

Londyn, kwiecień 2013

Drodzy Przyjaciele,

Zostałem poproszony o zabranie głosu wobec niedawnej dyskusji w katolickiej prasie i na portalach internetowych dotyczącej medytacji chrześcijańskiej, w sposób w jaki nasza Wspólnota dzieli się jej doświadczeniem wewnątrz Kościoła Zachodniego. Zazwyczaj spotykam się z uwagami co do tej formy modlitwy kontemplacyjnej ze strony kościołów protestanckich, w których tradycja mistyczna jest mniej znana i zakorzeniona. Dlatego zawsze tak zaskakująca jest krytyka, która wypływa z wnętrza Kościoła katolickiego, częściej niż inne kościoły uważanego za strażnika tradycji mistycznej i nauczyciela kontemplacyjnego wymiaru wiary. Niemniej jednak wierzę, że wszystkie te krytyczne opinie mają swe podstawy w szczerzej trosce o dobro Kościoła powszechnego i kieruje nimi prawdziwa intencja „obrony” integralności wiary chrześcijańskiej.

Mam nadzieję, że te refleksje, których powodem są określone wątpliwości wobec medytacji – uczonej przez nas w duchu tradycji chrześcijańskiej, szanując szczerą intencję głosów krytycznych, równocześnie wskażą kilka podstawowych błędów i nieścisłości, ciągle powtarzających się w większości powszechnych przekonań wśród chrześcijan na temat medytacji. Mam też nadzieję, że refleksje te okażą się przydatne dla tych nauczycieli tej formy modlitwy, którzy muszą raz po raz mierzyć się z głosami podnoszącymi podobne wątpliwości.

1. Medytacja – wspólne duchowe dziedzictwo

Ojciec John Main OSB zetknął się po raz pierwszy z praktyką medytacji dzięki nauczycielowi ze wschodniej tradycji religijnej¹. Podziwiał go za jego osobiste zintegrowanie kontemplatywnego stylu życia z pracą – pełną głębokiego współczucia na rzecz ubogich i odrzuconych na margines

¹ Do spotkania Johna Maina (jeszcze jako Douglasa Maina, pracownika brytyjskiej służby dyplomatycznej) ze Swamim Sattyanandą (1906–1961) doszło w Kuala Lumpur. Sattyananda był założycielem Pure Life Society (Towarzystwa Czystego Życia), sierocińca dla ofiar rebelii w Malezji, do której doszło w latach 50. minionego wieku przede wszystkim pod wpływem rasowych i religijnych uprzedzeń. W uznaniu dla jego pracy na rzecz pokoju i harmonii w ojczyźnie, będącej wówczas pod kontrolą brytyjską, Sattyananda otrzymał wiele prestiżowych odznaczeń i nagród. Bazując na wizji międzyreligijnej przyjaźni i szacunku dla wszystkich tradycji, Pure Life Society kontynuuje do dzisiaj dzieło swojego założyciela i jest darzone głębokim szacunkiem przez rząd oraz wszystkie instytucje religijne w Malezji, w tym także przez tamtejszy Kościół katolicki.

społeczny. Spotkania z nim zainspirowały Johna Maina do poświęcenia dwóch półgodzinnych, codziennych okresów czasu na medytację jako dodatkową formę codziennej modlitwy i regularnego uczestnictwa we Mszy świętej. Jak pisał, praktyka ta pogłębiła jego wiarę i ubogaciła życie modlitewne.

Medytacja – jako dyscyplina duchowa, która prowadzi od umysłu do serca, od słów i myśli do milczenia i spokoju – po raz pierwszy została opisana w Indiach około dwa i pół tysiąca lat temu. W różnych postaciach, i oczywiście różnie rozumianą, można ją odnaleźć u korzeni wszystkich wielkich tradycji religijnych. Podobnie jak większość katolików jego pokolenia, John Main traktował modlitwę kontemplacyjną jako domenę specjalistów od spraw modlitwy. Jednak już jako benedyktyński mnich w trakcie jej praktykowania zrozumiał – choć potrzebował na to wielu lat – że kontemplacja jest czymś integralnym dla wszystkich form chrześcijańskiej duchowości. Ten punkt widzenia znalazł swój wyraz w stwierdzeniach Soboru Watykańskiego II, mówiących o tym, że w Kościele każdy, bez względu na jego pozycję czy status, może dostąpić pełni chrześcijańskiego powołania. Fakt, że uświadomienie sobie tej ewangelicznej prawdy w rzeczywistości modlitwy nastąpiło u Johna Maina poprzez tradycję Wschodu, ilustruje, jak głęboki był wgląd ojców Soboru, kiedy stwierdzili w soborowej deklaracji, dlaczego Kościół „nie odrzuca niczego, co jest prawdą i świętością w innych religiach. Ze szczerym szacunkiem traktuje te drogi postępowania i życia, te zasady i nauki, które choć w wielu aspektach różnią się od tego, czego sam naucza i co przekazuje, to jednak często odbijają promień tej Prawdy, która oświeca wszystkich ludzi”². W tym też duchu kolejni papieże zachęcali do międzyreligijnego dialogu i sami go prowadzili.

2. Chrześcijańskie kenosis

Niektórzy krytycy naszej formy medytacji odwołują się do niebezpieczeństwa „wzrostu świadomości”, co ma prowadzić do „odmiennych stanów świadomości”, które ojciec John Main widzi jako owoc medytacji. Kiedy ojciec John odwołuje się do tego rodzaju owocu medytacji, czyni to zawsze w nawiązaniu do teologii świętego Pawła.

„Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża: co jest dobre, co Bogu przyjemne i co doskonałe” (Rz 12,2).
„Jeżeli więc ktoś pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem” (2 Kor 5,17).

² Nostra Aetate, 2

„[Niech da] wam światłe oczy serca tak, byście wiedzieli, czym jest nadzieja waszego powołania” (Ef 1,18).

Ojciec John wierzył, że tak opisane doświadczenie duchowej transformacji ma podstawowe znaczenie dla procesu *metanoi*. Czuł, że największym zagrożeniem dla współczesnego chrześcijaństwa jest niedocenienie człowieczego potencjału osobistego wyzwolenia i transformacji w Chrystusie. Tę przemianę duch człowieka uzyskuje w darze poprzez zjednoczenie z Duchem Chrystusa. Dlatego zdaniem ojca Johna każda prawdziwa chrześcijańska modlitwa jest wejściem w modlitwę Jezusa i uczestnictwem w niej. To jest podstawowa i jednorodna teologia chrześcijańskiej medytacji według ojca Johna Maina.

„Podobnie także Duch przychodzi z pomocą naszej słabości. Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami” (Rz 8,26).

„Odmienne stany świadomości” nie mają miejsca w nauczaniu ojca Johna Maina czy Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Przeciwnie, ojciec John napomina chrześcijan rozpoczynających praktykę kontemplacyjną, aby nie przystępowali do niej pełni oczekiwań i pragnień. Mówi, że w chwili medytacji nie wydarza się nic szczególnego – stawiając w ten sposób wyzwanie spragnionym doznań współczesnym ludziom – a jeśli nawet coś się wydarzy, należy to traktować jako rozproszenie i pozwolić odejść związanym z tym odczuciom. Owoce medytacji pojawiają się w życiu jako dary Ducha Świętego, wśród których najważniejsza jest miłość.

„Owoce zaś ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie” – Ga 5,22.

Takie podejście do medytacji wypływa z faktu, że zarówno ojciec Main, jak i Wspólnota dzisiaj uczą medytacyjnej tradycji chrześcijańskiej jako praktyki ascetycznej. Zdając sobie sprawę, że medytację można potraktować w sposób konsumpcyjny czy nastawiony na sensację, ojciec John Main podkreślał istotę medytacji chrześcijańskiej jako dyscyplinę duchową – być może radykalnie prostą, ale jednak dyscyplinę. Dzisiaj, kiedy pod wpływem wyników naukowych dociekań widzi się w medytacji metodę na osiągnięcie fizycznych i psychologicznych korzyści, Wspólnota nasza wciąż przedstawia ją jako dyscyplinę duchową i formę modlitwy.

Z pewnością niektórzy ludzie mogą coś „przeżywać” w trakcie medytacji, ale po trzydziestu latach medytowania i nauczania medytacji mogą powiedzieć, że zdarza się to niezwykle rzadko.

Kościół jest miejscem schronienia dla wszystkich ludzi, także tych psychicznie wrażliwych. Dziś wiemy, że medytacja wycisza i redukuje silne negatywne uczucia oraz że Chrystusowy pokój może wejść do zaniepokojonego serca przez głęboką, cichą modlitwę.

„Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. (...) Niech się nie trwoży serce wasze ani się lęka!” (J 14,27).

Osoby z „odmiennymi stanami umysłowymi” nie są w żadnym przypadku reprezentatywne dla tych, którzy uczą się naszego rodzaju medytacji. Aktualne badania w obszarze zdrowia psychicznego skłaniają wielu psychologów do zalecania medytacji – praktykowanej jako prawdziwa i regularna dyscyplina – ludziom cierpiącym z powodu depresji czy lęków. Chrystus jest dla nas, jak pisał Klemens z Aleksandrii, „Boskim lekarzem i uzdrowicielem skołatanych dusz”. My jednakże nie zalecamy praktykowania medytacji bez profesjonalnej opieki tym, którzy cierpią z powodu psychoz albo poważnych zaburzeń umysłowych.

Dla krytyków medytacji chrześcijańskiej owe niebezpieczne „odmienne stany” są efektem powstawania w trakcie medytacji umysłowej „pustki”. Prawdziwie zaangażowanych w tę formę modlitwy serca, którzy codziennie zmagają się z wszelkimi rozproszeniami podczas medytacji, tego rodzaju idea umysłowej pustki może tylko rozbawić. W rzeczywistości właściwe tutaj teologiczne i biblijne określenia nie mają nic wspólnego z umysłową próżnią czy pustką, ale z opustoszeniem w sensie Chrystusowego *kenosis* i ubóstwem ducha.

3. Dwie szkoły modlitwy

Padają także zarzuty pod adresem osób praktykujących medytację chrześcijańską, że błędnie odczytały nauki Jana Kasjana. Krytyka ta wychodzi z założenia, że każdej modlitwie chrześcijańskiej musi towarzyszyć określona aktywność umysłowa. Tymczasem tradycja katolicka jest o wiele bardziej zróżnicowana i z paradoksami ludzkich postaw wobec Boga radzi sobie o wiele lepiej, niż poprzez zuinifikowane i jednostronne podejście. Postawa katafatyczna rzeczywiście opiera się na wykorzystaniu słów, myśli i wyobrażeń, rytuałów i ekspresyjnych gestów. Z kolei postawa apofatyczna rezygnuje z tych form wyrazu, sięga natomiast po angażującą w pełni ciszę zjednoczenia z Boską miłością.

„Rozmawiamy o Bogu. Cóż to za cud, że go nie rozumiesz? Gdy go rozumiesz, to nie jest to Bóg” (Św. Augustyn, Wyznania, Księga dziesiąta)

„Albowiem na pewno możemy Go kochać, ale nie zrozumieć. Można Go objąć miłością, ale nie myślą” (Chmura niewiedzy, rozdział 6)

Oba te podejścia, katafaticzne i apofaticzne, są potrzebne. Medytujący chrześcijanie nie rezygnują i nie odrzucają innych form biblijnej czy sakramentalnej modlitwy. Dla nich jednak głównym wyzwaniem jest znalezienie w ciągu każdego dnia czasu na ten rodzaj modlitwy, który obecnie odzyskuje swoje naturalne miejsce w sercu chrześcijańskiej duchowości i wzbogaca inne formy modlitwy i wyrazu wiary.

Tradycja pustyni, która poprzez „Konferencje” Jana Kasjana zainspirowała ojca Johna Maina, jest w swojej istocie apofaticzna. Kasjan bowiem twierdzi, że nieustannie powtarzana „formuła” czy „modlitewna fraza” powinna doprowadzić do „wyrzeczenia się różnorodnej i obfitej materii wszelkiej myśli”, a nie do roztrząsania jej znaczenia językowego. Takie *kenosis*, mówi, prowadzi wprost do pierwszego z Błogosławieństw, do ubóstwa ducha. Ten stan daleki jest od bycia „pustym”, to pełnia Królestwa Bożego, przeżywana w jedności z Jezusem Chrystusem, który jest dla chrześcijan ucieleśnieniem tego Królestwa. Taka interpretacja „ubóstwa mantry” przenika całe nauczanie ojca Johna Maina.

Modlitwa słowna jest odmienną praktyką, zajmującą ważne miejsce w szerokim wachlarzu modlitwy chrześcijańskiej, najlepiej rozumianą w kontekście całego bogactwa jej form. *Lectio et oratio* w tradycji monastycznej odnosi się do posługiwania się w modlitwie umysłem, słowami i wyobraźnią. *Meditatio* odnosi się do okresów wydłużonego milczenia i pozbawionych obrazów etapów modlitwy, prowadzących przez wiarę do łaski *contemplatio*, który to stan wyciszenia Tomasz z Akwinu nazywa „prostym radowaniem się w prawdzie”. John Main wiele razy powtarzał, że nie ma technik pozwalających osiągnąć stan kontemplacji, bowiem ostatnim krokiem ku niej jest zawsze łaska.

Istota nauczania medytacji ojca Johna Maina jest taka sama, jak to ma miejsce w hezychastycznej tradycji Modlitwy Jezusowej – co potwierdził biskup Kalistos Ware, tłumacz Filokalii, podczas seminarium Johna Maina w 2002 roku.

Te dwa chrześcijańskie oblicza modlitwy i teologii są – podobnie jak półkule naszego mózgu – w ciągłej interakcji i ideałem byłaby ich wspólna praca. I chociaż niektórzy ludzie mają naturalną skłonność do jednej z nich – obie są bardzo ważne. Święta Teresa z Avila i św. Jan od Krzyża ilustrują wyraźne, ale przyjazne sobie różnice, które konstytuują chrześcijańską tradycję modlitwy. Ta tradycja zabiega usilnie o „zjednoczenie wszystkich rzeczy w Chrystusie”. To dlatego myśl katolicka w swoim otwarciu na Boga znajduje odbicie w takim bogactwie form modlitwy i odgałęzień duchowości. I dlatego też potępienie kogoś z powodu tego, jak się modli, szczególnie jeżeli jego modlitwa jest zakorzeniona w długiej tradycji, jest zdradą ducha katolickiej myśli.

4. Chrześcijańska mantra

Czasami termin „mantra” niepokoi tych, którzy pierwszy raz spotykają się z naszym nauczaniem modlitwy, chociaż wyrażenie to zadomowiło się już dawno w oksfordzkim wydaniu słownika języka angielskiego, który definiuje je jako *święte słowo czy frazę*. WCCM nie rezygnuje z niego, ponieważ odkryliśmy, że w zmaganiu się z niepokojem dotyczącym używania tego słowa wielu ludzi zyskuje lepsze zrozumienie tego, czym medytacja jest dla chrześcijaństwa.

Ojciec John Main używał kilku terminów do opisania „formuły”, jak ją nazywał Kasjan: *fraza modlitewna, słowo, słowo modlitewne, święte słowo*, czy wreszcie *mantra*. Angielski klasyk średniowiecznej literatury mistycznej „Chmura niewiedzy” mówi o „małym słowie”, twierdzi także, że ten, kto się nim modli, nie powinien zastanawiać się nad jego znaczeniem, jedynie powtarzać je nieustannie. Nauczyciele innych odgałęzień tradycji apofatycznej sugerowali wiele takich słów czy fraz. John Main oraz ci, którzy nauczają w ramach naszej Wspólnoty zazwyczaj zalecają powtarzanie słów: „Jezus”, „Abba” lub „Maranatha”.

Z tych trzech słów szczególnie zalecane jest „Maranatha” – z powodu jego świętego znaczenia i miejsca w pierwotnej tradycji chrześcijańskiej, a także dlatego, że pochodzi ono z języka aramejskiego, którym posługiwał się Jezus. Nie będąc z naszego rodzimego języka – nie powoduje skojarzeń, co ułatwia radzenie sobie z myślami napływającymi podczas medytacji. Nie to jednak jest najważniejsze przy wyborze słowa. Jak John Main często podkreślał, słowo czy mantra są skuteczne dzięki wierze, a nie technice.

Słowo „mantra” weszło do wielu języków świata i podają je różne słowniki. Szkoda tylko, że na przykład angielskie media najczęściej wykorzystują je do opisania niespełnionych i ciągle na nowo powtarzanych obietnic polityków.

5. Dlaczego nasza medytacja jest chrześcijańska?

Trzeba wielu pojęciowych kombinacji i logicznych łamańców, aby nazwać medytację chrześcijańską w postaci, w jakiej nauczał jej ojciec John Main, „mantrowaniem” czy „mantyczną formą jogi”, zwłaszcza kiedy używa się tych pojęć z bardzo negatywnym podtekstem. Łączenie w tym samym duchu medytacji chrześcijańskiej z tai-chi, reiki czy innymi „praktykami New Age”, z których wiele ma swe korzenie w starożytnych tradycjach, oznacza niestety myślenie na poziomie tabloidowej teologii. Dla nas istotne jest to, że medytacja rozumiana jako droga do ubóstwa ducha i czystości serca należy do bogactwa różnorodności chrześcijańskiej duchowości. W związku z tym nazywanie jej „Medytacją chrześcijańską” pozostaje w całkowitej zgodzie z bogactwem chrześcijańskich form duchowości.

Tym jednak, co czyni medytację istotnie *chrześcijańską* nie są jej metoda czy technika, nawet jeśli są one dobrze zakorzenione w Tradycji, ale jest tym wiara w Jezusa Chrystusa.

Dla ojca Johna Maina tradycja Medytacji chrześcijańskiej ma swoje źródło w nauczaniu Jezusa dotyczącym modlitwy, pozwala więc Jego uczniowi „zaprzeć się siebie”, do czego wzywa go Mistrz, i pójść za Nim. Choć ojciec John Main doceniał uniwersalność medytacji w światowych religiach, to z wyraźną radością podkreślał jej miejsce w tradycji chrześcijańskiej jako drogi do pogłębiania osobistej relacji z Chrystusem i oddania swojego życia Bogu *w i przez* Chrystusa. Kontemplacja i działanie, ewangeliczne Marta i Maria, wyrzeczenie się przemocy, miłosierdzie i praca dla sprawiedliwości społecznej – wszystko to łączy się w całość dzięki kontemplacyjnemu doświadczaniu obecności zamieszkującego w nas Ducha. Jako benedyktyn ojciec John Main podświadomie uważałby za niezgodne ze zdrowym rozsądkiem przedstawianie medytacji jako czegoś wyjątkowego albo jako substytutu innych form modlitwy. W charakterystyczny dla siebie sposób włączył chwile milczącej medytacji w czas odmawiania brewiarza oraz jako część Mszy świętej po przyjęciu komunii.

W trakcie niedawnych rekolekcji, które poprowadziłem dla księży, wielu z nich mówiło, że codzienna praktyka medytacji jest dla nich widzialnym znakiem zbawczej łaski. Przemieniła ona ich odmawianie brewiarza z czynności mechanicznej w czas wzbogaconej modlitwy. Odmieniła także zupełnie ich sposób odprawiania Eucharystii, bowiem pomogła im dostrzec jej mistyczną naturę. Zgodnie z tym, do czego nawoływali dwaj ostatni papieże, odprawiają Eucharystię w sposób bardziej kontemplacyjny, przestrzegając zalecanych okresów milczenia.

Jak przekonuje nas przykład katolickiej diecezji Townsville w Australii, a także wielu innych diecezji w różnych częściach świata, nauczanie medytacji chrześcijańskiej w szkołach okazało się zbawienne dla dzieci, nauczycieli i rodziców. Starsi uczniowie mówią o medytacji jako o sposobie modlitwy, który będą praktykować w swoim życiu i dzielić się nim z innymi.

Wielu ludzi, którzy oddalili się od Kościoła, powróciło do niego dzięki praktykowaniu medytacji chrześcijańskiej; pytają także, dlaczego nie mieli okazji poznać jej wcześniej.

Ludzie leczący się z uzależnień, więźniowie, cierpiący z powodu zaburzeń psychicznych, głębokich stanów emocjonalnych jak gniew czy lęk – wszyscy oni znajdują w tym wymiarze modlitwy chrześcijańskiej sposób na przemianę swojego cierpienia w jedność z tajemnicą Męki Chrystusa. Dzieci prosto i pięknie mówią o swojej fascynacji medytacją. Dla wielu dorosłych stała się nową drogą życia, dzięki której odkryli Kościół jako kochającą, otwartą wspólnotę, a nie jako zgromadzenie nieufnych i nietolerancyjnych wobec siebie indywidualności.

6. Wszyscy potrafimy medytować

Nie chcę jednak powiedzieć, że wszyscy powinni medytować. Jest wiele pokoi w domu Ojca. Chcę natomiast powiedzieć, że każdy *może* medytować. Oznacza to, że w ramach formacji duchowej i wiary każdy może doświadczyć, że *potrafi* medytować. Nawet wiedza o tej tradycji modlitwy pomaga poszerzyć i pogłębić horyzonty naszego rozumienia tajemnicy modlitwy Jezusa do Ojca, Ducha modlącego się w nas. Dlaczego odbierać ludziom możliwość poznania daru kontemplacji, który często prowadzi do cudownej łaski modlitwy nieustannej? Nie twierdzą również, że medytacja to jedyna droga wiodąca do nieba. Bóg prowadzi nas do świętości różnymi ścieżkami i w różnym czasie. Chcę jednak powiedzieć, że w tej żywej i pięknej tradycji modlitwy odnajdziemy pełne mocy znaczenie życia i siłę do dzielenia się Ewangelią, gdy przyjdzie nam mierzyć się z wyzwaniami współczesnego, zlaicyzowanego świata.

Jak to przedstawiłem w moim opracowaniu dla potrzeb obrad niedawnego Synodu dot. Nowej Ewangelizacji, nauczanie modlitwy kontemplacyjnej jest drogą ciszy, proklamowania Ewangelii w głębokiej ciszy i poprzez nią, poprzez ubóstwo ducha i czystość serca. Ewangelia jest tajemnicą osoby Jezusa przeżywaną poprzez nowy sposób życia. Dziwi czasami, skąd bierze się u niektórych ludzi taka potrzeba potoku słów, aby o tym zaświadczyć. Miejmy jednak nadzieję, że następne pokolenia lepiej zrozumieją, a może nawet uznają za oczywiste, że milczenie, bezruch i prostota w modlitwie są z gruntu chrześcijańskie i że dzięki łasce oraz wierze doprowadzą nas do zbawczej pełni w Chrystusie.

Mam nadzieję, że te refleksje nie przyczynią się do dalszych podziałów, ale staną się początkiem naszego większego otwarcia, zaś tych, którzy rozumieją modlitwę inaczej niż my, skłonią do dostrzeżenia, że wszyscy stanowimy jedność w Chrystusie oraz że taka jedność jest prawdziwym celem każdej katolickiej myśli.

Laurence Freeman OSB