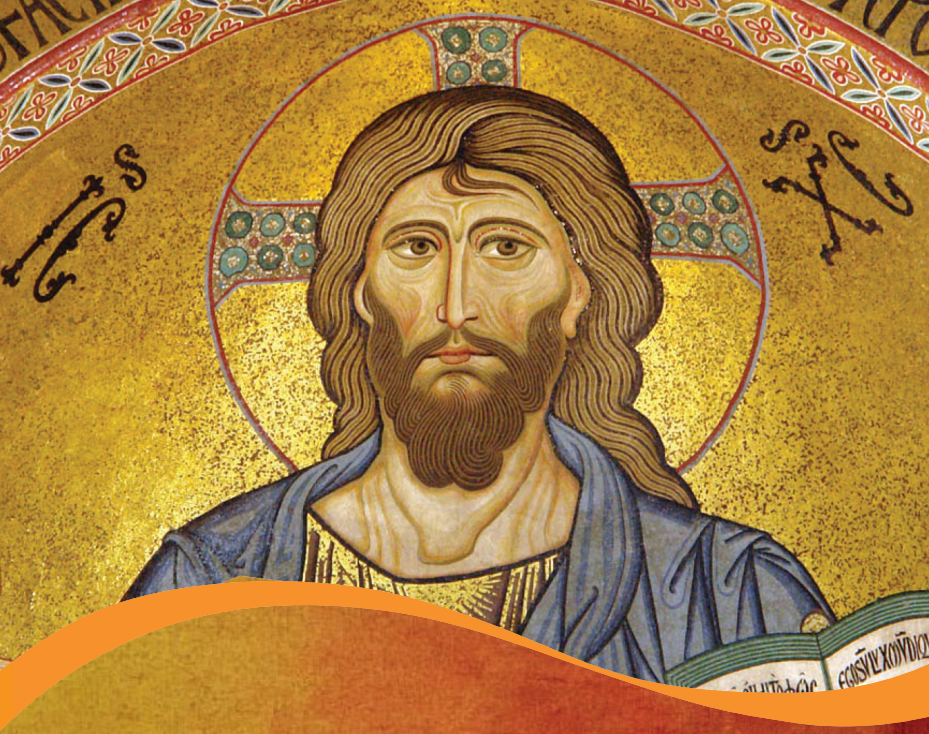


Maksymilian Nawara OSB

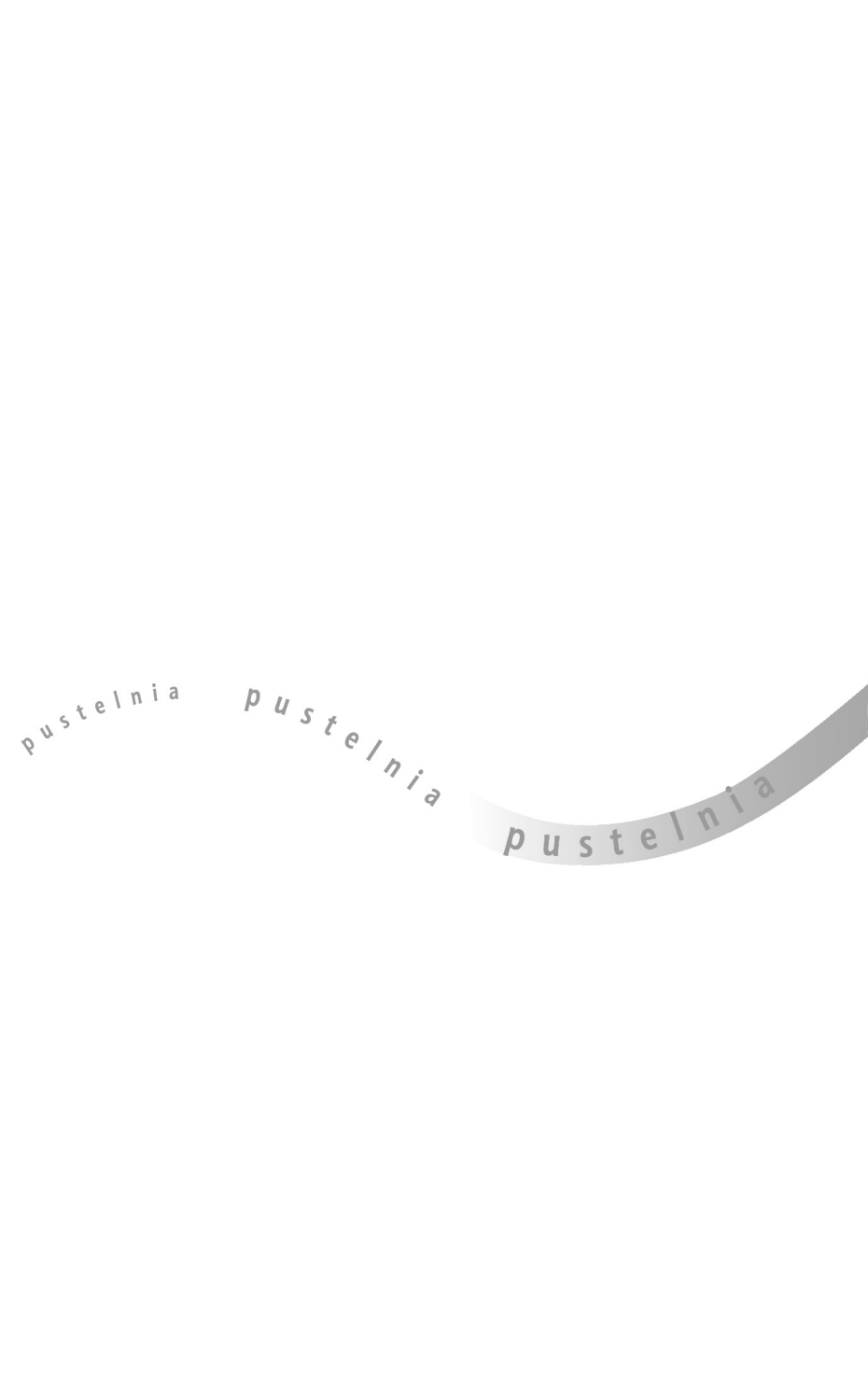
ODDYCHAĆ IMIENIEM

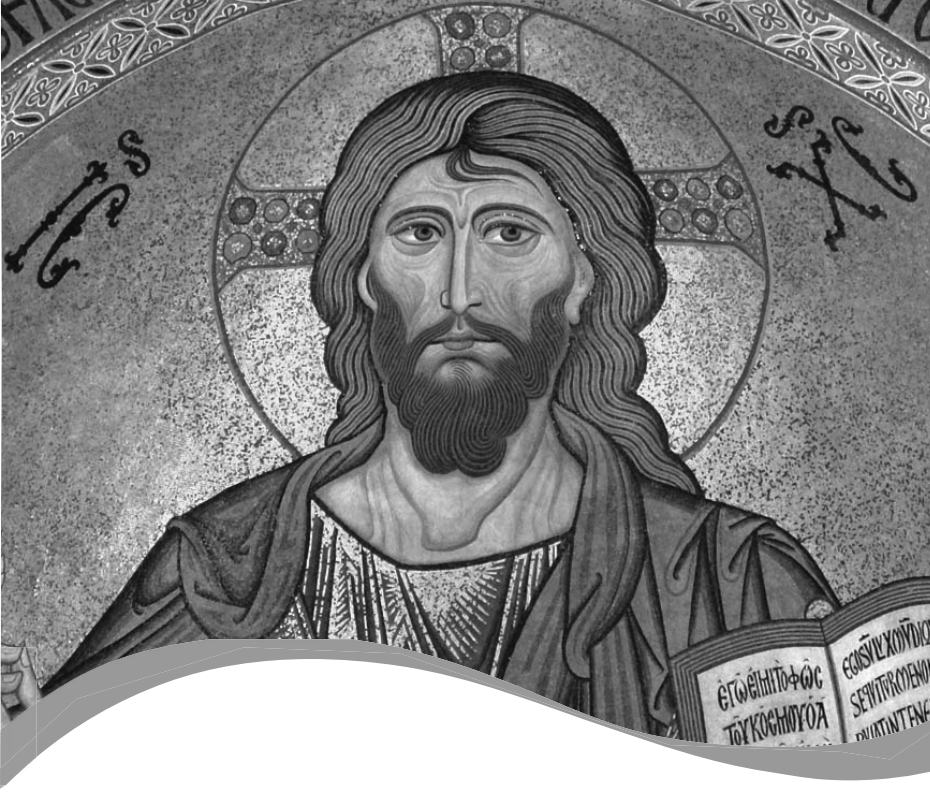
O MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

w drodze

ODDYCHAĆ IMIENIEM

O MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ


pustelnia
pustelnia
pustelnia



Maksymilian Nawara OSB

ODDYCHAĆ IMIENIEM

O MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

w drodze

© Copyright by Maksymilian Nawara, 2017
© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2017

Redaktor
Paulina Jeske-Choińska

Redaktor techniczny
Justyna Nowaczyk

Projekt okładki do serii
Radosław Krawczyk

Opracowanie okładki i stron tytułowych
Justyna Nowaczyk

Fotografia na okładce
Chrystus Pantokrator – fragment mozaiki w apsydzie katedry w Cefalù na Sycylii (Włochy)

ISBN 978-83-7906-108-2

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.
Wydanie I, 2017
ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań
tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82
www.wdrodze.pl sprzedaz@wdrodze.pl

Wstęp

Współczesnemu człowiekowi brakuje uporządkowania,
brakuje modlitwy, pokoju; brakuje mu samego siebie.
By zdobyć znów panowanie nad sobą i duchową radość,
wypada mu szukać drogi do benedyktyńskiego klasztoru.

papież Paweł VI

Głęboka tęsknota za ciszą i oderwaniem od zgiełku świata kieruje nasze spojrzenie na klasztorne mury. Za nimi mamy nadzieję znaleźć pokój, modlitwę, duchowość, odzyskać samego siebie i odkryć sens życia. Co jest tą „magiczną mocą" i duchowym ćwiczeniem mnichów? Chcemy się tego nauczyć, „znów zdobyć panowanie nad sobą i duchową radość" – więc udajemy się do benedyktynów.

Klasztor benedyktynów w Lubiniu wyrósł, jak tysiące benedyktyńskich klasztorów na świecie, z jedynego gorącego pragnienia: „Aby we wszystkim Bóg był uwielbiony". Te słowa z Listu św. Piotra św. ojciec Benedykt umieścił w rozdziale „O rzemieślnikach klasztornych" swojej *Reguły dla mnichów*. Tym samym uświadomił nam, że w odnajdywaniu Boga nie chodzi o nic nadzwyczajnego. Dokonuje się to bowiem w prostocie codzienności, w której nasza obec-

ność i obecność Tego, Który Jest, nadają sens wszystkiemu. Pozostaje nam zatem uczyć się być wobec Tego, Który Jest, a do tego prowadzi prosta praktyka medytacji.

Zaczął ojciec Jan

Dwadzieścia osiem lat temu ojciec Jan Bereza OSB rozpoczął pierwszą sesję medytacyjną tymi słowami: „Przez lata gromadziliśmy wiedzę. Mamy jej dostatecznie dużo, aby modlić się i medytować. Głównym naszym problemem jest, aby ową wiedzę urealnić, to znaczy pozwolić jej przeniknąć do naszego serca, do naszego wnętrza. Do tego potrzeba przede wszystkim ciszy, milczenia, skupienia, wysiłku, koncentracji; potrzeba przede wszystkim praktyki".

Pierwsza sesja medytacyjna odbyła się w dniach 28–30 września 1988 roku i zgromadziła zaledwie kilku przyjaciół ojca Jana. Od tego czasu ta mała grupka sympatyków starożytnej praktyki medytacji zaczęła się spotykać w benedyktyńskim klasztorze regularnie w każdy czwarty weekend miesiąca. Członkowie grupy brali udział w życiu mniszej wspólnoty, w modlitwach i pracy, oraz poświęcali kilka godzin dziennie na medytację w ciszy. Niektórzy zostali oblatami klasztoru. Tak powoli rodziła się lubińska tradycja sesji medytacyjnych, a miejsce przyciągało coraz więcej osób zainteresowanych medytacją z całej Polski. Nieco później powstały małe grupki medytacyjne w Warszawie, Białymstoku, Gdańsku czy Poznaniu. Lubiń zaczynał być Ośrodkiem Medytacji Chrześcijańskiej. W latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku taka forma spotkań i medytacji była postrzegana w środowisku polskim z podejrzliwością,

jako co najmniej egzotyczna. Mimo tego jednak znajdywała więcej zwolenników niż przeciwników.

Przejęcie pałeczki

W 2006 roku ojciec przeor poprosił ojca Jana, który zmagał się z licznymi problemami zdrowotnymi, o wycofanie się z prowadzenia medytacji. Unikatowość i wartość jego dzieła była oczywista. Działalność Ośrodka Medytacji Chrześcijańskiej musiała być kontynuowana. Zostałem poproszony o przejęcie prowadzenia sesji medytacyjnych i opiekę nad ośrodkiem. Przejmując to dzieło, zdawałem sobie sprawę z wielkiej odpowiedzialności, jaka na mnie spoczęła, oraz z pewnych trudności, które mogłyby się pojawić. Z jednej strony chciałem kontynuować dzieło poprzednika, z drugiej musiałem liczyć się z tym, że moje doświadczenie drogi medytacyjnej jest inne od ojca Jana, co spowoduje, że ośrodek pod nowym przewodnictwem nabierze nieco innego charakteru. Ponadto czułem się zażenowany. Ja, młody mnich, wobec wielu dojrzałych ludzi i założyciela-współbrata mieszkającego obok mnie w jednej wspólnocie. Mocno odczułem brzemię, które na mnie spoczęło. Ani ja, ani ojciec Jan, ani nikt z przyjeżdżających do Lubinia nie wiedział, co przyniesie ta zmiana. Pozostało mi jedynie zaufać Opatrzności Bożej. *Coincidentia oppositorum* okazała się błogosławieństwem. Obecnie główna działalność ośrodka koncentruje się na praktyce medytacji, sięgając do źródeł starożytności chrześcijańskiej oraz tradycji modlitwy Jezusowej na Wschodzie. Rozwijający się w Polsce ruch medytacyjny spowodował także, że Ośrodek Medytacji

Chrześcijańskiej w klasztorze benedyktynów w Lubiniu nie jest już jedynym miejscem tego typu medytacji, ale nabrał charakteru centrum, duchowego domu, miejsca szczególnie intensywnej praktyki, prowadzenia duchowego i formacji.

Każda sesja zaczyna się wprowadzeniem dla tych, którzy przybywają na medytację po raz pierwszy. Prowadzący wyjaśnia, czym jest medytacja chrześcijańska, oraz zwraca uwagę na zasadnicze postawy modlitewne. Po wstępie dla „początkujących" wszystkim uczestnikom zostają przedstawione zasadnicze punkty planu dnia oraz podstawowe reguły sesji, po czym wspólnie odmawiamy modlitwę *Ojcze nasz*, prosząc o owocne przeżycie czasu rekolekcji. Uczestnicy zobowiązani są do zachowania całkowitej ciszy. Podczas wszystkich dni odosobnienia przybyli do ośrodka biorą czynny udział w sprawowanej przez benedyktynów codziennej liturgii godzin, a także przeznaczają około pięciu godzin dziennie na cichą wspólną medytację oraz półtorej godziny na pracę fizyczną. Sobotnie popołudnie wypełnia konferencja formacyjna, która dotyczy praktyki modlitwy i bazuje na tekstach ojców Kościoła, ojców filokalicznych oraz ojców pustyni. Wieczorem sprawowana jest Eucharystia. Czas odosobnienia kończy spotkanie w kręgu, podczas którego dzielimy się swoimi przeżyciami czy refleksjami, oraz wspólne odmówienie modlitwy *Ojcze nasz*. Celem sesji jest stworzenie możliwie jak najlepszych warunków dla intensywnej praktyki medytacji. Tylko w ten sposób można właściwie, nie tylko teoretycznie, lecz przede wszystkim faktycznie wejść w doświadczenie modlitwy. Każdy może sam się przekonać, czy to jest właśnie ta forma modlitwy, do jakiej wzywa go Pan. A ci, którzy już to uczynili, mają szansę znaleźć umocnienie i inspiracje do dalszego podążania tą ścieżką.

Lubińska Wspólnota Grup Medytacji Chrześcijańskiej

Z doświadczenia wspólnych medytacji w benedyktyńskim klasztorze wyrosła Lubińska Wspólnota Grup Medytacji Chrześcijańskiej. Grupy istniejące obecnie w kilkunastu miastach całej Polski dają możliwość wspólnej praktyki modlitwy w ciszy. Ośrodek w Lubiniu stanowi dla nich punkt odniesienia i duchowe centrum, jest też miejscem regularnej praktyki medytacji, towarzyszenia duchowego oraz miejscem stałej formacji do życia modlitwy.

Grupy włączone w Lubińską Wspólnotę Grup Medytacji Chrześcijańskiej są niezależne organizacyjnie i finansowo od ośrodka i od siebie nawzajem oraz zachowują autonomię co do formy wspólnej praktyki medytacji i innych działań.

Poza tym w Polsce działa także Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) prowadzona przez o. Laurence Freemana OSB (zob.www.wccm.pl).

Kawa z mlekiem

Głód autentycznego spotkania z Bogiem, tęsknota za prostotą, poszukiwanie dróg odnalezienia siebie samych przyciągają coraz więcej ludzi do praktyki medytacji chrześcijańskiej. Wielu z nich odkrywa ją jako swój sposób modlitwy. U benedyktynów w Lubiniu mogą się wiele nauczyć, lecz medytacja jedynie w klasztorze nie wystarcza. Aby przynosiła owoce, musi być podejmowana w zwykłym życiu. Wytrwała indywidualna praktyka wymaga dużej determinacji w obliczu wielu bodźców i rozproszeń codziennego

dnia. Dlatego ważne na tej drodze jest towarzyszenie innych. Idea grup medytacyjnych stanowi częściową odpowiedź na to wyzwanie, sama grupa jednak nie jest w stanie zapewnić pełnego towarzyszenia duchowego. Wciąż brakuje duchownych i świeckich, z którymi można by poważnie porozmawiać o modlitwie serca, zmaganiach i wyzwaniach, oraz znaleźć wsparcie i wspólnotę doświadczenia. Od kilku lat dominikanie podejmują się takiego duchowego towarzyszenia medytującym. Przy wielu klasztorach dominikańskich w Polsce istnieją grupy medytacyjne. Bracia nowicjusze i bracia studenci z wielkim zapałem wkraczają na drogę medytacji. Coraz większa liczba osób właśnie u dominikanów może dziś znaleźć ojców i braci, którzy towarzyszą im w praktyce medytacji. Jestem ogromnie wdzięczny dominikanom za tę otwartość i zaangażowanie. Z tej współpracy benedyktyńsko-dominikańskiej – którą jeden z białych braci nazwał „kawą z mlekiem" – wyrasta wiele dobra duchowego dla nas wszystkich.

Książka, którą oddajemy czytelnikom do rąk: *Oddychać Imieniem. O medytacji chrześcijańskiej*, jest także dowodem tej współpracy. Wydawnictwo W drodze zainicjowało wydanie zbioru konferencji dotyczących medytacji, które wygłosiłem w latach 2007–2010 podczas spotkań medytacyjnych w Lubiniu. Spisanie tych konferencji oraz żmudna ich redakcja jest wielkim dziełem wielu osób, którym tutaj chcę szczególnie podziękować. Sam nie zrobiłbym wiele, ale wspólnie daliśmy radę. Książka nie stanowi systematycznego wykładu na temat medytacji. Jednak zebrane konferencje poruszają najważniejsze tematy pojawiające się w praktyce. Nie jest to także systematyczny wykład teologiczny, lecz raczej forma dzielenia się własnym doświadczeniem i stu-

diami. Mam nadzieję, że każdy, kto chciałby dowiedzieć się, na czym polega medytacja chrześcijańska według starożytnej tradycji modlitwy monologicznej, znajdzie tutaj odpowiedź na swoje pytania, a ci, którzy kroczą tą ścieżką, będą mogli znaleźć w niej coś wartościowego i inspirującego dla własnej praktyki. Z serca dziękuję moim braciom dominikanom i wszystkim dobrym ludziom, dzięki którym jest to, co jest.

o. Maksymilian Nawara OSB

Rozdział pierwszy

Oddychać Imieniem – rzecz o modlitwie serca

Człowieka wierzącego nie trzeba przekonywać o konieczności modlitwy. Nie tylko dlatego, że słyszał już setki razy o tym, że trzeba się modlić, ale także dlatego, że – bardziej lub mniej – czuje, iż modlitwa jest podstawową potrzebą ludzkiego serca. Można na tę potrzebę reagować okazjonalnie: kiedy źle się dzieje lub gdy jest mi dobrze. Można też podjąć decyzję, że chcę się modlić, niezależnie od wszystkiego. Często jednak pojawia się problem – chcę, ale nie za bardzo wiem jak. Modlitwa kojarzy się nam z czymś żmudnym, trudnym, a nawet nudnym.

Spotkanie z Bogiem bardzo często jest odbiciem naszego życia. W życiu mamy tyle różnych, bardzo ważnych rzeczy do zrobienia, tyle musimy osiągnąć i wypracować. Na modlitwie chcielibyśmy robić dokładnie to samo. W myśl zasady „im więcej, tym lepiej" mnożymy zewnętrzne formy, z nastawieniem na konkretny zysk. Co zrobić, żeby modlitwa nie była wyliczaniem kolejnych formułek, a stała się integralną cząstką mnie samego? Żeby przeniknęła moje życie? Ten

problem nurtował chrześcijan już od samych początków. Właśnie dlatego św. Paweł w Liście do Tesaloniczan wzywa ich, aby modlili się nieustannie (por. 1 Tes 5,17). Ale co to znaczy? Wielu mnichów i wielu świeckich nie mogło znaleźć właściwej odpowiedzi na te pytania. W końcu jako odpowiedź pojawiła się konkretna „praktyka duchowa".

Modlitwa powtarzana

Czytanie Pisma Świętego (*lectio divina*) było, i nadal jest, podstawową duchową praktyką mnichów. Dawniej nie było to jednak czytanie w naszym dzisiejszym rozumieniu. Dzisiaj, kiedy czytamy, przemyśliwujemy słowa, rozważamy je, szukamy ich znaczenia. Wydaje nam się, że im więcej rzeczy jesteśmy w stanie wymyślić podczas naszego czytania, tym jest ono lepsze. Dla ojców pustyni czytanie duchowe oznaczało raczej przebywanie ze Słowem Bożym, przeżuwanie Słowa, niż myślenie o nim. Dlatego uczyli się oni wielu fragmentów Pisma Świętego na pamięć i po prostu je powtarzali. Powtarzając, pozwalali Słowu zamieszkać we wnętrzu ich samych. Nasiąkali Słowem, jak gąbka nasiąka wodą. Te fragmenty naturalnie się skracały. Z czasem zaczęły przyjmować formę jedno- lub kilkuzdaniowych krótkich modlitw – dziś nazwalibyśmy je aktami strzelistymi. Tak zrodziła się modlitwa jednozdaniowa (monologiczna). Formuła (jedno zdanie lub wyraz) stała się refrenem, który był powtarzany przez cały dzień. Nie chodziło jednak o mechaniczne powtarzanie, ale raczej o modlitwę serca. Nie chodziło o rozmyślania i analizy, ale raczej o przebywanie przed obliczem Boga, całkowite skupienie się na Jednym – na samym tylko Bogu.

Mnisi szukali w Piśmie Świętym takich zdań, które same z siebie stanowiły modlitwę. Na przykład słowa celnika: „O Boże, miej litość dla mnie grzesznika" (Łk 18,13) lub te ślepego żebraka spod Jerycha: „Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną" (Mk 10,47). Słowa te stopniowo przybrały kształt formuły modlitwy Jezusowej: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną grzesznikiem" lub „Panie Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną". Powtarzanych formuł było wiele, jednak w bardzo krótkim czasie to właśnie formuła modlitwy Jezusowej zdobyła największą popularność. Święty Jan Kasjan, mnich, który w IV wieku spędził wiele lat w pustelniach Egiptu – gdzie od ojców pustyni przejął tradycję modlitwy monologicznej (modlitwy jednego słowa), by ją później przekazać mnichom Zachodu – tak streszczał swoją naukę o medytacji:

> Niech dusza nieustannie trzyma się bardzo krótkiej formuły, aż wzmocniona nieprzerwanym i ciągłym jej medytowaniem, porzuci bogate i rozległe myśli i zgodzi się na ubóstwo, ograniczając się do jednego wersetu. (...) W ten sposób nasza dusza dojdzie do modlitwy bez skazy, gdzie umysł nie zajmuje się już postaciami wyobraźni, nie wymawia nawet głośno słów, nie zatrzymuje się nad sensem wyrazów, lecz gdzie serce płonie ogniem, pełne jest niewysłowionego zachwytu, a w duchu panuje nienasycone pragnienie[1].

A św. Jan Klimak nauczał: „Niech wspomnienie Jezusa złączy się z każdym twoim oddechem"[2]. Jak bowiem kropla

---

[1] Jan Kasjan, *Rozmowy z Ojcami*, Źródła Monastyczne 28, przeł. A. Nocoń, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, Kraków 2002, s. 437 i 440.

[2] Por. *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, przeł. J. Naumowicz, Biblioteka Ojców Kościoła 18, wyd. „M", Kraków 2002, s. 189.

wody żłobi kamień, nie siłą uderzenia, lecz częstotliwością spadania, tak modlitwa przenika do serca. W uważności na słowo modlitwy, na obecność, w ciągłym powracaniu do wezwania i ciągłym zaczynaniu od początku, bardzo pomaga postawa ciała.

Oddech i prosty kręgosłup

Oddychanie jest czymś tak naturalnym, że nie zwracamy na nie uwagi. Jednak prawdą jest, że każdy człowiek wziął kiedyś pierwszy wdech, co równało się z wejściem w ten świat. Otrzymał życie od Boga. Za każdym razem, kiedy wdycha powietrze, otrzymuje ten dar życia raz jeszcze. Przy końcu ziemskiego biegu nastąpi ostatni wydech, co będzie równoznaczne z oddaniem życia Bogu. Można zatem powiedzieć, że życie to oddech. Natomiast imię w tradycji judeochrześcijańskiej oznacza obecność. Znać kogoś z imienia to znać jego istotę, esencję osoby. Dlatego Mojżesz pytał Boga o imię i dlatego imię w wielu miejscach Pisma Świętego jest tajemnicze, a drugie przykazanie brzmi: „Nie wzywaj imienia Pana Boga nadaremno".

Niech zatem wspomnienie imienia Jezusa będzie obecne w każdym naszym wdechu. Za każdym razem, kiedy wdychamy powietrze, otrzymujemy oddech życia. Stajemy w obecności Bożej. Przyjmujemy. Kiedy wydychamy powietrze, oddajemy Panu wszystko, co jest w nas, mówiąc po prostu: „Zmiłuj się nade mną". Na przykładzie formuły modlitwy Jezusowej możemy powiedzieć, że modlitwa monologiczna ma dwie części: wdech (wezwanie, przyjęcie) – Panie Jezu Chryste (Synu Boży); wydech (wyznanie, oddanie) – zmiłuj się nade mną (grzesznikiem).

To jednak nie wszystko. Trudno bowiem utrzymać należną modlitwie uwagę, jeśli na przykład człowiek siedzi w wygodnym fotelu lub na krześle. Sami doświadczamy, że często kończy się to drzemką lub marzeniami. Tymczasem dla ojców pustyni modlitwa (*proseuche*) i uwaga (*prosoche*) są nierozerwalnie ze sobą związane. Postawa z prostym kręgosłupem, krzesło bez oparcia, małe krzesełko modlitewne lub poduszka okazują się dużą pomocą w utrzymaniu uwagi. Siadamy więc i delikatnie łączymy modlitwę z oddechem, po prostu nieustannie wracając do chwili obecnej, poprzez ciągłe powtarzanie wybranej formuły. Pojawiają się myśli. Doświadczamy tego już po kilku minutach. Nasz umysł wędruje w tysiące kierunków, a my za nim podążamy. To wędrujemy ku przyszłości, to powracamy do przeszłości. Jesteśmy jak uczniowie w drodze do Emaus. Rozmawiają oni o tym, co zaszło, i zastanawiają się nad tym, co będzie, a w efekcie są nieobecni, są poza aktualną chwilą i nie rozpoznają Pana, który idzie z nimi. Jeśli zauważymy, że myślimy o tym, co widzieliśmy lub słyszeliśmy, lub snujemy plany odnośnie do przyszłości, swojej lub kogoś innego, lub czekamy na zakończenie modlitwy – po prostu łagodnie powracamy do formuły modlitewnej. Nie poszukujemy głębokich intelektualnych olśnień ani niczego nadzwyczajnego, centrum i wszystkim jest Jezus – jedyny zawsze i w pełni obecny.

Prostota i ubóstwo

Formuła jest jak kotwica, która zakotwicza nas w chwili obecnej. Bóg jest w chwili obecnej. On nie jest w przyszłości ani w przeszłości. On jest tutaj, teraz, i chce być z nami

właśnie tu i teraz. Im częściej wracamy do formuły, tym dłuższe stają się chwile, kiedy pozostajemy uważni i skupieni. To jak spadanie kropli wody na kamień. Medytacja jest prostą, ubogą modlitwą, w której chodzi o obecność człowieka wobec Tego, Który Jest. Nasza zgoda na zalecane przez ojców pustyni ubóstwo środków wyrazu na modlitwie stanowi znak gotowości do oddania kontroli nad naszym życiem i całkowitego powierzenia się Bogu, o którym każdy z nas może przecież powiedzieć: „Przenikasz i znasz mnie, Panie, Ty wiesz, kiedy siadam i wstaję (…). Zanim słowo się znajdzie na moim języku, Ty, Panie, znasz je w całości" (Ps 139)[3]. Kiedy wracamy nieustannie do formuły, rezygnujemy ze swoich planów, fantazji, ze swoich pomysłów, ze swojego czasu, to oddajemy swoje życie Bogu. Sekunda po sekundzie. Właściwie praktykowana modlitwa chrześcijańska ma prowadzić do tego, „aby On wzrastał, a ja się umniejszał" (J 3,30).

Medytacja dla każdego?

Tak rozumiana medytacja chrześcijańska jest najprostszą formą modlitwy kontemplacyjnej, wprowadzającą medytującego w odbywający się bez myśli i obrazów stan trwania przed Bogiem. *Katechizm Kościoła katolickiego* nazywa ją za św. Janem od Krzyża „modlitwą milczącej miłości", zaznaczając, że w tego rodzaju modlitwie „słowa nie mają charakteru dyskursywnego, lecz są ni-

[3] Wszystkie cytaty biblijne pochodzą z Biblii Tysiąclecia, wyd. 5, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań 2005.

czym iskry, które zapalają ogień miłości" (KKK 2717). Ta tradycja medytacji chrześcijańskiej, przekazywana przez prawie dwa tysiąclecia głównie w klasztorach, po Soborze Watykańskim II została przyswojona również przez modlitewne ruchy ludzi świeckich. Kardynał Joseph Ratzinger w liście *O niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej* wskazał, że „medytacja chrześcijańska jest tą formą modlitwy, która w ostatnich latach budzi coraz większe zainteresowanie. (...) Dzisiaj wielu chrześcijan gorąco pragnie nauczyć się autentycznej i pogłębionej modlitwy, chociaż współczesna kultura ogromnie utrudnia zaspokojenie odczuwalnej przez nich potrzeby ciszy, skupienia i medytacji"[4]. W odpowiedzi na tę potrzebę, od ponad dwudziestu lat w klasztorze benedyktynów w Lubiniu istnieje Ośrodek Medytacji Chrześcijańskiej (www.lubin-medytacje.pl), w którym przekazywana jest praktyka tej formy modlitwy.

Wiele dróg

Święty Bazyli Wielki napisał: „Szukaj Boga i przywołuj Go całym sercem, a znajdziesz Go"[5]. Istnieje wiele możliwości spotkania z Bogiem – modlitwa Jezusowa jest tylko jedną z nich. Klucz do odkrycia własnego sposobu stanowi rozeznanie, do jakiego rodzaju modlitwy jestem powołany. Żywię głębokie przekonanie, że Pan Bóg wzywa nas nie

[4] *List do Biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*. *Orationis formas*, I, 1, w: *W trosce o pełnię wiary, Dokumenty Kongregacji Nauki Wiary 1966–1994*, opr. i przeł. J. Królikowski, Z. Ziemowski, t. II, Biblos, Tarnów 1997.

[5] *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, s. 74.

tylko do modlitwy w ogóle, ale do konkretnej jej formy. Jedni odkrywają swoją drogę w ruchach charyzmatycznych, inni w różańcu, inni w rozmyślaniu, a jeszcze inni w formie medytacji, tutaj pokrótce scharakteryzowanej. Jeśli chcesz się modlić i poszukujesz ciągle swojego sposobu, może medytacja chrześcijańska jest odpowiedzią. Jeśli odkryłeś już „swoją" modlitwę – wytrwaj! „Nawet jeśli nie umiemy się modlić tak jak trzeba, Duch Święty przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami" (Rz 8,26). On jest tym, który daje nam dar modlitwy nieustannej. My powinniśmy „tylko" na niej wytrwać.

Spis treści

WSTĘP 5

1. Oddychać Imieniem – rzecz o modlitwie serca 13
2. Motywacja i trudności w medytacji. Wyobraźnia i myśli 21
3. Szukać prawdziwie – szukać aż znajdziesz 35
4. O myślach jak wędki i o acedii 39
5. Medytacja jest drogą wyrzeczenia 53
6. O tym, czym jest serce 57
7. Myśl działająca na człowieka – trzy wymiary 69
8. Modlitwa uboga 79
9. W drodze przez pustynię 91
10. Ucieczka Jonasza 101
11. Nauka Izaaka Syryjczyka o szerokim sercu 107
12. O misterium 119
13. Teologia wcielenia Maksyma Wyznawcy 129
14. Bóg przychodzi inaczej 137
15. Dar 141
16. Bartymeusz pod Jerychem 147