

## **Korzenie Medytacji Chrześcijańskiej**

Materiały pomocnicze do wybranych slajdów i notatki własne

### Slajd 2

Już w Starym Testamencie odnajdujemy teksty zapraszające człowieka do modlitwy sercem,  
do uciszenia się, porzucenia troski i zdania się na Boga.

### Slajd 3

Korzenie medytacji chrześcijańskiej odnajdujemy jeszcze przed Chrystusem. Sięgają one mistycyzmu żydowskiego. W tradycji hebrajskiej pojęcie medytacji zostało określone terminem „Haga”. Prorok Izajasz posługiwał się nim, wyrażając pomrukiwanie lwa, kwielnie gołębia czy ryczenie niedźwiedzia. Praktyka ta polegała na głośnym /lub półgłosem/ recytowaniu z pamięci fragmentów pism, np. wersetów psalmów, by ich słowa i znaczenie zakorzeniły się w umyśle i sercu.

### Slajd 4

Stary Testament zawiera też wiele opisów mówiących o oddaleniu się /np. Proroków/ z gwaru świata, najczęściej w goóy czy na pustynię by w ciszy móc doświadczyć spotkania z Jahwe. Jednym z najbardziej znanych jest historia Eliasza.

## Slajd 5

Jak modlił się Jezus?

Ewangelie nie wspominają wiele a przynajmniej nie opisują bardzo dokładnie modlitwy Jezusa. Znamy jednak naukę Jezusa dotyczącą modlitwy

## Slajd 6

Wejść do swej izdebki, zamknij za sobą drzwi i módl się do Ojca który jest w ukryciu. Człowiek, który medytuje w słowie „izdebka” rozpoznaje swoje miejsce do medytacji, rozumie jednak przez nie coś więcej niż tylko pokój, czy salę medytacyjną, wie że chodzi o serce, zamknięte przed gwarem świata.

## Slajd 7

Jeśli chodzi o modlitwę samego Jezusa czytamy w Ewangelii takie słowa; Nad ranem, gdy jeszcze było ciemno, wstał, wyszedł i udał się na miejsce pustynne, i tam się modlił Mk 1,29-39. Wydaje się że uczniowie nigdy na takiej modlitwie Jezusowi nie towarzyszyli. Było to najbardziej intymno spotkanie Syna i Ojca. Możemy jednak przypuszczać że było to właśnie to odosobnienie, jakiego doświadczamy , w które wchodzimy również my udając się na Medytację, która jest modlitwą trwania w Obecności Ojca..

## Slajd 8

Przykuwa uwagę opis modlitwy Jezusa w Ogrojcu. Św. Mateusz wspomina, że Jezus, który przyszedł do ogrojca z trzema uczniami odszedł nieco dalej, upadł na twarz i modlił się tymi słowami: "Ojcze mój, jeśli to możliwe, niech Mnie ominie ten kielich! Wszakże nie jak Ja chcę, ale jak Ty". I pisze dalej św. Mateusz;

Zostawiwszy ich, odszedł znowu i modlił się po raz trzeci, powtarzając te same słowa.

Być może przychodzi nam tutaj na myśl mantra, a więc modlitwa polegająca na powtarzaniu tych samych słów czy słowa. Wydaje się więc, że Jezusowi nie była obca taka forma modlitwy. Nie określana oczywiście jako medytacja, nie ma też tam mowy o mantrze. Jest to jednak podobnie jak Medytacja: modlitwa która płynie z serca, która rodzi się w sercu. Ojciec Bede Griffiths OSB uważał, że mantrą Jezusa było słowo Abba.

#### Slajd 9

Medytacja chrześcijańska, znana najpierw jako Modlitwa Jezusowa (gdyż modląc się wymieniano Imię Jezus, jako jedno słowo czy w całym zdaniu) narodziła się z tęsknoty chrześcijan za modlitwą nieustanną. Nieustannie się módlcie – poleca św. Paweł  
Była w chrześcijanach pierwszych wieków chęć naśladowania drogi do Boga żebraka spod Jerycha, celnika w świątyni, ukrzyżowanego złoczyńcy. Którzy zwracali się do Boga krótkim wezwaniem.

#### Slajd 10

Swymi korzeniami Medytacja sięga najstarszej tradycji chrześcijaństwa, wspólnej dla Kościołów Wschodu i Zachodu. Powstała w pierwszych wiekach po zmartwychwstaniu Chrystusa (ok. IV w.) – pod wpływem św. Makarego Egipskiego i jego ucznia Ewagriusza z Pontu.

## Slajd 11

I modlitwa Ojców Pustyni polegała na czytaniu i powtarzaniu słowa, którego uczono się na pamięć. Było to jednak raczej przebywanie ze Słowem Bożym, przeżywaniem Słowa, niż myśleniem o nim. Z czasem słowa te zaczęły przyjmować formę jedno- lub kilkudzaniowych krótkich modlitw – dziś nazwalibyśmy je aktami strzelistymi. Powtarzając Ojcowie pozwalali Słowu zamieszkać we wnętrzu ich samych. Nasiąkali Słowem, jak gąbka nasiąka wodą.

## Slajd 13

Rady jakie na temat modlitwy dawali Ojcowie Pustyni bardzo często dotyczyły prostoty niż używania wyszukanych słów. Raczej uważnego milczenia niż rozgadania. Radę tą daje swym uczniom już wcześniej sam Jezus mówiąc; „na modlitwie nie bądźcie rozgadani jak poganie... „

## Slajd 14

Ewagriusz z Pontu /znany jako „pisarz pustyni“ z uwagi na swe liczne dzieła/, nawiązując do nauk abby Makarego poleca chcącym się modlić sercem pozostawić myśli i rozważania, które same w sobie cenne - na modlitwie mogą być źródłem rozproszeń.

## Slajd 15

Istotną rolę w nadaniu formy dzisiejszej medytacji chrześcijańskiej odegrał Jan Kasjan, /Święty w Kościele prawosławnym/. Jan Kasjan, mnich, który w IV wieku spędził wiele lat w pustelniach Egiptu /Nitria, Sketis/ - gdzie od

Ojców Pustyni przejął tradycję modlitwy monologicznej ("modlitwy jednego słowa"), przekazał ją później mnichom Zachodu.

Trudno dziś doszukać się w monastycyzmie łacińskim formuły analogicznej do Modlitwy Jezusowej. Nie zachowały się żadne przesłanki wskazujące na to że zachodni mnisi używali w sposób stały chrześcijańskie mantry. Jedyną modlitwą, która przetrwała do dziś są słowa Jana Kasjana; „Boże wejrzyj ku wspomżeniu memu, Panie pośpiesz ku ratunkowi memu”. Włączył je do liturgii godzin św. Benedykt z Nursji w VI wieku.. /tą modlitwą rozpoczyna się wszystkie części brewiarza, poza Wezwaniem/

## Slajd 16

Medytacja jest modlitwą , która otwiera nas na poznanie samych siebie a w rezultacie na poznanie i doświadczenie Boga w nas.

Współczesny ojcom pustyni św. Augustyn z Hippony (Doktor Kościoła) nie wspomina właściwie nic na temat praktyki modlitewnej jaką jest Medytacja jednak jego sposób modlitwy –zapewne jeden z kilku jaki praktykował- polegał na powtarzaniu krótkiego zdania, Obym poznał siebie, obym poznał Ciebie. Nie wiedział jak wygląda Bóg ale było w nim pragnienie Jego poznania, pragnienie które towarzyszy medytującym. Jest to pragnienie, które sięga już do owoców medytacji, do tego do czego medytacja prowadzi a więc właśnie poznania siebie, porzucenia maskiego i otwarcia się na Obecność Boga. Podobnie kilka wieków później modli się św. Franciszek z Asyżu powtarzając słowa w formie pytania „ kim jesteś Ty Panie a kim jestem ja ?”

W naszej medytacji też to pytanie się pojawia a przynajmniej powinno się pojawić, pytanie Franciszka jak też pragnienie Augustyna.

.

## Slajd 17

Podobnie w nauczaniu Św. Jana Klimaka odnajdujemy rady dotyczące Modlitwy Jezusowej, które sugerują, że mowa tu o modlitwie serca, modlitwie wewnętrznej a więc też medytacji.

Św. Jan Klimak zwraca uwagę na oddech - symbol Ducha Świętego i symbol życia. Modlący powinien z każdym swym oddechem wspominać Jezusa a więc wspominać Go nieustannie a zarazem w naturalny sposób tak jak oddycha.

## Treść wprowadzenia przed slajdem 18

Modlitwa monologiczna zanurzona jest głęboko i wyrasta z natury mistycznej. Wyrasta z serca, które nie prowadzi dyskursu. Pierwsi chrześcijanie, jak też Ojcowie pustyni byli mistykami. Mamy więc w pierwszych wiekach chrześcijaństwa /do IV w./ wielki rozkwit modlitwy monologicznej na pustyni.

Wiek średni przynosi nieco inną filozofię, co powoduje zanik tej formy modlitwy.

W średniowieczu filozofia chrześcijańska rozwijała się pod wpływem filozofii greckiej. Jej założeniem był racjonalizm, kładący nacisk na siłę rozumu, na poznanie Boga rozumowo, naukowo. A więc jest tu też dużo słów, pytań i odpowiedzi. Nie ma miejsca na milczenie. To na początku nieco osłabiło ruch modlitwy kontemplacyjnej.

Na szczęście obok racjonalizmu pojawia się na nowo mistycyzm, pojawia się w nowej odsłonie. Występował on przeciwko prawom rozumu w celu uzasadnienia i objaśnienia założeń wiary, a także przeciwko poznawalności prawdy rozumem i tylko rozumem. W tym nurcie filozoficznym kładziono nacisk na bezpośrednią kontemplację, która miała ułatwić zrozumienie prawd wiary.

Postaci, które wypadają by czy należało tutaj przywołać to na pewno mistycy nadreńscy [XIV w.] czyli Mistrz Ekchard i jego uczniowie, Jan Tauler i bł. Henryk Suzo. Jak również później na terenie Hiszpanii XIV wiecznej święci Karmelu, Teresa Wielka i Jan od Krzyża.

## Slajd 18

Oto słowa Mistrza Eckcharta o ubóstwie i o ubogim w duchu jakim jest - ten, kto medytuje. Zwróćmy uwagę jak tekst ten spójny jest ze słowami o. Maina.

„Ubogi w duchu” znaczy: jak ubogie w barwy i od nich wolne jest oko, a dzięki temu

może je wszystkie przyjmować, tak ubogi w duchu otwarty jest na przyjęcie każdego

ducha także najwyższego z nich - Boga.

## Slajd 19

Kolejne słowa Mistrza Eckcharta możemy dziś rozumieć jako zaproszenie do Medytacji, do modlitwy środka i do milczenia. Zdają się one nawiązywać do słów wspomnianego na początku Psalmu 46 'Zatrzymajcie się, i we Mnie uznajcie Boga'.

„Wzrastamy poprzez zatrzymanie się”

## Slajd 20

Mistrz Eckhart proponuje swego rodzaju drogę środka, czyli bycia ani tu ani tam. Jest to sposób wejścia w Medytację nieustanną, gdyż Eckhart mówi „cokolwiek czynisz bądź jak zero, które jest ani tu ani tam”. W tych słowach Mistrza Eckharta możemy dostrzec opis naszej Medytacji, kiedy to jesteśmy ani tu ani tam, ani w przeszłości ani w przyszłości, ale tu i teraz - 'wyzerowani'. To właśnie bycie w chwili obecnej uwalnia nas od ego.

## Slajd 21

Ten sam tok myślenia spotykamy w XIV wiecznym 'Obłoku niewiedzy' anonimowego autora, jak również w nieco późniejszych pismach Jana od Krzyża.

Wiedza o czymś poza Bogiem odciąga uwagę od Samego Boga. „Gdy zatrzymujesz się nad czymś, przestajesz dążyć do wszystkiego” – czytamy u św. Jana od Krzyża, Posiadając jednak w Bogu wszystko inne, stajemy się zarazem naprawdę wolni.

## Slajd 22

Obłok niewiedzy jest mistycznym dziełem wyrażającym pokorę umysłu przed Tajemnicą Boga, prawdę o Jego ukryciu, a przecież mimo ukrycia Stwórcę można pragnąć i kochać.

W ślepych poruszeniu miłości – ślepych, bo w niewiedzy – Bóg dotyka wnętrza duszy człowieka. Stając się dla niej bezpośrednio obecny poprzez miłość, Bóg oświeca zarazem umysł mistyka, który owocuje wyższą mądrością. Przeniknięty światłem miłości poznaje on w ponadpojęciowej, niejasnej, ukrytej wiedzy tajemnice wszystkich rzeczy. Wyjątkowy radykalizm postawy kontemplującego mistyka polega na tym, by w ślepych poddaniu się porywowi miłości zapomnieć o sobie, wyzbyć się obawy o siebie, zaufawszy całkowicie Bogu. Tylko taka miłość, doskonale bezinteresowna, niszcząca wyraźną świadomość własnego istnienia, jest w stanie połączyć się bezpośrednio z tym, co zakryte dla wiary (niewidzialne w obłoku). W milczącej miłości obłoku niewiedzy mistyk czci Boga całym swym bytem. To co bardzo istotne to fakt, że najzupełniejsza bierność okazuje się wszak paradoksalnie totalną aktywnością – pustkę umysłu i woli mistyka napełnia Sam Bóg, Jego dynamiczna miłość. O tym autor Obłoku niewiedzy dużo mówi. Poza tym daje nam konkretne wskazówki, dotyczące samej modlitwy.



## Slajd 23 i 24

Autor Obłoku niewiedzy zwraca uwagę na „wiecznotrwały cud miłości, wyrażający się w tym. „że jedna miłująca dusza może sama dzięki swej miłości poznać Tego, który zdolny jest po wielokroć wypełnić wszystkie żyjące dusze”. Medytacja jest duchową drogą prowadzącą do tego poznania znanego jako kontemplacja. Kontemplacja posiada wiele wymiarów. I tak między innymi mianem kontemplacji określa się spoglądanie w wierze na [Chrystusa](#). Jest to to co czynimy medytując.

## Slajd 25

Autor Obłoku niewiedzy podobnie jak ojcowie pustyni pozostawia nam naukę dotyczącą sposobu modlitwy znanej dziś jako Medytacja. Zachęca do wybrania modlitewnego słowa, /formuły/ przy czym zaznacza, że ma to być krótkie słowo. Jako miejsce „przebywania” tego słowa wskazuje serce.

## Slajd 26

W nauce medytacji o. John Main zaleca podobnie.

## Slajd 27

Drzewo obrazuje historię, z której wywodzi się tradycja modlitwy określana dziś mianem medytacji chrześcijańskiej. Odczytujemy ten diagram od dołu /od korzeni którymi jest Chrystus/ poprzez pierwszych chrześcijan i ojców pustyni będących zacznym modlitwy monologicznej. Około IV wieku tradycja modlitwy monologicznej zostaje zanieśiona przez Jana Kasjana Kościołowi Zachodniemu.

LEWA STRONA DIAGRAMU; W Kościele Wschodnim pozostaje tradycja Modlitwy Jezusowej rozwinięta mocno w późniejszych wiekach. Oficjalną formułę tej modlitwy /Panie Jezu Chryste Synu Boga żywego zmiłuj się

nade mną grzesznym/ przypisuje się Symeonowi Nowemu Teologowi (XI wiek). Modlitwa ta rozwija się i zakorzenia w późniejszym hezychyzmie.

PRAWA STRONA DIAGRAMU;

W roku 399 Jan Kasjan opuścił pustynię egiptu i udał się do Konstantynopola, gdzie ok. roku 400 został wyświęcony na diakona przez Jana Chryzostoma.

W roku 404 udał się do Rzymu, aby przedstawić papieżowi Innocentemu I list, w którym wierni Kościoła wschodniego wstawiali się w obronie Jana Chryzostoma, zesłanego na wygnanie do Kapadocji. Od tego momentu rozpoczyna się następny rozdział życia Jana Kasjana, związany z Europą Zachodnią.

Około roku 410 lub 415 Jan Kasjan przybył do ówczesnej południowej Galii (Gallia Narbonensis) i osiadł w Marsylii, gdzie założył dwa klasztory, męski i żeński, nazywane opactwem św. Wiktora. Była to jedna z pierwszych wspólnot monastycznych na Zachodzie. Kilka lat później pomógł w założeniu klasztoru w Apt, na prośbę tamtejszego biskupa.

W Marsylii rozpoczął działalność pisarską. Na potrzeby wspólnoty w Apt tworzył Ustawy życia mnichów oraz leczenie ośmiu głównych grzechów – traktat zawierający m.in. instrukcje na temat prowadzenia życia klasztornego oraz zalet ascezy i sposobów zwalczania zagrożeń czyhających na mnichów. M.in. na tym traktacie opierał się Benedykt z Nursji, gdy tworzył regułę dla swojej wspólnoty.

Następnie „strzałki” prowadzą nas do kolejnych osób - Mistycy Nadreńscy i dzieł -Obłok Niewiedzy - o których była mowa w prezentacji.

Strzałka od św. Jana od Krzyża skierowana ku Eliaszowi przypomina źródła duchowości karmelitańskiej. Osoba Eliasza nawiązuje tu przede wszystkim do biblijnych korzeni Medytacji.