

DYSCYPLINA MODLITWY GŁĘBI

CEL

Dalszy postęp dynamicznego procesu relacji z Bogiem

OCZEKIWANY REZULTAT

Uczestnicy będą potrafili:

1. Rozpoznać rozwój życzliwej relacji z Bogiem
2. Omówić zaangażowanie w przyjaźń z Bogiem oraz jego obecność i działanie w człowieku
3. Rozpoznać poczucie opuszczenia
4. Omówić „odpoczynek w Bogu”

BIERNA FORMA MODLITWY

W poprzedniej sesji kładliśmy nacisk na relację z Bogiem, która ma miejsce w odosobnieniu, w naszej wewnętrznej komnacie, szczególnie kiedy uczymy się modlić w ukryciu. To tam, jak się wydaje, najbardziej można znaleźć Boga. Teraz spójrzmy na z punktu widzenia dyscypliny, czyli zastanówmy się jak sama praktyka Modlitwy Głębi rozwija relację z Bogiem. Naturalnie dyscyplina Modlitwy Głębi **nie jest celem samym w sobie, służy całkowicie pogłębianiu relacji** i przechodzeniu od rozmowy do zjednoczenia, od aktywnej formy modlitwy do jej biernej postaci polegającej na przyjmowaniu.

OTO JESTEM

Po pierwsze zatem, gdy tylko wejdziemy do naszej wewnętrznej komnaty, zamkniemy i zaryglujemy drzwi, o ile to konieczne, oraz przyjmiemy pozycję, w której nie musimy myśleć o sobie lub o tym, jak jest nam niewygodnie, zwrócimy naszą intencję i kochającą uwagę w stronę Bożej obecności i Jego działania w nas, na które wyrażamy zgodę, i gdy po prostu jesteśmy całą naszą istotą, dając Bogu naszą pełną obecność, to wtedy właśnie oddajemy się Mu w całości (tak jak ta para, o której opowiadałem w poprzednim nagraniu). „Oto jestem”- czekamy na Boga. **Nie robimy niczego innego jak tylko podtrzymujemy naszą pierwotną zgodę na Bożą obecność i działanie.**

TO NIE JEST PROJEKT BADAWCZY

Tak więc, w tej modlitwie, analizowanie wszystkiego co się wydarza, jest całkowicie niewłaściwe. To nie jest projekt badawczy. Gdy wchodzimy w bardzo intymną rozmowę, a zwłaszcza w głęboką duchową bliskość z kimś, nie jest to odpowiedni czas na analizowanie naszych uczuć bądź stanu psychicznego. Jeżeli czujemy miłość, to tak jest. Nie trzeba o tym rozmawiać, analizować ani sprawdzać w słowniku, więc.. żadnych analiz tego, co wydarza się podczas modlitwy, jak na przykład „Czyżbym wkraczał w noc zmysłów?” albo „ Czy pojawiające się myśli to wskazówka, że to nie dla mnie?” To wszystko bzdury. Należy to zignorować. **Żadnego analizowania.**

NASZE OCZEKIWANIA SĄ PRZESZKODA

Po drugie, nie powinniśmy mieć jakichkolwiek oczekiwań, że wydarzy się coś wspaniałego. Najwspanialsza rzecz, jaka może się zdarzyć, właśnie się dzieje, a mianowicie Trójca Święta, Boskie zamieszkanie są w nas obecne i w pełni dla nas dostępne. Dostajemy całkowitą Boską obecność i uwagę, zupełnie jakbyśmy byli jedyni na świecie. Tak więc, liczy się tylko to, jak bardzo jesteśmy obecni dla tej obecności, a stąd wynika, że **nasze oczekiwania są tu przeszkodą**, dotyczą bowiem przyszłości .

NASZA ZGODA DOTYCZY CHWILI OBECNEJ

Oczekiwania dotyczą tego, co ma nadejść, podczas gdy nasza zgoda dotyczy chwili obecnej, i ta chwila pełna obecności Boga jest tym, co jest. Po to więc by w pełni odnaleźć Boga, my także musimy stopniowo, w pewnym sensie, dać się skusić owej chwili obecnej, a modlitwa w ukryciu ogromnie w tym pomaga. Tak więc każda potrzeba, wewnętrzny przymus, nawyk czy uzależnienie od myślenia o sobie w kategoriach „Czy podoba mi się to czy tamto?” „ Czy chcę więcej?” „A może mniej?” „Czy postępuję dobrze, czy popełniam błąd?”- wszystko to jest nic nie warte. I nie przynależy do tego poziomu zjednoczenia i intymności.

CZEGO CHCESZ WIECEJ?

To tak, jak przebywać w objęciach Boga. Czego chcesz więcej, na litość boską? To jak pocałunek. Gdy ktoś cię całuje, to nie jest czas na rozmowy o pogodzie. To nie czas na jakiegokolwiek rozmowy, bo utracisz coś z bliskości tego pocałunku. W każdym razie - żadnych oczekiwań! I w końcu - nie powinniśmy wyznaczać sobie żadnego celu do osiągnięcia. Miłość nie ma celu. Miłość jest uzasadnieniem dla samej siebie. Miłość jest swoją własną nagrodą, jak mówił św. Bernard w jednej ze swoich książek. Jeśli masz miłość, nie potrzeba już niczego więcej, a szczególnie w chwilach, gdy doświadczasz, że jesteś kochany. To jest czas, aby ją przyjąć, a nie czas, aby cokolwiek mówić. Dlatego **absolutna cisza jest właściwą postawą w wewnętrznej komnacie**, w której, jak mówiliśmy, Modlitwa Głębi jest po prostu najlepszą metodą typu „Jak to zrobić?” – tak typową dla naszych czasów postawą.

SAMO SŁOWO NIE JEST NAJWAŻNIEJSZE

Inne cele, jakie możemy mieć, to na przykład powtarzanie wybranego świętego symbolu, czyli najczęściej świętego słowa, które wybraliśmy podczas chwili modlitwy w ciszy, prosząc Ducha o jakąś podpowiedź. Nie samo słowo jest istotne, jak już mówiliśmy, ani jego treść, ale **raczej jego zdolność wyrażenia naszej intencji**, żeby spędzić ten czas z Bogiem, być z nim zjednoczonym, całkowicie otwartym, dostępnym i obecnym.

NIE TRZEBA GO POWTARZAĆ BEZ PRZERWY

Sugerowana jest pewna powściągliwość w używaniu świętego słowa. **Nie musi ono być powtarzane cały czas.** Powściągliwość w jego użyciu oznacza, że sięgamy po nie tylko jeśli jest taka potrzeba - a mianowicie wtedy, gdy nasz strumień świadomości podsyła nam myśli czy wyobrażenia. Pozwólcie, że przypomnę, iż w kontekście Modlitwy Głębi, myśli to wszelkiego rodzaju percepcje, jak na przykład wspomnienia, plany, wewnętrzne i zewnętrzne odczucia, pojęcia, emocje, pamięć- jakiegokolwiek pojęcia zarówno zmysłowe, umysłowe czy duchowe są nazywane myślą w terminologii jakiej używamy mówiąc o modlitwie głębi.

NIE OPIERAMY SIĘ ŻADNEJ MYŚLI

Na niektóre myśli, rzecz jasna, pozostajemy obojętni. Są one po prostu nieuniknionym przepływem obrazów naszej wyobraźni, od jednej rzeczy do drugiej, tak więc musimy mieć do nich przyjazny stosunek, co jest zupełnie czym innym, niż dać się im wciągnąć. **Nie opieramy się żadnej myśli, nie zatrzymujemy się na żadnej z nich, nie reagujemy na nie emocjonalnie i powracamy do świętego słowa, gdy tylko zauważymy, że myśli przykuwają naszą uwagę**, pociągając nas lub budząc naszą niechęć.

PROponujemy, aby samemu spróbować

Trzeba tu wspomnieć, że istnieje metoda zwana modlitwą mantryczną, która jest obecna zarówno w religiach Wschodu jak i, do pewnego stopnia, w tradycji chrześcijańskiej, zwłaszcza Modlitwa Jezusowa, która jest powtarzaniem - czasami z użyciem słowa, czasami bez, czasami dodatkowo z praktyką oddechu, a czasami bez tej praktyki. Tak więc, modlitwa mantryczna, w której stale powtarzamy to samo słowo, jest praktyką odmienną od Modlitwy Głębi. Jest to dobra praktyka. Nie twierdzimy, że Modlitwa Głębi jest jedyną słuszną, ale uważamy że jest odpowiednia, biorąc pod uwagę kondycję ludzkości z końca tysiąclecia. I proponujemy żeby jej spróbować. Ale oczywiście wcale nie nalegamy żeby wybrać właśnie ją. To **jedna z metod zaangażowania się w Bożą obecność w naszej wewnętrznej komnacie** - a to stanowi istotę. Bez względu na to, jaki sposób wybierzesz, to jest istota naszych działań.

POTWIERDZENIE NASZEJ INTENCJI

Modlitwa Głębi nie wymaga stałego powtarzania świętego słowa czy innego świętego symbolu. Wspomnieliśmy także święte wpatrywanie się. Mówiliśmy też o **świętym oddechu** - nie chodzi tu o obserwowanie oddechu -bo to już stanowi rodzaj percepcji - **ale proste zauważenie go**, od niechcenia, że oddychamy, gdy myśl przyciąga naszą uwagę i staje się centralnym punktem naszej wewnętrznej świadomości. Ale na początku, ponieważ nawyk myślenia i wewnętrzny dialog są w nas tak mocno zakorzenione, że bez ich pomocy nie możemy myśleć, musimy wracać raz po raz do świętego słowa,

które stanowi, jak zapewne pamiętacie, proste potwierdzenie intencji z którą zaczynaliśmy modlitwę głębi w naszej wewnętrznej komnacie z drzwiami zamkniętymi właśnie przed myślami.

MYŚLI MAJĄ DRZWI ZA NIC

Ale myśli mają swoje sposoby żeby dostać się do naszej świadomości tak czy inaczej. Za nic mają drzwi, okna i rygle. Więc kiedy pojawia się atrakcyjna myśl, wracamy do świętego słowa. Na początku, ze względu na bombardujący nas myślami umysł, może istnieć potrzeba powtarzania słowa niemal bez przerwy, po to , żeby podtrzymać naszą intencję. Nie wypowiadajmy go w zniecierpliwieniu, ale najłagodniej, aby podkreślić, że nie jesteśmy do naszych myśli nastawieni negatywnie, ponieważ to nie pomoże. **Myśli są nieuniknione. Nasz stosunek do nich, a nie ich brak, jest oznaką postępów.** Właściwą postawą jest pozwolić im przepływać i nie zwracać na nie żadnej uwagi.

TO WYMAGA CZASU

Zanim ta umiejętność stanie się nawykiem, **minie trochę czasu**. Skoro wyrobienie innego nawyku myślowego zajęło nam 10, 20, 30, 40 czy nieważne ile lat, to potrzebujemy kilku tygodni, miesięcy żeby wyrobić nową zdolność wewnętrznego oderwania się, czy uwolnienia, od napływających, mniej lub bardziej ciekawych, myśli przysyłanych nam przez strumień świadomości, w czasie gdy oczekujemy z Bogiem podtrzymując intencję zgody na Bożą obecność i jego działanie w naszym wnętrzu.

NAIWNA NADZIEJA NA WYZBYCIE SIĘ MYŚLI

Drugi cel, do którego nie należy dążyć, to nasza naiwna nadzieja na pozbycie się myśli. **Zdarzają się** momenty w praktyce Modlitwy Głębi, kiedy myśli się nie pojawiają, ale są to krótkie chwile i wymagają wsparcia Ducha w tym, żeby umysł nie myślał, a wyobraźnia nie tworzyła obrazów. W mistycznej tradycji chrześcijańskiej jest to uważane za rzadkość. Święta Teresa uważa, że taki stan trwa co najwyżej pół godziny. Aczkolwiek, warto wspomnieć, że trzynastowieczne mistyczki ruchu Beginek, nawiasem mówiąc laickiego, miawały stany uniesienia , bądź zawieszenia pracy umysłu, trwające godziny, a nawet 3 lub 4 dni. Ale to nie oznacza, że właśnie do tego mamy dążyć. **To jest coś, co po prostu może się przydarzyć.**

NASZA WIerność REGULARNEJ PRAKTYCE

Sednem sprawy nie jest samo doświadczenie Modlitwy Głębi, ale nasza **wierność regularnej praktyce**, która prowadzi do zmian w naszych codziennych postawach. Poniekąd, praktyka Modlitwy Głębi i modlitwa kontemplacyjna, do której ona prowadzi, jest dla nas przygotowaniem do działania w codziennym życiu, gdzie, można powiedzieć, trwa prawdziwa walka o naszą przemianę i zjednoczenie z Bogiem.

NIE NALEŻY MIEĆ NIECHĘTNEGO STOSUNKU DO MYŚLI

Powiedziałem, że naiwnością jest przekonanie, że możemy powstrzymać myślenie. Przecież gdybyśmy nie mieli żadnych myśli, bylibyśmy martwi. Jedną z oznak życia jest umiejętność myślenia. Nie wolno zatem uważać myślenia za jakąś katastrofę albo zło. To w końcu jeden z największych sukcesów ewolucji jak dotąd - samoświadomość wszechświata poprzez zdolność ludzkości do refleksji. Rzecz w tym, że to nie koniec drogi - to nie jest największa umiejętność, ale wręcz przeszkoda w sytuacji, gdy

szukamy relacji z Bogiem na poziomie głębszym niż myślenie, który jest naszym duchowym poziomem istnienia i chcemy doświadczyć Bożej obecności, która jest ukryta jeszcze głębiej.

IGNOROWANIE MYŚLI

Boża obecność jest źródłem z którego nasze istnienie wypływa na każdym poziomie: fizycznym, umysłowym i duchowym- w każdej mikrosekundzie. Więc przyjmujemy nasze myśli, ale się do nich nie przywiązujemy. Przyjmujemy je nie poświęcając im swojej uwagi. **Żadna myśl nie może przeszkodzić w modlitwie, chyba że wzbudzi nasze zainteresowanie i zyska naszą zgodę.** I to właśnie zgoda na myśl lub spostrzeżenie delikatnie odwodzi nas od naszej wcześniejszej intencji, co wymaga od nas jej odnowienia po to, żeby znowu doświadczać Bożej obecności i wyrażać zgodę na jego działanie.

NIE DAŻYMY DO OPRÓŻNIENIA UMYŚLU

Trzecia kwestia, którą niektórzy ludzie stawiają sobie za cel, co też jest błędem, to próba zupełnego oczyszczenia umysłu, za pomocą świętego słowa bądź symbolu. Ani to zdrowe, ani pomocne. Umysł nie jest przeznaczony do tego, aby był pusty, a naszym celem nie jest nieposiadanie myśli w ogóle. Celem jest zawsze oderwanie od naszych myśli i zdolność do podtrzymania naszej świadomej zgody na obecność Boga podczas modlitwy. I jest to rodzaj biernego przygotowania do modlitwy kontemplacyjnej. Zauważcie, że użyłem słowa „**przygotowanie**”. Można powiedzieć, że Modlitwa Głębi **nie jest dokładnie modlitwą kontemplacyjną** w znaczeniu jakim używa tego określenia Jan od Krzyża i inni autorzy, którzy nauczali że modlitwa kontemplacyjna jest czystym darem. To, czym jest modlitwa głębi, to właśnie przygotowanie poprzez usunięcie przeszkód i uwrażliwienie naszego słuchu na subtelne poruszenia Ducha, które przecież wydarzają się w ukryciu, czyli w całkowitej ciszy.

WIECZNIE OBECNA ŚWIADOMOŚĆ

Nie jesteśmy w stanie dostrzec owych poruszeń Ducha bezpośrednio, chyba że doświadczamy wyjątkowo silnej łaski, ale to stan jedynie chwilowy. A naszym celem nie jest chwilowa satysfakcja, ale stały stan przemiany w którym nasza obecność i świadomość **Bożej obecności staje się częścią naszej codziennej świadomości, co nie kłóci się z praktycznymi aspektami naszego życia.** I tak oto ktoś może gotować śniadanie, odbierać dzieci ze szkoły lub robić inne rzeczy wynikające z naszych obowiązków bez jakichkolwiek rozproszeń i bez wpływu na efektywność tych działań, a jednocześnie mieć świadomość subtelnie obecnego Boga jako rodzaj odwiecznie obecnej, towarzyszącej nam świadomości, nie będąc w stanie w jakikolwiek sposób wpłynąć na tę obecność. Im głębsza staje się ta świadomość tym mniejsze szanse na ucieczkę przed nią, nawet gdyby ktoś się starał. Owa obecność staje się częścią nas w naszym codziennym życiu.

ODCZUWALNE POCIESZENIE

Czwarty cel, którego powinniśmy unikać, to odczuwalne pocieszenie. Cóż, czasami uczucie przyjemności dominuje podczas Modlitwy Głębi i dzieje się tak, ponieważ poczuliśmy dotknięcie kontemplacyjnych darów Ducha, albo Bóg pochwycił naszą wolę, którą Mu ofiarujemy lub poddajemy. I oto pojawia się uczucie Bożej obecności, spokoju, uczucie powrotu do domu, które przepelnia nasze

zmysły i przyprawia o szybsze bicie serca. Może to być nawet uczucie o zabarwieniu erotycznym – wielkie pragnienie Boga.

KOLEJNY POMOST W DRODZE DO BOGA

Nie wolno myśleć o erotycznym aspekcie jedynie w kategoriach fizycznego aktu, Eros odnosi się do całej gamy przyjemności, którą Bóg zaplanował, żeby pozwolić nam się do siebie zbliżyć. Niestety, za pomocą systemu fałszywego ja, przyjemność stała się substytutem Boga dla wielu ludzi, wraz z przywiązaniem do fałszywego „ja”, z przyjemności czyni substytut Boga. Okazjonalne odczuwanie przyjemności podczas modlitwy pomaga nam utrzymać właściwy kierunek w drodze, którą zmierzamy. Pomaga w koncentracji, być może bardziej niż cokolwiek innego. **Emocjonalne zaangażowanie w modlitwę jest wspaniałym źródłem koncentracji, ale nie można na nim polegać.** A więc, nie może być ono naszym celem, **a im głębsze staje się nasze duchowe życie, tym mniej jest nam potrzebne odczuwalne pocieszenie**, a nawet nie chcemy go, ponieważ absorbuje ono naszą intencję na drodze udoskonalenia przez czystą miłość, udoskonalenia płynącego z Bożej obecności.

ULECZYĆ GŁĘBOKIE ZRANIENIA

Nie polecałbym jednak nigdy, aby opierać się uczuciu odczuwalnego pocieszenia, jako że może się zdarzyć, że to właśnie nasza psychologiczna rzeczywistość w tym punkcie potrzebuje tego rodzaju afirmacji od Boga, aby uleczyć głębokie zranienia z wczesnego dzieciństwa, na przykład uczucie odrzucenia. Wielu ludzi w naszej kulturze ma niską samoocenę i myślę że Bóg... jednym z celów Bożego pocieszenia, szczególnie tego odczuwalnego zmysłowo, jest dać ludziom to, czego im odmówiono: uścisku, który wyrażał miłość, pieszczoty tak potrzebnej dziecku, poczucia przynależności, poczucia, że jest się chcianym, poczucia bycia kochanym.

JEDYNIEM MIŁOŚĆ

Tak naprawdę, tylko miłość, prawdziwa miłość, wprowadza nas w pełnię człowieczeństwa. W przeciwnym razie zawsze istnieje wątpliwość, gdzieś w głębi nas, czy samo życie, lub bycie człowiekiem to taki świetny pomysł. Zatem Bóg zapewnia w naszej duchowej drodze w cudowny sposób wszystko to, czego nam brakowało, może nie zupełnie wszystko, jeśli niedostatek był znaczny. Ale to właśnie dlatego nie opieramy się uczuciu pocieszenia. Ale nie stawiamy go sobie za cel, po to, aby gdy ono nie nadejdzie, nie być rozdrażnionym i poirytowanym i nie mówić sobie: „Jeśli Bóg tak będzie mnie tak traktował to nie ma o czym gadać! Więcej się nie modłę!” W relacjach z Bogiem ludzie czasem zachowują się bardzo dziecinnie, a także pojawia się tendencja do przenoszenia na Boga naszych uczuć, które zwykle pojawiają się w sytuacji, kiedy to ludzie traktują nas w ten sposób.

NIE POŚWIECAJĄ CI UWAGI PRZEZ JAKIŚ CZAS

Tak więc, gdy nawiązujemy z kimś relację i osiągamy pewien stopień bliskości, a on wybiera się w podróż nie informując nas o tym, albo nie poświęca nam przez jakiś czas uwagi, albo interesuje się kimś innym, to odczuwamy zazdrość i myślimy sobie: skoro tylu innych ludzi jest na świecie, to po co mam inwestować swoje uczucia w kogoś takiego? I to samo robimy w relacji z Bogiem. Innymi słowy, jeśli już czujemy przywiązanie do odczuwalnego pocieszenia, to mówimy „Wet za wet. Jeśli Bóg



mnie nie pociesza to nie może oczekiwać dwa razy dziennie mojej obecności , i to okupionej sporym wysiłkiem”

DOŚWIADCZENIE DUCHOWE

I tu pojawia się piąty z kolei cel, który stawiają sobie niektórzy ludzie, podobny do poprzedniego, a jest nim osiągnięcie jakiegoś doświadczenia duchowego. To coś nieco innego, ponieważ doświadczenie duchowe może być czysto duchowe. Jest ono dużo głębsze i prowadzi do pełniejszego zjednoczenia. Sięga głębiej niż doświadczenie zmysłowe, choć może czasem również przelać się na zmysły. Lecz jego źródło, jak opisuje to św. Teresa w Wewnętrznej Twierdzy, pochodzi z o wiele głębszego miejsca w nas. Jest ono bardziej znaczące i o wiele bardziej przemieniające. Doświadczenie duchowe ukierunkowuje nas na duchową relację z Bogiem, która jest ostatecznie taka, jaka jest i jaką musimy się zadowolić , a która sięga w swym działaniu daleko poza odczuwalne pocieszenie.

TRZY ŚCIEŻKI

Tak więc, w praktyce Modlitwy Głębi można wyróżnić najogólniej trzy ścieżki:

[**Ścieżka 1**] istnieje zwykła psychologiczna świadomość, którą wnosimy do naszej prywatnej komnaty, czyli na nasz duchowy wymiar istnienia, a którą celowo porzucamy żeby zgodnie z intencją naszej woli, przebywać w obecności Boga w tym czasie. Wtedy **myśli zajmują nasz strumień świadomości i nie możemy tego powstrzymać**. Nie skupiamy na nich uwagi, na ile to tylko możliwe.

WSKAKUJESZ NA ŁÓDŹ

[**Ścieżka 2**] Ale przez większość czasu, szczególnie na początku, myśli skupiają się na nas samych tak, że uruchamiają na naszym świadomym poziomie (a pamiętajcie, że mamy też nieświadomy poziom motywacji) pragnienie bycia kochanym i docenionym, pragnienie bezpieczeństwa i przetrwania, władzy i kontroli, czyli instynktowne potrzeby wczesnego dzieciństwa, od których zależy nasze szczęście i zadowolenie na początku życia. Stąd więc są **one głęboko zakorzenione jako wzorce**. Jeśli więc nachodząca nas myśl, poprzez jakiś symbol kultury, porusza jeden z takich popędów lub projektów – wzorców, uaktywnia go, budzi się nasze zainteresowanie tą myślą, i wtedy wskakujemy na łódź (jeśli tak możemy nazwać te myśli lub spostrzeżenia, a prąd strumienia owych myśli znosi naszą łódź, zupełnie wbrew naszej woli i wszystko trzeba zaczynać od nowa). Pamiętaj, zawsze powtarzamy, że jeśli tylko zauważysz, że włączasz myślenie, szybko wysiądź z tej łodzi. Zaczynaj od nowa bez najmniejszego obwiniania się lub uczucia rozczarowania. Tak się po prostu dzieje, a wyrobienie nawyku zabiera trochę czasu.

AKT MIŁOŚCI

Po chwili, po tym jak wracaliśmy do świętego słowa wiele, wiele razy, co za każdym razem jest aktem miłości, i jeśli spędzimy 19 i pół minuty z 20 na powracaniu do świętego słowa, **to wciąż jest wspaniała modlitwa, ponieważ dokonaliśmy zapewne tysięcy aktów miłości**. Miłosierdzie, Boża miłość wzrasta w nas poprzez powtarzanie tych aktów, a także wiara i nadzieja- pozostałe teologiczne cnoty.



MYŚLI NIE BUDZĄ NASZEGO ZAINTERESOWANIA

[**Ścieżka 3**] Ale ścieżka 3 może się pojawić gdzieś w trakcie modlitwy, gdy dociera do nas, że myśli nas już nie interesują, a to oznacza, że dary kontemplacji dotknęły nas na głębokim poziomie i zawładnęły naszą wolą- nawet jeśli nie bardzo mocno, nawet jeśli nie w pełni, to zyskujemy świadomość, że nie interesują nas myśli płynące ze strumienia świadomości. I teraz możemy po prostu odpoczywać w Bożej obecności. **Nie trzeba wracać do świętego słowa** bo przebywamy już w miejscu do którego święte

słowo miało nas doprowadzić, do miejsca, gdzie zupełnie nie zwracamy uwagi na wszelkie przepływające myśli. A zatem w modlitwie głębi to intencja jest głównym punktem naszej praktyki.

KONIEC CZEŚCI DRUGIEJ Z CYKLU SZEŚCIU SESJI

WSKAZÓWKI

1. Wybierz święte słowo jako symbol twojej świadomej zgody na Bożą obecność i działanie w tobie.
2. Usiądź w wygodnej pozycji z zamkniętymi oczami i cicho przywołaj święte słowo będące symbolem twojej zgody na Bożą obecność i działanie w tobie.
3. Gdy myśli zaczynają cię angażować za każdym razem delikatnie przywołaj święte słowo.
4. Po upływie czasu przewidzianego na modlitwę pozostań w ciszy, z zamkniętymi oczami jeszcze przez kilka minut.

PODSUMOWANIE

W poprzednim filmie analizowaliśmy znaczenie fragmentu Ewangelii według św. Mateusza 6,6. Dowiedzieliśmy się, że ta modlitwa ma na celu wprowadzenie nas w nową intymną relację z Bogiem, co wynika ze sposobu w jaki Jezus wyrócił do góry nogami nasze stare sposoby postrzegania Boga. Rozważaliśmy istotne znaczenie przesuwania granic naszej zwykłej świadomości i naszego skupienia na sobie i naszym wewnętrznym dialogu.

Dowiedzieliśmy się, że jedyną rzeczą, o którą prosimy w tej modlitwie jest sam Bóg, sam Duch. Wszystko inne wypływa z tego. Odkryliśmy że wewnętrzne życie Trójcy jest dla nas wzorem miłości i że nie ma potrzeby szukania Boga w innych miejscach , bo Bóg już tu jest. Musimy jedynie nauczyć się jak odpowiedzieć obecnością na obecność.

DYSCYPLINA MODLITWY GŁĘBI. PYTANIA DO ROZWAŻENIA.

1. Jeżeli dyscyplina Modlitwy Głębi nie jest celem samym w sobie, to co nim jest?
2. Opisz kilka pierwszych kroków rozpoczynających praktykę Modlitwy Głębi.
3. Czym jest nasza *intencja* w tej modlitwie?
4. Dlaczego nasza *intencja* jest tak istotna?
5. Jakie miejsce w modlitwie zajmuje analiza?
6. Czy istnieją jakiegokolwiek oczekiwania podczas tej modlitwy?
7. Czy możesz wyjaśnić znaczenie „chwili obecnej” w tej modlitwie?
8. Czy w tej modlitwie istnieją jakieś cele do osiągnięcia?
9. Czy święte słowo lub jego treść są istotne same w sobie?
10. Czy święte słowo trzeba bez przerwy powtarzać?
11. Jakie rodzaje percepcji obejmuje słowo „myśli” w odniesieniu do tej modlitwy?
12. Czy święte słowo to to samo co mantra? Wyjaśnij.
13. Czy musimy starać się nie mieć żadnych myśli podczas modlitwy?
14. Dlaczego nasz stosunek do myśli jest tak istotny? Jaki powinien być?
15. Wyjaśnij : „To nie samo doświadczenie Modlitwy Głębi, ale nasza wierność regularnej praktyce ma znaczenie”
16. Gdzie odbywa się prawdziwa walka o przemianę i zjednoczenie z Bogiem?
17. Co stanowi jedno z największych osiągnięć ewolucji jak dotąd?
18. Jak to możliwe że ten triumf stanowi jednocześnie przeszkodę?
19. Czy kiedykolwiek podczas modlitwy staramy się opróżnić umysł?
20. Czy Modlitwa Głębi jest równoznaczna z kontemplacją? Dlaczego nie?
21. Wyjaśnij co rozumiemy przez określenie „trwały stan przemienienia”?
22. Czemu odczuwalne pocieszenie nie stanowi naszego oczekiwania ani celu modlitwy?
23. Dlaczego nie oczekujemy duchowych doświadczeń ani nie czynimy ich naszym celem?
24. Co jest „pierwszą ścieżką” w Modlitwie Głębi?
25. Jak można uznać stałe powracanie do świętego słowa za akt miłości?
26. Co jest „trzecią ścieżką” w modlitwie głębi”?
27. Czy konieczne jest powracanie do świętego słowa gdy już odpoczywamy w Bożej obecności?

ZAPOWIEDŹ

W kolejnej sesji o. Thomas podkreśli fakt, że Modlitwa Głębi nie jest równoznaczna z modlitwą kontemplacyjną. Dowiemy się, że Boże działanie wpływa na nasze nastawienie do myśli, poprzez pomoc w nieidentyfikowaniu się z nimi, odseparowaniu się od nich. Ważne jest, żeby przemyśleć czym Modlitwa Głębi nie jest po to, żeby bardziej docenić to czym jest.

Nie możemy oczekiwać od modlitwy tego samego, czego oczekujemy od praktycznych technik. Nie ma żadnej gwarancji, że dzięki modlitwie osiągniemy określone rezultaty. Jedyne czego możemy być pewni to tego, że Bóg docenia naszą intencję.

Efekty modlitwy przejawiają się jedynie w codziennym życiu, w naszej coraz większej zdolności do manifestowania owoców i darów Ducha Świętego oraz ośmiu błogosławieństw. Nasza zgoda, powtarzana stale w trakcie modlitwy, pozwala Bożemu Lekarzowi na uleczenie naszych najgłębszych zranień.

Na podstawie: „Six follow-up sessions to the introductory workshop on Centering Prayer”, St. Benedict’s Monastery, Snowmass, Colorado, U.S.A.

tłumaczenie: Andrzej Ślusarczyk | korekta: Joanna Drążek

Do użytku wewnętrznego w ramach Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej w Polsce.