

Numer 26. 01.07.2007

Dalej niż zmysły

Z o. Laurence'em Freemanem, mistrzem medytacji chrześcijańskiej, rozmawia Maciej Müller

MACIEJ MÜLLER: – Mówi Ojciec, że medytacja jest jak powrót do domu po długiej podróży. Co to znaczy?

O. LAURENCE FREEMAN: – Niektórzy ludzie opuszczają drogę chrześcijaństwa, by szukać głębszych doświadczeń duchowych np. na Wschodzie. Ale w pewnym momencie odkrywają, że w tradycji Kościoła również znajduje się modlitwa medytacyjna. To umożliwia im praktykowanie życia kontemplacyjnego w ich własnej tradycji.

Jest też głębszy sens tej przerośni. W medytacji pracujesz nad powrotem do samego siebie, do człowieczeństwa głębszego i bliższego prawdy. Nie chodzi tylko o jakiś zasób wiedzy psychologicznej o sobie. W tradycji pustyni, z której się uczymy, znajomość samego siebie jest podstawą poznania Boga. Chodzi o poziom świadomości, na którym poznamy siebie tak, jak zna nas Bóg. Możemy wtedy samych siebie pokochać.

To również powrót do prawdziwego świata – nie tego, który zniekształca nasze ego. A także powrót do domu Boga. Powrót marnotrawnego syna. Dom to miejsce, w którym ktoś nas kocha.



O. Laurence Freeman OSB /fot. GRZEGORZ KOZAKIEWICZ

Sięgnąć serca

– *Wielu ludzi obawia się jednak, że medytacja nie jest tradycją chrześcijańską, ale że przybyła ze Wschodu.*

– Bardzo smuci mnie, kiedy katolicy mówią, że medytacja nie należy do chrześcijańskiej tradycji. Ale powód jest prosty – nikt nie wprowadził ich w tę modlitwę na poziomie parafii. Dlatego myślą, że to import z buddyzmu czy hinduizmu.

– *Ale czy to nie dziwne, że podobne formy modlitwy występują w religiach, które różni wszystko?*

– Dziwne by było w przeciwnym przypadku – znaczyłoby przecież, że nie jesteśmy jedną ludzką rodziną i nie mamy wspólnego Stwórcy. Aby zaspokoić nasz ludzki potencjał, musimy pójść dalej, niż sięgają zmysły, słowa, idee i obrazy: musimy sięgnąć serca. To jest mądrość uniwersalna. To jak z jedzeniem, pić i oddychaniem: w każdej kulturze człowieczeństwo opiera się na tej samej podstawie.

Chrześcijanie muszą sobie uświadomić, że ich wiara jest młodsza niż religie Wschodu, ale ma swoje własne doświadczenie Mądrości, która ucieleśnia się w osobie Jezusa. W pierwszych wiekach chrześcijaństwa ukształtowała się jego doktryna i Kościół. Doświadczenie kontemplacji, modlitwy serca, łączyło się z refleksją nad znaczeniem Pisma Świętego. Ja używam słowa „medytacja” w znaczeniu z wczesnego monastycyzmu. Łacińskie słowo „meditare” znaczyło „powtarzać”, przeżuwać słowa Pisma. Z czasem nabyło znaczenia intelektualnego: myśleć, analizować, zastanawiać się na sposób twórczy. Medytacja stała się w Kościele zachodnim formą modlitwy umysłowej. Orientacja kontemplacyjna tymczasem słabła, zepchnięto ją na margines. Sobór Watykański II położył ogromny nacisk na odkrycie na nowo modlitwy serca. To bardzo istotny czynnik odnowy Kościoła.

Tak więc podejście do medytacji pełne lęku, przesądu, a nawet wrogości świadczy o niekompletności chrześcijańskiej formacji.

– *Jak to zmienić?*

– Wróciłem właśnie z Australii. Jest tam diecezja, która wprowadziła naukę medytacji do programu wszystkich katolickich szkół – dla dzieci od lat pięciu. W Nowej Zelandii biskupi wspomagają działanie grup medytacyjnych przy parafiach. Podobne plany powstają w diecezji Los Angeles. W Ameryce Południowej i Azji kształcimy nauczycieli medytacji. Tak więc w niektórych częściach świata chrześcijańskiego odnowa kontemplacyjna osiągnęła już stabilizację. W Europie Wschodniej jest na etapie początkowym. Zaczyna się nowa era chrześcijaństwa.

Zostawić „ja” za sobą

– *Jaka jest różnica między medytacją a kontemplacją?*

– Medytacja to praca, jaką wykonujemy, aby osiągnąć kontemplację, która jest łaską daną na chrzcie. Ona jest w nas: to nasienie, które trzeba pobudzić do wzrostu słońcem i wodą wiary.

Modlitwa nigdy nie polega na technice, jest zawsze poddaniem się w wierze rzeczywistości Boga; pozostawieniem swojego „ja” za sobą. Kontemplacja jest celem życia; przecież po to zostaliśmy stworzeni, by oglądać Boga. W tym życiu oczywiście nie osiągniemy punktu ostatecznego. Św. Grzegorz z Nisy pisał, że oglądać Boga to odnaleźć Boga. Ale by znaleźć Boga, trzeba go nieustannie i wytrwale poszukiwać.

Medytacja to oczyszczanie serca, które umożliwia nam zdobycie zdolności widzenia Boga.

– *Więc to najlepszy możliwy sposób modlitwy?*

– Wyobraźmy sobie wielkie koło, którego szprychy symbolizują różne rodzaje modlitwy. Jest „lectio”, czyli czytanie Pisma św., są sakramenty, Msza św., pielgrzymki, rekolekcje ignacjańskie, charyzmatyczna modlitwa w językach, różaniec. Wszystkie one są cenne, prawdziwe i potrzebne, choć nie każdy z nas jest do nich wszystkich powołany. Ale szprychy muszą sięgać piasty koła, a tam znajduje się modlitwa Chrystusa.

Św. Paweł mówi, że nie wiemy, jak się modlić, ale Duch modli się w nas. „Ja dłużej nie żyję, ale żyje we mnie Chrystus”. Można więc powiedzieć: nie modlę się już, Chrystus modli się we mnie. To kierunek, jaki należy obrać w praktyce modlitwy. Wzrastamy w podejmowanych przez nas praktykach. Jest spora różnica między wiodącym donikąd technicznym powtarzaniem czegoś a powtarzaniem w miłości, które nas przemienia. Koło nie może kręcić się w miejscu.

Osobiście zachęcam, by medytować dwa razy dziennie – rano i wieczorem. I zintegrować medytację z innymi formami modlitwy, a także z codziennymi zajęciami. Wtedy wbudowujemy wymiar kontemplacyjny w swoje życie. W efekcie otwieramy się na obecność Boga we wszystkim nie tylko w czasie modlitwy, ale nieustannie.

– *Każda modlitwa może doprowadzić do kontemplacji?*

– Jeśli praktykujemy ją z prostotą, wiarą i czystą motywacją – tak. W czasie Kazania na Górze Jezus powiedział: „Kiedy się modlicie, nie bądźcie jak obłudnicy, którzy stoją na rogach ulic, żeby się pokazać ludziom”. Niektórzy w czasie modlitwy bardziej się skupiają na tym, co ludzie o nich myślą, niż na doświadczaniu Boga. Kościół jest wspólnotą ludzi, która może być kierowana strachem, a nawet wejść na drogę religijnej przemocy, aby kontrolować innych. To niebezpieczeństwo płynące z każdej potęgi. Kontemplacja powinna znajdować się w sercu Kościoła, by utrzymać w nim równowagę. Stąd to ostrzeżenie Chrystusa, w które musimy się uważnie wsłuchać. On podkreśla, że modlitwa to kontemplacja, a nie rytuał.

Mówi też: gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, a więc do serca. I nie bądź

niepotrzebnie gadatliwy, bo twój Ojciec wie, czego potrzebujesz, zanim Go poprosisz. Mówi też: nie bądź smutny. Nie bądź zaniepokojony tym, co dotyczy sfery materialnej. To bardzo ważne dla nas, żyjących w społeczeństwie konsumpcyjnym. Nie chodzi o to, żeby nie jeść, nie pić i nie interesować się potrzebami innych, tylko żeby nie być nadmiernie zaabsorbowanym tymi problemami. Jezus uczy: nastaw swój umysł na Królestwo Boże przed wszystkim innym. A wszystko inne zostanie ci dane.

To zasadnicze elementy nauczania Jezusa. Jeśli je połączymy i zmieszamy, odkrywamy kontemplację w każdym rodzaju modlitwy.

Mówić swoją formułę

– *Wielu ludzi uważa, że medytacja to rozważanie Pisma św. czy np. obserwowanie ikony i rozmyślanie nad jej sensem. Czy to jest medytacja?*

– To jest forma medytacji: „lectio”. W tradycji benedyktyńskiej są stopnie modlitwy: „lectio” (czytanie), „meditatio” (rozważanie), „oratio” (modlitwa) i w końcu „contemplatio” (kontemplacja). Te słowa oznaczają kolejne kroki zagłębiania się w modlitwę. Wybierasz fragment Pisma św., czytasz go, przeżywasz, rozmyślasz nad nim. Być może podczas lektury twój umysł skoncentruje się na jakimś zdaniu czy wyrazie. To początek „meditatio”: ograniczenie umysłu do jednego słowa, tzw. formuły, stanowi nowy etap w modlitewnej podróży.

Jan Kasjan, nauczyciel św. Benedykta, podkreśla w swoich konferencjach, że nauka modlitwy pochodzi od Ojców Pustyni, którzy z kolei przejęli ją od Apostołów. Kasjan jako formułę zaleca słowa „Boże, wejrzyj ku wspomżeniu memu/Panie pośpiesz ku ratunkowi memu”. To fragment Psalmu, który Benedykt zastosował jako początek oficjum brewiarzowego, a zarazem mantra wczesnego ruchu monastycznego. Według Kasjana człowiek powinien nieustannie powtarzać ją w sercu, nie skupiając się na bogactwie obrazów, jakie przychodzą do głowy. Powtarzanie formuły ma prowadzić do ubóstwa ducha.

Bez tego głębokiego doświadczenia inne formy modlitwy zaczynają tracić swoje znaczenie. Ze względu na ten brak wielu ludzi czuje, że w ich duchowym życiu zanika ożywiający wymiar dewocyjnych form modlitwy, a nawet sakramentów.

– *Jakie słowa najlepiej wybrać jako formułę?*

– Wybierz słowo, które jest uświęcone w twojej tradycji, i pozwól mu wpisać się w swoje serce. Możesz wziąć po prostu imię „Jezus”. Albo wezwanie „Abba” – to zwyczajne słowo, które Chrystus uczynił świętym. Formuła, którą zalecam w naszej Wspólnocie, to „Maranatha”, ponieważ to najstarsza chrześcijańska modlitwa (1 Kor 16, 22) i wypowiedana w języku, którym mówił Jezus – aramejskim.

Ważne jest to, że formuły nie powtarzamy mechanicznie, tu nie chodzi o technikę modlitewną. Mówimy ją w myślach i sercu – z wiarą i miłością.

– *A jak poradzić sobie z powodzią myśli i rozproszeń?*

– Żeby utrzymać fizyczną formę, lubię codziennie przebiec parę kilometrów. Przez parę tygodni nie mogłem biegać, ponieważ było za zimno. Kiedy zacząłem na nowo, wszystko mnie bolało.

Tak samo jest z modlitwą serca. Łatwo stracić kondycję. Jeśli ją regularnie praktykujesz i masz przyjaciół, którzy cię wspierają, szybko wrócisz do równowagi umysłu i serca. Dlatego Kościół musi wspierać wiernych do wzrastania w kontemplacji. Każda parafia powinna posiadać małą grupę medytacyjną, gdzie będzie można się tej modlitwy nauczyć i znaleźć duchową pomoc.

Oczywiście, kiedy dopiero zaczynasz medytować, zniechęcasz się rozproszeniami i stajesz się wściekły. Nie martw się tym, te trudności są normalne.

Na początku powtarzasz formułę tylko w głowie i wszystko ci przeszkadza. Ale jeśli wytrwasz, słowo zapadnie głębiej w serce. Otworzysz się na modlitwę Ducha. Przeszanieś myśleć, co Bóg mógłby ci dać, nie będziesz się Go bać, podążysz w Jego kierunku. Nie w kierunku Jego wyobrażenia, ale Jego Samego.

Stać się jak dziecko

– *W Polsce pokutuje wizerunek Boga srogiego, karzącego. Kim jest Bóg – królem czy też bratem i przyjacielem?*

– Grzegorz z Nysy powiedział, że każdy wizerunek Boga jest bożkiem. Na pewnym etapie życia duchowego musimy stać się obrazoburcami, niszczyć obrazy Boga, bo inaczej będziemy czcicielami idola. Jeśli jednak wbudowaliśmy medytację w swoje życie, możemy czuć się bezpiecznie i pozwolić sobie na tworzenie pewnych obrazów. W Londynie nasza Wspólnota organizuje kursy pt. „Ścieżki chrześcijańskiego mistycyzmu”. Przedstawiamy słuchaczom wielkich mistrzów tradycji mistycznej. Całe ich nauczanie łączy wspólny element: że istnieją dwie metody poznawania Boga. Pierwsza, katafaticzna, polega na użyciu rozumu, by mówić o Bogu i tworzyć argumenty teologiczne. Równoważy ją metoda apofaticzna, która opiera się na zrozumieniu, że Bóg nie może zostać poznany przez myśl, ale wyłącznie przez miłość.

Sądzę, że ta równowaga to jedyna droga, by nasze wyobrażenia o Bogu nie stały się projekcjami społecznych czy politycznych oczekiwań. „Bóg” to słowo niezwykle potężne. Ludzie lubią mówić, czego Bóg chce albo że ktoś coś musi zrobić, ponieważ Bóg mu każe – i to jest wielka siła zarówno w życiu Kościoła, jak i w polityce. Musimy być pewni, że nie nadużywamy tego słowa, bo w przeciwnym przypadku je bezczestamy i wypowiadamy bluźnierstwo. Używanie słowa „Bóg” w kontekście Boga grzmiącego i karzącego to tworzenie obrazu niemającego nic wspólnego z chrześcijaństwem. Ktoś, kto tak mówi, nie żyje w harmonii z Duchem Chrystusa i słowami Ewangelii. Św. Jan pisze, że Bóg jest miłością. I że jeśli mamy w sobie lęk przed karą, nasza miłość jest niedoskonała. Bo czy ojciec ukarał marnotrawnego syna? W myśli chrześcijańskiej

grzech łączy się z łaską, nie z karą. Gdzie jest grzech, tam mnoży się łaska, jak mówi św. Paweł.

– *Jezus powiedział, że aby wejść do Królestwa Niebieskiego, musimy stać się jak dzieci. Czy medytacja może w tym pomóc?*

– Jezus uczył przez te słowa, że musimy stać się prości – a to tak naprawdę rzecz bardzo trudna. Jesteśmy istotami niezwykle złożonymi, skłonny do analizowania (szczególnie samych siebie). Jesteśmy też poranieni. Medytacja jest drogą do prostoty i odnalezienia nas samych jako dzieci Boga.

Możemy spierać się na poziomie teologicznym, historycznym czy biblijnym, ale kiedy pomodlisz się razem z dzieckiem, zrozumiesz, dlaczego Jezus właśnie dziecko pokazał uczniom, mówiąc: tacy powinniście się stać.

W czasie mojej wizyty w Australii odwiedziłem szkołę, w której uczy się medytacji. Wszedłem do jednej z klas – były tam zupełnie zwyczajne, bawiące się dzieci. W pewnej chwili nauczyciel powiedział: „OK, teraz będziemy medytować!”. Dzieci szybcutko utworzyły koło, w środku postawiły zapaloną świeczkę i siedziały w kompletnej ciszy przez minutę na każdy rok swojego życia (dziesięciolatki – 10 minut, pięciolatki – 5). Potem zadzwonił dzwonek, medytacja się skończyła, a one od razu stały się na powrót zwyczajnymi dziesięcio- i pięciolatkami.

Dzieci przekonują nas, że medytacja jest czymś prostym i naturalnym. One nie zadają żadnych pytań. Niektórzy rodzice kontaktują się ze szkołą i mówią, że ich dziecko stało się weselsze i spokojniejsze. Czasem zresztą rodzice sami zaczynają interesować się medytacją.

Dzieci są o wiele prostsze od nas. Pamiętam, kiedy byłem w tej klasie, pewna mała dziewczynka wpatrywała się we mnie wytrzeszczonymi oczami; nigdy nie widziała człowieka w habicie. Zagadnałem ją: „jak się masz?”, ona przez chwilę z wrażenia nie mogła nic powiedzieć, a potem wykrztusiła: „Czy ty jesteś aniołem?”. Miała sześć lat i wciąż znajdowała się na magicznym, mitycznym etapie rozwoju świadomości. Byłoby bardzo ciekawe spotkać ją za 10 lat, za 20, za 50. Przypuszczam, że dzięki praktyce medytacji będzie rozwijać się intelektualnie, psychologicznie i duchowo, nie tracąc wrodzonej niewinności, dobroci i fundamentu wiary.

Szukać wspólnego gruntu

– *Podczas medytacji stosujemy gong, kołatkę, specjalną pozycję. Sądzę, że Ojcowie Pustyni ich nie używali.*

– To są elementy drugorzędne. Potrzebne, by stworzyć dobrą atmosferę dla modlitwy, przygotować się do niej. Proste cele pustynnych mnichów sprzyjały skupieniu. Przestrzeń do modlitwy powinna być czysta i zawierać jakiś święty symbol. Oczywiście można modlić się wszędzie. Kiedy podróżuję, medytuję w samolocie, w poczekalni dworcowej,

w autobusie.

Tak naprawdę nie trzeba mat, poduszek, pozycji ze skrzyżowanymi nogami. Większość grup naszej Wspólnoty używa po prostu krzesel, czasem świec albo podkładu muzycznego. To ważne, żeby nie koncentrować się na estetycznej oprawie medytacji.

Hans Urs von Balthasar powiedział, iż chrześcijańska teologia zapomniała, że piękno jest przejawem obecności Boga. Niektóre kościoły są naprawdę brzydkie. Martwi mnie to, bo w czasie modlitwy człowiek powinien trwać w atmosferze piękna. Oczywiście są różne gusta, mnie np. z trudnością przychodzi modlitwa we wnętrzach barokowych. Wolę prostą, monastyczną architekturę romańską.

– Dlaczego niektórzy, żeby sobie pomóc, używają elementów zaczerpniętych z buddyzmu zen? W Polsce wielu ludzi boi się tego, mówią, że to zagraża czystości doktryny katolickiej.

– Estetyka zen jest pełna prostoty, dlatego wielu chrześcijan chętnie ją stosuje. Ale to tylko warstwa zewnętrzna, mająca sprzyjać przygotowaniu.

Musimy uważać na duchową ksenofobię. Strach i ignorancja zazwyczaj chodzą w parze. Kiedy potępia się innych ze względu na przekonania, czasem dla nas niezrozumiałe, jest to duchowa przemoc.

Jeśli chcemy być dobrymi katolikami, powinniśmy słuchać nauczania Kościoła. A Kościół nie odrzuca niczego, co jest prawdziwe i święte w innych religiach: tak mówią dokumenty II Soboru Watykańskiego. Czytamy też w nich, że Chrystus w tajemniczy sposób zjednoczył się w swoim zbawczym dziele z każdą istotą ludzką. To jest podstawa nauki o dialogu międzyreligijnym. Papież Benedykt XVI od samego początku pontyfikatu podkreśla jego potrzebę dla świata. Ale to tak naprawdę sam początek dialogu, dopiero się uczymy tego, na czym on polega i jaką rolę powinni w nim pełnić chrześcijanie.

Podstawa tego dialogu nie jest intelektualna czy filozoficzna. Jeśli możemy podejść do rozmowy z innymi religiami, opierając się na własnej tradycji kontemplacyjnej, dialog stanie się o wiele bogatszy. Wejdziemy wtedy na wspólny grunt człowieczeństwa – to jest tajemnica Boga. Opisujemy ją i rozumiemy inaczej, ale jeśli wierzymy, że jest jeden Bóg, który stworzył nas wszystkich, wtedy wierzymy, że jest On wspólną podstawą naszego człowieczeństwa. Właśnie ta idea musi być fundamentem globalizującego się świata. Tylko skupienie i kontemplacja spełnią taką rolę, bo intelektualnie, symbolicznie, filozoficznie i teologicznie się różnimy.

Nie chodzi o tworzenie światowej religii; to miałoby taki sam sens jak ogólnoswiatowy język. Ale powinniśmy mieć globalną duchowość, która wyrazi się w powrocie do wyciszenia jako stanu pozwalającego na doświadczanie Boga, a także we współczuciu i wspólnym działaniu, by pomóc potrzebującym. Duchowość dotykająca też globalnych problemów: biedy, kryzysu ekologicznego, łamania praw człowieka. Formującą globalną odpowiedzialność.

– Łatwo medytować żyjąc w klasztorze, ale jak poradzić sobie w świecie pełnym zabiegania, stresu i hałasu?

– Życie nigdy nie jest całkowicie kontemplacyjne albo całkowicie czynne. Bynajmniej nie jest tak, że każdy mnich medytuje! Klasztory potrafią być instytucjami pełnymi zapracowanych i zestresowanych pracowników. Rozpraszają ich sprawy konwentu i własne problemy. Sam zostałem mnichem, ponieważ czułem, że muszę – tak naprawdę nie miałem wyboru. Poza tym wolno się uczyć i potrzebuję klasztornej dyscypliny.

Ale tylko jeden człowiek na milion musi iść do zakonu. Pozostali mogą żyć kontemplacyjnie w rodzinie, pracując i spotykając się z problemami, jakie niesie świeckie życie. Co rano – czasem muszą wstać przed dziećmi – i co wieczór przez pół godziny medytują w ciszy, bezruchu i prostocie. To zmienia ich życie.

Kiedy praktykujesz tę modlitwę, zmieniają się twoje priorytety. Zrównoważą się potrzeby duchowe i materialne. Inaczej spojrzysz na swoje małżeństwo, przyjaźnie, zaangażowanie społeczne, na wydawanie pieniędzy. Na to, co czerpiesz z telewizji czy z internetu. Wszystko to zostanie przemienione przez twoje duchowe dojrzewanie. Nauczysz się tak kontrolować swoje życie, by utrzymać duchową jasność i czystość serca. Zdziwiająco, ile potrafi zmienić tak prosta modlitwa.?

O. Laurence Freeman OSB (ur. 1951) jest benedyktyinem z kongregacji Monte Oliveto, teologiem i liderem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (www.wccm.org, www.wccm.pl). Ukończył w Oksfordzie literaturę angielską, a przed wstąpieniem do zakonu pracował w biurze ONZ, w banku i jako dziennikarz. Jest autorem wielu książek o duchowości, m.in. „Jezus – wewnętrzny nauczyciel” (Homini 2007). W praktykę medytacji chrześcijańskiej wprowadził go o. John Main, uważany za odnowiciela życia kontemplacyjnego w posoborowym Kościele. O. Freeman przebywał w Polsce w maju br. na zaproszenie Lubińskiej Wspólnoty Grup Medytacji Chrześcijańskiej i Krakowskiego Centrum Medytacji Chrześcijańskiej.

O. Laurence Freeman OSB