

Metoda MODLITWY GŁĘBI według Tomasza Keatinga ¹¹

TŁO TEOLOGICZNE

Łaska Pięćdziesiątnicy potwierdza fakt, że Jezus jest obecny wśród nas jako uwielbiony Chrystus. Chrystus żyje w każdym z nas jako Oświecony, jest obecny w każdym miejscu i w każdym czasie. Jest On żyjącym Mistrzem, który nieprzerwanie posyła Ducha Świętego, aby żył w nas i aby składał świadectwo o Jego zmartwychwstaniu. Ducha Święty wypełnia tę misję poprzez umożliwienie nam doświadczenia owoców Ducha oraz owoców Błogosławieństw, jak również dawanie nam siły do ich ukazywania zarówno w modlitwie jak i w działaniu.

LECTIO DIVINA

Lectio Divina jest najbardziej tradycyjnym sposobem pielęgnacji przyjaźni z Chrystusem. Polega ona na przysłuchiwaniu się tekstowi Pisma tak, jakbyśmy rozmawiali z Chrystusem i tak, jakby On sam proponował nam temat tej rozmowy. Codzienne spotkanie z Chrystusem i refleksja nad Jego Słowem prowadzi nas ponad zwykłą znajomość do przyjacielskiej relacji wypełnionej ufnością i miłością. Rozmowa staje się prostsza, stopniowo jej miejsce zajmuje przebywanie w obecności Pana, lub jak to określa Grzegorz Wielki (VI w.) podsumowując chrześcijańską tradycję kontemplacyjną, “odpoczywanie w Bogu”. Takie właśnie było klasyczne znaczenie modlitwy kontemplacyjnej przez pierwsze sześć wieków.

MODLITWA KONTEMPLACYJNA

Modlitwa Kontemplacyjna jest normalnym rozwojem łaski chrztu oraz regularnej praktyki Lectio Divina. Być może myślimy o modlitwie jako o słowach wyrażających nasze myśli lub uczucia. Jednak jest to tylko jedno z wielu wyrażań. Modlitwa Kontemplacyjna jest otwieraniem naszego rozumu i naszego serca - całego naszego istnienia - na Boga, Największej Tajemnicy, ponad myślami, słowami i emocjami. Otwieramy naszą świadomość na Boga, o którym wiemy poprzez wiarę, że jest bliżej nas niż nasz oddech, bliżej niż nasze myśli, bliżej niż nasze wybory - jest bliżej niż sama świadomość. Modlitwa Kontemplacyjna jest procesem wewnętrznego oczyszczenia, który, jeśli się na to zgodzimy, prowadzi do zjednoczenia z Bogiem.

METODA MODLITWY GŁĘBI

Modlitwa Głębi jest metodą, która ułatwia rozwój modlitwy kontemplacyjnej, poprzez przygotowanie nas do współpracy z tym darem. Jest to próba przedstawienia nauczania z wcześniejszych czasów (np. Obłok Niewiedzy) w uwspółcześnionej formie oraz próba wprowadzenia do tego nauczania pewnego porządku i systematyczności. Celem tej metody nie jest zastąpienie innych metod modlitwy, po prostu stawia ona inne rodzaje modlitwy w nowej i pełniejszej perspektywie. Podczas modlitwy zgadzamy się na Bożą obecność i Boże działanie w naszym wnętrzu. W innych momentach nasze skupienie przesuwa się na zewnątrz w celu odkrycia Bożej obecności w każdym miejscu.

¹ Niniejszy tekst jest tłumaczeniem “The Method of Centering Prayer by Thomas Keating”.

WSKAZÓWKI

- I. Wybierz modlitewne słowo jako symbol twojej intencji zgody na obecność Boga i Jego działanie w twym wnętrzu.
- II. Siedząc wygodnie z zamkniętymi oczami, wycisz się i w milczeniu wypowiedz modlitewne słowo jako symbol twojej zgody na obecność Boga i Jego działanie w twym wnętrzu.
- III. Kiedy uświadomisz sobie jakieś myśli, z wielką delikatnością powróć do modlitewnego słowa.
- IV. Po upływie czasu przeznaczanego na modlitwę, mając oczy ciągle zamknięte, pozostań przez dwie minuty w ciszy.

WYTLUMACZENIE WSKAZÓWEK

I. “Wybierz modlitewne słowo jako symbol twojej intencji zgody na obecność Boga i Jego działanie w twym wnętrzu.”

1. Modlitewne słowo wyraża naszą intencję przebywania w Bożej obecności oraz poddania się Boskiemu działaniu.
2. Modlitewne słowo powinno być wybrane podczas krótkiej modlitwy, w której powinniśmy poprosić Ducha Świętego o inspirację i pomoc w wybraniu słowa, które będzie dla nas najbardziej odpowiednie.
 - a. Przykłady: *Pan, Jezus, Ojciec, Matka, Maryja*. Lub w innych językach: *Kyrie, Jesus, Jeshua, Abba, Mater, Maria*.
 - b. Inne możliwości: *Miłość, Pokój, Miłosierdzie, Cisza, Spokój, Wiara, Ufność, Tak*. Lub w innych językach: *Amor, Shalom, Amen*.
3. Po wybraniu słowa nie zmieniamy go podczas modlitwy, gdyż to oznaczałoby ponowne podjęcie myślenia.
4. Dla niektórych ludzi wewnętrzne spojrzenie na Boga może być bardziej odpowiednie niż modlitewne słowo. W tym przypadku można wyrazić zgodę na Bożą obecność i Jego działanie w naszym wnętrzu poprzez wewnętrzne spojrzenie na Boga. Wszystkie uwagi odnoszące się do modlitewnego słowa, odnoszą się także do duchowego spojrzenia.

II. “Siedząc wygodnie z zamkniętymi oczami, wycisz się i w milczeniu wypowiedz modlitewne słowo jako symbol twojej zgody na obecność Boga i Jego działanie w twym wnętrzu.”

1. Nasza pozycja modlitewna powinna być relatywnie wygodna, tzn. siedzenie powinno być na tyle wygodne, abyśmy podczas modlitwy nie musieli myśleć o niewygodzie naszego ciała. Zbyt wygodna pozycja może przyczynić się do zaśnięcia podczas modlitwy.
2. Niezależnie od naszego wyboru pozycji siedzącej, nasze plecy powinny być wyprostowane.
3. Jeśli zaśniemy, to o ile to jest możliwe, przez kilka minut po ocknięciu się kontynuujemy modlitwę.
4. Ponieważ naturalną konsekwencją praktykowanie tej metody modlitwy bezpośrednio po głównym posiłku jest duża senność, lepiej jest nie rozpoczynać Modlitwy Głębi wcześniej niż godzinę po posiłku. Modlenie się tą metodą bezpośrednio przed nocnym spoczynkiem, może wpłynąć negatywnie na nasz sen.
5. Zamykamy oczy po to, aby to, co się dzieje wokół nas oraz w nas samych nie angażowało naszej uwagi.
6. Modlitewne słowo stosujemy wewnętrznie i z taką delikatnością jaka jest wymagana przy kładzeniu piórka na

wacie.

III “Kiedy uswiadomisz sobie jakies myśli, z wielką delikatnością powróć do modlitewnego słowa.”

1. “Myśl” jest szerokim pojęciem określającym wszelkie wrażenie takie jak np. wrażenia zmysłowe, uczucia, wyobrażenia, pamięć, refleksje, komentarze itp.
2. Myśli są normalną częścią Modlitwy Głębi.
3. Wyrażenie: “z wielką delikatnością powróć do modlitewnego słowa” wskazuje na minimalny wysiłek jaki jest wymagany do reakcji na uswiadomione myśli. Jest to jedyna czynność, jaką podejmujemy podczas Modlitwy Głębi.
4. Wraz z praktyką modlitwy modlitewne słowo może stać się bardzo niewyraźne lub nawet zaniknąć całkowicie.

IV. ”Po upłynięciu czasu przeznaczonego na modlitwę, mając oczy ciągle zamknięte, pozostań przez dwie minuty w ciszy.”

1. Jeśli modlitwa praktykowana jest w grupie, podczas tych dodatkowych 2-3 minut lider może na głos odmówić modlitwę Ojciec Nasz, inni słuchają w milczeniu.
2. Te dodatkowe 2-3 minuty dają naszej psychice czas do dostosowania się do zewnętrznych wrażeń oraz umożliwiają nam wprowadzenie atmosfery ciszy do naszego codziennego życia.

KILKA UWAG PRAKTYCZNYCH

1. Na modlitwę powinniśmy poświęcić przynajmniej 20 minut. Polecane są dwie sesje na dzień. Jedna z samego rana po przebudzeniu i druga po południu lub wczesnym wieczorem.
2. Koniec modlitwy może być wskazany przez zegarek z timerem lub alarmem, pod warunkiem, że nie tyka i dźwięk alarmu nie jest zbyt głośny. (Można także użyć 60 minutową taśmę, na której nagrywamy muzykę na pierwszych pięciu i ostatnich pięciu minutach taśmy, pozostawiając między tymi nagraniami dwudziestominutową nienagraną przestrzeń)
3. Główne efekty Modlitwy Głębi doświadczane są w codziennym życiu, a nie podczas samej modlitwy.
4. Fizyczne Syptomy
 - a. Możemy odczuć delikatne bóle, swędzenie czy też drgania w różnych miejscach naszego ciała, lub ogólną nerwowość. Jest to zwykle konsekwencją rozwiązywania się w nas emocjonalnych węzłów, które istnieją w naszym ciele.
 - b. Możemy także odczuć ekstremalną ciężkość lub lekkość. To jest zwykle spowodowane dużym skupieniem duchowym.
 - c. W obu tych przypadkach, nie przywiązujemy do tych wrażeń naszej uwagi, lub ewentualnie możemy pozwolić naszemu rozumowi odpocząć przez krótką chwilę w tych wrażeniach, po czym wracamy do modlitewnego słowa.
5. Lectio Divina jest źródłem intelektualnego podłoża dla rozwoju Modlitwy Głębi.
6. Grupa, z którą możemy modlić się i dzielić naszymi doświadczeniami jest dużą pomocą w zachowaniu wierności

praktyce tej modlitwy.

WSKAZÓWKI DLA DALSZEGO ROZWOJU

1. Myśli, które pojawiają się podczas modlitwy można podzielić na kilka typów.
 - a. Normalny bieg naszej wyobraźni lub pamięci.
 - b. Myśli, które nas pociągają lub zniechęcają.
 - c. Pewne nowe zrozumienia lub przełamania psychiczne.
 - d. Samorefleksja jak np. “Jak mi idzie?” lub, “To poczucie pokoju jest wspaniałe!”
 - e. Myśli, które powstają na skutek rozładowywania się nieświadomości.

2. Podczas modlitwy unikamy analizowania naszego doświadczenia, pracy nad naszymi oczekiwaniami, próbę osiągnięcia jakiś specyficznych celów jak np:
 - a. Nieprzerwane powtarzanie modlitewnego słowa.
 - b. Nie posiadanie żadnych myśli.
 - c. Opróżnienie rozumu.
 - d. Odczuwanie pokoju lub pocieszenia
 - e. Osiągnięcie duchowego doświadczenia.

3. Czym Modlitwa Głębi nie jest:
 - a. Nie jest techniką.
 - b. Nie jest ćwiczeniem relaksującym.
 - c. Nie jest formą samohipnozy.
 - d. Nie jest darem charyzmatycznym.
 - e. Nie jest doświadczeniem parapsychologicznym.
 - f. Nie jest ograniczona do “odczuwanej” obecności Boga.
 - g. Nie jest intelektualną medytacją, ani uczuciową modlitwą.

4. Czym jest Modlitwa Głębi:
 - a. Jest jednocześnie relacją z Bogiem oraz dyscypliną pielęgnującą tą relację.
 - b. Jest ćwiczeniem wiary, nadziei i miłości.
 - c. Jest procesem przekraczającym rozmowę z Chrystusem, prowadzącym do zjednoczenia.
 - d. Przyzwyczajają nas do języka Bożego, którym jest cisza.