

STRESZCZENIE

Centering Prayer (CP) jest nową formą modlitwy medytacyjnej. Została opracowana w latach siedemdziesiątych XX wieku przez trzech trapistów, Thomasa Keatinga, M. Basila Penningtona i Williama Meningera. Jej autorzy podkreślają jednak, że wywodzi się ona z wielowiekowej tradycji chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej.

Niniejsza praca obejmuje realizację kilku celów. Najważniejszym z nich – ze względu na niewielką znajomość *Centering Prayer* na terenie Polski – jest przedstawienie tej modlitwy. Istotną część pracy stanowi przebadanie tekstów źródłowych, na które autorzy CP się powołują, w celu weryfikacji jej chrześcijańskich korzeni. Ze względu na fakt, że w niektórych kręgach katolickich pojawiły się zarzuty, że CP jest schryścianizowaną formą medytacji wschodniej, kolejnym celem pracy jest przebadanie ich zasadności poprzez analizę tekstów krytyków oraz porównanie ich z tekstami jej twórców i zwolenników, a także przedstawienie kontekstu historycznego, w jakim CP powstała i do którego debata na jej temat nawiązuje. Ostatni cel badawczy dotyczy kwestii możliwości zastosowania tej metody jako narzędzia terapeutycznego. Ze względu na fakt, że wiele badań medycznych sugeruje korzystny wpływ metod medytacyjnych na zdrowie i dobrostan psychoduchowy człowieka, w ramach tej pracy przestudiowano wybrane publikacje prezentujące rezultaty tych badań, w tym także badań nad zmianami zachodzącymi podczas *Centering Prayer*. Dodatkowo przeanalizowano propozycję, by użyć *Centering Prayer* jako chrześcijańskiej alternatywy dla tych metod.

Centering Prayer jest prostą metodą modlitwy, polegającą na powtarzaniu „świętego” słowa, które zawiera pełne miłości pragnienie Boga, wypływające z serca modlącej się osoby. Człowiek wybiera swoje modlitewne słowo, które ma dla niego znaczenie i które wyraża jego intencję, by otworzyć się na Bożą obecność i Jego działanie w sobie. Siedząc spokojnie z zamkniętymi oczyma zaczyna powtarzać to słowo, pozwalając swoim myślom przepływać. W modlitwie nie chodzi o to, żeby powtarzać słowo jak mantrę albo pozbyć się myśli. Ważne jest jednak, żeby nie przywiązywać do nich uwagi, ale kierować ją z miłością i ufnością na Boga, który zamieszkuje w ludzkim sercu. Modlitwa ma trwać 20 minut i ma być powtarzana codziennie dwa razy dziennie, rano i wieczorem.

Chociaż wschodnie formy medytacji faktycznie często używają mantry, modlitewne powtarzanie słowa czy wersetu z Pisma Świętego znane jest także chrześcijańskiej modlitwie kontemplacyjnej. Anonimowy autor czternastowiecznego dzieła *Chmura niewiedzy*, na którym według Trapistów *Centering Prayer* jest oparta, zaleca, by powtarzać krótkie słowo z czystą, bezinteresowną intencją szukania Boga i tylko Jego. Podobne praktyki powtarzania słów i krótkich modlitw można znaleźć w tradycji nieustannej modlitwy monologicznej: w hezychastycznej tradycji Ojców Pustyni i Modlitwie Jezusowej, a także w *Rozmowach* Jana Kasjana, różańcu, koronce do Bożego Miłosierdzia i litaniach. W wyniku analizy tych źródeł można stwierdzić, że CP rzeczywiście wypływa z chrześcijańskiej tradycji.

Analiza porównawcza wschodnich metod medytacji z *Centering Prayer* pokazuje, że jej twórcy mogli przyjąć pewne elementy techniki tych metod, takie jak długość medytacji (20 minut) i jej częstotliwość (dwa razy dziennie), ale że nie włączyli oni do swojej metody niechrześcijańskich treści religijnych. Choć można wskazać pewne podobieństwa między wschodnimi technikami a *Centering Prayer*, to CP w samej swej istocie wyraźnie różni się od form medytacji dalekowschodniej. *Centering Prayer*, co trapiści ciągle podkreślają, to miłosne poszukiwanie Boga z intencją, by ufnie Mu się powierzyć. Trzeba jednak przyznać, że język, jakiego używa Keating, jest trudny i może być źle zrozumiany. Również niektóre elementy jego teologii – szczególnie dotyczące mistycznego zjednoczenia z Bogiem – wymagają pogłębionych studiów i wnikliwej analizy.

Odwołując się do badań z dziedziny nauk medycznych, można zauważyć, że ich rezultaty potwierdzają pozytywne działanie medytacji na człowieka i pokazują, że umysł i ciało wzajemnie na siebie wpływają. Pod wpływem medytacji obserwowano nie tylko korzystne zmiany fizjologiczne, ale także poprawę zarówno w wynikach testów psychologicznych jak i tych mierzących zmiany duchowości. Postawiono nawet tezę, że poprawa psychologicznego samopoczucia zależy od wzrostu duchowego człowieka. Wyniki nielicznych badań nad *Centering Prayer* sugerują, że podobne zmiany zachodzą także u osób praktykujących CP. Niewątpliwie potrzeba większej ilości badań, ale te, które opublikowano do tej pory, pokazują występowanie korzystnych zmian, jednocześnie potwierdzając słuszność teorii Bożej terapii Keatinga. Trapista wyjaśnia, że kiedy człowiek otwiera się na Boga w CP, rezygnując jednocześnie ze swoich przywiązań do rzeczy, myśli i pożądań, Bóg ulecza i oczyszcza jego nieświadomość i coraz bardziej przybliża go do siebie. Stosując *Centering Prayer* w terapii trzeba jednak pamiętać, że jej celem jest zjednoczenie z Bogiem a nie korzyści zdrowotne.

Mariele T. Milik