

# Ciereszko, Henryk

---

## Medytacja chrześcijańska

---

Studia Teologiczne 12, 249-263

---

1994

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez **Muzeum Historii Polski** w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

KS. HENRYK CIERESZKO

## MEDYTACJA CHRZEŚCIJAŃSKA

Treść: Wstęp; I. Medytacyjne dziedzictwo duchowości chrześcijańskiej; II. Pojęcie medytacji chrześcijańskiej.

### WSTĘP

Medytacja, słowo które coraz częściej pojawia się na ustach współczesnego człowieka. Widzimy je w tytułach licznych publikacji. Na afiszach, zapraszających na spotkania organizowane przez nowe ruchy religijne, zwłaszcza nawiązujące do tradycji religii Dalekiego Wschodu. Mówi się o medytacji naturalnej, transcendentalnej, wschodniej, zen, chrześcijańskiej. Medytacja jest magicznym słowem naszych dni. *Magicznym*, bo łączy się z nią coś nieznanego, tajemniczego, a jednocześnie widzi się w niej środek do osiągnięcia bliżej nieokreślonych stanów wewnętrznych czy specjalnych uzdolnień i mocy. Łączy się ją często ze sferą religii, choć nie zawsze. Zazwyczaj poszukują jej ludzie młodzi, ale z różnych motywów. Ze zwykłej ciekawości, chęci doświadczenia czegoś nowego, nieznanego, z rozczarowania swymi praktykami religijnymi, a najczęściej pod wpływem czyjejś zachęty, obietnic uwolnienia się z problemów nękających życie. Znamienne jest to — jak zauważa H. Waldenfels — że w wielu wypadkach, w naszych chrześcijańskich środowiskach Zachodu, nie łączy się z medytacją ani duchowych ćwiczeń św. Ignacego z Loyoli, ani ćwiczeń właściwych klasztorom i konwentom zakonnym, a tym bardziej nie wiąże się jej z różańcem czy drogą krzyżową. Co najwyżej wtórnie i ze zdziwieniem odkrywa się to później jako medytacyjne dziedzictwo religii chrześcijańskiej<sup>1</sup>.

W odpowiedzi na powyższą sytuację, na coraz szersze zainteresowanie medytacją, pojawiła się w ostatnich latach dość szeroka literatura chrześcijańska na temat medytacji. Powstają też ośrodki podejmujące praktykę medytacji chrześcijańskiej według, zapomnianych po części w ostatnich stuleciach, rodzimych tradycji zachodnich, nawiązujące także odważnie do, cennych w wielu

---

<sup>1</sup> H. Waldenfels, *Medytacja na Wschodzie i na Zachodzie*, Warszawa 1984, s. 7-8; J. Bolewski, *Prosta praktyka medytacji*, Kraków 1992, s. 9-11.

wypadkach, doświadczeń medytacyjnych wschodnich religii<sup>2</sup>. Pragnąłbym choć pokrótce, w ramach poniższej wypowiedzi, ukazać chrześcijańskie dziedzictwo medytacyjne oraz w oparciu o nie podjąć próbę przybliżenia pojęcia medytacji chrześcijańskiej.

## I. MEDYTACYJNE DZIEDZICTWO DUCHOWOŚCI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Jednym z podstawowych wymiarów religijności człowieka jest modlitwa. Katechizmowo definiujemy ją jako rozmowę człowieka z Bogiem. Gdy zacznemy jednakże głębiej sięgać w rzeczywistość kryjącą się pod tą nazwą, zauważymy że obejmuje ona całego człowieka, wszystkie jego władze, że jest nie tyle rozmową, co szukaniem spotkania z Bogiem w najgłębszych pokładach jego wnętrza. Jest pragnieniem nie tylko poznania Boga, kim jest, ale doświadczenia Go w miłości. Kierując się taką tęsknotą za Bogiem, już od zarania chrześcijaństwa, szukano sposobów przebijania się w niedostępną sferę boskości. Podejmowano różnorodne praktyki modlitwy i duchowych ćwiczeń, aby dotknąć niejako samego Boga, doświadczyć Go, jego żywej obecności, także już w ziemskim życiu. Pierwsi chrześcijanie, święci bracia, męczennicy, żyli w bliskości Boga, Ojca ich Pana, Jezusa Chrystusa. Gdy chrześcijaństwo obejmować zaczęło coraz szersze kręgi, gdy coraz bardziej zaczęło się stykać ze światem, powstał lęk o utrzymanie bliskich więzi z Bogiem. Dlatego co gorliwsi zaczęli uciekać w odosobnienie, na pustynię aby tam walczyć z samym sobą i światem o zachowanie jedności z Bogiem. Od samotnych pustelników poczynszy, przez wspólnotowe formy życia, wytworzyły się miejsca i tradycje duchowych zmagania w poszukiwaniu Boga, świętości. Powstały szkoły życia duchowego, wykształtowały się praktyki ascetyczne, formy modlitwy. Niektóre z nich przetrwały aż do dzisiaj, inne uległy transformacji, a niejedne z nich niemalże zupełnie zostały zarzucone lub zapomniane. Powyższych losów doświadczyła po części i praktyka medytacji. Gdybyśmy dziś zapytali przeciętnego chrześcijanina, czym jest medytacja, gdybyśmy poprosili kapłana o jej wyjaśnienie, a tym bardziej o wskazówki jak medytować, niejednokrotnie pojawiłoby się ogólne zakłopotanie.

Wprawdzie w środowiskach formacji do życia zakonnego i kapłańskiego mówi się o medytacji, to najczęściej jednak kojarzy się ją, względnie ogranicza, do praktyki modlitwy myślniej, przybierającej formę rozmyślenia. Środowiska laikatu chrześcijańskiego natomiast, nie posiadają w zasadzie nawet ogólnego

---

<sup>2</sup> W Polsce powstał taki ośrodek przy klasztorze ojców benedyktynów w Lubiniu. Należy on również do Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej, która powołana została do istnienia w 1991 roku. Celem jej jest zachęcanie do praktyki i nauczanie medytacji w chrześcijańskiej tradycji zgodnie z nauką Johna Maina (1926-82), benedyktyna, który poprzez zetknięcie się z medytacją wschodnią, poświęcił się odnawianiu praktyki medytacji według nauki Ojców Pustyni, przekazanej na zachód przez Jana Kasjana, mistrza św. Benedykta. Grupy praktykujące medytację zgodnie z zaleceniami ojca Johna Maina spotykają się w klasztorach, parafiach, domach prywatnych, szkołach, w więzieniach i innych wspólnotach. Grupy te istnieją w ponad trzydziestu pięciu krajach. Główne centrum Wspólnoty mieści się w Londynie i kierowane jest przez ucznia Johna Maina, ojca Laurence Freemana OSB.

pojęcia medytacji. Jakkolwiek medytacyjny wymiar w praktykach religijnych chrześcijańskich de facto występuje, a nawet jest przez wielu doświadczany, np. w modlitwie różańcowej — to najczęściej nie jest wprost uświadamiany, tym bardziej wskazywany, czy nazywany. Trzeba przyznać, że laikat katolicki pozostaje jakby poza kręgiem zainteresowania duszpasterskiej działalności, gdy idzie o świadome wprowadzanie w medytację. Tę lukę w praktykach duchowości katolickiej coraz częściej zaczynają wypełniać obce chrześcijaństwu propozycje, a nawet pseudopropozycje medytacji rzekomo naturalnych, ale najczęściej opartych na odmiennych niż chrześcijańska, wizjach Boga, człowieka i świata<sup>3</sup>.

Wracając do ogólnego i najbardziej rozpowszechnionego rozumienia rzeczywistości medytacji jako rozmyślenia, jakie panuje w kręgach ludzi podejmujących praktykę życia duchowego w zakonie czy kapłaństwie, łatwo zauważa się, że jest ono naznaczone typową dla zachodniej cywilizacji, aktywnością dyskursywną i swoistym racjonalizmem czy intelektualizmem. Wprawdzie rozmyślenie, łączone z modlitwą myślną nie zmierza, ani nie zakłada w swej istocie aktywności czysto racjonalnej, czyli czegoś w rodzaju teoretycznego studium jakiejś prawdy wiary czy moralności, to jednak w praktyce, przez wielu wdrażanych w to ćwiczenie i je podejmujących — trzeba przyznać — na powyższej czynności się zatrzymuje. Łatwiej bowiem, przy ogólnym nastawieniu racjonalnym do rzeczywistości, przy podobnym również nachyleniu teologii, pozostać na płaszczyźnie wnioskowania, dedukcji czy indukcji o charakterze intelektualnym, niż zejść w sferę woli, żądającej praktycznych konsekwencji w życiu. Tymczasem w rozmyśleniu, które jest formą modlitwy myślniej, winna wziąć udział każda sfera ludzkiego ducha: umysł, wola i uczucie. Do istoty bowiem tego rodzaju modlitwy należą zarówno poznawcze akty intelektu, jak i decyzyjne akty woli. Wszystko zaś skoncentrowane winno być na dążeniu do zjednoczenia z Bogiem<sup>4</sup>.

W duchowej tradycji chrześcijańskiej wypracowano kilka metod rozmyślenia-medytacji. Do najbardziej znanych i stosowanych należą: metoda ignacjańska (od św. Ignacego Loyoli), metoda sulpiciańska (od kard. de Bérulle, o. de Condren i od ks. Olieria) i metoda św. Alfonsa Liguorego.

Metoda św. Ignacego wymaga przed rozpoczęciem rozmyślenia przygotowania jego przedmiotu, czyli materiału do rozważania. Na początku rozmyślenia zaleca uświadomienie obecności Bożej i prośbę o łaski potrzebne w czasie rozmyślenia. Potem następują dwa preludia: pierwsze polega na przedstawieniu sobie miejsca czasu i samego zdarzenia względnie wyobrażeniu okoliczności, w których przychodzi prawda poddana rozważaniu; drugie jest próbą przewidzenia owocu rozmyślenia i prośbą o jego spełnienie. Właściwe rozmyślenie polega na zaangażowaniu pamięci, rozumu i woli, a także i zmysłów, jeśli przedmiot rozmyślenia pod nie podpada, w celu odniesienia rozważanych prawd do osoby rozmyślającej i wyciągnięcia praktycznych postanowień, jako owoców rozmyślenia. W zakończeniu następuje rozmowa (modlitwa) z Bogiem, Chrystusem, Matką Najświętszą, albo ze świętymi oraz obranie tzw. wiązanki duchowej, streszczającej owoce rozmyślenia, która ma towarzyszyć osobie rozmyślającej przez cały dzień.

<sup>3</sup> W. Słomka, *Medytuję więc jestem*. Łódź 1992, s. 29-30.

<sup>4</sup> St. Witek, *Teologia życia duchowego*, Lublin 1986, s. 293-295.

Metoda sulpicjańska, jako myśl przewodnią przyjmuje pragnienie zjednoczenia się ze Zbawicielem celem oddania czci Bogu i odtworzenia w sobie cnót Zbawiciela. Rozpoczyna się od uświadomienia obecności Bożej i wzbudzenia aktu skruchy oraz wezwania pomocy Ducha Świętego. Z kolei następują trzy akty: adoracji — rozważa się doskonałość Bożą czy cnoty Zbawiciela, i wyraża się przy tym podziw, dziękczynienie, skruchę; zjednoczenia — wyrabia się przekonanie o potrzebie danej cnoty, budzi się żal, że jej nie ma oraz pragnienie zdobycia jej wraz z prośbą o nią; współpracy — podjęcie szczegółowego postanowienia co do realizacji konkretnych cnót. Powyższe trzy akty można opisać jako: Jezus przed naszymi oczami; Jezus w naszym sercu; Jezus w naszych rękach. Zakończenie obejmuje podziękowanie za odbyte rozmyślanie, przeproszenie za zaniedbania, prośbę o zrealizowanie postanowień oraz ułożenie wiązanki duchowej, łączącej się z treścią rozważania.

Metoda św. Alfonsa Liguorego, po krótkim rozważaniu, skupia się zasadniczo na aktach wiary, nadziei i miłości oraz wprowadza dużo modlitwy. Rozpoczyna się podobnie jak poprzednie, od stawienia się w obecności Bożej, uwielbienia Boga i prośby o dobre rozmyślanie. Rozważanie polega na zastanowieniu się, czego wymaga dana prawda i jak dotychczas do niej się odnosiliśmy. Akty wiary wskazują, że dana prawda prowadzi do zbawienia; akty nadziei zapewniają, że Bóg da łaski do zachowania tej prawdy; akty miłości umacniają w postanowieniach realizacji danej prawdy w życiu z miłości do Boga. Podejmowane akty przeradzają się w serdeczną rozmowę (modlitwę) z Bogiem z prośbą o zachowanie postanowień, o potrzebne łaski, zwłaszcza o miłość Bożą, z obietnicami prowadzenia prawego życia i wypełniania postanowień<sup>5</sup>.

Powyżej zasygnalizowane metody rozmyślania-medytacji przy wiernym ich realizowaniu nigdy nie zatrzymują się jedynie w sferze intelektualnych rozrząsań. One prowadzą dalej, ku zaangażowaniu pozostałych władz, całej osoby rozmyślającego. Przedmiot rozważania (treści, prawdy, wydarzenia, cnoty) ma być przyjmowany przez rozmyślającego nie w sposób obiektywno-krytyczny, w płaszczyźnie intelektu, jak wszelkie prawdy ludzkie, ale przez włączenie także czynników emocjonalnych i wolitywnych, i jako słowo Boże skierowane doń, w konkretnych warunkach życiowych. Stąd rozmyślanie w istocie swej jest bardziej siedzeniem i zasluchaniem Marii u stóp Pana, udzielającego jej poufnych wskazań duchowych (por. Łk 10,39), aniżeli rozstrząsaniem intelektualnym treści<sup>6</sup>.

W tym momencie można już mówić o medytacji, w pierwotnym, i wydaje się najwłaściwszym, jej rozumieniu. Starożytność i wczesne średniowiecze chrześcijańskie dalekie były od intelektualnego ujmowania medytacji. Jeśli bowiem łączono już medytację z aktami świadomości, to nie tyle świadomości racjonalnej, ile świadomości serca, które zgodnie z tradycją biblijną uznawano za istotny wymiar człowieczeństwa. Serce, jako centrum osoby ludzkiej, jest więc, według najpierwotniejszej tradycji, miejscem medytacji. Już Biblia mówi, że

<sup>5</sup> Zob. J. Bochenek, *Zarys ascetyki*, Warszawa 1972, s. 233-237; S. Witek, jw. s. 296-299; W. Słomka, jw., s. 37; Z. Nabzdyk, *Modlitwa — źródło i wyraz duchowości*, w: *Teologia duchowości katolickiej*. Pod red. W. Słomki, Lublin 1993, s. 136-137.

<sup>6</sup> St. Witek, jw., s. 297.

Maryja rozważała i zachowywała słowa Boże w swym sercu (por. Łk 2,19)<sup>7</sup>. Medytacja, w tym rozumieniu, jest zatrzymaniem się z wiarą przy słowie Bożym i zaangażowaniem najtajniejszego rdzenia ludzkiej istoty, czyli serca. Nigdy jednakże nie może ono być utożsamiane, ani z rozumem dyskursywnym, ani z powierzchowną uczuciowością, ani też sferą wyobraźni. Skupienie się na intelekcie zamienia medytację w zimne i suche, pojęciowe rozstrząsanie prawd. Poddanie się uczuciu religijnemu, zakończy się sentymentalizmem. Rozbudzona wyobraźnia doprowadzi do roztargnień. Nie oznacza to jednakże jakoby inteligencja, uczucie i wyobraźnia nie są potrzebne w medytacji. Odnajdują one w niej swe miejsce, ale dopiero wtedy gdy rozbudzone zostanie serce, a jego płomień ogarnie je i przemieni<sup>8</sup>.

Medytacja jako zetknięcie się Słowa i serca ma głębokie zakorzenienie w Biblii. Biblia często opisuje jak Slovo Boga opanowuje serce człowieka, a serce równie przyswaja sobie Slovo. Serce przyjmuje Slovo, spożywa je i przeżywa (Ez 3,1-3); przechowuje je (Ps 119,11); rozważa je (Łk 2,19). Slovo jest ukrywane w łonie człowieka (Job 23,12); wszczepiamy się w nie (Łk 8,45); przywiązujemy się i przylegamy do niego (Dz 16,14); rozmyślamy nad nim dniem i nocą (Ps 1,2). Wreszcie człowiek zamieszkuje Slovo jak własne mieszkanie (J 3,31), tak jak i Slovo przebywa w nim i zamieszkuje (Kol 3,16). Slovo rozbudza serce, serce nasłuchując Słowa przenika w tajemnice Ducha.

Chcąc opisać rzeczywistość wewnętrznego spotkania Słowa i serca, autorzy najstarszych tekstów duchowych posłużyli się nazwą *meditatio*<sup>9</sup>, mając na uwadze pierwotne znaczenie tego wyrazu, przywodzące na myśl ciągle powtarzanie, cierpliwe niejako przeżuwanie tych samych słów. Nie chodziło więc im o rozumienie medytacji jako refleksji w sensie rozumowym, ale jako zatrzymanie się na konkretnym słowie, jakie dociera do słuchającego czy czytającego Slovo Boże. Dotknięty w ten sposób Słowem obejmuje je, powtarza wolno w ciszy swego serca, pozwala by je nasyciło. Slovo to nie jest już ludzkim słowem, martwym i zgasłym. Jest już Słowem samego Boga, ziarnem, które może wypuścić korzenie i zakiełkować, iskierką, która może rozpalić serce. Niknie tu płaszczyzna pojmowania, intelektualnej analizy. Każde zatrzymanie się na niej może zadać śmiertelny cios nowemu życiu, które właśnie się rodzi. W jej miejsce pojawia się przestrzeń serca, najgłębszy rdzeń ludzkiego jestestwa i miejsce naszego spotkania z Bogiem. W niej *wystawiani jesteście na miłość Boga, na potęgę Ducha, na pochłaniającą wszechmoc Słowa*<sup>10</sup>.

Przykłady tak pojmowanej medytacji i jej stosowanie spotykamy w duchowych praktykach Ojców Pustyni. Szczegółowy jej opis możemy odnaleźć u Jana Kasjana (+435), za pośrednictwem którego praktyka ta została przeniesiona na Zachód. Jan Kasjan nauczył się jej od ojca Izaaka, mnicha egipskiej pustyni.

<sup>7</sup> W. Słomka, jw., s. 30.

<sup>8</sup> A. Louf, *Panie naucz nas modlić się*, Kraków 1987, s. 18-30; W. Słomka, jw., s. 474-9.

<sup>9</sup> *Meditatio* oznacza tyle co rozważa, namysł, nawyk i pochodzi od czasownika *meditari*, czyli myśleć, roztrząsać, uczyć się. Medytacja więc według powyższego źródłosłowa oznaczałaby rozmyślanie, rozważanie, dumanie, ale też nawyk, uczenie się, które łączą się z czynnością powtarzania. Bardziej pierwotnym wydaje się drugie znaczenie i dlatego wielu, zwłaszcza dzisiaj, skłania się by medytację określać jako praktykę polegającą na ciągłym powtarzaniu.

<sup>10</sup> A. Louf, jw., s. 76-80.

Izaak, odwołując się do tradycji najstarszych Ojców, zalecał nieustanne za-trzymywanie się, rozmyślanie (*voluntatio cordis*) jednej formuły aby uzyskać stałą pamięć o Bogu. Wskazywał na werset: *Racz mnie wybawić, o Boże; Panie, pospiesz mi na pomoc* (Ps 69,2), uważając, że zbiera on w sobie wszelkie uczucia, które mogą się zrodzić w człowieku i odpowiada każdemu stanowi ducha ludzkiego. Zawiera on bowiem w sobie i wezwanie do Boga w obliczu niebezpieczeństwa, także akt pokory, czujność, świadomość ułomności, nadzieję wysłuchania, i ufność, że pomoc Boża jest zawsze bliska. Wypowiadając ten werset pozostaje się w nieustannej obecności Bożej. Należy powtarzać go, rozmyślać (medytować) podczas pracy, przy jakiegokolwiek posłudze, w drodze, we śnie i przy jedzeniu. Myśl o nim — zdaniem ojca Izaaka — winna się stać zbawienną formułką, która nie tylko ustrzeże od zakusów szatana, lecz także oczyści z ziemskich przywiązań i doprowadzi do wzniosłych kontemplacji oraz, niewiele tylko znanej, żarliwości modlitwy. Ubóstwo tego jednego wiersza, ciągle powtarzanego i rozmyślanego, zgodnie z zaleceniem z księgi Pwt 6,6-9: *Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję... będziesz o nich mówił przebywając w domu, w czasie podróży, kładąc się spać i wstając ze snu...*, umożliwi dostąpienie rychło i łatwo pierwszego spośród błogosławieństw Ewangelii: *Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy królestwo niebieskie* (Mt 5,3)<sup>11</sup>.

Praktyka medytacji w formie powtarzania, przeniesiona na Zachód przez J. Kasjana, rozpowszechniona została przez św. Benedykta. Ten patriarcha monastycyzmu zachodniego przejął wezwanie Ojców pustyni: *Boże wejrzyj ku wspomózeniu memu, Panie pospiesz ku ratunkowi memu*, nakazując rozpoczynać od niego wspólne modlitwy oraz inne zajęcia. Forma ta utrwaliła się w modlitwie brewiarzowej i dziś również od tych słów rozpoczynamy liturgię godzin. *Modlitwa jednego wezwania* czy nawet *jednego słowa*, jak często określa się tę formę medytacji, zalecana była przez regułę Pachomiusza (+ 346), znana też była św. Augustynowi.

W średniowieczu zachęcał do tego rodzaju modlitwy anonimowy autor *Obłoku niewiedzy*, uznawanego za perłę XIV-wiecznej mistyki angielskiej. Zatrzymanie się przy jednym słowie, a nawet sylabie, wypowiedzianym z wiarą i miłością, pozwala — zdaniem autora — sięgnąć ponad refleksję racjonalną i nawiązać autentyczny kontakt z Bogiem. Słowo to uchroni przed rozproszaniem, oczyści pole uwagi i jak strzała przebije obłok zakrywający Boga<sup>12</sup>.

Bogate doświadczenie praktyki modlitwy medytacyjnej, polegającej na powtarzaniu krótkiego wezwania, zachowało się, aż po dzisiejsze czasy, we wschodnim chrześcijaństwie. Jest to tzw. Modlitwa Jezusowa. Polega ona na nieustannym powtarzaniu słów: *Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznikiem!* Autor *Opowieści pielgrzyma*, książki powstałej w XIX-wiecznej Rosji, nazywa ją nieustanną modlitwą i tak opisuje: *Nieustanna wewnętrzna modlitwa Jezusowa to nieprzerwane, nigdy nie ustające wzywianie Boskiego imienia Jezusa Chrystusa, ustami, umysłem i sercem, ze świadomością*

<sup>11</sup> J. Kasjan, *Konferencje z Ojcami. Rozmowa X, 10-14*, w: *Pisma Ojców Kościoła*, t. 6, Poznań 1928, s. 337-343.

<sup>12</sup> *Obłok niewiedzy*, Poznań 1986, s. 63-71.

stałej Jego obecności, z prośbą o zmiłowanie, podczas wszelkich zajęć, na każdym miejscu, w każdym czasie, nawet we śnie... Kto przywyknie do takiego wzywania, znajdzie wielką pociechę i doświadczy potrzeby, zawsze tak się modlić, i to takiej, że już bez modlitwy nie będzie mógł żyć, a ona sama będzie się wylewać w jego wnętrzu<sup>13</sup>.

Modlitwa Jezusowa, jako wzywanie imienia Bożego, jest głęboko osadzona w tradycji zarówno Starego, jak i Nowego Testamentu (por. Rdz 48,6; Pwt 28,10; Mi 4,5; Za 13,9; Flp 2,9-10; Dz 4,12; J 16,23-24). Początków jej praktykowania należy dopatrywać się u Ojców Pustyni, którzy poznali poprzez własne doświadczenie, że nie ma żadnego innego imienia, mocą którego można byłoby dostąpić zbawienia. Rozwija się następnie na Synaju w IV i V wieku (św. Diadoch z Fotike, św. Barsanufiusz, św. Jan Klimak), a w XIV wieku za pośrednictwem św. Grzegorza Synaity zostaje odnowiona na górze Athos. Tu ponadto, w zetknięciu się z duchowym kierunkiem, rozwijającym się stopniowo od V wieku na Wschodzie, zwanym hezychazmem<sup>14</sup> (hesychia — stan spokoju, wyciszenia), do praktyki powtarzania słów wezwania dołącza się technikę psycho-fizjologiczną, zwracającą uwagę na opanowanie oddechu i postawę ciała<sup>15</sup>. Hezychaści zalecali aby zachowując postawę siedzącą, w milczeniu, zaglądając jakby do serca, przez sprowadzenie myśli do jego wnętrza, wraz z oddechem wypowiadać słowa modlitwy, cierpliwie i jak najdłużej pozostając przy nich<sup>16</sup>.

Praktyka Modlitwy Jezusowej szybko rozprzestrzeniła się na Wschód grecki i słowiański. W XV wieku była już znana w Rosji. Na dalszą jej popularyzację i szeroki zasięg wpłynęły tłumaczenia na języki słowiańskie Filokalii, dzieła stanowiącego antologię tekstów z zakresu życia duchowego, zawierających, między innymi, pouczenia o niej. Świadectwem głębokiego zakorzenienia Modlitwy Jezusowej w XIX-wiecznej Rosji jest wspomniane już dzieło, niezidentyfikowanego ciągle autora, *Opowieści pielgrzyma. Z prawosławnego Wschodu*, wraz z wędrującymi stamtąd emigrantami, Modlitwa Jezusowa dotarła także na Zachód i jest znana zarówno w kołach katolickich jak i protestanckich<sup>17</sup>.

Współcześnie, praktykę medytacji we wskazywanej powyżej formie, niejednokrotnie pod wpływem inspiracji pochodzących z medytacyjnych doświadczeń religii Dalekiego Wschodu, podejmują niektóre klasztory i ośrodki chrześcijańskiej duchowości. Istnieje wspomniana już Światowa Organizacja Medytacji Chrześcijańskiej, której celem jest, między innymi, odrodzenie, ukazanego powyżej, dziedzictwa medytacyjnego chrześcijańskiej religii.

<sup>13</sup> *Opowieści pielgrzyma*, Poznań 1988, s. 28.

<sup>14</sup> Hezychazm, jako ostateczny cel dążeń chrześcijanina, stawiał osiągnięcie oglądania boskiego światła na podobieństwo uczniów na górze Tabor. Droga ku temu miały być specjalne praktyki, tworzące swoistą formę ascezy, pojmowanej jako ćwiczenie ciała i ducha.

<sup>15</sup> Mnich Kościoła Wschodniego, *Modlitwa Jezusowa*, Kraków 1993, s. 17-20; por. G. A. Maloney, *Tchnienie mistyki*, Warszawa 1984, s. 85-89.

<sup>16</sup> Zob. Światy Grigorij Sinait, *O bieżmowlu i molitwie*, w: *Dobrotolubije*, t.5, s. 227-229.

<sup>17</sup> Zob. Mnich Kościoła Wschodniego, *Opowieści Pielgrzyma*, jw., s. 50-51; G. A. Maloney, *Opowieści Pielgrzyma*, jw., s. 26-30.



## II. POJĘCIE MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Medytacja, będąc rzeczywistością doświadczenia, nie jest łatwa do pojęciowego ujęcia i określenia. Nic dziwnego, że mistrzowie medytacji z zasady uciekali od jakiegokolwiek jej definiowania w kategoriach intelektualnego poznania. Wskazywali raczej na potrzebę jej uprawiania, osobistego doświadczenia, a nie rozprawiania czym ona jest, albo do czego prowadzi. Często odwoływali się do obrazu spożywania owocu, która to czynność, poprzez odczucie smaku, pozwala w pełni *poznać*, czyli doświadczyć, czym ten owoc jest.

Idąc za tą intuicją praktykujących medytację, należy wobec tego odwołać się najpierw do pewnych sytuacji, a jeszcze bardziej do doświadczeń, faktycznie związanych z medytacją, a o których niejednokrotnie nie zdajemy sobie sprawy, aby stopniowo odkrywać, czym ona jest. Doświadczenia te są jakby przedpolami medytacji, częścią bogatego dziedzictwa medytacyjnego ludzkości. Odkrywając je wchodzi się stopniowo w świat medytacji, bardziej jej doświadczając, aniżeli rozumiejąc. W opracowaniach dotyczących wprowadzenia w praktykę medytacji, już na początku zaznacza się, że medytacja zjawia się w obszarze, który ani umysłem, ani wolą nie może być osiągniany. Pojąć ją ewentualnie można tylko wtedy jeśli się ją znajduje, czyli przeżywa<sup>18</sup>.

Pierwszym i bardziej ogólnym przybliżeniem rzeczywistości medytacji może być np. próba odtworzenia atmosfery i odczuć człowieka przebywającego na urlopie. Sytuacja urlopu to odejście od napięcia, niepokoju, pośpiechu, to doświadczenie uwolnienia, spokoju i ciszy. To stworzenie przestrzeni, aby przyjść do siebie, być u siebie, tak być, jak w czymś, co jest prawdziwe. Łatwiej można się skupić, rozważyć, przemyśleć coś, zatrzymać zbawienne zwrócenie się ku sobie. Łatwiej przychodzi: wsłuchanie się we własną głębię, pragnienie dobra, wielkości, pełni. Pojawia się większa wrażliwość na piękno, sztukę, poezję. Odkrywa się inne spojrzenie na osoby, z którymi obcuje się na co dzień. Nade wszystko zaś, w całej tej atmosferze, następuje większe otwarcie na Boga, rodzi się pragnienie naśladowania Go, niejako od nowa, głębiej, bardziej wewnątrz.

Można wyobrazić też inną sytuację. Wpatrywanie się ze skupieniem w obraz, wsłuchanie się w recytację wiersza, w śpiew chóru czy spotkanie z innym rodzajem piękna i poddanie się jego działaniu, np. wędrówka przez cichą dolinę. Człowiek jest w takiej chwili wewnątrz poruszony i jakby przykuty, pochłonięty rzeczą, atmosferą.

I jeszcze jedno doświadczenie, już z płaszczyzny życia religijnego: skupienie modlitewne, wsłuchanie się w wykład o religijnej treści, poddanie się myśli z kazania, która jakby chodzi za nami i zwraca nas ku głębi. Przedstawione powyżej doświadczenia można określić jako swoiste przedpola czy początki procesu medytacji. Próbuując opisać wewnętrzny stan człowieka przeżywającego je, najbardziej się właściwymi wydają się być określenia: dziwić się, podziwiać, zdumiewać się, być dotkniętym, być mile zaskoczonym, być jakby zatopionym w czymś (osobie, rzeczy, zajęciu), że o innym już się nie pamięta. Charakteryzując ten stan w inny sposób, można opisać dynamikę wewnętrznych doświadczeń

<sup>18</sup> Por. K. Tilmann, *Führung zur Meditation*, Aufl. 9, Zürich 1992, s. 35-36.

w nim, jako ruch od zewnątrz do środka, od sfer zewnętrznych do wewnętrznych pokładów w człowieku<sup>19</sup>.

Jeszcze bardziej ku medytacji może zbliżyć odkrycie naszych osobistych, ale ciągle jeszcze nie uświadomionych doświadczeń. One pozwalają nam już nie tylko na przybliżenie sobie w sferze wyobrażeń czegoś, co odkrywałoby się przed nami jako rzeczywistość medytacji, ale wprowadzają nas wprost w nią samą, pokazują, że ona w nas jest, nas obejmuje. Na początek możemy sięgnąć do naszych przeżyć z lat dziecińczych. Każde dziecko, jeśli się mu nie przeszkadza, medytuje. Jego przysłuchiwanie się bajkom, kolejny raz powtarzanym, przeżywanie ich, identyfikowanie się z ich bohaterami czy długie wpatrywanie się w rysunkowe książki. Następnie upodobanie w takich czynnościach jak rysowanie, malowanie, układanki z klocków, różnego rodzaju zabawy, aby zatrzymać, jeszcze raz powtórzyć zdarzenia i związane z nimi odczucia. Podobnie, charakterystyczne dla dziecka, wnikliwe obserwowanie nieznamym osoby i stopniowe poddawanie się jej oddziaływaniu na siebie, by po wyczuciu bezpieczeństwa, przychylności dla siebie, wewnętrznie przylgnąć, powierzyć się, wczuć i aż prawie utożsamiać się z nią. Te zachowania dziecka można uznać za typowe dla stanu przedmedytacyjnego. Jest w nich bowiem poddanie się oddziaływaniu z zewnątrz, zatrzymanie się, powtarzanie, zezwalanie na objęcie jakby całego siebie oddziaływującej na nas rzeczywistości. Następuje proces przyjmowania do wewnątrz, utożsamiania siebie z czymś albo kimś. Medytacja, po takim doświadczeniu, nie może wobec tego być dłużej utożsamiana z jakimś tajemniczym celem, kresem podejmowanych wysiłków, ale jawi się jako coś, co się już w każdym człowieku rozpoczęło, co trzeba z powrotem odkryć, odnaleźć i rozwinąć. Nie jest to droga w nieznane, ale ponowne odkrycie tego, czego doświadcza się w naturalny sposób w dzieciństwie. Medytacja jest więc jakby procesem, który wiąże człowieka na powrót z jego początkiem.

Medytacyjne doświadczenie dorosłych, do którego każdy może sięgnąć, to np. wspomniane już uważne wpatrywanie się w obraz i poddawanie się jego oddziaływaniu czy cała gama przeżyć w płaszczyźnie miłości. Wszędzie gdzie cały człowiek wchodzi w ciszę, poddaje się oddziaływaniu czegoś lub kogoś i gdzie coś w nim jest wzbudzone, a on przy tym zatrzymuje się, rozpoczyna się medytacja. Zwłaszcza życie religijne, które ze swej istoty dąży do głębi, objawia się zawsze jako żywotna przestrzeń medytacji, o ile już u jego początku nie zostanie sformalizowane w ścisłe ramy określonego systemu religijnego. Są bowiem ludzie, którzy tak bardzo przejęci są religijnymi poglądami, że nie potrafią zatrzymać się, chociaż przy jednej z głębokich rzeczywistości, które sobie wyobrażają.

Oczywiście to co w powyższy sposób jest sugerowane, jest zwykle małym początkiem medytacji, zazwyczaj też tylko w wyjątkowych i nielicznych chwilach doświadczanym. Stąd też tym bardziej należy zadbać o ciągle rozbudowywanie owych przeżyć. Te źródła winny być wielokrotnie otwierane, a ich bogactwo winno stawać się owocne w praktyce życia. Przybliżenie osobistych doświadczeń medytacyjnych pozwala zauważyć, że medytacja jest czymś, co człowiekowi jest wewnętrznie najbardziej bliskie, najpierwotniejsze i najbardziej własne,

---

<sup>19</sup> Tamże, s. 31-32.

a jednocześnie wielkie, pełne tajemnicy i odległe, co przez całe życie winno być ciągle i ciągle poszukiwane. Odwołanie się do osobistych doświadczeń umożliwia ponadto — zdaniem K. Tilmanna — ustrzeżenie się od intelektualizowania tej rzeczywistości i otwiera na szersze spojrzenie, czym naprawdę jest medytacja<sup>20</sup>.

Podążając dalej wskazanym na początku śladem, można przejść z kolei do analizy materiału jaki wnosi osobiste doświadczenie medytacyjne, by w ten sposób posunąć się o dalszy krok w przybliżaniu rzeczywistości medytacji. Bogactwo i różnorodność osobistych doświadczeń najlepiej daje się ująć w języku przeciwieństw.

Pierwszą przeciwstawną parą określeń, za pomocą której próbuje się opisywać medytacyjne doświadczenie, są słowa: zewnętrzny i wewnętrzny. Wiemy, że każda rzeczywistość, myśl, postępowanie, a także człowieka, można ująć zarówno od zewnątrz jak i od wewnątrz. W medytacji zmierza się od zewnętrzności ku wnętrzu, od krańca do środka, od mniej własnego do najbardziej swego, do najbardziej istotnego.

Drugą parą słów jest: powierzchowny i głęboki. Doskonale rozumiemy co to znaczy, że jakaś mowa, albo miłość, są powierzchowne, a co to znaczy, że są głębokie. Odwołując się do tego porównania, łatwiej możemy sobie przyswoić stwierdzenie: W medytacji chcemy zejść z obrzeży naszej istoty do jej głębi. Z powyższego mamy dwa pierwsze wyjaśnienia czym jest medytacja. Jest wejściem w najwewnętrzniejsze naszego wnętrza, jest zejściem do naszych najgłębszych pokładów. Ten ruch *do środka* i *do głębi*, charakterystyczny dla medytacji, można przedstawić w dwóch obrazach: obracającego się koła i studni artezyjskiej. Tak jak szprychy w kole utrzymują felgę poddaną sile odśrodkowej, tak medytacja utrzymuje i równowagę w człowieku przeciwstawne dążenia oraz zbiera i jednoczy je w jego wnętrzu. Z kolei podobnie jak woda z głębi studni artezyjskiej podnosi się i czyni owocną wysuszoną ziemię, tak medytacja otwiera w człowieku głębię i pozwala, aby ich płodne siły wzrastały w jego duchowym życiu.

Istota, a także konieczność i ważność medytacji, szczególnie wyraźnie ukazuje się, gdy opisywane są głębokie struktury świata i ludzkiego wnętrza. Wiadomym jest, że wszystkie rzeczy można podwójnie traktować: jako fakt i jako tajemnicę. Świat, w którym żyjemy i rzeczywistość, którą na co dzień spotykamy, ma strukturę, która stopniowo, jakby warstwami, zstępuje od zewnętrznych faktów w głębie wewnętrznego sensu.

Weźmy np. księgę Pisma św. Dla człowieka nie obeznanego z kulturą piśmienniczą, będzie ona przedmiotem odbieranym w kategoriach rozmiaru, ciężaru, twardości, jako wielość cienkich płaszczyzn z czarnymi znakami. Siedmioletnie dziecko sięgnie głębiej. Dla niego będzie to książka i być może przedmyta z niej kilka słów. Starsze dziecko może zainteresować się historiami opisanymi w księdze, które na swój sposób będzie rozumiało. Jeśli księgę otrzyma Hindus, odkryje zapewne wyjątkowość niektórych zdań, będzie je medytował i księga może być mu pomocną w drodze do oświecenia. Dla chrześcijanina księga ta jest księgą wiary, księgą życia, tak ją będzie on najpierw postrzegał.

---

<sup>20</sup> Tamże, s. 33-35.

Podobny sposób odkrywania sensu i istoty innych rzeczy, na różnych płaszczyznach spotkania z nimi, można zauważyć w wielu innych wypadkach. Szczególnie wiele warstw znaczeniowych, stopniowo odkrywających jego istotę, ma człowiek. Można go także najpierw zważyć, zmierzyć jego wzrost. Więcej o organizmie człowieka powie biologia. Jeszcze głębiej sięgnie psychologia. To zaś co w osobistym spotkaniu, w atmosferze zaufania i miłości, może być doświadczone, należy do jeszcze głębszych płaszczyzn w nim. A mimo to nie jest to jeszcze ostatnie, w którym człowiek staje wobec Boga i swego wiecznego przeznaczenia i przez to jest określany.

Medytacja pozwala sięgać w głębokie struktury rzeczywistości i w ten sposób docierać do ich istoty. Proces medytacji rozpoczyna się od zatrzymania przy obrzeżach i w zewnętrznych warstwach danej rzeczywistości, a następnie umożliwia wchodzenie coraz bardziej do środka i do głębi, drogą jakby stożkowatych stopni, aż do samego korzenia istoty tejsze rzeczywistości, by osiągnąć tam pokój. W przykładzie księgi Pisma św. medytacja pozwala odkryć, że jej istotą jest Dobra Nowina o Zbawieniu, w przykładzie zaś człowieka, obraz Boży w nim zawarty<sup>21</sup>.

Ruch do wnętrza i w głąb, właściwy dla medytacji, oraz przeciwstawienie: zewnętrzny i wewnętrzny, wiąże się z dwoma zasadniczymi poziomami poznawczymi w człowieku. Pierwszy z nich, bardziej zewnętrzny, jest poziomem świadomości myślowej i umożliwia jasne, racjonalne poznanie. Drugi, bardziej głęboki, jest określany jako poziom przeżycia, intuicji albo medytacji, i jest głębszym stanem świadomości w człowieku.

W medytacji idzie o to, aby przekroczyć warstwy racjonalnego myślenia i przejść w leżące pod nimi warstwy doświadczenia. Warstwa bardziej zewnętrzna to sfera logicznie myślącego rozumu i ukierunkowanej na cel woli. To obszar działania sił poznawczych, które za pomocą liczenia, mierzenia, ważenia, badania, eksperymentowania, analizowania i dzielenia na części, usiłują objąć poznawaną rzeczywistość. Główną władzą poznawczą jest tutaj, biorący w posiadanie i poddający sobie dany obiekt, rozum, którego siedliskiem jest głowa. Tego rodzaju poznanie dominuje w naukach przyrodniczych, matematyce i technice. Ono jest nakierunkowane na te rzeczywistości czy ich warstwy, które ze swej istoty stoją poniżej człowieka. Ten sposób poznania odpowiada również, ukierunkowanej na cel woli, która poszukuje środków do osiągnięcia swych celów. Jest ono zwrócone ku takim rzeczywistościom, które stoją niejako do naszej dyspozycji i są podatne na przetwarzanie.

Warstwa wewnętrzna, obejmuje inny niż racjonalny sposób poznania, umożliwiający docieranie do różnych od powyżej wskazanych rzeczywistości czy obszarów w nich. W celu przybliżenia tego poznania, należy odwołać się do wspomnianych już wcześniej doświadczeń, które najlepiej określane są następująco: to mnie poruszyło, zostałem dotknięty, głęboko wewnętrznie poruszony, wstrząśnięty, uszczęśliwiony, wypelniony, pochwycony. Wszystko to nie jest już sprawą głowy czy rozumu. Jest osadzone głębiej. Jest to

---

<sup>21</sup> Tamże, s. 36-38.

poznanie, które dokonuje się w głębokich warstwach bytu ludzkiego. Tutaj nie dominują już pojęcia, myślenie, analizowanie, ale ujęcie intuicyjne, całościowe, następuje swoiste otwieranie się na sens i ostateczne znaczenie poznawanej rzeczywistości. W sferze tego poznania przekracza się rzeczywistość, która jest niejako poddana człowiekowi, a dotyka się rzeczywistości stojącej ponad nim. Nie rzeczywistość staje do dyspozycji człowieka, ale człowiek musi się jej oddać, otworzyć się na nią. Zmienia się więc kierunek oraz charakter aktywności człowieka. Nie może on już dowolnie zadysponować swoimi aktami, tak jak wcześniej myśleniem czy chceniem. Musi zająć postawę przyjmowania. Unikać nawet wprost myślenia i chcenia, oderwać się niejako od nich i poprzez spokój, skupienie i odprężenie uczynić siebie gotowym na przyjęcie czegoś głębszego, co ma się wydarzyć. Należy po prostu przygotować na to przestrzeń i czekać. To musi przyjść samo, tak jak sen, który nie stoi do dyspozycji, ale jest traktowany bardziej jako prezent. Zestawiając ze sobą wyróżnione warstwy, zauważa się ponadto, że przy aktywności w warstwie zewnętrznej wystarcza, aby tylko część władz ludzkich była zaangażowana. Natomiast w warstwie wewnętrznej uczestniczy cały człowiek, jako niepozwartzalna i niewymienialna osoba<sup>22</sup>.

W oparciu o ukazane powyżej doświadczenia człowieka i analizy struktury otaczającej nas rzeczywistości, także w aspekcie jej poznawania, usiłujące przybliżyć rzeczywistość medytacji, można stwierdzić, że jest ona procesem dokonującym się w najgłębszych warstwach w człowieku. A ponieważ są one często zablokowane, względnie ograniczone poprzez zewnętrzną aktywność, praktyka medytacji pozwala je ożywić i uaktywnić. Dokonuje się to poprzez odprężenie i uwolnienie od działalności zewnętrznej z jednej strony, a z drugiej, poprzez otwarcie siebie na głębokie rzeczywistości własnego bytu, które człowieka wewnętrznie poruszają, za którymi człowiek tęskni i które człowieka mogą wypełnić. Kiedy więc człowiek rzeczywiście otworzy się na głębie w nim ukryte, będzie automatycznie otwarty dla ostatecznego sensu własnego życia, dla podstawy swego istnienia i konsekwentnie dla transcendencji, i najważniejsze dla Boga. Medytacja jest więc drogą, jakkolwiek niełatwą, prowadzącą człowieka przede wszystkim do jego Stwórcy, do Boga. W swym ruchu do wnętrza i do głębi wyzwala bowiem porządkujące, uzdrawiające, uduchawiające i rozjaśniające moce wewnętrznych głębi. Buduje coraz większą jedność pomiędzy bardziej zewnętrznym, racjonalnym „ja”, a głębszym, bardziej własnym „ja”, utożsamianym z podłożem, na którym spoczywa prawdziwa istota bytu ludzkiego. W ten sposób otwierana jest droga do bycia dojrzałym i pełnym człowiekiem. Im bardziej w człowieku otwierają się głębie jego bytu, kruszy się zewnętrzniejsze, skłaniające się do egoizmu „ja”, tym bardziej zwraca się on ku prawdzie, jedności i miłości. Im bardziej człowiek zbliża się do swych duchowych pokładów, które są przede wszystkim przenikalne dla transcendencji, to utożsamia się coraz bardziej w swym wnętrzu z prapodstawą swego bytu. I gdy ponadto ukierunkowuje ostatecznie

---

<sup>22</sup> Tamże, s. 39-40.

wszystkie własne, osobowe predyspozycje na tę podstawę, odkrywa ją jako przekraczającą wszelkie wyobrażenia miłość, która pragnie w niego wnikać<sup>23</sup>.

Medytacja chrześcijańska, według Johna Maina OSB, gorącego jej zwolennika i propagatora, jest czynnością na wskroś religijną, jest procesem w najgłębszych pokładach wewnętrznych człowieka wiary, dokonującym się mocą samego Boga, któremu medytujący się poddaje i powierza. W niej następuje porzucenie wszystkiego co zmienne, ulotne i przemijające, a dokonuje się otwarcie na wspaniałość i cud Boga, na wieczną terażniejszość. Odkrywana jest zarówno własna ludzka wartość i wielkość, a dzięki temu, i może przede wszystkim wspaniałość Boga — Stwórcy, od którego wszystko co cenne pochodzi. Medytacja jest procesem wyzwalającym owe i podobne prawdy w życiu chrześcijanina, umożliwiającym osobiste ich doświadczenie, a nie tylko wiedzę o nich. Przez elementy uczenia się (czynność powtarzania), skupienia uwagi, czuwania, zadziwienia się, pozwala odkrywać pełnię bogactwa chrześcijańskiej wiary jako życia z Bogiem. W medytacji nie chodzi o intelektualne zgłębianie prawd wiary, ale o wcielanie ich w życie, o życie tymi prawdami. Medytacja nie polega więc na myśleniu o Bogu, Jezusie czy Duchu Świętym. W czasie medytacji dąży się do czegoś niewymiernie większego — do Bycia z Bogiem, do Bycia z Jezusem, do Bycia z Duchem Świętym, a nie zaledwie do rozważania o Nim. Medytacja nie jest myśleniem o czymś, nie jest wyobrażaniem czegoś, jest po prostu byciem z kimś. Nie jest sposobem czynienia czegoś, lecz sposobem stawania się kimś — stawania się sobą, stworzeniem Bożym, odkupionym przez Jezusa i świątynią Ducha Świętego<sup>24</sup>.

Medytacja jest najczystsza formą modlitwy, gdyż jest przede wszystkim spotkaniem, byciem całej osoby z Bogiem, poprzez zaangażowanie samego rdzenia istoty ludzkiej czyli jego serca, według znaczenia przypisywanego mu w Biblii. Medytacja prowadzi do kontemplacji, zachwycenia w Bogu, do doświadczenia tajemniczej i milczącej obecności Boga w człowieku, która to obecność nadaje znaczenie, kształt i cel wszystkiemu co człowiek czyni i wszystkiemu czym jest.

Medytacja jest także modlitwą jednego słowa, krótkiego wezwania, poprzez które medytujący usiłuje osiągnąć tajemnicy Boga. Ubóstwo jednego słowa, powtarzanego w praktyce medytacji, uczy prostoty, ufności i odwagi opierania się na jedynej pozytywnej sile jaką jest Bóg, który jest poznawany i doświadczany przez miłość Jezusa. Ubóstwo słowa jest formą wyrzeczenia. Odrzucane są: myślenie, wyobrażenie, ramy języka i refleksji, aby bardziej radykalnie doświadczyć osobistego ubóstwa i ograniczoności, i aby uwolnić się od myśli o sobie samym i skoncentrować się na prawdziwym Ja, stworzonym przez Boga i odkupionym przez Jezusa — na świątyni Ducha Świętego. Przez element ubóstwa-wyrzeczenia medytacja staje się modlitwą wiary, idącą za nakazem Jezusa, mówiącym, że kto chce znaleźć swoje życie, musi je najpierw stracić. W tym również ujawnia się trud jaki wiąże się z praktyką medytacji.

---

<sup>23</sup> Tamże, s. 41.

<sup>24</sup> J. Main, *Chrześcijańska medytacja*, Kraków 1992, s. 29-36.

Uświadomienie bowiem miary poświęcenia, jakie niesie ze sobą głęboka modlitwa medytacyjna, której towarzyszy wyrzeczenie się samego siebie, rodzi pokusę zaprzestania praktyki ascezy jednego słowa i powrotu do modlitwy skupionej bardziej na nas samych niż na Bogu<sup>25</sup>. Porzucenie jednakże medytacji jest automatycznie pozbawianiem się jej dobroczynnych owoców jakimi są: wewnętrzny pokój, głębsza wrażliwość, wzmocnienie intuicji, większa otwartość na Boga i drugiego człowieka. A tych wartości współczesny człowiek zdaje się najbardziej — jakkolwiek często tego sobie nie uświadamia — potrzebować.

Przedstawiona powyżej wypowiedź jest z całą pewnością tylko próbą dotknięcia bogatej i złożonej rzeczywistości jaką jest medytacja. Rzeczywistości, która — jak było wspomniane — objawia się przede wszystkim w jej doświadczaniu. Jednakże, jak się wydaje, pisanie o medytacji, zwłaszcza wobec sytuacji zarysowanej na początku artykułu, jest potrzebne, aby rzeczywiście dochodziło coraz częściej i w jak najszerszych kręgach współczesnych chrześcijan do odbudowywania rodzimych tradycji medytacyjnych, a tym bardziej do praktykowania ukazanej formy modlitwy, chyba najbardziej odpowiadającej i potrzebnej naszym czasom.

## CHRISTIAN MEDITATION

### SUMMARY

Recently there has been a growing interest in meditation. To many, however, the practice of meditation remains unknown. It is usually associated with the spirituality of the religions of the Far East often disregarding rich heritage of Christian meditation. This is due, among other things, to an over-intellectualistic attitude towards religious practices, which tends to obliterate meditational elements in them. But, as a matter of fact, such practices as contemplation or reciting the rosary should, by their very nature, engage the whole man, not only his mind but his heart as well. For the human heart is the ultimate place where the prayer resides and where we find God. This truth can be found in the Bible which encourages us to liberate our heart and make it the place of experiencing God through, for example, locking God's Word in it. The practice of repeating God's Word in order to establish it firmly in the human heart and thus discover God in it has been known since the very beginnings of Christianity. It was developed and called *meditatio* by Fathers of the Desert. John Cassian (+435) introduced the practice into the West where it was further developed by the Benedictines. Unfortunately in later periods, when more rational attitudes began to dominate in Christian Western culture, *meditatio* was replaced by more

---

<sup>25</sup> Tamże, s. 41-45; por. Waldenfels, j.w., s. 36-39.

intellectualistic forms of prayer. However, the tradition has been better preserved in Eastern Christianity in the form of the so called *Jesus' Prayer*. Nowadays there is a renewed interest in meditation as practised by the Fathers of the Desert. By limiting our prayers to a single, continually repeated invocation to God it is possible to overcome this over-intellectualistic, external approach to prayer allowing, at the same time, to keep the prayer in the inmost recesses of the self and engage the whole person. Seen in this light, meditation is no longer just thinking of God but being with Him. It is not a way of doing something but rather a way of becoming somebody, becoming fully oneself, God's creation redeemed by Jesus and, by the same token, a temple of the Holy Spirit. Thus meditation becomes more the matter of experience and life rather than external cognition. This practice of meditation seems to be very crucial for contemporary man who, being continually pushed into the external, has, *de facto*, a great thirst for genuine spiritual experience.