

*de fratrum nostrorum consilio*



bp Andrzej Siemieniewski  
ks. Mirosław Kiwka

# Chrześcijańska medytacja monologiczna

Źródła i aktualne pytania

*de fratrum nostrorum consilio*

„Który zamieszkuje światłość niedostępną...”  
(1 Tm 6, 16)

Papieski Wydział Teologiczny we Wrocławiu

bp Andrzej Siemienieński  
ks. Mirosław Kiwka

Chrześcijańska  
medytacja  
monologiczna  
Źródła i aktualne pytania

Wrocław 2013

IMPRIMATUR  
Kuria Metropolitalna Wrocławska  
L.dz. 1249/2013 z 25 września 2013 r.

† *Józef Kupny*  
Arcybiskup Metropolita Wrocławski

Prace redakcyjne *Bożena Sobota*  
Projekt okładki *Bożena Sobota*  
Przygotowanie do druku *Andrzej Duliba*

© Copyright by bp Andrzej Siemieniowski, ks. Mirosław Kiwka,  
Wrocław 2013

ISBN 978-83-7454-255-5

Drukarnia Tumska – Wrocław, zam. 167/2013

# SPIS TREŚCI

Wstęp .....	9
-------------	---

## **Część I. Z historii medytacji monologicznej: Biblia, Katechizm Kościoła katolickiego, mniśi**

Rozdział 1. Medytacja w Biblii i w Katechizmie Kościoła katolickiego	13
1.1. Medytacja w Starym Testamencie .....	13
a. Medytujący mąż Boży (Ps 1, 2) .....	13
b. Starotestamentalna medytacja słowa Bożego .....	14
1.2. Ewangeliczne „rozważanie” i „rozmyślanie” .....	16
1.3. Medytacja i kontemplacja w Katechizmie Kościoła katolickiego .....	17
a. Katechizmowa medytacja .....	17
b. Kontemplacja w Katechizmie .....	20
Rozdział 2. Medytacja monologiczna w starożytnym Kościele ....	23
2.1. Biblijna medytacja starożytnych mnichów .....	23
a. „Przeżuwanie” .....	24
b. Modlitwa monologiczna .....	25
2.2. Tradycja modlitwy Jezusowej .....	26
a. Werset monologiczny .....	26
b. „Panie Jezu Chryste, ulituj się nade mną” .....	28
c. Modlitewne strzały św. Augustyna .....	32
Rozdział 3. Mistrz starożytnej medytacji monologicznej: Jana Kasjana <i>Rozmowy z abba Izaakiem</i> .....	34
3.1. Jak wejść na górę medytacji? .....	35
a. Ścieżka Modlitwy Pańskiej .....	35

b. Czy Ktoś mnie słyszy? .....	36
c. Jak to się naprawdę robi? .....	37
3.2. Moc medytacji .....	39
a. Moc słowa Bożego .....	39
b. Co z tego wyniknie? .....	41
c. Benedyktyńska kontynuacja .....	42
Rozdział 4. „Możesz Go kochać, ale nie pojąć”: <i>Obłok niewiedzy</i> ..	44
4.1. Nieco wiedzy o <i>Obłoku niewiedzy</i> .....	44
a. Biblijne źródła .....	44
b. Trzynastowieczna kontynuacja .....	45
c. Jak wejść w <i>Obłok</i> , by się w nim nie zgubić .....	47
d. Co tak naprawdę dzieje się w <i>Obłoku</i> ? .....	49
e. Modlitwa strzelista przebija obłoki .....	52
4.2. Czy Ktoś tam jest? .....	53
Rozdział 5. Złoty wiek mistyki: mniej monologii, więcej wyobraźni	55
5.1. Święta Teresa: medytacja w dobrym towarzystwie .....	55
a. „Postaraj się, córko, o towarzystwo” .....	55
b. Doskonałość kontemplacji doskonałej .....	59
5.2. Medytacja z mistrzem: św. Jan od Krzyża .....	61
5.3. Medytacja wyobraźnią: św. Ignacy Loyola .....	67
 <b>Część II. Współczesna mantryczna medytacja chrześcijańska</b> 	
Rozdział 6. Mantryczna Medytacja Transcendentalna (TM) .....	73
6.1. Medytacja monologiczna – wschodnie początki współczesnego renesansu .....	73
a. Medytując stać się Bogiem .....	73
b. Maharishi Mahesh Yogi i jego program TM .....	76
6.2. Ponadreligijna mądrość wszechczasów .....	78
a. Jak uprawiać TM? .....	78
b. Błogosławione skutki? .....	79
c. Ponadreligijna mądrość wszechczasów? .....	80

Rozdział 7. Chrześcijańska mantryczna medytacja monologiczna (MMM) .....	83
7.1. Rok przełomu: 1975 .....	83
7.2. Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej i jej propozycja .....	87
7.3. Co mam zrobić, aby osiągnąć zbawienie? .....	91
Rozdział 8. Mantra w tradycji chrześcijańskiej duchowości? .....	95
8.1. Argument historyczny mantrycznej medytacji monologicznej	95
a. Mantra zakorzeniona w Biblii? Pierwsze problemy .....	97
b. Patrystyczny wzorzec mantry? Kolejne kłopoty .....	100
8.2. Historii ciąg dalszy: średniowieczne precedensy? .....	105

### **Część III. Watykańskie światło**

Rozdział 9. Watykański dokument <i>Orationis formas</i> .....	111
9.1. Unikać pospiesznych rozwiązań .....	111
9.2. Chrześcijańskie kryteria oceny duchowości .....	113
9.3. Niezawodny św. Augustyn .....	115
9.4. Czym nie jest ocena współczesnej „mantrycznej medytacji chrześcijańskiej”? .....	116
a. Chrześcijańska medytacja czy „chrześcijańska medytacja”? .....	117
b. Godne zauważenia duchowe owoce modlitwy w medytacyjnych wspólnotach .....	118
c. Pogłębione rozumienie Ewangelii w rozważaniach założycieli szkół medytacji .....	120
d. Mantryczny aspekt medytacji monologicznej: punkty dyskusyjne .....	120
Rozdział 10. Medytacja monologiczna dziś: „Mantryczna historia duchowości” – relatywizacja chrześcijaństwa? .....	121
10.1. Problemy z mantryczną historią duchowości .....	121
a. „Medytacja chrześcijańska”: historyczne korzenie w hinduizmie? .....	121
b. Ile hinduizmu w medytacji? .....	122

10.2. Relatywizacja chrześcijaństwa .....	126
a. Reinterpretacja biblijnej duchowości .....	127
b. Relatywizacja wartości chrześcijańskich .....	131
c. Siedem sakramentów czy siedem czakr? .....	134
d. To już było... Thomas Merton, gołębica i ptaki żądzę ...	139
e. Co robić? .....	145
Epilog .....	149
Analogia .....	149
Coś z życia, czyli medytacja chrześcijańska w terenie .....	152
Przechadzaj się z Panem Bogiem po raję .....	154
Bibliografia .....	159



Zdarza się spotykać ludzi, którzy z nostalgią myślą o czasach, gdy w starożytnym Konstantynopolu przekupki na targu spierały się o znaczenie dogmatów. Ludzie ci pytają: Czy dziś jeszcze kogoś pasjonują problemy teologiczne?

Sam przekonałem się, że teologiczne pasje towarzyszą nam na szczęście także dzisiaj. Niedawno napisałem kilka stron na tak ezoteryczne zdawałoby się tematy, jak medytacja starożytna i współczesna. I natychmiast rozpętała się burza! Emocjom wyrażanym na piśmie, wykrzyknikom podwójnym i potrójnym nie było końca. Spotkały mnie nawet tak intrygujące zarzuty, jak: „autor uważa, że medytacja chrześcijańska jest bliższa hinduizmowi niż chrześcijaństwu”. I kto powiedział, że teologia nie może być pasjonująca i że nie wzbudza emocji?

Wejźmy więc w sam środek tej emocjonalnej wymiany myśli. Zajmijmy się zagadnieniem teologicznego znaczenia medytacji. Poznajmy środowisko pasjonatów medytacyjnej praktyki i medytacyjnych debat. Spotkamy tam świadectwa sprzed wieków, zawarte w Biblii i w pismach ojców Kościoła. Poznamy pisma autorów współczesnych, którzy powtarzają jak mantrę: „Powtarzaj mantrę!” Ale także tych, którzy medytują jak starożytni mnisi i mantry odmawiać nie chcą. Oraz takich, którzy nawet nie wiedzą, co to takiego mantra.

Czy warto podjąć taki trud? Mogę zaręczyć na podstawie własnego doświadczenia, że trud ten opłaci się stukrotnie. Ja sam dzięki debatom na ten temat po raz pierwszy w życiu nawiązałem kontakt z niezwykle ciekawymi ludźmi ze Światowego Stowarzyszenia Medytacji Chrześcijańskiej oraz z animatorami i członkami rozmaitych modlitewnych grup medytacyjnych. I co najważniejsze – odkryłem urzekającą moc medytacyjnej modlitwy monologicznej, jakiej uczyli starożytni mnisi z Janem Kasjanem na czele. Każdemu polecam!

O czym więc będzie w trzech częściach tej pracy? Najpierw nieco wiadomości na temat tego, jak opisano medytację w Biblii zarówno Sta-

rego, jak i Nowego Testamentu. Dla uzupełnienia – trochę przykładów z Katechizmu Kościoła katolickiego, by dowiedzieć się, czego na temat medytacji uczy dzisiejsze Magisterium Kościoła. Najwięcej miejsca zajmie nam tu jednak zanurzenie się w medytacyjnej atmosferze Kościoła dawnych wieków. Czego uczył na temat medytacji największy zapewne w tej dziedzinie starożytny mistrz, Jan Kasjan? Co na temat medytacji zapisano w tajemniczym dziele późnego średniowiecza *Obłok niewiedzy*? Jakie zmiany nastąpiły w podejściu do medytacji w złotym wieku mistyki, a więc w Hiszpanii w XVI wieku? Cały czas, zgodnie z aspektem zaanonsowanym w tytule (*Chrześcijańska medytacja monologiczna*), nasze zainteresowanie postaramy się zawęzić do takiego typu medytacji, która posługuje się krótkim, powtarzającym się modlitewnym wezwaniem, a co właściwie nazywa się medytacją monologiczną. To wszystko w części pierwszej.

Potem zaś – w części drugiej – przejdziemy już do współczesności. A ponieważ zagadnienie medytacji jest nad wyraz szerokie, także tu zajmiemy się odrodzeniem medytacji monologicznej wśród chrześcijan w naszych czasach. Zaczniemy od obrzeży, a więc od Medytacji Transcendentalnej (TM). Nie brak chrześcijan, którzy na tej drodze próbują przeżywać swój medytacyjny renesans. A potem przejdziemy do centrum, czyli do żywiołowo rozwijających się od lat 70. XX wieku wspólnot medytacyjnych w łonie Kościoła katolickiego.

Na ile udane są te najnowsze próby? Czy pozwalają odkrywać głębię obecności Boga w codzienności? Czy czasem nie zawierają pewnych tendencji do synkretyzmu i do zniekształcania historii duchowości chrześcijańskiej na swoje potrzeby? To będzie temat trzeciej części naszej pracy, a główną pomocą doktrynalną stanie się na tym etapie rozważań dokument Kongregacji Nauki Wiary *Orationis formas*.

Całość pomyślana jest jako głos w dyskusji na temat medytacji. Jeśli w starożytnym Konstantynopolu o teologii mogły debatować przekupki, to my pewnie też możemy. I jak to w dyskusji bywa: każdy mądrzejszy głos jest wyczekiwany...

Na wstęp tyle wystarczy. Teraz czas nieco pomedytować, a potem zabrać się do tej z tekstu *Chrześcijańska medytacja monologiczna*. Wszak przede wszystkim chodzi o spotkanie z Tym – jak mówi Pismo Święte – „który zamieszkuje światłość niedostępną, którego żaden z ludzi nie widział ani nie może zobaczyć” (1 Tm 6, 16).

Część I

**Z HISTORII MEDYTACJI  
MONOLOGICZNEJ:  
BIBLIA, KATECHIZM  
KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO,  
MNISI**

*de fratrum nostrorum consilio*

# MEDYTACJA W BIBLI I KATECHIZMIE KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

## 1.1. Medytacja w Starym Testamencie

Polskie słowo „medytacja” wywodzi się od łacińskiego rzeczownika „*meditatio*” oraz czasownika „*meditari*”. W łacińskiej wersji Biblii (Wulgata) słowa te pojawiają się wielokrotnie, a najbardziej charakterystyczne miejsce to początek Księgi Psalmów<sup>1</sup>:

Szczęśliwy mąż, który nie idzie za radą występnych,  
nie wchodzi na drogę grzeszników i nie siada w kole szyderców,  
lecz ma upodobanie w Prawie Pana, nad Jego Prawem rozmyśla dniem  
i nocą (Ps 1, 1-2).

### a. Medytujący mąż Boży (Ps 1, 2)

„Rozmyśla dniem i nocą” można odczytać właściwie jako: „medytuje dniem i nocą [*meditatur die ac nocte*]”. Ta biblijna fraza stanie się punktem wyjścia dla zrozumienia, jakie skojarzenia mógł mieć czytelnik łacińskiego tłumaczenia Biblii, gdy słyszał słowa „medytować” i „medytacja”. W hebrajskim oryginale użyte w tym miejscu słowo „*הָגָה*” (*hagah*) może oznaczać nie tylko medytowanie, rozważanie czy obmyślanie czegoś, ale nawet mruczenie. Oczywiście niuans języka hebrajskiego były o wiele mniej ważne dla historii duchowości, niż skojarzenia wywołane wersją łacińską, ewentualnie grecką (Septuagintą). W wersji greckiej fragment: „ma upodobanie w Prawie Pana, nad Jego Prawem

---

<sup>1</sup> Por. ks. R. Pietkiewicz, *Biblia szkołą medytacji chrześcijańskiej*, „Życie konsekrowane” 5(103) 2013, s. 46–53; ks. J. Misiurek, *Modlitwa. Medytacja. Kontemplacja. Mistyka. Dzieje problematyki*, Lublin 2011, s. 223–264; S.T. Zarzycki SAC, [hasło:] *Medytacja*, w: *Leksykon duchowości katolickiej*, red. M. Chmielewski, Lublin–Kraków 2001, s. 501–515.

rozmyśla dniem i nocą”, zawiera słowo „μελετάω”, czyli „medytować”, „rozważać”<sup>2</sup>.

Zarówno dla czytelnika tekstu polskiego, łacińskiego, jak i greckiego skojarzenie jest jednoznaczne: medytacja to rozważanie Prawa Bożego, zapewne spisane w Biblii, ewentualnie tego samego Prawa, o ile wzywa nas do konkretnych postaw życiowych i czynów<sup>3</sup>.

## b. Starotestamentalna medytacja słowa Bożego

Oczywiście miejsc w Starym Testamencie zawierających tłumaczenie hebrajskiego słowa „יָדַעַתִּי” w postaci „*meditatio* – μελετάω” jest więcej. Spójrzmy na kilka reprezentatywnych przykładów. W Księdze Jozuego czytamy:

Niech ta Księga Prawa będzie zawsze na twych ustach: rozważaj [*meditaberis, μελετήσῃς*] ją w dzień i w nocy, abys ściśle spełniał wszystko, co w niej jest napisane (Joz 1, 8).

Medytacja w tym kontekście to rozważanie konkretnego tekstu zawierającego słowo Boże. Bóg kieruje swoje orędzie do człowieka, a człowiek medytuje właśnie nad tym orędziem.

W Księdze Psalmów takie samo pojęcie medytacji, z jakim spotkailiśmy się w Ps 1, 1-2, wraca w kolejnych miejscach. Czytamy na przykład:

wspominam Cię na moim posłaniu i myślę [*meditabar, ἐμελέτων*] o Tobie podczas moich czuwań (Ps 63, 7 [62, 7]).

Czy też w kolejnych, prawie identycznych sformułowaniach:

Rozmyślam [*meditabor, μελετήσω*] o wszystkich Twych dziełach i czynny Twoje rozważam (Ps 77, 13 [76, 13]).

<sup>2</sup> „ἀλλ’ ἢ ἐν τῷ νόμῳ κυρίου τὸ θέλημα αὐτοῦ, καὶ ἐν τῷ νόμῳ αὐτοῦ μελετήσῃ ἡμέρας καὶ νυκτός”.

<sup>3</sup> Do wersetu Ps 1, 1-2 odnosi się św. Tomasz z Akwinu w swoim komentarzu do Ewangelii św. Jana (VIII, 4, 1: 1195), używając słowa „*meditatio*” w znaczeniu rozważania tekstu dla wzmocnienia wiary: „*dicit «si manseritis», scilicet per fidei stabilitatem, per continuam meditationem, Ps. I, 2: «in lege eius meditabitur die ac nocte»*”.

Rozmyślał [*meditabar, ἐμελέτησα*] o wszystkich Twych dziełach, rozważam dzieło rąk Twoich (Ps 143, 5 [142, 5]).

W Księdze Przysłów medytacja charakteryzuje człowieka rozważnego, który w świetle Bożej nauki zastanawia się nad swoimi reakcjami, w odróżnieniu od człowieka nieroztropnego, działającego bez takiej „medytacji”:

Prawe serce rozważa [*meditatur, μελετῶσι*] odpowiedź, złością buchają usta występnych (Prz 15, 28).

Jednak w poszukiwaniu znaczenia pojęcia „medytacja” nie możemy w lekturze Starego Testamentu zatrzymać się tylko tam, gdzie w łacińskim tłumaczeniu znajdziemy słowo „*meditatio*” (czy czasownik „*meditari*”). Równie ważne są liczne sceny, które opisują medytację innymi słowami.

Oto w Księdze Izajasza czytamy, że prorok – zapewne modlący się w świątyni jerozolimskiej – „ujrzał Pana siedzącego na wysokim i wyniosłym tronie, a tren Jego szaty wypełniał świątynię” (Iz 6, 1). Doznana wówczas wizja to rozwijający się dynamicznie dialog, w którym ważny jest najpierw głos niebiańskiego otoczenia Boga (serafinów), potem odpowiedź proroka, a wreszcie – w kulminacyjnym momencie – głos samego przemawiającego Boga: „Kogo mam posłać?”, i równie decydująca odpowiedź: „Oto ja, poślij mnie!” (Iz 6, 1-8). Medytacja prowadzi do usłyszenia Bożego słowa, do zrozumienia go i do udzielenia egzystencjalnej odpowiedzi. Choć opisana jest innymi słowami, to jednak jej fundamentalne znaczenie pozostaje takie samo, jak w Ps 1, 2.

Podobny sens medytacji odkrywamy, czytając Księgę Jeremiasza. Rozważanie okazuje się nie tyle spokojnym zanurzeniem w łagodną poświatę nieokreślonej duchowości, co raczej gwałtownym zmaganiem z orędziem Boga:

Słowo Pańskie stało się dla mnie codzienną zniewagą i pośmiewiskiem. I powiedziałem sobie: Nie będę Go już wspominał ani mówił w Jego imię! Ale wtedy zaczął trawić moje serce jakby ogień, nurtujący w moim ciele. Czyniłem wysiłki, by go stłumić, lecz nie potrafiłem (Jr 20, 8-9).

Na zakończenie sięgnijmy po jeszcze jeden przykład, tym razem z Księgi Daniela. Opis rozważania słowa Bożego (czyli medytacji nad nim) wywiera piorunujące wrażenie: „Ja, Daniel, dociekałem w Pismach liczby lat, które objawił Pan prorokowi Jeremiaszowi, że ma się dopełnić siedemdziesiąt lat spustoszenia Jerozolimy. Zwróciłem więc twarz do Pana Boga, oddając się modlitwie i błaganu w postach, pokucie i popiele”. A skutkiem tego, „gdy jeszcze wymawiałem (słowa) modlitwy, mąż Gabriel, przybył do mnie lecąc pospiesznie około czasu wieczornej ofiary; przybył i rozmawiał ze mną” (Dn 9, 2-3. 21-22). Medytacja nad znaczeniem słowa Bożego kończy się tu, podobnie jak w poprzednich przypadkach, **usłyszeniem** tego słowa: nie tylko intelektualnym **zrozumieniem** jego zawartości treściowej, ale przede wszystkim **przyjęciem całym sercem** tego, w jaki sposób stanowi ono wezwanie dla mnie, tu i teraz.

## 1.2. Ewangeliczne „rozważanie” i „rozmyślanie”

Idąc podobnym jak poprzednio tropem, tym razem także najpierw znajdziemy te miejsca, gdzie w Nowym Testamencie występuje czasownik „μελετάω”, który był wcześniej używany do wyrażenia starotestamentowego znaczenia medytacji.

W Dziejach Apostolskich pogańskie narody rozmyślają (a nawet „knują”) o rzeczach próżnych: „Dlaczego burzą się narody i ludy knują [„meditati sunt”, „ἐμελέτησαν”] rzeczy próżne” (Dz 4, 25). Ale także Apostoł wzywa ucznia do regularnego rozważania swoich obowiązków: „W tych rzeczach się ćwicz [„meditare”, „μελέτα”, czyli jakby: „o tych rzeczach medytuj”] cały im się oddaj, aby twój postęp widoczny był dla wszystkich” (1 Tm 4, 15).

Podobnie jak poprzednio, także i tym razem koniecznie trzeba odwołać się do scen opisowych, aby lepiej uchwycić, cóż mogłaby znaczyć w Nowym Testamencie medytacyjna modlitwa wewnętrzna. W Kazaniu na górze Pan Jezus wzywa: „gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu”, a przy tym „na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie” (Mt 6, 6-7). Jak ma zatem wyglądać taka medytacyjna modlitwa wewnętrzna? „Wy zatem tak się módlcie: Ojcie nasz, który jesteś w niebie...” (Mt 6, 8-9).



Wierny uczeń Jezusa, Apostoł Piotr, idzie rano na osobistą modlitwę. Jej skutkiem jest zrozumienie, w jaki sposób nakazy Starego Przymierza należy stosować w nowych warunkach objawienia Jezusa Chrystusa (Dz 10, 9-13).

Inny Apostoł, św. Paweł, zachęca z kolei swoich uczniów do osobistej modlitwy medytacyjnej prawdziwie ekstatycznymi słowami: „My wszyscy z odsłoniętą twarzą wpatrujemy się w jasność Pańską jakby w zwierciadle; za sprawą Ducha Pańskiego, coraz bardziej jaśniejąc, upodabniamy się do Jego obrazu” (2 Kor 3, 18). Jak dowiemy się z poprzedzających wersetów, to **wpatrywanie się** jest modlitewną lekturą Biblii; to Pismo Święte jest zwierciadłem, z którego bije blask. Jeśli ktoś ma twarz zakrytą welonem niewiary, sam pozostanie w mroku. Jeśli ktoś wierzy w Jezusa, wówczas blask Bożego słowa będzie go wewnętrznie rozjaśniać.

Jeszcze jeden Apostoł, Jan, relacjonuje nam swoją modlitewną przygotowanie: „Ja, Jan, wasz brat i współuczestnik w ucisku i królestwie [...] doznałem zachwycenia w dzień Pański i posłyszałem za sobą potężny głos” (Ap 1, 9-10). Medytacyjna modlitwa prowadzi do „usłyszenia głosu” Chrystusa, gdyż modlitwa Apostoła to słuchanie tego, co Pan ma do powiedzenia.

Najważniejsza w Nowym Testamencie jest oczywiście wzmianka o medytacyjnej postawie Maryi. Pamiętamy, że istotą Jej ewangelicznej reakcji na „te słowa” było „rozważanie, co miałyby znaczyć”, gdyż „Matka Jego chowała wiernie wszystkie te wspomnienia w swym sercu” (Łk 1, 29 i 2, 51). Choć użyte są tu łacińskie terminy „*cogitabat*” i „*conservabat verba*”, to jednak jasne jest, że mają znaczenie rozważania Bożego słowa, czyli medytowania nad nim.

### 1.3. Medytacja i kontemplacja w Katechizmie Kościoła katolickiego

#### a. Katechizmowa medytacja

Katechizm Kościoła katolickiego to dokument precyzyjny i systematyczny, podzielony na tematyczne działy i ponumerowane kanony. A jednak prześledzenie jego nauczania na temat medytacji okazuje się sprawą trudniejszą, niż można by z początku przypuszczać. Szczególnie zaś – jak zobaczymy – jeśli uwzględnić jego różne wersje językowe.

Pierwsza katechizmowa wzmianka o medytacji odnosi się do religijności naturalnej. Fakt, że „W ciągu historii, aż do naszych czasów, ludzie w rozmaity sposób wyrażali swoje poszukiwanie Boga przez wierzenia i akty religijne (modlitwy, ofiary, kultury, medytacje itd.)”, wskazuje, iż „człowiek może być nazwany *istotą religijną*” (KKK 28). Medytacja należy więc do ogólnoreligijnej tradycji ludzkości i jest przejawem otwartości na spotkanie z Bogiem, gdyby Ten zechciał się kiedyś objawić (gdyż człowiek jest zdolny do usłyszenia Boga, łac. *homo capax Dei*).

Potem jednak Katechizm ogranicza się już wyraźnie do medytacji chrześcijańskiej. I od razu spotykamy zasygnalizowaną wcześniej trudność: nie wystarczy odnosić się do tekstu polskiego, aby znaleźć katechizmowe wzmianki o medytacji. Oryginalnym językiem Katechizmu jest francuski, a znajdujące się w nim słowo „*méditation*” zostało przełożone rozmaicie w wersji polskiej: czasem jako „medytacja”, czasem „rozważanie” lub jeszcze inaczej.

Biorąc więc pod uwagę francuski oryginał, znajdujemy w Katechizmie pierwszą wzmiankę o medytacji chrześcijanina w takim kontekście: „Symbol ten [czyli modlitwa *Credo*] jest pieczęcią duchową, jest rozważaniem [*la méditation*] naszego serca i zawsze obecną obroną; z całą pewnością jest skarbem naszej duszy” (KKK 197). Ten cytat ze starożytnego ojca Kościoła, św. Ambrożego, wprowadza nas na nowo w biblijne znaczenie medytacji: jest to przyjęcie sercem objawionego słowa, w tym wypadku streszczonego w Symbolu Wiary (tak właśnie rozumieeli *Credo* ojcowie Kościoła: jako streszczenie nauki całej Biblii).

Wprost do Biblii odnosi się następna wzmianka. Przy okazji omawiania duchowego znaczenia Pisma Świętego mówi się w Katechizmie o psalmach medytacyjnych (*psaumes de méditation*) (por. KKK 1154). A więc znowu medytacja jest rozumiana jako spotkanie z Bogiem przemawiającym w swoim Słowie. Do tego samego odnosi nas inny kanon mówiący o rozmyślaniu mądrościowym (*méditation sapientielle*), do którego okazją są psalmy (por. KKK 2588); albo podobny tekst mówiący wprost o medytacji słowa Bożego w liturgii (por. KKK 1162).

W podsumowaniu nauki na ten temat Katechizm przypomina tradycyjny podział modlitwy na trzy jej rodzaje: „modlitwa ustna, rozmyślanie [*la méditation*], kontemplacja”. Wniosek z tego jest jasny: medytacja

chrześcijanina to wejście w rytm: *lectio–meditatio*. Zanurzenie w Bożym słowie (*lectio*, czyli „czytanie”) jest początkiem, a medytacja nad tym słowem jest dopełnieniem duchowego dzieła (por. KKK 2699). Jeszcze wyraźniej widać to w sąsiadującym kanonie Katechizmu:

Mistrzowie życia duchowego [...] w ten sposób streszczają dyspozycje serca karmionego słowem Bożym w czasie modlitwy:

„Szukajcie **czytając** [*en lisant* – łac. *lectio*],  
a znajdziecie **rozmyślając** [*en méditant* – łac. *meditatio*];  
pukajcie **modląc się** [*en priant* – łac. *oratio*],  
a będzie wam otworzone  
przez **kontemplację** [*la contemplation* – łac. *contemplatio*]” (KKK 2654).

W pełni zdamy sobie sprawę z trudności językowych w kwestii ustalenia nauki Katechizmu na temat medytacji, kiedy zajrzemy do działu *Rozmyślanie* (kanony 2705–2708). Polski tytuł okazuje się odpowiadać francuskiemu „*méditation*” (a także hiszpańskiemu „*meditación*” i angielskiemu „*meditation*”). W naszej wersji językowej skojarzenie z medytacją jest jednak zupełnie niedostrzegalne. Pamiętajmy o tym, czytając te fragmenty Katechizmu: na nasz użytek spróbujmy je zmodyfikować, zmieniając centralny termin „rozmyślanie” na „medytację”:

Metody medytacji [*méditation*] są tak zróżnicowane, jak mistrzowie życia duchowego. Chrześcijanin powinien dążyć do medytowania [*méditer*] w sposób regularny; w przeciwnym razie będzie podobny do trzech pierwszych rodzajów gleby z przypowieści o siewcy (por. Mk 4, 4-7. 15-19) (por. KKK 2707).

Medytacja [*La méditation*] polega przede wszystkim na poszukiwaniu. Duch szuka zrozumienia pytań „dlaczego” i „jak” życia chrześcijańskiego, aby przyłgnąć do tego, o co Bóg prosi, i udzielić na to odpowiedzi. Potrzebna jest do tego trudna do osiągnięcia uwaga. Zazwyczaj pomagają w tym księgi, które chrześcijanie mają do dyspozycji: Pismo Święte, zwłaszcza Ewangelia, święte obrazy, teksty liturgiczne z dnia i danego okresu liturgicznego, pisma mistrzów duchowych, dzieła z zakresu duchowości, wielka księga stworzenia oraz księga historii, karta Bożego „dzisiaj” (por. KKK 2705).

Medytacja [*Méditer*] nad tym, co się czyta, prowadzi do przyswojenia sobie treści przez odniesienie jej do siebie samego. Tu otwiera się inna księga: księga życia. Przechodzi się od myślenia do rzeczywistości (por. KKK 2706).

Jedno z niewielu miejsc Katechizmu, gdzie mówi się o jakimś rodzaju techniki pomagającej w medytacji, dotyczy różańca: „Rozmyślanie [*La méditation*] pobudza myśl, wyobraźnię, uczucie, pragnienie [...]. Modlitwa chrześcijańska chętnie podejmuje rozmyślanie [*à méditer*] o «misteriach Chrystusa», na przykład w *lectio divina* lub w różańcu” (KKK 2708).

Jaki z tego wniosek? Według nauki Katechizmu Kościoła katolickiego medytacja chrześcijanina to wejście w tajemnice planu Bożego objawionego w Biblii, w liturgii oraz w historii. Utożsamiane w naszych czasach z medytacją wprowadzenie się w stan „uwagi” samo w sobie nie jest jeszcze medytacją: jest przygotowaniem do niej. Medytacją jest natomiast konfrontacja ze słowem Bożym docierającym do nas na różne sposoby.

## b. Kontemplacja w Katechizmie

Trudności terminologiczne, na jakie natknęliśmy się, próbując poznać nauczanie Katechizmu Kościoła katolickiego na temat medytacji, zwielokrotnią się jeszcze, gdy naszą uwagę skierujemy na pokrewne zagadnienie – na kontemplację. Zasadniczy blok kanonów katechizmowych, które odnoszą się do tego tematu, zawarty jest w dziale KKK 2709–2119. Tak przynajmniej jest w polskiej wersji językowej, gdzie ten dział nosi po prostu tytuł *Kontemplacja*. Prawie identyczne wyrażenie znajdziemy w wersji hiszpańskiej – „*La oración de contemplación*”, i angielskiej – „*Contemplative prayer*” (co w obu przypadkach dosłownie znaczy: modlitwa kontemplacyjna). Jednak tam, gdzie w polskim Katechizmie: „Św. Teresa odpowiada: «Kontemplacja myślna nie jest, według mnie, niczym innym jak głębokim związkiem przyjaźni, w którym rozmawiamy sam na sam z Bogiem, w przekonaniu, że On nas kocha»” (KKK 2709), tam w wersji francuskiej ta sama Święta mówi o modlitwie myślniej („*l'oraison mentale*”). Podobnie Katechizm wydany w jej rodzimym języku, hisz-

pańskim, nie mówi w tym miejscu ani o kontemplacji, ani o „*oración de contemplación*”; użyte wyrażenie brzmi „*oración mental*”.

Tuż obok w hiszpańskim Katechizmie znajdziemy jednak słowo „*contemplación*” (podobnie też wersja polska mówi o „kontemplacji”), choć Francuzi w oryginalnej wersji Katechizmu zechcieli wszędzie tam zachować terminologię „modlitwy” i „modlenia się” („*l'oraison*”, „*faire l'oraison*”). Pozostając więc przy naszym rodzimym tłumaczeniu, zauważmy, jak wiele aspektów tej kontemplacji to cechy współcześnie przypisywane medytacji (na przykład w tekstach Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej, do których wrócimy później):

*Wejście w kontemplację [oraison] jest analogiczne do wejścia w liturgię eucharystyczną: jest nim „skupienie” serca; poddanie całej naszej istoty tchnieniu Ducha Świętego; zamieszkanie w domu Pańskim, jakim jesteśmy; pobudzenie wiary, by wejść w obecność Tego, który nas oczekuje (KKK 2711).*

Kontemplacja [*l'oraison*] jest modlitwą dziecka Bożego, grzesznika, któremu przebaczone, który zgadza się na przyjęcie miłości, jaką jest kochany, i chce na nią odpowiedzieć, jeszcze bardziej kochając. Jest on jednak świadomy, że jego odwzajemniająca miłość jest tą miłością, którą Duch rozlewa w jego sercu (KKK 2712).

Kontemplacja [*l'oraison*] jest *milczeniem*, „symbolem świata, który nadchodzi”, lub „milczącą miłością”. Słowa w kontemplacji (*l'oraison*) nie mają charakteru dyskursywnego, lecz są niczym iskry, które zapalają ogień miłości. W tym milczeniu, nieznośnym dla człowieka „zewnątrznego”, Ojciec wypowiada do nas swoje Słowo, które przyjmuje ciało, cierpi, umiera i zmartwychwstaje, a Duch przybrania za synów pozwala nam uczestniczyć w modlitwie Jezusa (KKK 2717).

Podobne cechy mają wypowiedzi Katechizmu zawarte także w innych jego częściach, jak np. „z powodu swej transcendencji Bóg nie może być widziany takim, jaki jest, dopóki On sam nie ukáže swojej tajemnicy dla bezpośredniej kontemplacji [*la contemplation*] ze strony człowieka i nie uzdolni go do niej” (KKK 1028). Co ciekawe, kon-

templacja skojarzona jest z życiem konsekrowanym, a zwłaszcza z jego źródłem w monastycyzmie egipskim:

Wielu *zakonników* poświęciło całe swoje życie modlitwie. Już na pustyni egipskiej pustelnicy, mnisi i mniszki poświęcali swój czas uwielbieniu Boga i wstawianiu się za Jego ludem. Życie konsekrowane nie może istnieć ani rozwijać się bez modlitwy; jest ona jednym z żywych źródeł kontemplacji [*de la contemplation*] i życia duchowego w Kościele (KKK 2687).

\* \* \*

Skorzystamy teraz ze zwrócenia naszej uwagi przez Katechizm na starożytnych mnichów pustyni egipskich. Najbardziej zainteresuje nas Jan Kasjan, słynny mistrz medytowania krótkim, powtarzanym modlitewnym wezwaniem, czyli medytacji monologicznej. Piszący po łacinie Kasjan wiele lat spędził wśród mnichów egipskich i do końca życia pozostał zdecydowanym entuzjastą ich nauczania o medytacji.

## MEDYTACJA MONOLOGICZNA W STAROŻYTNYM KOŚCIELE

### 2.1. Biblijna medytacja starożytnych mnichów

Cytowany wcześniej fragment Katechizmu Kościoła katolickiego przypomni nam rolę mnichów egipskich w rozwoju medytacji i kontemplacji (por. KKK 2687). To z Egiptu od III wieku począwszy wywodziła się monastyczna duchowość chrześcijańska, która w niebывалым tempie rozprzestrzeniła się w całym Kościele w wieku IV i V.

Najbardziej autentycznym źródłem monastycyzmu była Ewangelia rozumiana w sensie dosłownym przez prostych ludzi. Widać to wyraźnie u patriarchy tego nurtu duchowego, św. ANTONIEGO (ok. 250–355). *Żywot św. Antoniego* z połowy IV wieku autorstwa św. ATANAZEGO (295–373) opisuje syna rodziny koptyjskiej rozważającego tekst Ewangelii o wyrzeczeniu się wszystkiego i podążaniu za Chrystusem:

Wszedł do domu Bożego, gdzie wtedy właśnie czytano Ewangelię, i usłyszał głos Pana, który mówił bogaczowi: „Jeśli chcesz być doskonały, idź, sprzedaj wszystko, co masz, i rozdaj ubogim” (Mt 19, 21). [...] wyszedłszy więc natychmiast, całą posiadłość oddał chłopom ze swojej wsi i sprzedał wszystkie ruchomości, a uzyskane pieniądze dał biednym<sup>4</sup>.

Święty Antoni po przeżyciu tego przełomu duchowego włączył się w nurt starochrześcijańskiej tradycji życia monastycznego, stając się

---

<sup>4</sup> Św. Atanazy, *Żywot św. Antoniego. Pisma*, Warszawa 1987, 2.

anachoretą. Zgodnie z panującym ówczesnie zwyczajem oddał się kierownictwu starszego ascety, który mieszkał nieopodal jego wsi<sup>5</sup>.

### a. „Przeżuwanie”

Modlitwa uczniów i naśladowców św. Antoniego była karmiona Pismem Świętym i wzorowana na Piśmie. Opisy takiej modlitwy znajdujemy na wielu miejscach *Apoftegmatów* (są to zbiory relacji z życia mnichów z IV–VI wieku). Polegała ona na nocnych czuwaniach wypełnionych lekturą Pism Bożych. Określano to później mianem „*ruminatio*”, czyli „przeżuwanie” słowa: w czasie czuwań nocnych i odpowiednich godzin dziennych mnich „połykał” całe fragmenty Pisma, co wspomagano psalmami i krótkimi modlitwami dla lepszego ich przyswojenia, a przez resztę dnia „przeżuwał” powracające fragmenty, szczególnie podczas pracy fizycznej. Tak wyglądała medytacja mnichów.

Praktykowano uczenie się na pamięć wszystkich tekstów, poczynając od Psalterza, by móc do nich powracać, np. podczas wyplatania lin. „[Antoni] był tak uważny, kiedy czytano Pismo, że ani jedno słowo nie padło na ziemię; wszystko zapamiętywał, tak że w końcu pamięć zastępowała mu księgi”<sup>6</sup>.

Podobne pochwały możemy znaleźć na temat innych mnichów z IV wieku: „Ammonios znał na pamięć Stary i Nowy Testament oraz przeczytał 600 tysięcy wersetów z dzieł wybitnych uczonych”<sup>7</sup>. Palladiusz wspomina, że mnisi z Tebaidy „uczą się na pamięć całego Pisma Świętego”<sup>8</sup>. Podobnie nauczali o modlitwie inni wielcy ojcowie, założyciele monastycyzmu: „Niech nie będzie nikogo, kto by nie nauczył się czytać i nie znał na pamięć czegoś z Pisma Świętego, przynajmniej – Nowy Testament i Psalmi”<sup>9</sup>.

<sup>5</sup> „W Egipcie nie było jeszcze tak wielu klasztorów, ani żaden mnich nie znał wielkiej pustyni, każdy więc, kto chciał zająć się sobą, oddawał się ascezie w pobliżu własnej wsi” (tamże, 3).

<sup>6</sup> Św. Atanazy, *Żywot św. Antoniego*, 3.

<sup>7</sup> Palladiusz, *Opowiadania dla Lausosa (Historia Lausiaca)*, (= Źródła Monastyczne 12), tłum. S. Kalinkowski, Kraków 1996, XI, 4.

<sup>8</sup> Tamże, XXXII, 12.

<sup>9</sup> Pachomiusz, *Polecenia*, 139.



To właśnie uważano powszechnie w starożytności monastycznej za medytację: powtarzanie, często głośno, jakiegoś biblijnego tekstu w miarę możliwości przez cały dzień. Na przykład w swojej *Historii mistyki zachodniochrześcijańskiej* B. McGinn rozumie medytację w okresie starożytnego chrześcijaństwa zawsze jako rozważanie konkretnej treści<sup>10</sup>. Natomiast przez kontemplację (albo modlitwę duchową) rozumiano skutek takiej medytacji: była nim nieustanna świadomość obecności Boga, ekstaza ducha ludzkiego wyrywającego się ku swojemu Stwórcy.

## b. Modlitwa monologiczna

Oprócz medytacji polegającej na „przebieganiu” myślą zmieniających się co dnia fragmentów Biblii ojcowie pustyni i ich następcy mówili także o medytacyjnej modlitwie monologicznej, co niektórzy tłumaczą dziś jako „modlitwa jednosłowna”. Właściwsze jednak jest tłumaczenie „modlitwa jedną myślą”. Przemawiają za tym zarówno względy filologiczne<sup>11</sup>, jak i historyczne rozumienie istoty tego rodzaju modlitwy. We *Wstępie* do dzieła *Filokalia. Teksty o modlitwie serca* J. Naumowicz, pisząc o modlitwie monologicznej, stwierdza: „zazwyczaj stosowano jeden wiersz psalmu, werset Ewangelii lub innego tekstu biblijnego, który zawierał – skondensowaną w kilku słowach – prośbę o pomoc czy miłosierdzie”<sup>12</sup>. Inna nazwa używana na określenie tej samej praktyki to „modlitwa czysta [*oratio pura*]” lub „wewnętrzna medytacja”: „u egipskich ojców pustyni rozwinęła się praktyka «wewnętrznej medytacji» [*krypté meléte*]”. Chodziło o medytacyjny użytek z konkretnego i zrozumiałego zdania z Biblii: „Oznaczała ona ustawiczne rozważanie czy recytację – z pamięci i najczęściej szeptem lub jedynie w myśli –

---

<sup>10</sup> B. McGinn, *Obecność Boga. Historia mistyki zachodniochrześcijańskiej*, t. 1: *Fundamenty mistyki (do V wieku)*, tłum. T. Dekert, Kraków 2009. Np. medytacja porządku wszechświata (s. 22); roli Logosu (s. 107); tekstów Ewagriusza (s. 209); krótkich tekstów biblijnych (s. 319, s. 342); natury modlitwy (s. 406).

<sup>11</sup> F. Montanari, *Vocabolario della lingua greca*, Torino 2008, wyd. II, s. 1377 – podaje etymologię słowa „μονολόγιστος” jako złożenie dwóch słów: „μόνος” oraz „λογίζω” i określa jego znaczenie jako „di un singolo pensiero”, czyli „jedną myślą”.

<sup>12</sup> J. Naumowicz, *Wstęp*, w: *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, tłum. i oprac. J. Naumowicz, Kraków 1998, s. 22.

wybranych «słów». Były to teksty z Pisma Świętego, którego uczono się na pamięć<sup>13</sup>. Dlatego nazywano to też „ukrytym rozważaniem”, gdyż zewnętrzny obserwator nie zauważyłby, że mnich rozważa jakiś fragment Pisma.

Analogią modlitwy monologicznej chrześcijaństwa wschodniego jest w chrześcijaństwie zachodnim od czasów św. Augustyna modlitwa aktami strzelistymi (łac. *actus iaculatoriae*). Dlatego w naszym kręgu kulturowym ta druga nazwa jest bardziej powszechna. Idąc za starożytną myślą Jana Kasjana, B. McGinn nazywa modlitwę monologiczną łacińskim określeniem „*formula*” i rozumie przezeń biblijną formę medytacji polegającą na stałym powtarzaniu pojedynczego, krótkiego wersetu<sup>14</sup>.

Niezależnie od takiej, czy innej nazwy, ten rodzaj modlitwy cieszył się przez wieki dużym poważaniem. Zobaczmy, jak wielką wartość modlitwie monologicznej przypisuje jeden z wielkich autorytetów wczesnośredniowiecznego monastycyzmu, HEZYCHIUSZ z SYNAJU (ok. 800 roku):

*Modlitwa monologiczna* zabija i obraca w proch podstępny zły duchów [...]. Poprzez ciągłą modlitwę przestworza myśli oczyszczają się z mrocznych chmur i z duchowych powiewów zła. Kiedy zaś przestrzeń serca zostanie oczyszczona, niemożliwe jest, aby nie świeciło w nim boskie światło Jezusa<sup>15</sup>.

## 2.2. Tradycja modlitwy Jezusowej

### a. Werset monologiczny

Monastyczna tradycja medytacji monologicznej przekazywana z pokolenia na pokolenie to – jak mogliśmy się już zapoznać – zwyczaj modlenia się krótkim biblijnym werselem. Podkreślmy: nie jednosłow-

<sup>13</sup> J. Naumowicz, *Wstęp*, w: *Filokalia*, s. 21.

<sup>14</sup> B. McGinn, *Obecność Boga*, s. 319;

<sup>15</sup> Hezychiusz z Synaju, *O czułości i modlitwie*, 174–175, w: *Filokalia*, s. 185–186.

ną mantrą<sup>16</sup>, czyli wyrazem, w którym istotne byłoby zwracanie uwagi jedynie na brzmienie dźwięków. Chodzi tu o zdanie, którego istotą jest treść niesiona przez słowa. Jaka to treść? Historycznie rzecz biorąc, wybór był spory. Ponieważ zawsze najbardziej warto uczyć się od najlepszych, sięgnijmy po zestaw zaproponowany przez słynnego egipskiego mnicha, św. JANA KLIMAKA († ok. 650 roku):

Niektórzy spośród tych, którzy weszli na drogę wyciszenia, nieustannie mają przed sobą te słowa:

- „Widzę zawsze Pana mego przede mną” (Ps 16, 8);
- inni „Przez swą wytrwałość ocalicie wasze życie” (Łk 21, 19);
- inni „Czuwajcie i módlcie się” (Mt 26, 41);
- inni: „Przygotuj swoje dzieło na czas śmierci” (Prz 24, 27);
- a inni: „Byłem unizony, a On mnie wybawił” (Ps 116, 6);
- jeszcze inni: „Cierpień terażniejszych nie można stawiać na równi z chwałą, która ma się w nas objawić” (Rz 8, 18);
- inni zaś rozważali zawsze ten werset: „Aby was nie porwał, a nie będzie nikogo, aby was wybawić” (Ps 50, 22)<sup>17</sup>.

Jan Klimak, będąc jednym z filarów monastycznej duchowości, w takim oto kontekście wspominał modlitwę nazwaną przez niego monologiczną:

Niech zawsze zasypia z tobą i z tobą się budzi pamięć o śmierci, a także powtarzanie modlitewnych wezwań do Jezusa [*monológistos Iesou euche*], bo nie znajdziesz lepszej pomocy we śnie<sup>18</sup>.

Modlitwa monologiczna nie jest więc modlitwą jednowyrazową, ale modlitwą jednozdaniową. Jeśli niekiedy przyjmowała postać jednego

---

<sup>16</sup> Skojarzenie „monologiczna – a więc jednowyrazowa” jest tak silne, że gdy w tekście artykułu o. A. de Vogüé [*Od Jana Kasjana do Johna Maina*, „Style i charakter” – zeszyt „Medytacja”, nr 4(2013), s. 18–23] pojawiło się wyrażenie „modlitwa monologiczna” tłumaczka dodała od siebie wyjaśnienie dla polskiego czytelnika: „modlitwa jednego słowa”, choć w oryginale tego nie ma, a z całości artykułu jasno wynika, że chodzi o całe, dość długie zdanie (s. 20).

<sup>17</sup> Św. Jan Klimak, *Drabina do nieba*, 27, w: *Filokalia*, s. 159–160.

<sup>18</sup> Tamże, 52, w: *Filokalia*, [wyd. 2004], s. 185.

słowa, to nie było to „jakieś słowo”, ale imię umiłowanej Osoby – imię Jezus. Z oczywistych znowu względów: ważne było wtedy, do kogo imię to się odnosi, a nie tylko, jak brzmi. Wypowiedzenie imienia to przywołanie Osoby wraz ze wszystkimi skojarzeniami, jakie Osoba ta budzi.

Zdarzało się stosowanie jeszcze innych fragmentów Biblii, niekiedy bardzo krótkich. O starcu FILEMONIE (ok. 700 r.) zapisano:

Liturgia świętego starca [Filemona] była następująca: w nocy recytował on cicho cały psalterz i hymny, a także jeden fragment z Ewangelii. Potem siadał w skupieniu mówiąc: „Panie, zmiłuj się”. Słowa te powtarzał tak długo i intensywnie, aż nie mógł wydobyć z siebie głosu<sup>19</sup>.

Czasami jednak ten sam mistrz duchowy stosował inne „słowo” jako materiał do medytacji:

O abba Filemonie, anachorecie, mówiono, że zamknął się w małej grocie [...] i wiodł ascetyczną walkę, powtarzając w myśli te same słowa, które mówił wielki Arseniusz: „Filemonie, po co wyszedłeś”<sup>20</sup>.

Zdecydowanie największą karierę podczas medytacji mnichów zrobił jednak inny werset zaczerpnięty z Ewangelii. W ciągu historii wybił się na pierwsze miejsce i zdominował w modlitewnej tradycji wszystkie inne. Było nim zawołanie ślepeca Bartymeusza: „Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną” (Łk 18, 38).

### **b. „Panie Jezu Chryste, ulituj się nade mną”**

Zobaczmy, z jak różnymi modyfikacjami ten właśnie werset pojawia się na przestrzeni tysiąca lat medytacyjnej modlitwy monastycznej. Podane niżej przykłady pochodzą z wieków od IV do XV, są więc świadectwem nieprzerwanej tradycji duchowości monastycznej przekazanej od starożytności aż do progu nowożytności:

---

<sup>19</sup> *Mowa bardzo pożyteczna o abba Filemonie*, w: *Filokalia*, s. 137.

<sup>20</sup> Tamże, s. 134.

MAKARY WIELKI († 390 roku):

Myśl jedynie o wezwaniu: „*Mój Panie, Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną*”. Zachowując wewnętrzny pokój, ujrzysz Jego Bóstwo, spoczywające w tobie. Rozproszy On mroki namiętności, które są w tobie i oczyści człowieka wewnętrznego – na wzór czystości Adama w raju. Sprawi to owo błogosławione Imię, które wzywał Jan Ewangelista, mówiąc „Światłość świata” (J 8, 12) [...]. Ustawicznie to Imię rozważaj; przeżuwasz, jak czyni to owca<sup>21</sup>.

BARSANIUSZ (VI wieku, Gaza):

Wzywaj na pomoc świętego Imienia Boga, mówiąc: „*Panie Jezu, chroń mnie i przybądź na pomoc mojej słabości*”<sup>22</sup>.

DOSYTEUSZ (VI wieku):

Dosyteusz zachowywał ciągłą pamięć o Bogu, ponieważ święty Doroteusz przyzwyczaił go mówić nieustannie: „*Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną*”, a czasem „*Synu Boży, wspomóż mnie*”<sup>23</sup>.

Praktyka abba FILEMONA (ok. 700 roku):

[Na pytanie pewnego brata] „co mam czynić, ojcze?”, odparł: „Odejdź, aż będziesz miał w twym sercu wewnętrzne rozważanie [gr. *krypté meléte*], które może oczyścić [...] twój umysł”.

Brat, nie wiedząc o tym, co mówiono, rzekł do starca: „Ojcze, co to jest wewnętrzne rozważanie?” Ten odrzekł: „Idź, bądź uważny i trzeźwy w swym sercu i zachowując czujność z bojażnią i drżeniem powtarzaj w swym umyśle: «*Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną*»”<sup>24</sup>.

SYMEON NOWY TEOLOG († 1022):

Gdy pewnego dnia stał i mówił – bardziej w myśli niż ustami: „*Boże, zmiłuj się nade mną, grzesznikiem*”, nagle z góry obficie zajaśniał Boży blask, który napełnił całe pomieszczenie<sup>25</sup>.

<sup>21</sup> *Cnoty św. Makarego Wielkiego*, w: *Filokalia*, s. 85–86.

<sup>22</sup> Barsaniusz, *Książka najbardziej pożyteczna dla duszy*, 659, w: *Filokalia*, s. 131.

<sup>23</sup> Doroteusz, *Żywot Dozyteusza*, w: *Filokalia*, s. 132.

<sup>24</sup> *Mowa bardzo pożyteczna o abba Filemonie*, w: *Filokalia*, s. 138–139.

<sup>25</sup> Św. Symeon Nowy Teolog, *Katecheza*, 22, w: *Filokalia*, s. 202.

## NICEFOR PUSTELNIK (ok. † 1275 roku):

W piersi każdego człowieka znajduje się zdolność rozumowania [...]. Z tego ośrodka rozumu pozbądź się zatem wszelkich myśli. Potrafisz to uczynić, jeśli będziesz chciał. Podaj mu wówczas wezwanie: „*Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną*”.

Przymuszaj go, aby zawsze wołał je w twym wnętrzu, jednocześnie wyłączając wszelką inną myśl. Jeśli w tym wytrwasz przez pewien czas, to otworzy ci się wejście do serca [...]. Sam to poznałem z własnego doświadczenia<sup>26</sup>.

## GRZEGORZ Z SYNAJU († 1346):

Wołaj wytrwale w myśli lub duszy: „*Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną*”. Następnie przenieś swój umysł do drugiej części formuły i mów: „*Synu Boży, zmiłuj się nade mną*”. [...] Nie powinienes nieustannie zmieniać słów wskutek niedbalstwa lub beztroski, bowiem rośliny stale przesadzane nie zapuszczają korzeni<sup>27</sup>.

Niektórzy ojcowie zalecali mówić w całości „*Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną*”, inni jedynie w części: „*Jezu, Synu Boży, zmiłuj się nade mną*” – co jest łatwiejsze ze względu na słabość umysłu<sup>28</sup>.

## Św. MAKSYM KAUSOKALYBOS († 1365):

Boski Grzegorz mówi do niego [do Maksyma]: „Powiedz mi, święty ojcze, czy zdarzyło ci się, że wówczas, kiedy modliłeś się wezwaniem «*Panie Jezu Chryste, Synu, Boży, zmiłuj się nade mną*», niekiedy zaznałeś Bożego uniesienia albo ekstazy czy też jakiegoś innego daru Ducha Świętego?»

Boży Maksym odpowiedział mu: „Ojcze, po to udałem się na miejsce pustynne, [...] by cieszyć się skutkami modlitwy!”<sup>29</sup>

## KALIKST I IGNACY KSANTOPULOI (XIV WIEKU):

Powinienes pamiętać o tym, byś od momentu, gdy twój umysł znajdzie się w sercu, nie pozostawał milczącym i beczynnym. Wciąż natomiast miej w pamięci i rozważaj to wezwanie: „*Panie Jezu Chryste, Synu Boży,*

<sup>26</sup> Nicefor Pustelnik, *O czujności i straży serca*, w: *Filokalia*, s. 245.

<sup>27</sup> Grzegorz z Synaju, *O duchowym wyciszeniu i dwóch sposobach modlitwy*, w: *Filokalia*, s. 250–251.

<sup>28</sup> Tenże, *Wytrwałość w modlitwie wewnętrznej*, w: *Filokalia*, s. 255.

<sup>29</sup> *Zywot naszego świętego ojca Maksyma Kausolibosa*, w: *Filokalia*, s. 278.

*zmituj się nade mną!*<sup>30</sup> Niech umysł nigdy nie ustanie w takim działaniu! [...]

Umysł czyni postępy w walce dzięki łasce Bożej: otrzymuje ją przez stałe [*monologiczne*], czyste i pełne skupienia wzywianie Jezusa Chrystusem, czynione z wiarą w sercu<sup>30</sup>.

Usiądź w cichej celi i bez światła, skup swój umysł [...]. Kieruj go powoli do wnętrza serca wraz z oddechem, i ściśle trzymaj się wezwania „*Jezu Chryste, Synu Boga, zmituj się nade mną!*” Równocześnie z oddechem wprowadzaj słowa modlitwy [...] wraz z modlitwą zachowaj pamięć o Sądzie i zapłacie za dobre i złe czyny<sup>31</sup>.

Św. SYMEON Z TESALONIK († 1429):

Boska modlitwa, czyli wzywianie naszego Zbawcy słowami: „*Jezu Chryste, Synu Boży, zmituj się nade mną!*”, jest prośbą, oddaniem siebie i wyznaniem wiary<sup>32</sup>.

Przeskoczmy teraz o kilka wieków, aż do naszych czasów. Bo oto czeka nas miła niespodzianka: tytularny metropolita ekumenicznego patriarchatu prawosławnego w Wielkiej Brytanii, arcybiskup KALLISTOS (TIMOTHY WARE, ur. 1934), zapytany, czy medytuje, odpowiada: „Moją medytacją jest modlitwa Jezusowa. [...] Lubię taką jej postać: «Panie Jezu Chryste, Synu Boga żywego, zmituj się nad nami!»”. Wyjaśnia też sens tej modlitwy, dokładnie tak samo, jak czyniono to półtora tysiąca lat wcześniej: „Najlepiej jest dać naszemu wiecznie aktywnemu umysłowi bardzo proste zadanie: tym zadaniem jest nieustanne wzywianie imienia naszego Pana, Jezusa Chrystusa”. Jaki jest sens tej modlitwy? „To modlitwa skierowana bezpośrednio do naszego Zbawiciela, Jezusa Chrystusa”; „to bardzo osobista modlitwa, skierowana ku określonej boskiej Osobie”. Taki styl modlitwy nie jest bynajmniej odosobniony w dzisiejszym prawosławiu, zaznacza ksiądz arcybiskup: „wiele prawosławnych parafii dba o to, by w ciągu tygodnia parafianie

<sup>30</sup> Kalikst i Ignacy Ksantopuloi, *Centurie*, 18.24, w: *Filokalia*, s. 284–285.

<sup>31</sup> Tamże, 25, w: *Filokalia*, s. 286.

<sup>32</sup> Św. Symeon z Tesalonik, *O świętej i przebóstwiającej modlitwie*, w: *Filokalia*, s. 293.

spotkali się na pół godziny czy na godzinę i wspólnie odmówili Modlitwę Jezusową<sup>33</sup>.

### c. Modlitewne strzały św. Augustyna

Jeszcze ważniejsze od naszych obecnych impresji na temat modlitwy starożytnych mnichów egipskich jest wrażenie, jakie odnosili im współcześni. Starożytni chrześcijanie mieli przecież większe szanse dobrego zrozumienia nauk chrześcijańskich mistrzów modlitwy z Egiptu niż my, którzy żyjemy prawie półtora tysiąca lat później. Oto co myślał o tej metodzie modlitwy św. AUGUSTYN (354–430). Pamiętajmy, że jako człowiek żyjący prawie dokładnie w tych samych latach co słynni mnisi stojący u początków monastycznej tradycji monologicznej medytacji, miał zapewne lepsze warunki do zrozumienia środowiskowych i kulturowych uwarunkowań modlitwy mnichów z Egiptu. Żył przecież w tym samym co oni państwie oraz w tej samej kulturze i posługiwał się na co dzień tym samym językiem co Jan Kasjan.

Bracia w Egipcie odmawiają często modlitwy, ale bardzo krótkie i niejako w pośpiechu, tak aby należyte skupienie, niezbędne na modlitwie, na skutek upływu czasu nie osłabło i nie zanikło zupełnie. W ten sposób pouczają, że nie należy wymuszać skupienia, kiedy się nie potrafi dłużej utrzymać, ani też przerywać rychło modlitwy, kiedy uwaga umysłu trwa dalej<sup>34</sup>.

Najlepiej można to zrozumieć, przywołując postać DIADOCHA z FOTYKI (400–485), niewiele tylko młodszego od św. Augustyna, greckiego nauczyciela tego typu modlitwy. Warto przy tym zauważyć, że wszyscy trzej – Jan Kasjan, Augustyn i Diadoch – żyli praktycznie w tym samym czasie. Diadoch był zwolennikiem niezwykle krótkiej modlitwy serca. Proponował wezwanie „Panie Jezu Chryste”, „Panie Jezu” lub „*Abba*, Ojcze”. Skąd ta zwięzłość? Gdyż Imię Jezusa (lub

---

<sup>33</sup> *Kto jest w ciszy? Z arcybiskupem Kallistosem rozmawia Piotr Żak*, „Style i charakter” – zeszyt „Medytacja”, nr 4(2013), s. 8–9.

<sup>34</sup> Św. Augustyn, *List do Proby*, List 130,9.



Ojca niebieskiego) miało wywołać bardzo serdeczne i osobowe związanie się z Tym, który to imię nosi<sup>35</sup>.

Dusza posiada tę łaskę, która pomaga jej rozważać i wołać „Panie Jezu Chryste”; zachowuje się jak matka, która uczy własne dziecko imienia „ojciec” i powtarza je z nim dotąd, aż zamiast dziecięcego szczebiotu będzie w stanie wyraźnie wymawiać, nawet we śnie, „ojcze”<sup>36</sup>.

Na tym przykładzie najlepiej widać sens modlitwy strzelistej: w powtarzających się wezwaniach człowiek formułuje myśl, która jak strzała wlatuje ku Bogu.

Tak też opisuje zalety swojej medytacji monologicznej współczesny św. Augustynowi wielki pisarz starożytnego monastycyzmu, Jan Kasjan. Zaraz zajmijmy się obszerniej jego nauką o medytacji, tutaj zaś, tytułem wstępnego przygotowania, niech wystarczy nam jeden cytat:

Nęka mnie pokusa łakomstwa? wołam wtedy:

– *Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu; Panie, pospiesz ku ratunkowi memu.*

Z wielką trudnością umiem dostosować się do skromnej miary posiłków klasztornych? wołam wtedy:

– *Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu; Panie, pospiesz ku ratunkowi memu.*

Podczas czytania Biblii ogarnia mnie nieprzeparty sen? wołam wtedy:

– *Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu; Panie, pospiesz ku ratunkowi memu*<sup>37</sup>.

Dlaczego przy końcu zwróciliśmy szczególniejszą uwagę na Kasjana? W historii medytacji monologicznej odegrał on tak ogromną rolę, że jego imię do dziś pojawia się w debatach na ten temat. Dlatego też następnym rozdział w całości jemu właśnie zostanie poświęcony.

---

<sup>35</sup> „*Diadochus of Photike seems to be the first in the East [...] to recommend a single prayer called monologistos, one which consists of a single «formula»*” (L. Bouyer, *The Christian Mystery: From Pagan Myth to Christian Mysticism*, Edinburgh 1990, s. 234).

<sup>36</sup> Diadoch z Fotyki, *O doskonałości*, 59–69, *Filokalia*, [wyd. z 2004], s. 130–132.

<sup>37</sup> Jan Kasjan, *Konferencje X*, 10.

### Rozdział 3

## MISTRZ STAROŻYTNEJ MEDYTACJI MONOLOGICZNEJ:

JANA KASJANA

*ROZMOWY Z ABBA IZAAKIEM*

Mnich JAN KASJAN (360–435) to przybysz z rzymskiego Zachodu, który spędził wiele lat w monastycznym środowisku Palestyny i Egiptu. Miał też obszerne doświadczenie Kościoła powszechnego, zarówno greckiego, jak i łacińskiego, skoro przebywał pewien czas w Konstantynopolu i w Rzymie. W ostatniej fazie swojego życia założył klaszory koło Marsylii, w ówczesnej Galii. To właśnie wtedy, w latach 426–428, napisał swoje słynne dzieło *Rozmowy z Ojcami (Collationes Patrum)*<sup>38</sup>. Tytułowi „ojcowie” to egipscy mnisi wczesnego, pionierskiego okresu i to właśnie ich doświadczenie duchowe zostało w ten sposób przeniesione i upowszechnione w zachodnim, a więc łacińskim środowisku monastycznym, zwłaszcza w nieco późniejszej tradycji benedyktyńskiej. Teksty Jana Kasjana sprzed szesnastu wieków stały się ważnym argumentem za istnieniem długiej, katolickiej tradycji medytacji dla zwolenników współczesnych form medytacyjnych, do których należą między innymi członkowie Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. W tym kontekście niezwyklego znaczenia nabiera dokładne poznanie świadectwa Kasjana o medytacji monastycznej przełomu IV i V wieku.

Zdecydowanie najważniejsze w tym względzie są dwie rozmowy z abba Izaakim, mistrzem monastycznej duchowości egipskiej. Jest to dziewiąta i dziesiąta konferencja w zbiorze *Collationes Patrum*. Obie

---

<sup>38</sup> Jan Kasjan, *Collationes*, PL 49, 477–1328; w polskim tłumaczeniu noszą tytuł *Konferencje*. Obszerne omówienie zagadnienia medytacji u Kasjana, a zwłaszcza Konferencji IX i X znajduje się w cytowanym już wcześniej dziele B. McGinna, *Obecność Boga*, s. 310–325, a metody medytacji omówiono zwłaszcza na s. 315 oraz 319–320.

mają literacką szatę dialogu na temat dokładnie taki, jaki nas tutaj interesuje: uczeń imieniem Germanus pyta o praktyczną metodę dojścia do doskonałej medytacji, a mistrz – czyli abba Izaak – udziela bardzo konkretnej i szczegółowej odpowiedzi.

### 3.1. Jak wejść na górę medytacji?

#### a. Ścieżka Modlitwy Pańskiej

Jak należało się spodziewać po chrześcijańskim mnichu, abba Izaak sporo miejsca (sześć rozdziałów) poświęcił najpierw czterem rodzajom modlitwy wspomnianym przez św. Pawła: modlitwie prośby, wstawienictwa, błagania i dziękczynienia (1 Tm 2, 1)<sup>39</sup>. Równie ważna rola (siedem rozdziałów) przypadła modlitwie Ojciec nasz, jako podstawowej w duchowym życiu chrześcijanina<sup>40</sup>.

Dopiero na tym tle można zrozumieć naukę abba Izaaka, że modlitwa Ojciec nasz podnosi chrześcijanina do wyższego stanu ducha („*ad praeclsiorem statum*”) i prowadzi do „płomiennej i niewysłowionej modlitwy [*ad illam igneam, immo ineffabilem orationem*]”<sup>41</sup>. Ten właśnie stan ducha jest upragnionym celem mnicha i jego najwyższym szczęściem. Izaak zaczyna od jego opisu, aby potem wskazać, jak go osiągnąć.

Wspomniana modlitwa płomienna wyróżnia się nie jakimś dźwiękiem, poruszeniem języka lub słowem („*sono vocis, lingae motu, verborum pronuntiatione*”). Umysł, który doświadczył tego stanu, jest oświecony waniem niebiańskiego światła („*mens infusionis coelestis illius luminis illustrata*”)<sup>42</sup>.

Pozostaje pytanie: Jak osiągnąć ów stan, kiedy to umysł rozpłomieni się i rozпали („*inflammata mens atque succensa*”), i zostanie porwany do czystych i najgorliwszych modlitw („*ad orationes puras ac ferventissimas*”)? Okazuje się, że jest całkiem sporo dróg, których może użyć łaska Boża, aby w ten sposób rozpalic serce człowieka: czasem jest to zasłyszany werset któregoś z psalmów, niekiedy porywająca melodia śpiewana przez braci, innym razem mogą to być słowa kazania czy wygłoszonej konferencji. Mogą to też być wydarzenia życiowe, jak na przykład konieczność roz-

<sup>39</sup> Jan Kasjan, *Konferencje IX*, 9–14.

<sup>40</sup> Tamże, 18–24.

<sup>41</sup> Tamże, 25.

<sup>42</sup> Por. tamże, 25.

stania w obliczu śmierci<sup>43</sup>. Mnich może otrzymać łaskę poruszającą serce na tak różne sposoby i różne też mogą być jej widoczne skutki.

Czasem skutkiem staje się nawet wybuch niekontrolowanych okrzyków radości („*in clamores intolerabilis gaudii immensitate*”) i to taki, że słychać go w sąsiednich celach braci! Innym razem może to być wejście w tajemnicę dojmującej ciszy („*intra secretum profundae taciturnitatis*”), a duch ludzki porażony nagłym oświeceniem („*stupor subitae illuminationis*”) albo trwa przed Bogiem w ciszy, albo wyraża to tajemniczymi dźwiękami. Abba Izaak używa tu określenia św. Pawła (Rz 8, 26): „błagania, których nie można wyrazić słowami [*desideria sua gemitibus inenarrabilibus efundat*]”. Innym razem zaś widzialnym skutkiem tej czystej modlitwy są strumienie łez („*lacrimarum evaporatione*”) <sup>44</sup>.

Skąd łzy? Czasem wskutek tak żarliwego oczekiwania chwały przyszedłego zbawienia, że otwierają się wprost źródła łez spowodowanych wtedy nieopanowaną radością i nieograniczonym entuzjazmem („*lacrimarum fontes de intolerantia gaudii et alacritatis immensitate*”). Mogły też być spowodowane uświadomieniem sobie swoich grzechów lub win innych ludzi, albo bojaźnią przed wiecznym potępieniem <sup>45</sup>.

Wygląda na to, że w chrześcijańskiej starożytności zdarzały się i takie monastyczne modlitwy, które swoim żywiołowym emocjonalizmem bardziej przypominały spotkanie współczesnej odnowy charyzmatycznej, niż zastygłe w bezruchu medytacyjne sesje.

## b. Czy Ktoś mnie słyszy?

Używany przez nas do tej pory język opisu modlitwy jako pewnego „stanu” jeszcze nie dość podkreślił to, co w niej – według abba Izaaka, bohatera Kasjanowej *Konferencji* – najważniejsze. Modlitwa jest **dialogiem osobowym**, człowiek rozmawia z Bogiem, coś Bogu komunikuje, a Bóg przekazuje w niej coś modlącemu się człowiekowi. Bez tego personalistycznego aspektu modlitwa starożytnego monastycyzmu w ogóle

<sup>43</sup> Jan Kasjan, *Konferencje IX*, 26.

<sup>44</sup> Tamże, 27. Warto pamiętać, że „*gemitibus inenarrabilibus*” oznacza dosłownie „niewymownymi jękami”, wskutek czego ten sam werset w tradycji duchowości odnowy charyzmatycznej stał się jednym z uzasadnień modlitwy językami, a więc modlitwy głośniejszej i często wspólnotowej.

<sup>45</sup> Tamże, 29.

nie istnieje! Następny, całkiem spory fragment konferencji abba Izaaka dotyczy najważniejszego problemu: Czy Ktoś słyszy moją modlitwę? Czy moja modlitwa skutecznie dociera do Boga („*preces nostras ad Deum efficaciter penetrasse*”)? I jak mogę być tego pewny?<sup>46</sup> Nie chodzi o to, aby wprawić się w jakiś stan ducha. Chodzi o to, czy ten stan ducha otwiera mnie na osobową relację z Bogiem żywym i prawdziwym; czy Bóg mnie słyszy i czy ja słyszę Boga.

Jakże często u entuzjastów bezosobowej medytacji bywa dziś nadużywane zdanie z Ewangelii: „Gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się” (Mt 6, 6). W Piśmie Świętym nie jest to jednak zachęta do zamknięcia się w swoim własnym wnętrzu, tak jakby medytujący chrześcijanin miał do czynienia albo **ze sobą samym**, albo po prostu z **nikim**. Jezus kończy to ewangeliczne zdanie nad wyraz jasno: „Módl się do Ojca swego, który jest w ukryciu; a Ojciec twój, który jest w ukryciu, odda tobie” (Mt 6, 6). A jak interpretuje to zdanie abba Izaak? Oczywiście, jak wzorowy chrześcijanin: jeśli modlimy się w ciszy, to dlatego, aby nie przeszkadzać braciom na modlitwie, aby demony nie usłyszały naszych próśb kierowanych do Boga i nie usiłowały im przeszkodzić, aby w ten sposób nasza modlitwa dotarła przed oblicze Boga jak dym ofiary kadzidła<sup>47</sup>.

### c. Jak to się naprawdę robi?

Czas na najważniejsze: docieramy do kulminacji przekazanej nam w konferencji Kasjana nauki abba Izaaka, który zniecierpliwionym już nieco słuchaczom opíše w detalach, jak praktycznie medytować. Teraz oto dowiemy się, co znaczy sławetna medytacyjna formuła (łac. *formula*) i czy rzeczywiście jest to mantra starożytnego chrześcijańskiego monastycyzmu?

Abba Izaak najpierw nauczył swoich uczniów, że trzeba oderwać się od wyobrażeń na temat Boga. Ale co miał przez to na myśli? Czy zachęcał do wprawienia umysłu w stan pozapojęciowego trwania osiągniętego brzmieniem mantry? Jego cel był zdecydowanie inny. Ten mistrz starożytnego monastycyzmu całkiem po prostu musiał zmagać się z herezją antropomorfizmu („*baeresis Anthropomorphytarum*”). Okazuje się, że

<sup>46</sup> Jan Kasjan, *Konferencje IX*, 32–34.

<sup>47</sup> Por. tamże, 35–36.

niektórzy mnisi tamtych czasów uważali, że skoro człowiek jest stworzony „na obraz i podobieństwo Boga” (Rdz 1, 27), to logicznie rzecz biorąc i Bóg musi być podobny do człowieka. Musi więc mieć podobne ręce, nogi i oczy. I nawet wzrostem Bóg powinien być podobny do ludzi. Jednym słowem – był to obraz Boga analogiczny do tego, jaki wyznają i za naszych czasów np. niektórzy mormoni.

Abba Izaak oczywiście usilnie zwalczał ten błąd, co doprowadziło nawet jednego z mnichów do kryzysu wiary. W pierwszej chwili zdesperowany mnich wołał: „Nieszczęsny ja człowiek! Zabrali mi mojego Boga! I nie mam do kogo się zwracać”<sup>48</sup>.

Izaak cierpliwie uczył, że Bóstwo samo w sobie jest poza wszelkim kształtem i formą, a mnich, który to zrozumie, będzie mógł duchowo ujrzeć Jezusa, mającego jak najbardziej kształt i formę: po pierwsze taką, jaką miał podczas życia ziemskiego, a więc pokorną i cielesną („*Jesum humilem*”); po drugie zaś taką, jaką ma po zmartwychwstaniu i jaka ukaże się podczas Jego przyjścia w chwale („*Jesum glorificatum*”). Takie widzenie jest możliwe tylko dzięki wewnętrznemu wzrokowi duszy („*internis obtutibus animae*”)<sup>49</sup>. Jest to konsekwencja chrześcijańskiej wiary we Wcielenie: Syn Boży stał się i na zawsze pozostaje człowiekiem.

Wobec takiej obietnicy – stawania na modlitwie wobec Bóstwa w nieuchwytniej chwale ponad wszelkim kształtem i formą, oraz wobec Jezusa w Jego chwale niebiańskiej – uczniowie słuchający abba Izaaka dopytują się coraz konkretniej: to wszystko jest bardzo zachęcające, ale jak można to osiągnąć? Chodzi im o najbardziej fundamentalne wskazówki. Jak zacząć? Jak poznać pierwsze literki tej wspaniałej duchowej księgi, aby potem móc studiować ją w całej okazałości?<sup>50</sup> Abba Izaak zaczyna więc:

- oto wskażę wam drzwi prowadzące do sali takiej właśnie modlitwy<sup>51</sup>;
- oto wskażę wam formułę takiej modlitwy („*orationis formula*”).

A jest to formuła, za pomocą której każdy mnich ma nieustannie medytować, powtarzając ją w swoim sercu („*incessabili volutatione cordis*

---

<sup>48</sup> Jan Kasjan, *Konferencje X*, 3.

<sup>49</sup> Tamże, 6. Jak zauważa McGinn, to rozróżnienie na oglądanie Jezusa w Jego poniżonej, cielesnej postaci oraz „uwielnionego i przychodzącego w chwale swego majestatu” oparte jest na biblijnym opisie Przemienienia; B. McGinn, *Obecność Boga*, s. 318.

<sup>50</sup> Jan Kasjan, *Konferencje X*, 8.

<sup>51</sup> Tamże, 9.

*meditari*"); to ona właśnie usunie z jego serca mnogość wszelkich innych myśli („*omnium cogitationum varietate*”).

Po tym wprowadzeniu następuje uroczyste przekazanie pustynnej tradycji modlitwy monastycznej, prawdziwe wtajemniczenie w medytację chrześcijańską, udzielenie formuły modlitwy (*formula pietatis*). Jest to tak głęboko brzmiące zdanie, że zapoznajmy się z nim w całej jego okazałości:

*Erit itaque – ad perpetuam memoriam Dei possidendam –  
haec inseparabiliter proposita vobis formula pietatis:  
Deus, in adiutorium meum intende;  
Domine, ad adiuvandam me festina*<sup>52</sup>.

Abyście posiadli stałą pamięć o Bogu,  
Ta oto formuła modlitwy niech zawsze będzie z wami:  
**Boże, wejrzyj ku wspomżeniu memu;**  
**Panie, pospiesz ku ratunkowi memu** (Ps 70, 2).

## 3.2. Moc medytacji

### a. Moc słowa Bożego

Po udzieleniu formuły modlitwy następuje istny hymn zachwytu nad mocą tych wspaniałych słów Biblii. I cały czas, zauważmy, nacisk położony jest z całą oczywistością na **znaczenie** tych słów. „Kasjan jako pierwszy w Kościele zachodnim zalecał modlitwę zwaną *monologistos*, która składała się tylko z jednej formuły powtarzanej nieustannie, dlatego że zawierała wszystko co najważniejsze”<sup>53</sup>. Kasjan podkreśla to z całą mocą, mówiąc, że z całego Pisma Świętego nieprzypadkowo ten właśnie werset został wybrany jako narzędzie („*excerptus est instrumento*”). Powodem jest właśnie treść tej biblijnej prośby, która zawiera w sobie wszystkie uczucia („*omnes adfectus*”), jakie człowiek może skierować do Boga. Kasjan w długiej litanii wymienia, jakie to stany modlitewne zawiera ów werset Psalmu 70, 2: pokorę, czujność, ufność, świadomość własnej słabości i wiele innych.

<sup>52</sup> Jan Kasjan, *Konferencje X*, 10.

<sup>53</sup> L. Bouyer, *The Christian Mystery*, s. 234.

Medytacyjna *formula* to zdanie zawierające prośbę. A moc i skuteczność tej prośby abba Izaak opiewa takimi oto słowami:

– Nęka mnie pokusa łakomstwa? wołam wtedy:

*Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu; Panie, pospiesz ku ratunkowi memu.*

– Z wielką trudnością umiem dostosować się do skromnej miary posiłków klasztornych? wołam wtedy:

*Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu; Panie, pospiesz ku ratunkowi memu.*

– Podczas czytania Biblii ogarnia mnie nieprzeparty sen? wołam wtedy:

*Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu; Panie, pospiesz ku ratunkowi memu.*

– Walczę z grzesznymi pokusami ciała? albo po pokusach martwię się, aby nie powróciły? albo nęka mnie pycha i zarozumiałość? wołam wtedy:

*Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu; Panie, pospiesz ku ratunkowi memu*<sup>54</sup>.

Litania tych przykładów jest w tekście Kasjana o wiele dłuższa i daje bardzo jasny obraz sensu używania modlitewnej formuły („*formula pietatis*”): formuła ta przywołuje pomocną obecność osobowego Boga we wszelkiej sytuacji życia chrześcijanina. Ma przepoić całe myślenie, ma instynktownie pojawiać się w pomyślności i w przeciwności, w dzień i w nocy, przy przebudzeniu i przy zasypianiu; jednym słowem – nieustannie. Kasjan zdaje się tu czynić aluzję do fragmentu z Listu do Efezjan św. Pawła, gdzie czytamy o Bożym wojowniku, który walczy ze złem duchowym orężem wiary i modlitwy: „obleczcie pełną zbroję Bożą” (Ef 6, 14; u Kasjana jest to „niezwyciężona zbroja – *impenetrabilis lorica*”); „bierzcie wiarę jako tarczę” (Ef 6, 16, u Kasjana jest to „potężna tarcza – *munitissimus clypeus*”).

Zdobyta tą metodą medytacja nazwana jest przez Kasjana po prostu „medytacją tego wersetu [*huius versiculi meditatio*]”, która ma „obracać się nieustannie wewnątrz twego serca”. W *Rozmowie X* Kasjana jest ona traktowana synonimicznie z „modlitwą tym wersetem [*huius versiculi oratio*]”, a więc wołaniem do Boga tą właśnie treścią<sup>55</sup>.

<sup>54</sup> Jan Kasjan, *Konferencje X*, 10.

<sup>55</sup> Oczywiście w innych miejscach Kasjan mówił o medytacji nad całym bogactwem Biblii: „w rozmowie XIV, 10 Kasjan używa obrazu ciągłej medytacji nad Pismem, która ma ostatecznie utworzyć w duszy Arkę Przymierza”, a użyte przez niego słowa wyraźnie łączą duchowe czytanie Biblii (*lectio*) z rozważaniem przeczytanego słowa Bożego (*meditatio*): „*assiduum te ac potius jugem sacrae praebeas lectioni, donec continua meditatio imbuat mentem tuam et quasi in similitudinem sui formet, arcam quodammodo ex ea faciens Testamenti, habentes in se scilicet duas tabulas lapideas: [...] urnam auream,*



## b. Co z tego wyniknie?

Kasjan zapewnia, że w ten sposób, ta „jedyna myśl w sercu będzie ci niosła zbawienie [*tibi salutaris effecta*]”. To ona doprowadzi cię do niewypowiedzianej i promiennej modlitwy, której doświadczenie mają tylko nieliczni<sup>56</sup>.

Kilkakrotnie powraca on do określenia „formuła”: jest to techniczna nazwa modlitewnego tekstu użytego do medytacji. „To właśnie jest formuła, do której umysł powinien przyłgnąć bez ustanku”. Przez jej powtarzanie umysł osiągnie ubóstwo ducha, usuwając bogactwo wszelkich myśli („*cunctarum cogitationum divitias*”), ograniczając się do ubóstwa tego jednego biblijnego wersetu („*versiculi huius paupertate*”). W ten właśnie sposób dotrze do ewangelicznego błogosławieństwa: „Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy królestwo niebieskie” (Mt 5, 3)<sup>57</sup>.

Nie jest to ubóstwo abstrakcyjnego braku **wszelkiej myśli**. Jest to ubóstwo **jednej myśli** i to bardzo konkretnej, polegające na przeżywaniu duchowej **zależności od osobowego Zbawiciela**.

Jakież większe i świętsze może być ubóstwo niż tego, kto wie, że nie ma żadnej obrony ani żadnej własnej mocy, ale prosi o codzienną pomoc bogactwa kogoś Innego [*de aliena largitete*]<sup>58</sup>.

Takie duchowe ubóstwo otworzy człowiekowi królestwo Boże, mianowicie pozwoli rozumieć Biblię, a zwłaszcza psalmy. To przecież psalmami modlili się mnisi codziennie, to one były ich duchowym pokarmem przez długie godziny każdego dnia. A pokarm monologicznej medytacji przyniesie taki skutek:

Obfitując nieustannie na tym pastwisku, mnich posiędzie wszystkie myśli psalmów i zacznie śpiewać je w taki sposób, że będzie je wypowiadać z najgłębszym uczuciem serca, tak jakby były ułożone już nie

---

*hoc est memoriam puram [...] nec non etiam virgam Aaron, id est [...] Jesu Christi salutare vexillum*”, por. B. McGinn, *Obecność Boga*, s. 316. Tak samo pisze L. Bouyer: „Kasjan ukazuje kontemplację jako skutek medytacji nad Pismem św. [*contemplation as arising from meditation on the Scriptures*]”, L. Bouyer, *The Christian Mystery*, s. 232.

<sup>56</sup> Jan Kasjan, *Konferencje X*, 10.

<sup>57</sup> Tamże, 11.

<sup>58</sup> Tamże, 11.

przez psalmistę, ale raczej jakby były jego własnymi słowami i jego własnymi modlitwami. I rozpozna, że słowa psalmu spełniły się nie tylko dawno temu na osobie proroka, ale że spełniają się też codziennie w jego własnym życiu<sup>59</sup>.

W ten właśnie sposób umysł osiągnie stan nieskalanej modlitwy („*ad illam orationis incorruptionem*”), zapewnia abba Izaak<sup>60</sup>. Nie tylko nie odwołując się do żadnego obrazu Boga, ale nawet nie wypowiadając już żadnych słów, umysł – kierując się tylko wewnętrznym ogniem („*ignita mentis intentione*”), bez żadnej pomocy zmysłów – oddaje się Bogu w „błaganiach, których nie można wyrazić słowami [*gemitibus inenarrabilibus*]”<sup>61</sup>.

Uczniowie jasno zrozumieli to, co zostało im przedstawione. „Opisałeś nam, ojcze, nie tylko przekaz duchowej dyscypliny, o którą prosiliśmy, ale także jej cel, jakim jest doskonałość”. A doskonałością tą jest nieustanna pamięć o Bogu („*Dei memoria*”) oraz wyjście z ograniczeń rzeczy widzialnych dzięki jednemu tylko biblijnemu wersetowi („*unius versiculi*”); w jego krótkim słowie („*brevi sermone*”) zawierają się uczucia wszystkich modlitw.

Uczniowie mają już tylko jedną dodatkową prośbę o wyjaśnienie, jak praktycznie utrzymać skarb tego jednego wersetu, który otrzymali jako formułę („*versiculum vice formulae tradidisti*”). Po otrzymaniu stosownych wyjaśnień słuchacze zachwyceni i zdumieni tą wiedzą z podziwem zaakceptowali naukę o medytacji przekazanym im wersetem („*versiculum meditatione*”), który pozwala utrzymać jasne i mocne skierowanie umysłu na Boga<sup>62</sup>.

### c. Benedyktyńska kontynuacja

Na zakończenie wypada dodać jeszcze jeden motyw. Waga nauczania Jana Kasjana nie wyczerpuje się tylko w kręgu świadków jego życia. Słynna *Reguła św. BENEDYKTA* (ok. 480–547)<sup>63</sup> sprawiła, że przez całe

<sup>59</sup> Jan Kasjan, *Konferencje X*, 11.

<sup>60</sup> Modlitwa psalmami u Kasjana tak, „jakbyśmy sami byli ich autorami”, przytaczana jest przez McGinna jako przygotowanie do modlitwy czystej; B. McGinn, *Obecność Boga*, s. 321.

<sup>61</sup> Jan Kasjan, *Konferencje X*, 10.

<sup>62</sup> Tamże, 14.

<sup>63</sup> Św. Benedykt z Nursji, *Reguła. Święty Grzegorz Wielki, Dialogi. Księga druga*, tłum. A Świderkówna, Kraków 1994.

stulecia wskazówki Kasjana zalecano kolejnym pokoleniom mnichów Zachodu. Wprawdzie *Reguła* nie wspomina Kasjana z imienia, ale przy jej końcu znajdziemy wyraźne odniesienie do znanego nam już dzieła *Rozmowy z Ojcami*: „Czymże są *Konferencje Ojców* [*Collationes Patrum*] i *Ustawy* [*Instituta*], i ich *Żywoty*, czymże *Reguła* świętego ojca naszego, Bazylego, jeśli nie narzędziami, z których pomocą mnisi, dobrzy i posłuszni, budują swoje cnoty?”<sup>64</sup>.

*Reguła* św. Benedykta używa też łacińskiego słowa „*meditatio*” (lub „*meditare*”). Jak należało się tego spodziewać, kontynuuje przy tym tradycję rozumienia medytacji jako rozważania przeczytanego tekstu słowa Bożego: „Jeżeli zaś po Wigiliach zostanie trochę czasu, ci, którzy tego potrzebują, poświęcą go na rozważanie [*meditatio*] psalmów i czytań”<sup>65</sup>.

\* \* \*

Czy to koniec wielkiej przygody z medytacją w Kościele zachodnim? Nic podobnego, ponieważ tekstów o medytacji w kolejnych wiekach nigdy nie brakowało. Nie możemy wspomnieć ich tu wszystkich nawet z tytułów, a cóż dopiero omówić ich treści! Trzeba by na to całych obszernych tomów. Dlatego przeniesiemy się od razu do późnego średniowiecza, do wieku XIV. To wtedy powstała pewna zachwycająca książeczka. Mierzona ilością stron jest niewielka, ale jeśli jej miarą ma być wpływ na historię duchowości katolickiej – niezwykle ważna. Jej oddziaływanie jest nawet dziś zdumiewająco duże, zwłaszcza wśród uczestników modlitewnych grup medytacyjnych we współczesnym Kościele. Mowa tu o *Obłoku niewiedzy*.

---

<sup>64</sup> Św. Benedykt z Nursji, *Reguła*, LXXIII, 5–6.

<sup>65</sup> Tenże, *Reguła*, VIII, 3. W podobnym kontekście użyty jest czasownik „*meditare*” w *Regule* XLVIII, 23 oraz LVIII, 5.

## Rozdział 4

# „MOŻESZ GO KOCHAĆ, ALE NIE POJAĆ” – *OBŁOK NIEWIEDZY*

### 4.1. Nieco wiedzy o *Obłoku niewiedzy*

#### a. Biblijne źródła

Obraz tajemniczego obłoku, w którym kryje się boska rzeczywistość, był wielokrotnie wykorzystywany w historii duchowości. Najgłębsze źródła tej tradycji można znaleźć w starochrześcijańskiej, alegorycznej interpretacji historii spotkania Mojżesza z Bogiem, opisanej w Księdze Wyjścia. Mojżesz i jego lud potrzebowali najpierw oczyszczenia: „Niech wypiorą swoje szaty” (Wj 19, 10). Potem przyszło duchowe oświecenie: „Ujrzeni dzieła z szafirowych kamieni, świecących jak samo niebo” (Wj 24, 10). Na koniec zaś objawiło się im miejsce, gdzie mieszka Bóg: Mojżesz nie tylko „zbliżył się do ciemnego obłoku” (Wj 20, 21), ale nawet „wszedł w środek obłoku” (Wj 24, 18).

Ta seria biblijnych scen zinterpretowana w alegorycznym kluczu posłużyła jako prawzór drogi każdego początkującego chrześcijanina. Rozpoczyna się ona od uwierzenia w oczyszczające słowo Boże (katechumenat), prowadzi poprzez ugruntowaną na oczyszczeniu decyzję dostąpienia oświecenia (przyjęcie chrztu), a celem jest zjednoczenie z Bogiem przez karmienie się Eucharystią i słowem Bożym<sup>66</sup>. Ta sama sekwencja biblijnych obrazów stała się też osnową porządkowania duchowej drogi chrześcijan, zaawansowanych już w modlitewnej drodze, za pomocą schematu trzech okresów życia wewnętrznego: oczyszczenie, oświecenie, zjednoczenie (*purificatio, illuminatio, unio*).

---

<sup>66</sup> Por. Pseudo-Dionizy, *Teologia mistyczna*, 1–3, w: Pseudo-Dionizy Areopagita, *Pisma teologiczne*, tłum. M. Dzielska, Kraków 2005, s. 325–327.

Piszący przy końcu chrześcijańskiej starożytności DIONIZY (VI w.) interpretuje dane biblijne o Mojżeszu jako prawzór drogi duchowej każdego chrześcijanina, lecz w kategoriach tzw. teologii negatywnej: „[Mojżesz] nie spotyka się z Bogiem samym, a jedynie ujrzał – nie Jego samego, gdyż jest On niewidzialny – ale miejsce, gdzie On zamieszkuje”<sup>67</sup>.

### b. Trzynastowieczna kontynuacja

W tej właśnie tradycji trzeba interpretować ważne dzieło na temat medytacji monologicznej, czyli pochodzącą z XIV wieku książeczkę *Obłok niewiedzy* anonimowego autora. Znajdujemy tam spisana w porównywalny sposób w późnośredniowiecznym języku angielskim medytacyjną metodę kontemplacji, polegającą na powtarzaniu jak najkrótszego słowa, na przykład „Bóg” lub „grzech”: „Musisz nieustannie powracać do owych słów, i to w takiej kolejności: «grzech» i «Bóg»”<sup>68</sup>.

Jaki jest powód zachęcania do takiej właśnie metody modlitwy? Wydaje się, że jest to doprowadzona do ostatecznych konsekwencji i zradyzalizowana logika, znana nam już z dzieł Jana Kasjana. Pamiętamy, że Kasjan relacjonował nam znalezienie przez mnichów egipskich takiej formuły (czyli frazy biblijnej), która zawierałaby całą naukę Pisma Świętego w skrócie. Znalazł ją w wersecie Psalmu 70, 2: „Boże wejrzyj ku wspomnieniu memu, Boże pospiesz ku ratunkowi memu”. Autor *Obłoku niewiedzy* znalazł jeszcze bardziej radykalne wyjście: niech formułą będą już nawet nie najkrótsze zdania biblijne, ale po prostu pojedyncze wyrazy.

Zewnętrzne podobieństwo tej metody medytacji do stosowania mantry skłoniło nawet niektórych współczesnych praktyków medytacji do interpretowania jej właśnie w kluczu mantrycznym:

*W Obłoku niewiedzy* autor wielokrotnie zachęca do wyboru słowa pełnego znaczenia. Jeśli jednak zdecydujemy się na nie, należy zapomnieć o tym, co ono znaczy, i tylko wsłuchiwać się w jego dźwięk<sup>69</sup>.

<sup>67</sup> Pseudo-Dionizy, *Teologia mistyczna*, 1.

<sup>68</sup> *Obłok niewiedzy*, 40, tłum. W. Unolt, Poznań 1986.

<sup>69</sup> J. Main OSB, *Chrześcijańska medytacja*, Kraków 2012, s. 47. Ważne w tej kwestii wydaje się zdanie: „Niewłaściwe byłoby dopatrywanie się związków pomiędzy bezpojęciową modlitwą prostoty *Obłoku niewiedzy* a technikami medytacyjnymi bud-

Wrażenie to może się pogłębiać, gdy w czternastowiecznym tekście *Obłoku* znajdziemy fragmenty, które bardziej pasują do naszego wyobrażenia o buddyzmie niż do tradycji chrześcijańskiej. Na przykład podczas medytacji proponowanej w *Obłoku niewiedzy* człowiek nie zajmuje się rozważaniem jakiegoś tekstu, ani też zagłębianiem się w treść określonych prawd wiary. W tym sensie zdaje się zajmować „niczym”. Co wówczas się dzieje? Opis tego niezwykłego stanu ducha przybliżają poniżej przytoczone fragmenty:

Twój naturalny umysł [*bodely wittes*] teraz może się żywić tylko „niczym” [*nothing*], sądzi bowiem, że ty czynisz właśnie „nic” [*nought*], czyni dalej owo „nic” i to z miłości do Boga [...].

Porzuć „wszędzie” i „wszystko” [*this everiwhere and this ought*] w zamian za „nigdzie” i „nic” [*this nohwhere and this nought*] [...].

Kiedy człowiek doświadcza w swym duchu owego „nic” w jego „nigdzie” [*this nought when it is noughwhere wrought*], jego usposobienie podlega najbardziej nieoczekiwanym zmianom<sup>70</sup>.

Albo:

Gdy zniknie już pamięć o wszystkich innych rzeczach i czynach, [...] wciąż będzie tkwić między tobą a Bogiem wyraźna świadomość twego własnego istnienia [*a felyng of thin owne beyng*]. Także i ona musi zniknąć<sup>71</sup>.

Ten bowiem doświadcza prawdziwego smutku, kto wie i czuje, nie tylko czym jest, ale że jest [*not onli what he is, bot that he is*]: czyni [to] duszę gotową na przyjęcie takiej radości, która odbiera człowiekowi wszelką świadomość własnego istnienia [*felyng of his beyng*]<sup>72</sup>.

Czy są to jednak najtrafniej wybrane fragmenty dla zilustrowania poglądów owego czternastowiecznego autora o sztuce medytacji?

---

dyzmu. [...] Zawsze jest to spotkanie z Kimś – kto się objawił, zesłał Syna, stał się człowiekiem”; W. Giertych, *Wstęp*, w: *Obłok niewiedzy*, s. 14–15.

<sup>70</sup> *Obłok niewiedzy*, 68–69, s. 37. Tekst oryginalny: *The Cloud of Unknowing*, ed. J. Gallacher, Kalamazoo, US–MI 1997, dostępne na: [www.lib.rochester.edu/camelot/teams/cloud.htm](http://www.lib.rochester.edu/camelot/teams/cloud.htm).

<sup>71</sup> *Obłok niewiedzy*, 43.

<sup>72</sup> Tamże, 44.

W. Johnston w swojej pracy *Mistycyzm „Obłoku niewiedzy”* podkreśla bardzo wyraźnie, że „technika opróżniania umysłu z myśli i obrazów jest bezużyteczna, a nawet niebezpieczna, o ile tego umysłu nie wypełnia bardzo szczególna miłość do Boga. Tradycja, na której opiera się *Obłok* i do której jego autor często się odwołuje, mówi, że nikt nie może dojść do tego mistycznego odpoczynku, o ile nie spędził długiego czasu na zwykłej medytacji nad tajemnicami Chrystusa, oddając się pokucie i szlachetnym uczynom. Co do chwili, w której wolno już porzucić medytację dyskursywną i pozwolić swemu umysłowi i sercu napełnić się ciemną modlitwą milczenia, istniało wiele sprawdzianów rozpoznających dane powołanie”<sup>73</sup>.

Sprawdźmy zatem, jakiej medytacji naucza autor *Obłoku niewiedzy*, czytając tekst nieco bardziej systematycznie. Według zawartej w tym dziele nauki o medytacji modlący się chrześcijanin znajduje się jakby między dwoma obłokami.

Pierwszy to **obłok niewiedzy**, który rozpościera się **ponad** człowiekiem, między nim a Bogiem („*this cloude of unknowyng is aboven thee, bitwix thee and thi God*”).

Drugi – **obłok zapomnienia**, znajduje się **pod** człowiekiem, czyli między człowiekiem a stworzeniem („*a cloude of forgetyng bineth thee, bitwix thee and alle the cretures*”)<sup>74</sup>.

Źródła tej nauki znajdują się w pismach Ryszarda od św. Wiktora († 1173), który jako pierwszy pisał o „*nubes ignorantiae*” (to właśnie jest obłok niewiedzy, który oddziela od Boga) oraz o „*nubes oblivionis*”, obłoku niepamięci; ten drugi to obłok zakrywający odpuszczone już grzechy<sup>75</sup>.

### c. Jak wejść w *Obłok*, by się w nim nie zgubić

Aby praktykować medytację, należy najpierw poznać samego siebie. Przez to poznanie autor rozumie jednak nie tyle tak modny dziś psychologiczny wgląd w swój charakter czy swoje nastroje, ale raczej uznanie się za grzesznika, uświadomienie sobie „nędzy i słabości człowieka, w jakie

<sup>73</sup> W. Johnston, *Mistycyzm „Obłoku niewiedzy”*, tłum. A. Gicala, Poznań 2001, s. 55.

<sup>74</sup> „*this cloude of unknowyng is aboven thee, bitwix thee and thi God*”; „*a cloude of forgetyng bineth thee, bitwix thee and alle the cretures*”; tamże, 5.

<sup>75</sup> W. Giertych, *Wstęp*, w: *Obłok niewiedzy*, s. 13.

popadł przez grzech<sup>76</sup>. Jednym słowem – poznanie siebie to poznanie swojej grzeszności.

Kontemplacja jest wyższym szczeblem duchowości, a prowadzi do niej droga wiodąca przez tradycyjne rozmyślenia:

Żaden człowiek nie może marzyć o kontemplacji, jeśli nie ma fundamentu w licznych, jakże zachwycających rozmyśleniach [...] a to o własnej nędzy, o męce Pańskiej, o łagodności Boga, o Jego wielkiej dobroci i godności<sup>77</sup>.

Bez takiego przygotowania medytacja nie tylko, że nie będzie skuteczna, ale przyniesie nieopisane duchowe szkody. Niektóre niebezpieczeństwa autor opisuje jako wprost demoniczne:

[Człowiek] może doświadczać fałszywego ciepła, zrodzonego przez szatana, duchowego wroga, [...] ten człowiek może sobie wyobrażać, iż jest to płomień miłości, rozpalony i podtrzymywany łaską i dobrocią Ducha Świętego: ogrom zła rodzi się z tego fałszu<sup>78</sup>.

Bardzo dobitnie sformułowano przestrogi przed przeskakiwaniem etapów i wkraczaniem w opisaną przez siebie medytację od razu, zwłaszcza bez nieustannej konsultacji z kierownikiem duchowym:

Nazbyt wcześnie, z zuchwalstwem i pewnością siebie, jakie towarzyszą przewrotnemu rozumowi, porzucają pokorną modlitwę i pokutę i podejmują to, co wydaje im się duchową pracą odpowiednią dla ich duszy – a w istocie, jeśli naprawdę ją wykonują, nie jest niczym ani cielesnym, ani duchowym [*neither bodily ne goostly*].

Mówiąc krótko: jest to rzecz nienaturalna, a nade wszystko dzieło szatana. Jest też najkrótszą drogą do śmierci, cielesnej i duchowej, gdyż będąc szaleństwem, a nie mądrością, wpędza człowieka w szal<sup>79</sup>.

Można w ten sposób wejść w kontemplację, ale odwodząc chrześcijanina od Boga. Jest to wejście w duchowe zwiedzenie:

---

<sup>76</sup> *Obłok niewiedzy*, 13.

<sup>77</sup> Tamże, 7.

<sup>78</sup> Tamże, 45.

<sup>79</sup> Tamże, 51.



Ludzie ci wyobrażają sobie, że w pokoju ducha kontemplują swojego Boga, wolni od rozproszeń przez próżne myśli [...]. Teraz pracuje nad nimi diabeł<sup>80</sup>.

Dlatego pierwszy etap tradycyjnych chrześcijańskich rozważań jest absolutnie konieczny:

*Lectio, meditatio* i *oratio* lub też czytanie, rozmyślanie i modlitwa: [...] rozmyślanie nie jest możliwe, jeśli wpieryw nie odbyli czytania lub słuchania [...]; [a dla] tych, którzy oddają się kontemplacji, to jest czytelników tej książki: medytacja jest jak gdyby nagłym rozpoznaniem i niejasną świadomością własnej nędzy albo Bożej dobroci [*of their owne wrechidnes, or of the goodnes of God*]<sup>81</sup>.

#### d. Co tak naprawdę dzieje się w *Obłoku*?

Dopiero na takim fundamencie można budować modlitwę polegającą na czystej kontemplacji obecności Boga: „miej w umyśle tylko Boga samego, który stworzył cię i wykupił, i łaskawie powołał do tego stanu życia – nie miej o Nim żadnej innej myśli”<sup>82</sup>. Jak widać, nie chodzi tu o to, aby nie mieć żadnej myśli w **ogóle**; idea polega raczej na tym, aby mieć **tylko jedną** myśl: o Bogu i tylko o Nim, a nie na przykład o Jego dziełach czy ewentualnych aktach pomocy dla modlącej się osoby.

Medytacja za pomocą krótkiego słowa nie ma na celu opróżnienia umysłu z **wszelkiej** myśli, jak dzieje się to w przypadku mantry. Wręcz przeciwnie, służy podkreśleniu i realizacji **jednej** myśli:

Czysty zamiar [*a naked entent*] skierowany ku Bogu, i tylko ku Niemu: [...] jeśli pragniesz wyrazić ten zamiar w jednym słowie, by go tym łatwiej zachować, wybierz do tego celu słowo krótkie, najlepiej jedną sylabę. Im krótsze słowo, tym lepsze, bardziej bowiem przypomina działanie Ducha: na przykład „Bóg” albo „Miłość”. Wybierz sobie któreś z nich albo jeszcze inne, byle tylko było jak najkrótsze. I przytwierdź je mocno do serca, by zawsze w nim było, cokolwiek się stanie. Będzie ci tarczą i włócznią, tak w walce, jak i w pokoju.

<sup>80</sup> *Obłok niewiedzy*, 52.

<sup>81</sup> Tamże, 35–36.

<sup>82</sup> Tamże, 7.

Tym słowem przebijając będziesz obłok i ciemność ponad sobą.

Tym słowem zgnieciesz każdą myśl pod obłokiem zapomnienia<sup>83</sup>.

Wbrew proponowanej dziś drodze na skróty, łączącej modlitwę *Obłoku niewiedzy* z medytacyjną mantrą, trzeba stwierdzić, że podobieństwo między nimi jest tylko zewnętrzne. To prawda, że zarówno mantra, jak i modlitewny tekst *Obłoku* są krótkie. Ale na tym podobieństwo się kończy. O ile adept mantrycznej medytacji jest zachęcany, aby zapomnieć o znaczeniu mantry i tylko wsłuchiwać się w jej dźwięk, o tyle znaczenie słów wypowiedzianych w omawianej tu średniowiecznej medytacji chrześcijańskiej jest jak najbardziej istotne. Podkreślmy to wyraźnie: właśnie nie brzmienie, ale znaczenie.

Słowa „grzech” i „Bóg” oraz ich kolejność zostały wybrane ze względu na ich treść, a nie na ich brzmienie:

Musimy modlić się nie w wielu słowach, ale krótkim słowem najlepiej o jednej sylabie. Jakie to będzie słowo? Zapewne takie, jakie odpowiada naturze samej modlitwy [...]. Modlitwa jest pobożnym zwróceniem naszej woli ku Bogu, z zamiarem uzyskania dobra i odepchnięcia zła. [...] Kiedy modlimy się w intencji usunięcia zła, powinniśmy wymawiać, myśleć i rozumieć tylko to jedno słowo: „grzech”.

Jeśli zaś modlimy się w intencji uzyskania dobra, módlmy się – ustami, myślą czy pragnieniem – tylko tym jednym słowem: „Bóg”. Gdybym mógł znaleźć krótsze jakieś słowo, które w pełni ujmowałoby myśl o dobru i o złu [...], wówczas użyłbym ich, tamte zaś porzucił<sup>84</sup>.

Znaczenie słowa „grzech” ma prowadzić do nawrócenia, a słowa „Bóg” – do odnalezienia Bożej obietnicy spotkania z Odkupicielem. Łątwo zauważyć, że znajdujemy się tu w samym centrum Pisma Świętego: „Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię” (Mk 1, 15).

[Rozmyślaj] o własnej nędzy lub o dobroci Boga tylko przez pojedyncze słowa: [...] Niech „grzech” oznacza cały ciężar grzechu, bez wdawania się w szczegóły: [...] to nieledwie instynktowna świadomość grzechu,

---

<sup>83</sup> *Obłok niewiedzy*.

<sup>84</sup> Tamże, 39.

który scalifeś w jeden nieznośny ciężar, i który nie jest niczym innym, jak tobą samym [*none other thing than thiself*]<sup>85</sup>.

Człowiek przestraszony niespodziewanym wybuchem ognia [...] odczuwa potrzebę, by spiesznie wołać o pomoc [...]. Jak zatem to czyni? Zapewne nie przez wiele słów ani nawet nie jednym słowem o wielu sylabach! [...]

Podobnie krótkie słowo o jednej sylabie przenika uszy Wszechmocnego Boga szybciej niż jakikolwiek rozwlekły psalm, bezmyślnie odklepany. Dlatego właśnie napisane jest: „Krótka modlitwa przenika niebiosia [*short preier peersith heven*]<sup>86</sup>.

Ciekawe jest skądinąd pochodzenie tego ostatniego skojarzenia. „Krótka modlitwa przenika niebiosia” to wariacja tekstu z Księgi Syracha „*Oratio humilientis se nubes penetrabit*” (Syr 35, 21 Vlg), chociaż tam oznacza raczej, że niebiosia przenika modlitwa człowieka pokornego. Zaś jeszcze bardziej ciekawe, że w podobnym jak autor *Obłoku niewiedzy* (czyli krótkiej modlitwy) użył tego sformułowania św. Jan od Krzyża<sup>87</sup>. Łacińska parafraza tego zdania z Syr 35, 21 była obiegowym powiedzeniem w późnośredniowiecznej Anglii: „*Brevis oratio penetrat celum*”. I w takiej właśnie formie tekst trafił do *Obłoku*. Ale wróćmy do samego tekstu:

Cały twój duch winien być wypełniony treścią tego jednego słowa „grzech” [*synne*] [...]. Wykrzykuj nieustannie w duchu to jedno „Grzech! Grzech! Grzech!”, „Pomocy! Pomocy! Pomocy!” [...] ciało i dusza po równi pełne będą smutku i przygniecione ciężarem grzechu [*kumbryng of synne*] [...] musisz nieustannie powracać do owych słów i to w takiej kolejności: „grzech” i „Bóg”<sup>88</sup>.

---

<sup>85</sup> *Obłok niewiedzy*, 37.

<sup>86</sup> Tamże, 37.

<sup>87</sup> Św. Jan od Krzyża, *Droga na Górę Karmel*, II, 14, 11. Warto zaznaczyć, że Jan umieszcza tu parafrazę Syr 35, 21 w nieco innym kontekście, nie mówi bowiem o klasycznej modlitwie monologicznej, lecz o specjalnej łasce Bożej danej w modlitwie kontemplacyjnej: „Jest krótka, bo wolna od granic czasu. Przenika niebiosia, bo dusza ta jest zjednoczona w poznaniu niebiańskim”.

<sup>88</sup> *Obłok niewiedzy*, 68–69.

Zbliżając się do Boga z pomocą tej metody, „unieś serce ku górze w ślepych wlocie miłości i rozważaj na przemian: «grzech» i «Bóg». Boga chcesz mieć, grzech pragniesz odrzucić”<sup>89</sup>.

### e. Modlitwa strzelista przebija obłoki

Wspomniany w tekście *Obłoku niewiedzy* „czysty zamiar [*naked intent*]” to nic innego jak miłość do Boga:

Nawet jeśli dobrze jest czasem myśleć szczególnie o Bożej dobroci [...], jednak teraz wszelka taka myśl musi zostać odsunięta i okryta obłokiem zapomnienia. Ty zaś masz wstąpić ponad ten obłok [...] z miłością gorejącą ku Bogu: [...] przesyj gęsty obłok niewiedzy ostrą strzałą stęsknionej miłości [*a sharp dart of longing love*]<sup>90</sup>.

Określenie modlitwy za pomocą metafory strzały nie jest dla nas nowością, odnosiło się przecież tradycyjnie do modlitwy strzelistej, znanej dobrze od czasów egipskich mnichów i od św. Augustyna. Jest to przede wszystkim strzała miłości. Nawet jeśli na modlitwie „ciemność i obłok [*this derknes and this cloude*] pozostają między tobą a Bogiem”, i jeśli „przeznaczone ci jest odczuć Go albo ujrzeć w obecnym życiu jedynie w tym obłoku i w ciemności”<sup>91</sup>, to przecież „dusza przywrócona do pierwotnego stanu przez łaskę, zdolna jest w pełni pojąć Boga przez łaskę”<sup>92</sup>; „możliwe jest kochać Go, ale nie myśleć o Nim [*He may wel be loved, bot not thought*]”. Być może jeszcze lepiej można by to oddać innymi słowami: „możesz Go kochać, ale nie pojąć”.

To właśnie dlatego „przesyj gęsty obłok niewiedzy ostrą strzałą stęsknionej miłości”<sup>93</sup>. I wołaj o pomoc: „Gdyby dusza grzeszna mogła wykrzyknąć jedną krótką sylabę z całej wysokości, głębokości, długości i szerokości ducha, Bóg słysząc ten krzyk udręczenia zawsze by ją wysłuchał i jej dopomógł”<sup>94</sup>.

<sup>89</sup> *Obłok niewiedzy*, 42.

<sup>90</sup> Tamże, 6.

<sup>91</sup> Tamże, 3.

<sup>92</sup> Tamże, 4.

<sup>93</sup> Tamże, 6.

<sup>94</sup> Tamże, 38.

## 4.2. Czy Ktoś tam jest?

Jedynym celem tak pojętej modlitwy medytacyjnej jest osobowe spotkanie z Bogiem. Gdyby nie oczekiwanie, że Ktoś jest ukryty w obłoku niewiedzy, i że da nam poznać siebie samego, cała opisana tu medytacja nie miałaby żadnego sensu.

Pracuj wytrwale i z wielkim pośpiechem [...]. Czy nie widzisz, że On na ciebie czeka? [*Seest thou not how He stondest and abideth thee?*]<sup>95</sup>.

Niech nas o tym pouczą kolejne fragmenty dzieła:

W kontemplacji Bóg zostaje otoczony miłością do Niego samego, bardziej niż wszystkie rzeczy stworzone: praca ta jest nade wszystko czystym pragnieniem, jednomyślnym zamiarem ducha skierowanym wyłącznie ku Bogu samemu [*a nakid entente directe unto God for Himself*]<sup>96</sup>.

Przekroczenie dystansu między człowiekiem a Bogiem jest możliwe tylko przez dar łaski, na który właściwą odpowiedzią jest miłość: „On może ci zesłać promień duchowego światła [*a beme of goostly light*], który przeniknie obłok niewiedzy pomiędzy Tobą z Nim [...]. Poczujesz wówczas, jak twoja tęsknota wybucha płomieniem Jego miłości [*Than schalt thou fele thine affection enflaumid with the fiire of His love*]<sup>97</sup>.

Miłość wzbudzona w ten sposób w sercu człowieka jest najwyższą i jedyną nagrodą za trud medytacji: „Niech ci wystarczy, że odczuwasz poruszenia miłości, choć nie znasz przyczyny, i że w wewnętrznej tęsknocie nie znajdujesz żadnej myśli o czymkolwiek mniejszym niż Bóg, że ku Niemu zwracasz swoje pragnienie, proste i niezmiennie [*that thin entent be nakidly directe unto God*]<sup>98</sup>. Jest to dar miłości doznawany w spotkaniu Bożego dziecka ze swoim Stwórcą i Odkupicielem: „ktokolwiek otrzyma łaskę wykonania tego, o czym mówię, wda się jakby w miłą zabawę z Bogiem, który niczym ziemski ojciec bawi się ze swoim dzieckiem, tuląc je i całując; i znajdzie w tym radość”<sup>99</sup>.

<sup>95</sup> *Obłok niewiedzy*, 26.

<sup>96</sup> Tamże, 24.

<sup>97</sup> Tamże, 26.

<sup>98</sup> Tamże, 34.

<sup>99</sup> Tamże, 46.

\* \* \*

Choć ostatnie zdanie – zacytowane z *Obłoku niewiedzy* – siłą rzeczy pochodzi z XIV wieku, jednak zapowiada już pewne nurty późniejszej duchowości medytacyjnej: serdecznego przebywania sam na sam z Bogiem Stwórcą, ze Zbawicielem – Jezusem Chrystusem, z przenikającym serce Duchem Świętym. Dlatego opis celu medytacji jako pełnego tkliwości spotkania z Bogiem możemy potraktować jako wstęp do zapoznania się z kilkoma obrazami medytacji w następnej już epoce życia Kościoła, u progu nowożytności.

W kolejnym rozdziale przenieśmy się do złotego wieku mistyki: do szesnastowiecznej Hiszpanii. W tym samym czasie żyli, modlili się, medytowali i – co dla nas szczególnie ważne – pisali wybitni mistycy katoliccy: św. Teresa z Avila, św. Jan od Krzyża i św. Ignacy Loyola.

## ZŁOTY WIEK MISTYKI: MNIJEJ MONOLOGII, WIĘCEJ WYOBRAŹNI

### 5.1. Święta Teresa: medytacja w dobrym towarzystwie

#### a. „Postaraj się, córko, o towarzystwo”

ŚWIĘTA TERESA Z AVILA (1515–1582) skierowała do swoich mniszek dość niezwykłą radę: „postaraj się, córko, o towarzystwo”. Cóż ta rada miała znaczyć i jaki to ma związek z medytacją?

Zacznijmy od dość zewnętrznego aspektu medytacji terezańskiej, jakim jest całkiem po prostu uspokojenie umysłu. Jest to potrzebne, gdyż zdarzają się: „umysły tak niespokojne, że można by je porównać z koniem nieokiełznanym, którego żadna siła utrzymać nie zdoła; w ciągłych podskokach rzuca się to na prawo, to na lewo”<sup>100</sup>. Jako żywo przypomina to uwagę popularną we współczesnych kręgach miłośników medytacji, że na wstępie trzeba „uspokoić małpy skaczące po drzewach z gałęzi na gałąź”, a więc nieopanowaną gonitwę myśli. Dziś często jako sposób na uspokojenie proponuje się pogrążenie w wewnętrznej ciszy własnego psychizmu, ewentualnie wspomagane recytacją mantry. Święta Teresa proponuje drogę radykalnie odmienną, w której odczytujemy odwołanie się do ewangelicznej obietnicy: „Ojciec mój umiłuje go i przyjdziemy do niego, i będziemy w nim przebywać” (J 14, 23):

---

<sup>100</sup> Św. Teresa z Avila, *Dzieła*, t. II: *Droga doskonałości*, 19,2, tłum. H.P. Kossowski, Kraków 1987 (cytaty oryginalne pochodzą z: Santa Teresa de Jesús, *Obras completas*, Madrid 1984).

Król i władca nieba i ziemi wstępuje do domu mego, aby mi łaskę wyświadczyć i ze mną się ucieszyć, a ja Mu przez pokorę ani słowa nie odpowiadam, usuwam się od towarzystwa Jego i zostawiam Go samego! I gdy On sam w łaskawości swojej żąda, bym Go prosiła, czego mi potrzeba, ja przez pokorę wolę pozostać w ubóstwie i nędzy swojej i uporczywie milczę, aż w końcu On odejdzie, nie mogąc pokonać tej zaciętej mojej nieśmiałości! W taką pokorę, córki, nie wdawajcie się, ale rozmawiajcie z Nim jak z Ojcem, jak z Bratem, jak z Panem [...] jesteście oblubienicami, macie na to słowo Oblubienica<sup>101</sup>.

Według św. Teresy taki właśnie sposób spędzania czasu w kaplicy jest medytacją, choć trzeba przyznać, że ona sama używa innego określenia, mianowicie „modlitwa skupienia”. Owszem, wysiłkowi skupienia towarzyszy dźwięk słów: nie jest to jednak mantra, ale opisana wyżej serdeczna rozmowa z Bogiem:

Ten sposób modlitwy, choć ustny [*vocalmente*], nierównie prędej niż inne doprowadza umysł do skupienia się [...]. Nazywa się ten sposób modlitwą skupienia [*recogimiento*], dlatego że dusza skupia tu wszystkie władze swoje i wchodzi w siebie razem z Bogiem swoim<sup>102</sup>.

Zauważmy: dusza wchodzi w siebie, ale nie jest sama, jest z Kimś. Jak ma wyglądać ta modlitewna rozmowa? Ma to być medytacja scen biblijnych połączona z głęboką świadomością: medytuję nie obraz wytworzony przeze mnie, ale sceny z życia Umiłowanego, realnie obecnego tu i teraz:

Wróćmy teraz do naszej modlitwy ustnej [*oración vocal*], by się nauczyć, jak ją mamy odmawiać, aby Pan, gdy zechce, mógł nam użyczyć daru wyższej modlitwy [...].

Że modlitwę należy poprzedzić rachunkiem sumienia, odmówieniem aktu skruchy i znakiem krzyża świętego, tego wam, jako rzeczy wiadomej, nie potrzebuję mówić.

Zaraz po tym wstępie, ponieważ jesteś sama, postaraj się, córko, o towarzystwo [*tener compañía*]. [...]

---

<sup>101</sup> Św. Teresa z Avila, *Dzieła*, t. II: *Droga doskonałości*, 28,3.

<sup>102</sup> Tamże, 28,4.



Przedstaw sobie Pana stojącego tuż przy tobie i patrz, z jaką miłością i jaką pokorą raczy ciebie nauczać. Wierz mi, tak dobrego przyjaciela [*tan buen amigo*] nigdy nie powinnaś odstępować. Gdy się przyzwyczaisz być zawsze w Jego obecności, a On będzie widział, że czynisz to z miłością i starasz się we wszystkim Jemu podobać, już się od Niego – jak to mówią – nie odczepisz. [...] Czy to mała rzecz, sądziecie, mieć zawsze i wszędzie przy boku takiego przyjaciela?<sup>103</sup>

Oto kolejny przykład, jak proste może być medytowanie w szkole św. Teresy z Avila i do jak głębokich i mistycznych rezultatów może prowadzić:

Jako środek wielce ku temu pomocny, radzę każdej, by postarała się dla siebie o jakiś, według własnego upodobania, obrazek czy figurę Pana naszego, nie po to, by je nosić ukryte w zanadru i nigdy nie spojrzeć na nie, ale aby przed tym wyobrażeniem jak najczęściej z Nim rozmawiać.

Bądźcież pewne tego, córki, że gdy tak pilną i cierpliwą pracą nad sobą przyzwyczajacie siebie do ustawicznej pamięci na to, że wszędzie i w każdej chwili Pan jest z wami i przyuczycie się rozmawiać z Nim jak najczęściej, takie stąd dla duszy waszej odniesiecie korzyści, że gdybym dzisiaj chciała je wam opisywać, może nie dałybyście mi wiary<sup>104</sup>.

Znajdujemy się w dobrej, biblijnej szkole modlitwy. To od Mojżesza przecież zaczyna się tradycja modlitwy za pomocą świętych wizerunków: „Wykujesz ze złota dwa cheruby. Cheruby będą miały rozpostarte skrzydła ku górze i zakrywać będą swymi skrzydłami przebłagalnię. Tam będę się spotykał z tobą i sponad przebłagalni i spośród cherubów, które są ponad Arką Świadectwa, będę z tobą rozmawiał o wszystkich nakazach, które dam za twoim pośrednictwem Izraelitom” (por. Wj 25, 18-22).

Z rad dotyczących swojej metody modlitwy nasza Święta dodaje jeszcze zamknięcie oczu, co jest „zwyczajem doskonałym i dziwnie pożytecznym”. Stopniowo medytujący człowiek nauczy się panować nad swoimi zmysłami. Kresem tej umiejętności jest otwarcie się na dar największy: „na rozkaz Pański [zmysły] zupełnie się uspokoją i wraz

<sup>103</sup> Św. Teresa z Avila, *Dzieła*, t. II: *Droga doskonałości*, 26,1.

<sup>104</sup> Por. tamże, 26,9–10.

z duszą wejść w odpoczynek doskonałej kontemplacji [*contemplación perfecta*]<sup>105</sup>. Innym elementem metody jest powolne odmawianie modlitw spełniające biblijne zalecenie „na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie” (Mt 6, 7):

Z wielkim spokojem i bez utrudzenia będziemy się modlili odmawiając Ojciec nasz i inne, jakie zechcemy, modlitwy, a Pan sam, w nagrodę za usilność naszą i staranie o zostawanie z Nim, przyjdzie nam w pomoc, ułatwi nam pracę i zrozumie mowę naszą [...].

I kiedy przedtem, może po wiele razy odmawialiśmy Modlitwę Pańską bez skutku, teraz od pierwszego razu ją przyjmuje. [...] Choćbyśmy przez całą godzinę raz tylko odmówili tę modlitwę Jego, jeśli tylko pamiętamy na to, że jesteśmy z Nim i rozumiemy, o co Go prosimy [...], i cieszymy się Nim, iż tak miłościwie jak prawdziwy Ojciec raczy mieszkać z nami – tego Mu dosyć i bynajmniej nie żąda, byśmy sobie głowę zaprzatali, wysilając się na długie mowy<sup>106</sup>.

Być może tak wymienione elementy metody (zamknięte oczy i powolne wymawianie słów modlitwy ze szczególnym zwróceniem uwagi na ich treść) wydaje nam się w naszych czasach mało oryginalne. Ale dla św. Teresy są to sprawy wyraźnie drugorzędne, jako że cały nacisk kładzie na usilne przypominanie sobie: Pan jest ze mną, jest przy mnie.

Do osiągnięcia tego skupienia różne są sposoby, podawane w książkach o modlitwie wewnętrznej. Zalecają one mianowicie, byśmy starali się odwracać myśl od rzeczy zewnętrznych, dla łatwiejszego zbliżenia się do Boga; byśmy [...] usiłowali choć chwilami wejść w siebie i wspominali na obecność Tego, który przebywa we wnętrzu naszym, co jest z wielkim pożytkiem dla duszy. Jednym słowem, byśmy przyzwyczajali się rozmawiać z Nim bez słów, bo On, będąc w nas, wszystkie rozumie<sup>107</sup>.

Widzimy, że mistyka Teresy nie jest jakąś próbą **zdobywania obecności** Boga, ale raczej pogłębiania **świadomości obecności** Boga. Jest to

---

<sup>105</sup> Św. Teresa z Avila, *Dzieła*, t. II: *Droga doskonałości*, 28,6–7.

<sup>106</sup> Tamże, 29,6.

<sup>107</sup> Tamże, 29,5.

obecność przez łaskę: głęboka wiara w to, że nie trzeba być gadatliwym jak poganin, wystarczy medytować Bożą obecność, aby doświadczyć, że Ojciec niebieski i Chrystus przyjdą i będą w nas przebywać.

### b. Doskonałość kontemplacji doskonałej

Nigdy dość podkreślania tego właśnie aspektu: zwykle, codzienne modlitwy chrześcijanina są dobrą drogą do stanu niezwyklej kontemplacji, gdyż jest ona tożsama z intensywną świadomością obecności Bożej:

Nie sądzicie, siostry, by mała była korzyść z modlitwy ustnej [*rezar vocalmente*], dobrze odmawianej. I zdarza się, upewniam was, że w chwili odmawiania Ojciec nasz lub innej modlitwy [*rezando oración vocal*] Bóg podniesie was do doskonałej kontemplacji [*contemplación perfecta*]. W ten sposób daje poznać, że słyszy, co się do Niego mówi, sam w swojej boskiej łaskawości mówiąc do niej i zawieszając jej rozum, i myśli jej zatrzymując<sup>108</sup>.

Człowiek w takim modlitewnym stanie „cieszy się posiadaniem Boga, a nie pojmuje, w jaki sposób”, „płonie miłością, a nie rozumie, jak kocha [*no entiende cómo ama*]”<sup>109</sup>:

To jedno jasno widzi, że rozkosz, którą się cieszy, nie jest taka, by rozum zdołał ją pojąć i serce ogarnąć; wola, nie rozumiejąc jak, przylega cała do tej rozkoszy i tyle tylko rozumie i czuje, że jest to dobro, na które zasłużyć niepodobna, choćby zniosła wszystkie, jakie mogą być na tej ziemi cierpienia i męki. Jest to dar Tego, który i jej, nieba i ziemi jest Panem, który, gdy chce obdarzyć, obdarza po Bożemu. To jest, córki, kontemplacja doskonała [*contemplación perfecta*]<sup>110</sup>.

Widzimy, że ten stan ducha, który jawi się św. Teresie jako kontemplacja doskonała, niekoniecznie ma wiele wspólnego z poczuciem transcendentalnego przekroczenia jaźni. To raczej egzystencjalne, osobowe spotkanie z Osobą miłującego Boga. Jak do tego dojść? Oto jak wielka

---

<sup>108</sup> Św. Teresa z Avila, *Dzieła*, t. II: *Droga doskonałości*, 25,2.

<sup>109</sup> Tamże.

<sup>110</sup> Tamże.

święta Mistyczka z Avila odpowiada na pytanie, na czym polega droga do kontemplacji doskonałej:

Rozumiecie teraz, czym ona się różni od rozmyślenia, które, jak mówiłam, zasadza się na tym, byśmy pamiętały i rozumiały, co mówimy i z kim mówimy, i kto my jesteśmy, które śmiemy mówić do Pana tak wielkiego. Zastanawianie się nad tym i nad innymi podobnymi rzeczami, jak źle temu Panu służyliśmy, jak wielki mamy obowiązek dobrze Mu służyć – to jest modlitwa myślna. Nie jest to, jak widzicie, żadna filozofia, niech więc nie przeraża was ta nazwa. Odmawiać Ojciec nasz, Zdrowaś Maryjo czy inne pacierze, to jest modlitwa ustna. Zważcie jednak, jaka by to była fałszywa muzyka, gdyby nie szła w parze z tamtą; same nawet wyrazy nie byłyby dobrze wymówione. W obu tych rodzajach modlitwy możemy same nieco z łaski Bożej uczynić. W kontemplacji jednak, jak ją wyżej opisałam, nic nie możemy. Tutaj sam Bóg wszystko czyni; jest to własne i wyłączne dzieło Jego, przewyższające wszelkie możliwości naszej natury<sup>111</sup>.

Trzeba przyznać, że jako pisarka św. Teresa nie jest mistrzem precyzji, stosowania dokładnych pojęć i szeregowania logicznych wywodów. Jest za to mistrzem modlitwy, którą można przeżywać w wymienionych tu trzech aspektach czy poziomach: modlitwy ustnej, modlitwy myślnej i kontemplacji doskonałej.

– Modlitwa ustna (*oración vocal*) to recytowanie zwyczajowych tekstów modlitewnych z wielką uwagą zwróconą na to, co i do kogo się mówi.

– Modlitwa myślna (*oración mental*) to rozważanie przedstawionych sobie w wyobraźni biblijnych scen (zauważmy: „modlitwa myślna” to wyrażenie zastępujące św. Teresie określenie medytacja).

– Kontemplacja doskonała (*contemplación perfecta*) to skutek praktykowania powyższych dwóch etapów: jest to świadomość spełnienia ewangelicznej obietnicy i doświadczenie, że Bóg Ojciec i Jezus Chrystus faktycznie przyszli i zamieszkali w sercu chrześcijanina (por. J 14, 23).

Po stosunkowo łatwym i przystępnym literackim stylu św. Teresy staniemy teraz przed nie lada wyzwaniem. Czeka nas spotkanie z medytacją u św. Jana od Krzyża. Autor ten słusznie uważany jest za mistrza

---

<sup>111</sup> Św. Teresa z Avila, *Dzieła*, t. II: *Droga doskonałości*, 25,3.

teologicznej precyzji. Jego dzieła należą do niełatwych i wymagających pewnego przygotowania.

## 5.2. Medytacja z mistrzem: św. Jan od Krzyża

ŚWIĘTY JAN OD KRZYŻA (1542–1591) wpisuje się w tę samą epokę co św. Teresa od Jezusa, i jest przedstawicielem tej samej duchowości karmelitańskiej. W jego dziełach nie znajdujemy odrębnego traktatu na temat medytacji, nie znaczy to jednak, że nie miała ona dla niego żadnego znaczenia. Wprost przeciwnie, św. Jan od Krzyża – podobnie jak św. Teresa z Avila – uważał temat modlitwy medytacyjnej za niezmiernie ważny szczególnie dla tych, którzy stawiają pierwsze kroki na drodze rozwoju duchowego. Czytamy w *Żywym płomieniu miłości*<sup>112</sup>: „By lepiej zrozumieć cechy właściwe początkującym, trzeba zaznaczyć, że i zadaniem ich, i ćwiczeniem jest rozmyślanie za pomocą rozumowania i wyobraźni”<sup>113</sup>.

Znamienne, że św. Jan od Krzyża wiąże medytację z wyobraźnią. Z fragmentu *Drogi na Górę Karmel*, opisującego działanie wyobraźni i fantazji, dowiadujemy się także czegoś więcej o naturze samej medytacji:

[...] dwa organiczne zmysły wewnętrzne: wyobraźnia i fantazja [...] służą sobie wzajemnie w sposób uporządkowany: jeden działa posługując się wyobrażeniami, drugi przez fantazję tworzy obrazy. [...] Zadaniem tych dwu władz jest pomagać w rozmyślaniu [*meditación*], które jest działaniem dyskursywnym z pomocą form, kształtów i figur utworzonych przez wspomniane zmysły. Są to rozmyślania takie, jak np.: przedstawienie sobie Chrystusa na krzyżu, przy słupie kaźni lub w innej tajemnicy Jego Męki; wyobrażenie sobie Boga w wielkim

---

<sup>112</sup> Cytując dzieła św. Jana od Krzyża, stosować będziemy następujące skróty: D – *Droga na Górę Karmel*; N – *Noc ciemna*; P – *Pieśń duchowa*; Ż – *Żywy płomień miłości*. Opieramy się na tłumaczeniu o. Bernarda Smyraka OCD, *Św. Jan od Krzyża. Dzieła*, Kraków 1986, czerpiemy także z wersji oryginalnej San Juan de la Cruz, *Obras completas*, Burgos 1990.

<sup>113</sup> „*meditar y hacer actos y ejercicios discursivos con la imaginación*”, Ż 3,32; por. także D, II, 12, 5.

majestacie, siedzącego na tronie; rozważanie i przedstawienie sobie chwały niebieskiej jako najjaśniejszego światła itd.<sup>114</sup>

Z powyższych fragmentów można wydobyć prostą definicję medytacji w ujęciu św. Jana od Krzyża:

- „*actos y ejercicios discursivos con la imaginación*”, co znaczy: „akty i ćwiczenia dyskursywne za pomocą wyobraźni”;
- „*acto discursivo por medio de imágenes, formas y figuras*”, czyli „działanie dyskursywne za pomocą obrazów, form i figur”.

Aby nie ulec fałszywemu wrażeniu, że chodzi tu o jakieś niezobowiązujące fantazjowanie, warto zwrócić uwagę, iż medytacja jest nade wszystko „działaniem dyskursywnym [*acto discursivo*]”. Jak rozumieć to określenie? „Działanie dyskursywne” to myślenie uporządkowane, ujęte w formę dyskursu, czyli rozumowania polegającego na wnioskowaniu, gdzie – wychodząc z uzasadnionych przesłanek – dochodzimy do logicznych konkluzji. Działanie dyskursywne to innymi słowy myślenie zdyscyplinowane, ujęte w rygor logiki. Za przesłanki w tego rodzaju medytacji służą obrazy, których przedmiotem są tajemnice wiary skupione zasadniczo wokół osoby Jezusa Chrystusa. W innym fragmencie *Drogi na Górę Karmel* tym, którzy chcą wstąpić na drogę duchowej doskonałości, św. Jan od Krzyża daje następujące zalecenie:

Po pierwsze: trzeba mieć ciągle pragnienie naśladowania we wszystkim Jezusa Chrystusa, starając się upodobnić życie swoje do Jego życia, nad którym często trzeba rozmyślać [*considerar*]<sup>115</sup>, by je umieć naśladować i zachowywać się we wszystkich okolicznościach, tak jak On by się zachowywał<sup>116</sup>.

Z tego wynika, że medytacja nie jest li tylko jakąś pobożną teorią, ale ma cele bardzo praktyczne i egzystencjalne: przez myślenie upodabniać się we wszystkim do Chrystusa. Podkreślenia godny jest tu nierozzerwalny związek między myśleniem a działaniem: dobre czyny rodzą się zawsze

<sup>114</sup> D, II, 12, 3.

<sup>115</sup> W terminologii św. Jana od Krzyża czasownik „*meditar*” jest używany zamiennie z czasownikami: „*considerar*”, „*discurir*”, „*orar*”, stąd też rzeczownikami synonimicznymi do „*meditación*” są analogicznie: „*consideración*”, „*discurso*”, „*oración*”.

<sup>116</sup> D, I 13, 3.

z dobrych myśli. Trzeba również zauważyć, że praktykowanie medytacji nie jest celem samo w sobie, ale stanowi część długiego i żmudnego procesu wzrastania, którego kresem jest mistyczne zjednoczenie z Bogiem w miłości<sup>117</sup>. Na początku tej drogi medytacja dyskursywna ma ściśle określone zadanie: przyzwyczać „ducha za pomocą zmysłów do tego, co jest duchowe”<sup>118</sup> oraz ogołocić zmysły „z wszelkich form i wyobrażeń niskich, doczesnych i przyrodzonych”<sup>119</sup>. Okazuje się, że medytacja jest częścią Bożej pedagogii: „Doskonali również Pan Bóg zmysły cielesne wewnętrzne: wyobraźnię i fantazję [...]. Przyzwyczajają je do dobra przez rozważania, rozmyślania i święte rozmowy. Tym wszystkim zaś kształtuje się duch”<sup>120</sup>.

Poza tym, ze względu na fakt, że medytacja w rozumieniu św. Jana od Krzyża jest „działaniem dyskursywnym”, jej praktykowanie wykracza poza obszar działania wyobraźni i fantazji, które w antropologii Doktora Mistycznego należą do sfery zmysłowej człowieka. Ostatecznie dyskurs medytacyjny prowadzony w oparciu o „wyobrażenia, formy i kształty” jest działaniem własnym intelektu. Sztuka medytacji angażuje więc wszystkie istotne sfery natury ludzkiej, bierze w niej udział cały człowiek, można powiedzieć, że jest działaniem osobowo integrującym wokół tego, co w człowieku najgłębsze. Ta przepastna głębia bytu ludzkiego w terminologii Mistra Jana ma wiele określeń: „najgłębsza istota duszy [*el intimo ser del alma*]”<sup>121</sup>, „substancja duszy [*la sustancia del alma*]”<sup>122</sup>, „głębia (dno) duszy [*el fondo del alma*]”<sup>123</sup>, „najgłębszy śro-

---

<sup>117</sup> Wystarczy chociażby przeczytać podtytuły największych dzieł św. Jana od Krzyża, by się przekonać, co jest celem procesu, który opisuje kolejno w swoich dziełach: *Droga na Górę Karmel* – „Mówi o tym, jak dusza winna się przygotować, by w krótkim czasie dojść do zjednoczenia z Bogiem”; *Noc ciemna* – „Zaczyna się objaśnienie strof, mówiących o sposobie, jakiego dusza winna się trzymać na drodze zjednoczenia miłości z Bogiem”; *Pieśni duchowa* – „Objaśnienie strof, które mówią o wzajemnej miłości pomiędzy duszą a jej Oblubieńcem Chrystusem”; *Żywy płomień miłości* – „Objaśnienie strof, które mówią o najbardziej zażyłym i najdoskonalszym zjednoczeniu i przeobrażeniu duszy w Boga”.

<sup>118</sup> D, II, 13, 1.

<sup>119</sup> Tamże.

<sup>120</sup> D, II, 17, 4.

<sup>121</sup> P, 1, 6

<sup>122</sup> D, II, 5, 2; 24, 4; itd.

<sup>123</sup> N, II, 23, 4; Ż, 4, 14.

dek duszy, najgłębsze istności [*el centro mas profundo*]<sup>124</sup>. Medytując, chrześcijanin poszukuje i w jakimś stopniu odkrywa Boga, a poprzez to poszukiwanie i odkrywanie Boga poznaje również i spotyka samego siebie, odsłania w sobie samym rzeczywistości, których istnienia wcześniej nie podejrzewał. Odkrywamy tu kolejną dość zaskakującą rzecz: *homo meditans* w sposób wyjątkowy spotyka Boga, a w tym spotkaniu zupełnie nieoczekiwanie również samego siebie i to bardziej niż kiedykolwiek, bez cienia przesady można powiedzieć: spotyka siebie samego w perspektywie najgłębszej i ostatecznej Prawdy.

Jak zaznaczyliśmy na wstępie, św. Jan od Krzyża nie napisał systematycznego traktatu o sztuce medytacji<sup>125</sup>. Mówi o niej niejako mimochodem, omawiając poszczególne etapy drogi mistycznego wzrastania. Dlatego próżno nam szukać w jego dziełach przepisów z medytacyjnej metodologii czy też wskazań na temat, co dokładnie należy robić podczas medytacji. Aby jednak określić metodę medytacji Mistra Jana, o. Gabriel od św. Marii Magdaleny, jeden z wielu badaczy zagadnienia, radzi mieć na względzie niezwykle ważne w tej materii dzieło<sup>126</sup>. Chodzi o *Instrucción de novicios descalzos*, którego redaktorem jest Juan de Jesús María (Aravalles)<sup>127</sup>. Dzieło to, zawierające zbiór ćwiczeń duchowych nowicjuszy z Pastrany, zredagowane zostało w 1589 r., a następnie przedstawione do zatwierdzenia Konsulcie zakonu w styczniu 1590 r., gdy jednym z jej członków był św. Jan od Krzyża. Po zatwierdzeniu zostało opublikowane w 1591 r. na krótko przed śmiercią Świętego, która nastąpiła 14 grudnia tegoż roku. Zważywszy również na fakt, że św. Jan od Krzyża był pierwszym mistrzem nowicjatu w Pastranie oraz że jego podpis widnieje na wyklejce egzemplarza *Instrukcji* zatwierdzonego przez Konsultę w 1590 r., można przypuszczać, iż metoda medytacji tam opisana jest inspirowana jego nauczaniem lub też co najwyżej Mistrz Jan wiedział o jej istnieniu i ją

<sup>124</sup> Ż, 1, 9–16.

<sup>125</sup> Por. E. Pacho, *S. Juan de la Cruz. Temas fundamentales*, vol. 2, Burgos 1984, s. 21; T. Dubay, *Ogień wewnętrzny. Św. Teresa z Avila, św. Jan od Krzyża oraz Ewangelie o modlitwie*, Kraków 2009, s. 61.

<sup>126</sup> Gabrielle di Santa Maria Maddalena, *La mistica teresiana*, Florencia 1934.

<sup>127</sup> Juan de Jesús María (Aravalles), *Instrucción de novicios descalzos de la Virgen María del Monte Carmelo conforme a las costumbres de la misma orden*, Toledo [b. r. w. – prawdopodobnie 1925 lub 1926].



aprobował. O ile pierwsza hipoteza ma swoich poważnych adwersarzy<sup>128</sup>, to prawdziwości drugiej nie da się w zupełności wykluczyć.

Co zatem mówi autor owej instrukcji dla nowicjuszy o metodzie medytacji, którą zatwierdził swoim podpisem między innymi również i św. Jan od Krzyża? W III rozdziale wymienia on siedem części, z jakich powinna się składać modlitwa myślna, a mianowicie: „przygotowanie, czytanie, rozmyślanie, kontemplacja, dziękczynienie, prośby i zakończenie”<sup>129</sup>. Pewną trudność interpretacyjną mogą tu sprawić terminy „medytacja” oraz „kontemplacja”, tym bardziej, że „medytacja” to także nazwa całości opisanego postępowania, a „kontemplacja” w pismach św. Jana od Krzyża ma charakter nadprzyrodzony i jest darem mistycznym. W powyższym zestawieniu słowo „medytacja” należy rozumieć w sensie funkcjonalnym, jako część całości, chodzi tu o rozmyślanie–rozważanie–zastanawianie się nad przeczytaną wcześniej treścią, dlatego „medytacja” następuje w kolejności po „czytaniu”. Natomiast słowo „kontemplacja” należy rozumieć w sensie naturalnym jako pełne pokoju i uwagi zatrzymanie się nad wnioskiem-obrazem wynikającym z rozmyślenia. Innymi słowy – „kontemplacja” to dłuższe i spokojne przypatrywanie się przedmiotowi, którego dotyczyło rozmyślanie. Dlatego „kontemplacja” jest w tym kontekście logicznym przedłużeniem „medytacji”<sup>130</sup>. Ze wspomnianego dokumentu dowiadujemy się także, czego powinna dotyczyć modlitwa myślna, zwana potocznie medytacją. Jej przedmiotem powinny być: „życie, męka i śmierć Chrystusa”<sup>131</sup>. Widzimy więc, że proponowana metoda w niczym nie przeczy temu, co już wcześniej wyczytaliśmy z pism Doktora Mistycznego.

Poszukując dokładniejszych informacji o preferowanym przez Mistrza Jana sposobie medytowania, F. Ruiz Salvador trafia na bardzo

<sup>128</sup> E.W. Trueman Dicken, E. Pacho, F. Ruiz Salvador.

<sup>129</sup> „*preparación, lección, meditación, contemplación, hacimiento de gracias, petición y epílogo*”; *Instrucción de novicios descalzos de la Virgen María del Monte Carmelo*, III, 4; cyt. za E.W. Trueman Dicken, *La mística carmelitana. La doctrina de santa Teresa de Jesús y de san Juan de la Cruz*, Barcelona 1981, s. 135.

<sup>130</sup> Por. E.W. Trueman Dicken, *La mística carmelitana*, s. 135.

<sup>131</sup> „*El aviso ultimo y final que debe hacerse es que los hermanos se ocupen a menudo en la meditacion de la vida, pasión y muerte de Cristo*”; *Instrucción de novicios descalzos de la Virgen María del Monte Carmelo*, III, 4; cyt. za E.W. Trueman Dicken, *La mística carmelitana*, s. 134.

interesujące świadectwo autora *Instrucción*, które nosi znamienity tytuł: *Don que tuvo San Juan de la Cruz para guiar las almas a Dios*<sup>132</sup>. José de María y Jesús Quiroga twierdzi w swoim świadectwie, że św. Jan od Krzyża zwykł wyróżniać trzy zasadnicze etapy medytacji:

1) materialne wyobrażenie sobie tajemnic, o których pragnie się rozmyślać;

2) intelektualne rozważanie przedstawionych w wyobraźni tajemnic;

3) uspokojenie uważne, pełne miłości i skierowane ku Bogu, w którym zbiera się owoce dwóch pierwszych części i otwiera się drzwi umysłu na Boże oświecenie, aby otrzymać nadprzyrodzone skutki, zamierzone przez tę modlitwę dla doskonałości duszy<sup>133</sup>.

Autor powyższych słów zaznacza jeszcze, że Mistrz Jan uczył swoich uczniów szczególnego zatrzymania się przy trzeciej części medytacji, znacznie dłuższego niż przy dwóch pierwszych. W „uspokojeniu uważnie skierowanym ku Bogu” Święty widział szczególną okazję otwarcia się na przyjęcie Bożego oświecenia i wejścia w nadprzyrodzoność<sup>134</sup>. Mistyk kładzie wyraźny akcent na element uspokojenia, prostej uwagi i uczucia („*quietud atenta y amorosa a Dios*”). Dlatego też F. Ruiz Salvador sugeruje, że u św. Jana od Krzyża mamy do czynienia z medytacją typu kontemplacyjnego<sup>135</sup>, która jawi się jako swego rodzaju rzeczywistość graniczna,

<sup>132</sup> „Dar, który posiadał św. Jan od Krzyża do prowadzenia dusz do Boga”. Świadectwo to zostało opublikowane w wydaniu dzieł św. Jana od Krzyża przygotowanym przez o. Gerardo i wydanym w Toledo w latach 1912–1914, s. 515–517. Zob. F. Ruiz Salvador, *Introducción a San Juan de la Cruz. El escritos, los escritos, el sistema*, Madrid 1968, przyp. 7, s. 512.

<sup>133</sup> „*La primera es representación de los misterios sobre que se ha de meditar, por semanzas materiales en la imaginación. La segunda, ponderación intelectual sobre los misterios representados. La tercera, quietud atenta y amorosa a Dios, donde se coge el fruto de las otras dos primeras y se abre la puerta del entendimiento a la iluminación divina para los efectos sobrenaturales que en la oración se pretenden para la perfección del alma*”; José de Jesús María (Quiroga), *Don que tuvo San Juan de la Cruz para guiar las almas a Dios*, cyt. za F. Ruiz Salvador, *Introducción a San Juan de la Cruz*, s. 511.

<sup>134</sup> „*En esta tercera parte de quietud atenta a Dios, con que se perfecciona la meditación provechosa y se logran los frutos de ella, enseñaba a sus discípulos a detenerse más que en las dos primeras, donde se abre la puerta a la iluminación divina y se dispone el alma para ser movida de Dios a lo sobrenatural*”; tamże.

<sup>135</sup> Tamże, s. 512.

dotycząca owego niepojętego obszaru ducha, gdzie naturalne skupienie niezauważalnie przeistacza się w nadprzyrodzoną kontemplację Boga.

Dla pełnego obrazu medytacji u św. Jana od Krzyża można jedynie dodać, że znał on na pamięć niemal całe Pismo Święte, spędzał długie godziny na medytacyjnym zgłębianiu jego treści. W wielu zakątkach Hiszpanii znane są miejsca modlitwy Mistrza Jana – grotty, pustelnie, ustronia. Nie bęǳe więc cienia przesady w stwierdzeniu, że w jego osobie spotykamy „późnego wnuka” starożytnych ojców pustyni.

### 5.3. Medytacja wyobraźnią: św. Ignacy Loyola

Nasza techniczna mentalność XXI wieku (zainteresowana zawsze pytaniem: Jak to się robi?) znajǳie wdzięcznego rozmówcę w osobie św. IGNACEGO LOYOLI (1491–1556). Ten mistyk w swoich *Ćwiczeniach duchownych* (*Ejercicios espirituales*<sup>136</sup>) całkiem zwyczajnie udziela praktycznych wskazówek, jak medytować w jego szkole. *Ćwiczenia duchowne* św. Ignacego Loyoli w dużej części można rozpatrywać jako naukę o wewnętrznym odczuwaniu i smakowaniu rzeczy zadowalających i nasycających duszę. O jakie ćwiczenia chodzi? Składa się na nie – zgodnie ze wskazaniem autora – „każdy rachunek sumienia, rozmyślanie [*meditar*], kontemplacja, modlitwa ustna i myślna [*orar vocal y mental*]”<sup>137</sup>.

Medytacja ignacjańska w swoim wymiarze podstawowym jest przeznaczona dla stawiających pierwsze kroki na drodze duchowego rozwoju i ma ich nauczyć systematyczności oraz posługiwania się władzami duszy w przeżywaniu prawd wiary. Składa się na nią:

#### I. Przygotowanie

– dalsze – określenie wieczorem dnia poprzedniego tzw. punktów, czyli słów lub zadań z tekstu biblijnego, które najbardziej poruszyły uczucia medytującego, a które będą wyznaczały przebieg medytacji;

– bliższe – obejmuje tzw. preludia: historyczne (przypomnienie wydarzenia obranego za przedmiot medytacji) i wyobrazeniowe (tzw.

---

<sup>136</sup> *Ejercicios espirituales de San Ignacio de Loyola*, texto autógrafa, Ediciones Cristo Rey 1977.

<sup>137</sup> Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, 1, tłum. J. Ożóg, Kraków 1997.

kompozycja miejsca uświadamia okoliczności medytowanego wydarzenia i prowadzi do odczuwania realizmu sytuacji w każdym ze zmysłów) oraz prosby o określone owoce medytacji;

– bezpośrednie (uświadomienie sobie „gdzie się znajduję, wobec Kogo i po co”, prosba o łaskę skupienia oraz o to, by wszystkie myśli i działania w medytacji służyły wyłącznie chwale Bożej (*ad maiorem Dei gloriam*)).

II. Trzon medytacji (ćwiczenie trzech władz duszy według przygotowanych wcześniej punktów: pamięć przywołuje treści związane z tematem medytacji, rozum prowadzi rozmyślanie, czyli intelektualny ogląd medytowanej treści, wola wzbudza pobożne pragnienia i uczucia – adoracji, miłości, uwielbienia, skruchy – oraz prowadzi do podjęcia konkretnych postanowień).

III. Zakończenie (spontaniczna rozmowa z Bogiem połączona z prośbą o łaskę wytrwania w podjętym postanowieniu oraz z dziękczynieniem za medytację, które dopełnia modlitwa ustna: Ojczy nasz, Zdrowaś Maryjo, Duszo Chrystusowa).

Po zakończeniu medytacji św. Ignacy zaleca rachunek sumienia dotyczący sposobu jej odprawienia<sup>138</sup>.

W *Ćwiczeniach duchownych* znajdujemy także inne metody medytacji, które św. Ignacy Loyola nazywa „trzema sposobami modlitwy”<sup>139</sup>.

Pierwszy z nich przybiera postać rachunku sumienia prowadzonego w oparciu o rozważanie Dekalogu, siedmiu grzechów głównych, trzech władz duszy i pięciu zmysłów<sup>140</sup>.

Drugi zdaje się nawiązywać do znanej od starożytności praktyki modlitwy monologicznej i polega na tym, „że człowiek na kolanach lub siedząco – zależnie od tego, co bardziej mu odpowiada i w czym znajduje większą pobożność – z oczyma zamkniętymi lub utkwionymi w jeden punkt i nie ruszając nimi na wszystkie strony, wypowie [słowo] «Ojczy» i pozostanie przy rozważaniu tego słowa tak długo, póki odnajduje znaczenia, porównania, smak i pociechę w rozważaniu odnoszącym się do

---

<sup>138</sup> Por. M. Chmielewski, [hasło:] *Medytacja – Metody*, w: *Encyklopedia katolicka*, t. 12, Lublin 2008, kol. 438; S.T. Zarzycki, [hasło:] *Medytacja*, w: *Leksykon duchowości katolickiej*, s. 505–506.

<sup>139</sup> Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, 238–260.

<sup>140</sup> Tamże, 238–249.

tego słowa. W ten sam sposób postąpi z każdym słowem Modlitwy Pańskiej albo jakiegokolwiek innej modlitwy, którą chciałby się w ten sposób modlić. Niech trwa w ten sposób przez godzinę<sup>141</sup>.

Natomiast trzecia forma jest pewną wariacją drugiej i jej istotą jest, by „z każdym oddechem człowiek modlił się myślnie, wypowiadając jedno słowo Modlitwy Pańskiej albo innej modlitwy ustnej w taki sposób, że między jednym oddechem a drugim wymawia się tylko jedno słowo. W tym czasie zwraca się uwagę przede wszystkim na znaczenie tego słowa albo na Osobę, do której się modlitwę wypowiada, albo na własną małość, albo wreszcie na różnicę między taką wielkością tej osoby i własną znikomością. W ten sam sposób i według tej samej zasady trzeba postępować z innymi słowami Modlitwy Pańskiej<sup>142</sup>”.

Może komuś ten ostatni sposób przypominać pewien rodzaj medytacji mantrycznej lub jakąś wersję ćwiczeń jogi. Ale przed wyciągnięciem tak daleko idącego wniosku zauważmy, że mowa jest o zwróceniu uwagi przede wszystkim na **znaczenie** wypowiedzanego słowa „albo na **Osobę**, do której się modlitwę wypowiada, albo na własną małość, albo wreszcie na różnicę między taką wielkością tej osoby i własną znikomością”. Jest to więc medytacja **treściowa** i **intencjonalna**, czyli ukierunkowana na zewnątrz medytującego podmiotu (nawet czyniąc własną małość – inaczej: samego siebie – przedmiotem rozważania, dokonuje się uprzedmiotowienia w sensie poznawczym, czyli siebie samego ustanawia się przedmiotem własnej refleksji). Duchowość ignacjańska jest zatem wyrazem i kontynuacją najowocniejszych praktyk modlitewnych chrześcijaństwa.

\* \* \*

W podsumowaniu należy stwierdzić: złoty okres mistyki hiszpańskiej (XVI wiek) to czas, kiedy medytacja coraz bardziej angażowała wyobraźnię człowieka, a aspekt monologiczny wyraźnie usunął się w cień, jednakże całkiem nie zniknął. Jego formy widać wyraźnie u św. Teresy z Avila i u św. Ignacego z Loyoli. Poza tym, co godne podkreślenia, medytacja ma zawsze za przedmiot słowo Boże, jest to więc medytacja biblijna. Jako taka posiada swoją wewnętrzną celowość, jest ukierun-

---

<sup>141</sup> Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, 252–253.

<sup>142</sup> Tamże, 258.

kowana na spotkanie Tego, który wypowiada Słowo, co z kolei stoi w zgodzie z naturą człowieka – istoty relacyjnej.

Ponieważ nasza kolekcja obrazów z dziejów medytacji jest z założenia raczej wybiórcza i służy tylko zilustrowaniu ciągłości medytacyjnej tradycji w historii chrześcijaństwa, dlatego w następnym rozdziale przeniesiemy się od razu do naszych czasów. A tu, aby zrozumieć fenomen współczesnej medytacji, nie wystarczy ograniczyć się tylko do historii katolickiej duchowości. Trzeba będzie zatem sięgnąć – dla porównania – po przykłady z tradycyjnej wedyjskiej medytacji hinduistycznej w całym nowocześniejszym, bo dwudziestowiecznym świecie.

Część II

WSPÓŁCZESNA  
MANTRYCZNA  
MEDYTACJA  
CHRZEŚCIJAŃSKA

*de fratrum nostrorum consilio*



## MANTRYCZNA MEDYTACJA TRANSCENDENTALNA (TM)

### 6.1. Medytacja monologiczna

#### – wschodnie początki współczesnego renesansu

Dotychczasowa refleksja nad medytacją monologiczną skupiona była na odległej przeszłości, na starożytnych i średniowiecznych przykładach oraz na nauce szesnastowiecznych mistyków hiszpańskich. Życie zaskakuje jednak badacza: od kilkudziesięciu lat obserwujemy niebywały wzrost zainteresowania medytacją w społeczeństwach Zachodu, w tym zwłaszcza medytacją mantryczną. Czy jest ona kontynuacją autentycznie chrześcijańskiej medytacji monologicznej? Może jest zapożyczeniem z religii Wschodu? A może odpowiedź wykracza poza te dwie możliwości?

#### a. Medytując stać się Bogiem

Aby lepiej poznać treść proponowanej w krajach Zachodu medytacji hinduistycznej, sięgniemy po książkę o medytacji napisaną w 1977 roku przez SWAMI CHINMAYANANDA (1916–1993)<sup>1</sup>, znanego w Indiach i w wielu krajach świata nauczyciela hinduizmu. Autor tej wydanej w Indiach pozycji znakomicie orientuje się w duchowych potrzebach zachodniego czytelnika, a jednocześnie reprezentuje wysoki poziom znajomości tradycji hinduizmu i praktyki medytacyjnej jogi. Nie jest to jednak akademickie opracowanie ani całościowy przegląd problematyki medytacji. Dlatego więc nieco więcej miejsca poświęcimy tej

---

<sup>1</sup> Swami Chinmayananda, *Meditation and Life*, Madras 1977.

właśnie pozycji? Powodem jest, że to dość typowa pozycja na rynku wydawniczym, z jaką mógł się zetknąć entuzjasta medytacji w późnych latach 70. XX wieku, kiedy swój wzrok kierował na Wschód. Jeśli wówczas tęsknoty duchowe mieszkańca USA lub Europy były na tyle silne, aby zainwestować w ich spełnienie czas i wysiłek, to książka *Meditation and Life (Medytacja i życie)* Chinmayanandy mogła dobrze odzwierciedlać typową propozycję hinduistycznej jogi medytacyjnej skierowanej do człowieka Zachodu.

Jak praktycznie miałby medytować uczeń Chinmayanandy? Dowiadujemy się tego w wielu szczegółach. Na początku należy przyjąć wygodną pozycję siedzącą i po rozluźnieniu ciała rozpocząć medytacyjny śpiew mantry. Jakkolwiek przytaczane przez autora mantry są bardzo różne, a niektóre z nich całkiem długie, liczą sobie bowiem po kilka słów, to jednak stanowczo doradza on tę, która ma tylko jedno i do tego bardzo krótkie słowo brzmiące: OM. „Niech dźwięk wzniesie się jak fontanna”, „niech wibracje OM wzrastają i roztoczą się wkoło ciebie i ponad tobą”. Drugim krokiem jest redukcja dźwięku do śpiewu tylko wewnętrznego, w umyśle. Następnie zaś należy tak stonować nawet ów tylko umysłowy śpiew, aby „łagodny wewnętrzny szept OM rozpląnął się w Wielkiej Ciszy wewnętrznej”<sup>2</sup>.

Autor wyraźnie twierdzi w kilku miejscach swojej pracy, że podobne praktyki są wspólne dla wszystkich religijnych tradycji świata, niezależnie od ich doktrynalnej nauki, pisząc np: „techniki [*the techniques*] samodoskonalenia, tak jak rozumie się je w różnych religiach świata, są odwieczne, a najważniejsza z nich to medytacja”<sup>3</sup>. Ważny jest medytacyjny sposób wejścia w doświadczenie tajemnicy, a nie doktrynalne nauki jakiejś konkretnej religii, które mogą być pożyteczne, ale są drugorzędne i względne: „Twój prorok, twój Pan lub Guru może być bóstwem twojej umysłowej pobożności: nie ma to większego znaczenia, jakie formy są symbolem tego, co Wyższe”<sup>4</sup>. Chociaż z drugiej strony – co może nas zaskoczyć – każda z używanych do medytacji mantr ma swoje „Bóstwo prowadzące [*a presiding Deity*]”<sup>5</sup>.

<sup>2</sup> Swami Chinmayananda, *Meditation and Life*, s. 151.

<sup>3</sup> Tamże, s. 78.

<sup>4</sup> Tamże, s. 56.

<sup>5</sup> Tamże, s. 96.

Konkretna religia jest tylko kulturowo uwarunkowaną drogą prowadzącą do nadrzędnego celu, do tego, co naprawdę istotne, czyli do medytacyjnego mantrowania. Dlatego radzi się śpiewać mantrę wobec jakiegoś symbolu, „może to być figurka Buddy dla buddystów, krzyż dla chrześcijan lub Koran dla muzułmanów, jakaś forma hinduistycznej trójcy lub znak OM dla studentów Wedy”<sup>6</sup>. Wynika to z bardzo specyficznej lektury „świętych Pism” rozmaitych religii, na tyle specyficznej, że wszystkie one okazują się mówić o tym samym: „Te podręczniki zwane są Pismami świata i – czy są to *Upaniszady* hinduistów, *Biblia* chrześcijan, *Koran* muzułmanów, czy *Dhammapada* buddystów – we wszystkich biegnie ta sama złota nić wiedzy i techniki, za pomocą której każdy może wejść w harmonię z Prawdą”<sup>7</sup>. Taka czy inna doktryna nie jest szczególnie istotna w poszukiwaniu Prawdy. To sprawy mniej ważne. Istota znajduje się gdzie indziej: za pomocą mantry „medytuj, medytuj, medytuj i medytuj; to jest **jedyna** droga – jedyna droga do Doskonałości”<sup>8</sup>.

Jaki jest cel tak opisanego medytacyjnego mantrowania? Celem pierwszym, wstępnym, jest „osiągnięcie stanu umysłu bez-myśli [*thoughtless*]” i pozostawanie w tym stanie najdłużej, jak się uda. W razie powracania jakichś myśli należy podjąć śpiew innej mantry, aby znów powrócić do stanu „bez-myśli”<sup>9</sup>. To właśnie jest aktywność zwana medytacją: „samorozwój i odkrywanie Siebie [*Self*] dokonuje się przez technikę zwaną **medytacją**”<sup>10</sup>.

Oczywiście jest jeszcze znacznie głębszy, duchowy cel tej praktyki. „Zaraz po bezdźwięcznym doświadczeniu *Samādhi* śmiertelnik powstaje z tronu medytacji jako prawdziwy Bóg, nieśmiertelny pośród ludzi: [...] stał się doskonale czystym Życiem Bożym [*Life Divine*]”<sup>11</sup>. Czy jest to możliwe? Owszem, wyjaśnia autor, wprowadzając czytelnika w nauczanie jogiczne: „wyrzeknij się pożądań, a skończą się myśli”, wtedy zaś, „gdy poruszenia pożądań się uciszą,

<sup>6</sup> Swami Chinmayananda, *Meditation and Life*, s. 116.

<sup>7</sup> Tamże, s. XI–XII.

<sup>8</sup> Tamże, s. 136.

<sup>9</sup> Tamże, s. 151–152.

<sup>10</sup> Tamże, s. 4.

<sup>11</sup> Por. tamże, s. 45.

doświadczysz Wiecznego Pokoju”. Pokój ten wynika stąd, że kiedy „człowiek porzuci słabości śmiertelnika, wtedy powstanie w swojej Istotnej Naturze, w Boskości”<sup>12</sup>. Zatrzymanie strumienia myśli jest właśnie pierwszym krokiem do stłumienia swojego Ja (*I-ness*), a wtedy „doświadczysz swojej prawdziwej tożsamości «jestem olśnieniem», «jestem nieśmiertelny», «jestem Bogiem» [*God am I*]”<sup>13</sup>. To jest ważne: obietnica nie brzmi: „wejdiesz w relację z Bogiem”, gdyż „nie ma tu podmiotu, nie ma przedmiotu, nie ma relacji”, medytując „jestem czystym istnieniem”<sup>14</sup>. A jest to istnienie doprawdy zadziwiające: „Odkrywanie samego siebie nie tylko zakończy wewnętrzne zamieszanie w człowieku i poczucie niedoskonałości, ale pozwoli wznieść się do stanu Nad-człowieczeństwa [*Super-manhood*] i Boskości [*God-hood*]”, ponieważ „ten, kto zna Absolut, sam staje się Absolutem”<sup>15</sup>.

Medytacja mantryczna zwykle nie była jednak prezentowana w tak skondensowanej formie i wyrażona w tak jawnie wedyjskich kategoriach teologii hinduistycznej. Częściej jej zwolennicy podkreślali jej walor ponadreligijny, a nawet – jak twierdzili – od religii zupełnie niezależny i oparty o naukowe badania psychologicznych i społecznych skutków recytacji mantry. Tak upowszechniła się Medytacja Transcendentalna nauczana przez Maharishi Mahesh Yogi.

## b. Maharishi Mahesh Yogi i jego program TM

W latach 60. XX wieku niebywałą karierę zrobiła Medytacja Transcendentalna (ang. *Transcendental Meditaion*, stąd często używany skrót TM). Jej pojawienie się w USA i w Europie wiąże się z niestrudzonym głosicielem TM, którym był MAHARISHI MAHESH

<sup>12</sup> Por. Swami Chinmayananda, *Meditation and Life*, s. 18–19.

<sup>13</sup> Tamże, s. 25. Chinmayananda używa wielu synonimów w licznych miejscach swojego podręcznika, aby przekazać tę ideę, np. „zatrzymanie strumienia myśli” prowadzi do „całkowitego uciszenia umysłu (*annihilation of the Mind*)”, a to z kolei – do Życia Bożego (*Divine Life*)”, s. 29.

<sup>14</sup> Tamże, s. 45.

<sup>15</sup> Tamże, s. 12–13.

YOGI (1918–2008)<sup>16</sup>. Ten współczesny hinduistyczny guru powszechnie uznawany jest za założyciela ruchu Medytacji Transcendentalnej w krajach Zachodu. Po raz pierwszy przybył do USA w 1958 roku, a w latach 60. i 70. XX wieku zyskał sławę, wprowadzając w tajniki propagowanej przez siebie medytacji członków zespołu *The Beatles* i inne osobistości z podobnych kręgów<sup>17</sup>. Oprócz wstępnych kursów medytacji proponował też program formacyjny TM-Sidhi, mający prowadzić do lewitacji, a nawet do ustabilizowania światowego pokoju. Skutkiem jego działalności było nie tylko zainicjowanie ogólnoswiatowego ruchu Medytacji Transcendentalnej, ale też formacja dziesiątków tysięcy nauczycieli TM w medytacyjnych ośrodkach, szkołach, a nawet uniwersytetach<sup>18</sup>.

Mantryczna medytacja transcendentalna według jego prezentacji była rodzajem praktyki opartej na obiektywnej nauce doświadczalnej. Po raz pierwszy, według Maharishi, odkryto dobroczynne skutki TM w hinduizmie 5 tysięcy lat temu. Po okresie zaniechania tej praktyki ponownie odkrył ją Budda (w VI wieku p.n.e.). Cykl ten powtórzył się po wiekach, kiedy medytacja mantryczna znowu zanikła i ponownie odkrył ją w IX wieku hinduski filozof Shankara, i raz jeszcze, kiedy odkryto jej dobroczynne właściwości już za naszych czasów. W XX wieku hinduski nauczyciel medytacji, Guru

---

<sup>16</sup> T. Pettinger, *Biography Maharishi Mahesh Yogi*, dostępne na: [www.biographyonline.net/spiritual/maharishi\\_mahesh\\_yogi.html](http://www.biographyonline.net/spiritual/maharishi_mahesh_yogi.html) (2013). Przeobfite źródło artykułów, dyskusji i danych historycznych na temat medytacji transcendentalnej (opracowanych głównie pod kątem krytyki ruchu TM) jest dostępne na: [minet.org/](http://minet.org/) (2013).

<sup>17</sup> Ciekawe w tym kontekście jest, że w watykańskim dokumencie na temat New Age: *Chrześcijańska refleksja o New Age – Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, tytuł jednego z podrozdziałów *A Magical Mystery Tour* (rozdz. 2.2.4) jest tytułem zarówno płyty, jak i przeboju słynnego zespołu *The Beatles*.

<sup>18</sup> Np. amerykański Maharishi University of Management w stanie Iowa, gdzie „wszyscy studenci i kadra profesorska praktykuje technikę Medytacji Transcendentalnej (TM)”, dostępne na: [www.mum.edu/about/](http://www.mum.edu/about/) (2013). Te środowiska nie ustają w publikowaniu i upowszechnianiu myśli Maharishi Mahesh Yogi, np. *The Flow of Consciousness: Maharishi Mahesh Yogi on Literature and Language*, red. T. Ball, Fairfield, US-IO 2011; *A New Collection of Maharishi's talks – from 1971 to 1976*, red. R. Orme-Johnson, S. Anderson, Maharishi University of Management Press, Fairfield, Io 2010; *Conversations with Maharishi* (Vol. 1), red. V. Katz, Fairfield, US-IO 2011.

Dev, miał zasłynąć jako manifestacja boskości w ludzkim ciele, po czym uczynił Maharishi Mahesh Yogi swoim uczniem i przekazał mu wtajemniczenie w TM. Sposobem weryfikacji autentyczności tej formy medytowania jest odwołanie się do hinduistycznej tradycji wedyjskiej<sup>19</sup>.

## 6.2. Ponadreligijna mądrość wszechczasów

### a. Jak uprawiać TM?

Podczas medytacji metodą TM należy wyłączyć zmysły poprzez skupienie się na jakimś pojedynczym obiekcie i odsunięcie świadomości wszystkiego innego poza tym jednym obiektem. Skutecznym środkiem do osiągnięcia tego stanu jest **mantra**. Ten termin oznacza słowo lub kilka dźwięków, będących zazwyczaj odwołaniem do jakiegoś hinduistycznego bóstwa. Mantry używa się, powtarzając ją podczas medytacji i nie zwracając uwagi na jej treść, a jedynie zanurzając się w jej brzmieniu. Ma to umożliwić przejście od stanu trywialnej świadomości codziennej do świadomości transcendentalnej, a następnie do świadomości kosmicznej i ostatecznie do świadomości boskiej. Ten ostatni stan umożliwia połączenie się z boskim Brahłą, który jest tożsamy z „powszechnym istnieniem”.

Pomimo tego komponentu religijnego (wedyjski hinduizm) w zachodnim kontekście kulturowym zwykle prezentowano Medytację Transcendentalną w oderwaniu od religii, z jakiej wyrosła. Przedstawiano ją wtedy jako „prostą, naturalną technikę uzyskiwania głębokiego odpoczynku i kontaktu z wewnętrznym źródłem kreatywności, energii i inteligencji, eliminowania stresu i promowania zdrowia oraz osiągania wewnętrznego szczęścia, które wzbogaca nasze codzienne życie”. W takim przypadku TM nie tylko, że nie wymaga żadnej określonej religijnej wiary, ale nie jest potrzebna „nawet wiara w skuteczność” samej TM<sup>20</sup>. Według zwolenników tej metody pozwala ona na przejście od stanu **myślenia o czymś** do stanu zanurzenia w **źródle**

<sup>19</sup> Por. dostępne na: <www.tm.net.pl/ (2013)>.

<sup>20</sup> Dostępne na: <www.tm.net.pl/ (2013)>.

myśli, a więc w **czystej świadomości**. To właśnie jest **transcendentalna świadomość** i jest skutkiem praktykowania **transcendentalnej medytacji**. Wspomnianym źródłem myśli jest **najgłębsze Ja**, a do jego doświadczenia prowadzi pełna relaksu wzmożona uwaga wywołana właśnie cierpliwym zanurzeniem się w dźwięku mantry.

Słowa kluczowe, jak widać, to: **mantra, uwaga, świadomość, jaźń, transcendencja. Powtarzanie mantry** prowadzi do stanu **uwagi**, co sprowadza zanurzenie w **czystej świadomości**, skutkiem czego jest przekroczenie **jaźni** i wejście w **transcendencję**.

Aby to osiągnąć, wystarczy zwykła praktyka: zaleca się ją dwa razy dziennie, rano i wieczorem, minimum po 20 minut. Wszystko, czego potrzeba dla osiągnięcia efektu, to wygodnie siedzieć, mając przy tym zamknięte oczy i powtarzać otrzymaną od nauczyciela mantrę. Ta „prosta, naturalna, łatwa metoda” jest otwarta dla wszystkich do tego stopnia, że „każdy może się jej nauczyć, nawet małe dzieci”. Jednak element osobistego przekazu tradycji medytacyjnej, a zwłaszcza przekaz mantry, uważa się za decydujący dla sukcesu.

## b. Błogosławione skutki?

Co jest tym sukcesem i jakie są spodziewane skutki? Oto ich lista:

- Jaśniejsze myślenie: rozwijamy nasz pełny potencjał umysłowy, poprawiamy swą pamięć, rozwijamy kreatywność i intelekt.
- Lepsze zdrowie: ponieważ stajemy się bardziej wypoczęci i zrelaksowani, zwiększamy swą odporność na choroby, odwracamy efekty starzenia się, mamy więcej energii i jesteśmy bardziej żywotni.
- Bardziej harmonijne związki z innymi: nasze związki z ludźmi stają się bliższe, osiągamy większy spokój, pewność siebie, przeżywamy mniej lęków i stresu.
- Pokojowy świat: obniżając nasz własny poziom stresu i promieniując wpływem harmonii na otoczenie, przyczyniamy się do tworzenia pokoju na świecie.
- Osobisty rozwój: doświadczamy transcendentalnej świadomości na najcichszym poziomie naszego umysłu, rozwijamy wyższe stany świadomości i zmierzamy ku pełnemu oświeceniu.

– Większa kreatywność i efektywność: w życiu zawodowym robimy mniej, a osiągamy więcej.

Badania naukowe potwierdziły, że technika ta jest najbardziej skuteczna wśród wszystkich technik osobistego rozwoju<sup>21</sup>.

### c. Ponadreligijna mądrość wszechczasów?

Propagatorzy Medytacji Transcendentalnej powtarzają nieustannie, wzorem Maharishi Mahesh Yogi, że TM „nie jest religią – jest prostą, naturalną techniką stosowaną przez miliony ludzi należących do różnych religii”. On sam swoją praktykę zalecał jako ponadreligijną, starożytną mądrość dającą wiele duchowych korzyści<sup>22</sup>. Z tego powodu wśród zwolenników TM można znaleźć wyznawców, a nawet duchownych dowolnej religii, w tym również duchownych katolickich. Jeden z nich wyznaje: „Praktykowanie TM uważam za jeden z najważniejszych priorytetów mojego życia. Zaczęłem medytować już 33 lata temu. Osiągnąłem też stan Sidha przez zawansowany program Sidha-TM, włączając w to jógiczne loty. Cały ten czas praktykuję te techniki wiernie, dwa razy dziennie, 365 razy w roku, włączając w to wszystkie święta”<sup>23</sup>.

Oto inne świadectwo osoby wyznającej chrześcijaństwo, opublikowane – co symptomatyczne – na stronie internetowej o nazwie *tmchristians* (a więc: „chrześcijanie praktykujący Medytację Transcendentalną”):

Im głębiej spoglądam w wiedzę stojącą u podstaw programu medytacji transcendentalnej [jaka wyłania się z pola badań wedyjskiej nauki Maharishi (*Maharishi Vedic Science*)], tym więcej widzę punktów stycznych z tym, czego nauczał Jezus dwa tysiące lat temu, zgodnie z tym, co zapisano w Biblii.

[...] Wielu chrześcijan praktykujących techniki Medytacji Transcendentalnej czuje się głębiej przyciągniętych do swojego chrześcijańskiego dziedzictwa wskutek wewnętrznego doświadczenia oraz wzrostu świadomości. Niektórzy, tak jak ja, po okresie odejścia lub oddalenia się od tradycyjnego Kościoła.

<sup>21</sup> Dostępne na: <[www.tm.net.pl/](http://www.tm.net.pl/) (2013)>.

<sup>22</sup> Por. dostępne na: <[www.tm.net.pl/](http://www.tm.net.pl/) (2013)> i [<http://www.tm.org/meditation-techniques> (2013)>.

<sup>23</sup> Dostępne na: <[tmdoctors.info/religions.htm](http://tmdoctors.info/religions.htm) (2013)>.



Doświadczam wielkiego błogosławieństwa obu tych wielkich tradycji – chrześcijańskiej i wedyjskiej – i wielkiej fascynacji badaniem (intelektualnym i doświadczalnym) ich wspólnego Źródła. Ostatecznie przecież może być tylko jedno Źródło wszystkich ludzkich doświadczeń i wiedzy<sup>24</sup>.

Tacy chrześcijanie wskazują wtedy na obiektywne skutki praktykowania Medytacji Transcendentalnej, niezależnie od religijnych przekonań:

Technika TM pozwala nam na kontakt z ukrytym poziomem życia, z przestrzenią czystej świadomości, czystego Bytu, głębią nas samych. Samo kontaktowanie się z tą przestrzenią w regularny sposób wprowadza nas coraz bardziej we współbrzmienie z ostatecznym Źródłem wszystkiego<sup>25</sup>.

Dla równowagi warto także dołączyć już teraz opinię chrześcijańskich krytyków medytacji transcendentalnej:

W trakcie TM, w wyniku wejścia umysłu w stan pasywności i zniesienia tym samym naturalnych mechanizmów duchowej obrony, ujawniać się mogą różnorakie ponadnaturalne zjawiska o podłożu demonicznym<sup>26</sup>.

Głosy przestrzegające przed beztróskim wprowadzaniem różnych tradycji medytacji można znaleźć w czasopismach zwykle dość dalekich od krytycznego oceniania innych tradycji duchowych:

Medytacja jest jak nóż, można jej użyć w dobrym lub złym celu. Różne formy medytacji mogą otwierać człowieka na działanie złych sił. Zanurzenie się w tej atmosferze, okultyzm, kontakt z siłami nieczystymi, może prowadzić do opętania. Także praktykowanie medytacji przez ateistów może być niebezpieczne. Zwłaszcza jeśli medytują, by osią-

---

<sup>24</sup> Świadectwo dostępne na: <tmchristians.wordpress.com/ (2013)>.

<sup>25</sup> Por. dostępne na: <tmchristians.wordpress.com/ (2013)>.

<sup>26</sup> Dostępne na: <www.chlebnieba.pl/assets/files/pdf/JOGA\_MEDYTACJA\_TRANSCENDENTALNA.pdf (2013)>.

gnąć poczucie pustki, niebytu jak buddyści, bo samo wyciszenie się może otwierać na działanie złych sił<sup>27</sup>.

Trzeba też znać opinię JACQUES'A VERLINDEGO (ur. 1947), późniejszego księdza i rekolekcjonisty znanego w kręgach katolickiej odnowy charyzmatycznej. Verlinde, kończąc doktoranckie studia z fizyki, spotkał się w latach 60. z Medytacją Transcendentalną. Całym sercem zaangażował się w jej praktykowanie. Poznał Maharishi Mahesh Yogi i został jego uczniem, czyli brahmaczarinem. Wszedł nawet jako członek w skład Biura Generalnego Międzynarodowej Organizacji Medytacji Transcendentalnej. Był wówczas entuzjastą jogi i różnych form hinduizmu. Na początku lat 70. przebywał w Himalajach, gdzie odwiedzał aśramy, do których Europejczycy normalnie nie mają wstępu. Po nawróceniu na wiarę chrześcijańską został zdecydowanym krytykiem całego nurtu TM jako drogi stopniowego oddalania się od chrześcijaństwa<sup>28</sup>.

---

<sup>27</sup> J. Pereira, *Jogin w Kościele*, „Tygodnik Powszechny” z 25 maja 2010 r.

<sup>28</sup> O. Jacques Verlinde wiele swoich nauczai opublikował w formie popularnych rekolekcyjnych nagrań, jak np. *Joga. Medytacja transcendentálna i modlitwa chrześcijańska*.

# CHRZEŚCIJAŃSKA MANTRYCZNA MEDYTACJA MONOLOGICZNA (MMM)

## 7.1. Rok przełomu: 1975

W latach 20. XX wieku przyszło na świat dwóch późniejszych katolickich mnichów, którzy stworzyli dwa bliźniaczo do siebie podobne ruchy medytacyjne. Pierwszy z tych mnichów to trapista, o. THOMAS KEATING (ur. 1923), drugi – to o. JOHN MAIN OSB (1926–1982).

Keating stał się głównym założycielem ruchu modlitwy głębi (ang. *centering prayer*), który animowany jest przez założoną w 1984 roku organizację *Contemplative Outreach* (*Apostolstwo kontemplacyjne*)<sup>29</sup>. Organizacja ta upowszechnia metodę medytacji odbywającą się przez dwadzieścia minut dwa razy dziennie, rano i wieczorem. Przez medytację rozumie się tu „wprowadzenie w świadomość słowa będącego symbolem zgody na obecność Boga i na Jego działanie w twoim wnętrzu”. Ma to być krótkie, jedno lub dwusylabowe słowo, jak na przykład „Bóg”, „Jezus”, „Abba”, „pokój”, „wiara”, „tak”.

Wprowadzanie tego słowa w świadomość nie oznacza w żadnym razie czynienia jakiegoś użytku z jego znaczenia. Wręcz przeciwnie, gdyby pojawiły się jakieś związane z nim wyobrażenia, wspomnienia, refleksje czy doświadczenia duchowe, to należy „powracać do słowa”, które z biegiem czasu być może „zacznie rozmywać się w naszej świadomości, a nawet może zupełnie zniknąć”. Używane w medytacji sło-

---

<sup>29</sup> Th. Keating, *Głęboka modlitwa*, Kraków 2007, s. 194–210. Por. też Th. Keating, *Liturgia i kontemplacja*, Poznań 2006; Th. Keating, *Kryzys wiary, kryzys miłości*, Warszawa 1998.

wo jest tylko narzędziem, dlatego jego treść jest w zasadzie obojętna. Tylko od osobistych upodobań zależy, czy skupianie się na imieniu Jezus nie zostanie zastąpione po prostu skupianiem się na własnym oddechu, z takim samym medytacyjnym skutkiem<sup>30</sup>. Używane tu słowo spełnia więc tę samą rolę, co tradycyjna w religiach Wschodu mantra.

Jednym z powodów powstania ruchu tak pojętej medytacji było pragnienie zaproponowania stosownej reakcji na rozpowszechnienie się w USA w latach 60. i 70. XX wieku buddyzmu i hinduizmu z ich medytacyjnymi metodami:

Kiedy w latach 1961–1981 stałem na czele opactwa św. Józefa w Spencer w stanie Massachusetts, przybywało do nas od czasu do czasu sporo młodych ludzi, którzy uczestniczyli w sesjach medytacyjnych organizowanych przez mistrzów duchowych reprezentujących odmienne tradycje religijne. Nauczaniu duchowemu, które przedstawiali nauczyciele ze Wschodu, towarzyszyła zazwyczaj prezentacja jakiejś konkretnej metody medytacji. Można było odnieść wrażenie, jakby przybywający do nas adepci medytacji stawiali nam pytanie: „To metoda, której nauczyliście się dzięki tej wschodniej tradycji duchowej. A gdzie wasza metoda?” [...]

Przyszło mi wówczas do głowy, że my, mnisi, bylibyśmy w stanie wyłożyć istotę chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej w postaci jakiejś konkretnej metody medytacji<sup>31</sup>.

Zdaniem o. Keatinga zaproponowana przez niego metoda modlitwy głębi (*centering prayer*) to nic innego, jak „kwintesencja tego, co stanowi istotę egipskiej tradycji monastycznej III i IV wieku, przeniesionej na Zachód przez Jana Kasjana i podtrzymywanej przede wszystkim przez *Regulę* Bedykta”. Według tej samej opinii chrześcijańska tradycja kontemplacyjna pozostała przez wieki (prawdopodobnie od czasów starożytnych aż do XX wieku) zapomniana przez samych chrześcijan. Dlatego „wydawało mi się, że był już najwyższy czas, by wydobyć z zapomnienia chrześcijańską tradycję

<sup>30</sup> Th. Keating, *Głęboka modlitwa*, s. 179. 220–222.

<sup>31</sup> Tamże, s. 194–195.

kontemplacyjną<sup>32</sup>. Jak pisze o. Keating, kiedy tylko „moi przyjaciele o. William Meninger, o. Basil Pennington i inni zgodzili się ze mną, to o. Meninger w roku 1975 zaczął przedstawiać zasady głębokiej modlitwy uczestnikom rekolekcji, którzy przebywali w domu dla gości w opactwie w Spencer”<sup>33</sup>.

Jak zauważył o. Keating, tak pojmowana przez niego starochrześcijańska tradycja wykazała wiele zbieżności z ogólnoludzką tradycją właściwą dla wielu religii świata: „podkreślane przez wschodnie tradycje duchowe różne aspekty własnych praktyk medytacyjnych okazały się dla nas cenną pomocą w odkrywaniu niektórych głębszych pokładów chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej”<sup>34</sup>. Pewnie dlatego książka *Głęboka modlitwa* wprowadza czytelnika w temat modlitwy słowami: „wymiar kontemplacyjny stanowi serce i duszę każdej religii; pozwala bowiem dążyć ku wyższym stanom świadomości”. Zdaniem autora, to właśnie „nauczanie zawarte jest w wielkich tekstach mądrościowych, takich jak *Wedy*, *Upaniszady*, buddyjskie sutry, Stary i Nowy Testament czy Koran”<sup>35</sup>.

Dla większej jasności dodajmy, że prezentujemy te poglądy, powstrzymując się od ich oceny, ale już teraz czytelnik autentycznych tekstów Nowego Testamentu może przypomnieć sobie celną ironię G.K. Chestertona z 1908 roku. Ten brytyjski apologeta zauważył, że zgodnie z modną w naszych czasach opinią: „chrześcijaństwo i buddyzm są bardzo do siebie podobne, a zwłaszcza buddyzm”<sup>36</sup>. Czytelnik *Koranu* powiedziałby zapewne rzecz analogiczną, gdyby dowiedział się, że ta muzułmańska księga ma przekonywać, iż sercem i duszą islamu jest dążenie ku wyższym stanom świadomości...

Wróćmy jednak do prezentacji metody modlitwy głębi: okazało się nawet, że dokładnie ta sama metoda jest równie dobra dla ludzi niewyznających w ogóle żadnej religii. Skoro „natura sama w sobie jest

<sup>32</sup> Th. Keating, *Głęboka modlitwa*, s. 196–197.

<sup>33</sup> Tamże, s. 198.

<sup>34</sup> Tamże, s. 204.

<sup>35</sup> Tamże, s. 9.

<sup>36</sup> „*Christianity and Buddhism are very much alike, especially Buddhism*”, G.J. Chesterton, *Orthodoxy*, New York 1908, rozdz. VIII.

obdarzona łaską”, a „Bóg oświeca każdego człowieka przychodzącego na ten świat (J 1, 9)” to przecież „każdy z nas, przez sam fakt narodzin, pozostaje w relacji do Słowa”<sup>37</sup>. I może medytować, poznając Boga niezależnie od swojej wiary lub niewiary.

Sam fakt narodzenia się to właściwie wszystko, czego potrzeba człowiekowi do posiadania duchowych bogactw: problemem jest tylko to, że nie jesteśmy ich świadomi. I właśnie medytacja jest drogą do uświadomienia sobie tego faktu: „w trakcie głębokiej modlitwy doświadczamy obecności Boga, potwierdzającej wpisaną w naszą naturę dobroć”<sup>38</sup>; w wewnętrznej izdebce modlitewnej naszego serca następuje „potwierdzenie wpisanej w naszą naturę dobroci”<sup>39</sup>; „nawet piekło nie jest w stanie zniszczyć naszej wrodzonej dobroci”<sup>40</sup>. Zbawienie okazuje się w dużej części terapią, a nawet psychoterapią: „Gdyby w czasach [Jezusa] znano psychoterapię, na pewno stałaby się ona częścią Jego posługiwania”<sup>41</sup>.

\* \* \*

Podsumujmy: o. Thomas Keating w roku 1975 tworzy ośrodek medytacji, który wprowadza w głęboką modlitwę medytacyjną (*centering prayer*). W tej inicjatywie można zauważyć pięć charakterystycznych cech.

– Po pierwsze, historycznym katalizatorem tego dzieła staje się powszechna wówczas w USA fascynacja medytacją hinduistyczną i buddyjską, co domaga się jakiejś katolickiej reakcji.

– Po drugie, o. Keating głosi, że odnalazł właściwą metodę w chrześcijańskiej tradycji mnichów egipskich przekazanej w V wieku przez Jana Kasjana zachodniemu Kościołowi. Miała to być medytacja stosowana w starożytności, ale potem przez wiele wieków w Kościele zaniedbana i zapomniana.

---

<sup>37</sup> Th. Keating, *Głęboka modlitwa*, s. 206.

<sup>38</sup> Tamże, s. 99.

<sup>39</sup> Tamże, s. 138.

<sup>40</sup> Tamże, s. 158.

<sup>41</sup> Tamże, s. 145.

– Po trzecie, jest to metoda polegająca na codziennej, dwukrotnej sesji medytacyjnej, rano i wieczorem (po 20 minut), w czasie której powtarza się jedno krótkie słowo lub nawet rezygnuje ze słowa, zwracając uwagę na swój własny oddech. Jest to droga do uwolnienia się od natłoku myśli i do odnalezienia Boga w swoim wnętrzu.

– Po czwarte, ponieważ ta metoda wynika z odwiecznej mądrości ludzkiej, nic więc dziwnego, że stosowana jest w wielu innych religiach.

– Po piąte wreszcie, taka metoda medytacji mantrycznej jest dobra nawet dla ludzi w ogóle niereligijnych: im też otworzy drogę do Bożej obecności.

Elementy tych cech odnajdziemy w kolejnej współczesnej inicjatywie medytacji monologicznej, mianowicie w Światowej Wspólnocie Medytacji Chrześcijańskiej (od angielskiej wersji nazwy *The World Community for Christian Meditation* powstał skrót, którym będziemy się posługiwać dalej: WCCM). Wspólnota wywodzi się z Centrum Medytacji Chrześcijańskiej, założonego – co ciekawe – w tym samym 1975 roku przez dwóch benedyktynów brytyjskich: o. Johna Maina i o. Laurence’a Freemana. Nad medytacyjną propozycją Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej zatrzymamy się nieco dłużej, gdyż jej wpływ na nasze polskie środowisko jest zdecydowanie większy niż na ośrodki kultywujące tradycję modlitwy głębi.

## 7.2. Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej i jej propozycja

„Wielu chrześcijan gorąco pragnie dzisiaj nauczyć się autentycznej modlitwy, chociaż współczesna kultura ogromnie utrudnia zaspokojenie odczuwanej przez nich potrzeby ciszy, skupienia i medytacji” – tymi słowami ponad 20 lat temu KARD. JÓZEF RATZINGER, ówczesny prefekt Kongregacji Nauki Wiary, rozpoczął swój list na temat medytacji chrześcijańskiej *Orationis formas*.

Jedną z odpowiedzi na ten głód medytacyjnej ciszy jest propozycja Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM). Ostatnio,

pod wpływem o. L. Freemana, jego wizyt w Polsce oraz popularnych książek<sup>42</sup> powstało sporo medytacyjnych grup modlitewnych, a wielu duszpasterzy oddaje się zalecanej przez niego formie praktyki modlitewnej. Jak wygląda ta forma medytacji propagowana przez wspólnotę The World Community for Christian Meditation?

Wybieramy słowo, frazę modlitewną – nazywamy ją dzisiaj mantrą [...] i powtarzamy [ją] bezustannie [...]. Możesz na przykład obrać za to słowo imię „Jezus” [...] lub słowo „Abba”. [...] osobiście polecam [...] „Maranatha”. [...] Pamiętaj jednak, że kiedy medytujesz, nie zastanawiasz się nad znaczeniem tego słowa. [...] Pozbywamy się zarówno tych dobrych myśli, jak i tych złych<sup>43</sup>.

Tylko ze względów kulturowych mantra ma być kojarzona z jakimś kontekstem chrześcijańskim, gdyż generalnie „lepiej wybrać słowo, które jest święte w danej tradycji religijnej”<sup>44</sup>. Poza ogólną aurą sakralności nie jest to w gruncie rzeczy ważne, gdyż i tak szczególnie ulubiona w WCCM mantra *Maranatha*, „nie będąc z naszego rodzimego języka – nie powoduje skojarzeń, co ułatwia radzenie sobie z myślami napływającymi podczas medytacji”<sup>45</sup>.

Nie myślimy o znaczeniu słowa wtedy, kiedy je wypowiadamy, ponieważ wypowiedanie tego słowa ma nas zaprowadzić głębiej niż myślenie<sup>46</sup>.

Zarówno założyciel ruchu medytacji WCCM, czyli o. John Main (a po nim główny kontynuator jego dzieła, o. L. Freeman), niestrudze-

---

<sup>42</sup> W języku polskim dostępnych jest sporo publikacji o. L. Freemana, np.: *Praktyka medytacji chrześcijańskiej. Konferencje, rozmowy, świadectwa*, Kraków 2004; *Światło wewnętrzne. Droga medytacji chrześcijańskiej*, Kraków 2006; *Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka*, Kraków 2006; *Pielgrzymka wewnętrzna. Podróż medytacyjna*, Kraków 2007; *Jezus wewnętrzny nauczyciel*, Kraków 2007; *Drogocenna perła. Dzielić się darem medytacji chrześcijańskiej, zawiązując nową grupę*, Kraków 2011; *Od pierwszego wejrzenia. Doświadczenie wiary*, Kraków 2012.

<sup>43</sup> L. Freeman, *Pielgrzymka wewnętrzna*, s. 58–59.

<sup>44</sup> L. Freeman, *Praktyka medytacji*, s. 32.

<sup>45</sup> L. Freeman OSB, *List do Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej*, kwiecień 2013.

<sup>46</sup> L. Freeman, *Praktyka medytacji*, s. 20.



nie podkreślał centralną rolę medytacji mantrycznej: „sztuka medytacji polega na powtarzaniu mantry: [...] **usiądź, siedź wyprostowany, powtarzaj mantrę** i to wszystko”<sup>47</sup>; „bezwzględna wierność mantrze: to jest warunek jej zakorzenienia się w naszym sercu”<sup>48</sup>; „powtarzać mantrę przez cały czas medytacji; to jest pierwszy cel i może on zająć rok, a może i dziesięć lat”<sup>49</sup>.

Już teraz można pokrótce podać dwa cele tej praktyki. Później wypadnie nam zająć się tym tematem znacznie obszerniej. Cel pierwszy to psychofizyczne uspokojenie, „uspokojenie małą skaczących po drzewie”, jak obrazowo się to ujmuje, mówiąc w ten sposób o gonitwie ciągle zmiennych myśli: „medytacja jest procesem uczenia się uważności i koncentracji”<sup>50</sup>; „jedno słowo [mantry] ma na celu uspokoić umysł, doprowadzić do wyciszenia i skupienia”<sup>51</sup>.

Ale oczywiście, zgodnie z nazwą „chrześcijańskiej medytacji” musi też być cel drugi, o wiele głębszy. Celem tym jest najpierw osiągnięcie ewangelicznego stanu duchowego ubóstwa, zdefiniowanego następująco: „ubóstwo ducha oznacza pozbycie się wszelkich bogactw myśli i wyobrażeń”<sup>52</sup>. Następnie zaś, „mantra jest bardzo prostym narzędziem, z którego pomocą i dzięki jego prostocie mamy znaleźć się w obecności Boga”<sup>53</sup>. Według nauki WCCM tak rozumiał ewangeliczne ubóstwo duchowe starożytny mnich Kasjan i jego uczniowie, którzy w taki właśnie sposób mieli medytować i dzięki temu osiągnąć cel życia monastycznego, czyli świadomość nieustannej obecności Bożej.

Owszem, o. Freeman przyznaje, że ta współczesna odnowa medytacji została zainspirowana przez kapłana zgoła innej religii, mianowicie hinduizmu: „W młodości Main nauczył się medytować z mantrą od hinduskiego nauczyciela, którego poznał na Malajach i u którego przez

<sup>47</sup> J. Main OSB, *Chrześcijańska medytacja*, Kraków 2012, s. 51.

<sup>48</sup> Tamże, s. 59.

<sup>49</sup> Tamże, s. 57; por. L. Freeman OSB, Przemówienie podczas rekolekcji *Meditatio*; nagrane w Kielcach w 2012 r.; dostępne na: <[www.youtube.com/watch?v=\\_LHZE-luOIBw](http://www.youtube.com/watch?v=_LHZE-luOIBw)>.

<sup>50</sup> J. Main OSB, *Chrześcijańska medytacja*, s. 27.

<sup>51</sup> Tamże, s. 56.

<sup>52</sup> L. Freeman, *Praktyka medytacji*, s. 19.

<sup>53</sup> J. Main OSB, *Chrześcijańska medytacja*, s. 48.

krótki czas pobierał nauki”. Ale hinduistyczny epizod miał być tylko rodzajem katalizatora, który udostępnił skarbiec źródeł autentycznie chrześcijańskich, udokumentowanych w epoce patrystycznej przez Jana Kasjana (360–435):

To, czego nauczył się na podstawie słów swego nauczyciela i dawane go przezeń przykładu, pozwoliło mu pojąć, co tak naprawdę miał na myśli Jan Kasjan [...], kiedy stanowczo kładł nacisk na „nieustanne powtarzanie” w sercu zaczerpniętej z Pisma formuły<sup>54</sup>.

Z tego powodu – co może dziwić chrześcijanina – okazuje się, że praktyka medytacji z jednej strony może być nazwana modlitwą, ale z drugiej strony równie słusznie może być traktowana jako praktyka wspólna wszystkim religiom, także tym, które nie znają pojęcia Boga, a nawet można ją rozumieć jako praktykę zupełnie niereligijną:

Medytacja w kontekście wiary chrześcijańskiej może być praktykowana w szkole katolickiej jako forma modlitwy. Może być ona jednak równie dobrze praktykowana w sposób czysto świecki w szkole państwowej lub w klasie wyznań mieszanych [...], taką samą metodę można znaleźć we wszystkich tradycjach religijnych<sup>55</sup>.

Dlatego też „po wybraniu słowa do medytacji należy «odrzuć jego znaczenie i związane z nim skojarzenia i wsłuchać się w jego dźwięk»”<sup>56</sup>. W taki właśnie sposób chrześcijanin szukający medytacyjnej modlitwy ma spędzać dość sporo czasu: „idealnym czasem medytacji jest pół godziny: medytuj rano i wieczorem”<sup>57</sup>.

Stoimy więc przed problemem do rozwiązania. Praktyka codziennej modlitwy nazwana „chrześcijańską medytacją” z jednej strony jest tym, czym codziennie mieli zajmować się starożytni chrześcijańscy

---

<sup>54</sup> L. Freeman, *Jezus wewnętrzny nauczyciel*, s. 251.

<sup>55</sup> L. Freeman OSB, *Czy Bóg ma swoich faworytów?*, „Chrześcijańska Medytacja: Kwartalnik Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej”, wyd. specjalne, nr 1, styczeń 2013, s. 2.

<sup>56</sup> L. Freeman, *Praktyka medytacji*, s. 112.

<sup>57</sup> L. Freeman, *Pielgrzymka wewnętrzna*, s. 62.

mnisi, z drugiej strony – jest praktyką stosowaną także w innych religiach, między innymi w hinduizmie, a nawet jest praktyką od religii w ogóle niezależną i proponowaną na przykład ateistom. A zatem, czy to wszystko jest możliwe jednocześnie? Nad tym problemem zatrzymamy się już w następnym rozdziale, teraz niech to pytanie towarzyszy nam jako pomoc w refleksji nad kolejnymi aspektami tej praktyki.

### 7.3. Co mam zrobić, aby osiągnąć zbawienie?

Jaki jest cel zaproszenia do tej formy medytacji? W końcu codziennie pół godziny rano i pół godziny wieczorem to bardzo dużo czasu. Na pewno o wiele więcej, niż przeciętny polski katolik poświęca na dowolną formę modlitwy. Celem tym jest najpierw, jak pamiętamy, osiągnięcie ewangelicznego stanu duchowego ubóstwa zdefiniowanego jako pozbycie się wszelkich bogactw myśli i wyobrażeń<sup>58</sup> na wzór – jak się uważa w tej wspólnocie – starożytnego mnicha Kasjana i jego uczniów.

Następnie zaś człowiek dojdzie do nieosiągalnych wcześniej stanów świadomości: „w miarę jak mantra zakorzenia się w naszych sercach, doprowadza nas do następnego poziomu świadomości”<sup>59</sup>, a jest nim „uwolnienie od *ego*”<sup>60</sup>. I tu czeka nas zaskoczenie: chociaż mantra była dźwiękiem sylab połączonych z religijnym orędziem jakiejś konkretnej religii głównie przez aurę sakralności, chociaż mogła mieć dowolną postać, byle odpowiadała indywidualnym oczekiwaniom medytującej osoby, to jednak zanurzenie się w jej dźwięku doprowadzi do spotkania z Chrystusem:

Opuścimy *ego* i zanurzymy się w ducha [...]. John Main powiedział, że w tym miejscu naszej wędrówki na tej granicy naszej jaźni spotkamy Przewodnika i rozpoznamy w Nim zmartwychwstałego Chrystusa<sup>61</sup>.

---

<sup>58</sup> L. Freeman, *Praktyka medytacji*, s. 19.

<sup>59</sup> L. Freeman, *Pielgrzymka wewnętrzna*, s. 42.

<sup>60</sup> Tamże, s. 49.

<sup>61</sup> Tamże, s. 50.

I to właśnie jest zbawienie. Tak, to zbawienie, o którym tyle jest mowy w Ewangeliach i u św. Pawła, tyle razy wspomnianego w liturgii Kościoła. To samo zbawienie, którego treść, przyznajmy to, nie zawsze jest już dla nas jasna poza mglistą zapowiedzią „pójścia do nieba”. W każdym razie to współczesne zbawienie jest osiągalne przez mantryczną medytację, gdyż jest po prostu samopoznaniem:

Być może samopoznanie stanowi najlepszy sposób, aby zrozumieć dziś, co oznacza „zbawienie” [...]. Znajdując Jaźń w sobie samych, sami znajdujemy się w Jaźni. Oto wyzwalająca i oświecająca *gnosis* Ewangelii: uwolnienie od uzależnienia od złudzeń i od lęku przed karą; oświecenie prowadzące w głąb miłości przebóstwiającego światła<sup>62</sup>.

A spotkanie Jezusa? Zwykle tradycyjni chrześcijanie oczekiwali, że spotkają Go na kartach Ewangelii, że jej treść odniosą do własnego życia i odkryją, że oni też są mieszkańcami krainy wyznaczonej przez stronice Biblii, że to wszystko będzie się realizować w duszpasterskim zaangażowaniu sakramentalnej wspólnoty Kościoła. Jednak według medytacyjnej nauki WCCM Jezusa można spotkać nade wszystko w sobie. Po rozproszeniu naszego iluzorycznego „ja” z ludzkiego wnętrza wyłoni się „Ja” autentyczne – i to właśnie jest poszukiwany Jezus:

Cała chrześcijańska wędrówka prowadzi do punktu rozpoznania. To ruch w kierunku poznania siebie; droga ta jest procesem zagłębiania się coraz to bardziej w tym samo-siebie-poznawaniu, w miarę jak wychodzimy poza nasze *ego* w poznanie naszego prawdziwego „Ja”, tak że jesteśmy w końcu zdolni do rozpoznania Jezusa<sup>63</sup>.

Jeśli chcemy oceniać zgodność nauk WCCM z tradycją chrześcijaństwa, to powstaje ważne pytanie: Czy tak poszukiwany Jezus jest odrębną osobą stojącą naprzeciw mnie, który również jestem odrębną osobą? Czy też raczej przeżywane przeze mnie na co dzień moje „ja”, moje *ego*, jest pojęciem fałszywym i złudnym, trzeba więc przewyciężyć je przez medytację, a wtedy przez jej praktykowanie odsłoni się

<sup>62</sup> L. Freeman, *Jezus wewnętrzny nauczyciel*, s. 295.

<sup>63</sup> L. Freeman, *Pielgrzymka wewnętrzna*, s. 51.

prawdziwa „Jaźń”? I okaże się, że to właśnie jest światłość świata, której poszukiwaliśmy?

Wszelkie cierpienie wynika z grzesznej, fałszywej identyfikacji *ego* z prawdziwą „Jaźnią”. Wpadamy w tę pułapkę raz za razem, gdy zapominamy, że „Jaźń”, do której poznania dążymy, nie różni się od osoby, która dąży do jej poznania [...]. „Jaźń”, według Siankary, to „wewnętrzne światło”<sup>64</sup>.

SIANKARA (ok. 788–820) to jeden z największych autorytetów religijnej i filozoficznej tradycji hinduistycznej. To jego wyjaśnienie pomaga nam dziś zrozumieć sens zbawienia, gdyż tak właśnie się do zbawienia dochodzi: „cel życia – można go nazwać «niebem», nirwaną, «wyzwoleniem», «zbawieniem» lub «oświeceniem» – polega na pełnym poznaniu, kim jesteśmy”<sup>65</sup>. Jeśli współczesnemu katolickiemu czytelnikowi tak opisane skutki medytacji mantrycznej skojarzą się raczej z hinduizmem i z jogą, to zostanie szybko uspokojony przez odwołanie do pierwowzoru w chrześcijańskiej tradycji monastycznej:

W nauczaniu Jana Kasjana, mnicha pustyni z IV wieku, w jego *Rozmowach*, zwłaszcza dziewiątej i dziesiątej, znajdziemy bardzo konkretne wskazówki, jak doprowadzić umysł do spokoju, ciszy i prostoty. W tej właśnie tradycji uczymy. Oczywiście rozwinęła się ona we wspaniałe szkoły duchowości – prawosławna tradycja modlitwy Jezusowej [...]. Wszystko to wywodzi się z nauczania Jezusa<sup>66</sup>.

Te wątki powracają jak refren zarówno w książkach o Johna Maina OSB, o Laurence’a Freemana OSB, jak i w argumentacji zwolenników i entuzjastów Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Uczą oni, że medytacja mantrą jest kontynuacją mantrycznej tradycji Biblii oraz mantrycznej tradycji starożytnego Kościoła. Podajmy kilka reprezentatywnych przykładów:

<sup>64</sup> L. Freeman, *Jezus wewnętrzny nauczyciel*, s. 53.

<sup>65</sup> Tamże, s. 238.

<sup>66</sup> Tamże, s. 88.

– Mantra to tradycja powszechna, znajdujemy ją we wczesnej tradycji chrześcijańskiej<sup>67</sup>;

– John Main odkrył na nowo naukę medytacji w tekstach wczesnochrześcijańskich mnichów, których nazywa się ojcami pustyni<sup>68</sup>;

– Chrześcijańska metoda medytacji, prosta i nadająca się dla wszystkich, zawiera się w naukach wczesnochrześcijańskich mnichów. Zwróciło na nią uwagę wielu współczesnych nauczycieli; dostrzegł ją benedyktyn John Main i przywrócił chrześcijaństwu po długich latach zaniedbywania tej praktyki<sup>69</sup>;

Aby lepiej ocenić medytacyjną propozycję WCCM, warto najpierw prześledzić zakorzenienie tej „medytacji chrześcijańskiej” w Biblii i w Tradycji Kościoła. To właśnie stanie się przedmiotem kolejnego rozdziału.

---

<sup>67</sup> L. Freeman, *Praktyka medytacji*, s. 33.

<sup>68</sup> Tamże, s. 18.

<sup>69</sup> L. Freeman, *Jezus wewnętrzny nauczyciel*, s. 249.

## MANTRA W TRADYCYJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ DUCHOWOŚCI?

### 8.1. Argument historyczny mantrycznej medytacji monologicznej

Zacznijmy od pewnej przedziwnej historii opowiedzianej przez założyciela Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM):

Kiedy zaczynaliśmy w Londynie, pojechałem, aby spotkać się z mnichem Ramakriszny. Powiedział: „To bardzo interesujące, że wy katolicy macie zamiar uczyć ludzi medytacji. Powiedz mi teraz, co dokładnie zamierzacie im powiedzieć”. Wtedy w skrócie powiedziałem mu to, o czym mówiłem wam: usiądź, siedź wyprostowany, powtarzaj mantrę i to wszystko. A on na to: „Ojcie Johnie, taka jest dokładnie nasza tradycja medytacji przekazana od samego Ramakriszny przez Swami Vivekanandę. Ale kiedy powiesz tak grupie ludzi Zachodu, nie uwierzą ci, bo wyda im się do zbyt proste. Proponuję ci więc nieco skomplikować problem. Kiedy ludzie zgłoszą się do ciebie, powiedz im, że posiadasz wiedzę tajemną związaną z duchowością monastyczną przekazaną, powiedzmy, przez Jana Kasjana. Jego nazwisko ma dobre brzmienie i wzbudza zainteresowanie ludzi. Jednak należy powiedzieć, że ta wiedza jest na tyle ważna, że możesz im ją objawić dopiero po co najmniej 10 tygodniach przychodzenia na zajęcia w centrum medytacji”<sup>70</sup>.

Historia ta jest, jako się rzekło, raczej przedziwna. I na pewno zachęca do osobistego przekonania się, na ile „mantryczna medytacja chrześcijańska” rzeczywiście zakorzeniona jest w historii chrześcijaństwa. Niech

---

<sup>70</sup> J. Main OSB, *Chrześcijańska medytacja*, s. 51–52.

pomogą nam kolejne fragmenty lektury tekstów reprezentatywnych – mam nadzieję – dla Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM).

Ojciec-założyciel WCCM, o. John Main OSB, często zachęca do swojej metody medytacji mantrycznej, powołując się na Biblię i na Tradycję Kościoła. „Wchodzimy w tradycję setek, a nawet tysięcy lat [...]. Musimy przyjąć ją na wiarę”<sup>71</sup>. Droga argumentowania z Pisma i z Tradycji jest jak najbardziej godna pochwały i naśladowania, te dwa źródła muszą przecież być podstawą uzasadnienia wszelkich sposobów modlitwy chrześcijańskiej. Pozostaje nam tylko sprawdzić, na ile dekladowane źródła odpowiadają rzeczywiście realiom WCCM.

Na początku przypomnijmy sobie pokrótce raz jeszcze, co rozumie się we wspólnocie WCCM przez medytację, medytację chrześcijańską i mantrę:

Jak medytować: siadamy z wyprostowanym kręgosłupem, oddychamy spokojnie i regularnie i zaczynamy powtarzać nasze słowo modlitwy: *Maranatha*. Cztery jednakowo zaakcentowane sylaby: *Ma-ra-na-tha*. Wypowiadamy swoją mantrę od początku do końca trwania medytacji.

Celem recytacji mantry jest utrzymanie nas na ścieżce medytacji, odwracanie naszej uwagi od iluzji, od pragnienia i prowadzenie w głąb rzeczywistości, którą jest Bóg. Tak długo, jak podążamy tą ścieżką, tak długo, jak powtarzamy swoją mantrę, pokonujemy rozproszenia i jesteśmy coraz bliżej nawiązania kontaktu z tym, co stanowi korzeń naszego jestestwa<sup>72</sup>.

Pomijając konkretne brzmienie tej mantry (zapewne może być zastąpiona przez inną), otrzymujemy dość jasny opis tego, co to znaczy medytacja mantryczna. „Kroczenie ścieżką medytacji polega na nieustannym powtarzaniu jednego słowa – *Maranatha*. Gdy zaczynasz medytować, musisz to przyjąć na wiarę. Nie ma ważniejszej rzeczy od tej”<sup>73</sup>. W swoich lekturach uczestnicy wspólnot WCCM są dziś uczeni, że taki właśnie albo podobny styl modlitwy znany był w całej długiej

<sup>71</sup> J. Main OSB, *Ścieżka medytacji*, Kraków 2011, s. 87.

<sup>72</sup> Tamże, s. 52.

<sup>73</sup> Tamże, s. 58.



tradycji judeo-chrześcijańskiej. Co więcej, społeczność modlitewna zgromadzona wokół WCCM ma zwyczaj nazywania takiej medytacji po prostu medytacją chrześcijańską, tak jakby utożsamiała się z medytacją praktykowaną w Kościele od początków, chociaż chodzi tu o formę powstałą, jak myślę, całkiem niedawno, zaledwie kilkadziesiąt lat temu.

### a. Mantra zakorzeniona w Biblii? Pierwsze problemy

Zacznijmy więc od Pisma Świętego. Według J. Maina medytowanie mantrą zaczyna się już w czasach Starego Testamentu, jej elementy wspomniane są w Nowym Testamencie i kontynuowane w najstarszej tradycji chrześcijańskiej.

Powtarzanie mantry to bardzo stara tradycja. Odnajdujemy ją w tradycji żydowskiej w zwyczaju „błogosławienia Pana w każdym czasie” (por. Ps 34, 1). Obecna była również we wczesnym Kościele. Widzimy ją na przykład w Ojciec nasz, które w oryginalnym języku aramejskim jest ciągiem krótkich, rytmicznych fraz. Obecna jest także w tradycji prawosławnej, w modlitwie Jezusowej uznanej przez samego Jezusa: „Boże, miej litość dla mnie grzesznika”<sup>74</sup>.

Już na tym etapie czytelnika ogarnia wątpliwość. O ile mało kto zna na tyle historię starochrześcijańskiej „modlitwy Jezusowej”, aby ocenić wartość powyższej opinii, o tyle zwykle znamy na tyle Stary Testament, aby wiedzieć, że „błogosławienie Pana” nie miało nic wspólnego z mantrą, a więc ze wsłuchiwaniem się w dźwięk jakiegoś wyrazu przy pomijaniu jego znaczenia. Wspomniane błogosławienie to albo pieśni pochwalne, albo psalmy, których liczne przykłady znajdujemy zresztą w Biblii: są to często długie i skomplikowane teksty poetyckie. Zazwyczaj jeszcze lepiej znamy Nowy Testament. I wtedy ten styl argumentacji wprawi nas raczej zakłopotanie, niż w przekonanie, że mantra znana była Panu Jezusowi i Jego Apostołom. A do tego właśnie – raczej bezskutecznie – próbuje nas przekonać o. John Main.

Argumentem za stosowaniem mantry jest więc fakt, że „w Ogrójcu Jezus modli się, wypowiadając *te same słowa*”, a „gdy prosi Ojca za tłu-

---

<sup>74</sup> J. Main OSB, *Medytacja chrześcijańska*, s. 108.

mem, słowo *Abba* jest zawsze na Jego ustach<sup>75</sup>. Podkreślenie, że słowa były „te same” ma nam zasugerować, że pełniły one rolę mantry, choć w tekście Biblii (Mt 26, 44) oznacza to po prostu, że były to **te same** zdania modlitwy, co wspomniane już poprzednio (Mt 26, 39 i 42). Jeszcze dziwniej wypada próba przekonania nas, że Pan Jezus stawał przed tłumem, powtarzając mantrę brzmiącą: *Abba*. A również, że podobnie tym wrażeniem posługiwał się Apostoł: „po to samo słowo sięga św. Paweł, gdy opisuje Ducha Jezusa, który bez końca woła w naszych sercach: *Abba*, Ojczel! (por. Ga 4, 6)”<sup>76</sup>.

Nasz sceptycyzm raczej rośnie, niż maleje, gdy dowiadujemy się, że Pan Jezus zachęcał do mantry w Kazaniu na górze: „Modlitwa samego Jezusa, której zapis widnieje w Ewangelii, prowadzi do tych samych wniosków, gdyż «na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie» (Mt 6, 7)”<sup>77</sup>. Nietrudno nam przecież przypomnieć sobie, że Chrystus widział spełnienie tego zalecenia nie w pozbawionej zrozumiałego znaczenia mantrze, ale w jak najbardziej zrozumiałych siedmiu zdaniach, czyli w prośbach Modlitwy Pańskiej (Mt 6, 9-13).

Na tym się jednak nie kończy, gdyż w nauczaniu założyciela WCCM mantra jest spełnieniem praktycznie wszelkich zaleceń zawartych gdziekolwiek w Nowym Testamencie.

Pan Jezus mówi przypowieść o siewcy, który sieje słowo nauczania Dobrej Nowiny (Mk 4, 14-20)? Według J. Maina jest to wezwanie do mantry: „Musimy zakorzenić mantrę w naszym sercu: Jezus często mówił o słowie Ewangelii zapuszczającym korzenie w sercu człowieka i mówił nam, że musi ono paść na glebę, która je chętnie przyjmie”<sup>78</sup>.

Uczeń Jezusa ma mieć wiarę przenoszącą góry (Mk 11, 22-23)? Ostatecznie okazuje się to wiarą w mantrę: „Kroczenie ścieżką medytacji polega na nieustannym powtarzaniu jednego słowa – *Maranatha*. Gdy zaczniesz medytować, musisz to przyjąć na wiarę. Nie ma ważniejszej rzeczy od tej”<sup>79</sup>.

<sup>75</sup> J. Main OSB, *Medytacja chrześcijańska*, s. 108.

<sup>76</sup> Tamże, s. 108–109.

<sup>77</sup> Tamże, s. 108.

<sup>78</sup> J. Main OSB, *Ścieżka medytacji*, s. 109.

<sup>79</sup> Tamże, s. 58.

Jego uczniowie mają przyjąć dziecięctwo duchowe (Mt 18, 3)? „Jeśli się nie staniecie jak dzieci, nie wejdziecie do królestwa niebieskiego” (Mt 18, 3); dlatego „musimy zacząć powtarzać mantrę”<sup>80</sup>.

Mamy nieść swój krzyż przez życie (Mt 16, 24)? „Jak bardzo ważne jest powtarzanie mantry [...]. Ktoś może uznać za nierozsądne zdecydować się na absolutnie zawierzenie, do którego Jezus nas wzywa [...]. Ale w moim pojęciu Jezus zaprasza każdego z nas, by wziął swój krzyż”<sup>81</sup>.

Chcemy naśladować Marię, która siadła u stóp Jezusa, aby „przysłuchiwać się Jego słowom” (Łk 10, 38-42)? Także to wykonamy najlepiej, odmawiając mantrę, by w ten sposób „doprowadzić nasz niespokojny, błądzący umysł do ciszy”<sup>82</sup>.

Chcemy iść z Jezusem do Ojca (J 14, 6)? Jak łatwo nam się już domyśleć, „gdy siadamy do medytacji i zaczynamy powtarzać mantrę, jesteśmy na drodze [...] do zjednoczenia z Jezusem; wraz z Nim jesteśmy w drodze do Ojca”<sup>83</sup>.

Chcemy zaprzecić się sami sobie (Mk 8, 34)? Pamiętajmy więc, że „medytacja posiada niezwykłą moc, jeśli tylko nauczymy się nieprzerwanie powtarzać naszą mantrę; to jest droga do wyzbycia się własnego «ja», złożenia swego życia w ofierze”<sup>84</sup>.

Chcemy naśladować Apostołów i przejąć ich nauczanie o modlitwie? „Doświadczenie modlitwy to doświadczenie autotranscendencji, całkowitego wyjścia poza samego siebie, również poza wszelkie słowa, którymi moglibyśmy opisać modlitwę. Święty Paweł nazywa to wkroczeniem do chwały Boga. Recytując mantrę, porzucamy wszelkie słowa”<sup>85</sup>.

Chcemy zrozumieć naukę Pawła o korzeniu (lud Izraela) i oliwce (chrześcijanie z pogan)? „Zobaczysz, że podczas medytacji nic się nie dzieje [...], na podstawie własnego doświadczenia zaczniesz rozumieć, co miał na myśli św. Paweł, mówiąc: «Pamiętaj, że nie ty podtrzymujesz korzeń, ale korzeń ciebie» (Rz 11, 18)”<sup>86</sup>.

<sup>80</sup> J. Main OSB, *Medytacja chrześcijańska*, s. 92.

<sup>81</sup> J. Main OSB, *Ścieżka medytacji*, s. 156.

<sup>82</sup> Tamże, s. 116.

<sup>83</sup> Tamże, s. 81.

<sup>84</sup> Tamże, s. 93.

<sup>85</sup> Tamże, s. 94.

<sup>86</sup> Tamże, s. 70.

Obietnica pełni życia i światła w Chrystusie? To właśnie zachęta do mantry: „Przesłanie Chrystusa jest orędziem zapowiadającym pełnię życia i pełnię oświecenia. Droga, jaka do tego prowadzi, jest drogą skupienia na jednym”<sup>87</sup>.

Litanie tę można by kontynuować jeszcze długo, ale być może wystarczy tych dziwnych przykładów. Nie wyglądają zbyt przekonująco, a raczej budzą niepokój. Jest przecież oczywiste dla każdego czytelnika Biblii, że żadna z wymienionych tu postaci, ani psalmista, ani Apostoł, ani Pan Jezus nigdy nie posługiwali się w modlitwie mantrą. Pamiętajmy przy tym nieustannie, jakie jest znaczenie słowa mantra w nauczaniu WCCM: „Na medytacji nie wyobrażamy sobie słowa modlitwy, lecz słuchamy jego brzmienia. Tylko wsłuchujemy się w nasze słowo. Masz się jedynie w nie wsłuchiwać. Musisz w nim słyszeć najbardziej wyjątkowy dźwięk”<sup>88</sup>.

Zastanawiające jest, w co właściwie wprowadza czytelnika medytacyjnych lektur i słuchacza medytacyjnych konferencji cały ten styl argumentacji? To ważne pytanie niech nam towarzyszy. Warte dyskusji problemy związane z WCCM ogniskują się często wokół pytań o rodowód medytacji praktykowanej w tej Wspólnocie. Czy więcej zawdzięcza pierwotnemu doświadczeniu hinduistycznemu jej głównego założyciela, Johna Maina, czy też może w swej obecnej postaci ta forma medytacji jest odkrytym na nowo skarbem dawnych pokoleń mnichów chrześcijańskich? A może ten sposób medytowania nie jest związany z żadną specyficzną religią, a jest po prostu powszechnym doświadczeniem ludzkości ujawniającym się w różnych kontekstach teologicznych w różnych religiach? Na pewno jednak nie jest to metoda medytacji wynikająca z Pisma Świętego.

## b. Patrystyczny wzorzec mantry? Kolejne kłopoty

Idźmy jednak dalej. Czytelnik tekstów polecanych w WCCM jest przekonywany, że tak jak w Biblii często pojawiało się medytacyjne użycie mantry, tak samo częste było to w następującej potem historii duchowości, zwłaszcza monastycznej. „W chrześcijańskiej tradycji modlitwy mantra jest znana od samego początku i wyraża przekona-

<sup>87</sup> J. Main OSB, *Ścieżka medytacji*, s. 76.

<sup>88</sup> J. Main OSB, *Medytacja chrześcijańska*, s. 96.

nie, że aktywność umysłu nie jest modlitwą<sup>89</sup> – czytamy na przykład (choć przypominamy sobie, że dokładnie odwrotnie uczył kiedyś św. Paweł: „będę się modlił duchem, będę się modlił też umysłem” – 1 Kor 14, 15). John Main pisze: „Wielką niespodzianką było to, co odkryłem w *Rozmowie X* [Jana Kasjana] o praktyce odmawiania krótkich zwrotów w celu wyciszenia potrzebnemu modlitwie [...] czytając te słowa Kasjana [...] poczułem się, jakbym powrócił do domu i na nowo rozpocząłem praktykę modlitwy mantra<sup>90</sup>”.

O tym, że praktykujący tę metodę powracają do tradycyjnej medytacji starochrześcijańskich mnichów, przekonani są polscy zwolennicy tej metody. Są tacy, którzy zachwalają ją jako podjęcie skarbów chrześcijańskiej tradycji modlitewnej, zapomnianych z biegiem wieków, a nawet mówią wprost, że „w połowie XX wieku ojciec John Main OSB przywrócił Zachodowi medytację jako modlitwę<sup>91</sup>. Tak, nie jakąś śródowiskową metodę medytacji, nie jakąś nową medytacyjną propozycję, ale prostu medytację, z tego właśnie powodu – jak się wtedy myśli – słusznie nazwaną „medytacją chrześcijańską”. Argumentacja przybiera wtedy taką formę:

Czym jest Medytacja Chrześcijańska, której uczył ojciec John Main? Najprościej mówiąc – to jedna z form modlitwy. Medytacja zaprasza nas do kontaktu z Bogiem na poziomie serca, stąd jej nazwa – modlitwa serca. Jest to bardzo stara praktyka modlitewna, znana pierwszym mnichom chrześcijańskim udającym się na pustynię egipską, aby żyć zgodnie z naukami Jezusa Chrystusa. Z biegiem czasu jednak w Kościele zachodnim popadła w prawie całkowite zapomnienie<sup>92</sup>.

Dość powszechnie w tych kręgach Kościoła uważa się, że ocena całego problemu jest całkiem prosta, jako że „medytacja chrześcijańska w tradycji o. Maina swoimi korzeniami sięga do monologicznej modli-

<sup>89</sup> J. Main OSB, *Medytacja chrześcijańska*, s. 103.

<sup>90</sup> J. Main OSB, *Chrześcijańska medytacja*, s. 17.

<sup>91</sup> A. Ziółkowski, *Od Redakcji*, „Chrześcijańska Medytacja: Kwartalnik Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej”, wyd. specjalne, nr 1, styczeń 2013, s. 2. P. Andrzej Ziółkowski jest koordynatorem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce.

<sup>92</sup> A. Ziółkowski, *Od Redakcji*, s. 2.

tych mnichów egipskich z IV wieku<sup>93</sup>. Jak twierdzi L. Freeman, „Kasjan zaleca modlitwę polegającą na powtarzaniu wyrazu, który nazywa po łacinie *formula*” i „głosi, że przez powtarzanie tej świętej formuły dochodzi się do czystości ducha, porzucając wszelkie obrazy i wyobraźnię”<sup>94</sup>.

Wszystko więc się zgadza: jest zapomniane źródło u ojców Kościoła, jest opatrnościowe odnowienie praktyki medytacyjnej, jest jakże upragniony w dzisiejszym Kościele powrót do źródeł. Jednym słowem: „nie jest więc prawdą, że John Main przystosował dla potrzeb chrześcijaństwa hinduskie metody”<sup>95</sup>.

Najchętniej przywoływanym autorytetem w tej dziedzinie jest już znany nam Kasjan: „jak powiedział Jan Kasjan, mantra zawiera wszystko, co umysł ludzki potrafi wyrazić, i wszystko, co ludzkie serce potrafi odczuć; to jedno słowo prowadzi nas do ciszy”<sup>96</sup>. Ale my pamiętamy coś innego: że powiedział to nie o czystym brzmieniu jednego słowa mantry, ale o znaczeniu wielu słów długiego zdania prośby zawartej w modlitwie strzelistej: „Boże, wejrzyj ku wspomżeniu memu, Panie, pospiesz ku ratunkowi memu” (Ps 70, 2). Czy odpowiada więc historycznej prawdzie, że „jak uczy tradycja, przekazana przez naszego wielkiego monastycznego nauczyciela Jana Kasjan, do tego celu służy wybranie prostego słowa czy formuły i nieustanne jej powtarzanie”<sup>97</sup>? Raczej nie. Szczególnie wyraźnie wychodzi to na jaw, gdy czytamy:

Jak mówi Kasjan, nasza formuła, mantra, zawiera w sobie wszystko, co jest w stanie wyrazić ludzki umysł.

[...] osobiście wolę stosować słowo *Maranatha*, ponieważ zasadniczo nie budzi skojarzeń [...].

[...] zalecam stosować słowo, które ma co najmniej jedną długą samogłoskę, na przykład „a”. To najstarsza modlitwa chrześcijańska, posiadająca właściwe brzmienie, by nas wprowadzić w ciszę<sup>98</sup>.

---

<sup>93</sup> Por. np. o. J. Prusak SJ, *Co egzorcyci mają do medytacji*, dostępne na: [www.deon.pl/religia/kosciol-i-swiat/komentarze/art,1090,co-egzorcyisci-maja-do-medytacji.html](http://www.deon.pl/religia/kosciol-i-swiat/komentarze/art,1090,co-egzorcyisci-maja-do-medytacji.html) (28.03.2013).

<sup>94</sup> L. Freeman, *Praktyka medytacji*, s. 108–109.

<sup>95</sup> Tamże, s. 108.

<sup>96</sup> J. Main OSB, *Ścieżka medytacji*, s. 117.

<sup>97</sup> Tamże, s. 88.

<sup>98</sup> J. Main OSB, *Medytacja chrześcijańska*, s. 90.

Tymczasem Kasjan wcale nie mówił, że jakaś specjalnie brzmiąca mantra zawiera wszystko, co w modlitwie wyraża ludzki umysł, ale że jest to zawarte w bardzo konkretnym zdaniu psalmicznej prośby. A powodem nie są zawarte w tym zdaniu samogłoski (lub spółgłoski), ale jego znaczenie: prośba wyrażająca uznanie wielkości Bożej, słabości i grzeszności człowieka oraz miłości Boga, który przychodzi grzesznikowi na ratunek. Kasjan całą swoją uwagę zwraca na rozumową treść podanego przez siebie wersetu, od czego wyraźnie i dobitnie odżegnują się zarówno J. Main, jak i o. L. Freeman.

Zauważył to ADALBERT DE VOGÜÉ OSB (1924–2011), benedyktyn i patolog. Jego obserwacje są tym bardziej znaczące, że osobiście był entuzjastą medytacyjnej metody WCCM:

[Werset Psalmu: „Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu...” odgrywa w podsumowaniu pierwszych *Rozmów* potrójną rolę:

– jako uniwersalny lek na wady jest, na wzór powściągliwości, bronią życia czynnego *par excellence*;

– jako modlitwy na każdą okazję jest doskonałym narzędziem modlitwy ustawicznej;

– jako wezwanie na pomoc jest pokornym uznaniem łaski Bożej, ubóstwem prowadzącym do poznania Boga. [...]

Wszystkie te zalety, dzięki którym „Boże wejrzyj ku wspomózeniu memu...” stało się syntezą pierwszych dziesięciu *Rozmów*, znikają w takiej lekturze tekstu Kasjana–Izaaka, jakiej dokonuje Main. Ostała się jedna propozycja: „zubożenie” sprowadzone do powtarzanego bez przerwy słowa<sup>99</sup>.

Powtórzmy dla podkreślenia sedna tego wywodu: w interpretacji WCCM **znikły wszystkie cechy, dzięki którym werset ten stał się syntezą *Rozmów* Kasjana**. Ten sam o. de Vogüé zauważa, że rola medytacyjnej formuły (łac. *formula*) Kasjana nie jest podobna do roli pełnionej przez hinduistyczną mantrę, jest natomiast podobna do tradycyjnych chrześcijańskich aktów strzelistych oraz do hebrajskiej modlitwy *Szema*. Widać to już z pierwszej, dość zewnętrznej cechy **formuły**:

<sup>99</sup> A. de Vogüé OSB, *Od Jana Kasjana do Johna Maina*, „Style i charakter” – zeszyt „Medytacja”, nr 4(2013), s. 21.

Abba Izaak nie wyznacza specjalnej pory ani częstotliwości powtarzania wezwania. Należało odmawiać [werset] „Boże, wejrzyj ku wspomnieniu memu...” w każdej chwili, nie przerywając przy tym innych zajęć.

Dlatego:

Przepojenie całego istnienia jedną, bez przerwy powtarzaną formułą, było zalecone w odniesieniu do słów biblijnego Szema: będziesz je powtarzał „przezywając w domu, podczas podróży, kładąc się na spoczynek i powstając ze snu. Będą one na naszych ustach i na ścianach domów, a jeszcze bardziej – w naszym sercu...”. Parafrazując w ten sposób Księgę Powtórzonego Prawa, Izaak podkreślał swobodny i nieokreślony charakter zalecanego powtarzania<sup>100</sup>.

Zapewne z tego powodu w swoim tekście o. de Vogüé wspomina O. AUGUSTYNA BAKERA (1575–1641) i mówi o „modlitwach strzelistych [*oraisons jaculatoires*] wspomnianych i zalecanych przez świętych pustelników w tekście Kasjana”<sup>101</sup>. Modlitwy strzeliste polegają przecież na przyłgnięciu sercem do treści, a nie do dźwięku wypowiedzianych słów.

De Vogüé jest entuzjastą metody J. Maina i zauważa wiele pozytywnych aspektów w jego nauczaniu. Podkreśla, że ten „dobrze uchwycił zasadniczy punkt przesłania Izaaka: nieustanne powtarzanie jednej modlitwowej formuły to sposób na to, by stać się «ubogim w duchu» i dzięki temu odkryć bogactwo Królestwa Bożego”. Z drugiej strony jest jednak „to, czego Main nie zachował w swoich tekstach”. Cóż to takiego? Jest to samo sedno tej metody: „to istotna wartość szczególnego wezwania proponowanego przez abbe Izaaka; dla Kasjana bowiem wielki sekret egipskiego mnicha nie polega na powtarzaniu dowolnej formuły, ale właśnie tej, którą podaje: «*Deus, in adiutorium meum intende; Domine, ad adiuvandam me festina*» (Ps 70 [69], 2)”. Dlaczego J. Main wybrał taką drogę redukcji w interpretowaniu medytacji staro-

<sup>100</sup> A. de Vogüé OSB, *Od Jana Kasjana do Johna Maina*, s. 22.

<sup>101</sup> A. de Vogüé OSB, *De Jean Cassien à J. Main. Réflexions sur la méditation chrétienne*, „Collectanea Cisterciensia” 47 (1985) 179–191, dostępne na: <www.meditationchretienne.org/site/documents/2\_De\_Vogue.pdf, s. 5, s. 7 (2013)>.



chrześcijańskiej? „By to wytłumaczyć, trzeba wziąć pod uwagę tradycję hinduskiej mantry”<sup>102</sup>.

Wygląda na to, że z nadmiaru entuzjazmu dla mantrycznej metody modlitwowej, jej zwolennicy tak bardzo przywiązali się do czysto zewnętrznych aspektów nauki Jana Kasjana, że zagubili jej istotę: najpierw przekazaną przez Kasjana tradycję modlitwy **jednym zdaniem** nazwali medytacją **jednym słowem**, a potem nawet to słowo **oddzielili od treści**, aby – cytując o. de Vogüé – dopasować to wszystko do „tradycji hinduistycznej mantry”.

## 8.2. Historii ciąg dalszy: średniowieczne precedensy?

Na Kasjanie jednak się nie kończy. Autorzy WCCM odwołują się także do innych wielkich autorytetów Kościoła: „św. Tomasz mówi o prostym radowaniu się prawdą; a mantra jest kluczem do tej prostoty”<sup>103</sup>, choć przecież dla Tomasza z Akwinu mantra jako żywo nie była nigdy żadnym kluczem do niczego. „Święty Jan od Krzyża powiedział: «Środkiem duszy jest Bóg», dlatego że w tym środku doświadczamy ciszy [...]. Do tego doświadczenia prowadzi droga mantry”<sup>104</sup>. O ile św. Jan od Krzyża rzeczywiście mówił o tym, że Bóg jest środkiem duszy, o tyle przywoływanie jego autorytetu w sprawie mantry jest już bezzasadne: ten hiszpański autor nigdy nic o mantrze nie mówił.

Nieco późniejsze od św. Tomasza z Akwinu dziełko *Oblók niewiedzy* też bywa przywołane w kontekście WCCM, a to przy okazji przedstawienia takiej opinii:

Autor *Obloku niewiedzy* mówi, by całą aktywność naszego serca ograniczać jedynie do recytowania jednego, krótkiego słowa. Ono nauczy cię wielu rzeczy<sup>105</sup>.

<sup>102</sup> A. de Vogüé OSB, *De Jean Cassien à J. Main*, s. 4.

<sup>103</sup> „Przywracając tradycję medytacji chrześcijańskiej korzystał z pewnych doświadczeń religijnych Wschodu; w tradycji [chrześcijańskiej] modlitwy kontemplacyjnej nie ma mantry”; *Po prostu bądź. Z Seamusem Cullenem i Wojciechem Drążkiem CMM rozmawia Piotr Żak*, „Style i charaktery” – zeszyt „Medytacja”, nr 4(2013), s. 27.

<sup>104</sup> J. Main OSB, *Ścieżka medytacji*, s. 85.

<sup>105</sup> J. Main OSB, *Medytacja chrześcijańska*, s. 105.

Jednak, jak pamiętamy, po pierwsze – do jednego słowa wspomniany autor bynajmniej się nie ograniczył. Po drugie – **krótkość** słów używanych w medytacji opisanej w *Obłoku* to tylko jeden ich aspekt. Drugim jest **znaczenie** tych słów oraz ich **kolejność**. Nie chodzi bowiem o ich brzmienie, ale o ich treść. Owszem, „w *Obłoku niewiedzy* znajdziemy tę oto radę dotyczącą medytacyjnych słów: «wybierz sobie któreś z nich albo jeszcze inne, byle tylko było najkrótsze»<sup>106</sup>. Ale to „któreś z nich” to słowo „grzech” i „Bóg”, a ewentualne ich zamienniki mają się charakteryzować nie tylko podobną im krótkością, ale i taką samą treścią.

Nie wydaje się więc, aby John Main przekonał nas choćby jednym przykładem z całej historii chrześcijańskiej duchowości monastycznej, aby było prawdą następujące twierdzenie: „Co jakiś czas praktyczną radę mistrzów modlitwy streszcza proste przypomnienie: «Powtarzaj swoją mantrę. Wybierz do tego celu krótkie słowo»<sup>107</sup>.

Podobne wątpliwości co do biblijnego i historycznego aspektu uzasadnienia chrześcijańskiej mantrycznej medytacji monologicznej (MMM) można wysunąć wobec obecnego głównego nauczyciela duchowości WCCM, o. L. Freemana OSB<sup>108</sup>. I podobnie jak w poprzednim przypadku, tak i teraz rzeczywistość historyczna raczej nie potwierdza zakorzenienia MMM w historii duchowości chrześcijańskiej. Nie wydaje się wobec tego, aby słuszne były takie podsumowania i generalizacje:

Do dziś trwa tradycja modlitwy, z którą Zachód zapoznał się dzięki monastycyzmowi, a którą pod koniec IV wieku wprowadził do monastycyzmu zachodniego Jan Kasjan. Ten zaś przejął ją od świątobliwych eremitów egipskich, którzy z kolei jej początek umiejscawiali w odległych czasach apostołskich<sup>109</sup>.

Wydaje się raczej, że metoda modlitwy zaproponowana w gronie WCCM jest czymś nowatorskim w chrześcijaństwie. Jej element ze-

<sup>106</sup> J. Main OSB, *Medytacja chrześcijańska*, s. 109.

<sup>107</sup> Tamże, s. 109.

<sup>108</sup> Przemówienie o. L. Freemana OSB podczas rekolekcji *Meditatio*; nagrane w Kielcach w 2012 r.; dostępne na: <[www.youtube.com/watch?v=\\_LHZEluOIBw](http://www.youtube.com/watch?v=_LHZEluOIBw)>.

<sup>109</sup> J. Main OSB, *Medytacja chrześcijańska*, s. 109;

wewnętrzny, „techniczny” (czyli sposób medytowania przez koncentrację na dźwięku mantry przy pomijaniu jej znaczenia), został zaczerpnięty z hinduizmu, a potem twórczo zaadoptowany do chrześcijaństwa. Oto przykład teologicznej oceny zmierzającej w tym właśnie kierunku, o którą raz jeszcze poprosimy znanego nam już benedyktyna, o. A. de Vogüé’a: „werset: «Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu...», Kasjana ze swoimi dwudziestoma pięcioma sylabami przekracza te granice” podobieństwa do mantry, co „Main dyskretnie pomija”<sup>110</sup>. Dlaczego pomija? Gdyż Main: „u Kasjana szuka jedynie chrześcijańskiego uzasadnienia dla hinduskiej praktyki”<sup>111</sup>.

Inny teolog francuskojęzyczny, o. Jacques Verlinde, sformułował tę krytykę jeszcze inaczej:

Tak zwana „medytacja chrześcijańska” upowszechniona przez benedyktyńskiego mnicha Johna Maina, a po jego śmierci w 1982 r. przez jego ucznia Laurence’a Freemana, to po prostu próba „ochrzczenia” techniki medytacji orientalnej [*une technique de méditation orientale*]. Zamiast wziąć za mantrę imię jakiegoś hinduskiego bóstwa, John Main wprowadził mantrę „chrześcijańską”, mianowicie „*Maranatha*”. To słowo wzięte z Apokalipsy zostało jednak całkowicie ogołocone ze swojego kontekstu. Nie chodzi już o medytowanie nad jego znaczeniem, ale o posługiwanie się nim dla skoncentrowania uwagi, potem dla wyciszenia aktywności umysłu, aby zakończyć na całkowitym – jeśli to możliwe – jego zawieszeniu. Chodzi tu więc o technikę interioryzacji [*une technique d’interiorisation*] prowadzącą do doświadczenia swojego własnego psychizmu [*une expérience de son propre psychisme*]<sup>112</sup>.

W towarzyszącej temu tekstowi konferencji o. Verlinde nazywa uzyskane tą drogą rezultaty badaniem swojego własnego wnętrza psychicznego (*interiorité psychique*) w ramach tradycji religijności naturalnej (*traditions naturalistes*). Kto tak medytuje, ten pozostaje w obrębie siebie samego (*mon interiorité*). Tymczasem, kontynuuje J. Verlinde,

<sup>110</sup> „[...] excède énormément ces limites”, A. de Vogüé, *De Jean Cassien...*, s. 4.

<sup>111</sup> „[...] la légitimation chrétienne de cette pratique hindoue”, tamże, s. 6.

<sup>112</sup> P.J.-M. Verlinde, *La méditation chrétienne de John Main*, dostępne na: <www.final-age.net/2006/08/la-meditation-chretienne-de-john (2013)>.

w chrześcijaństwie modlitwą nazywa się coś całkiem innego: otwarcie na wezwanie Boskiego Ty (*l'apelle du Tu*), co pozwala wejść w dialog miłości. Nie można więc zasadnie nazywać takiego sposobu medytacji „medytacją chrześcijańską”.

Co począć wobec tego materiału? Sprawa bynajmniej nie jest prosta. Samo stwierdzenie, że jakiś nurt duchowości, na przykład medytacyjnej, ma niektóre swoje korzenie w religiach wschodnich, nie stanowi jeszcze **oceny**. Na razie to tylko uświadomienie sobie **faktu**. Natomiast ocena tego faktu to kwestia znacznie bardziej rozbudowanej refleksji.

Szczęśliwie jesteśmy w posiadaniu dokumentu Kościoła napisanego właśnie w celu rozeznania tego typu problemów. Jest to list kard. J. Ratzingera *Orationis formas*. O niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej do biskupów Kościoła katolickiego pochodzący z 1989 roku. Zaraz na jego wstępie czytamy:

[Niektórzy] chrześcijanie uważają, że przez otwarcie się na inne religie i na drodze wymiany doświadczeń ich modlitwa może dzięki tym metodom wiele zyskać. Stwierdzając, że obecnie wiele tradycyjnych chrześcijańskich metod medytacji wyszło z użycia, pytają, czy wobec tego nie byłoby możliwe wzbogacenie naszego dziedzictwa przez nowe wychowanie do modlitwy, uwzględniając także to, co dotychczas było dlań obce (*Orationis formas*, nr 2).

Znajdujemy się więc w prawdziwie pomyślnej sytuacji. Stanęliśmy przed zagadnieniem oceny wprowadzania elementów medytacji hinduistycznej do chrześcijaństwa i mamy dokument Kościoła napisany właśnie dla ludzi stojących przed takimi wyzwaniem! Nie pozostaje nam nic innego, jak sięgnąć w następnym rozdziale po tekst *Orationis formas*.

Część III

WATYKAŃSKIE  
ŚWIATŁO

*de fratrum nostrorum consilio*

## WATYKAŃSKI DOKUMENT *ORATIONIS FORMAS*

### 9.1. Unikać pospiesznych rozwiązań

Już pierwsze słowa napisanego w 1989 roku dokumentu *Orationis formas* Kongregacji Doktryny Wiary sygnalizują problem, przed którym aktualnie stoimy: „Wielu chrześcijan gorąco pragnie dzisiaj nauczyć się autentycznej modlitwy, chociaż współczesna kultura ogromnie utrudnia zaspokojenie odczuwanej przez nich potrzeby ciszy, skupienia i medytacji”. To właśnie jest powodem „dużego zainteresowania – także wśród chrześcijan – różnymi formami medytacji, związanymi z niektórymi religiami Wschodu i z ich specyficznymi sposobami modlitwy”. Taka sytuacja stawia odpowiedzialnego chrześcijanina przed całkiem naturalnymi pytaniami:

[Niektórzy] chrześcijanie [...] stwierdzając, że obecnie wiele tradycyjnych chrześcijańskich metod medytacji wyszło z użycia, pytają, czy wobec tego nie byłoby możliwe wzbogacenie naszego dziedzictwa [...] także przez to, co dotychczas było dlań obce<sup>1</sup>.

Kardynał Ratzinger bynajmniej nie uważa, że samo stwierdzenie faktu sięgania po metody używane w religiach wschodnich jest już rozwiązaniem teologicznego problemu oceny nowych zjawisk modlitewnych i medytacyjnych. Oto odnośny fragment jego listu:

---

<sup>1</sup> Kard. J. Ratzinger, Kongregacja Nauki Wiary (1989 r.), List do biskupów Kościoła Katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej *Orationis formas*, nr 1, w: *W trosce o pełnię wiary. Dokumenty Kongregacji Nauki Wiary 1966–1994*, Tarnów 1995, s. 337–352.

Zazwyczaj wielkie religie, które dążyły do zjednoczenia z Bogiem na modlitwie, wskazywały także sposoby osiągnięcia tego zjednoczenia. Ponieważ „Kościół katolicki nie odrzuca niczego z tego, co w owych religiach jest prawdziwe i święte” [*Nostra aetate*, nr 2], nie należy z góry odrzucać tych wskazań jako niechrześcijańskich<sup>2</sup>.

Nie ma więc pośpiesznego wyciągania wniosków w stylu: skoro stwierdzono hinduistyczny rodowód pewnej praktyki duchowej, to już w tym momencie należy wygłosić jej odrzucenie. Przeciwnie, można przyjąć to, co jest pożyteczne, ale pod warunkiem, że „nie straci się z oczu chrześcijańskiego rozumienia modlitwy, jej logiki i wymagań, bowiem nowe sformułowanie owych elementów i ich przyjęcie musi dokonywać się w tym kontekście”. Pewną analogią mogą tu być takie elementy wspomagające wiarę chrześcijańską, jak muzyka, gesty, stroje: nie muszą przecież wszystkie pochodzić z Europy, aby pomagać w chrześcijańskiej modlitwie. Mogą pochodzić z wiekowej tradycji Korei, Chin czy właśnie z Indii. Często zresztą tak było w historii Kościoła z bardzo dobrym skutkiem. Czy do takich samych elementów należy też mantryczna metoda medytacji?

Rozwiązywanie problemu dopiero się więc zaczyna przez sformułowanie konkretnych kryteriów i sprawdzenie, czy dana metoda medytacji tym kryteriom odpowiada. Nieco dłuższy cytat z listu Kongregacji Nauki Wiary niech uzmysłowi nam najbardziej ogólne ramy wspomnianych kryteriów:

Występujące dziś zjawisko rozpowszechniania się wschodnich metod medytacji w świecie chrześcijańskim i we wspólnotach kościelnych stawia nas wobec gwałtownego powrotu do niepozabawionych ryzyka i błędów usiłowań połączenia medytacji chrześcijańskiej z niechrześcijańską. Tego rodzaju propozycje są liczne i bardziej lub mniej radykalne;

- jedne stosują metody wschodnie jedynie jako psychologiczne przygotowanie do prawdziwie chrześcijańskiej kontemplacji,
- inne idą dalej, próbując za pomocą różnych technik osiągnąć duchowe doświadczenia analogiczne do doświadczeń znanych z opisów niektórych mistyków katolickich;

---

<sup>2</sup> *Orationis formas*, nr 16.



– jeszcze inne nie wahają się umieszczać proponowany przez teorię buddyjską absolut bez obrazów i pojęć na tym samym poziomie, co majestat Boga objawionego w Chrystusie, który jest większy niż cała rzeczywistość stworzona. W tym celu posługują się „teologią negatywną”, która idzie dalej aniżeli jakiegokolwiek pozytywne twierdzenia o Bogu, utrzymując, że nic z tego, co jest na świecie, nie może być śladem wskazującym na nieskończoność Boga.

Owe metody proponują nie tylko porzucenie medytacji zbawczych dzieł Boga Starego i Nowego Przymierza dokonanych w historii, ale także samej idei Trójjedynego Boga, który jest miłością, na rzecz zanurzenia się w „nieokreślonej otchłani Boskości”.

Te i podobne propozycje pogodzenia medytacji chrześcijańskiej z technikami wschodnimi, jeśli nie mają prowadzić do zgubnego synkretyzmu, muszą być stale poddawane weryfikacji, w której dokładnie będzie się rozróżniać metodę od treści<sup>3</sup>.

## 9.2. Chrześcijańskie kryteria oceny duchowości

Najprostsze są kryteria czysto zewnętrzne, a więc zwrócenie uwagi we wspomnianym tu dokumencie Kościoła, że „doświadczenie uczy, iż pozycja i postawa ciała nie pozostają bez wpływu na skupienie i stan ducha”. W tym sensie jak najbardziej przydatne są poszukiwania takich postaw ciała czy rytmu oddychania, które ułatwiłyby modlitewną koncentrację. Przecież „w modlitwie cały człowiek musi nawiązać łączność z Bogiem, a więc także i jego ciało musi przyjąć taką postawę, która bardziej sprzyja skupieniu”<sup>4</sup>. Czy do tych sposobów będzie należała także metoda wyciszania umysłu mantrą?

Nie zaszkodzi jednak przypomnieć od razu za kard. Ratzingerem:

Niektóre ćwiczenia fizyczne automatycznie wywołują wrażenia spokoju i odprężenia, uczucia błogości, a nawet światła i ciepła, przypominające radości duchowe. Branie ich za autentyczne pociechy Ducha Świętego oznaczałoby całkowicie błędne pojmowanie drogi duchowej<sup>5</sup>.

---

<sup>3</sup> *Orationis formas*, nr 12; podkr. Autora.

<sup>4</sup> Tamże, nr 26.

<sup>5</sup> Tamże, nr 28.

Po takich dość oczywistych stwierdzeniach stajemy przed zadaniem poszukiwania odpowiedzi na wiele trudniejszych pytań.

Oto pierwsze z nich: Czy podane w poprzednim rozdziale fragmenty tekstów autorów będących autorytetami dla Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej spełniają ten oto wymóg: „Kościół zawsze poleca lekturę słowa Bożego jako źródło modlitwy chrześcijańskiej i równocześnie zachęca do odkrywania głębokiego sensu Pisma Świętego przez modlitwę, by czytanie Biblii stało się «rozmową między Bogiem i człowiekiem; gdyż do Niego przemawiamy, gdy się modlimy, a Jego słuchamy, gdy czytamy Boskie wypowiedzi»”<sup>6</sup>.

Pytanie drugie: Czy wiara chrześcijańska nie staje się jedynie dodatkiem do czegoś od niej ważniejszego, mianowicie medytacji mantrycznej? Zapytajmy o to w świetle słów kard. J. Ratzingera: „Występując przeciw pseudognozie, Ojcowie stwierdzają: [...] oświecenie lub wyższe poznanie Ducha («gnoza») nie sprawia, że wiara chrześcijańska staje się czymś niepotrzebnym”<sup>7</sup>.

Pytanie kolejne: Czy słowa „Chrystus” i „Jezus” nie stają się czasem nazwą dla ogólnoreligijnego doświadczenia właściwego wszystkim uprawiającym medytację mantryczną, a tylko ze względów kulturowych przybierającą u nas postać chrześcijańską? Pamiętajmy przy tym: „Jest nadal pokusą dla grzesznego człowieka [...] traktowanie ziemskiego życia Chrystusa, będącego dla nas drogą do Ojca, jako rzeczywistości nieaktualnej i sprowadzanie tego, co jest dane jako czysta łaska, do poziomu psychologii naturalnej – «wyższego poznania» lub «doświadczenia»”<sup>8</sup>.

Ma nam przy tym towarzyszyć następne ważne pytanie-kryterium pochodzące z listu *Orationis formas*:

W omawianych tu metodach medytacji, także wtedy, gdy punktem wyjścia są słowa i czyny Jezusa, pomija się – o ile to możliwe – wszystko, co ziemskie, zmysłowe i mieszczące się w granicach pojęć, by wejść lub zanurzyć się w sferę Boskości, która jako taka jest nieziemską, nieuchwytną dla zmysłów i niepojętą<sup>9</sup>.

<sup>6</sup> *Orationis formas*, nr 6.

<sup>7</sup> Tamże, nr 8.

<sup>8</sup> Tamże, nr 9.

<sup>9</sup> Tamże, nr 11.

Można oczekiwane skutki medytacji przedstawić tak jednostronnie („podczas medytacji uczymy się zwracać uwagę na obecność Jezusa w nas samych”<sup>10</sup>), że zaczniemy uznawać, iż „modlitwa chrześcijańska w swej istocie jest taką postawą modlącego, która zezwala, aby szept modlitwy Jezusa mógł rozbrzmiewać w naszych sercach”<sup>11</sup>. Tymczasem według nauczania Kościoła „nigdy, w żaden sposób, nie możemy starać się o osiągnięcie tego poziomu, co kontemplowany przedmiot”. Ostatecznie przecież: „Miłości Boga, będącej jedynym przedmiotem kontemplacji chrześcijańskiej, nie można osiągnąć za pomocą jakiegokolwiek metody czy techniki”<sup>12</sup>.

W podobną stronę rozważań poprowadzi nas także kard. J. Ratzinger, a więc i Kongregacja Nauki Wiary, słowami:

Należy przeprowadzić poprawną interpretację nauki tych nauczycieli, którzy polecają „usunąć” z umysłu wszelkie przedstawienia zmysłowe i pojęcia, skupiając pełną miłości uwagę na Bogu tak, że powstała w ten sposób próżnia może być wypełniona Boskim bogactwem. Próżnią, której potrzebuje Bóg, jest odrzucenie egoizmu, niekoniecznie zaś odrzucenie rzeźby stworzonych, które On nam dał i pośród których nas umieścił<sup>13</sup>.

### 9.3. Niezawodny św. Augustyn

Nie na próżno nazywamy św. Augustyna doktorem Kościoła. Słowo „doktor” oznacza tyle, co nauczyciel, i w takiej właśnie roli niech wystąpi ów starożytny biskup z Hippony – w słowach cytowanych w dokumencie *Orationis formas*:

Jeśli chcesz znaleźć Boga, porzuć świat zewnętrzny i wejdź w siebie. Jednakże nie pozostań w sobie, ale przekrocz siebie, bo nie jesteś Bogiem: On jest głębszy i większy od ciebie. Szukałem Jego obecności w mojej duszy i jej nie znajduję; mimo to rozważałem w poszukiwaniu Boga i wzdychałem do Niego; przez stworzenia starałem się poznać „niewidzialne jego przymioty” (Rz 1, 20).

<sup>10</sup> J. Main OSB, *Chrześcijańska medytacja*, s. 27.

<sup>11</sup> Tamże, s. 21.

<sup>12</sup> *Orationis formas*, nr 31.

<sup>13</sup> Tamże, nr 19.

Słowa te skomentowane zostały przez kard. Ratzingera następująco: „Zamknięcie się w sobie» – to jest prawdziwe niebezpieczeństwo. Bóg jest «*interior intimo meo et superior summo meo* – głębszy od mojej głębi i wyższy od mojej wysokości»<sup>14</sup>.

A podsumowanie? Wydaje się, że dokument watykański nie ułatwia nam zadania, kierując nas ku jakimś szybkim, jednoznacznym i zawsze prawdziwym rozstrzygnięciom. Zostaliśmy w nim zachęteni raczej do uważnego rozeznania każdej sytuacji z osobna w kontekście bieżącego życia Kościoła. Zamiast podsumowania niech więc zabrzmi fragment listu *Orationis formas*:

Nie znaczy to, że autentyczne praktyki medytacji, wywodzące się z chrześcijańskiego Wschodu i wielkich religii niechrześcijańskich, tak bardzo pociągające rozbitego wewnątrz i zdeorientowanego człowieka współczesnego, nie mogą być odpowiednią pomocą w uświadomieniu modlącemu się obecności Bożej i w wewnętrznym odprężeniu się także pośród trosk zewnętrznych<sup>15</sup>.

#### 9.4. Czym nie jest ocena współczesnej mantrycznej medytacji chrześcijańskiej?

Przejdźmy teraz już bezpośrednio do oceny niektórych aspektów współczesnej mantrycznej medytacji monologicznej. Czym jednak taka ocena ma być? Zacznijmy od pytania odwrotnego: Czym taka ocena **ma nie być**?

Pytanie to początkowo może wydawać się nie na miejscu. Chyba każdy wie, co znaczy oceniać jakieś zjawisko duchowe? Praktyka jednak pokazuje, że lepiej na wstępie poświęcić nieco miejsca na dokładny opis, czym **nie zamierzamy** się tu zajmować. Najpierw zasygnalizujmy to w skrócie.

a. Nie chodzi tu o ocenę, czy chrześcijanom jest potrzebna medytacja albo czy medytacja chrześcijańska jest czymś pożytecznym (gdyż jest oczywiste, że jest potrzebna i pożyteczna);

b. Nie mamy zamiaru zapominać bardzo licznych wspaniałych owoców duchowych, które stały się w Polsce udziałem ludzi medytujących

---

<sup>14</sup> *Orationis formas*, nr 19.

<sup>15</sup> Tamże, nr 28.

czy to w gronie WCCM, czy też w jakiejś innej wspólnotcie (bo takich owoców jest dużo);

c. Nie chcemy pominąć poruszających i głębokich komentarzy do Ewangelii, które wyszły spod pióra autorów wymienionych tu z nazwiska, a więc takich osób, jak o. Th. Keating, o. J. Main czy o. L. Freeman (gdyż wiele z tych komentarzy jest bardzo wartościowych i budujących).

Chodzi o jeden, tylko jeden i do tego dość wąski aspekt współczesnego ruchu medytacyjnego: o aspekt mantrycznej monologiczności; tylko to zagadnienie będzie nas zajmować oraz ewentualne problemy, jakie z tego wąskiego aspektu mogą wynikać.

Teraz zaś nieco szerzej i po kolei omówimy w dalszym ciągu, o czym **mówić nie będziemy...**

### a. Chrześcijańska medytacja czy „chrześcijańska medytacja”?

Czy chrześcijanom jest potrzebna medytacja? Czy medytacja chrześcijańska jest czymś pożytecznym? Oczywiście, że tak. Aby udało się w ogóle zacząć odpowiadać na to pytanie i uniknąć chaosu pojęciowego w naszej refleksji, potrzebny nam będzie terminologiczny porządek. Nazwanie metody proponowanej przez WCCM po prostu medytacją chrześcijańską właściwie uniemożliwia rozsądną dyskusję nad zasadnością tej propozycji. Dlaczego? Gdyż w samej nazwie kryje się teza o kontynuowaniu głównego nurtu medytacyjnej tradycji chrześcijańskiej. Trudno więc zgodzić się na stosowanie tej nazwy przed ustaleniem zasadności tej tezy.

Warto prześledzić to na przykładzie. Koordynator grup tak rozumianej „medytacji chrześcijańskiej” w kanadyjskim Québecu, o. Michel Boyer OFM, krytyczny głos w dyskusji na temat metody propagowanej przez J. Maina nazywa „krytycznymi uwagami pod adresem medytacji chrześcijańskiej”. Opinię, że metoda J. Maina to praktyka hinduistyczna przeszczepiona na grunt chrześcijański, komentuje następująco: „medytacja chrześcijańska byłaby tylko zakamuflowaną medytacją hinduistyczną”<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> „[...] *des réflexions fort critiques sur la méditation chrétienne*”; „*la méditation chrétienne ne serait que de la méditation hindoue déguisée*”; Père Michel Boyer ofm, Coordonnateur Méditation chrétienne du Québec, *Commentaires suite aux réflexions du Père Joseph Verlinde sur la méditation chrétienne*; dostępne na: <[www.meditation-chretienne.ca/publications/divers/Commentaires\\_Verlinde.pdf](http://www.meditation-chretienne.ca/publications/divers/Commentaires_Verlinde.pdf)> (2013).

Wydaje się więc, że wybranie nazwy „medytacja chrześcijańska” na określenie omawianej tu praktyki wybitnie utrudnia jakiegokolwiek racjonalny dialog na ten temat. Przecież krytyk nie chciał powiedzieć, że medytacja chrześcijańska jako taka ma jakieś związki z hinduizmem, ale że ta konkretna metoda medytacji, zwana przez o. Michela Boyera „medytacją chrześcijańską”, jest przedmiotem debaty teologicznej. To dojść jasny dowód, do jakiego pojęciowego chaosu może doprowadzić brak dyscypliny w używaniu nazw i pojęć.

Niekiedy prowadzi to zresztą do wprost humorystycznych efektów: kiedyś moje własne rozważania na temat zasadności metody WCCM spotkały się z jak najpoważniejszym zarzutem publicysty: „autor boi się słowa medytacja” i dlatego „neguje potrzebę medytacji w chrześcijaństwie”<sup>17</sup>. Dla uniknięcia takich dziwnych opinii oraz dla ułatwienia poważniejszych dyskusji, na razie będziemy tę nazwę ujmować w cudzysłów i pisząc „medytacja chrześcijańska” będziemy mieli na myśli „medytację według metody proponowanej przez Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej, *The World Community for Christian Meditation*”. Ponieważ zaś stosowanie cudzysłowu niektórym kojarzy się z automatycznym zdystansowaniem się lub nawet dezawuowaniem tak oznaczonego pojęcia, dlatego może jeszcze lepsze będzie określenie: „mantryczna medytacja monologiczna” (MMM).

### **b. Godne zauważenia owoce modlitwy w medytacyjnych wspólnotach**

W żadnym razie nie można też zapomnieć o licznych dobrych, duchowych owocach chrześcijańskiej medytacji w różnych wspólnotach i według różnych szkół. Niech jako współczesny tego dowód posłużą dwa przykłady z naszego polskiego Kościoła z ostatniego czasu:

Siadam na podłodze, na nogach. Znak krzyża. Oddaję pokłon Temu, który jest wart szacunku. Prostuję się, aby odsunąć senność i oddać jak najpełniej ten czas Jemu. Nie, żeby mówić do Niego, ale być sobą i oddać Mu całą moją uwagę. Pozwalam odchodzić myślom, które do mnie przychodzą [...].

---

<sup>17</sup> Zob. A. Siemieniowski, *Medytacja „chrześcijańska” na manowcach*, „Pastores” 59(2) 2013, s. 151–156.

Czasami, jeżeli trzeba, bo myśli gdzieś błędzą, ja wzywam Go po Imieniu i słysząc Imię Jahwe, czyli Jestem, ciągle od nowa odkrywam i nastawiam się na Jego Bliskość. Odkładam inne rzeczy tak jakbym pytał „Tak, Panie?”.

Nie oczekuję zdań prorocstwa, wizji, oderwania od rzeczywistości. Nie wyobrażam sobie niczego (żadnego światła czy ciemności, obrazów z Ewangelii, czy Jego samego). Po prostu staram się być uważny, trwać w gotowości, oddaniu. On tu jest, czy sobie to wyobrażę, czy nie :)

Bardzo staram się być obecny, uważny, a nie zamyślony i bujający w obłokach. Tu jest ta rzeczywistość, w której On jest. Tu, gdzie jest On, i nie muszę Go sobie wyobrażać. On nie potrzebuje tego, aby być ze mną. On po prostu jest. Jeżeli znowu myśli odbiegły, to je przyłapuję na tym (teraz rozmyślałem o wielu znaczeniach słowa te-  
raźniejszość w języku niemieckim, o książce, o okładkach) i odkładam temat. Wracam znowu do mojego Przyjaciela i milczę. Jestem z Nim. Tylko... [...]

Staram się przenieść to moje bycie obecnym dla Niego, dla wszystkiego, przez co On jest dla mnie, w kolejne chwile całego życia<sup>18</sup>.

I przykład drugi, zaczerpnięty z cyklu artykułów o medytacji, jakie pojawiły się w „Tygodniku Powszechnym” w 2013 roku:

Zamykam oczy. Biorę wdech. W myślach wypowiadam: „Jezu Chryste”. Na dźwięk „e” na chwilę zastygam. [...] Wydech. Wypuszczam dym. „Zmiłuj się”. Wciągam na „Jezu Chryste”. Wypuszczam na „Zmiłuj się”.

Metafora z dymem rodzi w mojej głowie wspomnienie piosenki [...]. Śpiewam w myślach. To znaczy nucę, przywołuję tekst z pamięci, bo śpiewać nie umiem. Ale oddycham. [...] całe moje życie ja szukam, ty znikasz... Ostatni wers przerywa dźwięk dzwonka. Otwieram oczy<sup>19</sup>.

Podobnych przykładów znajdziemy więcej: medytacyjna modlitwa zaprowadziła wielu ludzi, także w naszych czasach, do odkrycia obecności Bożej w codzienności. W medytacyjnej wspólnotie odkryli Kościół żywy.

<sup>18</sup> *Moja modlitwa*, dostępne na: <www.milczenie.pl/moja\_modlitwa (2013)>.

<sup>19</sup> B. Strzelczyk, *I się siedzi, medytuje*, „Tygodnik Powszechny” 37, 15 września 2013, s. 16.

### c. Pogłębione rozumienie Ewangelii w rozważaniach założycieli szkół medytacji

Krytyczna ocena pewnych aspektów mantrycznej medytacji monologicznej nie polega też na niezauważeniu poruszających i głębokich komentarzy do Ewangelii, które wyszły spod pióra takich osób, jak o. Keating czy o. Main. Wiele ich budujących dzieł jest obecnych także w języku polskim, wystarczy wspomnieć tytułem przykładu książkę *Liturgia i kontemplacja* o. Thomasa Keatinga czy rozważania Johna Maina *Medytacja chrześcijańska: głód głębi serca*<sup>20</sup>. Nie jest naszym zamiarem krytyka budujących elementów zawartych w tych dziełach ani w ogóle odnośnienie się do ich treści.

### d. Mantryczny aspekt medytacji monologicznej: punkty dyskusyjne

Po tak obszernym omówieniu tego, o czym **mówić nie będziemy** (gdyż takich omówień, bardzo dobrych i wnikliwych, jest dużo), czas na wskazanie, o czym dalej **będzie mowa**. Dalej nastąpi krytyczne spojrzenie na jeden, tylko jeden i do tego raczej wąski aspekt współczesnego ruchu medytacyjnego: aspekt mantrycznej monologiczności. Tylko to zagadnienie będzie nas zajmować. Dojdą do tego oczywiście ewentualne problemy, jakie mogą wynikać najpierw z tezy o odwiecznej obecności mantry w medytacji chrześcijańskiej oraz z utożsamienia mantrycznej medytacji monologicznej z medytacją chrześcijańską w ogólności. Pewne kłopoty wynikają też z potraktowania katolickiej medytacji mantrą jako środowiskowej wersji ogólnoludzkiej sztuki docierania do sedna rzeczywistości za pomocą mantrowania.

---

<sup>20</sup> Th. Keating OCSO, *Liturgia i kontemplacja*, Poznań 2006; J. Main OSB, *Medytacja chrześcijańska: głód głębi serca*, Kraków 2009.



## MEDYTACJA MONOLOGICZNA DZIŚ: „MANTRYCZNA HISTORIA DUCHOWOŚCI” – RELATYWIZACJA CHRZEŚCIJAŃSTWA?

### 10.1. Problemy z mantryczną historią duchowości

#### a. „Medytacja chrześcijańska”: historyczne korzenie w hinduizmie?

Pamiętamy, że w życiu o. Johna Maina, który zapoczątkował ideę Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM), medytacja pojawiła się z inspiracji nauczyciela hinduizmu. Przypomnijmy, jak relacjonuje początki współczesnej odnowy „medytacji chrześcijańskiej” sam o. L. Freeman w swoich książkach, kolejno w *Praktyce medytacji* oraz w książce *Jezus – wewnętrzny nauczyciel*:

John Main podczas pobytu na Malajach poznał hinduskiego mnicha, który nauczył go praktyki medytacji [...]. [Potem] w tradycji ojców pustyni odkrył praktykę medytacji, przekazaną Zachodowi przez Jana Kasjana, mistrza św. Benedykta. Praktyka ta podobna była do tej, jakiej nauczył się na Malajach<sup>21</sup>.

[...] w młodości Main od hinduskiego nauczyciela nauczył się medytować z mantrą<sup>22</sup>.

Drugi z wielkich ojców-założycieli WCCM twierdzi wprawdzie, iż „nie jest prawdą, że John Main przystosował dla potrzeb chrześcijaństwa

---

<sup>21</sup> L. Freeman, *Praktyka medytacji*, s. 130.

<sup>22</sup> L. Freeman, *Jezus wewnętrzny nauczyciel*, s. 251.

hinduskie metody<sup>23</sup>, ale wszystko wskazuje jednak na to, że właśnie tak sprawy się mają. Z tego wynika też uderzające podobieństwo hinduistycznej praktyki medytacyjnej do tego, co w WCCM nazywa się „medytacją chrześcijańską”.

Fakt tego podobieństwa zauważają też inni autorzy. Słynny o. BEDA GRIFFITHS (1906–1993), brytyjski mnich katolicki, potwierdza połączenie tradycji hinduizmu, praktyk ojców pustyni, tradycji zakonu św. Benedykta i współczesnej metody o. Maina i o. Freemana. W jego oczach jawi się to jako owoc badawczej pracy nad starożytnymi tekstami monastycznymi:

Mantra jest słowem z sanskrytu i wywodzi się z zamierzchłej historii medytacji w Indiach. Geniuszem ojca Johna [Main] było odnalezienie tego sposobu modlitwy u Kasjana i ojców pustyni [...]. Mantra stała się jego „wynalazkiem”, on pierwszy wystawił ją na światło dzienne i uczynił z niej prawowitą metodę modlitwy we współczesnym Kościele<sup>24</sup>.

Pewnie dlatego wiele akcentów tej „medytacji chrześcijańskiej” jest bardziej charakterystycznych dla historii hinduizmu, a mniej dla chrześcijaństwa. Zacząć więc trzeba od tego, że nauczyciele WCCM chętnie podkreślają nieprzypadkową zbieżność ich metody z metodą hinduizmu. Ojciec L. Freeman pisze, że skoro „medytacja jest uniwersalną praktyką duchową”, którą „w tradycji chrześcijańskiej określano mianem modlitwy kontemplacyjnej”, to nic dziwnego, że „tradycję tę znaleźć można we wszystkich wielkich religiach świata”<sup>25</sup>.

## b. Ile hinduizmu w medytacji?

Dość często w tekstach używanych w WCCM spotkamy się z podkreślaniem, że praktykowana tu medytacja jest wspólnym dziedzictwem wielu religii: „Być na nowo połączonym z naszym centrum to cel każdej religii. Z objawienia chrześcijańskiego wiemy, że nasze centrum, głębinę naszego ducha, zamieszkuje Duch Boży”<sup>26</sup>. Wydaje się, że wspomniane

<sup>23</sup> L. Freeman, *Praktyka medytacji*, s. 108.

<sup>24</sup> B. Griffiths, *Konferencje*; dostępne na: <[www.wccm.pl/index.php?id=89](http://www.wccm.pl/index.php?id=89)>.

<sup>25</sup> L. Freeman, *Praktyka medytacji*, s. 105.

<sup>26</sup> J. Main OSB, *Ścieżka medytacji*, Kraków 2011, s. 84.

tu objawienie rozumiane jest jako dostarczenie chrześcijańskiej terminologii do opisanego tego, co w pozostałych religiach określane jest innymi terminami, właściwymi kulturom, w których te religie wyrosły. Wrażenie to może się pogłębić, gdy dowiadujemy się, że w medytacji zasobem, z którego czerpiemy, jest po prostu natura:

Codziennie rano usiąść, zamknąć oczy i od początku do końca medytacji powtarzać to jedno słowo modlitwy: zacznij w ten sposób, czerpiąc z głębi własnej natury<sup>27</sup>.

Nawet jeśli mamy tę naturę przekroczyć, to i tak nie bardzo widać tu rolę jakiegoś specyficznie chrześcijańskiego daru łaski czy Ducha Świętego otrzymanego przez wiarę w Chrystusa: „Celem medytacji jest dotarcie do naszego punktu centralnego i doświadczanie autotranscendencji, przekraczania samego siebie i podążania dalej”<sup>28</sup>.

Droga do Boga wydaje się mniej prowadzić przez to, co Bóg ma nam do powiedzenia w swoim historycznym słowie (treść Biblii i wiara Kościoła), a o wiele bardziej przez to, co już jest w naszym wnętrzu na mocy tego, że po prostu jesteśmy ludźmi:

Jak medytować: siadamy z wyprostowanym kręgosłupem, oddychamy spokojnie i regularnie i zaczynamy powtarzać nasze słowo modlitwy: *Maranatha*. Cztery jednakowo zaakcentowane sylaby: *Ma-ra-na-tha*. Wypowiadamy swoją mantrę od początku do końca trwania medytacji.

Celem recytacji mantry jest utrzymanie nas na ścieżce medytacji, odwracanie naszej uwagi od iluzji, od pragnienia i prowadzenia w głąb rzeczywistości, którą jest Bóg. Tak długo, jak podążamy tą ścieżką, tak długo, jak powtarzamy swoją mantrę, pokonujemy rozproszenia i jesteśmy coraz bliżej nawiązania kontaktu z tym, co stanowi korzeń naszego jestestwa<sup>29</sup>.

Jak się wydaje, bardziej niż chrześcijańskie prawdy wiary znajdujemy tu podstawowy dogmatyczny rdzeń hinduizmu i buddyzmu: że wszelka żyjąca istota ma naturę Buddy. Oznacza to, że człowiek ma już wszystkie

---

<sup>27</sup> J. Main OSB, *Ścieżka medytacji*, s. 46.

<sup>28</sup> Tamże, s. 68.

<sup>29</sup> Tamże, s. 52.

zasoby duchowe w sobie, w zasięgu ręki. Potrzebuje więc nie tyle Zbawiciela przychodzącego z zewnątrz, co raczej Oświeconego, a więc nauczyciela (właśnie Buddy), pomagającego odkryć naturalne zasoby duchowe już posiadane, ale jeszcze nieuświadomione. Czytając wprowadzenia do chrześcijańskiej mantrycznej medytacji monologicznej, można natknąć się na liczne wyrażenia prowadzące w tę właśnie stronę. Wprawdzie terminologia jest chrześcijańska, ale czytelnik odnosi wrażenie, że intencją autora jest oddanie myśli: chrześcijanie wyrażają przy pomocy swojej terminologii to samo, co hinduiści lub buddyści wyrażają przy użyciu swoich określeń. Różnica między religiami jawi się jako ograniczona do odmienności kultury i języka:

W hinduizmie *Upaniszady* mówią o duchu Jedyneho [...]. W tradycji chrześcijańskiej Jezus mówi o Duchu, który mieszka w naszych sercach<sup>30</sup>.

Być na nowo połączonym z naszym centrum to cel każdej religii. Z objawienia chrześcijańskiego wiemy, że nasze centrum, głębinę naszego ducha, zamieszkuje Duch Boży<sup>31</sup>.

Gdy siadamy, by medytować, wówczas odwracając nasz umysł od myślenia o sobie czy o Bogu i od wyobrażania sobie czegokolwiek, wkraczamy do samego centrum naszej istoty. Celem jest [...] osiągnięcie stanu całkowitego wyciszenia i skupienia w samym centrum naszego jestestwa<sup>32</sup>.

Niekiedy nawet sam Jezus jawi się nie tyle jako autentyczny Boski Pośrednik między człowiekiem a Bogiem, jako źródło łaski i dawca Ducha Świętego (którego człowiek z natury jeszcze nie ma i ma Go dopiero otrzymać przez wiarę w Jezusa Chrystusa). Jawi się bardziej jako wzór świadomości, którą my sami też możemy osiągnąć, jeśli tylko latami będziemy praktykować mantrę:

Otwierasz się na doświadczenie, które było udziałem Jezusa. Doświadczenie Jezusa to doświadczenie bycia umiłowanym Synem Boga. W Je-

---

<sup>30</sup> J. Main OSB, *Ścieżka medytacji*, s. 107.

<sup>31</sup> Tamże, s. 84.

<sup>32</sup> Tamże, s. 76.

zusi możemy otworzyć się na identyczne doświadczenie. [...] Nasze centrum jest tym miejscem, gdzie Go można odnaleźć. Medytacja, powtarzanie mantry [...] jest pielgrzymką do tego centrum, gdzie On przebywa i gdzie my w Nim istniejemy<sup>33</sup>.

Oto inny fragment:

Powszechny Świt nastąpił [...]. To światło nie jest niczym innym, jak tylko świadomością Jezusa [...]. Mamy udział w Jego świadomości. Rozumiemy tak, jak On rozumie<sup>34</sup>.

Jak ocenić przytoczone przykłady rozumienia duchowej ścieżki proponowanej w „mantrycznej medytacji chrześcijańskiej”? Wiemy z lektury Nowego Testamentu, że św. Paweł głosił Ducha Świętego, którego jego słuchacze **jeszcze nie mają**, ale dopiero **mają otrzymać przez wiarę** w Chrystusa. Takie nowe wylania Ducha opisywane są jako skutek działalności Apostołów w Dziejach Apostolskich i znane są z historii Kościoła. Natomiast czytelnik tekstów WCCM odnosi raczej wrażenie, że naszym zadaniem jest tylko uświadomienie sobie tego, co ludzie już mają z natury, ale jeszcze o tym nie wiedzą:

[Medytując] dostrzegamy rzeczywistość jako całość zintegrowaną przez podstawową energię kosmosu, jaką jest energia miłości: [...] „Zostaliście naznaczeni pieczęcią, Duchem Świętym, który był obiecany” (Ef 1, 13) [...]. Najważniejszym przesłaniem, jakie chrześcijanie mają obowiązek głosić całemu światu, każdemu, kto ma uszy do słuchania, jest prawda, że ten Duch rzeczywiście zamieszkuje w naszych sercach i że zwracając się ku niemu z całkowitą uwagą, my też możemy żyć pełnią miłości<sup>35</sup>.

Jednak to „zwrócenie się z uwagą” za pomocą mantry jest, jak się wydaje, uwagą skierowaną na samą uwagę, bo przecież nie na historię Jezusa z Nazaretu i na historię wylewania Ducha od Pięćdziesiątnicy począwszy. W tej interpretacji „chrześcijaństwo jest wezwaniem, charakterystycznym dla każdej prawdziwej duchowej doktryny – do otwarcia się na własnego

---

<sup>33</sup> J. Main OSB, *Ścieżka medytacji*, s. 54.

<sup>34</sup> Tamże, s. 142.

<sup>35</sup> Tamże, s. 61.

wiecznego ducha, na swoje własne zakorzenienie w tym, co wieczne<sup>36</sup>. A także: „Najważniejszą myślą nauki chrześcijańskiej głoszonej przez Ewangelię jest prawda, że Jezusa w całym bogactwie Jego Rzeczywistości możemy odnaleźć w naszym własnym sercu”<sup>37</sup>. Jako czytelnicy Biblii pamiętamy jednak coś zgoła innego: iż chrześcijaństwo jest otwarciem się nie na **własnego ducha**, ale na wiecznego **Bożego Ducha**, którego świat nie ma, a którego otrzymuje się przez wiarę. A gdzie znajdujemy Jezusa w całym bogactwie? „Słowo Chrystusa niech w was przebywa z [całym swym] bogactwem: z wszelką mądrością nauczajcie i napominajcie samych siebie przez psalmy, hymny, pieśni pełne ducha” (Kol 3, 16). Kościół modli się też przed Najświętszym Sakramentem: „w Którym są ukryte wszystkie skarby mądrości i umiejętności”, myśląc o biblijnych i sakramentalnych łaskach, które przychodzą do naszego wnętrza z zewnątrz, jako dar.

## 10.2. Relatywizacja chrześcijaństwa

Czy to wszystko jest naprawdę aż takie ważne? Czy jest o co kruszyć kopie? Czy tak wielka jest różnica między bezpojęciową medytacją za pomocą beztreściowej jednowyrazowej mantry a medytacją za pomocą krótkiego zdania skierowanego z głębi serca do osobowego Boga? Czy jednego i drugiego nie można nazwać „mantryczną medytacją chrześcijańską”?

Różnica jednak jest. Pierwsza sprawa, już poruszona, to wierność prawdzie, także tej historycznej. Nie można wprowadzenia zupełnie nowej metody modlitewnej – a więc słuchania czystego brzmienia bezosobowej mantry – przedstawiać jako kontynuacji katolickiej tradycji modlitewnej, gdyż w chrześcijaństwie takiej tradycji nie było. Oczywiście, każdy ma prawo czerpać z tradycji buddyzmu i hinduizmu, jeśli taka jest jego wola. Jest to realizacja jego prawa do wolności religijnej. Aby działało się to jednak w wolności, potrzebna jest rzetelna informacja co do faktycznej historii duchowości chrześcijańskiej.

Jest jeszcze inny aspekt całej sprawy, mianowicie dalekosiężny skutek przyjęcia postawy duchowej proponowanej w niektórych pismach WCCM. Można by pojawiające się tu znaki zapytania zgrupować w trzy sekcje: niechrześcijańska reinterpretacja Biblii; reinterpretacja historii Kościoła oraz relatywizacja wartości chrześcijaństwa.

---

<sup>36</sup> J. Main OSB, *Ścieżka medytacji*, s. 76.

<sup>37</sup> Tamże, s. 151.

### a. Reinterpretacja biblijnej duchowości

Lektura książek o. L. Freemana nader często stawia nas wobec wizji chrześcijaństwa, w której odnosimy wrażenie, że właściwym duchowym partnerem człowieka jest on sam dla siebie. Czytamy na przykład: „w pierwszych wiekach chrześcijanie kładli wielki nacisk na modlitwę, rozumieli ją jako głębokie wejście w siebie”<sup>38</sup>. To prawda, że chrześcijanie często zachęcali do głębokiego wejścia w siebie: ale czy to nazwaliby modlitwą? Czy każdy starożytny chrześcijanin nie powiedziałby, że do modlitwy, jak do tanga, „trzeba dwojga”? Ja sam sobie nie wystarczę.

Idźmy dalej. Jakże typowe dla biblijnego chrześcijaństwa jest pojęcie przebaczenia. Pismo Święte przedstawia nam przebaczenie jako międzyosobową relację: albo proszę kogoś innego o przebaczenie, albo ja sam komuś innemu przebaczam. Ale lektura niektórych tekstów WCCM nasywa wątpliwość, czy do przebaczenia człowiekowi nie może wystarczyć on sam. „Najszybszą drogą wyjścia ze stanu grzechu jest przebaczenie”, a „musimy zacząć od wybaczenia sobie”<sup>39</sup>.

Podobnie jest ze skruchą – czy jest ona relacją międzyosobową, postawą grzesznego stworzenia wobec świętego Stwórcy? Niekoniecznie, gdyż okazuje się, że Stwórca nie jest specjalnie potrzebny, wystarczy mantra: „stosujemy mantrę – jest to forma skruchy”<sup>40</sup>. W ten sposób nastąpi „skrucha, [która] jest przejrzaniem przez różne maski naszego *ego*”<sup>41</sup>. A w efekcie postąpimy krok dalej: „Tym, co pozwala nam przejrzeć *ego*, jest centrum świadomości” i nastąpi wyzwolenie: „*ego* jest śmiertelne, ale prawdziwa jaźń [...] centrum świadomości, nie umiera, trwa wiecznie”<sup>42</sup>. I to jest spotkanie z najwyższą tajemnicą zapowiedzianą w Ewangelii: „Jaźń jest zawsze obecna, jest to JA JESTEM Boga” (por. J 8, 58)<sup>43</sup>.

Na pierwszy rzut oka nie wygląda to specjalnie jak chrześcijaństwo. To raczej brzmi i wygląda jak hinduizm. Ale być może zwolennikom

<sup>38</sup> L. Freeman, *Praktyka medytacji*, s. 14.

<sup>39</sup> Tamże, s. 30.

<sup>40</sup> Tamże, s. 29.

<sup>41</sup> Tamże, s. 22.

<sup>42</sup> Tamże, s. 24.

<sup>43</sup> Tamże, s. 29.

takiej postaci „medytacji chrześcijańskiej” to nie przeszkadza, skoro ich nauczyciel głosi: „nie chcę powiedzieć, że chrześcijaństwo wygrywa jakąkolwiek rywalizację o pierwszeństwo nad innymi religiami”<sup>44</sup>.

„Jezus nie przykazywał, że mamy chodzić do kościoła lub synagogi, że mamy dopełnić tego lub innego religijnego rytuału albo obrzędu, słuchać kapłanów i księży”<sup>45</sup>, czytamy u o. Freemana i dochodzimy do wniosku, że musi mówić o jakiejś postaci imieniem Jezus, innej niż ta opisana w Biblii. Jezus Ewangelii jak najbardziej przykazuje – by użyć tego języka – aby „dopełnić religijnego rytuału”, kiedy polecił uczniom „to czyńcie na moją pamiątkę” (Łk 22, 19), albo kiedy mówił: „idźcie udzielając chrztu” (Mt 28, 19). Mówił też o tym, aby słuchać przełożonych religijnej wspólnoty: „Czyńcie i zachowujcie wszystko, co wam polecą” (Mt 23, 3), oraz „Kto was słucha, Mnie słucha” (Łk 10, 16).

„Jezus był nauczycielem kontemplacji. Bardzo wyraźnie ukazuje to rozdział szósty Ewangelii św. Mateusza” – zapewnia czytelnika o. Freeman i nieco dalej kontynuuje: „Pierwszym elementem w nauczaniu Chrystusa, pierwszym elementem medytacji, jest wewnętrzność”, w dalszej części książki: „mamy ufać”, „mamy być cisi i spokojni”. Na koniec okazuje się, że nauka Jezusa zawiera „zasadnicze elementy medytacji jako modlitwy serca”, a jest to „istota wszelkich form modlitwy we wszystkich religiach”<sup>46</sup>. Ale czy to pełna prawda? W rozdziale szóstym Ewangelii św. Mateusza Jezus uczył **osobowej rozmowy z Bogiem**, który jest **Ojcem**. Nie jest to forma modlitwy wspólna wszystkim religiom. Wręcz przeciwnie, wiele religii, jak np. buddyzm, w ogóle nie uznaje osobowego Boga. To dlatego o. Freeman może twierdzić, że „sedno wszelkich prawdziwie duchowych form modlitwy sprowadza się do skupienia na tym, co znajdziemy w piąście koła, naszym własnym sercu”, podczas gdy Jezus Ewangelii uczy inaczej: sedno wszelkich prawdziwie chrześcijańskich form modlitwy sprowadza się do **spotkania z osobą Boga**: „módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu, a Ojciec twój, który jest w ukryciu, odda tobie” (Mt 6, 6)<sup>47</sup>.

<sup>44</sup> L. Freeman, *Jezus wewnętrzny nauczyciel*, s. 241.

<sup>45</sup> L. Freeman, *Pielgrzymka wewnętrzna*, s. 16.

<sup>46</sup> Tamże, s. 16–18.

<sup>47</sup> Tamże, s. 16–18.



W bezosobowej interpretacji Pisma Świętego osobowy Bóg staje się coraz bardziej zbędny. Czytamy na przykład, że „św. Paweł pisze w Liście do Efezjan, że stan czujności prowadzi do ducha mądrości i objawienia i dalej do *gnosis*, czyli wiedzy duchowej”<sup>48</sup>, podczas gdy Apostoł wyraża pragnienie: „...aby **Bóg dał wam ducha mądrości i objawienia**” (Ef 1, 17).

Podobnie rzecz ma się z chrztem. Święty Paweł miał podobno uważać chrzest „mimo wszystko za niezbędny element tożsamości chrześcijańskiej” i za „obrzęd mistyczny”, wskutek czego ten „znak przynależności do grupy słabych wyznawców” był też „znakiem inicjacji w społeczność”<sup>49</sup>. Prawdziwy św. Paweł nie pisał jednak nic o chrzcie jako elemencie tożsamości i znaku grupowej przynależności. Pisał natomiast o chrzcie jako „przyobleczeniu się w Chrystusa” (Ga 3, 27) albo nawet o „zanurzeniu w Chrystusa Jezusa” (Rz 6, 3). Znowu biblijny wątek **osobowej relacji z Bogiem przez sakrament** został zreinterpretowany na użytek bezosobowej praktyki medytacyjnej.

„Chrystus mówi, abyśmy zaakceptowali siebie takimi, jakimi jesteśmy, nawet jeśli czujemy, że nie jesteśmy takimi, jacy powinniśmy być”<sup>50</sup>, pisze o. L. Freeman. Może to być zgodne z upragnionym celem bezosobowej religijności medytacyjnej, ale nie jest zgodne z Ewangelią, gdzie „każdy, kto się gniewa na swego brata, podlega sądowi” (Mt 5, 22) i gdzie „z serca pochodzą złe myśli, zabójstwa, cudzołóstwa, nierząd, kradzieże, fałszywe świadectwo, przekleństwa: to właśnie czyni człowieka nieczystym” (Mt 15, 19)”. Przykłady można by oczywiście mnożyć, ale tyle wystarczy, by zorientować się, na czym polega różnica między nauką o **akceptowaniu** swojego aktualnego stanu moralnego a nauką o **nawróceniu** siebie, które zaczyna się od **niezaakceptowania** stanu, w którym się znajduję.

„Jezus mówi, że najwyższą wartością w życiu jest prawdziwa jaźń. Cóż wart jest człowiek, jeśli wszystko zyskuje, a zatracą siebie” (por. Łk 9, 25; Mt 16, 26; Mk 8, 36) – czytamy w książce *Praktyka medytacji*<sup>51</sup>. Nawet jeśli tak mówi dziś nauczyciel WCCM, to na pewno nie

<sup>48</sup> L. Freeman, *Jezus wewnętrzny nauczyciel*, s. 282.

<sup>49</sup> Tamże, s. 176.

<sup>50</sup> L. Freeman, *Praktyka medytacji*, s. 59.

<sup>51</sup> Tamże, s. 21.

mówił tak Jezus. Jego słowa: „kto chce zachować swoje życie, straci je”, nie dotyczą utraty prawdziwej jaźni. Są zresztą wyjaśnione dość dokładnie w Ewangelii: „Kto się bowiem Mnie i słów moich zawstydzi, tego Syn Człowieczy wstydzić się będzie, gdy przyjdzie w swojej chwale oraz w chwale Ojca i świętych aniołów” (Łk 9, 23-26)”. Stawką jest życie wieczne w królestwie w osobowej obecności Chrystusa i Boga Ojca, a nie abstrakcyjna jaźń.

„Bóg kocha w jednakowy sposób wszystkich [...] buddystów, muzułmanów i chrześcijan – wszystkich” – pisze o. Freeman, a tę niewątpliwie prawdziwą tezę ilustruje zdaniem Apostoła: „Bóg nie ma ulubieńców” (por. Dz 10, 34). To z kolei prowadzi do zapewnienia, że „nasza praktyka medytacyjna może wyrzucić radykalny wpływ na nasze życie duchowe w religii, jaką wyznajemy”<sup>52</sup>. Czy jednak Apostoł miał na myśli, że Bogu jest wszystko jedno, jaką kto religię wyznaje, byle medytował? Nic podobnego, wystarczy rzut oka do Dziejów Apostolskich, aby się przekonać, że Apostoł Piotr miał na myśli właśnie coś odwrotnego: „Bóg nie ma względu na osoby” ma oznaczać, że każdy może zostać chrześcijaninem, niezależnie od tego, czy jest Żydem, czy poganinem, hinduistą czy buddystą. Bóg nie ma względu na osoby i dlatego każdego przyjmie do Kościoła przez nawrócenie, wiarę w Ewangelię i przez chrzest.

Tych kilka wybranych przykładów pokazuje istotę omawianej tu reinterpretacji Pisma Świętego. Dlaczego Jezus opisany w Nowym Testamencie zachowuje się i mówi inaczej niż Jezus z cytowanych tu ksiązek? Dlaczego Apostołowie, którzy albo znali osobiście Jezusa, albo (jak św. Paweł) doskonale znali Jego współtowarzyszy, odnieśli zupełnie inne wrażenie ze spotkania ze Zbawicielem niż czytelnik niektórych ksiązek o nowej medytacji chrześcijańskiej? Wyjaśnieniem tego problemu jest nauka o oryginalnym Jezusie: istnieje **oryginalny Jezus** oraz obok niego jeszcze inny Jezus – **historyczny**. Ten **historyczny** jest zniekształcony przez „niezliczone wizerunki nagromadzone przez religię i kulturę”; natomiast ten **oryginalny** – to po prostu duchowe doświadczenie, które jest udziałem człowieka oddającego się mantrycznej medytacji. Duchowy stan, którego dostępuje – to właśnie jest spotkanie z „oryginalnym Jezusem”, a „spotkanie z oryginalnym Jezusem” oznacza więcej, niż zetknięcie się z Jezusem historycznym;

<sup>52</sup> L. Freeman, *Praktyka medytacji*, s. 40–41.

oryginalny Jezus objawia się wtedy, gdy odkładamy na bok niezliczone wizerunki nagromadzone przez religię i kulturę”<sup>53</sup>.

## b. Relatywizacja wartości chrześcijaństwa

Skoro „medytacja w tradycji mantry jest to tradycja powszechna” i dlatego „znajdujemy ją też we wczesnej tradycji chrześcijańskiej”<sup>54</sup>, to chrześcijaństwo nie jest w jakiś sposób wyróżnione spośród innych religii. Na pytanie: „Która religia jest lepsza?”, pada odpowiedź: „To zależy od osoby: możemy mieć dobrego buddystę i złego chrześcijanina lub dobrego chrześcijanina i złego buddystę”. Odpowiedź jest znowu niewątpliwie prawdziwa, ale jest nie na temat, gdyż jest raczej uchyleciem się od uczciwego postawieniem problemu. Podczas formułowania tej odpowiedzi nastąpiła zmiana treści pytania, tak że „religię” zastąpił niepostrzeżenie „wyznawca religii”. Równie dobrze można by podważyć sens medytacji, mówiąc (zgodnie z prawdą), że „możemy mieć dobrego nie-medytującego i złego medytującego”, i wyciągnąć wniosek, że wszystko jedno, czy się medytuje, czy nie...

Padają też argumenty – pozornie biblijny – „Jezus powiedział: «Nie ten będzie zbawiony, kto mówi ‘Panie, Panie...’, ale ten, który wykonuje wolę Bożą»”<sup>55</sup>. Czy wola Boża obejmuje w tej interpretacji też wyznawanie religijnej prawdy? Ewangelia na pewno o tym mówi: „**Ja jestem Drogą, Prawdą i Życiem**” – powiedział przecież Jezus (J 14, 6). Ale wiemy już, że nie chodzi o Jezusa opisanego w Ewangelii, wcielonego Syna Bożego, który stał się pobożnym Izraelitą. Chodzi o byt duchowy obdarzony imieniem Jezusa i opisany w taki oto sposób: „Na granicy naszej świadomości spotykamy przewodnika, który przeprowadza nas przez istotny posterunek duchowej ewolucji”<sup>56</sup>. Ten byt jest tożsamy z naszym centrum i z głęboką Jaźnią, skoro „medytacja praktykowana jako dyscyplina pozwala nam otworzyć się na tajemnicę medytacji jako podróży do naszego centrum, podróży ku Bogu”<sup>57</sup>.

<sup>53</sup> L. Freeman, *Jezus wewnętrzny nauczyciel*, s. 63.

<sup>54</sup> L. Freeman, *Praktyka medytacji*, s. 33.

<sup>55</sup> Tamże, s. 99.

<sup>56</sup> L. Freeman, *Jezus wewnętrzny nauczyciel*, s. 289.

<sup>57</sup> L. Freeman, *Pielgrzymka wewnętrzna*, s. 23.

Czy pomoże nam dokonywane niekiedy rozróżnienie między medytacją a kontemplacją?

*Medytacja* oznacza „przebywanie w centrum”, bycie zakorzenionym w centrum naszego własnego jestestwa, natomiast *kontemplacja* oznacza „bycie w świątyni Boga”. Tą „świątynią” jest nasze serce, nasze centrum. Istotą bycia z Bogiem, w rozumieniu pierwotnego Kościoła, jest absolutna jedność, jedność a Absolutem<sup>58</sup>.

Poważną trudność jednak stanowi fakt, że w dalszym ciągu odnośmy wrażenie, iż serce człowieka jest świątynią Boga z natury. Bardziej pasuje to do dogmatu hinduistyczno-buddyjskiego („wszelka żyjąca istota ma naturę Buddy”) niż do nauki chrześcijańskiej. Na czym polega ewangeliczna nauka o wewnętrznej świątyni? Owszem, „czy nie wiecie, że jesteście świątynią Boga i że Duch Boży mieszka w was” (1 Kor 3, 16), ale to dlatego, że „Bóg udziela wam Ducha”, gdyż „daliście posłuch wierze”, a jest to bardzo konkretna wiara z bardzo konkretnym kontekstem historycznym: „wiara w Syna Bożego, który umiłował mnie i samego siebie wydał za mnie” (Ga 2, 20 i 3, 2. 5).

Bez pamiętania o historii Wcielenia Syna Bożego i Jego historycznym nauczaniu dość trudno byłby nam powiedzieć, czym opisany poniżej stan różni się od nirwany:

Gdy wyciszamy się i skupiamy się na jednym tylko punkcie, wówczas wiązka światła oświetla nasze wnętrze, nasze serce. Tym światłem jest światło Boga [...]. Gdy uda nam się zredukować swoje *ego* do jednego punktu i osiągnąć stan wyciszenia i skupienia, wówczas to światło świecić będzie w naszym sercu przez całą wieczność<sup>59</sup>.

\* \* \*

Skąd biorą się wspomniane trudności? Jeśli prawdą jest – jak wiele na to wskazuje, że praktyka „mantrycznej medytacji chrześcijańskiej” ma swoje bezpośrednie źródło – co do zewnętrznej formy – w medytacji hinduistycznej, to najbardziej pomoże nam zwrócenie się do

---

<sup>58</sup> J. Main OSB, *Ścieżka medytacji*, s. 64.

<sup>59</sup> Tamże, s. 69.

watykańskiej instrukcji przewidzianej na takie właśnie przypadki. A jest nią dokument Kongregacji Nauki Wiary *Orationis formas* z 1989 roku.

Przypomnijmy sobie raz jeszcze istotną część tego dokumentu, gdzie kard. J. Ratzinger klasyfikował różne możliwości sięgania po metody medytacji zaczerpnięte z religii wschodnich. Można je więc, jak pamiętamy, stosować „jako psychologiczne przygotowanie do prawdziwie chrześcijańskiej kontemplacji”, albo można za ich pomocą „próbować osiągnąć duchowe doświadczenia analogiczne do doświadczeń znanych z opisów niektórych mistyków katolickich” lub wreszcie „umieszczać proponowany przez teorię buddyjską absolut bez obrazów i pojęć na tym samym poziomie, co majestat Boga objawionego w Chrystusie”, w tym właśnie celu „posługując się «teologią negatywną»”, która „utrzymuje, że nic z tego, co jest na świecie, nie może być śladem wskazującym na nieskończoność Boga”.

Wiele fragmentów z publikacji twórców i propagatorów mantrycznej medytacji monologicznej na gruncie katolickim jasno stwierdza, że zasadniczo pragną oni czerpać z zasobów natury człowieka. Dla podkreślenia tego wskazują z upodobaniem na ogólnoludzkie pochodzenie medytacji mantrycznej, niezależnie od wyznawanej religii (lub nawet braku jakiegokolwiek religii).

Pamiętamy, że sam fakt pochodzenia jakiejś techniki z hinduizmu nie wyrokuje jeszcze (ani na plus, ani na minus) co do jej zasadności. Może być odwołaniem się do powszechnych, naturalnych zdolności człowieka, ale może też wskazywać na skłonności do synkretyzmu. Na taką dwoistą możliwość wskazuje Sobór Watykański II, w którego dokumentach czytamy, że „Kościół katolicki nic nie odrzuca z tego, co w religiach owych [hinduizm, buddyzm, inne religie] prawdziwe jest i święte; ze szczerym szacunkiem odnosi się do owych sposobów działania i życia, nakazów i doktryn”<sup>60</sup>. Z drugiej zaś strony ten sam Sobór pouczył, że „cokolwiek z prawdy i łaski znajdowało się już u narodów [...], uwalnia od zaraźliwych powiązań ze złym i przekazuje [...] Chrystusowi, który burzy władztwo szatana [*imperium diaboli*]”<sup>61</sup>.

---

<sup>60</sup> Sobór Watykański II, Deklaracja o stosunku Kościoła do religii niechrześcijańskich *Nostra aetate*, nr 2.

<sup>61</sup> Sobór Watykański II, Dekret o działalności misyjnej Kościoła *Ad gentes*, nr 9.

Poza stwierdzeniem pochodzenia technik mantrycznych z hinduizmu potrzebne nam więc jest coś więcej, aby można było poczynić kroki na drodze zdiagnozowania źródła problemów, a potem pomyśleć o sposobie ich przezwycięzania. Wydaje się więc, że większość tekstów zachęcających do „mantrycznej medytacji chrześcijańskiej” nie przedstawia na traktowaniu technik mantrycznych „jako psychologicznego przygotowania do prawdziwie chrześcijańskiej kontemplacji”. Widać raczej tendencję do osiągania duchowych doświadczeń w analogii do mistyków katolickich oraz do traktowania „absolutu bez obrazów i pojęć” na tym samym poziomie, co „majestat Boga objawionego w Chrystusie”, przy podkreślanii, że „nic z tego, co jest na świecie, nie może być śladem wskazującym na nieskończoność Boga”, a zwłaszcza ludzkie myśli, uczucia i wyobrażenia.

### c. Siedem sakramentów czy siedem czakr?

Do jakich pasji duchowych prowadzi praktyczne zanurzenie się w środowisko praktykujące w Polsce „mantryczną chrześcijańską medytację monologiczną” według szkoły Johna Maina? Bardzo pouczające jest w tej materii zajrzenie na stronę internetową WCCM w wersji polskiej<sup>62</sup>. Można tu znaleźć imponującą liczbę tekstów formacyjnych dla wszystkich, którzy zechcą wejść na ścieżkę mantry w medytacyjnej duchowości Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Niech poniższy przegląd pomoże w dyskusji na temat metod medytacji w naszym Kościele: które z nich warto wspierać i upowszechniać w duszpasterstwie, a które wymagają najpierw refleksji i oczyszczenia. Poniższy wybór tekstów jest oczywiście bardzo stronniczy – spośród mnogości nauczania i refleksji wybrano tylko takie fragmenty, które ilustrują, że serce bardzo wielu autorytetów tego środowiska bije po buddyjskiej stronie. Pamiętajmy przy tym: są to teksty osób, za którymi stoi autorytet katolickiego duchownego. Ojciec Robert Kennedy to jezuita, o. Beda Griffiths był benedyktyńskim mnichem, o. Thomas Keating to trapiста, katolickimi duszpasterzami są też ks. Joseph Pereira i benedyktyn o. L. Freeman oraz jezuita o. William Johnston. To pasterze, którzy prowadzą wiernych... Tylko właściwie dokąd? Przekonajmy się, czy na pewno chcemy tam iść.

<sup>62</sup> Dostępne na: <www.wccm.pl>.

Dowiadujemy się na przykład, że na drodze do Boga należy uwolnić się od zbędnego balastu. Oczywiście, jako chrześcijanie nauczyliśmy się kiedyś wcześniej, że winniśmy „odłożyć wszelki ciężar, a przede wszystkim grzech” (Hbr 12, 1). Okazuje się jednak, że grzech to nie wszystko. Powinniśmy być wolni także od „przywiązania do rzeczy, poglądów i wierzeń”<sup>63</sup>. O jakie wierzenia tu chodzi?

Wydaje się, że do tych obciążających wierzeń należy na początek zbytnia fascynacja Biblią. Owszem, od rozważań nad Pismem Świętym i nauką Kościoła trzeba zacząć, ale „nie można się na nich zatrzymać”. To wprawdzie „niepokoi i oburza tych z chrześcijan, którzy uważają Biblię i Kościół za najwyższy autorytet, którego trzeba się bezwarunkowo trzymać”. Ale trudno, tacy chrześcijanie po prostu nie mają racji: „Biblia to jednak słowa i myśli, podczas gdy słowo Boga jest poza myślą i słowem”. A skoro „Jezus nie zostawił nam Nowego Testamentu”, to wniosek jest prosty: „czytając Ewangelie musimy zachować pewną dozę krytycyzmu”, gdyż „nie oddają one dosłownych słów Jezusa ani tego, co się dokładnie wydarzyło, tak jak zostało opisane”<sup>64</sup>. Taki właśnie krytycyzm prowadzi do ważnych odkryć: „można śmiało powiedzieć, że *Abba* to była mantra Jezusa” i dlatego „nasza tradycja mantry pośrednio wywodzi się od samego Jezusa”<sup>65</sup>.

Podobnie jak z wierzeniami związanymi z Nowym Testamentem nie należy też przesadzać z wierzeniami w sakramenty. Jakkolwiek „praktyki religijne są niezwykle cenne na pewnym etapie podróży duchowej”, to jednak stopniowo powinny „ustąpić miejsca w hierarchii”. O ile – jak pamiętamy – medytacja mantryczna jest raczej niezbędna, to Msza św. niekoniecznie. Co do tej ostatniej, to „otrzymujemy swobodę używania zależnie od okoliczności oraz naszego postępu”. Przy odpowiednim postępie „dopuszczałbym sytuację, że zamiast uczestnictwa w niedzielnej mszy, spędzimy niekiedy czas na grze w golfa”. Dlaczego? No cóż, „zdarzają się okresy, że odczuwamy zmęczenie albo napięcie tak duże, iż nasz organizm domaga się odstępstwa”. A przecież Bóg i tak jest z nami zawsze. „czemu więc nie zagrać dziewięciu dołków w Jego obecności”<sup>66</sup> zamiast wpatrywać się w liturgię?

<sup>63</sup> R. Kennedy; dostępne na: <www.wccm.pl/index.php?id=505 (2013)>.

<sup>64</sup> B. Griffiths; dostępne na: <www.wccm.pl/index.php?id=98&goffset=1 (2013)>.

<sup>65</sup> Tenże; dostępne na: <www.wccm.pl/index.php?id=89 (2013)>.

<sup>66</sup> Th. Keating; dostępne na: <www.wccm.pl/index.php?id=443 (2013)>.

Podobną wstrzemięźliwość należy zachować co do fascynacji Kościołem. Historycznie rzecz biorąc, nie ma się czym zachwycać: „Od renesansu [...] przez całe lata Kościół katolicki trzymał ludzi z dala od dwóch ważnych źródeł kontaktu z Bogiem”, mianowicie jakoby „przestrzegając przed czytaniem ksiąg” oraz „nakazując dystans do religijności w wymiarze prywatnym, medytacyjnym”<sup>67</sup>. Dziś też niekoniecznie jest lepiej: „Cała struktura Kościoła jako instytucji jest oparta na hierarchii władzy i dlatego nie obędzie się bez silnych działań i kontrdziałań, żeby się od niej uwolnić”<sup>68</sup>. Wielka szkoda z tego nie wyniknie, skoro „od Soboru Watykańskiego II jesteśmy złączeni jako rodzina ludzka z buddystami i hinduistami, wszyscy jedziemy na tym samym wózku Bożej łaski”<sup>69</sup>. W końcu i tak to doświadczenie mistyczne, do którego mamy dostęp, nie zależy od rodzaju wyznawanych religijnych nauk, na przykład chrześcijańskich. „Mistycyzmu, o którym chcę tutaj mówić, uczą wszystkie wielkie religie. Buddyści nazywają go Naturą Buddy, hinduiści Brahmanem czy Atmanem. My mówimy Bóg, Trójca Święta. Dla wszystkich jednak niepojęta tajemnica, Tajemnica wszystkich tajemnic. Kiedy siadamy do medytacji, przechodzimy jakby w świat poza wszelkimi dualizmami”<sup>70</sup>. Gdyby ktoś miał w związku z tym pokusy zmiany religii, to powstrzyma go... bynajmniej nie refleksja na temat tego, czy chrześcijaństwo głosi prawdę. Powstrzyma go sam Dalajlama, który jednak „radzi ludziom Zachodu, aby nie zmieniali religii”, a to z tego powodu, że „trudno jest zmienić religię, przynajmniej tak trudno, jak zmienić język lub kulturę”<sup>71</sup>.

Wygląda na to, że wszystkie religie są równe. „Jest wiele prawd i potrzebujemy ich wszystkich”. Owszem, wszystkie religie są równe, ale jednak buddyzm jest równiejszy. Ksiądz katolik, terapeuta i buddysta formułuje swoją ofertę w taki oto sposób. Co do terapii psychologicznej, to „daję ją”. Co do chrześcijańskiej wiary, to „jeśli ktoś potrzebuje

---

<sup>67</sup> Tu trzeba jednak zauważyć, że nie jest to tekst ze strony WCCM, ale pochodzi z wywiadu z J. Pereirą, zamieszonego w innym źródle; dostępne na: [yogin.pl/satya/kosciol-katolicki/1242-joga-u-spowiedzi-czy-katolik-moze-praktykowac-joge.html](http://yogin.pl/satya/kosciol-katolicki/1242-joga-u-spowiedzi-czy-katolik-moze-praktykowac-joge.html) (2013).

<sup>68</sup> L. Freeman; dostępne na: [www.wccm.pl/index.php?id=518](http://www.wccm.pl/index.php?id=518) (2013).

<sup>69</sup> W. Johnston; dostępne na: [www.wccm.pl/index.php?id=200](http://www.wccm.pl/index.php?id=200) (2013).

<sup>70</sup> Por. W. Johnston; dostępne na: [www.wccm.pl/index.php?id=196](http://www.wccm.pl/index.php?id=196) (2013).

<sup>71</sup> R. Kennedy; dostępne na: [www.wccm.pl/index.php?id=516](http://www.wccm.pl/index.php?id=516) (2013).



wiedzy na temat chrześcijańskiej wiary, to uczę jej”<sup>72</sup>. Wiedza wiedzą, ale gdzie jest serce? „Jestem zakochany w buddyzmie i nauczam go”<sup>73</sup>; jestem świeckim „nauczycielem buddyzmu”, a taka „praca świecka jest święta”<sup>74</sup>. Ale nie wystarczy tylko uczyć religii wyznawanej przez buddystów. „Kolejny krok, to nie tylko słuchać, ale głosić ich prawdy; promować wszystko to, co jest w buddyzmie prawdziwe”. Dlatego na katolickiej uczelni „wielu wykładowców uczy naszych uczniów buddyzmu, a my z nimi współdziałamy w pełni, by promować ich prawdę”. Na tym jednak też się nie kończy: „Krokiem następnym jest praktykować z nimi; usiąść do medytacji zen, uczyć się medytować i zbierać jej owoce, ponieważ zen nie wymaga jakiegokolwiek wiary. Jest otwarty dla wszystkich. Buddyści, chrześcijanie, muzułmanie czy ateści, wielu, którzy stracili wiarę w cokolwiek, przysli do zen, aby znaleźć w nim nowy dom”<sup>75</sup>. Czy zen nie wymaga wiary? Parafrazując Chestertona chciałoby się powiedzieć: to prawda, że zen nie wymaga wiary, a zwłaszcza chrześcijańskiej wiary. Ale wiary innej wymaga jak najbardziej. Na innym miejscu jeden z wymienianych tu autorów wyraźnie stwierdził tę oczywistość (w końcu buddyzm to religia!): „Przeciwie do tego, co często się twierdzi, zen jest oparty na bardzo wielkiej wierze – wierze w obecność natury Buddy w najgłębszych pokładach osobowości”<sup>76</sup>.

Do medytacji przyda się też kilka innych prawd (chyba niemieszczących się wobec tego we wspomnianym wyżej zestawie poglądów i wierzeń, do których zbytnio nie należy się przywiązywać). „Chrześcijanie powinni wiedzieć o jodze kundalini. Opisuje ona siedem centrów energetycznych w naszym ciele, w sanskrycie nazywane są czakrami, umieszczone między podstawą kręgosłupa a koroną głowy. Stanowią one nasz związek z siłami natury i stworzenia”. Brak tej wiedzy doprowadził w historii do przykrych konsekwencji: „W chrześcijaństwie dolne czakry są zwykle wypierane, co z kolei prowadzi do zaburzeń rozwoju wewnętrznej równowagi”. Równowagę tę można odzyskać, budząc przez medytację energię *shakti*. „Trzeba tu jednak postępować bardzo rozważnie, bo siły

---

<sup>72</sup> R. Kennedy; dostępne na: <www.wccm.pl/index.php?id=517 (2013)>.

<sup>73</sup> R. Kennedy; dostępne na: <www.wccm.pl/index.php?id=516 (2013)>.

<sup>74</sup> R. Kennedy; dostępne na: <www.wccm.pl/index.php?id=518 (2013)>.

<sup>75</sup> R. Kennedy; dostępne na: <www.wccm.pl/index.php?id=497 (2013)>.

<sup>76</sup> W. Johnston, *Lord, Teach Us to Pray*, London 1991, s. 35.

te są bardzo potężne”. W końcu jednak „*shakti* dosięga ostatniej czakry, *sahasrari*, czakry korony głowy; to tutaj otwieramy się na cały wszechświat i na transcendentalną tajemnicę poza nim”. W taki właśnie sposób ma dojść do ewangelicznego wylania Ducha Bożego: „Osobiście widzę to jako miejsce, gdzie wpływa we mnie światło Ducha Świętego”<sup>77</sup>. Czy to z powodu tego typu poglądów o. Bede Griffiths, autor tych słów, został kiedyś nazwany twórcą systemu teozoficznego, który nie jest „ani prawdziwie hinduistyczny, ani chrześcijański”?<sup>78</sup>

Rezultaty medytacji praktykowanej w świetle takich refleksji mogą zaskoczyć chrześcijanina. „Często mówi się nam, że mamy zbudować osobistą więź z Jezusem, mamy kochać Jezusa, podążać za Jezusem [...]: nie chodzi tylko o związek, ale o tożsamość z Jezusem. Ty jesteś Chrystusem, nie ma Chrystusa na zewnątrz ciebie. [...] Jesteś Chrystusem, a nie tylko przyjacielem Chrystusa, nie tylko oblubienicą Chrystusa”<sup>79</sup>. Dlatego też: „kiedy ja rozmawiam z tobą, to Bóg rozmawia z Bogiem”<sup>80</sup>. To zupełnie jak w tekstach Swami Chinmayanandy i zupełnie inaczej niż w Piśmie Świętym.

\* \* \*

Ten stronniczy, jak się rzekło wyżej, przegląd materiałów formacyjnych z polskiej internetowej strony WCCM może służyć za ilustrację powodów, dla których warto prowadzić dyskusję o zasadności propagowania w Kościele katolickim mantrycznej medytacji monologicznej. Na kilku przykładach uzyskaliśmy wstępny wgląd w kierunek prowadzenia wiernych przez pasterzy zaangażowanych we współczesną medytację mantryczną. Zanim odpowiemy, że chcemy iść w tę stronę, najpierw lepiej wiedzieć, dokąd byśmy zaszli. Dyskutuje się wszakże nad powszechnym

<sup>77</sup> B. Griffiths; dostępne na: <[www.wccm.pl/index.php?id=92](http://www.wccm.pl/index.php?id=92)> (2013).

<sup>78</sup> „*The result is a system, which is neither truly Hindu nor Christian [...] our underlying intuition is that Griffiths reflects a theosophical rather than a Christian point of view*”, R. Fastiggi, J. Pereira, *The Swami from Oxford: Bede Griffiths Wants to integrate Catholicism and Hinduism*, „Crisis Magazine”, March 1, 1991; dostępne na: <[www.crisismagazine.com/1991/the-swami-from-oxford-bede-griffiths-wants-to-integrate-catholicism-and-hinduism](http://www.crisismagazine.com/1991/the-swami-from-oxford-bede-griffiths-wants-to-integrate-catholicism-and-hinduism)> (2013).

<sup>79</sup> R. Kennedy; dostępne na: <[www.wccm.pl/index.php?id=509](http://www.wccm.pl/index.php?id=509)> (2013).

<sup>80</sup> R. Kennedy; dostępne na: <[www.wccm.pl/index.php?id=510](http://www.wccm.pl/index.php?id=510)> (2013).

wprowadzeniem do szkół podstawowych medytacji mantrycznej w stylu Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. To prawda, że liczni są zwolennicy metod o. J. Maina i o. L. Freemana, często są to ludzie o głębokiej wiedzy i wielkiej sławie<sup>81</sup>. Czy mają rację? Niech czytelnik przejrzy raz jeszcze cytowany tu materiał i sam wyrobi sobie zdanie.

#### d. To już było... Thomas Merton, gołębnica i ptaki żądzcy

Noc nowego pod słońcem. Nie są to wszystko problemy nowe: już w latach 60. XX wieku Tomasz Merton w książce *Zen i ptaki żądzcy* zaprezentował swoją wizję odnowy chrześcijaństwa: sięgnięcie po pomoc do buddyzmu zen. W swej książce trafnie stawia problem: chrześcijaństwo dzisiejsze jawi się często jako aktywistyczne, świeckie i antymistyczne – czy wobec tego jest w stanie zaferować „nową świadomość”, która byłaby „istotnie powrotem do pierwotnego ducha chrześcijańskiego”?<sup>82</sup>

Lekarstwem na stwierdzony niepożądany stan rzeczy we współczesnym chrześcijaństwie ma być według Mertona zgłębianie technik i doświadczeń religii Wschodu<sup>83</sup>. O ile bowiem częścią odpowiedzi na problem powrotu do apostołskiego doświadczenia jest „powrót do prostych nauk Ewangelii”, o tyle zaraz potem następuje rada: „możliwe jednak, że [chrześcijanin] postąpi również dobrze, gdy zwróci się ku religiom Azji”; ma tak być dlatego, że „podstawowa nauka buddyzmu [...] może przynosić to samo wyzwolenie, jakie odnajdujemy w Dobrej Nowinie o Odkupieniu, Darze Ducha i Nowym Stworzeniu”<sup>84</sup>.

Zapowiedź, że przyjęcie nauk buddyzmu przynosi ten sam skutek co kerygmat apostołski, stanowi istotną rewolucję w poszukiwaniu pier-

---

<sup>81</sup> Słynny historyk mistyki, Bernard McGinn, po przeczytaniu licznych książek Johna Maina zgadza się z jego opinią, że forma medytacji przez niego propagowana została odkryta w chrześcijańskiej tradycji monastycznej oraz w *Obłoku niewiedzy*. Swoje przekonanie wyraził np. w książce *Mistycy wczesnochrześcijańscy*, Kraków 2008, s. 53, przyp. 2.

<sup>82</sup> Th. Merton, *Zen i ptaki żądzcy*, Kraków 1995, s. 27. Por. A. Siemieniowski, *Gołębnica i ptaki żądzcy: O Mertonie, buddyzmie i odnowie wiary*, w: *Żyjemy dla Pana. Księga pamiątkowa dedykowana s. Prof. E.J. Jezierskiej OSU*, red. M. Rosik, Wrocław 2005, s. 621–635.

<sup>83</sup> Por. Th. Merton, *Zen i ptaki żądzcy*, s. 31.

<sup>84</sup> Tamże, s. 41.

wotnego ducha chrześcijańskiego. Nadzieję na odnowę chrześcijaństwa przez sięganie po doświadczenie buddyjskie wyrażał Merton na przykład w takich słowach: „możliwe, że zen po adaptacji da się wykorzystać dla oczyszczenia atmosfery jałowego ascetyzmu [...]; zen wart jest tego, byśmy choć na chwilę odetchnęli jego rzeźką i przygotowującą o zawrót głowy atmosferą”<sup>85</sup>.

Merton, wyznając wielokrotnie głębokie przekonanie o prawdziwości roszczeń zen na stronicach całej swojej słynnej książki, nigdy nie sygnalizuje wyraźnie, że chodzi tu właśnie o wiarę. Pisze na przykład: „świadomość zenistyczna nie stara się dopasować rzeczy do sztucznie wykoncypowanych struktur”<sup>86</sup>. Tym samym dokonuje oceny: struktury, od których metoda zen uwalnia umysł, są czymś sztucznym. Ale na próżno szukalibyśmy argumentacji dla wsparcia takiej oceny. Wydaje się, że jest ona wypowiedziana na bazie wiary w skuteczność zen, która to wiara nie podlega z kolei weryfikacji. Rozważmy kolejną wypowiedź Merton: „Dopóki oddajemy się rozróżnianiu, osądzaniu, klasyfikowaniu i wtłaczaniu w kategorie, dopóty na czystą powierzchnię zwierciadła [umysłu] rzutujemy coś innego”<sup>87</sup>.

Łatwo zauważyć, że oceniając niezenistyczne sposoby doświadczenia rzeczywistości jako zafałszowane (wskutek oceniania i klasyfikowania), Merton sam dokonał oceny: owoc metod zen ocenił jako osiągnięcie „czystej” (a więc autentycznej) powierzchni, natomiast refleksję opartą na rozróżnianiu i klasyfikowaniu – jako fałszowanie rzeczywistości. Odrzekanie się od ocen i klasyfikacji nie sprawiło, że faktycznie można się od nich uwolnić. Nie sposób praktykować zen, nie oceniając z góry, że doprowadzi to nas do prawdziwego doświadczenia autentycznego bytu (a nie na przykład do iluzorycznego odczucia sztucznej konstrukcji).

Oznacza to ni mniej, ni więcej, tylko wyznanie wiary, którą można by oddać takimi słowami: „Ufam, że droga zen prowadzi do doznania tego, co istotnie jest. Wprawdzie nie mogę tego uzasadnić ani nawet zdefiniować czy opisać, ale moja wiara jest wystarczającą podstawą, abym podjął takie życiowe ryzyko i do takiej samej ufności i ryzyka zachęcam

---

<sup>85</sup> Th. Merton, *Zen i ptaki żądzy*, s. 68.

<sup>86</sup> Tamże, s. 16.

<sup>87</sup> Tamże, s. 17.

innych”. Wygląda to na entuzjastyczne przyjęcie ścieżki duchowego uwolnienia, typowe dla neofity.

Chrześcijaństwo otwarcie nazywa samo siebie drogą wiary; tu natomiast mamy do czynienia z zaproszeniem na duchowy szlak, który świadomie i rozmyślnie unika problemu wiarygodności swoich tez i swojej ufności. Dlatego nie pytając o źródło swojej pewności, Merton może pisać: „zen nie jest doktryną: stara się zmierzyć z samym życiem, nie zaś z wyobrażeniami na temat życia”<sup>88</sup>.

Merton zaleca *zen* jako skuteczną drogę do uzyskania odpowiedzi na pytanie: Jaka „jest różnica między autentyczną a iluzoryczną samowiedzą egzystującej i żyjącej jaźni”, i zapewnia, że w *zen* cofamy się ku „czystej, niewyartykułowanej i niewyjaśnionej podstawie bezpośredniego doświadczenia”. Trzeba jednak zapytać: Na jakiej właściwie podstawie tak twierdzi? Skąd wiemy, że sięga się w ten sposób owej czystej podstawy i że uzyskuje się autentyczną, a nie iluzoryczną samowiedzę? Dlaczego właściwie mielibyśmy uwierzyć, że „doświadczenie *zen* polega na tym, by bezpośrednio uchwycić jedność rzeczy widzialnych i niewidzialnych, [...] by empirycznie uświadomić sobie, że wszelkie podziały tego typu muszą być czystym wymysłem wyobraźni”? Dlaczego nie mielibyśmy uwierzyć na przykład twierdzeniu odwrotnemu: że to podziały na przedmiot i podmiot, na rzeczy widzialne i niewidzialne odpowiadają „nagiej rzeczywistości”, a zenistyczne doświadczenie jest sztucznie wprowadzone za pomocą nienaturalnych i wymyślnych zabiegów psychologicznych? Zanim sprawę się rozstrzygnie, należy przyjąć do rozważenia obie możliwości, a wielokrotne powtarzanie zenistycznych zapewnień o tym, że *zen* dostarcza kontaktu z rzeczywistością **taką, jaka jest**, nie zmienia faktu, że mamy tu do czynienia z **wyznaniem wiary** wyznawcy *zen*.

„Celem, do jakiego zmierza buddyjska medytacja [...], jest kształtowanie pewnego rodzaju świadomości, której w żaden sposób nie zwiądą słowne formuły [...]: uchwyci siebie samą taką, jaka jest rzeczywiście”<sup>89</sup> – czytamy u Mertona. Ponieważ jednak proces kształtowania świadomości za pomocą duchowości *zen* trudno uznać za naturalny lub oczywisty,

---

<sup>88</sup> Th. Merton, *Zen i ptaki żądzy*, s. 42.

<sup>89</sup> Tamże, s. 48.

to przecież podobne zapewnienie mógłby wygłosić zwolennik każdego innego nurtu religijnego. Można by przecież twierdzić, że celem, do jakiego zmierza ortodoksja chrześcijańska (lub na przykład judaistyczna), jest kształtowanie pewnego rodzaju świadomości, której nie zwiódą żadne słowne formuły, ale uchwyci samą siebie taką, jaka jest rzeczywiście: jako przejaw istnienia duszy stworzonej przez Boga i żyjącej po to, by spotkać się z Jego Osobą.

Jeśli, jak słusznie zauważa Merton, w chrześcijaństwie wszystko zależy od wiary, od przyjęcia prawdziwości słów przekazujących objawienie Boga<sup>90</sup>, to wypada zauważyć, że w zen też wszystko zależy od wiary. Wszystko zależy od tego, czy adept doświadczający satori uzna, że uległ sztucznemu procesowi kreującemu nienaturalny odbiór codziennej rzeczywistości, czy też uzna, że ma do czynienia z metodą pozwalającą dotknąć „rzeczywistości takiej, jaką ona jest”. Zen „jest bardzo prostą praktyką prowadzącą do *samadhi* bez zbyt wielkiej ilości teorii; trzeba tylko wierzyć, że masz naturę Buddy i że oświecenie jest możliwe”<sup>91</sup>. Od problemu wiary uciec się nie da. Można jedynie o nim zapomnieć z niezbyt pożytecznymi skutkami dla jasnego poglądu na sprawę.

„Chrześcijanie, równie dobrze jak buddyści, mogą uprawiać zen”, zapewnia Merton, a to dlatego, że przez zen należy rozumieć „poszukiwanie bezpośredniego i czystego doświadczenia w płaszczyźnie metafizycznej, wolnej od formuł słownych i apriorycznych pojęć językowych”<sup>92</sup>. Trudno jednak zrozumieć, dlaczego formuły słowne i pojęcia językowe miałyby być czymś z natury rzeczy „sztucznym”, oddalającym od bezpośredniego doświadczenia podstawy bytu, a praktyki zen – trudne przecież, mozolne i bynajmniej nie „naturalne” – w jakimś prostym tego słowa znaczeniu, takiej sztuczności miałyby być pozbawione.

Jednak obwieszczenie: „wtedy byłem jak ślepy, On przywrócił mi wzrok”, jest charakterystyczne nie tylko dla zen, ale należy do podstawowej frazeologii wielu religijnych wiar, z chrześcijaństwem na czele. Nie widać specjalnego powodu, dlaczego mielibyśmy apriorycznie przypisywać właśnie technice zen większą moc w prowadzeniu do bezpośredniego dostrzegania prawdziwej rzeczywistości, niż na przykład – czemu

<sup>90</sup> Por. Th. Merton, *Zen i ptaki żądzę*, s. 49.

<sup>91</sup> W. Johnston, *Lord, Teach Us to Pray*, London 1991, s. 35.

<sup>92</sup> Tamże, s. 54.

nie? – prostemu, apostołskiemu głoszeniu Ewangelii o zbawieniu przez wiarę w Jezusa z Nazaretu, Mesjasza Pańskiego.

Merton dokonuje reinterpretacji wielu fragmentów biblijnych, jednak za każdym razem trzeba zadać pytanie, czy nie doszło do pozbawienia tych tekstów fundamentalnego chrześcijańskiego znaczenia. Tłem Biblii jest przecież nieodmiennie personalizm dialogiczny: człowiek stoi wobec Innego, Który wychodzi mu naprzeciw, podejmuje z nim zbawczy dialog i Który mu się sam udziela w relacji oblubieńczy. W interpretacji Mertona fragmenty te przemieniają się jednak w taki opis duchowego doświadczenia, w którym obecność Innego, konkretnej Osoby stojącej naprzeciw człowiekowi, staje się po prostu zbędna.

Czytamy na przykład: „Z chwilą przełamania ograniczeń religii strukturalnej i kulturowej [...] możliwe stają się «narodziny w Duchu» czy właśnie intelektualne przebudzenie w niezróżnicowanej pustce, gdzie wszystko jest bierną aktywnością, nazwaną przez Chińczyków *wu-wei*, a przez Nowy Testament «wolnością dzieci Bożych»”<sup>93</sup>. Uważny czytelnik Biblii musi jednak przyznać, że dla Apostołów „intelektualne przebudzenie w niezróżnicowanej pustce” byłoby koszmarem, a nie jutrzenką duchowej swobody. Apostołowie, św. Piotr czy św. Paweł, po przebudzeniu rozglądaliby się, szukając Jahwe Zastępów, Ojca naszego Pana, Jezusa Chrystusa, Boga Abrahama, Izaaka i Jakuba – i bynajmniej nie byłiby uszczęśliwieni, że zamiast tego dano im „niezróżnicowaną pustkę”.

Trudno nie stanąć przed podobnym problemem, gdy dowiadujemy się, że „wyjściowym punktem całej wiary chrześcijańskiej, całego chrześcijańskiego doświadczenia jest pierwotna rzeczywistość Boga będącego Czystą Faktycznością”<sup>94</sup>. Użycie sformułowania, które nie oddaje osobowego charakteru Boga, nie wydaje się szczególnie pomocne dla opisu chrześcijaństwa. Trudno stłumić w sobie pytanie: Czy zgodziliby się z tym Abraham i Elias, Maryja i Józef, Apostołowie Piotr i Paweł, Dominik i Franciszek? Czytamy u Mertona o „rzeczach Boskich”, o „Bycie”, o „fundamentalnej intuicji”... nie wydaje się, aby większość mistyków chrześcijańskich gotowa była zamienić spotkanie z „Bogiem Ojcem” na spotkanie z „Czystą Faktycznością”. Dla św. Małgorzaty Marii Alacoque, dla św. s. Faustyny oraz milionów ich poprzedników i następców zastą-

---

<sup>93</sup> W. Johnston, *Lord, Teach Us to Pray*, s. 18.

<sup>94</sup> Tamże, s. 36.

pienie Bożej Osoby anonimową rzeczywistością duchową bez oblicza byłoby równoznaczne z zanegowaniem sensu ich wiary.

Jeszcze mniej przekonujący jest zabieg myślowy polegający na sugestii, że nauka Krzyża była u św. Pawła środkiem, za pomocą którego Bóg „wytraca mądrość mędrców” (1 Kor 1, 18-23), tak że w końcu „dla kogoś, kto wyzwolił się z zależności od formuł słownych i struktur pojęciowych, Krzyż staje się źródłem «mocy»”<sup>95</sup>. Czy jednak cokolwiek wskazuje na to, aby św. Paweł Apostoł dążył sam do wyzwolenia się z formuł słownych i struktur pojęciowych albo by zalecał taką drogę swoim czytelnikom? Nauka Krzyża jest „mocą” nie jako forma literacka intelektualnego paradoksu (w tym celu równie dobrze mógłby posłużyć dowolny inny paradoks, jak to zresztą bywa w praktyce zen). Owa moc płynie raczej z postawienia człowieka przed **historycznym faktem** ukrzyżowania Jezusa Chrystusa. Roli faktu nie może przejąć żaden, nawet najzgrabniejszy w sensie literackim paradoks, gdyż **nie jest to zen, ale chrześcijaństwo**, i nie chodzi o wyzwolenie od formuł słownych i struktur pojęciowych, ale o wyzwolenie z winy grzechu i z oddzielenia od osobowego Boga. Dokonuje się to przez wiarę w zbawienie spełnione na Krzyżu, a do przekazania tego niezbędne są słowa, opisy i pojęcia.

Biblijnym fragmentem być może najczęściej używanym przez zwolenników daleko idącego dialogu z mistycznymi religiami Wschodu jest wyznanie św. Pawła: „Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus” (Ga 2, 20). Nie mogło więc zabraknąć tego zdania również u Mertona, z jakże charakterystyczną (i typową) interpretacją: „w chrześcijańskiej tradycji mistycznej tożsamość mistyka jest «osobą», która jest tożsama z Chrystusem, jest jednym z Chrystusem”<sup>96</sup>.

Jednak z całą pewnością św. Paweł również wiele miał do powiedzenia o swojej **odrębności** osobowej od Chrystusa, co o mistycznej z Nim **jedności**: „wszyscy musimy stanąć przed trybunałem Chrystusa” (2 Kor 5, 10), co jako żywo nie byłoby możliwe, gdyby samoświadomość Pawła jednoznacznie zawierała tożsamość z Chrystusem. O podobnych wątpliwościach wypada wspomnieć, gdy czytamy, że Ducha „otrzymaliśmy w Chrystusie jako transcendentalną nadświadomość Boga i Ojca”<sup>97</sup>.

---

<sup>95</sup> W. Johnston, *Lord, Teach Us to Pray*, s. 65.

<sup>96</sup> Tamże, s. 85.

<sup>97</sup> Tamże; Merton powołuje się przy tym na 1 Kor 2 i Rz 8.



\* \* \*

„Wyznawcy różnych religii nie ujmują odmiennie tego samego doświadczenia; raczej mają oni różne doświadczenia”<sup>98</sup>. Zdanie to, pochodzące od amerykańskiego teologa G.A. Lindbecka, ilustruje głębokie przekonanie, że odmiennie religie przynoszą istotnie odmienne doświadczenia religijne. Istnieje tu analogia do wielości języków: nie można mówić o jednym ogólnym doświadczeniu religijnym, gdyż nie można być „religijnym ogólnie” – podobnie jak nie można mówić „ogólnym językiem”. Język jest zawsze konkretny i religia też jest zawsze konkretna<sup>99</sup>. Języka religii Jezusa Chrystusa nie da się zastąpić językiem apersonalistycznego buddyźmu.

#### e. Co robić?

Raz jeszcze powtórzmy: mówimy tylko o niektórych aspektach współczesnej literatury zachęcającej do „chrześcijańskiej medytacji mantrycznej” czy – generalnie – do duchowości religii Wschodu. Dla równowagi trzeba też znaleźć i rozważyć w cytowanych wyżej książkach także te wartościowe i piękne elementy, które są specyficzne dla chrześcijaństwa. Nauczyciele metody mantrycznej oczywiście w wielu innych miejscach odwołują się do autentycznie chrześcijańskich zasad duchowych. Należy więc zważyć jedno i drugie, aby móc w sposób trafny i adekwatny wyważyć racje za i przeciw.

Wydaje się, że najprostszą drogą do skorygowania „chrześcijańskiej mantrycznej medytacji monologicznej” jest najwyczałniej w świecie poważne potraktowanie jej autentycznych postulatów. A pośród nich na pierwszym miejscu postulat odnowienia tej modlitwy medytacyjnej, którą propagował Jan Kasjan. Ale nie może to być Kasjan zrekonstruowany na użytek dzisiejszego poszukiwacza synkretycznej duchowości, tylko Jan Kasjan prawdziwy, historyczny. Ten, który faktycznie pojechał w 385 roku do Egiptu, rozmawiał tam z prawdziwymi mnichami i po latach rzeczywiście spisał swoje wspomnienia.

---

<sup>98</sup> G.A. Lindbeck, *The Nature of Doctrine: Religion and Theology in a Postliberal Age*, Philadelphia 1984, s. 40.

<sup>99</sup> Por. tamże, s. 23.

Chrześcijanin, który naprawdę chce medytować w szkole Kasjana, niech więc pamięta: „Często gorliwa i płomienna modlitwa rodzi się z naszych «prośb», w których oplakujemy grzechy, z naszych «modlitw ustawicznych», w których składamy obietnice, z naszych «wspólnych błagań», które wypływają z serc gorejących miłością, i z naszych «dziękczynień»<sup>100</sup>. To są zachęty do prowadzenia modlitewnego dialogu z Bogiem, twarzą w twarz.

Dalej zaś, pragnący medytować w szkole Kasjana niech nie zapomni, że kto wzbudza „wszystkie te cztery modlitwy razem, [wtedy] powstaje jakby płomień niepojętych, niepohamowanych, niewysłowionych, gorących modlitw, które sam Duch Święty, bez naszego udziału, zanosí do Boga i «przyczynia się w błaganiach, których nie można wyrazić słowami» (Rz 8, 26)<sup>101</sup>. To zachęta do kultuwowania zalecanych przez św. Pawła modlitw próśby, ślubów, błagania, dziękczynienia, bo to one mają doprowadzić do pożaru ducha zwanego modlitwą czystą. Przecież „poza tymi czterema rodzajami modlitwy, istnieje jeszcze jeden, o wiele wyższy i wznioślejszy, polegający na kontemplacji i na gorącej miłości do Boga. W czasie tej modlitwy dusza tonie i omdlewa z miłości, a z Bogiem rozmawia poufale i czule [*familiarissime*] jakby z własnym ojcem [*velut patri proprio*]<sup>102</sup>. To jest cel, do którego prowadzi prawdziwa tradycja medytacji w szkole Kasjana: poufna rozmowa z Bogiem.

W ten sposób także dzisiejszy adept „mantrycznej medytacji chrześcijańskiej” mógłby doświadczyć, że modlitwa płomienna nie jest skutkiem opróżnienia umysłu z wszelkich wyobrażeń za pomocą mantry. Jest raczej skutkiem ubóstwa ducha polegającego na ograniczeniu się do jednej tylko myśli, mianowicie tej streszczonej w słowach: „Jezu, ufam Tobie” (lub w wielu jej odpowiednikach znanych i stosowanych w starożytności). Płomienna modlitwa czysta jest skutkiem takiego praktykowania czterech rodzajów modlitwy, że chrześcijanin może w końcu zrozumieć modlitwę Ojciec nasz, a zrozumienie, że Bóg jest Ojcem, prowadzi do wybuchu zachwytu i miłości.

Medytujący chrześcijanin mógłby też doświadczyć starochrześcijańskiej dialogiczności medytacji: „Modlimy się w «izdebce», gdy poufnie,

<sup>100</sup> Por. Kasjan, *Rozmowa IX*, 15, Kraków 2003, s. 31.

<sup>101</sup> Tamże, IX, 15.

<sup>102</sup> Tamże, IX, 18.

jakby w tajemnicy, wyjawiamy Panu nasze prośby [...]. Modlimy się «w ukryciu», gdy przedstawiamy Bogu nasze prośby wyłącznie w sercu i w umyśle<sup>103</sup>. Mógłby więc doświadczyć zarówno autentycznej starochrześcijańskiej modlitwy strzelistej („Mamy modlić się często i krótko”<sup>104</sup>), jak i modlitwy bez słów („czysta modlitwa wyklucza słowa, gesty i wszelkie inne znaki”<sup>105</sup>).

Mógłby żyć w zachwycającej zależności od miłości Boga, codziennie uświadamianej sobie i ugruntowanej po wielokroć przez modlitewną formułę: „Jakież większe i świętsze może być ubóstwo niż tego, kto wie, że nie ma żadnej obrony ani żadnej własnej mocy, ale prosi o codzienną pomoc bogactwa kogoś Innego”<sup>106</sup>.

\* \* \*

Dlaczego potrzebne są te uwagi? Wydaje się przecież radykalnym odejściem od całej chrześcijańskiej tradycji, gdy autor przestrzega nas przed:

Wielkim niebezpieczeństwem grożącym modlitwom chrześcijańskim: sprowadzamy Boga na poziom ludzkich wyobrażeń, żeby z Nim rozmawiać. Kreujemy sobie w Nim wiernego powiernika do wylewania naszych żali i odpowiadającego nam idola, przez co omijamy głębię Jego inności<sup>107</sup>.

„Wielkie niebezpieczeństwo” rozmawiania z Bogiem? Jak się wydaje, psalmiści Starego Testamentu, a za nimi niezliczone szeregi świętych Nowego Testamentu oraz całej historii Kościoła właśnie „wylewali swoje żale” przed Panem. Nie nazywali tego wielkim niebezpieczeństwem, ale wielkim błogosławieństwem, gdy rozmawiali z Bogiem „poufale i czule jakby z własnym ojcem”.

Czy nie zachodzi całkiem inne, tym razem realne niebezpieczeństwo, że za szczyt duchowości uznamy **nierozmawianie z Bogiem**? Czy taki

---

<sup>103</sup> Por. Kasjan, *Rozmowa IX*, 35.

<sup>104</sup> Por. tamże, IX, 36.

<sup>105</sup> Por. tamże, X, 5.

<sup>106</sup> Kasjan, *Konferencje X*, 11.

<sup>107</sup> J. Main OSB, *Chrześcijańska medytacja*, s. 11–12.

może być skutek zalecenia, by „podczas medytacji w ogóle **nie myśleć** o Bogu, ani o Jego Synu Jezusie, ani o Duchu Świętym”, a to dlatego, że „podczas medytacji pragniemy czegoś niezrównanie wspanialszego: pragniemy **być** z Ojcem, być z Jezusem, być z Duchem Świętym”<sup>108</sup>. Tyle tylko, że Bóg Ojciec pragnie **być** z nami **poprzez Jezusa**, a Jezus jest Synem Bożym wcielonym, a nie ezoterycznym blaskiem zdepersonalizowanej Wszeczhjedni. Chce, jak u autentycznego Kasjana, rozmawiać poufale i czule, jak z własnym ojcem. To prawda, iż można powiedzieć zgodnie z tradycją chrześcijańską, że „wszystkie nasze słowa stają się nieużyteczne, kiedy wchodzimy w mistyczną komunie z Bogiem”<sup>109</sup>. Ale dopiero wtedy, gdy nauczyliśmy się tak serdecznie rozmawiać z Panem (jak najbardziej słowami!), że w końcu rozumiemy się już bez słów. Czy rzeczywiście do rozumienia się bez słów z Ojcem w niebie najwłaściwszą drogą jest systematyczne wprawianie się w medytację odartą z osobowego spotkania Ja–Ty? To sprawa, jak zaznaczone zostało we wstępie naszej pracy, do dyskusji.

---

<sup>108</sup> J. Main OSB, *Chrześcijańska medytacja*, s. 27.

<sup>109</sup> Tamże, s. 27.

## Analogia

Analogia, którą zamierzam przytoczyć, zrodziła się z zauważenia niepokojącej tendencji do systematycznej depersonalizacji obiektu naszych modlitw w niektórych postaciach „mantrycznej medytacji chrześcijańskiej”.

Dwoje kochających się ludzi może dojść po latach znajomości, serdecznych rozmów i długich dialogów do stanu, w którym rozmowa podczas wspólnej wyprawy w góry nie jest im już potrzebna, a nawet całkiem po prostu przeszkadzałaby w przeżywaniu milczącej intymności. Nie muszą już o niczym rozmawiać, nie muszą poruszać żadnego tematu, nie muszą zwracać się z prośbą bądź z informacją – po prostu są razem.

W tym sensie ich umysł może być wolny od wszelkiej dyskursywnej myśli kierowanej ku drugiej osobie. Już wypowiedzieli wszystko, co mieli do powiedzenia i w jakiejś «naturalnej medytacji» kontemplują swoją wzajemną obecność. Zanurzyli się w swojej obecności i przebywają w niej. Jest to dialog milczący, bez słów.

Ale jak dojść do tej „kontemplacji” swojej obecności? Czy w dotarciu do tego etapu pomoże wprawianie się **od początku** ich znajomości w sztuczne usuwanie wszelkich zaczątków dialogu przez technikę opróżniania umysłu? Czy będzie pomocą zanurzenie się w samym brzmieniu jakiejś obcojęzycznej frazy, odnoszącej się do ukochanej osoby, na przykład do jej imienia w obcym języku, a to po to, aby pod żadnym pozorem nie zwracać uwagi na to, czyje to właściwie jest imię? Czy też raczej milcząca kontemplacja obecności to błogosławiony owoc wielu lat dialogu. Analogicznie jak podczas modlitwy dialogu: jak z Oblubieńcem, jak z Ojcem, jak z Bratem...

To ważne pytania dla chrześcijanina początków XXI wieku. Na naszych oczach powstał prawdziwy ruch medytacyjny wśród katolików. Najpierw, począwszy od lat 70. XX wieku, w świecie anglosaskim, a potem także w Polsce. Objął środowiska związane z klasztorami, duszpasterstwami akademickimi i wspólnotami modlitewnymi. Należy z wielką radością powitać ten fakt, tak jak czynił to 25 lat temu kard. J. Ratzinger w swoim liście *Orationis formas*. Nic lepszego nie może przecież spotkać Kościoła jak powrót do prawdziwych źródeł modlitwy, do szukania Boga zgodnie z zasadami Pisma Świętego i z Tradycją Kościoła. Jak to zawsze bywa z tym, co nowe w Kościele, pojawiające się próby nie są wolne od znaków zapytania i od trudności w dobrym rozłożeniu akcentów. Jest to naturalne dla każdego autentycznego ruchu odnowy duchowości. Stąd właśnie potrzeba najpierw refleksji, a potem dyskusji. Taką próbą podejmowania debaty na temat znaczenia współczesnej odnowy medytacji jest niniejsza publikacja.

Wydaje się, że szczególna potrzeba takiej debaty dotyczy tego rodzaju medytacji, który wywodzi się z tradycji monologicznej, a więc z tradycji powtarzania jednej modlitewnej frazy. Po bardzo skrótowym przedstawieniu pewnych biblijnych źródeł medytacji chrześcijańskiej oraz po przypomnieniu, równie zwięzłym, nauki Katechizmu Kościoła katolickiego na ten temat, starliśmy się przypomnieć kilka najważniejszych etapów historii monologicznej medytacji. Szczególnie ważny okazał się tu w starożytności Jan Kasjan, a w późnym średniowieczu – dziełko *Obłok niewiedzy*.

W kolejnej części zasygnalizowaliśmy kilka różnych stylów medytacji monologicznej stosowanych dziś przez katolików. Zwolennicy niektórych metod wprost deklarują bezpośrednie czerpanie z wedyjskiej, hinduistycznej tradycji duchowej medytacji za pomocą mantry (zwłaszcza praktykujący Medytację Transcendentalną – TM). Inni z kolei, choć ich metody wykazują podobieństwa do TM, pragną kontynuować raczej tradycję katolicką, zakorzenioną w historii starożytnego Kościoła. Zastanawiające jest, na ile udało się im faktycznie odnowić styl życia tradycyjnego monastycyzmu, a na ile fascynacja wschodnią medytacją mantryczną doprowadziła do rzutowania na chrześcijańską przeszłość ich dzisiejszych fascynacji?

Próba odpowiedzi na te pytania doprowadziła nas do wniosku, że taka prezentacja tzw. „medytacji chrześcijańskiej”, jaka wyłania się z lektury założycieli Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM – *The World Community for the Christian Meditation*), wskazuje bardziej na hinduistyczne pochodzenie proponowanej tam metody mantrycznej medytacji. Oczywiście, uwaga ta nie odnosi się do całości publikacji tych założycieli, a więc najpierw o. Johna Maina OSB, a potem o. L. Freemana: odnosi się tylko do tych ich części, które związane są z medytacyjną mantrą oraz z bezpośrednimi skutkami przeniesienia metody mantrycznej z hinduizmu na teren chrześcijaństwa. Podobnie, uwaga ta nie odnosi się do wielu uczestników medytacyjnych grup modlitewnych inspirowanych przez WCCM: często dzielą się oni z nami bardzo głębokim doświadczeniem obecności Boga w swoim życiu. Szczególnie pomocne okazały się przy tym wskazówki zawarte przez kard. J. Ratzingera w dokumencie Kongregacji Nauki Wiary z 1989 roku – *Orationis formas*.

Wnioski nie powinny być jednak tylko teoretyczne, ale i praktyczne. Co więc można przedsięwziąć? Na pierwszym miejscu na pewno należy informować członków medytacyjnych grup praktykujących w stylu WCCM o faktycznym pochodzeniu proponowanej tam metody mantrycznej. Jak sam mogłem się przekonać, wielu z nich jest przekonana, że odmawiając zestaw dźwięków w oderwaniu od ich znaczenia, a więc mantrę, medytują tak samo, jak starożytni czy średniowieczni mnisi chrześcijańscy. Nie jest to jednak prawda. W tym aspekcie medytują jak starożytni i średniowieczni wedyjscy mnisi hinduizmu i nazwa „medytacja chrześcijańska” wprowadza ich – znowu w tym aspekcie – w błąd.

Po drugie, warto skorzystać z tak często deklarowanego pragnienia powrotu do źródeł, a więc do autentycznej medytacji starożytnego Kościoła. Medytacja monologiczna jedną biblijną frazą prośby czy uwielbienia, jak praktykował to Kasjan, to modlitwa już dziś stosowana przez wiele modlitewnych grup i jak najbardziej godna szerszego upowszechnienia.

Chodzi przecież nie o to, aby zasiać niepokój czy zamieszanie wśród medytujących chrześcijan, ale by istniejące grupy doskonalili swoją wierność Pismu Świętemu i Tradycji Kościoła, a więc po prostu nauce

Jezusa Chrystusa. Aby spełniały się słowa wielkiego historyka mistyki: „Ci, którzy wkładają wiele wysiłku w koncentrację i modlitwę pośród zgiełku współczesnego świata, pełnego pęknięć i rozłamów, znajdują natchnienie i zachętę w prostym «*Deus in adiutorium...*» Kasjana [«Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu; Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu!»], które jest drogą do nieustannej modlitwy”<sup>110</sup>.

Czy da się to w praktyce wykonać? Niech przykładem będzie całym po prostu świadectwo pewnej siostry zakonnej, zapewne podobne do doświadczenia setek innych osób życia konsekrowanego, animatorów parafialnych grup czy inicjatorów medytacyjnych wspólnot wśród katolików, prawosławnych i innych chrześcijan.

## Coś z życia, czyli medytacja chrześcijańska w terenie

Siostra Maria, elżbietanka, jesień 2013 roku:

Pół roku temu przyszła mi myśl, aby zaproponować grupie młodych ludzi jak zakosztować dobrodziejstw medytacji chrześcijańskiej. Jak to się zrodziło? Moją uwagę zaczęły zwracać plakaty o jodze, o medytacji transcendentalnej, o medytacjach Wschodu. Zaczęło mnie to niepokoić, ale też zastanawiać: jeśli będziemy mówić tylko „nie” i dawać różne argumenty, a nie będziemy robić nic w zamian, to do niczego nie doprowadzi, gdyż powstanie pustka.

Pod wpływem pewnej konferencji na temat medytacji w starożytnym Kościele pomyślałam sobie, aby w Duszpasterstwie Akademickim zachęcić ludzi młodych do medytacji chrześcijańskiej. Na początku przychodziły obawy: będzie mało osób... Prowadziłam „Seminarium Odnowy Wiary – Kontynuację” i dużo ludzi młodych pytało mnie o medytację biblijną, jak spotykać się ze słowem Bożym. Przyszła myśl, by iść w stronę medytacji starożytnej, która prowadzi do prostej modlitwy serca, do modlitwy, która nie tyle jest rozmyśleniem o Bogu czy poznawaniem tekstów biblijnych od strony egzegetycznej, ale po prostu spotkaniem z Bogiem, aby Słowo stawało się coraz bardziej obecne we mnie. Za zgodą duszpasterza akademickiego

---

<sup>110</sup> B.B. McGinn, B.P.F. McGinn, *Mistycy wczesnochrześcijańscy: wizje Boga u mistrzów duchowych*, Kraków 2008, s. 57.



rozpoczęliśmy spotkanie pod nazwą Medytacja Chrześcijańska. Spotkania są raz w tygodniu. W sali, w której jest wykładzina albo dywanik, jako znak obecności umieściliśmy ikonę krzyża z Taizé, ikonę Trójcy Świętej i ikonę Matki Bożej. Stawiamy świeczki, aby oświetlić ikony, gdyż światło jest przyćmione. Ktoś może siedzieć na wykładzinie, ktoś na niskim taborecie albo po prostu na krześle. Zaczynamy od wprowadzenia, czym jest starożytna modlitwa chrześcijańska, jaka jest jej historia, do czego ma prowadzić. Potem jest wspólna modlitwa: pamiętając słowa z Pisma Świętego, że „gdy sami nie umiemy się modlić, to sam Duch przyczynia się za nami” (Rz 8, 26), prosimy Ducha Świętego o Jego obecność, aby nas prowadził. Po przeczytaniu fragmentu Biblii (np. Psalmu 139, Psalmu 70, fragmentu z Ewangelii) modlimy się wezwaniami, które są z tego właśnie tekstu – wezwaniami, które proponują ojcowie Kościoła. Na przykład „Boże wejrzyj ku wspomnieniu memu, Panie pospiesz ku ratunkowi memu”.

Śpiewamy ten krótki tekst na recytatywie przez około 10 minut, na zmianę, na dwa chóry. Po śpiewie jest cisza, znowu około 10 minut. Wtedy jest czas, aby to samo wezwanie zacząć powtarzać w sobie. Po dłuższym czasie kończymy zaśpiewaną na recytatywie aklamacją Chwała Ojcu. Po ponownej chwili ciszy dzielimy się między sobą, kto chce, przez kilka minut, jakie trudności były na medytacji albo co było radością. Albo nawet co od czasu poprzedniego spotkania stało się dla mnie odkryciem, np. pokój serca.

Zachęcamy do tego, aby w dniach pomiędzy spotkaniami ta medytacja prowadziła do tego, o czym mówi Pismo Święte: do modlitwy nieustannej, aby Jezus był z nami we wszystkich naszych czynnościach. Podajemy przykłady: św. s. Faustyna, odcedzając ziemniaki, prosiła o pomoc Pana Jezusa; albo powtarzamy ten sam werset podczas naszych dojazdów autobusem, ale nie mechanicznie, tylko by był prośbą o Bożą obecność; albo podczas przerwy w wykładach.

Ta modlitwa z nami rośnie, ja też jej się uczę. Mnie osobiście bardzo pociąga wezwanie: „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną”. Ale różne osoby mogą sobie wybrać inne wezwanie do modlitwy w ciszy: ktoś weźmie „Boże wejrzyj ku wspomnieniu memu”; ktoś „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną” czy inne zdania z Ewangelii.

Oprócz tego zachęcamy się, aby znaleźć w ciągu dnia (jeśli to możliwe – codziennie) co najmniej 15 minut w jakimś cichym miejscu z ikoną czy z krzyżem dla medytacji w swoim domu. I ma to być ta sama

metoda: modlitwa jednym werselem. Może to być nawet fragment z niedzielnego czytania z Ewangelii: wybieramy go sobie i używamy jako formuły medytacyjnej.

A skutek tej praktyki? Ktoś dzielił się ze mną tym, że ta praktyka pomogła mu nie wstydzić się swojej wiary, ktoś inny, że modlitwa przestała być suchym wypowiedaniem formuł; albo że pomogło mu to w modlitwie różańcem albo koronką, albo że pomaga w adoracji Najświętszego Sakramentu.

## Przechadzaj się z Panem Bogiem po raj

Wszelkie formy chrześcijańskiej duchowości od zarania swoich dziejów kształtowały się i twórczo rozwijały w żywotnym związku ze słowem Bożym, czytanim i medytowanym z kart Biblii tak dalece, że już w V wieku św. Hieronim we wstępie do swego *Komentarza do Księgi Izajasza* mógł z całym przekonaniem napisać: „Nieznajomość Pisma Świętego jest nieznajomością Chrystusa” (PL 24, 17). Słowo Boże proklamowane w zgromadzeniu Kościoła od samego początku stanowiło także istotną część każdej celebracji liturgicznej, na czele z liturgią Eucharystii, która stanowiła swoistą szkołę modlitwy chrześcijańskiej i centrum życia uczniów Chrystusa. Medytacja słowa Bożego prowadziła do Eucharystii, prowadziła do spotkania ze zmartwychwstałym Panem i jego Kościołem i trwanie tego spotkania przedłużała w codzienne życie. Także duchowy fenomen „wyjścia na pustynię”, jaki został zapoczątkowany w dziejach Kościoła w IV wieku, staje się zupełnie niezrozumiały bez uwzględnienia tej fundamentalnej perspektywy słowa i liturgii. Dlatego, podejmując dziś namysł nad ideałem życia kontemplacyjnego, nie można nie brać pod uwagę tych wymiarów, w jakich on winien istnieć, a mianowicie zażyłości ze słowem Bożym, zwłaszcza w tych jego fragmentach, które są głoszone w liturgicznej wspólnotcie Kościoła gromadzącego się na Eucharystii. Nawet zamknięty w ewangelicznej „izdebce” swojego wnętrza chrześcijanin nie może utracić świadomości przynależenia do wspólnoty, której zostało dane Słowo i Eucharystia. Każda indywidualna droga duchowego rozwoju winna znajdować swoje zakorzenienie i uzasadniać swój rozwój tymi dwiema wzajemnie przenikającymi się

rzeczywistościami. Jest to warunek konieczny zachowania tożsamości chrześcijańskiej.

W tej perspektywie jest wielce pożyteczne, aby medytacja chrześcijańska miała za przedmiot słowo Boże proklamowane każdego dnia podczas Eucharystii. Już sam fakt, że chrześcijanin bierze do ręki fragment Ewangelii i modlitewnie medytuje nad jego przesłaniem, uświadamia mu, że nie jest samotną wyspą, bo razem z nim miliony chrześcijan na całym świecie tego właśnie dnia słyszą w różnych językach wersety tego samego świętego tekstu. Kontekst eucharystyczny uzmysławia także, że sięgając po słowo Boże, medytujący nie szuka samego siebie, ale nade wszystko oblicza Bożego. Jeżeli zaś szuka swego własnego miejsca, to zawsze stara się je znaleźć w perspektywie tajemnic wiary, które celebryje, a które wzywają go do zapomnienia o sobie i uczynienia ze swego życia bezinteresownego daru dla innych. Poza tym, medytując słowo Boże w kontekście Eucharystii, chrześcijanin odkrywa, że nie da się iść ku Bogu, mając oczy zamknięte na drugiego człowieka, bo Eucharystia bez więzi z innymi staje się zupełnie niezrozumiała. Medytując nad Ewangelią, nie da się także nie pragnąć wspólnoty z Panem, który wypowiada Słowo. Jego obecność w rozważanym Słowie prowadzi do odkrycia Jego realnej obecności w Eucharystii, a ta z kolei do rzeczywistego zjednoczenia z Nim w Komunii św. Te właśnie wymiary duchowości stanowią naturalny kontekst medytacji prawdziwie chrześcijańskiej. Ich świadomość i praktykowanie daje gwarancję, że medytacja nie stanie się li tylko jakąś hermetyczną formą pseudo-mistycyzmu.

Pozostaje teraz znalezienie odpowiedzi na zawsze aktualne pytanie, jak medytować? Co konkretnie robić podczas medytacji? Pytanie o określoną technikę medytowania zawiera w sobie pewną pokusę zbytniego zawierzenia metodzie. Pokusa ta polega na myśleniu, że sposób medytowania sam w sobie jest cudownym środkiem, który koniecznie i bezwarunkowo zmusza Pana Boga do działania; że to człowiek mocą swojego własnego wysiłku, aplikując konkretną metodę medytacji, otwiera sobie sam podwoje Bożych tajemnic. Nic bardziej złudnego! To nie metoda otwiera drzwi, w które człowiek kołaczy medytowaniem, ale sam Bóg. To On decyduje, kiedy i w jaki sposób człowiek przemierza różne etapy drogi duchowego rozwoju. Nie metoda

zatem jest najważniejsza, lecz pokorna wiara, cierpliwość, wytrwałość i wierność. Określona technika medytacyjna jest wobec nich czymś drugorzędnym. Ale ponieważ w działaniach ludzkich potrzebny jest zawsze jakiś sposób postępowania, stąd też poszukujemy odpowiedniej metody medytacji.

Z pomocą może nam przyjść ogłoszona w 2010 roku adhortacja apostołska Benedykta XVI *Verbum Domini*, traktująca o słowie Bożym w życiu i misji Kościoła. Dokument ten w numerze 87 zachęca do praktykowania tzw. *lectio divina*. Jest to sięgająca starożytności chrześcijańskiej i rozwijana w średniowiecznych środowiskach monastycznych, a współcześnie przeżywająca swój renesans, praktyka medytacji biblijnej, na którą tradycyjnie składały się: *lectio, meditatio, oratio i contemplatio*. O niej to powiedziano we wspomnianej adhortacji, że „może otworzyć przed wiernymi skarb słowa Bożego, a także doprowadzić do spotkania z Chrystusem, żywym Słowem Bożym” (VD, 87).

Jako podsumowanie niniejszej książki proponujemy metodę medytacji inspirowaną współczesnym nauczaniem Kościoła i znajdującą swoje uzasadnienie w najlepszych tradycjach duchowości chrześcijańskiej. W tym miejscu wypada raz jeszcze przypomnieć, że istota dobrej medytacji nie tkwi w technice, ale w pragnieniu spotkania z Kimś, o którym – jak napisała niegdyś św. Teresa z Avila – wiemy, że nas miłuje<sup>111</sup>. A zatem:

1. Usiądź wygodnie, uspokój oddech, wycisz myśli, na chwilę zamknij oczy;

2. Uświadom sobie, że jesteś w Bożej obecności, wszak „w Nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy” (Dz 17, 28), i nic nas nie może odłączyć od Jego miłości (por. Rz 8, 38), trwaj przed Nim z pragnieniem spotkania, uczynj wyraźny znak krzyża, pozwól, aby on cię ogarnął;

3. Proś Ducha Świętego o światło, bo przecież wiesz, że nie wystarczy mieć oczy, aby widzieć;

---

<sup>111</sup> „Modlitwa bowiem wewnętrzna nie jest to, zdaniem moim, nic innego, jak tylko poufne i przyjacielskie z Bogiem obcowanie i wylana, po wiele razy powtarzana rozmowa z Tym, o którym wiemy, że nas miłuje” (św. Teresa od Jezusa, *Dzieła*, t. 1: *Księga życia*, 8, 5, tłum. H.P. Kossowski, Kraków 1987, s. 168).

4. Weź do ręki przygotowany wcześniej tekst Ewangelii, ten, nad którym Kościół pochyła się tego dnia podczas Eucharystii i czytaj go bardzo powoli. Jeśli jesteś sam, czytaj go na głos, usłysz każde słowo, czytaj wiele razy, „przeżuwasz je”.

5. Zastanów się, czego ten tekst dotyczy, staraj się go zrozumieć. Jeśli fragment jest trudny, w ramach przygotowania do medytacji sięgnij po jakiś komentarz biblijny, by lepiej pojąć jego przesłanie. Oczyma wyobraźni zobacz sceny i osoby, które opisuje, tak jakbyś tam teraz był;

6. Pomyśl teraz, co ten tekst mówi Tobie, do czego Ciebie wzywa, jakie struny w Tobie porusza;

7. Zwróć się do Boga i tak, jak Cię Jego słowo inspiruje: dziękuj, oddawaj chwałę, przeprasza, pros, wstawiaj się za Twoimi braćmi; możesz uklęknąć lub wstać, wzniesić ręce lub bić się w piersi, niech Twoje ciało modli się razem z Tobą;

8. Wybierz sobie z Ewangelii, której fragment medytowałeś, zdanie lub słowo najbardziej oddające to, czego doświadczyłeś podczas medytacji, to, do czego zostałeś wezwany, naucz się go na pamięć, niech ono Ci towarzyszy, niech będzie z Tobą przez cały dzień, niech Ci uświadamia w każdej chwili Bożą obecność, powtarzaj je często, dzięki niemu będziesz pamiętał Ewangelię, nad którą się pochylałeś, dzięki niemu będziesz się modlił nieustannie.

9. Trwaj przed Panem tak długo, jak możesz; zakończ, dziękując za medytacyjne spotkanie z Bogiem trzykrotnym Chwałą Ojcu.

Na koniec, dla zachęty przypomnijmy raz jeszcze słowa z Katechizmu Kościoła katolickiego:

Chrześcijanin powinien dążyć do medytowania w sposób regularny; w przeciwnym razie będzie podobny do trzech pierwszych rodzajów gleby z przypowieści o siewcy( KKK 2707).

oraz

Mistrzowie życia duchowego – parafrazując Mt 7, 7 – w ten sposób streszczają dyspozycje serca karmionego słowem Bożym w czasie modlitwy: „Szukajcie **czytając** [łac. *lectio*], a znajdziecie **rozmyślając** [łac.

*meditatio*]; pukajcie **modłać się** [łac. *oratio*], a będzie wam otworzone przez **kontemplację** [łac. *contemplatio*]( KKK 2654).

Jak mawiał św. Ambroży<sup>112</sup>, wielki biskup Mediolanu z IV wieku: gdy człowiek bierze do ręki z wiarą Pismo Święte i medytuje jego treść, znów przechadza się z Bogiem po raju...

---

<sup>112</sup> Por. *Epistula* 49, 3; PL 16, 1204 A.

## BIBLIOGRAFIA

### A. Dokumenty Kościoła

- Sobór Watykański II, *Konstytucje, Dekrety, Deklaracje*, Poznań 2012.
- Benedykt XVI, Posynodalna adhortacja apostolska *Verbum Domini*, Pallotinum 2010.
- Papieska Rada ds. Dialogu Międzyreligijnego, *Chrześcijańska refleksja o New Age – Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, Kraków 2003.
- Ratzinger J., *O niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej do biskupów Kościoła Katolickiego. Komentarz do listu Kongregacji Nauki Wiary z 15 października 1989 r.*, w: W. Słomka, *Medytuję, więc jestem*, Łódź 1992,
- Ratzinger J., Kongregacja Nauki Wiary (1989 r.), *List do biskupów Kościoła Katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej Orationis formas*, w: *W trosce o pełnię wiary. Dokumenty Kongregacji Nauki Wiary 1966–1994*, Tarnów 1995, s. 337–352.
- Katechizm Kościoła katolickiego*, Pallotinum 1994.

### B. Źródła historyczne

- Atanazy św., *Żywot św. Antoniego. Pisma*, Warszawa 1987.
- Benedykt z Nursji św., *Reguła. Święty Grzegorz Wielki, Dialogi. Księga druga*, tłum. A. Świderkówna, Kraków 1994.
- Pseudo-Dionizy Areopagita, *Pisma teologiczne*, tłum. M. Dzielska, Kraków 2005.
- Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, tłum. i oprac. ks. J. Naumowicz, Kraków 1998.
- Ignacy Loyola, *Ejercicios espirituales de San Ignacio de Loyola*, texto autografo, Ediciones Cristo Rey 1977, dostępne na: [www.cristorey.org/pdfs/ej\\_espirituales\\_textos.pdf](http://www.cristorey.org/pdfs/ej_espirituales_textos.pdf) (2013).
- Jan Kasjan, *Conférences I*, red. E. Pichery, (= Sources Chrésiennes 42), Paris 1955.

- Jan Kasjan, *Conférences II*, red. E. Pichery, (= Sources Chrétiennes 54), Paris 1958.
- Jan Kasjan, *Institutions Cénobitiques*, red. J.-C. Guy, (= Sources Chrétiennes 109), Paris 1965.
- Jan Kasjan, *Rozmowy o modlitwie: Rozmowy IX i X z Abba Izaakiem*, red. A. Nocoń, Kraków 2003.
- Jan Kasjan, *Rozmowy z Ojcami*, t. 1: *Rozmowy I–X*, red. A. Nocoń, (= Źródła Monastyczne 28), Kraków 2002.
- Jan od Krzyża (San Juan de la Cruz), *Obras completas*, ed. Monte Carmelo, Burgos 1990.
- Jan od Krzyża, *Dzieła*, tłum. o. Bernard Smyrak OCD, Kraków 1986.
- Obłok niewiedzy*, tłum. W. Unolt, Poznań 1986.
- Obłok niewiedzy (Cloud of Unknowing)*, red. J. Gallacher, Kalamazoo, US-MI 1997, dostępne na: [www.lib.rochester.edu/camelot/teams/cloud.htm](http://www.lib.rochester.edu/camelot/teams/cloud.htm).
- Pachomiusz, *Pachomiana latina*, (= Źródła Monastyczne 11), tłum. A. Bober SJ, W. Miliszkiewicz, M. Starowieyski, Kraków 1996.
- Palladiusz, *Opowiadania dla Lausosa (Historia Lausiaca)*, (= Źródła Monastyczne 12), tłum. S. Kalinkowski, Kraków 1996.
- Symeon Nowy Teolog, *Catéchèses I*, red. B. Krivochéine, (= Sources Chrétiennes 96), Paris 1963; *Catéchèses II*, red. B. Krivochéine, (= Sources Chrétiennes 104), Paris 1964; *Catéchèses III*, red. B. Krivochéine, (= Sources Chrétiennes 113), Paris 1965.
- Symeon Nowy Teolog, *Chapitres Théologiques, Gnostiques et Pratiques*, red. J. Darrouzès, (= Sources Chrétiennes 52), Paris 1957.
- Symeon Nowy Teolog, *Traité Théologiques et Éthiques I–II*, red. J. Darrouzès, (= Sources Chrétiennes 122–129), Paris 1966–1967.
- Teresa z Avila, *Dzieła*, dostępne na: [www.karmel.pl/klasyka/index.php](http://www.karmel.pl/klasyka/index.php) (2013).

### C. Literatura o współczesnej medytacji

- Boyer M., *Commentaires suite aux réflexions du Père Joseph Verlinde sur la méditation chrétienne*, dostępne na: [www.meditationchretienne.ca/publications/divers/Commentaires\\_Verlinde.pdf](http://www.meditationchretienne.ca/publications/divers/Commentaires_Verlinde.pdf) (2013).
- Christie E., *Medytacja chrześcijańska w szkołach. Przewodnik dla nauczycieli i rodziców*, z filmem DVD, Kielce 2012.



- Fastiggi R., Pereira J., *The Swami from Oxford: Bede Griffiths Wants to integrate Catholicism and Hinduism*, „Crisis Magazine”, March 1, 1991, dostępne na: [www.crisismagazine.com/1991/the-swami-from-oxford-bede-griffiths-wants-to-integrate-catholicism-and-hinduism](http://www.crisismagazine.com/1991/the-swami-from-oxford-bede-griffiths-wants-to-integrate-catholicism-and-hinduism) (2013)».
- Freeman L. OSB, *Drogocenna perła. Dzielić się darem medytacji chrześcijańskiej, zawiązując nową grupę*, Kraków 2011.
- Freeman L., *Jezus wewnętrzny nauczyciel*, Kraków 2007.
- Freeman L., *Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka*, Kraków 2006.
- Freeman L., *Od pierwszego wejrzenia. Doświadczenie wiary*, Kraków 2012.
- Freeman L., *Pielgrzymka wewnętrzna. Podróż medytacyjna*, Kraków 2007.
- Freeman L., *Praktyka medytacji chrześcijańskiej. Konferencje, rozmowy, świadectwa*, Kraków 2004.
- Freeman L., *Światło wewnętrzne. Droga medytacji chrześcijańskiej*, Kraków 2006.
- Freeman L., *Czy Bóg ma swoich faworytów?*, „Chrześcijańska Medytacja: Kwartalnik Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej”, wyd. specjalne, nr 1, styczeń 2013, s. 5.
- Griffiths B., *Konferencje*, dostępne na: [www.wccm.pl/index.php?id=89](http://www.wccm.pl/index.php?id=89).
- Hanusek M. OP, *Falszywa medytacja propagowana przez benedyktyna Freemanana*, „Communio” nr 3(179), Rok XXXII, 2012, s. 189–197.
- Johnston W., *Lord, Teach Us to Pray*, London 1991.
- Keating Th. OCSO, *Liturgia i kontemplacja*, Poznań 2006.
- Keating Th., *Głęboka modlitwa*, Kraków 2007.
- Keating Th., *Kryzys wiary, kryzys miłości*, Warszawa 1998.
- Keating Th., *Open Mind, Open Heart: The Contemplative Dimension of the Gospel*, New York, NY 1997.
- Keating Th., *Przebudzenie*, Kraków 2003.
- Larkin Ernest E., *Contemplative Prayer for Today. Christian Meditation*, 2007.
- Main J., *Chrześcijańska medytacja*, Kraków 2012.
- Main J., *Medytacja chrześcijańska. Głód głębi serca*, Kraków 2009.
- Main J., *Ścieżka medytacji*, Kraków 2011.
- Menninger W.A., *The Loving Search for God: Contemplative Prayer and the 'Cloud of Unknowing'*, New York, NY 1998.
- Merton Th., *Zen i ptaki żądzę*, Kraków 1995.
- Pennington M.B., *Centering Prayer: Renewing an Ancient Christian Prayer Form*, New York, NY 1980.

- Pereira J., *Jogin w Kościele*, „Tygodnik Powszechny”, 25 maja 2010, nr 22(3177).
- Pettinger T., *Biography Maharishi Mahesh Yogi*, [[http://www.biographyonline.net/spiritual/maharishi\\_mahesh\\_yogi.html](http://www.biographyonline.net/spiritual/maharishi_mahesh_yogi.html)] (2013).
- Prusak J., *Co egzorcyci mają do medytacji*, dostępne na: [www.deon.pl/religia/kosciol-i-swiat/komentarze/art,1090,co-egzorcyci-maja-do-medytacji.html](http://www.deon.pl/religia/kosciol-i-swiat/komentarze/art,1090,co-egzorcyci-maja-do-medytacji.html) (28.03.2013).
- Siemieniowski A., *Medytacja „chrześcijańska” na manowcach*, „Pastores” 59(2) 2013, s. 151–156.
- Strzelczyk B., *I się siedzi i medytuje*, „Tygodnik Powszechny”, 15 września 2013, nr 37(3349).
- Verlinde J.-M., *La méditation chrétienne de John Main*, dostępne na: [www.final-age.net/2006/08/la-meditation-chretienne-de-john/](http://www.final-age.net/2006/08/la-meditation-chretienne-de-john/) (2013).
- Vogüé de A., *De Jean Cassien à John Main. Réflexions sur la méditation chrétienne*, „Collectanea Cisterciensia” 47 (1985) 179-191, dostępne na: [www.meditationchretienne.org/site/documents/2\\_De\\_Vogue.pdf](http://www.meditationchretienne.org/site/documents/2_De_Vogue.pdf)] (polskie tłum.: Vogüé de A., *Od Jana Kasjana do Johna Maina*, „Style i charakter” – zeszyt „Medytacja”, nr 4(2013), s. 18–23).
- Ziółkowski A., *Od Redakcji*, „Chrześcijańska Medytacja: Kwartalnik Świątowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej”, wyd. specjalne, nr 1, styczeń 2013.

#### D. Literatura dodatkowa

- Balthasar H. U., *Christliche und nichtchristliche Meditation*, w: *Neue Klarstellungen*, Einsiedeln 1979.
- Balthasar H. U., *Meditation als Verrat*, „Geist und Leben” 50(1977) nr 4.
- Bouyer L., *The Christian Mystery: From Pagan Myth to Christian Mysticism*, Edinburgh 1990.
- Chesterton G.J., *Orthodoxy*, New York, NY 1908.
- Croce della G., *Vita contemplativa cristiana e tecniche orientali*, w: *La preghiera*, t. II, red. E. Ancilli, Roma 1990.
- Dajczer T., *Buddyzm w swej specyfice i odrębności wobec chrześcijaństwa*, Warszawa 1993.
- Déchanet J.M., *Christian Yoga*, London 1960.
- Dubay T., *Ogień wewnętrzny św. Teresa z Avila, św. Jan od Krzyża oraz Ewangelie o modlitwie*, Kraków 2009.

- Gabrielle di Santa Maria Maddalena, *La mística teresiana*, Florencia 1934.
- Gentili A., *I cristiani e le prassi meditative delle grandi religioni asiatiche*, w: *La preghiera*, t. II, red. E. Ancilli, Roma 1990.
- Gurrutxaga E., *Un'alternativa alla MT: la Contemplazione Acquisita (CA)*, w: *La preghiera*, t. II, red. E. Ancilli, Roma 1990.
- Juan de Jesús María (Aravalles), *Instrucción de novicios descalzos de la Virgen María del Monte Carmelo conforme a las costumbres de la misma orden*, Toledo [b. r. w. – prawdopodobnie 1925 lub 1926].
- Kallistos (Timothy Ware), *Kto jest w ciszy? Z arcybiskupem Kallistosem rozmawia Piotr Żak*, „Style i charaktery” – zeszyt „Medytacja”, nr 4(2013), s. 6–11.
- Lindbeck G.A., *The Nature of Doctrine: Religion and Theology in a Postliberal Age*, Philadelphia, PA 1984.
- McGinn B. B., McGinn B. P.F., *Mistycy wczesnochrześcijańscy: wizje Boga u mistrzów duchowych*, Kraków 2008.
- McGinn B., *Fundamenty mistyki (do V wieku)*, Kraków 2009.
- McGinn B., McGinn B. P.F., *Mistycy wczesnochrześcijańscy: wizje Boga u mistrzów duchowych*, Kraków 2008.
- Misiurek J., *Modlitwa. Medytacja. Kontemplacja. Mistyka. Dzieje problematyki*, [rozdz. II: *Medytacja*, s. 223–264 i rozdz. III: *Kontemplacja*, s. 268–300], Lublin 2011.
- Pacho E., *S. Juan de la Cruz. Temas fundamentales*, vol. 2, Burgos 1984.
- Pietkiewicz R., *Biblia szkołą medytacji chrześcijańskiej*, „Życie konsekrowane” 5(103) 2013, s. 46–53.
- Ruiz Salvador F., *Introducción a San Juan de la Cruz. El escritos, los escritos, el sistema*, Madrid 1968.
- Sudbrack J., *Meditative Erfahrung – Quellgrund der Religionen?*, Mainz–Stuttgart 1994.
- Swami Chinmayananda, *Meditation and Life*, Madras 1977.
- Trueman Dicken E.W., *La mística carmelitana. La doctrina de santa Teresa de Jesús y de san Juan de la Cruz*, Barcelona 1981.
- Zarzycki S.T. SAC, hasło: *Medytacja*, w: *Leksykon duchowości katolickiej*, red. M. Chmielewski, Kraków 2001, s. 501–515.



---

ul. Katedralna 9  
50-328 Wrocław  
tel.: 71 322 99 70  
fax: 71 327 12 01  
e-mail: [pwt@pwt.wroc.pl](mailto:pwt@pwt.wroc.pl)

[www.pwt.wroc.pl](http://www.pwt.wroc.pl)

*de fratrum nostrorum consilio*

ISBN 978-83-7454-255-5



9 788374 542555