

Matthew McGetrick OCD

MEDYTACJA

dla współczesnych mężczyzn i kobiet



Flos Carmeli

Poznań 2014

© *Copyright* for the Polish edition by
FLOS CARMELI, 2014

Tytuł oryginału *Meditation for Modern Men and Women*

Tłumaczenie Ewa Skłodowska

Korekta Joanna Karpińska

Imprimi potest Roman Jan Hernoga OCD, Prowincjał
Warszawa dn. 21.01.2011 r.
L.dz. 10/P/2011

Imprimatur Bp Marek Jędraszewski,
Wikariusz Generalny
Poznań, dn. 30.04.2010 r., N. 2285/2010

Nihil obstat Ks. Kan. dr Michał Tschuschke, Cenzor
Poznań, dn. 30.04.2010 r.

Wydawca FLOS CARMELI
Wydawnictwo Warszawskiej Prowincji
Karmelitów Bosych
ul. Działowa 25, 61-747 Poznań
tel.: 61 856 08 34; faks: 61 856 09 47
wydawnictwo@floscarmeli.poznan.pl
www.floscarmeli.pl

Druk i oprawa TOTEM - Inowrocław

ISBN 978-83-62536-92-4

WPROWADZENIE

Słowo „medytacja” może być różnorako rozumiane. Dla wielu chrześcijan oznacza ono rozmyślanie o życiu i nauczaniu Jezusa Chrystusa. Duchowość Wschodu utożsamia je z wyciszonym umysłem. Taka jest buddyjska medytacja Zen i medytacja transcendentalna. Chrześcijaństwo jednak również proponuje cichą medytację, chociaż nie jest ona tak powszechnie znana. Jest ona nazywana medytacją kontemplacyjną w odróżnieniu od rozważania znanego jako modlitwa dyskursywna. Nazywa się ją również modlitwą wlaną lub mistyczną, albo po prostu kontemplacją.

Słowo „kontemplacja” jest czasem używane, aby określić patrzeć na obraz powstały w wyobraźni, np. gdy mówimy: „kontemplujmy Chrystusa, jak przemawia do ludzi na górze”. Częściej jednak rozumiemy przez nie mistyczny rodzaj modlitwy bez myśli czy wyobrażeń umysłu. Będę używał słowa „kontemplacja” w tym drugim znaczeniu.

Istnieją dwa główne rodzaje kontemplacji: kosmiczna i chrześcijańska. Kontemplacja kosmiczna

jest świadomością istnienia ukrytego Bytu wszechświata. Kontemplacja chrześcijańska jest świadomością Chrystusa w Jego dziele zbawienia. Mogą być one oddzielone lub połączone. Kontemplacja kosmiczna zawiera się w granicach ludzkich zdolności i można do niej dojść przez odpowiedni trening i technikę, na przykład medytację transcendentálną (TM) – niektórzy ludzie mają siłę psychiczną, która to ułatwia.

Jest to doświadczenie Boga w Jego stworzeniu, jako dającego wszystkiemu istnienie; doświadczenie uniwersalnego Bytu ukrytego w poszczególnych bytach; doświadczenie jedności wszystkiego, nie wyłączając nas samych; doświadczenie wiecznej szczęśliwości i miłości. Jednak jest w tym coś bezosobowego. Nawet miłość jest bezosobowa. Nie ma świadomości, że się kogoś kocha lub że się jest przez kogoś kochanym.

Kontemplacja kosmiczna jest czymś niezależnym od wydarzeń historycznych i jest oparta po prostu na związku poszczególnych bytów z Bytem Uniwersalnym. Przyczynia się do rozwinięcia zdolności abstrahowania w umyśle danej osoby i sprawia, że staje się dla niej trudne zajmowanie stanowiska w praktycznych sprawach codziennego życia. Stąd niektórzy jogini składają śluby milczenia na całe życie lub muszą być karmieni przez

swoich uczniów, aby ich kontemplacja nie została przerwana.

Kontemplacja chrześcijańska – przeciwnie, jest czymś, co ma miejsce w ramach historii, historii zbawienia. Uznaje ona realność wezwania do uczestniczenia w dzieleniu życia Boga, które utraciliśmy przez grzech i które zostało nam przywrócone przez śmierć i zmartwychwstanie Chrystusa, realność naszego złączenia z Chrystusem w Jego Kościele i realność naszego uczestnictwa w życiu Boga poprzez widzialne obrzędy Mszy Świętej i Sakramentów.

Uprawiający kontemplację niechrześcijańską uważają, że ten kontekst historyczny zakłóca transcendentalny charakter kontemplacji (używają oni słowa *medytacja*, podczas gdy my mówimy o *kontemplacji*), ponieważ konieczne jest wyjście poza wszelkie pojęcia i wyobrażenia, to znaczy oderwanie się od nich, aby nawiązać kontakt z Zasadą i Źródłem Bytu. Również chrześcijanie doświadczają często pewnego dylematu, czy powinni zajmować swój umysł rozważaniem o historii zbawienia i nawiązaniem dialogu z Jezusem, naszym Zbawicielem, czy też mają próbować oderwać się od takich myśli, aby nawiązać bezpośredni kontakt woli ze Źródłem Bytu.

Odpowiedź jest dość łatwa: powinniśmy iść do Boga całą swoją istotą, zgodnie z tym, jak On nas

prowadzi. To On musi nas prowadzić. To znaczy, że musimy próbować nawiązać z Nim kontakt w sposób, który będzie najbardziej odpowiedni w danej chwili. Musimy się kierować intuicją naszej duszy, przez którą On nas prowadzi, i nie wolno nam decydować w oparciu o nasze własne chęci, aby wybierać taki czy inny sposób odprawiania medytacji. Na przykład byłoby wielkim błędem, gdyby ktoś pociągany do tego, by rozmawiać z Jezusem, powiedział sobie: „Nie, cicha kontemplacja jest doskonalsza, więc muszę opróżnić swój umysł”. Natomiast jeżeli ktoś czuje się pociągany do stanu wyciszonej uwagi, powinien poddać się temu, ponieważ będąc chrześcijaninem, jest pociągany do zjednoczenia z Jezusem na poziomie czysto duchowym.

Gdy mówię, że powinniśmy dążyć do Boga całym swoim jestestwem, mam na myśli, że jest właściwe miejsce dla każdego sposobu zbliżenia się. Jest czas, kiedy powinniśmy studiować i rozważać historię zbawienia, i uczynić to podstawą intymnej rozmowy z Jezusem. Często zdarza się, że podczas zagłębiania się w takim rozważaniu i rozmowie czujemy się pociągani do głębszego wyciszenia. To wyciszenie może trwać tylko kilka chwil, a potem istnieje potrzeba ponownego użycia naszego umysłu, aby utrzymać naszą uwagę skierowaną na Boga. Z reguły powinniśmy zawsze ule-

gać temu wezwaniu do wewnętrznego wyciszenia i nie zmuszać się do kontynuowania modlitwy, jakakolwiek by ona była.

Czasami to wewnętrzne wyciszenie (św. Jan od Krzyża nazywa je „miłosną uwagą”) staje się naszym normalnym stanem, a od czasu do czasu może być przeplatane myślami lub pragnieniami. Ale nawet w takich wypadkach wciąż kontynuujemy, w innym czasie, karmienie naszych myślących umysłów modlitwą liturgiczną, czytaniem duchowym lub inną modlitwą.

Kontakt transcendentálny z nieskończonym bytem Boga nie jest zakłócaný przez kontemplację, która uznaje święte Człowieczeństwo Jezusa. Jezus jako człowiek posiada zarówno ludzką duszę, jak i ludzkie ciało. Możemy użyć wyobraźni, aby rozmyślać o Nim w Jego ludzkiej postaci. Możemy również wyjść poza nasze myśli i wyobrażenia i nawiązać duchowy kontakt z Jego ludzką duszą. W obydwu przypadkach jest możliwy kontakt z Jego Bóstwem, lecz należy pamiętać, że druga forma łączności jest głębsza, ale jej osiągnięcie nie jest w naszej mocy i nie realizuje się na nasze życzenie. Jednak zawsze jest to Chrystus, niezależnie od tego, czy dzieje się to poprzez myśli i obrazy, czy poprzez cichą łączność naszej duszy z Jego duszą. Inaczej mówiąc, gdy znajdujemy się w stanie czystej transcendencji i nasz umysł jest opróżniony

z wszelkich myśli, wciąż jesteśmy w kontakcie z Chrystusem, a poprzez Niego w zjednoczeniu z Jego Bóstwem. Jednak podczas gdy uprawiając medytację kosmiczną dla osiągnięcia transcendencji opierają się na różnych technikach, my zdajemy się na łaskę Chrystusa, który prowadzi nas do siebie. Chociaż nasz umysł jest aktywny w takim stopniu, w jakim jest to konieczne, aby utrzymywać z Nim kontakt, to zawsze jesteśmy gotowi przerwać nasze myślenie, gdy czujemy wezwanie do wewnętrznej ciszy.

Jak powiedziałem, medytacja kosmiczna i chrześcijańska mogą być rozdzielone lub połączone. Kto nie ma wiary w Boga, może z powodzeniem uprawiać medytację kosmiczną, ponieważ jest ona możliwa do osiągnięcia w oparciu o siłę naszych naturalnych zdolności.

Wydaje się, że wśród mistyków chrześcijańskich byli tacy, którzy również oddawali się kontemplacji kosmicznej, inni zaś nie. Święty Franciszek z Asyżu i św. Jan od Krzyża mieli upodobanie w kontemplacji kosmicznej, ale nic na to nie wskazuje w przypadku św. Teresy z Ávila czy św. Teresy z Lisieux.

Samo podziwianie piękna natury i chwalenie za to Boga nie jest kontemplacją kosmiczną. Gdy kontemplacja kosmiczna istnieje w życiu chrześcijańskiego kontemplatyka, jest ona włączana do

jego chrześcijańskiej kontemplacji i przemieniana przez nią. Przestaje być bezosobowa i staje się częścią jego osobistego obcowania z Chrystusem. Jak mówi św. Jan od Krzyża: „Mój ukochany jest jak gór wyżyny, jak samotne doliny wśród gajów tonące”⁷.

*Pieśń
duchowa, 14*

Gdy mówimy o kontemplacji, powinniśmy pamiętać, że mamy na myśli modlitwę wlaną lub kontemplację mistyczną. A gdy myślimy o mistycyzmie, uważamy, że ten rodzaj modlitwy jest przywilejem bardzo niewielu dusz. To prawda, że jest stosunkowo niewiele osób, które osiągnęły wyższe stopnie modlitwy mistycznej, lecz są początkowe stopnie takiej modlitwy, które wydają się naprawdę całkowicie zwyczajne i dostępne dla każdego, kto wie, jak do nich przystąpić. Bóg jest aż nadto chętny, aby z nami rozmawiać, i kiedykolwiek znajduje taką możliwość, przychodzi do nas. Przychodzi do nas, kiedy mówimy do Niego. Przychodzi do nas, gdy dla Niego pracujemy. Przychodzi do nas, gdy dla Niego cierpimy. Przychodzi do nas, gdy otwieramy na Niego nasz intuicyjny umysł. Ten ostatni sposób przychodzenia jest początkiem kontemplacji. Możemy zrobić to tylko na Jego zaproszenie, lecz On jest bardziej skłonny do zapraszania, niż my jesteśmy na to gotowi. Umysł intuicyjny jest umysłem wyciszonym, ignorującym myśli i obrazy. Kiedy w ten sposób zwrac-

camy się do Boga, przychodzi On do nas na głębokim poziomie podświadomości i z reguły nie doznajemy żadnych uczuć oprócz skupienia uwagi i pokoju. Jest to kontemplacja mistyczna, jej pierwszy stopień, ta sama, która u świętych osiągnęła takie wysublimowane wyżyny.

Na ogół uważa się, że aby dusza była przygotowana do kontemplacji, musi długo rozważać życie i nauczanie Jezusa i włożyć dużo wysiłku w praktykowanie cnót. Jest to prawda jeśli chodzi o wyższe stopnie kontemplacji, lecz nie jest tak w wypadku początkowych stopni. Wszystko, co jest potrzebne, to wyciszony umysł skierowany na Boga. Dzieci mogą być bardzo dobrymi kontemplatykami. One wiedzą, jak patrzeć i podziwiać, nie myśląc przy tym. „Powiedziałam swoją mantrę: Jezu, kocham Cię! Potem zaczęłam milczeć. Potem przestałam. Potem znowu milczałam. Potem o czymś pomyślałam (chodzi o rozproszenie)”. To słowa ośmioletniego dziecka. I nie zaniedbywało ono praktykowania cnoty: „Bolał mnie ząb, ale nic o tym nie powiedziałam. Ofiarowałam to Jezusowi”.

Ponieważ dzieci są poddawane długiemu procesowi edukacji, który w naszej kulturze prawie całkowicie koncentruje się na rozwijaniu umiejętności rozumowania, ich zdolność do cichej kontemplacji ulega stłumieniu, aż do momentu, gdy przestają pamiętać o jej istnieniu i wpaja się im

przekonanie, że wyciszenie umysłu jest próżnowaniem i stratą czasu.

Zastanówmy się teraz nad przypadkiem, gdy ktoś na jakimś etapie swojego życia zwraca się do Boga po raz pierwszy, ale wie bardzo mało na temat swojej religii. I przypuśćmy, że taka osoba czuje się pociągana, by trwać przed Bogiem z wyciszonym umysłem. Istotnie, Bóg często daje tego rodzaju pragnienia na samym początku nawrócenia. Poprzez światło i miłość, które przychodzą podczas tej wyciszonej uwagi, Bóg prowadzi taką osobę stopniowo, aby zrobiła wszystko, co jest potrzebne do rozwoju jej życia duchowego, aby poznawała wszystkie wielkie tajemnice życia Jezusa, aby zobaczyła swoje wady, którym powinna przeciwdziałać, i cnoty, które powinna praktykować. Jest to kontemplacja, która prowadzi jej myślący umysł w rozważaniach nad tajemnicami wiary i otwiera jej serce, aby żyła w świetle czerpanym z tych tajemnic.

Nasz myślący umysł jest zdolny do osiągnięcia prawdy, lecz bez wiodącej podstawowej zasady łatwo schodzi z właściwej drogi. Może być wprowadzony w błąd przez pychę, uprzedzenia i inne samolubne instynkty. W ramach ortodoksji chrześcijańskiej może także panować wielka różnorodność opinii i takie zamieszanie jest jak mgła utrudniająca postęp. Kontemplacja jest przewodnikiem

Wprowadzenie

– daje pociąg do prawdy i pragnienie życia według niej.

Gdy umysł człowieka coraz bardziej zanurza się w Chrystusie i jego cała istota ulega przemianie, kontemplacja coraz bardziej ogarnia duszę i pozostawia otwartą drogę dla Boga, aby podniósł taką duszę na wszelkie wyżyny mistyczne, jakie przewidywał dla niej w swoich niezbadanych planach.

ROZDZIAŁ 1.

MANTRA – RODZAJ MEDYTACJI

Na początku chciałbym udzielić wskazówek, jak rozpocząć medytację kontemplacyjną. Następnie opiszę, jak cudowny wpływ ma ona na życie człowieka.

Należy przyjąć wygodną postawę, w której można się rozluźnić, ale równocześnie pozostawać w stanie czuwania. Siedzenie na wygodnym krześle jest odpowiednie pod warunkiem, że się nie zaśnie. Siedzenie na prostym krześle jest bardziej sprzyjające. Jednak lepiej jest użyć stołeczka do medytacji. Jest to stołek wysoki na około 15 cm, lekko nachylony do przodu, i długi na 45,7 cm. Trzeba zdjąć buty, uklęknąć na dywanie lub macie, wsunąć stołek nad pięty i usiąść na nim. Utrzymuje on ciało w doskonałej równowadze i pomaga utrzymać umysł w stanie czuwania. Jest całkowicie wygodnie, co najmniej przez pół godziny, chociaż niektórzy wolą stołek nieco wyższy. Nie jest pożądane, aby odprawiać regularną medytację w łóżku, ale medytować po to, aby zasnąć, jest czymś zupełnie innym, i wielu ludziom to pomaga.

Podobnie, można czasem się obudzić wcześniej rano, czując się świeżo i wypoczętym, i stwierdzić, że jest to idealny czas na medytację, nawet jeżeli leży się w łóżku.

Po ustawieniu ciała w wygodnej pozycji i rozluźnieniu go należy zrelaksować umysł. Często zaczynając jakąś pracę odczuwamy niepokój, czy ją dobrze wykonamy. To powoduje napięcie i stanowi przeszkodę na drodze medytacji. Nie powinniśmy myśleć, że dążymy do czegoś, ale raczej że chcemy pozwolić, aby coś się z nami stało. Zamierzamy pozwolić na to, aby nasz umysł się wyciszył, chcemy otworzyć się na działanie czegoś, co przekracza nasze myśli i wyobrażenia. Problem w tym, że na początku to działanie nie jest na tyle silne, aby nas utrzymać, i nasz umysł nie chce się wyciszyć. Musimy więc uczynić użytek z pewnej techniki, aby uspokoić nasz umysł, co w rzeczywistości oznacza uspokojenie naszej wyobraźni. Tego rodzaju techniki można podzielić na dwa podstawowe rodzaje, a mianowicie medytację dyskursywną i mantrę.

Medytacja dyskursywna o życiu i nauczaniu Jezusa Chrystusa jest – niezależnie od jej wartości samej w sobie – również metodą wejścia w kontemplację. Zakłada ona z góry, że jesteś chrześcijaninem, który wierzy, że Jezus Chrystus jest Bogiem w ludzkiej postaci. Wybierasz jakieś wyda-

rzenie z Jego życia, np. gdy leży uśpiony w łodzi i zrywa się burza. Obudzony przez swoich przerażonych uczniów wstaje i karci ich, i natychmiast wszystko się ucisza. Widzisz ten obraz w swoim umyśle i patrzysz na siebie, jakbyś w nim uczestniczył, lecz nie koncentrujesz całej swojej uwagi na burzy czy na podnieconych głosach uczniów. Twoja uwaga jest skupiona na Jezusie. Co odczuwasz, wiedząc, że śpi podczas szalejącej burzy? Czy chcesz Go obudzić, czy też ufasz Mu na tyle, aby wierzyć, że jest On panem całej sytuacji, choćby nawet spał? Mówisz do Niego, wiedząc, że nawet we śnie cię słyszy.

Tak więc medytacja dyskursywna nie jest ani procesem abstrakcyjnego myślenia, ani kreatywnej wyobraźni, chociaż pewna doza tej ostatniej jest pożądana. Jest ona przede wszystkim środkiem nawiązania osobistego kontaktu z Chrystusem i wyrażenia naszej miłości do Niego na różne sposoby. Jej istotą jest pełna miłości rozmowa z Chrystusem. Jednakże ta rozmowa stopniowo upraszcza się nawet już po kilku minutach, i dobrze nam odpoczywać w obecności Chrystusa w postawie uwielbienia i miłości.

Ta postawa jest podtrzymywana przez powtarzanie jakiegoś słowa lub zdania, np.: „Z Tobą jestem bezpieczny”; „Ufam Tobie”; lub też jakichkolwiek podobnych słów, które utrzymują nas

w postawie miłosnej uwagi skierowanej na Chrystusa. Lecz modlitwa jest zawarta nie tyle w słowach, co w postawie leżącej u jej podłoża, a może to być postawa wysławiania lub dziękczynienia, żalu za grzechy, prośby w potrzebie. W istocie może to być każda postawa odpowiednia dla dziecka Bożego znajdującego się w obecności Ojca Niebieskiego i pamiętającego o tym, że sam Chrystus powiedział: „Kto Mnie widzi, widzi także i Ojca”¹⁴⁹.

Nazywa się to modlitwą prostoty. Jest to uproszczona forma medytacji dyskursywnej, ponieważ wciąż jesteśmy zajęci myślami, chociaż są one zredukowane do bardzo uproszczonej formy. Nawiasem mówiąc, dobrze jest pamiętać, że każda medytacja chrześcijańska jest modlitwą, bo nie jest ona jedynie stanem świadomości, lecz także pełną miłości postawą woli zwróconej ku Bogu.

Przejście od modlitwy prostoty do modlitwy kontemplacyjnej jest łatwe. Oznacza ono przejście ze stanu skupienia uwagi na Bogu wspomaganej prostą myślą do stanu uwagi skierowanej na Niego, któremu nie towarzyszą żadne myśli. Nasz umysł zostaje już bardzo wyciszony i zaczynamy czuć przyciąganie Nieskończonego. Nie chcemy już myśleć o Bogu, bez względu na to, jak proste czy inspirujące byłyby te myśli; chcemy samego Boga. Oznacza to, że Bóg pociąga nas do kontemplacji. Naszą rolą jest delikatne przyzwolenie na wyci-

szenie naszych myśli i poddanie się przyciąganiu, które pochodzi od Nieskończonego. Wydaje się to skupieniem na niczym, lecz w rzeczywistości jest to skupienie uwagi na Tym, który przekracza wszelkie szczegółowe pojęcia. To jest kontemplacja. Jeśli nadejdą rozproszenia, a zwykle przychodzą, delikatnie wracamy do naszej prostej modlitwy dyskursywnej, a jednocześnie trwamy w gotowości, aby odpowiedzieć na każde następne wezwanie do zanurzenia w tej wewnętrznej ciszy.

Czasem się uważa, że trzeba spędzić dużo czasu na medytacji dyskursywnej zanim odważymy się zanurzyć w kontemplację, lecz nie jest to słuszne. Można się skłaniać ku kontemplacji i odczuwać pociąganie w jej kierunku, nie uprawiając uprzednio nigdy medytacji dyskursywnej. Moc naszej intuicji jest częścią naszej natury i zawsze gdy otwieramy tę moc na Boga, On sam nawiązuje przez nią kontakt. Światło, jakie otrzymujemy podczas tej kontemplacji, skłania nas do rozwijania naszego myślącego umysłu w medytacji dyskursywnej, jeśli tego dotąd nie zrobiliśmy, i daje głębsze wejście w sprawy, na temat których zdobywamy wiedzę, a szczególnie w te, które odnoszą się do Boga.

Ci, którzy nie mają skłonności do medytacji dyskursywnej lub do modlitwy prostoty, wchodzą w kontemplację zwykle poprzez praktykowanie

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
Rozdział 1. Mantra – rodzaj medytacji	15
Rozdział 2. Nawiązywanie kontaktu z głębią naszej istoty	30
Rozdział 3. Wiedza i miłość.....	35
Rozdział 4. Pragnienie Boga	42
Rozdział 5. Odprężenie	48
Rozdział 6. Cnoty	62
Rozdział 7. Pełnienie woli Bożej: podejmowanie decyzji.....	71
Rozdział 8. Jak radzić sobie z cierpieniem.....	78
Rozdział 9. Jak radzić sobie z uczuciami.....	90
Rozdział 10. Jak umiejętnie postępować z popędem seksualnym	98
Rozdział 11. Krzyż Chrystusa	107
Rozdział 12. Pokora	117
Rozdział 13. Sumienie	125
Rozdział 14. Skrucha serca.....	132

Rozdział 15. Wolność	138
Rozdział 16. Posłuszeństwo	145
Rozdział 17. Chrześcijańskie ubóstwo.....	153
Rozdział 18. Harmonia w szczegółach	157
Rozdział 19. Światło prawdy.....	162
Rozdział 20. Miłość	168
Rozdział 21. Autosugestia	182
Rozdział 22. Poświęcanie się; oderwanie	192
Rozdział 23. Oddziaływanie na wyobraźnię i ciało	203
Rozdział 24. Pokusy	209
Rozdział 25. Ciemna noc ducha	215
Rozdział 26. Cel życia	222
Rozdział 27. Trzy etapy życia.....	230
Rozdział 28. Wytrwałość	236
Rozdział 29. Święte Człowieczeństwo Chrystusa w medytacji kontemplacyjnej.....	250
Rozdział 30. Nasi niewidzialni przyjaciele.....	260
Rozdział 31. Najlepszy sposób pomagania ludziom....	269