

mgr lic. Mariola Milik¹

ORCID: 0000-0002-5859-4935; mariola.milik@doktorant.upjp2.edu.pl

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

Antropologia Thomasa Keatinga

Streszczenie

Dzisiejszy człowiek, zanurzony w materialistycznym świecie, oddalił się od Boga i świata duchowego. Thomas Keating starał się przywrócić tę sferę, propagując formę modlitwy ciszy *Centering Prayer*. W swoich dziełach opisuje, jak ta modlitwa wpływa na całościowy rozwój człowieka. Autorka niniejszego opracowania próbuje odtworzyć wizję człowieka, jaką Keating zawarł w swoich pracach w nadziei, że przyczyni się to do powstania lepszego modelu antropologii.

Słowa kluczowe: Thomas Keating, wizja człowieka, rozwój, duchowość

Abstract

The Anthropology of Thomas Keating

The materialism of today's world is causing people to lose contact with God and with their own spirituality. Thomas Keating tried to bring this part of the human experience back by promoting a form of meditative prayer called *Centering Prayer*. In his books he describes how this prayer influences integral human development. The author tries to discover Keating's vision of the human person, in hope of assisting in the creation of a better anthropological model.

Keywords: Thomas Keating, anthropology, human development, spirituality

Postać Thomasa Keatinga (1923–2018) nie jest w Polsce specjalnie znana. W Stanach Zjednoczonych jego osoba jest łączona z *Centering Prayer*, współczesną formą chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej², którą

¹ Mariola Milik – doktorantka Szkoły Doktorskiej na UPJPII w Krakowie, dyscyplina nauki teologiczne. Terapeuta Zespołu Wsparcia Duchowego Szpitala Klinicznego im. dr. Józefa Babińskiego Sp. ZOZ w Krakowie.

² Niektórzy autorzy negują chrześcijańskość *Centering Prayer* (por. C. Rossini, *Is Centering Prayer Catholic?*, Omaha 2018), albo wskazują na niebezpieczeństwo synkretyzmu (por. J. D. Dreher, *The Danger of Centering Prayer*, <https://www.catholiceducation.org/en/>)

rozwinął wraz ze swoimi współpracownikami z zakonu trapistów, propagując do końca swojego życia.

Keating pozostawił po sobie wiele książek, nagrań i wywiadów, w których opisywał *Centering Prayer* i tłumaczył, w jaki sposób pomaga ona człowiekowi odkryć Boga i otworzyć się na Jego uzdrawiającą i przemieniającą łaskę. Aby przybliżyć swoim angielskojęzycznym czytelnikom świat doświadczeń duchowych w czasie modlitwy głębi, posługiwał się on zrozumiętym na Zachodzie językiem psychologii i opierał się na współczesnych teoriach z różnych dziedzin nauki. Nie starał się zbudować jednolitego systemu antropologicznego, ale opierając się na modlitwie oraz lekturze Ewangelii i dziełach mistyków, a także na pracach z różnych dyscyplin naukowych (szczególnie psychologii) próbował zrozumieć rozwój człowieka i rolę, jaką odgrywa w nim modlitwa i jaki ma wpływ na relację z Bogiem. Celem niniejszego opracowania jest wydobycie poglądów antropologicznych trapistów z jego prac i zrekonstruowanie wizji człowieka, jaka się z nich wyłoni.

Aby zachować wierność cytowanych dzieł autora, będą one analizowane w oryginale, zestawiając jego myśli w tematycznych blokach. Najpierw zostaną zaprezentowane rozważania Keatinga o realności grzechu pierwotnego i jego skutkach dla ludzkości. Potem zostaną prześledzone jego poglądy związane z indywidualnym rozwojem psychologicznym człowieka. Następnie zostaną opisane idee na temat historycznego rozwoju całej ludzkości, po czym nastąpi powrót do rozwoju jednostki, żeby ukazać, jak trapista rozumie rozwój duchowy i przedstawić jego opisy wewnętrznej struktury człowieka. Na koniec zostanie podjęta próba połączenia wszystkich tych refleksji w logiczną całość w nadziei, że uda się skonstruować model antropologiczny, który pomógłby w zrozumieniu jego wizji człowieka. Głębsza analiza myśli Keatinga ani kompleksowa ocena jego poglądów nie zostanie jednak podjęta, ponieważ wykracza to poza zakres podjętego opracowania.

religion-and-philosophy/apologetics/the-danger-of-centering-prayer.html [10.08.2020]). Prześledzenie tej kwestii nie mieści się jednak w ramach niniejszego artykułu.

1. Człowiek upadły – ludzka kondycja

Keating pisze, że człowiek zmienił się na skutek grzechu pierwszych rodziców. Księga Rodzaju (3, 8) pokazuje, że Adam i Ewa mogli rozmawiać z Bogiem, który przechadzał się po ogrodzie, ale po zjedzeniu zakazanego owocu, ukryli się przed Nim. Ich potomków Keating nazywa „upadłymi” (*fallen*), bo po grzechu rajskim, który trapią nazywa „Upadkiem”, ich potomkowie także unikają Boga, próbując żyć jakby Go nie było, zatracając w efekcie świadomość Bożej obecności. Poczucie braku Boga i alienacji człowieka Keating nazywa „ludzką kondycją”³. Bez Boga człowiek sam stara się zapewnić sobie bezpieczeństwo i szczęście, jakby grzech pierwotny został wpisany w jego materiał genetyczny⁴.

Tłumacząc proces alienacji, trapią przedstawia hipotezę Michaela Washburna⁵, psychologa transpersonalnego, który twierdzi, że aby osiągnąć samoświadomość dziecko we wczesnym rozwoju musi odciąć się od źródła swojej istoty i otworzyć w sobie przestrzeń na rozwój ego i odkrycie poczucia własnej tożsamości; inaczej czułoby się przerażająco zależne od „dynamicznego jądra” (*dynamic ground*), czyli duchowych władz duszy. Washburn rozwinął własną terminologię, żeby uniknąć mówienia o grzechu, ale Keating odnosi ten proces do „pierwotnej utraty niewinności spowodowanej przez Upadek”⁶ pierwszych ludzi i stwierdza, że ceną samoświadomości jest odcięcie się od Boga i utrata z Nim intymnej bliskości, jaką Adam i Ewa cieszyli się w raju.

Keating wskazuje na teorie psychologiczne, według których nawet 98% ludności Zachodu boryka się z problemem współzależnienia lub z problemem dysfunkcyjnej rodziny⁷, jako argument potwierdzający słuszność katolickiej nauki o grzechu pierwotnym. Chore relacje

³ Por. T. Keating, *The Human Condition. Contemplation and Transformation*, New York–Mahwah 1999.

⁴ Por. T. Keating, *Divine Therapy and Addiction. Centering prayer and the Twelve Steps*, Brooklyn 2011, s. 23.

⁵ Por. T. Keating, *Intimacy with God. An Introduction to Centering Prayer*, New York 2009, s. 41–42.

⁶ T. Keating, *Reawakenings*, New York 1992, s. 88 (tłum. własne).

⁷ Por. T. Keating, *The Human Condition...*, dz. cyt., s. 12.

w rodzinie i brak dojrzałej miłości i altruizmu stanowią wszechobecny problem grzesznej ludzkości. Trapista wierzy, że Jezus jest Terapeutą, który nie tylko uzdrawia człowieka, ale przez swoją mękę odzyskał utraconą dla ludzi łaskę. Choć wstępując do nieba, pozostawił On ludzkość w „przerazającej słabości, ślepotcie i ignorancji, do jakich upadła przez grzech pierworodny”⁸, ale nadal działa, napełniając swoją łaską człowieka, który Mu zaufa, obdarza go Duchem Świętym i przeprowadza przez proces wzrastania i rozwoju psycho-duchowego. Uznanie własnej grzeszności jest pierwszym krokiem koniecznym do nawrócenia się i szukania Bożej pomocy.

2. Psychologiczny rozwój człowieka

Keating zauważa, że człowiek w swoim rozwoju zmienia się nie tylko fizycznie, ale także psychicznie. Przedstawia proces dojrzewania jednostki w książce *Invitation to Love*⁹, opierając swoje rozważania na teorii rozwojowej Jeana Piageta. Mówi tam o instynktownych potrzebach ludzi, które odgrywają ogromną (choć często nieuświadomianą) rolę w ich życiu. Dzieli je na trzy grupy par¹⁰: potrzeby związane z zapewnieniem przeżycia (*survival*) i poczucia bezpieczeństwa (*sense of security*), potrzeby dające poczucie kontroli (*control*) i siły (*power*), oraz potrzeby czułości (*affection*) i szacunku (*esteem*), czy akceptacji (*approval*). Dziecko, niezdolne racjonalnie wyrażać swoich potrzeb, aby je zaspokoić, buduje wewnętrzny świat, w którym rządzą emocje i emocjonalne „programy szczęścia”. „Program szczęścia”, który dość często zaspakaja potrzebę, przynosząc dziecku satysfakcję, staje się wyuczonym zachowaniem. Gdy potrzeby nie są bezpośrednio zaspakajane, dziecko szuka substytutów (*security symbols*) w otoczeniu, by skompensować brak satysfakcji (*compensation*), albo zapomina – wypiera przykre doświadczenia do nieświadomości (*repression*).

⁸ T. Keating, *Crisis of Faith, Crisis of Love*, New York 1996, s. 37 (tłum. własne).

⁹ Por. T. Keating, *Invitation to Love. The Way of Christian Contemplation*, New York–London 2010.

¹⁰ Por. T. Keating, *Invitation to Love...*, dz. cyt., s. 20.

Do chwili urodzin wszystkie potrzeby zapewniane są automatycznie. Po urodzeniu życie dziecka całkowicie zależy od innych. Jeśli jest kochane, a jego potrzeby zaspakajane, odkrywa swoje ciało, uczy się swojej tożsamości i kontrolowania swoich emocji. Gdy brak mu miłości i troskliwej opieki, wytwarza irracjonalne „programy szczęścia” i mechanizmy obronne (*coping mechanisms*), które służą radzeniu sobie z bólem (szczególnie bólem emocjonalnym) i z poczuciem krzywdy. Trapista pisze, że niemowlę nie wie, co to jest prawdziwe szczęście, bo nie czuje obecności Boga, a „bez uspakajającego doświadczenia Boga odbiera świat jako potencjalnie wrogi”¹¹. Odczuwa jednak przyjemne albo nieprzyjemne doznania, i to co miłe identyfikuje ze szczęściem¹², szybko ucząc się zachowań, które mają mu te przyjemne wrażenia zapewnić. Wszystkie przeżycia zapisywane są w jego mózgu i układzie nerwowym¹³, i choć pozostają niedostępne dla świadomości, żyją w ciele i wracają w formie emocji w podobnych sytuacjach życiowych. Powstaje fałszywe „ja” (Keating mówi o formacji fałszywego „ja”), egocentryczne i egoistyczne „ja”, które w miarę upływu lat i wraz z poszerzaniem się kręgu kontaktów społecznych, rozrasta się i umacnia tak, że w końcu człowiek się z nim całkowicie identyfikuje. Staje się ono jedynym „ja”, jakie zna.

Następny okres rozwoju to okres socjalizacji (wiek 4–8 lat), czyli identyfikacji (często nadmiernej) ze swoją grupą społeczną. Dziecko, wciąż pragnąc Bożej miłości, szuka jej w środowisku i uczy się zachowań, które zapewniają mu aprobatę, a unika tych, które przynoszą ból odrzucenia. Przejmuje wartości swojego otoczenia, z góry zakładając, że są one prawdziwe, a jego fałszywe „ja” rozrasta się i wzmacnia. Jest to także okres formacji freudowskiego „superego”¹⁴, które Keating opisuje jako „emocjonalny osąd czy zachowanie jest poprawne czy niepoprawne”¹⁵. Jest to okres internalizowania wartości rodziców, opiekunów i nauczycieli, które układają się w system wartości rozwijającego się człowieka (ten proces Keating nazywa *cultural conditioning*). Daje on poczucie

¹¹ T. Keating, *Intimacy with God...*, dz. cyt., s. 42 (tłum. własne).

¹² Por. T. Keating, *Divine Therapy and Addition...*, dz. cyt., s. 43.

¹³ Por. T. Keating, *The Human Condition...*, dz. cyt., s. 14.

¹⁴ Por. https://en.wikipedia.org/wiki/Id,_ego_and_super-ego#Super-ego (12.07.2018).

¹⁵ T. Keating, *Invitation to Love...*, dz. cyt., s. 33 (tłum. własne).

porządku i bezpieczeństwa, ale niektóre przyjęte wartości są nieprawdziwe, i ograniczają wolność działania. Freud uważa, że superego odpowiada za poczucie winy (gdy superego „karze” za jakieś działanie) albo poczucie dumy (kiedy za coś „nagradza”), i że może ono stać się wewnętrznym tyranem. Trapista myśli podobnie, wskazując, że skomplikowane i rozbudowane przez nadmierną identyfikację z grupą „programy szczęścia” stają się z czasem źródłami motywacji i ocen postępowania: tu umieszczone są nasze oczekiwania i przekonania o tym, co powinno się, a czego nie wolno robić. Te przekonania nie zawsze są dobre i prawdziwe, często oddalają od Boga, zamiast zbliżać do Niego.

Człowiek osiąga pełnię samoświadomości w wieku 12–14 lat, ale wciąż nie odczuwa obecności Boga, i nadal rządzi jego fałszywe „ja” wraz z rozbudowanymi i teraz już skryształizowanymi „programami szczęścia” i mechanizmami obronnymi. Pojawiają się uzależnienia jako nowe sposoby kompensowania niezaspokojonych potrzeb. Alkoholizm, pracoholizm, seksoholizm, zakupoholizm, siecioholizm czy hazard mają odwrócić uwagę od bólu i trudności, i wzmocnić słabe ego człowieka¹⁶, ale na ogół zawodzą, a osiągnięta ulga czy satysfakcja jest krótkotrwała. Powoduje to frustrację, a ta rodzi „gniew, żal, lęk, pychę, chciwość, zazdrość, pożądanie czy apatię, ponieważ każde wydarzenie, które uniemożliwi zaspokojenie pragnień, niezawodnie wyzwoli tę lub inną raniącą (*afflictive*) emocję”¹⁷. Jednocześnie pojawiają się myśli, które potęgują odczuwane emocje, a silniejsze emocje przywołują coraz radykalniejsze komentarze, i z każdą chwilą jest trudniej powstrzymać narastające napięcie wewnętrzne. Keating nazywa tę wewnętrzną „rozmowę” sekwencjami emocjonalno-kognitywnymi¹⁸, które prowadzą do fizjologicznego wzbudzenia emocjonalnego. I ciało i umysł buntują się, że nie mogą mieć tego, czego pragną w danym momencie.

Zdrowy rozwój człowieka wymaga przechodzenia na coraz wyższe poziomy. Niezaspokojone we wczesnym okresie potrzeby, także te emocjonalne, hamują rozwój i zatrzymują go na poziomie, na którym wystąpił

¹⁶ Por. T. Keating, *Divine Therapy and Addition...*, dz. cyt., s. 43.

¹⁷ T. Keating, *Invitation to Love...*, dz. cyt., s. 20 (tłum. własne).

¹⁸ Por. T. Keating, *Divine Therapy and Addition...*, dz. cyt., s. 89n.

brak. Idąc za myślą psychoanalityków, Keating pisze o „zafiksowaniu” czy „utrwaleniu” (*fixation*) rozwoju emocjonalnego na poziomie braku, jaki dziecko wtedy odczuło (*perceived deprivation*)¹⁹. W efekcie dorosły człowiek reaguje niedojrzale emocjonalnie, interpretując pewne sytuacje życiowe jako zagrożenie.

Chociaż trapista opisuje rozwój człowieka w oparciu o teorie naukowe, odnosi go do prawd wiary i mądrości Pisma Świętego. Słowa Chrystusa nawołującego do nawrócenia z grzesznej drogi Keating rozumie jako zmianę kierunku, w którym człowiek szuka szczęścia²⁰, bo nie świat, tylko Bóg może nim obdarzyć.

Emocje niosą ze sobą pewną energię. Te wyparte w nieświadomość utrudniają przepływ energii zarówno w psychice, jak i w ciele, co „wzmacnia” (*reinforce*) potrzebę kompensacyjnego działania (*compensatory activity*), żeby ukryć ból. Hamują rozwój człowieka w aspekcie, którego dotyczą, zatrzymując go na poziomie, na jakim zostały odrzucone; są to tak zwane fiksacje dziecięce. Dopiero uleczenie tych fiksacji (np. w terapii) pozwala człowiekowi na normalne funkcjonowanie w społeczeństwie.

W tym kontekście Keating mówi o Bożej terapii (*Divine therapy*), czyli szeroko rozumianym uzdrawiającym działaniu łaski Bożej. Aby Bóg mógł człowieka uleczyć i pomóc mu wzrastać psychicznie i duchowo, ten musi się otworzyć na Jego łaskę, np. w modlitwie. Wiele badań nad medytacją i relaksacją pokazuje, że praktyki medytacyjne służą zdrowiu i dobremu samopoczuciu²¹. Dla Trapisty ważniejsze jest, żeby w modlitwie otworzyć się na Boga, żeby zaufać Duchowi Świętemu, który uzdrawia człowieka na coraz głębszych poziomach. Początkującym w modlitwie Bóg zsyła pocieszenia, które mają im pomóc zaakceptować samych siebie, bo ludzie dzisiaj czują się niekochani, niechciani, często nienawidzą samych siebie. Wielu boi się Boga, bo uwierzyło filozofom oświecenia²², pokazującym

¹⁹ Por. T. Keating, *Invitation to Love...*, dz. cyt., s. 27.

²⁰ Por. T. Keating, *The Human Condition...*, dz. cyt., s. 17.

²¹ Por. A.M. Househam et al, *The Effects of Stress and Meditation on the Immune System, Human Microbiota, and Epigenetics*, „Advances” 31 (2017), s. 10–25.

²² Por. T. Keating, *Intimacy with God...*, dz. cyt., s. 2.

Boga dalekiego i obojętnie patrzącego na świat. W modlitwie poznają Boga bliskiego, miłosiernego i kochającego.

Modlitwa pomaga wyciszyć się i skoncentrować uwagę, co otwiera człowieka na jego nieświadomość, pozwalając mu poznać samego siebie. Keating poświęca cały rozdział, żeby opisać, jak może wyglądać „rozpakowanie” nieświadomości (*The Unloading of the Unconscious*)²³.

3. Psychologiczny rozwój ludzkości

Keating widzi historię jako rozwój ludzkości, jakby cała ludzkość była jednym organizmem. Interesują go teorie opisujące ten rozwój zarówno na poziomie nieświadomym, jak i świadomym. Na przykład rozważa nieświadomość zbiorową, opisaną przez Carla Junga (*collective unconscious*)²⁴, którą rozumie jako „doświadczenie wspólne całej ludzkiej rasie, które może mieć znaczny wpływ na nasze zachowanie, postawę czy system wierzeń”²⁵. Dla Junga jest to dziedziczny zbiór *archetypów*, obecny we wszystkich kulturach i w każdym czasie historii ludzkości. Dla trapisty to nieświadomość ontologiczna, poziom istnienia (*level of being*). W głębi siebie posiadamy zbiór „wszystkich ludzkich możliwości potrzebnych do rozwoju duchowego”²⁶, w tym energii naturalnych (energie wrodzone, właściwe ludzkiej naturze, niezbędne do rozwoju osoby ludzkiej), jak i energii nadnaturalnych – Bożej łaski, czyli Bożej obecności (*the Divine Indwelling*), otrzymywanej w sakramencie chrztu świętego.

Rzeczony rozwój świadomości i historię transformacji, przez które przechodziła cała ludzkość przedstawia na modelu Kena Wilbera²⁷, ponieważ sugeruje on, że człowiek w swoim jednostkowym rozwoju powtarza te same etapy i przyswaja te same systemy wartości, które składają się na historię kultur od pierwszych grup ludzkich do dzisiaj.

²³ Por. T. Keating, *Open Mind, Open Heart. The Contemplative Dimension of the Gospel*, New York 2003, s. 93–107.

²⁴ Por. C.G. Jung, *The Concept of the Collective Unconscious*, Londyn, 19.10.1936; <https://pdfs.semanticscholar.org/a9f3/0fd0edb9adfd1e1dfc4e1a6ac76fd6cfa8ee.pdf> (7.10.2018).

²⁵ T. Keating, *Divine Therapy and Addition...*, dz. cyt., s. 152 (tłum. własne).

²⁶ T. Keating, *Intimacy with God...*, dz. cyt., s. 65.

²⁷ Por. T. Keating, *Invitation to Love...*, dz. cyt., s. 27n.

Początkowo ludzie byli całkowicie uzależnieni od otaczającej ich natury, gdzie trudno było zdobyć pożywienie, a łatwo paść ofiarą drapieżników. Charakteryzowała ich pierwotna jedność, tzn. nie mieli poczucia własnego „ja” i identyfikowali się ze swoim otoczeniem. Taki stan świadomości Keating, za Wilberem, nazywa „świadomością gadzią” (*reptilian consciousness*). Ten poziom świadomości porównuje do bezbronnego i nieświadomego swojej odrębności niemowlęcia.

Kiedy pojawia się kult Wielkiej Matki Ziemi oraz obrzędy związane z polowaniami, Keating pisze o świadomości „tyfonicznej” (*typhonic consciousness*). Ludzie wciąż żyli w świecie natury i kierowali się prymitywnymi instynktami, ale mieli już poczucie swojej odrębności. Podobnie jak dzieci w wieku 2–4 lat.

Kiedy powstały pierwsze cywilizacje, pojawiły się miasta-państwa mówiące swoimi językami i rozwinęła się sztuka i uprawa roli, świadomość ludzka weszła na poziom mitycznej przynależności („*the mythic membership*” *consciousness*). Ludzie czuli się częścią klanu, identyfikowali się z nim, a poczucie ich „ja” stanowiło „ja” grupy, w której żyli (*the social self*). Odpowiada to okresowi socjalizacji dziecka w wieku 4–8 lat, kiedy przyjmuje ono system wartości otoczenia.

Okolo 3000 p.n.e. ludzkość weszła na poziom świadomości mentalno-egoicznej (*mental egoic*), charakteryzującej się samoświadomością refleksyjną i racjonalnym myśleniem. Ten poziom dziecko powinno osiągnąć w wieku 8 lat, ale Keating zauważa, że rzadko mu się to udaje. Podobnie jak współczesnym ludziom nie udaje się osiągnąć w pełni refleksyjnej samoświadomości poziomu mentalno-egoicznego i zamiast rozwijać swoją osobowość i brać odpowiedzialność za swoje postępowanie, wciąż koncentrują się na zaspokajaniu swoich potrzeb, ponieważ „wraz z wyłonieniem się w pełni refleksyjnej samoświadomości i poczucia własnej tożsamości pojawiło się rosnące poczucie oddzielenia się od Boga”²⁸, a wraz z nim poczucie samotności, bezradności i lęku. Człowiek wykorzystuje więc rozum do budowania coraz bardziej skomplikowanego systemu symboli bezpieczeństwa i cofając się do poziomu mitycznej przynależności, jest niezdolny do życia w wolności dziecka Bożego. W ten sposób

²⁸ T. Keating, *Invitation to Love...*, dz. cyt., s 29 (tłum. własne).

hamuje nie tylko swój rozwój indywidualny, ale i rozwój całej ludzkości, w tym także Kościoła. Racjonalizując swoje postępowanie, usprawiedliwiają się, a nawet gloryfikując swoje potrzeby i przekonania, dzisiejszy człowiek jest jakby zawieszony pomiędzy dwoma poziomami: mitycznym, gdzie więzi go jego fałszywe „ja”, i mentalno-egoicznym, na którym używając rozumu i prawidłowo rozwiniętego sumienia, powinien rozróżnić dobro od zła. Na poziomie mentalno-egoicznym pojawia się grzech osobisty: racjonalny, świadomy i dobrowolny wybór przeciwko sumieniu, ale też pojawia się zdolność otwarcia się na Bożą łaskę i na dary Ducha Świętego, nawrócenia się i wejścia na drogę rozwoju duchowego i aktywnego poszukiwania Boga w modlitwie.

Wilber przewiduje, że istnieją jeszcze wyższe poziomy świadomości, intuicyjny (*intuitive*), jednoczący (*unitive*) i jedności (*unity*), poziom, które Keating zestawia z opisanymi w swojej książce *Invitation to Love* etapami chrześcijańskiej drogi duchowej²⁹. Poziom intuicyjny to czas rozwoju modlitwy (jak opisuje go Teresa z Avila w *Twierdzy wewnętrznej*) i nocy zmysłów według Jana od Krzyża; poziom jednoczący to przemieniające zjednoczenie i noc ducha; a poziom jedności to pełnia zjednoczenia z Bogiem. Rozwój duchowy, który zaczyna się nawróceniem człowieka, ma prowadzić do otworzenia się na Bożą łaskę, odkrycia swojego prawdziwego „ja” i zbliżenia się do Boga tak, by się z Nim całkowicie zjednoczyć i odnaleźć pełnię szczęścia.

4. Duchowy rozwój człowieka

Keating wierzy, że Bóg mieszka we wnętrzu każdego człowieka. Doświadczenie modlitwy głębi i lektura mistyków przekonały go nie tylko o istnieniu warstwy duchowej, ale także o tym, że człowiek rozwija się duchowo. Proces rozwoju duchowego rozumie jako drogę do Boga. Przedstawia ją graficznie jako schodzenie, z pomocą Ducha Świętego, schodami w głąb siebie, do samego centrum, którym jest czyste serce, miejsce „przemieniającego zjednoczenia”³⁰. Jest to też droga wspinania

²⁹ Por. T. Keating, *Invitation to Love...*, dz. cyt., s. 142, Appendix III.

³⁰ Por. T. Keating, *Intimacy with God...*, dz. cyt., s. 56 (Diagram 7).

się w górę drogą świętości, z niższych poziomów świadomości na wyższe, coraz bliżej Boga. Wiara, nadzieja i miłość wzrastają z każdym poziomem, a Duch Święty obdarza swymi darami, wyzwalaając coraz więcej kreatywnej energii do czynienia dobra. Starając się przekonać, że warto podjąć trud własnego rozwoju duchowego, Keating przedstawia Boga jako kogoś, kogo nie trzeba się bać i komu można zawierzyć siebie i swoje życie, choć droga duchowa jest trudna, często porównywana do wewnętrznej walki; trapiata precyzuje, że jest to walka ze swoim fałszywym „ja”.

Omawiając rozwój duchowy, Keating powołuje się na katolickiego teologa Johna S. Dunne’a, według którego rozwój duchowy jest integralną częścią rozwoju człowieka. Ma on cztery etapy, każdy z nich związany ze zgodą (*consent*) na przyjęcie Bożej woli w kolejnym ważnym aspekcie ludzkiej natury i ludzkiego życia; cztery przyzwolenia, o które Bóg prosi człowieka³¹.

W dzieciństwie Bóg prosi o przyzwolenie na fundamentalną dobroć natury człowieka, które polega na zaakceptowaniu samego siebie i dobra zawartego w swoim byciu (*being*), gdyż jest to dar Boga. Dziecku trudno taką zgodę wyrazić, bo jego doświadczenie życiowe przeczy istnieniu dobra i w nim samym i w świecie dookoła. I chociaż na ogół znajduje ono sposób, by zaakceptować siebie, często pozostaje w nim poczucie braku własnej wartości i ambiwalentne uczucia do samego życia.

W okresie młodzieńczym Bóg prosi człowieka, żeby wyraził zgodę na swój pełny rozwój, także budzącą się seksualność, na zaakceptowanie tej nowej energii i nie zamykanie się w sobie, ale używanie aktywnie swoich zdolności i kreatywności, i wchodzenie w relacje z innymi ludźmi. Jest to trudne, ponieważ młody człowiek często przeżywa zachodzące w nim zmiany w negatywny sposób i odbiera towarzyszące tym zmianom emocje jako niebezpieczne. Bojąc się ich, odrzuca je albo wypiera je do nieświadomości, skąd, teraz już skrycie, nadal wpływają na jego zdrowie i zachowania. A energia seksualna jest źródłem miłości i czułości oraz motywacji do prawdziwej pomocy innym ludziom i dobrej z nimi współpracy.

³¹ Por. T. Keating, *Invitation to Love...*, dz. cyt., s 44–49.

Trzecie przyzwolenie dotyczy pogodzenia się z przemijaniem; zaakceptowania swojego niebytu i tego, że „ja” człowieka będzie się pomniejszało z wiekiem, w chorobie, starości i na koniec w śmierci. Wejściu w dorosłość towarzyszą pożegnania tych, którzy odeszli w wieczność, oraz refleksja nad własną śmiercią. Ludzie boją się śmierci i wolą udawać, że jej nie ma. A Bóg prosi dorosłego człowieka, żeby wyrzekł się wszystkiego, co jest mu drogie i zaakceptował powolny proces umierania i strat, jakie musi ponieść: rozstania z ludźmi, opuszczone miejsca, utracone rzeczy.

Czwarte przyzwolenie na przemienienie, wbrew pozorom, jest najtrudniejsza. Bóg prosi o wyrażenie zgody na śmierć fałszywego „ja”, jedyne „ja”, jakie się zna. Sama śmierć jest formą uwolnienia od fałszywego „ja”, bo

kiedy umiera mózg, jest to także koniec fałszywego „ja” i jego całego systemu wspomagającego (...) [a śmierć] może być momentem, w którym po raz pierwszy możemy dokonać prawdziwie wolnego wyboru³².

Człowiek stara się zdemontować swoje fałszywe „ja” (*dismantling the false self*), walcząc z pokusami i żyjąc miłością do innych. Również droga duchowa, z jej biernymi oczyszczeniami, opisanymi przez Jana od Krzyża, poprzez kolejne upokorzenia fałszywego „ja” prowadzi do jego demontażu. Dopiero kiedy nie będzie już fałszywego „ja”, może się wyłonić prawdziwe „ja” człowieka.

Keating zauważa, że cztery przyzwolenia Dunne’a są zaproszeniem, żeby traktować zarówno życie, jak i śmierć jako dary Boże, akceptować Bożą wolę obecną we wszystkim dookoła, pogodzić się z nią w radości posiadania, jak i zrzeczenia się Jego darów i zaakceptować Boży plan zbawienia. Każda zgoda pomaga wzrastać i rozwijać się, a rozwój łączy się zawsze w jakiś sposób z umieraniem. Nie chodzi o odrzucenie kolejnych etapów życia, tylko o odrzucenie ich ograniczeń, przy jednoczesnej akceptacji wszystkiego, co jest dla każdego etapu dobre, piękne i prawdziwe. W ten sposób człowiek wyzwala się od tyranii egoistycznych „programów szczęścia” i traktowania dóbr tego świata jak bożków. Integruje

³² T. Keating, *Manifesting God*, New York 2005, s 92 (tłum. własne).

też w sobie wcześniejsze wartości z tym, co dobre teraz, jednocześnie wchodząc w coraz bardziej intymną relację z Bogiem.

Do takiej intymnej relacji prowadzi też trudna droga oczyszczeń duchowych, którą Keating opisuje, opierając się na nauce Jana od Krzyża³³.

Nawróceniu często towarzyszy poczucie Bożej obecności, radość i entuzjazm, ale po okresie euforii nadchodzi ciemna noc zmysłów. Wtedy człowiek znowu nie czuje Boga, ale nie cieszą go też rzeczy tego świata (których pragnęło fałszywe „ja”). Trapista porównuje ten stan do żałoby, bo człowiek opłakuje wszystko, czego szukał bezskutecznie. Ten brak radości jest pierwszym znakiem nocy zmysłów. Żeby wykluczyć depresję i inne naturalne stany przygnębienia, potrzeba jeszcze, żeby człowiek, choć nie czuje Jego obecności, nadal się zwracał do Boga, oraz by modlitwa stawała się sucha, a medytacje dyskursywne, pomimo wkładanych weń wysiłków, przychodziły z trudnością. Te zmiany są wynikiem wewnętrznej przemiany: człowiek w modlitwie przestaje polegać na zmysłach i rozumie, a pragnie Boga samą wiarą. Keating sądzi, że „suchość w modlitwie i poczucie opuszczenia przez Boga są uczestnictwem w męce Chrystusa”³⁴, a każde upokorzenie fałszywego „ja” to kolejne wewnętrzne zmartwychwstanie.

Noc zmysłów to okres walki wewnętrznej, kiedy Bóg uczy człowieka nowego sposobu relacji ze sobą, relacji, w której ma się on ufnie otworzyć na Bożą miłość i po prostu „być” z Bogiem. W tym procesie nieświadomość zostaje oczyszczona, a niedojrzałe programy szczęścia i fałszywe „ja” zostają rozbrojone i zniszczone. W efekcie człowiek staje się wolny od dominacji swojego fałszywego „ja” wraz z jego kompulsjami i fiksjami, i gotowy na przyjęcie z pokorą darów Ducha Świętego. Ta wolność staje się coraz głębsza, przechodząc od wolności od grzechu, przez wolność od tendencji, by zgrzeszyć, do wolności, by kochać i wreszcie, osiągając najwyższą wolność – „wolność, by być tym, czym Bóg chce, byśmy byli w danym momencie, bez zastanawiania się nad sobą, ponieważ

³³ Por. T. Keating, *Invitation to Love...*, dz. cyt., s 68n.

³⁴ T. Keating, *The Better Part. Stages of Christian Contemplative Living*, New York, London 2000, s. 64 (tłum. własne).

nie ma już siebie, do którego można by wrócić”³⁵. W pokorze i wolności człowiek może się stawać coraz bardziej tym, czym ma być w Bożym zamierzeniu.

Po nocy zmysłów następuje *plateau*, okres pogody i cieszenia się owocami stoczonej wcześniej walki. Keating myśli, że człowiek potrzebuje tego czasu, by zintegrować swoje relacje na nowym poziomie duchowym, nauczyć się żyć czystą wiarą, uwolnić się od błędnego obrazu Boga, który w sobie do tej pory nosił, oraz przygotować się na następny etap walki duchowej – na ciemną noc ducha.

W duszy wciąż są niedoskonałości: „habitualne rozproszenie umysłu, ciągnące się skutki kulturowej socjalizacji i duchowa pycha”³⁶, które Bóg musi oczyścić na następnym etapie rozwoju duchowego, zwanego ciemną nocą ducha, by wlać w duszę swoją miłość. Trapista porównuje noc ducha do głębokiej kuracji psycho-duchowej, oczyszczającej psychologiczną i zbiorową nieświadomość, która „uwalnia łaski zebrane w [...] ontologicznej nieświadomości, gdzie duchowe dary obficie zesłane w czasie chrztu czekają na aktywację”³⁷. Jest to konieczne, bo w nieświadomości zbiorowej skrywają się duchowe archetypy (m.in. cudotwórca, męczennik czy prorok), i człowiek obdarzony Bożą łaską może poczuć się wybrańcem Boga i utożsamić się z jednym z nich. Noc ducha pomaga zobaczyć, że bez Boga człowiek zawsze może zgrzeszyć, i że wszystko, co mu się wydaje, że sam osiągnął, w rzeczywistości jest darem Boga. Bóg w nocy ducha obdarza człowieka pięcioma darami: uwalnia go od pokusy wynoszenia się nad innych; obdarza harmonią emocjonalną, by nie ulegał emocjom; oczyszcza swój obraz ze zniekształceń nabytych w życiu i pozwala się poznać czystą wiarą; oczyszcza cnoty teologalne przemieniając wolę człowieka tak, że może całkowicie Mu się oddać; i napełnia go pragnieniem zjednoczenia ze sobą tak, że jest on w stanie pokonać swój egoizm i wszelkie przeszkody do zjednoczenia z Nim. Osiągając w swoim rozwoju duchowym etap zjednoczenia z Bogiem, człowiek

³⁵ T. Keating, *The Better Part...*, dz. cyt., s. 65 (tłum. własne).

³⁶ T. Keating, *Invitation to Love...*, dz. cyt., s. 95 (tłum. własne).

³⁷ T. Keating, *Manifesting God*, dz. cyt., s. 105 (tłum. własne).

staje się wolny od swojego egoistycznego „ja” i swoich zaborczych emocji, napełniony Bożą energią, miłością i pragnieniem czynienia dobra.

Keating pod wpływem lektury mistyków wierzy, że dusze zjednoczone z Bogiem mogą wejść w jeszcze bardziej bolesną ciemną noc, łącząc się z opuszczonym na krzyżu Chrystusem, ponieważ wchodzą w zjednoczenie z Nim „tak czyste, że jak promień światła przechodzący przez doskonałą próżnię, nie jest postrzegane”³⁸. Bo zjednoczenie z Bogiem to nie egoistyczne osiągnięcie szczęścia na ziemi, ale stawanie się coraz bardziej podobnym do Jezusa, szczególnie w Jego zbawczej męce. Człowiek zaczyna kochać, jak kocha Bóg, prawdziwą, bezinteresowną miłością.

Podsumowanie – schemat antropologii

Z analizy prac Keatinga wyłania się dynamiczna i holistyczna wizja człowieka. Od samego początku swego istnienia człowiek się zmienia, rozwija fizycznie, psychicznie i duchowo, a zmiany w jednej warstwie wpływają na pozostałe. Człowiek zraniony grzechem pierwotnym, bez poczucia Bożej obecności czuje się bezradnie samotnym, jednocześnie jednak boi się zależności od Boga i utraty swojej tożsamości, szuka więc szczęścia w świecie. Stara się zaadaptować do warunków otoczenia, by zaspokoić swoje potrzeby. Buduje wewnętrzne systemy, które mają mu zapewnić kontrolę i bezpieczeństwo, oraz mechanizmy obronne, które mają zmniejszyć ból braku miłości, której tak pragnie. Przechodzi kolejne etapy rozwoju zarówno indywidualne, jak i wspólne dla całej ludzkości. Kiedy osiąga zdolność myślenia refleksyjnego, uświadamia sobie jeszcze mocniej brak Bożej obecności, co często tak go przeraża, że cofa się w rozwoju i bardziej szuka zaspokojenia potrzeb ciała niż Boga. A Bóg jest stale obecny w życiu człowieka, nawołuje go swoim Słowem w Ewangelii, dotyka go w sakramentach świętych i prosi go, by Mu zaufał, nawrócił się, zaakceptował Jego wolę na każdym z etapów duchowego rozwoju i pozwoił się uleczyć Bożą łaską.

Keating rozróżnia w człowieku trzy poziomy czy warstwy: fizyczną, psychiczną (świadomą i nieświadomą) i duchową. Ta duchowa jest dla

³⁸ T. Keating, *Open Mind...*, dz. cyt., s. 105 (tłum. własne).

niego bardzo ważna, bo to w tym wymiarze człowiek może odnaleźć Boga i poznać prawdę o sobie samym. Tam też podejmuje prawdziwie wolne decyzje o swoich relacjach: do Boga, innych i samego siebie. To dzięki warstwie duchowej człowiek może „poczuć” Bożą obecność w swoim sercu.

Keating wierzy, że w samym centrum człowieka mieszka Bóg w Trójcy Świętej Jedyny. Mówi o „pierwiastku naszej istoty [...], [którym jest] obraz Boga”³⁹ i Chrystusie, który jest „najgłębszą rzeczywistością w nas”⁴⁰. Bóg, źródło ludzkiego bytu, jest stale i nieustannie obecny (*abides*) w najgłębszym miejscu ludzkiego wnętrza. Ta Boża obecność jest „podstawą naszego istnienia”⁴¹, czymś najbardziej prawdziwym, czymś co pozwala człowiekowi uczestniczyć w Boskim życiu. Z niej wypływa całe człowieczeństwo z jego duchowością, psychiką i cielesnością.

Trapista wie, że naturę ludzką tworzy jedność duszy i ciała⁴². Nie popadając w dualizm stwarza integralną, holistyczną wizję człowieka, w której podkreśla duchową sferę i duchowe potrzeby, a przede wszystkim ogromne pragnienie zjednoczenia z Bogiem, które jest nadprzyrodzonym celem człowieka⁴³. Używa takich wyrażeń jak poziomy ludzkiej istoty (*levels of our being*)⁴⁴, „cały człowiek z ciałem, duszą i duchem”⁴⁵, „wymiar duchowy” (*spiritual dimension*)⁴⁶, czy „poziom duchowej świadomości, gdzie zgodnie z własnym charakterem i w duchowy sposób unkcjonują nasze intelekt i wola”⁴⁷.

Chcąc pomóc ludziom w odkryciu swojej duchowości, Keating opisuje warstwy ludzkiej świadomości⁴⁸, w tym poziom świadomości ducho-

³⁹ T. Keating, *Divine Therapy and Addition...*, dz. cyt., s. 183 (tłum. własne).

⁴⁰ T. Keating, *The Mystery of Christ. The Liturgy as Spiritual Experience*, New York 2008, s. 17 (tłum. własne).

⁴¹ T. Keating, *The Practice of Attention/Intention*, w: *The Divine Indwelling. Centering Prayer and Its Development*, T. Keating, T. R. Ward, S. A. Butler, G. F. Cairns, P. D. Lawson, G. Fitzpatrick-Hopler, New York 2001, s. 94 (tłum. własne).

⁴² Por. T. Keating, *Crisis of Faith...*, dz. cyt., s. 77.

⁴³ Por. *Katechizm Kościoła katolickiego*, Poznań 1994, 367.

⁴⁴ Por. T. Keating, *Divine Therapy and Addition...*, dz. cyt., s. 24.

⁴⁵ T. Keating, *Intimacy with God...*, dz. cyt., s. 133 (tłum. własne).

⁴⁶ Por. T. Keating, *The Human Condition...*, dz. cyt., s. 10.

⁴⁷ T. Keating, *Intimacy with God...*, dz. cyt., s. 29.

⁴⁸ Por. T. Keating, *Intimacy with God...*, dz. cyt., s. 30 (Diagram 4, Levels of Awareness).

wej, który leży poniżej poziomu zwykłej świadomości, a gdzie można odczuć Boga w specjalny, inny niż uczuciowy czy myślowy sposób. Pod nim znajduje się jeszcze poziom prawdziwego „ja”, w centrum którego zamieszkuje sam Bóg. To tam Bóg jest stale obecny, cierpliwie czekając, aż człowiek odważy się do Niego zbliżyć.

Pomimo że Thomas Keating nie opracował teologicznego systemu antropologicznego, można stwierdzić, iż z lektury jego książek wyłania się całościowy obraz człowieka, w jego różnych aspektach: duchowym, psychicznym i fizycznym, które wzajemnie na siebie wpływają i są od siebie zależne. Jest to obraz człowieka grzesznego, nieświadomego Bożej obecności, zagubionego w świecie bez Boga, potrzebującego nawrócenia i uzdrowienia. Opierając się na współczesnych teoriach filozoficzno-psychologicznych, pismach katolickich mistyków, i przede wszystkim na Piśmie Świętym, trapista pokazuje, jak człowiek się zmienia, dojrzewa, rozwija, i w miarę, jak poznaje samego siebie, wchodzi na coraz to wyższe poziomy, cały czas pozostając tą samą osobą. W konsekwencji powstał dynamiczny model rozwoju człowieka podróżującego przez życie drogą do Boga, którego szuka często nie zdając sobie z tego sprawy. Ksiądz Wojciech Zyzak ocenił, że „Keating naszkicował dokładną mapę duchowej podróży w dialogu z antropologią ewolucyjną, psychologią rozwojową, myślą egzystencjalną i mądrością tradycyjnej chrześcijańskiej duchowości”⁴⁹.

Człowiek według Keatinga rozwija się wraz z całym rodzajem ludzkim, przechodząc przez podobne stadia rozwoju, przez jakie przechodzi w swojej historii cała ludzkość. Jeśli osiągnie świadomość mentalno-egoiczną, może nawrócić się na ewangeliczne wartości i rozpocząć drogę rozwoju duchowego. Jest to droga umierania dla siebie, a rodzenia się dla Boga, której celem jest przemieniające zjednoczenie z Trójjedynym. Nawrócony przechodzi ponownie, ale z większą pokorą i z większym zaufaniem w Boże miłosierdzie, zarówno drogę swojego indywidualnego rozwoju, jak i wspólną drogę ludzkości, odrzucając przy tym przeszkody, które wcześniej hamowały jego rozwój, i przyjmując wartości, które

⁴⁹ W. Zyzak, *Modlitwa według Thomasa Keatinga*, w: *Módl się i pracuj: Cystersi kształtują siebie i świat*, red. W. Misztal, B. Rodziewicz, Kraków 2010, s 102.

wcześniej zostały odrzucone. Zostaje uzdrowiony i staje się prawdziwie sobą na obraz Jezusa Chrystusa.

Keatingowi udało się wytłumaczyć korzenie egoizmu człowieka i jego zagubienie we współczesnym świecie, i jednocześnie ukazać jego rozwój duchowy jako integralną i istotną część ludzkiego wzrostu i dojrzewania. Powstała holistyczna wizja człowieka⁵⁰, tak bardzo potrzebna w dzisiejszym świecie. Wielu teologów i filozofów, ale także psychologów i lekarzy⁵¹ zwraca uwagę na potrzebę zmiany wizji człowieka w taki sposób, by uwzględnić w niej sferę duchowości. Wydaje się, że trójwarstwowy model Keatinga, widziany całościowo, może stanowić jedną z propozycji rozwiązania tego problemu.

Bibliografia

Keating T., *Crisis of Faith, Crisis of Love*, New York 1996.

Keating T., *Divine Therapy and Addition. Centering prayer and the Twelve Steps*, Brooklyn 2011.

Keating T., *Intimacy with God. An Introduction to Centering Prayer*, New York 2009.

Keating T., *Invitation to Love. The Way of Christian Contemplation*, New York-London 2010.

Keating T., *Journey To The Center, A Lenten Passage*, New York 1999.

Keating T., *Manifesting God*, New York 2005.

Keating T., *Open Mind, Open Heart. The Contemplative Dimension of the Gospel*, New York 2003.

Keating T., *Reawakenings*, New York 1992.

Keating T., *The Better Part. Stages of Christian Contemplative Living*, New York-London 2000.

Keating T., *The Human Condition. Contemplation and Transformation*, New York-Mahwah 1999.

Keating T., *The Mystery of Christ. The Liturgy as Spiritual Experience*, New York 2008.

Keating T., *The Practice of Attention/Intention*, w: *The Divine Indwelling. Centering Prayer and Its Development*, T. Keating, T.R. Ward, S.A. Butler, G.F. Cairns, P.D. Lawson, G. Fitzpatrick-Hopler, New York 2001.

⁵⁰ Por. W. Zyzak, *Holistyczny charakter duchowości chrześcijańskiej*, „Polonia Sacra” 23 (2019), s. 147–167.

⁵¹ Por. prace takich autorów jak Herbert Benson, Christina Puchalski, Michael Washburn, Harold Koenig i innych. Głód duchowy zauważa też Stanisław Urbański we wstępie do książki *Trzy okresy życia*.

Dreher J.D., *The Danger of Centering Prayer*, „This Rock” (Nov. 1997), s. 14–16; <https://www.catholiceducation.org/en/religion-and-philosophy/apologetics/the-danger-of-centering-prayer.html> (7.10.2018).

Househam A.M. et al, *The Effects of Stress and Meditation on the Immune System, Human Microbiota, and Epigenetics*, „Advances” 31 (2017), s. 10–25.

Jung C.G., *The Concept of the Collective Unconscious*, Londyn, 19.10.1936, <https://pdfs.semanticscholar.org/a9f3/0fd0edb9adfd1e1dfc4e1a6ac76fd6cfa8ee.pdf> (7.10.2018).

Katechizm Kościoła katolickiego, Poznań 1994.

Rossini C., *Is Centering Prayer Catholic?*, Omaha 2018.

Superego, https://en.wikipedia.org/wiki/Id,_ego_and_super-ego#Super-ego (12.07.2018).

Zyzak W., *Holistyczny charakter duchowości chrześcijańskiej*, „Polonia Sacra” 23 (2019), s. 147–167.

Zyzak W., *Modlitwa według Thomasa Keatinga*, w: *Módl się i pracuj: Cystersi kształtują siebie i świat*, red. W. Misztal, B. Rodziewicz, Kraków 2010.