

METODA MODLITWY GŁĘBI (nr 2)

PO PROSTU TO OPISZE

Omówiwszy cztery Wskazówki nieco bardziej szczegółowo, mielibyśmy około 20 minut, które można zacząć choćby tak: nie zajmę wam całych 20 minut – jedynie opiszę tę praktykę.

WPROWADŹ ŚWIĘTE SŁOWO

Usiądźcie proszę wygodnie na krzesłach, na których jesteście i zamknijcie oczy, powoli pozwalając „odejść” otoczeniu, bezpośredniej sytuacji, w której się znajdujecie, myślom i troskom, a nawet temu, o czym właśnie przed chwilą mówiłem. Może przez jakieś 10, 15 sekund – po prostu nie róbcie nic, tak, jakbyście właśnie mieli iść spać, że tak to ujmę: opróżniając umysł ze wszystkich trosk. Następnie, kiedy już się wyciszycie, tak delikatnie jak nigdy dotąd, przywołajcie Święte Słowo, które wybraliście i powtórzcie je kilka razy, ale zawsze z wielkim spokojem. Nie powtarzajcie go szybko. Nie próbujcie go nawet dokładnie wymawiać. Wystarczy, że będziecie siedzieć spokojnie gdzieś na krawędzi swojej świadomości; niech to będzie wyraz waszej intencji, aby przeżyć ten czas całkowicie otwartym na Boga i Jego miłość.

POWRÓT DO ŚWIĘTEGO SŁOWA

Gdy myśli wyłaniają się ze strumienia świadomości i w pewnym stopniu przyciągają waszą uwagę, albo gdy działają na was odpychająco, wtedy raz jeszcze, wyjątkowo delikatnie, naprawdę nadzwyczaj delikatnie, powracajcie do Świętego Słowa, zupełnie tak jakbyście kładli piórko na kawałku wacika, albo jakby Święte Słowo było kroplą rosy spływającą po żdźble trawy, bez jakiegokolwiek wysiłku oddalając się od myśli. To po prostu stan akceptacji wszystkiego, co dzieje się wokół i wyraz waszej fundamentalnej intencji woli.

WYRAŻENIE INTENCJI

Możecie sobie teraz pomyśleć, że to wszystko nie składa się w spójną całość, ale wasza intencja jest niezwykle silna. Pomyślcie po prostu, co stało się w momencie, gdy braliście ślub i wypowiedzieliście słowo „tak”. „Tak” to wyraz intencji. Zmieniła ona wasze życie i nawet nie chce powiedzieć, że koniecznie na lepsze, ale owa intencja ma naprawdę moc. Od tamtej pory każdy przecież postrzega was

jako poślubionych. Albo znów: jeśli jesteście rzymskimi katolikami i wasz kapłan wypowiada słowa „oto ciało moje”, objawia się niezwykła moc. Wierzymy, że właśnie wtedy uwielbiony Chrystus staje się faktycznie obecny. Intencja zatem nie jest czymś, co można po prostu zlekceważyć; w tej modlitwie



jest ona wszystkim. To właśnie ona czyni ten czas modlitwą. Bez intencji nie istnieje żadna modlitwa, to jedynie zwykłe ćwiczenie umysłowe.

POTRZEBA TU DELIKATNOŚCI

Zatem: jesteście już w stanie głębokiego pokoju i ciszy – wyobraźmy sobie, że medytowaliśmy w ten sposób przez 20 minut. Jeśli jesteście w grupie, osoba przewodnicząca pilnuje upływu czasu. Jeśli jesteście sami, musicie skorzystać z telefonicznego programatora lub zegarka; to, czego używacie powinno brzmieć bardzo cicho i delikatnie. Niektórzy korzystają nawet z muzyki, coś odtwarzają. Po 20 minutach medytacji rozlega się delikatny dźwięk. Unikajcie dźwięków zbyt głośnych, stresujących, jako że będzie to miało negatywny wpływ na wasz system nerwowy, rozdrażni was. Traktujmy naszą psychikę z szacunkiem i delikatnością. Dobrze jest dać sobie jeszcze dodatkowe 2 minuty na pełen powrót do rzeczywistości, dać sobie chwilę, aby przyzwyczaić się do naszego zwykłego myślenia i, jeśli to możliwe, przenieść nieco z naszej wewnętrznej ciszy do naszego działania, zwłaszcza jeśli wchodzimy w dzień.

POWIEDZ TO BARDZO ŁAGODNIE

Teraz wyobraźmy sobie, że jesteśmy już pod koniec czasu naszej modlitwy, a ja, jako osoba przewodnicząca, odmawiam modlitwę „Ojcze nasz”, aby pomóc wam powrócić do rzeczywistości. Odmówię ją bardzo łagodnie, tak aby nie przeszkodzić nikomu, kto jeszcze tkwi w głębi swojego jestestwa.

„Ojcze nasz..., któryś jest w niebie..., święć się imię Twoje..., przyjdź królestwo Twoje..., bądź wola Twoja... jako w niebie, tak i na ziemi..., chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj..., i odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom..., i nie dopuść, abyśmy ulegli pokusie, ale nas zbaw ode złego..., bo Twoje jest Królestwo..., i Potęga..., i Chwała na wieki wieków... Amen.

DAJCIE GRUPIE KILKA CHWIL

Dajecie uczestnikom kilka chwil, aby na powrót odnaleźli się w pomieszczeniu i powrócili do swoich zwykłych myśli. Jeśli macie takie życzenie, to jest właściwy moment, aby medytujący podzielili się między sobą własnym doświadczeniem modlitwy. Jest wiele sposobów, aby to zrobić. Możecie także dodać od siebie kilka szczegółów, których nie chcieliście poruszać na początku waszego spotkania, aby nie przeciążyć głów uczestników medytacji, utrudniając im tym samym wyciszenie się przed rozpoczęciem modlitwy.

20 MINUT, DWA RAZY DZIENNIE

Innymi słowy, dobrze jest mocno się ograniczać w opisywaniu zasad modlitwy na początku sesji, pozwalając, aby uczestnicy doświadczyli samej modlitwy tak szybko, jak to możliwe, co najwyżej z podstawową wiedzą, w czym może pomóc krótkie przedstawienie zarysu czterech Wskazówek. Teraz jest zatem czas, aby przedstawić kilka pozostałych szczegółów, albo postawić pytania, aby zorientować się, czego jeszcze nie wiedzą uczestnicy; jeżeli macie jeszcze z pół godziny, pozwólcie na pytania z ich strony. To może być także dobry czas, aby powiedzieć, że minimalnym czasem modlitwy jest 20 minut, dwa razy dziennie, pierwszy raz zaraz po przebudzeniu, a drugi raz gdzieś mniej więcej w połowie dnia.

W CODZIENNOŚCI

Powinniście także poinformować słuchaczy, że zasadnicze efekty Modlitwy Głębi objawiają się nie podczas modlitwy, lecz w codziennym życiu. Modlący się mogą zauważyć, iż stają się oni nieco bardziej spokojni, albo że mniej głośno krzyczą na dzieci. Albo na przykład jakiś przyjaciel powie: „co się z tobą



dzieje”? Cóż, jeśli osoby, z którymi żyjesz pod jednym dachem uważają, że zmieniasz się na lepsze, jest to prawdopodobnie prawda, jako że akurat ich zwykle najtrudniej jest do tego przekonać. Możemy w ogóle nie dostrzec zmiany w nas samych, zatem praktykujący modlitwę powinni słuchać tej swoistej „informacji zwrotnej” z otoczenia.

POZWOLIĆ ODEJŚĆ WSZELKIEJ AKTYWNOŚCI

Dobrze jest nie praktykować modlitwy zaraz po posiłku, jako że ciało będzie skupione na trawieniu skupiając na nim energię, gdy tymczasem naturą tej modlitwy jest pozwolić odejść wszelkiej aktywności, także fizjologicznej, aby być całkowicie otwartym i spokojnym w obecności Boga. Niektórzy nie będą sobie dobrze radzić jeśli będą praktykować późno wieczorem, jako że wraz z rozwojem tego doświadczenia, modlitwa ta uwalnia pewną energię w ciele medytującego. Musimy szanować to, co nieświadomione. A to, co nieświadomione uwalnia wiele form energii, które pojawiają się gdy jesteśmy spokojni. Co zaskakujące, myślenie jest czymś na kształt pokrywy włazu, zakrywa to, co nieświadomione.

ZNAJDŹ WŁAŚCIWY CZAS

Kiedy przestajecie myśleć, natychmiast stajecie się wrażliwi na to, co nieświadomione. Mogą zacząć się pojawiać zarówno pozytywne, jak i negatywne energie tegoż, a jedną z nich jest zwykła energia. Dlatego też możecie odkryć, jeśli medytujecie tuż przed snem, że moglibyście spać przez kilka godzin, a następnie obudzić się i zacząć działać. Albo też, możecie nie spać przez jakiś czas i niektórym nie będzie to w niczym przeszkadzać. Znam też osoby, które praktykują modlitwę w środku nocy; rozwinęły system pozwalający im wstawać około północy, modlić się, a następnie ponownie kłaść się spać. Każdy zatem musi znaleźć właściwy czas dla siebie, jak również i właściwą przestrzeń. Warto też dodać, że w szukaniu dobrego czasu musicie wziąć pod uwagę także waszą rodzinę i wszelkie wasze obowiązki.

SPOKÓJ W DOMU

To jasne: nie możecie tak po prostu przyjść do domu pod koniec długiego dnia, gdy wasze dzieci tęsknią, aby wpaść wam w ramiona, a wasze żony czy mężowie rzucają się wam na szyję i mówią: „czekałem na ciebie cały dzień”. Wtedy wasza odpowiedź brzmi: „Zejdź mi z drogi. Udaję się do mojej izdebki i nie życzę sobie, aby ktokolwiek przeszkadzał mi przez najbliższą godzinę. Idę medytować.” Cóż, nie sądzę, aby tak to powinno wyglądać. Uważam, że Duch oczekuje od nas szacunku wobec tych, z którymi żyjemy pod jednym dachem. Spokój w domu pojawia się przed czasem modlitwy i tylko od nas zależy, aby znaleźć dogodny moment, który nie będzie zwyczajnym zatrzaśnięciem drzwi przed nosem tych, którzy na swój sposób nie dotrzymują nam kroku w naszej modlitwie. Co więcej, prawdopodobnie zajmie im to chwilę, aby przyzwyczaić się do waszej praktyki. Sądzę, że początkowo nie uwierzą w sens waszego wyboru, ale gdy zobaczą, że nieco zmieniacie się na lepsze, zrozumieją, iż to także i ich inwestycja i wtedy oznajmiają: „na miłość boską, idź i pomedytuj sobie”.

PEWIEN MAŁY WĘZEL EMOCJONALNY

Możecie także zauważyć kilka fizycznych objawów, które mogą was zaskoczyć podczas kilku pierwszych sesji modlitewnych, jak np. niewielki ból gdzieś w ciele, swędzenie, czy skurcz. To nic innego jak mały węzeł emocjonalny ukryty w organizmie od pewnego czasu, który leży blisko powierzchni waszej świadomości i który zwyczajnie wykorzystuje moment modlitewnego wypoczynku, aby dać o sobie znać; objawia się on przez kilka chwil jako niewielki dyskomfort i zwykle zanika.

MAGAZYN

Jasne, jeśli ów dyskomfort trwa przez cały czas modlitwy, być może musicie skonsultować się z lekarzem; jednakże jedną z zasad, o których należy pamiętać jest prawda o naszym ciele, które podobne

jest do magazynu surowego materiału, albo do składu nieprzepracowanych emocji; jest także miejscem, gdzie czai się smutek. Możecie dostrzec go w głębokiej medytacji, a czasami możecie nawet powrócić do wydarzenia z przeszłości. Tym niemniej większość czasu tej modlitwy to jakby bardzo delikatne pozbywanie się ciężaru. To łagodne rozplątywanie węzłów zlokalizowanych blisko powierzchni ciała. Lepiej jest zatem nie zwracać na nie uwagi, a one same wkrótce zanikną.

NIEKTÓRE SYTUACJE NIE SĄ NORMALNE

Zauważcie, że powiedziałem: „pozwołcie waszej uwadze zbliżyć się do miejsca, które was niepokoi”, co wydaje się przeczyć Wskazówkom, nieprawdaż? To zbliżenie byłoby myślą, zatem jak zwykle wróciłibyście do Wskazówek. Dlatego właśnie nazywam je „Wskazówkami”. To coś, co normalnie czynicie w Modlitwie Głębi, ponieważ jej metoda działa najlepiej w normalnych sytuacjach. Tymczasem niektóre sytuacje nie są normalne. Wtedy musicie polegać na zdrowym rozsądku i dostosować się do sytuacji. Jedną z nich jest stan, gdy jesteście bardzo senni i głowa wciąż nie przestaje wam opadać. Byłoby wtedy znacznie lepiej otworzyć oczy, co sprzeciwia się zasadom modlitwy, popatrzeć na podłogę i w pełni się rozbudzić – a następnie rozpocząć ponownie.

WYDAJE SIĘ IM, ŻE SIĘ COFAJA

Kolejną okazją kiedy dobrze jest pamiętać o swoim prawie do elastyczności i wolności w dostosowywaniu się do okoliczności jest moment, gdy pozbywanie się ciężaru tego, co nieświadomione wiąże się z dotykaniem bardzo bolesnych wspomnień lub dość prymitywnych emocji. Dzieje się tak zwykle u osób, które są bardziej zaawansowane w modlitwie. Gdy wydaje się im, że się cofają w rozwoju modlitewnym, właśnie wtedy przechodzą do istoty rzeczy i przechodzą przez głęboką terapię.

METODA MODLITWY GŁĘBI SĄDZA, ŻE SIĘ COFAJA

Zasadniczą kwestią, którą chciałbym tu podkreślić jest to, iż czasami emocjonalne dążenie ku stanowi świadomości, w którym nie ma nic, co wiązałoby się z bezpośrednią przeszłością jest właśnie tym, co nazywamy „pozbywaniem się ciężaru tego, co nieświadomione”. Oznacza to, że nasze wnętrze odpoczęło już na tyle, iż może ono powrócić do pierwotnego stanu zdrowia, pozbyć się tego, co szkodliwe, dokładnie tak samo, jak ciało fizyczne pozbywa się toksyn, czy produktów przemiany materii. Zachodzi tam proces opróżniania psychologicznego, któremu przeciwstawiają się mechanizmy obronne: represja i myślenie. Myślenie jest doskonałym sposobem, aby nie stanąć twarzą w twarz z realnymi problemami życia. Nie oznacza to, że od czasu do czasu nie będziecie myśleć, ale niustanny dialog wewnętrzny jest czymś na kształt muru obronnego przeciwko temu, co nieświadomione.

SŁUCHANIE WNETRZA

Gdy praktykujecie modlitwę dwa razy dziennie, stopniowo rozwija się w was nawyk słuchania waszego wnętrza. Rzecz jasna, wnętrze zaczyna wam mówić, co w nim jest. Trudno wprost uwierzyć, czegoż tam nie ma, a co czeka na przepracowanie. To właśnie jest jedna z sytuacji: gdy coś wypływa na wierzch, nie możecie wracać do Świętego Słowa – burza prymitywnych emocji jest tak silna, że trudno ją nawet zlokalizować. Jest ona jak boja w centrum huraganu, miotana falami. Dlaczego zatem nie uczynić tej stresującej sytuacji, czy samych prymitywnych emocji, tymczasowym symbolem waszej intencji, aby otworzyć się na i być z Bogiem? Gdy burza mija, powróćcie do normalnej praktyki słuchania Świętego Słowa. Oczywiście mogą pojawić się i inne okoliczności, w których musicie dostosować się do sytuacji.

DUCHOWE ŹRÓDŁO

Wreszcie: coś tak głębokiego, jak nasza praktyka wprost domaga się pewnego rodzaju systemu wsparcia. Dobrze jest zatem mieć z kim o niej porozmawiać, zwłaszcza jeśli są to osoby, które przeszły



lub przechodzą przez podobne doświadczenia. Dobrze jest także wesprzeć kogoś, kto doświadcza dłuższych okresów znudzenia lub oschłości w modlitwie. Dobrze jest mieć okazję do dalszego otwarcia się na wpływ ze strony modlącej się grupy, czy duchowego źródła, które godne jest zaufania.

48 RÓŻNYCH DROBNYCH ZASAD

Gdyby pewnego dnia przyszło mi zorganizować modlitwę w mojej okolicy, albo gdyby komuś innemu chciało się nad tym popracować, powiedziałbym: „a dlaczego nie zebrać członków grupy, usiąść i raz na tydzień przeczytać jeden rozdział *Otwartego Umysłu, Otwartego Serca*, omówić go, odmówić nasze modlitwy i pójść do domu?” W tej książce znajduje się 13 rozdziałów, a w ostatnim z nich znajdziecie całą teologię wypracowaną na Soborze Watykańskim II, razem z 48. różnymi drobnymi zasadami. Niektóre grupy, z dobrym skutkiem, medytowały nad owymi zasadami.

ZMIENIASZ SIĘ

Uważam, że jeśli chcecie dowiedzieć się czym naprawdę jest Modlitwa Głębi, musicie słyszeć tę samą opowieść raz po raz; to właśnie w taki sposób działa nauczanie kontemplatywne. Abbot wypowiada tę samą kwestię po raz już nie wiadomo który, aż do momentu, w którym gotowi jesteście krzyknąć. Jeśli jednak nie wrzeszczycie zbyt głośno, odkrywacie, że cały czas uczycie się czegoś nowego, jakiegoś nowego niuansu, że istniała w was jakaś przeszkoda, aby czegoś nie usłyszeć. Innymi słowy: ta sama treść się nie zmienia, ale to wy się zmieniacie, a wraz z wami zmienia się wasze słyszenie, przechodzi na głębsze poziomy; dlatego właśnie jest to bardzo pokorny sposób nauczania. Powiedziałbym nawet, że generalnie Modlitwa Głębi nie jest najwłaściwszym powołaniem dla osób, które są strasznymi gadułami.

I JESZCZE JEDNO...

I wreszcie: na Warsztacie Wprowadzającym nie byłoby czasu, aby to przeprowadzić, ale jest kwestią kluczową, aby pozwolić sobie na jakiś rodzaj kontynuacji, tak: pewien rodzaj kontynuacji... Jedyną okazją, aby powiedzieć tak wiele jest sześciogodzinny warsztat; każda zwykła osoba może w nim wziąć udział, zasadniczo po to, aby zrozumieć cztery zasady. Jest zatem rzeczą pomocną, aby zorganizować coś na kształt sześciotygodniowego programu kontynuacji, używając albo pierwszych sześciu taśm, jeśli je posiadacie, albo czytając sześć rozdziałów z książki „*Otwarty Umysł, Otwarte Serce*” pochylając się nad nimi razem - wyjaśni wam to zasady.

PODSUMOWANIE

W czasie ostatniej sesji dowiedzieliśmy się, że Modlitwa Głębi jest zarówno relacją z Bogiem, jak i dyscypliną, która wspomaga tę relację. Wychodzi ona poza dyskursywną medytację, jak i poza analityczne aspekty Lectio, na korzyść prostego odpoczynku w Bogu. Właściwie trudno jest nie korzystać z tej formy modlitwy w sposób właściwy, jako że Bóg docenia naszą intencję, bez względu na to, jak bardzo możemy się potykać. Zasadniczym aspektem tej modlitwy jest po prostu „praktykować ją”.

W tej sesji ojciec Tomasz podsumował cztery wskazówki towarzyszące modlitwie, przyglądając się wnikliwiej każdemu elementowi. Zwrócił uwagę, że istotną częścią tej modlitwy jest otwarcie się, aby pozwolić się przemienić dzięki przyłgnięciu do Boga. Boska Miłość jest bezgranicznym daniem, zatem i my jesteśmy stale zapraszani, aby dawać siebie bez reszty. Cali się zanurzamy w odkupieńczej postawie Jezusa i Jego Tajemnicy Paschalnej. Właśnie w tym sensie jest to modlitwa w ukryciu za wszystko, co zgodne z wolą Bożą.

W modlitwie tej Boski Terapeuta działa, aby uleczyć to, co tkwi w naszej nieświadomości, a co z kolei uniemożliwia nam bliższą jedność z Bogiem. Modlitwa ta przenosi nas ku najgłębszym poziomom naszego prawdziwego „ja”, ku naszemu udziałowi w Boskim Życiu i Obecności.

Metoda Modlitwy Głębi. Pytania do przemyślenia.

1. Dlaczego intencja jest w tej modlitwie tak potężna?
2. Kiedy można dostrzec zasadnicze efekty tej modlitwy?
3. W jaki sposób „myślenie” jest jak „właz” nad tym, co nieświadome?
4. Opisz elementy dynamiki procesu „pozbywania się tego, co nieświadomione”, który to proces leczy nas na najgłębszym poziomie.
5. Dlaczego nauczanie kontemplacyjne jest nauczaniem „repeytywnym”?

KONTYNUACJA CZYTANIA PRZED PRAKTYKĄ MODLITWY GŁĘBI

„Otwieramy naszą świadomość na Ostateczną Tajemnicę, o której dzięki wierze wiemy, że jest w nas, bliższa niż oddychanie, bliższa niż myślenie, bliższa niż wybieranie, bliższa niż świadomość sama. Ostateczna Tajemnica jest Glebą, w której zakorzenione jest nasze bycie, Źródłem, z którego nasze życie wyłania się w każdym momencie.”

Thomas Keating

Objąć Krzyż Chrystusa oznacza być gotowym, aby pozostawić za sobą swoje „ja” jako stały punkt odniesienia.

Oznacza też umrzeć wszelkiemu oddzieleniu, nawet swojemu „ja”, które już zostało przemienione. To być jedno z Bogiem, a nie jedynie doświadczać tego stanu.

„Tajemnica Chrystusa”, Thomasa Keatinga

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

Do użytku wewnętrznego w ramach Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej w Polsce.