

KS. HENRYK WEJMAN

„METODY WSCHODNIE” W MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ. SZANSA CZY ZAGROŻENIE?

W ostatnich latach obserwuje się wśród ludzi wzrost zainteresowania medytacją. Coraz większe zaciekawienie nią wypływa z przeświadczenia, iż niesie ona z sobą moc przezwyciężenia wszelkich niepokojów współczesnej egzystencji, że stanowi wręcz lekarstwo, które jest zdolne uzdrowić człowieka od wewnątrz, uwolnić od codziennych stresów i obdarzyć go pokojem. Medytacja rozumiana jako forma terapii przekonuje ludzi wierzących w sensie chrześcijańskim i stanowi wyraz ich świadomości granic możliwości metod terapeutycznych o nastawieniu ściśle naukowym. A że współczesne osiągnięcia techniczne i cywilizacyjne umożliwiają im coraz częstszy kontakt z innymi ludźmi, a tym samym z wyznawaną przez nich religią i praktykowanymi różnymi stylami modlitwy, to przedmiotem ich zainteresowań stają się niechrześcijańskie formy medytacji. Mamy tu na myśli głównie metody wschodnie. Pod tym pojęciem rozumiemy metody inspirowane hinduizmem i buddyzmem, jak zen, medytacja transcendentálna czy joga. W istocie zatem chodzi o metody medytacji, wywodzące się z niechrześcijańskich religii dalekowschodnich. To w nich niektórzy chrześcijanie, poddani męczącemu rytmowi narzuconemu przez społeczeństwo rozwinięte „technologicznie”, upatrują drogi do osiągnięcia wewnętrznego spokoju i równowagi psychicznej, zaś inni uważają, że dzięki nim ich medytacja może zostać ubogacona. Dlatego stawiają sobie pytanie o ich wartość dla osobistej modlitwy medytacyjnej¹.

Ks. prof. dr hab. HENRYK WEJMAN – wykładowca teologii duchowości na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu Szczecińskiego i Wydziale Teologicznym UAM w Poznaniu; adres do korespondencji: ul. Papieża Pawła VI 2, 71-459 Szczecin.

¹ Por. Kongregacja ds. Nauki Wiary, *List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*, „L'Osservatore Romano” 23(1989), nr 12, s. 3.

I właśnie ta kwestia staje się przedmiotem zainteresowania niniejszego przedłożenia. Jej istotę najdobitniej zapewne wyrażą pytania natury praktycznej: Czy jest miejsce na metody medytacji dalekowschodnich w modlitwie medytacyjnej chrześcijan? Czy należy je traktować jako zagrożenie dla niej, czy też jako forma jej ubogacenia? A jeśli są w stanie ją, tj. medytację chrześcijańską ubogacić, to w jakiej mierze można je włączyć do niej? I w końcu, jak daleko chrześcijanin może stosować taką syntezę osobistej medytacji i metod wschodnich? Pytania te określają kierunek refleksji. Próba odpowiedzi na nie nie może nie rozpocząć się od nakreślenia natury medytacji chrześcijańskiej. Ten krok w refleksji jest zrozumiały z tego względu, iż nie sposób odsonić wartości metod wschodnich dla medytacji chrześcijańskiej bez uprzedniego ukazania istoty tej ostatniej (treść pierwszego punktu). W następnym kroku nie można nie podjąć sprawy roli metod w medytacji chrześcijańskiej. Ukazanie bowiem ich właściwego miejsca w niej, pozwoli bardziej uwydatnić jej podmiotowy charakter, a zarazem da podstawę do właściwego podejścia do metod wschodnich (treść drugiego punktu). Dopiero na tej bazie można będzie określić miarę i stopień stosowania metod wschodnich w medytacji chrześcijańskiej (treść trzeciego punktu).

I. NATURA MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Naturę medytacji chrześcijańskiej nie sposób określić bez odwołania się do rewelatywno-zbawczego działania Jezusa Chrystusa. W Chrystusie bowiem odsłania się cała głębia miłości Boga do ludzi.

Bóg Ojciec, pragnąc pojednać świat ze sobą, daje swojego Jednorodzonego Syna (por. J 3, 16), który mocą Ducha Świętego w łonie Dziewicy Maryi przyjmuje ludzkie ciało i staje się człowiekiem (por. Łk 1, 34-38). W tym samym Duchu Chrystus w czasie ziemskiej działalności za pośrednictwem słów i czynów objawia bezgraniczną miłość Boga, który nie chce śmierci grzesznika, lecz aby się nawrócił i miał życie. Tę wolę Ojca wypełnia, podejmując mękę, śmierć i zmartwychwstanie i tym samym jedna z Nim wszystkich ludzi. Aby Jego zbawcze dzieło pojednania było przyjęte i wcielane w życie przez ludzi, obiecuje posłać Ducha Świętego, który przekona świat o grzechu, o sprawiedliwości i o sądzie (por. J 16, 8). Tenże Duch nie będzie jednak mówił od siebie, ale – jak wyjaśnia Chrystus w obietnicy Jego posłania danej swym uczniom – otoczy Go chwałą, ponieważ z jego weźmie i im

objawi (por. J 16, 13). To, co w tej wypowiedzi Jezus nazywa *swoim*, należy także do Boga Ojca, bowiem wszystko, co ma Ojciec, jest Jego (por. J 16, 15). A zatem działanie Boga w ekonomii zbawienia ma – jak wynika z powyższej refleksji – wyraźnie trynitarny charakter. Kierunek tego działania można ująć w pewien logiczny schemat: Syn Boży w Duchu Świętym przychodzi na świat, aby go pojednać z Ojcem przez swoje słowa i czyny, łącznie z cierpieniem, i w tym samym Duchu powraca On – Wcielony Syn, Jezus Chrystus do Ojca, wypełniając Jego wolę przez mękę i zmartwychwstanie².

To objawienie Boga przez Chrystusa i w Chrystusie staje się dla ludzi zrozumiałe i zarazem dosiężne dzięki Duchowi Świętemu, który został im dany (por. Rz 5, 5). Właśnie On, dlatego iż „przenika wszystko, nawet – jak uczy św. Paweł Apostoł – głębokości Boga samego” (1 Kor 2, 10).

Istnieje więc ścisły związek między objawieniem Boga przez Chrystusa w Duchu Świętym a modlitwą. Ten związek wyraźnie uwydatnili ojcowie Soboru Watykańskiego II, którzy w *Konstytucji dogmatycznej o Objawieniu Bożym* napisali: „Przez objawienie Bóg niewidzialny w nadmiarze swej miłości zwraca się do ludzi jak do przyjaciół (por. Wj 33, 11; J 15, 14-15) i obcuje z nimi (por Bar 3, 38), aby ich zaprosić do wspólnoty z sobą i przyjąć ich do niej” (KO 2). Sedno tego związku tkwi w tym, że Chrystus za pośrednictwem słów i czynów wewnętrznie ze sobą powiązanych, objawia Boga Ojca, a czyni to w Duchu Świętym, który z kolei umożliwia każdemu człowiekowi, te odsłonięte przez Chrystusa słowa i dzieła Boga, przyjąć i je kontemplować, a następnie składać Mu dziękczynienie i wielbić Go zarówno we wspólnocie, jak i indywidualnie – w sercu.

Z tego związku wynika to, że jak ekonomia zbawienia nie jest wyłącznie dziełem jednej Osoby Trójcy Świętej, lecz Ich wszystkich, tak też i modlitwa chrześcijańska jest określona przez Nie wszystkie. Jak w porządku zbawczym Bóg Ojciec objawia się przez Chrystusa w Duchu Świętym, tak w modlitwie Duch Święty, który został dany, uzdalnia człowieka do nawiązania więzi z Bogiem Ojcem przez Chrystusa. A zatem u podstaw modlitwy chrześcijańskiej tkwi spotkanie dwóch wolności: nieskończonej wolności Boga i ograniczonej wolności człowieka³. Wolność Boga spotyka się – w myśl słów kard. Josefa Ratzingera – z ludzką wolnością, którą On stworzył i do której się

² Tamże.

³ Tamże.

odwołuje⁴. Dopiero na bazie tego spotkania możliwe jest nawiązanie między nimi rozmowy (por. STh II-II, q. 83, a.1, a. 3, ad. 3). A właśnie ta rozmowa, albo – mówiąc językiem Jana Pawła II – to zwrócenie się ludzkiego *ja* do Boskiego *Ty*⁵, nie jest niczym innym, jak istotą modlitwy. Właśnie modlitwa jest dialogiem człowieka z Bogiem – Wspólnotą Osób, Ojcem, Synem i Duchem Świętym⁶. Takie określenie modlitwy potwierdzają dwie wielkie święte Kościoła: św. Teresa od Jezusa i św. Teresa od Dzieciątka Jezus. Pierwsza definiuje ją jako poufne i przyjacielskie obcowanie z Bogiem i po wiele razy powtarzana rozmowa z Tym, o którym wie się, że miłuje⁷. Druga zaś, opisując swój sposób modlenia się, mówi, iż dla niej modlitwa to poryw serca, to proste spojrzenie ku Niebu, to okrzyk wdzięczności i miłości, tak w doświadczeniu, jak i w radości, słowem: to coś wielkiego, nadprzyrodzonego, co powiększa jej duszę i jednoczy ją z Jezusem⁸. W obliczu powyższych definicji modlitwy wydawać by się mogło, iż w niej wiodąca rola należy do człowieka. W rzeczywistości jednak jej inicjatorem jest sam Duch Święty, co wprost stwierdził św. Paweł Apostoł w słowach: „Nikt nie może powiedzieć bez pomocy Ducha Świętego: Panem jest Jezus” (1 Kor 12, 3). To właśnie Duch Święty stanowi przyczynę sprawczą każdej modlitwy chrześcijanina⁹. Nawet wtedy, gdy on nie umie – jak wskazuje na to św. Paweł Apostoł – wyrazić słowami tego, co czuje i pragnie, Duch, który przenika jego serce, umożliwia mu wyrażenie tego błagania (por. Rz 8, 26-27). Oddziaływanie Ducha Świętego odnosi się do wszelkiej modlitwy, zarówno grzesznika, który modli się pod wpływem łaski uczynkowej, jak i człowieka, który tkwi w łasce uświęcającej, czego nie omieszkał już w VI wieku na synodzie w Oranges określić Kościół w formie dogmatu (por. DS 373-379). I w tym kontekście nie sposób przyznać racji twierdzeniu, że modlitwa najpierw jest łaską,

⁴ J. R a t z i n g e r, *List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*, „L'Osservatore Romano” 23(1989), nr 12, s. 1.

⁵ J a n P a w e ł II, *Przekroczyć próg nadziei*, Lublin 1994, s. 33-34.

⁶ Por. H. W e j m a n, *Modlitwa jako środek w kształtowaniu wspólnoty rodzinnej*, „Studia Paradayskie” 6/7(1997), s. 280.

⁷ Por. Ś w. T e r e s a o d J e z u s a, *Księga Życia*, w: *Dzieła*, t. I, Kraków 1987, s. 168.

⁸ Por. Ś w. T e r e s a z L i s i e u x, *Rękopisy autobiograficzne*, Kraków 1997, s. 265-266.

⁹ Por. H. W e j m a n, *Modlitwa*, w: *Leksykon duchowości katolickiej*, red. M. Chmielewski, Lublin-Kraków 2002, s. 546.

o którą człowiek winien prosić, a dopiero później sztuką, której wciąż musi się uczyć¹⁰.

W ten dialog człowieka z Bogiem, stanowiący istotę modlitwy chrześcijańskiej, wpisuje się medytacja. Ona w swym najgłębszym wymiarze polega na przyłgnięciu człowieka mocą wiary, nadziei i miłości do Boga działającego i zbawiającego przez Chrystusa w Duchu Świętym w sakramentach Kościoła. Nie ulega wątpliwości, że w swej istocie jest ona nowym sposobem bycia ludzkiego *ja* nadnaturalnego z Bogiem Chrystusowego objawienia i zbawienia. Z tego względu znamionuje ją: darmość, personalizizm i historyczność. Cechy te stanowią o naturze medytacji chrześcijańskiej.

Medytacja chrześcijańska przede wszystkim jest darem. Ona bowiem odwołuje się zarówno do ludzkiego *ja* nadnaturalnego, które rodzi się z daru (zdolność wejścia człowieka w relację z Bogiem wynika z tego, że On go stworzył i wciąż z miłości go zachowuje), jak i do udzielania się Boga człowiekowi, które również jest łaską¹¹.

To, że medytacja jest darem, wcale nie oznacza, że człowiek nie ma w niej nic do zrobienia. Również i on ma w niej swój udział. Ofiarowane przez Boga w akcie Jego udzielania dary byłyby sparaliżowane w ich dynamizmie, gdyby nie otwartość człowieka. Ta otwartość z jego strony przejawiać się będzie tak w postawie nawrócenia, tj. odejścia od *ja* w kierunku Bożego *Ty*, jak i w pokorze przyzwolenia na pomoc Jezusa Chrystusa, który będąc Synem, jest również Pośrednikiem, w pogłębianiu komunii miłości. Medytacja zakłada komunie z Chrystusem poprzez chrzest i Eucharystię. Ta komunie zaś jest jednocześnie wniknięciem w to, co zostało przez Chrystusa dane. Urzeczywistnienie tej komunii dokonuje się wyłącznie w miłości. Inaczej mówiąc, w chrzcie i Eucharystii Chrystus daje siebie w Duchu Świętym człowiekowi, a ten gdy dobrowolnie uznaje Jego darowanie w miłości, staje się uczestnikiem Jego boskiej natury (bez naruszenia oczywiście własnej natury ludzkiej), w której On sam uczestniczy poprzez Wcielenie i rzeczywiście dostępuje udziału w trynitarnym życiu Boga¹². Jednym słowem – staje się, jak to określił Jan Paweł II w adhortacji apostołskiej *Christifideles laici*, „synem w Synu” (ChL 12-13).

¹⁰ Por. J. N o w a c z y k, *Wychowanie do modlitwy*, „Katecheta” (1975), nr 19, s. 20.

¹¹ Zob. W. S ł o m k a, *Medytuję więc jestem*, Łódź 1992, s. 42.

¹² Por. Kongregacja ds. Nauki Wiary, *List do biskupów*, s. 3; R a t z i n g e r, *List*, s. 1.

I w końcu medytacja chrześcijańska jest historyczna. Historyczność oznacza, że znajduje swe miejsce w historycznej wspólnoty Kościoła i jego sakramentów. Z tego względu nie jest ona nigdy czysto *transcendentalna*¹³.

Uwzględniając powyższe cechy, medytację chrześcijańską można określić jako osobowy kontakt człowieka z Bogiem Trójjedynym, dokonujący się przez aplikację jego świadomości do treści chrześcijańskiej wiary i w otwarciu na natchnienia Ducha Świętego. Jest ona po prostu – jak to określa ks. Walerian Słomka – wiedzą serca pozostającego w komunii z odkrytymi i identyfikowanymi wartościami, mocą chrześcijańskiej wiary, nadziei i miłości oraz mocą działającego Ducha Świętego¹⁴.

II. ROLA METOD W MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Określiwszy naturę medytacji chrześcijańskiej, nie sposób z kolei, zgodnie z założeniem metodologicznym wyrażonym we wstępie, nie podjąć kwestii związanych z nią metod. Ukazanie ich miejsca i roli pozwoli nie tylko jeszcze bardziej uwydatnić jej podmiotowy charakter, ale umożliwi także określenie miary i stopnia stosowania w niej metod wschodnich.

Począwszy od średniowiecza medytacja chrześcijańska zaczęła być ujmowana w coraz ściślejsze ramy. W efekcie tego powstały różne metody jej odprawiania. Do najbardziej klasycznych należą: ignacjańska, karmelitańska i sulpicjańska.

Pierwsza, której twórcą jest św. Ignacy Loyola († 1556), zaleca na początku modlitewną prośbę do Boga, a następnie dwa preludia: usytuowanie się w miejscu przedmiotu medytacji, czyli dokonanie tzw. *kompozycji miejsca*, oraz określenie owocu medytacji. Istota przeżycia medytacyjnego jest w tej metodzie wiązana z aktywnością trzech władz duszy: *pamięci* – przez przywoływanie treści związanych z tematem, *rozumu* – przez intelektualny ogląd rozważanej treści i *woli* – przez wzbudzanie pobożnych pragnień i konkretnych postanowień, a gdy przedmiot medytacji podpada pod zmysły, także pięciu zmysłów. W zakończeniu zaleca się w tej metodzie rozmowę z Bogiem na temat refleksyjnej treści i jej owocu, uwieńczoną konkretnym postano-

¹³ Zob. R a t z i n g e r, *List*, s. 1; Kongregacja ds. Nauki Wiary, *List do biskupów*, s. 4.

¹⁴ S. Z a r z y c k i, *Medytacja*, w: *Leksykon duchowości katolickiej*, s. 502.

wieniem współdziałania z Nim, które w ciągu dnia winno być poddane weryfikacji w tzw. szczegółowym rachunku sumienia¹⁵.

Metoda karmelitańska, nawiązując do św. Jana od Krzyża († 1591) określenia medytacji, jako działania dyskursywnego podejmowanego z pomocą form i figur utworzonych przez wewnętrzny zmysł wyobraźni¹⁶, polega na pracy wyobraźni, zasilonej uprzednim czytaniem duchowym. Składa się z trzech faz:

a) uświadomienia obecności Boga poprzez wyobrażenie sobie wydarzeń zbawczych;

b) intelektualnego przeniknięcia medytowanej treści, w którym podmiot nabywa pewnego stopnia miłości Boga;

c) obcowania z Bogiem poprzez wzbudzanie aktów adoracji i wdzięczności¹⁷.

Natomiast metoda sulpicjańska, stworzona w oratorium św. Sulpicjusza przez kard. Piotra de Berulle († 1629), a w sposób metodyczny opracowana przez Karola Condrena († 1641), Jana J. Olierę († 1657) i Ludwika Tronsona († 1700), zaleca, po uświadomieniu sobie obecności Boga i wzbudzeniu przed Nim aktu skruchy oraz wezwaniu pomocy Ducha Świętego, trzy zasadnicze akty: a) *Jezus przed naszymi oczami* – uświadomienie sobie w medytowanej scenie ewangelicznej uczuć, słów i gestów Chrystusa, aby odpowiedzieć na nie adoracją i uwielbieniem (poznawanie tajemnicy Chrystusa); b) *Jezus w naszym sercu* – identyfikacja z poznanymi stanami i uczuciami Chrystusa (wejście w komunie miłości z Nim); c) *Jezus w naszych rękach* – współdziałanie z Chrystusem, polegające na podjęciu, zgodnie z uprzednio przeżywaną adoracją i komunią z Nim, mocnego postanowienia naśladowania Go, połączone z wprowadzaniem w życie konkretnych tego przejawów (to współdziałanie będzie się wyrażać nie tyle w uwielbieniu Chrystusa, ile w czynach świadczonych bliźnim, z którymi On się utożsamiał). W zakończeniu metoda ta zaleca akty podziękowania i prośby o przebaczenie niedoskonałości popełnionych w czasie medytacji oraz błagania o pomoc w realizacji jej owoców¹⁸.

W przedstawionych metodach można wyodrębnić pewne stałe fazy: przygotowanie, refleksja prowadząca do osądu, udział uczuć, zaangażowanie woli

¹⁵ Zob. S ł o m k a, *Medytuje*, s. 37.

¹⁶ Por. św. J a n o d K r z y ż a, *Droga na Górę Karmel*, w: *Dzieła*, Kraków 1986, s. 209.

¹⁷ Z a r z y c k i, *Medytacja*, s. 506-507.

¹⁸ S ł o m k a, *Medytuje*, s. 37; Z a r z y c k i, *Medytacja*, s. 507.

i podjęcie postanowienia. Pojawia się jednak problem ich użyteczności i konieczności w medytacji. Czy należy je stosować, czy też zaniechać? Wśród wiernych nie ma w tym względzie jednomyślności.

Jedni są przeciwni ich stosowaniu. Swoje stanowisko argumentują tym, że metoda przeszkadza swobodnemu działaniu łaski, wywołuje w osobie wsobność, tzn. zwracanie się bardziej ku sobie, oraz zawęża jej horyzont patrzenia i działania. Z kolei drudzy obstają za ich używaniem, motywując swoją decyzję tym, że ułatwiają one dialog z Bogiem. Twierdzą, że jak codzienna działalność ludzka, taka jak: sztuka, nauka, rzemiosło, mając określony cel zmierza do niego szybciej i łatwiej, gdy korzysta z opracowanych przez innych sposobów, tak też korzystanie w medytacji z opracowanych przez innych metod pozwala modłaczemu owocniej współdziałać z Bogiem¹⁹.

Ani jedni, ani drudzy nie mają w zupełności racji. Stosowaniu bowiem metody musi zawsze towarzyszyć świadomość, że jest ona wtórna w stosunku do istoty medytacji. Działanie łaski Bożej nie jest proporcjonalne do ludzkiego wysiłku ani też wprost uzależnione od stosowanej metody. Stąd też medytujący winien zachować względem metody pewien dystans wewnętrzny, który pozwoliłby mu pozostać wolnym zarówno w jej wyborze, jak i w ewentualnej jej zmianie, gdy będzie przemawiać za tym postęp duchowy. Tę kwestię trafnie wyraził ks. Marek Chmielewski w metaforze szycia. W wyniku szycia dwa kawałki materiału zostają ściśle ze sobą połączone. Do tego potrzebna jest igła i nitka. Po szyciu igła staje się niepotrzebna, a nitka nadal pozostaje. Podobnie jest z metodą w medytacji. W modlitwie tej najważniejsze jest doświadczenie spotkania z Bogiem, aniżeli sposób dojścia do niego. Z chwilą więc doświadczenia tego spotkania (analogia nitki) metoda winna ustąpić miejsca (analogia igły)²⁰. A zatem stosowanie metody winno korespondować ze wzrostem medytacji. W początkach jej praktykowania posługiwanie się nią jest szczególnie przydatne. W miarę zaś osiągnięcia większej prostoty w niej, metoda staje się mniej ważna.

Ostatecznie trzeba stwierdzić, że w medytacji nie najważniejsza jest metoda, lecz treść. Istota medytacji nie tkwi w przygotowaniu do niej poprzez zdobycie odpowiedniego czasu i właściwej pozycji ciała, czy w oderwaniu się od zmysłów lub ich uruchomieniu, lub też w rozbudzeniu wyobraźni i pobudzeniu świadomości, ani nawet w podjęciu postanowień, lecz w modalności

¹⁹ Por. H. W e j m a n, *Komplementarność duchowości stanów życia w Kościele*, Poznań 2002, s. 150.

²⁰ Zob. M. C h m i e l e w s k i, *101 pytań o życie duchowe*, Lublin 1999, s. 69.

bycia człowieka w Duchu Świętym. W medytacji nie chodzi o to, jak człowiek ma medytować, lecz jak bardziej winien być. A to bycie z jego strony odkrywa się wtedy, gdy odrywa się on od wszystkiego i przylgnie do podmiotu swojego odniesienia, tj. Boga.

III. MIARA I STOPIEŃ STOSOWANIA „METOD WSCHODNICH” W MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Odsłonięcie natury medytacji chrześcijańskiej i ukazanie w niej roli metod pozwala następnie określić stopień włączenia do niej metod wywodzących się z religii dalekowschodnich.

Zanim przejdziemy do szczegółowego omówienia tej kwestii, należy przywołać podstawowe kryterium podejścia do wartości religii niechrześcijańskich. Kryterium to sformułowali już ojcowie Soboru Watykańskiego II w deklaracji *Nostra aetate*. Brzmi ono: „Kościół katolicki nic nie odrzuca z tego, co w religiach owych jest prawdziwe i święte” (DRN 2). W myśl tego kryterium katolicy mogą przejmować z tych religii owe wartości, które są prawdziwe i święte. Odnosi się to także do medytacji.

Uszczegółowiając to kryterium, należy stwierdzić, że dopuszczalne jest stosowanie w medytacji chrześcijańskiej metod wschodnich. Trzeba jednak pamiętać, że ich przejmowanie musi się zawsze dokonywać w ramach jej chrześcijańskiego charakteru. Swego czasu kard. Joseph Ratzinger, obecny papież Benedykt XVI, ukonkretnił tę zasadę stwierdzając, że „można przyjąć wszystko i tylko to, co daje się połączyć z podstawową strukturą modlitwy chrześcijańskiej: z jej personalistycznym i historycznym charakterem, z jej wymiarem społecznym, tzn. z jej zasadniczym nastawieniem na miłość i codzienną posługę chrześcijańską w świecie”²¹. Jak można zauważyć, ważne ukonkretnienie powyższej zasady polega na tym, że medytujący może wykorzystać metody wschodnie w takim stopniu, aby nie stracić z horyzontu widzenia istoty medytacji, jaką stanowi jego osobowe odniesienie do Boga, jej historycznych uwarunkowań, czyli uwzględnienia osiągnięć tradycji, i w końcu jej wymagań, czyli przyjęcia postaw społecznych, tj. wrażliwości na bliźnich i gotowości do zaradzania ich potrzebom.

²¹ R a t z i n g e r, *List*, s. 2.

W medytacji człowiek nawiązuje łączność z Bogiem. W relację z Nim wchodzi cały, a to oznacza, że także i jego ciało ma w tym swoją rolę. W tym kontekście ujawnia się cielesny wymiar medytacji. Także ciało się modli. Jego rola wynika po prostu ze struktury bytowej człowieka, który jest bytem cielesno-duchowym. A skoro człowiek jest jednością psychofizyczną, to wewnętrzny proces medytacji będzie wyrażać się także w gestach zewnętrznych, a z kolei dyscyplina ciała będzie wpływać na stan ducha. I w tym momencie odsłania się potrzeba zadbania ze strony człowieka o odpowiednią pozycję i postawę ciała. Istotne jest oczywiście, aby w tej trosce nie doszło do absolutyzowania pozycji i postawy ciała. Trzeba pamiętać, że ich wartość ma charakter względny, i tak należy je traktować. Konsekwencją zaś tego jest konieczność zachowania pomiędzy ciałem a duchem poprawnej współzależności.

W tym sensie odsłania się wartość technik medytacji dalekowschodnich dla medytacji chrześcijańskiej. Niektóre techniki w postaci ćwiczeń fizycznych rodzą odprężenie i wyciszenie, swoistą błogość, a nawet poczucie światła i ciepła. Należy jednak baczyć, aby nie pomieszać ich z doświadczeniem duchowym, tj. z owocami działań Ducha Świętego. One bowiem nie mają nic wspólnego z osobistym spotkaniem z Bogiem, ani z prawdziwym zjednoczeniem mistycznym. Ich wymowa musi mieć podstawę we wnętrzu. Dlatego w identyfikacji ich prawdziwego charakteru należy stosować kryterium moralne. Polega ono na tym, że jeśli medytujący, doznając owych wrażeń pod wpływem stosowania wspomnianych ćwiczeń fizycznych, będzie otwierał się w duchu miłości na drugą osobę, to będzie świadczyć o ich prawdziwości, gdy natomiast będzie się na nią zamykał, wówczas będzie to znak ich nieprawdziwości.

Ostatecznie trzeba stwierdzić, że techniki medytacji dalekowschodnich mogą być stosowane w praktykowaniu medytacji chrześcijańskiej pod warunkiem, że będą one postrzegane jako środek sytuowany w procesie właściwym medytacji chrześcijańskiej, rodzącej się na gruncie chrześcijańskiej wiary w Boże objawienie i działającej przez miłość²².

Jednym z przypadków rozejścia się postępowania medytacji chrześcijańskiej z medytacją dalekowschodnią jest postrzeganie tzw. pustki czy próżni. Gdy dla chrześcijan oznacza ona rozbrat z nieuporządkowanym przywiązaniem do czegokolwiek, czyli odrzucenie egoizmu, to dla ludzi dalekowschodniej medytacji jest zakwestionowaniem indywidualnego i osobowego charakte-

²² S ł o m k a, *Medytuję*, s. 15.

ru ich bytu. W tym sensie szczytem przeżycia medytacyjnego nie jest dla chrześcijan przeżycie „pustki”, lecz „pełni”. Znakomitym mistrzem w tym względzie jest św. Augustyn. On zaleca wprawdzie porzucenie świata zewnętrznego i orientację na świat wewnętrzny, ale jednocześnie widzi konieczność przekroczenia także świata wewnętrznego, gdyż Bóg jest większy niż ludzkie wnętrze. Bóg jest *inter intimo meo et superior summo meo* – głębszy od mojej głębi i wyższy od mojej wysokości²³. Bóg rzeczywiście jest w człowieku i z nim, ale też przewyższa go swoją tajemnicą. Chrześcijański sens porzucenia stworzeń przemawia w sposób przykładowy w osobie św. Franciszka z Asyżu. On dlatego, że porzucił z miłości do Boga stworzenia, potrafił widzieć je wszystkie napełnione Jego obecnością i jaśniejące w ich godności stworzeń Bożych, a przez to wyśpiewać o nich pieśń bytu²⁴.

Innym przypadkiem różnicującym chrześcijan i przedstawicieli medytacji dalekowschodniej w nawiązaniu do technik medytacji, jest przeświadczenie tych ostatnich o samorealizacji, podczas gdy dla chrześcijan medytacja jest darem Boga²⁵.

*

Przeprowadzona refleksja pozwala na wyrażenie zasadnego wniosku, że medytacja chrześcijańska rodzi się z wiary w osobowego Boga, objawionego przez Chrystusa, który wszystko z Nim pojednał i od Niego udzielił Kościołowi Ducha Świętego, który jest Oświecicielem i Ożywicielem miłości. Dopiero poprzez wejście w komunie miłości osobowej z tym Bogiem Trójjedynym człowiek może spełnić się w swym człowieczeństwie i osiągnąć szczęście. W świetle tak rozumianej medytacji chrześcijańskiej, ujawniają się zagrożenia ze strony medytacji dalekowschodnich. Będąc uprawiane na gruncie monizmu i immanentyzmu, gubią osobowy wymiar człowieczeństwa i Boga, a promując jedność przez zatracenie osobowego bytu w nirwanie, polecają człowiekowi ucieczkę od wolności osobowej i zwalniają go z konieczności transcendowania swej natury przez osobę. Tak krytyczne spojrzenie na filozoficzne zaplecza medytacji dalekowschodnich i odcięcie się od niego nie oznacza uznania tych medytacji za bezwartościowe dla chrześcijan. Istnieje bowiem możliwość odróżnienia tego zaplecza od tzw. technik medytacyjnych, które są technikami osiągnięcia wyciszenia fizycznego i duchowego. Podcho-

²³ Tamże.

²⁴ Kongregacja ds. Nauki Wiary, *List do biskupów*, s. 4.

²⁵ S ł o m k a, *Medytuję*, s. 15.

dząc w ten sposób, tj. przez uznanie osobowego charakteru bytu ludzkiego i możliwości nawiązania przez niego osobowej relacji z Bogiem, oraz darmowe postrzeganie modlitwy, chrześcijanin może twórczo wykorzystać te techniki w praktykowaniu osobistej medytacji.

BIBLIOGRAFIA

- Chmielewski M., 101 pytań o życie duchowe, Lublin: Polihymnia 1999.
- Jan od Krzyża, św., Dzieła, Kraków: Wydawnictwo OO. Karmelitów Bosych 1986.
- Jan Paweł II, Przekroczyć próg nadziei, Lublin: RW KUL 1994.
- Kongregacja ds. Nauki Wiary, List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.), 23(1989), nr 12, s. 3-5.
- Nowaczyk J., Wychowanie do modlitwy, „Katecheta” (1975), nr 19, s. 14-22.
- Ratzienger J., List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej, „L'Osservatore Romano” (wyd. pol.) 23(1989), nr 12, s. 1-2.
- Słomka W., Medytuję więc jestem, Łódź: Archidiecezjalne Wydawnictwo Łódzkie 1992.
- Teresa od Jezusa, św., Dzieła, t. I, Kraków: Wydawnictwo OO. Karmelitów Bosych 1987.
- Teresa z Lisieux, św., Rękopisy autobiograficzne, Kraków: Wydawnictwo OO. Karmelitów Bosych 1997.
- Wejman H., Komplementarność duchowości stanów życia w Kościele, Poznań: RW WT UAM 2002.
- Wejman H., Modlitwa, w: Leksykon duchowości katolickiej, red. M. Chmielewski, Lublin–Kraków: Wydawnictwo M 2002, s. 545-549.
- Wejman H., Modlitwa jako środek w kształtowaniu wspólnoty rodzinnej, „Studia Paradyskie” (1997), nr 6/7, s. 275-285.
- Zarzycki S., Medytacja, w: Leksykon duchowości katolickiej, red. M. Chmielewski, Lublin–Kraków: Wydawnictwo M 2002, s. 501-515.

THE METHOD'S EASTERN IN THE MEDITATION OF CHRISTIAN.
CHANCE OR THREAT?

S u m m a r y

Nowadays more and more people are interested in meditation. They see in it a cure for daily stresses and anxieties. Perceiving it as a form of therapy, at the same time confirms the limitation of therapeutic methods for strictly scientific attitude. The achievements of civilization, enabling them to more frequent contact with other religions, because of their interests become increasingly unchristian form of meditation. This refers primarily to the method of meditation based on the Far East religions: Hinduism and Buddhism and Zen, transcendental meditation and yoga. In many of them Christians have undergone tiring rhythm of social life, see the way to achieve emotional balance and inner peace. But their religion and faith in Christ inspire them to ask questions of practical nature: how, in its prayer, meditation can refer to methods of Far East and to what degree can apply this kind of synthesis? The answers to these questions gave of their time Vatican Congregation for the Doctrine of the Faith. *In a letter to the Bishops of the Catholic Church on certain aspects of Christian meditation* has indicated that the Far East meditation techniques can be used by Christians to cultivate a personal meditation on the condition of their recognition of the personal nature of human existence and his capacity for personal relationship with God, and the perception of free prayer.

Translated by Author

Słowa kluczowe: medytacja, metody wschodnie, wiara, miłość, modlitwa.

Parole chiavi: la meditazione, i metodi orientali, la fede, l'amore, la preghiera.

Key words: the meditation, the method's eastern, faith, love, prayer.