

CZYM MODLITWA GŁĘBI NIE JEST, A CZYM ONA JEST

CEL

Połączenie metody i praktyki Modlitwy Głębi

OCZEKIWANY REZULTAT

Uczestnicy będą potrafili:

1. Określić czym Modlitwa Głębi nie jest, a czym ona jest
2. Przedstawić modlitwę jako relację
3. Rozpoznać rolę Świętego Słowa jako symbolu i sposobu na „odpuszczanie” (za pomocą którego pozwalamy odejść wszystkiemu co zajmuje naszą świadomość).

Naszą ostatnią rozmowę zakończyliśmy omówieniem pewnego doświadczenia, które nazwałem trzema oddzielnymi ścieżkami, doświadczanego w czasie spędzonym w naszej izdebce lub, innymi słowy, podczas praktyki Modlitwy Głębi.

PRZYGOTOWANIE

Jest to punkt, który chciałbym szczególnie podkreślić: Modlitwa **Głębi nie jest sama w sobie modlitwą kontemplacyjną w ścisłym sensie** tego pojęcia lub w sensie tradycyjnym, o którym pisał św. Jan od Krzyża. Niektórzy ludzie myślą o Modlitwie Głębi jako o pierwszym kroku w modlitwie kontemplacyjnej; jest to możliwe w odniesieniu do szerszej definicji modlitwy kontemplacyjnej, która zawiera w sobie formę modlitwy będącą przygotowaniem lub wyczuleniem na kontemplację, można powiedzieć, wyczuleniem na dary kontemplacyjne Ducha, którymi są wiedza, zrozumienie i mądrość.

ZAWIESZENIE WYOBRAŹNI

Chciałbym tutaj dodać, że obok poczucia bycia niezainteresowanym przepływającymi myślami, z czasem boskie działanie może stawać się coraz bardziej intensywne i może wpływać nie tylko na wolę, co pozwala nam na początku na porzucenie zainteresowania myślami, ale może również ograniczyć wyobraźnię i pamięć, a nawet, na jakiś czas, nasz system refleksyjny. W takiej sytuacji odczuwamy bardzo bliską obecność Boga, głębokie zjednoczenie i, tak naprawdę, zapominamy o sobie mniej lub bardziej całkowicie; czasami do tego stopnia, że nie jesteśmy nawet świadomi, że się modlimy, ale jesteśmy po prostu zatopieni w doświadczeniu jedności. Jednak takie doświadczenia przychodzą zazwyczaj z czasem i konsekwentną dyscypliną w praktykowaniu Modlitwy Głębi.

TRZECIA ŚCIEŻKA

Jest jedna rzecz przed którą chciałbym przestrzec – na samym początku modlitwy kontemplacyjnej w ścisłym sensie tego pojęcia (lub wlanej kontemplacji) nie umiemy zawsze rozróżnić kiedy to Duch nas porusza, a kiedy to my właśnie delikatnie wracamy do świętego słowa, albo działa jeszcze subtelniejsze, proste poruszenie naszej woli, które jest trzecią ścieżką do Boga, polegającą na tym, że nie jesteś już zainteresowany żadnymi myślami, które przepływają. Dlatego chciałbym poruszyć ten temat bardziej szczegółowo z jeszcze innej nieco perspektywy. Będę więc mówić w tej części przede wszystkim o tym, czym Modlitwa Głębi nie jest, a potem w kilku słowach o tym, czym ona jest.

NIE JEST ONA TECHNIKA

W pierwszym rzędzie Modlitwa Głębi nie jest techniką. Stosując technikę, tak jak ja ją rozumiem, stosujemy pewną praktykę lub dyscyplinę, fizyczną lub mentalną, czego rezultatem są mniej lub bardziej przewidywalne wyniki. Modlitwa Głębi jest metodą, ale swego rodzaju „bezmetydyczną” metodą. **Jest to taki rodzaj metody, która powstaje i rozwija się, kiedy próbujemy wejść z kimś w relację;** stąd zawiera ona sporą dozę elastyczności i otwartości na to, co się dzieje. Mówiąc inaczej, czasem rozmawiamy z kimś, z kim tworzymy relację, i jest kilka spraw, o których chcielibyśmy porozmawiać, ale równie dobrze rozmowa może pójść w kierunku, którego nie przewidywaliśmy. A jeśli chcemy postępować wobec siebie z otwartością przyjaciół, musimy w swojej rozmowie zachowywać pewną równowagę pomiędzy tym, co dajemy, a tym, co otrzymujemy.

RELACJA

Tak więc Modlitwa Głębi **jest relacją i metodą pielęgnowania** tej relacji, choć jest to relacja inna, niż ta z drugim człowiekiem, której główną charakterystyką lub której głównym wymaganiem jest wspólne spędzanie czasu. Innymi słowy, Modlitwa Głębi jest czasem, który poświęcasz relacji i uwagą, w której

tę relację podtrzymujesz; to jak wysłanie pocztówki, kiedy jesteś z dala od domu lub telefon do ukochanej osoby, kiedy jesteś w mieście, by zapytać po prostu czy wszystko jest w porządku, lub jak obdarowanie jej prezentem z powodu jakiegoś święta, i tym podobne.

KOMUNIA OBECNOŚCI

Zatem technika jest czymś, co przynosi pewien rezultat. Metoda zaś jest czymś, co robimy, aby pielęgnować relację, ale może to nie przynosić żadnego rezultatu. Mówiąc inaczej, może się nic nie wydarzyć albo też przyjaźń wygaśnie z jakiegoś powodu. Tak więc metoda Modlitwy Głębi – ważne jest, aby mieć tego świadomość – **nie przyniesie określonego rezultatu lub przynajmniej nie przyniesie rezultatu, który możemy przewidzieć** i tym samym odczuwać irytację gdyby ten rezultat się nie pojawił. Wszystko dzieje się po prostu samo z siebie w miarę pogłębiania się relacji, aż staje się ona komunią obecności lub zjednoczeniem czy – w miarę upływu czasu – nawet jednością.

EFEKTY MODLITWY GŁĘBI W CODZIENNYM ŻYCIU

Tak więc bezcelowym jest oczekiwanie, że w rezultacie praktykowania Modlitwy Głębi coś szczególnego się wydarzy, a szczególnie bezcelowe jest budowanie oczekiwań w trakcie samej modlitwy. Dlatego mówimy, że możemy ocenić wartość lub sensowność, lub postęp w praktyce Modlitwy Głębi i jej ewolucję w kierunku modlitwy kontemplacyjnej **wyłącznie na podstawie efektów, które można zaobserwować w życiu codziennym**. Innymi słowy, czy ujawniają się w tobie Owoce Ducha, które św. Paweł opisuje w Liście do Galatów (a zatem: miłość, radość, pokój, cierpliwość, opanowanie, pokora, znoszenie cierpienia, cierpliwość, i inne).

PRZEMIANA NASZEGO POSTĘPOWANIA SKUPIONEGO NA SOBIE

Mówiąc inaczej, jeśli wzrastamy w relacji z Chrystusem w naszej wewnętrznej izdebce, wtedy umysł Chrystusa lub wpływ obecności Chrystusa zrodzą w naszym wnętrzu takie rezultaty, jakich się nie spodziewaliśmy. Nie będą one naszymi własnymi pomysłami, ani nie muszą wypływać z naszych naturalnych predyspozycji, a wręcz przeciwnie, będą one przemieniać nasze skupione na sobie postępowanie ukierunkowane na szczęście w umysł Chrystusa, **w ten ruch ku wzajemnej miłości, w kierunku rozpoznania jedności rodziny ludzkiej, piękna całego stworzenia, naszej odpowiedzialności za środowisko, ku rozwijaniu postawy sprawiedliwości, uczciwości i troski o prawa i potrzeby innych ludzi**.



WSZYSTKO SIĘ MOŻE ZDARZYĆ

Wydarzenia powstają spontanicznie, choć pomagają im podejmowane wysiłki w kierunku wybaczenia, pojednania, uczciwości itp. Ale nie ma żadnego koniecznego połączenia, z którego wynikałoby, że jeśli zrobisz to i to, to to i to się stanie. Jeśli praktykujesz Modlitwę Głębi, **wszystko się może zdarzyć** –

czasem nic nie dzieje się przez dłuższy czas, czasem doświadczamy wielkich trudności, ponieważ relacja może bardzo szybko przerodzić się w Boską terapię, w której Chrystus zaczyna leczyć najgłębsze rany naszej ludzkiej natury wynikające z naszej osobistej historii, posuwając się coraz dalej, aż do wczesnego dzieciństwa, gdzie tak naprawdę większość z naszych emocjonalnych problemów ma swój początek.

NIE JEST ĆWICZENIEM RELAKSACYJNYM

Po drugie Modlitwa Głębi nie jest ćwiczeniem relaksacyjnym. Miło jest być samemu, to relaksujące. Miło jest myśleć nasze codzienne myśli. Ale najwspanialszym odpoczynkiem dla istoty ludzkiej jest moment nieposiadania żadnych myśli choć przez chwilę. Trwać w prawdziwej ciszy przez kilka chwil, to lepsze niż wakacje w Miami lub Snowmass, czy jazda na nartach. To odświeżające! Nadaje to całkiem nowy wymiar naszym działaniom i uwalnia nas od hałaśliwego zgiełku, zmartwień, trosk i samolubnych działań nakierowanych na własne szczęście. Głęboki relaks może **wystąpić jako swego rodzaju efekt uboczny**. Jeśli praktykujemy regularnie tak jak jest to zalecane – dwa razy dziennie – możemy też znaleźć dodatkową pomoc w trudnych sytuacjach, a nawet poczuć, że potrzebujemy trochę mniej snu.

POKÓJ W CIĄGU PEŁNEGO ZADAŃ DNIA

Jest ważny powód, aby praktykować Modlitwę Głębi dwa razy dziennie. Nie chodzi tutaj o bycie zrelaksowanym, ale o pokój odczuwany w ciągu dnia pełnego trudnych, czasem wyczerpujących działań. Tak wiele posług jest ekstremalnie wymagających w naszych czasach, i stąd potrzeba dodatkowego odprężenia i relaksu, **aby zachować równowagę i właściwy balans**. Ci spośród nas, którzy stale mają do czynienia z ludzką biedą, potrzebują od czasu do czasu kontaktu z pięknem natury, a także z dobrocią Boga. Bez nich trudno jest po prostu patrzeć na to, co dzieje się, kiedy ludzie nie postępują zgodnie z zamysłami Boga, nie przestrzegając zasad przez Niego ustanowionych.

JAK BIEŻĄCA WODA W TWOJEJ UMYWALCE

Jeśli praktykujemy Modlitwę Głębi raz dziennie, wpłynie ona na połowę lub trzy czwarte naszego dnia. Zależnie od tego, jak wiele napięcia odczuwamy każdego dnia, za każdym razem, kiedy pojawia się nowy kryzys w biurze, w rodzinie lub służbie, ten rezerwuar pokoju – wody sadzawki Siloe, by tak rzec,

odświeżające wody Bożej obecności – wyczerpuje się. To jak z bieżącą wodą w umywalce: jeśli mamy do dyspozycji zbiornik z ograniczonym jej zasobem, **w końcu się wyczerpie.**

POKÓJ NA WYCZERPANIU

Cóż, u większości ludzi poziom energii, o ile nie są oni bardziej zaawansowani, kończy się około 4 po południu. Wtedy nadchodzi głęboki kryzys, czy to w drodze z pracy, czy w domu – co z nim zrobimy? Nadchodzi czas, aby skorzystać z owoców Ducha i okiełznać swoją irytację lub gniew, lecz brakuje nam

na to energii. I pozostaje tylko odległe wspomnienie pokoju, którego doświadczyliśmy o poranku – wyczerpał się.

PRAWDZIWE ŹRÓDŁO ENERGII DUCHOWEJ

W tej sytuacji najlepiej oddać się modlitwie jeszcze raz – czy to przed kolacją, czy w trakcie przerwy na lunch, czy wczesnym wieczorem. **To sposób na odświeżenie i uzupełnienie naszego rezerwuaru pokoju.** Nawet jeśli nie jest to pokój racjonalny – pamiętajmy, on pochodzi ze źródła duchowej energii – jest niezastąpioną pomocą, by objąć swoim działaniem pozostałą część wieczoru i noc. W tym sensie Modlitwa Głębi jest ćwiczeniem duchowo-relaksacyjnym, ponieważ pomaga usuwać napięcie i chaos, które bez niej niepotrzebnie byśmy odczuwali.

NIE JEST FORMĄ AUTOHIPNOZY

Oczywiście Modlitwa Głębi nie jest żadną formą autohipnozy. **Nie jest żadnym transem.** Praktykowanie modlitwy jako techniki relaksacyjnej nie przynosi żadnych korzyści poza, być może, pewnego rodzaju odprężeniem. To sposoby na samopomoc, działania, które mogą przynosić pewne doraźne rezultaty. Ale my pamiętajmy, w przypadku Modlitwy **Głębi nie mamy do czynienia z jakimś programem wsparcia dla samego siebie, ale z relacją,** na którą składają się wzajemne oddziaływanie i bardzo wysublimowane działanie leżące poza słowami. To także inspiruje nas, aby podtrzymywać to poczucie obecności Boga w trakcie dnia, odczuwane dzięki praktyce Modlitwy Głębi. Poczucie to jest rezultatem naszej modlitwy w zaciszu prywatnej izdebki i wpływa na wszystkie aspekty życia codziennego.

WPROWADZENIE SKUTKÓW MODLITWY GŁĘBI W ŻYCIE CODZIENNE

W dalszej części opisujemy różne procesy obecne w tradycji, dzięki którym wprowadzimy rezultaty Modlitwy Głębi do życia codziennego. Są nimi na przykład powtarzanie modlitewnej frazy w ciągu dnia, co nazywano aktami strzelistymi, lub straż serca, w której obserwujemy, kiedy nasze motywacje oczyszczone w trakcie Modlitwy Głębi zostają ponownie zdominowane przez nasze stare przyzwyczajenia egoistycznego poszukiwania szczęścia poprzez poszukiwanie odczucia bycia

kochanym i uznawanymi, poczucie siły, kontroli i inne dążenia ukierunkowane na zapewnienie własnego bezpieczeństwa.

NIE JEST DAREM CHARYZMATYCZNYM

Modlitwa Głębi nie jest też darem charyzmatycznym – te są dobrze znane w dzisiejszych czasach. Nie jest ona darem języków czy interpretacji języków, nie jest darem uzdrawiania lub poznania sekretnych myśli ludzi czy innego rodzaju cudem. Te dary są bardzo cenne, ale ukierunkowane są na budowanie wspólnoty chrześcijańskiej i utrzymanie jej w jedności, **choć niekoniecznie powodują przemianę**

osoby, która je posiada. Może się zdarzyć, że posiadacz tych darów, pozbawiony wewnętrznego poruszenia ku wewnętrznemu pokojowi i oczyszczeniu podświadomości, które odbywa się stopniowo w procesie Boskiej terapii, wpadnie w pułapkę przekazywania własnych, ziemskich postaw wpływających z pogoni za sukcesem, oczekiwania pochlebstw lub podziwu od ludzi, którzy pragną jego nauczania lub chcą być świadkiem cudów, mówienia językami itp.

ISTOTA PODRÓŻY DUCHOWEJ

Zauważmy, że Modlitwa Głębi i modlitwa kontemplacyjna ukierunkowane są na istotę podróży duchowej – **pogłębianie relacji z Chrystusem** oraz rozszerzenie tej relacji na pozostałe Osoby Trójcy Świętej, które wszystkie są w nas obecne 24 godziny na dobę i zawsze dostępne. To my musimy stać się dostępnymi dla tej obecności.

NIE JEST FENOMENEM PARAPSYCHOLOGICZNYM

Podobnie Modlitwa Głębi nie jest zjawiskiem parapsychologicznym, choć często zdarza nam się słyszeć o tego typu fenomenach. Być może rodzina ludzka jako całość, jak twierdzą niektórzy antropolodzy czy – częściej – psychologowie transpersonalni, zmierza od egoistycznego lub racjonalnego poziomu ogólnej świadomości populacji do poziomu intuicyjnego. Stąd uzdolnienia psychiczne są po prostu częścią rozwoju ewolucyjnego ludzkiego mózgu i być może będzie ich z czasem coraz więcej.

WSZYSTKIE ONE SĄ TYLKO CZĘŚCIOWE

Pamiętam, kiedyś w ciągu jednego roku spotkałem chyba z tuzin osób, które miały różne dary: widzenie ludzkiej aury, czymkolwiek ona jest, gromadzenie energii, widzenie różnych kolorów podczas modlitwy, bycie świadomym czyjejs obecności lub komunikowanie się z ludźmi na odległość, czytanie z ludzkiego ciała i określanie, które jego części nie są zdrowe. Wszystkie te rzeczy mogą być cudowną pomocą w zachowaniu zdrowia i osiągnięciu szczęścia. Ale wszystkie one są częściowe. Wszystkie przypisane są do pewnego poziomu rozwoju, zaś podróż duchowa jest tworem dynamicznym. Są one swego rodzaju efektami ubocznymi, które mogą wystąpić u pewnych osób szczególnie podatnych pod

względem psychicznym lub charakterologicznym na tego rodzaju dary. **Jeśli przywiązują się oni do tych darów lub nadużywają ich, wtedy stają się one dla nich przeszkodą i mogą prowadzić do pychy duchowej, a w rezultacie hamować postęp tych osób na drodze duchowej.**

NIE JEST ZJAWISKIEM MISTYCZNYM

Ciekawe jest również to, że Modlitwa Głębi i modlitwa kontemplacyjna, do której ta pierwsza prowadzi, nie są fenomenem mistycznym. Nie mają nic wspólnego z lewitacją, wizjami czy widzeniami, które mogą być zewnętrzne, wewnętrzne, intelektualne lub nawet duchowe.

NIE JEST TOŻSAMA ZE ZJAWISKAMI MISTYCZNYMI

Komunikacja duchowa, w świetle słów św. Jana od Krzyża, jest bardzo bliska Boskiemu Zjednoczeniu i niemalże z nim nierozłączna. Natomiast ekstaza, która może być widoczna dla innych ludzi, a która z pewnością się zdarza, nie jest właściwa dla kogoś praktykującego modlitwę w zaciszu prywatnego pokoju, ponieważ tam modlący się nie jest widziany przez nikogo ani nie wchodzi w żadną interakcję z otoczeniem.

ZJAWISKA MISTYCZNE NALEŻĄ DO SFERY PRYWATNEJ

Jeśli jednak doświadczamy ekstaz, niech wiedza o tym nie wychodzi poza nasz pokój, gdzie się modlimy. Zjawiska te nie są istotą Modlitwy Głębi, ale prostą oznaką jej rozwoju. Mogą one nakierować praktykującego na ścieżkę duchową – ale w modlitwie głębi rozwijającej się w modlitwę kontemplacyjną poszukujemy przemiany, która jest trwałą relacją z Bogiem, a nie tylko tymczasowym doświadczeniem duchowym lub mistycznym, jakkolwiek byłoby ekstatyczne. I dlatego mówimy, że jeśli podczas swojej codziennej praktyki doznajemy wizji Chrystusa siedzącego w chwale po prawicy Ojca – **powracamy łagodnie do świętego słowa**. Innymi słowy, jeśli potrafisz, jeśli nie ulegniesz temu doświadczeniu, powróć do prostego aktu wiary, nadziei i miłości, ponieważ to one są istotą podróży. Zatem kiedy tylko będziesz w stanie, wróć do swojego świętego symbolu.

ZREZYGNOWAĆ Z MIŁOŚCI ZE WZGLĘDU NA MIŁOŚĆ?

Można powiedzieć w tym miejscu: ale czy to nie byłoby niewdzięcznością? Nie, to jest oznaka czystej miłości. Ponieważ wtedy doświadczasz, być może po raz pierwszy, wezwania do ostatecznego nawrócenia (a jest wiele nawróceń w miarę postępów na ścieżce duchowej), **w którym jesteś gotowy zrezygnować z samej miłości ze względu na miłość - zrezygnować z samej miłości ze względu na Boga**. To właśnie zrobił Jezus, stając się istotą ludzką. To właśnie zrobił Bóg Ojciec, zsyłając na świat

Syna – to pozostawienie wszystkiego, co masz, nawet największej rzeczy, i to jest czysta miłość ze względu na miłość.

NIE JEST ODCZUWALNYM DOŚWIADCZENIEM BOGA

Dochodzimy ponownie do tego, czym Modlitwa Głębi nie jest – nie jest odczuwalnym doświadczeniem Boga. Powtórzmy, jeśli odczuwamy obecność Boga, to dobrze, ale nie trzymamy się tego odczucia kurczowo. Pozwalamy, żeby przychodziło, i pozwalamy, żeby odchodziło. Mówiąc inaczej, ponieważ Bóg jest zawsze obecny, **potrzeba, aby nasze serce, podobnie jak nasze dłonie, było zawsze otwarte. Jeśli nasze dłonie są zawsze otwarte, możemy zawsze otrzymywać. Kiedy posiadamy coś, nawet jeśli**

jest to wspaniałe doświadczenie duchowe, nie możemy otrzymać kolejnego daru, ponieważ nasze dłonie są zajęte. Otwarte dłonie oznaczają zgodę na przyjęcie wszystkiego, co zsyła Bóg. Następnie z wdzięcznością pozwalamy temu odejść. I nieustannie zwracamy naszą uwagę, i wyrażamy naszą zgodę na obecność Boga i jego wolę, która objawia się nam w codziennym życiu.

NIE JEST MEDITACJA DYSKURSYWNA ANI MODLITWA AFEKTYWNA

Wreszcie Modlitwa Głębi nie jest medytacją dyskursywną ani modlitwą afektywną. Te rodzaje modlitwy są bardzo cennym przygotowaniem naszych władz psychicznych na głębsze poziomy komunii i zjednoczenia. Ale Modlitwa Głębi, jak widzieliśmy, wykracza poza myślenie, odczuwanie, konceptualizację i jakiegokolwiek działanie z naszej strony, poza delikatnym powracaniem do świętego symbolu (lub świętego słowa, jeśli go używasz), kiedy podczas modlitwy zauważymy, że o czymś myślimy.

NIE ZWRACAJ UWAGI NA MYŚLI

Stąd dochodzimy do pewnego rozróżnienia, które warto mieć w pamięci: nie możemy uniknąć myślenia – myślenie i postrzeganie są zawsze obecne – ale możemy nauczyć się porzucać myślenie o myślach, które przepływają. W ten sposób stajemy się na przykład jak klienci w supermarkecie, którzy słyszą muzykę w tle, ale nie zwracają na nią uwagi, ponieważ przyszli do sklepu zrobić zakupy. **Zatem każde doświadczenie psychologiczne odczuwane podczas Modlitwy Głębi nie jest Bogiem, ale naszą interpretacją Boga na poziomie duchowym, który mogliśmy osiągnąć.**

PRZEDE WSZYSTKIM – RELACJA

Zatem, najprościej, czym jest Modlitwa Głębi? Widzieliśmy, że przede wszystkim jest **ona relacją, pogłębianiem relacji z Chrystusem i z Bogiem**, do którego Jezus doprowadza nas, tak jak obiecał. Jest również **dyscypliną pomocną wspieraniu tej relacji i sprzyjającą jej**. Stąd jest ona **metoda** – nie

techniką, pamiętajmy – ponieważ nie przynosi ona automatycznie zakładanych rezultatów. A jeśli Bóg udziela swoich darów, to w takim stopniu, jaki uznaje za stosowne.

NADAJE NOWĄ PERSPEKTYWĘ INNYM FORMOM MODLITWY

Modlitwa Głębi jest **ruchem od rozmowy do komunii**. Nie wyklucza ona żadnej formy modlitwy – po prostu nadaje im nową perspektywę. A po okresach komunii, jak u tej pary starszych ludzi, o której mówiłem (którzy nie są znów tacy starzy, sądząc po głębi ich miłości), normalnie nalewasz sobie kawę o poranku, normalnie rozmawiasz z ludźmi w trakcie dnia. To oznacza tylko to, że posiadasz zdolność pogłębiania relacji i osiąga ona poziomy, które sprawiają większą satysfakcję niż rozmowa.

AKTY WOLI

Modlitwa Głębi jest zatem wyjściem poza modlitwę aktywną w postaci medytacji dyskursywnej i modlitwy zwanej afektywną (które są aktami woli – nie chodzi o emocje, choć nazwa tej ostatniej może to sugerować). Akty woli są tutaj określeniem technicznym – to jak mówienie: Kocham cię, proszę cię o to lub tamto, oddaję ci cześć, wielbię cię. Wiele aktów strzelistych, które spotykamy w psalmach, jest przykładem modlitwy afektywnej. W miarę jak Modlitwa Głębi rozwija się, można jednocześnie modlić się modlitwą afektywną i być w swojej wewnętrznej izdebce, w ten sposób, że uwaga jest skierowana nie tyle na same słowa, co na obecność Boga, która manifestuje się w tych słowach.

NOWA PERSPEKTYWA

I stąd wszystkie nasze formy ekspresji religijnej i pobożności są przepojone nowym światłem i jawią się w nowej perspektywie – możemy się im oddawać, jak gdyby wciąż będąc w naszej wewnętrznej izdebce. Swego rodzaju „efekt wewnętrznej izdebki” pozwala nam w trakcie oddawania się innym modlitwom, na przykład podczas chwalenia Pana pieśnią, być z Nim w głębi naszego ducha i cieszyć się z Jego obecności. Modlitwa Głębi przyzwyczajają nas do wewnętrznej ciszy. Jest ona sposobem na **duchowe rozwijanie naszych uzdolnień**. Jest sposobem na nauczenie się pierwszego języka Boga, jakim jest cisza. **I wreszcie jest ćwiczeniem w wierze, nadziei i miłości**, które według teologii duchowej są tymi cnotami, które przemieniają i mają wielką wartość – większą niż psychologiczne doświadczanie obecności Boga, które przychodzi i odchodzi.

ODDANIE SIĘ CZYSTEJ WIERZE

Wiara, jak mówi św. Jan od Krzyża, jest bezpośrednim środkiem do zjednoczenia z Bogiem. W tym sensie wiara nie jest raczej szczegółowym systemem wierzeń. **Oznacza ona wiarę w sensie zaufania, wiarę w biblijny sens oddania się całkowicie Bogu**. Oczywiście stopień tego oddania może z czasem

się pogłębiać. W ten sposób wiara poddawana jest oczyszczaniu w trakcie trwania Nocy Zmysłów i dalej, w trakcie Nocy Ducha, kiedy wszystkie ludzkie filary podtrzymujące wiarę – nasz system wierzeń lub wiara, nasz poprzedni stan wiary – ulegają dezintegracji i walą się w gruzy. To dlatego Noce są tak trudnym doświadczeniem, ponieważ środki na których polegaliśmy w podróży do Boga zostają odebrane i zastąpione przez czystą wiarę, która odnosi się do Boga bez pośredników, bezpośrednio, jaźń-do-jaźni lub – jak Bóg powiedział do Mojżesza, „twarzą w twarz” – co jest metaforą relacji obecność-obecność.

TEOLOGICZNA NADZIEJA

Również nadzieja jest czymś, co przenosi nas w chwilę obecną. Teologiczna nadzieja różni się od nadziei emocjonalnej, która ukierunkowana jest na przyszłość. Teologiczna nadzieja lub nadzieja, do której odnoszę się tutaj, a która rozwija się w Modlitwie Głębi, jest po prostu zaufaniem Boskiej nieskończonej mocy i Boskiemu miłosierdziu – **teraz**. Zatem nie odnosi się ona do przeszłości ani nie ma na nią wpływu to, co zrobiliśmy w przeszłości – dobrego, złego czy obojętnego. Ale zależy ona od tego, kim jesteśmy w chwili obecnej i w jakim stopniu oddajemy się Bogu całym swoim istnieniem, zawierając siebie Jemu – **teraz**. **Tak więc nadzieja sprowadza nas do chwili obecnej i pozwala nam w niej trwać.**

JEST JAK CIERPLIWOŚĆ

A miłość jest jak cierpliwość, która pozwala ci pozostać w swojej wewnętrznej izdebce, kiedy robi się nudno, trudno, boleśnie. Kiedy bombardują cię myśli, kiedy czujesz się jak podczas ciężkiej sesji terapeutycznej, która odkrywa ciemną stronę twojej osobowości lub kiedy nieprzerobiony materiał emocjonalny z wczesnego dzieciństwa przedostaje się do świadomości w postaci prymitywnych uczuć bądź emocji.

PODRÓŻ W NIEZNANE

Modlitwa Głębi jest więc podróżą w nieznane, przygodą wiary i zaproszeniem do największego projektu jaki istnieje, a jest nim odkupienie świata.

Kiedy modlimy się Modlitwą Głębi, modli się z nami cały świat. Dlatego też podczas Modlitwy Głębi nie ma potrzeby modlić się w żadnych szczególnych intencjach, ponieważ wszystkie one zawierają się w jednym pragnieniu, aby modlić się o dar Ducha.



KONIEC TRZECIEJ Z CYKLU SZEŚCIU SESJI

Czym jest Modlitwa Głębi

- Jest zarówno relacją z Bogiem, jak i dyscypliną służącą jej pogłębieniu.
- Jest ćwiczeniem w wierze, nadziei i miłości.
- Jest wędrówką od rozmowy do komunii z Chrystusem.
- Zapoznaje nas z językiem Boga, którym jest cisza.

Czym Modlitwa Głębi nie jest?

- Nie jest techniką.
- Nie jest ćwiczeniem relaksacyjnym.
- Nie jest formą autohipnozy.
- Nie jest doświadczeniem parapsychologicznym.
- Nie jest ograniczona do „odczuwalnej” obecności Boga.
- Nie jest medytacją dyskursywną ani modlitwą afektywną.
- Nie jest darem charyzmatycznym.

PODSUMOWANIE

Na ostatniej taśmie omówiliśmy Modlitwę Głębi jako „dyscyplinę”. Dowiedzieliśmy się jak ważna w tej modlitwie jest nasza intencja. Zrozumieliśmy, że analiza, oczekiwania, cele i zamiary nie są częścią tej modlitwy. Uzmysłowiliśmy sobie wagę chwili obecnej jako miejsca, w którym spotykamy Boga. Dowiedzieliśmy się, że błędem jest przekonanie, że w trakcie modlitwy musimy „nie mieć” myśli, lub że musimy „opróżnić” swój umysł, lub że musimy powtarzać w koło święte słowo na sposób mantry. Nie należy utożsamiać Modlitwy Głębi z kontemplacją. Odkryliśmy, że pociechy zmysłowe i doświadczenia duchowe nie są celem praktyki Modlitwy Głębi, i że prawdziwa praca nad przemianą ma miejsce w życiu codziennym.

PYTANIA, NAD KTÓRYMI WARTOSIE ZASTANOWIĆ

1. Dlaczego o. Thomas Keating podkreśla, że Modlitwa Głębi nie jest tym samym co modlitwa kontemplacyjna?
2. W miarę postępów w praktyce, w jaki sposób Boskie Oddziaływanie wpływa na naszą postawę wobec myśli?
3. W jakim sensie Modlitwa Głębi nie jest „techniką”?
4. Czy w modlitwie głębi możemy zagwarantować osiągnięcie jakichś szczególnych rezultatów?
5. Dlaczego bezowocnym jest spodziewać się, że podczas praktyki Modlitwy Głębi będzie wydarzać się coś szczególnego?
6. W jaki sposób ocenić efekty Modlitwy Głębi?
7. Co wspólnego mają z nią Dary Ducha Świętego (Dary i Błogosławieństwa)?
8. Jakich rezultatów można spodziewać się w trakcie pogłębiania się relacji z Chrystusem wewnątrz naszej izdebki?
9. Co dzieje się w procesie Boskiej Terapii?
10. Dlaczego Modlitwa Głębi nie jest „ćwiczeniem relaksacyjnym”?
11. Dlaczego Modlitwa Głębi nie jest „formą autohipnozy”?
12. Jakie są inne procesy/praktyki, które pomogą nam wprowadzić efekty Modlitwy Głębi do życia codziennego?
13. Dlaczego Modlitwa Głębi nie jest „darem charyzmatycznym”?
14. Celem Modlitwy Głębi i modlitwy kontemplacyjnej jest „istota podróży duchowej”, którą jest???
15. Dlaczego Modlitwa Głębi nie jest „zjawiskiem parapsychologicznym”?
16. Dlaczego Modlitwa Głębi nie jest tym samym co „przeżycie mistyczne”?
17. Co mówi o. Thomas o „czystej miłości”?



18. Dlaczego Modlitwa Głębie NIE jest: odczuwalnym doświadczeniem Boga, medytacją dyskursywną, modlitwą afektywną?
19. Jaka jest waga „relacji” w tej modlitwie?
20. Modlitwa Głębi przygotowuje nas do...?
21. Przedyskutuj wagę następujących stwierdzeń: Modlitwa Głębi jest...
22. Relacją
23. Przejściem od rozmowy do komunii
24. Wyjściem poza aktywną modlitwę
25. Sposobem kultuwowania naszych duchowych uzdolnień
26. Sposobem na naukę pierwszego języka Boga, którym jest cisza
27. Ćwiczeniem w wierze, nadziei i dobroczynności
28. Podróżą w nieznane
29. Przygodą wiary...zaproszeniem do wzięcia udziału w największym projekcie jaki istnieje, jakim jest zbawienie świata.
30. W jaki sposób nasza wiara oczyszcza się podczas Nocy Zmysłów i Ducha?
31. Rozważ dlaczego podczas Modlitwy Głębi nie ma potrzeby modlić się w żadnych szczególnych intencjach, ponieważ „wszystkie one zawierają się w jednym pragnieniu, aby modlić się o dar Ducha”.

ZAPOWIEDŹ

Oglądając taśmę nr 4 dowiemy się o trzech cechach Modlitwy Głębi, którymi są ćwiczenie w wierze, nadziei i miłość (Boska Miłość). Przyjrzymy się trzem regułom teologicznym, które stanowią podstawę tej modlitwy. Zaczniemy rozumieć czym naprawdę jest przemiana w Chrystusie i przez Chrystusa. Niektórzy z nas mogą być zaskoczeni kiedy dowiedzą się, że nawet jeśli modlimy się samotnie, nie jesteśmy sami podczas modlitwy: modlimy się z całą ludzkością. Jeśli odczuwamy pociechę, powinniśmy wiedzieć, że to pociecha dla całej ludzkości. Kiedy doświadczamy „rozładowania podświadomości”, bierzemy udział w Pasji Chrystusa. Dowiemy się również czym transformacja różni się od pobożności. Zrozumiemy, że Modlitwa Głębi jest wstępem do jeszcze pełniejszego życia.

TEKSTY UZUPEŁNIAJĄCE

Kontemplacyjne dary Ducha są żywe w nas od chwili kiedy na poważnie rozpoczynamy regularną praktykę Modlitwy Głębi. Wtedy Duch zaczyna objawiać nam Dary: Wiedzy, Zrozumienia i Mądrości. Dary te są ze sobą związane. Każdy jest ważny i potrzebny i wszystkie współdziałają. Jeśli wzrastasz, one rosną kontemplacyjne Dary Ducha są Bożym sposobem na objęcie Całego naszego życia Abyśmy w całości Mogli należeć do Boga.

„Owoce i Dary Ducha Świętego”, Thomas Keating

(Mt 10, 35-39) Bo przyszedłem poróżnić syna z jego ojcem, córkę z matką, synową z teściową; i będą nieprzyjaciółmi człowieka jego domownicy. Kto kocha ojca lub matkę bardziej niż Mnie, nie jest Mnie godzien. I kto kocha syna lub córkę bardziej niż Mnie, nie jest Mnie godzien. Kto nie bierze swego krzyża, a idzie za Mną, nie jest Mnie godzien. Kto chce znaleźć swe życie, straci je. a kto straci swe życie z mego powodu, znajdzie je.

(Mt 16, 24-26) Wtedy Jezus rzekł do swoich uczniów: "Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje. Bo kto chce zachować swoje życie, straci je; a kto straci swe życie z mego powodu, znajdzie je. Cóż bowiem za korzyść odniesie człowiek, choćby cały świat zyskał, a na swej duszy szkodę poniósł? Albo co da człowiek w zamian za swoją duszę?"

(Mk 8, 34-38) Potem przywołał do siebie tłum razem ze swoimi uczniami i rzekł im: "Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje! Bo kto chce zachować swoje życie, straci je; a kto straci swe życie z powodu Mnie i Ewangelii, zachowa je. Cóż bowiem za korzyść stanowi dla człowieka zyskać świat cały, a swoją duszę utracić? Bo cóż może dać człowiek w zamian za swoją duszę? Kto się bowiem Mnie i słów moich zawstydzi przed tym pokoleniem wiarołomnym i grzesznym, tego Syn Człowieczy wstydzić się będzie, gdy przyjdzie w chwale Ojca swojego razem z aniołami świętymi".

(Łk 9, 23:26) Potem mówił do wszystkich: "Jeśli kto chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i niech Mnie naśladuje! Bo kto chce zachować swoje życie, straci je, a kto straci swe życie z mego powodu, ten je zachowa. Bo cóż za korzyść ma człowiek, jeśli cały świat zyska, a siebie zatraci lub szkodę poniesie? Kto się bowiem Mnie i słów moich zawstydzi, tego Syn Człowieczy wstydzić się będzie, gdy przyjdzie w swojej chwale oraz w chwale Ojca i świętych aniołów.

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

tłumaczenie: Tadeusz Pudełko | korekta: Joanna Drążek

Do użytku wewnętrznego w ramach Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej w Polsce.