

# PODSTAWOWE ZASADY MODLITWY GŁĘBI

## CEL

Umiejscowienie Modlitwy Głębi w chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej

## OCZEKIWANY REZULTAT

Uczestnicy będą potrafili:

1. Powtórzyć sposób użycia świętego słowa.
2. Zidentyfikować różnicę między świętym słowem a mantrą.
3. Zidentyfikować różnicę między receptywną metodą Modlitwy Głębi a koncentracyjną metodą innych praktyk medytacyjnych.
4. Poznać postawę „odpuszczenia”.

## NARZEDZIA PRZEMIANY

Ostatni raz, jeśli pamiętacie, wspomnieliśmy, że jedną z rzeczy, którą jest Modlitwa Głębi, jest praktykowanie **wiary, nadziei i miłości**; miłość oczywiście oznacza Boską miłość. Są naprawdę trzy działania w Modlitwie Głębi, które możemy rozróżnić w odniesieniu do tych cnót teologicznych, a które są w zasadzie narzędziami przemiany, których używa Bóg.

## OTWARCIE SIĘ NA BOSKĄ OBECNOŚĆ W NAS

I tak, można powiedzieć, że nasza pierwsza postawa, w Modlitwie Głębi, która może utrzymywać się kilka lat lub dłużej, to otwarcie się na Boską obecność w wierze - otwarcie się na Boską obecność w nas. A to odpowiada zgodzie. Naszym głównym działaniem na początku jest zatem **zgoda na obecność** Boga, zaś głównym celem powrotu do świętego symbolu, świętego słowa jest odnawianie tej intencji zgody raz za razem, aż nasza wola przyzwyczai się do tego ruchu. I ruch ten może wtedy wykroczyć poza sferę słów. A potem następuje trzeci etap Modlitwy Głębi (o czym wspominaliśmy w poprzedniej prezentacji).

## CZEKANIE NA BOGA

Drugą postawą, która rozwija się w czasie, będącą prawdziwym rozwijaniem łaski kontemplacji w nas, jest oczekiwanie na Boga w **nadziei**; nadziei w sensie, który opisałem w ostatniej prezentacji, która jest całkowitym **zawierzeniem siebie Bogu w chwili obecnej**. Odtąd nadzieja wskazuje nam, abyśmy nie zastanawiali się nad naszym przeszłym życiem, żeby już więcej nie smucić się z powodu naszych wykroczeń, czy grzechów w **przeszłości**, że oddanie się całkowicie do dyspozycji Boga jest pozbyciem się wszystkiego z naszej przeszłości, co oddziela nas od Boga

## BÓG TEGO NIE PAMIĘTA

Więc kiedy tylko zdecydujesz się oddać Bogu w dowolnym czasie, w dowolnym miejscu, nawet na łożu śmierci, wszystko inne w życiu, co było niezgodne z Bożą wolą w nas zostaje **usunięte**. Bóg nie pamięta takich rzeczy. Z chwilą kiedy zwrócimy się do Boga, Bóg jest dla nas całkowicie obecny. I bezpośrednim symbolem tego jest opowieść o synu marnotrawnym. Gdy tylko młodzieniec pokazał się nawet nie w domu, a na ulicy, co oczywiście oznacza, że Ojciec, Abba – Tatuś, wychodził na tą ulicę, wyglądał za nim. On spodziewał się jego powrotu. **Czekał na niego**. A jego jedyną odpowiedzią nie była prośba o żal za grzechy, czy jakaś forma pojednania, lecz objęcie go i radość, że wrócił do domu. To wszystko, czym Bóg był zainteresowany - w nieszczęśliwych wędrówkach tego młodego człowieka.

## NIE SĄ JUŻ TWOJE

Dlatego nadzieja jest tak ważna – trzeba uchwycić jej znaczenie. Nie odnosi się ona do przeszłości. Tak jak nie ma znaczenia, jaka była nasza przeszłość, nadzieja eliminuje również wszelkie zadufanie z powodu naszych dobrych uczynków: zawsze, kiedy odmawialiśmy nasze modlitwy lub zawsze, gdy robiliśmy dobre uczynki. **Nadzieja jest w chwili obecnej, a chwila obecna zawiera w zasadzie wszystkie dobre uczynki, które Bóg przeznaczył nam do wykonania przez całe nasze życie, nie są one jednak już wasze**. Nie ma żadnej własności. Nie ma żadnego zaabsorbowania nagrodą w przyszłości; miłość jest nagrodą sama w sobie, jak powiedzieliśmy wcześniej. Tak więc drugą postawą w Modlitwie Głębi, która rozwija się wraz z praktyką i czasem, jest właśnie poddanie się. **Najpierw przychodzi zgoda, a następnie poddanie się**.

## PRZEMIANA

Trzecim krokiem w Modlitwie Głębi jest **transformacja - przemiana**; i jest to proces, nad którym nie mamy kontroli, poza **zaakceptowaniem sposobu**, w jaki Bóg dokonuje jej w nas poprzez Jego specjalne łaski, a także chwile głębokiego oczyszczenia, które są tak naprawdę wyzwoleniem z jakiegokolwiek przeszkody dla Boskiej miłości w nas. A więc oczekiwanie na Boga w nadziei i oddanie się miłosierdziu Bożemu - oto są postawy, które w coraz większym stopniu możemy praktykować, gdy Modlitwa Głębi rozwija się w nas w pełnię życia kontemplacyjnego.

## JAKIE SĄ ZASADY TEOLOGICZNE

To punkt wyjścia do następnego pytania, które może się pojawić: jakie są podstawowe zasady, a dokładniej rzecz ujmując, jakie są teologiczne zasady Modlitwy Głębi? Te zasady, jak sądzę, odnoszą się do każdej formy przygotowania stosowanej w przypadku modlitwy kontemplacyjnej. Według mojego rozróżnienia są trzy takie zasady, charakterystyczne dla wszystkich wielkich chrześcijańskich nauk mistycznych rozwijanych przez wieki.

## WIARA W BOSKIE ZAMIESZKIWANIE

Pierwszą zasadą jest wiara w Boskie Zamieszkiwanie Najświętszej Trójcy **w nas**. Niestety, ta zasada, która jest właściwie podstawą duchowej podróży, najbardziej fundamentalną zasadą, nie jest tak często nauczana ani głoszona. Ile tak naprawdę słyszymy na różnych studiach (nawet studiach biblijnych w tym zakresie, nie mówiąc już o teologii), tę wielokrotnie powtarzaną zasadę: że Boska Trójca mieszka w nas. I to jest dar, który wszyscy otrzymujemy poprzez chrzest czy pragnienie chrztu.

## TO CIĄGLE NIE JEST KONIEC PODRÓŻY

Niesamowite jest to, że mamy w sobie wszystko, czego moglibyśmy potrzebować, i miliardy łask więcej niż potrzebujemy, aby kroczyć ku zjednoczeniu z Bogiem. A jeśli ktoś czuje się tak powołany i Bóg daje mu łaskę wyjścia nawet poza jedność i nie-dwoistość, które przychodzą poprzez obłubieńczy mistycyzm, można powiedzieć, poprzez oddanie się drugiemu, to znaczy Chrystusowi lub Bogu, to ta cudowna wymiana wciąż nie jest końcem podróży. Tak więc ponad związkiem obłubieńczym istnieje daleko głębsza nie-dwoistość, można powiedzieć, świadomość jedności lub wiary, w której zawsze obecna świadomość Boskości towarzyszy nam przez całe życie.

## OBJAWIANIE SIĘ W NAS ŚWIĘTYCH PISM

Innymi słowy, zostaliśmy w znacznym stopniu przemienieni w Chrystusie, jakbyśmy w pewnym sensie stali się słowem Bożym, manifestacją pism Ewangelii poprzez Owoce Ducha, które wyrażają umysł Chrystusa: miłość, radość, pokój i inne; i głębsze przejawy wewnętrznego zmartwychwstania Boga w nas przez Chrystusa, poprzez błogosławieństwa. Błogosławieństwa są po prostu najbardziej wysublimowanym wyrazem życia Boga w nas. Zatem kultywowanie świadomości Boskiej Trójcy w nas przez cały czas jest szczególnie podtrzymywane i rozwijane w owych **regularnych, codziennych dwóch okresach modlitwy** lub dłużej modlitwie oraz poprzez próby przypominania sobie i pamiętania, zależnie od naszych okoliczności życiowych i obowiązków, o Boskiej obecności, gdziekolwiek idziemy.

## BÓG JEST CAŁKOWICIE OBECNY W KAŻDYM STWORZENIU

Więc kiedy się ruszam, kto się rusza? No dobrze, ja się poruszam, ale Bóg porusza się we mnie. Kiedy poznaję Boga w naturze, kiedy widzę liście osiki, które drżą na wietrze, jakby do mnie machały, one nie machają do mnie, one machają do Boskiej obecności we mnie. I rzeczywiście, Boska obecność w nich macha do Boskiej obecności we mnie. Innymi słowy Bóg odwiecznie pozdrawia Boga. To jest radość Trójcy w każdym stworzeniu. Bóg jest całkowicie obecny w każdym stworzeniu. Ale w człowieku chce, abyśmy byli świadomi tej obecności i nawiązywali z nią kontakt. Tak to jest właśnie stan, którego rozwojowi w pełni służy Modlitwa Głębi.

## POWRÓT NA ŁONO ABBY

I tak należy głosić tę zasadę w pomyślnym czasie i czasie pełnym przeciwności. Musimy przypomnieć sami sobie za każdym razem, gdy siadamy do Modlitwy Głębi, że nie tylko siedzimy na krześle lub na podłodze, lecz że zanurzamy się w Boskim Zamieszkiwaniu i że życie Trójcy, wewnętrzne życie Trójcy, toczy się w nas: Ojciec, Syn i Duch Święty. To całkowite oddanie, ta postawa całkowitego nie zawłaszczania czegokolwiek działa w nas i zaprasza nas do współuczestnictwa, abyśmy weszli w pełnię tego strumienia Boskiej miłości, która płynie nieskończenie z Trójcy poprzez stworzenie i gromadzi z powrotem całe stworzenie w łonie Ojca; a szczególnie tych, którzy świadomie wchodzą z Chrystusem, z powrotem na łono Abby. I pamiętajcie, że Boskie Zamieszkiwanie **nie jest abstrakcją**. To Abba, to

Papa, to Tata, to Przedwieczny Ojciec. **Jest to rzeczywistość bliższa nam niż oddychanie**, niż myślenie, niż sama świadomość. Dlatego też jest to podstawowa zasada, na której opiera się praktyka Modlitwy Głębi.

### **MODLITWA GŁĘBI JEST SKONCENTROWANA NA TAJEMNICY PASCHALNEJ**

Drugą zasadą, równie, a praktycznie rzecz biorąc co najmniej, ważną, jest to, że Modlitwa Głębi koncentruje się na tajemnicy paschalnej, to jest męce, śmierci i zmartwychwstaniu Chrystusa. Gdy wchodzimy do wewnętrznej komnaty i zamykamy drzwi, nawet jeśli robimy to w grupie, odrywamy się od zewnętrznego środowiska i obecności ludzi, **aby dołączyć do nich w duchowej obecności, w której Bóg mieszka w każdym z nas**, i aby być wrażliwym na jedność na tym poziomie, którego doświadczamy jako dzieci Boże. A zatem głębia tego, że jesteśmy braćmi i siostrami, jest nieporównywalnie większa niż w relacji z wrogami czy nawet przyjaciółmi. Przyjaźń jest cudowna. Mamy przyjaźń z Chrystusem, a powodem tego, że stanowimy jedno jest fakt, że jesteśmy wszyscy dziećmi Bożymi i On nas kocha wszystkich, nawet, być może ku naszemu zakłopotaniu, naszych wrogów.

### **CAŁA LUDZKOŚĆ IDZIE Z TOBA**

Ale kiedy siadamy do Modlitwy Głębi, nie praktykujemy jakiejś prywatnej modlitwy, nawet jeśli siadamy do niej sami. To, że przyjmujemy Boskie Zamieszkanie w nas oznacza, że wkraczamy w ostateczną rzeczywistość Boga, życia i stworzenia. Tak więc ponieważ zasiadamy do tej modlitwy, przynosimy owo Boskie Zamieszkiwanie w nas ze sobą celowo, a domyślnie (ponieważ nie mówimy i nie wypowiadamy słów), **całą ludzkość, która idzie z nami**; i to odczucie staje się coraz bardziej intensywne im dalej postępujesz: aż poza otwarcie, w oczekiwaniu, aż do zjednoczenia z Bogiem, to są owe trzy etapy, można powiedzieć, rozwoju Modlitwy Głębi.

### **UCZESTNICTWO W MECE CHRYSYUSA**

Nasza osobista modlitwa nie jest zatem wcale prywatna. Nie ma czegoś takiego na tym poziomie jak prywatna modlitwa. Wszystkie potrzeby ludzkości łączą się z nami, gdy tam siedzimy, jakbyśmy utożsamiali się z Chrystusem na krzyżu. Niektórzy archeolodzy twierdzą, że krzyż w czasach Jezusa miał rodzaj garbu lub drewnianej kłody wystającej z niego, na którym ukrzyżowany siedział, co powodowało przedłużenie jego agonii. Nawet jeśli Chrystus nie siedział na krzyżu w tym sensie, to i tak było to bolesne. **Kiedy więc tak siedzimy, domyślnie, ale świadomie, przystępujemy i uczestniczymy w męce Chrystusa, Jego śmierci i zmartwychwstaniu**, co nie jest tylko naszym własnym odkupieniem. W tym procesie Chrystus uzdrawia nas, tak jak powiedzieliśmy wcześniej, od wewnątrz .

### **DUCH MODLI SIĘ W NAS**

Ale Chrystus jest w nas i działa poprzez nas. A Duch **modli się w nas za całą ludzkość**, aby każdy człowiek mógł doświadczyć pełni Bożego zbawienia, które jest przemianą w Boską jedność – od wewnątrz, z głębi naszej istoty, przenikając wszystkie nasze zdolności – i, z chrześcijańskiej perspektywy, nawet w naszych ciałach – ponieważ nasze ciała, same wyrażają Boga, nawet w najdrobniejszych komórkach lub kwarkach lub czymkolwiek, co jest najmniejszym subatomową cząstką stworzenia.

## STAĆ SIĘ OBJAWIENIEM BOGA

To oznacza, że w naszej modlitwie, od kiedy nie jest już osobistą, możemy doświadczyć uzdrowienia i radości, która nie jest uzdrowieniem tylko dla nas, ale da nam możliwość, po jej zakończeniu, traktować ludzi w nowy sposób: pozwolić, aby Chrystus **mógł dotrzeć do innych przez nas** zgodnie z naszymi talentami lub powołaniem, czy też zgodnie z poziomem łaski jaką mamy. Zwykłe życie, staje się więc wtedy objawianiem Boga. A zatem jeśli jesteś osiką, potrząsasz gałęziami, jeśli jesteś istotą ludzką, machasz dłonią w odpowiedzi, masz jednak świadomość, że do niej machasz. Nie jestem pewien, jaki jest faktycznie poziom świadomości liści osiki, jednak patrząc na nie, odnosi się wrażenie, że trzęsą się z prawdziwym entuzjazmem!

## CAŁKOWICIE ODDANIE SIĘ

A więc doświadczamy pocieszenia, ale nie jest ono dla nas. Doświadczamy Boskiej terapii wraz z postępowaniem tego procesu, który polega na uzdrowieniu w nas wszelkich przeszkód w dążeniu do Boskiej czystej miłości, która niczego nie zawłaszcza, lecz jest całkowicie samo-udzielająca się i rozlewa się w Trójcy Świętej – dzięki czemu Boska miłość ma w sobie energię. Innymi słowy, Bóg nie mówi tylko: „Cóż, jesteś fajnym facetem, lubię cię”. Jest to ogromna energia, która czasami wydaje się być dzika i nieokiełznana. Innymi słowy, Boska miłość może na chwilę stracić kontrolę, **a więc nie tylko może cię serdecznie objąć, lecz nawet mocno przytrzymać w niedźwiedzim uścisku**. I gdyby Bóg nie pamiętał o tym, że jesteś człowiekiem, mógłbyś zostać zgnieciony na śmierć w tym procesie - wszystko z miłości. To dlatego, gdy Bóg mocno ściska cię w entuzjazmie swojej miłości, odczuwamy to jako ból, karę, winę, lub strach. To tylko nasza interpretacja. To nie ma nic wspólnego z ... po prostu mija się z celem.

## RODZAJ ŚMIERCI

Kiedy więc cierpimy z powodu uwolnienia treści nieświadomości, lub stawiamy czoła ciemnej stronie naszej osobowości, doświadczając prymitywnych emocji, które pochodzą ze sfer, których nie możemy pojąć, po prostu czekamy z nadzieją, aż miną. To jest część naszego uczestnictwa w męce Chrystusa. I w ciemnej nocy duszy, pamiętamy, że ta męka Chrystusa przechodzi w rodzaj śmierci; tak więc ostatecznie, kiedy ten proces w pełni się rozwinie, **nastąpi prawdziwa śmierć fałszywego ja**. Innymi słowy, energia, która trafiła do naszych programów szczęścia albo utrzymała się w naszych uwarunkowaniach kulturowych, aby czerpać tożsamość z tego, co myślą o nas ludzie - wszystko to jest relatywizowane i maleje.

## MYŚLE, ŻE TO NIE JEST MÓJ DZIEŃ

Są momenty, które oczywiście są naturalne - pragnienia tego lub tamtego - ale nie ma już energii, która nas napędza. I kiedy coś cię frustruje, możesz powiedzieć – „Och, myślę, że to nie jest mój dzień”. Nie dociera to do ciebie. Nie wnika głęboko w ciebie i nie powoduje gniewu, zniechęcenia, pożądania lub innych bolesnych emocji. I to jest wielki punkt docelowy, na którym skupia się praktyka Modlitwy Głębi. Jeśli więc są przeszkody w modlitwie, to po prostu **dzielisz mękę Chrystusa, i nigdy nie jesteś sam**. Twoje cierpienie, czymkolwiek ono jest, nie jest tylko twoje. Zaczynasz wchodzić w tajemnicę Bożego cierpienia. W jakiś tajemniczy sposób to **Bóg cierpi w każdym z cierpiących**. Stąd zmienia się nasz ogląd cierpienia w nas samych i w innych. I tutaj nadzieja wznosi się nad każdą tragedią i znajduje pokój, nawet w najbardziej niszczycielskiej postawie ludzkiej, w przemocy - jednocześnie inspirując nas do robienia tego, co w naszej mocy, aby wprowadzić miłość Bożą do sytuacji beznadziejnych, nawet tam, gdzie tego nikt nie chce, co nierzadko ma miejsce.

## OGROMNA WOLNOŚĆ

Ta modlitwa nie jest nabożeństwem wśród innych nabożeństw, czymś, co robimy raz na tydzień, ani czymś co dodajemy do swoich innych praktyk, które pomagają w budowaniu naszych zasług, z nadzieją, że zrównoważą one nasze wady. Modlitwa Głębi wykracza poza ten poziom troski, ponieważ teraz **skupiamy się na woli Boga, a nie naszym losach czy przeznaczeniu**. I wtedy powstaje ogromna wolność, aby dostosować się do tego, co się dzieje i dotrzeć do innych w miłości.

## WSPOLNOTA

Tak więc trzecią zasadą, która z czasem stopniowo rozwija się w tej modlitwie, jest automatyczne budowanie wspólnoty. Ten proces musi się pojawić. Jest to kolejny powód, dla którego nie jest to modlitwa prywatna. Czuje się głęboką więź z innymi, z którymi się dzieli Modlitwę Głębi; a następnie jeszcze bardziej odczuwa się więź ze wszystkimi i faktyczną więź z całym stworzeniem, całą przyrodą, w której objawia się Bóg. Modlitwa Głębi **wzbudza więc uważność i pomaga dostrzec obecność Boga we wszystkim, co istnieje**, od nieskończonego małego do nieskończonego, od galaktyk po najmniejszą cząstkę biologiczną.

## 10 MILIARDÓW WIRUSÓW

Przeczytałem pewnego dnia, że można umieścić 10 miliardów tych jednokomórkowych małych wirusów na końcu szpilki. Wiele jest więc działań na różnych poziomach, o których nawet nie wiemy. I w układzie trawiennym, w naszym biednym brzuchu, żyje około 10 miliardów wirusów, mniej lub bardziej spokojnie, jednak kiedy zniszczysz wyściółkę żołądka, cierpisz i chorujesz.

## ZOBOWIĄZANIE DO CAŁKOWITEGO PODDANIA SIĘ

Przemiana jest zatem czymś innym niż pobożność. Pobożność ma na celu poprawę naszej relacji z Bogiem lub budowanie naszych zasług. Przemiana to dążenie do **całkowitego poddania się** (self-surrender). Innymi słowy, owo dążenie do poddania się staje się naszym **głównym projektem w życiu**, naszą relacją z Trójcą Świętą. I dlatego znowu Tajemnica Paschalna jest naszym udziałem w procesie, w którym Jezus ocalił świat poprzez swoją mękę, śmierć i zmartwychwstanie; a wewnętrzne zmartwychwstanie Chrystusa w nas przejawia się w modlitwie kontemplacyjnej w życiu codziennym; to są owoce Ducha i błogosławieństwa.

## CORAZ PEŁNIEJSZE ŻYCIE

Modlitwa Głębi jest zatem wejściem do coraz pełniejszego życia, które obejmuje nasze ciało, umysł i ducha i w najgłębszy sposób łączy nas z Boskim Zamieszkiwaniem w nas, z tajemnicą ofiary Chrystusa, która w niezwykle sposób objawia głębię miłości Boga, w której dał swego Jednorodzonego Syna dla naszego zbawienia i **zaprasza nas do zaangażowania się, na tyle, na ile jesteśmy powołani i na ile możemy włączyć się w to przedsięwzięcie**.

## ZŁY DZIEŃ

Zatem święte słowo, jako część tej metody, jest najważniejsze na pierwszym etapie Modlitwy Głębi; otwiera nas na Boską obecność w nas. I dalej działa na drugim etapie, w którym czekamy w Bogu z nadzieją. I dlatego, gdy nie jesteśmy pochwyceni obecnością Boga w nas, nasza wola czasami interesuje się jakąś myślą, wtedy musimy wrócić do świętego słowa. Ale w tym sensie kończy się jego użyteczność jako metody: zawsze można z niego skorzystać w zły dzień. A ponieważ jeśli ciągle wypowiadamy to samo słowo, stopniowo przenika ono do naszej podświadomości i jest wypowiadane niejako **automatycznie**.

## DOSTROJENIE DO OBECNOŚCI BOGA

Gdy jednak drugi etap przechodzi w trzeci etap zjednoczenia z Bogiem w miłości, wola, w wymiarze duchowym i na płaszczyźnie nawyków, nieustannie zbliża się do Boga, nie potrzebując świętego symbolu, aby wyrazić swoją intencję. Innymi słowy, teraz wola duchowa jest dostrojona do obecności Boga i po prostu zawsze dąży do Boga. I dlatego w tym momencie nie potrzebuje symbolu, aby podtrzymać ten ruch; a jeśli nawet potrzebuje takiego symbolu, to zdarza się to bardzo rzadko. Zatem przyszłość modlitwy zależy w coraz większym stopniu od **Ducha modlącego się w nas**, tak jak mu się to podoba. Zatem to **Duch całkowicie przejmuje modlitwę**, a także - dzięki darowi rady - w codziennym życiu bardzo szczegółowo doradza, jak się zachowywać, co robić, czego nie robić.

## TO NOWE IMIE

Modlitwa Głębi jest zatem **bardzo tradycyjną praktyką**. To nowa nazwa modlitwy, która została uznana w tradycji chrześcijańskiej. Jest dostosowana do współczesnych potrzeb poprzez przedstawienie jej jako metody w sposób jak najbardziej wyrazisty dla współczesnych ludzi, którzy są przyzwyczajeni do metod jako sposobu komunikacji. Przede wszystkim nowością w modlitwie głębi jest jednak to, że rozpoczyna ona duchową podróż z Bogiem, a nie z nami samymi. Zamiast więc doskonalić nasze inne zdolności w ramach przygotowania do modlitwy, które zwykle skupiają naszą uwagę na nas samych i na tym, co robimy, Modlitwa Głębi jest początkiem naszej podróży z Boskim Zamieszkiwaniem w nas.

## KONIEC CZĘŚCI CZWARTEJ Z CYKLU SZEŚCIU SESJI

### PODSUMOWANIE

W ostatnim wideo ojciec Thomas podkreślił, że Modlitwa Głębi to nie to samo, co modlitwa kontemplacyjna. Boskie działanie pomaga nam nie identyfikować się z naszymi myślami i uwolnić się od nich. Nie możemy utożsamiać Modlitwy Głębi z techniką. Nie możemy być pewni określonych rezultatów tylko dlatego, że się modlimy. Jedyne, czego możemy być pewni, to to, że Bóg szanuje naszą intencję.

Rezultaty modlitwy pojawią się w naszym codziennym życiu dzięki naszej rosnącej zdolności do objawiania w naszym życiu owoców i darów Ducha oraz błogosławieństw. Za każdym razem, gdy wracamy do świętego słowa, wracamy do pierwotnego zamiaru wyrażenia zgody na obecność Boga i Jego działanie w nas. Ta powtarzająca się zgoda podczas modlitwy pozwala Boskiemu Terapeucie leczyć rany w głębi naszej istoty.

Dowiedzieliśmy się, że rezultaty modlitwy można tylko zobaczyć w codziennym życiu dzięki naszej rosnącej zdolności do objawiania owoców i darów Ducha oraz błogosławieństw na co dzień. Dowiedzieliśmy się, że nie powinniśmy myśleć o modlitwie jako ćwiczeniu relaksacyjnym, ani jako o jakiegokolwiek autohipnozie, czy jako o charyzmatycznym darze. Modlitwa nie ma na celu żadnych zjawisk parapsychologicznych ani mistycznych. To nie to samo, co medytacja dyskursywna lub modlitwa uczuciowa.

## PODSTAWOWE ZASADY MODLITWY GŁĘBI PYTANIA DO ROZWAŻENIA:

1. Jakie są trzy działania lub postawy w modlitwie głębi, które odpowiadają wierze, nadziei i miłości?
2. Podstawowym działaniem na początku modlitwy jest .....
3. Gdy tylko zwrócimy się do Boga, Bóg jest .....
4. Opisz proces przemiany.
5. Jakie są teologiczne podstawy Modlitwy Głębi?
6. Jaka zasada stanowi podstawę duchowej podróży?
7. Jaka łaska leży ponad mistycyzmem oblubieńczym.
8. Poświęć trochę czasu na omawianie tego głębokiego i bogatego znaczeniowo akapitu:

Innymi słowy, zostaliśmy w znacznym stopniu przemienieni w Chrystusa, jakbyśmy w pewnym sensie stali się słowem Bożym, objawieniem pism Ewangelii poprzez owoce Ducha, które wyrażają umysł Chrystusa: miłość, radość, pokój i inne; i głębsze przejawy wewnętrznego zmartwychwstania Boga w nas przez Chrystusa, poprzez błogosławieństwa. Błogosławieństwa są po prostu najbardziej wysublimowanym wyrazem życia Boga w nas. Zatem ciągle rozwijanie świadomości Trójcy Świętej w nas przez cały czas jest szczególnie podtrzymywane i rozwijane w owych regularnych, codziennych dwóch okresach modlitwy lub dłuższej modlitwie oraz poprzez próby przypominania sobie i pamiętania, zależnie od naszych okoliczności życiowych i obowiązków, o Boskiej obecności, gdziekolwiek idziemy.

9. Kiedy ja robię jakiś ruch, kto wykonuje ten ruch?
10. Co robisz za każdym razem, gdy siadasz do Modlitwy Głębi?
11. Jak o. Thomas opisuje życie wewnętrzne Trójcy Świętej?
12. W jaki sposób Modlitwa Głębi koncentruje się na tajemnicy paschalnej?
13. Nawet jeśli jesteśmy sami podczas Modlitwy Głębi, to jak to jest możliwe, że „nie praktykujemy jakiejś osobistej modlitwy”?
14. W jaki sposób wszystkie potrzeby ludzkości są obecne, podczas Modlitwy Głębi?
15. Jaka jest pełnia zbawienia Bożego?
16. Jak Duch modli się w nas za całą ludzkość, gdy siadamy do modlitwy?
17. Jak doświadczamy uzdrowienia w tej modlitwie?
18. W jaki sposób uwalnianie tego, co nieświadome jest uczestnictwem w męce Chrystusa?
19. W jaki sposób noc ducha jest rodzajem śmierci i jest podobna do męki Chrystusa?
20. W jaki sposób ta modlitwa prowadzi nas ponad troskę o własne przeznaczenie lub los, a powoduje troskę o wolę Boga dla nas.
21. Jak ta modlitwa buduje wspólnotę?
22. Czym różni się przemiana od oddania się?
23. Co dzieje się z naszą wolą, gdy przechodzimy z etapu drugiego do etapu trzeciego zjednoczenia się z Bogiem i miłością?
24. Wyjaśnij: „Przyszłość czyjejś modlitwy ... zależy w coraz większym stopniu od Ducha modlącego się w nas, tak jak chce tego Duch.
25. 28:42 Modlitwa Głębi jest początkiem duchowej podróży z ....?



## ZAPOWIEDŹ

W następnej sesji dowiemy się, że Modlitwa Głębi jest zarówno relacją z Bogiem, jak i dyscypliną wspomagającą tę relację. Ta modlitwa, już nie dyskursywna ani refleksyjna, jest zwykłym odpoczynkiem w Bogu. Pocieszające jest to, że nie ma „złego” sposobu praktykowania tej modlitwy. Nie możemy tego zrobić „dobrze”! Bóg szanuje naszą intencję bez względu na to, jak bardzo możemy się „potknąć”. Najważniejsze w tej modlitwie jest „po prostu zrób to”.

W następnej sesji o. Thomas zapozna nas z czterema wytycznymi do modlitwy, przyglądając się głębiej każdemu elementowi. Podkreśli, jak ważne jest, aby otworzyć się na przemianę, pozwolić sobie na to, by pójść – do Boga. Ponieważ Boska Miłość jest całkowitym daniem, jesteśmy więc zaproszeni do całkowitego oddania się. Ta modlitwa prowadzi nas do zanurzenia się w odkupieńczej postawie Jezusa i tajemnicy paschalnej. W modlitwie głębi nasza modlitwa jest bezwarunkową modlitwą za wszystko to, o co Bóg chce, abyśmy się modlili.

Boski Terapeuta działa na rzecz uzdrowienia programów w naszej podświadomości, które uniemożliwiają ściślejszy związek z Bogiem. W ten sposób ta modlitwa przenosi nas na najgłębsze poziomy naszego prawdziwego ja, naszego uczestnictwa w Boskim życiu i w Jego obecności.

### TEKSTY UZUPEŁNIAJĄCE PRZED MODLITWĄ GŁĘBI TAŚMA 2 SESJA 4 (PODSTAWOWE ZASADY MODLITWY GŁĘBI)

„Jeśli będziemy nadal praktykować nasze wewnętrzne milczenie regularnie, coś z blasku Jego obecności zacznie w nas jaśnieć. Święty Jan od Krzyża mówi, że jesteśmy przyciągani do Boga jako naszego centrum. Jeśli usuniemy przeszkody, nasze ego i poddamy się Bogu, przenikniemy przez różne warstwy naszej psychiki, aż dotrzemy do samego centrum lub jądra naszego istnienia. Pozostaje jeszcze jedno centrum, do którego możemy dojść: Trójca: Ojciec, Syn i Duch Święty zamieszkujący w najgłębszym centrum naszego istnienia. To z tej Obecności wyłania się cała nasza istota w każdej chwili.

Thomas Keating „Serce świata”

---

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

tłumaczenie: Joanna Berańska | korekta: Joanna Drajek

Do użytku wewnętrznego w ramach Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej w Polsce.