



Część 5

METODA MODLITWY GŁĘBI cz.1

CEL

- Zrobić przegląd słów jakie mamy do dyspozycji, które mogą być użyte jako święte słowo oraz powtórzyć cztery główne wskazówki Modlitwy Głębi.
- Zapoznać się ze sposobem traktowania myśli, uczuć i wrażeń, które powstają w czasie Modlitwy Głębi.

OCZEKIWANY REZULTAT

Uczestnicy będą potrafili:

- Zrobić przegląd przykładów świętych słów i ich użycia.
- Ponownie dostrzec wagę trzymania się czterech głównych wskazówek Modlitwy Głębi.
- Dyskutować o modlitwie jako relacji.
- Zgłębić ideę obecności Boga w centrum naszej istoty. Rozmawiać o praktyce Modlitwy Głębi jako praktyki przeznaczonej dla ludzkości w przeszłości, w teraźniejszości i w czasach, które nadejdą.

MODLITWA GŁĘBI JEST OSOBISTĄ RELACJĄ Z BOGIEM

Podstawową rzeczą, o której musimy pamiętać jest to, że Modlitwa Głębi jako metoda jest dwoma rzeczywistościami i nie możemy zapomnieć o żadnej z nich. Jest to **osobista relacja** z Bogiem i dlatego w pierwszym wykładzie, który zazwyczaj poprzedza przekazywanie wiedzy na temat tej metody, staramy się umocować Modlitwę Głębi w chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej, a w szczególności w tradycji *lectio divina*, w której ma swoją część, do tej pory nie zidentyfikowaną, w jej czterech etapach. Modlitwa Głębi ułatwia ruch od medytacji dyskursywnej, refleksyjnej i form wizualizacji występujących w *lectio divina* w kierunku **odpoczynku** w Bogu – ruch ponad myślami, pojęciami, po prostu bycie w obecności Boga, po prostu bycie ogarniętym tą obecnością bez względu na to czy można ją odczuć, czy nie.



MODLITWA GŁĘBI NIE JEST DYSCYPLINĄ PSYCHICZNA

Jest to częsty błąd, w który łatwo popaść, albo pomyłka. Jeśli zdecydowanie nie podkreślimy relacji jako modlitwy, wtedy zagadnienie **dyscypliny** nie ma większego sensu, ponieważ Modlitwa Głębi nie jest dyscypliną psychiczną. Modlitwa ta nie służy skupieniu umysłu, albo uregulowaniu ciśnienia, albo temu, żeby zapuścić długie włosy, lub też innym tego typu rzeczom. Jest ona przede wszystkim osobistą relacją **i metoda służy całkowicie tej relacji**. Spójrzmy zatem na wskazówki do Modlitwy Głębi z tej perspektywy.

LICZY SIĘ NASZA INTENCJA

W tej rozmowie zwracamy uwagę na metodę, więc z łatwością możemy zabrnąć w ślepy zaułek myślenia „Dobrze, muszę teraz stosować tę metodę”. Ale modlitwa jest zawsze osobistą relacją, a to oznacza, odmiennie od wielu innych metod, pomocnym jest, jeśli zastosujemy poprawnie metodę, ale nie ma wielkiego znaczenia, jeśli się to nie uda, ponieważ tym, co się liczy naprawdę, **jest nasza intencja**. Modlitwa jest naszą relacją z Bogiem, a Bóg widzi, że bardzo się staramy, robimy co w naszej mocy, bez względu na to, jak bardzo potykamy się na tej drodze. Bóg nie ma **nic przeciwko naszym błędom**. On patrzy na naszą miłość. I z pomocą innej osoby, albo książki, albo nawet w ostateczności przez bezpośrednie natchnienie Ducha Świętego poprawimy wszystkie błędy, jakie popełniamy. **Najważniejszą rzeczą jest, aby po prostu zacząć się modlić.**

PRAKTYKOWANIE MODLITWY JEST PODSTAWĄ DYSCYPLINY

Najważniejszą metodą Modlitwy Głębi jest, aby rzeczywiście zasiąść do modlitwy. Dla większości osób nie jest to zbyt trudne. Kiedy już zasiądziemy do modlitwy, Duch Święty w pewnym sensie już nas przechwyił, szczególnie jeśli postanowiliśmy pozostać na modlitwie przez 20, 25 minut, jak to wcześniej zostało powiedziane. Jeśli robimy to codziennie, wtedy nasze błędy, czy też niewłaściwe rozumienie stopniowo znikną. **Praktykowanie modlitwy jest podstawową formą dyscypliny**. Ale są sposoby, które mogą ułatwiać naszą modlitwę. Przypatrzmy się głównym wskazówkom Modlitwy Głębi.



PIERWSZĄ WSKAZÓWKĄ JEST:

1. WYBIERZ ŚWIĘTE SŁOWO JAKO SYMBOL TWOJEGO PRYZWOLENIA NA BOŻĄ OBECNOŚĆ I DZIAŁANIE BOGA W TWOIM WNĘTRZU.

Zauważmy, proszę, zwrot „**Bożą obecność i działanie**” – a więc pracujemy z dynamiczną relacją, w tył i do przodu, na zmianę, rozmowa, która jest ukierunkowana na osiągnięcie komunii lub przynajmniej zmierza w tym kierunku.

2. SIEDZĄC WYGODNIE Z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI, WYCISZ SIĘ PRZEZ CHWILĘ I PRYZWOŁAJ W ŚWIADOMOŚCI ŚWIĘTE SŁOWO JAKO SYMBOL SWOJEJ ZGODY NA OBECNOŚĆ I DZIAŁANIE BOGA W TOBIE.

Drugą małą wskazówką jest: Siedząc wygodnie z zamkniętymi oczami, wyciszamy się przez chwilę – tak jak sadowimy się w ładnym samochodzie, oddychając swobodnie lub coś w tym rodzaju. I następnie, po kilku chwilach nic nie robienia, po prostu usadowienia się – po może 10 lub 15 sekundach ciszy – przywołujemy do świadomości, **bardzo delikatnie, od niechcienia**, prawie nieformalnie, nasze święte słowo, które wybraliśmy wcześniej idąc za pierwszą wskazówką, a które oznacza zgodę naszej woli na obecność i działanie Boga w nas – te dwa wymiary zawsze występują razem. Bóg nie jest posągami; nie jest statyczną siłą w nas. Jest kochającą relacją w wierze i stąd Duch Boga może uczynić wszystko i sugerować wszystko, i tak czyni.

3. KIEDY SOBIE UŚWIADOMISZ, ŻE JESTEŚ ZAJĘTY MYŚLAMI, POWRÓĆ Z JAK NAJWIĘKSZĄ DELIKATNOŚCIĄ DO ŚWIĘTEGO SŁOWA.

Trzecią wskazówką jest: KIEDY SOBIE UŚWIADOMISZ, ŻE JESTEŚ ZAJĘTY MYŚLAMI, POWRÓĆ Z JAK NAJWIĘKSZĄ DELIKATNOŚCIĄ DO ŚWIĘTEGO SŁOWA.

JEST TO NIEUNIKNIONE, JEST INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ MODLITWY I JEST NORMALNE.

Tak, musimy stwierdzić i uznać fakt, że pojawią się różne myśli, uczucia i spostrzeżenia, hałasy w pokoju, kaszlący ludzie, wspomnienia, wyobrażenia, wizualizacje, pewien rodzaj marzeń. Może się wydawać, że cały ten psychologiczny materiał przepływa przez naszą świadomość, kiedy zasiądziemy do modlitwy; i stwierdzamy, że jest to **nieuniknione**, jest **integralną** częścią modlitwy i jest **normalne**. To jest niezwykle ważny etap w modlitwie, żeby sobie uświadomić czym są rozproszenia, szczególnie jeśli przeszliśmy trening dotyczący teorii rozprośnień – gdzie rozproszenia traktowane są jako szkodliwe, albo zakłócające naszą modlitwę.

NIE ZWRACAĆ UWAGI



Jeśli zatem praktykujemy medytację dyskursywną i naszym zadaniem jest myślenie o czymś konkretnym, wtedy inne myśli są rozproszeniem, naprawdę przeszkadzają naszej refleksji i naszej modlitwie. Ale Modlitwa Głębi przenosi się ponad ten poziom świadomości i ma za zadanie nie zwracać uwagi na zwyczajne myśli, czy działania naszej codziennej świadomości. Nie jesteśmy więc na poziomie, na którym zazwyczaj funkcjonujemy w trakcie dyskursywnej medytacji; i dlatego po prostu ignorujemy tę myśl lub te myśli, które bardziej przypominają hałas uliczny lub muzykę w tle w supermarkecie, którą tolerujemy, ale na którą nie zwracamy uwagi.

WAŻNYM JEST, ABY NIE STAWIAĆ OPORU TYM MYŚLOM

Jednak ważnym jest, aby nie stawiać oporu tym myślom. Innymi słowy, ważnym jest, żeby odnosić się do nich radośnie, po przyjacielsku traktować najokropniejsze myśli – nie trwać przy nich, lub je okazywać – ale spodziewać się ich i tego, że są normalnym zjawiskiem i integralną częścią modlitwy. Witamy je zatem z uśmiechem, **pewnym rodzajem wewnętrznego uśmiechu**, że tak się wyrażę. Zaleca się radosny stosunek do nich typu: „Oto one znów”, coś w tym stylu – „Ha, ha ha!”

TO JEST INNY RODZAJ MYŚLI

Nasza postawa wobec myśli wynika stąd, że każda emocjonalna frustracja, niepokój, cierpienie lub żal nie są wskazane ponieważ są innymi rodzajami myśli. Niosą z sobą ładunek emocjonalny i dlatego są większą przeszkodą w wejściu w wewnętrzną ciszę, która jest bezpośrednim celem tej modlitwy, niż jakiegokolwiek zwyczajne myśli, które przychodzą. I tak, jeśli jesteś poirytowany, doświadczasz drugiego rodzaju myśli, które o wiele bardziej zakłócają modlitwę niż te pierwsze. Jest więc wielka mądrość w założeniu, że na pewno pojawi się mnóstwo myśli, niekończące się myśli, i że w miarę praktykowania Modlitwy Głębi, możemy nie zwracać uwagi na większość z nich.

TERMIN TECHNICZNY

Zatem termin „myśli” jest określeniem technicznym w naszej Modlitwie Głębi, jest terminem zbiorowym. Można było użyć innego określenia, ale to obejmuje absolutnie każde pojęcie, do którego się odnosimy: na przykład zewnętrzne i wewnętrzne doznania, wspomnienia, uczucia, emocje, plany, komentarze; **wszystkie rodzaje percepcji** są myślami w kontekście Modlitwy Głębi. A to oznacza, że za każdym razem, kiedy uświadamiamy sobie jakiegokolwiek rodzaj percepcji, zgodnie z trzecią wskazówką Modlitwy Głębi, wracamy z największą **delikatnością** do świętego słowa, nie dlatego jakoby święte słowo miało jakąś cudowną, przyrodzoną siłę powstrzymania myśli, bo jej nie ma. Dlatego błędem jest używanie świętego słowa jak buldożera lub kija bejsbolowego, aby wybić różne myśli poza boisko.

Z TAK NIEWIELKĄ DOZĄ WYSIŁKU JAK TO TYLKO MOŻLIWE



Ta modlitwa jest **całkowicie pozbawiona przemocy** i w rzeczywistości praktykujemy ją z tak niewielką dozą wysiłku jak to tylko możliwe i dlatego określenie „z **największą łagodnością**” oznacza, że powracamy do świętego słowa z minimalnym udziałem naszej aktywności. Co więcej, ten powrót do świętego słowa jest jedyną aktywnością jaką inicjujemy w modlitwie głębi. Innymi słowy, nie robimy nic innego oprócz powrotu do świętego słowa, a powrót ten zostaje spowodowany przez jakieś atrakcyjne bądź odpychające myśli, które zaczynają wyciągać nas z postawy nie zwracania uwagi na myśli i z rozwijającego się w nas pokoju lub wewnętrznej ciszy, która stopniowo jest rozsiewana w nas przez Ducha Świętego na duchowym poziomie naszego bytu.

4. KIEDY UPŁYNIĘ CZAS MODLITWY, POZOSTAŃ PRZEZ KILKA MINUT W CISZY Z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI.

Zatem ostatnia wskazówka jest bardzo prosta: Kiedy upłynie czas modlitwy, **pozostań przez kilka minut z zamkniętymi oczami**. Więc, kiedy modliliśmy się w grupie, czasami sugerujemy, żeby lider grupy odmówił Ojcie nasz bardzo powoli, tak aby zajęło to około dwóch minut. Oczywiście inni nie odmawiają tej modlitwy razem z liderem, ponieważ wszystko by się pomieszało, bo każdy odmawiałby modlitwę w swoim tempie, ale zawsze odmawiamy ją bardzo powoli, z największą powolnością. Pokażę przykład takiej modlitwy, kiedy wkrótce zostanieie w nią wprowadzeni.

Więc są 4 wskazówki. Poświęćmy zatem minutę, żeby im się dokładniej przyjrzeć.

1. WYBIERZ ŚWIĘTE SŁOWO JAKO SYMBOL TWOJEGO PRYZWOLENIA NA BOŻĄ OBECNOŚĆ I DZIAŁANIE BOGA W TWOIM WNĘTRZU.

NASZA INTENCJA

Święte słowo wyraża naszą intencję, aby być w Bożej obecności i poddać się temu dynamicznemu Bożemu działaniu. Poddajemy się temu działaniu, a zatem jest to otwarcie, przede wszystkim na działanie Boga, i pozwolenie na odejście, przynajmniej w zakresie naszej intencji, przeszkodom w procesie przyzwalania Bogu na kształtowane w nas postaw i zachowań, które Duch Święty chciałby nam odsłonić. Ale w takim razie musimy przeznaczyć chwilę, aby wybrać słowo.

ŚWIĘTE SŁOWO

Tak więc w grupie, która słyszy o Modlitwie Głębi pierwszy raz mówimy: „Dobrze, teraz potrzebujemy minuty, albo dwóch minut ciszy. Zachęcam was do zamknięcia oczu, do spojrzenia w



swoje wnętrze i poproszenie Ducha Świętego, aby wskazał wam święte słowo składające się z jednej lub dwu sylab, z którym dobrze się czujecie i które wyrażałoby jako symbol lub gest, waszą intencję pozostawania z Bogiem przez ten czas i bycie całkowicie otwartym na Jego Boskie działanie w was”. Wtedy też możemy zasugerować, kiedy już wszyscy zamknęli oczy, kilka słów i zazwyczaj sugerujemy jedno ze świętych imion Boga albo Jezusa lub nawet Marii. I po prostu wypowiadamy je powoli i pozwalamy uczestnikom badać te słowa i wybrać jedno po minucie lub dwóch.

PRZYKŁADY

Jakie mamy przykłady świętego słowa? Przypuszczam, że takie jak: **Pan, Jezus, Abba, Ojciec, Matka albo Tak**, mogą to także być pewne słowa uświęcone tradycją. Można wziąć pod uwagę wybór słowa z innego języka, które może trochę bardziej **melodyjnie** brzmieć lub które bardziej do nas przemawia, szczególnie jeśli znamy ten język, takie jak na przykład **Kyrie**.

JEDNA LUB DWIE SYLABY

I tak chociaż powiedziałem, że wybieramy słowo jedno lub dwu sylabowe, dopuszczam tu pewien zakres wolności np. dla słów, gdzie trzecia sylaba jest tylko jedną literą. Nie przypuszczam, żeby takie słowo zbyt mocno kolidowało z zasadą ogólną. Więc *Ky'ri-e* jest słowem głębokim i niesamowicie wypełnionym znaczeniem, które było używane przez wieki i znaczy *Pan - Ky'ri-e, Ky'ri-e*. Dobrze. Lub też może być, zamiast Jezus, łacińskie *Ye'su*. Albo, co jest prawdopodobnie jeszcze bardziej atrakcyjne, to mogłoby to być dźwięk, na który Jezus reagował jako dziecko, albo jako mężczyzna, które brzmi *Ye'shu-a*. Zwróćmy uwagę, że *Ye'shu-a* jest w pewnym sensie bardziej pełnym pokoju sposobem wypowiadania imienia *Jezus*. *Jezus* jest trochę bardziej napełnione mocą. Ale wszystko to zależy jak swobodnie czujemy się z danym słowem. **Co jest dla nas bardziej przyjemne?** Co jest bardziej zgodne z naszą powieścią, fizjonomią, budową ciała na danym etapie naszego życia, ponieważ święte słowa **wnikają niejako w nasze ciało i po chwili wypowiadają się same**. Może nam się bardziej podobać słowo *Amen* niż *Tak*.

OTO, CO CZYNI NASZE SŁOWO ŚWIĘTYM

Należy zauważyć, że niektórzy ludzie, którzy przychodzą do nas są buntowniczo nastawieni do religii chrześcijańskiej lub do wszystkich religii, stąd słowa, które my uznajemy za święte są dla nich tylko dźwiękiem, więc nie będzie ich pociągało słowo *Jeszua, Chryste*, albo *Bóg* lub inne słowo tego rodzaju. I należy to przyjąć, ponieważ w procesie **wybijania świętego słowa to znaczenie, które nadajemy**

danemu słowu jest ważniejsze niż jego podstawowe znaczenie. Więc kiedy wybieramy słowo takie jak *pokój*, albo jego hebrajską wersję *shalom* jako wyraz naszej intencji bycia z Bogiem, to właśnie ten fakt powoduje, że staje się ono ‘świętym słowem’.



TO ZNACZENIE, KTÓRE NADAJEMY ŚWIĘTEMU SŁOWU

A zatem, słowo nie jest święte ze względu na swoje właściwe znaczenie, albo jego uświęcone miejsce w chrześcijańskiej tradycji, **ale to znaczenie, które my sami mu nadajemy** powoduje, że jest święte. Uściślając, to nasza wola spowodowała, że jest święte, albo nasza intencja uświęciła ten właśnie szczególny dźwięk jako właściwy wyraz tej właśnie intencji. Tak więc, kiedy atakują nas przepływające myśli, możemy z łatwością i delikatnie powrócić do niego i odnowić naszą pierwotną intencję bycia z Bogiem. Oto całe działanie świętego słowa. Nie ma ono żadnego zaskakującego znaczenia, ani żadnego podstępnego oddziaływania na naszą psychikę, żadnego głębokiego pobudzenia naszej podświadomości czy nieświadomości. **Ono po prostu znaczy to co chcemy, żeby znaczyło.**

JEST ONO SYMBOLEM INTENCJI WZBUDZONEJ PRZEZ NASZĄ WOLĘ

A tym, co chcemy, żeby święte słowo oznaczało jest intencja wzbudzona przez naszą wolę, aby być z Bogiem przez ten czas i być otwartym dla Niego. A więc innymi słowami, które można wziąć tutaj pod uwagę są: *spokój, cisza, wiara, miłosierdzie* lub tłumaczenie któregoś ze słów w obcym języku jak *Love* albo *Amor*.

DO ROZWAŻENIA

Jest pewna wartość w pierwszej literze alfabetu – prymitywny dźwięk całego stworzenia – „aa” - tak więc *Amen* jest uspokajające, podobnie jak sylaby *m* i *l* ponieważ jest w nich pewien rodzaj toczenia się, tak, że sprawiają wrażenie bardziej spokojnych niż słowa, które mają szorstkie spółgłoski takie jak *p* i *t*, oraz *j* i *g*, które brzmią podobnie. Wybór nie jest więc jakąś wielką trudnością, ale jest to po prostu proces rozważenia czy wybieramy ten czy inny wyraz.

MUSIMY POZOSTAĆ Z NASZYM SŁOWEM

Dobrze, a teraz przypuśćmy, że owe dwie, czy trzy minuty minęły i każdy spokojnie natknął się na swoje słowo, które zamierza zastosować; ważnym jest, aby powiedzieć uczestnikom „Musicie pozostać z tym słowem przez cały czas tej modlitwy, inaczej zaczniecie znowu myśleć.” „Czy mogę zamienić Amen na Amor?” Więc cały nacisk w tej modlitwie położony jest na to, żeby przestać myśleć.

NIE ZAMIERZAMY MYŚLEĆ O MYŚLACH

Nie oznacza to, że nie będziemy mieli żadnych myśli, ale zauważmy pewne delikatne rozróżnienie: nie zamierzamy **myśleć o myślach**. Może być więc tak, że wszystkie myśli świata przechodzą przez



naszą głowę, ale one nie przeszkadzają naszej modlitwie. Tylko wtedy, kiedy zaczniemy myśleć o swoich myślach, uczuciach, przerywamy naszą pierwotną intencję prostego bycia całkowicie otwartym na Boga. Taka sytuacja wymaga jakiegoś działania, aby ponownie potwierdzić naszą pierwotną intencję, aby powrócić do punktu, w którym zaczynaliśmy. Można zauważyć, że ta praktyka stale rozwija naszą duchową świadomość – duchowy poziom naszego bytu, duchowy poziom intelektu, który jest intuicyjny oraz duchowy poziom woli, która jest skierowana do Boga – jest wolą otwarcia na nieskończoną prawdę, nieskończoną miłość, nieskończone szczęście.

OTWARCIE, OTWARCIE, OTWARCIE

Więc być może to jest dobre słowo na podsumowanie – że pierwszym etapem uczenia się Modlitwy Głębi jest otwarcie, otwarcie, otwarcie. Teraz, po chwili, to otwarcie będzie przemieniane w powierzenie siebie Bogu. Albo, jeśli możecie przyjąć tradycyjne słowo pochodzące z francuskiej duchowości (zostało ono w pewnym sensie zakwestionowane wczoraj wieczorem), *surrender* – poddanie się. Oczywiście jeśli panie nie lubią tego słowa, w porządku. Po prostu używajmy słowa odpuszczanie, pozwolenie na odejście (*let go*), po prostu wybierzmy inne słowo. Ale to idea jest ważna: Boża miłość jest całkowitym darem siebie i jest to strumień miłości, jesteśmy zaproszeni, żeby całkowicie się w nim zanurzyć, stopniowo, poprzez proces bezpojęciowej modlitwy, szczególnie takiej, która jest receptywna, nastawiona na przyjmowanie, otwarta, tak jak Modlitwa Głębi.

Myślę, że powiedziałem już wystarczająco dużo na temat świętego słowa, pierwszej Wskazówki, a teraz czas na drugą wskazówkę, która zaczyna się „siedząc wygodnie z zamkniętymi oczami”.

2. SIEDZĄC WYGODNIE Z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI, WYCISZ SIĘ PRZE CHWILĘ I PRZYWOŁAJ W ŚWIADOMOŚCI ŚWIĘTE SŁOWO JAKO SYMBOL SWOJEJ ZGODY NA OBECNOŚĆ I DZIAŁANIE BOGA W TOBIE.

Siedzimy wygodnie, tak więc nie będziemy musieli myśleć o tym, że pozycja naszego ciała jest niewygodna, a to ułatwi nam proces pozwolenia na odejście wszystkim formom myśli lub wrażeń podczas tej modlitwy.

POZWAŁAMY ODEJŚĆ NASZEMU ŚRODOWISKU ZEWNĘTRZNEMU

Po drugie, zamykamy oczy, aby pozwolić odejść naszemu zewnętrznemu środowisku i także naszemu wewnętrznemu światu, który mogłoby nas zajmować to tym, to tamtym. A zatem zamknięcie oczu jest także zamknięciem naszych wewnętrznych oczu na wszystko co dzieje się w naszym wewnętrznym

świecie. Nie przestajemy tworzyć więzi, z tymi, z którymi jesteśmy. W rzeczywistości cały ten ruch zakłada zanurzenie się w zbawczym działaniu Jezusa w tajemnicy paschalnej, która jest dzieleniem bólu i radości i potrzeb świata, tak że nasza modlitwa jest ukrytą modlitwą za wszystko, czego chce Bóg - i ukrytą modlitwą za każdego, kto potrzebuje pomocy bez wymieniać nazwisk. Jest inny czas, kiedy możemy być wezwani do modlitwy za konkretne wydarzenia, ale ponieważ prosimy o mniej



więcej pół godziny dwa razy dziennie, pozostaje nam 23 godziny, aby modlić się tak dużo, jak chcemy za innych ludzi, albo robić cokolwiek chcemy, albo praktykować inne formy modlitwy.

NOWA PERSPEKTYWA

Modlitwa Głębi nie kończy innych form modlitwy, ale w rzeczywistości nadaje im nową perspektywę, głębsze znaczenie i modlący się widzi z pewnego rodzaju jednoczącej perspektywy, w której wszyscy modlący poruszają się na swój własny sposób w kierunku głębszej świadomości Bożej obecności, zarówno w nas samych, jak i w każdym innym człowieku i we wszechświecie.

NIE ZMIENIAMY ŚWIĘTEGO SŁOWA

Więc wybrawszy święte słowo, nie zmieniamy go. To prawda, że przez pierwsze kilka dni możemy wypróbować jedno lub inne słowo, ale ważnym jest, aby zdecydować się na jedno słowo i trzymać się go, ponieważ w końcu zagnieżdża się ono w naszej psychice coraz głębiej i głębiej.

TRZECIA WSKAZÓWKA

Popatrzmy teraz na trzecia wskazówkę, która jest być może najistotniejsza dla większości z nas i która mówi o tym, że „Kiedy sobie uświadomisz, że jesteś zajęty myślami, powróć z jak największą delikatnością do świętego słowa”

3. KIEDY SOBIE UŚWIADOMISZ, ŻE JESTEŚ ZAJĘTY MYŚLAMI, POWRÓĆ Z JAK NAJWIĘKSZĄ DELIKATNOŚCIĄ DO ŚWIĘTEGO SŁOWA

ONE SĄ CZĘŚCIĄ MODLITWY

Powiedzieliśmy, że myśli są nieuniknione. Powiedzieliśmy, że są integralną częścią modlitwy. Innymi słowy, są one częścią Modlitwy Głębi, i o ile możemy mówić na ten temat z naszego poziomu doświadczenia, myśli są integralną częścią Modlitwy Głębi, ponieważ nasze myśli mogą pochodzić z naszej nieświadomości i mogą być częścią procesu leczenia (o którym powiem potem, w moim następnym wykładzie), w czasie którego Duch działa jako rodzaj Bożego terapeuty. I jednym ze sposobów, za pomocą którego leczy on naszą nieświadomość jest pozwolenie, aby uczucia i myśli tam umieszczone wypłynęły na powierzchnię, szczególnie podczas modlitwy, a następnie później, czasami poza czasem modlitwy. Ale są to dokładnie rzecz ujmując, programy w nieświadomości, albo to co

psychologia nazywa „dynamika nieświadomości”, które hamują swobodny przepływ łaski, i dlatego Duch musi się nimi zająć, przedstawić naszej uwadze, a my musimy pozwolić im odejść zarówno w naszej modlitwie, jak i w ich konsekwencjach w naszym codziennym życiu. Widzimy więc bezpośrednio, że Modlitwa Głębi obejmuje całe życie. A czynność, przez którą przenosimy owoce modlitwy do codziennego życia jest prawie tak ważnym czynnikiem w tym procesie, jak rzeczywisty czas, który wiernie spędzamy każdego dnia na samej modlitwie.



MYŚLI SĄ NORMALNĄ CZĘŚCIĄ MODLITWY GŁĘBI

Myśli są normalną częścią Modlitwy Głębi. Jak już wspomniałem, radosna postawa wobec nich bardzo pomaga, ale działa ona do pewnego stopnia, jak w tym przykładzie: Przypuśćmy, że jesteśmy zaangażowani w modlitwę z kimś, kogo kochamy i jesteśmy wysoko na piętrze bloku mieszkaniowego. Okna są otwarte, dociera do nas hałas ruchu ulicznego, od którego nie możemy się odciąć. Ale nagle zdarza się wypadek na ulicy i poziom decybeli wzrasta, a my odczuwamy naturalną ciekawość, żeby podejść do okna i zobaczyć co się stało.

TAK JAK MÓWIŁEM

Tak, to jest właśnie sytuacja, która się zdarza, kiedy interesujące myśli lub łodzie płyną w dół strumienia świadomości i my chcemy na nie popatrzeć: „Co będziemy mieć na kolację?” i tak dalej. I kiedy umysł zaczyna się przyglądać tym rzeczom, albo kiedy, powiedzmy, młody człowiek zaczyna podchodzić do okna, żeby zobaczyć, co to za wypadek, nagle przypomina sobie, „Och, co ja robię? Właśnie jestem w trakcie głębokiej rozmowy, w wielkiej zażyłości, rozmowy sercem i nie jestem nią zainteresowany; to nie jest czas, żeby pójść i patrzeć, na to, co zdarzyło się na zewnątrz lub sprawdzać co naprawdę będziemy mieć na obiad. A więc kiedy chcemy wzmocnić, potwierdzić pierwotną wersję intymnej rozmowy, którą mieliśmy na początku, co byśmy zrobili? Odwróciłibyśmy nasz wzrok od tego, co nas rozprasza ponownie na ukochanego, naszego przyjaciela, jako gest odnowienia rozmowy. Moglibyśmy powiedzieć „Przepraszam” albo „Tak jak mówiłem...”

JAK HAŁAS W SUPERMARKECIE

Oto właśnie czym jest święte słowo w modlitwie. Ono jest po to, żeby, kiedy zauważymy, że zostaliśmy wyniesieni poza naszą pierwotną intencję i zaczęliśmy przyglądać się naszym myślom, które nas pociągają i tym, do których czujemy niechęć, posłużyć się nim, powrócić do świętego słowa. Ale jeśli myśli tylko przepływają jak hałas w supermarkecie, a my nie zwracamy na nie uwagi, mamy tylko mglistą świadomość, że to się dzieje, nie ma konieczności powracania do świętego słowa, ponieważ już jesteśmy w miejscu, gdzie święte słowo miało pozwolić nam dotrzeć, czyli jest to przebywanie, obracanie się i odpoczynek w obecności Boga w nas, na naszym najgłębszym poziomie.

OTO KILKA ŁODZI

Więc pozwólcie mi podsumować bardzo krótko za pomocą takiego skromnego diagramu, to co staram się powiedzieć. (*diagram*)

Przypuśćmy, że to jest nasza zwykła świadomość – strumień świadomości, którego doświadczamy w czasie przeznaczonym na modlitwę – i jest tam także kilka łodzi, które przepływają, łodzi, które reprezentują nasze myśli, uczucia, wyobrażenia i tym podobne. Zazwyczaj jest ich cała flota. Czasami wydaje się, że cała marynarka wojenna Stanów Zjednoczonych przepływa strzelając ze wszystkich



swoich dział. I jakiegokolwiek są nasze doświadczenia, na tym etapie doświadczamy przepływających myśli. Na głębszym poziomie (nazwijmy ten pierwszy zwyczajnym poziomem naszej świadomości)... a ten nazwijmy duchowym poziomem naszej świadomości – którego tak naprawdę nie jesteśmy świadomi przez większość czasu, oprócz sytuacji doświadczeń szczytowych, albo kiedy życie, albo tragedia, albo coś innego przyprowadzi nas do tego miejsca. Więc w większości jesteśmy nieświadomi tego, co można by nazwać „rzeką”, na której opierają się wszystkie nasze myśli i zdolności duchowe. Więc w naszym zwykłym psychologicznym życiu jesteśmy w pewnym sensie zaabsorbowani lub zdominowani przez obiekty lub wydarzenia i ludzi oraz nasze emocjonalne reakcje na nie.

PODĄŻAĆ JESZCZE GŁĘBIJ DO POZIOMU PRAWDZIWEGO JA

Celem, zatem Modlitwy Głębi jest przemieszczanie się z owego zwyczajnego poziomu świadomości do duchowego poziomu; i co więcej, nie zatrzymywanie się tam, ponieważ ludzka istota posiada większe głębokości niż te, ale podążanie jeszcze głębiej, do poziomu naszego prawdziwego ja, które jest naszym udziałem w Bożym życiu i w Bożej obecności jako źródła naszego istnienia na każdym poziomie. Uzyskanie dostępu lub obudzenie naszej świadomości na tę obecność jest ostatecznym celem modlitwy kontemplacyjnej, czy też Modlitwy Głębi. Jednak, aby tu dotrzeć, musimy przejść przez duchowy poziom i obudzić nasze prawdziwe ja, oraz wszystko to, co fundamentalna Boża obecność mogłaby pragnąć dzielić z nami – co jest całym nowym życiem, przemienionym życiem, które, wydaje mi się, jest tym życiem, do którego wzywa nas Ewangelia, szczególnie święty Jan, tam gdzie Jezus mówi zapraszając nas do tej samej jedności i wspólnoty, której On doświadcza z Ojcem i Duchem Świętym.

OBUDZENIE TEGO SZCZEGÓLNEGO POZIOMU

Stąd więc, cały ten proces jest tak ważny, znów z punktu widzenia modlitwy jako relacji. Jak wiemy jest wiele różnych modlitw na tym zwyczajnym poziomie – modlitwy głośne, nasze refleksje, liturgia godzin i sakramenty – ale każda z nich, szczególnie sakramenty, ma tę mistyczną głębię, albo to nauczanie objawiające tajemnice, które pomagają nam zrozumieć symbole Kościoła z tego [duchowego] poziomu, na którym są one przemieniane, i ich znaczenie staje się napelnione ogromną siłą, stają się

bardziej przyciągające i o wiele bardziej osobiste, a jednocześnie, w tym samym czasie, o wiele bardziej łączące nas z każdym, kto ma podobne doświadczenie łaski. Nadto możemy powiedzieć, że Modlitwa Głębi jest przede wszystkim zaangażowana w obudzenie tego szczególnego poziomu jako przygotowanie do wejścia coraz głębiej, co jest dziełem różnorodnych etapów modlitwy kontemplacyjnej w życiu mistycznym.

KONIEC CZEŚCI PIĄTEJ Z CYKLU SZĘŚCIU SESJI

PODSUMOWANIE



Z taśmy video nr 4 dowiedzieliśmy się o trzech dyspozycjach w modlitwie głębi, które są ćwiczeniem wiary, nadziei i miłości [Bożej miłości]. Rozważaliśmy te trzy teologiczne zasady, które służą jako podstawa dla modlitwy. Przemiana w Chrystusa, przez Chrystusa była ośrodkiem naszego zainteresowania. Dowiedzieliśmy się, że nie jesteśmy sami, kiedy się modlimy: jesteśmy całkowicie w modlitwie całej ludzkości. Jeśli przypadkiem pocujemy pocieszenie, rozumiemy, że to pocieszenie jest dla całej ludzkości. Kiedy doświadczamy procesu uwalniania tego, co nieświadome, rozumiemy, że uczestniczymy w męce Chrystusa. Dowiedzieliśmy się, że przemiana jest czymś innym niż pobożność. Modlitwa jako wejście w coraz głębsze życie, które obejmuje Boże zamieszkiwanie w nas. Wola zaczyna poruszać się w kierunku Boga. Duch zaczyna się w nas modlić. Modlitwa Głębi jest nową nazwą dla modlitwy, która była uznawana w chrześcijańskiej tradycji przez wiele lat.

METODA MODLITWY GŁĘBI

PYTANIA DO ROZWAŻENIA:

1. „Modlitwa Głębi jako metoda jest dwoma rzeczywistościami jednocześnie” Jakie to rzeczywistości?
2. Dlaczego modlitwa jako relacja jest nadrzędna w stosunku do modlitwy jako metody?
3. Jaką postawę powinniśmy przyjąć w stosunku do naszych myśli?
4. W jakim sensie termin „myśli” jest terminem zbiorowym?
5. Dlaczego ta modlitwa jest określana jako całkowicie pozbawiona przemocy?
6. Co wyraża święte słowo?
7. W jaki sposób ta praktyka modlitwy „stale udoskonala naszą duchową świadomość?”
8. W jakim „strumieniu miłości” mamy się stopniowo zanurzać?

9. Wyjaśnij: „Modlitwa Głębi nie kończy innych form modlitwy, ale w rzeczywistości nadaje im nową perspektywę”
10. W jaki sposób myśli są nieuniknione i są integralną częścią modlitwy?
11. W jaki sposób dynamika uzdrowienia działa zarówno we wnętrzu osoby modlącej się, jak i na zewnątrz niej?
12. Co powstrzymuje swobodny przepływ łaski
13. Co Bóg chce dzielić z nami?
14. W jaki sposób Modlitwa Głębi jest „przebudzeniem” duchowego poziomu w nas?



PODSUMOWANIE

W tym ostatnim video z serii pogłębiającej wiedzę na temat Modlitwy Głębi, ponownie przyjrzymy się temu jak ważne jest słowo „intencja”. Dowiemy się w jakich dziedzinach odczuwamy główny efekt modlitwy. Rozważymy dynamikę „procesu uwalniania tego co nieświadome”.

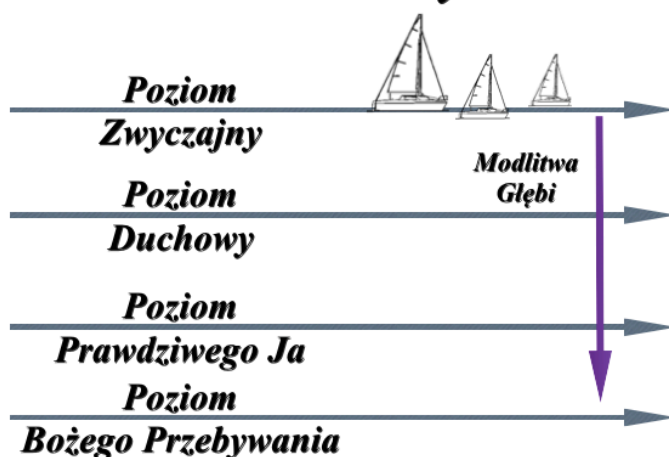
TEKSTY UZUPEŁNIAJĄCE

Usłyszeć głos Chrystusa własnymi uszami to wiedzieć w swojej najskrytszej głębi z niezachwianą pewnością, że Bóg zna cię na wskroś, do środka i z powrotem – wszystko – i wciąż cię kocha!

Wezwanie po imieniu następuje wtedy kiedy Bóg daje ci wewnętrzne zapewnienie, że cię kocha. to poznanie przenika do każdej części twojego jestestwa ... ciała, duszy i ducha

Kryzys wiary, kryzys miłości, Thomas Keating

Schemat - Poziomy Świadomości



Rzeka (jako metafora ludzkiej świadomości)

Strumień świadomości przypomina rzekę spływającą do morza. Powierzchnia rzeki przedstawia poziom świadomości, którego używamy, aby funkcjonować w codziennym życiu. Postrzeganie zmysłowe, uczucia, wyobrażenia, wspomnienia, refleksje i komentarze płyną po powierzchni naszej świadomości, jak łodzie na rzece. To jest zwyczajny poziom naszej świadomości i nasze pierwotne doświadczenie naszego ja.



*Sama rzeka reprezentuje **duchowy poziom naszej świadomości**. Poprzez praktykowanie dyscypliny modlitwy takiej jak Modlitwa Głębi, umysł jest mniej zdominowany przez wydarzenia zewnętrzne i nasze emocjonalne reakcje na te wydarzenia. Poprzez doskonalenie naszych duchowych zdolności w postaci intuicji i woli skierowanej do Boga, zaczynamy doświadczać przebudzenia duchowej uważności.*

*Głębia rzeki przedstawia **Boże zamieszkiwanie w nas**, źródło, z którego wylania się nasze życie w każdym momencie.*

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

tłumaczenie: Joanna Drązek

Do użytku wewnętrznego w ramach Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej w Polsce.