

# CHRZEŚCIJAŃSKA MEDYTACJA

**O**becnie wzrasta zainteresowanie medytacją. Ludzie spodziewają się po niej bardzo dużo. Dla jednych będzie to środek na odnalezienie swojej tożsamości, dla innych wewnętrznej harmonii. Stąd poszukiwania mistrzów medytacji, a także metod jej poznania.

Istnieje, może nie zawsze jasno uświadomiona, różnica pomiędzy medytacją a zwykłą modlitwą. Medytację najczęściej kojarzy się ze wschodnimi metodami wchodzenia w różnie pojęty kontakt z tym, co boskie, z tym, co jest prawdziwą rzeczywistością, ze swoim prawdziwym ja itd. Natomiast to, co proponuje tradycyjne chrześcijaństwo określa się raczej jako modlitwę. W tradycji katolickiej od wieków medytację utożsamia się z rozmyślaniem. To skojarzenie narzuca od razu pewien sposób pojmowania medytacji i jej sensu oraz jej miejsca w życiu człowieka, które często nie odpowiada dzisiejszym ludziom. W obliczu kryzysu modlitwy w naszym zachodnim chrześcijaństwie wielu ludzi odkrywa prawdziwe życie duchowe poprzez spotkanie z tradycją wschodnią. Wydaje się zatem, że istnieje potrzeba ponownego przemyślenia chrześcijańskiej medytacji i jej zasadniczych podstaw.

Musimy najpierw zastanowić się nad tym, czym medytacja jest, a czym nie. Następnie zobaczymy, jakie są jej tradycyjne metody i na tym tle postaramy się rozpoznać zasadnicze cechy medytacji chrześcijańskiej.

## 1. Pojęcie medytacji

*Medytować to znaczy być obecnym – ale przed Bogiem<sup>1</sup>.*

Wydaje się, że Romano Guardini bardzo trafnie określił sens medytacji:

*Medytacja nie sprowadza się do pojedynczego aktu rozumu lub serca, lecz ogarnia całego człowieka. Cały człowiek staje na przeciwko przedmiotowi medytacji. „Cały” należy rozumieć nie w tym sensie, że do aktu medytacji wchodzi różne siły wewnętrzne człowieka, ale że medytacja otwiera człowieka jako takiego, jest ruchem odsłaniającym coraz głębsze pokłady jego istoty (...) Przyjmujemy te przedmioty kontemplacji w żywe wnętrze naszej osoby, aby tam działały jako postać jaśniejąca przed oczami, jako światło duszy, drogocenny dar w sercu, jako wezwanie umysłu, jako siła i wola działania<sup>2</sup>.*

W medytacji chodzi o otwartość całego człowieka, co nie sprowadza się jedynie do objęcia nią wszystkich jego elementów składowych, ale przede wszystkim o otwartość samego centrum nas samych, którym jest serce.



foto: wccm.pl Szkoła Medytacji 2011

Jednocześnie oznacza ona otwarcie całkowite, z jednej strony na wielkość i wspaniałość Boga, a z drugiej, na tym tle, na naszą własną wielkość, jaką Bóg nas obdarzył. John Main w swojej książce *Chrześcijańska medytacja* określa medytację jako proces, w którym:

*... otwieramy się całkowicie na wspaniałość i cud Boga – na wieczną teraźniejszość. Poprzez ten proces odkrywamy zarówno naszą własną wspaniałość, jak i wyzwalamy naszą zdolność do zachwyty<sup>3</sup>.*

Chodzi w niej o „wyzwalanie” w naszym sercu podstawowej prawdy naszej wiary o „osobowej obecności Ojca, Syna i Ducha Świętego, pełni życia Najświętszej Trójcy w nas samych<sup>4</sup>. Medytacja, rozumiana jako wysiłek, jest procesem uczenia się zwracania uwagi na osobistą obecność Jezusa w nas samych<sup>5</sup>. W medytacji uczymy się Ewangelii po to, aby ona się urzeczywistniła w nas samych i w naszym życiu.

*Medytacja nie polega na myśleniu o Bogu ... W czasie medytacji dążymy do dokonania czegoś niewymiernie wspanialszego – dążymy do bycia z Bogiem, do bycia z Jezusem, do bycia z Jego Duchem Świętym, a nie zaledwie do rozważania o Nich<sup>6</sup>.*

*Poprzez to medytacja „nie jest jedynie sposobem „czynienia” czegoś, lecz jest sposobem „stawiania” się kimś – stawiania się sobą, stworzeniem Bożym, odkupionym przez Jezusa i świątynią Ducha Świętego<sup>7</sup>.*

Można powiedzieć, że w medytacji w chrześcijańskim wymiarze chodzi o odkrycie tej prawdy, która stała się naszym udziałem poprzez chrzest. Przy czym odkrycie to nie sprowadza się do poznania intelektualnego, ale prowadzi do przyswojenia sobie wewnętrznie prawdy o udziale w Chrystusie Zmartwychwstałym, życiu nowym życiem jako rzeczywistością stale obecną. „Medytacja nie ma zbyt wiele wspólnego z myśleniem, raczej z byciem<sup>8</sup>.”

*W medytacji nie chodzi więc o gotowe poznanie, nie o wy-*

*mierne skutki (...) tu nie musimy osiągnąć. Pragniemy tylko ciszy. Chcemy się rozluźnić, przyjść do siebie, otworzyć się. Przyjąć w siebie to, co przychodzi od Boga: Święte słowa, żywe obrazy, godzinę spokoju, radość obcowania z kimś bliskim, wspólne ćwiczenie się w jakiejś umiejętności. Medytacja ma być tym czasem, w którym wciąż na nowo osiągamy ową ciszę; jakąś studnię w czterech ścianach własnego domu, gdzie gromadzą się wody ożywcze wypływające z wewnętrznego źródła<sup>9</sup>.*

Zarówno John Main jak i Anthony de Mello bardzo trafnie zauważają, że zasadniczą trudnością w medytacji dla współczesnego człowieka Zachodu jest nazbyt jednostronne życie nacechowane aktywnością intelektualną. Sprowadzenie wszystkiego do myśli powoduje wielkie zubożenie życia modlitewnego. Zniknęła przez to gotowość całej osoby do kontaktu z Bogiem, a także do kontaktu z drugim człowiekiem.

Jeżeli chodzi o pojęcie i sens medytacji chrześcijańskiej, znajdziemy wiele podobnych określeń w różnych książkowych pozycjach na ten temat. I wydaje się, że w tej materii istnieje zasadnicza zbieżność: w medytacji chodzi o wejście w egzystencjalną więź z rzeczywistością. Problemy rozpoczynają się dopiero przy bliższej analizie takich pojęć jak np. „być z”, „stawanie się sobą”, „otwieranie się na...”, „osobowe spotkanie” itd. Nie zajmując się filozoficzną analizą tych pojęć musimy jednak co nieco o nich powiedzieć, aby zobaczyć, jakie są praktyczne konsekwencje przyjęcia właściwego rozumienia tych pojęć w dziedzinie medytacji.

## 2. Metody medytacji i jej miejsce w życiu

Celem medytacji jest, jak to wyżej przedstawiliśmy, otwarcie się na spotkanie z żywą obecnością Boga. Istotne jest zatem właściwe zrozumienie spotkania. Zazwyczaj kojarzymy je z rozmową, ze słowami, jakie wypowiadamy i przyjmujemy, ogólnie biorąc z mową. Klasycznie określało się modlitwę jako „rozmowę z Bogiem”. Spontanicznie zatem nasuwa się myśl, że w modlitwie trzeba do Boga mówić i dlatego modlitwę utożsamia się z wypowiedzianiem różnych formuł modlitewnych czy to ułożonych przez kogoś, czy to spontanicznie wypowiedzianych własnych pragnień, życzeń, prośb, a także słów wyrażających chwałę Boga i dziękczynienie. Jest to jedna z form modlitwy, tak zwana modlitwa ustna (*oratio*).

Rzadziej spotkanie kojarzy się ze słuchaniem, a ono w spotkaniu jest o wiele ważniejsze, szczególnie jeżeli chodzi o spotkanie z Bogiem. Kiedy słuchamy niejako wychylamy się w kierunku drugiego, by go usłyszeć, by go poprzez słuchanie zrozumieć. Nie ogranicza się to jedynie do myśli, dyskursywnej treści wypowiedzianej przez

niego, ale przez słowo pragniemy usłyszeć jego samego, tj. doświadczyć jego bliskości, zrozumieć problem jaki go trawi, współodczuwać z nim w jego radościach, trudnościach i cierpieniach, współczuć po to, by z nim razem współbyć. Kluczem do zrozumienia drugiego jest zawsze pytanie, na które jego wypowiedź jest odpowiedzią. Póki nie znamy tego pytania, nie rozumiemy jego wypowiedzi. Zatem u podstaw zrozumienia wypowiedzi drugiego człowieka leży pewna egzystencjalna więź z nim. Ona jest najważniejsza. Zrozumienie pogłębia tę więź.

W praktyce jednak pojawiają się nieporozumienia. W wielu sytuacjach wypowiedzane i słuchane słowa są rozumiane i kojarzone zupełnie inaczej przez różne osoby. Większość nieporozumień, jeżeli pominąć wyraźne, uparte trzymanie się swojego zdania, bez woli nawiązania porozumienia, polega przede wszystkim na odmiennym rozumieniu i kojarzeniu słów oraz myśli drugiej osoby. Zazwyczaj nieporozumienie wynika z niewłaściwego słuchania. Jeżeli jeszcze ktoś uważa, że wie, co drugi myśli i to często zanim ta osoba się wypowie, nieporozumienie przekształca się w niemożność spotkania i dialogu. Takie spotkanie przypomina wówczas dwa pędzące pociągi jadące naprzeciw, każdy po swoim torze z głośnym gwizdem. Do prawdziwego spotkania nie dochodzi, partnerzy się minęli wyrzucając jedynie z siebie to, co sami chcieli.

Ze słuchaniem wiąże się jeszcze coś głębszego, mianowicie nastawienie, czy może lepiej ująć - nastrojenie na spotkanie. O co nam chodzi w tym spotkaniu? Czego się spodziewamy? Jakie jest nasze uprzedzające wyobrażenie? Czy w gruncie rzeczy nie chodzi nam o zaspokojenie swoich ambicji, potwierdzenie swojej racji itd.? W medytacji czynnik nastawienia jest niezmiernie istotny. Być może nawet najważniejszy. Przy fałszywym nastrojeniu, medytacja przestaje być medytacją, ale ćwiczeniem psychicznym, koncentrowaniem się na własnych przeżyciach, czyli na sobie, na fascynacji doznań...W medytacji trzeba się uczyć wyzbycia wszelkiej interesowności, choćby nawet chodziło jedynie o potwierdzenie dobra w sobie, o wzruszenie religijne, wyciszenie, spokój. Interesowność powoduje instrumentalne traktowanie tego, co robimy i tego do którego się zwracamy, czyli ostatecznie samego Boga, a z Bogiem nie można niczego „załatwić”.

Oczywiście w medytacji także chodzi o skupienie, pokój, o potwierdzenie dobra w sobie itd., niemniej nie one są celem zasadniczym. Są raczej otoczką medytacji niż jej treścią, są jej owocami choć nie mechanicznymi. Są czymś dodanym. Właściwym nastrojeniem w medytacji jest bezinteresowność. A zatem wolność od ciekawości, nastawienia na coś, na przeżycia, bez oczekiwania czegośkolwiek konkretnego. John Main mówi, że właściwą drogą medytacji jest droga ubóstwa:

*My chrześcijanie, powołani jesteśmy do tego, aby w naszym życiu towarzyszył nam duch ubóstwa lub inaczej – jesteśmy powołani do osiągnięcia takiego stopnia bezinteresowności, który pozwoli nam się stać ludźmi w pełni, głęboko wrażliwymi na istnienie drugiego – Boga i bliźniego<sup>10</sup>.*

Ubóstwo, o jakim tu mowa, to ubóstwo ducha, w którym nie pożądamy niczego dla siebie. Ono jest otwartością na inność drugiego. Osiągnięcie bezinteresowności jest zasadniczym celem medytacji rozumianej jako wysiłek, który podejmujemy podczas jej trwania. Nie jest to łatwe. W nas stale coś się dzieje, ciągle nam o coś chodzi, doświadczamy natłoku myśli, przeżyć, emocji, wyobrażeń. W medytacji trzeba to wszystko uspokoić. Stąd skupienie jest warunkiem wstępnym medytacji. Najczęściej mówi się o wyciszeniu myśli, wyobraźni, oczekiwań. Praktycznie nie jest możliwe całkowicie wyciszyć pracę myśli i wyobraźni, gdyż jesteśmy ludźmi, nasz umysł musi się stale czymś zajmować. W związku z tym pojawiają się różne propozycje osiągnięcia wyciszenia.

Ciąg dalszy Kwatałnik Nr 18  
Włodzimierz Zatorski OSB

Przypisy:

1. R. Guardini, *Bóg daleki, Bóg bliski*, s. 128.
2. Tamże, s. 125.
3. J. Main OSB, *Chrześcijańska medytacja*, Kraków 1992, s. 29.
4. Tamże, s. 30.
5. Tamże, s. 31.
6. Tamże, s. 34.
7. Tamże, s. 36.
8. Tamże, s. 36.
9. R. Guardini, tamże, s. 128.
10. Tamże, s. 39.

**WŁODZIMIERZ ZATORSKI OSB** – do klasztoru wstąpił w roku 1980 po ukończeniu fizyki na Uniwersytecie Jagiellońskim. Pierwsze śluby złożył w 1981 r., święcenia kapłańskie przyjął w 1987 r. Założyciel i do roku 2007 dyrektor wydawnictwa Tyniec. W latach 2005–2009 przeor klasztoru, w latach 2002–2009 prefekt oblatów świeckich przy opactwie. Rok spędził w pustelni na Mazurach oraz w klasztorze benedyktyńskim Dormitio w Jerozolimie. Autor książek o tematyce duchowej, między innymi: *Przebaczenie, Otworzyć serce, Milczeć, aby usłyszeć* i in.

# PATRZĄC Z PUNKTU WIDZENIA DRUGIEGO

## Rozumienie dialogu międzyreligijnego

**W**nowej erze, w którą wchodzi ludzka rodzina koniecznym składnikiem pokoju, dobrobytu i szczęścia jest dialog pomiędzy religiami i tradycjami wiary, a także przyjaźń, która się z niego rodzi.

Wobec innych wyznań musimy nie tylko wyrzec się agresywnego stosunku, który długo wyrastał na gruncie ignorancji i podejrzeń wobec nieznanego innego, ale musimy także podjąć pracę dialogu i wzajemnego zrozumienia w tych miejscach, w których się różnimy. Potrzebne jest entuzjastyczne zaangażowanie w dialog, aby zapewnić, że nasza przyjaźń rodząca się ze wspólnych wglądów i z ducha mądrości, zacznie z czasem zapobiegać nieporozumieniom wynikającym się z podziałów, które są odwiecznym źródłem uprzedzeń i konfliktów.

*Nowe sposoby postrzegania zależą od naszego podejścia do innego*

Aby osiągnąć nowy etap ludzkiej ewolucji, potrzebny jest nowy sposób postrzegania. Będzie on wyznaczony przez mocniej akcentowany element duchowego wymiaru świadomości w ludzkiej kulturze i wzajemnej inte-

rakcji. Wtedy też nadejdzie, jako cel ludzkiej egzystencji, nowe zrozumienie świętości i oświecenia. Te „nowe” wartości wraz z poczuciem celu życia zgodnie z nimi stopniowo przekształcą motywy działania instytucji i systemów we wszystkich społecznościach. Dla dokonania zmiany i wspierania rozwoju niezbędne oczywiście pozostaną działania społeczne i polityczne. Jednak z powodu skali, na jaką te działania mają miejsce już dzisiaj, uświadomienia sobie wymaga również ich wymiar duchowy.

Z tego względu istotne jest, aby właściwie zrozumieć charakter dialogu międzyreligijnego. To zrozumienie rodzi się z wiary i z odwagi, aby zaryzykować własną tożsamość i poprzednie rozumienie rzeczy poprzez autentyczne patrzenie z cudzego punktu widzenia. Te doświadczenia należy pielęgnować i aby odpowiedzieć na nowe wyzwania w rozwoju ludzkości, należy tworzyć centra i sieci dialogu.

*Dialog jest niezbędny aby kontrolować i jeśli to potrzebne rozbijać przejawy przemocy*

Mamy dzisiaj bolesną świadomość wielopoziomowego kryzysu dotykającego środowisko, życie społeczne i psy-