii jest jasne: „Oczyść wpierw wnętrze kubka, żeby i zewnętrzna jego strona stała się czysta” (Mt 23,26 – przyp. red.).

Drugą postawą wynikającą z tego modelu duchowości jest przekonanie, że to osoba inicjuje wszystkie dobre czyny, a Bóg je nagradza. Z punktu widzenia teologicznego jest to przekonanie bliskie herezji pelagianizmu. Przywodzi na myśl obraz walki na arenie w celu prześlągania Boga za popełnione grzechy lub wyproszenie jakiejś korzyści, podczas gdy sam Bóg siedzi i z dystansu przygląda się zmaganiom. Jeśli sprawimy się dobrze – kciuk w górę, jeśli przegramy – kciuk w dół. Ewangelia, przeciwnie, uczy, że to Bóg jest inicjatorem wszystkich dobrych czynów poprzez Ducha, który w nas mieszka, a naszym zadaniem jest uważnie słuchać i wprowadzać w czyn sugestie Ducha.

Trzecią postawą, która wypływa z zachodniego modelu duchowości, jest przesadna troska o to, by dostać się do nieba, zamiast starania o to, by praktykować miłość Boga i bliźniego tu i teraz, jak to z całą mocą podkreśla Jezus. Ta troska czasem wyraża się w wysiłkach, by zgromadzić w tym życiu zasługi, które mają przekonać Boga, by nas nagrodił w przyszłym życiu. Wyłania się z tego karykatura „dobrego” katolika sprzed Drugiego Soboru Watykańskiego. W rozumieniu zachodniego

modelu jest to ktoś, kto każdej niedzieli chodzi na mszę świętą, nigdy nie je mięsa w piątek, ofiarnie daje na tacę. Chodzi do spowiedzi i komunii przynajmniej raz w roku, spodziewa się, że na łożu śmierci ksiądz udzieli mu ostatniego namaszczenia, by mógł w najgorszym wypadku dostać się do czyśćca, następnie po niedługim czasie, skróconym licznymi mszami za spokój jego duszy, będzie mógł przejść do nieba, gdzie zostanie sowicie nagrodzony za przykładne katolickie życie. Mogło mu nigdy nie przyjść do głowy, że grzechem może być wymuszanie swojej woli na żonie czy rozdrażnianie jej, krzyczenie na dzieci, nieuczciwe płacenie za usługi i zatrudnienie, brak szacunku dla biednych żyjących na jego ulicy czy w jego parafii. Jednym słowem, przywiązuje się do dogmatów i przestrzega katolickich zasad, ale nie potrafi praktykować Ewangelii. Ewangelia natomiast to sposób życia, a nie zbiór zasad do zachowywania.

Ta karykatura nie jest tak bardzo naciągana. Przed Soborem zapoczątkowanym przez Jana XXIII był sprzyjający klimat do targowania się z Bogiem, by uniknąć piekła lub skrócić czyśćciec. Tak zwane dobre uczynki nabrały znaczenia ponad wszelką miarę, takiej postawie towarzyszyło naiwne lekceważenie tego, co Pismo wyraźnie mówi o dobru, które jesteśmy w stanie osiągnąć własnymi siłami. Dla przykładu, Ewangelia przynagla do miłości Boga tu i teraz i do miłości bliźniego tą samą bezwarunkową miłością, którą ukochał nas Jezus. Nadmierna troska o przyszłą nagrodę lub karę sprawiła, że zwykli ludzie przestali się skupiać na swoim podstawowym zadaniu ukazywania tu i teraz miłości Chrystusa do każdego człowieka. Nacisk na przyszłą nagrodę zaprowadził społeczność chrześcijańską do zaniedbań w spełnianiu powinności społecznych,

a odpowiedzialność za ich wypełnianie w ostatnich wiekach przerzucono w większości na zgromadzenia zakonne.

Ludzka natura woli zastępcze ofiary, aby obłaskawić Boga, niż ofiarę, którą Bóg w Piśmie Świętym wyraźnie określa jako jedyną możliwą do przyjęcia, czyli dar z siebie samego. Większość praktyk religijnych podszyta jest strachem przed bogiem, który posyła do piekła i wymaga prześlągania. Jest to właściwe dla świadomości „tyfonicznej”, którą charakteryzowały się ludy prymitywne, a którą widać również u dzieci w wieku od dwóch do czterech lat. Takie zachowanie ma pewien wymiar magiczny: „Jeśli gorliwie uczęszczam na mszę w każdą niedzielę i wyznaję swoje grzechy, nawet jeśli nie zmieniam postaw, które do tych grzechów prowadzą, to i tak wszystko będzie w porządku”.

Biblijny model duchowości, odkryty na nowo przez badaczy chrześcijańskich i stanowczo potwierdzony w dokumentach Soboru, pozwolił Kościołowi rozpoznać, odzyskać i rozpocząć odnowę chrześcijańskiego nauczania i wartości poprzez czerpanie z czystego źródła biblijnego. Poprzez naukowe studia pierwotnego znaczenia słów i kontekstu kulturowego, w którym powstało Pismo Święte, mamy prawdopodobnie w naszych czasach lepsze zrozumienie intencji autorów biblijnych niż jakiegokolwiek wcześniejsze pokolenie od czasu śmierci apostołów.

Model biblijny to przeciwieństwo modelu zachodniego. Pismo uczy, że wewnętrzna motywacja jest ważniejsza od aktów zewnętrznych. Jezus przekazał to, mówiąc do faryzeuszów: „To szabat został ustanowiony dla człowieka, a nie człowiek dla szabatu” (Mk 2,27 – przyp. red.). Faryzeusze w Jego czasach przestrzegali ludzkiej tradycji, a nie Prawa Mojżeszowego i natchnionej tradycji proroków.

Tradycja to nie to samo, co tradycje. Tradycja chrześcijańska to żywe doświadczenie Ewangelii. Jej praktykowanie burzy system fałszywego ja, z jego nieprawdziwymi wartościami i wyolbrzymionymi aspiracjami opartymi na zranionym poczuciu tego, kim jesteśmy – poczuciu, które domaga się rekompensaty. Ten, kto żyje tradycją, wyraża ją swoim życiem, swoimi nastawieniami do życia w formie szczerej odpowiedzi wobec Jezusa Chrystusa. Tradycje to ludzkie interpretacje, często daleko odbiegające od miłości Boga i bliźniego. Jezus był nieugięty wobec takich postaw. Mówił do faryzeuszów, że „Wiążą ciężary wielkie i nie do uniesienia i kładą je ludziom na ramiona, lecz sami palcem ruszyć ich nie chcą. [...] zamykacie królestwo niebieskie przed ludźmi. Wy sami nie wchodzicie i nie pozwalacie wejść tym, którzy do niego idą” (Mt 23,4.13 – przyp. red.). Faryzeusze byli dobrymi moralistami i umieli sprawnie rozróżniać, ale ich motywy w praktykach religijnych, przynajmniej zgodnie z czterema ewangeliami, były pełne próżności i pychy. Wkładali ogromny wysiłek w to, by zostać zauważonymi, nawet do tego stopnia, że używali trąb, by ogłosić wszystkim, że dają jałmużnę. Hipokryzja faryzeuszów złościła Jezusa, jednocześnie zaś okazywał niezwykle współczucie wobec prostytutek i celników, którzy byli największymi zdziercami w tamtych czasach.

To, co inicjuje dzieła prawdziwie z Bożego natchnienia, to nie „ja-poza-Bogiem” proponowane przez zachodni model, ale „ja-w-Bogu” i „Bóg-we-mnie”. W biblijnym modelu duchowości to Duch, który zamieszkuje w nas, jest aktywnym źródłem inspiracji dla wszystkich dobrych dzieł, a z naszej strony – potrzeba zgody. W Nowym Testamencie akcent pada na słuchanie i odpowiedź dawaną Duchowi, a nie na inicjowanie

projektów, które Bóg miałby popierać, nawet jeśli nie ma On z nimi nic wspólnego. Odkąd punkt wyjścia dla drogi duchowej został oddzielony od wiary w Boże zamieszkanie w nas, ludzie zaczęli widzieć Boga jako będącego „gdzieś tam”. Jeśli Bóg jest „gdzieś tam”, szczególnie jeśli jest to jakieś odległe niebo, to jak się do Niego wspiąć? Jeśli po paru krokach upadamy na twarz, co zwykle ma miejsce, możemy wywnioskować, że „to chyba nie dla mnie. Chyba nie jestem z Bogiem w dobrych stosunkach”. To niemożliwe, byśmy pokonali wszystkie trudności drogi duchowej, jeśli towarzyszy nam przekonanie, że Bóg jest tysiące kilometrów stąd, a my musimy się do Niego wspiąć albo stać się godnymi Boga.

Model biblijny duchowości podkreśla pogłębiającą się jedność z Bogiem tu i teraz oraz działanie w służbie potrzebującym. Oddając sprawiedliwość zachodniemu modelowi, musimy przyznać, że pojawia się w nim pewne odległe rozpoznanie istotnej roli Ducha Świętego, które jednak łatwo gubiło się w zwykłym przekazie katechetycznym. W mojej młodości Duch Święty nazywany był „zapomnianym gościem”. To trochę tak, jakbyś żyjąc w związku małżeńskim przez pięćdziesiąt lat, na uroczystości złotych godów ze zdziwieniem pytał: „A cóż ta obca osoba robi w moim domu?”.

To zaniedbanie zauważenia obecności i działania Ducha Świętego w naszym życiu nie ułatwiało nam drogi duchowej. Byliśmy skłonni stwierdzić: „Zostawię tę duchową drogę mnichom i zakonnikom”. W konsekwencji pojawia się myśl: „Napiśzę do nich list, żeby się za mnie modlili”, a wtedy można już swobodnie zajmować się swoimi sprawami, jak długo uznaję wyznanie wiary i spełnianie podstawowe obowiązki religijne.

Zostaliśmy wprowadzeni w błąd. Dobry wierzący chrześcijanin to ktoś, kto każdego dnia żyje Ewangelią, a nie ten, kto o tym czyta lub próbuje wmanipulować Boga w zaspokajanie własnych potrzeb.

W zachodnim modelu duchowości często przekazywano wyobrażenie, że Bóg będzie zawsze nagradzał nas w tym życiu za dobre uczynki. Ten zdumiewający element niewiedzy lub błędnego odczytania Ewangelii wielu chrześcijan doprowadził do przekonania, że w nagrodę za wiarę w Jezusa Chrystusa będą zasobni i nigdy nie będą musieli martwić się o nic, że wszystkie ich przedsięwzięcia będą błogosławione ziemskim sukcesem i że nie przyjdą na nich żadne próby. Która z ksiąg biblijnych ukazuje taką wiarę? Ten popularny pogląd stwierdza, że jeśli będziemy podejmować dobre dzieła (takie jak np. jałmużna), to Bóg wynagrodzi nas zarówno teraz, jak i w niebie. Będziemy mieli piękny dom, radość z sukcesów zawodowych, powodzenie w interesach oraz wielkie uznanie za nasze zaangażowanie. Model biblijny nie daje takich obietnic. W istocie, błogosławieństwa, które zawierają ideał szczęścia w rozumieniu Jezusa, uczą, że najszczęśliwsi ludzie to ci, którzy są prześladowani dla sprawiedliwości. Stukrotna nagroda, którą Jezus obiecuje tym, którzy dla Niego wyrzekają się wszystkiego, nie dotyczy materialnych sukcesów. Bohaterem psalmów jest z całą pewnością osoba, która cierpi utrapienie dla Boga. Potrzebujący, ubodzy, prześladowani, cierpiący są nieustannie troską psalmisty i ukazani są jako żrenica Bożego oka. Psalmi i pisma proroków Izraela objawiają Bożą troskę o pomyślność, ochronę i wyswobodzenie tych, którzy cierpią nieszczęście ze względu na Boga.

Czwartą charakterystyką biblijnego modelu duchowości jest troska o kultywowanie miłości Boga tu i teraz, o wiele bardziej niż praca nad zdobywaniem zasług na przyszłość jako gwarancji nieba. Syndrom kary i nagrody w postrzeganiu Boga wypływa z postawy, która jest charakterystyczna dla dzieci, ale która poprzez właściwą edukację powinna rozwijać bardziej dojrzałe podejście także u dorosłych. Najlepszą drogą przekazu w religijnej edukacji jest komunikowanie studentom osobistego doświadczenia modlitwy i praktykowania cnót, które pozwolą im zrozumieć kontemplacyjny wymiar Ewangelii, w którym to Duch Święty kieruje zarówno modlitwą, jak i działaniem.

Zamiast martwić się gwarancjami na życie przyszłe, potrzeba zaufania do Boga i wiary, że jeśli uczynimy co w naszej mocy, aby kochać i służyć Bogu i bliźniemu w tym życiu, to Bóg sam zatroszczy się o przyszłość. Po cóż pożądać przyszłości, której Bóg dla nas nie chce? Musimy poszukiwać Boga coraz więcej i więcej w chwili obecnej, która jest jedynym miejscem, gdzie można Go znaleźć. Ponieważ Bóg jest wieczny, nie można spotkać Go w przeszłości, ale w teraźniejszości. Potrzebujemy odpowiedniej praktyki, która skoncentruje nasz wysiłek na rozwoju dojrzałych postaw chrześcijańskich, szczególnie jeśli chodzi o relację z Ostateczną Rzeczywistością, którą Jezus nazywał *Abba*, „Ojciec”. *Abba* jest żarliwie zatroskany o każde stworzenie, a o ludzi w sposób szczególny, bo są wezwani do objawiania Bożej dobroci bardziej niż jakiegokolwiek inne stworzenie. Bóg jest częścią ludzkiej przygody. Przez wcielenie Bóg identyfikuje się z ludzkimi uwarunkowaniami, przyjmując je takimi, jakie są. Nasza postawa wobec Boga musi się opierać na takim właśnie objawieniu, a nie na jakiejś filozofii czy

odkryciach naukowych, które mogą być obalone w następnym pokoleniu.

Dzięki Drugiemu Soborowi Watykańskiemu obecne pokolenie zostało ostatecznie wyzwolone od niszczącego nauczania nazywanego jansenizmem. Było to wypaczenie Ewangelii i herezja, która przeniknęła do seminariów i podstawowego nauczania katolickiego. Jansenizm twierdził, że ciało jest całkowicie zepsute i że zbawienie przyniesione przez Jezusa Chrystusa nie jest uniwersalne. Znakiem tejże doktryny był krzyż, na którym Jezus wznosi ramiona wysoko ponad głowę, zaznaczając, że nie obejmuje On całego świata, ale nielicznych wybranych. Ta negatywna wizja ludzkiej natury jako beznadziejnie zepsutej doprowadziła do praktyki skrajnych form pokutnych. Opanowała Francję i przez emigrantów uciekających przed rewolucją francuską rozprzestrzeniła się na całą Europę. Przeniknęła do seminariów w Irlandii i wraz z emigrującym duchowieństwem dostała się także do Ameryki. To skrajnie nieufne nastawienie do ludzkiej natury wraz z patologicznym strachem wobec Boga zdominowało większość katolickich instytucji edukacyjnych przed soborem zainicjowanym przez Jana XXIII, już wiele lat po tym, jak jansenizm został potępiony przez autorytet Kościoła.

Zachodni model duchowości, promując postawę „ja-pozza-Bogiem”, zrodził karykaturalne obrazy Boga. W dzieciństwie mogliśmy przejąć takie obrazy od rodziców lub nauczycieli. Wychowanie religijne pełne dobrych intencji, ale źle pojęte, może sprawić, że Bóg zacznie przypominać tyrana, który wymaga natychmiastowego posłuszeństwa wobec swojej woli bez jakiego-

kolwiek uzasadnienia. Poprzez mity i bajki dzieci wiedzą, że tyrani istnieją. Dziecko, które widzi w Bogu tyrana, nie będzie chciało się do Niego zbliżyć, chyba że pod przymusem.

Inny obraz Boga, który mógł być przekazany dziecku, to Bóg jako nieubłagany sędzia, którego młotek jest zawsze gotowy, by ogłosić wyrok „winny”. Tutaj Bóg jest przedstawiony w kontekście strachu, a nawet przerażenia. Trzeci obraz to Bóg jako policjant, który nieustannie nas tropi, by pochwycić na choćby najmniejszym błędzie. Kiedy tak wychowane dziecko myśli o Bogu, rozlega się emocjonalny głos, który mówi: „Ten Bóg, cokolwiek się o Nim mówi w Kościele, jest niebezpieczny. To jest tyran, policjant, który wciąż mnie śledzi, sędzia, zawsze gotowy mnie skazać na wieczny ogień piekielny”.

Takie obrazy mocno się utrwalają. Czasem nawet wykształcenie teologiczne może nie przezwyciężyć emocji, które zostały głęboko zapisane we wczesnym dzieciństwie i bardzo istotnie ograniczają zdolność do usłyszenia przekazu ewangelii. Taki system przekonań jest jak kula u nogi. Bóg musi dołożyć starań, by rozwiązać te niezdrowe przekonania, których można by uniknąć, gdyby dzieci zostały zachęcane do rozwijania relacji zaufania do Boga, popartego i karmionego osobistym przykładem dobroci i troski rodziców oraz nauczycieli. Powołaniem rodziców jest pokazanie w codziennym życiu tej miłości, którą Bóg ma dla ich dzieci. To jest niewątpliwie jedna z największych łask sakramentu małżeństwa.

Potrzebna jest autentyczna bojaźń Boża, ale bywa ona zamieniona na lęk i używana do ostrzegania ludzi o skłonnościach do okrucieństwa i nikczemności, żeby sobie uświadomili, że wszelka przemoc, opresja, zło popełnione z premedytacją będą

rozliczone. Kiedy ktoś się nawraca do Boga i rozpoczyna drogę duchową, wtedy strach jest bezużyteczny, a wzrastająca wiara, która otwiera na bezgraniczne zaufanie do Boga, staje się źródłem życia. W istocie rzeczy termin „bojaźń Boża” jest starotestamentalnym określeniem oznaczającym „właściwą relację z Bogiem”. Nie odnosi się do uczucia strachu, który automatycznie wywołuje w ciele reakcję obronną ucieczki lub walki. Uczucie strachu w sposób naturalny sprawia, że chce się być jak najdalej od Boga. Zaufanie wzrasta wraz z wysiłkiem, by służyć Bogu z miłości i pogłębiać relację z Nim. Tego nie da się zrobić, jeśli boimy się Boga.

Będzie bardzo trudno rozpocząć drogę duchową, jeśli wciąż przygniata nas bagaż niesprawdzonych i niezakwestionowanych negatywnych obrazów Boga. Nasze podstawowe obrazy Boga często są wzmacniane przez okoliczności i pojawia się pokusa, by powrócić do poprzednich poziomów relacji z Bogiem, które były dziecinne i niegodne Boga. Łatwo wydajemy sądy o Bogu, które są w zasadzie projekcją naszych dziecinnych poziomów świadomości. Często też widzimy w Bogu taki model ideału, jak w autorytetach, które nas kiedyś otaczały. Jeśli mieliśmy władczego i despotycznego ojca, to łatwo będziemy odczuwać Boga jako autorytarnego. Jeśli te doświadczenia były dla nas przerażające, to w późniejszym okresie życia jeszcze trudniej będzie odnosić się do Boga jako do Boga. Rozpoznanie swoich dziecinnych obrazów Boga i odrzucenie ich pozwoli na prze wartościowanie naszej relacji z Bogiem i otworzy możliwość za-przyjaźnienia się z Nim.

ROZDZIAŁ II

Wola i intencja: przegląd praktyki

Święty Jan od Krzyża napisał: „Ojciec wypowiedział odwieczne tylko jedno słowo, a wypowiedział je w ciszy i tylko w ciszy możemy je usłyszeć”. To sugeruje, że cisza jest ojczystym językiem Boga, a wszystkie inne języki są tylko słabym jego tłumaczeniem. Dyscyplina modlitwy głębi i inne tradycyjne praktyki są drogami wyczulenia naszego aparatu odbiorczego, tak byśmy mogli uchwycić słowo Boga przekazywane z coraz większą prostotą naszemu duchowi i naszemu najgłębiej ukrytemu jestestwu.

Stąd też praktyka modlitwy głębi nie jest kontemplacją w ścisłym znaczeniu tego słowa, lecz przygotowaniem do niej. W szerszym znaczeniu można ją nazywać pierwszym stopniem na drabinie modlitwy kontemplacyjnej. W zasadzie to nie wiemy, kiedy nasza modlitwa staje się kontemplacją w znaczeniu dosłownym. Wiemy jedynie, że poruszamy się w tym kierunku dzięki naszej praktyce oraz że Duch porusza się w naszym kierunku (zob. ilustracja nr 1). W miarę jak nasza praktyka staje się coraz bardziej częścią naszego codziennego doświadczenia, działanie darów Ducha, takich jak mądrość i zrozumienie, umacnia się i z czasem przejmuje kontrolę nad naszą modlitwą, uzdalniając nas do naturalnego spoczynku w Bogu. To doświadczenie niekoniecznie musi towarzyszyć samej modlitwie, ale

daje się rozpoznać poprzez efekty widoczne w codziennym życiu. Oczekiwanie na Boga w praktyce modlitwy głębi wzmacnia naszą zdolność do wewnętrznej ciszy i wyczula nas na delikatne poruszenia Ducha w codziennym życiu, które wiodą do oczyszczenia i świętości.

Wskazówki do modlitwy głębi:

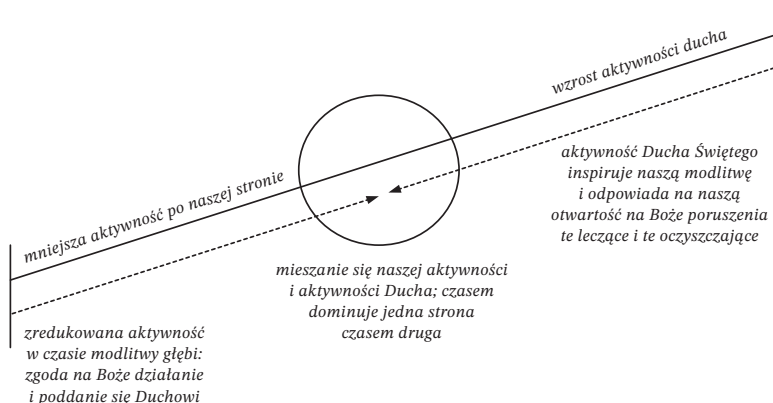
1. Wybierz święte słowo jako symbol twojej postawy zgody na Bożą obecność i działanie w twoim wnętrzu.
2. Usiądź wygodnie z zamkniętymi oczami, a po chwili wyciszenia delikatnie wprowadź święte słowo, symbol twojej zgody na Bożą obecność i działanie w twoim wnętrzu.
3. Kiedy uświadomisz sobie swoje zaangażowanie w myśli, powróć z największą delikatnością do świętego słowa.
4. Kiedy skończy się wyznaczony czas modlitwy, pozostań jeszcze przez parę chwil z zamkniętymi oczami w ciszy.

W tej praktyce nasze działanie ma swoje miejsce, ale jest ono niezwykle delikatne. Nasz wkład od początku jest minimalny, do tego stopnia, że pod koniec staje się wręcz niezauważalny. Zasadniczą sprawą w doświadczeniu modlitwy głębi jest wybór słowa, które będzie reprezentować nasz zamiar całkowitej zgody na Bożą obecność i działanie w nas – to może być słowo „Bóg”, *Abba*, „Jezus”, „pokój” lub jakieś inne – i powrót do tego słowa, kiedy tylko pocujemy, że nasza intencja się rozmywa. Myśli i odczucia się pojawiają; widzimy je i w milczeniu powracamy z największą delikatnością do świętego słowa. To słowo jest w naszej wyobraźni, a nie kształtowane ustami czy strunami

głosowymi. To sposób wypowiadania „oto jestem” do Boga. To podtrzymuje naszą intencję, aby być do Bożej dyspozycji.

Ilustracja nr 1

DYNAMIKA MODLITWY GŁĘBI (jak powoli zmierza
ona ku kontemplacji pod wpływem Ducha Świętego)



Najlepiej praktykować tę modlitwę z zamkniętymi oczami w cichym, wygodnym miejscu, gdzie nikt nam nie będzie przeszkadzał. Gdy zmysły spowolnią swoją zwyczajną aktywność, może przyjść głęboki odpoczynek i nastąpi wyciszenie. Siła codziennej praktyki sprawi, że z czasem będzie coraz łatwiej uwalniać się od strumienia myśli i powracać do świętego słowa, kiedy to konieczne.

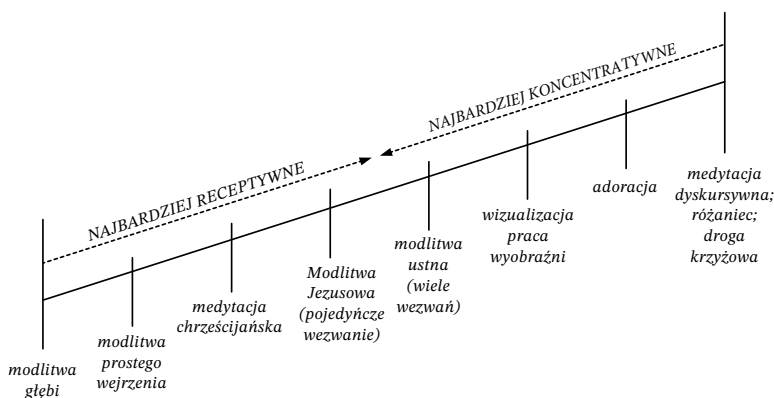
Modlitwa głębi to prawdopodobnie najbardziej receptywna ze wszystkich praktyk, które wspomagają naszą drogę ku kontemplacji. Co mam na myśli, mówiąc „receptywny”? W ilustracji nr 2 modlitwa głębi umieszczona jest na ostatnim miejscu na skali reprezentującej różne praktyki receptywne i koncentratywne. Modlitwa głębi nie jest praktyką koncentratywną, nie jest ćwiczeniem uważności. Jest ćwiczeniem wewnętrznej intencji. To naszą wolę, naszą możliwość wyboru pielęgnujemy. Wola jest również zaangażowana w duchową miłość, ponieważ opiera się przede wszystkim na wyborze. Może łączyć się również z uczuciami miłości, ale nie są one konieczne. Miłość do Boga nie jest uczuciem, jest wewnętrzną postawą, dyspozycją do nieustannego poddania siebie Bogu i do troski o innych, podobnej do tej troski, jaką Bóg otacza nas i każdą żyjącą istotę.

Zwróćmy uwagę, że modlitwa głębi polega na zaakceptowaniu nie tylko Bożej obecności, ale również Bożego działania. Nasze doświadczenie w trakcie modlitwy (a czasem również poza nią) trzeba rozumieć w kontekście naszej relacji z Duchem Świętym, która jest w pierwszym rzędzie relacją terapeutyczną. Dlaczego? Ponieważ jesteśmy chorzy! Jeśli nam się wydaje, że jesteśmy zdrowi, a tymczasem pojawiają się doświadczenia uzdrawiającego działania Ducha (tradycyjnym terminem, który określa to Jego działanie, jest „oczyszczenie”), to możemy być bardzo zaskoczeni. Czasem zamiast błogiej ciszy, której, odpoczywając w Bogu, byśmy oczekiwali, przychodzą wstrząsające poruszenia pochodzące z nieświadomości, włączając w to również silne emocje, a nawet łzy. Wzrastające w nas zaufanie do Boga pozwala nam dostrzec, że jest to część procesu uzdrowienia, i poddać się temu procesowi. Niektóre

zabiegi medyczne są bolesne, ale nie jest intencją lekarza to, żeby bolało – to stan chorego jest na tyle poważny, że wymaga zdecydowanych środków.

Ilustracja nr 2

METODY MODLITWY PRZYGOTOWUJĄCE DO KONTEMPLACJI



Wola coraz łatwiej poddaje się rosnącej Bożej obecności i Jego działaniu. Jednocześnie wzrasta wpływ Ducha Świętego na naszą modlitwę. Dzieje się wtedy to, co pokazuje ilustracja nr 1. Wraz z pogłębiającą się praktyką modlitwy głębi pojawia się interakcja, w której czasami to nasza niewielka aktywność bierze górę, a czasami działanie Ducha.

W tym drugim doświadczeniu, kiedy Duch przejmuje działanie, możemy znaleźć coś, co św. Teresa z Ávili opisała w *Twierdzy wewnętrznej* jako etapy modlitwy. Wylicza je następująco: natchnione skupienie, modlitwa ciszy, modlitwa zjednoczenia i modlitwa pełnego zjednoczenia. Istnieją różne poziomy tłumienia ludzkich zdolności poznawczych, kiedy osoba przeżywa doświadczenia związane z działającą w niej Bożą obecnością. W tych sytuacjach jesteśmy bardziej lub mniej świadomi Bożego działania w nas. Jednakże działanie to może mieć miejsce na tak intymnym poziomie, że nasze zdolności poznawcze nie radzą sobie z jego interpretacją czy przełożeniem na doświadczenie.

Jeśli nawet ktoś doświadczy pocieszenia w czasie modlitwy ciszy lub jest całkowicie pochłonięty Bogiem w czasie modlitwy zjednoczenia, to jeszcze nie oznacza, że jest on święty. Ponieważ działanie Ducha jest terapeutyczne, to może oznaczać, że jestem tak chory, że potrzebuję szczególnej uwagi. Zatem z jednej strony takie doświadczenia nie powinny nas napełniać dumą, a z drugiej zaś strony nie trzeba się im opierać, ponieważ mogą być właśnie tym, czego potrzebujemy dla naszego uzdrowienia. W głębokiej terapii ważną rzeczą w odzyskiwaniu zdrowia jest doświadczenie przeniesienia z osobą terapeuty. To dość tajemniczy proces emocjonalny, w którym identyfikujemy się z terapeutą i przenosimy na niego relację, jaką mieliśmy z autorytetami z wcześniejszych lat życia. Wtedy terapeuta może nam odpowiedzieć postawą pełną akceptacji, której brakło w dzieciństwie. Taka akceptacja może uzdrowić braki emocjonalne wynikające z myślenia o sobie jako o kimś, kto nie jest warty miłości. Jesteśmy kruchymi ludźmi i potrzebujemy

doświadczać takiej pełnej akceptacji ze strony drugiej osoby również na poziomie emocjonalnym. Jeśli tego braknie, to będzie bardzo trudno zbudować swoją pełną tożsamość, czy jak nazywają to psychologowie, silne ja, a jest to wartościowy kapitał na drodze duchowej.

To właśnie takiego siebie, nawet z dużą liczbą zranień, które pozostały od wczesnego dzieciństwa, ofiarowujemy Bogu. Niektórzy ludzie zostali pozbawieni takiego emocjonalnego wsparcia i nie tylko są teraz przekonani o tym, że są niegodni miłości, ale nawet o tym, że są jakąś pomyłką. To jest źródło chorobliwej nienawiści do siebie, która jest epidemią w naszej kulturze. Ta choroba musi zostać w jakimś stopniu uleczona, aby duchowa podróż mogła się rozwijać, ponieważ podróż ta jest poddaniem Bogu siebie i naszej tożsamości. Jeśli nie znamy siebie i własnej tożsamości, nie wiemy co oddać.

Zwrócenie uwagi na duchowe pocieszenia, na okresy pokoju i pokrzepienia w czasie modlitwy jest rodzajem przeniesienia znanego z terapii. Bóg może wtedy odpowiedzieć akceptacją i afirmacją, których nasi rodzice mogli świadomie lub nieświadomie nam nie udzielić we wczesnym dzieciństwie z powodu własnych ran wyniesionych z ich wcześniejszego życia. Jeśli uda nam się przezwyciężyć naszą nienawiść do siebie i zranienia z wczesnego dzieciństwa, będzie to nasz ogromny wkład dla następnych pokoleń. Niestety rodzice zazwyczaj nie odkrywają swoich błędów, dopóki ich dzieci nie dorosną. Proszę, nie miejcie poczucia winy w tej kwestii, ponieważ ten sam dramat toczy się od czasów Adama i Ewy. Taka jest ludzka kondycja. Właściwą odpowiedzią jest zaakceptowanie naszych niepowodzeń, współpraca z nimi i przekroczenie ich. Ten żmudny proces

jest ważnym aspektem duchowej podróży. Współczesne odkrycia psychologiczne mogą być pomocne w zrozumieniu, czym naprawdę jest ludzka kondycja. Z perspektywy diagnostycznej jest to patologia. W miarę jak Duch coraz bardziej przejmuje kontrolę w naszej modlitwie, używanie świętego słowa lub świętego symbolu w czasie modlitwy głębi staje się coraz mniej konieczne lub ważne. Tak długo, jak pociągają nas myśli lub uczucia płynące z poziomu naszej pamięci lub wyobraźni, używamy świętego słowa, ale nie po to, aby odpychać nim myśli, lecz jako potwierdzenie naszej pierwotnej intencji wyrażenia zgody na Bożą obecność. Niektórzy ludzie obdarzeni wyobraźnią plastyczną wolą używać świętego symbolu, takiego jak obraz siebie spoczywającego w ramionach Boga lub będącego pod pełnym miłości spojrzeniem Boga. Podążanie za oddechem jest kolejną przyjętą praktyką, szczególnie atrakcyjną dla tych, którzy już zostali wprowadzeni w praktyki oddechowe we wschodnich metodach medytacji. Zauważmy jednak, że w modlitwie głębi nie zwraca się uwagi na te symbole, ale używa się ich tylko jako wyrazu intencji. Podobnie jak w przypadku świętego słowa, inne symbole są używane do odnowienia intencji, a nie jako obiekty uwagi, a jeszcze mniej koncentracji.

Święte słowo lub święty symbol jest jakby funkcją zoom w kamerze wideo. Gdybym filmował publiczność i musiał nieco dostosować obiektyw do osób z przodu, to te w środku stałyby się niewyraźne. Filmując osoby w środku, musiałbym ponownie ustawić obiektyw, aby uzyskać ostrość, a potem kolejny raz dla osób siedzących z tyłu.

W powyższej analogii mówimy o zjawisku fizycznym, ale ja używam go tutaj w innym kontekście. Proces skupiania,

któremu służy święte słowo, nie polega na tym, aby skupić się w wyobraźni na określonej twarzy, przedmiocie lub symbolu, ale aby skoncentrować naszą intencję, gdy staje się ona niewyraźna. Intencja jest najważniejszym elementem każdej kontemplacyjnej praktyki modlitwowej, ale szczególnie w modlitwie głębi, w której nasze jedyne działanie polega na podtrzymywaniu intencji wyrażenia zgody na obecność i działanie Boga w czasie jej trwania.

Intencja staje się niewyraźna, gdy zostajemy sprowadzeni do zwykłego poziomu naszej świadomości przez jakąś atrakcyjną lub niemiłą myśl, uczucie lub wrażenie. Zazwyczaj dzieje się tak, ponieważ ta myśl pobudziła jeden z emocjonalnych programów poszukiwania szczęścia w nieświadomości. Wszyscy je mamy; są dziedzictwem naszego wieku niemowlęcego i dzieciństwa. Nawet po tym, jak świadomie odrzuciliśmy dziecinną postawę lub zachowanie ze względu na Ewangelię, wpływ zaprogramowań emocjonalnych może nadal być obecny w naszej nieświadomości – na przykład, jeśli ktoś mocno zaangażował się w zdobywanie tego, co jest symbolem bezpieczeństwa w danej kulturze. Ból związany z brakiem poczucia bezpieczeństwa mógł być tak bardzo nie do zniesienia we wczesnym dzieciństwie, że wyparliśmy do nieświadomości samo wspomnienie o niedostatku – ale nieświadomość „pamięta”. Emocje są energią i nie odejdą, jeśli zostaną stłumione. Są przechowywane w ciele. Ciało jest magazynem energii emocjonalnej, która nie jest odpowiednio przetwarzana. W rezultacie powstaje blokada zdrowego przepływu energii w ciele i układzie nerwowym. Wzmacnia to potrzebę działań kompensacyjnych, które mają ukryć nasz ból. Uzależnienia są najlepszym sposobem na

odwrócenie uwagi od emocjonalnego bólu, z którym nie chcemy się zmierzyć.

Duchowa podróż to z tego punktu widzenia droga dorastania i wyzwiania się z dziecięcych blokad na poziomie emocjonalnym, które dla naszego dorosłego życia stały się uciążliwe i zakłócają nasze relacje. Podróż ta jest formą boskiej psychoterapii, w której Bóg próbuje nas uzdrowić na każdym poziomie, zaczynając zwykle od ciała i emocji.

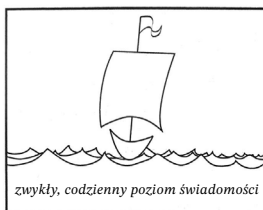
Dla każdego poziomu wrażliwości emocjonalnej mamy odpowiedni, prawie niekończący się zestaw komentarzy, które są zapisane w naszym banku pamięci. Gdy budzi się silna emocja, natychmiast pojawia się fala komentarzy, a wszystkie oddalają nas coraz dalej i dalej od spokoju, wyciszenia i dystansu do siebie, których wymaga kontemplacja. Dlatego właśnie musimy powracać do skupienia, gdy nasza zgoda na obecność i działanie Boga zaczyna się rozmywać z powodu myśli, które płyną na powierzchni naszej świadomości i mogą stymulować nasze programy emocjonalne obecne w nieświadomości. W kontekście modlitwy głębi porównujemy te myśli do łodzi płynących po powierzchni rzeki (zob. ilustracja nr 3).

To nie nasza uwaga wymaga dostosowania, ponieważ jest ona drugorzędna w modlitwie głębi. Nie zajmujemy się żadną konkretną myślą, obiektem ani nawet świętym słowem, jak to jest w przypadku modlitwy mantrycznej. Naszą uwagę zajmuje ogólna i pełna miłości świadomość obecności Boga. W rzeczywistości modlitwa głębi jest zgodą na obecność Boga, w której pozwalamy, aby chwila obecna z jej treścią psychologiczną mogła odchodzić. Jeśli myśl lub uczucie pobudza nieświadome

programy emocjonalne wraz z pojawiającymi się komentarzami, to zanim „wsiądziemy na łódź”, powracamy do świętego słowa. Z czasem, dzięki cierpliwości i wielu niepowodzeniom, rozwinie nam się nawyk szybkiego odpuszczania myśli – nie zastanawiając się nad tym, że myślimy, ale po prostu powracając z największą łagodnością do świętego słowa. Jeśli znajdziesz się na łodzi, po prostu wysiądź. Nie popadaj w samooskarżenia, żale, nie irytuj się tym, że pojawiają się myśli. Każda taka refleksja to kolejna myśl, kolejna łódź.

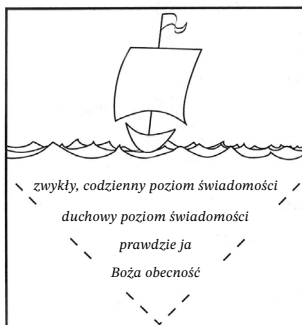
Ilustracja nr 3

RZĘKA (metafora ludzkiej świadomości)



Strumień świadomości przypomina rzekę płynącą w kierunku morza. Powierzchnia rzeki oznacza ten poziom świadomości, którego używamy do codziennego życia. Zmysłowe postrzeganie, uczucia, obrazy, wspomnienia, refleksje i komentarze płyną po powierzchni naszej świadomości jak łódzie na rzece. To jest zwykły poziom świadomości.

Sama rzeka oznacza duchowy poziom świadomości. Praktykując modlitwę, taką jak modlitwa głębi, umysł jest mniej pochłonięty przez zewnętrzne wydarzenia i przez nasze emocjonalne reakcje na nie. Poprzez kultywowanie naszych duchowych zdolności, takich jak intuicja i wola skierowana ku Bogu, zaczynamy doświadczać przebudzenia uważności duchowej.



Dno rzeki oznacza nasze prawdziwe ja i Bożą Obecność jako źródło, z którego w każdym momencie wylania się nasze życie.

Jest to modlitwa o wielkiej prostocie, charakterystycznej dla czasu dzieciństwa, kiedy z łatwością można być całkowicie w chwili obecnej i zapomnieć o tym, co wydarzyło się wcześniej. To dlatego zmiany nastroju u dzieci są tak uderzające. W jednej chwili przechodzą od łez do śmiechu. Prosta zgoda i powrót do świętego słowa jest jedyną czynnością w modlitwie głębi. Wszelkie analizowanie, komentowanie, obwinianie się lub oskarżanie jest bardziej rozpraszające niż pierwotna myśl. Ta myśl mogła być po prostu planem na przyszłość lub wspomnieniem, nie wyprowadzi cię tak skutecznie z wewnętrznej ciszy, jak silne uczucia lub emocjonalnie naładowana myśl, taka jak wstyd lub poczucie winy.

W tej modlitwie musimy rozwijać radosną akceptację naszych myśli, bo nie możemy ich unikać. Gdyby nam się to udało, wtedy bylibyśmy doskonali w kontemplacji. Przypuszczam, że gdyby tak było, to nie czytałbyś teraz tej książki. Jeśli jesteś podobny do dziewięćdziesięciu dziewięciu procent ludzkości, to wiedz, że jest to proces, który zajmie trochę czasu, a może nawet nie będzie ukończony w tym życiu.

Modlitwa kontemplacyjna jest rodzajem czyśćca. Czyściec w teologii katolickiej to stan, w którym dopełniamy naszą drogę do zjednoczenia z Bogiem w przyszłym życiu, jeśli w tym nie została ona w pełni ukończona. Każdy najmniejszy postęp oznacza ogromną korzyść dla nas samych i dla całej ludzkiej rodziny. Być w tej podróży to naprawdę największy wkład, jaki można wnieść w życie ludzkości. Ta podróż nie dotyczy tylko tego, co dzieje się w modlitwie; raczej to, co się dzieje w modlitwie, umożliwia, aby nasze codzienne życie było kontynuacją procesu

oczyszczania. Wzloty i upadki życia codziennego, w tym rutyna codzienności, są areną, na której rozgrywa się chrześcijańska podróż. Bóg solidaryzuje się z naszym życiem i śmiercią w prostocie tego, czym są. Doskonałość nie polega na tym, że czujemy się doskonali czy też jesteśmy doskonali, ale na tym, że robimy to, co powinniśmy robić, nawet tego nie zauważając, kochając ludzi bez oczekiwania na nagrodę. Po prostu robiąc to. I już.

Podsumowując: używamy świętego słowa tylko jako sposobu wyostrenia naszej intencji, kiedy to (z powodu słabości ludzkiej natury i faktu, że emocjonalne programy poszukiwania szczęścia w naszej nieświadomości są nadal aktywne) potrzebujemy sposobu, by powrócić do naszej pierwotnej intencji – to znaczy do wyrażenia zgody na obecność i działanie Boga w nas. Dzięki regularnej praktyce rozwijamy pewną łatwość w szybkim puszczeniu myśli. Następnie wchodzimy w obłok niewiedzy, który rozwija się poprzez powtarzające się małe akty zgody. Oznacza to, że zdemontowaliśmy nasze programy emocjonalne na tyle, by zauważyć, kiedy ingerują, i dzięki temu o wiele łatwiej i szybciej powrócić do naszego pierwotnego zamiaru, intencji, czasem nawet bez konieczności powrotu do świętego słowa lub świętego symbolu.

Przez wprowadzenie świętego słowa jako symbolu naszej intencji otwarcia się na Bożą obecność i działanie ustanawiamy pewien ruch, który prowadzi nas stopniowo do duchowego poziomu naszej istoty, lub, aby użyć innej analogii, do ogólnej uwagi skierowanej na samą rzekę świadomości, a nie na to, co się porusza na jej powierzchni. Święte słowo jest po prostu symbolem naszej ukierunkowanej intencji. Dlatego nie ma specjalnego

wyrazu, który byłby lepszy niż inne, może z wyjątkiem tego, że niektórych słów należałoby unikać, ponieważ mogą wywoływać silne skojarzenia i skłonność do myślenia o innych sprawach. W tej modlitwie rozwijamy zdolność oczekiwania na Boga z pełną miłości uwagą. Miłosny charakter wyraża się w wierności praktyce i cierpliwości podczas jej wykonywania.

ROZDZIAŁ III

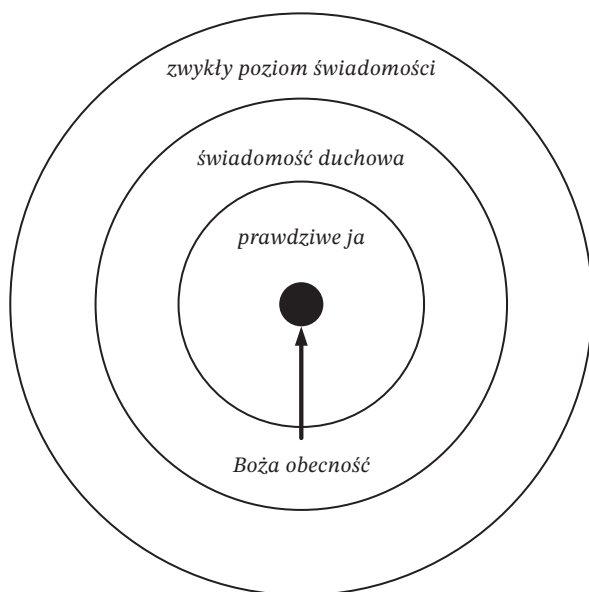
Kierując się ku Bogu

Jak widzieliśmy w poprzednim rozdziale, naszą świadomość można przyrównać do rzeki, a nasze myśli do płynących po jej powierzchni łodzi. Powierzchnia rzeki reprezentuje nasz zwykły psychologiczny poziom świadomości, ale rzeka też ma swoją głębię, podobnie jak nasza świadomość. Pod zwykłym psychologicznym poziomem świadomości istnieje poziom duchowy, w którym nasz intelekt i wola funkcjonują w kontekście duchowym we właściwy im sposób. Głębiej, jeszcze bardziej „w centrum”, jest poziom boskiego zamieszkiwania, w którym boska energia jest obecna jako źródło naszego bytu i inspiracji w każdej chwili (zob. ilustracja nr 4). Osobisty wysiłek i łaska spotykają się w najbardziej centralnej lub wewnętrznej części naszej istoty, którą mistycy nazywają „fundamentem istnienia” lub „szczytem ducha”.

Wiele metod medytacji używa świętych słów, ale słowa te są używane na różne sposoby, kierowane ku różnym poziomom naszej świadomości. Święte słowo jest wyrazem zgody naszej duchowej woli na obecność Boga w najgłębszej części naszej istoty. Słowo pojawia się w naszej wyobraźni, ale nie pełni na poziomie naszego zwykłego strumienia świadomości żadnej bezpośredniej, wyciszającej roli. Raczej wyraża naszą intencję,

Ilustracja nr 4

POZIOMY ŚWIADOMOŚCI



wybór naszej woli otwarcia i poddania się obecności Boga. Na tym polega różnica między modlitwą głębi a praktyką, która wykorzystuje jakąś formę skupiania uwagi, jak na przykład patrzeć na świecę, powtarzanie mantry lub wizualizowanie sobie jakiegoś obrazu. Dlatego nie musimy nieustannie powtarzać świętego słowa. Używamy go tylko do podtrzymania naszej intencji trwania z Bogiem w wierze i miłości do Niego. Tak długo, jak myśli płyną niby łódzie po powierzchni rzeki, nie przyciągając naszych pragnień ani nie wywołując niechęci, nie

musimy wracać do świętego słowa. W takich przypadkach nie ma żadnej przerwy; nasza intencja zachowuje swój kierunek ku Bogu.

Kiedy wyrażamy zgodę na obecność i działanie Boga, używając świętego słowa jako symbolu naszej intencji, to poruszenie naszej woli objawia się bardzo delikatnie w naszej wyobraźni. Słowa nie trzeba starannie wymawiać. Nie rozważamy go ani nie analizujemy, jest to po prostu gest lub symbol. Wychodząc od jednego z zewnętrznych zmysłów (możemy również użyć świętego spojrzenia lub oddechu), przechodzimy do poziomu duchowego i do duchowych zmysłów, które są analogiczne do zmysłów zewnętrznych. Święte słowo pochodzi z serca i rozbrzmiewa w wyobraźni tylko chwilowo, podczas gdy mantra lub proces koncentracji ma za zadanie spowolnić przepływ myśli.

Podstawową funkcją świętego słowa nie jest odpychanie myśli ani ich rozrzedzanie. Jest to raczej wyraz naszej woli kochania Boga, bycia w Jego obecności i poddania się działaniu Ducha podczas modlitwy. Dopiero gdy jedna z owych łodzi, przepływając, przyciągnie nasze pragnienia lub wzbudzi niechęć, musimy powrócić do naszego świętego symbolu. Powód jest prosty: kiedy pociąga nas konkretna myśl, wtedy zaczynamy tracić czystość naszej miłosnej intencji przebywania w obecności Boga.

Święte słowo, jak widzieliśmy, jest jak zoom w aparacie fotograficznym, jednak wyostrza ono nie konkretny obraz, lecz naszą intencję. W początkowej fazie modlitwy kierujemy naszą ogólną miłosną uwagę na Boga, ale ponieważ jest ona ogólna, zatem nie ma treści. Dlatego niektórym może być na początku trudno poczuć się w tej praktyce swobodnie. Pozwalamy

przepływać wszystkim poszczególnym myślom i uczuciom bez wyjątku i bez względu na to, czy są one przyjemne, czy też bolesne, czy przynoszą nam duchową pociechę, czy są jak bombardowanie. Czasami, jeśli jesteśmy atakowani szczególnie ciężkim orężem pochodzącym z nieświadomości, powrót do świętego słowa może być trudny lub niemożliwy. Wtedy po prostu siedzimy z nim, a sam ból staje się naszym świętym symbolem. Takie poddanie się jest w dalszym ciągu głęboką zgodą na obecność i działanie Boga w nas. Więcej na ten temat przeczytamy w rozdziale IV.

Wszystkie metody, które prowadzą do kontemplacji, mają mniej lub bardziej na celu ominięcie procesów myślenia. Powodem jest to, że nasze procesy myślenia mają tendencję do wzmacniania naszego uzależnienia od nich – zapamiętałe chcą „dostać coś” ze świata zewnętrznego, aby wzmacniać nasze uzależnienia lub maskować nasz ból. Jeśli udaje się nam regularnie trwać w spoczynku przez dwadzieścia do trzydziestu minut bez angażowania się w myśli, zaczynamy dostrzegać, że nie jesteśmy naszymi myślami. Mamy myśli, ale nie jesteśmy naszymi myślami. Większość ludzi cierpi, ponieważ identyfikują się ze swoimi myślami, tak jakby nimi byli, a jeśli te myśli są denerwujące, niepokojące lub złe, to mogą w nich utknąć. Gdyby po prostu każdego dnia w ramach pewnej dyscypliny zawiesili myślenie na jakiś czas, zaczęliby dostrzegać, że wcale nie muszą poddawać się takiej dominacji ze strony swoich myśli.

Pamiętajcie, proszę, że termin „myśli” w opisie modlitwy głębi obejmuje nie tylko koncepcje lub obrazy, ale także uczucia, wrażenia zmysłowe wewnętrzne i zewnętrzne, a nawet odczucia

duchowe. Każdy rodzaj postrzegania mieści się w zakresie terminu „myśli”.

Różne metody przygotowujące do kontemplacji oddziałują na psychikę na różne sposoby. Jeśli spojrzymy na zakres tych różnorodnych form przygotowywania, możemy zauważyć, że obejmują one całe spektrum: od metod receptywnych po metody koncentratywne. Metodą koncentracijną byłaby taka, w której wykonujemy większość lub całość pracy – to znaczy, gdy stale powtarzamy mantrę, skupiamy się na oddychaniu, patrzymy na świecę lub podobny przedmiot, zachowujemy określoną postawę lub myślimy o koanie zen (nierozwiązywalnej zagadce). W otwartej metodzie takiej jak modlitwa głębi nie podejmujemy prób skupiania uwagi, a nasz wysiłek pozostaje minimalny.

Niektóre metody są bardziej koncentratywne, inne są bardziej otwarte (zob. ilustracja nr 2). W zen istnieje pewna praktyka, która jest dość zbliżona do modlitwy głębi. Polega na tym, że po prostu siedzi się w wyznaczonej pozycji, nie zwracając uwagi na myśli. Utrzymanie wyznaczonej postawy, przynajmniej na początku, wymaga pewnego wysiłku. Modlitwa głębi, która nawet nie wymaga ode mnie żadnej szczególnej postawy poza „zrelaksowaną, ale czujną”, zbliża się tak bardzo do praktyki receptywnej, jak tylko to możliwe.

Intencjonalność odróżnia modlitwę głębi od innych form modlitwy. Różnica między atencją a intencją jest trudna do uchwycenia dla osób, które nie praktykują modlitwy głębi. Widzą oni zewnętrzne podobieństwa między modlitwą głębi a innymi formami medytacji i sądzą, że muszą być takie same.

W modlitwie głębi nie zwracamy nawet uwagi na przepływające myśli. W istocie odwracamy uwagę od wszystkiego, co

dzieje się w naszej zwykłej świadomości psychologicznej, aby kultywować świadomość duchową.

Wszyscy zaczynamy życie jako pojedyncza komórka. To jest nasz osobisty Wielki Wybuch, ale w tej jednej komórce jest wystarczająca ilość energii, aby podtrzymać resztę naszego życia. Nazwijmy to naszym najgłębszym centrum lub boskim fundamentem naszego bytu (zob. ilustracja nr 4). Z tego centrum wyłania się nasze prawdziwe ja i właściwy przejaw tej energii. Wiemy, że z powodów, które nazwaliśmy ludzką kondycją, nie mamy kontaktu z naszym prawdziwym ja. W odpowiedzi na ból, którego doznaliśmy w okresie niemowlęstwa, w czasie porodu, a nawet przed porodem, jak sugerują niektóre praktyki terapeutyczne, bardzo wcześnie rozwijamy to, co nazywa się fałszywym ja, które tłumi prawdziwe ja i ukrywa przed nami jego potencjał. To fałszywe ja poddane otoczeniu, w którym żyjemy, oraz pod wpływem bólu i mechanizmów obronnych tworzy całą sieć powiązań, które przez większość czasu przeżywamy jako dominację zdarzeń zewnętrznych i naszych reakcji emocjonalnych na nie. Fałszywe ja działa wtedy, gdy poddajemy się wpływowi zdarzeń zewnętrznych, zamiast działać w wolności.

Nasza zwykła świadomość psychologiczna przypomina trochę wciągający film. Gdy jesteśmy pochłonięci przez wydarzenia i nasze emocjonalne reakcje na nie, to tak, jakbyśmy oglądali film, który jest tak dobry, że całkowicie identyfikujemy się z jego fabułą lub z jedną z postaci, i zapominamy, że jesteśmy w kinie. W podobny sposób przez większość czasu nie mamy kontaktu z duchowym poziomem naszej istoty i pozwalamy, aby to wydarzenia nami kierowały, zamiast zdecydować, co my chcemy z nimi tak naprawdę zrobić. Gdy poprzez modlitwę głębi coraz

bardziej rozpoznajemy ten proces i dynamikę nieświadomości, nasze zdolności duchowe i prawdziwe ja zyskują coraz większą wolność. To doświadczenie relatywizuje nasze emocjonalne zaangażowanie w symbole szczęścia, których domaga się fałszywe ja. Powodem jest to, że zaczynamy doświadczać wewnętrznego pokoju, a to on jest szczęściem, którego tak naprawdę szukamy. W praktyce modlitwy głębi pojawiają się takie same reakcje emocjonalne, jakie mieliśmy wcześniej, ale dopiero teraz je dostrzegamy, zamiast ślepo na nie odpowiadać. Dla naszego szczęścia bardzo ważna jest umiejętność rozpoznawania działania fałszywego ja, ponieważ tylko rozpoznając je, możemy coś zmienić. Nie musimy tego działania analizować; wystarczy je tylko zauważyć i pozwolić, by odeszło.

Wraz z rozwojem wolności wewnętrznej stajemy się jak ktoś oglądający kiepski film. Ktoś taki wie, że w każdej chwili może wstać i wyjść, ale wie również, że może zostać. Na tym polega różnica między praktyką duchową w działaniu a praktyką, która jeszcze się nie zaczęła. Gdy proces jeszcze się nie rozpoczął, nadal pozwalamy, by dominowali nad nami inni ludzie, okoliczności i wewnętrzna dynamika, która została wprowadzona we wczesnym dzieciństwie, a nad którą nie mieliśmy kontroli. Kiedy podejmujemy praktykę, wtedy zauważając tę dynamikę, widzimy, że aby wyjść poza nią, trzeba się zgodzić na to, że w nas jest, to zaś pozwala nam stać się prawdziwie sobą i objawić wszystkie twórcze możliwości, które dał nam Bóg. Gdy ta świadomość w nas rośnie, to nasze działanie zaczyna płynąć z centrum. Głównym efektem modlitwy głębi jest życie wypływające z naszego centrum. To oczywiście nie

oznacza, że nie wchodzimy w interakcje ze światem. Przeciwnie, współdziałamy lepiej niż wcześniej, ponieważ już się nie bronimy przed ludźmi lub okolicznościami, ale żyjemy odsłaniającą się przed nami rzeczywistością. Modlitwa głębi jest zatem nie tylko jednym ze sposobów modlitwy, ale inicjuje proces, w którym cała nasza istota odpowiada na Ewangelię i jej wartości.

ROZDZIAŁ IV

Boża terapia

Od stuleci wielkim wzorem duchowego wzrostu w tradycji chrześcijańskiej jest przyjaźń z Chrystusem. Jest ona cudownym paradygmatem, ponieważ sugeruje ufność, miłość i otwartość na siebie nawzajem, które wzrastają, w miarę jak sympatia przegradza się w przyjaźń i angażuje na coraz głębszym poziomie. Paradygmat przyjaźni niekoniecznie obejmuje jednak aspekty niedomagań emocjonalnych, tak charakterystyczne dla ludzkiej kondycji. Tego rodzaju więź z Chrystusem obejmuje oczywiście rzeczywistość ludzkiej słabości oraz ludzkich potrzeb. Jedną z cech miłości jest to, że osłabia nasze mechanizmy obronne, a kiedy one słabną, wyłania się ciemna strona naszej osobowości. Ważnym aspektem prawdziwej przyjaźni jest pragnienie wzajemnej pomocy w radzeniu sobie w takich sytuacjach.

Oto kolejny model, który może być odpowiedni dla naszych czasów, przynajmniej dla świata zachodniego, na który tak duży wpływ ma współczesna psychologia. Nazywam ten paradygmat rozwoju duchowego „Bożą Terapią”. Terapia sugeruje klimat przyjaźni i zaufanie, które może wzbudzić wybitny terapeuta, jednocześnie podkreślając, że przychodzimy na terapię z wieloma poważnymi problemami emocjonalnymi lub psychicznymi.

Rasa ludzka jako całość jest chorym gatunkiem. Według tradycji rzymskokatolickiej tylko Najświętsza Maryja Panna przysłała na świat i pozostała emocjonalnie nienaruszona. Większość ludzi nie jest świadoma swojej choroby ani tego, jak ciężka ona jest. Nie mają oni odpowiedniej diagnozy dotyczącej kondycji ludzkiej jako takiej, a zwłaszcza własnych dolegliwości. Dlatego nie sięgają po pomoc, której potrzebują, aby wyzdrowieć.

Jedną z najmocniejszych stron programu Dwunastu kroków Anonimowych Alkoholików jest podkreślenie, jak poważna jest to choroba. Uczestnicy AA wiedzą, że zarządzanie własnym życiem stało się niemożliwe i że nic się nie zmieni, dopóki nie podejmą programu Dwunastu kroków. W rzeczywistości większość ludzi cierpi na poważną chorobę, którą Ann Wilson Schaef nazywa „procesem uzależniającym” – według niektórych najnowszych statystyk jest to nawet dziewięćdziesiąt osiem procent populacji w świecie zachodnim. Osobiście nigdy nie spotkałem nikogo z pozostałych dwóch procent... Proces uzależniający jako termin psychologiczny przypomina to, co teologia w tradycji chrześcijańskiej nazywa „konsekwencjami grzechu pierworodnego”, tylko opisuje to bardziej szczegółowo. Proces ten objawia się w różnych uzależnieniach stosownie do okoliczności i osobowości, które dzisiaj można leczyć dzięki różnym programom Dwunastu kroków. Zaletą rozpoznanego uzależnienia jest to, że już wiesz, że nigdy nie wyzdrowiejesz bez pomocy. Niestety, przeciętny praktykujący chrześcijanin z powodu pewnej odrobiny szacunku wydaje się tego nie wiedzieć. Dopiero kiedy uzależnienie stopniowo staje się tak widoczne, że cały pozór normalnego funkcjonowania rozpada się,

wtedy wreszcie się je rozpoznaje. Praktyczne pytanie dla nas wszystkich brzmi: „Jak bardzo jesteście uzależnieni?”

Konsekwencje grzechu pierworodnego według tradycyjnej teologii są trzy: niewiedza, pożądlivość i słabość woli. Niewiedza oznacza, że chociaż nosimy w sobie nieodparte pragnienie wręcz nieograniczonego szczęścia, do jakiego tylko zdolna byłaby ludzka natura, to jednak nie wiemy, gdzie można takie prawdziwe szczęście znaleźć. Pożądlivość oznacza, że szukamy szczęścia w niewłaściwych miejscach, a jeśli nawet szukamy go w odpowiednich miejscach, to chcemy go zbyt wiele. I wreszcie, jeśli kiedykolwiek dochodzimy do punktu, w którym można znaleźć prawdziwe szczęście, to nasza wola jest zbyt słaba, aby je realizować.

Czym różni się to nauczanie od tego, co mówi Pierwszy z Dwunastu kroków AA, że „przestaliśmy kierować własnym życiem”? Jeśli ktoś przyjmuje tradycyjną doktrynę o konsekwencjach grzechu pierworodnego, to widzi, że wolność zarządzania własnym życiem jest poważnie ograniczona. Cała idea odkupienia odnosi się do całkowitej ludzkiej bezradności i konieczności oparcia się na działaniu łaski Bożej.

Kiedy dotrzemy do sedna diagnozy: „przestaliśmy kierować własnym życiem”, wtedy nie musimy czekać, aż wszystko się całkowicie rozpadnie, aby rozpoznać powagę naszej choroby. Możemy zacząć od razu, stosując terapię zapobiegawczą, która ma na celu uzdrowienie korzeni rozwijających się procesów uzależniających, zanim w pełni się rozwiną. Ewangelia opisuje ludzką kondycję taką, jaka jest. „Nawracajcie się” – to fundamentalne wezwanie w Ewangelii, które pozwala rozpocząć proces uzdrawiania. Oznacza ono: „zmień kierunek

poszukiwania szczęścia”. Różne kierunki poszukiwania szczęścia, które zostały nam przekazane od wczesnego dzieciństwa, nie działają. Powoli nas zabijają. Jeśli odpowiemy na wezwanie do nawrócenia, które kieruje do nas z miłością Boski Lekarz, możemy od razu zacząć korzystać z Bożej Terapii.

Jak widzieliśmy, terapia taka zakłada zarówno relację przyjaźni, jak i relację uzdrawiania. Czytając Ewangelię z perspektywy współczesnej psychoterapii, zobaczymy szczegółową diagnozę choroby. Modlitwa kontemplacyjna i działanie – życie pod bezpośrednim wpływem siedmiu darów Ducha (mądrości, rozumu, rady, męstwa, wiedzy [umiejętności], bojaźni Bożej, pobożności) – jest programem, jaki daje Ewangelia dla ludzkiego zdrowia, integralności i transformacji.

Wiele przypowieści i utrwalonych powiedzeń Jezusa odnosi się zasadniczo do naszych nieświadomych emocjonalnych programów poszukiwania szczęścia, które prowadzą do wewnętrznego rozdarcia, stawiając nam wciąż rosnące wymagania, których w żaden sposób nie można spełnić. Osoba, która mocno zaangażowała się emocjonalnie w realizację instynktownych potrzeb kontroli, szacunku i bezpieczeństwa, będzie każde nowe doświadczenie przypisywać do tych trzech energetycznych centrów i interpretować je z ich perspektywy. Jeśli doświadczenie zaspokaja potrzebę, to pojawia się chwilowa satysfakcja; jeśli nie, to przynosi cierpienie.

Jak w ogóle daliśmy się wciągnąć w te programy? To pytanie jest w naszych czasach przedmiotem stałych badań. Różne religie przedstawiały różne opisy stworzenia, aby wyjaśnić ludzką sytuację powszechnie uznawaną za obciążoną poważną wadą. Teraz psychologia i nauka wnoszą swój wkład. Psychologowie

rozwojowi, tacy jak Jean Piaget, a ostatnio John Bradshaw, przypisali to niepowodzeniu rodziców w wychowaniu dzieci oraz ranom emocjonalnym zadany we wczesnym dzieciństwie. W swojej książce *The Ego and the Dynamic Ground* (1988) psycholog transpersonalny Michael Washburn stawia hipotezę, że tłumienie poczucia jedności ze źródłem naszego istnienia – które nazywa „dynamicznym fundamentem” – jest pierwszym krokiem w procesie rozwijania odrębnej tożsamości – represji, która rozpoczyna w nas desperackie poszukiwanie szczęścia, które w żaden sposób nie może się zakończyć sukcesem. Bez względu na przyczynę, w procesie dojrzewania brakuje nam poczucia prawdziwego szczęścia. Świadomość Bożej obecności daje poczucie prawdziwego bezpieczeństwa, prawdziwej afirmacji i prawdziwej niezależności, ale w procesie rozwoju naszej świadomości brakuje nam poczucia tej uspokajającej obecności i przenikającej błogości.

Bez przynoszącego pokój doświadczenia Bożej obecności świat postrzegany jest jako potencjalnie wrogi. Ponieważ potrzeba szczęścia jest tak fundamentalna i tak silna, angażujemy się w bardzo wczesnym wieku w poszukiwanie różnych substytutów szczęścia. W miarę postępu procesu rozwojowego nasze programy poszukiwania szczęścia na próżno usiłują zrekompensować ów brak poczucia obecności Boga. Długofalowym rezultatem dążenia do stłumienia emocjonalnego bólu lub do zrekompensowania go jest formowanie się fałszywego ja. Ewangelia zachęca nas do uznania, że fałszywe ja jest chorobą, którą można wyleczyć, i do przyjęcia Chrystusa jako Lekarza lub – w kontekście tego paradygmatu – Boskiego Terapeuty. Proces uzdrowienia jest przede wszystkim owocem modlitwy

kontemplacyjnej, która – połączona z osobistym wysiłkiem związanym z codziennym życiem – stanowi Boską Terapię.

Spójrzmy na to, co nazywam Boską Terapią, aby zobaczyć, czy naprawdę jest odpowiedzią na chorobę ludzkiej kondycji i jaka jest diagnoza tej choroby zarówno w wymiarze teologicznym, jak i psychologicznym. Wyobraźmy sobie pojedynczy okres modlitwy głębi jako punkt wyjścia i powiększmy go tak, aby obejmował kilka lat regularnej praktyki. Modlitwa głębi, gdy staje się codzienną praktyką, jest coraz bardziej przeniknięta przez kontemplacyjne dary Ducha Świętego: wiedzę, zrozumienie i mądrość. Kiedy siedzimy na modlitwie, nasze doznania psychologiczne są podobne do tych ukazanych na ilustracji nr 5 (pamiętajmy, że obrazuje on efekt kilku lat praktyki zamknięty w jednym okresie modlitwy). Kiedy wprowadzamy święte słowo, wtedy inicjujemy okrężny ruch z czterema głównymi punktami odniesienia. Pierwszym z nich jest wprowadzenie świętego słowa (lub świętego wejrzenia czy oddechu) jako symbolu naszej zgody na obecność i działanie Boga w nas i łagodne wejście w postawę oczekiwania na Pana z pełną miłości uwagą. Na początku możemy doświadczać strumienia niekończących się myśli wypełniających naszą świadomość. Kiedy mamy za sobą kilkuletnią praktykę, wtedy zazwyczaj przechodzimy dość szybko w głębokie poczucie ciszy, odświeżenia lub odpoczynku. Jest to drugi z punktów na okręgu dynamiki modlitwy głębi. „Odpoczynek” jest terminem określającym szeroką gamę wrażeń psychologicznych, takich jak pokój, milczenie wewnętrzne, zadowolenie, poczucie powrotu do domu lub dobrostanu, a przede wszystkim poczucie Bożej obecności.

Przypuśćmy, że ten odpoczynek jest tak głęboki, że w pewnym momencie podczas modlitwy myśli jest niewiele lub nie ma ich wcale, albo ktoś ma silne poczucie obecności Boga. Takie doświadczenie głębokiego odpoczynku, które pojawia się w skumulowanej formie, ponieważ mówimy tu o roku lub dwóch systematycznej praktyki, sprawia, że również ciało odpoczywa i rzeczywiście jest to odpoczynek nawet intensywniejszy niż podczas snu.

Poczucie głębokiego odpoczynku, zwłaszcza gdy wiąże się z głębokim poczuciem Bożej obecności, prowadzi do pewnego rodzaju psychologicznego przeniesienia z Bogiem. Innymi słowy, Bóg staje się dla nas terapeutą w sensie psychoanalitycznym, w tej relacji oczekujemy od terapeuty, że obdarzy nas zaufaniem i miłością, których w naszym odczuciu nie doświadczyliśmy w okresie dzieciństwa od ważnej osoby, takiej jak rodzic. Ból odrzucenia, który w postaci emocji został przeniesiony do nieświadomości, a który teraz uaktywnia się przy każdym nowym odrzuceniu, jakiego doświadczamy w życiu, zostaje przemieszczony na terapeutę, który odpowiada akceptacją, jakiej nie doświadczyliśmy w dzieciństwie. To leczy rany emocjonalne na poziomie nieosiągalnym dla żadnej refleksji teologicznej. Emocje nie poddają się rozumowi. Natomiast potrzebują wsparcia w tym obszarze oraz w takim zakresie, w jakim czują się go pozbawione. Niemal wszyscy odczuwamy ból emocjonalny związany z poczuciem braku miłości i bezpieczeństwa, których potrzebowaliśmy jako niemowlęta, a których jednak zabrakło.

Głęboki odpoczynek jest nie tylko rezultatem uwalniania się od przywiązań, również tych do własnych myśli, ale także

rezultatem budzącego się poczucia bycia przyjętym i kochanym przez misterium Bożej miłości, które odczuwamy w sobie, a które chrześcijańska doktryna rozpoznaje jako Boże zamieszkiwanie w nas. Innymi słowy, nasza świadomość Bożej obecności zaczyna się odradzać.

W miarę wzrostu naszego zaufania do Boga pogłębia się również odpoczynek, a emocjonalne wątpliwości co do własnej wartości, które odcisnęły na nas swoje piętno we wczesnym dzieciństwie przez różnego rodzaju odrzucenia lub nadmierną rywalizację w gronie rodzeństwa, zaczynają tracić na sile. Tak głęboki spoczynek sprawia, że ciało odpoczywa jak nigdy wcześniej. Ciało magazynuje zarówno emocjonalny ból z wczesnych okresów życia, jak również konsekwencje podejmowanych prób radzenia sobie z tym bólem poprzez używanie mechanizmów obronnych, które prowadzą do represji i działań kompensacyjnych. Doświadczenie odpoczynku sprawia, że warstwa ochronna w postaci mechanizmów obronnych wokół emocjonalnych chwastów zaczyna mięknąć, ożywia się niezwykła zdolność ciała do powrotu do zdrowia, również psychika zaczyna uwalniać nagromadzone śmieci. Świadomość, która nam towarzyszy podczas modlitwy, staje się kanałem ujścia podobnym do kanałów oczyszczających w ciele fizycznym. Następnie psychika zaczyna wyrzucać niestrawiony materiał emocjonalny w procesie, który można nazwać atakiem „mdłości psychicznych”. Wczesne urazy emocjonalne nigdy nie były w pełni strawione, zintegrowane ani usunięte, ponieważ jako niemowlęta i dzieci nie potrafiliśmy wyrazić naszego bólu. Nie umieliśmy jeszcze mówić, a gdybyśmy nawet umieli, to nie mielibyśmy ani właściwego języka, ani odwagi potrzebnej do

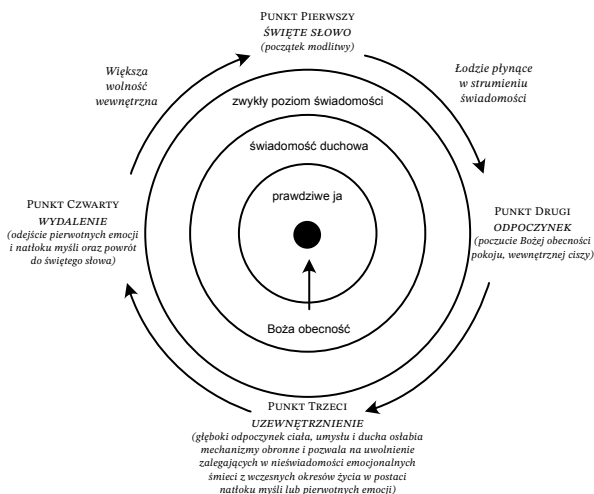
wrażenia tego, co czuliśmy. Traumatyzujące doznania emocjonalne, które nie zostały wyrażone, mogą zostać przeniesione do nieświadomości, gdzie zachowują swoją energię. Emocje są energią. Można ją uwolnić tylko poprzez ich świadome uznanie lub wyrażenie.

Trzeci punkt na okręgu dynamiki modlitwy głębi nazwałbym „uzewnętrznieniem nieświadomości”. Odnosi się ono do doświadczenia psychicznych mdłości, występujących w postaci bombardowania myśli i uczuć, które przenikają do naszej świadomości bez żadnego związku z bezpośrednią przeszłością. Ten brak związku ze źródłem bolesnych myśli lub uczuć identyfikuje je jako pochodzące z naszej nieświadomości. Wydalenie tego zalegającego materiału dokonuje się w czwartym punkcie na okręgu dynamiki modlitwy głębi. Biorąc pod uwagę, że ten emocjonalny ból może być przeżywamy od dwudziestu lub trzydziestu lat (lub dłużej), proces uwolnienia może być wyjątkowo bolesny. Regularna, codzienna praktyka modlitwy głębi przygotowuje nas do wytrwania w trudnościach, ponieważ zwiększa zaufanie do Boskiego Terapeuty i pozwala na dopełnienie całego procesu. Musimy tylko wytrwać w chwilach zamętu. Gdy tylko staje się to możliwe, powracamy do świętego słowa, a tym samym rozpoczynamy cały cykl na nowo.

Ilustracja nr 5

CZTERY PUNKTY W MODLITWIE GŁĘBI

(reprezentuje psychologiczną dynamikę czasie kilkuletniej praktyki, ale może być również doświadczona w jednym okresie modlitwy)



Uwaga: każdy kolejny cykl przebytych czterech punktów zbliża nas do centrum (nazwanego - Boża obecność) ponieważ przeszkody w postaci zepchniętych w nieświadomość emocjonalnych śmieci mogą zostać uwolnione. W ten sposób trwa oczyszczenie nieświadomości, aż do odkrycia zjednoczenia z bogiem

Ten proces wydalania może u niektórych osób zacząć się wkrótce po rozpoczęciu modlitwy głębi, ale zwykle nie przebiega wtedy w jakiś dramatyczny sposób. Wydaje się, że Duch zaczyna działanie od zewnątrz i prowadzi do wewnątrz. Jeśli istnieje jakiś bodziec zewnętrzny, to proces ten może się stać natychmiastowy i bardziej intensywny. Zatem tragedia, wypadek lub psychoterapia mogą sprawić, że jakaś część materiału

do uwolnienia rozluźni się i będzie bliżej powierzchni naszej świadomości. W tym przypadku pojedynczy okres modlitwy głębi może zapewnić wystarczający odpoczynek, aby ten materiał przełamał naszą obronę i pojawił się w świadomości. Jezus mocno podkreśla w Ewangelii, że królestwo Boże działa właśnie poprzez okoliczności, które z naszego punktu widzenia są nie do przyjęcia. Podobnie jak Jezus zaprzyjaźnił się z wyrzutkami społeczeństwa, tak zaprzyjaźnia się z nami w chwilach psychologicznego opróżniania i próbuje nas uspokoić, że to, co pojawiło się w świadomości, służy naszemu uzdrowieniu i że taka konfrontacja nas nie zabije. Przypuszczam, że terapeuci starają się dbać o zdrowie swoich klientów, a czasem wiąże się to z poruszeniem bolesnego problemu. Od czasu do czasu terapeuta męczy się czekaniem na nas i mówi: „Przyjrzyjmy się tej niepokojącej relacji z takim a takim”, a my odpowiadamy: „Poczekajmy do następnego tygodnia”. Podobnie gdy Boski Terapeuta sugeruje: „Spójrzmy na to niepokojące uczucie, zastanówmy się, skąd się ono bierze”, to przerażeni myślimy, że musi być jakiś lepszy sposób, by dostać się do nieba. Łapiemy się jakiegś pobożnej książki lub praktyki, pracy, rozrywki lub innych zajęć, aby uniknąć zmierzenia się z prawdziwymi problemami. Jednak jeśli będziemy trwać w praktyce modlitwy głębi, to prawdziwe problemy staną się oczywiste, a wtedy nasze rosnące zaufanie do Boga pozwoli nam przetrwać proces uzdrawiania. (Ta sama dynamika zachodzi, gdy dwoje ludzi naprawdę się kocha.)

Gdzie znajdziemy się po zatoczeniu pełnego koła? Nigdy nie wracamy do tego samego miejsca, w którym rozpoczynaliśmy, ponieważ teraz rozładowaliśmy to, co utknęło gdzieś w ciele. Możemy wyobrażać sobie Boga jako nasze najgłębsze

centrum, a nasze prawdziwe ja jako koło wokół niego (zob. ilustracja nr 4). Widzimy, jak nasza zwyczajna świadomość kieruje naszą uwagę na obrzeża, gdzie dominują wydarzenia i nasze reakcje na nie. Jesteśmy jak widz w kinie, tak pochłonięty fabułą, że identyfikuje się z bohaterami, a nawet może zapomnieć, że jest w kinie. Nasza psychika na co dzień jest zdominowana przez wydarzenia życiowe i nasze reakcje na nie. Nie zdajemy sobie sprawy, że wydarzenia zewnętrzne i inni ludzie wpływają na nasze spojrzenie na świat i na nasze wybory.

Praktyka modlitwy głębi odwraca ten proces. To jak pójście do kina na zły film, w którym, ponieważ nie identyfikujemy się z postaciami, wiemy, że jesteśmy w kinie oraz, że możemy wstać i wyjść w każdej chwili. Jeśli jednak jesteśmy przywiązani do z góry przyjętych wzorców i gotowych wartości, nie przychodzi nam do głowy, aby wstać i odejść. Jeszcze nie obudziliśmy się na tyle, by zobaczyć, że na poziomie naszego duchowego ja jesteśmy jedynie świadkami tego, co dzieje się w naszym życiu, a nie kimś zamkniętym w jakiejś fabule.

Wracając do ilustracji nr 5: kiedy pewna część bólu emocjonalnego zostanie uwolniona, wtedy otwiera się w nas wewnętrzna przestrzeń. Jesteśmy również bliżej duchowego poziomu naszego bytu, bliżej naszego prawdziwego ja i bliżej Źródła naszego istnienia, które leży w naszym najgłębszym centrum, ale przykrywają je emocjonalne szczątki z całego życia. Jesteśmy bliżej Boga, ponieważ poprzez proces rozładowywania pozbyliśmy się części materiału, który ukrywał Bożą obecność. Kiedy więc w modlitwie ponownie rozpoczynamy ruch okrężny, jesteśmy bliżej naszego centrum. W konsekwencji

pojawia się głębszy odpoczynek. To nieuchronnie powoduje wydalenie większej ilości emocjonalnych śmieci – pojawia się w postaci pierwotnych emocji lub emocjonalnie naładowanych myśli, które nie mają związku z niedawną przeszłością. Kiedy burza ustaje, wtedy wracamy do świętego słowa i jesteśmy bliżej naszego centrum, gdy rozpoczynamy proces ponownie. Ten kolisty ruch odpoczynku, uzewnętrznienia i uwolnienia w postaci naładowanych emocjonalnie myśli i pierwotnych emocji oraz powrót do świętego słowa nieustannie przybliża nas do naszego centrum. Tak więc ten kołowy ruch okazuje się dynamicznym procesem przypominającym spiralne schody.

Proces uwolnienia może najpierw wyrażać się w postaci objawów fizycznych, takich jak mały ból w ciele, drganie lub swędzenie. Węzeł emocjonalny, który jest blisko powierzchni ciała, może się rozwiązywać. Gdy skierujemy uwagę na to miejsce, dyskomfort zwykle mija dość szybko.

Kiedy jakaś część emocjonalnych węzłów, które są blisko powierzchni, zostanie rozwiązana i uwolniona przez głęboki odpoczynek w modlitwie, wtedy Duch przystępuje do pracy nad tym, co leży w głębi. Możemy wtedy doświadczyć, że nam płyną łzy. Większość ludzi stłumiła w swoim życiu wiele smutku z przyczyn kulturowych lub osobistych. Teraz ciało po raz pierwszy odczuwa wolność robienia tego, czego wcześniej mu odmawiano. Na podobnej zasadzie w początkowym okresie praktykowania modlitwy głębi, jeśli jesteśmy wyczerpani, ciało upomina się o sen. Nie jest to celem modlitwy, ale ciało, jeśli pozwala mu się robić to, czego mu wcześniej zabraniano, czuje się znacznie lepiej. Kiedy jesteśmy wystarczająco wypoczęci, wtedy nie będziemy tak często zasypiać – chyba że

będziemy popełniać te same, wyczerpujące nasze siły błędy w życiu emocjonalnym.

Kiedy emocje nieco się ustabilizują, wtedy może pojawić się smutek i żal jako pierwsze z uwalniających się uczuć, a to może przynieść wiele łez. Z powodów kulturowych mężczyźni wolniej dochodzą do tego punktu niż kobiety. Łzy są czymś, o co modlili się ojcowie pustyni, ponieważ mieli wgląd i rozumieli, nie znając psychologii, że łzy otwierają serce, łagodzą ostre uczucia i zmywają gorycz. Łzy są cennym darem. Dla ludzi, którzy nie są świadomi tego procesu, zaskakujące jest to, że łzy nie pochodzą z żadnego niedawnego żalu, który mogliby zidentyfikować. Kończąc analizę ilustracji nr 5, zaznaczę, że jeśli będziemy wierni praktyce – podkreślam, że chodzi o robienie, a nie odczuwanie – to etap spoczynku wszystkiego dopełni. Zatem wracamy do słowa, przychodzi odpoczynek, potem uwalnia się kolejna porcja śmieci i pojawia się więcej wewnętrznej wolności. Jeśli będziemy żyli wystarczająco długo, to dojdziemy do centrum.

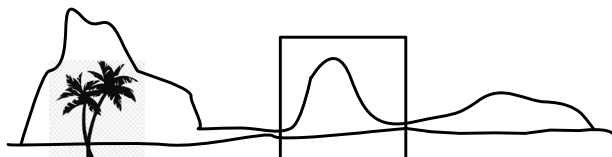
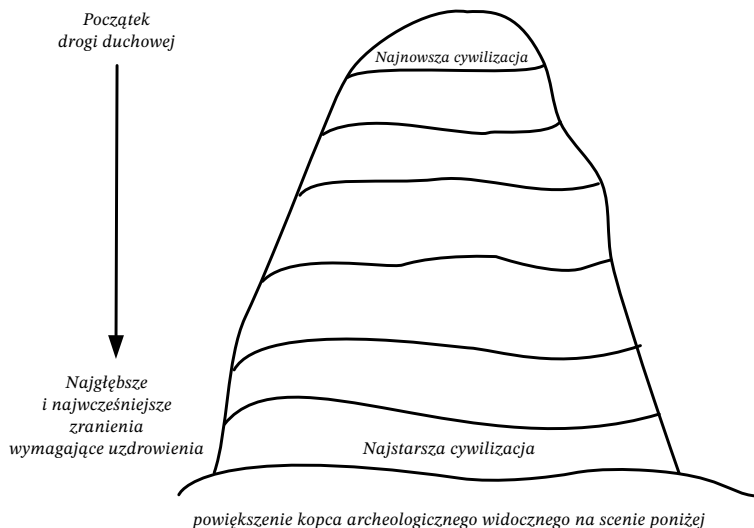
Co się stanie, gdy osiągniemy centrum? Ponieważ nie ma już śmieci, które mogłyby skrywać Bożą obecność, zakładam, że jesteśmy w boskim zjednoczeniu. Wiara mówi nam, że tam czeka na nas Bóg. Tak rozumiemy Boże zamieszkiwanie w nas. Jeśli tylko będziemy kontynuować naszą praktykę, Boża obecność nie może pozostać na zawsze ukryta.

Kiedy przedstawiam ten proces zagłębiania się w kolejne poziomy złogów emocjonalnych, lubię korzystać z analogii kopców z Bliskiego Wschodu, które uwielbiają archeolodzy (zob. ilustracja nr 6). Wydaje się, że w czasach starożytnych, gdy jakieś państwo-miasto zdobyło inne miasto, to tamto zdobyte

palono i budowano własne miasto na starym. W rezultacie znajdujemy jedną cywilizację zbudowaną na innej w tym samym miejscu. Takie kopce były ignorowane przez wieki, ponieważ ludzie myśleli, że to tylko wzgórza. Teraz są uważane za skarby archeologiczne.

Ilustracja nr 6

ANALOGIA KOPCA I WYPOKAPLISK ARCHEOLOGICZNYCH



Kopiec archeologiczny wyrastający jak wzgórze

Pierwszym zadaniem archeologów jest oczyszczenie takiego szczytu z chwastów i skał oraz dotarcie do ostatniej cywilizacji, która tam się rozwijała. Wyrzucają popioły i gruz, a mozaiki i ceramikę wysyłają do British Museum. Następnie biorą urlop, cieszą się nagrodą za odkrycia, potem zbierają absolwentów z jakiegoś dużego uniwersytetu, gromadzą pieniądze z jakiejś fundacji humanitarnej i wracają, aby odkopać kolejne miasto-państwo. Proces ten trwa wiele lat. Z poziomu na poziom archeolodzy zagłębiają się i badają kulturę po kulturze, aż do epoki kamienia łupanego. W wyniku tych badań mamy dziś o wiele bardziej kompleksowy wgląd w dosłowne znaczenie tekstów Pisma Świętego. Archeolodzy odkryli święte pisma oraz operacje handlowe, umożliwiając naukowcom odtworzenie wielu aspektów tych wczesnych cywilizacji.

Sugeruję, że Duch Święty jak Boski Archeolog działa w nieco podobny sposób. Zaczyna swe działanie tam, gdzie teraz jesteśmy, w chronologicznym wymiarze naszego życia. Pierwszą rzeczą jest uzdrowienie najbardziej destrukcyjnych aspektów naszych obecnych relacji oraz działań wynikających z uzależnień. W rezultacie cieszymy się pewną swobodą w posługiwaniu się naszymi zdolnościami i w czynieniu dobra innym. Kształtuje się osobisty związek z Chrystusem. Możemy doświadczyć zachwyty nad Pismem Świętym. Nasze życie religijne, sakramenty, liturgia, służba we wspólnocie zaczynają się rozwijać. Ten okres jest często nazywany „wiosną duchowej podróży”. Przypuszczam, że podobne doświadczenie przeżywają osoby z kręgów „narodzonych na nowo chrześcijan”. Błędem byłoby myśleć, że podróż już się skończyła. Jeszcze się nawet na dobre nie zaczęła. To jest tylko pierwszy

etap, ale jest on dla wielu osób tak zachwycający, że nie chcą go opuszczać.

W pewnym momencie Duch może zdecydować, że wiosna trwa już wystarczająco długo. W życiu zakonnym nazywamy ten etap „zapaleń nowicjuszy”. Wtedy Duch decyduje się odkryć następny poziom. W istocie rzeczy Duch zamierza badać całą historię naszego życia, warstwa po warstwie, wyrzucając śmieci i utrwalając wartości, które rozwinęły się na kolejnych etapach rozwoju w naszym życiu. Nie skupiając się na dokładnej chronologii, Duch wydaje się przechodzić przez kolejne etapy naszego życia: starość (jeśli już tam dotarliśmy), kryzys wieku średniego, wczesne dorosłe życie, późne dojrzewanie, wczesne dojrzewanie, pokwitanie, późne dzieciństwo, wczesne dzieciństwo, niemowlęstwo, narodziny, a nawet okres przed urodzeniem. Przyjmując taką chronologię rozwoju emocjonalnego naszej psychiki, zobaczymy, że najgłębsze i najwcześniejsze rany wydają się najmocniej stłumione. W końcu Duch zaczyna wkopywać się w fundamenty naszego życia emocjonalnego w jego najwcześniejszym okresie, tam, gdzie po raz pierwszy doświadczyliśmy uczucia odrzucenia, niepewności, braku uczuć lub rzeczywistej traumy fizycznej. W świadomości pojawiają się wtedy najbardziej pierwotne emocje, ponieważ surowy gniew, strach i żal były naszymi jedynymi możliwymi reakcjami w tym okresie. Dlatego gdy zbliżamy się do centrum, w którym Bóg rzeczywiście na nas czeka, w naturalny sposób odczuwamy, że jest z nami coraz gorzej. Uświadamiamy sobie, że droga duchowa nie prowadzi przez sukcesy i karierę. Jest to raczej seria upokorzeń fałszywego ja. Odczuwamy to jako kurczenie się fałszywego ja wraz z jego systemem wartości oraz światopoglądem, który tak

starannie budowaliśmy jako mechanizm obronny, aby poradzić sobie z emocjonalnym bólem na wczesnych etapach życia.

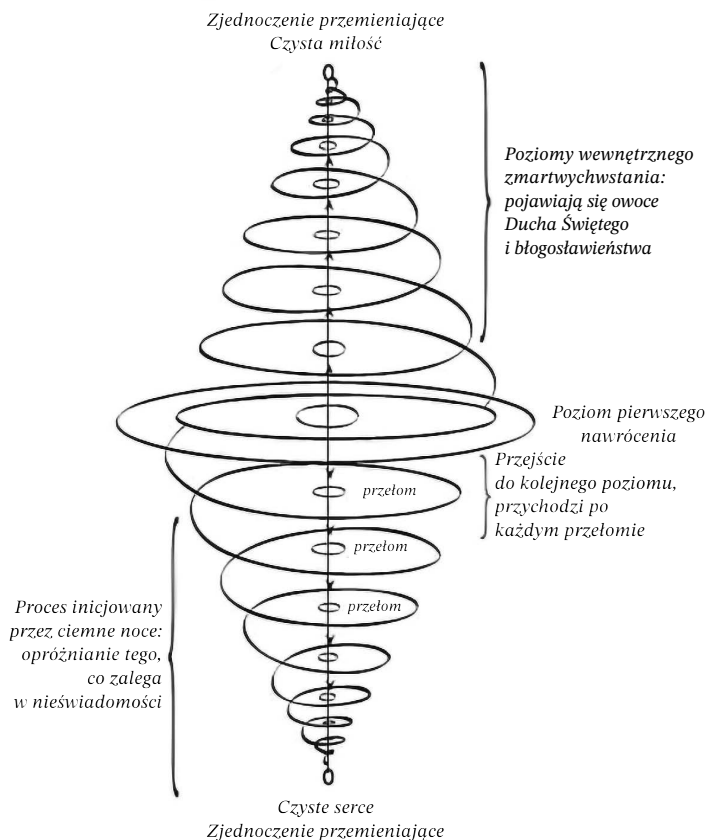
Jest to dynamiczny proces, którego nie można dokładnie uchwycić na statycznych diagramach, ale jest jeszcze jeden diagram, który może być pomocny (zob. ilustracja nr 7). Obraz spiralnych schodów łączy w sobie wymiar poziomy i pionowy. Najszerszy okrąg schodów odpowiada naszemu pierwszemu nawróceniu, jest to czas, kiedy po raz pierwszy poświęcamy się życiu modlitwy. W tym czasie zwykle rozpoznajemy w sobie nasz osobisty zestaw pokus, niepowodzeń, uzależnień lub przywiązań. Wiosna duchowej podróży uniemożliwia jednak doświadczenie tymczasowego zatrzymania się nad tym z powodu nowych wartości, które eksplodują w przypływie duchowego entuzjazmu. Pojawiają się kwiaty, które łatwo mogą przykryć kupę gnoju, w którą wpadły ich nasiona. Nasze doświadczenie będzie dotyczyło raczej kwiatów niż tego, co kryje się pod nimi. Przejście od wiosny do prawdziwej duchowej podróży nie odbywa się z naszej inicjatywy, ponieważ prawdopodobnie gdybyśmy tylko mogli, chcielibyśmy pozostać w pierwszym zapale na zawsze. Duch jako nasz kochający terapeuta zachęca nas do spojrzenia na kolejny poziom naszego życia i sprawdzenia, co na tym poziomie jest źródłem ograniczeń.

W tym momencie zostają nam zabrane te łaski, które otrzymaliśmy wcześniej dla pobudzenia naszych racjonalnych zdolności oraz emocji – jest to klasyczne doświadczenie na drodze duchowej znane jako „ciemna noc zmysłów”. Znika nasz entuzjazm dla różnych praktyk i czynności religijnych, ponieważ Bóg nie udziela już łaski działającej poprzez poziom rozumowy i emocjonalny. Pojawia się konsternacja i poczucie cierpienia,

bo wydaje nam się, że również Bóg się wycofał. Zamiast być obecnym podczas naszej modlitwy, Bóg już się nie pojawia, a my to odczuwamy, jakby Mu zupełnie na nas nie zależało.

Ilustracja nr 7

SPIRALNA KLATKA SCHODOWA (połączenie diagramów poziomego i pionowego w dynamiczną jedność)



Jest to szczególnie bolesne, jeśli wcześniej przeżywaliśmy tę relację jako bardzo satysfakcjonującą, ekscytującą lub pocieszającą. Pojawia się myśl: „Bóg mnie opuścił!”. Kiedy taka oschłość jest szczególnie mocna, wtedy praktyki takie jak *lectio divina* przypominają czytanie książki telefonicznej, a ćwiczenia duchowe to sama nuda. Jesteśmy rozdrażnieni i zniechęceni, ponieważ światło naszego życia zgasło. Znalezienie Boga zajęło nam tyle lat, a teraz Bóg odszedł. Nieustannie wraca pokusa, by myśleć, że zrobiliśmy coś złego, ale nie mamy pojęcia, co by to mogło być. Uruchamia się mechanizm rzutowania na Boga tego, w jaki sposób czulibyśmy się, gdyby chodziło o podobną sytuację rozpadu relacji z innym człowiekiem, a jest to najczęściej desperacja. Taki osąd Boga jest najbardziej niesprawiedliwy. W tym momencie wiele osób załamuje się i decyduje: „Duchowa podróż nie jest dla mnie”.

Gdy następuje przejście do następnej warstwy, wtedy może pojawić się zniechęcające odczucie, że wszystko się kończy, i w pewnym sensie nasz świat rzeczywiście się kończy. Ale ten świat, który się rozpada, jest zaledwie częstką całego świata. Bóg nie może odejść. To prawda, że nasza relacja z Bogiem, jeśli umyślnie odchodzimy, może zostać na jakiś czas zraniona, ale tak naprawdę Bóg nas nie opuszcza. Gdyby Bóg tak uczynił, to byśmy po prostu zniknęli lub zmienilibyśmy się w tłustą plamę, ponieważ to Bóg ożywia nasze istnienie.

Stworzenie wciąż się dokonuje. W tej sytuacji Bóg po prostu „schodzi na dół” do bardziej intymnego miejsca na spiralnych schodach i tam czeka, aż dołączymy do Niego na nowym

poziomie dojrzałości i zaufania. Jeśli w tej nocy zmysłów jesteśmy bardzo cicho, pisze św. Jan od Krzyża, to możemy zauważyć delikatne poczucie pokoju, a nawet zacząć cieszyć się bardziej obfitym duchowym pokarmem czystej wiary. Po opuszczeniu poziomu, na którym poprzednio znajdowaliśmy satysfakcję, przechodzimy na głębszy poziom wiary, który jest bardziej stabilny, jak również bardziej umacnia nas na drodze podróży.

Ojcowie Kościoła przedstawiali to doświadczenie jako alegoryczną podróż z Egiptu do Ziemi Obiecanej. Biblijna pustynia jest symbolem procesu oczyszczenia z tego, co niepotrzebnie przejęliśmy na różnych etapach naszej historii życia. Oczyszczenie nie polega na odrzucaniu czegokolwiek, ale na oddzielaniu pszenicy od plew. Jest to rodzaj rozeznania, w którym Duch oddziela to, co dobre, od tego, co szkodliwe na każdym z etapów naszego rozwoju. Potem pszenicę zbiera do spichlerza, a ograniczenia, które zostały wbudowane na poszczególnych etapach naszego wczesnego rozwoju, usuwa. Tym sposobem fascynacja i zachwyty niemowlęcia zostają utrwalone, a ignorancja i dziecięce napady złości – odrzucone. Duch szukania przygód nastolatka pozostaje, ale bez emocjonalnego pomieszania i desperackiego poszukiwania własnej tożsamości, które charakteryzuje ten okres życia.

Mając łączność z Bożą obecnością, która teraz czeka na nas na głębszym poziomie, uwalniamy się od zawężonych wyobrażeń o Bogu, a przez to nasza duchowa podróż znów rozkwita i prowadzi nas na wyżyny, z których widać zupełnie nową duchową perspektywę. Oczywiście, do tego nowego miejsca równie

szybko się przywiązujemy, więc po chwili wytchnienia Duch sugeruje: „Zobaczmy, jak jest na kolejnym poziomie”, i wtedy zostajemy wprowadzeni w kolejny przełom lub ciemną noc.

Dla osób, które są na drodze duchowej od dwudziestu lub trzydziestu lat, najbardziej niepokojące jest to, że za każdym razem, gdy przechodzą z jednego poziomu na drugi, mogą napotkać te same pokusy, które pojawiały się również przed rozpoczęciem tej drogi. Pojawia się wówczas myśl: „Przecież ja wcale się nie poruszam, wciąż jestem w tym samym miejscu”. Można nawet zacząć myśleć, że wszystko się skończyło lub że popełniliśmy błąd, wyruszając w tę podróż. Takie myśli pochodzą z naszego banku pamięci i nie mają nic wspólnego z rzeczywistością.

Przyjrzyjmy się bliżej cierpieniu, które wywołują powracające pokusy. Na przykład pojawiają się ponownie trudności z konkretną osobą, które naszym zdaniem rozwiązaliśmy już raz na zawsze. W rzeczywistości okazuje się, że to nie jest wcale taka sama pokusa. Ponieważ spiralna klatka schodowa ma okrągłą konstrukcję, zatem w odniesieniu do gruntu wydaje się, że jesteśmy w tym samym miejscu, czyli napotykamy ten sam stary problem. Jednak w pionie jesteśmy wyżej i możemy się spotkać z tym problemem na bardziej dojrzałym poziomie. Postawa poddania się staje się pełniejsza i umożliwia głębszą zgodę na porzucenie przywiązania lub niechęci. Gdyby Duch już na początku poprosił nas o całkowitą akceptację każdej trudnej osoby lub sytuacji, chyba nikt by tego nie zrobił. Bóg, prowadząc nas stopniowo (bo tak właśnie dokonuje się ludzka przemiana) poprzez wzrost zaufania i pokory, uzdalnia nas do coraz pełniejszego poddania się Jego prowadzeniu. W ten sposób

osiągamy nowy poziom wewnętrznej wolności, pogłębioną czystość serca i coraz większą jedność z Duchem Świętym.

Gdyby nie doświadczenie tego, że Bóg jakby nam zniknął, ilu z nas podążałoby dalej bez żadnych zmian? Bóg jest zawsze o krok przed nami na drodze do centrum. Gdy myślimy, że już Go znaleźliśmy, On wymyka się nam z rąk. Najgorsze, co może nam się przydarzyć, to osiedlić się w oazie pod palmą. Największym wyzwaniem, jakie stawia Ewangelia, jest przemiana. W Nowym Testamencie grzechem jest odmowa wzrostu i wybór pozostania takimi, jakimi jesteśmy. Życie duchowe jest dynamiczne, a Duch zaprasza nas na nowe poziomy uległości, zawierzenia i miłości. Boski Terapeuta kontynuuje leczenie w życiu codziennym. Bóg wprowadza ludzi i wydarzenia do naszego życia, a potem pozwala im odejść, aby pokazać nam wszystko to, co musimy w sobie zobaczyć. Zatem modlitwa kontemplacyjna i życie codzienne współdziałają ze sobą i wzmacniają proces terapeutyczny, jeśli tylko zechcemy go kontynuować.

Co się stanie, gdy zejdziemy spiralnymi schodami na sam dół i w pełni uzyskamy dostęp do Bożej obecności? Będzie to wielka niespodzianka, a nie coś, czego się spodziewaliśmy. Wszystkie rzeczy, które ceniliśmy sobie, ponieważ doprowadziły nas do tego miejsca, zobaczymy w nowym świetle, a wiele wcześniejszych przekonań może zostać zniszczonych.

Za każdym razem, gdy schodzimy w dół (używając modelu spiralnego), również podążamy w przeciwnym kierunku, wchodząc na nowy poziom wolności i wzrostu w wierze, nadziei i miłości pod wpływem Ducha Świętego (zob. ilustracja nr 7). Każdy poziom w dół jest również poziomem w górę i uwalnia naszą twórczą energię. Upokorzenie fałszywego ja prowadzi do

pokory, a pokora prowadzi do pogłębienia zaufania. Zaczynają się pojawiać owoce Ducha wymienione w Ga 5,22–23, a później błogosławieństwa (Mt 5,3–10).

Zjednoczenie przemieniające prowadzi do przeorganizowania na każdym etapie naszego życia, ale nie przez powrót do tego, co się wydarzyło, tylko przez integrację wartości osiągniętych na kolejnych etapach życia. Możemy zdać sobie sprawę, że niektóre rzeczy, które odrzuciliśmy na początku drogi duchowej, były wynikiem dezinformacji. Bóg zachęca nas do ponownego przyjrzenia się dobrym rzeczom, które niesie życie, i jego uzasadnionym przyjemnościom, które moglibyśmy niepotrzebnie odrzucić. Wszystko, co dobre i co ma prawdziwą wartość w życiu, zostaje zintegrowane mocą Ducha Świętego. To tak, jakbyśmy zostali ponownie przeprowadzeni przez nasz proces rozwojowy, biorąc w posiadanie wartości odpowiednie dla każdego poziomu lub okresu życia i odrzucając ograniczenia, które pojawiły się ze względu na uwarunkowania kondycji ludzkiej i niezdolność do radzenia sobie z trudnościami.

Czy kiedykolwiek dojdziemy do takiego momentu, w którym fałszywe ja i wszystkie zgromadzone śmieci zostaną usunięte? Myślę, że jest to możliwe, ale to nie znaczy, że wyniki będą zgodne z naszymi oczekiwaniami. Wręcz przeciwnie, sama zdolność do bezinteresownej miłości zwiększy naszą podatność na przeżywanie cierpienia. Taka droga miłości czy też proces przemiany sam w sobie jest królestwem Bożym, jak nazwał go Jezus. To bardzo ważne stwierdzenie. Zaakceptowanie własnej choroby i wszelkich szkód wyrządzonych nam w życiu przez ludzi lub okoliczności oznacza uczestnictwo w krzyżu Chrystusa i w naszym własnym odkupieniu. Innymi słowy, przyjęcie

naszych zranień nie tylko rozpoczyna drogę przemiany, ale nią jest, zatem nie ma większego znaczenia, czy uda nam się go zakończyć, bo jeśli jesteśmy w drodze, jesteśmy w Królestwie. O tym jak się wydaje mówi Jezus w przypowieściach. Przyjmowanie własnych słabości ze współczuciem, cierpliwością i bez oczekiwania, że wszystkie choroby i słabości odejdą, to najlepszy sposób funkcjonowania w Królestwie, w którym to, co nieistotne i odrzucone oraz codzienne życie są podstawowymi punktami odniesienia. Królestwo jest pośród nas. Nasze podejście do rzeczywistości może ulegać poprawie, ponieważ Duch – zgodnie z naszą osobistą historią oraz determinacją i z wszystkimi nieznanymi czynnikami w życiu – uzdalnia nas do pokonywania spiralnych schodów.

Zamiast próbować określić, gdzie na tych schodach jesteśmy lub w której ciemnej nocy się znajdujemy, lepiej poddać się procesowi. Ciemne noce są na ogół dobrymi przewodniczkami, ale przyjmują różne formy u różnych ludzi. Dla osób prowadzących aktywne życie w świecie przeważnie będą to próby zewnętrzne. Dla osób żyjących w samotności dominują próby wewnętrzne. Oba rodzaje z pewnością będą do pewnego stopnia obecne w życiu każdego. Dla niektórych osób ciemne noce są raczej jasne; dla innych nie. Niektórzy ludzie wydają się przebywać w nich dłużej niż inni, a niektórzy wydają się wchodzić i wychodzić z nich, będąc w obu stanach jednocześnie.

Wydaje mi się, że postęp lub świętość powinny być mierzona raczej naszym zaangażowaniem w samą podróż duchową spiralnymi schodami niż osiągnięciem jakiegoś konkretnego poziomu. Po drodze następują różne przełomy, a następnie teren spokojny i płaski, a wtedy widzimy naszą ciemną stronę

wyrażnie jak nigdy przedtem, ale jednocześnie z rosnącym spokojem i akceptacją. W tych okresach mogą również pojawić się doświadczenia boskiego zjednoczenia, którego owoce pracują w nas latami, aby objawić się we wszystkich naszych zdolnościach, relacjach i w naszych ciałach, ale przez cały ten czas podróż trwa. Jesteśmy wezwani do głębszej pokory, która z kolei wymaga od nas większego zaufania i powierzenia się wszechogarniającej miłości Boga. W pewnym sensie dół i góra spotykają się i scalają. Pokora i nieograniczone zaufanie do nieskończonego miłosierdzia Bożego łączą się w jedno, a sama podróż staje się taka, jakiej chce Bóg.

ROZDZIAŁ V

Pogłębione doświadczenie

Jak zaznaczyłem w poprzednim rozdziale, rozumiem nieświadomość w zupełnie inny sposób niż Freud, jednocześnie uznaję wielki wkład jego geniuszu obserwacyjnego. W mojej terminologii, która odzwierciedla bardziej jungowski punkt widzenia, nieświadomość obejmuje zarówno elementy pozytywne, jak i negatywne. Zawiera ona potencjalne możliwości, których jeszcze nie jesteśmy świadomi, a także uczucia i zdarzenia nacechowane ładunkiem emocjonalnym, które zostały całkowicie stłumione⁴.

Innymi słowy, możemy wyróżnić dwie części nieświadomości, jedną psychologiczną, a drugą ontologiczną (poziom istnienia). Część psychologiczna zawiera całą naszą osobistą historię, a szczególnie traumy emocjonalne, które w młodości najczęściej tłumiliśmy, głównie ze względu na potrzebę przetrwania. Nieświadomość ontologiczna, czyli ta na poziomie bytu, zawiera wszystkie ludzkie możliwości rozwoju duchowego, które jeszcze nie zostały aktywowane. Te z kolei można

- 4 W przypadku stłumienia należy odróżnić nieświadomość od podświadomości, to znaczy w podświadomości możemy umieścić jakiś materiał celowo, ale wtedy wiemy, że on tam jest, jak mantra lub jakieś pragnienie, które powtarzaliśmy tyle razy, że mówi się ono samo – na przykład w modlitwie Jezusowej.

podzielić na energie naturalne i energie łaski. W pewnym sensie energie obu rodzajów są boskiego pochodzenia, ponieważ Bóg jest ich źródłem i podtrzymuje w istnieniu jedno i drugie. Energie naturalne noszą różne nazwy w różnych kulturach, takie jak siła życiowa, pole siłowe, kundalini czy energia kosmiczna. Za ich pośrednictwem jesteśmy częścią procesu stwarzania, w którym wszystkie istniejące rzeczy wyłaniają się i powracają do swego źródła. W kategoriach chrześcijańskich można go nazwać „światłem, które oświeca każdego człowieka, gdy przychodzi na świat” (por. Prolog Ewangelii św. Jana). Energia ta rozwija się stopniowo, o ile nie jest zakłócana, od poczęcia do pełnej dojrzałości cielesnej, a jednocześnie dzięki rozwojowi mózgu i układu nerwowego staje się podstawą wzrostu umysłowego i duchowego.

Wraz z tą wrodzoną i stworzoną przez Boga energią, z którą – kiedy wyruszamy w podróż duchową – większość z nas ma niewielki kontakt, istnieje wymiar Boskiego zamieszkiwania w nas, który chrześcijanie nazywają Ojcem, Synem i Duchem Świętym – trzema całkowicie odrębnymi „Osobami” w jednej niepodzielnej jedności, jak opisują to ojcowie Kościoła. To ogromne, ale wciąż nieświadome Boże życie jest nam dane w sakramencie chrztu lub w pragnieniu chrztu wyrażonym przez poważne zaangażowanie w rozwój duchowy. W ten sposób uczestniczymy w życiu Bożym, niezależnie od tego, czy wiemy o tym, czy nie, dzieje się tak zarówno z natury, jak i przez łaskę. Realizacja i urzeczywistnienie tego wrodzonego potencjału ludzkiego, jakim jest „przebóstwienie” – termin ukończany przez greckich ojców Kościoła – można by nazwać prawdziwą przygodą życia. Priorytet, jaki nadajemy tej przygodzie,

w dużym stopniu określa możliwość realizowania ontologicznego potencjału zawartego w nieświadomości i przeniesienia go w nasze konkretne życie.

Ponieważ mamy do czynienia z nieświadomością, czasami napotykamy przeszkody na drodze naszego wzrostu zarówno w wymiarze ludzkim, jak i w wymiarze zamieszkiwania Boga w nas. Mogą to być przeszkody fizyczne, emocjonalne lub duchowe. Modlitwa głębi, gdy staje się kontemplacyjna w ścisłym tego słowa znaczeniu, delikatnie, ale nieustannie zaprasza nas do stawiania czoła problemom, którymi nie chcemy się zająć w naszym życiu, a czasem nawet nie wiemy o ich istnieniu. Czasami problemem jest nieświadomy proces wynikający z jednego z emocjonalnych programów poszukiwania szczęścia, którego niektórych aspektów jeszcze nie poznaliśmy. Taka przeszkoda jest ostrzeżeniem, że jest w nas coś, co nie poddaje się woli Bożej. Tymczasem, jak się wydaje, w obecnej sytuacji nie jesteśmy w stanie nic z tym zrobić. Możemy jedynie czekać i modlić się o to, by ściana upadła. Czasem jest to długie oczekiwanie.

Kiedy regularnie praktykujemy modlitwę głębi (tj. dwa razy dziennie), nieustannie niwelujemy nasz sprzeciw wobec łaski. Może istnieć nieświadomy opór przed uznaniem czegoś, co Bóg chce nam pokazać, lub przyjęciem czegoś, co Bóg chce nam dać. Opór ten może objawiać się na różne sposoby: na przykład przez objawy fizyczne, takie jak ból lub też poczucie niemożności szczerego powiedzenia „tak” albo ogólny niepokój. Jeśli uda się nam po prostu poczekać i kontynuować naszą regularną praktykę modlitwy głębi, to ostatecznie opór ten zacznie ustępować.

Zwykle osiągamy pełną, refleksyjną samoświadomość w takim wieku, kiedy mając w pełni rozwinięte władze rozumu, jednocześnie jesteśmy poza kontaktem z boskim wymiarem w nas samych. Modlitwa głębi to praktykowanie wyrażania zgody na obecność i działanie Boga w nas, a im dłużej ją praktykujemy, tym trudniej nam zauważyć, jak schodzimy w coraz głębsze miejsca. Myślimy więc: „To mnie prowadzi donikąd”. Pamiętamy chwile, kiedy mocno odczuwaliśmy ogarniającą nas Bożą obecność. Organizm ludzki ma niesamowitą zdolność przystosowywania się do zmieniających się okoliczności. Ludzie bez ręki lub nogi, niewidomi lub z inną niepełnosprawnością fizyczną przystosowują się do życia. Możemy także przyzwyczaić się do Bożego pocieszenia lub głębokiego odpoczynku w Bogu w takim stopniu, że przestajemy to zauważać. Nie oznacza to, że działanie łaski w nas staje się mniej aktywne. Być może na początku drogi byliśmy pochłonięci Bogiem, ale teraz – po trzech lub czterech latach – czas modlitwy przypomina mycie zębów; po prostu robimy to automatycznie każdego poranka i wieczoru. Przeżywanie czasu modlitwy w ciszy nie robi już na nas takiego samego wrażenia jak wtedy, gdy była to nowa praktyka. Siedzimy i modlimy się, ale wydaje się, że nic się nie dzieje. Po prostu zdajemy sobie sprawę z przepływających myśli, a potem wstajemy i zajmujemy się naszymi codziennymi sprawami... i tak upływa dzień za dniem.

W rzeczywistości proces oczyszczania trwa cały czas, ale nie ma już znaków, dzięki którym wcześniej mogliśmy rozpoznać, że „teraz jestem w spoczynku, teraz rozładowuję materiał z nieświadomości, teraz mam wzbudzone emocje, teraz próbuję wrócić do świętego słowa”. Poczucie odpoczynku jest

nieoczywiste, więc musimy rozpoznać nasze głębokie zanurzenie w Bogu poprzez inne znaki. Jednym z nich jest szybki upływ czasu. Siadamy i myśli płyną. Ponieważ nie nauczyliśmy się jeszcze właściwego dystansu do wszystkich komentarzy, które zostały w nas kiedyś zapisane, to może pojawić się myśl: „Dzisiaj nie bardzo to wygląda jak modlitwa”. Kiedy jednak pod koniec naszego czasu modlitwy rozlega się dźwięk, wydaje nam się, że dopiero usiedliśmy. Kiedy nie zauważamy upływu czasu lub gdy wydaje się on bardzo krótki, oznacza to, że znajdujemy się w głębokim miejscu w nas. Czas jest miarą poruszania się poszczególnych obiektów. Kiedy mamy dużo myśli, wtedy modlitwa wydaje się długa. Kiedy zdajemy sobie sprawę z wielu myśli, a modlitwa wciąż wydaje się krótka, oznacza to, że jesteśmy mocno w naszym centrum. Pamiętajcie o wspianalej nauce płynącej z Ewangelii: królestwo Boże nie przychodzi w wielkich wydarzeniach, lecz w nurcie codzienności. W codzienności rozwijają się nasiona łaski. Bóg ingeruje w naszą modlitwę, ale nie po to, abyśmy to zauważali. Im głębsza jest nasza modlitwa, tym bardziej jest nieuchwytna dla naszej zwykłej świadomości. Kiedy doświadczamy duchowego pocieszenia, to mamy do czynienia z naszą interpretacją Bożego działania w nas. Dlatego jest to uwarunkowane naszą kulturą, temperamentem i osobistą historią. Im subtelniejsze i bardziej duchowe jest doświadczenie łaski, tym mniej je dostrzegamy. Nie oznacza to, że powinniśmy opierać się doświadczeniom duchowym przychodzącym w formie pocieszenia, wewnętrznej słodyczy lub fał miłości. Prawdopodobnie w tym momencie tego właśnie potrzebujemy. Bóg przemawia do nas na każdym z poziomów rozwoju naszej świadomości, przez które przechodzimy w ciągu życia.

Kiedy wspinamy się po drabinie świadomości, wychodząc poza poziom racjonalny w kierunku intuicyjnego, rozwija się nasza idea Boga, a sposób, w jaki Bóg komunikował się z nami na poprzednich poziomach, wygasa.

Wielu kontemplatyków nie jest w stanie zaangażować się w medytację dyskursywną czy w modlitwę opartą na przedstawianiu Bogu swoich spraw. Są po prostu jak sparaliżowani. Mogą korzystać swobodnie z tych procesów mentalnych poza czasem modlitwy, ale gdy tylko spróbują się modlić, ogarnia ich bezradność. Duch przechwytuje ich modlitwę i nie przejmuje się ich refleksjami. Takie akty refleksyjne są w rzeczywistości jedynie wstępem do modlitwy. Gdyby Duch chciał błyskotliwych myśli, to pewnie wezwałby anioły. Gdyby Bóg szukał geniuszy, stworzyłby ich więcej. Tym, czego Bóg pragnie od ludzi, zgodnie z tradycją judeochrześcijańską, jest miłość.

W ten sposób głęboki odpoczynek może być obecny na modlitwie, ale jego źródło ma tak wysoką częstotliwość, że nie jest już odbierane jako odpoczynek lub pociecha. Jest to po prostu tajemnicze przyciąganie lub głód Boga. Jest to jeden z najpewniejszych znaków rozwijającej się kontemplacji. Duch pobudza nas do odnowienia naszej zgody, ilekroć staje się trochę rozmyta, ze względu na to, że jakaś krzykliwa łódź na rzece naszej zwykłej świadomości wyczarowuje jeden z emocjonalnych programów poszukiwania szczęścia zakorzenionych w nieświadomości. Dopóki całkowicie nie opróżnimy fałszywego ja z emocjonalnych programów poszukiwania szczęścia wraz z ich dręczącymi pragnieniami, pojawiające się myśli będą nadal wywoływać awersje lub przyciąganie, ponieważ w podświadomości nadal jest coś, co może zostać pobudzone. Kiedy

nie pozostanie już nic, co mogłoby je stymulować, wolność wewnętrzna staje się pełna, a pokój – trwały.

Poczucie duchowego odpoczynku, którego doświadczyliśmy w ciągu pierwszych kilku lat, zaczyna przekształcać się w stan trwały, który można nazwać „pokojem”, ale nie jest to pokój odczuwalny zmysłami. Jest poza radością i smutkiem, ponieważ jest zakorzeniony w Bożej obecności. Człowiek jest bezpieczny w niezachwianej miłości Boga. Nasz pokój jest jednak podatny na zakłócenia, dopóki fałszywe ja zawiera coś, co nie zostało uwolnione, a zatem staje się podatne na stymulację, która rozbudza świadome lub nieświadome pragnienia pochodzące z jednego z naszych emocjonalnych programów poszukiwania szczęścia.

Odpoczynek prowadzi do pokoju, który nie ma określonej treści. Nie jesteśmy spokojni o coś. Jesteśmy po prostu spokojni. Jest jedno miejsce, w którym psalmy są szczególnie przydatne w wyjaśnianiu tego doświadczenia: „Zaprowadziłem ład i spokój w mojej duszy. Jak niemowlę u swej matki, jak niemowlę – tak we mnie jest moja dusza” (Ps 131,2). Widzimy obraz dziecka, które po wielkim wysiłku porzuca w końcu walkę o mleko matki i które może teraz zaakceptować matkę jako matkę bez zwracania sobie głowy mlekiem. Czy to jest rozwój, czy nie?

Jeśli możemy odpocząć w Bogu, nie w sensie doznawanych uczuć, ale w poczuciu zadowolenia bez względu na psychologiczną treść naszej modlitwy, czas płynie szybko. Od czasu do czasu możemy odkryć jakiś uwalniający się nieświadomy materiał, ale nie ma on już dramatycznego charakteru. Mogą się pojawiać prymitywne emocje z wczesnego dzieciństwa, ale

po kilkakrotnym doświadczeniu silnych psychicznych odruchów wymiotnych przestajemy się ich bać. Ponieważ doświadczenie to jest dla nas całkiem nowe, stąd też na początku może wydawać się tak traumatyczne. Rozładowujemy niestrawiony materiał emocjonalny z całego życia, ale teraz proces rozładowywania nieświadomości jest stosunkowo niezauważalny i nie zakłóca zwykłego trybu modlitwy.

Ten okres jest przejściem z jednego poziomu świadomości lub jednego poziomu wiary na następny. Wiara, która w okresie wiosny w duchowej podróży opierała się na rozumie i zmysłach, powoli się kończy, szczególnie dzięki epizodom nocy zmysłów, kiedy to emocjonalne programy poszukiwania szczęścia są stopniowo pozbawiane korzeni dzięki działaniu łaski. Nie możemy być uzdrowieni dzięki naszemu własnemu działaniu. Uzdrowienie przychodzi do nas, gdy stopniowo poddajemy się Bożemu działaniu – również poprzez odstawienie od piersi pocieszenia – i zamiast „odczuwanego” ukojenia karmimy się stabilnym poczuciem obecności Boga na poziomie czystej wiary. Czysta wiara nie szuka żadnych nagród, szczególnie tych w postaci doświadczanej otuchy, którą można by nazwać „duchowym śmieciowym jedzeniem”. Stałym pokarmem w duchowej podróży jest czysta wiara. Jest to „wąska droga, która prowadzi do życia”, a pokonuje się ją poprzez oczekiwanie na Boga z pełną miłości uwagą, ale bez żadnej konkretnej treści psychologicznej.

Zatem wierność wzbudzonej intencji jest jak gwiazda wschodząca w ciemnej nocy. Jest to „centrum” modlitwy kontemplacyjnej. Tak długo, jak nasza intencja – służenie Bogu, słuchanie Boga, czekanie na Boga, poddanie się Bogu – pozostaje

czysta, nasze myśli bez względu na to, jakiego są rodzaju, nie mają znaczenia. Nie wpływają one na czystość modlitwy. W pewnym sensie jesteśmy tym, co wyrażamy w akcie naszej woli. Jeśli jest to intencja zdecydowanego oczekiwania na terapeutyczne działanie Boga, wtedy Boża Terapia przynosi rezultaty.

Oczywiście, наша intencja nie jest całkowicie poza zasięgiem fałszywego ja, nawet gdy duchowa podróż jest już bardzo zaawansowana. Fałszywe ja jest mistrzem kreowania złudzeń, a to, co naszym zdaniem robimy z miłości do Boga i z czystego poddania się Mu, może zostać subtelnie skażone duchową pychą. Pełne oczyszczenie z duchowej pychy jest tradycyjnie znane jako ciemna noc ducha. Jej celem jest uwolnienie od pozostałości fałszywego ja w naszej nieświadomości, a tym samym przygotowanie nas do zjednoczenia przemieniającego. Dopóki nie dopełni się ostateczne oczyszczenie, robimy wszystko, co w naszej mocy i posługując się naszą świadomą intencją, uznajemy i wyrzekamy się naszych subtelnych przywiązań, gdy tylko je zauważymy. Możemy posługiwać się fałszywym ja w liturgii i w przyjmowaniu sakramentów, ale nie możemy trwale wprowadzić fałszywego ja w modlitwę kontemplacyjną, ponieważ naturą tej modlitwy jest wyeliminowanie fałszywego ja.

Im wyższy poziom, na którym Bóg się z nami komunikuje, tym większy przekaz boskiej treści. Nie ma możliwości określenia najwyższego poziomu. Tylko wiara ma do tego dostęp. W jaki sposób? Dzięki naszej zgodzie. Nic nie może być prostsze. Na początku trudno jest zadowolić się tą radykalną prostotą. Jak możemy tęsknić za Bogiem, skoro Bóg jest całkowicie obecny? To jest problem. Wszystkie ćwiczenia duchowe mają na celu

usuwanie tej ogromnej iluzji, że Bóg jest nieobecny. Czyż nie? Takie jest nasze przekonanie. Ponieważ sposób, w jaki myślimy, to sposób, w jaki zwykle działamy, zatem żyjemy tak, jakby Bóg był nieobecny. Wszystko, co sprawia, że pozbywamy się tej sięjącej zamęt iluzji, przyczynia się do postępu na drodze duchowej.

Proces rozładowania nieświadomości przyjmuje zwykle postać emocjonalnie naładowanych myśli. Kiedy nasza modlitwa jest już stabilną praktyką, rozładowanie staje się mniej oczywiste, może z wyjątkiem intensywniejszych okresów oczyszczenia, które pojawiają się w czasie poszczególnych ciemnych nocy. Z ilustracji nr 5 jasno wynika, że myśli i odpoczynek to dwa momenty w tym samym zamkniętym procesie. Opierając się myślom lub traktując je jako rozproszenia, spowalniamy również proces rozładowywania, opóźniając w ten sposób nasze uzdrowienie. Jeśli nie będziemy się opierać, proces będzie postępował. Zatem podstawą tej praktyki jest po prostu robienie tego.

Oczywiście mamy prawo wiedzieć, czy modlitwa głębi jest dla nas dobra. Możemy to sprawdzić tylko w kontekście jej wpływu na życie codzienne. A zatem jaki to wpływ? W ludzkiej naturze jest coś, co utożsamia sukces z czymś dużym, ale to nie jest system wartości Boga. Powracając do świętego słowa raz za razem, stopniowo pozbywamy się kolejnych warstw fałszywego ja, aż zostaną całkowicie usunięte. Wtedy nasza intencja nie jest już więcej kwestionowana. Po prostu zawsze jest – „Tak”. Nasze zachowanie coraz bardziej inspirowane jest Bożą miłością, gotową do całkowitej ofiary z siebie, niż systemem wartości skoncentrowanym na sobie lub domowej roboty tożsamością, którą stworzyliśmy w dzieciństwie, aby przetrwać.

Ze względu na tych, którzy mają doświadczenie w tej praktyce, należy zwrócić uwagę na jeszcze jedno zjawisko. Przez „doświadczonych” mam na myśli tych, którzy praktykowali regularnie, dwa razy dziennie, rok po roku. Załóżmy, że zaczynamy modlitwę i wkraczasz w odpoczynek lub pokój. Początkującym mówimy: „Ilekcroć zauważysz, że zajmujesz się swoimi myślami, powrót bardzo delikatnie do świętego słowa”. Później mówimy: „Powrót do świętego słowa, ilekcroć zauważysz, że pociąga cię jakaś myśl”. Początkujący może nie być w stanie zrozumieć tego rozróżnienia.

Święte słowo jest intencją, ruchem woli ku duchowemu poziomowi naszej istoty. Gdy doświadczamy pokoju, może pojawić się podwójny poziom świadomości. Przypuśćmy, że pojawiają się myśli, na przykład o tym, co wydarzyło się dwadzieścia pięć lat temu lub co wydarzy się jutro, a może plan na wakacje w przyszłym roku. Jednocześnie wiemy, że nie jesteśmy zainteresowani tymi myślami. Pojawia się pytanie: „Czy powinienem wrócić do świętego słowa?”. Sam fakt, że możemy myśleć: „Czy powinienem wrócić do świętego słowa?”, oznacza, że nie powinniśmy wracać, ponieważ jesteśmy już tam, gdzie święte słowo ułatwia nam powrót. Święte słowo nie może zrobić nic więcej. Jeśli wejdziemy w doświadczenie pokoju, nie potrzebujemy już naszej zwykłej metody, ponieważ ta metoda polega na przebywaniu w głębokim pokoju.

Czasami w modlitwie głębi doświadczamy jednocześnie dwóch poziomów świadomości: świadomości naszych myśli i uczuć – tą percepcją nie jesteśmy zainteresowani – oraz świadomości trwania w obecności – nawet jeśli jest bardzo

delikatna, to właśnie ku niej się zwracamy i jej doświadczamy w subtelny sposób. W tym przypadku bez względu na liczbę myśli nie zwracamy na nie uwagi. Są one jak hałas na ulicy lub muzyka w supermarkecie. Radzimy sobie z nimi, ignorując je. Jeśli spróbujemy powrócić do świętego słowa, aby pozbyć się hałasu, to tylko niepotrzebnie zakłócimy nasz spokój. Dopiero gdy zauważymy atrakcyjną myśl, która zaczyna pociągać nas do zwykłej świadomości (do powierzchni rzeki), musimy powrócić do świętego słowa. Co więcej, ponieważ jesteśmy w miejscu, które jest bardzo delikatne, nie musimy wyraźnie wypowiadać świętego słowa. Możemy po prostu zauważyć, że jest nieobecne, lub zacząć tylko zacząć je wypowiadać. To może okazać się wystarczające, by przywrócić ruch w kierunku wewnętrznego pokoju. Musimy jednak coś zrobić, choćby bardzo delikatnego, aby podtrzymać czystość naszej intencji, gdy jest wystawiana na próbę.

Czas intensywnego rozładowania tego, co pochodzi z nieświadomości, przypomina niekiedy wybuch podziemnego wulkanu lub trzęsienie ziemi. Możemy odczuwać falę myśli, wrażeń i emocji, które potrafią pogrzebać święte słowo. Nie możemy go znaleźć, a jeśli się to uda, to słowo nic nie pomaga. W takim przypadku akceptacja sytuacji takiej, jaka jest, może na ten czas stać się naszym świętym symbolem. Innymi słowy, pojawienie się prymitywnych emocji lub niepokojących myśli w naszej świadomości może być symbolem naszej intencji bycia z Bogiem. Kiedy ustąpią, wracamy do świętego słowa, jakby nic się nie wydarzyło. To była po prostu nawałnica. Nawet gdyby to był huragan, nie myślimy o tym. Po prostu cieszymy się, że się skończył, i wracamy do świętego słowa.

Pokój jest właściwym stosunkiem do wszystkiego: do Boga, do nas samych, do innych ludzi, do kosmosu. Doświadczenie tego pokoju bywa tak subtelne, że możemy nie przeżywać go jako doświadczenia. To jest konkretne doświadczenie, ale kiedy oczekujemy czegoś więcej, wtedy łatwo umyka to naszej uwadze. Podobnie jak ziarno gorczycy w przypowieści ewangelicznej: wygląda niepozornie, ale gdy zostawisz je w spokoju, to wyrośnie na wielki krzak. Nie trzeba odwracać wzroku od tego, co zwyczajne, ponieważ tam naprawdę znajduje się królestwo Boże. Jeśli wychodzimy poza zwykły świat, to musimy zapytać, czy to naprawdę jest królestwo. Bardziej martwię się o niezwykle doświadczenia, zwłaszcza wizje i lokucje, niż o rozładowywanie nieświadomości. Z tymi pierwszymi trudniej sobie poradzić. Chcemy uwierzyć, że są one bezpośrednim komunikatem od Boga, ale w rzeczywistości są jedynie naszą interpretacją tych komunikatów.

Według Jana od Krzyża najbezpieczniejszym, najbardziej wszechstronnym sposobem przyjęcia Boga jest czysta wiara. Zgodnie z jego słowami to „najbardziej bezpośrednia droga do boskiego zjednoczenia”. To cudowne nauczanie, bardzo czyste, nie daje jednak nadziei zadośćuczynienia naszym pragnieniom. Te pragnienia spowalniają drogę do zjednoczenia. Pragnienie zaspokojenia, które pojawia się na drodze duchowej, przypomina sięganie po duchowe smakołyki i śmieciowe jedzenie. Bóg musi oczyścić wszystkie te rzeczy.

Czym zatem jest prawdziwy pokarm i jak nas odżywia? Autor Listu do Hebrajczyków wyróżnia ciało, duszę i ducha jako trzy podstawowe elementy istoty ludzkiej. Ciało fizyczne to

ciało, które ma swoją historię, w nim przecież żyjemy. Dusza posiada własny, właściwy dla niej rodzaj energii. Jednym z jej przejawów są nasze emocje, gdy doświadczamy ich w relacjach z innymi. Na przykład doświadczamy współodczuwania z kimś lub czujemy z kimś natychmiastowe porozumienie. Druga osoba mogła jeszcze nic nie powiedzieć, a my być może nawet nie wiemy nic o życiu lub pragnieniach tej osoby, ale coś w środku rezonuje z nią i wiemy, że chcemy być przyjaciółmi. Ktoś inny mógłby nam powiedzieć: „To, co zrobiłeś, głęboko mnie dotknęło”. Tak naprawdę wcale nie dotykaliśmy tej osoby, ale doszło do interakcji emocjonalnej. Duch natomiast odnosi się do naszych duchowych energii, co jest po prostu innym sposobem opisywania obecności i działania Ducha Świętego w naszym życiu. Jak widzieliśmy na ilustracjach nr 3 i nr 4, u podstaw naszego zwykłego poziomu świadomości psychologicznej znajduje się głębszy poziom świadomości duchowej, w którym jesteśmy ściślej zestrojeni z Bogiem, i to na poziomie bardziej subtelny niż nasze zwykłe zdolności myślenia i odczuwania. Do tego poziomu odnosi się to, co dzieje się w modlitwie głębi. Jeszcze bardziej intymnym doświadczeniem jest świadomość Bożego zamieszkiwania w centrum naszej istoty. Kiedy te duchowe energie są aktywowane (co oznacza, że stajemy się na nie coraz bardziej wrażliwi, ponieważ Bóg i tak jest stale obecny) i mamy rzeczywisty kontakt z ich pełnym potencjałem, wtedy słabiej dostrzegamy je na niższych poziomach. Odczuwalne pocieszenie i refleksje znikają. Są nadal dostępne, ale nasz sposób nawiązywania relacji z Bogiem nie jest już od nich zależny.

Wszystko wskazuje na to, że Bóg karmi nas na każdym z tych poziomów – ciała, duszy i ducha. Wraz z postępującym

rozwojem osobistym nasza idea Boga staje się coraz szersza i głębsza. Duch porządkuje wszystkie zaburzenia, których doświadczamy w sobie, abyśmy mogli właściwie wyrażać Bożą energię na każdym poziomie naszego bytu. Według fizyki kwantowej różne poziomy energii zawartej w materii mogą zajmować tę samą przestrzeń fizyczną w tym samym czasie. W podobny sposób Boża energia może działać w nas na poziomach, których w ogóle nie umiemy dostrzec. To nie oznacza, że są one nierzeczywiste lub nieobecne. Na poziomie łaski wiara oczyszcza się z przywiązań i nadmiernej zależności od sposobów działania, które być może są dobre jako pewna odskocznia, ale są niewystarczające, aby zmanifestować pełny zakres Bożej obecności i działania. Duchowa podróż jako taka może zniknąć z naszej bezpośredniej świadomości. Boża energia jest najpotężniejsza, gdy jest najmniej postrzegana przez nasze ludzkie zdolności. Kiedy siadamy do modlitwy głębi i wyrażamy naszą intencję, wiemy, że Boża obecność już tam jest. Nie tworzymy jej. Wszystko, co musimy zrobić, to wyrazić naszą zgodę. Boża energia wpływa w nas i poprzez nas. W swojej najczystszej postaci jest ona dostępna dwadzieścia cztery godziny na dobę i to z maksymalną siłą. Wyrażając zgodę, otwieramy się na Boga takiego, jakim Bóg jest, nie próbując jednocześnie dowiedzieć się, kim lub czym jest Bóg. Wyrażamy zgodę na Bożą obecność, niezależnie od sposobu, w jaki ją przyjmujemy, interpretujemy lub określamy w kontekście naszej osobistej historii, uwarunkowań kulturowych lub temperamentu. Komunikacja z Bogiem wymaga tylko jednego warunku: naszej zgody. Wizje, pocieszenia, doświadczenia, wglądy – wszystko to ma wartość, ale tylko ograniczoną wartość, natomiast wskazują na wartość

maksymalną, jaką jest pełnia Boga w czystej wierze. Taka wiara, gdy stanie się przekonaniem, zmienia nasze spojrzenie na to, kim jesteśmy i kim jest Bóg. Działa adekwatnie poprzez cnoty teologalne i siedem darów Ducha, umożliwiając nam wchodzenie w realia życia i codzienności oraz dostrzeganie Bożej obecności w tym, co zwyczajne, nieznaczące, a nawet w cierpieniu.

Pozostaje jeszcze energia, która jest zarezerwowana na następne życie. Tak teologowie nazywają wizję uszczęśliwiającą. Aby jej doświadczyć, potrzeba wolności od ograniczeń ciała fizycznego. Energia ta jest tak intensywna, że gdyby nie przepływała przez zwykłe sprawy codziennego życia, które odwracają nas od ciągłego kontaktu z Bożą energią, zmienilibyśmy się w tłustą plamę. Jest to energia, która oświeśla wszechświat i tworzy wirujące mgławice. Możemy przyswoić tylko niewielką część tej energii za jednym razem. W niebie możemy mieć wszystko, czego chcemy. Możemy wtedy „zatopić zęby w boskiej esencji”, ponieważ nasze ciała zostaną uwielbione i będą w stanie sobie z tą energią poradzić.

ROZDZIAŁ VI

Wskazówki dla kontemplatyków

Nie wierzę, że można zostać kierownikiem duchowym, biorąc udział w kursie akademickim, choć zaplecze pojęciowe może się przydać do udzielania duchowych porad. Podobnie zaplecze psychologiczne może być bardzo przydatne, ale przede wszystkim ma ono na celu pomoc w byciu dobrym psychoterapeutą. To jednak nie czyni kogoś automatycznie zdolnym do dostrzegania delikatnych poruszeń Ducha w osobach przychodzących po duchowe wsparcie.

Modlitwa głębi, jak już widzieliśmy, jest szczególnym sposobem przygotowania się do modlitwy kontemplacyjnej. Osoby podążające tą ścieżką potrzebują przewodnika, który ma osobistą wiedzę i doświadczenie na niej. Czasami kierownicy duchowi lub prowadzący rekolekcje, ponieważ są wyszkoleni w literaturze chrześcijańskiej i tradycji kontemplacyjnej, myślą, że mogą uczyć modlitwy głębi po przeczytaniu kilku książek na ten temat. Jednak nauczanie modlitwy głębi wymaga specjalnych warsztatów i długiego okresu regularnej praktyki, bez których nie rozumiemy w pełni jej subtelności, a zatem nie możemy przekazać jej w odpowiedni sposób innym ludziom. Ponieważ modlitwa głębi jest metodą receptywną, przewodnik duchowy powinien przewidzieć jej psychologiczne skutki. Dość szybko w takiej praktyce może się pojawić noc ciemna, a wtedy

przewodnik duchowy musi być dobrym słuchaczem i umieć dawać dużo otuchy. Grupa wsparcia modlitwy głębi, która spotyka się systematycznie, często może zapewnić tego rodzaju wsparcie lepiej niż kierownik duchowy, szczególnie ten, który ma niewielkie lub żadne doświadczenie w towarzyszeniu procesom nocy ciemnej.

Najogólniej mówiąc, towarzyszenie w drodze kontemplacji wymaga szczególnej wrażliwości. Jednym z przejawów tej wrażliwości jest szczególna czujność w utrzymywaniu równowagi między działaniami wewnętrznymi i zewnętrznymi. Modlitwa czysto apofatyczna może ulec stagnacji, pozbawiona wsparcia pojęciowego poprzez czytanie duchowe, liturgię lub słuchanie kazań lub wykładów adekwatnych do etapu modlitwy osoby kontemplującej. W modlitwie musi być równowaga pomiędzy elementami intelektualnymi, uczuciowymi i intuicyjnymi. Modlitwa kontemplacyjna uwalnia nas od przywiązania do wykorzystywania naszych osobistych zdolności w dążeniu do Boga, a nie od ich używania. Właściwe ich zastosowanie otwiera nas na dary mądrości, zrozumienia i wiedzy, które prowadzą do modlitwy kontemplacyjnej w pełnym tego słowa znaczeniu.

Modlitwa głębi wprowadza w kolejny wymiar relacji z Chrystusem, relacji, która rozwinęła się poprzez refleksję i modlitwę afektywną, ale wykracza poza nią. Jest to „odpoczywanie w Bogu”, cytując św. Grzegorza Wielkiego, ale przecież nie można wiecznie odpoczywać, nawet jeśli modlitwa jest uspokajająca. Kiedyś musi nastąpić działanie pobudzone przez wiarę i miłość, które były pielęgnowane w czasach odpoczynku w Bogu. Odpoczynek w modlitwie głębi musi objawiać się w życiu codziennym. W przeciwnym razie każda modlitwa, szczególnie taka, która

niesie pocieszenie lub pokój, może przerodzić się w doskonały środek uspokajający, pozostawiając nas w takiej samej sytuacji, w jakiej byliśmy wcześniej, a mianowicie w sytuacji przywiązania do skoncentrowanych na sobie celów lub trosk i nieczułości na potrzeby innych ludzi. Tak więc interakcja między życiem codziennym a modlitwą wprowadza nas do kontemplacyjnego wymiaru Ewangelii, który nie ogranicza się ani do samej modlitwy, ani do samych dobrych uczynków.

Nauczycielem zawsze jest Chrystus. Przekazywanie Jego doświadczenia Boga jako *Abba*, kochającego Ojca, jest owocem modlitwy kontemplacyjnej i w służbie tego doświadczenia jest wszelkie przewodnictwo duchowe. Zatem dla chrześcijan liturgia sprawowana w zgromadzeniu chrześcijańskim, a zwłaszcza Eucharystia, jest istotną częścią Bożej Terapii, ponieważ jest przekazywaniem łask związanych z ważnymi wydarzeniami z życia Chrystusa. Modlitwa kontemplacyjna będzie pogłębiać zrozumienie liturgii i zdolność do przyjmowania Bożego udzielania się obecnego w zgromadzeniu chrześcijańskim, a zwłaszcza w sakramentach. Im lepiej jesteśmy przygotowani poprzez modlitwę kontemplacyjną i działanie, tym głębiej obecność Chrystusa w zgromadzeniu chrześcijańskim wniknie w głąb naszego bytu i przemieni nas na wszystkich poziomach. Bez tego zagłębienia w pełnym życiu chrześcijańskim modlitwa kontemplacyjna może tylko częściowo otworzyć nam drogę do zjednoczenia przemieniającego.

We wcześniejszych rozdziałach starałem się opracować pojęciowe tło dla doświadczenia drogi duchowej, używając Bożej Terapii jako paradygmatu. Ten paradygmat może być użyteczny również dla tych, którzy są powołani do duchowego

przewodnictwa. Przyjdą takie chwile, kiedy osoby kontemplujące poczną, że już nie potrafią się modlić. Jedyne, co im pozostało, to pragnienie modlitwy, czasem połączone z ogromnymi trudnościami w codziennym życiu, a także z wewnętrznym oczyszczeniem. Trzeba im nieustannie przypominać, że samo pragnienie modlitwy jest modlitwą. Święty Jan od Krzyża napisał z wielką mądrością: „Miłość nie polega na odczuwaniu wielkich rzeczy, ale na braku wszelkiego przywiązania i na cierpieniu za Umiłowanego”. Miłość do Boga nie jest kwestią odczuwania, ale wyboru, a wybór ten będzie poddawany próbie podczas okresów przejściowych na spiralnych schodach obrazujących wzrost wiary; okresy te św. Jan od Krzyża nazywa ciemnymi nocami. W ten sposób ktoś, kto chce się modlić, modli się, a ktoś, kto nie odczuwa miłości, kocha tak długo, jak długo pozostaje dostępny w modlitwie i w życiu codziennym dla Boskiego Terapeuty. Zaufanie do Boga należy energicznie i bez końca umacniać w tych, którzy walczą w duchowej podróży z długimi okresami bezsilności, oschłości, a nawet poczuciem opuszczenia przez Boga. To są oznaki postępu, a nie regresu.

Czasami poczucie nieobecności Boga może powodować tak głęboki smutek, że możemy pomyśleć, że osoba, której próbujemy pomóc, jest w depresji. Musimy wyraźnie odróżnić depresję kliniczną od uczuć depresyjnych. Te ostatnie są naturalną i nieuniknioną konsekwencją poczucia straty u kogoś, kto wcześniej doświadczał Bożego pocieszenia, a teraz zmaga się z poczuciem straty jakiegoś dobra, daru lub doświadczalnej miłości do Chrystusa.

To, co odróżnia noc ciemną od depresji, to fakt, że osoba w trakcie nocy ciemnej zwykle ma poczucie, że te próby dokądś

prowadzą. Czasami owoce nocy ciemnej można dostrzec w tym, jak zmieniają się postawy danej osoby, na przykład rozwija się postawa nieosądzania innych ludzi, brak przywiązania do rzeczy i osób, pokora i zaufanie do Boga. W depresji klinicznej krąży się w kółko, nigdzie nie dochodząc i nie odczuwając żadnej korzyści na jakimkolwiek poziomie. Bywają osoby, u których oba stany psychiczne mogą wystąpić jednocześnie. Taka osoba powinna poszukać pomocy psychologicznej w związku z depresją. Ten, kto przeżywa noc ciemną, nie powinien bezkrytycznie przyjmować tabletek ani środków uspokajających. Mogą bowiem zakłócać proces działania łaski. Ten szczególnie obszar rozeznania wymaga czasem głębszego rozpatrzenia.

Kolejnym dość wiarygodnym wskaźnikiem, o którym należy tu wspomnieć, jest poziom normalnego funkcjonowania. Osoby w nocy ciemnej, choć mogą mieć wrażenie, że ich świat się zawalił, to jednak na ogół będą nadal normalnie funkcjonować w swojej pracy i w relacjach. Postawa akceptacji woli Bożej wyraźnie kontrastuje z nadmierną koncentracją na sobie, charakterystyczną dla poważnej, klinicznej depresji, która często mocno ogranicza funkcjonowanie w świecie.

Jak sugeruje powyższy przykład, metoda modlitwy głębi wymaga współpracy z psychologią. W istocie została specjalnie opracowana jako forma dialogu między współczesnymi modelami psychologicznymi a klasycznym językiem chrześcijańskiej drogi duchowej. W modelu modlitwy głębi serce chrześcijańskiego oczyszczenia leży w zmaganiu z nieświadomymi motywacjami, a sama modlitwa wspomaga w odkrywaniu dotychczas nieświadomego materiału. Dlatego przewodnik duchowy musi być przygotowany na to, co się może pojawić – nie po to,

aby przyjmować rolę psychoterapeuty, ale żeby móc wspierać, a jednocześnie zachęcić do skorzystania z pomocy psychoterapeuty, gdy pojawi się taka potrzeba. Gerald May, psycholog kliniczny i współzałożyciel Instytutu Kierownictwa Duchowego Shalen, wyraźnie rozróżnia poradnictwo psychologiczne, poradnictwo duszpasterskie i kierownictwo duchowe. Chociaż nakładają się one w pewnym stopniu, to jednak każde z nich ma szczególny charakter i spójność, którą trzeba respektować. Dlatego konieczna jest ścisła współpraca pomiędzy psychologią a kierownictwem duchowym. Na drodze duchowej mogą pojawić się objawy neurotyczne, a nawet psychotyczne, a w niektórych przypadkach konieczne będzie poszukanie pomocy psychologicznej. Nie oznacza to, że dla tych ludzi zakończyła się duchowa podróż. Oznacza to po prostu, że może być potrzebna specjalistyczna opieka i leczenie z powodu ran emocjonalnych, które się ujawniły w trakcie rozwoju duchowego. Zdolność do stawiania czoła ciemnej stronie osobowości rośnie wprost proporcjonalnie do wzrastającego zaufania do Boga, a nawet idzie dalej, gdy osoba doświadcza, że jest kochana przez Boga. Wszystkie mechanizmy obronne rozpadają się, gdy pojawia się świadomość bycia kochanym przez Boga.

Gdy pojawiają się trudności, zwykle należy zachęcać osobę do wytrwałości w praktyce, a nie do szukania innej metody. Modlitwa głębi ma tę wielką zaletę, że osadza w ustalonych ramach, w których nocy zmysłów towarzyszą mniej traumatyczne skutki uboczne, ponieważ człowiek jest już przyzwyczajony do wyrażania zgody na odchodzenie myśli i uczuć jako podstawy tej praktyki. Przewodnika duchowego doświadczonego

w modlitwie głębi nie będzie „przerażać” wrażenie, że stan osoby prowadzonej wydaje się gorszy, a nie lepszy, zatem może zaoferować niezbędną zachętę do rozluźnienia i zaufania procesowi. Bardzo rzadko pojawiają się oznaki niebezpieczeństwa i prawie zawsze są one wynikiem ukrytej emocjonalnej kruchości lub pragnienia wypełnienia własnej woli, wtedy fałszywe ja próbuje przejąć kontrolę nad tym procesem i zbyt mocno pcha do przodu. Psychika ma olbrzymie możliwości powracania do zdrowia i zwykle rozładowuje tyle materiału do uwolnienia, ile osoba może psychicznie znieść. Jeśli rozładowanie następuje zbyt szybko, to modlitwę można przerwać, ale tylko wtedy, gdy pojawi się poważna depresja lub objawy przedpsychotyczne, modlitwa powinna zostać całkowicie zawieszona. Dwadzieścia do trzydziestu minut dwa razy dziennie wydaje się normalnym okresem, w którym modlitwa może wykonywać swoje zadanie. Ponad trzy godziny dziennie zazwyczaj wymagają nadzoru doświadczonego przewodnika lub formy Intensywnych rekolekcji modlitwy głębi. Ten sam schemat nie powinien być kontynuowany jako regularna praktyka po powrocie do domu.

Przewodnik duchowy musi być świadomy dynamiki własnej osobowości z jej ciemną stroną i specjalnymi potrzebami. Wiele osób korzysta z porad psychologicznych, aby dowiedzieć się więcej o swoich potrzebach lub oderwać się od swoich przywiązań. W relacji psychologicznej, podobnie jak w modlitwie, zaangażowane są dwie rzeczy: rozwój więzi, porozumienia i przyjaźni z terapeutą oraz procesy uzdrowienia, które będą obejmować całą osobę. Nadmierna lub źle ukierunkowana przyjaźń może przeszkodzić w uzdrowieniu, kiedy indziej proces leczenia może być zbyt trudny. Dlatego potrzebna jest

delikatna równowaga w procesie duchowego przewodnictwa kontemplatyków. Działanie naszej własnej dynamiki psychologicznej lub pojawienie się niezaspokojonych potrzeb emocjonalnych może wpływać na proces towarzyszenia duchowego, czyniąc relację zaborczą lub prowadząc do zbyt dużego zaangażowania emocjonalnego. Przejawia się to, gdy czujemy się zranieni, gdy osoba, której towarzyszymy, decyduje się pójść do kogoś innego. Uczucie zazdrości lub zawiści jest wyraźnym znakiem przywiązania. Podobnie nadmierne zaangażowanie emocjonalne wskazuje, że przyszedł czas, aby się wycofać lub samemu poszukać wsparcia psychologicznego. Czasami nadmierne zaangażowanie może prowadzić do uczuć seksualnych wobec osoby, której próbujemy pomóc. Czasami młoda osoba, która przychodzi do nas po wskazówki, może stać się dla nas jak syn lub córka, których nigdy nie mieliśmy.

Po stronie osoby prowadzonej przeniesienie może przerodzić się w zależność, jeśli w pewnym momencie przewodnik duchowy nie nalega, by osoba prowadzona przejęła osobistą odpowiedzialność za siebie. Przewodnik duchowy musi szanować duchową integralność osoby prowadzonej i nie dopuszczać się żadnych potknięć – emocjonalnych, intelektualnych lub dyscyplinarnych – wobec tej osoby. Zachęcanie do osobistej odpowiedzialności jest sprawą zasadniczą. Druga osoba zawsze powinna mieć swobodę zakończenia relacji.

Jako duchowi przewodnicy musimy zwracać uwagę na nasz własny pokarm duchowy. Sami musimy zadbać o nasze kwalifikacje poprzez wierną praktykę modlitwy kontemplacyjnej i poświęcenie czasu na budowanie autentyczności i na osobisty rozwój przez regularne dni odosobnienia i coroczne

rekolekcje – to pozwoli na pogłębienie własnego doświadczenia drogi duchowej. Im głębsze jest nasze doświadczenie na ścieżce duchowej, tym lepiej będziemy mogli wspierać innych na tej drodze.

Przyszedł czas na słowo o ludziach, którzy byli głęboko zaangażowani w inną tradycję duchową, a teraz chcieliby uczyć modlitwy głębi. Wydaje się, że to naturalna konsekwencja ich wcześniejszych doświadczeń. Wiele osób mocno zaangażowanych w tradycję wschodnią odczuwało pragnienie powrotu do swoich korzeni, zwłaszcza jeśli zostali wychowani jako chrześcijanie. Potrzeba osobistego wymiaru w ich relacji z Bogiem otwiera się, gdy ich wschodnia praktyka uspokaja emocje i wycisza oburzenie, jakie mieli mieć wobec wczesnego wychowania chrześcijańskiego. Chociaż ci ludzie są często bardzo zdolni i są dobrymi nauczycielami w sensie posiadania rozległego praktycznego doświadczenia w medytacji wschodniej, to muszą poświęcić dużo czasu na ponowne zapoznanie się z założeniami chrześcijańskiej modlitwy oraz na dogłębne zbadanie jej tradycji. W przeciwnym razie, nie zdając sobie nawet z tego sprawy, mogą wprowadzać szereg zasad lub postaw z poprzedniej tradycji, w którą byli głęboko zaangażowani, i mieszać elementy swoich wcześniejszych metod medytacyjnych, zamiast przekazywać autentyczną metodę modlitwy głębi. Powinni najpierw współpracować z kimś, kto ma duże doświadczenie, zanim zaczną nauczać na własną rękę.

Podsumowując, przewodnictwo duchowe powinno być adekwatne do etapu drogi, na którym jest dana osoba. Początkujący potrzebują konkretnych instrukcji dotyczących regularnej

praktyki modlitwy, prostej reguły życia i zasugerowania właściwych lektur. U tych, którzy mają już ustabilizowaną praktykę modlitewną, sprawdzi się *lectio divina* i jakaś forma pogłębienia wiedzy, a także coś, co stanie się duchową praktyką w życiu codziennym. Kilka odpowiednich praktyk proponuję w ostatnim rozdziale mojej książki *Zaproszenie do miłości*⁵. Mają one na celu przede wszystkim zachęcać do kontemplacyjnej postawy zgody oraz do sprawnego uwalniania się od trudnych emocji pojawiających się w życiu codziennym. W oczywisty sposób taka zachęta staje się niezbędna, gdy nadchodzi noc ciemna.

Dla tych, którzy są bardziej zaawansowani w duchowej podróży, wsparcie, przyjaźń i zrozumienie jest największym darem, jaki można ofiarować. Pomagamy na miarę własnego doświadczenia w przeżywaniu nocy ciemnych i oczyszczenia biernego. Wsparcie i umocnienie ze strony osoby, która była na tej samej ścieżce, a także potwierdzenie oparte na osobistym przekazie pochodzącym od Boga, które może dać tylko doświadczony przewodnik duchowy, to ogromne dary. Najlepszym sposobem prowadzenia będzie otwarcie i umożliwienie danej osobie przejścia do bardziej wyrafinowanego i delikatnego przewodnictwa samego Ducha we wszystkich sprawach. Przewodnik staje się towarzyszem podróży i przyjacielem w drodze, we wzajemnym mówieniu sobie prawdy w miłości. Samo mówienie prawdy może być zbyt surowe. Mówienie prawdy w miłości jest sposobem wzajemnego podtrzymywania się.

5 T. Keating, *Zaproszenie do miłości*, Ząbki 2019.

pomocne praktyki

ROZDZIAŁ VII

***Lectio divina* – słuchanie Pisma Świętego**

Lectio divina to metoda modlitwy kontemplacyjnej, która powstała w środowisku monastycznym. Jest to przede wszystkim sposób słuchania Pisma Świętego. Społeczność chrześcijańska jest zasadniczo osadzona w środowisku biblijnym. Tak w zasadzie powinna wyglądać parafia. Klasztor to miejsce, w którym nieustannie można być zanurzonym w przestrzeni biblijnej: liturgia godzin o różnych porach dnia, samotność, wyciszenie i wspólnota podobnie myślących ludzi. Słuchanie Pisma Świętego w liturgii i czytanie go również na osobności, jak się wydaje, rodzi pewną dynamikę działania słowa Bożego, która stopniowo przenosi taką osobę z jednego poziomu wiary na drugi.

Średniowieczni mnisi nazywali te różne poziomy „czterema znaczeniami Pisma Świętego”. Znaczenia te nie są czterema sposobami omawiania określonego tekstu na poziomie racjonalnym. Są czterema poziomami słuchania tego samego fragmentu. Nauczanie zakłada, że Pismo Święte zawiera tajemniczą dynamikę, która przenosi nas na coraz głębsze poziomy zrozumienia słowa Bożego. Są to następujące stopnie: dosłowny, moralny, alegoryczny i jednoczący (czasem nazywany anagogenicznym). Współcześni egzegeci koncentrują się przede wszystkim na dosłownym znaczeniu Pisma Świętego,

szukając filologicznego znaczenia słów oraz tła kulturowego, aby zrozumieć, jak interpretować te słowa. Badania te są cenne, bo pomagają w dokładniejszym poznaniu tego, co Bóg próbował powiedzieć przez świętych pisarzy, ale nie taki jest cel *lectio divina*. Święte czytanie, jakie przekazali nam mnisi, nie służy pozyskaniu informacji, ale inspiracji. Nie chodziło o nauczenie się czegoś, ale o spotkanie z Chrystusem, o rozwój przyjaźni.

Przed wynalezieniem druku dostępnych było tylko kilka manuskryptów. Przez cały rok mnisi czytali jedną księgę Biblii, taką jak Księga Izajasza lub jedna z Ewangelii. Oczekiwano, że psalmów nauczą się na pamięć, aby przez cały czas mogli wracać do Pisma Świętego. Kiedy poświęcili czas na *lectio*, było to coś wyjątkowego. Zaczynali od czytania Pisma Świętego, a kiedy coś przyciągnęło ich uwagę, wtedy zatrzymywali się, zastanawiając się nad tekstem, a potem modląc się nim i prosząc Boga o dobre dary, o których czytali. Przechodzili od dyskursywnej medytacji do modlitwy zaangażowanej uczuciowo lub opartej na pragnieniach, a następnie do powtarzania tych samych pragnień wielokrotnie, by w końcu doświadczyć odpoczynku w Bogu. To był cel całego procesu. Niektórzy mnisi mogą spędzać większość czasu z jednym słowem lub dwoma, odpoczywając w obecności Boga. Całe środowisko klasztorne, ponieważ było tak zanurzone w Piśmie Świętym, zachęcało do podążania w kierunku kontemplacji. Kiedy jesteś stale w kontakcie ze słowem Bożym, nie musisz czytać obszernych fragmentów, aby zostać mocniej pobudzonym lub żeby powrócić do stanu skupienia. Mnisi byli mniej lub bardziej podtrzymywani w obecności Boga przez otoczenie i strukturę ich życia.

Lectio divina nie była aktywnością umysłową lub działaniem czysto duchowym. Średniowieczni mnisi szeptali słowa, aby w dialog zaangażowane były również ich ciała. Czytali też bardzo powoli, przez co cały proces *lectio* zajmował czasami kilka godzin. W naszych czasach jesteśmy prawie całkowicie niewrażliwi na święte czytanie, ponieważ zostaliśmy tak bardzo przyzwyczajeni do gazet, czasopism i szybkiej lektury. Mamy tendencję do czytania Pisma Świętego, jakby to była kolejna książka do pochłonięcia. W *lectio* jest dokładnie przeciwnie. Jest to rozkoszowanie się tekstem, spokojne przebywanie z boskim objawieniem.

Tym, co jest tak niezwykle w procesie *lectio*, jest to, że można przechodzić od jednego poziomu relacji z Jezusem do następnego w tym samym okresie modlitwy, doświadczając przez to różnorodnych rezultatów Bożego działania. Dzięki temu stopniowo, wraz z pogłębianiem się przyjaźni z Jezusem, „cztery znaczenia Pisma Świętego” zaczynają stawać się dynamiką oddziałującą na nasze życie. Słowo Boże jest w nas. Ono jest działające, a nie statyczne jak posąg w nas.

Jak działa ta dynamika? Pierwsze, literalne znaczenie Pisma jest dosłownym, historycznie utrwalonym zapisem słów i czynów Jezusa. Kiedy angażujemy się w przyjmowanie Ewangelii za pośrednictwem *lectio divina*, zaczynamy wprowadzać w życie to, co ona mówi. Święty Augustyn pisze, że więcej zrozumiemy, robiąc to, co mówi Pismo, niż to, ile czasu spędzimy na jego czytaniu. Kiedy zaczynamy w praktyce żyć zgodnie z Pismem, wtedy realizujemy jego sens moralny. Przesłanie Jezusa można zrozumieć o wiele pełniej, wprowadzając je w życie, niż czytając i zastanawiając się nad filologicznym znaczeniem słów, jakkolwiek cenne może być takie studium.

Kiedy przez pewien czas doświadczamy moralnego sensu, wtedy zaczyna się pojawiać nowa świadomość. Kiedy czytając Ewangelię, przyswajamy sobie wydarzenia, w których Jezus przenosi swoich uczniów i przyjaciół na nowy poziom wiary, to sami wychodzimy poza znaczenie moralne do znaczenia alegorycznego Pisma Świętego. Powoli dociera do nas, że Ewangelia dotyczy nas, że nasze życie jest odzwierciedlone na jej stronach. Jest to tego samego rodzaju doświadczenie Boga, które miało miejsce historycznie w życiu tych, którzy faktycznie kontaktowali się z Jezusem i doświadczyli Jego posługi, a które teraz jest dla nas dostępne poprzez łaskę, w tajemnicy Ducha. To poczucie odzwierciedlenia własnego życia dotyczy nie tylko Nowego Testamentu, ale także Starego.

Kiedy zakończyłem nowicjat w Valley Falls na Rhode Island, mój spowiednik powiedział: „Powinieneś przeczytać cały Stary Testament”. W tamtym okresie mojego życia byłem bardziej zainteresowany czytaniem św. Jana od Krzyża, ale będąc posłusznym mnichem, powiedziałem: „Oczywiście”, i zacząłem z ciężkim sercem czytać Księgę Rodzaju. Nie było aż tak źle. Jest tam kilka wspaniałych historii. Potem zabrałem się za Księgę Wyjścia. Powiedziałem sobie: „Czy muszę to czytać słowo w słowo?”. Zacząłem czytać i nagle na stronie obok tej, którą czytałem, pojawiło się tajemnicze światło; słowa zaczęły niejako kierować się w moją stronę; byłem tym bardzo podekscytowany. Powiedziałem: „Ta książka mówi o moim życiu. Ktokolwiek napisał tę księgę, musiał być moim psychiatrą”. Czytałem tam o tym, jak Izraelici szemrali przeciwko swojemu przywódcy, a ja to właśnie robiłem. Przechodzili przez Morze Czerwone i zmagali się z niewolą grzechu, a przecież taka była historia mojego

własnego nawrócenia. Kilka słów wystarczyło, by otworzyć przede mną ogromne obszary znaczeń i zrozumienia. Ta księga stała się jedną z najbardziej ekscytujących, jakie kiedykolwiek czytałem.

Tak właśnie działa odkrycie znaczenia alegorycznego. Umożliwia identyfikację osobistej drogi duchowej ze zdarzeniami w Starym Testamencie, które tworzą historię zbawienia. Noe, przejście przez Morze Czerwone, przekroczenie Jordanu – wszystkie te klasyczne wydarzenia biblijne stają się dostępne w sakramentach i można ich doświadczyć poprzez modlitwę. W historii zbawienia działa ta sama łaska, która działa w nas. To, co jest widoczne w Starym Testamencie jako ratunek dla ludu Bożego, dzieje się mocą Chrystusa, umożliwiając Jego przyjście. Pełnia łaski jest obecna w Ewangelii, a owoce tej łaski zostały utrwalone w sakramentach Kościoła. Na poziomie alegorycznym słuchamy teraz głosu Chrystusa przemawiającego poprzez czytania, które słyszymy w liturgii, delektujemy się nimi w *lectio divina* i rozpoznajemy je w wydarzeniach z naszego życia. Działa tu ta sama zbawcza łaska i jest tak samo dostępna teraz, jak była wtedy, a może teraz nawet jeszcze bardziej. Kiedy zaczynamy tego doświadczać, wtedy słuchamy Pisma Świętego w zupełnie inny sposób. To już nie są historyczne dokumenty, ale opowieści o naszym własnym doświadczeniu w duchowej podróży.

Czwarty poziom znaczenia w Piśmie Świętym to znaczenie jednoczące (anagogiczne). Dochodzisz do niego wtedy, gdy jesteś tak zanurzony w słowie Bożym, że to słowo wydobywa się z ciebie jako rodzaj ciągłego objawienia. Jan Kasjan napisał, że jednym ze znaków jednoczącego poziomu zrozumienia Pisma

Świętego jest to, że intonujesz psalmy tak, jakbyś je komponował. Zostałeś zasymilowany ze Słowem i odwrotnie.

Nie należy pomijać jeszcze jednego aspektu alegorycznego sensu Pisma Świętego, a mianowicie jego roli w rozładowaniu lub oczyszczeniu nieświadomości. Oczyszczenie następuje, gdy poprzez identyfikację z tekstami Pisma Świętego wzrasta zaufanie i uczciwość wobec Boga, a wtedy jesteśmy w stanie skonfrontować się z ciemniejszą stroną naszej osobowości. Zaczynamy doświadczać biblijnej pustyni, która nie jest miejscem fizycznym, lecz stanem, w którym doświadczamy wewnętrznie tego, co symbolicznie wyrażają opisy przejścia Izraelitów przez pustynię i inne podobne teksty.

Alegoryczny poziom Pisma Świętego obejmuje również proces opróżniania śmieci obecnych w nieświadomości – są to szkody emocjonalne, które zostały nam wyrządzone od momentu poczęcia do chwili obecnej. Kiedy już przebijemy się przez skorupę naszego zwykłego psychologicznego poziomu świadomości za pomocą modlitwy kontemplacyjnej, wciąż musimy przebyć drogę, a raczej przetrwać spontaniczne opróżnianie wszystkich emocjonalnych odpadków. Zanim będzie możliwe osiągnięcie pełnego doświadczenia zjednoczenia z Bogiem, konieczne jest opróżnienie nieświadomości, aby motywowało nas prawdziwe ja, a nie ja fałszywe, z jego nadmiernymi oczekiwaniami i ukrytymi celami.

Zwróć uwagę na spiralny ruch czterech znaczeń w Piśmie Świętym. Nie jest to jedynie ruch okrężny, ale kiedy wracasz do tego samego fragmentu w *lectio divina*, zaczyna on nabierać nowego znaczenia. Kiedy stopniowo zinternalizujesz cztery znaczenia Pisma Świętego w swoim życiu, powracasz do tych

samych tekstów, ale na wyższym (lub głębszym) poziomie zrozumienia. Taki spiralny ruch obrazuje rozwój we wszystkich aspektach życia kontemplacyjnego. To nie jest rakieta, która leci prosto w górę. Ciągłe powracasz do tych samych znanych zachowań, ale tak naprawdę one nie są już takie same, ponieważ ty się zmieniasz, nawet jeśli na zewnątrz w twoim życiu żadne wielkie zmiany nie są widoczne. Jest to zaproszenie, które – jak możemy sądzić – składa Chrystus, mówiąc: „Kto ma uszy do słuchania, niechaj słucha” (Mt 13,9), sugerując w ten sposób, że moglibyśmy więcej usłyszeć, gdybyśmy tylko mogli słuchać głębiej.

Pamiętasz apostołów, którzy towarzyszyli Jezusowi w drodze do Jerozolimy? On wtedy próbował im powiedzieć o swojej męce i zmartwychwstaniu, ale oni wcale Go nie rozumieli. W Ewangelii Marka znajdziemy wyrażenie „nie rozumieli”, które można przetłumaczyć następująco: „Ich umysły były idealnie puste”. Skoro nie chcieli usłyszeć, to nie potrafili. Jedną z wielkich przeszkód w słuchaniu słowa Bożego jest łatwość, z jaką utożsamiamy się z fałszywym ja, z jego zaprogramowanymi oczekiwaniami, wymaganiami lub tym wszystkim, co „powinniśmy”, a wszystkie te sprawy nie odejdą tak łatwo. Nawet jeśli ktoś świadomie powierza się Bogu, to uzdrowienie nieświadomości tak naprawdę jeszcze się nie dokonuje, dopóki nie osiągnie się poziomu alegorycznego. Modlitwa kontemplacyjna przyspiesza proces przemiany, umożliwiając nam słuchanie słowa Bożego bez wosku w uszach – to oznacza, że stajemy się wolni od przywiązania do własnych pomysłów, programów i planów. Czy uda się dojść do tego punktu bez dyscypliny? Nie sądzę, żeby to było możliwe. Asceza sama w sobie może karmić

jedynie nasze programy emocjonalne i płynącą z nich patologię. Prawdziwa asceza musi oddziaływać na naszą motywację ukrytą w nieświadomości.

Modlitwa kontemplacyjna pogłębia proces słuchania i czyni to przez dwa doświadczenia. Jednym z nich jest potwierdzenie tego, kim jesteśmy na najgłębszym poziomie, a to przychodzi poprzez pokój i duchową pociechę, pozwalając nam zawierzyć Bogu całą naszą historię. A to nie dlatego, że Bóg mógłby jej nie znać – On po prostu dopuszcza nas do tajemnicy. Bez głębokiego zaufania do Boga nie potrafilibyśmy uznać ciemnej strony naszej osobowości, naszej pomieszanej motywacji i naszego egoizmu, który prowadzi nas do stanu godnego ubolewania. Modlitwa z głębi serca zwiększa nasze zaufanie do Boga, a przez to uzdalnia nas do uznania całej prawdy tak, byśmy jednocześnie nie zostali przez nią zmieceni. Bez tego zaufania będziemy się trzymać naszych mechanizmów obronnych, będziemy się ukrywać przed światłem, jakie ta prawda niesie. Podobnie jak Adam i Ewa ukryjemy się w krzakach. Z drugiej strony nasza ciemna strona ustępuje, gdy się z nią konfrontujemy; gdy ją uznajemy, Bóg ją zabiera. W trakcie modlitwy kontemplacyjnej jesteśmy uwalniani od tego, co zalega w naszej nieświadomości. Psychika potrzebuje oczyszczenia podobnie jak ciało, a może się oczyszczać w głębokim odpoczynku modlitwy kontemplacyjnej.

Jak działa dynamika słowa Bożego? Weźmy za przykład przejście Izraelitów przez Morze Czerwone. Dosłowne znaczenie to historyczne wydarzenie, w którym Egipcjanie najpierw pozwolili Izraelitom uciec, a następnie się wycofali. Izraelici przekroczyli bagno zwane Morzem Czerwonym. Wszyscy

Egipcjanie w pogoni za nimi potonęli, gdy przykryły ich morskie wody. Izraelici uciekli i mogli zaśpiewać pieśń wyzwolenia po drugiej stronie Morza Czerwonego. Następnie spędzili czterdzieści lat na pustyni, próbując dotrzeć do Ziemi Obiecanej.

Moralne znaczenie widzimy, gdy próbujemy pozostawić za sobą to, co Egipt reprezentuje, mianowicie tyranię grzechu. Alegoryczne znaczenie wyłania się wtedy, gdy doświadczamy wewnętrznej pustyni – to znaczy doświadczamy oczyszczenia, oczekiwania na Boga oraz buntów naszej ludzkiej natury, gdy zostaje wystawiona na pokusy, które niesie pustynia. Wreszcie sensem jednoczącym jest doświadczenie dotarcia do Ziemi Obiecanej jako symbolu pokoju i boskiego zjednoczenia. Słowo „odpocząć”, czyli po łacinie *quies*, ma swoje klasyczne znaczenie w tradycji chrześcijańskiej. „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię” (Mt 11,28 – przyp. red.) – brzmi słynne zaproszenie Jezusa. Odpoczynek psychiczny i fizyczny to wielkie wartości, ale znacznie głębszy odpoczynek znajdujemy w wolności od tyranii grzesznych nawyków i nałogów. Jeszcze głębszym odpoczynkiem jest wolność od korzeni grzechu. Wówczas ustaje emocjonalne zainteresowanie programami fałszywego ja, a pojawia się skupienie na wartościach Ewangelii, to zaś przynosi radość w praktykowaniu cnót i uwalnia od ciemnej strony osobowości. Wreszcie największym odpoczynkiem ze wszystkich jest odpoczynek w doskonałej miłości, w której można regenerować się nawet pośród najbardziej intensywnej aktywności, ponieważ wtedy nie tracimy już energii z powodu przywiązań lub frustracji. Kiedy w naszej nieświadomości nie czyhają już emocjonalne programy poszukiwania szczęścia, gotowe uaktywnić się

w każdej chwili, możemy całkowicie zdać się na wolę Boga. Najgłębszy odpoczynek płynie z miłości.

Za każdym razem, gdy przechodzimy na nowy poziom wiary, pojawia się poczucie rozpadu, rozpacz, zamieszania i ciemności. Jeśli nie zostaniemy uprzedzeni o takim etapie duchowej podróży, to wydaje się, że coś poszło nie tak: „Czy popełniłem jakiś ukryty grzech?”. Tymczasem jest to normalny sposób, w jaki nasz obecny poziom zrozumienia, czyli nasze podejście do siebie, do innych ludzi i do Boga przestaje działać, nasze życie po prostu nie działa już na tym poziomie. Jesteśmy zaproszeni lub przymuszeni do przejścia na poziom głębszy.

Etap przejściowy jest zawsze bolesny, ponieważ wiemy tylko, gdzie jesteśmy teraz i nie zawsze jesteśmy gotowi, szczególnie na początkowych etapach tej podróży, do wejścia w nieznane. To, co wiemy, jest lepsze niż to, czego nie wiemy. Stawiamy opór kreatywnej zmianie.

Co przenosi nas z jednego poziomu na drugi? Oto jest pytanie. Czy jest to coś, co robimy? Zgodnie z metodą *lectio divina* po prostu czytamy Pismo Święte; to wszystko. Po prostu słuchamy, wzrastamy w zaufaniu i wzrastamy w miłości tak, jak w każdej innej relacji. Duch, który inspirował Pismo Święte, jest w nas i oświeca to, co mówią do nas Pisma. Słowo ostatecznie skierowane jest do naszej najgłębszej istoty. Zaczynamy od tego, co jest najbardziej na zewnątrz, i zmierzamy w kierunku tego, co jest najbardziej wewnątrz, aby obudzić naszą świadomość do postrzegania stałej obecności Boga w nas. Na jednoczącym poziomie rozumienia Pisma zewnętrzne słowo potwierdza to, co już wiemy i czego doświadczamy.

Możemy wyczuć, jak ważną rolę odgrywa modlitwa kontemplacyjna w dynamice *lectio divina*. W klasycznej praktyce monastycznej znajdziemy spiralny ruch modlitwy w ciągu jednego okresu *lectio divina* – od dyskursywnej refleksji nad słowem, przez poruszenie uczuciowe, do spoczynku w kontemplacji. Sprawia to wrażenie tajemniczego „pasa transmisyjnego” prowadzącego przez cztery znaczenia Pisma, a szczególnie gdy wiedzie on w kierunku poziomego alegorycznego i poziomego zjednoczenia, na których doświadcza się oczyszczenia nieświadomości i trwania w jedności. W normalnym rozwoju *lectio* przechodzimy przez różne etapy modlitwy, nawet o nich nie myśląc i bez świadomej troski o to, gdzie się znajdujemy na naszej drodze duchowej. Zmieniło się to w dobie reformacji, gdy pojawiło się pojęcie „modlitwy myślniej”, które było zupełnie obce literaturze duchowej przed szesnastym stuleciem.

Historia pokazuje, że za każdym razem, gdy rozwijają się różne prądy duchowe, ludzie mają tendencję do przypisywania im kategorii. Ze względu na tendencję do analizowania, która była tak charakterystyczna dla późnego scholastycznego średniowiecza, spontaniczność podróży duchowej zaginęła, a ostatni etap *lectio*, spoczynek w Bogu – cel wszystkich pozostałych etapów – był zwykle pomijany. Oczekiwano, że przez wiele lat trzeba praktykować czytanie duchowe i medytację dyskursywną i dopiero w późnej starości, a może jedynie na łożu śmierci można spodziewać się doświadczenia kontemplacji. W rzeczywistości rzadko się tego spodziewano lub nigdy tego nie oczekiwano, a zatem nie podejmowano też kroków, aby się do tego przygotować. W związku z tym kontemplację zaczęto identyfikować jako formę modlitwy, która należała wyłącznie

do mnichów – choć nawet i wśród nich nie było to powszechne. W ten sposób integralny związek między *lectio* a kontemplacją został zerwany.

Ten związek trzeba przywrócić. Obie praktyki wzrastały w tradycji chrześcijańskiej jako coś jednego i karmiły się wzajemnie. Doświadczenie odpoczynku w Bogu, gdy *lectio* przechodzi w kontemplację, zachęca do ujawnienia bagażu z nieświadomości i do jego uzdrowienia. To z kolei toruje nam drogę do słuchania i odpowiadania na Ewangelię na coraz głębszych poziomach naszego istnienia.

ROZDZIAŁ VIII

Modlitwa różańcowa

Różaniec towarzyszy nam od wczesnego średniowiecza. Było to genialne rozwiązanie na owe czasy, ponieważ nie było wówczas książek, a kiedy zwykli ludzie szli do kościoła w niedzielę, nie mogli zrozumieć, co mówi Ewangelia, ponieważ była ona głoszona po łacinie. Zatem zwykli wierni nie mieli dostępu do Pisma Świętego. Różaniec, oparty na powtarzaniu *Ojcze nasz*, czyli modlitwy, którą dał nam Jezus, oraz odniesieniach do pewnych fragmentów Pisma, które składają się na *Zdrowaś Maryjo*, nadaje tym prostym wezwaniom formę, którą z łatwością mogłyby recytować osoby świeckie. To sprawiło, że stał się on swego rodzaju oficjum dla świeckich. Stopniowo stał się także dla niektórych metodą prowadzącą do modlitwy kontemplacyjnej, chociaż oczywiście jest to metoda koncentratywna, w odróżnieniu od metody receptywnej, jaką jest modlitwa głębi.

Jak mi wiadomo, tradycja zawsze utrzymywała, że istnieją trzy sposoby odmawiania różańca. Możemy połączyć dwa z nich lub wszystkie trzy, jeśli chcemy. Podstawową formą modlitwy różańcowej jest odmawianie, recytowanie ustne, czyli po prostu odmawianie *Ojcze nasz* i *Zdrowaś Maryjo* tak, jak są one uporządkowane na koralikach – *Ojcze nasz* na pojedynczym paciorku, a następnie dziesięciu *Zdrowaś Maryjo* na kolejnych dziesięciu paciorkach. Każda z tych grup – jedno *Ojcze*

nasz, dziesięć *Zdrowaś Maryjo* i końcowa doksologia (*Chwała Ojcu i Synowi*) – nazywana jest dziesiątkiem różańca.

Znaczący postęp w rozwoju nabożeństwa różańcowego nastąpił, gdy do prostego recytowania modlitw dodano refleksję nad wielkimi tajemnicami wiary. Każdy z piętnastu dziesiątków różańca związany był z jednym z wielkich wydarzeń z życia Jezusa i Maryi obchodzonych w liturgii, takich jak zwiastowanie, nawiedzenie, narodzenie Pańskie, ofiarowanie czy znalezienie Jezusa w świątyni – aby przytoczyć pierwsze pięć z piętnastu tajemnic⁶. (Termin „tajemnica” odnosi się do łaski, która płynie z tego wydarzenia, również do przekonania, że Bóg był w specjalny sposób obecny w danym wydarzeniu i przez to wyjątkowo objawiony). Różaniec stał się dzięki temu prawdziwym kompendium liturgicznym. Ci, którzy recytowali piętnaście dziesiątków różańca w ciągu dnia lub tygodnia, mieli dostęp do całych obszarów Pisma Świętego, które w innym przypadku byłyby dla nich niedostępne z powodu braku wykształcenia lub znajomości łaciny. Drugi sposób odmawiania różańca to praktyka, która pozwala ludziom pogłębić wiarę, gdy łączą oni w niej modlitwy recytowane z własnymi refleksjami na temat tych wielkich tajemnic. Trzecim sposobem odmawiania różańca było po prostu trwanie w spoczynku w obecności Boga, Maryi lub w treści jednej z tajemnic.

Założmy, że praktykowałeś recytację jednej z części różańca (pięć dziesiątków) jako codzienne nabożeństwo. Gdzie

6 Od czasu wydania encykliki *Rosarium Virginis Mariae* mówimy o dwudziestu tajemnicach, ponieważ św. Jan Paweł II do części radosnej, bolesnej i chwalebnej dodał jeszcze tajemnice światła (przyp. red.).

cię to zaprowadzi? W pogłębiającą się przyjaźń z Chrystusem. W chwili, gdy zacząłeś się modlić, dokonałeś aktu wiary, będąc w obecności Boga, i w ten sposób połączyłeś się z łaską otrzymaną w chrzcie. Podczas chrztu Trójca Święta – Ojciec, Syn i Duch Święty – wypełnia naszą najgłębszą istotę i tam czyni swoje mieszkanie, chyba że umyślnie sprzeciwiamy się tej obecności jakimś bardzo poważnym i w pełni dobrowolnym grzechem.

W pewnym momencie naszego życia musimy świadomie przyjąć to, co się dokonało podczas chrztu i uczynić to naszym; w przeciwnym razie nie będziemy mieli dostępu do pełni jego owoców. Jedynym sposobem przyjęcia czegoś za swoje jest wzięcie za to odpowiedzialności. Oznacza to zarówno refleksję, jak i wybór. W każdym razie poprzez chrzest stajemy się komórką w Mistycznym Ciele Chrystusa. Ten sam Duch, który mieszka w Jezusie Chrystusie żyjącym i uwielbionym, mieszka również w nas, dlatego stajemy się żywymi członkami Jego Ciała, żyjącego w każdym czasie. Mistyczne Ciało Chrystusa objawia się we wspólnocie chrześcijańskiej poprzez głoszenie Ewangelii, celebrację eucharystyczną, ale przede wszystkim w Komunii świętej. Zwróćmy uwagę, że nie nazywamy jej „świętą rozmową”, ale „świętą Komunią”, która zakłada odczuwalne odbieranie obecności Chrystusa, w tej obecności nie musimy nic mówić, ale po prostu cieszymy się nią, gdy wyrażamy zgodę na prawdę i miłość, którą On nam przekazuje. Chrystus w swojej boskiej naturze jako Wieczne Słowo Ojca jest zawsze obecny w nas. Komunia święta ma obudzić świadomość stałej obecności Chrystusa w naszym wnętrzu. Została ona zapoczątkowana w chrzcie, pogłębiona w sakramencie bierzmowania i jeszcze bardziej umocniona osobistą modlitwą i częstym

przyjmowaniem Eucharystii. Podstawą chrześcijaństwa jest rozwój relacji z Chrystusem – relacji, która stale się pogłębia i dotyka każdego poziomu naszego istnienia. Nie tylko nasze ciało, umysł lub wyobrażenia, nie tylko nasze serce, ale nasza najgłębsza istota przeniknięte są tą obecnością; tam też słowo rozbrzmiewa w ciszy i w boskiej jedności. Usłyszawszy słowo Boże na tym głębokim poziomie, w końcu usłyszeliśmy pełne przesłanie Ewangelii.

Wydaje mi się, że różaniec służy temu samemu procesowi i dzieje się to w bardzo podobny sposób jak w *lectio divina*, o czym pisałem wcześniej. W grę wchodzi te same zasady. Mianowicie rozwijamy przyjaźń z Chrystusem dzięki refleksji nad tajemnicami Jego życia. Różaniec jest uporządkowaną formą pomocy w refleksji nad tajemnicami wiary bez konieczności czytania całego Pisma Świętego, które, jak wiemy, stało się dostępne dla wszystkich stosunkowo niedawno. Zatem dawniej ludzie mogli w bardzo prosty sposób każdego dnia recytować i rozważać piętnaście tajemnic. To pozwalało na zanurzenie się w biblijne środowisko i umożliwiało powiązanie codziennego życia z tymi podstawowymi źródłami inspiracji chrześcijańskiej. Kiedy ludzie szli do pracy lub wykonywali obowiązki domowe, często nosili ze sobą różaniec i mówili od czasu do czasu dziesiątek, podobnie jak i dzisiaj ludzie odmawiają różaniec, dojeżdżając do pracy lub czekając na autobus.

Oczywiście nie musimy odmawiać różańca w całości za jednym razem. Nie ma też obowiązku odmawiania określonej liczby dziesiątków. Jeżeli odmawiamy różaniec jako naszą główną praktykę duchową, to rozsądnie jest mieć na to określoną ilość czasu, abyśmy mogli poświęcić mu całą naszą uwagę. Możemy

go wtedy wykorzystać jako podstawę naszej rozmowy z Chrystusem. Regularne, jeśli nie codzienne spotkanie jest podstawową dyscypliną w poznawaniu kogokolwiek, w tym Boga.

Podobnie jak w *lectio divina*, istnieje zasadniczy ruch od refleksji do prostego odpoczynku w Bogu. Załóżmy, że codziennie poświęcasz pół godziny na różaniec. Przypuśćmy, że kiedy rozważasz kolejne tajemnice, odczuwasz wewnętrzne przynaglenie, aby nadal być w obecności Matki Bożej i po prostu chłonąć słodycz jej obecności całym swoim duchem. Możesz wtedy poczuć bliskość Bożej obecności w sobie, a także bliskość Matki Bożej. To właśnie należy rozumieć pod pojęciem „odpoczywać w Bogu”. Wyjście poza recytację modlitwy i poza refleksję, kiedy czujesz się pociągnięty do trwania w wyciszeniu, to właśnie jest droga do kontemplacji. Jest to moment, w którym powinieneś przestać recytować modlitwę i podążać za pragnieniem, aby być wyciszonym, ponieważ modlitwy recytowane i medytacja dyskursywna mają na celu stopniowe doprowadzenie do tego tajemnego i świętego miejsca. Cały ich cel sprowadza się właśnie do tego. Wiele osób tego nie rozumie i uważa, że muszą ukończyć określoną liczbę dziesiątków lub określoną liczbę odmówionych modlitw. To nie jest cel różańca.

Kiedy komunikujesz się z przyjacielem lub ukochaną osobą, to rozmowa musi być spontaniczna, a jeśli masz ochotę odpoczywać w obecności tej osoby, to po prostu milczysz. Kiedy druga osoba zacznie mówić lub ty chcesz coś powiedzieć, to przerywasz ten konkretny poziom komunikacji i wracacie do rozmowy. Kiedy minie poczucie odpoczynku w Bogu, wtedy możesz wrócić do odmawiania różańca w tym punkcie, w którym go

przerwałeś. Jeśli nie masz czasu na powrót, nie ma to większego znaczenia. Nie ma żadnego obowiązku, aby coś kończyć. W istocie, przymus ukończenia pewnej liczby modlitw recytowanych utrudnia spontaniczność w modlitwie kontemplacyjnej. Potrzebna jest wewnętrzna wolność, aby podążać za poruszeniami Ducha zarówno w naszych refleksjach, jak i w odniesieniu do komunikacji w ciszy. Taka wolność jest odświeżająca.

Znam wielu ludzi, którzy spontanicznie nauczyli się w ten sposób odmawiać różaniec, ale musimy tego nauczyć jeszcze innych. Wiele osób odczuwa, że trwanie w ciszy bardzo ich pociąga, jeśli przydarzyło im się spontanicznie, trochę wbrew sobie, i jednocześnie mają poczucie winy, ponieważ nie kończą określonej liczby recytowanych formuł. Duch zaprowadził ich w tę cichą przestrzeń, ale oni nieświadomie sprzeciwiają się czasem Duchowi, który zaprasza do milczenia, ponieważ zwyczajają wpojone idee na temat tej modlitwy. Dawniej trzeba było odmówić określoną liczbę dziesiątków, aby uzyskać odpusty. Dzisiaj ta praktyka już nie jest tak silna, ale bez względu na to, jaką wartość niesie, nigdy nie powinno być do tego, by ingerowała w działanie Ducha Świętego prowadzącego nas do kontemplacji. W kontemplacyjnym odpoczynku słyszymy słowo Boże na najgłębszym poziomie, zostajemy zasymilowani z Jezusem Chrystusem i zaczynamy napełniać się tym, co Paweł nazywa „umysłem Chrystusa” (1 Kor 2,16)⁷, a co można podsumować jako doświadczanie owoców Ducha i błogosławieństw. Kiedy owoce Ducha przenikają do naszego codziennego życia, wtedy doświadczamy prawdziwej pełni życia chrześcijańskiego,

7 W Biblii Tysiąclecia, wyd. V, jest „zamyśl Chrystusowy” (przyp. red.).

a taka modlitwa nieustannie karmi nasze codzienne działanie. Nasz apostołat lub nasza posługa – a ja zaliczam życie rodzinne i rodzicielstwo do największych posług chrześcijańskiego życia – staną się bardziej skuteczne. Różaniec ma na celu doprowadzić do głębokiego spotkania z Matką Bożą, która razem z Jezusem tchnie w nas Ducha. Ważna jest nie tyle ilość modlitwy, ile jej jakość. Rozwój wiary i miłości jest owocem refleksji nad tajemnicami różańca, a zwłaszcza odpoczywania w nich.

W naszym klasztorze w Spencer w stanie Massachusetts mieliśmy brata, który był wielkim miłośnikiem różańca. Kiedy w 1944 roku przyszedłem do Valley Falls na Rhode Island, jeszcze przed pożarem, który zmusił nas do przeniesienia się do Spencer, ten drogi brat, noszący zakonne imię Patryk, był odpowiedzialny za dojenie krów. Jego palce i dłonie stały się ogromne od ręcznego dojenia krów przez wiele lat. Był zgarbiony od długiego siedzenia w pochylonej pozycji przy dojeniu dzień po dniu. Miał wielką miłość do różańca i stale go odmawiał. W istocie nigdy nie przestawał go odmawiać. Mamy jego zdjęcie z ostatnich chwil i widać na nim, jak jego usta są rozchylone, gdyż wciąż odmawiał różaniec. Różaniec stał się dla niego rodzajem rusztowania, które umożliwiało mu zajęcie rąk bardzo prostą czynnością, tak aby jego ciało nie przeszkadzało mu w nieustannej modlitwie. Wewnątrz tego rusztowania znajdował się prawdziwy gmach: jego nabożeństwo do Matki Bożej i kontemplacyjne zjednoczenie z Bogiem. Tym, dla których paciorki różańca stały się rusztowaniem do budowy zjednoczenia z Bogiem, kontemplacji nie utrudnia stałe odmawianie tej modlitwy, nawet w trakcie różnych czynności. Wręcz przeciwnie, to ciągle

powtarzanie wydaje się podtrzymywać ich głęboką modlitwę wewnętrzną. Jednak większość ludzi musi być wolna od wszelkich innych czynności, aby w pełni wejść w głęboki odpoczynek, który wlewa Duch, dopóki nie osiągną stanu nieustannej modlitwy. W przeciwnym razie powtarzanie stanie się mechaniczne.

Brat Patryk słynął z ciągłego odmawiania różańca i nosił go wszędzie. Sypialiśmy w wydzielonych kabinach we wspólnym dormitorium na pryczach z desek, które były ustawione w dwóch rzędach po cztery z obu stron celi. Słomiany materac ułożony na wierzchu desek był jeszcze twardszy niż deski. Pewnej nocy, kiedy wszyscy spali, rozległ się straszny huk. Deski, na których leżał słomiany materac brata Patryka, spadły na podłogę z betonu. Wszyscy podskoczyli na łóżkach, a potem nastąpiła martwa cisza. Następną rzeczą, którą usłyszeliśmy, było „Zdrowaś Maryjo, łaski pełna...”.

Ta modlitwa była pierwszą reakcją brata Patryka we wszystkich sytuacjach. Później, gdy tak się zestarzał, że nie mógł już pracować, mieszkał w izbie chorych. Jego słuch mocno się stępił, pamięć też zawodziła, więc żeby nie zapomnieć słów różańca, nieustannie je powtarzał. Uwielbiał powtarzać je na głos, kiedy wydawało mu się, że nikogo nie ma w pobliżu, ale nie słyszał siebie, zatem mówił: „Zdrowaś Maryjo, łaski pełna... łaski pełna... łaski pełna; Pan z tobą... z tobą... z tobą”. Pewnego dnia nowicjusz poszedł do infirmerii, by posprzątać kaplicę, a brat Patryk jak zwykle odmawiał swój różaniec na głos. Doszedł do miejsca: „Błogosławiona jesteś między niewiastami”⁸, a potem, zgod-

8 W wersji angielskiej „Blessed are you among women” – między kobietami (przyp. tłum.).

nie ze swoim zwyczajem, powtarzał ostatnie słowo: „Kobiety... kobiety... kobiety...”. Nowicjusz wybiegł zszokowany na poszukiwanie opata. „Ten stary mnich w infirmerii musi mieć straszne pokusy!” – wypalił. „On myśli tylko o kobietach!”

W marcu 1950 roku spłonął klasztor w Valley Falls na Rhode Island. Pozostało zdjęcie brata Patryka, który siedzi i patrzy na ogień, a w jego dłoniach widać różaniec.

Jest wielu ludzi, którzy zrozumieli wielką moc różańca, a dzięki łasce Ducha poznali, jak go odmawiać. Stał się on dla nich nie tylko nieustanną modlitwą, ale również ciągłą modlitwą kontemplacyjną. Określają to jako częsty spoczynek w tajemnicy Bożej obecności bardziej niż w rozważaniu tajemnic różańcowych i jest to spoczynek na tak głębokim poziomie, że nawet takie czynności jak przesuwanie paciorków czy poruszanie ustami nie zakłóca im tego spoczynku. Nie muszą przerywać tego, co robią, ponieważ Bóg jest tak mocno obecny w ich sercach, że każdy ich ruch jest modlitwą. Myślę, że w ten sposób modliła się Matka Boża. Dla Niej myślenie o modlitwie lub próba jej odmawiania to było rozproszenie, ponieważ w swej istocie sama była modlitwą. Ona była modlitwą. Jej relacja z Bogiem, która przecież jest istotą modlitwy, była tak bliska, że cokolwiek robiła, było modlitwą bez potrzeby myślenia o tym.

Różaniec bez wątpienia jest drogą do kontemplacji. Dlatego Matka Boża w różnych objawieniach w ciągu ostatnich stu lub dwustu lat powtarza: „Proszę, odmawiajcie różaniec”. Może moje umiłowanie kontemplacji czyni mnie stronnikiem, ale moim zdaniem chodzi tu nie tylko o odmawianie różańca, ale również o to, by odmawiać go w ten sposób, aby stawać się

kontemplatykiem. Innymi słowy: „Odmawiajcie różaniec kontemplacyjnie”. Dlatego Ona prosi przede wszystkim o modlitwę kontemplacyjną. W miarę jak dzięki regularnemu odmawianiu różańca pogłębia się nasze zrozumienie tajemnic i prowadzi nas poza tajemnice do momentów modlitwy kontemplacyjnej, otwierają się w nas różne poziomy zjednoczenia z Bożą obecnością. Modlitwa głębi to po prostu inny sposób podążania w tym samym kierunku. Dla tych, którzy odmawiają różaniec, to będzie bardzo pomocne, aby mogli zasmakować modlitwy kontemplacyjnej, wtedy łatwiej rozpoznają wezwanie Ducha do wewnętrznego milczenia podczas odmawiania *Ojcze nasz* i *Zdrowaś Maryjo*. Chwile modlitwy kontemplacyjnej przynoszą głęboki odpoczynek i głęboką więź z Bogiem. To właśnie ta więź daje nam odwagę i zaufanie, aby stawić czoło naszej pomieszczonej motywacji i ciemnej stronie naszej osobowości. Oczyszczanie naszej motywacji i naszego egoizmu może się teraz rozpocząć, ponieważ przyznać się do naszych najgłębszych ran możemy tylko wobec kogoś, komu ufamy i o kim wiemy, że nas kocha. Miłość to jedyny sposób, w jaki człowiek może osiągnąć pełnię swej egzystencji. Jeśli w procesie wychowania w znacznym stopniu jej zabrakło, to powstały w nas mechanizmy obronne, które sprawiają, że poszukujemy szczęścia w chwilowych przyjemnościach, w poczuciu bycia kochanym i szanowanym, a ponieważ spełnienie takich wygórowanych oczekiwań osiągnięcia szczęścia na tej drodze jest niemożliwe, to każde rozczarowanie przynosi kolejne zranienia emocjonalne.

W chwilach kontemplacji i jako jej dojrzały owoc Bóg pokazuje nam delikatnie, krok po kroku, co należy w sobie zmienić. Dlatego kontemplacyjny spoczynek, będący częścią różańca,

dopełnia go i spełnia jego wielkie obietnice. W tajemnicach różańca można zobaczyć, jak Bóg oczyszcza swoje sługi. Wtedy zdajemy sobie sprawę, że „przemiana właśnie na tym polega”, a zatem my również możemy z miłością poddać się własnemu oczyszczeniu.

Zasady, które tutaj nakreśliłem, dotyczące właściwego używania różańca, możemy odnieść do innych wielkich nabożeństw w tradycji chrześcijańskiej: stacji drogi krzyżowej (pierwotnie wprowadzonej przez św. Franciszka z Asyżu), śpiewu psalmów, modlitwy liturgicznej zwanej Oficjum, adoracji Najświętszego Sakramentu, kultu ikon, a zwłaszcza do *lectio divina*.

modlitwa głębi w świecie

ROZDZIAŁ IX

Korzenie chrześcijańskiej kontemplacji

Jednym z trwałych elementów spuścizny Drugiego Soboru Watykańskiego było wezwanie do powrotu do Ewangelii i teologii biblijnej jako pierwotnych źródeł duchowości katolickiej. Ojcowie Kościoła w swoich homiliach często objaśniali Pismo Święte z perspektywy kontemplacyjnej lub, jak to nazywano w tamtych czasach, „w sensie duchowym”. Rozumiano, że sens duchowy zawiera znacznie więcej niż alegoryczną interpretację konkretnego tekstu. Był to raczej wgląd w wewnętrzną naturę natchnionych przez Boga tekstów, w których pojawiają się kolejne poziomy znaczeń. Chrześcijanin może je stopniowo rozpoznawać dzięki Duchowi, który poprzez wiarę wzmacnia dary mądrości i zrozumienia. Wierzono, że różnorodne dary Ducha zostały w pełni urzeczywistnione dzięki regularnej praktyce modlitwy, a jednoczesny wzrost wiary otwiera na kontemplację wraz z jej kolejnymi etapami na drodze rozwoju. Przez pierwsze szesnaście wieków chrześcijaństwa słowo „kontemplacja” miało swoje szczególne znaczenie. W ostatnich stuleciach pojawiły się jednak inne jego znaczenia i konotacje.

To kluczowe dla duchowości chrześcijańskiej określenie wyrosło z dwóch odrębnych źródeł: z Biblii i z filozofii greckiej. Dla podkreślenia znajomości Boga przez bezpośrednie doświadczenie tłumacze greckiej Biblii użyli słowa *gnosis* dla

hebrajskiego słowa *da'ach*, co oznacza taki rodzaj wiedzy, który obejmuje całą osobę, a nie tylko intelekt (np. Ps 139,1–6). Święty Paweł również użył słowa „gnoza” w odniesieniu do poznania Boga, jakie osiągnęli ci, którzy Go miłują. Nieustannie modlił się o takie intymne poznanie dla swoich uczniów, jakby to był niezbędny element pełnego rozwoju życia chrześcijańskiego (por. Ef 3,14–21; Kol 1,9).

Ojcowie greccy, zwłaszcza Klemens Aleksandryjski, Orygenes i Grzegorz z Nysy, zapożyczyli termin *theoria* od neoplatonczyków, aby przetłumaczyć słowo *da'ach*. *Theoria* pierwotnie oznaczała intelektualną wizję prawdy, którą filozofowie greccy uważali za najwyższe działanie osoby ludzkiej. Chociaż był to termin techniczny, został on rozszerzony tak, aby uwzględnić doświadczalnie przeżywaną miłość, co było postulatem gnozy. W tym pełniejszym rozumieniu *theoria* została później przetłumaczona na łacińskie słowo *contemplatio* i w takim znaczeniu została nam przekazana przez tradycję chrześcijańską.

Tę tradycję podsumował św. Grzegorz Wielki pod koniec szóstego wieku. Opisał kontemplację jako „poznanie Boga przeżycone miłością”. Dla Grzegorza kontemplacja była zarówno owocem refleksji nad słowem Bożym w Piśmie Świętym, jak i cennym darem Bożym. Nazywał ją „odpoczywaniem w Bogu”. W tym „odpoczynku” umysł i serce nie tyle szukają Boga, ile zaczynają doświadczać, „smakować” to, czego szukały. Taki stan nie jest zawieszeniem wszelkiej aktywności, ale redukcją wielu aktów i refleksji do jednego aktu lub myśli, aby podtrzymać zgodę na obecność i działanie Boga w głębi naszego bytu w trakcie modlitwy.

Rozumienie kontemplacji jako poznania Boga opartego na intymnym doświadczeniu obecności Boga przetrwało przez całe średniowiecze. Praktyki ascetyczne takie jak post, czuwanie, długotrwała samotność, okresy ciszy, ascetyczne posłuszeństwo czy prostota stylu życia oraz praktyki bardziej duchowe (takie jak medytacja dyskursywna, modlitwa uczuciowa, kult ikon, psalmodia, śpiewy czy różaniec) zawsze włączały również kontemplację jako drogę do celu, który jest skoncentrowany na Chrystusie.

Lectio divina to najbardziej tradycyjny sposób pielęgnowania modlitwy kontemplacyjnej. Polega ona na słuchaniu tekstów biblijnych tak, jakby się rozmawiało z Bogiem, a Bóg sam podsuwał tematy do takiej rozmowy. Ci, którzy postępują zgodnie z metodą *lectio divina*, rozwijają w sobie umiejętność słuchania słowa Bożego na coraz głębszym poziomie uważności. Modlitwa spontaniczna jest prostą odpowiedzią na ich wzrastającą więź z Chrystusem, a Bóg w naturalny sposób odpowiada na to darem kontemplacji.

Część refleksyjna, rozważanie słów świętego tekstu w *lectio divina*, nazywa się *meditatio*, medytacją dyskursywną. Spontaniczne poruszenie woli w odpowiedzi na te refleksje nazywa się *oratio*, modlitwą uczuciową. Gdy te refleksje i poszczególne akty woli upraszczają się, wtedy człowiek dąży do spoczynku w Bogu, czyli do *contemplatio*, kontemplacji.

Te trzy akty – medytacja dyskursywna, modlitwa uczuciowa i kontemplacja – mogą mieć miejsce podczas tego samego okresu modlitwy. Są ze sobą splecione. Można słuchać Pana tak,

jakby się prowadziło jakiś szczególny wywiad, i jednocześnie odpowiadać własnymi refleksjami, aktami woli albo milczeniem – pełną skupienia kontemplacją. Praktyka modlitwy kontemplacyjnej nie jest próbą oczyszczenia umysłu z wszystkich myśli, lecz jest wyjściem poza myślenie dyskursywne i modlitwę uczuciową na poziom komunii z Bogiem, w której dokonuje się bardziej intymna wymiana.

W relacjach międzyludzkich, gdy pogłębia się wzajemna miłość, przychodzi czas, gdy dwoje przyjaciół wyraża swoje uczucia bez słów. Mogą siedzieć w ciszy, przeżywając to samo doświadczenie lub po prostu ciesząc się swoją obecnością, nic nie mówiąc. Trzymanie się za ręce lub jedno słowo od czasu do czasu może podtrzymywać tę głęboką komunikację.

Ta pełna miłości relacja pozwala odkrywać pewien rodzaj wewnętrznej ciszy, która rozwija się w modlitwie kontemplacyjnej. Celem modlitwy kontemplacyjnej jest nie tyle wolność od myśli czy wewnętrznej konwersacji, ile opróżnienie siebie. W modlitwie kontemplacyjnej przestajemy mnożyć refleksje i akty woli. Pojawia się inny rodzaj poznania zakorzeniony w miłości, w którym świadomość obecności Boga wypiera świadomość własnej obecności i uporczywą skłonność do refleksji nad sobą. Doświadczenie obecności Boga uwalnia nas od traktowania siebie lub naszych relacji z Bogiem jako centrum wszechświata. Języka mistyków nie można brać dosłownie, gdy mówią o opróżnieniu lub pustce. Jezus praktykował opróżnienie, stając się człowiekiem, wyzbywając się swoich prerogatyw i naturalnych konsekwencji swej boskiej godności. Pustka nie jest rozumiana jako próżnia, ale w znaczeniu odpuszczenia przywiązania do naszej własnej aktywności. Nasze refleksje

i akty woli są niezbędnym wstępem do poznania Chrystusa, ale muszą zostać przekroczone, jeśli Chrystus ma dzielić z nami swoją najbardziej osobistą modlitwę do Ojca, która opiera się na całkowitym poddaniu i oddaniu siebie.

Modlitwa kontemplacyjna, właściwie rozumiana, jest owocem naturalnego rozwoju łaski chrztu oraz regularnej praktyki *lectio divina*. Jest to otwarcie umysłu i serca – całej naszej istoty – na Boga, które przekracza myśli, słowa i emocje. Nieustannie poruszani łaską Bożą otwieramy naszą świadomość na Boga, o którym dzięki wierze wiemy, że jest w nas, bliżej niż nasz oddech, bliżej niż myślenie, bliżej niż akty wyboru – bliżej niż sama świadomość. Modlitwa kontemplacyjna jest procesem wewnętrznej przemiany, relacją zapoczątkowaną przez Boga i prowadzącą, jeśli się zgodzimy, do boskiego zjednoczenia.

Niektórzy autorzy rozróżniają kontemplację katafatyczną i apofatyczną, czasami nazywając je również *via positiva*, czyli „drogą pozytywną”, i *via negativa*, czyli „drogą negatywną”. To rozróżnienie może mylnie sugerować przeciwstawność obu dróg. Kontemplacja katafatyczna jest raczej przygotowaniem do kontemplacji. Jest to afektywna odpowiedź na święte symbole oraz zdyscyplinowane użycie rozumu, wyobraźni, pamięci i emocji w celu przyswojenia prawd wiary i rozwinięcia osobistej relacji z Chrystusem. Obejmuje takie praktyki, jak medytacja połączona z wizualizacją czy adoracyjne obcowanie z ikonami.

Dalszym etapem tej relacji jest kontemplacja apofatyczna. Jest to odpoczynek w Bogu bez podejmowania jakichkolwiek czynów, z wyjątkiem podtrzymywania miłującej uwagi

skierowanej na Bożą obecność. Może ona przybierać różne formy adekwatnie do osób, które otrzymują ten dar. Byłoby dobrze, gdybyśmy zarezerwowali termin „kontemplacja” właśnie dla tego rodzaju modlitwy.

W tym kontekście trzeba skorygować poważne nieporozumienie, że apofatyczna kontemplacja polega na rozważaniu całkowicie niepoznawalnego charakteru Boga. „Niepoznawalność” na apofatycznej ścieżce nie oznacza „rozważania niepoznawalnego Boga”, ale raczej postawę braku jakiegokolwiek rozważania, postawę prostego spoczywania w Bogu, w której nasze zwykłe ludzkie zdolności myślenia i odczuwania są w spoczynku. Zaangażowane są różne władze, które rzeczywiście odczytują obecność Boga, ale dzieje się to na bardziej subtelny poziomie naszej świadomości. Tradycyjne nauczanie chrześcijańskie określa te zdolności jako „zmysły duchowe”.

Pojęcie „niepoznawalnego” dla racjonalnego intelektu obecne w apofatycznej tradycji kontemplacyjnej jest ważnym pomostem w dialogu Wschodu i Zachodu, ponieważ pozwala nam stworzyć wspólny język opisu naszego doświadczenia, bez którego dialog o wyższych stanach świadomości jest praktycznie niemożliwy. To także droga powrotu do domu dla wielu chrześcijan, którzy udali się na Wschód w poszukiwaniu duchowej mądrości, a teraz, słysząc, że istnieje chrześcijańska tradycja kontemplacyjna, która wie coś o doświadczaniu Boga na głębszym poziomie niż nasze myśli i uczucia, postanawiają wrócić do religii swojej młodości.

W tym kontekście warto pokrótce zwrócić uwagę na inne źródło nieporozumień i kontrowersji związanych z tradycyjnym rozumieniem kontemplacji, które pochodzi z nauki św. Teresy

z Ávili, gdy mówi ona, że nigdy nie należy pomijać myśli o świętym człowieczeństwie Chrystusa, niezależnie od tego, na jakim poziomie modlitwy kontemplacyjnej się znajdujemy. Ponieważ istota modlitwy kontemplacyjnej polega właśnie na wyjściu poza jakiekolwiek myślenie, jej nauczanie zdaje się kwestionować zasadność apofatycznej kontemplacji jako praktyki właściwej dla chrześcijan i tak ją czasami interpretowano, a to hamowało naturalne przejście od medytacji dyskursywnej do modlitwy kontemplacyjnej.

Ponieważ istotą modlitwy kontemplacyjnej jest wyjście poza myśl, stąd wątpliwości co do zasadności nauczania kontemplacji apofatycznej jako praktyki właściwej dla chrześcijaństwa. Taka interpretacja stawiała się czasami hamulcem dla naturalnego przejścia od medytacji dyskursywnej do modlitwy kontemplacyjnej.

Rozwój osobistej miłości do Chrystusa jest z pewnością istotą chrześcijańskiej drogi duchowej, ale czy tę miłość można wyrazić jedynie poprzez myśl? Teresa, która sama głęboko i ekstatycznie знаła przestrzeń kontemplacji, potrafiła w swych czasach reagować na pewne przesadne formy – wypaczony mistycyzm osobisty, który tracił kontakt z Chrystusową wizją królestwa opartą na współczuciu dla cierpiących i ubogich. W każdym razie metod modlitwy, które nie są inspirowane Ewangelią, nie należy mylić z normalnym rozwojem relacji z Chrystusem, szczególnie gdy taki rozwój prowadzi do bardziej intymnego spotkania, inicjowanego przez modlitwę kontemplacyjną, umożliwiającą odpoczywanie w Bożej obecności i prowadzącą poza myśli i uczucia.

Ponieważ „miłość Boża rozlana jest w naszych sercach przez Ducha Świętego” (Rz 5,5), jak mówi św. Paweł, zatem także my wraz ze wzrostem modlitwy kontemplacyjnej coraz pełniej uczestniczymy w tym poruszeniu łaski. Boża obecność staje się pełnią, która nie wymaga już pośrednictwa myśli, uczuć czy poszczególnych czynów, a przynajmniej nie jako czegoś koniecznego. Święty Jan od Krzyża, współczesny św. Teresie doktor Kościoła w dziele *Żywy płomień miłości* (strofa 3, w. 26–59) opisuje, jak wielką krzywdę mogą wyrządzić kierownicy duchowi, jeśli będą odwozić tych, którzy są powołani przez Ducha Świętego do stanu czekania na Boga z czułą uwagą, od podążania za tym poruszeniem. Kiedy wiara już odsłoni tajemnicę człowieczeństwa Chrystusa, wtedy uwaga tej osoby podczas modlitwy zostaje pochłonięta obecnością Boskiej Osoby, która w niej mieszka. Taka osoba z przemienioną świadomością powraca do życia codziennego, ukazując owoce Ducha i błogosławieństw.

Modlitwa kontemplacyjna cieszy się zaszczytnym miejscem w historii chrześcijaństwa. Ta forma modlitwy była po raz pierwszy praktykowana i nauczana przez ojców pustyni w Egipcie, Palestynie i Syrii, w tym Ewagriusza, Jana Kasjana i Jana Klimaka, ma także swoich przedstawicieli w każdym wieku. W epoce patrystycznej to św. Augustyn i św. Grzegorz Wielki na Zachodzie oraz Pseudo-Dionizy i przedstawiciele hezychazmu na Wschodzie. W średniowieczu: św. Bernard z Clairvaux, Wilhelm z Saint Thierry i Gwidon Kartuz; mistycy Nadrenii, w tym św. Hildegarda, św. Mechtylda, Mistrz Eckhart, Ruysbroeck i Tauler; później autor *Naśladowania Chrystusa* i angielscy mistycy czternastego wieku, tacy jak autor *Obłoku niewiedzy*, Walter Hilton, Richard Rolle i Julianna z Norwich.

Po reformacji to karmelici: św. Teresa z Ávili, św. Jan od Krzyża oraz św. Teresa z Lisieux. Wśród przedstawicieli francuskiej szkoły pisarzy duchowych znajdziemy św. Franciszka Salezego, św. Joannę de Chantal i kardynała Bérulle. Wśród jezuitów są to ojcowie de Caussade, Lallemant i Surin. Wśród benedyktynów – ojcowie Augustine Baker i John Chapman, a wśród współczesnych cystersów-trapistów – ojcowie Vital Lehodey i Thomas Merton.

Na przestrzeni wieków sposoby praktykowania modlitwy kontemplacyjnej były różnie nazywane w zależności od specyficznych form, jakie przybierały. Mamy zatem: czystą modlitwę (Jan Kasjan), modlitwę wiary, modlitwę serca, modlitwę prostoty czy modlitwę prostego wejrzenia. W naszych czasach zakony, a zwłaszcza jezuici i karmelici bosci, podjęły inicjatywę, aby odnowić kontemplacyjną wrażliwość swoich założycieli i dzielić się swoją duchowością ze świeckimi. Benedyktyn ojciec John Main wskrzesił metodę kultywowania modlitwy kontemplacyjnej, którą przypisywał Janowi Kasjanowi. Metoda modlitwy głębi, oparta przede wszystkim na szesnastowiecznym dziele *Obłok niewiedzy* i nauczaniu św. Jana od Krzyża, jest kolejną próbą przedstawienia nauczania dawnych czasów w zaktualizowanej formie i nadania jej pewnego porządku i regularności.

Istnieją etapy rozwoju kontemplacji. Święta Teresa opisuje je w *Twierdzy wewnętrznej*, zaczynając od „Czwartej komnaty”. Święty Jan od Krzyża również opisuje rozwój kontemplacji i wyróżnia dwie ścieżki: żywiołowy mistycyzm św. Teresy i to, co nazywa „ukrytą drabiną wiary”. To jemu zawdzięczamy znacznie jaśniejsze zrozumienie tego, jak ważną rolę odgrywa modlitwa

kontemplacyjna w rozwoju wiary, nadziei i miłości. W swojej prezentacji drogi duchowej pokazuje, że wiara, która działa poprzez rozumowanie, stopniowo rozwija się w taki sposób, że użyteczność pojęć i symboli zanika. Wiara staje się coraz czystsza i tworzy mocny fundament dla całkowitego zaufania Bogu i dziełom bezwarunkowej miłości.

Wszystko to jest bardziej dziełem Ducha niż osoby ludzkiej. W istocie wzrost w boskim zjednoczeniu niesie ze sobą potrzebę osłabienia naszej ludzkiej aktywności i uczenia się oczekiwania na Pana. Zakłada stopniowe oczyszczanie doświadczeń zmysłowych poprzez noc zmysłów i duchowych w nocy ducha. Zatem istoty ścieżki kontemplacyjnej nie należy utożsamiać z psychologicznym doświadczeniem Boga, chociaż czasami i to może się pojawić. Istotą kontemplacji jest ufna i pełna miłości wiara, dzięki której Bóg zarówno wywyższa osobę ludzką, jak i oczyszcza świadome i nieświadome przeszkody w nas, które sprzeciwiają się wartościom Ewangelii i działaniu Ducha. Modlitwa kontemplacyjna w klasycznym, jak i w ścisłym tego słowa znaczeniu to „wąska droga, która prowadzi do życia”.

ROZDZIAŁ X

Kontemplacyjna wizja naszych czasów

Jednym z powodów, dla których kontemplacyjni zawsze byli na tym świecie w mniejszości, jest to, że kontemplacja polega na oddaniu całego siebie, a nie tylko na poświęceniu pewnego czasu każdego dnia na jakąś formę modlitwy lub medytacji. Jest to zobowiązanie o ogromnych rozmiarach i wymaga wielkiego zaufania, że Bóg zaprowadzi nas tam, gdzie mamy nadzieję dojść, jeśli tylko podporządkujemy się temu wewnętrznemu przekonaniu lub przynagleniu, że musimy rozpocząć. Nie ma znaczenia, przez ile trudności musimy przejść. Po rozpoczęciu nie ma już odwrotu. Obraz małych wróbli walczących z burzami i wiatrami, by dotrzeć do celu, jest poruszającym obrazem naszej własnej sytuacji. W naszym przypadku jednak wzbijanie się w powietrze nie opiera się na instynkcie, ale raczej na teologicznej cnoty nadziei. Poruszenie, wezwanie lub przyciąganie, które dał nam Bóg, to obietnice, które są tak samo wiarygodne jak instynkt ptaków, który sprawia, że poddają się one potrzebie migracji. My, zamiast poddawać się instynktowi migracyjnemu, poddajemy się Bogu w procesie przemiany.

W pierwszych latach nauczania modlitwy głębi zauważyłem, że ludzie muszą mieć odpowiedni system wsparcia, jeśli mają wytrwać w tej praktyce. Wydaje mi się, że największym

wsparciem dla migrujących ptaków jest wędrówka w stadach. Niebezpieczna i długa wędrówka w nieznane miejsca wymaga towarzystwa.

Oczywiście wielu początkowych entuzjastów traci zainteresowanie, gdy się dowiadują, że modlitwa głębi nie jest drogą na skróty do osiągnięcia błogostanu. W najlepszym przypadku może zapewnić kilka miesięcy uspokojenia, zanim zaczną się prawdziwe próby i trudności. Niedawno ktoś napisał pracę naukową na temat modlitwy głębi oraz kilku form wschodnich medytacji, polecając je jako sposób na zmniejszenie niepokoju. Stwierdzono (ale na podstawie zbyt małej liczby osób, aby było to przekonujące), że medytacja w ogóle, w tym modlitwa głębi, zmniejsza niepokój. Napisałem do tego człowieka: „Modlitwa głębi może zmniejszyć niepokój przez pierwsze trzy miesiące, ale kiedy podświadomość zacznie się rozładowywać, przyniesie ci więcej niepokoju, niż miałeś kiedykolwiek w życiu”. Droga duchowa wymaga poświęcenia; stąd niektórzy ludzie będą się wycofywać. Wymaga zaangażowania całej osoby – ciała, duszy i ducha. Modlitwa głębi służy wyłącznie wspieraniu nas w procesie przemiany, który wcale nie jest bezpieczny, łatwy ani pewny. Teologalna cnota nadziei jest antycypacją końca tu i teraz. Według Jezusa już mamy życie wieczne, jeśli w Niego wierzymy. Po prostu nie zdajemy sobie z tego sprawy, ponieważ nasz lot się jeszcze nie skończył.

Wizja Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej jest następująca: „Chcemy służyć Kościołowi i szerzej rozumianej wspólnocie chrześcijańskiej, przybliżając współczesnemu człowiekowi bogatą chrześcijańską tradycję kontemplacyjną za pomocą ade-

kwatnego języka, inspiracji i systemu wsparcia, umożliwiając mu tym samym pełne poznanie drogi duchowej”. Opracowując system wsparcia, odwołuję się w budowaniu jego koncepcyjnego zaplecza do pewnych paradygmatów psychologicznych, ponieważ myślę, że bardzo wielu poszukujących nie rozpocznie dziś duchowej podróży od przeczytania klasyków duchowości. Zastanawiam się, ile osób rozpoczęłoby modlitwę głębi, gdybym nie umieścił jej w psychologicznym kontekście, z którym mogą się identyfikować. Nie wydaje mi się, aby studiowanie starożytnych klasyków duchowości było najlepszym sposobem rozpoczęcia drogi duchowej. Ile osób może opracować praktyczną metodę modlitwy na podstawie przeczytania dwustu lub trzystu duchowych klasyków, z których większość ma zupełnie inne słownictwo i punkty odniesienia niż nasze własne? Tradycja chrześcijańska ma sporo ograniczeń, jeśli chodzi o metodologię. Jest wiele doskonałych materiałów na temat grzechu pierworodnego i upadku oraz strasznego stanu, w jakim się znajdujemy w wyniku siedmiu grzechów głównych. Jest też sporo pełnej egzaltacji literatury na temat zjednoczenia przemieniającego i pociech, jakie z niego płyną, ale niewiele znajdziemy na temat tego, jaką drogą można przejść od jednego do drugiego.

To tutaj otrzymałem inspirację ze Wschodu. Po drugiej wojnie światowej wschodni mistrzowie zaczęli licznie przybywać do Ameryki, mówiąc: „Oto nasza metoda modlitwy kontemplacyjnej (nazywali ją medytacją). Jaka jest wasza?”. Na to pytanie praktycznie nie mieliśmy żadnej odpowiedzi. Nie mogliśmy wskazać żadnej metody porównywalnej z ich konkretnymi i szczegółowymi instrukcjami. Nawet Ćwiczenia

duchowe św. Ignacego były w tamtych czasach w bardzo opłakanym stanie, oferując różne przydatne wizualizacje, dobre same w sobie, ale w żaden sposób niezdolne do przeniesienia na bardziej wyrafinowane poziomy wiary lub do stanu kontemplacji. Jezuici zrobili wiele w ostatnich dziesięcioleciach, aby odbudować pierwotną inspirację i ożywić metodę św. Ignacego. Modlitwa głębi została opracowana, aby dać chrześcijanom dostęp do bogactwa naszej własnej tradycji kontemplacyjnej i na początku lat osiemdziesiątych było jasne, że ta metoda pomoże zaspokoić bardzo prawdziwy głód. Ludzie zgłaszali się coraz liczniej, a ich życie i modlitwa ulegały przemianie.

Każdy, kto podejmuje jakąkolwiek poważną praktykę modlitewną, musi znać jej podstawowe założenia, aby ją pogłębić i zintegrować. Wiedziałem, że ta potrzeba znacznie wzrośnie, jeśli ludzie nadal będą kontynuować praktykę modlitwy głębi. Opracowując materiał, który ostatecznie stał się serią kaset wideo zatytułowanych *Podróż duchowa*, starałem się prowadzić chrześcijańską tradycję kontemplacyjną w kierunku dialogu ze współczesną nauką, zwłaszcza psychologią rozwojową, antropologią i fizyką. Z początku nie spodziewałem się, że ktokolwiek będzie zainteresowany taką praktyką – a na pewno nie świeccy. Szybko jednak przekonałem się, że osoby świeckie są nią o wiele bardziej zaintrygowane niż przeciętny ksiądz czy zakonnik. Uświadomiłem sobie również, że także osoby z innych wyznań chrześcijańskich są głodne wiedzy na ten temat, ponieważ w swoim własnym wyznaniu nie poświęcały wiele uwagi kontemplacji i zaczęły odczuwać potrzebę czegoś bardziej doświadczalnego niż kazania i teologia. Nawet

niektórzy księża i biskupi zaczęli się zastanawiać, czy liturgia lub nauczanie katechetyczne to najwłaściwszy sposób zapoczątkowania wiary lub ewangelizacji. Pewien rodzaj doświadczenia modlitewnego wyglądał na bardziej obiecujący sposób na rozpoczęcie; coś, co pomogłoby wyrwać ludzi „z głowy”.

Termin „medytacja” oznacza dla ludzi poznających metody Wschodu to, co my, chrześcijanie, rozumiemy przez kontemplację, to znaczy niezwracanie uwagi na zwykły przepływ myśli przez pewien czas. Z fizjologicznego, względnie psychologicznego punktu widzenia jest to tak naprawdę esencja każdej formy wschodniej medytacji. Jak ujął to Carlos Castañeda w klasycznym zdaniu: „Zatrzymaj wewnętrzny dialog”. Jest to najbardziej użyteczna praktyka przygotowująca umysł do modlitwy kontemplacyjnej. Proces powierzenia się Bożemu przewodnictwu nie jest poczuciem „bycia prowadzonym”; wręcz przeciwnie, jest to odwaga, by iść dalej bez Bożego „udziału”, to znaczy zgodzić się na ciemne noce, w których odbywa się prawdziwa podróż i bez których zwykle nie dociera się do ziemi obiecanej.

Nasza organizacja zdecydowanie nie jest formą świeckiego życia monastycznego. Celowo odrzuciłem ten paradygmat, ponieważ wiedziałem, że gdy tylko użyjemy terminu „monastyczny”, przeciętna osoba odniesie to do zinstytucjonalizowanego spojrzenia na kontemplację jako przeznaczoną tylko dla ludzi żyjących w klauzurze. Większość kapłanów diecezjalnych ma tę samą koncepcję. Pamiętam księdza, który mówił mi, że w seminarium, do którego uczęszczał, kiedy profesor teologii duchowości doszedł do tematu, w którym tekst dotyczył

kontemplacji, powiedział: „Nie będziemy się tutaj w to zagłębiać. To jest temat dla chłopców ze Spencer”⁹. Jakby kontemplacja nie miała nic wspólnego z osobami pełniącymi czynną posługę! To był powszechny sposób myślenia, z którym mieliśmy do czynienia do około 1975 roku. Nie można było mówić o kontemplacji nawet do ludzi żyjących w klauzurze, bo zwykle ktoś wstawał i wychodził, a większość z nich była bardzo niepokojna. Zwyczajowo nauczano, że kontemplacja jest przeznaczona tylko dla mistyków i świętych. W rzeczywistości kontemplacja nie jest nagrodą za cnotliwe życie; jest konieczna, by prowadzić cnotliwe życie. Długo będziemy czekać, aż księża oraz świeccy, którzy obecnie przejmują wiele obowiązków od kapłanów, będą zdolni do podjęcia roli duchowych przewodników. Nie można tej roli traktować jako jednej z wielu kompetencji zawodowych. Muszą zostać poruszeni lub oświeceni faktem, że to nie my czynimy się duchowymi przewodnikami, ale angażujemy się, poddajemy i oddajemy się podróży duchowej bez rekwizytów, które chcielibyśmy mieć, aby czuć się bezpiecznie. W istocie wyjście poza strefę bezpieczeństwa jest czymś, na co musimy się zgodzić jako na warunek podróży. Bez zaakceptowania podróży w nieznane tak naprawdę nie można być kandydatem do kontemplacji, ponieważ to jest jej natura. Bóg musi doprowadzić nas do takiego miejsca, w którym dojdzie do zupełnego odwrócenia naszych utrwalonych wartości, całkowitego zniweczenia wszystkich naszych starannie ułożonych planów i porzucenia wielu z góry przyjętych pomysłów.

⁹ W Spencer jest klasztor trapistów, w którym Autor spędził wiele lat (przyp. tłum.).

Na drodze duchowej motywacja jest wszystkim. Myślę, że Bogu mniej zależy na zmianie stylu życia lub idealnych okolicznościach niż na naszym stosunku do tego, co robimy. Nasza motywacja może być inspirowana przez system fałszywego ja ubrany w strój religijny lub duchowy. To zanurzenie się w nieznane, to poddanie się procesowi opróżnienia jest istotnym krokiem w tajemnicę naszej własnej nieświadomości. Tam właśnie ukryta jest nie tylko cała historia naszego życia, zwłaszcza emocjonalne rany wczesnego dzieciństwa zmagazynowane w naszych ciałach, ale także pozytywne elementy naszego potencjału wzrostu w wierze, nadziei i miłości, tam również jest przestrzeń Bożego zamieszkiwania. Musimy stopniowo odzyskać przekonanie, a nie tylko poczucie Bożego zamieszkiwania, uświadamiając sobie, że Bóg – Ojciec, Syn i Duch Święty – żyje w nas. To jest sedno duchowej podróży, a modlitwa głębi jest bez reszty w służbie tej podróży.

Często jestem proszony o wyjaśnienie związku między modlitwą głębi a *lectio divina*. Modlitwa głębi nie jest częścią metody *lectio divina*. Jest to odmienna metoda modlitwy, która jednak czerpie z tej samej tradycji. Jest blisko spokrewniona z *lectio divina*, ale ta bliskość nie opiera się na podobieństwach w metodzie, lecz na rozwijaniu relacji z Chrystusem, którą *lectio divina* implikuje i którą pielęgnuje.

Jedną z praktycznych konsekwencji praktykowania modlitwy głębi jest pokonanie przeszkód w pełnym rozwoju *lectio divina* w naszych czasach, ponieważ ludzie są skłonni do przeciwstawiania się jej spontanicznemu dążeniu do modlitwy kontemplacyjnej. Niektórzy ludzie mają bystre umysły

i są intelektualnie nastawieni na niekończącą się refleksję. Nie oznacza to, że refleksja nad prawdami wiary nie jest konieczna. Problem z *lectio* polega na tym, jak przejść od prostej modlitwy uczuciowej do kontemplacji. Coraz bardziej utwierdzałem się w przekonaniu, że modlitwa głębi lub jakaś podobna metoda będzie konieczna dla ludzi naszych czasów do osiągnięcia kontemplacji poprzez praktykę *lectio divina*.

Współcześnie wpojono nam dwie dominujące postawy, które bardzo przeszkadzają w przejściu od dyskursywnej medytacji do wewnętrznej ciszy. Pierwsza to hiperaktywność – to myślenie, że musimy coś zrobić na modlitwie, aby podobać się Bogu. Drugą jest nadmierne dążenie do wyrażenia wszystkiego w postaci koncepcji – jest to szczególne zagrożenie dla tych, którzy mają dobre wykształcenie, a tym bardziej dla tych, którzy mają wykształcenie teologiczne. Stopniowo przyswoili oni sobie przekonanie, że myślenie o Bogu jest modlitwą. Jednak nią nie jest. Modlitwa głębi jest dla ludzi naszych czasów sposobem na pokonanie tych dwóch głównych kulturowych przeszkód w ich rozwoju w modlitwie. W *lectio divina* mamy najpierw zastanowić się, odpowiedzieć, a potem w jakiś tajemniczy sposób odpocząć w Bogu.

W naszych czasach nie znajdziemy jakiegś dobrze znanej nauki, jak przejść od medytacji dyskursywnej do odpoczynku w Bogu. Właściwie do niedawna ten krok był mocno odradzany. W jezuickich wspólnotach od wieków w obawie przed prywatnym doświadczeniem mistycznym trzeba było trzymać się medytacji dyskursywnej. Historyczny rezultat tej mentalności nie jest zaskakujący: kontemplacja została

zinstytucjonalizowana, a zatem dostępna tylko w pewnych wysoce zorganizowanych warunkach, które nie były w żaden sposób dostępne dla świeckich, a nawet dla osób pełniących czynną posługę duszpasterską, nie mówiąc już o bardzo zajętych mnichach i mniszkach w klasztorach. Jednak bez doświadczenia spoczynku w Bogu wszystkie grzechy główne mogą swobodnie rozkwitnąć bez faktycznej świadomości tego faktu. Ktoś może pomyśleć, że robi wielkie rzeczy dla Boga, jeśli angażuje się w pracę parafialną lub nauczanie, ale siedem grzechów głównych jako skutki emocjonalnych programów poszukiwania szczęścia osadzone w nieświadomości, wyrażają się w konkretnych formach. Jeśli nie zostaną zauważone i wzięte pod uwagę, doprowadzi to do wypalenia zawodowego lub faryzeizmu. Są to zawodowe zagrożenia osób zaangażowanych religijnie.

To właśnie dlatego jestem przekonany, że w dzisiejszych czasach nie można prowadzić życia duchowego bez praktycznej wiedzy psychologicznej odnośnie do własnej osoby. Dopóki nie rozwinie się zdrowego poznania swojej osobowości, będzie brakować zasobów psychologicznych potrzebnych do realizacji tej podróży. Ludzie, którzy zostali zranieni we wczesnym dzieciństwie i nie mają silnego poczucia własnego ja, ponieważ byli ciemnieni lub maltretowani, nie są w posiadaniu swego ja, które mogliby oddać Bogu. Nie mają ja, które mogłoby wejść w relację z Bogiem ani z kimkolwiek innym. Kiedy słyszą rady typu „uniż się”, „miej zawsze spuszczone oczy” lub „nigdy nie kwestionuj autorytetu”, od razu się temu poddają, ponieważ tak naprawdę lubią to robić. Nie chcą brać odpowiedzialności za siebie i za szkody wyrządzone im we wczesnym okresie życia. Wolą zewnętrzne posłuszeństwo od wewnętrznej przemiany.

Jednak bez osobistej odpowiedzialności za swoje życie emocjonalne, niezależnie od tego, jak bardzo jest ono zranione, podróż tak naprawdę nigdy się nie rozpocznie. Nasze świadome życie musi być oczywiście punktem wyjścia, ale największym problemem jest nasza nieświadoma motywacja. Obie muszą zostać zmienione.

Modlitwa głębi tworzy atmosferę, w której ta zmiana może się zacząć. Niektórzy ludzie zauważą, że ta praktyka powoduje w nich zmiany i wycofują się. Osoby, które są w stanie przedpsychotycznym lub są w depresji, powinny to robić tylko pod profesjonalnym przewodnictwem, ponieważ modlitwa głębi czyni człowieka podatnym na wpływy nieświadomości. Trzeba mieć wystarczająco silne ja lub własną tożsamość, aby móc poradzić sobie z bolesnym materiałem emocjonalnym, gdy się on uwidoczni.

Podróż w nieświadomość to wejście w wielką niewiadomą. Jednym z powodów, dla których zalecamy ograniczenie modlitwy głębi do dwóch razy dziennie jest to, że przy tak powolnym wejściu w obszar nieświadomości przejście przez nią zajmie kilka lat, chyba że jakaś wcześniejsza forma pogłębionej medytacji odblokuje pewne rzeczy, które mogą pojawić się wkrótce. Jeśli takiego wcześniejszego odblokowania nie było, to ludzie zwykle mają dużo czasu na zrozumienie conceptualnego tła praktyki modlitwy głębi, tak że kiedy podświadomość zaczyna się uwalniać, i zetkną się z traumami z dzieciństwa i instynktowymi popędami, będą mogli sobie z nimi poradzić. To doświadczenie będzie nadal bolesne, ale nie pozbawi ich równowagi.

Pragnę podkreślić najważniejszy punkt: modlitwa głębi jest zarówno relacją, jak i metodą, która wspiera rozwój tej relacji. Jest wpisana w relacyjną dynamikę *lectio divina*, chociaż nie możemy dokładnie stwierdzić, że jest częścią *lectio* lub że wyłącza się z *lectio*. Jest to również metoda mająca na celu usuwanie przeszkód w kontemplacji, zwłaszcza nadmiernej aktywności, nadmiernej zależności od myśli, nadmiernego zaabsorbowania sobą i swoim działaniem. Sama metoda jest dyscypliną, która ma umożliwić rozwijającej się więzi z Jezusem dojście do końcowego zjednoczenia z Bogiem. Wystarczy porozmawiać z ludźmi, których modlitwa zasadniczo opiera się na wyobraźni lub dyskursywnej medytacji, aby zdać sobie sprawę, że znajdujemy się na innej płaszczyźnie. Nikt nie zrozumie modlitwy kontemplacyjnej bez osobistego doświadczenia takiej modlitwy.

Modlitwa głębi odnosi się do *lectio divina* jako do dyscypliny mającej na celu korygowanie tego, co przeszkadza lub uniemożliwia przejście od prostej modlitwy opartej na uczuciach do kontemplacji. Nie oznacza to, że jeśli praktykujemy modlitwę głębi, to porzucamy inne formy. Po prostu podejmujemy *lectio* i pozostałe formy modlitwy w innym czasie.

Teraz pojawia się delikatne pytanie: czy możemy rozpocząć życie modlitewne od modlitwy głębi? Tradycja mówi, że normalnie powinniśmy zacząć od medytacji dyskursywnej i nie powinniśmy wychodzić poza modlitwę opartą na uczuciach, chyba że wiemy, że Bóg wzywa nas do kontemplacji. Jednak nikt nie wyjaśnia, co to naprawdę oznacza ani skąd mamy wiedzieć, kiedy Bóg nas wzywa. Najczęściej pojawiające się znaki podane przez św. Jana od Krzyża nie są łatwe do zweryfikowania

w konkretnych przypadkach. Możemy udać się do kierownika duchowego, który powinien nam pomóc w rozeznawaniu, ale przecież on lub ona również może tego naprawdę nie wiedzieć. Moje pytanie brzmi: dlaczego musimy wiedzieć?

Przyjrzyjmy się jeszcze raz kontinuum na ilustracji nr 1. Działanie Ducha Świętego jest skierowane ku nam z jednej strony, a nasze wysiłki modlitwy są prowadzone lub otwarte na Ducha z drugiej strony. Zgodnie z wiarą rzymskokatolicką nie możemy nawet chcieć się modlić bez łaski Ducha Świętego. W tym sensie każda modlitwa jest natchniona przez Ducha. Mówimy, że Duch stopniowo przejmuje naszą modlitwę i że modlitwa głębi służy takiemu przejmowaniu. Pamiętaj jednak, że „stopniowo” to jest nasza kategoria, a nie Boża. Nawrócenie, czyli metanoja, jest zawsze przedstawiane w Piśmie Świętym jako połączone działanie, takie rozpoznanie, które zatrzymuje nas całkowicie i kieruje nasze życie w zupełnie innym kierunku. Jeśli pod natchnieniem Ducha chroniczny alkoholik może zdać sobie sprawę, że nie jest w stanie kierować swym życiem, i może oddać je Bogu, dlaczego tak trudno jest wyobrazić sobie osobę, nawet „niedoświadczonego” chrześcijanina, poruszoną kontemplacyjnymi darami mądrości, zrozumienia i wiedzy podczas modlitwy? To nie takie trudne dla Boga.

Wracając do kontinuum, o którym mówiliśmy powyżej, warto zacytować św. Augustyna: „Poruszamy się duchowo nie naszymi stopami, ale naszymi pragnieniami”. Ponieważ pragnienie zjednoczenia z Bogiem objawia się zarówno w życiu codziennym, jak i na modlitwie, w pewnym momencie

ograniczyliśmy nasze działania do tak zwanej uproszczonej modlitwy opartej na uczuciach, to znaczy do jednego słowa, kilku słów, gestu lub uogólnionego obrazu – nie wizualizacji – który obejmuje duchowy zmysł wzroku. Możemy dojść do takiego momentu w używaniu świętego słowa (które jest po prostu gestem wyrażającym naszą intencję, a więc wyrazem miłości), kiedy umyka ono naszej świadomości i jesteśmy mniej lub bardziej świadomi ogólnego poczucia spokoju albo bycia pochwyconym przez Boga, albo po prostu bycia spokojnym i cichym. Stało się tak, ponieważ intencja – nieustannie odnawiana poprzez powrót do świętego słowa – stała się nawykiem i powtarza się bez użycia siły. Kiedy święte słowo zanika, wtedy wkraczamy na ziemię niczyją, na której działanie Ducha spotyka się z naszym bardzo prostym aktem odnawiania intencji za pomocą świętego symbolu. Wtedy mamy do czynienia z kontemplacją w ścisłym tego słowa znaczeniu. Do tego czasu praktyka modlitwy głębi jest w rzeczywistości „kontemplacją nabytą”, czyli dyscypliną polegającą na niewchodzeniu w dialog z umysłem lub, jeśli umysł ciągle myśli, niezwracaniu na niego uwagi. Jeśli atrakcyjność dialogu staje się wciągająca, wracamy do świętego słowa, aby odnowić czystość naszego pierwotnego zamiaru, jakim było spędzenie tego czasu na modlitwie z Bogiem oraz otwarcie się i poddanie się Bogu.

Zatem w modlitwie głębi czystość intencji jest głównym celem praktyki. To kwestia miłości. Dlatego praktyka ta uwalnia nas od dawnej zależności (świadomej lub nieświadomej) od myślenia o Bogu i od pobożnych aktów dających nam poczucie, że coś robimy, kiedy się modlimy. Duch przejął teraz nasze działanie i modli się w nas. Nasza wola w jakiś tajemniczy

sposób miesza się z wolą Bożą, dzięki czemu mamy poczucie dobrostanu lub przekonanie, że jesteśmy z Bogiem lub w Bogu. Czasami na ciało przelewa się odczuwalne pocieszenie, ale nie jest ono wymagane, by cieszyć się owocami tej modlitwy. Modlitwa głębi staje się kontemplacją, kiedy działanie Ducha pochłania naszą modlitwę i przejmuje kontrolę. W końcu może to być nasz naturalny stan modlitwy, który polega na spoczywaniu w Bogu. Oczywiście nie doszliśmy do tego stanu własnymi siłami.

Wróćmy jednak do pierwotnego zastrzeżenia opartego na przekonaniu, które mówi: „Cóż, może i macie dobrą metodę kontemplacji, ale tradycja konsekwentnie ostrzega, że nie od tego powinno się zaczynać. Co na to powiecie?”

To poważny zarzut. Zarzuca się nam, że rozpoczęliśmy leczenie złej *lectio divina*, zanim zachorowaliśmy. Jestem przekonany, że *lectio* można rozpocząć na dowolnym z czterech etapów – czytania, refleksji, odpowiadania lub odpoczynku. W rzeczywistości niektórym lepiej jest zacząć od odpoczynku w Bogu właśnie ze względu na nasze uwarunkowania kulturowe. *Lectio* to dynamiczny proces, dlatego podkreślamy tu naturę relacyjną. Jakość relacji w modlitwie głębi obejmuje wszystkie cztery poziomy. Jeśli ktoś nie wprowadził pierwszych trzech etapów *lectio* w swoją psychikę, to modlitwa głębi delikatnie przyciągnie praktykującego, aby wrócił i uzupełnił braki. Prowadzi ona z powrotem do wcześniejszych etapów *lectio*, ponieważ są one integralną częścią całego procesu wzrostu. Będziemy chcieli wiedzieć, jak dotarliśmy do miejsca, w którym się znajdujemy. To nie jest tylko teoria. Ruch

Odnowy Kontemplacyjnej ma wielu świadków potwierdzających w praktyce prawdziwość tego stwierdzenia. Ich punktem wyjścia był dostęp w modlitwie głębi, a to doprowadziło ich do pełniejszego zaangażowania w całą chrześcijańską tradycję kontemplacyjną i biblijną.

Modlitwa głębi dobrze wpisuje się w tradycję *lectio*, ale ma w niej specjalne miejsce i służy specjalnemu celowi. Jeden biskup powiedział mi, że wszystkie jego inne praktyki religijne zostały wzmocnione, kiedy zaczął codziennie praktykować modlitwę głębi. Po raz pierwszy zrozumiał, dlaczego je praktykuje i jak wpisują się one w naturalny rozwój jego życia duchowego. W rzeczywistości modlitwa głębi to jest *lectio* w szerokim znaczeniu tego słowa. Chociaż zaczynamy w miejscu, które dotychczas nie było normalnie polecane, to jednak robimy to z ważnych powodów i uzyskujemy dobre wyniki. Tradycja *lectio divina* zawsze uczyła, że możemy przejść z jednego poziomu na drugi nawet w tym samym okresie modlitwy. Każdy z etapów staje się jeszcze lepszy, jeśli dotarliśmy do ostatniego. Gdyby nam się udało przekonać ludzi do rozpoczęcia modlitwy głębi, zwłaszcza intelektualistów, którzy prawdopodobnie nie doświadczą kontemplacji bez uprzedniego zdyscyplinowania swego wewnętrznego przymusu refleksji, to wszystkie rzeczy, które robią, staną się lepsze. Ich codzienna modlitwa będzie bardziej interaktywna, ich refleksje będą zawierały w sobie pouczenie Ducha Świętego, a ich rozmowa poruszy serca innych ludzi znacznie bardziej niż wcześniej. Mówimy tutaj o miłości. To także odróżnia modlitwę głębi od metod wschodnich. Metody wschodnie dotyczą przede wszystkim świadomości. Modlitwa głębi dotyczy Bożej miłości.

Nieżyjący już ks. Dan O'Hanlon, wybitny jezuita i autorytet w dialogu międzyreligijnym, pisze: „Dzięki kontaktowi z praktykami azjatyckimi odkryłem, że do celu, jakim jest modlitwa pozbawiona słów i pojęć, można dotrzeć bez konieczności rozpoczynania od słów i pojęć”. Myślę, że jest to wyzwanie i spostrzeżenie ludzi Wschodu, które powinniśmy poważnie wziąć sobie do serca.

Tradycje wschodnie kładą większy nacisk na to, co jaźń może osiągnąć, a to rodzi naturalne niebezpieczeństwo utożsamiania naszego prawdziwego ja z Bogiem. Z drugiej strony tradycja chrześcijańska uznaje obecność Boga w nas, ale odróżnia ją od naszego prawdziwego ja. Innymi słowy, nasza wyjątkowość pozostaje nienaruszona i objawia Boży wymiar w nas, dlatego zostaliśmy stworzeni, abyśmy przez łaskę mieli udział w jedności Ojca i Syna.

Modlitwa głębi wywodzi się z tradycji chrześcijańskiej i wspiera wszystkie tradycyjne nabożeństwa, rozświeclając ich źródło. W ten sposób staje się podstawą znacznie bardziej owocnego apostołatu i prawdziwie niesamolubnych relacji z innymi ludźmi, kosmosem, ziemią, nami samymi i Trójcą Świętą. Innymi słowy, modlitwa głębi to Trójca Święta, która żyje w nas życiem Bożym. Jest to w sposób szczególny modlitwa trynitarna i implikuje wcielenie, Boże zamieszkiwanie w nas, Mistyczne Ciało Chrystusa, siedem darów Ducha, czyli wielkie nauki dogmatyczne, które są powszechnie uważane przez teologów za najważniejsze zasady odnoszące się do duchowej podróży.

Nauczając modlitwy głębi, zwykle na początku nie mówimy zbyt wiele o tych zasadach, ponieważ warsztaty wprowadzające i następujące po nich wstępne nauki pogłębiające nie są kursem teologicznym. Później jednak musimy pokazać jak modlitwa głębi pod innymi nazwami i formami, została wyrażona w tradycji. Metody „jak to zrobić” zostały jasno określone we wcześniejszych wiekach. Modlitwa głębi jest ponownym wyrażeniem, w formie dostosowanej do naszych czasów, tradycji apofatycznej, która została początkowo rozwinięta przez ojców pustyni i opisana przez Kasjana, ale ma swoje korzenie znacznie wcześniej. Jest to już powiedziane u św. Pawła. To, co zrobili ojcowie pustyni, to praktykowanie ciągłej modlitwy wystarczająco długo, aby zdać sobie sprawę, że wytrwałość wymaga metody. Jedną z metod, które zastosowali, aby dostać się do wewnętrznej komnaty, było powtórzenie określonego wersetu z Pisma Świętego, takiego jak „Boże, wejrzyj ku wspomnieniu memu”. Zostało to opisane przez Kasjana w konferencji dziesiątej i odpowiada praktyce, którą w Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej nazywamy „wersetem aktywnej modlitwy”. Zasadniczo jest to praktyka pozostawiania w bezpośrednim kontakcie z Bogiem przez cały dzień podczas każdej czynności.

Inną praktykę, która jest jeszcze bliższa metodzie modlitwy głębi, opisał Abba Izaak w dziewiątej konferencji Kasjana. „Musimy być szczególnie ostrożni – zaczyna Abba Izaak. – Przykazanie Ewangelii poucza nas, abyśmy poszli do naszego pokoju i zamknęli drzwi, abyśmy mogli modlić się do naszego Ojca”. Liturgiści mogą mieć trudności z tym tekstem, ale może być dla nich pocieszeniem, gdy pomyślą, że w świetle nauki o obcowaniu świętych i Mistycznym Ciele, czy jest się

samemu, czy z innymi, każda prawdziwa modlitwa jest liturgią. „Modlimy się w naszych pokojach – kontynuuje Abba – kiedy całkowicie odsuwamy nasze serca od zgiełku i hałasu naszych myśli i zmartwień oraz skrycie i intymnie ofiarowujemy Panu naszą modlitwę. Modlimy się z zamkniętymi drzwiami, kiedy bez otwierania ust i w doskonałej ciszy kierujemy nasze prośby do Tego, który nie zwraca uwagi na słowa, ale patrzy w nasze serca”. Te nauki ojców pustyni z czwartego wieku zapowiadają *magna carta* tradycji apofatycznej, którą można znaleźć w rozdziale piątym *Teologii mistycznej* syryjskiego mnicha Dionizego z szóstego wieku, znanego od wieków jako św. Dionizy Areopagita, a ostatnio nazywany Pseudo-Dionizym. Pierwotni mnisi wyczuwali, że zorganizowany styl życia nie wystarczy do wzrostu w modlitwie. Trzeba było dodać praktykę wewnętrzną. Przez całą chrześcijańską tradycję kontemplacyjną przypomina nam się wezwanie Ewangelii: „wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi” (Mt 6,6 – przyp. red.).

Praktyka modlitwy głębi jest spadkobierczynią tej szkoły modlitwy. Opiera się głównie na dziele *Obłok niewiedzy*, ale do naszej prezentacji modlitwy głębi włączyłem też elementy, które współgrają z innymi chrześcijańskimi klasycznymi dziełami duchowymi. Ze św. Franciszka Salezego i św. Joanny de Chantal zaczerpnąłem ideę łagodności powrotu do świętego słowa. Tego akcentu brakuje w *Obłoku niewiedzy*. Opieram się mocno na nauczaniu św. Jana od Krzyża w *Żywym płomieniu miłości* (strofa 3, w. 26–59), w którym opisuje on przejście od medytacji dyskursywnej do kontemplacji.

Przez stulecia traktowano tradycję apofatyczną z mniejszą lub większą dowolnością, czasami posuwając się za daleko w jedną stronę, czasami za daleko w przeciwnym kierunku. Nie możemy bezkrytycznie ufać żadnemu z mistrzów duchowych. Każdy jest uwarunkowany, przynajmniej w pewnym stopniu, swoimi czasami i kulturą. Patrząc na tradycję, musimy umieć odczytać Ojców i wprowadzać ich nauczanie w kontekście relacji z późniejszymi pisarzami oraz współczesną wiedzą z psychologii, zachowując pewną ostrożność wobec napomnień pisarzy, którzy tej wiedzy nie mieli. Dzisiaj, gdy mamy tę wiedzę, musimy ją wykorzystać. Jest to wiedza, którą większość ludzi w naszych czasach rozumie, ale należy ją podawać w taki sposób, aby nie stała się jedynie programem samopomocy.

Jeśli ludzie zadają sobie trud przyjscia na warsztaty wprowadzające do modlitwy głębi, to musiało ich coś zainspirować. Czasami jest to ciekawość lub nadzieja na znalezienie odpowiedniej grupy do modlitwy lub rozmowy. Wydaje mi się, że może to być również działanie Ducha Świętego. Jeśli ludzie nie są gotowi na praktykę, po prostu zrezygnują z niej, kiedy wrócą do domu. Jeśli są gotowi, będą kontynuować tę drogę, a Ruch Odnowy Kontemplacyjnej będzie nadal się rozwijał. Charyzmat ma zaledwie dziesięć lat¹⁰; żadna organizacja nie może się sprawdzić w tak krótkim czasie, ale przynajmniej byliśmy świadkami pewnych zachęcających znaków.

Ruch Odnowy Kontemplacyjnej jako sieć wspierających się osób jest przede wszystkim procesem, a ten słucha potrzeb

10 Ten tekst został napisany w 1994 roku (przyp. tłum.).

ludzi, którzy wzrastają w kontemplacyjnym doświadczeniu, i stara się odpowiednio na nie odpowiedzieć, kontynuując naszą pielgrzymkę w nieznane.

ROZDZIAŁ XI

Odnowa charyzmatyczna

Ruch zielonoświątkowy zaczął przyciągać katolików pod koniec lat sześćdziesiątych. Rozwijał się szybko, ukazując szereg charyzmatów i posług charyzmatycznych, które Paweł opisywał w pierwotnym Kościele. Ruch ten katolicy nazwali odnową charyzmatyczną. Odnowa odpowiada z mocą na dwie szczególnie naglące potrzeby odczuwane dzisiaj przez katolików. Na potrzebę modlitwy, a dokładniej na modlitwę doświadczalną, oraz na potrzebę pocucia się częścią wspólnoty chrześcijańskiej. Te podstawowe potrzeby powinny być zaspokajane przez zwykłe struktury parafialne. Jednak w ostatnim czasie, zwłaszcza na obszarach, gdzie dominują duże parafie, potrzeby te nie są odpowiednio nasycane. Doświadczenie wspólnoty zapewniane przez charyzmatyczne grupy modlitewne, z ich żywą, osobistą troską o siebie nawzajem i spontanicznym okazywaniem uczuć, stało się powiewem świeżego powietrza dla wielu katolików spragnionych integralnego życia chrześcijańskiego. Dla takich osób odnowa przyniosła wolność od stereotypowych form modlitwy i rytuałów, wsparcie i zachętę do duchowej przyjaźni oraz nowe zrozumienie i miłość wspólnoty chrześcijańskiej jako żywego objawienia Chrystusa.

W licznych grupach modlitewnych, które powstały w wyniku odnowy, niektóre przejawiają orientację fundamentalistyczną. Wszędzie tam, gdzie wpływ fundamentalizmu był silny, istniała tendencja do kładzenia szczególnego nacisku na charyzmatyczne dary Ducha, wymienione przez św. Pawła w 1 Kor 12, a zwłaszcza na dar języków. Jednak w grupach, które zachowały dominujący rys katolicki, pojawiło się pragnienie poznania i zrozumienia siedmiu darów Ducha Świętego. Są to dary mądrości, rozumu, rady, męstwa, umiejętności, pobożności i bojaźni Bożej. Ponadto podjęto poważne wysiłki, aby zapewnić teoretyczne podwaliny odnowy w oparciu o tradycyjną teologię katolicką. Te zabiegi podniosły kwestię związku odnowy z różnymi formami duchowości chrześcijańskiej z przeszłości, a zwłaszcza z modlitwą kontemplacyjną i życiem mistycznym. Tym, którzy poszukują solidnego programu dalszego duchowego wzrostu w kontekście odnowy, kontemplacyjna tradycja Kościoła ma do powiedzenia ważne rzeczy.

Jednak otwierając się na tradycję, odnowa powinna pozostać wierna swojemu pierwotnemu natchnieniu, jakim jest słuchanie Ducha, który nas wzmacnia, pociesza i prowadzi swoimi niezawodnymi inspiracjami. Dzięki odnowie spontaniczność wczesnych wspólnot chrześcijańskich opisana przez Pawła i w *Dziejach Apostolskich* zostaje odkryta na nowo w naszych czasach. Pierwsi wierzący we wcielone Słowo Boże gromadzili się we wspólnotach wokół zmartwychwstałego Chrystusa, aby słuchać Jego słowa z Pisma Świętego, celebrować jego znaczenie w liturgii i zostać przemienionym w Słowo, które stało się ciałem przez Eucharystię. Obecność Ducha była wyraźnie widoczna na tych zgromadzeniach poprzez

dary charyzmatyczne. Wydaje się, że dar języków, wraz z wiarą w Jezusa i przyjęciem chrztu, został dany, aby zachęcić każdego wierzącego; stąd też jego użycie w publicznym kulcie zostało uregulowane przez Pawła. Interpretacja języków, prorocтво, cuda, uzdrowienie, rozeznanie duchów, słowa mądrości, pro-roctwa, natchnione nauczanie, administrowanie i inne dary zaspokajały duchowe i materialne potrzeby różnych wspólnot chrześcijańskich (zob. 1 Kor 12,8–10). Te dary były zwykle przedmiotem rozeznania każdej wspólnoty bezpośrednio lub za pośrednictwem posługi starszych i presbiterów.

Nieustanne trwające dzieło Ducha, rozwijające nauczanie Kościoła na temat modlitwy kontemplacyjnej i życia mistycznego, musi być teraz włączone w ożywiony przez odnowę charyzmatyczną model biblijny. Niestety, przekaz tej nauki w ciągu ostatnich dwóch czy trzech stuleci nie był wiernym odzwierciedleniem mądrości wielkich mistrzów chrześcijańskiej kontemplacji. Pełne odnowienie duchowej tradycji Kościoła rozpoczęło się na dobre dopiero od Drugiego Soboru Watykańskiego. Na nauczanie ascetyczne, które większość księży, mnichów i zakonnic otrzymywała w seminariach i nowicjatch, wpłynęły w różnym stopniu pewne herezje, które nękały Kościół na przestrzeni wieków. Jednocześnie niemal całkowicie zignorowano mistyczne nauczanie mistrzów duchowych Kościoła. W rezultacie Kościół przez kilka ostatnich stuleci był duchową pustynią i nie mógł karmić swoich dzieci solidnym pokarmem modlitwy kontemplacyjnej.

Widać to wyraźnie w masowym ruchu katolików w kierunku religii Wschodu w poszukiwaniu wymiaru kontemplacyjnego

w ciągu ostatnich dekad, ponieważ brakowało go w ich własnym nauczaniu religijnym i środowisku wiary. Pilnie potrzebne jest dziś nowe sformułowanie zasad duchowej drogi chrześcijan, które będą wierne tradycji, ale wyrażone współczesnym, zrozumiałym językiem. To nowe zdefiniowanie powinno stanowczo unikać negatywnych wpływów herezji z przeszłości, zwłaszcza manicheizmu (który zaraził ascetyczną naukę Augustyna), janzenizmu (który wywarł żalostny wpływ na francuskie i irlandzkie seminaria duchowne od siedemnastego wieku do naszych czasów), kartezjanizmu (filozofia Kartezjusza, który wywarł dominujący wpływ na kształtowanie nadmiernie dualistycznych założeń kultury zachodniej) i legalizmu (który opóźnił marsz Kościoła do współczesnego świata). Nowe sformułowanie powinno być mocno oparte na współczesnych osiągnięciach w badaniach teologicznych i biblijnych, a także uwzględniać osiągnięcia psychologii i socjologii, zwłaszcza te, które mają bezpośredni wpływ na rozwój człowieka, a tym samym na jego życie duchowe. Opracowując metodę oraz teoretyczne tło modlitwy głębi, próbowałem odpowiedzieć na niektóre z tych pilnych potrzeb.

Kościół zawsze stawał przed zadaniem włączania wiedzy i doświadczenia każdego kolejnego wieku do odziedziczonego zbioru doktryn i praktyk. Chociaż zadanie to staje się coraz trudniejsze ze względu na rozprzestrzenianie się nowych dziedzin nauki i eksplozję informacji, to jednak Kościół nie może uniknąć tej odpowiedzialności. Umiejętność szybkiego i natchnionego reagowania na znaki czasu oraz zdolność przyswajania i integrowania autentycznych wartości ludzkich każdej

kultury są tymi charyzmatami, które Kościół musi pielęgnować, aby móc przemawiać do serc i umysłów wyłaniającego się społeczeństwa globalnego. Sobór Jerozolimski opisany w Dz 15 jest dobrym przykładem działania tych charyzmatów. Należy zauważyć, że apostołowie byli przekonani w kontekście swoich decyzji o bezpośrednim natchnieniu Ducha.

Przejdźmy teraz do relacji między duchowością odnowy charyzmatycznej a tradycyjnym nauczaniem Kościoła o modlitwie kontemplacyjnej i życiu mistycznym. Chrzest w Duchu Świętym wydaje się być formalnym wprowadzeniem przez Ducha w doświadczenie charyzmatyczne. Niektórzy otrzymali tę łaskę bez żadnego widocznego przygotowania. Można powiedzieć, że przyszli z ulicy i na pierwszym spotkaniu modlitewnym musieli się zmierzyć z żywą obecnością Ducha lub osoby Jezusa, co niejednokrotnie prowadzi do dezorientacji i oszłomienia. Takie doświadczenia przypominają jedno z natychmiastowych nawróceń, o których mowa w *Dziejach Apostolskich*. Chrzest w Duchu najwyraźniej powoduje dramatyczne zmiany w dotychczasowej relacji z Jezusem i z Duchem. Choć poszczególne nawrócenia znacznie się różnią, wiele relacji opisuje to doświadczenie w następujący sposób: silne wrażenie, że jest się kochanym przez Boga; zapewnienie całkowitego przebaczenia grzechów; nowa świadomość Jezusa jako rzeczywistej osoby zamiast abstrakcyjnej postaci z czasów historii starożytnej; łatwość w praktykowaniu cnoty; większa miłość i zrozumienie słowa Bożego w Piśmie Świętym i w liturgii; żarliwe pragnienie wielbienia Boga; chęć dawania świadectwa o Jezusie Chrystusie jako Panu i Zbawicielu. Te i podobne skutki

wyraźnie wskazują na szczególne działanie Ducha Świętego, który w tradycyjnej duchowości chrześcijańskiej może być znakiem mistycznej łaski.

Istnieją oczywiście drogi stopniowego dochodzenia do tych wspaniałych postaw. Podobne efekty obserwuje się w trakcie dobrych nowicjatów we wspólnotach zakonnych, po szczerych nawróceniach oraz w dłuższych okresach intensywnej dyscypliny zakonnej. Istotnym znakiem nawrócenia, czy to gwałtownego, przez chrzest w Duchu, czy też stopniowego, przez praktykowanie cnoty, jest to, że daje ono głębokie przeczucie celu, do którego zdąża praktyka chrześcijańska. Jest to impuls w zasadniczym kierunku, w jakim powinno podążać życie naśladowcy Chrystusa. Chrzest w Duchu nie daje zaawansowanego rozwoju duchowego, ale jest wyraźnym wezwaniem do modlitwy kontemplacyjnej. Jeśli pojawia się dar języków w czasie chrztu w Duchu, to jest to kolejny impuls w kierunku modlitwy kontemplacyjnej. Chociaż ci, którzy mają dar języków, mogą go używać według własnej woli, to jednak nie rozumieją znaczenia słów, które wypowiadają. Są po prostu świadomi, że modlą się lub wysławiają Boga. Taka prosta i pełna miłości uwaga poświęcona Bogu jest sama w sobie początkiem modlitwy kontemplacyjnej.

Kontemplacyjna tradycja Kościoła uczy, że tego rodzaju modlitwa jest normalnym etapem rozwoju w praktykowaniu życia chrześcijańskiego. Posługiwanie się darem języków, a także refleksyjne czytanie słowa Bożego w Piśmie Świętym prowadzi w naturalny sposób do rozwoju pragnienia wewnętrznego milczenia i modlitwy. Grupy modlitewne, jak również

poszczególne osoby doświadczają tego rozwoju. Początkowy żar wypływający z chrztu w Duchu, podobnie jak początkowy żar po oddaniu się Chrystusowi poprzez podobne doświadczenie nawrócenia, ma tendencję do wyciszenia i przekształcania się w oschłość w modlitwie i praktykach religijnych. Zaczynają dominować trudności w dyskursywnej medytacji, nuda w ćwiczeniach duchowych i zniecierpliwienie w modlitwie indywidualnej lub wspólnotowej. Znaki te są typowym wprowadzeniem w ciemną noc zmysłów, której klasyczny opis św. Jan od Krzyża zamieścił w dziele *Noc ciemna*.

W tym krytycznym punkcie zwrotnym na drodze duchowej tradycyjne nauczanie Kościoła o oczyszczeniu z korzeni grzechu jest niezbędne dla członków grup modlitewnych. W przeciwnym razie mogą całkowicie zrezygnować z modlitwy. Należy ich zachęcać, aby przyjęli ten okres wszechobecnej suchości jako konieczny etap rozwoju życia zmartwychwstałego Chrystusa w nich. W modelu rozwiniętym w modlitwie głębi takie okresy posuchy są rozumiane jako część oczyszczenia nieświadomości, bez którego nasze początkowe doświadczenie nawrócenia spotyka ten sam los, co ziarno spadające na skaliste podłoże opisane przez Jezusa w przypowieści o siewcy. Innym obrazem oddającym ten okres oschłości jest bardziej intymne uczestnictwo w tajemnicy paschalnej. Uniżenie Chrystusa, opisane przez św. Pawła w Liście do Filipian 2,5–10, jest w ich życiu jak zakwas ukryty w cieście opisanym przez Jezusa w jednej z przypowieści. Wraz ze wzrostem pokory rośnie współczucie dla innych, poddanie się Bogu i taki rodzaj zaufania do Niego, który prowadzi do samopoddania się.

W tym kluczowym okresie rozwoju duchowego ważne jest, aby zdać sobie sprawę z wyraźnego rozróżnienia między darami charyzmatycznymi, takimi jak języki, prorocтва, uzdrawianie itp., a siedmioma darami Ducha. Według Pawła dary charyzmatyczne (z wyjątkiem języków) służą budowaniu lokalnej wspólnoty. Nie muszą koniecznie wskazywać na to, że ci, którzy je mają, są święci albo stają się święci poprzez używanie tych darów. Jeśli ktoś jest do nich przywiązany, to stają się one przeszkodą w prawdziwym duchowym wzroście. Dla tych, którzy otrzymali jeden lub więcej z tych darów, jest to z pewnością częścią Bożego planu ich uświęcenia oraz powodem do wdzięczności. Muszą nauczyć się korzystać z tych darów z odpowiednim dystansem i nie popaść w dumę tylko dlatego, że otrzymali szczególną łaskę. Na ogół Bóg zapewnia wystarczającą liczbę zewnętrznych prób, aby zadbać o tę ludzką skłonność. Prorocy, uzdrowiciele i administrujący mogą bardzo skorzystać na pojawiającej się opozycji, ponieważ wyzwala ona z fascynacji otrzymanymi darami i pomaga zachować pokorę.

Błogosławieństwa wraz z wiarą i rozszerzaniem się Bożej miłości są głębszym przejawem Ducha i wzrostu w sercach dojrzałych chrześcijan. Poprzez przemieniającą ścieżkę błogosławieństw Duch zastępuje wahania ludzkiego rozumu (nawet oświeconego wiarą) pewnością Bożego natchnienia. Każdy z owoców Ducha i błogosławieństw winien być dogłębnie badany jako sposób zrozumienia oraz współpracy z działaniami Ducha, bo tylko On sam prowadzi do świętości.

Chrześcijańska przemiana dokonuje się w mocy cnót teologicznych – wiary, nadziei i miłości. Siedem darów Ducha nadaje tym cnotom boski sposób działania. Widzi się, czuje, rozeznaje

i kocha w ten sam sposób, w jaki Bóg widzi, czuje, rozeznaje i kocha. Ostatecznie Boża miłość staje się źródłem świadomego życia i działania. „Ja” lub „mnie” nie jest już w centrum motywacji. Chrystus objawia się w przemienionej ludzkiej naturze i poprzez nią.

Sam Paweł podkreśla różnicę między darami charyzmatycznymi, które są dane, aby budować Ciało Chrystusa, a kluczowym darem Bożej miłości. Według niego osoba mająca dary charyzmatyczne pozostaje niczym, jeśli nie ma ona również Bożej miłości (zob. 1 Kor 13,1–3). Stąd zasadniczy akcent w modlitwie charyzmatycznej i w korzystaniu z darów charyzmatycznych powinien być skierowany na wzrost wiary, nadziei i miłości. Chcąc pozostać wiernym wyraźnemu zaproszeniu do boskiego zjednoczenia, które Pan daje przez łaskę chrztu w Duchu, nie warto ulegać powabom wtórnych przejawów rozwoju duchowego. Ponadto potrzeba rozeznania nawet w przypadku najbardziej autentycznych darów charyzmatycznych. Obowiązkiem wspólnoty lub jej przedstawicieli jest rozeznanie tych darów i ustalenie, czy pochodzą one z łaski, czy z naturalnych energii ukrytych w nieświadomości. Ci, którzy je mają, powinni chętnie poddać się temu rozeznaniu dla dobra wspólnoty. W przeciwnym razie korzystanie z darów może być raczej destrukcyjne dla dobra wspólnego, niż stać się narzędziem budowania Ciała Chrystusowego.

Wraz z darami charyzmatycznymi, które mogą być przekazane każdemu (nawet bez odpowiedniego poziomu osobistego rozwoju duchowego), w miarę duchowego rozwoju mogą jednak pojawić się tzw. zjawiska „mistyczne”, takie jak

jasnowidzenie, lokucje, wizje, lewitacja, stany transowe i wiele innych, ponieważ uzyskuje się wtedy dostęp do boskości wyłaniającej się z ontologicznej nieświadomości. Mają też one niewielkie znaczenie w porównaniu z łaskami wewnętrznej przemiany, które zostały uruchomione przez siedem darów Ducha. Niezwykły i czasami spektakularny charakter tych zjawisk sprawia, że stanowią one zagrożenie dla niedojrzałych mistyków. Nawet osobom zaawansowanym trudno jest uniknąć czerpania z nich pewnej satysfakcji.

Odnowa charyzmatyczna potrzebuje przewodników duchowych, którzy dzięki wiedzy i osobistemu doświadczeniu modlitwy kontemplacyjnej mają dogłębne kwalifikacje, aby odróżnić to, co istotne, od tego, co przypadkowe na duchowej ścieżce. Powinni umieć rozpoznać, kiedy ktoś jest wezwany przez Boga do wewnętrznej ciszy i samotności, a kiedy z samotności jest wezwany do jakiejś określonej posługi lub służby. Należy zachęcać ludzi, aby podążali za pociągnięciem ku wewnętrznej ciszy na modlitwie, nawet jeśli oznacza to niechodzenie na spotkania modlitewne przez jakiś czas. Jest to szczególnie konieczne, jeśli z powodu obowiązków stanu nie można uczęszczać na spotkania, a mimo to znaleźć czas na modlitwę kontemplacyjną. Okresy ciszy w liturgii i podczas spotkań modlitewnych są istotne dla grup, których członkowie wzrastają na modlitwie. Dawanie sobie nawzajem przestrzeni, w której może się rozwijać kontemplacyjny wymiar Ewangelii, jest integralną częścią zaangażowania na rzecz wspólnoty chrześcijańskiej.

Jednym z najbardziej znaczących wkładów w odnowę duchowości współczesnego Kościoła jest entuzjastyczne przyjmowanie Pisma Świętego. Czytanie Pisma Świętego jest najlepszą okazją do budowania pomostu między odnową a starożytną tradycją modlitwy kontemplacyjnej. Słowo Boże jest źródłem chrześcijańskiej kontemplacji. Słuchanie tego słowa na coraz głębszych poziomach uwagi jest tradycyjną metodą przygotowania się do modlitwy kontemplacyjnej. W klasycznej praktyce monastycznej *lectio divina* lektura Pisma Świętego w postawie uważnej uległości doprowadza do głębokiego wniknięcia w święty tekst, pobudzając serca wierzących do odpowiedzi w spontanicznej modlitwie. Regularna praktyka zmienia uważność w intencję, a wtedy miłość Boża zmierza w kierunku zastępowania strumienia refleksji i poszczególnych aktów pobożności przez prostotę spożywania w Bogu. Przejście od świętego czytania do odpoczynku w Bogu jest częścią dynamiki pogłębiającego się życia modlitwy.

Chcąc rozwijać kontemplacyjny wymiar Ewangelii, charyzmatycy muszą jedynie pogłębić słuchanie słowa Bożego w Piśmie Świętym, pamiętając o tym, że to słowo również w nich mieszka. Nie ma sprzeczności między zewnętrznym i wewnętrznym słowem Bożym. One wzajemnie się potwierdzają i wzmacniają. Wewnętrzne słowo przemawia w ciszy, w bezpośredniej miłości. Słowo wyrażone w głoszeniu Ewangelii lub w prywatnym czytaniu świętego tekstu jest tym samym słowem, które wyłania się z odwiecznego milczenia Ojca i jest obecne w naszej najgłębszej istocie, gdzie pobudza nasze zrozumienie Bożych tajemnic, do których Pismo Święte się odnosi. Nie odrzucamy myślenia, ale wychodzimy poza myślenie, gdy jesteśmy przyciągnięci przez absorbującą obecność Ducha.

Konieczne jest oderwanie się od pojęć odnoszących się do Boga, ponieważ Pismo Święte objawia Boga jako niezrozumiałego, nieskończonego i niewysłowionego: „Do kogo to przyrównacie Boga i jaką podobiznę z Nim zestawicie?” (Iz 40,18). Komentując te prorocze słowa Izajasza, św. Jan od Krzyża ostrzega, że jeśli nadmiernie polegamy na ideach odnoszących się do Boga, prawdopodobnie popadniemy w ludzkie projekcje i rodzaj tworzenia obrazów, które Bóg potępił z taką siłą w Starym Testamencie. Musimy zaakceptować Boga takim, jakim jest. Wiara oczyszczona z przywiązania do jakiegokolwiek koncepcji i miłość oczyszczona z przywiązania do pociechy, nawet najbardziej duchowej, zna Boga w bezpośredniości boskiego zjednoczenia. Modlitwa kontemplacyjna jest najlepszą formą przygotowania się tego rodzaju bliskości z Bogiem.

Jest to ćwiczenie się w czystej wierze, zaufaniu i miłości, co potwierdza proste czekanie na Boga bez poddawania się i rezygnacji. Jest to puszczenie fałszywego ja, „starego człowieka” w terminologii Pawła, i budowanie „nowego mężczyzny” i „nowej kobiety” pod wzrastającą mocą zamieszkującego w nas Ducha.

Zmartwychwstały Chrystus zwraca się do nas z zewnątrz, aby nauczyć nas wsłuchiwania się w Jego duchowe komunikaty. Życie kontemplacyjne to życie nie tylko w obecności Boga, ale także poza Jego obecnością. Stajemy się słowem Bożym dzięki przemianie dokonywanej przez wiarę, nadzieję i Bożą miłość. Wtedy też stajemy się świadkami Chrystusa przez to, kim jesteśmy.

ROZDZIAŁ XII

Z wnętrza na zewnątrz

Skąd się wzięła modlitwa głębi? Jest zakorzeniona w życiu Boga w nas. Poznajemy to po odczuwanym pragnieniu Boga. To pragnienie, chociaż może być niszczone przez siły życia codziennego, to jednak objawia się w wysiłkach, jakie podejmujemy, aby rozwijać życie modlitwy i życie w działaniu, które przenika modlitwa.

Modlitwa głębi wypływa z życia Bożego działającego w nas. Utrwała w nas pogłębiającą się więź z Chrystusem. Rozpoczęta w *lectio divina* (modlitewnym czytaniu Pisma), nabożeństwach, a zwłaszcza w sakramentach, nasza relacja z Chrystusem przenosi się na nowe wymiary i na nowe poziomy intymności w miarę wzrastania w praktyce modlitwy głębi.

Modlitwa głębi ma również charakter eklesjalny; to znaczy łączy nas ze wszystkimi w Mistycznym Ciele Chrystusa, a nawet z całą rodziną ludzką. Tak naprawdę nie ma czegoś takiego jak modlitwa prywatna. Na tym głębokim poziomie każda modlitwa obejmuje wszystkich członków całej rodziny ludzkiej, a zwłaszcza tych, którzy są w wielkiej potrzebie. Czujemy również wezwanie do wyrażenia tego poczucia więzi i jedności z innymi w jakiejś formie wspólnoty. W tym rozdziale przyjrzymy się, jak teologiczne zasady modlitwy głębi

tworzą pogłębiające się doświadczenie obecności i działania Boga w naszym życiu. Duchowa podróż to nasz ruch w tę transcendentną rzeczywistość i stopniowe jej przyswajanie w ciągu całego życia.

Modlitwa głębi wypływa z egzystencjalnej relacji z Chrystusem, będącej naszą drogą do głębin bezwarunkowej miłości reprezentowanej przez Trójcę Świętą. Podejmując modlitwę głębi, łączymy się z Bożym życiem w nas. Święte słowo jest gestem zgody na Bożą obecność i działanie wewnątrz. To tak, jakby nasza duchowa wola włączyła przełącznik, a prąd (Boże życie) obecne w naszym organizmie zaczyna płynąć i porusza Bożą energię. Ona już tam jest i tylko czeka na aktywację. Następnie, gdy przebywamy w obecności Trójcy Świętej w nas, nasza modlitwa rozwija się w relacji z Chrystusem.

Źródłem modlitwy głębi jest Trójca Święta, życie Boże w nas, rozpoczęte przez chrzest lub za każdym razem, gdy wchodziliśmy w stan łaski. Doktryna Bożego zamieszkiwania Trójcy Przenajświętszej w nas jest najważniejszą ze wszystkich zasad życia duchowego. Oznacza to, że przekazywane jest nam własne życie Boga, ale poza poziomem naszych zwykłych zdolności rozpoznania z powodu tego czegoś, co można by nazwać, używając nowoczesnej analogii naukowej, jego wysoką częstotliwością. W istocie jest tak wysoka, że tylko czysta wiara może uzyskać dostęp do Bożej obecności w jej pełnej rzeczywistości.

Nauka o Trójcy Świętej potwierdza trzy relacje w jednym Bogu, którego tradycja nazywa Ojcem, Synem (Odwiecznym Słowem Ojca) i Duchem Świętym. To jest główna tajemnica wiary chrześcijańskiej.

„Ojciec” w tym kontekście obejmuje każdą relację międzyludzką, która jest piękna, dobra i prawdziwa, ale szczególnie przywołuje poczucie rodzicielstwa, „bycia źródłem”. Doktryna o Trójcy rozwijała się na przestrzeni wieków w wielu różnych modelach teologicznych. Opierając się na tych modelach, możemy stwierdzić, że Ojciec jest podstawą wszelkiej potencjalności. Urzeczywistnieniem tej potencjalności w Trójcy jest Słowo. Słowo jest Ojcem, który w ten sposób w pełni wyraża wszystko, czym jest Ojciec. W pewnym sensie Ojciec jest niczym, dopóki nie wypowie Słowa. On wie, kim jest tylko w Synu, tylko w swoim wewnętrznym Słowie. Duch jest wspólną więzią miłości, która płynie między Ojcem i Synem w miłości dającej się całkowicie. Innymi słowy, opróżnienie Ojca – urzeczywistnienie wszystkiego, co zawiera się w nieskończonej potencjalności – jest w pełni wyrażone w Odwiecznym Słowie poznany w rzeczywistości Trójcy. Ojciec wlewa się w Syna. Można by niemal powiedzieć, że nic z Niego nie zostaje. Tradycyjna teologiczna doktryna o wzajemnej immanencji trzech Osób Trójcy Świętej naucza, że Ojciec żyje w Synu, a nie w sobie. Syn natomiast, stawiając czoła tej ogromnej dobroci, która została Mu przekazana całkowicie i dobrowolnie, oddaje się Ojcu w swego rodzaju uścisku, czyli tym, co niektórzy ojcowie Kościoła nazywali „najsłodszy pocałunkiem” Ojca i Syna. Duch jest zatem miłością Ojca i Syna, ich wspólnym sercem, że tak powiem. W Trójcy nie ma żadnego ja. Wszystko jest wzajemnym daniem siebie. Wszystko jest darem. Wszystko jest miłością. Dlatego św. Jan bezwarunkowo stwierdza: „Bóg jest miłością”.

W ten sam sposób, w jaki Ojciec objawia się w Odwiecznym Słowie, całe stworzenie powstaje w Słowie i przez Słowo. W ten sposób Słowo jest twórczym źródłem wszystkiego, co istnieje (por. Prolog Ewangelii św. Jana), wyrażając się na różne sposoby na różnych poziomach stworzenia. Stworzenie natomiast składa się z różnych przejawów nieskończonej rzeczywistości, nie wyczerpując w żaden sposób tej rzeczywistości.

Opróżnianie się Słowa przez wcielenie jest widzialnym wyrazem tego, co Ojciec czyni przez cały czas, wyrażając swoje wewnętrzne Słowo. Kiedy ta manifestacja ma miejsce w stworzeniu, musi być wyrażona w jakiejś formie opróżnienia. Boska miłość, gdy wkracza do stworzenia, musi zostać ukrzyżowana, ponieważ nie ma sposobu, w jaki można tę miłość w pełni wyrazić w kategoriach stworzonych bez śmierci Ojca w pewnym sensie. Stwarzając, Bóg w pewien sposób przestaje być Bogiem, a przynajmniej przestaje być Bogiem takim, jakim był przed stworzeniem. Bóg musi całkowicie zaangażować się w stworzenie, ponieważ każde stworzenie wyraża coś z piękna, dobroci i prawdy Odwiecznego Słowa, które jest absolutną pełnią wyrażenia Boga. Jezus Chrystus jest najpełniejszym przejawem tej niezwyklej miłości, którą nazywamy miłością bezwarunkową lub boską. To jest sedno chrześcijańskiej tajemnicy – tajemnicy nie w sensie intelektualnej zagadki, ale w sensie zachwyty i podziwu, których nie sposób wyrazić i które jako jedynej adekwatnej odpowiedzi wymagają całkowitego poddania się. Relacje trynitarnie ze swej natury zapraszają nas do włączenia się w strumień Bożej miłości, która jest bezwarunkowa i całkowicie oddana. Ta bezgraniczna miłość płynie od Ojca do Syna i przez Syna jest połączona z całym stworzeniem. Zaproszenie

kierowane jest do każdego człowieka, aby wkroczył w strumień Bożej miłości, a przynajmniej żeby włożył rękę do rzeki życia wiecznego. Kiedy puszczamy nasze fałszywe ja, wchodzimy w ten strumień miłości, który zawsze płynie i obdarza nieskończonymi darami łaski. Im więcej otrzymujemy, tym więcej możemy dać. A kiedy dajemy, otwieramy przestrzeń, by otrzymywać jeszcze więcej.

Kiedy ten ogromny projekt przekłada się na stworzenie, a konkretnie na życie ludzkie, napotykamy trudności, ponieważ dochodzimy do pełnej refleksyjnej samoświadomości bez intymnego doświadczenia obecności Boga i bezwarunkowej miłości. To jeden z punktów, które podkreśliłem na kasetach wideo *Podróż duchowa* oraz w książce *Zaproszenie do miłości*: dochodzimy do pełnej refleksyjnej samoświadomości bez doświadczenia zażyłości z Bogiem i bez świadomego uczestniczenia w życiu Bożym. Kiedy trwamy w kontemplacyjnej modlitwie, nie angażując się w zwykły strumień myśli i uczuć, które wzmacniają nasze fałszywe ja, wtedy nasze serca otwierają się dzięki wzbudzonej intencji na Bożego Ducha, który jest już obecny. W ten sposób zaczynamy odkrywać, kim jest Bóg. W rzeczywistości Boże życie toczy się w nas dwadzieścia cztery godziny na dobę. Niestety mamy nawyki odrzucania i sprzeciwu, które sprawiają, że dostęp do tego życia jest niezwykle trudny bez zdyscyplinowanej i regularnej praktyki modlitwy.

Istotą modlitwy głębi nie jest zatem jakieś dążenie, oczekiwanie czy odległy ideał, ale raczej jest to transcendentna rzeczywistość Bożego życia obecnego w nas już teraz na miarę naszej wiary. Ten wspaniały dar jest udzielany w chrzcie i w pragnieniu Boga. To ostatnie, jak ośmielę się powiedzieć, odnosi się

do wielu ludzi, którzy nie nazywają Boga w taki sam sposób jak chrześcijanie, ale którzy pragną zjednoczenia się z Ostateczną Rzeczywistością.

Kiedy trwamy w modlitwie głębi, może się wydawać, że nic nie robimy, ale spełniamy być może najważniejszą ze wszystkich funkcji, czyli stajemy się tym, kim jesteśmy, wyjątkowym objawieniem Słowa Bożego, które zaprojektował w nas Duch Święty.

Życie trynitarne nie jest strategią, programem ani jakimś pudełkiem, do którego mamy się dopasować. Jest to raczej działanie łaski, które pozwala nam doświadczać coraz większej wolności wewnętrznej, nawet do tego stopnia, który św. Augustyn opisuje jako „wolność, aby nie grzeszyć”, to znaczy funkcjonować całkowicie poza fałszywym ja. To jest wolność dzieci Bożych.

Źródłem modlitwy głębi jest życie trynitarne. Tak więc w tej modlitwie staramy się dotknąć podstawy, by tak rzec, życia, które jest obiektywnie – to znaczy naprawdę – obecne w nas i do którego mamy dostęp przez wiarę, nadzieję i boską miłość. Praktykowanie tych trzech cnót teologicznych jest właśnie przemieniającym dynamizmem, którego używa Duch Święty, aby obudzić w nas głębsze poziomy boskiej świadomości. Pismo mówi, że „wiara (...) jest poręką tych dóbr, których się spodziewamy” (Hbr 11,1). To trwałe przekonanie, że jesteśmy zjednoczeni z Bogiem, zanim będziemy mogli to poczuć lub poznać w jakikolwiek inny sposób, z wyjątkiem oddania się. To właśnie otwiera serce na to, co Paweł nazywa rozlewaniem się Bożej miłości. „A nadzieja zawiesić nie może, ponieważ miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez Ducha Świętego, który został nam dany” (Rz 5,5). Tak więc źródłem modlitwy głębi

jako przygotowania do życia kontemplacyjnego jest samo życie trynitarnie, które toczy się w nas i przejawia się w naszym pragnieniu Boga, w szukaniu prawdy i praktyce modlitwy.

Działanie łaski może mieć wiele różnych form i aspektów, ale w kontekście życia chrześcijańskiego skupia się na Jezusie Chrystusie. Oznacza to, że gdy siedzimy w wierze, otwierając się na pełnię obecności Boga w nas, wtedy mamy udział w tajemnicy paschalnej. Innymi słowy, kiedy przestajemy działać w oparciu o nasze fałszywe ja i emocjonalne programy poszukiwania szczęścia, celowo wchodząc w ciszę i samotność w czasie modlitwy głębi, wtedy zanurzamy się w szczególny sposób w tajemnicę paschalną. Tajemnica paschalna, czyli męka, śmierć i zmartwychwstanie Chrystusa, jest wszechstronnym objawieniem tego, kim jest Bóg, o ile można to wyrazić w kategoriach ludzkich. Ogołocenie Jezusa jest widzialnym symbolem lub znakiem – a w istocie urzeczywistnieniem się w stworzeniu – nieskończonego ogołocenia Ostatecznej Rzeczywistości – nieskończonej dobroci, która całkowicie daje siebie w miłości.

Pośród wspólnoty modlącej się razem w modlitwie głębi jest obecny Chrystus zmartwychwstały. Nie jest On widoczny dla naszych oczu, wyobraźni ani zmysłów, ale na poziomie duchowym wyczuwamy Bożą obecność, gdy jest ona intensywna, jak to czasami się dzieje w świętych miejscach, a czasami w naszych własnych sercach. To głębokie przekonanie o obecności poza słowami lub myślami, które budzi pragnienie Boga, jest Bożym życiem, które toczy się w nas, pozwalając iskieierce wglądu lub błogości wpaść do naszego zgłodniałego wnętrza, aby obudzić ogień Bożej miłości, kiedy wydaje się, że już gaśnie.

Żyjemy w świecie, który odrzuca miłość i uznaje egoizm za najwyższą wartość. Presja ze strony społeczeństwa nieustannie wkracza w nasze wychowanie, edukację i kulturę. Społeczeństwo jako całość jest przesiąknięte „nie-Bogiem”.

Najpierw musimy potwierdzić naszą wewnętrzną wolność bycia tym, kim jesteśmy lub kim chcemy być w obliczu wszystkich pokus świata, w tym pokus doczesnych związanych z drogą duchową. Zabieramy nasze fałszywe ja w duchową podróż i do naszej relacji z Bogiem. Być może przez wiele lat naszą relację z Bogiem można by nazwać współzależną, ponieważ obchodzimy się z Bogiem w magiczny sposób charakterystyczny dla dzieci. Ważnym owocem modlitwy kontemplacyjnej jest oczyszczenie z naszych dziecięcych wyobrażeń o Bogu. W miarę jak nasze pojmowanie Boga się rozszerza, nie ma już słowa, sposobu ani żadnego gestu, który mógłby ją wyrazić. Wtedy zapadamy w ciszę, miejsce, od którego powinniśmy byli zacząć.

Pierwszym językiem Boga jest milczenie. W Trójcy nie ma słów, poza tym Odwiecznym Słowem; to jedno Słowo zawiera wszystko. Jak pisze św. Jan od Krzyża: „Kiedyś to Słowo zostało wypowiedziane i to wypowiedziane w absolutnej ciszy. I tylko w ciszy można je usłyszeć”.

Musimy wspiąć się ku takiej ciszy. Tego języka nie naucza się w programie Berlitz¹¹. Sami musimy się go uczyć. Podstawy uczenia się modlitwy głębi są w zasadzie bardzo proste i można je wyrazić w dwóch słowach: „Zrób to!”. Wtedy to, co zrobisz, wróci do ciebie. Jednak konieczne jest robienie tego codziennie. Jest to niezwykle ważne, jeśli weźmiemy pod uwagę, jak wielu

11 Szybka metoda nauki języków obcych (przyp. tłum.).

innym wpływom podlegamy każdego dnia. Czasami w naszym życiu musimy dokonywać wyborów i ustalać priorytety. Kiedy Chrystus staje się głównym celem naszej modlitwy, to nie ma już kwestii prostego wyboru między dobrem a złem. Pojawia się kwestia wyboru między dobrym, lepszym i najlepszym. Być może sposoby lub metody, które stosowaliśmy na początku, będziemy musieli zamienić na lepsze narzędzia, a w końcu na te najlepsze, kiedy dojdziemy tak daleko, jak tylko nasze ludzkie możliwości mogą nas z pomocą łaski zaprowadzić. Wtedy my nie robimy już nic, to cisza robi w nas wszystko.

Jest jeszcze inny ważny wymiar tego, że to Chrystus stanowi centrum modlitwy głębi. Siadamy z zamiarem otwarcia się na Jego obecność, pamiętając, że męka, śmierć i zmartwychwstanie odsłaniają tajemnicę Trójcy Świętej bardziej niż jakiegokolwiek inne wydarzenie. Asymilujemy obecność Chrystusa w modlitwie głębi, niezależnie od tego, co czujemy i jakie myśli przychodzą nam do głowy, o ile naszym zamiarem jest utożsamianie się z tą obecnością.

Męka Chrystusa, w moim rozumieniu, jest naszą ludzką nędzą. Wziął On na siebie wszystkie konsekwencje kondycji ludzkiej, której główną cechą jest poczucie oddzielenia od Boga. Jest to uczucie, które najbardziej dotkliwie odczuł na krzyżu, kiedy zawołał: „Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścił?” (por. Mt 27,46; Mk 15,34 – przyp. red.). W tej chwili jego uczniowie uciekli. Jego przesłanie zostało podarte na strzępy. Został potępiony przez władze religijne i cywilne. Z jego przesłania, mówiąc po ludzku, nie zostało nic. A jednak to jest chwila naszego odkupienia. Dlaczego? Ponieważ Jego wołanie na

krzyżu jest naszym wołaniem rozpaczliwego oderwania się od Boga; On, przyjmując je za swoje, przemienia je w zmartwychwstanie. Kiedy tak siedzimy w pocie czoła i pozwalamy, by towarzyszył nam ból, wtedy zdajemy sobie sprawę, że to Chrystus cierpi w nas i daje nam odkupienie.

To jest ważny punkt. Kiedy jesteś na modlitwie, to nie tylko stajemy naprzeciwko Chrystusa. Pojawia się ruch do wewnątrz, gdzie zamieszkuje Bóg, a to sugeruje, że nasza relacja z Chrystusem jest relacją wewnętrzną, zwłaszcza dzięki Duchowi Świętemu, który mieszka w nas i wlewa miłość Boga do naszych serc. Naprawdę identyfikujemy się z tajemnicą paschalną. Nie wchodząc za każdym razem w refleksję teologiczną, widzimy ją jako rodzaj kontekstu dla naszej modlitwy, tak że kiedy siadamy na swoim krześle lub na podłodze, dotykamy tajemnicy męki, śmierci i zmartwychwstania Chrystusa, i to nie jako czegoś na zewnątrz nas, ale jako czegoś wewnątrz nas. Dlatego dość szybko utożsamiamy się z Chrystusem w Jego pokusach na pustyni. Później doświadczamy utożsamienia się z Nim w ogrodzie Getsemani, a w końcu utożsamiamy się z Nim na krzyżu. Z naszej chrześcijańskiej perspektywy Jezus wziął na siebie wszystkie konsekwencje naszych grzechów i grzeszności, innymi słowy, fałszywe ja z nagromadzonymi ranami, które nosimy w sobie od wczesnego dzieciństwa, oraz z naszymi wykształconymi w dzieciństwie sposobami przetrwania.

Kiedy trwamy w modlitwie, możemy otrzymać pocieszenie Ducha. Jednak po kilku latach tej modlitwy zawsze znajdujemy się na pustyni, bo to jest droga do boskiego zjednoczenia. Nie ma innego sposobu na uzdrowienie ran z wczesnego

dzieciństwa, jak tylko przez krzyż. Krzyż, o który prosi nas Bóg, to przede wszystkim nasz własny ból, który niesiemy w sobie od wczesnego dzieciństwa. Nasze własne rany, nasze ograniczenia, wady, wszystkie szkody, jakie ludzie nam wyrządzili od początku życia aż do teraz, oraz nasze doświadczenia bólu związane z ludzką kondycją, jakich doświadczyliśmy osobiście – to jest nasz prawdziwy krzyż! Chrystus prosi o zaakceptowanie właśnie tego, a także o to, by On sam mógł w tym uczestniczyć. Właściwie w swojej męce doświadczył już naszego bólu i uczynił go swoim. Innymi słowy, my po prostu wchodzimy w coś, co już się wydarzyło, a mianowicie w nasze zjednoczenie z Chrystusem i wszystko, co się z tym wiąże, kiedy On bierze na siebie cały nasz ból, niepokój, lęki, nienawiść do samego siebie i zniechęcenie.

Ten proces leży u podstaw naszego własnego doświadczenia oczyszczenia nieświadomości. Siła fałszywego ja słabnie poprzez stopniowy proces, w którym poznajemy ciemną stronę naszej osobowości i nasze ogromne możliwości czynienia zła. Jednakże doświadczenie tego w kontekście kochającego Boga, w kontekście ojcowskiej i matczynej opieki, w której przejawia się Boże życie w nas, jest dokładnie tym, co pozwala nam stać czoła tej ciemnej stronie i naszej zdolności do czynienia zła i jednocześnie uniknąć bycia przez nie zmiażdżonym.

Za każdym razem, gdy godzimy się, aby nowe światło padało na naszą słabość i bezsilność, znajdujemy się w głębszym miejscu z Chrystusem. Zajmowanie najniższego miejsca oznacza bycie na najwyższym miejscu w oczach Bożych. Nie potrafię powiedzieć, dlaczego tak jest. Być może po prostu taki jest Bóg. Chrystus w swojej męce jest największym nauczycielem

tego, kim jest Bóg. Czysta pokora. Całkowita bezinteresowność. Absolutna służebność. Bezwarunkowa miłość. Najważniejszym znaczeniem wcielenia jest to, że ta miłość jest całkowicie dostępna. Modlitwa głębi to po prostu skromna metoda, która próbuje uzyskać dostęp do tej nieskończonej dobroci poprzez pozostawienie siebie. Zgoda na obecność i działanie Boga, symbolizowana przez święte słowo, jest niczym innym, jak pełnym oddaniem siebie i zaufaniem.

Metafora spiralnych schodów, którą rozwinęliśmy w rozdziale IV, podkreśla, że gdy schodzimy w pokorze w dół, doświadczamy jednocześnie odpowiedniego wznoszenia w wewnętrznym zmartwychwstaniu. Pełnia życia Bożego nie jest oczywiście całkowicie utrwalona, dopóki nie dojdziemy do dna zgromadzonych w nas emocjonalnych śmieci. Niestrawiony materiał emocjonalny z całego życia musi zostać przetworzony przez Boskiego Terapeutę, zanim będziemy mogli uzyskać dostęp do pełni wyzwolenia od fałszywego ja. Jak powiedział Jezus: „Nikt nie przychodzi do Ojca inaczej jak tylko przeze Mnie” (J 14,6), to znaczy bez przyjęcia tego, co On sam przyjął – a On wszedł i przyjął ludzką kondycję taką, jaka jest, dla naszego zbawienia.

Odkupienie nie jest w tym świetle płaszczem zakrywającym nasze grzechy, ale wewnętrzną przemianą naszych postaw i motywacji w umysł i serce Chrystusa. Ten proces przebiega w ukryty sposób w czasie praktyki modlitwy głębi. Siedzimy, by tak rzec, na krzyżu z Chrystusem, utożsamiając się z Nim i porzucając w nas przeszkody, które utrudniają swobodny przepływ Bożej miłości.

Zazwyczaj znaki zmartwychwstania są bardziej doświadczane w życiu codziennym niż podczas samej modlitwy. Najlepszym kryterium oceny tego, czy nasze doświadczenie wiary rzeczywiście przynosi owoce, jest wzrastające w nas pragnienie Boga – nie jakieś poszczególne pragnienie tego czy innego doświadczenia, ale ogólny głód miłości do Boga. Jest to najpewniejszy znak, że życie Boże staje się w nas zdrowe, silne i potężne.

Kiedy praktykujemy modlitwę głębi w grupie, uzyskujemy dostęp do kontaktu, który każdy z nas już nawiązał z Bożą obecnością w sobie. To twój wyjątkowy prezent dla grupy. Obecność Chrystusa staje się potężniejsza dzięki naszemu wkładowi w wewnętrzne milczenie zgromadzonej wspólnoty. Intensywność zasobów wewnętrznej ciszy wzbogaca każdego na głębszym poziomie niż ten, który mogliby osiągnąć sami.

Modlitwa głębi ma swoje skutki eklezjalne – eklezjalne w pierwotnym znaczeniu tego słowa, które wskazuje na jego społeczny wymiar, funkcję i rzeczywistość. Kiedy zaczynamy duchową podróż, wtedy nasza modlitwa przestaje być tylko prywatną modlitwą. Nie oznacza to, że już nie modlimy się za naszych bliskich, ale robimy to w innym czasie, ponieważ w okresach modlitwy głębi wchodzimy w poczucie jedności ze wszystkimi innymi, którzy doświadczają łaski, i z całą ludzką rodziną. Czasami możemy wręcz odczuć tę więź. Jest ona sercem i duszą wspólnoty chrześcijańskiej. Bez niej można się zastanawiać, jakie skutki ma naprawdę zgromadzenie chrześcijan. Gromadząc ludzi, którzy świadomie chcą uczestniczyć w tajemnicy paschalnej, spotkanie na praktyce modlitwy głębi staje się liturgią bez słów, celebracją zjednoczenia każdego

z Chrystusem oraz wdzięczności za uczestnictwo w wewnętrznym życiu Trójcy Świętej. Każda mała kropla tego doświadczenia ma niemal niewyobrażalną wartość i znacznie przekracza samą zgromadzoną społeczność. Innymi słowy, Boża siła, do której ma dostęp każdy, kto ma udział w męce, śmierci i zmartwychwstaniu Chrystusa, staje się rodzajem uniwersalnej modlitwy w potrzebach całej rodziny ludzkiej. Ma to prawdziwie apostołskie oddziaływanie, apostołskie w sensie przekazywania łaski Chrystusa całemu światu.

Oznacza to również, że budzi się nasza osobista twórcza energia. Większość z nas prawdopodobnie nie wykorzystuje swojego pełnego potencjału właśnie dlatego, że na nim siedzimy. Kiedy już w pełni utożsamiamy się z misterium paschalnym i jesteśmy gotowi podjąć bóle i niewygody oczyszczenia, które są drogą do wewnętrznego zmartwychwstania, możemy na różne sposoby doświadczyć wezwania do pójścia dalej ku jakiejś służbie. Waham się przed użyciem słowa „służba”, ponieważ jest to słowo tak oklepane, że ludzie myślą wyłącznie w kategoriach konkretnych działań, które są dobrze znane. Mogę tylko powiedzieć, że posługi i charyzmaty ogłoszone przez Pawła w Pierwszym Liście do Koryntian, w rozdziale 12, są tylko przykładami tego, co Duch może uczynić, gdy utożsamiamy się z tym procesem. Nasza modlitwa z pewnością wywrze wpływ na innych i zmusi nas do wyrażania tej miłości w codziennym życiu. Nie musimy się nad tym za bardzo zastanawiać, bo gdy nadejdzie czas, będziemy wiedzieli, co mamy zrobić, lub może się to zdarzyć spontanicznie. Może się też zmienić kilka razy w ciągu naszego życia, zwłaszcza jeśli rozpoczniemy tę podróż odpowiednio wcześniej.

Proces tworzenia więzi rzuca światło na to, co rozumiemy przez doktrynę o świętych obcowaniu. Mówi ona nie o klubie, do którego należą ludzie cnotliwi po opłaceniu należności w formie ascezy, cierpienia czy surowych pokut. Tym bardziej nie jest to coś, do czego mamy dostęp tylko przez śmierć fizyczną. Jest to raczej uczestnictwo w Bożym życiu, które jest wieczne i nie ma przeszłości ani przyszłości, ponieważ jest całkowicie obecne. Stając się obecni dla teraźniejszości, stajemy się obecni dla wszystkich w przeszłości i w przyszłości i stajemy się ich przyjaciółmi. Odtąd nigdy nie jesteśmy sami. Doradzam, abyś modłać się w samotności, pomyślał o zaproszeniu krewnych i przyjaciół, którzy odeszli, aby przyszli i przyłączyli się do ciebie. Nie mam pojęcia, co dokładnie robią „tam w górze”, ale z pewnością są zainteresowani modlitwą i Tobą. Świętych obcowanie obejmuje nie tylko kanonizowanych, ale także dobrych przyjaciół, rodziców i przodków. Wszyscy są teraz razem w miłości Boga. Poprzez modlitwę kontemplacyjną przenosimy się w sferę rzeczywistości, która wpływa na przeszłość i przyszłość być może bardziej niż cokolwiek innego, co moglibyśmy zrobić.

Chciałbym podzielić się z wami doświadczeniem, które miałem jako młody człowiek, ponieważ coś podobnego powtarza się od czasu do czasu, gdy siedzę w grupie, praktykując wspólnie modlitwę głębi, zwłaszcza z tymi, którzy są w niej doświadczeni, i gdy cisza jest głęboka. Jako młody student po moim niedawnym nawróceniu (zdecydowałem się już wstąpić do zakonu trapistów pomimo silnego sprzeciwu moich rodziców) odbyłem ukradkową podróż do klasztoru Valley Falls na

Rhode Island, aby spędzić tam Wielkanoc, udając, że mieszkam na kampusie. Wczesnym rankiem wielkanocnym byłem w kaplicy domu dla gości na prywatnej mszy św. Gdy celebrans podniósł hostię, nagle, nie wiedząc, jak to się stało, całkowicie utożsamilem się z Chrystusem obecnym w hostii. Ten wgląd przeniknął całą moją istotę i utrzymywał się z różną intensywnością przez trzy dni. W tym czasie prawie z nikim nie rozmawiałem z obawy przed utratą wyrazistości tej niezwyklej łaski. Pozostawiło mnie to z takim przekonaniem, za które jesteś raczej gotów umrzeć, niż zaprzeczyć, że to się wydarzyło. Ta chwila absolutnej pewności była oczywiście szczególną łaską dla zdesperowanego młodego człowieka próbującego zostać trapiistą podczas drugiej wojny światowej, kiedy nie było nadziei na udanie się gdziekolwiek poza służbami zbrojnymi.

Jeśli poświęcisz czas na refleksję, możesz sobie przypomnieć, że i w twoim życiu były chwile szczególnej łaski, które z wielką mocą skierowały cię ku Ostatecznej Tajemnicy. Niektórzy ludzie błędnie interpretują takie doświadczenie jako osiągnięcie ostatecznego celu lub przynajmniej jako coś, czego można się kurczowo trzymać przez całe swoje życie. To nie jest celem tych specjalnych łask. Zostały dane po to, aby wprowadzić nas poprzez krótkie uniesienie rogu zasłony, w tajemnicę, która faktycznie towarzyszy nam przez cały czas. Tą tajemnicą jest fakt, że Trójca wie dzie w nas swoje boskie życie i że zgoda wynikająca z wiary jest jak włączenie przełącznika w budynku, który ma wszystkie potrzebne kable elektryczne – oświetla naszą ciemność Bożym światłem. Wiara, że Boże światło jest w nas obecne – przekonanie, niekoniecznie doświadczenie – jest fundamentem modlitwy głębi.

We wspólnocie modlitwy głębi stajemy się jednością nie tylko z ludźmi w sali i wszystkimi, którzy naprawdę szukają Boga; jednoczymy się także ze wszystkim, co Bóg stworzył: z naturą, ze sztuką, z relacją, ze służbą innym. Ten efekt więzi daje nam wewnętrzne pragnienie tworzenia wspólnoty i wiernego w niej trwania, nawet jeśli została w niej już tylko jedna osoba.

Wielkim przywilejem osób kontemplacyjnych jest to, że najpierw jesteśmy zaproszeni do udziału w naszym własnym odkupieniu poprzez zaakceptowanie naszej osobistej alienacji od Boga i jej konsekwencji w całym naszym życiu, a następnie do utożsamienia się z Bożym współczuciem w uzdrowieniu świata poprzez pragnienie, jakie Duch budzi w naszym wnętrzu. „Niewypowiedziane westchnienia Ducha”, jak nazywa je Paweł, to nasze pragnienia, by nieść światu pokój i poznanie Bożej miłości. Miłość, która jest źródłem tych pragnień, w rzeczywistości promieniuje na świat i potajemnie leczy jego rany. Nie poznamy owoców naszego udziału w odkupieńczym dziele Chrystusa w tym życiu. Jedno jest pewne: wiążąc się z Ukrzyżowanym, łączymy się ze wszystkimi ludźmi – w przeszłości, teraźniejszości i w przyszłości.

To powiązanie może prowadzić w kilku kierunkach. Daje nam poczucie szacunku dla tradycji, na przykład chęć dowiedzenia się, skąd pochodzi modlitwa głębi. Gdybym zaczął dzielić się klasycznymi dziełami Ojców, kiedy zacząłem nauczać modlitwy głębi, niewiele zwróciłoby na to większą uwagę. Rozpoczęliśmy od poznania praktyki, która miała zredukować z góry przyjęte wyobrażenia ludzi na temat tradycji, tak aby mieli szansę zobaczyć ją z nowej perspektywy. Używaliśmy

paradygmatów psychologicznych, ponieważ jest to język, który w naszych czasach wydaje się najbardziej odpowiedni, przynajmniej dla ludzi na Zachodzie. Kiedy praktyka modlitwy głębi została ugruntowana, zaczęły pojawiać się efekty procesu tworzenia wspólnotowej więzi. U niektórych pojawiło się pragnienie budowania wspólnoty życia; u innych chęć rekolekcji o różnej intensywności, aby pogłębić swoje doświadczenie. Pojawiła się również potrzeba pewnego rodzaju aparatu administracyjnego, który ma pomagać ludziom w ich praktyce i umożliwiać im wzmacnianie innych. Doprowadziło to do powstania sieci lub systemu wsparcia o nazwie Contemplative Outreach, który ludziom prowadzącym zwykłe życie zapewnia miejsce i czas, aby mogli pogłębić praktykę modlitwy kontemplacyjnej i rozwijać się w duchowej podróży.

Wspólnotowa więź ma wymiar otwierania na możliwość dzielenia się naszymi doświadczeniami duchowymi z innymi, nie tylko dla towarzystwa, ale także dla wzajemnej zachęty. Prywatne doświadczenie nie mówi wszystkiego na temat rzeczywistości. Jest to ważny czynnik; musimy podążać za własnymi inspiracjami, ale potrzebujemy również rozwagi i pokory, aby przedstawić nasze doświadczenia innym, którzy są na tej samej ścieżce, aby ci z nas, którzy mogą doświadczać jedynie skutków ubocznych procesu, mogli być kierowani przez tych, którzy są bardziej dojrzały w duchowej drodze. W ten sposób wspólnota kontemplacyjna staje się zabezpieczeniem przed skrajnościami, takimi jak przeżycia, które całkowicie pochłaniają lub są interpretowane w dziecinny sposób. Bez wielorakiego oczyszczenia nasze sposoby odnoszenia się do Boga nadal pozostają pod wpływem fałszywego ja. Wspólnotowa więź zachęca i pozwala

na porzucenie własnych preferencji i wygod oraz poświęcenia ich, gdy wymagają tego okoliczności lub nasze podstawowe obowiązki.

Wspólnotowa więź z innymi ma miejsce, gdy miłość Ducha rozlewa się w naszych sercach. Czujemy wtedy, że należymy do naszej wspólnoty, do rodziny ludzkiej, do kosmosu. We wszechświecie czujemy się jak w domu. Czujemy, że nasza modlitwa nie jest tylko prywatną drogą, ale ma znaczący wpływ na świat. Możemy przelać na świat miłość, którą Duch daje nam w modlitwie. Możemy błagać o Boże miłosierdzie dla tych części świata, które są rozrywane na kawałki przez wojnę i przemoc. Współczujemy z Bogiem, który cierpi, gdziekolwiek ma miejsce cierpienie. To, co jest tak straszne w wojnie i przemocy, to fakt, że Bóg jest rozrywany na kawałki. Bóg tak bardzo utożsamiał się z naszym życiem i z naszą śmiercią, że Jezus mógł powiedzieć: „Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili” (Mt 25,40 – przyp. red.). Ta przemoc musi zostać naprawiona. Jest to brak równowagi, który potrzebuje tego rodzaju miłości, która rodzi się w wewnętrznej ciszy, gdy porzucamy samych siebie i pozwalamy Bogu być Bogiem w nas.

To prowadzi mnie do ostatniego punktu: modlitwa nie może być sama bez wyłaniającego się z niej działania. Modlitwa kontemplacyjna bez działania zamiera, a działanie bez modlitwy kontemplacyjnej prowadzi do wypalenia lub do kręcenia się w kółko. Modlitwa kontemplacyjna przesiewa naszą kontemplacyjną wizję i nasze wyobrażenia o tym, co powinniśmy robić. Umożliwia nam połączenie tych dwóch wymiarów

i wprowadzenie ducha naszego kontemplacyjnego zaangażowania w codzienne życie. Trójca jest zawsze w nas obecna. Skupiamy się na Bogu nie tylko podczas modlitwy, ale cały dzień. Obecność Boga będzie nam towarzyszyć w codziennym życiu, czy to w innych formach modlitwy, czy w naszych relacjach, czy w naszym miejscu pracy. Nie starając się o to, ale po prostu będąc w Bogu, wykonując swoje codzienne czynności, wykonujesz swego rodzaju apostołat. Mówiąc inaczej, możesz wlewać łaskę w atmosferę i innych ludzi. Wszystkie nasze działania muszą wypływać z tego centrum. Modlitwa głębi dąży nie tylko do uzyskania dostępu do naszej duchowej natury, ale do wyrażenia naszego prawdziwego ja. Rodzi się to coraz bardziej z naszej wewnętrznej wolności, która bez potrzeby myślenia o tym wyraża zamiśł Chrystusa w naszym konkretnym codziennym życiu poprzez objawianie się i rozprzestrzenianie owoców Ducha i błogosławieństw. W ten sposób, gdy podążamy do wnętrza, w kierunku źródła modlitwy głębi, którym jest życie trynitarne w nas, jej skutki prowadzą nas mocno na zewnątrz, ku więzi, którą nazywamy obcowaniem świętych; w niej jesteśmy zdolni do odnoszenia się do siebie nawzajem z bezwarunkową miłością, z jaką Chrystus odnosi się do nas.

dodatek

Słownik pojęć

Apofatyczna / Katafatyczna kontemplacja – może to być mylące rozróżnienie sugerujące opozycję między tymi sposobami praktykowania. W rzeczywistości właściwe przygotowanie wnętrza poprzez praktykę katafatyczną prowadzi do kontemplacji apofatycznej, która z kolei jest podtrzymywana przez odpowiednie praktyki katafatyczne.

Praktyka apofatyczna – praktyka czystej wiary; spoczynek w Bogu prowadzący poza pojęcia, poszczególne działania, z wyjątkiem utrzymywania ogólnej miłującej uwagi skierowanej na Bożą Obecność.

Praktyka katafatyczna – praktyka na poziomie umysłowych władz ludzkich oświeconych wiarą; poruszenia na poziomie emocjonalnym na symbole i refleksje oraz zaangażowanie na poziomie rozumu, wyobraźni, pamięci, które prowadzi do przyswojenia sobie prawd wiary.

Błogosławieństwa – podane w Ewangelii wg św. Mateusza 5,1–10, są dalszym etapem rozwoju owoców Ducha.

Boża energia – termin używany na określenia obecności i działania Boga w całym stworzeniu.

Boża Terapia – model opisu drogi duchowej, prezentowanej jako forma terapii, która zmierza do uleczenia zranień emocjonalnych z wczesnego dzieciństwa oraz mechanizmów obronnych, które powstały, by sobie z nimi radzić.

Ciemna noc zmysłów – termin używany przez św. Jana od Krzyża na określenie czasu duchowej oschłości i oczyszczenia motywacji danej osoby, którą inicjuje Duch Święty, nazywana jest również oczyszczeniem pasywnym.

Ciemna noc ducha – oczyszczenie nieświadomości; kontynuacja ciemnej nocy zmysłów mające na celu wyeliminowanie ostatnich pozostałości fałszywego ja.

Cisza wewnętrzna – wyciszenie wyobraźni, emocji, racjonalnego myślenia i zagłębienie w sobie; ogólne miłosne skierowanie uwagi na Boga w czystej wierze.

Dary Ducha – A) charyzmatyczne dary Ducha wymienione w 1 Kor 12,1–13, które są dane przede wszystkim dla budowania wspólnoty chrześcijańskiej; np. dar języków, interpretacji języków, proroctwa, czynienia cudów, uzdrawiania, rozeznawania duchów, słów mądrości, natchnionego nauczania, zarządzania. B) siedem darów Ducha wymienionych w Księdze Proroka Izajasza (11,2), które są wewnętrzną dyspozycją wzmacniającą odczytywanie i podążanie za natchnieniami Ducha Świętego zarówno w modlitwie, jak i w działaniu; dary mądrości, rozumu, rady, męstwa, umiejętności, pobożności i bojaźni Bożej.

Duchowość – życie wiary, wewnętrznie podporządkowane Bogu i przenikające wszystkie motywacje i zachowania; życie modlitwy i działania pobudzane natchnieniami Ducha Świętego; usposobienie, które nie ogranicza się do praktyk religijnych, rytuałów, liturgii, szczególnych aktów pobożności lub służby innym, lecz jest katalizatorem integrującym, jednoczącym i ukierunkowującym wszystkie aktywności.

Emocjonalne programy poszukiwania szczęścia – proces, w którym instynktowne potrzeby bezpieczeństwa i przetrwania, bycia kochanym i docenianym, oraz władzy i kontroli stają się ośrodkami motywacji, wokół których koncentrują się nasze myśli, uczucia i zachowania.

Ekstaza – stan czasowego zawieszenia procesów myślenia i odczuwania, a czasem również postrzegania zmysłowego spowodowany Bożą interwencją, która wspomaga doświadczenie modlitwy pełnego zjednoczenia.

Fałszywe ja – poczucie własnego ja, które rozwija się według wzorców stworzonych przez nas samych, a nie na podobieństwo Boże, na które zostaliśmy stworzeni. Poszukuje ono szczęścia w zaspokojeniu instynktownych potrzeb bezpieczeństwa i przetrwania, bycia kochanym i docenianym, oraz władzy i kontroli, przy czym opiera poczucie własnej wartości przez identyfikację z określoną grupą lub kulturą.

Grzech pierworodny – sposób wyjaśnienia powszechnego doświadczenia dojścia do pełnej refleksyjnej samoświadomości bez wewnętrzznego przekonania lub doświadczenia zjednoczenia z Bogiem.

Intencja – wybór woli w odniesieniu do jakiegoś celu lub zamiaru.

Jednocząca świadomość – doświadczenie przemieniającego zjednoczenia wraz z procesem, w jaki oddziaływanie Bożej miłości, której doświadcza dana osoba, dotyka wszystkich jej władz poznawczych i relacji.

Kondycja ludzka – sposób opisu następujących konsekwencji grzechu pierworodnego: iluzja (niewiedza co do sposobów osiągnięcia szczęścia, do którego zostaliśmy z natury powołani); pożądlivość (poszukiwanie szczęścia tam, gdzie go nie można znaleźć); słabość woli (niezdolność bez pomocy łaski do podążania za szczęściem tam, gdzie można je znaleźć).

Kontemplacja – jest synonimem modlitwy kontemplacyjnej.

Lectio divina – czytanie, a raczej słuchanie treści księgi, co do której wierzymy, że powstała z Bożego natchnienia; najstarsza metoda rozwijania przyjaźni z Chrystusem przy pomocy tekstów Pisma Świętego, które stają się tematami rozmowy z Chrystusem.

Metody modlitwy kontemplacyjnej – każda praktyka modlitewna, która została przygotowana, by uwolnić umysł od jego nadmiernego uzależnienia od myślenia o Bogu jako sposobu spotkania z Nim.

1. praktyki, które spontanicznie zmierzają ku kontemplacji – *lectio divina*, Modlitwa Jezusowa, adoracja ikony, różaniec, oraz większość tradycyjnych modlitw Kościoła odpowiednio stosowanych.

2. praktyki specjalnie przygotowane jako drogi zmierzające do kontemplacji:

a) koncentratywne (opierające się na koncentracji) – Modlitwa Jezusowa, praktyki monologiczne (posługująca się stale powtarzanym słowem lub formułą), metoda modlitwy medytacyjnej w tradycji Johna Maina.

b) receptywne (polegające na przyjmowaniu) – modlitwa głębi, modlitwa wiary, modlitwa serca, modlitwa prostoty, modlitwa milczenia, modlitwa prostego wejrzenia, czynny dar skupienia, kontemplacja nabyta.

Modlitwa głębi – współczesna metoda modlitwy serca, modlitwy prostoty, modlitwy wiary, modlitwy prostego wejrzenia; metoda, który redukuje przeszkody w przyjęciu daru modlitwy kontemplacyjnej oraz wspomaga rozwój postaw sprzyjających odpowiedziom na natchnienia Ducha.

Modlitwa kontemplacyjna – proces wzrostu osobistej relacji z Chrystusem aż do takiego sposobu komunikacji, który przekracza słowa, myśli, uczucia; w procesie tym przechodzi się od prostego stanu oczekiwania na Boga do coraz bardziej dominującego działania darów Ducha jako źródła modlitwy.

Modlitwa mistyczna – synonim modlitwy kontemplacyjnej.

Myśli – w opisie metody modlitwy głębi myśli są zbiorczym terminem na określenie wszystkich doznań towarzyszących tej modlitwie,

włączając w to doznania zmysłowe, odczucia, obrazy, wspomnienia, refleksje, komentarze czy poszczególne odczucia duchowe.

Oczyszczenie – zasadniczy etap drogi kontemplacyjnej, w którym ciemna strona naszej osobowości, pomieszczone motywacje, ból emocjonalny z całego życia zmagazynowany w nieświadomości zostają powoli uwolnione i oczyszczone; jest to konieczne przygotowanie do zjednoczenia przemieniającego.

Ostateczna Tajemnica/Ostateczna Rzeczywistość – fundament nieskończonej potencjalności i aktualizacji; termin używany na podkreślenie Bożej transcendencji.

Owoce Ducha – wymienione w Liście do Galatów (5,22–23) dziewięć aspektów „umysłu Chrystusa”, które ukazują wzrost życia Bożego w nas: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie.

Pocieszenie – większość autorów duchowych odnosi ten termin do odczuwalnej przyjemności, która towarzyszy praktykom religijnym, takim jak *lectio divina*, medytacja dyskursywna (myślna), akt modlitewny, czynności liturgiczne czy dobre uczynki. Takie pocieszenie może płynąć z bodźców odczuwanych na poziomie wyobraźni, pamięci, refleksji lub z impulsów płynących z czysto duchowych źródeł, takich jak owoce Ducha czy błogosławieństwa.

Prawdziwe ja – obraz Boży, na który każdy człowiek został stworzony; nasz udział w życiu Bożym przejawiający się w naszej niepowtarzalności.

Przyzwolenie – akt woli wyrażający akceptację kogoś, czegoś lub jakiegoś sposobu postępowania; przejaw czyjejś intencji.

Świadomość – akt bycia świadomym tego, co dzieje się w ogólnej lub szczegółowej percepcji (język angielski często stosuje zamiennie dwa terminy – *awareness* i *consciousness*; przyp. tłum.)

Świadomość intuicyjna – poziom świadomości, który wykracza poza racjonalne myślenie (nie mylić z intuicją cielesną), który charakteryzuje się harmonią, współpracą, przebaczeniem, negocjacją w rozwiązywaniu konfliktów i różnic, współpracą zamiast rywalizacji; poczucie jedności z innymi i bycia częścią wszechświata.

Świadomość tyfoniczna – według współczesnej antropologii poziom świadomości charakteryzujący się rozwojem utożsamienia z własnym ciałem jako odrębnym od innych obiektów. Charakteryzuje się nieemożliwością odróżnienia części od całości oraz odróżnienia obrazów w wyobraźni od rzeczywistości zewnętrznej.

Świadomość jednocząca – doświadczenie transformującego zjednoczenia wraz z procesem przystosowania tego poziomu Bożej miłości do wszystkich swoich ludzkich zasobów i relacji.

Uwaga – skoncentrowanie się na konkretnym obiekcie, takim jak oddech, obraz, pojęcie.

Uważność duchowa – ogólna miłosna uwaga zwrócona na Bożą obecność w czystej wierze, która charakteryzuje się albo niezróżnicowanym poczuciem jedności, albo bardziej ukierunkowaną uwagą zwróconą na jedną z Osób Bożych.

Uwolnienie tego, co zalega w nieświadomości – spontaniczne uwolnienie dotychczas nieświadomego materiału emocjonalnego z wczesnego dzieciństwa w formie pierwotnych uczuć, natłoku obrazów lub komentarzy; może się to dokonywać zarówno w czasie modlitwy, jak i poza nią.

Zgoda – akt woli wyrażający akceptację kogoś, czegoś lub jakiegoś sposobu postępowania; przejaw czyjejś intencji.

Zjednoczenie z Bogiem – termin używany na określenie zarówno pojedynczego doświadczenia jedności z Bogiem, która angażuje wszystkie ludzkie władze poznawcze, jak i stan trwałego zjednoczenia, który

określa się jako zjednoczenie przemieniające (zobacz wpis – zjednoczenie przemieniające).

Zjednoczenie przemieniające (transformacja) – stałe przeświadczenie o nieprzemijającej obecności Boga, a nie o pojedynczych doświadczeniach Jego obecności czy kilku doświadczeniach razem; przebudowa świadomości, która pozwala dostrzegać Bożą rzeczywistość jako obecność w samej osobie doświadczającej oraz we wszystkim co istnieje.

Zmysły duchowe – powszechnie znane wśród ojców Kościoła nauczanie, które opisuje etapy modlitwy kontemplacyjnej jako analogię do zmysłów zewnętrznych, takich jak zapach, dotyk czy smak. Istotą tej analogii jest bezpośredniość doświadczenia zmysłowego.

Życie kontemplatywne – sposób przeżywania codzienności oparty na aktywności inspirowanej przez działanie darów Ducha; jest to owoc postawy kontemplatywnej.

Ojciec Thomas Keating OCSO (1923–2018) – był mnichem trapistą i jednym z najbardziej znanych i inspirujących liderów współczesnej kontemplacji chrześcijańskiej. Przyczynił się do rozwoju nowych praktyk kontemplacyjnych, obecnie szeroko rozpowszechnionych na całym świecie, oraz psychologii drogi duchowej. Jako założyciel Contemplative Outreach o. Thomas skupiał ludzi ze wszystkich środowisk w celu praktykowania modlitwy głębi i promowania kontemplacyjnego stylu życia, Służył jako opat swojej wspólnoty klasztornej, założył Snowmass Interreligious Conference i był przewodniczącym Temple of Understanding oraz Monastic Interreligious Dialogue. Autor wielu książek, który podróżował po świecie, aby prowadzić warsztaty, nauczać i medytować z innymi.

Odwiedź stronę Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej w Polsce –
odnowakontempalcyjna.com

Spis treści

Przedmowa	5
Wprowadzenie	9
PRAKTYKA	
ROZDZIAŁ I	
Zaprzyjaźnić się z Bogiem	27
ROZDZIAŁ II	
Wola i intencja: przegląd praktyki	39
ROZDZIAŁ III	
Kierując się ku Bogu	53
ROZDZIAŁ IV	
Boża terapia	61
ROZDZIAŁ V	
Pogłębione doświadczenie	87
ROZDZIAŁ VI	
Wskazówki dla kontemplatyków	103
POMOCNE PRAKTYKI	
ROZDZIAŁ VII	
<i>Lectio divina</i> – słuchanie Pisma Świętego	115
ROZDZIAŁ VIII	
Modlitwa różańcowa	127
MODLITWA GŁĘBI W ŚWIECIE	
ROZDZIAŁ IX	
Korzenie chrześcijańskiej kontemplacji	141
ROZDZIAŁ X	
Kontemplacyjna wizja naszych czasów	151
ROZDZIAŁ XI	
Odnowa charyzmatyczna	171
ROZDZIAŁ XII	
Z wnętrza na zewnątrz	183
DODATEK	
Słownik pojęć	205

Tytuł oryginału: *Intimacy with God: An Introduction to Centering Prayer*
This translation is published by arrangement with The Crossroad
Publishing Company, Inc.

© Thomas Keating

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo WAM, 2023

Opieka redakcyjna: Joanna Pakuza

Redakcja: Arkadiusz Ziernicki

Korekta: Katarzyna Solecka

Projekt okładki: Paweł Harlender / Studio Inigo

Skład: Dawid Adrjanczyk

ISBN 978-83-277-3419-8

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

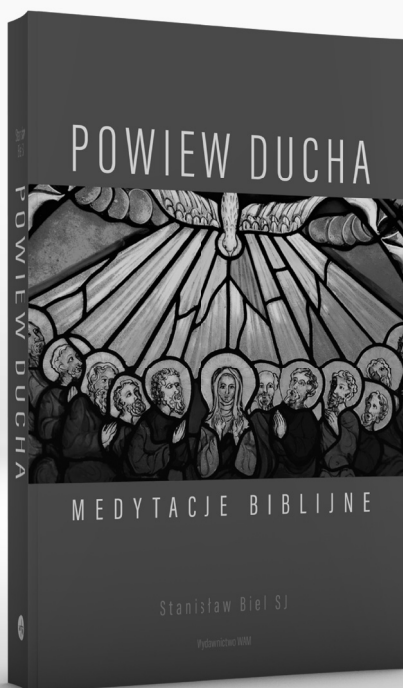
KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260 • fax 12 629 34 96

www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: EKODRUK • Kraków

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



Stanisław Biel SJ

Powiew Ducha

Medytacje biblijne

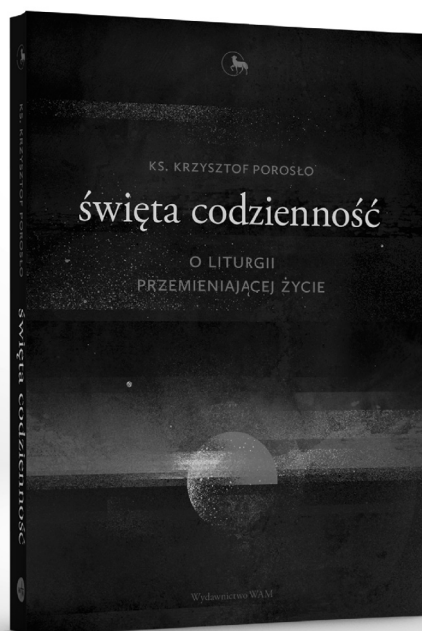
**Kto ma uszy, niechaj posłysz, co mówi Duch do Kościołów.
(Ap 2,7)**

Książka *Powiew Ducha* zaprasza do otwarcia się na Ducha Świętego i zachwycenia się Jego potęgą i mocą. Podążając ścieżkami bohaterów biblijnych oraz samego Jezusa i kontemplując ich życie, uświadamiamy sobie, że Trzecia Osoba Boska jest obecna i działa w każdym momencie istnienia świata.

ss. 344, format 124 × 194 mm, oprawa miękka

wydawnictwowam.pl





ks. Krzysztof Porosło

Święta codzienność

O liturgii przemieniającej życie

Odkryj tajemnicę, która przemienia świat

Praktyczny poradnik uświęcania codzienności. Jak połączyć liturgię z prozą mijających tygodni? Co zrobić, aby nasze życie nie było rozszczerzone na to, co święte, oraz całą resztę, która wydaje się ze świętością mieć niewiele wspólnego? Książka Krzysztof Porosło wprowadza nas w tajemnicę liturgii. Aby doświadczyć jej mocy, trzeba przede wszystkim zmienić perspektywę: to nie my kształtujemy liturgię, to ona kształtuje nas.

ss. 320, format 142 × 202 mm, oprawa miękka

wydawnictwowam.pl



Joseph Ratzinger
Głód Boga
Kazania z Pentling

Nieznane oblicze Benedykta XVI

Joseph Ratzinger już jako prefekt Kongregacji Nauki Wiary przez wiele lat głosił kazania dla parafian Pentling, niewielkiej miejscowości w jego rodzinnej Bawarii. Możemy w nich odnaleźć wszystkie najważniejsze tematy teologii przyszłego papieża osadzone w konkretnie życia codziennego. Widzimy księdza Ratzingera, który w niemal intymnej atmosferze mówi o tym, czym są wolność, kościelna wspólnota i jak zaspokajać w sobie głód Boga.

Jednego z najwybitniejszych teologów przełomu tysiącleci poznajemy w roli duszpastorza małej wiejskiej wspólnoty.

ss. 168, format 124 × 194 mm, oprawa twarda

wydawnictwowam.pl

