

PSZENICA I KĄKOL

BP ANDRZEJ SIEMIENIEWSKI

MEDYTACJA CHRZEŚCIJAŃSKA



BP ANDRZEJ SIEMIENIEWSKI
**MEDYTACJA
CHRZEŚCIJAŃSKA**

DOMINIKAŃSKIE CENTRUM INFORMACJI
O NOWYCH RUCHACH RELIGIJNYCH
I SEKTACH – WYDAWNICTWO W DRODZE

WARSZAWA – POZNAŃ 2024

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2024

© Copyright for *Orationis formas* by Libreria Editrice Vaticana, 2024

Publikacja powstała we współpracy z Dominikańskim Centrum
Informacji o Nowych Ruchach Religijnych i Sektach



Dominikańskie Centrum Informacji
o Nowych Ruchach Religijnych i Sektach

Wydawcą jest Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów
W drodze

w|drodze

Redaktorzy serii Pszenica i Kąkol:

RADOSŁAW BRONIEK OP, EMIL SMOLANA OP

Redaktor prowadząca – JUSTYNA OLSZEWSKA

Redakcja – KATARZYNA KOŚMICKA

Korekta – MAREK KOWALIK, KATARZYNA KOŚMICKA

Skład, redakcja techniczna – JÓZEFA KURPISZ

Projekt składu i okładki – KRZYSZTOF LORCZYK OP

ISBN 978-83-7906-806-7 (wersja drukowana)

ISBN 978-83-7906-807-4 (wersja elektroniczna)

Dominikańskie Centrum Informacji
o Nowych Ruchach Religijnych i Sektach
Klasztor Dominikanów
ul. Dominikańska 2, 02-741 Warszawa

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów
W drodze sp. z o.o.

Wydanie I

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 850 47 52

sprzedaz@wdrodze.pl

www.wdrodze.pl

SPIS TREŚCI

WSTĘP DO SERII PSZENICA I KĄKOL

Laboratorium mutacji wiary — 5

CZĘŚĆ I — 11

WSTĘP — 13

ROZDZIAŁ I: Chrześcijaństwo, czyli
wędrówka wzdłuż rzeki Jordan — 17

ROZDZIAŁ II: Według Pisma
Świętego — 21

ROZDZIAŁ III: Szkoła
starodawnych mistrzów — 31

ROZDZIAŁ IV: Jak odróżnić
ziarno od plew? — 51

ZAKOŃCZENIE — 69

CZĘŚĆ II — 71

KONGREGACJA NAUKI WIARY: List
do biskupów kościoła katolickiego

o niektórych aspektach medytacji
chrześcijańskiej *Orationis formas* — 73

POLECANE LEKTURY — 107

ROZDZIAŁ CZWARTY

JAK ODRÓŻNIĆ ZIARNO OD PLEW?

WSPÓŁCZESNY RENESANS MEDYTACJI?
PEWNE WĄTPLIWOŚCI...

Nasza dotychczasowa refleksja nad medytacją monologiczną skupiona była na odległej przeszłości, na starożytnych przykładach oraz na nauce ojców Kościoła. Życie jednak zaskakuje. Od kilkudziesięciu lat obserwujemy niebywały wzrost zainteresowania medytacją w społeczeństwach zachodnich. Czy jest ona kontynuacją tej autentycznie chrześcijańskiej medytacji monologicznej, której nauczali w starożytności egipscy mnisi? Może stanowi zapożyczenie z religii Dalekiego Wschodu? A może odpowiedź wykracza poza te dwie możliwości?

W latach 60. XX wieku niebywałą karierę zrobiła medytacja transcendentalna (ang. *transcendental meditation*, stąd często używany skrót TM). Hinduistyczny guru Maharishi Mahesh Yogi (1918–2008) powszechnie uznawany jest za zało-

życiela ruchu promującego ten rodzaj medytacji w krajach Zachodu. Oprócz wstępnych kursów proponował też dłuższy program formacyjny, mający prowadzić do lewitacji, a nawet do zaprowadzenia pokoju na całym świecie. Po raz pierwszy, według Maharishiego, dobroczynne skutki TM odkryto w hinduizmie pięć tysięcy lat temu. Po okresie zaniedbania tej praktyki ponownie miał ją odkryć Budda (w VI wieku przed Chr.). 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.

Podczas medytacji metodą TM należy wyłączyć zmysły; trzeba skupić się na jakimś pojedynczym obiekcie i odsunąć świadomość wszystkiego innego. Skutecznym środkiem do osiągnięcia tego stanu jest *mantra*. Ten termin oznacza słowo lub kilka dźwięków, będących zazwyczaj odwołaniem do jakiegoś hinduistycznego bóstwa. Mantrę powtarza się podczas medytacji – i nie zwraca się wówczas uwagi na jej treść; należy jedynie zanurzyć się w jej brzmieniu. Ma to umożliwić połączenie się z bóstwem, które jest tożsame z „powszechnym istnieniem”.

Pomimo tego składnika religijnego (weddyjski hinduizm), w zachodnim kontekście kulturowym zwykle prezentowano medytację transcendentalną w oderwaniu od religii, z jakiej wyrosła. Przed-

stawiano ją wtedy jako prostą, naturalną technikę uzyskiwania głębokiego odpoczynku i kontaktu z wewnętrznym źródłem kreatywności, energii i inteligencji, eliminowania stresu i promowania zdrowia, 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. Według zwolenników tej metody pozwala ona na przejście od stanu *m y ś l e n i a o c z y m ś* do stanu zanurzenia w *ź r ó d l e m y ś l i*, czyli w czystej świadomości. To właśnie transcendentna 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. Aby to osiągnąć, wystarczy zwykła praktyka: zaleca się ją dwa razy dziennie, rano i wieczorem, minimum po 20 minut. Czego potrzeba do osiągnięcia efektu? Otóż należy 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.

Odwoływanie się do odległych, hinduistycznych źródeł technik medytacyjnych to niejedyny sposób propagowania medytacji, jaki obserwujemy w ostat-

nich dziesięcioleciach. W latach 20. minionego stulecia przyszło na świat dwóch późniejszych katolickich mnichów, którzy stworzyli dwa bliźniaczo do siebie podobne ruchy medytacyjne. Pierwszy z tych mnichów to trapeista o. Thomas Keating (1923–2018), drugi – benedyktyn o. John Main (1926–1982).

Keating to główny założyciel ruchu modlitwy głębi (ang. *centering prayer*), który animowany jest przez założoną w 1984 roku organizację Contemplative Outreach (Apostolstwo kontemplacyjne)¹. Organizacja ta upowszechnia metodę, wedle której należy medytować przez 20 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,

¹ T. Keating, *Głęboka modlitwa*, tłum. A. Gomola, Kraków 2007. Por. także tegoż, *Liturgia i kontemplacja*, tłum. K. Pachocki, Poznań 2006; tegoż, *Kryzys wiary, kryzys miłości*, tłum. M. Kaniewska, Warszawa 1998.

a nawet może zupełnie zniknąć”. Używane w medytacji słowo jest więc tylko narzędziem, dlatego jego treść pozostaje 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. Używane tu słowo spełnia więc tę samą funkcję, co tradycyjna w religiach Wschodu mantra.

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 *Regułę Benedykta*”². Ta tradycja kontemplacyjna miała potem zostać zapomniana przez samych chrześcijan, dlatego „już najwyższy czas, by wydobyć z zapomnienia chrześcijańską kontemplację”. Jak twierdzi ojciec Keating, starochrześcijańska tradycja medytacji wykazała wiele zbieżności z ogólnoludzką tradycją właściwą dla wielu religii świata. 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

² T. Keating, *Głęboka modlitwa*, s. 197.

w wielkich tekstach mądrościowych, takich jak *Wedy*, *Upaniszady*, buddyjskie sutry, Stary i Nowy Testament czy Koran³. Trzeba jednak zauważyć, że ta opinia jest – historycznie rzecz biorąc – raczej odosobniona, jako że ludzie idący od wieków za naukami Biblii (a także Koranu) nader rzadko wyrażali zapał do „osiągania wyższych stanów świadomości”.

Okazało się nawet, że dokładnie ta sama metoda jest równie dobra dla ludzi niewyznających w ogóle żadnej religii. Można medytować i poznawać Boga niezależnie od swojej wiary lub niewiary. Sam fakt pojawienia się człowieka na świecie to właściwie wszystko, czego mu potrzeba do doświadczenia wszelkich bogactw duchowych: problemem pozostaje tylko to, że nie jesteśmy ich świadomi. I właśnie medytacja jest drogą do uświadomienia sobie tego faktu, że „w trakcie głębokiej modlitwy doświadczamy obecności Boga, potwierdzającej wpisana w naszą naturę dobroć”. Wtedy to w wewnętrznej izdebce modlitewnej naszego serca następuje „potwierdzenie wpisanej w nas dobroci”, której „nawet piekło nie jest w stanie zniszczyć”.

Dość często w tekstach używanych w tym medytacyjnym nurcie spotkamy się z podkreśleniem, że praktykowana w ten sposób medytacja jest wspólnym dziedzictwem wielu religii. W medytacji zasobem, z którego czerpiemy, jest po prostu natura

³ Tamże, s. 9.

człowieka. Nawet jeśli mamy tę naturę przekroczyć, to i tak nie bardzo widać tu rolę jakiegoś specyficznego 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”.

Droga do Boga wydaje się tu 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 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 posiada już wszystkie zasoby duchowe w sobie, w zasięgu ręki. Potrzebuje więc nie tyle Zbawiciela przychodzącego z zewnątrz, ile raczej Nauczyciela, zatem Oświeconego (czyli właśnie Buddy), pomagającego odkryć naturalne zasoby duchowe – wprawdzie już posiadane, ale jeszcze nieuświadomione.

Gdy czyta się wprowadzenia do chrześcijańskiej mantrycznej medytacji monologicznej, można się natknąć na liczne wyrażenia prowadzące w tę właśnie stronę. Wprawdzie terminologia jest chrześcijańska, ale czytelnik odnosi wrażenie, że intencją autora jest oddanie następującej myśli: chrześcijanie wyrażają za pomocą swojego słownictwa 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 Jedynego (...). W tradycji chrześcijańskiej Jezus mówi o Duchu, który mieszka w naszych sercach⁴. „Być na nowo połączonym z naszym centrum to cel każdej religii. Z objawienia chrześcijańskiego wiemy, że nasze centrum, głębinę naszego ducha, zamieszkuje Duch Boży⁵.

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 jednak 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”. Dlatego też: „kiedy ja rozmawiam z tobą, to Bóg rozmawia z Bogiem”⁶. To zupełnie jak w tekstach mistrzów hinduizmu i całkiem inaczej niż w Piśmie Świętym. Wobec takiej formy medytacji stajemy przed zadaniem poszukiwania odpowiedzi na parę trudnych pytań.

⁴ Tamże, s. 222.

⁵ J. Main, *Ścieżka medytacji*, Kraków 2011, s. 107.

⁶ O.R. Kennedy, www.wccm.pl/index.php?id=510 (2024), dostęp: 12.03.2024.

Sięgnijmy do watykańskiego dokumentu *Orationis formas*, który napisał jeszcze w 1989 roku sam kardynał Joseph Ratzinger, czyli późniejszy papież Benedykt XVI, i sformułujmy odpowiedzi.

Oto pierwsze pytanie. Czy podane wyżej fragmenty tekstów napisanych przez autorytety współczesnego ruchu medytacyjnego 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”⁷?

Pytanie drugie. Czy wiara chrześcijańska nie staje się jedynie dodatkiem do czegoś od niej ważniejszego, mianowicie do medytacji mantrycznej? Zastanówmy się nad tym, wzięwszy pod uwagę słowa Ratzingera: „Występując przeciw pseudo-gnozie, ojcowie Kościoła stwierdzają: (...) oświecenie lub wyższe poznanie Ducha (»gnoza«) nie sprawia, że wiara chrześcijańska staje się czymś niepotrzebnym”⁸.

⁷ Kongregacja Nauki Wiary, List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej *Orationis formas*, 6.

⁸ Tamże, 8.

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: „Dla grzesznego człowieka jest pokusą (...) traktowanie ziemskiego życia Chrystusa, będącego dla nas drogą do Ojca, jako rzeczywistości nieaktualnej i sprowadzanie daru czystej łaski do poziomu psychologii naturalnej – »wyższego poznania« lub »doświadczenia«”⁹.

Idąc dalej: możemy oczekiwane skutki medytacji przedstawić tak jednostronnie („podczas medytacji uczymy się zwracać uwagę na obecność Jezusa w nas samych”¹⁰), że zaczniemy uznawać, iż „modlitwa chrześcijańska (...) zezwala, aby szept modlitwy Jezusa mógł rozbrzmiewać w naszych sercach”¹¹. Tymczasem według nauczania Kościoła „nigdy, w żaden sposób, nie możemy starać się o osiągnięcie tego poziomu, co kontemplowany” przez nas Bóg. Przecież: „miłości Boga, będącej jedynym przedmiotem kontemplacji chrześcijańskiej, nie można osiągnąć za pomocą jakiegokolwiek metody czy techniki”¹².

⁹ Tamże, 9.

¹⁰ J. Main, *Chrześcijańska medytacja*, Kraków 2012, s. 27.

¹¹ Tamże, s. 21.

¹² *Orationis formas*, 31.

RENEANS PRAWDZIWIY: POWRÓT DO OJCÓW KOŚCIOŁA

Augustyn dobry na każdą okazję

Nie na próżno nazywamy św. Augustyna doktorem Kościoła. Łacińskie słowo *doctor* oznacza tyle, co nauczyciel, i w takiej właśnie roli niech wystąpi ów starożytny biskup z Hippony nauczający półtora tysiąca lat temu:

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 rozważyłem w poszukiwaniu Boga i wzdychałem do Niego; przez stworzenia starałem się poznać „niewidzialne jego przymioty” (RZ 1,20)¹³.

Słowa te skomentowane zostały przez kardynała Ratzingera następująco: „»Zamknięcie się w sobie« – to jest prawdziwe niebezpieczeństwo”. Dlaczego? Gdyż Bóg jest „głębszy od mojej głębi i wyższy od mojej wysokości”¹⁴.

To ważne zagadnienie: wielu współczesnych mistrzów medytacji zaprasza do „uważności”. Jednak to „zwrócenie się z uwagą” za pomocą mantry jest, jak się wydaje, uwagą skierowaną na... samą

¹³ Cyt. za: *Orationis formas*, 19.

¹⁴ Tamże, 19.

uwagę. W tej interpretacji chrześcijaństwo zostaje zredukowane tylko do „do otwarcia się na własnego wiecznego ducha, na swoje własne zakorzenienie w tym, co wieczne”¹⁵. Wiara Kościoła może zostać wtedy wyraźnie zniekształcona do takiej oto postaci: „Najważniejszą myślą nauki chrześcijańskiej głoszonej przez Ewangelię jest prawda, że Jezusa w całym bogactwie Jego Rzeczywistości możemy odnaleźć w naszym własnym sercu”¹⁶.

Jako czytelnicy Biblii pamiętamy jednak coś zgoła innego: iż chrześcijaństwo jest otwarciem się nie na własnego ducha, ale na wiecznego Ducha B o ż e g o, którego świat jeszcze nie ma, a którego ma otrzymać przez wiarę. Obietnica Jezusa jest wyraźna; mówi On przecież „o Duchu, którego mieli otrzymać wierzący w Niego; Duch bowiem jeszcze nie był dany, ponieważ Jezus nie został jeszcze uwielbiony” (J 7,39). A gdzie znajdujemy Jezusa w c a ł y m b o g a c t w i e Jego Rzeczywistości? „Słowo Chrystusa niech w was mieszka w [całym swym] bogactwie: z całą mądrością nauczajcie i napolinajcie siebie psalmami, hymnami, pieśniami pełnymi ducha” (KOL 3,16). Kościół modli się też przed Najświętszym Sakramentem: „w którym są ukryte wszystkie skarby mądrości i umiejętności” – mowa tu o biblijnych i sakramentalnych

¹⁵ J. Main, *Chrześcijańska medytacja*, s. 76.

¹⁶ Tamże, s. 151.

łaskach, które przychodzą do naszego wnętrza z zewnątrz, od Boga, jako dar.

Jan Kasjan: niezawodny mistrz medytacji chrześcijańskiej

Wydaje się, że najprostszą drogą do skorygowania pokusy medytacji mantrycznej, zakorzenionej w religijnych strukturach wiary hinduistycznej, jest najzwyczajniej w świecie powrót do chrześcijańskich źródeł. A pośród nich na pierwszym miejscu odnowienie tej modlitwy medytacyjnej, którą propagował przed wiekami Jan Kasjan. Ale nie może to być Kasjan wymyślony, zrekonstruowany na użytek dzisiejszego poszukiwacza synkretycznej duchowości. Ma to być Jan Kasjan prawdziwy, historyczny. Ten, który faktycznie pojechał w 385 roku do Egiptu, rozmawiał tam z prawdziwymi mnichami pierwotnego Kościoła i po latach rzeczywiście spisał swoje wspomnienia. Ten Kasjan, którego doświadczenie odziedziczył św. Benedykt, a wraz nim całe chrześcijaństwo.

Chrześcijanin, który naprawdę chce medytować w szkole Kasjana, niech więc pamięta o jego słowach:

Często gorliwa i płomienna modlitwa rodzi się z naszych „prośb”, w których opłakujemy grzechy, z naszych „modlitw ustawicznych”, w których składamy obietnice, z naszych „wspólnych błagań”,

które wypływają z serc gorejących miłością, i z naszych „dziękczynień”¹⁷.

To są zachęty do prowadzenia modlitewnego dialogu z Bogiem, twarzą w twarz. Jak w Biblii: „kiedy ktoś zwraca się do Pana, zasłona opada” (2 KOR 3,16).

Dalej zaś pragnący medytować w szkole Kasjana niech nie zapomni, że on sam uczył tak: 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)¹⁸.

To zachęta, by kultywować zalecane przez św. Pawła modlitwy próśby, wstawiennictwa, 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 jakby z własnym ojcem¹⁹.

¹⁷ Por. Jan Kasjan, Konferencja IX, 15.

¹⁸ Tamże.

¹⁹ Tamże, 18.

To jest cel, do którego prowadzi prawdziwa tradycja medytacji w szkole Kasjana: poufna rozmowa z Bogiem. Jak w Nowym Testamencie: „mówcie: *Ojcie nasz*” (por. Mt 6,9).

W ten sposób także dzisiejszy adept medytacji mantrycznej mógłby doświadczyć, że płomienna modlitwa 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!”, „Jezu, Ty się tym zajmij!” (lub w wielu jej odpowiednikach znanych i stosowanych od czasów starożytnych). Płomienna modlitwa czysta jest skutkiem takiego praktykowania czterech rodzajów modlitwy, że chrześcijanin może w końcu zrozumieć modlitwę *Ojcie nasz*, a zrozumienie, że Bóg jest Ojcem, prowadzi do wybuchu zachwytu i miłości.

Medytujący chrześcijanin mógłby żyć w zachwycającej zależności od miłującego Boga – codziennie uświadamiać sobie sens modlitewnej *formuły* zachwalanej przez Kasjana takimi oto słowami: „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”²⁰. Woła więc sto razy na dzień, powtarzając: „Panie Jezu Chryste, Synu Boga żywego, zmiłuj się nade mną”.

²⁰ Tamże, 11.

CÓŻ WIĘC MAMY ROBIĆ?

Cóż więc mamy robić? Medytować! Wypada raz jeszcze przypomnieć, że istota dobrej medytacji tkwi nie w technice, ale w pragnieniu spotkania z Kimś, o kim – jak napisała niegdyś św. Teresa z Ávili – „wiemy, że nas miłuje”²¹. A zatem:

1. Usiądź wygodnie, uspokój oddech, wycisz myśli, na chwilę zamknij oczy; wszak „zaprowadziłam ład i spokój w mojej duszy, jak dziecko na łonie swej matki” (por. PS 131,2).
2. Uświadom sobie, że jesteś w Bożej obecności, bo przecież „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, uczyni wyraźny znak krzyża, pozwól, aby On cię ogarnął.
3. Proś Ducha Świętego o światło, bo przecież wiesz, że nie wystarczy mieć oczy, aby spostrzec rzeczywistość: „To jedno wiem, że byłem ślepy, a teraz widzę” (por. J 9,25).
4. Weź do ręki przygotowany wcześniej tekst Ewangelii, ten, nad którym Kościół pochyla się tego dnia podczas Eucharystii, i czytaj go bardzo

²¹ „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” (Teresa z Ávili, *Księga życia* 8,5, w: św. Teresa od Jezusa, *Dzieła*, t. 1, tłum. H.P. Kossowski, Kraków 1987, s. 168).

powoli. Może wystarczy jedno zdanie z tego tekstu. Może nawet tylko pół zdania: wypróbuj. Jeśli jesteś sam, czytaj go na głos, usłysz każde słowo, czytaj wiele razy, „przeżuwaj je”. „Czyż serce nie pałało w nas, gdy rozmawiał z nami i Pisma nam wyjaśniał?” (por. ŁK 24,32).

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 go lepiej zrozumieć. Ale nie musisz: może czas Ducha Świętego będzie lepszy niż komentarz. Oczyma wyobraźni zobacz sceny i osoby, które opisuje – tak jakbyś tam teraz był – „aby olśnił nas blask Ewangelii chwały Chrystusa” (por. 2 KOR 4,4).
6. Pomyśl teraz, co ten tekst mówi tobie, do czego cię wzywa; jakie struny porusza w tobie ten „list pisany Duchem Boga żywego na żywych tablicach serc” (por. 2 KOR 3,3).
7. Zwróć się do Boga i tak, jak cię Jego słowo inspirowuje – dziękuj, oddawaj chwałę, przepraszaj, proś, wstawiaj się za braćmi; możesz uklęknąć lub wstać, wznieść ręce lub bić się w piersi. Niech Twoje ciało modli się razem z Tobą, bo przecież „za sprawą Ducha Pańskiego, coraz bardziej jaśniejąc, upodobniamy się do Jego obrazu” (2 KOR 3,18).
8. Wybierz sobie z Ewangelii, której fragment medytowałeś, zdanie, a może pół zdania, może nawet tylko jedno słowo najbardziej oddające to, czego

doświadczyłeś podczas medytacji, do czego zostałeś wezwany. Naucz się go na pamięć, niech to słowo ci towarzyszy, niech będzie z tobą przez cały dzień, niech w każdej chwili uświadamia ci Bożą obecność; powtarzaj je często, dzięki niemu będziesz pamiętał Ewangelię, nad którą się pochylałeś, dzięki niemu będziesz się modlił nieustannie. Będziesz chodził w blasku słowa, bo ono jest „lampą dla twoich stóp i pochodnią na twojej ścieżce” (PS 119,105).

9. Trwaj przed Panem tak długo, jak możesz; zakończ podziękowaniem za medytacyjne spotkanie z Bogiem – odmów trzy razy *Chwała Ojcu*, gdyż „każdy, kto wezwie imienia Pańskiego, będzie zbawiony” (RZ 10,13).

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 – nieurodzajnych – rodzajów gleby z przypowieści o siewcy” (KKK 2707). Jak mawiał św. Ambroży, wielki biskup Mediolanu z IV wieku: gdy człowiek z wiarą bierze do ręki Pismo Święte i medytuje jego treść, wówczas znów przechadza się z Bogiem po rajach...

Chrześcijaństwo to wędrówka wzdłuż rzeki Jordan. Tej rzeki, która zaczyna się od życiodajnych źródeł nowego narodzenia, by poprzez głębię wodospadów, w cieniu gór Hermon i Misar, popłynąć ku spokojnej toni Jeziora Galilejskiego. Tam przynosi obfite bogactwo połowu – karmi miejscowych i przybyszów.

Ale uwaga! Część wody opuszcza jednak jezioro, a wtedy nurt Jordanu zaczyna zmierzać do Morza Martwego. Kto uda się na wędrówkę wzdłuż tego drugiego, dolnego odcinka nurtu rzeki, dojdzie do miejsca chrztu Pana Jezusa. Jest to też tradycyjne miejsce dla symbolicznego odnowienia daru chrztu zgromadzonych tam pielgrzymów, czyli odnowienia w sobie daru nowego życia. Morze Martwe, nieprzypadkowo tak właśnie nazwane, jest wtedy już bardzo blisko, zaledwie o kilka kilometrów. Pielgrzym

wpatrujący się w wodę zauważy nieduże ryby nawet tam, zaledwie kilka kilometrów od śmiercionośnego roztworu soli. Jeszcze tylko kilka minut bezmyślnego spływania z prądem wody i nastąpi koniec. Ale nawet w tym miejscu ryba może jednak zawrócić i popłynąć z powrotem pod prąd, w górę rzeki, ku źródłom wody żywej, ku nowemu narodzeniu doświadczonemu raz jeszcze. Wystarczy zdecydowane postanowienie, energiczny wysiłek i można popłynąć z powrotem, do krainy chrztu w Duchu Świętym, zanurzenia w słowie Bożym, prawdziwej chrześcijańskiej medytacji...

Jezus, stojąc, zawołał donośnym głosem:

„Jeśli ktoś jest spragniony, a wierzy we Mnie – niech przyjdzie do Mnie i pije!

Jak rzekło Pismo: Strumienie wody żywej popłyną z jego wnętrza”.

A powiedział to o Duchu, którego mieli otrzymać wierzący w Niego (por. J 7,37–39).

Czy katolik może medytować?
Biskup Andrzej Siemieniewski
odpowiada twierdząco; konfrontuje
czytelnika ze współczesnymi
tendencjami i udowadnia, że nie
należy utożsamiać medytacji znanej
z religii Wschodu z medytacją
chrześcijańską. Stawia pytania
o sens takiej modlitwy i pokazuje,
że pozwala ona wejść na wyższy
poziom relacji z Bogiem. Medytacja
chrześcijańska to nie tylko wprowa-
dzenie się w stan wysokiej uwagi
skierowanej na siebie samego. Jej
celem jest dialog z żywym Bogiem;
zanurzenie się w Jego słowie
i otwarcie na osobową relację z Nim.

Cena det.

29,90 zł



Patronat medialny:



ISBN 978-83-7906-806-7



9 788379 068067

