

# Korzenie Medytacji Chrześcijańskiej



# Psalmy – modlitwa serca

Zatrzymajcie się, i we Mnie uznajcie Boga  
Ps 46,11

Zdaj się w milczeniu na Pana i złącz w nim nadzieję  
Ps 37,7



The Psalms Scroll

# Hagah

Forma medytacji nauczanej przez o. Johna Maina odpowiada tradycji „hagah” z czasów Starego Testamentu, która polegała na głośnym recytowaniu z pamięci fragmentów pism, np. wersetów psalmów, by ich słowa i znaczenie zakorzeniły się w umyśle i sercu. Torę «wyszeptywano», «przeżywając» ją, póki tekst nie zaczął należeć do modlącego się i zaczynał być jak „westchnienie z wnętrza” podobne do gruchania gołębic. Szepczący czynił Torę swoją, w swoim ciele, emocjach, poznawczo, zapamiętując ją tak głęboko, że w rzeczywistości jednoczył się z Torą.

Zaangażowana w to była cała osoba: głos, wyobraźnia, uczucia, umysł i serce, tak że cały człowiek „ubierał się” w Słowo Boże. Powstawała nowa osoba.



Ernest Larkin OCarm

# Prorok Eliasz - doświadczenie ciszy Boga

Gdy Eliasz przybył do Bożej góry Horeb, wszedł do pewnej groty, gdzie przenocował. Wtedy Pan zwrócił się do niego i przemówił słowami: „Wyjdź, aby stanąć na górze wobec Pana”. A oto Pan przechodził. Gwałtowna wichura rozwalająca góry i druzgocąca skały szła przed Panem. Ale Pan nie był w wichurze. A po wichurze trzęsienie ziemi: Pan nie był w trzęsieniu ziemi. Po trzęsieniu ziemi powstał ogień: Pan nie był w ogniu. A po tym ogniu szmer łagodnego powiewu. Kiedy tylko Eliasz go usłyszał, załoniwszy twarz płaszczem, wyszedł i stanął przy wejściu do groty.



1Krl 19,9-13



# Ewangeliczne początki czyli jak modlił się Jezus ?



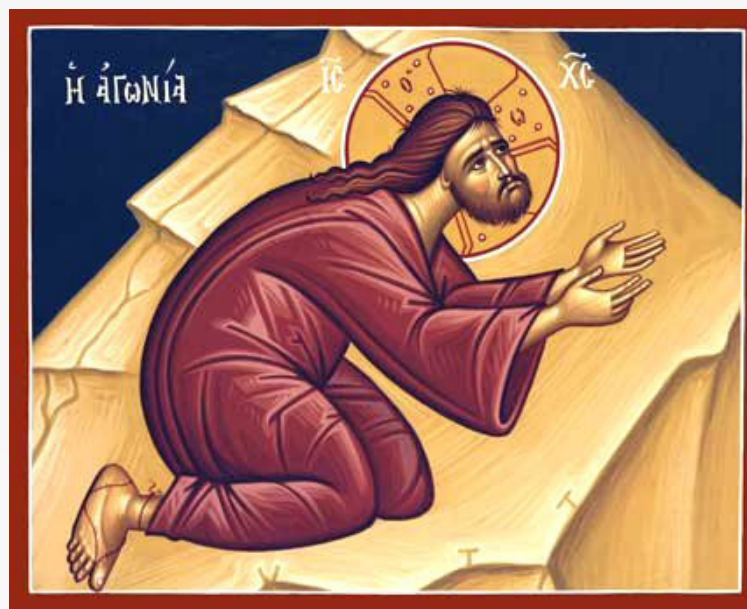
Gdy się modlicie, nie bądźcie jak obłudnicy. Oni lubią w synagogach i na rogach ulic wystawać i modlić się, żeby się ludziom pokazać. Zaprawdę, powiadam wam: otrzymali już swoją nagrodę. Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie.

Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie.

Mt 6,5-7

Nad ranem, gdy jeszcze było ciemno, wstał, wyszedł i udał się na miejsce pustynne, i tam się modlił

Mk 1,29-39



[...] 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".

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

Mt, 26, 36-46





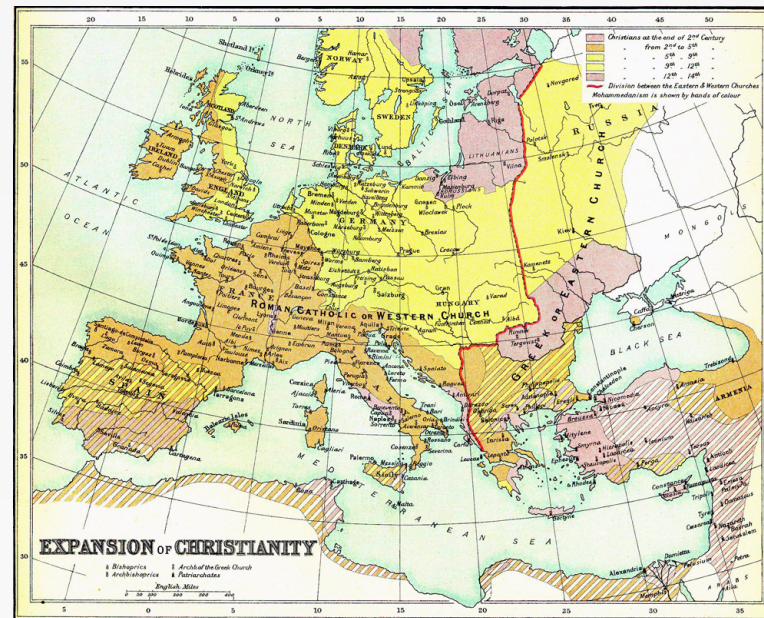
Modlitwa monologiczna  
narodziła się z tęsknoty pierwszych chrześcijan  
za modlitwą nieustanną.



Módlcie się nieustannie...

1 Tes 5,17

Swymi korzeniami Medytacja Chrześcijańska sięga najstarszej tradycji chrześcijaństwa, wspólnej dla Kościołów Wschodu i Zachodu.





Dla Ojców Pustyni czytanie duchowe było raczej przebywaniem ze Słowem Bożym, przeżywaniem Słowa, niż myśleniem o nim.





Modlitwa monologiczna powstała w pierwszych wiekach po zmartwychwstaniu Chrystusa (ok. IV w.) – pod wpływem św. Makarego Egipskiego i jego ucznia Ewagriusza z Pontu. Znana była najpierw jako [Modlitwa Jezusowa](#)



Zapytali Ojca Makariusza, 'Jak się modlić?' Stary człowiek odpowiedział, 'Nie ma potrzeby zatracać się w słowach.'

Jedno słowo w bliskości jest więcej warte niż tysiąc w oddaleniu.

Ewagriusz z Pontu (345 – 399)





Czyń wysiłki, aby w czasie modlitwy swój umysł  
zachować głuchym i niemym.  
Wówczas bowiem będziesz mógł się modlić.

Ewagriusz z Pontu



Niech dusza nieustannie trzyma się bardzo krótkiej formuły, aż wzmocniona nieprzerwanym i ciągłym jej medytowaniem, porzuci bogate i rozległe myśli i zgodzi się na ubóstwo ograniczając się do jednego wersetu (...) W ten sposób nasza dusza dojdzie do modlitwy bez skazy, gdzie umysł nie zajmuje się już postaciami wyobraźni, nie wymawia nawet głośno słów, nie zatrzymuje się nad sensem wyrazów, lecz gdzie serce płonie ogniem, pełne jest niewysłowionego zachwytu, a w duchu panuje nienasycone pragnienie.

Jan Kasjan (360-435), Rozmowy z Ojcami



JOHN CASSIAN



Obym poznał siebie, obym poznał Ciebie ...

Augustyn z Hippony (354-430)



Kontemplacja to bardziej smakowanie niż myślenie, bardziej miłość i cieszenie się słodyczą zanurzenia w miłość.

św. Tomasz z Akwinu (1225-1274)





„Ubogi w duchu” to znaczy ubogi tak 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.

Mistrz Eckhart (1260-1328)

Medytacja chrześcijańska wymaga całkowitej prostoty,  
a wytrwałe powtarzanie mantry jest niczym innym  
jak kroczeniem ścieżką prostoty i wierności.

John Main OSB (1926-1982)

Wzrastamy poprzez zatrzymanie się ..

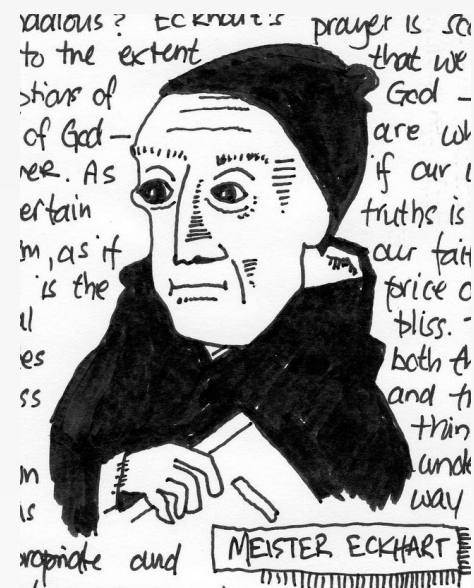
Mistrz Eckhart

Musimy stanąć twardo na gruncie rzeczywistości chwili obecnej, w której zabłyśnie chwała Boża. Musimy wejść w ciszę i w niej nauczyć się skupiać uwagę stopniowo i nieprzerwanie na rzeczywistości - tu i teraz. W tym kontekście jezuita, ojciec de Caussade mówił o „sakramencie chwili obecnej”. Tam właśnie prowadzi nas nasza mantra: do pełnej uważności na chwałę Bożą w wiecznym TERAZ. Mantra jest sakramentem chwili obecnej.

John Main OSB

Cokolwiek czynisz bądź jak zero, które jest ani tu ani tam.

Mistrz Eckhart



Gdy zatrzymujesz się nad czymś, przestajesz dążyć do  
wszystkiego.

O duszo, która tak pragniesz poznać miejsce, gdzie przebywa twój  
Umiłowany, abyś Go mogła znaleźć i złączyć się z Nim, wiedz o tym, że  
ty sama jesteś schronieniem, gdzie On przebywa, ty sama jesteś Jego  
ustroniem i miejscem tajemnym, gdzie On się ukrywa!



Św. Jan od Krzyża (1542-1591)

Na samym początku napotkasz tylko ciemność i jakby obłok niewiedzy.

Nie wiesz, co to oznacza, jedynie w woli swej odczuwasz proste, niezmiennie pragnienie dotarcia do Boga. Cokolwiek czynisz ciemność i obłok pozostają między tobą a Bogiem i nie pozwalają ci widzieć Go ani doświadczyć słodyczy Jego miłości w tym przywiązaniu do Niego. Bądź gotów czekać w tej ciemności, jak długo będzie to konieczne, nie przestawaj jednak tęsknić za Tym, którego miłujesz.



Obłok niewiedzy XIV w.



Wszystkie istoty rozumne, zatem aniołowie i ludzie, posiadają dwie władze – władzę poznania i władzę kochania. Dla pierwszej władzy, rozumu, Bóg, który ją stworzył, jest na wieki niepoznawalny, dla drugiej jednak, miłości, jest w pełni poznawalny, i to dla miłości każdego poszczególnego człowieka. Jest to wiecznotrwały cud miłości: że jedna miłująca dusza może sama dzięki swej miłości poznać Tego, który zdolny jest po wielokroć wypełnić wszystkie żyjące dusze.



Obłok niewiedzy



Nie dziw się więc, że cię zachęcam do tego duchowego dzieła, bo to jest właśnie to dzieło, w którym człowiek został stworzony i wszystko zostało stworzone dla człowieka, gdyby ten kiedyś nie zgrzeszył. Przez samo praktykowanie kontemplatywnej miłości człowiek wznosi się coraz bardziej ponad grzech i zbliża stopniowo do Boga.

Obłok niewiedzy

## Formuła modlitewna - mantra

...wybierz do tego celu słowo krótkie .... i przytwierdź je mocno do serca, by zawsze w nim było, cokolwiek się stanie. Będzie ci tarczą i włócznią, tak w walce, jak i w pokoju. Tym słowem zgnieciesz każdą myśl pod chmurą zapomnienia.

Jeśli zatem pragniesz wytrwać, a nie upaść, nie porzucaj nigdy swego postanowienia: nieustannie uderzaj w ów obłok niewiedzy ostrą włócznią tęsknoty i miłości.

Obłok niewiedzy

## Powtarzaj swoje SŁOWO

Nauka medytacji jest nauką powtarzania mantry. A ponieważ jest to takie proste, trzeba abyśmy dobrze zrozumieli, dlaczego jest to także tak ważne.

Musimy wzrastać w wierności słowu-modlitwy, naszej mantry. Wtedy będzie się ona coraz głębiej w nas zakorzeniać. Jak wiecie, chrześcijańska mantra, którą zalecam to: „Maranatha” – starożytna aramejska modlitwa tłumaczona na „Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!” Zalecam, abyście powtarzali ją w myśli, równo akcentując każdą z czterech sylab: „ma-ra-na-tha”.

John Main OSB

## Uważność - moc chwili obecnej

Troszcz się zatem o to, jak przepędzasz czas. Nic nie jest bardziej cenne. Bóg ukazuje jak cenny jest czas, przez to, że nie daje nigdy dwóch chwil jednocześnie, lecz zawsze jedną po drugiej. By czynić inaczej musiałby odmienić cały porządek stworzenia. Czas uczyniony został dla człowieka, a nie człowiek dla czasu.

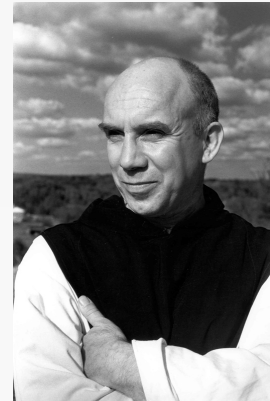


Obłok niewiedzy

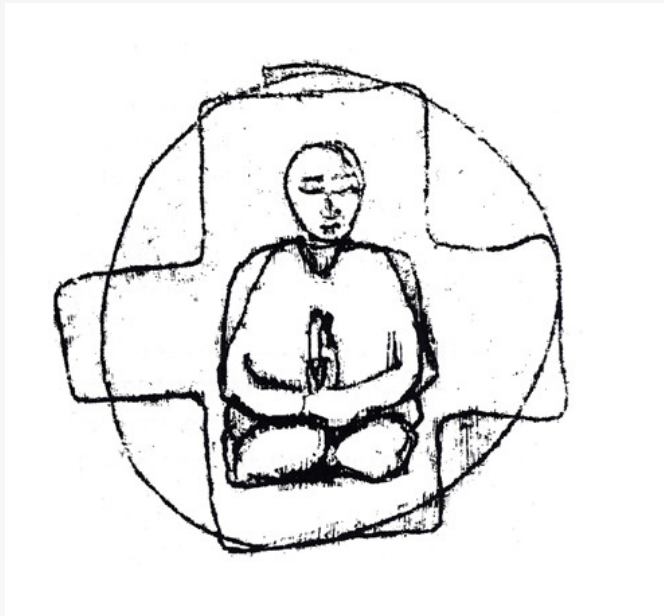


Co do modlitwy: czy masz ogród lub coś takiego, gdzie możesz wejść i być zupełnie sama? Poświęć pół godziny lub piętnaście minut każdego dnia i po prostu spaceruj wśród klombów z intencją ofiarowania spaceru jako medytacji i modlitwy do naszego Pana. Nie próbuj myśleć o niczym konkretnym, a kiedy przyjdą do Ciebie myśli o pracy itp., nie próbuj ich odpychać na siłę, lecz zobacz, czy nie da się ich porzucić, po prostu relaksując umysł. Zrób tak, ponieważ "się modlisz" i ponieważ jest z Tobą Nasz Pan. Jeśli jednak myśli o pracy nie chcą odejść, przyjmij je biernie i bez zbytniego zapału, by Nasz Pan objawił Ci przez te myśli swą wolę.

Thomas Merton (1915-1968)



## John Main - teologiczne podstawy medytacji



## Zaprzyj się siebie

Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie krzyż swój i niech mnie naśladuje.

Mk 8,34

Medytujemy, aby to właśnie uczynić, aby pójść za tym absolutnie podstawowym wezwaniem, które stawia nam Jezus, i które jest podstawą naszej chrześcijańskiej wiary: zaprzeć się samego siebie, abyśmy mogli pielgrzymować z Chrystusem na Jego drodze powrotnej do Ojca. Powtarzanie mantry jest praktyką, która pomaga nam przekroczyć wszelkie ograniczenia naszej wąskiej i wyizolowanej samoobsesji. Mantra prowadzi nas do doświadczenia wolności, która króluje w centrum naszego jestestwa.

John Main OSB

# Szukaj Królestwa Bożego

Starajcie się naprzód o królestwo /Boga/ i o Jego Sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane.

Mt 6,33

Właściwe uporządkowanie różnych aspektów naszego życia powiedzie nam się wtedy, gdy odbudujemy świadomy kontakt z własnym wnętrzem, które jest centrum wszelkiej aktywności i trosk. To centrum jest celem medytacji. Centrum naszego bytu. Według słów św. Teresy: „Bóg jest środkiem duszy”. Gdy dostęp do tego środka jest otwarty, królestwo Boga otwiera się w naszych sercach. Królestwo to nie jest niczym innym jak wieczną chwałą i wszechobecnym życiem Boga, przenikającym całe stworzenie.

John Main OSB

## Dąż do wewnętrznego ubóstwa

Mantra zaprowadzi cię do większej ciszy. Cisza zaprowadzi cię na większą głębię.

Tam już nie znajdziesz ideałów ani ideologii tylko osobowego Boga, który jest Miłością. Droga jest drogą prostoty. Dzięki medytacji mamy wyrazić zgodę na nasze codzienne stawanie się coraz bardziej prostymi. Jeszcze raz wsłuchajmy się w słowa Jezusa: *Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy królestwo niebieskie (...) Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą*

Mt 5,3-8

Pamiętajcie, co Kasjan powiedział o tym, że „[serce] wzmocnione jej nieustannym powtarzaniem i rozmyślaniem porzuci zbytek wszelkich innych myśli”. Dzieje się tak dlatego, że umysł jest „niestały i błądzący”, tak podatny na myśli i wyobrażenia, jak piórko na najłżejszy podmuch wiatru. Kasjan chwali mantrę jako sposób pokonania rozproszeń i osiągnięcia stałości.

John Main OSB

## Żyj we wspólnocie

Wy jesteście światłem świata. Nie może się ukryć miasto położone na górze. Nie zapala się światła i nie stawia pod korcem, ale na świeczniku, aby świeciło wszystkim, którzy są w domu. Tak niech świeci wasze światło przed ludźmi, aby widzieli wasze dobre uczynki i chwalili Ojca waszego, który jest w niebie.

Mt 5, 14-15

Jeśli nam, chrześcijanom, brakuje dzisiaj przekonania w głoszeniu Dobrej Nowiny Jezusa z entuzjazmem i pewnością, to dzieje się tak dlatego, że zapominamy, iż sens naszego życia polega na byciu dla innych. Kościół nie istnieje po to, by się uwiecznić, by osłaniać się przed atakami, by odgradzać się murami. Kościół istnieje, aby prowadzić innych do otwartości na zbawczą miłość Boga w Chrystusie. I tylko wtedy Kościół rośnie w siłę i triumfuje, kiedy rzeczywiście istnieje dla innych w służbie miłości.

John Main OSB

# Korzenie Medytacji Chrześcijańskiej



Grzegorz Palamas  
i hezychasty od XIV w.

Symeon  
Nowy Teolog, XI w.  
(formuła  
Mdlitwy Jezusowej)

Jan Klimak  
Ewagriusz  
Abba Makary,

MODLITWA JEZUSOWA

OJCOWIE PUSTYNI II - IV w.  
PIERWSI CHRZEŚCIJANIE

CHRYSTUS

OBŁOK NIEWIEDZY

XV - XVI w.

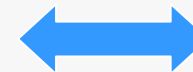
Św. Jan od Krzyża

PROROK ELIASZ  
IX w. przed Chrystusem

Mistycy Nadreńscy od XIII w.

św. Benedykt  
Jan Kasjan

O. John Main



# Post scriptum – od Jana Kasjana do Johna Maina Jak to widzą teologowie?



360-435



1926-1982



## Post scriptum – od Jana Kasjana do Johna Maina

...łaciński monastycyzm nie wytworzył ze swej strony formuły analogicznej do Modlitwy Jezusowej, ani nawet, zdaje się, nie używał w sposób stały żadnej innej chrześcijańskiej mantry. Dziwne to i szkoda, że *Deus in adiutorium* zalecane przez abba Izaaka, nie było powtarzane na Zachodzie w sposób wskazywany przez autora *Rozmów*. Nie dotarło do nas żadne echo z jakiegokolwiek szkoły duchowości, która by kultywowała tę formułę jako swoją formułę modlitwy stałej.

Monastycyzm łaciński został więc pozbawiony jakiegokolwiek formuły modlitewnej, dlatego *Rozmowa X* pozostaje tak ważnym świadectwem. Istotnie, jedynie nauczanie abba Izaaka przypomina mnichom z Zachodu metodę modlitwy nieustannej, której nie było im dane zastosować. Gorzki to paradoks, że najstarsze świadectwo takiej praktyki było napisane po łacinie i że zostało ono przez świat łaciński całkowicie zaniedbane.

Adalbert de Vogüé OSB (1924-2011)

## Post scriptum – od Jana Kasjana do Johna Maina

Przykład Maina dowodzi, że Kasjan nie na darmo położył ten kamień węgielny. Dzięki autorowi *Rozmów*, modlitwa *monologistos* (monologiczna), jak nazwą ją mnisi ze Wschodu, na zawsze już należy do skarbcza tradycji zachodniej, skąd synowie św. Benedykta mogą czerpać z niej dla siebie pożytek bez przeszkód, między innymi nova et vetera (nowe i stare).



Adalbert de Vogüé OSB

## Post scriptum – od Jana Kasjana do Johna Maina

W praktyce Beckera (powołującego się na Jana Kasjana) John Main dostrzegł to, czego nauczył się na Wschodzie.

Historia zatoczyła koło.

W pismach Kasjana – szczególnie w IX i X Rozmowie z Ojcami John Main rozpoznał technikę medytacji, której nauczył się w Malezji, praktykę modlitwy Ojców i Matek Pustyni (IV–V w.) polegającą na nieustannym powtarzaniu jednego wersetu Biblii.



Ernest Larkin O.Carm. (1922-2006)

## Post scriptum – od Jana Kasjana do Johna Maina

Jan Kasjan zachował tradycje tych wczesnochrześcijańskich prób monastycznego życia i Medytacja Chrześcijańska jest częścią tego dziedzictwa. Nie wywodzi się od Kasjana w swojej ostatecznej postaci, ale znajduje w jego pismach swe filozoficzne korzenie. Mantra ma tam postać nieustannie recytowanej frazy z Pisma Świętego i jest przedstawiana jako właściwa i efektywna metoda modlitwy dla chrześcijan. Mantra nie jest wyłączną własnością Wschodu, na przykład hinduizmu, od którego John Main nauczył się, jak się nią modlić. Kasjan uprawomocnił stosowanie mantry w modlitwie proponowanej przez Johna Maina.

Czystość serca czy też ubóstwo ducha są bezpośrednio podtrzymywane poprzez geniusz mantry, polegający na nieustannym pogłębianiu doświadczenia własnego ubóstwa. Mantra służy pielęgnowaniu czystości serca.

Z tego powodu Medytacja Chrześcijańska jest drogą życia, ćwiczeniem, które prowadzi do rdzenia chrześcijańskiego życia.

Ernest Larkin O.Carm. (1922-2006)



the World Community  
for Christian Meditation

[www.wccm.org](http://www.wccm.org)



Światowa Wspólnota  
Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce

[www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)