

## Praktyka medytacji chrześcijańskiej

The Practice of Christian Meditation

*Łukasz Mrózek*

silentosu@gmail.com

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie



Teolog, doktorant na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie; specjalizuje się w teologii praktycznej; obszary zainteresowań: wychowanie chrześcijańskie, wschodnie sztuki walki, medytacja, muzyka, cyberprzestrzeń, dialog międzyreligijny.

Człowiek modli się wtedy, gdy zapomina o własnych pragnieniach. Istnieje taka chrześcijańska modlitwa, która otwiera drogę do jeszcze głębszego przeżycia wiary. Przybiera ona formę medytacji i pozwala zagubionemu człowiekowi zarówno odnaleźć samego siebie, jak również odpowiednio ustosunkować się do wszystkiego, co go otacza (w tym, oczywiście, do samego Boga). Otwiera serce na coś większego i umożliwia swoiste „oddychanie” Bogiem.

Wobec problemów nieustannie zmieniającego się świata, funkcjonowania na poziomie modeli i paradygmatów, a także życia nacechowanego relatywizmem moralnym człowiek traci orientację w rzeczywistości, którą sam stworzył. Depresję, nerwice oraz załamania psychiczne to efekt pogoni za fałszywie pojętym szczęściem i samozadowoleniem. Powstaje pytanie: czy tempo życia nas nie przerasta?

Lekarstwem na wyjście z opisanej sytuacji może stać się chrześcijańska medytacja, czyli wewnętrzne rozmyślanie poparte zewnętrzną kontrolą. To możliwość odkrycia duchowego dobra i szczególnie odwaga szukania oraz przyjmowania prawdy w głębokiej pokorze i wdzięczności. Ma ona za zadanie umożliwić lepsze poznanie Boga i dzięki temu coraz doskonalsze umiłowanie Go, nie zapominając,

że istotny przejaw tej miłości stanowi miłość bliźniego<sup>1</sup>. Medytując, osoba ludzka otwiera się na głębię obecności Boga oraz dokonuje właściwego przewartościowania – odsuwa własne *ego* i przyjmuje prawdziwe „ja”<sup>2</sup>. Poprzez koncentrację, osiąganie wewnętrznego spokoju, a także czerpanie radości z piękna stworzenia zwraca uwagę na wyjątkową i rzeczywistą obecność Jezusa w niej samej<sup>3</sup>.

W artykule przedstawiona zostanie medytacja skoncentrowana wokół nauczania benedyktynów – Johna Maina oraz jego następcy Laurence’a Freemana. Ukaże się istotę tej medytacji, a następnie owoce, które przynosi. Trzeba zastanowić się też, czy proponowane metody mogą być pomocne w rozumieniu i rozwoju chrześcijańskiej medytacji.

Cały czas mamy na myśli modlitwę, która w społeczeństwach zlaicyzowanych bądź ukierunkowanych jedynie na rytualizm wnosi ważny element kontemplacyjny, będący istotnym aspektem życia „w wierze”. Chodzi tu o modlitwę, której duchowa aktywność prowadzi do nawrócenia oraz która rozgranicza dialog i współdziałanie między religiami (mające na celu rozwiązywanie światowych problemów) od prób filozoficznego czy teologicznego pojednania religii<sup>4</sup>. Skupiamy się na samym zjawisku medytacji i owocach płynących z jej praktykowania.

### Czym jest medytacja?

Słowo „medytacja” pochodzi od łacińskiego *meditari* (albo *meditatio*) i jest przez współczesnego człowieka rozumiane w różnoraki sposób. Najczęściej – w chrześcijańskim rozumieniu – używa się go na określenie modlitwy myślniej. Terminem tym wyjaśnia się ponadto metody interioryzacyjne indyjskiej jogi i japońskiego zenu, różne przymyslenia zaczerpnięte ze świętych tekstów islamu, a nawet traktaty filozoficzne (np. Kartezjusza), literackie eseje czy psychoterapeutyczne techniki leczenia uzależnień, mające źródło w ludzkiej psychice. Warto zaznaczyć, iż termin ten pojawia się również w szeroko rozumianej sztuce – medytacyjną nazywa się muzykę, która nie tylko sugeruje

<sup>1</sup> Por. H.M. Enomiya-Lassalle, *Medytacja zen dla chrześcijan*, tłum. T. Zatorski, Kraków 2008, s. 105-106.

<sup>2</sup> Por. L. Freeman, *Praktyka medytacji chrześcijańskiej*, tłum. J.M. Bereza, Kraków 2004, s. 86.

<sup>3</sup> Por. J. Main, *Chrześcijańska medytacja*, tłum. G. Kowalewski, Kraków 1992, s. 31.

<sup>4</sup> Zob. P. Sawa, *Projekt medytacji chrześcijańskiej według J. Maina w Polsce. Próba oceny dogmatyczno-pastoralnej*, „Teologia i Moralność”, t. 13, nr 1, Poznań 2013, s. 159-178.

relaks, ale również do niego prowadzi. Z kolei język niemiecki podaje określenie *Bild-meditation* (medytacja obrazów), dotyczące opisu i interpretacji dzieł sztuki. Dzięki результатам licznych poszukiwań – zarówno filozofów, jak i historyków – oraz prowadzonym studiom nad symboliką rytów religijnych, gestów i języka, można dojść do wniosku, iż medytacja, a także inne aspekty życia religijnego (np. modlitwa, skupienie, życie monastyczne, kult) stanowią fundamentalną i uniwersalną aktywność ludzkiej egzystencji<sup>5</sup>.

Z psychologicznego punktu widzenia o medytacji możemy powiedzieć, że uaktywnia i ożywia ludzką osobowość. Stanowi ona przejście od powierzchownego sądu do świadomych odczuć i wypracowania określonych zasad postępowania. Wyraża przejście od życia wrażliwego do myślowego, od przeżyć zewnętrznych do wewnętrznych, od życia podatnego na emocje do sprzężonego z intelektem i pogłębionego życia uczuciowego, od przeżyć luźnych do scalonych<sup>6</sup>.

W tym ujęciu rysuje się podwójna zależność medytacji. Z jednej strony, jeśli ma być owocna, potrzebuje odpowiedniej ludzkiej dojrzałości, a z drugiej właściwy sposób medytowania pozwala tę dojrzałość jeszcze bardziej zgłębić. Nie ulega wątpliwości, że zdolność do medytacji jest zakorzeniona w ludzkiej naturze, wymaga jednak nieustannej pielęgnacji i rozwoju.

Patrząc z perspektywy dzisiejszego człowieka, trzeba raczej mówić nie tyle o zagrożeniach samej medytacji, ile o zagrożeniach dla życia duchowego z powodu jej braku. Ów brak stwarza w życiu chrześcijanina niebezpieczeństwo płycizny duchowej. Bez medytacji, będącej przedłużoną modlitwą osobistą, nie można założyć fundamentów głębszego życia duchowego.

Pogląd ten wypływa z faktu, że człowiek potrzebuje czasu, aby móc doświadczyć miłości. Jeżeli kochający się ludzie nie mają dla siebie czasu, ich miłość, choćby największa i najpiękniejsza, będzie stopniowo zamierać, stając się coraz bardziej inercyjną i zdawkową. Istotą życia duchowego jest miłość, a doświadczenie miłości Boga wymaga czasu. Z tego też powodu życie duchowe człowieka wymaga tego typu przedłużonej modlitwy.

Medytacja w swym szerokim znaczeniu jest zjawiskiem ogólnoludzkim i może być praktykowana przez każdego człowieka, niezależnie od wyznawanej religii. Nie musi mieć nawet religijnego charakteru.

<sup>5</sup> Zob. P. Piasecki, *Medytacja chrześcijańska. Antropologiczno-teologiczne podstawy w perspektywie duchowości azjatyckiej*, Poznań 2008, s. 11.

<sup>6</sup> Por. K. Dąbrowski, *Osobowość i jej kształtowanie poprzez dezintegrację pozytywną*, Warszawa 1975, s. 30.

Medytować może nawet człowiek niewierzący, traktując medytację jako ćwiczenie własnego umysłu i drogę do skupienia wewnętrznego. Zazwyczaj stanowi ona jednak wyraz ludzkich pragnień spotkania z Absolutem<sup>7</sup>. Powstaje pytanie: co może być istotą takiego spotkania?

### Istota medytacji

Przeznaczeniem chrześcijanina jest dojść do pełni istnienia, którą stanowi sam Bóg. Najprościej rzecz ujmując, każdy człowiek został wezwany do nieograniczonego i niekończącego się rozwoju, jeśli tylko będzie w stanie oddalić ograniczenia, które narzuca mu własne ego, a następnie zanurzy się w tajemnicy Boga. Życie chrześcijanina to codzienna praca i towarzyszący jej trud, w wyniku których codzienność można uczynić darem. Właściwym wypełnieniem służby, jaką człowiek winien sprawować wobec Boga, jest życie w pełni, z niezwykłą mocą i siłą.

Osoba ludzka medytuje, ponieważ poszukuje ostatecznego sensu. Problemy, z którymi się boryka, zwłaszcza nieustanna machina konsumpcji, w żaden sposób nie przybliżają jej do jego poznania. Sięgnięcie po medytację, wbrew pozorom niebędącą wcale skomplikowaną, wprowadza *novum* w naznaczoną licznymi potyczkami codzienność. Trudność, z jaką trzeba się oswoić w przypadku medytacji, polega na praktyce codziennych powrotów, bez niepotrzebnych wizualizacji i oczekiwań na sukces mierzony w liczbach<sup>8</sup>.

Jak twierdzi J. Main, w medytacji próbujemy robić krok do tyłu, przez co nie skupiamy uwagi na sobie, lecz na Bogu. W ten sposób jesteśmy w stanie odnaleźć nasze miejsce w świecie. Odkrywamy, że Bóg przewidział nas w swoim zbawczym planie i każdy z nas w wyjątkowy sposób odpowiada na dar własnego istnienia<sup>9</sup>.

Człowiek medytuje, ponieważ zaczyna sobie uświadamiać, że przeznaczeniem ludzkiego ducha staje się wędrówka i niekończąca się ekspansja. Odkrywa też, że dzięki ciągłemu rozwojowi jego życie może go nieustannie zachwycać i orzeźwiać. Dlatego dąży do nieskończoności, a nie jedynie do tego, co sprawia, że jest usatysfakcjonowany na krótką chwilę<sup>10</sup>.

<sup>7</sup> Por. F. Drączkowski, *Zagadnienie medytacji w nauce Kościoła Ojców Kościoła*, [w:] W. Słomka (red.), *Medytacja. Homo Meditans*, t. 1, Lublin 1984, s. 57.

<sup>8</sup> Por. tamże, s. 40-42.

<sup>9</sup> Por. J. Main, *Medytacja chrześcijańska. Głód głębi serca*, tłum. P. Ducher, Kraków 2009, s. 30-32.

<sup>10</sup> Tamże, s. 43-47.

Osoba ludzka medytuje miłość nieskończonego Boga, który w stworzeniu obdarzył ją pełnią wolności i miłości. To właśnie prostota owej miłości sprawia, że każdy może ją „medytować”<sup>11</sup>. Robiąc to, człowiek podąża drogą światłości do Centrum życia; do Chrystusa, będącego najbardziej znamienym centrum przyciągania modlitwy i chrześcijańskiej kontemplacji<sup>12</sup>. Jak zaznacza J. Ratzinger: „Każda modlitwa posiada swój indywidualny charakter, bowiem każda istota ludzka staje przed Bogiem osobiście, jako konkretna osoba. I właśnie w ten sposób otwiera się ona na drugiego człowieka”<sup>13</sup>. Ludzkie życie nie polega na zaspokajaniu egoistycznych zachcianek, które wydają się być najważniejsze na świecie. Życie można zrozumieć tylko wtedy, kiedy zacznie się nim dzielić z innymi.

Medytacja jest bez wątplenia zjawiskiem ludzkim, ponieważ stanowi taki rodzaj aktów, dzięki którym człowiek realizuje siebie w pełnym wymiarze egzystencji. „Mieć własną drogę życia [...] – pisał Suzuki – oznacza zachęcać ludzi do tego, aby szli bardziej duchową i odpowiednią dla nich drogą życia jako istoty ludzkie”<sup>14</sup>.

Nie ma zatem nic niewłaściwego w tym, że podążając w stronę Boga posługujemy się praktyką medytacji. Owa zdolność zakłada pewien poziom rozwoju każdej osoby i jest czynnikiem sprzyjającym samorealizacji. Stąd też wynika jej obecność w każdej kulturze i religii. Nikogo nie powinien też dziwić fakt, że zna ją i praktykuje także chrześcijanin<sup>15</sup>.

### Praktyka medytacji

W medytacji chrześcijańskiej istotną rolę odgrywa metoda. Nie może ona jednak przysłonić istoty samego zjawiska, jej przedmiotu i celu, do jakiego powinna prowadzić. Nie można też ulec złudzeniu, że medytacja polega ostatecznie na rozmyślaniu (ani też na powstrzymaniu się od niego) i na pozycjach ciała (choć np. wyprostowany kręgosłup może pomóc w odpowiednim skupieniu i oddychaniu),

<sup>11</sup> Por. H. Bourgeois, J.P. Schnetzler, *Modlitwa i medytacja w chrześcijaństwie i buddyźmie*, tłum. K. Łukowicz, Kraków 2001, s. 67-69.

<sup>12</sup> Por. M. Ballester, *Wprowadzenie do medytacji*, tłum. B.A. Gancarz, Kraków 1999, s. 97.

<sup>13</sup> J. Ratzinger, *List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*, „L'Osservatore Romano”, wyd. pol., nr 12 (118), 1989, s. 1-2.

<sup>14</sup> S. Suzuki, *Umysł zen, umysł początkującego*, tłum. J. Dobrowolski, A. Sobota, Gdynia 1991, s. 126.

<sup>15</sup> Por. P. Piasecki, *Medytacja chrześcijańska...*, dz. cyt., s. 7.

lecz na wewnętrznej postawie, szczególnej obecności wobec jej przedmiotu. Każdy z tych poziomów wymaga stałej praktyki i musi upłynąć kilka miesięcy, zanim pojawią się pierwsze efekty<sup>16</sup>.

Kondycja psychiczna współczesnego człowieka pozostawia wiele do życzenia. Nagminnie dochodzi do powtarzania utartych już sloganów, np.: „Nie dam rady”, „Nie ma sensu próbować”, „Brakuje mi siły i ochoty do działania”. Od czasu wydania w 60. latach ubiegłego stulecia znakomitej książki doktora A. Becka, psychiatry z Filadelfii i twórcy psychiatrii kognitywnej, wiemy, że nieustanne powtarzanie takich stwierdzeń podtrzymuje depresję. Beck wykazał również, że zaprzestanie powtarzania ich na głos lub w myślach kieruje pacjenta na drogę równowagi psychicznej<sup>17</sup>.

Od najdawniejszych czasów sztuką wskazywania chorym drogi do zdrowia zajmowali się różni ludzie, także ci określani mianem czarowników lub szamanów. Carl G. Jung zaobserwował, że rytuały, które odprawiają się podobne do siebie na wszystkich kontynentach. Od niepamiętnych czasów u podłoża tej działalności leżała jedna i niezmienna zasada: leczenie pacjenta powinno skupiać się na roznieceniu w nim na powrót pragnienia i woli życia.

Z licznych badań naukowych wynika, iż szamani od zawsze wykorzystywali jakąś metodę, której zadaniem było uwolnienie pacjenta od wszelkich przeszkód i „mocy” zagrażających pragnieniu jego woli życia. Dzisiejsi psychoterapeuci (mimo iż nie wierzą w istnienie demonów) również zrozumieli, jak istotne jest wzmocnienie w pacjencie tej zdolności i siły. W terapii powinno zacząć się od rozpoznania i uporania się z dawnymi traumami, które w pewien sposób wciąż żyją w psychice pacjenta i zaburzają jego życiową perspektywę, a następnie (tutaj też można dopatrywać się szansy dla medytacji chrześcijańskiej) próbować nauczyć pacjenta wzbudzać i utrzymywać w sobie stan wewnętrznej spokoju, odsuwając na bok wszelkie napięcia oraz wspomagając proces powrotu do zdrowia<sup>18</sup>.

J. Main uczy, że zanim w ogóle zaczniemy medytować, powinniśmy poświęcić trochę czasu na przyjęcie wygodnej pozycji. Przede wszystkim należy utrzymywać prosty kręgosłup. Oczywiście można

<sup>16</sup> Por. D. Keown, *Buddyzm*, tłum. T. Jurewicz, Warszawa 1997, s. 105; T.N. Hanh, *Żywy Budda, żywy Chrystus*, tłum. R. Bartoń, Poznań 1998, s. 107-109; D. Gira, F. Midal, *Jezus – Budda. Możliwy dialog?*, tłum. J. Urbaniak, Poznań 2008, s. 170-171.

<sup>17</sup> Zob. A. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, New York, 1976.

<sup>18</sup> Por. D. Servan-Schreiber, *Antyrak. Nowy styl życia*, tłum. G. Kołodziejczyk, P. Amsterdamski, Warszawa 2009, s. 213-214.

mieć lekko przymknięte. Następnie przychodzi kolej na „uspokojenie ducha”, które osiąga się przez powtarzanie – w głębokiej ciszy wnętrza – słów modlitwy lub krótkiej formuły. Na początek zalecanym wyrażeniem jest *Marana tha*. Staramy się je wypowiadać jako cztery tak samo akcentowane sylaby: *Ma-ra-na-tha*. Od początku aż do końca medytacji recytuje się dane słowo. Wszelkie myśli, pomysły i wyobrażenia można odsunąć na bok. Trzeba skupić się tylko na akcentowanym słowie i na nim koncentrować całą uwagę<sup>19</sup>.

Początkującym adeptom medytacji trudno uwierzyć, że siedzenie w bezruchu, przymknięcie oczu i wypowiadanie jednego słowa może przynieść jakąkolwiek korzyść. Początek w praktyce medytacji stanowi przyjęcie wszystkiego „na wiarę” i powtarzanie mantry<sup>20</sup> – w sposób ciągły, od początku do końca (zaleca się 20-30 minut). Odpowiednim czasem praktykowania medytacji są stałe pory dnia, najlepiej wczesnym rankiem i wieczorem<sup>21</sup>.

Wszelkie pojawiające się rozproszenia powinno się ignorować, cały czas powtarzając dane słowo. Służy to odpowiedniemu ukierunkowaniu naszej uwagi, której źródłem i celem powinien być Bóg. W żadnym wypadku nie chodzi tu o osiągnięcie „materialnego” sukcesu, ale permanentne „trwanie” i „rozprzestrzenianie” danej mantry. Musi ona „wybrzmiewać” w sercu, a jej powtarzanie kończy się w momencie „zapomnienia” o niej i o samym sobie. Człowiek nie ulega wtedy wyobraźni, ale uwalnia ją w sercu i daje jej możliwość stania się rzeczywistym punktem oparcia.

### Owoce medytacji

Wytrwale podążanie drogą medytacji pozwala odkryć, że życie ulega stopniowej przemianie, choć w czasie jej trwania można odnieść wrażenie, iż nie zaszły żadne zmiany i tak naprawdę nic się nie dzieje. Jakie zatem owoce może przynieść medytacja? Wyszczególnia się najważniejsze z nich:

1° życie w chwili obecnej – medytując, człowiek całkowicie się w niej zanurza, a recytując, otwiera się na tę chwilę. Nie myśli o przeszłości, nie planuje rzeczy przyszłych. Jest całym sobą „tu i teraz”;

<sup>19</sup> Zob. J. Main, *Medytacja chrześcijańska...*, dz. cyt., s. 50.

<sup>20</sup> Mantra (*man* myśleć, *tra* wznieść się, ochraniać) – w buddyzmie i hinduizmie formuła, werseł lub sylaba, która jest elementem praktyki duchowej. Jej powtarzanie ma pomóc w opanowaniu umysłu, jego uspokojeniu i oczyszczeniu.

<sup>21</sup> Zob. L. Freeman, *Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka*, tłum. A. Ziółkowski, Kraków 2006, s. 49-53.

2° umiejętność bycia – podczas medytacji o niczym się nie myśli, niczego się nie wyobraża, ani nie przeprowadza się wyimaginowanych rozmów. Następuje trwanie w doskonałym uspokojeniu, bezruchu, ciszy. W milczeniu medytacji, wychodząc poza myśli i wyobrażenia, człowiek uczy się bycia sobą, a nie kimś określonym przez pracę czy jakikolwiek proces myślowy;

3° porzucanie pragnień – medytując, osoba ludzka uczy się wyzbywać pragnień, ponieważ wie, że jest zaproszona do życia w pełni, w chwili obecnej. Rzeczywistość stanowi trwanie w Bogu, który jest podstawą naszego istnienia. Spełnianie pragnień wymaga ciągłej bieganiny, podejmowania nieustannych zmagania. Rzeczywistość wymaga tylko ciszy i trwania w bezruchu. Należy otwierać się więc na Boży plan względem nas;

4° nieprzywiązywanie się – nie chodzi tu o „unikanie” samego siebie, odwracania się od swoich problemów czy aktualnej sytuacji życiowej. „Nieprzywiązywanie się” to w istocie uwalnianie się od ciągłego zaabsorbowania sobą samym, od takiego nastawienia umysłu, w którym moje „ja” umieszczone zostaje w centrum stworzenia. „Nieprzywiązywanie się” pozwala prawdziwie troszczyć się o przyjaźń, miłość, braterstwo. Człowiek przestaje wykorzystywać ludzi do własnych celów. Uwalnia się od niepokoju, którego źródłem jest obawa, że straci własne „ja”;

5° wolność ducha – medytacja to droga do serca, do głębin jestestwa, gdzie można zwyczajnie „być” – nie usprawiedliwiając i nie tłumacząc siebie, ale radując się i odpowiadając na dar własnego istnienia;

6° wzrastanie w miłości – polega na oddalaniu się od samych siebie, od egoizmu, interesowności, wyizolowania; człowiek uczy się na nowo kochać i być kochanym;

7° harmonia oraz zakorzenienie w Bogu – praktyka codziennej medytacji pozwala zakorzenić ją w sercu, a gdy zapanuje w nim korzeń, rozkwita. Medytacja prowadzi do pokoju wyrastającego z harmonii, której doświadcza się, nawiązując kontakt z Podstawą naszego istnienia;

8° dojrzałe relacje międzyludzkie i skupianie uwagi na drugim człowieku – osoba ludzka cieszy się z istnienia innych, nie okazując jakiegokolwiek pragnienia ich kontrolowania. Pragnie poznać drugiego takim, jakim jest, i rozkoszować się tym poznaniem;

9° stałość – powtarzanie mantry „zakotwicza” w głębinach jestestwa. Człowieka nie interesuje powierzchowność, lecz poszukuje on oparcia w Bogu, który jest stałym punktem odniesienia w nieustannie zmieniającej się rzeczywistości;



10<sup>o</sup> życie w pełni – zgodnie z indywidualnymi predyspozycjami urzeczywistniamy osobisty potencjał. Medytacja pozwala nam wkroczyć na ścieżkę pełni życia zakorzenionego w nas samych, w miłości, w Bogu<sup>22</sup>.

Warto pamiętać, że wytrwała praktyka medytacji powoduje liczne skutki nie tylko natury egzystencjalnej, ale również fizjologicznej, potwierdzone licznymi badaniami naukowymi, np. kontrola oddechu zwalnia i uspokaja rytm serca, reguluje krążenie krwi, rozluźnia napięcia nerwowe i mięśniowe. Głębokie oddychanie pozwala pozbyć się zużytego powietrza, które często zalega w płucach i powoduje nerwowość oraz niepokój. Zmienia się również aktywność mózgu<sup>23</sup>.

Osoby praktykujące od dłuższego czasu medytację wykazują również zwiększoną zdolność koncentracji, poczucie harmonii umysłu, akceptację samych siebie, zmniejszoną podatność na stres i lęk, jak również większą niezależność od wpływu czynników sytuacyjnych. To wszystko sprawia, że medytację można uznać za niezwykle ważny i wartościowy czynnik, neutralizujący negatywne skutki dzisiejszego stylu życia, prowadzące człowieka do pośpiechu, chorób, powierzchowności, nerwowości, zagubienia własnej tożsamości.

Medytacja podporządkowuje zmysły i psychikę wartościom duchowym. Wprowadzając w ludzkie życie ład i harmonię, sprawia, że człowiek staje się bardziej spójny wewnętrznie. Stanowi szansę na przywrócenie i utrzymanie utraconej niegdyś równowagi. Jest ona także alternatywą dla utraty własnej osobowości, jak również roztropnym poszukiwaniem i uważnym studium własnego przypadku, kiedy to człowiek uczy się opanowania oraz samokontroli, od których zależeć będzie jakość jego przyszłego życia. W tym ujęciu medytacja stanowi wyjście na spotkanie tego, co istotne<sup>24</sup>.

Taka modlitwa wprowadza w świat wartości i bez względu na okoliczności pomaga w coraz to doskonalszy sposób realizować własne powołanie oraz rozwijać życiowe talenty. O pełni osobowej egzystencji nie decydują bowiem – jak pisał S. Siemianowski – żadne „kwalifikacje wyróżniające, lecz samo człowieczeństwo w nas”<sup>25</sup>. Dzięki medytacji owo człowieczeństwo staje się dla każdego w pełni dostępne.

<sup>22</sup> Por. J. Main, *Medytacja chrześcijańska...*, dz. cyt., s. 142-181.

<sup>23</sup> Por. A. Kaisen, *Budodharma. Droga samuraja*, tłum. A. Migacz, Katowice 2001, s. 187.

<sup>24</sup> Por. E. Walewander, *Zjawisko medytacji w dzisiejszym świecie*, [w:] W. Słomka (red.), *Medytacja*, dz. cyt., s. 21; J.B. Lotz, *Wdrożenie w medytację nad Nowym Testamentem*, tłum. J. Zychowicz, Kraków 1985, s. 18.

<sup>25</sup> S. Siemianowski, *Człowiek – twórca samego siebie*, „W Drodze”, nr 9, 1999, s. 15.

Medytacja nie polega na całkowitym odrzuceniu społecznej moralności i wartości – jak chciałby Krishnamurti. Nie trzeba w niej również przekraczać granic społecznych zachowań. Medytacja daje wolność, którą Bóg obdarzył człowieka w momencie stworzenia i pragnienie jej „posiadania” nie musi wcale oznaczać klęski poszukiwań, gdyż szukając, można odnaleźć coś więcej (niekoniecznie muszą to być własne pragnienia)<sup>26</sup>.

### Refleksja

W dzisiejszym świecie ludzie zbyt rzadko skupiają się na poznawaniu Boga i Jego tajemnic oraz na wypełnianiu Jego woli. Bóg jest dla nich przede wszystkim Bytem transcendentnym, Stworzycielem świata, któremu należy się bezwzględne posłuszeństwo. Człowiek wierzący zapomina, że Bóg jest przede wszystkim Miłością, a medytacja stanowi drogę i szansę do poznania i uwierzenia. W tej rzeczywistości spotykają się dwie wolności – ludzka i Boża. Chrześcijanin, wykorzystując tę przestrzeń, powinien starać się odkrywać Boży przekaz; uwierzyć miłości oraz wypływającemu z niej przebaczeniu<sup>27</sup>.

V. Albisetti, jeden z najbardziej znaczących twórców współczesnej psychoanalizy i twórca psychoterapii personalistycznej, napisał, że prawdziwy sukces w pracy z pacjentem zawdzięcza miłości do Boga i do drugiego człowieka, a „introspekcja, poznanie siebie, własnego «ja», mogą dostarczyć wyjaśnień tylko na początku [...], później są bezużyteczne przy wyjaśnianiu prawdziwej przyczyny, w której zawiera się wszystko: autentyczny motyw życia”. W ostatnich latach życia zrozumiał, iż „modlitwa uzdrowia, ponieważ ona w przeciwieństwie do introspekcji, pomaga wyjść z siebie [...] i jeśli jest autentyczna, to przemienia osobowość”. Twierdzi, że gdyby osoby cierpiące na nerwicę modliły się, odkryłyby z pewnością sens swojego życia – „odkryłyby w ciszy modlitwy nieskończoną miłość Boga do każdego człowieka”<sup>28</sup>.

Po tym doświadczeniu Albisetti zamienił swoje gabinety we Włoszech i Austrii na szkoły modlitwy i zaczął dostrzegać pierwsze rezultaty: cierpiący na depresję czuli się lepiej, a stan rozstrojenia ustępował – wszystko dzięki modlitwie. Jak pisał:

<sup>26</sup> Por. J. Krishnamurti, *Jedyna rewolucja*, tłum. W. Sady, Poznań 1995, s. 79.

<sup>27</sup> Por. P. Piasecki, *Medytacja chrześcijańska...*, dz. cyt., s. 9.

<sup>28</sup> V. Albisetti, *Uzdrowienie medytacją chrześcijańską*, tłum. W. Zasiura, Kielce 2000, s. 87-88.

„Modlitwa nie jest pewną opcją, jest koniecznością. Bez modlitwy nasze ludzkie istnienie nie ma znaczenia, nie ma sensu. Dla mnie modlitwa jest słowem, które zbawia, słowem, które uzdrowia. Należy modlić się zawsze. Nie należy nigdy przerywać, ale być zawsze szczęśliwym, zawsze dziękować”<sup>29</sup>.

To świadectwo zdaje się potwierdzać zapewnienia wszystkich, którzy swoje uzdrowienie przypisują działaniu chrześcijańskiej modlitwy. Jeżeli praktyka medytacji miałyby przynosić podobne owoce – prowadzić od spokoju do pokoju, od duchowej i psychicznej śmierci do odzyskania życia i wartości, dzięki którym człowiek staje się lepszy – to dlaczego (mając przez cały czas świadomość celu wędrówki, jakim jest Bóg i Jego miłość) nie mielibyśmy się nią zainteresować? Dlaczego nie poddać się ciszy oraz kontemplacji, mającym ogromne znaczenie w doświadczaniu żywego Boga<sup>30</sup>? Dlaczego nie skorzystać z tej pomocy, a realizując własne powołanie i rozwijając życiowe talenty mieć możliwość zmiany ludzkiego życia i uczynić je przez to lepszym?

„Bycie chrześcijaninem – pisał H. Waldenfels – nie oznacza na pierwszym miejscu wyznawania światopoglądu lub sposobu życia zwanego «chrześcijaństwem» ani przynależności do organizacji określanej jako «Kościół», lecz oznacza znalezienie egzystencjalnej drogi życiowej w naśladowaniu osoby Jezusa Chrystusa i podążanie tą drogą”<sup>31</sup>.

Medytacja zmusza do odpowiedzi na pytanie, czy potrafimy rozpoznać obraz Boży w kimś, kto nie został stworzony na nasze podobieństwo i którego język, wiara oraz ideały różnią się od naszych<sup>32</sup>. Czy J. Main, nawiązując bliskie kontakty z buddyzmem, byłby w stanie powtórzyć za R. Guardinim, że istniał „jeden jedyny człowiek, który mógłby nasuwać myśl, że jest w pewnym sensie podobny do Jezusa: Budda”<sup>33</sup> i czy prawdą jest, że „tylko przekraczając siebie, człowiek pozostaje sobą”<sup>34</sup>? Pojawiające się na tym etapie pytania stanowią

<sup>29</sup> Tamże, s. 88.

<sup>30</sup> Por. A. Ziółkowski, *Wprowadzenie do wydania polskiego*, [w:] E. Christie, *Medytacja chrześcijańska w szkołach. Przewodnik dla nauczycieli i rodziców*, tłum. H. Mijas, P. Żak, Kielce 2012, s. 6.

<sup>31</sup> H. Waldenfels, *Chrystus a religie*, tłum. B. Draj, Kraków 2004, s. 10.

<sup>32</sup> Por. Ch. Gellner, *Chrześcijanin wśród religii świata*, tłum. K. Markiewicz, Poznań 2010, s. 311.

<sup>33</sup> R. Guardini, *Bóg*, tłum. J. Zychowicz, Warszawa 1999, s. 300 n.

<sup>34</sup> K. Czyżewski, *Most i człowiek*, [w:] J. Stranz (red.), *Dialog w żywiole wyobraźni*, Poznań 2008, s. 153.

asumpt do zajęcia się szerzej omawianym zjawiskiem (zwłaszcza w kontekście relacji chrześcijańsko-buddyjskich) i udzielenie rzeczowej odpowiedzi, jednak ze względu na ograniczone rozmiary tej pracy nie jest to możliwe.

Podążając za buddyjskimi Czterema Niezmierzonymi Stanami (tematami medytacji) natrafia się na: miłosierdzie (życzliwe nastawienie, przyjaźń, okazywanie dobrej woli wszystkim istotom), współczucie (utożsamianie się z cierpieniem innych), radość (szczęście i dobry los innych ludzi), opanowanie (pomaga zrównoważyć powyższe dyspozycje oraz sprawić, że są adekwatne do okoliczności)<sup>35</sup>. Medytacja otwiera oczy na miłość, jak również potrzeby drugiego człowieka. Stanowi pomost do „wyobraźni miłosierdzia”, do której zachęcał Jan Paweł II.

Z perspektywy tych rozważań warte zauważenia są oczekiwania, które wobec Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (propagującej medytację chrześcijańską, skoncentrowaną wokół nauczania benedyktyna oraz jego następcy<sup>36</sup>) wniósł J. Prusak, broniący medytacji według J. Maina, a mianowicie to, że jej członkowie muszą

„przedstawiać medytację chrześcijańską jej własnym językiem, jakim jest duchowość apofatyczna, a nie psychologia transpersonalna czy duchowość Dalekiego Wschodu. Po drugie, być lepiej przygotowanym teologicznie do dialogu z wyznawcami innych religii i nie ulegać chrześcijańskiemu kompleksowi wschodnich medytacji. Po trzecie, nie myśleć o sobie jako o duchowej elicie Kościoła – tak, jakby sama medytacja gwarantowała jakieś przywileje względem Boga”<sup>37</sup>.

To bardzo ważny głos w kontekście przyszłości i rozwoju medytacji chrześcijańskiej. Bóg nie jest jakimś Dalekim Nieznajomym lecz Bliskim Przyjacielem, z którym powinniśmy się w sposób spontaniczny dzielić wszystkim tym, z czego składa się nasze życie. Medytacja – praktykowana jako prosta argumentacja – daje do zrozumienia, że można Go znaleźć w każdym aspekcie życia.

<sup>35</sup> Por. D. Keown, *Buddyzm*, dz. cyt., s. 109-110.

<sup>36</sup> Zob. [www.wccm.pl](http://www.wccm.pl) [dostęp: 30.09.2017]; J. Augustyn, *Medytacja chrześcijańska. Szanse i zagrożenia* [on-line], [www.mateusz.pl/duchowosc/ja-mch.htm](http://www.mateusz.pl/duchowosc/ja-mch.htm) [dostęp: 30.09.2017]; A. Kuryś, „*Medytacja chrześcijańska*” – czy chrześcijańska? [on-line], [www.gosc.pl/doc/1510266.Medytacja-chrzescijanska-czy-chrzescijanska](http://www.gosc.pl/doc/1510266.Medytacja-chrzescijanska-czy-chrzescijanska) [dostęp: 30.09.2017].

<sup>37</sup> Zob. J. Prusak, *Nie bój się medytacji*, „Tygodnik Powszechny”, nr 17-18, 2013, s. 22.

Autor pisał ten tekst z pozycji praktyka, który doświadcza korzyści dla własnej osoby i chce podzielić się kolejnymi etapami drogi w zbliżaniu się do Boga, a tym samym odzyskiwaniu zdrowia i utraconej równowagi psychicznej. Klucz, który włożył w ręce czytelnika, nie ma uniwersalnego charakteru i nie otwiera wszystkich drzwi. Ma jednak zwrócić uwagę na perspektywę lepszych wyborów i możliwość stosowniejszych zachowań, które warunkują lepszy byt każdego człowieka. Jak pisał benedyktyn Main:

„Nie chciałbym sugerować, że medytacja jest jedyną drogą, lecz wskazać, że jest to jedyna droga, jaką ja znalazłem. W moim doświadczeniu jest to droga prawdziwej prostoty, która umożliwia nam uświadomienie sobie w pełni Ducha, którego Jezus zesłał do naszych serc”<sup>38</sup>.

Celem tego artykułu nie była krytyka proponowanego rozumienia chrześcijańskiej medytacji przez J. Maina i jego następcę, L. Freemana. Chodziło raczej o przedstawienie istoty, metod i narzędzi, prowadzących do osiągnięcia równowagi, a także wytrwałości w czynieniu z kolejnego dnia lepszego jutra, krótko mówiąc – korzyści podążania tego rodzaju drogą modlitwy.

Autorowi obcy był także jakikolwiek przejaw prozelityzmu. Chciał jedynie zaciekawić tematem medytacji i jej praktycznym wykorzystaniem nie tylko dla własnej korzyści, ale także w pracy z potencjalnym pacjentem. Ma nadzieję, że owoce tej medytacji wprowadzą w ludzkie życie spokój i pomogą odzyskać utracone zdrowie oraz równowagę psychiczną.

~•~

ŁUKASZ MRÓZEK

### **Praktyka medytacji chrześcijańskiej**

#### **Streszczenie**

W artykule poruszono zagadnienie medytacji chrześcijańskiej skoncentrowanej wokół nauczania benedyktynów – Johna Maina oraz jego następcy Laurence’a Freemana. Przedstawiono istotę, a także zwrócono uwagę na owoce, które przynosi uważna i codzienna praktyka medytacji. Omówiono także jej cel – nieustanną miłość Boga i wypływającą z niej miłość do drugiego człowieka, jak również

<sup>38</sup> J. Main, *Głos ciszy*, tłum. M. Michalska, Warszawa 1997, s. 34.

wprowadzenie osoby ludzkiej w świat wartości oraz pomoc w coraz to doskonalszej realizacji własnego powołania i rozwijania życiowych talentów. Zwrócono uwagę na proponowane metody oraz ich przydatność w rozumieniu i rozwoju medytacji chrześcijańskiej.

Autor ma nadzieję zaciekać tematem medytacji i jej praktycznym wykorzystaniem nie tylko dla własnej korzyści, ale i w pracy z potencjalnym pacjentem, by pomóc mu odzyskać utracone zdrowie oraz równowagę psychiczną.

**Słowa kluczowe:** harmonia, jakość życia, medytacja, pragnienie, samokontrola.

ŁUKASZ MRÓZEK

### **The practice of Christian meditation**

#### **Abstract**

The article discusses the issue of Christian meditation focused on teaching of Benedictine Father John Main and his successor, Father Laurence Freeman. It presents the essence of meditation and pays attention to the fruits of its attentive and everyday practice. Its purpose is discussed, namely, the constant love of God and flowing from it love of another human being, as well as the introduction of human person into the world of values and help given in realizing one's own vocation in a more perfect way and develop one's life talents. Attention is also paid to the proposed methods and their usefulness in the understanding and development of Christian meditation.

The author hopes awake interested in the subject of meditation and its practical use - not only for one's own benefit, but also in working with a potential patient to help him regain his lost health and mental balance.

**Keywords:** meditation, self-control, desire, harmony, quality of life.