

UNIWERSYTET PAPIESKI JANA PAWŁA II W KRAKOWIE

SZKOŁA DOKTORSKA NA UNIWERSYTECIE PAPIESKIM

JANA PAWŁA II W KRAKOWIE

Mariola T. Milik

CENTERING PRAYER

W TRADYCJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

I JEJ WPŁYW

NA DOBROSTAN PSYCHODUCHOWY CZŁOWIEKA

Rozprawa doktorska

Dyscyplina nauki teologiczne

Promotor: ks. prof. dr hab. Wojciech Zyzak

Kraków 2024

Podziękowania

Pragnę serdecznie podziękować mojemu promotorowi, Księdzu prof. dr hab. Wojciechowi Zyzakowi za okazaną pomoc podczas realizacji niniejszej rozprawy doktorskiej, za życzliwość, cenne uwagi i wskazówki merytoryczne, za zaufanie i ogromną wyrozumiałość.

Chciałabym również bardzo podziękować Pani dr Elżbiecie Zastawnik za pomoc przy formatowaniu tekstu i przygotowaniu go do druku.

Szczególnie gorąco dziękuję mojemu mężowi Mariuszowi, który z wielką cierpliwością i zrozumieniem towarzyszył mi i wspierał mnie przez wszystkie lata pracy nad przygotowaniem i pisaniem rozprawy doktorskiej.

OPIS BIBLIOGRAFICZNY

Autor: Mariola T. Milik

Tytuł: *Centering Prayer* w tradycji chrześcijańskiej i jej wpływ na dobrostan psychoduchowy człowieka

Promotor: ks. prof. dr hab. Wojciech Zyzak

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

Szkoła Doktorska na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie

Teologia

Nauki teologiczne

Kraków 2024

Liczba stron: 307

ABSTRAKT

W dysertacji przedstawiono *Centering Prayer* – nową formę chrześcijańskiej modlitwy, która powstała w latach siedemdziesiątych XX wieku. W zamierzeniu jej twórców ma ona przywrócić kontemplacyjny wymiar Ewangelii. Jest oparta na czternastowiecznym dziele nieznanego autora angielskiego i – jak ono – korzysta z negatywnej teologii Pseudo-Dionizego. Wpisuje się też w nurt chrześcijańskiej tradycji modlitwy monologicznej. Ponieważ powtarzanie słowa kojarzy się z mantrą, modlitwa jest czasem odrzucana z powodu podejrzenia, że przejęła elementy religii wschodnich. Analiza przeprowadzona w ramach tej rozprawy pokazała jednak, że żadne treści niechrześcijańskie nie zostały do niej włączone. Badania naukowe nad *Centering Prayer* sugerują, że może ona korzystnie wpływać na dobrostan psychoduchowy człowieka.

SŁOWA KLUCZOWE

Centering Prayer, medytacja, modlitwa kontemplacyjna, modlitwa nieustanna, modlitwa Jezusowa, rozwój duchowy, dobrostan psychoduchowy, Thomas Keating, M. Basil Pennington, William Meninger, *Contemplative Outreach*.

SPIS TREŚCI

SPIS TREŚCI	3
WSTĘP	6
I. Modlitwa <i>Centering Prayer</i>	11
1.1 Wprowadzenie do <i>Centering Prayer</i>	13
1.1.1. Nazwa <i>Centering Prayer</i>	15
1.1.2. Cel <i>Centering Prayer</i>	18
1.1.3. <i>Centering Prayer</i> jako metoda	26
1.1.4. Wymagania konieczne do podjęcia <i>Centering Prayer</i>	36
1.2. Najważniejsi przedstawiciele <i>Centering Prayer</i>	38
1.2.1. Thomas Keating	39
1.2.2. M. Basil Pennington	47
1.2.3. William Meninger	55
1.3. Ruch <i>Contemplative Outreach</i> promujący <i>Centering Prayer</i>	60
1.3.1. Historia <i>Contemplative Outreach</i>	60
1.3.2. <i>Contemplative Outreach</i> dzisiaj	66
1.4. Podsumowanie	69
II. Korzenie <i>Centering Prayer</i>	72
2.1. <i>The Cloud of Unknowing</i> – główne źródło, na którym oparta jest <i>Centering Prayer</i>	75
2.1.1. <i>The Cloud of Unknowing</i> odpowiedzią na głód duchowy	76
2.1.2. Autorstwo <i>Chmury niewiedzy</i>	78
2.1.3. Język, struktura dzieła i zawarta w niej metoda	82
2.1.4. Źródła, na jakich opierał się autor <i>The Cloud of Unknowing</i>	94
2.1.5. Warunki konieczne do podjęcia pracy/dzieła kontemplacji	97
2.1.6. Metoda powtarzania prostego, jednosylabowego słowa	102

2.1.7. Mistycyzm <i>Obłoku</i>	106
2.2. Modlitwa medytacyjna w tradycji chrześcijańskiej	109
2.2.1. Nowy Testament.....	112
2.2.2. Ojcowie Kościoła o modlitwie	115
2.2.3. Jan Kasjan (Rozmowa IX i X z Abba Izaakiem).	116
2.2.4. Modlitwa Jezusowa	120
2.2.5. Inne źródła	125
2.3. Modlitwa medytacyjna w tradycjach niechrześcijańskich.....	129
2.3.1. Medytacja transcendentalna	130
2.4. Podsumowanie:	131
III. Kontrowersje związane z <i>Centering Prayer</i> ”	133
3.1. Tło	133
3.1.1 Ruch <i>New Age</i>	137
3.1.2. Wpływy religii Wschodu.....	141
3.1.3. Medytacja transcendentalna	148
3.1.4. Inne metody medytacyjne inspirowane praktykami Dalekiego Wschodu	153
3.2. Zarzuty stawiane wobec <i>Centering Prayer</i>	153
3.2.1. Artykuł Johna D. Drehera	154
3.2.2. Inni krytycy	166
3.2.3. Zarzuty stawiane przez Connie Rossini	173
3.3. Argumenty obrońców <i>Centering Prayer</i>	189
3.4. Modlitwa chrześcijańska w nauczaniu Kościoła	196
3.4.1. Katechizm Kościoła Katolickiego.....	196
3.4.2. List do Biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej (<i>Orationis formas</i>)	199
3.4.3. Jezus Chrystus Dawcą wody żywej. Refleksja chrześcijańska na temat <i>NEW AGE</i>	203
3.5. Podsumowanie	205

IV. Praktyczne skutki modlitwy medytacyjnej.....	210
4.1. Wpływ praktyk medytacyjnych na fizjologię człowieka.	216
4.1.1. Relaxation response.....	221
4.1.2. Badania naukowe nad reakcją relaksacyjną	225
4.1.3. Czynniki wiary i badania wpływu praktyk medytacyjnych na duchowość	233
4.2. Struktura i funkcjonowanie mózgu podczas praktyk medytacyjnych	241
4.2.1. Zmiany funkcjonalne i strukturalne mózgu zachodzące pod wpływem praktyk medytacyjnych.....	242
4.2.2. Budowanie mostu między mózgiem a umysłem człowieka.....	246
4.3. Badania naukowe nad <i>Centering Prayer</i>	257
4.3.1. Badania nad <i>Centering Prayer</i> pod egidą <i>Contemplative Outreach</i>	260
4.3.2. Badania nad <i>Centering Prayer</i> w ośrodkach medycznych	271
4.3.3. Badania nad <i>Centering Prayer</i> w ośrodkach akademickich	276
4.1. Podsumowanie	281
ZAKOŃCZENIE	284
BIBLIOGRAFIA	291

WSTĘP

Centering Prayer jest nową formą modlitwy chrześcijańskiej. Powstała w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku w klasztorze trapistów w Spencer w stanie Massachusetts w USA. Była odpowiedzią na głód duchowy Zachodu, w okresie ogromnych zmian społecznych i kulturowych XX wieku oraz upadku autorytetu tradycyjnych instytucji (w tym Kościoła). Ludzie poszukiwali wtedy odpowiedzi na swoje duchowe potrzeby w duchowości *New Age* i praktykach medytacyjnych Dalekiego Wschodu. Jest ona także owocem zmian, jakie zaszły w Kościele po Soborze Watykańskim II: otwarcia się na dialog z innymi wielkimi religiami, odnowy liturgicznej i powrotu do prawie zapomnianej w Kościele katolickim tradycji modlitwy kontemplacyjnej. Od samego początku cieszyła się ona zainteresowaniem, ale dopiero w latach osiemdziesiątych zaczęła być znana w szerszych kręgach Kościoła w USA. Dziś praktykowana jest w wielu krajach świata, także w Polsce.

Centering Prayer, jak określają ją jej twórcy, ojcowie Thomas Keating, M. Basil Pennington i William Meninger, jest modlitwą skierowaną do Trójjedynego Boga, który zamieszkuje w sercu człowieka, w samym jego centrum. Równocześnie jednak jest metodą, która ma przygotować człowieka na dar modlitwy kontemplacyjnej. Wypływa z długiej i bogatej chrześcijańskiej tradycji modlitwy kontemplacyjnej, korzenie której sięgają modlitwy nieustannej Ojców Pustyni (IV wiek) i apofatycznej teologii Pseudo-Dionizego (prawdopodobnie przełom V i VI wieku). Opiera się o czternastowieczne dzieło nieznanego autora angielskiego pt. *Chmura niewiedzy*, korzysta z nauczania świętych Jana od Krzyża i Teresy z Avila, jak również mistrzów duchowości cysterskiej. Zostanie ona zaprezentowana w oparciu o oryginalne teksty trapistów z klasztoru w Spencer. Dodatkowo uwzględnione zostaną oryginalne teksty kilku uczniów Thomasa Keatinga.

Ze względu na swoją nowość (*Centering Prayer* [CP] ma dopiero 40 lat), nie została ona jeszcze opracowana. Pierwszych prób jej analizy podjęli się irlandzki teolog Murchadh Ó Madágain¹ i anglikańska teolog Cynthia Bourgeault². Zaczęły też powstawać prace

¹ Zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious* (New York 2007).

² Zob. C. BOURGEAULT, *Centering Prayer and Inner Awakening* (Lanham, Chicago, New York, Toronto, and Plymouth, UK 2004); C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer. Nondual Christianity in Theory and Practice* (Boulder 2016).

dyplomowe³ na jej temat. Jest ona jednak ciągle niedokładnie przebadana i wiele pytań z nią związanych nie znalazło jeszcze odpowiedzi. Dotyczy to szczególnie teologii *Centering Prayer*, którą rozwinęli tak o. Pennington, jak i o. Keating. Dlatego przy użyciu metody analityczno-syntetycznej zostały przebadane prace źródłowe (dzieła wszystkich trzech trapistów), jak również prace ich zwolenników i następców. Prace angielskojęzyczne były tłumaczone jak najdosłowniej, żeby zachować oryginalną myśl autora, czasem kosztem poprawności stylistycznej języka polskiego. Trudne do przetłumaczenia terminy zostały podane także w języku oryginalnym.

Myśl Penningtona wpisuje się w tradycyjnie chrześcijańską teologię modlitwy kontemplacyjnej (o. Bazyli interesował się dziełami średniowiecznych mistyków cysterskich, takich jak William od św. Wiktora czy św. Bonawentura i pozostał wierny ich afektywnej teologii miłosnego zjednoczenia z Bogiem). Thomas Keating natomiast opisuje rozwój duchowy i przedstawia teologię CP bardziej współczesnym językiem, zbliżonym do języka psychologii, dialogu międzyreligijnego oraz tego używanego w *New Age*. Opisuje on drogę rozwoju duchowego człowieka, używając teorii psychologicznych i zastępując klasyczne etapy zjednoczenia z Bogiem osiąganiem wyższych poziomów świadomości. Jest to rzadko spotykana metoda opisywania zarówno doświadczenia mistycznego jak i rozwoju duchowego w chrześcijańskiej teologii i, jako taka, na pewno zasługuje na dokładne przestudiowanie. W niniejszej pracy ten aspekt nauczania Keatinga został jednak tylko zasygnalizowany, ponieważ przeprowadzenie jego głębszej analizy wykracza poza ramy opracowania.

Jednym z celów tej pracy jest przedstawienie samej *Centering Prayer* i jej twórców. Jest to modlitwa, która dopiero zaczyna swoją zauważalną obecność w Polsce, wydaje się więc że ogólne jej przedstawienie pozwoli przybliżyć ją polskiemu czytelnikowi (Rozdział I pracy). Została też krótko omówiona organizacja pod nazwą *Contemplative Outreach*⁴, promująca tę formę modlitwy. Założona w 1984 roku przez jednego z twórców *Centering Prayer*, ojca Thomasa Keatinga, jest dziś obecna w trzydziestu dziewięciu krajach świata⁵. Jest prowadzona przez jego następców, promując *Centering Prayer*, dbając o wierność jej nauczania i zapewniając narzędzia do jej propagowania (książki i nagrania twórców, konferencje, wsparcie dla lokalnych grup). Ta część pracy opiera się przede wszystkim

³ Zob. H. SANDEN, *Centering Prayer. How Can We Become More Aware of the True Self in this Post-Modern Era? A Study on Thomas Keating's Understanding of Centering Prayer. A Methodist Theology* (Middletown DE 2021).

⁴⁴ Zob. stronę internetową organizacji: <https://www.contemplativeoutreach.org/> (18.04.2021; 22:19).

⁵ Zob. K. FREY, *Bridge Across Troubled Waters. Centering Prayer and the Theological Divide* (Great Barrington MA 2017), s. 204.

na oryginalnych źródłach angielskojęzycznych, które zostały zbadane metodą analityczną z elementami metody historycznej w celu wyabstrahowania głównych myśli Trapistów⁶ na temat *Centering Prayer* oraz przebadania procesu jej powstawania i środowiska, z jakiego się wywodzi. Użyte w tym celu zostały prace przede wszystkim ojców Keatinga i Penningtona i książka ojca Meningera, ale też teksty uczniów i następców Keatinga, często związanych z *Contemplative Outreach*.

Następnie zostały omówione dzieła, które jej twórcy wskazują jako źródła *Centering Prayer* (Rozdział II pracy). W oparciu o teksty Trapistów zostały wybrane te prace, na które oni sami się powołują. Następnie te wyselekcjonowane teksty przeanalizowano i porównano z pismami Mnichów ze Spencer. Większość tekstów używanych w pracy zostało przeanalizowanych w oryginalnym języku angielskim (do badań nad głównym źródłem, na jakie się twórcy modlitwy powołują, *Chmurą niewiedzy*, zostało użyte kilka różnych tłumaczeń angielskojęzycznych, jak również kilka jej polskich przekładów), zaś teksty Ojców Pustyni, jak również świętych Teresy z Ávila i Jana od Krzyża przestudiowano głównie w języku polskim. Celem tych wysiłków jest próba przedstawienia, za pomocą metody syntetycznej, wspólnych treści obecnych w pracach Trapistów i w dziełach, na jakie się powołują. Choć takie próby pojęli już Ó Madagáin, Bourgeault i inni, wydaje się uzasadnione, by prześledzić, gdzie Trapiści szukali źródeł dla swojej metody, ponieważ są oni oskarżani o przejęcie pewnych aspektów swojego nauczania spoza tradycji chrześcijańskiej.

Kolejnym zamierzeniem pracy jest przeanalizowanie argumentów używanych w dyskusji na temat *Centering Prayer*. Zrobiono to w Rozdziale III pracy. Ze względu na kontekst, w jakim *Centering Prayer* się rozwijała i w jakim żyli także jej krytycy, również on, przy użyciu metody analitycznej z aspektami metody historycznej, został dogłębnie przestudiowany. Był to czas fascynacji duchowością *New Age* i wschodnimi metodami medytacyjnymi. Dlatego w oparciu o różne, często angielskojęzyczne źródła dotyczące ruchu *New Age*, religii dalekowschodnich i wypracowanych przez te religie metod medytacji, zostało zaprezentowane środowisko jej powstania. Jest to istotna część badań, często bowiem krytycy *Centering Prayer* zarzucają, że Trapiści włączyli elementy tych prądów i technik do swojej metody argumentując, że są im znane, ponieważ sami je studiowali.

Następnie, na podstawie angielskojęzycznych artykułów i książek tak krytyków CP, jak i jej zwolenników, została przeprowadzona analiza ich tekstów. Zostały one także, za pomocą

⁶ W tej pracy słowo trapiści (mała litera) będzie używane na określenie członków Zakonu Cystersów Ściślejszej Obserwacji, a słowa Trapiści/Trapista na określenie konkretnych trzech członków tego Zakonu, twórców *Centering Prayer*: Thomasa Keatinga, Basila Penningtona i Williama Meningera.

metody analityczno-syntetycznej, porównane z nauczaniem Kościoła. Wprawdzie Trapiści i zwolennicy *Centering Prayer* próbowali udzielić ogólnej odpowiedzi na niektóre z tych zarzutów (co zostało, rzecz jasna, ujęte w pracy), ale dotąd nie zostały jeszcze poddane analizie poszczególne teksty krytyków. Przystudiowanie tych tekstów ma na celu z jednej strony wskazanie, które aspekty *Centering Prayer* mogą być kontrowersyjne, z drugiej zaś ocenienie, na ile argumenty krytyków są przekonujące. Ponieważ taka analiza nie została jeszcze przeprowadzona, ta praca może być pierwszą próbą jej dokonania.

Popularność metod medytacyjnych Wschodu wzbudziła zainteresowanie naukowców. Zaczęto badać oryginalne wschodnie metody medytacyjne i ich świeckie adaptacje⁷ pod kątem zmian, jakie zachodzą w organizmie człowieka na skutek ich praktykowania. Wyniki tych badań pokazały, że praktyki medytacyjne wywierają korzystny wpływ na fizjologię i funkcjonowanie organizmu oraz na rozwój psychoduchowy człowieka. W efekcie techniki medytacyjne są dziś szeroko stosowane jako metody terapeutyczne, tak w formie prewencyjnej terapii antystresowej, jak również jako terapie wspomagające tradycyjne leczenie farmakologiczne i chirurgiczne. *Centering Prayer* została zaproponowana jako chrześcijańska alternatywa⁸ dla tych technik.

Celem tej pracy jest prześledzenie przeprowadzonych badań nad medytacją wschodnią (których jest bardzo wiele), jak również nad *Centering Prayer* (których do dzisiaj jest wciąż bardzo mało). W tym celu przejrano artykuły naukowe prezentujące te badania, a wybrane z nich przeanalizowano pod kątem zależności między stosowanymi technikami a zmianami zachodzącym tak w ciele człowieka, jak również w jego psychice i duchowości. Wyniki tej analizy przedstawiono w Rozdziale IV pracy. Szczególna uwaga została zwrócona na badania opisujące wpływ tych metod (zwłaszcza *Centering Prayer*) na dobrostan psychoduchowy człowieka.

Badania przeprowadzone nad oddziaływaniem praktyk medytacyjnych na organizm nie tylko wywarły ogromny wpływ na sam sposób leczenia, ale podważyły tradycyjny model rozumienia medycyny i związaną z nim dualistyczną wizję człowieka. Do tej pory medycyna koncentrowała się na jednostce chorobowej. Wedle klasycznego modelu oddzielała ona ciało od umysłu: leczy się ciało, a co myśli pacjent – nie ma znaczenia. Teraz okazało się, że nie tylko myśli, ale nawet wierzenia i duchowość pacjenta odgrywają ogromną rolę w terapii.

⁷ Niektóre ze wschodnich metod medytacji zostały wyizolowane ze swojego religijnego kontekstu by dopasować je do mentalności Zachodu, jak medytacja transcendentna (TM) i mindfulness.

⁸ Zob. J.J. KNABB, „Centering Prayer as an Alternative to Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression Relapse Prevention”, *J Relig Health* 51 (2012) 908-924.

Spowodowało to przewrót w myśleniu o człowieku, który dotyka również teologii (widać to już w przypadku teologii pastoralnej⁹). Niniejsza praca ma na celu pokazanie tych procesów w nadziei, że przyczyni się w ten sposób do lepszego zrozumienia duchowości człowieka i roli modlitwy, szczególnie *Centering Prayer*, w rozwoju tej duchowości. W tym celu przeanalizowano książki wybranych autorów, jak Herbert Benson czy Jeffrey Schwartz oraz artykuły przedstawiające wyniki badań nad zmianami zachodzącymi pod wpływem praktyk medytacyjnych, opublikowane w angielskojęzycznych naukowych czasopismach medycznych. Wyniki tej analizy również zostały przedstawione w Rozdziale IV w nadziei, że pozwolą zrozumieć zależności pomiędzy wiarą, aktywnością umysłową i ciałem.

Przeprowadzone badania nad *Centering Prayer* i przedstawienie ich wyników w tej rozprawie miało więc kilka celów. Po pierwsze, prezentuje ona nową metodę modlitwy, zwaną *Centering Prayer*, jej twórców i promującą ją organizację *Contemplative Outreach*. Przeanalizowano również i zweryfikowano źródła, na jakich ta metoda została oparta. Następnie przebadano argumenty jej przeciwników i jej zwolenników, i zestawiono je z dokumentami Kościoła. Na koniec przeanalizowano publikacje naukowe z dziedziny nauk medycznych nad wpływem metod medytacyjnych na człowieka w jego trzech wymiarach: cielesnym, psychicznym i duchowym i zbadano, czy mogą one, zwłaszcza *Centering Prayer*, wywierać korzystny wpływ na dobrostan psychoduchowy człowieka.

⁹ Zob. K.A. BINGAMAN, *The Power of Neuroplasticity for Pastoral and Spiritual Care* (Lanham 2014).

I. Modlitwa *Centering Prayer*

Centering Prayer jest stosunkowo nową formą modlitwy w Kościele katolickim, powstała ona bowiem i jest znana pod tą nazwą dopiero od połowy XX wieku. Modlitwa ta została opracowana i zaczęto jej nauczać w klasztorze trapistów w USA w odpowiedzi na apel papieża Pawła VI do mnichów, by „zrobili co mogą, aby pomóc Kościołowi odnaleźć na nowo jego wymiar kontemplacyjny, bo [...] bez tego nigdy nie będzie możliwe prawdziwe, głębokie odnowienie”¹, odnowienie, do którego nawoływał Sobór Watykański II. Jej powstanie było także odpowiedzią na duże zapotrzebowanie wśród współczesnych chrześcijan na duchową relację z Bogiem i poszukiwanie przez nich form głębszej modlitwy kontemplacyjnej, która do takiej relacji mogła prowadzić. Już w latach sześćdziesiątych na Zachód dotarły medytacyjne formy modlitwy z Dalekiego Wschodu i wielu katolików, szczególnie w krajach wysoko rozwiniętych, opuszczało Kościół, by szukać mistycznych przeżyć w tych nowych praktykach religijnych². Pociągał ich fakt, że wschodnie religie oferowały praktyczne rady, co należy robić, by osiągnąć oczekiwane efekty, to znaczy wyciszenie, spokój i poczucie szczęścia. Trapiści z klasztoru Świętego Józefa w Spencer w stanie Massachusetts, którzy według swojej reguły prowadzili życie modlitwy kontemplacyjnej, postanowili przybliżyć swoje mnisze doświadczenie osobom spoza swojej wspólnoty. Wypracowali oni metodę opartą na chrześcijańskich tradycjach³, której celem było przygotowanie człowieka na modlitwę kontemplacyjną. Wierzyli, że taka modlitwa pomoże ludziom odnaleźć Boga i że to spotkanie z Nim doprowadzi ich do prawdziwego szczęścia.

Bóg obdarza wybranych ludzi darem kontemplacji bez żadnego wysiłku z ich strony. Teologia określa taki dar Boży darem kontemplacji wlanej. Ale wielu chrześcijan przez wieki poprzez różne metody modlitewno-ascetyczne próbowało i próbuje szukać Boga, współpracować z łaską Bożą i otworzyć się na dar kontemplacji nabytej. Zamiarem twórców *Centering Prayer* było stworzenie metody, która byłaby sama w sobie modlitwą,

¹ M.B. PENNINGTON, *An Invitation to Centering Prayer* (Liguori MO 2001), s. vii (tłumaczenie własne).

² Zob. T. KEATING, *Intimacy with God. An Introduction to Centering Prayer* (New York 2009), s. xiv-xvii.

³ Zob. T. KEATING, *Open Mind, Open Heart. The Contemplative Dimension of the Gospel* (New York 2006), s. 140-157; T. KEATING, *Open Mind, Open Heart. The Contemplative Dimension of the Gospel* (New York 2003), s. 19-31; M.B. PENNINGTON, *Centering Prayer. Renewing an Ancient Christian Prayer Form* (New York, London, Toronto, Sydney, Auckland 2001), s. 15-28. Zob. także <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-centering-prayer> (18.04.2021; 22:22).

ale równocześnie przygotowywałyby na dar modlitwy kontemplacyjnej i prowadziłyby do zjednoczenia z Bogiem. M. Basil Pennington, jeden z twórców tej metody, zastanawiając się, czy *Centering Prayer* prowadzi do kontemplacji wlanej czy nabytej, pisze, że „kontemplacja nabyta może być rozumiana jako ta modlitwa, która wypływa z ludzkiej działalności, w pełni używając wlane łaski wiary, nadziei i miłości, podczas gdy wlane kontemplacja może być widziana raczej jako działanie Boga, pobudzające dary Ducha Świętego”⁴. Po czym dodaje, że „kiedy zaprosimy Boga z uwagą, otwierając przestrzeń ciszy wewnątrz siebie, to Bóg zacznie mówić do naszych dusz, nie słowami czy pojęciami, ale w tajemniczy sposób przez który miłość się wyraża – przez obecność”⁵. Metoda opracowana przez Trapistów ma więc w założeniu dopomóc człowiekowi w osiągnięciu wyciszenia i otwarciu w sobie wewnętrznej przestrzeni, by Bóg mógł w niej zacząć działać. Oferuje ona konkretne rady dotyczące tego, jak uspokoić myśli, wyciszyć emocje i skupić uwagę na pragnieniu bycia z Bogiem, pragnieniu, które „jest wpisane w serce człowieka, ponieważ został on stworzony przez Boga i dla Boga”⁶.

Drugi z jej twórców, Thomas Keating, przedstawia *Centering Prayer* jako „próbę odnowienia nauki modlitwy kontemplacyjnej w tradycji chrześcijańskiej [...] i jako] staranie, by przedstawić tę tradycję w aktualnej formie, wprowadzając do niej pewien porządek i metodę”⁷. Sformułowanie metody jest kluczowe w przekazywaniu praktycznych rad, co należy robić, by uspokoić myśli i otworzyć się na głos Boga. Ich metoda nie jest oryginalna, ponieważ odnalazł ją trzeci z trapistów, William Meninger w książce anonimowego autora z XIV wieku pod tytułem *Obłok niewiedzy*, który ją z tego dzieła „wyekstrahował”⁸. Oni ją jedynie uporządkowali, opracowali jej podstawy teologiczne i przedstawili w formie zrozumiałej współczesnemu człowiekowi. Metody tej można się łatwo nauczyć i nie tylko, że bez trudu można ją dodać do tradycyjnie chrześcijańskich praktyk modlitewnych, ale ona je ożywia i przybliża do Boga. Thomas Keating przekonuje, że „modlitwa kontemplacyjna jest najlepszym przygotowaniem do liturgii, a liturgia [...] prowadzi (*fosters*) do modlitwy kontemplacyjnej, [obie zaś] razem wspomagają nieprzerwany proces nawracania się, do którego nawołuje

⁴ M.B. PENNINGTON, *Centered Living. The Way of Centering Prayer* (Liguori MO 1999), s. 53-54, (tłumaczenie własne).

⁵ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 54, (tłumaczenie własne).

⁶ Katechizm Kościoła Katolickiego, artykuł 27.

⁷ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 3, (tłumaczenie własne).

⁸ Zob. G. FITZPATRICK-HOPLER, „The Spiritual Network of Contemplative Outreach Limited”, *The Divine Indwelling. Centering Prayer and Its Development* (New York 2001) 55-67, s. 59.

Ewangelia”⁹. Zaproponowany przez siebie sposób rozumieją Trapiści jako „specyficzną metodę przygotowania się na dar kontemplacji”¹⁰. Stał się on na tyle popularny, że jest dziś praktykowany w całym świecie chrześcijańskim.

W tej części pracy przedstawiono metodę Trapistów w oparciu o informacje zawarte w pracach jej twórców oraz zamieszczone na stronie internetowej *Contemplative Outreach, Ltd.*,¹¹ organizacji założonej przez Thomasa Keatinga, która (obok międzywyznaniowej organizacji *Mastery Foundation*¹², współzałożonej przez Penningtona), promuje *Centering Prayer* i wspiera społeczność ją praktykującą. Zostanie wyjaśniona sama nazwa modlitwy i przedstawiony cel, jakiemu ma ona służyć. Pokazane także zostaną wymagania, jakie powinien spełniać chrześcijanin pragnący tę formę modlitwy wprowadzić do swojego życia modlitewnego. Następnie przedstawiono postaci twórców *Centering Prayer*, ojców zakonu trapistów, Thomasa Keatinga, M. Basila Penningtona i Williama Meningera. W tym celu wykorzystano zarówno informacje z dzieł samych autorów, jak i materiał dostępny na stronie *Contemplative Outreach*, a także informacje z nekrologów, memoriałów i artykułów opublikowanych po śmierci każdego z Trapistów. Na koniec zaprezentowano historię powstania i dzisiejszą działalność organizacji *Conteplative Outreach*, która odgrywa ogromną rolę w szerzeniu praktyki *Centering Prayer* i stanowi bogate źródło informacji i wsparcia dla rozwoju życia duchowego.

1.1 WPROWADZENIE DO *CENTERING PRAYER*

Jak pisze Gail Fitzpatrick-Hopler, aktywna członkini organizacji promującej *Centering Prayer*, o nazwie *Contemplative Outreach*, druga połowa dwudziestego wieku przyniosła dwa wydarzenia: Sobór Watykański II na Zachodzie i wygnanie Dalai Lamy na Wschodzie, które wpłynęły na to, że styl życia monastycznego rozprzestrzenił się poza mury klasztorów na cały świat. Zapoczątkowało to kontakty między członkami różnych religii, a mnisi zaczęli dzielić się „kontemplacyjnymi wartościami ciszy, prostoty i samotności (*solitude*) ze zwykłymi ludźmi, którzy poszukiwali głębszej relacji ze sobą,

⁹ T. KEATING, *The Mystery of Christ. The Liturgy as Spiritual Experience* (New York 2008), s. 1, (tłumaczenie własne).

¹⁰ T. KEATING, *The Mystery of Christ*, s. 2, (tłumaczenie własne).

¹¹ Zob. *Contemplative Outreach*, <https://www.contemplativeoutreach.org/>

¹² Zob. *Mastery Foundation*, <https://www.masteryfoundation.org/> (28.11.2023; 22:26).

z innymi i, co najważniejsze, z Bogiem”¹³. Trzech trapistów z klasztoru Świętego Józefa w Spencer w stanie Massachusetts, ojcowie Basil Pennington, William Meninger i opat Thomas Keating także pragnęło „podzielić się monastycznymi skarbami modlitwy kontemplacyjnej”¹⁴, którą żyli na co dzień. W wyniku ich wysiłków powstała metoda modlitwy ciszy, którą początkowo nazywali *Modlitwą Obłoku* (*The Prayer of The Cloud*), ponieważ ojciec Meninger „wyekstrahował” ją z czternastowiecznego klasyku *Obłok niewiedzy*.

Strona internetowa *Contemplative Outreach* także przypisuje powstanie tej modlitwy zmianom, jakie wprowadził Sobór Watykański II. Celem zwołania Soboru przez Jana XXIII było *aggiornamento* (uwspółcześnienie) i nawiązanie dialogu ze wszystkimi ludźmi zamieszkującymi Ziemię bez względu na religię¹⁵, czyli otwarcie się Kościoła na współczesny świat oraz zapoczątkowanie dialogu ekumenicznego i międzyreligijnego. Jednym z postulatów Soboru było, jak przekonują autorzy na stronie *Contemplative Outreach*, by „odnowić nauczanie wczesnego chrześcijaństwa na temat kontemplacji w zaktualizowanym formacie”¹⁶. Na apel Soboru Watykańskiego II odpowiedzieli właśnie William Meninger, Basil Pennington i Thomas Keating. Zgodnie z zaleceniami Soboru oparli się oni na:

starożytnych praktykach chrześcijańskiego dziedzictwa kontemplatywnego, szczególnie tradycyjnej, monastycznej praktyce *Lectio Divina* i praktykach opisanych w anonimowym czternastowiecznym klasyku *Obłok niewiedzy* (*The Cloud of Unknowing*) oraz w dziełach takich chrześcijańskich mistyków jak Jan Kasjan, Franciszek Salezy, Teresa z Avila, Jan od Krzyża, Teresa z Lisieux czy Thomas Merton¹⁷.

Myślą przewodnią był dla nich biblijny fragment z Kazania na Górze (Mt 6,6): „Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie”¹⁸. Owocem ich starań jest „prosta metoda modlitwy ciszy dla współczesnych ludzi¹⁹”, zwana dzisiaj *Centering Prayer*.

¹³ G. FITZPATRICK-HOPLER, „The Spiritual Network”, s.58, (tłumaczenie własne).

¹⁴ G. FITZPATRICK-HOPLER, „The Spiritual Network”, s. 58, (tłumaczenie własne).

¹⁵ Zob. Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes”.

¹⁶ <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-centering-prayer> (18.04.2021; 22:22).

¹⁷ <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-centering-prayer> (18.04.2021; 22:22).

¹⁸ Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia, Pallottinum.

¹⁹ <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-centering-prayer> (18.04.2021; 22:22).

1.1.1. Nazwa *Centering Prayer*

Sama nazwa została zainspirowana słowami Thomasa Mertona, także trapisty, który opisując modlitwę zakonną (*monastic prayer*) stwierdził, że zaczyna się ona „nie tyle «rozważaniami», co «powrotem do serca», znalezieniem swojego najgłębszego **centrum**, by w obecności Boga, który jest źródłem naszego istnienia i naszego życia obudzić najgłębsze miejsca naszej istoty (*the profound depths of our being*)”²⁰. Merton odwołuje się tutaj do nauki Kościoła katolickiego, którą „Katechizm Kościoła Katolickiego” wyraża słowami:

Serce jest mieszkaniem, w którym jestem, gdzie przebywam (według wyrażenia semickiego lub biblijnego: gdzie "zstępuję"). Jest naszym ukrytym centrum, nieuchwytnym dla naszego rozumu ani dla innych; jedynie Duch Boży może je zgłębić i poznać. Jest ono miejscem decyzji w głębi naszych wewnętrznych dążeń. Jest miejscem prawdy, w którym wybieramy życie lub śmierć. Jest miejscem spotkania, albowiem nasze życie, ukształtowane na obraz Boży, ma charakter relacyjny: serce jest miejscem przymierza²¹.

W miejscu przymierza, w głębi człowieka, w jego sercu, w samym jego centrum zamieszkuje Bóg²², którego człowiek może tam spotkać. Od dawna stosowane praktyki życia duchowego i zakonnego (benedyktyni, karmelici, kameduli i inne wspólnoty mnisze) pokazały, że pewne formy modlitwy i sposób życia mogą pomóc w otwarciu się na Bożą łaskę i Bożą obecność w głębi duszy człowieka. Wiele reguł zakonnych opisuje konkretne praktyki, które mają to spotkanie ułatwić i zaleca różne formy wprowadzania ich w życie zarówno poszczególnych mnichów, jak i całej wspólnoty²³.

Informację, że nazwa *Centering Prayer* wywodzi się ze słów Mertona na temat modlitwy kontemplacyjnej, można też znaleźć na stronie internetowej *Contemplative Outreach*. Autorzy przywołują jego słowa, kiedy określił tę modlitwę jako „całkowicie skoncentrowaną (*centered*) na obecności Boga”²⁴, a dokładniej, „całkowicie skoncentrowaną (*centered*) na [Jego] obecności [...] Jego woli [...] Jego miłości [...] i wierze, dzięki której jedynie możemy poznać Bożą obecność”²⁵. Również M. Basil Pennington, który wyjaśnia w swojej książce, że nazwę wymyślił w czasie jego

²⁰ T. MERTON, *Contemplative Prayer* (New York 2014), s. 5-6, (tłumaczenie własne, pogrubienie dodane).

²¹ Katechizm Kościoła Katolickiego, artykuł 2563.

²² Zob. T. KEATING (ed.), *The Divine Indwelling. Centering Prayer and Its Development* (New York 2001).

²³ Zob. Regułę świętego Augustyna, Regułę świętego Benedykta, Regułę świętego Alberta czy Regułę świętego Franciszka.

²⁴ <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-centering-prayer/> (16.11.2020; 11:42).

²⁵ <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-contemplative-outreach/> (18.04.2021; 22:17)

warsztatów ich uczestnik, ksiądz Armand Proux²⁶, potwierdza, że nazwa modlitwy wzięła się z inspiracji Mertonem, który „w swoich dziełach podkreślał, że najprostszą drogą, by nawiązać kontakt z żywym Bogiem, jest wejście do centrum swego wnętrza, by dopiero stamtąd przejść do Boga”²⁷. W wywiadzie prowadzonym przez Gail Fitzpatrick-Hopler Pennington podaje więcej informacji. Mówi, że nazwa powstała na jego pierwszych warsztatach zorganizowanych poza klasztorem w Spencer dla wyższych przełożonych zakonów, które odbyły się w 1973 albo 1974 roku w *Mercy Lodge* Sióstr Miłosierdzia (*Sisters of Mercy*) w stanie Rhode Inland. Fakt, że określenie *Centering Prayer* przyjęło się tak szybko i powszechnie wskazuje na to, że oddało ono pewną prawdę i sens tej modlitwy jako metody szukania Bożej obecności w samym centrum ludzkiej istoty.

Penningtonowi podoba się ta nazwa, ponieważ wierzy, że obrazy i wyobrażenia pomagają nam zrozumieć lepiej znaczenie kryjące się w danym słowie, a słowo *centering* (środek, skupianie się na centrum, pomagający skupiać się na wnętrzu) dobrze oddaje to, co dzieje się w czasie tej modlitwy. W czasach biblijnych używano nazwy *modlitwa serca*, ale dziś, ze względu na postęp medycyny i rozwój kardiologii i kardiologii, taka nazwa może wprowadzać spore zamieszanie. Píše on:

użycie pewnego obrazu (*image*) pomaga, kiedy mówi się o modlitwie. Bardziej tradycyjna i biblijna nazwa «Modlitwa serca» sprawia dziś problem ... niektórzy są skłonni traktować jej wizerunek zbyt graficznie i budować drzwiczki, okienka i pokoje w swoich sercach, [a] ogromny wpływ medycyny w naszym społeczeństwie powoduje, że nasuwają się skojarzenia z bajpasami, sztucznymi sercami i stymulatorami. Niełatwo więc biblijnej wizji się przebić. Z drugiej strony jest prawie niemożliwe sobie wyobrazić «centrum»²⁸.

Według niego to dobrze, że trudno sobie wyobrazić centrum, ponieważ jeżeli ktoś próbuje wyobrazić sobie środek samego siebie, jest jakby wciągany wewnątrz siebie, „poniżej wszystkich wyobrażeń, do samego jądra (*the ground*) swojej istoty”²⁹, w to najgłębsze miejsce w samym środku siebie, gdzie mieszka Bóg i gdzie można Go tam spotkać.

Pennington wyznaje, że jego współbrat, William A. Meninger, nie lubi używać terminu *Centering Prayer*, choć także jest współtwórcą tej metody, i to pierwszym, który nad nią pracował. To Meninger „znalazł zakurzoną, małą książkę w bibliotece klasztoru,

²⁶ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 57. Sam Proulx wspomina o zmianie nazwy w swoim artykule, skromnie cytując jedynie Penningtona, zob. A. PROULX, „The Beginning of Centering Prayer”, *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington* (Brewster MA 2008) 79-84, s.81.

²⁷ M.B. PENNINGTON, „Centering Prayer”, *Finding Grace at the Center. The Beginning of Centering Prayer* (Woodstock VT 2009) 27-52, s. 36, (tłumaczenie własne).

²⁸ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 57, (tłumaczenie własne).

²⁹ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 57, (tłumaczenie własne).

Obłok niewiedzy (*The Cloud of Unknowing*) i kiedy ją czytał, z zachwytem zauważył, że to anonimowe czternastowieczne dzieło przedstawiało medytację kontemplacyjną jako coś, czego można nauczać, duchowy proces umożliwiający zwykłemu człowiekowi wejść i otrzymać bezpośrednio doświadczenie zjednoczenia z Bogiem”³⁰. Dlatego Meninger nazywał tę modlitwę właśnie „Modlitwą Obłoku” (*Prayer of The Cloud*)³¹. Penningtonowi jednak chyba takie określenie nie bardzo przypadło do gustu, bo powtarza żartobliwe słowa Thomasa Mertona na jej temat:

... po prostu walisz głową w tę chmurę niewiedzy – to wznosi cię troszeczkę ponad stratosferę, ale nie wyżej, [więc] ty bijesz swoją głową w tę chmurę niewiedzy i zdeptujesz wszystko w dół pod chmurę zapomnienia, a sam po prostu unosisz się w powietrzu³².

Meninger, choć zaakceptował nową nazwę³³, w swojej książce zamiast używać którejs z nich, woli mówić o modlitwie kontemplacyjnej jako o „miłosnym poszukiwaniu Boga” (*the loving search for God*)³⁴. Tak też zatytułował swoje dzieło.

Wydaje się, że popularność nazwy *Centering Prayer* może być związana również z faktem, że słowo *centering* można rozumieć jednocześnie na trzy sposoby: jako rzeczownik „centrum”, czasownik „skupiać się” (na czymś) i przymiotnik/imiesłów przymiotnikowy „skupiająca”. Po pierwsze, jak pokazano powyżej, słowo *centering* wskazuje na coś w samym środku, w przypadku tej modlitwy na samo centrum człowieka i na Boga, który w tym centrum zamieszkuje. Oznacza ono także czynność skupiania się, (kon)centrowania się na czymś, w tym wypadku jest to „centrowanie” się na Bogu zamieszkującym właśnie w samym centrum człowieka. Może ono również być użyte w formie przymiotnika określającego tę modlitwę i to na dwa sposoby; z jednej strony jest modlitwa s(kon)centrowana na Bogu (*God-centered Prayer*), czyli mającą Boga jako punkt centralny, a z drugiej strony jest to modlitwa „centrująca”, pomagająca w procesie

³⁰ Zob. <https://contemplativeprayer.net/> (25.04.2021; 14:14).

³¹ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 56.

³² M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 56, (tłumaczenie własne). Ten żart Mertona nawiązuje do wskazówek, jakie podaje Autor *Obłoku niewiedzy*, który w trzecim rozdziale pisze o „pewnego rodzaju ciemności w umyśle, jakby chmurze niewiedzy” pomiędzy modlącym się i Bogiem, a w rozdziale piątym dodaje: „tak jak chmura niewiedzy leży powyżej ciebie, między tobą i twoim Bogiem, tak musisz wygenerować (*fashion*) chmurę zapomnienia (*the cloud of forgetting*) poniżej ciebie, pomiędzy tobą a każdym stworzeniem [... ponieważ] wszystko nad czym rozmyślasz w czasie tej aktywności (*work*) staje się przeszkodą w zjednoczeniu z Bogiem” (oba cytaty z W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling* (New York 2014), s. 40 i s. 45, (tłumaczenie własne).

³³ Zob. W. MENINGER w wywiadzie z okazji dziesięciolecia *Contemplative Outreach* prowadzonym przez Gail Fitzpatrick-Hopler pt. *Centering Prayer - Origins & Inspirations: Thomas Keating, William Meninger, Basil Pennington*: <https://www.youtube.com/watch?v=11VFKlpbol8> (dostęp: 16.12.2020).

³⁴ Zob. W. MENINGER, *The Loving Search for God. Contemplative Prayer and The Cloud of Unknowing* (New York, London 2011).

(kon)centrowania się na czymś. Można więc powiedzieć, że nazwa *Centering Prayer* oddaje doświadczenie modlącego się nią człowieka, dla którego jest ona metodą **centrującą** jego uwagę, a przez to, że jest **scentrowana** na Bogu obecnym w samym **centrum** człowieka, jednocześnie pomagając mu w akcie modlenia się nią **centrować** się na Tym, którego kocha, szuka i którego obecności pragnie.

Na język polski nazwę *Centering Prayer* przetłumaczono jako „głęboka modlitwa” (Krzysztof Pachocki, Wojciech Drażek, i polska gałąź *Contemplative Outreach* pod nazwą *Ruch Odnowy Kontemplacyjnej*)³⁵ albo jako „modlitwa prowadząca do środka” (Monika Sobejko i Małgorzata Cygan)³⁶. Pierwsze tłumaczenie zwraca uwagę na głębię modlącego się człowieka, ale rezygnuje z użycia słowa *center*. Drugie tłumaczenie zdaje się oddawać wierniej znaczenie słowa *centering* opisującego samą modlitwę jako (kon)centrującą (prowadzącą do) i zachowując istotę modlitwy w sensie szukania centrum człowieka (środka), w którym mieszka Bóg. Niestety w języku polskim słowo środek nie zawsze kojarzy się z najgłębszym wnętrzem człowieka czy biblijnym sercem. By uniknąć tego typu problemów, w tej pracy jest używana nazwa oryginalna, *Centering Prayer*.

1.1.2. Cel *Centering Prayer*

Wszyscy zwolennicy *Centering Prayer* podkreślają, że jej celem jest spotkanie Boga, pogłębienie relacji z Nim i zjednoczenie z Nim. Każdy z Trapistów, na swój sposób argumentuje, że najważniejsza w *Centering Prayer* jest intencja, pragnienie szukanie Boga, otwarcie się na Bożą łaskę, że jej „istotą jest to, że koncentrujemy się na Bogu, oddajemy się w pełni i tak całkowicie Bogu, jak to tylko możliwe, nie szukając nic dla siebie. W zasadzie mówimy: jestem cały Twój Panie”³⁷. Wszystko inne: wyciszenie umysłu, spokój ducha, poczucie radości, szczęścia i sensu życia, nawet korzyści zdrowotne, to jedynie uboczne efekty komunii z Bogiem w modlitwie. To Bóg mieszkający w sercu człowieka, to spotkanie z Nim we własnym sercu jest celem każdej modlitwy chrześcijańskiej, w tym również celem *Centering Prayer*.

³⁵ Zob. T. KEATING – K. PACHOCKI, *Zaproszenie do miłości* (Poznań 2005); T. KEATING – W. DRAŻEK, *Modlitwa głębi. Jak znaleźć wewnętrzny spokój* (Kraków 2023); zob. także Ruch Odnowy Kontemplacyjnej, *Modlitwa Głębi*, <https://www.odnowakontemplacyjna.com/> (20.05.2021; 10:15).

³⁶ Zob. M.B. PENNINGTON – M. SOBEJKO – M. CYGAN, *Modlitwa prowadząca do środka: powrót do starochrześcijańskiej metody modlitwy* (Kraków 2013).

³⁷ M.B. PENNINGTON, *True Self/False Self. Unmasking the Spirit Within* (New York 2000), s. 12, (tłumaczenie własne).

Pennington, wyjaśniając jak widział on potrzebę powstania *Centering Prayer*, pisze o ludzkim pragnieniu Boga, które przez wieki prowadziło i wciąż prowadzi ludzi do poszukiwania Go w ciszy, na pustyni, na Dalekim Wschodzie³⁸, w modlitwie, w liturgii i we własnym sercu. Wspomina m. in. swojego patrona, Bazylego Wielkiego, który opuścił Ateny i udał się na Wschód, gdzie najpierw prowadził życie pustelnicze, a potem mnisze³⁹.

Ojciec Basil był świadomy, że wielu współczesnych mu chrześcijan także zwracało się ku Wschodowi w poszukiwaniu metody, która pozwoliłaby im odnaleźć to coś, co nazywa on „całościowością (*wholeness*), która tak naprawdę jest świętością (*holiness*)”⁴⁰. Chciał im zaproponować chrześcijańską metodę modlitwy, jaką jest dla niego *Centering Prayer*, wierząc, że spotkają w niej Boga. Miał nadzieję, że ta Boża obecność zaspokoi pragnienie ich serc na tyle, że zapragną wrócić do swoich chrześcijańskich korzeni. Kiedy nauczał tej modlitwy na rekolekcjach zauważył, że dla wielu chrześcijan szukających bliższej relacji z Bogiem, *Centering Prayer* stała się *de facto* właśnie taką drogą na pustynię, ale bez potrzeby opuszczania własnej wspólnoty religijnej. Jego nauczanie podsumowuje, opierając się na wypowiedziach samego Penningtona, E. Glenn Hinson:

... *Centering Prayer* jest «prostą metodą – techniką, jeśli wolisz ten termin – żeby wejść w kontakt z tym, co istnieje (*to get in touch with what is*) ... Ma na celu otwarcie drogi, by stale żyć ze środka, żyć z pełni, którą jesteśmy». Bóg stworzył nas byśmy byli Jego bliskimi przyjaciółmi, jak Pismo Święte stale nam przypomina. «Nie tylko kilku wybranych, ale wszyscy jesteśmy powołani do intymności kontemplacyjnego zjednoczenia z Bogiem». My naprawdę jesteśmy nie tylko powołani do bliskości, «ale by zjednoczyć się całkowicie z Synem Bożym wewnątrz życia Trójcy Świętej i [uczestniczyć] w przekazywaniu Ducha Przenajświętszego, tej wielkiej Miłości między Ojcem i Synem» (*to take possession of our very oneness with the Son of God in the inner life of the Trinity in the communication of the very Love of the Father and Son, the Most Holy Spirit*). Na tym właśnie polega *Centering Prayer*⁴¹.

Trapiści widzieli wielu młodych ludzi Zachodu, wyjeżdżających na Daleki Wschód w poszukiwaniu nauczycieli duchowych praktyk medytacyjnych (Keating mówił nawet o „głębokim współcześnie głodzie duchowym”⁴²). Z czasem takie praktyki w różnych formach dotarły także na Zachód i szybko zaczęły się cieszyć ogromną popularnością. W ślad za tym pojawiły się badania naukowe nad ich wpływem na zdrowie i psychikę

³⁸ Zob. M.B. PENNINGTON, *An Invitation to Centering Prayer* (Liguori MO 2001), s. 4.

³⁹ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 19.

⁴⁰ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 19, (tłumaczenie własne).

⁴¹ E.G. HINSON, „Free to Love. The Dreamer and the Realist”, *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington* (Brewster MA 2008) 107-119, s. 116, (tłumaczenie własne).

⁴² T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xiv, (tłumaczenie własne).

człowieka, których wyniki pokazywały realne korzyści płynące z ich stosowania, więc lekarze zaczęli polecać je jako terapię wspomagającą leczenie. Niestety, pomijano przy tym religijne i duchowe aspekty, nie wspominając nawet o relacji z Bogiem. Dlatego Trapiści musieli być bardzo ostrożni w swojej nauce tak o *Centering Prayer*, jak i o modlitwie kontemplacyjnej, do której miała ona prowadzić. Pennington na przykład ostrzega, że choć modlitwa kontemplacyjna przynosi wiele konkretnych korzyści nie tylko duchowych, ale i psychofizycznych (mówi o rozluźnieniu napięcia, wewnętrznym spokoju, mniejszej potrzebie snu, łatwiejszym przyswajaniu informacji, lepszej pamięci i kreatywności, większej radości, szczęściu i cieszeniu się pełnią życia⁴³), to ani ich osiągnięcie ani żadne inne korzyści nie powinny być motywacją naszej modlitwy. Pisze wprost, że „jeśli wchodzimy w *Centering Prayer* szukając którejkolwiek z tych korzyści, to ich nie osiągniemy. Ponieważ tak naprawdę nie będziemy się modlić; będziemy nadal w pewien sposób szukać siebie zamiast szukać Boga, a esencją [*Centering*] *Prayer* jest szukanie Boga. To jest w pewnym sensie umieranie własnego ja, porzucanie siebie, by całkowicie oddać się Bogu”⁴⁴, by szukać zjednoczenia z Bogiem. Zachęca do podjęcia trudu modlitwy kontemplacyjnej, która prowadzi do spotkania Boga we własnym sercu, ponieważ pogłębia ona już istniejącą relację z Bogiem i prowadzi do lepszego Jego poznania, nie tyle przez intelekt, co przez miłość. Przypominając słynne słowa św. Augustyna o niespokojnym sercu⁴⁵ dodaje, że „jesteśmy stworzeni do głęboko intymnej przyjaźni z Panem [... i dlatego nie wystarczy samo słuchanie] słów Pana, bez względu na to jak są wspaniałe, [bo] pragniemy głębszego, bardziej doświadczonego zjednoczenia z Bogiem”⁴⁶. To zjednoczenie z Bogiem jest celem i przeznaczeniem człowieka, a modlitwa kontemplacyjna jest do niego drogą.

W podobnym stylu wyraża się William Meninger. Podkreśla on, że w modlitwie zawsze chodzi o relację z Bogiem. Już w pierwszych słowach swojej książki *The Loving Search for God* pisze:

Dziecko Boga, ta książka jest dla ciebie, jeśli chcesz, by nią była. Jeśli kochasz Boga albo jeśli po prostu *chcesz* kochać Boga, ta książka jest dla ciebie. [...] Jeśli czujesz w swoim sercu, że twoje zobowiązanie wobec Boga (*commitment to God*) popycha cię, by kochać, by odkrywać, czym jest miłość, by doświadczać miłości, by dzielić się miłością

⁴³ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 38-40.

⁴⁴ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 40, (tłumaczenie własne).

⁴⁵ ŚWIĘTY AUGUSTYN, *Wyznania* (Warszawa 1982), s. 5.

⁴⁶ M.B. PENNINGTON, *An Invitation to Centering Prayer*, s. 28-29, (tłumaczenie własne).

i by przyjmować miłość, proszę, przeczytaj tę książkę i dziel się nią z innymi, którzy czują to samo⁴⁷.

Trapista więc nie namawia do czytania swojej książki osób zainteresowanych polepszeniem swego zdrowia czy poprawą samopoczucia, czy też odniesieniem jakiś innych korzyści, ale kieruje swoje dzieło do dzieci Bożych, które pragną miłować swego Ojca. Meninger wzoruje się tu na autorze *Obłoku niewiedzy*, który wręcz zabrania czytania swojego dzieła każdemu kto nie „postanowił z niezłomną determinacją, prawdziwie i szczerze być doskonałym naśladowcą Chrystusa”⁴⁸.

Również dla Thomasa Keatinga celem modlitwy kontemplacyjnej jest pogłębianie relacji z Bogiem i zjednoczenie z Nim. Wyjaśnia, że „kiedy siedzimy w milczącej modlitwie, cała nasza istota jest błaganiem o Ducha Świętego, najwyższy dar Ojca i Syna. [... Wtedy też] odpoczywamy w obecności Ojca, który nas kocha i który posłał swego Syna, Jezusa i swojego Ducha, by nas prowadził i kierował nas do zjednoczenia ze sobą”⁴⁹. Jak pisze, w takiej modlitwie „słuchamy Boga, otwarci i gotowi przyjąć (*open and receptive*) Bożą obecność w najgłębszym miejscu naszej istoty”⁵⁰.

Chcąc zachęcić ludzi do podjęcia trudu regularnej praktyki *Centering Prayer*, Opat ze Spencer stara się ją przybliżyć i wyjaśnić współczesnemu człowiekowi, dla którego język teologiczny może być niezrozumiały⁵¹. Dlatego często w swoich dziełach używa języka psychologii i jej terminologii, a swoje przemyślenia opiera na teoriach z tej dziedziny i osiągnięciach współczesnej nauki. Na przykład przedstawia on tak modlitwę kontemplacyjną, jak i *Centering Prayer* jako otwarcie się na Bożą terapię, podczas której Duch Święty uzdrawia człowieka i przygotowuje go do przemieniającego zjednoczenia z Bogiem. Keating poświęca dużo miejsca w swoich pracach rozwojowi człowieka, w tym rozwojowi duchowemu, który jest dla niego drogą czy podróżą, a którego szczytem czy celem jest właśnie zjednoczenie z Bogiem. Opiera się przy tym nie tylko na pracach psychologów i naukowców, ale również na tekstach mistyków, w tym dziełach Jana

⁴⁷ W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. xxi, (czcionka pochyła w oryginale), (tłumaczenie własne).

⁴⁸ E. GRIFFIN (ed.), *The Cloud of Unknowing* (New York 2004), s. 3, (tłumaczenie własne). Ten sam Autor otwiera jednak swoją drugą książkę, *The Book of Privy Counseling*, na szerszy krąg czytelników, ponieważ we wstępie do niej, wprawdzie pisze, że swoje dzieło adresuje wyłącznie do swojego ucznia, „a nie dla ogółu społeczności [... ale dodaje, że] byłoby nawet lepiej, jeśli ktokolwiek inny, kto podziela twoją wewnętrzną dyspozycję, także mógłby odnieść korzyść z tej książki”, zob. W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling* (New York 2014), s. 137, (tłumaczenie własne). Można przyjąć, że tą dyspozycją ma być pragnienie Boga, o którym pisze Meninger.

⁴⁹ T. KEATING, *The Better Part. Stages of Contemplative Living* (New York, London 2007), s. 82, (tłumaczenie własne).

⁵⁰ T. KEATING, *The Human Condition. Contemplation and Transformation* (New York 1999), s. 25, (tłumaczenie własne).

⁵¹ Zob. T. KEATING, *Invitation to Love. The way of Christian Contemplation* (New York 2010), s. 2.

od Krzyża. Widać to między innymi w miejscu, kiedy stwierdzając, że istotą modlitwy kontemplacyjnej jest czysta wiara i nic więcej⁵², definiuje tę czystą wiarę w oparciu o Jana od Krzyża jako „promień ciemności”, którego dusza nie może dostrzec, ponieważ nie posiada „żadnej władzy (*faculty*), która mogła by ją zauważyć”⁵³. Czysta wiara z góry zakłada wiarę w Boga, pragnienie Jego poznania i pełne zaufanie do Niego, dlatego Keating określa modlitwę kontemplacyjną jako „świat, w którym Bóg może zrobić wszystko [... dodając, że] każda prawdziwa modlitwa ma swoje podłoże w przekonaniu, że Duch Święty jest w nas i że nas niezawodnie i stale inspiruje”⁵⁴. Oczywiście, jest tu miejsce na wolną wolę człowieka, a co za tym idzie, wyrażenie lub niewyrażenie pozwolenia (*consent*), by Bóg działał w nas i przemieniał nas wedle swojej woli. Kiedy człowiek wyraża swoją zgodę, wstępuje na drogę rozwoju duchowego, który Keating opisał łącząc osiągnięcia psychologii właśnie z nauką Jana od Krzyża i jego „ciemną nocą”⁵⁵.

Podobnie jak Pennington, także Keating ostrzega, że nie można oczekiwać konkretnych przeżyć, ponieważ w modlitwie nie chodzi o to, żeby coś odczuć czy poczuć się lepiej, ale by zaufać Bogu. Wyjaśnia on, że *Centering Prayer* nie jest metodą wyciszenia ciała i umysłu, ale relacją opartą o wiarę, w której „fundamentalną postawą [...] jest otwarcie się na Boga”⁵⁶, co jest aktem woli człowieka, opartym na zaufaniu do Niego. Pełna ufania więź z Bogiem jest dla Keatinga podstawą każdej modlitwy chrześcijańskiej, mówi nawet, że „chrześcijańska droga duchowa jest oparta na pogłębiającym się zaufaniu do Boga”⁵⁷, podkreślając, że jedynie wtedy, kiedy Mu ufamy, możemy się odważyć, by otworzyć dla Niego swoje serce i spotkać Go tam w modlitwie. To zaufanie jest niezbędne, ponieważ otwierając się na Bożą obecność, otwieramy się także na Jego działanie w nas, a to znaczy, że wyrażamy zgodę na to, by nas zmieniał, leczył i uczył miłości. Taka Boża terapia może być bolesna i zaufanie jest niezbędnym czynnikiem, żeby nie uciec i nie wycofać się z niej.

Keating jest przekonany, że cierpienie jest częścią ludzkiego życia i trzeba je zaakceptować. Píše nawet, że „nie możemy osiągnąć pełni naszego odkupienia jak tylko przez cierpienie”⁵⁸, dodając, że musimy, jak Matka Boża, „postawić krzyż Chrystusa

⁵² Zob. T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 11.

⁵³ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 11, (tłumaczenie własne).

⁵⁴ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 13, (tłumaczenie własne).

⁵⁵ Zob. T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 67-76, 95-100; T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 57- 58, 84-85.

⁵⁶ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 37, (tłumaczenie własne).

⁵⁷ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 1, (tłumaczenie własne).

⁵⁸ T. KEATING, *And the Word Was Made Flesh* (New York 2011), s. 25, (tłumaczenie własne).

w centrum naszego życia”⁵⁹. Żeby jednak tak zaufać Bogu, by w pełni przyjąć Jego wolę, musimy Go poznać. Keating wierzy, że Ewangelia i liturgia pozwalają nam poznać Boga jako pełnego miłości i miłosierdzia⁶⁰. Dzięki temu przygotowują nas, by nie bać się Boga, ale Mu zaufać i otwierając się na Jego łaskę w *Centering Prayer*, pozwolić Duchowi Świętemu uzdrawiać nas na wszystkich poziomach naszej istoty. Dlatego pisze, że *Centering Prayer* „nie jest tylko metodą modlitwy, ale inicjuje w nas proces, który obejmuje odpowiedź całej naszej istoty (*involves the response of our whole being to*) na Ewangelię i jej wartości”⁶¹. Że jest ona „podróżą w nieznaną, wezwaniem by pójść za Jezusem poza wszystkie konstrukcje, ochrony, a nawet duchowe praktyki, które służą jako zabezpieczenia (*props*)”⁶², by zaufać Mu bezgranicznie. Można więc podsumować, że *Centering Prayer* dla Keatinga, podobnie jak dla Penningtona i Meningera, jest sposobem pogłębiania relacji z Bogiem.

Keating nie tylko oczekuje, że ludzie, którzy chcą praktykować *Centering Prayer* muszą pragnąć Boga, ale ponieważ uważa tę formę modlitwy za element rozwoju duchowego, widzi ją w kontekście całościowego życia modlitewnego i oczekuje jej widocznych owoców. Kładzie nacisk na przekazywanie bliźnim otrzymanej w modlitwie miłości i spodziewa się konkretnych zmian w życiu tych, którzy ją praktykują. Przestrzega nawet, by praktyka tej modlitwy nie stała się bezowocną formą odpoczynku. Pisze:

Centering Prayer jest [...] wyrazem więzi z Chrystusem, relacją budowaną przez refleksję i modlitwę afektywną [...] Jest to «odpoczynek w Bogu», żeby zacytować świętego Grzegorza Wielkiego. Ale nikt nie może zawsze odpoczywać, nawet jeśli jego modlitwa przynosi uspokojenie. Musi tam być działanie, wypływające z postawy wiary i miłości otrzymanej podczas (*prompted by the attitude of faith and love accessed in times of*) odpoczynku w Bogu. Odpoczynek w *Centering Prayer* musi się manifestować w codziennym życiu. Inaczej każda modlitwa, szczególnie, kiedy przynosi pocieszenie albo spokój, może przerodzić się w wysokiej klasy środek uspokajający, zostawiając nas w takiej samej sytuacji, w jakiej byliśmy wcześniej, mianowicie [w sytuacji] przywiązania do egocentrycznych celów lub trosk oraz braku wrażliwości na potrzeby innych ludzi. Tak więc wzajemne oddziaływanie między codziennym życiem a modlitwą przysposabiają nas do kontemplacyjnego wymiaru Ewangelii, która nie domaga się ani samej modlitwy ani samych czynów⁶³.

Dla Trapistów do pełni chrześcijańskiego życia, obok modlitwy kontemplacyjnej i dobrych uczynków, potrzebna jest też praktyka innych form modlitwy, zwłaszcza *Lectio*

⁵⁹ T. KEATING, *And the Word Was Made Flesh*, s. 26, (tłumaczenie własne).

⁶⁰ Zob. KEATING, *The Better part*.

⁶¹ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 36, (tłumaczenie własne).

⁶² T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 72, (tłumaczenie własne).

⁶³ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 82-83, (tłumaczenie własne).

divina, a przede wszystkim regularne uczestniczenie w liturgii⁶⁴ i przyjmowanie sakramentów świętych. Jak wyjaśnia Keating, to w liturgii i w swoich sakramentach Jezus udziela łask w szczególny sposób. Podkreśla on, że udział we Mszy Świętej i sakramentach stanowi niezbędną część Bożej terapii, ponieważ to wtedy Bóg Ojciec przez swojego Syna obdarza chrześcijanina specjalnymi łaskami. „Bez tego ugruntowania w pełni chrześcijańskiego życia, modlitwa kontemplacyjna może nas posunąć jedynie kawałek drogi w kierunku przemieniającego zjednoczenia”⁶⁵. Można więc wyciągnąć wniosek, że Keating nie wyklucza żadnej z praktyk chrześcijańskich oferowanych przez Jezusowy Kościół katolicki. Wydaje się, że zależy mu, by każdy, kto poszukuje Boga, odnalazł Go w pełni poprzez uczestnictwo we Mszy Świętej i sakramentach, lekturę Pisma Świętego, modlitwę, w tym modlitwę kontemplacyjną i dobre życie. Dla Keatinga, który dobrze rozumie bogactwo łask życia kontemplacyjnego, istotny jest całościowy rozwój duchowy człowieka, nie tylko jego aspekt kontemplacyjny. W swojej książce o liturgii przekonuje, że „modlitwa kontemplacyjna jest idealna dla przygotowania się do liturgii, a liturgia [...] wspiera modlitwę kontemplacyjną”⁶⁶, razem otwierając człowieka na Ducha Świętego, który coraz bardziej upodabnia go do Chrystusa.

Obaj, i Keating i Pennington przyznają, że *Centering Prayer* powstała, by zaspokoić pewien duchowy głód wśród współczesnych ludzi na Zachodzie. Inne religie, szczególnie dalekowschodnie wypracowały proste techniki wyciszenia się i otwarcia na transcendencję, które pomagały nauczyć się medytacyjnych praktyk. Z tego powodu stały się one atrakcyjne dla odczuwających potrzebę pogłębienia swojego życia duchowego współczesnych ludzi, którzy angażując się w nie, często porzucali Kościół katolicki⁶⁷. Trapiści chcieli zaoferować prostą chrześcijańską metodę modlitwy, która

⁶⁴ Keating wydał kilka książek ze swoimi homiliami na ważne dni roku liturgicznego. Zob. np. T. KEATING, *Awakenings* (New York 1990); T. KEATING, *Reawakenings* (New York 1992); czy T. KEATING, *The Kingdom of God Is Like ...* (New York 1997).

⁶⁵ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 84, (tłumaczenie własne).

⁶⁶ T. KEATING, *The Mystery of Christ*, s. 1, (tłumaczenie własne).

⁶⁷ O tym głodzie duchowym wspomina również dokument wydany przez Papieską Radę ds. Kultury oraz Papieską Radę ds. Dialogu Międzyreligijnego pt. „Jezus Chrystus dawcą wody żywej”. We *Wprowadzeniu* napisano: „Studium to zaprasza czytelników, aby uwzględnili sposób, w jaki *New Age* wykorzystuje głód wiary współczesnych mężczyzn i kobiet. [...] atrakcyjność, jaką *New Age* przedstawia dla niektórych chrześcijan, wynika częściowo z braku poważnego zainteresowania we własnych wspólnotach tematami, które rzeczywiście stanowią część katolickiej syntezy, takimi jak: znaczenie wymiaru duchowego człowieka i jego związku z całym życiem, poszukiwanie sensu życia, więź między człowiekiem a resztą stworzenia, pragnienie przemiany osobistej i społecznej oraz odrzucenie racjonalistycznej i materialistycznej wizji rzeczywistości”. Zob. M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej: refleksja chrześcijańska na temat „New Age”* (Poznań 2003), s. 5.

prowadziłyby do Boga w Trójcy Jedynej. Na ich decyzję wpłynęły słowa papieża Pawła VI, który w 1971 roku na spotkaniu w Rzymie z opatami cystersów, na którym był obecny Thomas Keating⁶⁸, namawiał ich, by dopomogli wiernym „odkryć na nowo tę starożytną metodę modlitwy, odkryć własne serca skierowane ku (*centered in*) Bogu po to, żeby mogli oni zakotwiczyć (*ground in*) swoje życie w prawdzie, [...] miłości i mocy Boga”⁶⁹. Szukając wskazówek u wielkich mistrzów chrześcijańskiej duchowości i nauczycieli modlitwy, Trapiści udostępnili ukryte wielowiekowe bogactwo chrześcijańskiej literatury duchowej na temat nieustannej modlitwy, przemiany wewnętrznej w modlitwie ciszy i otwierania się na łaskę Boga.

W swojej książce *Centering Prayer* Pennington poświęca dwa rozdziały, by przedstawić krótką historię modlitwy kontemplacyjnej od Ojców Kościoła, przez mistrzów średniowiecznych do dzisiaj. Keating także poświęcił rozdział swojej książki *Open Mind Open Heart* historii modlitwy kontemplacyjnej. Przypominając pierwotne znaczenie jej nazwy, cytuje Grzegorza Wielkiego, dla którego kontemplacja była „nasyconym miłością poznaniem Boga”⁷⁰. Podkreśla, że przez całe wieki aż do końca Średniowiecza rozumiano kontemplację jako „znajomość Boga opartą na intymnym doświadczeniu Jego obecności” oraz że „ascetyczna dyscyplina była zawsze skierowana ku kontemplacji jako prawdziwego celu każdej duchowej praktyki”⁷¹. Dlatego trapiści z klasztoru w Spencer, starając się być wiernymi chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej, opracowali metodę modlitwy, która pomaga otworzyć się na dar kontemplacji i odnaleźć Boga w ludzkim sercu. Tak powstała *Centering Prayer*.

Centering Prayer, będąca jednocześnie modlitwą i metodą, powstała w odpowiedzi na głód duchowy ludzi XX wieku. Jej celem jest przygotowanie na dar modlitwy kontemplacyjnej, pogłębienie relacji z Bogiem i spotkanie Go we własnym sercu. Każdy z trzech trapistów, który jest jej autorem, przekonuje, że najważniejsza w *Centering Prayer* jest intencja, pragnienie Boga i gotowość otwarcia się na Bożą łaskę. Każdy z nich na co dzień żył modlitwą kontemplacyjną, będącą istotną częścią codziennego życia klasztornego, a Bóg z miłością działał w ich sercach, uzdrawiał, przemieniał i prowadził do siebie. Pragnęli podzielić się tym bezcennym doświadczeniem ze wszystkimi, którzy jak oni, szukali Boga. Chcieli przekonać, że Bóg zamieszkuje

⁶⁸ Zob. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 2.

⁶⁹ M.B. PENNINGTON, *An Invitation to Centering Prayer*, s. 18-19, (tłumaczenie własne).

⁷⁰ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 20, (tłumaczenie własne).

⁷¹ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 20, (tłumaczenie własne).

w sercu człowieka i że można Go tam spotkać. Nie trzeba Go szukać po całym świecie. Ale też nie można praktykować *Centering Prayer* dla jakiś spodziewanych korzyści takich jak poprawa zdrowia czy lepsze samopoczucie, ponieważ wtedy przestanie ona być modlitwą. *Centering Prayer* ma pomóc zaufać Bogu, który jest Miłością. Ma pomóc otworzyć się na Bożą obecność i na Jego działanie w człowieku. Jej celem i przeznaczeniem jest właśnie spotkanie Boga we własnym sercu, we własnym centrum, pogłębienie więzi z Nim i oddanie się Mu z ufnością i miłością.

1.1.3. *Centering Prayer* jako metoda

Centering Prayer jest modlitwą, ale jest ona także metodą. Każda metoda, by mogła być używana, musi zostać sformułowana w taki sposób, żeby jasno określała, krok po kroku, co trzeba robić, by osiągnąć cel. Konkretnie wskazówki pomagają przygotować się do modlitwy, a zasady organizują kolejność działań i odpowiadają na pytania, jak się zachować w danej sytuacji. W tym sensie *Centering Prayer* można nazwać metodą. Trapiści zadbali, by sformułować proste zasady, które jest łatwo przekazywać i które każdy może stosować. Ucząc swojej metody, nie zapominają oni jednak, że jej celem jest spotkanie z Bogiem, co znaczy, że nie przestaje ona być również modlitwą.

M. Basil Pennington, zapraszając do przeczytania swojej książki prosi, żeby zwrócić się do Ducha Świętego, by prowadził i by pozwalał stale czuć swoją obecność, ponieważ *Centering Prayer* „pod pewnym względem, jest jedynie bardzo prostą metodą – techniką”⁷², która ma prowadzić do akceptacji tego, co jest, ale która przede wszystkim jest „prostym sposobem by otworzyć drzwi – szeroko – na oścież – by pozwolić mu [Temu, kto nas stworzył] wejść do środka”⁷³, do naszego serca i naszego życia.

Thomas Keating nazywa *Centering Prayer* „metodą, której zadaniem jest ułatwienie rozwoju modlitwy kontemplacyjnej poprzez przygotowanie naszych zmysłów (*faculties*), by współpracowały z tym darem”⁷⁴, „praktyką przeznaczoną (*discipline designed*) do tego, by zredukować przeszkody na drodze do modlitwy kontemplacyjnej”⁷⁵. Jest więc to metoda przygotowująca do głębokiej modlitwy, do wyjścia poza słowa, a nawet myśli,

⁷² M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 10, (tłumaczenie własne).

⁷³ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 12, (tłumaczenie własne).

⁷⁴ T. KEATING, „The Method of Centering Prayer” (1995), broszura wydana przez *Contemplative Outreach* of San Diego, (tłumaczenie własne).

⁷⁵ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 34, (tłumaczenie własne).

które zwykle kojarzymy z modlitwą. Keating, który swoją książkę, *Open Mind, Open Heart*, rozpoczyna modlitwą do Ducha Świętego, dodaje, że jest ważne by pamiętać, że:

Centering Prayer nie jest tylko metodą. Jest jednocześnie prawdziwą modlitwą. Jeżeli chcesz rozszerzyć sens modlitwy kontemplacyjnej by obejmował metody prowadzące do niej, *Centering Prayer* może zostać uznana jako pierwszy szczebel na drabinie modlitwy kontemplacyjnej, która wznosi krok po kroku do zjednoczenia z Bogiem⁷⁶.

Keating mówi o metodzie, ponieważ wierzy on, że dzięki jej stosowaniu każdy człowiek może uspokoić swój umysł, przestać zwracać uwagę na nieustannie płynące myśli i powstrzymać „wewnętrzny hałas”⁷⁷, tak, by napełniła go Boża cisza i by mógł otworzyć się na Bożą łaskę. Ten wewnętrzny hałas, jak wyjaśnia trzeci z „ojców” metody, William Meninger, „może bardziej przeszkadzać [w czasie kontemplacyjnej medytacji] niż hałas na zewnątrz”⁷⁸. Uspokojenie ciągle płynących myśli jest ważne w modlitwie kontemplacyjnej. Keating przypomina słowa Ewagriusza określające modlitwę jako „odłożenie myśli na bok”⁷⁹, ale je doprecyzowuje, a nawet zmienia akcent, ponieważ według niego nie tyle chodzi o to, by się myśli pozbyć (odłożyć), ale by się do nich nie przywiązywać, niejako nie zwracać na nie uwagi (niech sobie płyną „na boku”).

Pomimo, że wszyscy trzej trapiści nauczali *Centering Prayer*, widać pewne różnice w ich stylu. Cynthia Bourgeault, we wstępie do wspólnej książki Thomasa Keatinga i M. Basila Penningtona, podkreślając ich początkową współpracę dodaje, że każdy z nich „wnosił ze swojego bogatego magazynu duchowych doświadczeń wyobrażenia, podstawowe metafory i praktyczne instrukcje”⁸⁰, które stały się fundamentem nauczania tej metody. Dodaje jednak, że z czasem ich drogi się rozchodziły, a główną różnicą, według niej, wydaje się być używanie „świętego słowa” (*a sacred word*), które ma pomóc w uspokojeniu myśli i które, jak instruuje *Chmura niewiedzy*, powinno mieć osobiste znaczenie dla modlącego się i wyrażać intencję modlącego się, „nagą intencję ku Bogu, pragnienie tylko Jego samego”⁸¹. Obaj trapiści polecają, za Autorem *Chmury*, by „święte słowo” (*a sacred word*) było słowem jedno lub dwusylabowym, ale gdy Pennington podkreśla jego znaczenie dla osoby modlącej się („to ważne: żeby słowo czy dźwięk, którego używamy, miało dla nas znaczenie – a tym znaczeniem jest miłość”⁸²), to Keating

⁷⁶ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 34, (tłumaczenie własne).

⁷⁷ T. KEATING, „The Practice of Attention/Intention”, *The Divine Indwelling. Centering Prayer and Its Development* (New York 2001) 93-102, s. 93, (tłumaczenie własne).

⁷⁸ W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. 10, (tłumaczenie własne).

⁷⁹ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 14, (tłumaczenie własne).

⁸⁰ C. BOURGEAULT, „Foreword to the Third Edition”, *Finding Grace at the Center. The Beginning of Centering Prayer* (Woodstock VT 2009) 9-16, s. 10, (tłumaczenie własne).

⁸¹ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling*, Rozdział 7, s. 48.

⁸² M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 65, (tłumaczenie własne).

akcentuje „intencję otwarcia się na tajemnicę Bożej obecności, która przekracza wszystkie myśli, wyobrażenia czy emocje”⁸³. Dla niego święte słowo ma służyć jako „symbol naszej intencji, by wyrazić zgodę na Bożą obecność i Jego działanie w nas”⁸⁴, symbol, który ma tę intencję reprezentować. To intencja jest ważna⁸⁵ a nie treść *per se* czy znaczenie słowa, bo ma ono wyrażać akt woli bycia z Bogiem. Meninger, wierny *Chmurze niewiedzy*, zachowuje oba akcenty. Mówiąc o „modlitewnym słowie” zaleca, by wybrać ulubione imię Boga, przelać w nie całą swoją miłość do Niego, i pozwolić, by to imię „stało się symbolem i wyrazem twojej miłości do Boga”⁸⁶.

Bourgeault zauważa problem, z jakim boryka się nauczanie Keatinga, ponieważ wiele osób nie docenia, jak ważna jest intencja czy motywacja w *Centering Prayer*. Podkreśla ona „radykalne znaczenie [...] stwierdzenia Keatinga, że «*Centering Prayer* jest praktykowana nie z uwagą (*attention*), ale z intencją⁸⁷ (*intention*)»”⁸⁸. To jest podstawowe i istotowo ważne rozróżnienie, ponieważ wschodnie metody medytacji⁸⁹ akcentują właśnie uwagę, skupienie uwagi na czymś, uważność. Keating wyjaśnia tę różnicę: „Wschodnie metody dotyczą przede wszystkim świadomości. *Centering Prayer* dotyczy głównie miłości”⁹⁰. Słowo używane w czasie modlitwy ma być myślą-pragnieniem, które ma pomóc skupić się na Bożej obecności. Nie trzeba go powtarzać bez przerwy (jak mantry), może się ono rozplýwać, zanikać, zamieniać się w impuls woli. Ma być obecne w umyśle, w intencji woli, umożliwiając modlącemu się, by kiedy napłyną inne, rozpraszające myśli, delikatnie do niego powracał, pozwalając tym myślom przepływać bez zwracania na nie uwagi, jakby na drugim planie, kierując tę uwagę na nowo na pragnieniu bycia z Bogiem⁹¹.

Keating przekonuje, że praktyka powtarzania słowa w *Centering Prayer* pochodzi z tradycji chrześcijańskiej, że nie jest naleciałością przejętą z metod wschodnich.

⁸³ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 110, (tłumaczenie własne).

⁸⁴ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 16, (tłumaczenie własne).

⁸⁵ Zob. np. T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 39, 43, 49, 57, 110.

⁸⁶ W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. 11, (tłumaczenie własne).

⁸⁷ Termin „*intention*”, którego używa Keating, to jego uwspółcześniona forma słowa „*intent*” z *Chmury niewiedzy*. Autor tego dzieła pisze o „*naked intent*”, w tej pracy tłumaczone jako „naga intencja”. Wojciech Drażek oddaje je jako „nagie pragnienie”. Zob. T. KEATING – W. DRAŻEK, *Modlitwa głębi. Jak znaleźć wewnętrzny spokój.*, s. 15.

⁸⁸ BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer. Nondual Christianity in Theory and Practice* (Boulder 2016), s. 2, (tłumaczenie własne).

⁸⁹ Zob. definicję medytacji buddyjskiej z wyjaśnieniami w: H. BOURGEOIS – J.-P. SCHNETZLER, *Modlitwa i medytacja w chrześcijaństwie i buddyzmie* (Kraków 2001), s. 19-28.

⁹⁰ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 147, (tłumaczenie własne).

⁹¹ Zob. T. KEATING, *Open Mind, Open Heart 20th Anniversary* (New York 2006), s. 33-38, 43-49, 110-111.

Wskazuje on na starożytność chrześcijańskiej modlitwy nieustannej, w której powtarzanie słowa czy wersu (np. „Boże wejrzyj ku wspomnieniu memu”, opisanego przez Kasjana w *Rozmowie X*) miało pomóc „pozostać w stałym kontakcie z Bogiem w czasie każdej aktywności przez cały dzień”⁹². Przestrzega, by pozostać wiernym tej tradycji i nie mieć żadnych oczekiwań co to tego, co ma się zdarzyć w czasie modlitwy, ponieważ nie jest to metoda relaksacji czy uspokojenia się, ale budowania relacji z Bogiem w wierze i wierności. By cierpliwie czekać na Niego jak ewangeliczny sługa czekający na powrót swego pana. Nie można też się spodziewać, że Bóg pozwoli nam doświadczyć swej obecności, ponieważ „*Centering Prayer* nie jest sposobem, żeby uruchomić Bożą obecność. Jest to raczej powiedzenie «Oto jestem». Następny krok należy do Boga”⁹³. „Święte słowo (*sacred word*)”, jak je nazywa, ma wyrażać intencję modlącego, by się otworzyć i oddać się Bogu⁹⁴, a to znaczy przyjąć z ufnością Jego wolę. Podobnie myśli Pennington, dla którego *Centering Prayer* ma stanowić „potężną deklarację [złożoną] Bogu, że naprawdę pragniemy łaski kontemplacji, tego zachwycającego doświadczenia Bożej obecności i miłości”⁹⁵, która może otworzyć drogę Bogu by mógł działać w nas według swojej woli. Wybrane słowo ma wyrażać to pragnienie i pomagać nam przy tym pragnieniu trwać, kiedy nasz umysł się rozprasza. Podkreśla on wagę wolności w relacji modlącej się osoby i Boga i zaleca, by z szacunkiem i otwartością czekać na swojego Pana w modlitwie. Píše:

Naprawdę nie ma żadnych zasad i nie powinniśmy próbować, by ustalić zasady czy [mieć] oczekiwania co do tego, jak nasze doświadczenia w *Centering Prayer* powinno się rozwijać. To jest relacja między dwoma niepowtarzalnymi osobami, każda z nich z jego czy jej własną wolnością. Pan odpowie każdemu z nas w sposób wolny i wyjątkowy. I my chcemy uszanować w pełni Jego wolność do takiego działania. Z naszej strony chcemy być wierni, otwarci, pełni szacunku i ponad wszystko, pełni miłości, samo-oddania i całkowicie gotowi na Jego miłość⁹⁶.

Samą metodę Keating opisał w swojej książce *Open Mind, Open Heart*. Ponieważ ma to być systematyczna praktyka, zaleca wygodną pozycję, zamknięcie oczu i wybranie jedno lub dwusylabowego słowa, które jest nam bliskie i święte dla nas, bo ma otworzyć nas na świętą obecność Boga, poniżej naszych myśli, wyobrażeń i emocji i ma wskazywać naszemu wewnętrznemu poruszeniu kierunek w stronę Bożej obecności⁹⁷. To

⁹² T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 149, (tłumaczenie własne).

⁹³ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 36, (tłumaczenie własne).

⁹⁴ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 36, (tłumaczenie własne).

⁹⁵ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 55, (tłumaczenie własne).

⁹⁶ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 26, (tłumaczenie własne).

⁹⁷ Zob. T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 110-111.

słowo bardzo delikatnie zaczynamy powtarzać w myślach, pozwalając mu unosić się w naszym umyśle, jakby się ono samo myślało i akceptując co się z nim dzieje, nawet jeśli gdzieś się rozplynie. Jeśli zauważymy, że o czymś myślimy, natychmiast wracamy do świętego słowa. Keating wyjaśnia:

«Myśl» w kontekście tej modlitwy to jakiegokolwiek doznanie, które przecina wewnętrzny ekran świadomości [...] wyobrażenia, wspomnienia, uczucia, zewnętrzne wrażenia. [...] Święte słowo to jest po prostu myśl, którą myślisz na coraz głębszych poziomach postrzegania. [...] Myśl w twojej wyobraźni jest wewnętrzna; słowo jako impuls twojej woli jest jeszcze bardziej wewnętrzne. Dopiero kiedy przejdziesz poza słowo do czystej świadomości, proces interioryzacji jest ukończony⁹⁸.

W ten sposób, według Keatinga, naśladujemy to, co robiła Maria u stóp Jezusa. Umiała ona przejść poza Jego słowa do Jego Osoby i zjednoczyć się z Nim⁹⁹. Trapista chce, byśmy jak ona zsunęli się „poza święte słowo w zjednoczenie z tym, na co ono wskazuje – Najwyższą Tajemnicę, Bożą Obecność, poza jakąkolwiek percepcję, jaką moglibyśmy sobie o Nim sformować”¹⁰⁰.

Keating ułożył wytyczne swojej metody, które zawarł w czterech punktach:

Wybierz święte słowo jako symbol swojej intencji by zezwolić na Bożą obecność i działanie w tobie.

Siedząc wygodnie z zamkniętymi oczami, uspokój się i po cichu wprowadź święte słowo jako symbol swojej intencji by zezwolić na Bożą obecność i działanie w tobie.

Kiedy zauważysz jakąś myśl, bardzo delikatnie wróć do świętego słowa.

Na koniec czasu modlitwy, pozostań w ciszy z oczami zamkniętymi przez kilka minut¹⁰¹.

Jak już wspomniano, trochę inaczej naucza Pennington. W dodatku, jak sam przyznaje, jego wskazówki nieznacznie zmieniały się w czasie. Rozwój jego metody można prześledzić w jego książce *Centered Living* (strony 44-52). Stwierdza tam, że pierwszy raz opisał jej zasady (*rules*) w dziele z 1977 roku *Daily We Touch Him*, i jak wyjaśnia, według nich przez lata starał się wprowadzać uczestników swoich warsztatów i konferencji w praktykę *Centering Prayer*. Ale z czasem coraz bardziej zdawał sobie sprawę, że nie są one do końca jasne. Dlatego najpierw krok po kroku tłumaczy związane z nimi trudności, a na koniec formułuje te zasady na nowo. Najpierw przypomina, że *Centering Prayer* ma nam pomóc „skoncentrować uwagę naszego umysłu i pragnienie naszego serca na Panu obecnym w Centrum naszej istoty”¹⁰², by „dać Bogu przez te kilka

⁹⁸ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 110-111, (tłumaczenie własne).

⁹⁹ Zob. T. KEATING, *The Better part*.

¹⁰⁰ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 111, (tłumaczenie własne).

¹⁰¹ T. KEATING, „The Method of Centering Prayer”, (tłumaczenie własne); cytat z wytycznymi metody powtarza PENNINGTON, *Centered Living*, s. 208, a także C. J. ARICO, *A Taste of Silence. A Guide to the Fundamentals of Centering Prayer* (New York 1999), s. 128.

¹⁰² M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 47, (tłumaczenie własne).

minut cały nasz czas, naszą uwagę, naszą miłość i samego siebie tak bardzo jak tylko potrafimy”¹⁰³. Modlitwa jest przecież „przede wszystkim relacją międzyosobową, bardzo specjalną (*privileged*), bo tą drugą Osobą jest Bóg. Jest komunią i zjednoczeniem w miłości. Wszystko inne nie ma znaczenia”¹⁰⁴. To Bóg jest w centrum *Centering Prayer*.

Trapista radzi, żeby kiedy usiadziemy do modlitwy, zawierzyć się Bogu, a potem wybrać słowo, które będzie kierowało nas do Boga, „słowo miłości (*love word*)”, jedno z imion Ukochanego takie jak Pan, Bóg, Ojciec, Jezus czy Miłość. Nie chce on, żeby słowo było traktowane jak mantra, bo celem mantrowania jest osiągnięcie pewnych doznań, wyjście, za pomocą dźwięku, poza normalną świadomość, tymczasem chrześcijanin pragnie całkowicie skupić uwagę i pragnienia na Panu, by miłość mogła sięgnąć (*outreach*) samego Boga, a słowo ma jedynie pomóc wyciszyć umysł, by w tym nie przeszkadzał. Pennington dodaje, że słowo nie powinno być nawet powtarzane cały czas jak mantra, a jedynie, kiedy pojawiają się rozproszenia, ponieważ jego rola polega na kierowaniu naszej uwagi „całkowicie na Pana”¹⁰⁵, który jest naszą miłością. Wyjaśnia, że jest to tak, jakby Jezus „pytał nas «Czy kochasz mnie bardziej niż to?» [o czym myślałeś, a my] naszym miłosnym słowem odpowiadamy «Tak»”¹⁰⁶. Trapista przypomina, że Tomasz z Akwinu nauczał „Gdzie umysł zawodzi, miłość trwa”¹⁰⁷. Słowo ma więc pomagać być z Bogiem w miłości, a kiedy rozproszenia przeszkadzają, ma pomagać powracać do Niego, by mógł działać w naszej duszy wedle swojej woli¹⁰⁸. To Pan ma być w centrum uwagi, nie słowo, nie metoda, nie towarzyszące modlitwie doznania, nawet nie osoba modlącego się, tylko sam Bóg, bo to pragnienie Boga jest przyczyną, że człowiek szuka Go w modlitwie. Na koniec naszego czasu modlitwy, zanim od niej wstaniemy, zaleca, żeby w ciszy odmówić dobrze znaną modlitwę, jak Ojciec nasz. Po tych wyjaśnieniach Pennington podaje na nowo sformułowane zasady:

Usiądź zrelaksowany i spokojny.

Zawierz się w wierze i miłości Bogu, który zamieszkuje w centrum twojej istoty.

Wybierz miłosne słowo i pozwól mu być delikatnie obecnym, by wspierało twoje zawierzenie Bogu w przepelnionej wiarą miłości.

Kiedykolwiek staniesz się czegoś świadomy, po prostu delikatnie wróć do Pana używając swojego modlitewnego słowa.

¹⁰³ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 48, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁴ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 52, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁵ M.B. PENNINGTON, *Awake in the Spirit. A Personal Handbook on Prayer* (New York 1996), s. 99, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁶ M.B. PENNINGTON, *The Way Back Home. An Introduction to Centering Prayer* (New York/Mahwah NJ 1989), s.22, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁷ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 49, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁸ Zob. M.B. PENNINGTON, *The Way Back Home*, s. 22.

Pozwól modlitwie Ojciec nasz (albo innej modlitwie) samej się odmawiać¹⁰⁹.

Pierwsze i ostatnie zdania, nieoznaczone w powyższym cytacie cyfrą, można potraktować jako rady w jaki sposób przygotować się do samej modlitwy, a potem jak ją zakończyć. W innym swoim dziele Pennington doprecyzowuje ostatnie zdanie zmieniając je w taki sposób: „pod koniec czasu swojej modlitwy pozwól «Ojciec nasz» (lub innej modlitwie) samej odmawiać się wewnątrz siebie”¹¹⁰.

Jeśli porównamy zasady jak są podane przez Keatinga z tymi podanymi przez Penningtona, rzucają się w oczy pewne, dość istotne różnice. Keating mówi o słowie jako symbolu intencji na Bożą obecność i działanie, Pennington o miłosnym słowie, wspierającym zawierzenie Bogu w przepełnionej wiarą miłości. Na zakończenie czasu modlitwy Pennington zaleca odmówienie modlitwy Ojciec nasz, Keating zaś, pozostanie przez chwilę w ciszy. Różnice te, jak wyżej wspomniano, omówiła Cynthia Bourgeault w swoim wprowadzeniu do trzeciego wydania książki *Finding Grace at the Center*. Stwierdza tam ona, że kiedy zainteresowała się *Centering Prayer* w późnych latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku, „szkoła Keatinga i szkoła Penningtona stanowiły już odrębne nurty – uzupełniające się, ale ze stanowczo różnymi odcieniami”¹¹¹. Keating starał się otworzyć na współczesnego człowieka poszukującego duchowości, dlatego korzystając z odkryć psychologii „rozwinął swoje innowacyjne nauczanie o systemie fałszywego ja i Bożej Terapii”¹¹². Założył on organizację *Contemplative Outreach* promującą *Centering Prayer* szczególnie ludziom świeckim, a ponieważ aktywnie uczestniczył on w dialogu międzyreligijnym, organizacja jest otwarta na wszystkich ludzi, co podkreśla jej deklaracja (*vision statement*): „My utrzymujemy (*affirm*) naszą solidarność z kontemplatywnym wymiarem innych religii i świętych tradycji, potrzebami i prawami całej ludzkiej rodziny, z całym stworzeniem”¹¹³. Natomiast Pennington:

pozostał zakotwiczony w tradycyjnym rozumieniu chrześcijańskim, że modlitwa kontemplacyjna powstaje z «nasyconia afektywnością», innymi słowami, że powstaje z osobistej miłości do Boga tak skoncentrowanej i przemienionej, że «imploduje» w ciszę. Keating, chociaż początkowo godził się z tym rozumieniem, z czasem coraz bardziej i bardziej postrzegał słowo po prostu jako nośnik intencji osoby by «wyrazić zgodę na obecność i działanie Boga», a jego nauczanie przesunęło się poza klasyczną

¹⁰⁹ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 52, (tłumaczenie własne).

¹¹⁰ M.B. PENNINGTON, *An Invitation to Centering Prayer*, s. 20, (tłumaczenie własne).

¹¹¹ C. BOURGEAULT, „Foreword to the Third Edition”, *Finding Grace at the Center. The Beginning of Centering Prayer* (Woodstock VT 2009) 9-16, s. 11, (tłumaczenie własne).

¹¹² C. BOURGEAULT, „Foreword to the Third Edition”, *Finding Grace at the Center*, s. 12, (tłumaczenie własne).

¹¹³ G. FITZPATRICK-HOPLER, „The Spiritual Network”, s. 57, (tłumaczenie własne).

tradycję w kierunku czysto kenotycznego [...] mistycyzmu – ciągle całkowicie w granicach chrześcijańskiej ortodoksji, ale definitywnie rzadziej używanej drogi¹¹⁴.

Wydaje się, że *Centering Prayer* jak ją naucza Pennington, adresowana jest bardziej do chrześcijan, podczas gdy ta nauczana przez Keatinga jest zwrócona do wszystkich, bez względu na wyznanie. I chociaż pozostaje ona zakorzeniona w tradycji chrześcijańskiej, skierowana jest również do tych, którzy chrześcijaństwo porzucili, albo go nigdy nie poznali. Dwie szkoły, o których pisze Bourgeault, nadal istnieją. Podczas gdy *Contemplative Outreach* kontynuuje nauczanie Keatinga, *Mastery Foundation*, organizacja, którą ojciec Basil założył „w 1983 roku w kolaboracji z przełożonymi innymi kościołów i synagogi”¹¹⁵, przekazuje *Centering Prayer* na sposób Penningtona.

Metoda Meningera przypomina tę Penningtona. On także proponuje tym, którzy poszukują modlitwy kontemplacyjnej, by wybrali „modlitewne słowo (*prayer word*)” i powtarzali je w swoim umyśle. Meninger, wierny *Chmurze niewiedzy*, bardzo specyficznie zaleca, jakie to słowo ma być. Píše: „wybierz imię Boga, które jest dla ciebie bliskie i włóż w to imię całą miłość, jaką masz dla Niego”¹¹⁶. Mogą to być takie słowa jak Abba Ojczy, Pan, Jezus, Zbawca, Duch Święty, Yahweh, Kyrios, czy Adonai, ale musi ono wyrażać pełnię miłości do Boga, jaką modlący się człowiek ma do Niego. To wybrane słowo trzeba powtarzać w ciszy serca, jednocześnie nasłuchując uchem duszy tak, by wola zwracała się z miłością ku Bogu jakby pragnęła Go objąć. Według niego pozwala to skupić się na Bogu, a kiedy napływają niechciane myśli, zawsze można delikatnie wrócić do swojego słowa, skupiając na nim uwagę i pozbywając się rozproszeń.

Styl, w jakim Meninger nauczał *Centering Prayer*, przedstawił on w wywiadzie z Gail Fitzpatrick-Hopler, nazywając go swoimi trzema zasadami (*rules*), w następujący sposób:

zaczynasz [...] swoją kontemplacyjną medytację półminutowym aktem wiary, i kończysz dwuminutową [modlitwą] *Ojczy nasz*, druga zasada to, że wybierasz swoje słowo modlitwy (*prayer word*), które reprezentuje dla ciebie pełnię twojej miłości do Boga i wsłuchujesz się w to słowo modlitwy, a trzecia zasada to, że kiedy zauważysz,

¹¹⁴ C. BOURGEAULT, „Foreword to the Third Edition”, *Finding Grace at the Center*, s. 13-14, (tłumaczenie własne).

¹¹⁵ M.B. PENNINGTON, *An Invitation to Centering Prayer*, s. 84, (tłumaczenie własne).

¹¹⁶ W. MENINGER, *The Loving Search for God* s. 11, (tłumaczenie własne).

że zaprzestałeś słowa modlitwy, mówisz do siebie po prostu: wróć do swojego słowa modlitwy¹¹⁷.

Dla Meningera *Obłok Niewiedzy* jest przewodnikiem w modlitwie kontemplacyjnej (sam przyznaje się, że przeczytał tę książkę ponad sto razy¹¹⁸), dlatego używa często języka opartego na tej książce. Píše na przykład, że modlący się tą metodą „oddają się cichej i ciemnej chmurze modlitwy kontemplacyjnej”¹¹⁹, a samą metodę opisuje jako „praktykę medytacyjną delikatnego wchodzenia z miłością w Bożą obecność poprzez spokojne wsłuchiwanie się w swoje modlitewne słowo, które jest symbolem zjednoczenia z Bogiem”¹²⁰.

Trapista sugeruje również, jak sobie radzić z różnymi myślami, które pojawiają się w czasie medytacji. Przekonuje on, że najlepiej jest nie zwracać na nie uwagi, ignorować je, ponieważ jak długo nie wyrazimy na nie zgody aktem woli, nasza modlitwa trwa. W takich chwilach najlepiej jest „łagodnie pozwolić miłości, symbolizowanej przez modlitewne słowo, wypłynąć z serca tak spokojnie i delikatnie jak to tylko możliwe...”¹²¹, a jeśli złapiemy się na tym, że przestaliśmy nasze słowo powtarzać, „po prostu powiedz sobie, «zaprzestałem mojego słowa; wróć do miłostnego poszukiwania»” i na nowo zacząć je powtarzać. Dopiero kiedy zauważymy te rozproszenia i, jak pisze, rozmyślnie „zaszczycimy je naszą uwagą”¹²² (czyli wyrazimy na nie zgodę aktem woli), nasza modlitwa zostanie przerwana. Można jednak zawsze do niej wrócić i spędzić w niej przeznaczony na nią czas.

Wszyscy trzej trapiści zgadzają się co do tego, że najważniejsze w *Centering Prayer* jest pragnienie Boga i szukanie go w ciszy własnego serca. Osiągnięcie tego celu jest trudne ze względu na rozproszenia, tak te przychodzące z zewnątrz, jak te wewnętrzne w formie myśli, wspomnień, emocji i doznań, które zajmują naszą uwagę i odciągają nas od Boga. Jako metodę proponują więc, żeby kiedy się pojawiają, w ciszy powtarzać słowo, które będzie przypominało o pragnieniu Bożej obecności i naszej ogromnej miłości do Niego. To wybrane słowo zdaje się być niejako kotwicą naszej uwagi, bo ma pomóc, by w chwilach rozproszenia i nieuwagi skoncentrować się na naszej intencji

¹¹⁷ Zob. W. Meninger w wywiadzie z okazji dziesięciolecia *Contemplative Outreach* prowadzonym przez Gail Fitzpatrick-Hopler pt. *Centering Prayer - Origins & Inspirations: Thomas Keating, William Meninger, Basil Pennington*: <https://www.youtube.com/watch?v=I1VFKlp0l8> (dostęp: 16.12.2020; 20:14).

¹¹⁸ Zob. W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. xvii.

¹¹⁹ W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. 26, (tłumaczenie własne).

¹²⁰ W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. 26, (tłumaczenie własne).

¹²¹ W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. 35, (tłumaczenie własne).

¹²² W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. 34, (tłumaczenie własne).

zawierzenia się Bogu. Ale sens *Centering Prayer* nie leży w samym słowie i tym, według Trapistów, różni się od form medytacji, które używają słowa jak mantry. Pennington pisze:

cały nacisk w *Centering Prayer* jest na Obecności, na Panu naszym Bogu w Centrum naszej istoty (*our being*), poznawalnym wiarą i osiągalnym miłością. Słowo w *Centering Prayer* jest słowem miłości, i jest używane tylko wtedy, kiedy jest potrzebne, żeby wspierać miłość. Sposobem transcendencji, wychodzenia z siebie do Boga, jest miłość. ... my używamy słowa po prostu po to, żeby powrócić do Obecności, powrócić do Boga w Centrum naszej istoty¹²³.

To nie powtarzanie słowa jest ważne, ale stałe powracanie do miłosnego pragnienia Boga. Keating używa słowa symbol – święte słowo ma być symbolem otwarcia się na Bożą obecność i Jego działanie i wyrazem miłości i zaufania do Boga.

Keating, Pennington i Meninger mają swoich następców, którzy kontynuują praktykę *Centering Prayer*. Jednym z nich jest Carl Arico, współzałożyciel i pierwszy wiceprezydent *Contemplative Outreach*, organizacji promującej *Centering Prayer*. Jest on autorem książki *A Taste of Silence*, w której pisząc o tej modlitwie podkreśla, że ma ona być relacją – komunią z Bogiem, ale że ma równocześnie być „przepisem na modlitwę”¹²⁴, pomocą, by tę relację budować. Dlatego nazywa ją formą rygoru (*discipline*), praktyką, która ma pomóc nauczyć się, jak się wyłączyć, odpocząć (*rest*), po prostu być. Dlatego uważa, że *Centering Prayer* to również forma dyscypliny, która ma dopomóc człowiekowi „przestrzegającemu przykazań i prowadzącemu odpowiedzialne życie w odpuszczeniu (*in letting go of*) trzech głównych przeszkód w podjęciu duchowej drogi”¹²⁵, za które uważa on nadmierną konceptualizację (*overconceptualizing*), nadpobudliwość (*hyperactivity*) i nadmierne poleganie na sobie (*overdependence on self*).

Nacisk na przestrzeganie przykazań i życie Ewangelią jest podkreślany tak przez Trapistów, jak przez wszystkich mistrzów duchowych. Modlitwa ma być zakorzeniona w życiu chrześcijanina i je pogłębiać. Ale nawet ci, którzy starają się naśladować Chrystusa na co dzień, wpadają w pułapkę rutyny, odsuwając modlitwę na bok, by wypełnić wszystkie swoje obowiązki. Arico wyjaśnia, że nadmierne psychiczne i fizyczne angażowanie się w aktywności, które tak nas zajmują, że nie mamy ani czasu na modlitwę ani możliwości skupienia się na modlitwie, efektywnie oddalają nas

¹²³ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 61, (tłumaczenie własne).

¹²⁴ C. ARICO, *A Taste of Silence. Centering Prayer and the Contemplative Journey* (Brooklyn NY 2020), s. 129, (tłumaczenie własne).

¹²⁵ C. ARICO, *A Taste of Silence* 2020, s.126, (tłumaczenie własne).

od Boga. Kompulsywne i obsesyjne rozmyślanie (*reasoning*), które tak zaprzęta nasz umysł, że nie jesteśmy w stanie uspokoić naszych myśli nawet na chwilę, nie pozwala nam usłyszeć głosu Boga. Zabieganie i ciągle obowiązki tak wypełniają nasz czas, że nie mamy go nawet dla Boga. Wreszcie przekonanie, że wszystko sami musimy zrobić odsuwa nas od Boga, bo sprawia wrażenie, że Go nie potrzebujemy. *Centering Prayer* ma pomóc umrzeć egoistycznemu „ja”, bo pomaga nam zrezygnować z tych trzech przywiązań (*attachments*), uspokoić się i otworzyć na Boga, ponieważ „sercem i duszą *Centering Prayer* jest wyrażenie zgody (*consenting*) na Bożą obecność i działanie w naszym życiu”¹²⁶. Z tych powodów Arico, jak Keating, widzi *Centering Prayer*, która jest dla niego przede wszystkim relacją z Bogiem, również jako metodę i formę dyscypliny, które pomagają radzić sobie z wewnętrznym hałasem myśli i rozproszeniami, jakie przeszkadzają w skupieniu się na Bogu w modlitwie.

Zwolennicy *Centering Prayer* nazywają ją metodą, nie zapominając jednak, że jak każda modlitwa, ma ona prowadzić do głębszej więzi z Bogiem. Każdy z Trapistów przez lata wypracował zasady czy rady, w jaki sposób uspokoić umysł i otworzyć się na Bożą obecność, zawierzyć się Jego miłości i z ufnością Go szukać w swoim sercu. Ich sposoby, oparte o rady Autora *Chmury niewiedzy*, używają wybranego słowa jako narzędzia, które pomaga z miłością wracać do Boga, kiedy myśli zakłócają wewnętrzną ciszę. I choć różnią się one, każdy ma prowadzić do głębszej relacji z Bogiem. Każdy z Trapistów ma też pewne oczekiwania związane z praktyką *Centering Prayer* czy modlitwą kontemplacyjną w ogóle – ma ona być ukorzeniona w życiu wartościami Ewangelii i naśladowaniem Chrystusa, Mistrza modlitwy.

1.1.4. Wymagania konieczne do podjęcia *Centering Prayer*

Wszyscy twórcy i propagatorzy *Centering Prayer* zwracają uwagę na bardzo ważny aspekt modlitwy kontemplacyjnej, w tym także *Centering Prayer*. Jest to modlitwa, która nie może istnieć samoistnie, ale musi być zakorzeniona zarówno w życiu modlitwy, jak i w codziennym życiu osoby modlącej się nią. Człowiek musi być autentyczny w swojej modlitwie i w swoim życiu. Jeśli z miłością szukamy Boga i z ufnością Mu się oddajemy, to z miłością musimy odnosić się do innych ludzi, wierząc, że w każdym mieszka sam Chrystus.

¹²⁶ C. ARICO, *A Taste of Silence* 2020, s. 127, (tłumaczenie własne).

Keating pisze, że esencją modlitwy kontemplacyjnej jest czysta wiara¹²⁷, której nie trzeba czuć, ale którą trzeba żyć i którą trzeba praktykować, i która wymaga pokory. Meninger zauważa, że „duchowi mistrzowie często nam mówią, że pokora jest podstawą duchowego życia”¹²⁸. Oprócz tego do podjęcia miłosnego poszukiwania Boga i wejścia w modlitwę kontemplacyjną, konieczne jest spełnienie jeszcze innych warunków, takich jak: „pobożne i szczere przywiązanie do swojej wiary, przejawiające się w wierności przykazaniom, posłuszeństwie Chrystusowi i Jego Kościołowi i regularnym przyjmowaniu sakramentów”¹²⁹. Keating, używając psychologicznego języka, stara się wytłumaczyć, dlaczego jest to tak ważne. Modlitwa kontemplacyjna stanowi dla niego

część dynamicznego procesu, który rozwija się poprzez osobistą relację... Jednym z pierwszych efektów modlitwy kontemplacyjnej jest wyzwolenie się energii z nieświadomości. Ten proces powoduje powstanie dwóch różnych stanów psychologicznych: doświadczenia własnego rozwoju w formie duchowych pocieszeń, darów charyzmatycznych czy zdolności psychicznych; i doświadczenia ludzkiej słabości poprzez poniżające samo-poznanie. Samo-poznanie to tradycyjne określenie na uświadomienie sobie ciemnej strony własnej osobowości. Uwolnienie tych dwóch rodzajów nieświadomej energii potrzebuje zabezpieczenia w ugruntowanych nawykach poświęcania się Bogu i troszczenia się o innych. Inaczej, jeśli ktoś dozna jakiejś formy duchowego pocieszenia lub postępu, może popaść w pychę; albo jeśli poczuje się zdruzgotany na skutek uświadomienia sobie własnego duchowego zubożenia, może popaść w zniechęcenie lub nawet rozpacz. Kultywowanie nawyków oddawania się Bogu i służbie bliźniemu to niezbędny środek stabilizujący umysł w obliczu pełnych emocji myśli, tak samo-wywyższania się jak samo-dewaluacji¹³⁰.

Keating poświęcił kilka swoich dzieł na opisanie psychicznych procesów¹³¹, jakie mają miejsce tak w czasie modlitwy kontemplacyjnej, jak i w ogóle podczas rozwoju psychiczno-duchowego człowieka. W powyższym fragmencie, opisując przeżycia w czasie modlitwy, wskazuje niebezpieczeństwa, na jakie jest narażona osoba, jeśli nie będzie prowadziła prawdziwie chrześcijańskiego życia w wierze i miłości, nie będzie kultywowała nawyków życia w miłości do Boga i bliźniego.

Keating podkreśla także potrzebę zakorzenia człowieka w życiu Kościoła, uczestnictwa w liturgii Kościoła i sakramentach. Stwierdza, że „modlitwa kontemplacyjna jest idealnym przygotowaniem do liturgii, zaś liturgia [...] ubogaca (*fosters*) modlitwę kontemplacyjną. Obie razem posuwają naprzód trwający proces

¹²⁷ Zob. T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 11.

¹²⁸ W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. 18, (tłumaczenie własne).

¹²⁹ W. MENINGER, *The Loving Search for God*, London, s. 31, (tłumaczenie własne).

¹³⁰ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 15, (tłumaczenie własne).

¹³¹ Zob. np. T. KEATING, *Invitation to Love*; T. KEATING, *Intimacy with God*; czy T. KEATING, *Crisis of Faith, Crisis of Love* (New York 1996), w której Keating tłumaczy Ewangelie językiem psychologii.

nawracania się, do którego nawołuje nas Ewangelia”¹³². Zauważa również, jak ważna jest znajomość Pisma Świętego, jego czytanie i rozważanie. Przypomina, że „kontemplacja jest owocem rozważaniem słowa Bożego”¹³³, i że „modlitwa kontemplacyjna była tradycyjnie widziana przez Ojców Kościoła jako ostatni etap *lectio divina*, naturalny rezultat czytania i rozważania słowa Bożego słuchającym sercem”¹³⁴. Wierzy też, że modlitwa kontemplacyjna powinna prowadzić do głębszego zrozumienia i docenienia liturgii Kościoła i zanurzenia się w tajemnicy Chrystusa.

Modlitwa odgrywa ważną rolę w życiu chrześcijanina, ale nie może ona istnieć sama sobie. Szczególnie jest to ważne przy modlitwie kontemplacyjnej, do której *Centering Prayer* ma prowadzić. Dlatego propagatorzy *Centering Prayer* kładą duży nacisk, by wypływała ona z prawdziwie chrześcijańskiego życia, ubogacanego łaskami Bożymi otrzymywanymi w czasie uczestnictwa w liturgii i sakramentach oraz kształtującego rozwój duchowy poprzez praktykę cnót w pełnej miłości służbie bliźniemu.

1.2. NAJWAŻNIEJSI PRZEDSTAWICIELE *CENTERING PRAYER*

Za twórców *Centering Prayer*, jak już wspomniano, uważa się trzech mnichów z Zakonu Cystersów Ściślejszej Obserwacji (OCSO), zwanych trapistami, z klasztoru Świętego Józefa w Spencer, w stanie Massachusetts w USA: Thomasa Keatinga, M. Basila Penningtona i Williama Meningera. Odpowiedzieli oni zarówno na apel papieża Pawła VI, by przywrócić bogactwo kontemplacyjne Kościoła, jak również na ogromną potrzebę współczesnych ludzi świeckich, by pogłębić swoje życie duchowe. Zmiany po Soborze Watykańskim II otworzyły nowe możliwości, w tym również kontaktów z mistrzami duchowymi innymi religii, a także dostęp do dzieł Ojców Kościoła i średniowiecznych mistyków, które na nowo odkrywano i tłumaczono na nowożytny języki. Mnisi znaleźli się w dobrej pozycji, by spojrzeć na własną tradycję modlitwy kontemplacyjnej.

Thomas Keating opisuje we *Wstępie* do swojej książki *Invitation to Love* proces budzenia się zainteresowania chrześcijańską tradycją kontemplacyjną, jaki miał miejsce na początku lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku w jego klasztorze. Wtedy to:

mała grupa trapistów w klasztorze Świętego Józefa w Spencer w Massachusetts zastanawiała się, jak mogliby oni przyczynić się do tej odnowy. W 1975 roku ojciec

¹³² T. KEATING, *The Mystery of Christ*, s. 1-2, (tłumaczenie własne).

¹³³ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 20, (tłumaczenie własne).

¹³⁴ T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 137, (tłumaczenie własne).

William Meninger, w oparciu o czternastowieczny klasyk *The Cloud of Unknowing*, rozwinął kontemplacyjną praktykę zwaną *Centering Prayer*. Była ona oferowana w domu dla gości w Spencer w czasie rekolekcji dla księży. Rok później ojciec Meninger nagrał serię taśm audio, które cieszą się popularnością do dzisiaj. Metoda ta spotkała się z tak pozytywnym odzewem, że zaczęto oferować dostępne dla wszystkich regularne warsztaty [do niej] wprowadzające (*introductory workshops*). Ojciec Basil Pennington dołączył do tej pracy i rozszerzył te warsztaty na coraz szersze kręgi miejsc i osób¹³⁵.

Choć Keating wymienia Meningera jako pierwszego nauczyciela *Centering Prayer*, to on sam zaproponował pracę nad szukaniem metody nauczania modlitwy kontemplacyjnej¹³⁶. On również stał się jej głównym propagatorem i odegrał główną rolę w zapoczątkowaniu ruchu promującego *Centering Prayer*¹³⁷. Z tego powodu to jego postać zostanie przedstawiona jako pierwsza.

1.2.1. Thomas Keating

Thomas Keating (Joseph Parker Kirlin Keating) urodził się 7 marca 1923 roku w Nowym Jorku jako trzecie z czwórki dzieci Cletusa i Elizabeth (Kirlin) Keating¹³⁸. Jego ojciec, jak wcześniej jego dziadek, był wybitnym adwokatem w zakresie prawa morskiego i występował w postępowaniach przed Sądem Najwyższym¹³⁹. Ich rodzina była zamożna (posiadali dom na Manhattanie i posiadłość letniskową na wyspie Long Island), ale niezbyt religijna – matka nie uczęszczała do kościoła, choć czytała Biblię (była metodystką), a ojciec był niepraktykującym katolikiem, przeciwnym Kościołowi. Seelye przytacza wypowiedź Keatinga z filmu dokumentalnego z 2014 roku pt. *Thomas Keating: A Rising Tide of Silence*, gdzie wspomina, jak mając 5 lat ciężko zachorował i obiecał wtedy Bogu, że jeżeli dożyje 21 lat, zostanie księdzem. Jak wyzdrowiał, po kryjomu przed rodzicami wychodził wcześniej z domu, żeby przed szkołą uczestniczyć we Mszy Świętej. Uczęszczał do prywatnej szkoły Buckley School w dzielnicy Upper East Side w Nowym Jorku, a następnie do Akademii Deerfield w Deerfield, MA, jednej z najstarszych szkół średnich w USA.

¹³⁵ T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 1, (tłumaczenie własne).

¹³⁶ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xvi.

¹³⁷ Zob. <https://www.contemplativeoutreach.org/fr-thomas-keating/> (11.01.2021; 20:38)

¹³⁸ Zob. K. Q. SEELYE, „Rev. Thomas Keating, Pioneer in Contemplative Movement, Dies at 95” (2018): *The New York Times*; Morning Briefing, online: <https://www.nytimes.com/2018/10/28/obituaries/rev-thomas-keating-pioneer-in-contemplative-movement-dies-at-95.html> (14.01.2021; 20:50).

¹³⁹ M.C. FISCHER, „Father Thomas Keating Is a Rebel with a Cause” (2018): 5280, online: <https://www.5280.com/2018/02/father-thomas-keating-rebel-cause/> (10.01.2021; 14:34).

W 1940 roku podjął studia na Uniwersytecie Yale w New Haven w stanie Connecticut. Jego biografia, umieszczona na stronie internetowej *Contemplative Outreach* mówi, że to tam zapoznał się z historią Kościoła katolickiego i dziełami mistyków chrześcijańskich. Tam też rozwinął swoje zainteresowania modlitwą kontemplacyjną¹⁴⁰. Pod wpływem tych doświadczeń i „czasu spędzonego na modlitwie i medytacji, doznał głębokiego wglądu, że na duchowym poziomie, Pismo Święte nawołuje ludzi do osobistej relacji z Bogiem”¹⁴¹. Na skutek tych przeżyć Keating zrezygnował ze studiów na Yale i przeniósł się na prowadzony przez jezuitów Uniwersytet Fordham w dzielnicy Bronx w Nowym Jorku, który ukończył w 1943 roku w wieku 20 lat. Jak wspomina, przed wstąpieniem do zakonu przeżył głębokie intymne nawrócenie, „naznaczone silnym pociąganiem do długich okresów modlitwy i gotowością, by poświęcić prawie wszystko by pójść za Chrystusem”¹⁴², które obudziło w nim pragnienie poszukiwania zjednoczenia z Chrystusem poprzez modlitwę kontemplacyjną.

Po otrzymaniu odroczenia powołania do wojska, w styczniu 1944 roku wstąpił do seminarium w klasztorze Cystersów Ściślejszej Obserwacji *Our Lady of the Valley* w Valley Falls w stanie Rhode Island. Ponieważ modlitwa kontemplacyjna była dla niego bardzo ważna, a wtedy uważano, że tylko poprzez ascetyczny rygor można osiągnąć łaskę kontemplacji, szukał najbardziej rygorystycznego zakonu i w końcu wybrał trapistów¹⁴³, którzy słyną z surowej reguły. Niecały rok później klasztor spłonął i mnisi przeprowadzili się do Spencer w stanie Massachusetts. Tam Keating rozchorował się na płuca i spędził prawie trzy lata w izolacji (najpierw w szpitalu w Worcester, MA, a potem w szpitalu klasztornym)¹⁴⁴. On sam przyznaje, że w czasie swojej formacji i później, już jako mistrz nowicjatu, miał problemy ze zdrowiem, do tego stopnia, że był zwalniany z przestrzegania postu. Píše, jak, ku swojej rozpacz, otrzymał pokutę, by w czasie Wielkiego Postu przybrać na wadze dwadzieścia funtów i w tym celu miał wtedy co dzień pić śmietankę i jeść czekoladki¹⁴⁵. A w tym czasie był mistrzem nowicjatu i w swoim mniemaniu miał świecić przykładem. W *Invitation to Love* wyjaśnia, że ten okres był dla niego lekcją pokory i posłuszeństwa, i że pomógł mu dostrzec własne ograniczenia

¹⁴⁰ Zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 1.

¹⁴¹ <https://www.contemplativeoutreach.org/fr-thomas-keating/> (10.01.2021; 20:05) (tłumaczenie własne).

¹⁴² T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 14, (tłumaczenie własne).

¹⁴³ Zob. T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 14.

¹⁴⁴ <https://www.contemplativeoutreach.org/fr-thomas-keating/>

¹⁴⁵ Zob. T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 35.

i oczekiwania, oraz swoje nieprawdziwe wyobrażenia co do tego, co to znaczy być dobrym zakonnikiem.

W kwietniu 1958 roku Keating przeniósł się do Snowmass w stanie Colorado, gdzie miał „wspomóc budowanie nowej wspólnoty zakonnej pod wezwaniem Świętego Benedykta”¹⁴⁶. Fischer zauważa, że to dlatego, że Keating był tak przykładowym zakonnikiem, jego przełożeni wysłali go tam, żeby pomógł ją prowadzić, choć miał wtedy dopiero 35 lat¹⁴⁷. Przebywał tam tylko kilka lat, bo w roku 1961 został wybrany na opata klasztoru Świętego Józefa. Wrócił więc do Spencer, gdzie pełnił funkcję opata do jesieni 1981 roku. Był opatem w czasie Soboru Watykańskiego II i wielkich zmian, jakie zaszły w Kościele po Soborze,

kiedy wiele pytań podnoszono po raz pierwszy, a Stolica Apostolska zachęcała do międzyreligijnego dialogu. Kilku z nas w Spencer nawiązało relacje z grupami o innych tradycjach duchowych, które funkcjonowały w naszej okolicy. Zaprosiliśmy kilku duchowych nauczycieli ze wschodnich religii, jak również niektórych ekumenicznie uzdolnionych teologów katolickich, by nas odwiedzili i z nami porozmawiali¹⁴⁸.

Keating opisuje, że w duchu dialogu międzyreligijnego w tym czasie klasztor Świętego Józefa odwiedzał mistrz Zen, który raz czy dwa razy w roku przez dziewięć lat głosił tam wykłady dla mnichów i prowadził dla nich *sesshin*, czyli tygodniowe intensywne rekolekcje. Zaprosili też byłego mnicha z klasztoru Świętego Krzyża w Berryville, który został nauczycielem medytacji transcendentalnej (TM), żeby prowadził warsztaty dla zainteresowanych mnichów.

Keating przyznaje, że im bardziej poznawał inne tradycje kontemplacyjne, tym silniejszą odczuwał potrzebę zharmonizowania mądrości Wschodu z chrześcijańską tradycją kontemplacyjną, którą „studiował i starał się praktykować przez trzydzieści lat”¹⁴⁹. Zdawał sobie sprawę, że modlitwa kontemplacyjna w tamtych latach nie była w Kościele szeroko praktykowana, a w seminariach nawet do niej zniechęcano. Skarży się on, że „przed 1975 rokiem nie tylko nastawienie do kontemplacji było negatywne, ale samo słowo «kontemplacja» stało się tak niejasne, że ludzie powszechnie identyfikowali go raczej ze stylem życia niż z formą modlitwy”¹⁵⁰, uważając, że wymaga ona ogromnych wyrzeczeń, niemożliwych dla przeciętnego człowieka. W tym czasie wielu młodych ludzi

¹⁴⁶ <https://www.contemplativeoutreach.org/fr-thomas-keating/> (10.01.2021; 21:53) (tłumaczenie własne).

¹⁴⁷ M.C. FISCHER, „Father Thomas Keating Is a Rebel with a Cause” (2018): 5280, online: <https://www.5280.com/2018/02/father-thomas-keating-rebel-cause/> (10.01.2021; 14:34).

¹⁴⁸ KEATING, *Intimacy with God*, s. xi, (tłumaczenie własne).

¹⁴⁹ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xii, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁰ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xvi, (tłumaczenie własne).

szukało przeżyć duchowych na Dalekim Wschodzie, zupełnie nie zdając sobie sprawy z duchowego bogactwa Kościoła katolickiego i jego głębokiej tradycji kontemplacyjnej. Pragnął przekonać ich, żeby poznali najpierw tradycję katolicką. Zwłaszcza, że papież Paweł VI na spotkaniu z opatami w Rzymie w 1971 roku, w którym także Keating uczestniczył¹⁵¹, zaapelował, by podjęli oni pracę nad odnową tradycji kontemplacyjnej i by przywrócili do życia „kontemplacyjny wymiar Ewangelii tak mnichom jak i ludziom świeckim”¹⁵². Wydaje się, że słowa te zapadły Keatingowi głęboko w serce¹⁵³. Po powrocie do Spencer postawił on swojej wspólnoty zakonnej pytanie, czy mogliby opracować metodę modlitwy kontemplacyjnej, która umożliwiłaby tym wszystkim, którzy szukają rozwoju duchowego na Dalekim Wschodzie, powrót do chrześcijaństwa. Pytanie to zapoczątkowało pracę nad *Centering Prayer*, którą ojciec William Meninger oparł na książce *The Cloud of Unknowing* i której zaczął nauczać księży, którzy przyjeżdżali do domu rekolekcyjnego.

Słowa papieża Pawła VI musiały mocno poruszyć Trapistów, bo także M. Basil Pennington wspomina, że kiedy w roku 1971 w Rzymie opaci klasztorów cystersów spotkali się z papieżem Pawłem VI, poprosił ich, by

pozostając wiernymi ich specyficznej drodze monastycznej [...] uczynili wszystko co możliwe, by pomóc wszystkim synom i córkom Kościoła, wszystkim pielgrzymom ludu Bożego, odkryć na nowo tę starożytną metodę modlitwy, odkryć swoje serca skoncentrowane na Bogu tak, by mogli oni zakorzenić swoje życie w prawdzie – naprawdę prawdziwej – i w miłości, i w mocy Boga¹⁵⁴.

Pennington wyjaśnia, że to w odpowiedzi na tę prośbę mnisi zaczęli szukać prostej metody nauczania chrześcijańskiej medytacji, dodając, że on odnalazł taką metodę w modlitwie, jakiej nauczył Jana Kasjana Ojciec Isaac (Rozmowa IX i X).

W tym czasie do trapistów w Spencer zwróciła się amerykańska organizacja reprezentująca przywódców katolickich instytutów religijnych dla mężczyzn, *the Religious Committee of the Major Superiors of Men of the United States*, prosząc o pomoc w modlitwie. W odpowiedzi na nią Keating i jego współpracownicy zorganizowali „pierwsze

¹⁵¹ Zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 2; także Zob. <https://www.contemplativeoutreach.org/fr-thomas-keating-memorial/> (16.01.2021; 23:30).

¹⁵² <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-contemplative-outreach/> (17.04.2021; 17:47) (tłumaczenie własne).

¹⁵³ Wydaje się, że akcent, jaki kładzie Keating (i *Contemplative Outreach*) na słowa Pawła VI o przywróceniu modlitwy kontemplacyjnej „ludziom świeckim” może wyjaśnić otwartość na wszystkich ludzi bez względu na wyznanie, charakterystyczną dla metody *Centering Prayer*, jaką Keating później opracował i promował do końca życia.

¹⁵⁴ M.B. PENNINGTON, *An Invitation to Centering Prayer*, s.18-19, (tłumaczenie własne). To, że Pennington podkreśla w apelu Papieża wierność drodze monastycznej i pomoc dzieciom Kościoła może wyjaśnić, dlaczego w swoim nauczaniu *Centering Prayer* pozostał on zawsze zakorzeniony w tradycji cysterskiej.

rekolekcje dla grupy prowincjałów, tak mężczyzn jak i kobiet z różnych zgromadzeń religijnych w dużym domu rekolekcyjnym w Connecticut”¹⁵⁵. Rekolekcje poprowadził Pennington, na bazie wypracowanej przez Meningera metody opartej na *Chmurze niewiedzy*. Zakończyły się one dużym sukcesem, więc od 1976 roku zaczął on prowadzić warsztaty wprowadzające w praktykę *Centering Prayer* w domu gości klasztoru w Spencer. Początkowo były one organizowane dla księży, ale potem rozszerzono je dla wszystkich chętnych, także świeckich.

Zainteresowanie tego typu warsztatami było tak ogromne, że przerosło możliwości klasztoru, by wszystkich pomieścić, zwłaszcza, że uczestnicy pierwszych warsztatów wracali na warsztaty dla zaawansowanych pragnąc przygotować się, by samemu móc nauczać tej formy modlitwy. Dodatkowym problemem stało się to, że rekolekcje dla zaawansowanych należały do raczej intensywnych, bo sesja składała się z „czterech cykli dwudziestominutowej modlitwy, przedzielonych od siebie spacerami w milczeniu, które trwały od pięciu do dziesięciu minut”¹⁵⁶. Tacy rozmodleni, spacerujący po terenie klasztoru ludzie sprawiali dziwne wrażenie na tych, którzy ich widzieli, i Keating pisze, że „niektórzy ludzie ze wspólnoty, jak również odwiedzający, którzy zatrzymywali się w domu gości narzekali, że to przerażające (*spooky*) widzieć ludzi spacerujących wokół domu gości jak «zombie»”¹⁵⁷. Taki stan rzeczy spowodował podział między mnichami, z których część chciała kontynuować prowadzenie rekolekcji *Centering Prayer*, a część pragnęła powrócić do tradycyjnych rekolekcji sprzed lat. Jill R. Gauling, pisząc o *Centering Prayer*, cytuje Mary Clare Fischer, która w swoim artykule z 2018 roku *Father Thomas Keating Is a Rebel with a Cause* napisała:

Niektórzy z 70 zakonników Świętego Józefa byli sceptyczni [wobec promowania *Centering Prayer* przez Keatinga], a ich wątpliwości jeszcze wzrosły, kiedy zaprosił on przywódców duchowych innych religii na teren klasztoru, by gromadzić mądrość z ich tradycji. W końcu zakonnicy głosowali, aby zdecydować, czy Keating powinien nadal być ich przywódcą. Głosy rozłożyły się po równo, ale Keating sam oddał decydujący głos: zrezygnował. Jego kadencja trwała 20 lat, ale on nie wierzył, że mógłby sprawiedliwie przewodzić podzielonej społeczności¹⁵⁸.

¹⁵⁵ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xviii, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁶ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xviii, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁷ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xviii, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁸ J.R. GAULDING, „On Centering Prayer and Shikantaza”, *Harvard Divinity Bulletin* 2020, online: <https://bulletin.hds.harvard.edu/on-centering-prayer-and-shikantaza/> (10.01.2021; 22:16) (tłumaczenie własne).

W dokumentalnym filmie biograficznym Petera C. Jonesa i Eleny Mannes pod tytułem *Thomas Keating: Wznoszący się przypływ ciszy* (*Thomas Keating: A Rising Tide of Silence*) Narrator, John Osborne mówi w 54 minucie filmu:

Thomas był mocno świadomy, że zakon był głęboko podzielony. Wyczerpany i niezdecydowany, rozmawiał ze swoim przełożonym w czasie regularnej wizytacji [klasztoru]. Przełożony zaproponował próbne głosowanie (*straw vote*). Sześć miesięcy później głosowanie się odbyło, a [głosy] były równo podzielone. Wielu [zakonników] było zszokowanych, ale Thomas z miłości do wspólnoty zrezygnował [ze swojej funkcji]. Odmówił wzięcia udziału w ponownych wyborach i opuścił klasztor niemal natychmiast¹⁵⁹.

Osborne wyjaśnia następnie, że Keating w ciągu 20 lat, kiedy był opatem, całkowicie zmienił sposób życia trapistów z pełnego wyrzeczeń życia ascetycznego na życie modlitwą kontemplacyjną. Było to bardzo inne nastawienie i wielu jego współbraci nie było w stanie odnaleźć się w zmienionej rzeczywistości. Dla Keatinga ten okres był bardzo trudny i jego współbracia mówią o wielkim cierpieniu, jakie wtedy przeżywał, porównując go do bólu umierania. Wydaje się, że Keating chciał usunąć się w cień, odejść na zasłużoną emeryturę. Nie to jednak było mu pisane.

10 września 1981 roku, Keating zrezygnował z roli opata. Na stronie internetowej klasztoru Świętego Józefa w Spencer jest zamieszczona krótka notatka, informująca, że kiedy 1 sierpnia 1961 roku opat Edmund Futterer zrezygnował ze swojej funkcji, jego następcą wybrano przełożonego wspólnoty w Snowmass, Thomasa Keatinga. Pełnił on rolę opata w czasach Soboru Watykańskiego II i „jego burzliwych następstw. Zrezygnował 10 września 1981 roku po dwóch dekadach [...] obejmujących niespokojne lata sześćdziesiąte i przeszacowywania (*the reappraisals*) lat siedemdziesiątych”¹⁶⁰. Po jego rezygnacji „Spencer porzucił warsztaty [*Centering Prayer*] i powrócił do poprzedniego niedyrektywnego stylu rekolekcji”¹⁶¹.

Kiedy Keating zakończył swoją posługę opata w Spencer, miał 58 lat. Mnich Theophane pisze, że „podążył [on wtedy] za Williamem [Meningerem ...] do klasztoru Świętego Benedykta w Snowmass, Kolorado”¹⁶². We *Wstępie* do swojej książki *Intimacy with God* Trapista stwierdza, że w Snowmass nie miał zamiaru nauczać *Centering Prayer*. Ale w maju 1982 roku kapłan z pobliskiej parafii w Aspen poprosił go, by poprowadził

¹⁵⁹ P.C. JONES, E. MANNES, *Thomas Keating: A Rising Tide of Silence*, film (2014) (tłumaczenie własne).

¹⁶⁰ Zob. Saint Joseph's Abbey, Spencer, Massachusetts: *Saint Joseph's Abbey 1950-Present*: <https://www.spencerabbey.org/our-history/saint-josephs-abbey-1950-2015/> (29.04.2021; 17:22) (tłumaczenie własne).

¹⁶¹ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xviii, (tłumaczenie własne).

¹⁶² THEOPHANE THE MONK, „Foreword”, *The Loving Search for God. Contemplative Prayer and Cloud of Unknowing* (New York, London 2011) xv-xvi, s. xv, (tłumaczenie własne).

serię czterech cotygodniowych prezentacji na temat modlitwy. Keating się zgodził, nie spodziewając się dużego zainteresowania. Bardzo go zaskoczyło, że na jego prezentację przyszło aż osiemdziesiąt osób¹⁶³. To wydarzenie zapoczątkowało jego działalność rekolekcyjną, poświęconą modlitwie kontemplacyjnej i *Centering Prayer*, a jego wystąpienia, które odbywały się w różnych klasztorach trapistów i benedyktynów, stawały się coraz popularniejsze. Z czasem zaczęto je nagrywać i tak jesienią 1986 roku powstała seria taśm wideo zatytułowana *Podróż Duchowa (Spiritual Journey)*.

Okres w Kolorado to bardzo twórczy czas w życiu Trapisty. Oprócz prowadzenia rekolekcji, warsztatów i spotkań, dawania wywiadów i uczestniczenia w konferencjach, Keating pisał. Jest autorem ponad trzydziestu dzieł, przy czym zdecydowana większość jego książek została napisana w tym właśnie okresie¹⁶⁴. Przykładowo: *I Słowo stało się Ciałem (And the Word Was Made Flesh)* w 1982, *Otwarty umysł, otwarte serce (Open Mind, Open Heart)* w 1986, *Tajemnica Chrystusa (Mystery of Christ)* w 1987, *Przebudzenia (Awakenings)* w 1990, *Zaproszenie do miłości (Invitation to Love)* w 1992, *Intymność z Bogiem (Intimacy with God)* w 1994, *Boża terapia i uzależnienia (Divine Therapy and Addiction)* w 2005, a *Refleksje [na temat] niepoznawalnego (Reflections on the Unknowable)* w 2014 roku. Nagrywał też swoje wystąpienia w formie audio i video. W 2010 roku *Contemplative Outreach Ltd.* i Uniwersytet Emory podpisały umowę, żeby w Teologicznej Bibliotece Pitts (*Pitts Theology Library*) na Uniwersytecie Emory w Atlanta w stanie Georgia były przechowywane prace Keatinga¹⁶⁵. Kolekcja ojca Thomasa Keatinga w *Pitts Theology Library* obejmuje jego nagrane dyskusje i materiały *Contemplative Outreach*, i „składa się z czterdziestu sześciu stóp sześciennych (1.3 metrów sześciennych) materiałów i koncentruje się na obszarach *Centering Prayer* i szeroko rozumianych ćwiczeniach kontemplacyjnych”¹⁶⁶.

Tematyka jego dzieł dotyczy rozwoju duchowego i podróży do zjednoczenia z Bogiem w modlitwie kontemplacyjnej i *Centering Prayer*. Keating wypracował „innovacyjne nauczanie o systemie fałszywego ja i Bożej Terapii jako nowej mapy na duchową podróż”¹⁶⁷. Podobnie ocenia myśl Keatinga ks. Wojciech Zyzak, który

¹⁶³ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xviii-xix.

¹⁶⁴ Zob. Zestawienie książek i nagrań (*Bibliography*) na stronie: Wikipedia, *Thomas Keating*: https://en.wikipedia.org/wiki/Thomas_Keating (21.05.2021; 20:43) (tłumaczenie tytułów książek własne).

¹⁶⁵ Zob. *Contemplative Outreach*, Fr. Thomas Keating, <https://www.contemplativeoutreach.org/fr-thomas-keating/> (21.05.2021; 19:57).

¹⁶⁶ Zob. Pitts Theology Library, Father Thomas Keating Collection, <http://pitts.emory.edu/collections/selectholdings/keating.cfm> (21.05.2021; 20:09).

¹⁶⁷ C. BOURGEOULT, „Foreword to the Third Edition”, *Finding Grace at the Center*, s. 12, (tłumaczenie własne).

napisał, że „Keating naszkicował dokładną mapę duchowej podróży w dialogu z antropologią ewolucyjną, psychologią rozwojową, myślą egzystencjalną i mądrością tradycyjnej chrześcijańskiej duchowości”¹⁶⁸. Trapiście udało mu się stworzyć

całościowy obraz człowieka, w jego różnych aspektach: duchowym, psychicznym i fizycznym, które wzajemnie na siebie wpływają i są od siebie zależne. Jest to obraz człowieka grzesznego, nieświadomego Bożej obecności, zagubionego w świecie bez Boga, potrzebującego nawrócenia i uzdrowienia. Opierając się na współczesnych teoriach filozoficzno-psychologicznych, pismach katolickich mistyków, i przede wszystkim na Piśmie Świętym, Trapista pokazuje jak człowiek się zmienia, dojrzewa, rozwija, i w miarę, jak poznaje samego siebie, wchodzi na coraz to wyższe poziomy, cały czas pozostając tą samą osobą. W konsekwencji powstał dynamiczny model rozwoju człowieka podróżującego przez życie drogą do Boga, którego szuka często nie zdając sobie z tego sprawy¹⁶⁹.

Jego prace mogą czasem być trudne do zrozumienia, ponieważ pragnąc otworzyć swoje przesłanie o potrzebie poszukiwania Boga na drodze modlitwy kontemplacyjnej dla jak najszerszej rzeszy czytelników, rozwinął specyficzny język. Jak to określił David Frenette, „Geniusz Thomasa Keatinga [... objawia się w tym], że wyraził on tradycyjną drogę chrześcijańskiej kontemplacji we współczesnym języku, w dialogu ze współczesną nauką i duchowymi tradycjami świata”¹⁷⁰. Zamiast terminologii teologii chrześcijańskiej używa określeń z psychologii i filozofii, które je opisują. W dodatku, jak pisze Cynthia Bourgeault, „jego nauka wykroczyła poza tradycję klasyczną w kierunku czysto kenotycznego (samo-ogałającego) mistycyzmu – nadal w pełni mieszczonego się w parametrach chrześcijańskiego mistycyzmu, ale zdecydowanie drogi mniej uczęszczanej”¹⁷¹. Pomimo swoich chrześcijańskich korzeni, sama *Centering Prayer* „jest zwykle postrzegana jako wyjątkowa praktyka, nowa albo nietradycyjna”¹⁷². Wszystko to sprawia, że jego nauka jest czasem krytykowana przez osoby mające trudności ze zrozumieniem głębi jego myśli.

Thomas Keating zmarł 25 października 2018 roku w klasztorze Świętego Józefa w Spencer, Massachusetts w wieku 95 lat¹⁷³. Pozostawił po sobie bogatą spuściznę, nie tylko materialną w formie książek czy nagrań, ale także duchową. Kiedy wstępował

¹⁶⁸ W. ZYŻAK, „Modlitwa według Thomasa Keatinga”, *Módl się i pracuj: Cystersi kształtują siebie i świat* (Kraków 2010), s. 102.

¹⁶⁹ M. MILIK, „Antropologia Thomasa Keatinga”, *Polonia Sacra* 25/1 (2021) 99-117, s. 115.

¹⁷⁰ D. FRENETTE, „Three Contemplative Waves”, *Spirituality, Contemplation and Transformation. Writings on Centering Prayer*. (New York 2008) 9-55, s. 29, (tłumaczenie własne). Frenette w tym artykule prezentuje myśl Keatinga na stronach 26-34.

¹⁷¹ C. BOURGEAULT, „Foreword to the Third Edition”, *Finding Grace at the Center*, s. 14, (tłumaczenie własne).

¹⁷² G. REININGER, „The Christian Contemplative Tradition and Centering Prayer”, *Centering Prayer in Daily Life and Ministry* (New York 2002) 26-46, s. 28, (tłumaczenie własne).

¹⁷³ Zob. https://en.wikipedia.org/wiki/Thomas_Keating (10.01.2021; 19:45).

do zakonu trapistów, miał zamiar poprzez trudne praktyki ascetyczne odnaleźć Boga w modlitwie kontemplacyjnej. Tymczasem jego życie potoczyło się inaczej i choć znalazł Boga w modlitwie kontemplacyjnej, to zamiast życia w ciszy i odosobnieniu za murami klasztoru, jeździł po świecie nauczając *Centering Prayer* i modlitwy kontemplacyjnej. Stał się znaną postacią, mistrzem duchowym dla wielu ludzi, którzy, jak on, szukali Boga.

1.2.2. M. Basil Pennington

Drugą osobą ważną dla propagowania i rozwoju *Centering Prayer* jest Basil Pennington. To on pierwszy nauczał tej formy modlitwy poza murami klasztoru. Przyczynił się też do rozpropagowania chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej poprzez tłumaczenie na język angielski tekstów Ojców Pustyni i mistrzów duchowych Średniowiecza, udostępniając to bogactwo chrześcijańskiej duchowości szerszej rzeszy czytelników. Jest on także autorem wielu książek, w tym także tych, które wprowadzają i wyjaśniają metodę *Centering Prayer* i modlitwę kontemplacyjną.

Robert John Pennington, później znany jako M. Basil Pennington, urodził się 28 lipca 1931 roku w Nowym Jorku, w starej znanej rodzinie angielskiej¹⁷⁴, sięgającej korzeniami czasów Wilhelma Zdobywcy¹⁷⁵. Był w prostej linii potomkiem Isaaca Penningtona, burmistrza Londynu¹⁷⁶, którego syn, Isaac Junior został później członkiem chrześcijańskiej wspólnoty o purytańskich korzeniach pod nazwą Religijne Towarzystwo Przyjaciół (zwanej też jako kwakrzy [*Quakers*]). Do dzisiaj cieszy się on wśród nich sławą wielkiego pisarza duchowego.

Basil kształcił się w szkołach katolickich, a w latach 1945-51 uczęszczał do szkoły średniej do jednego z tzw. mniejszych seminariów, *The Cathedral College of the Immaculate Conception*¹⁷⁷ w Brooklinie, części Nowego Jorku. W lutym 1951 roku odwiedził klasztor trapistów pod wezwaniem Świętego Józefa w Spencer w stanie Massachusetts. Ten pobyt okazał się bardzo ważny w jego życiu, bo to tam podjął decyzję, że chce zostać mnichem i to właśnie mnichem Zakonu Cystersów Ściślejszej

¹⁷⁴ Zob. J. PENNINGTON, „The Penningtons and Their Religious Vocations through the Centuries”, *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington* (Brewster MA 2008) 50-56.

¹⁷⁵ Zob. M.B. PENNINGTON, „Pennington Family History and Myth”, *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington* (Brewster MA 2008) 38-49.

¹⁷⁶ Zob. M. MORAN – A. OVERTON (ed.), *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington* (Brewster MA 2008), s. 39; B. MCGINN, „M. Basil Pennington, OCSO (1931-2005)”, *Theology Today* 63/1 (2006) 96-99.

¹⁷⁷ Zob. Memoriał Penningtona: *Obituary for M. Basil Pennington* na stronie internetowej *Findagrave*: https://www.findagrave.com/memorial/27717764/m._basil-pennington (25.04.2021; 20:38).

Obserwancji (OCSO). Był to nowopowstający klasztor, który mnisi budowali po stracie w pożarze w 1950 roku swojego klasztoru *Our Lady of the Valley*, Rhode Island. To tę wspólnotę odwiedził w lutym młody Pennington i do tej wspólnoty 18 czerwca 1951 roku powrócił, by rozpocząć tam życie trapisty. Po dwóch latach nowicjatu złożył pierwsze śluby 26 lipca 1953 roku i został mnichem klasztoru w Spencer. Przybrał imię Basil, „ponieważ to był jedyny święty wymieniony w Regule świętego Benedykta. [...] Dopiero później, [...] kiedy poznał duchową naukę Bazyla Wielkiego, docenił jak opatrnościowy był ten wybór”¹⁷⁸. Dodatkowo przyjął jako swoje pierwsze imię zakonne imię Maria, dla uczczenia Matki Boskiej, której był szczególnie oddany, i podpisywał się „M. Basil Pennington”.

8 września 1956 roku złożył śluby wieczyste, a 21 grudnia 1957 roku został wyświęcony na kapłana¹⁷⁹. Po roku swojego życia kapłańskiego we wspólnocie w Spencer, Pennington został wysłany do Rzymu na studia teologiczne na Papieskim Uniwersytecie Świętego Tomasza z Akwinu. Ukończył je w 1960 roku, uzyskując tytuł licencjata teologii. Wrócił do Spencer, gdzie przez dwa lata pracował jako profesor teologii. We wrześniu 1961 powrócił do Rzymu, by studiować prawo kanoniczne na Uniwersytecie Gregoriańskim. Tak ten okres w życiu Penningtona podsumowuje autor tekstu na stronie internetowej *Findagrave*: „W 1962 roku otrzymał stopień bakałarza (*a Baccalaureate*), a w 1963 roku ukończył licencjat z prawa kanonicznego, oba te tytuły [uzyskał] z wyróżnieniem (*the highest honors*)”¹⁸⁰.

Podczas tego drugiego pobytu w Rzymie i później do 1965 roku Pennington uczestniczył w Soborze Watykańskim II jako doradca (*a peritus*) biskupa Brooklynu, Charlesa Richarda Mulroneya biorąc udział w przygotowaniu nowego Kodeksu Prawa Kanonicznego¹⁸¹. Jak zauważa Bernard McGinn, „to rzymskie i soborowe doświadczenie [w jego życiu] warto zauważyć, bo przez następne cztery dekady Basil Pennington mocno wspierał impet Watykanu II w odnowie monastycyzmu i całego Kościoła”¹⁸².

¹⁷⁸ M. MORAN, „For What Am I Thankful?”, *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington* (Brewster MA 2008) 169-178, s. 170, (tłumaczenie własne).

¹⁷⁹ Zob. Chronologię w: M. MORAN – A. OVERTON (ed.), *As we knew him*, s. 191.

¹⁸⁰ Memoriał Penningtona: *Obituary for M. Basil Pennington* na stronie *Findagrave*: https://www.findagrave.com/memorial/27717764/m._basil-pennington (25.04.2021; 20:38) (tłumaczenie własne).

¹⁸¹ F. BRUSSAT, M.A. BRUSSAT, „Remembering Spiritual Masters Project. M. Basil Pennington”, *Spirituality and Practice* website: <https://www.spiritualityandpractice.com/explorations/teachers/view/162> (29.04.2021; 20:08); Zob. też Informacja biograficzna na okładce książki Penningtona *Modlitwa prowadząca do środka*, wydanej po polsku przez Wydawnictwo Benedyktynów (Tyniec 2013), oraz M. MORAN – A. OVERTON (ed.), *As we knew him*, s. 192.

¹⁸² B. MCGINN, „M.Basil Pennington”, s.96, (tłumaczenie własne).

Po zakończeniu studiów Pennington wrócił do Spencer, gdzie podjął na nowo swoją pracę profesora, prowadząc wykłady z prawa kanonicznego i duchowości¹⁸³. Nowo nabytą wiedzę prawniczą wykorzystywał także poza salą wykładową, udzielając się w komisji *The Law Commission of the Order* i to z takim powodzeniem, że w 1967 roku został wybrany na jej członka.

Lata siedemdziesiąte dla Penningtona to okres intensywnej pracy. Pogłębiał swoje zainteresowania duchowością Ojców Kościoła i wielkich mistrzów Średniowiecza, duchowością benedyktyńską oraz duchowością i tradycją Kościoła Wschodniego, zwłaszcza prawosławia. W tym czasie dużo publikował i często podróżował, odwiedzając klasztory w Stanach Zjednoczonych oraz wygłaszając prezentacje na różnych konferencjach naukowych na całym świecie. I dużo pisał. Wtedy też, na prośbę o pomoc w życiu modlitwy, skierowaną na jego ręce do trapistów w Spencer przez Religijny Komitet Wyższych Przełożonych [dla] Mężczyzn Stanów Zjednoczonych (*the Religious Committee of the Major Superiors of Men of the United States*), poprowadził rekolekcje w stanie Connecticut dla prowincjałów męskich i żeńskich zakonów, wprowadzających do praktyki *Centering Prayer*. Przygotowując te rekolekcje, wykorzystał doświadczenia ojca Williama Meningera, który oferował w klasztorze w Spencer rekolekcje dla księży na temat modlitwy kontemplacyjnej w oparciu o książkę *Obłok niewiedzy*¹⁸⁴. Rekolekcje Penningtona w Connecticut zakończyły się takim sukcesem, że od 1976 roku zaczął on prowadzić warsztaty wprowadzające w praktykę *Centering Prayer* w domu dla gości w klasztorze w Spencer. Początkowo były one organizowane dla księży, ale potem rozszerzono je dla wszystkich chętnych, także ludzi świeckich¹⁸⁵. W 1978 roku ukazała się pierwsza książka o *Centering Prayer*, *Finding Grace at the Center*, którą Pennington wydał razem z Thomasem Keatingiem.

Pennington był niewątpliwie bardzo wykształconym człowiekiem o ogromnej wiedzy. Bernard McGinn podkreśla jego znajomość myśli francuskich teologów z lat czterdziestych i pięćdziesiątych ubiegłego wieku, zaliczanych do nurtu *la nouvelle theologie*¹⁸⁶, szczególnie promowanej przez nich idei powrotu do źródeł (Pismo Święte,

¹⁸³ Zob. M. FLYNN, „St. Joseph’s Abbey, Spencer, Massachusetts. 1951-2005. The Beginning and the End.”, *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington* (Brewster MA 2008) 3-11, s. 8.

¹⁸⁴ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xvii-xviii. Także: Pennington wspomina o tym w wywiadzie z okazji dziesięciolecia Contemplative Outreach prowadzonym przez Gail Fitzpatrick-Hopler pt. *Centering Prayer - Origins & Inspirations: Thomas Keating, William Meninger, Basil Pennington*: <https://www.youtube.com/watch?v=I1VFKlpbol8> (dostęp: 16.12.2020; 20:14).

¹⁸⁵ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xviii.

¹⁸⁶ Zob. B. MCGINN, „M. Basil Pennington”, s. 96.

ojcowie Kościoła). Powrót do źródeł wśród teologów tego nurtu, jak wyjaśnia Andrzej Napiórkowski OSPPE, postulowali szczególnie badacze z jezuickiej szkoły z Fourviere.

Jezuici w Fourviere podjęli się krytycznej edycji dzieł ojców Kościoła, co uwidoczniło się w znamienitej kolekcji *Sources Chretiennes*. Odkrycie patrystyki [...] przez lyońską szkołę w Fourviere stało się podstawą do wychodzenia z zamkniętego kręgu teologii systemowej i szkolnej¹⁸⁷.

Te, dostępne teraz źródła, studiował Pennington, który dobrze znał łacinę. Opowiada w wywiadzie z Gail Fitzpatrick-Hopler¹⁸⁸, jak bardzo się ucieszył, kiedy u monastycznych mistrzów duchowych odnalazł wiele tekstów, które opisywały modlitwę kontemplacyjną. Utwierdziły go, że sposób, w jaki się sam modli, jest znany tradycji chrześcijańskiej. Zaprażył podzielić się tym skarbem i przetłumaczyć na angielski pisma mistrzów zakonu cystersów. Jak wspomina, już w czasie nowicjatu fascynował się dziełami Bernarda z Clairvaux i zaczął je tłumaczyć dla swoich współbraci. Wyznaje, że to u Bernarda odkrył tradycję kontemplacyjną, którą tak się zachwycił, że zaczął czytać innych ojców Kościoła. Zaproponował wtedy swoim współbraciom, by podjąć badania nad życiem i duchowością cysterską. Jego pomysł został zaakceptowany i tak powstało wydawnictwo *Cistercian Publications*.

Pennington nie tylko posiadał ogromną wiedzę na temat pism cysterskich mistrzów XII wieku, szczególnie, jak pisze McGinn, „swoich ulubionych, Bernarda z Clairvaux i Williama z Saint Thierry”¹⁸⁹, ale także, potrafił się nią dzielić. McGinn podkreśla, że jego książki napisane są pięknym, a zarazem przystępnym językiem, i chociaż pisał o trudnych kwestiach teologicznych, potrafił je jasno wytłumaczyć, wiernie zachowując ich sens. Dodaje, że czytając jego dzieła nie można nie dostrzec ogromnego zrozumienia cysterskich mistyków, szczególnie widocznego w jego

artykułach zamieszczonych w [zbiorze] *Ostatni z ojców: cysterscy ojcowie XII wieku (The Last of the Fathers: The Cistercian Fathers of the Twelfth Century)* z 1983 roku, jak również w tomach [poświęconych] Bernardowi i Williamowi, które napisał dla [wydawnictwa] *the New City Press*¹⁹⁰.

McGinn dodaje, że pomimo ogromnego wysiłku, jaki Pennington włożył w pisanie o tradycji cystersów (McGinn mówi o pięćdziesięciu siedmiu książkach i setkach artykułów), osobiście angażował się także w sprawy organizacyjne. Podkreśla, że przed

¹⁸⁷ Zob. A. NAPIÓRKOWSKI, *Teologie XX i XXI wieku* (Kraków 2016), s. 106.

¹⁸⁸ Zob. M.B. PENNINGTON w wywiadzie z okazji dziesięciolecia *Contemplative Outreach* prowadzonym przez Gail Fitzpatrick-Hopler pt. *Centering Prayer - Origins & Inspirations: Thomas Keating, William Meninger, Basil Pennington*: <https://www.youtube.com/watch?v=I1VFKlpboI8> (dostęp: 16.12.2020).

¹⁸⁹ B. MCGINN, „M.Basil Pennington”, s. 97, (tłumaczenie własne).

¹⁹⁰ B. MCGINN, „M.Basil Pennington”, s. 97, (tłumaczenie własne).

rokiem 1970 prawie nie było tłumaczeń na angielski dzieł mistyków i mistrzów duchowych i to, że dzisiaj jest tak łatwo korzystać z dobrych przekładów, jest zasługą ludzi, którzy tworzyli *Cistercian Publications* i ciężko pracowali nad tłumaczeniem i wydaniem dzieł mistrzów. Podaje, że owocem tych wysiłków jest

ponad trzysta tomów przekładów i studiów nad duchowością chrześcijańską w dwóch wielkich kolekcjach: *The Cistercian Fathers Series*, która zawiera przekłady cysterskich autorów, oraz bardziej obszerna [kolekcja] *Cistercian Studies Series*, która obejmuje nie tylko monografie na temat cysterskiej myśli, ale także tłumaczenia i studia poświęcone całej historii monastycyzmu¹⁹¹.

Podkreśla przy tym ogromną rolę, jaką w tym przedsięwzięciu odegrał Pennington. Ta praca przyczyniła się do lepszego zrozumienia historii rozwoju modlitwy kontemplacyjnej w tradycji chrześcijańskiej. Dała też Penningtonowi bardzo dobre podstawy do teologicznego i historycznego opracowania metody *Centering Prayer*.

Pennigton przyczynił się nie tylko do powstania cysterskiego wydawnictwa i jego sukcesu, ale także do rozwoju badań nad duchowością Zakonu. W 1970 roku w Spencer miało miejsce *Pierwsze Międzynarodowe Sympozjum na temat Cysterskich Badań (The First International Cistercian Studies Symposium)*, które zapoczątkowało coroczne spotkania poświęcone tej tematyce i które obecnie odbywają się w połączeniu z corocznym *Międzynarodowym Kongresem Studiów Średniowiecznych* na Uniwersytecie Zachodniego Michigan w Kalamazoo (*the International Medieval Studies Congress at Western Michigan University in Kalamazoo*)¹⁹². Dzięki jego pomocy, jak pisze McGinn, w dniach od 26 sierpnia do 1 września 1973 roku w kolegium Mansfielda na Uniwersytecie Oxfordzkim w Oxfordzie w Anglii odbyło się sympozjum na temat cysterskiego i prawosławnego monastycyzmu (*Symposium on Cistercian and Orthodox Monasticism*), w którym wzięli też udział przedstawiciele anglikańskiego monastycyzmu¹⁹³. On też zredagował książkę, podsumowującą to sympozjum pod tytułem *Dwa a jedno: monastyczna tradycja na Wschodzie i Zachodzie (One Yet Two: Monastic Tradition East and West)*, która została wydana przez *Cistercian Publications* w 1976 roku.

Duchowość prawosławna fascynowała ojca Basila od dawna, ponieważ odkrywał w niej formy modlitwy kontemplacyjnej, bliskie jego sercu. Konferencja poświęcona

¹⁹¹ B. MCGINN, „M.Basil Pennington”, s. 97, (tłumaczenie własne).

¹⁹² Zob. Memorial Penningtona: *Obituary for M. Basil Pennington* na stronie internetowej *Findagrave*: https://www.findagrave.com/memorial/27717764/m._basil-pennington (25.04.2021; 20:38).

¹⁹³ Zob. B. MCGINN, „M.Basil Pennington”, s. 97.

więc duchowości rzymskiej i prawosławnej była więc dla niego bardzo ważna. McGinn cytuje słowa Penningtona, jakie napisał wspominając to wydarzenie:

To bogate i ubogacające dzielenie się okazało się być pierwszym krokiem w kierunku moich rekolekcji (*retreat*) na Górze Athos. Po sympozjum pojechałem na Wschód, by odwzajemnić odwiedziny naszych prawosławnych współbraci i złożyłem moją pierwszą wizytę na Świętej Górze. ... Byłem pod wielkim wrażeniem. Tak naprawdę moja dusza została naznaczona, jestem pewien, że na stałe¹⁹⁴.

Faktycznie jego zainteresowania duchowością Kościoła Ortodoksyjnego, wysiłki i ciężka praca otworzyły mu możliwość dłuższego pobytu w klasztorach mnichów prawosławnych na Świętej Górze Athos. Strona *Spirituality and Practice* podaje, że „jego zainteresowania wschodnim i rosyjskim prawosławiem pozwoliło mu zaakceptować bezprecedensowe zaproszenie (*an unprecedented invitation*) na Górę Athos w Grecji”¹⁹⁵, podkreślając w ten sposób jak rzadkie były wtedy takie wizyty. Podobnie wyraża się McGinn, który podaje więcej szczegółów na ten temat. Píše, że Pennington w 1976 roku

otrzymał pozwolenie od swoich przełożonych i od władz odpowiedzialnych za Górę Athos na bezprecedensowy pobyt na górze przez prawie cztery miesiące. Podróżując od klasztoru do klasztoru, włączał się w życie mnichów na tyle, na ile było to dozwolone przez poszczególne kongregacje, które wobec tego zachodniego zakonnika zajmowały bardzo różne stanowiska.¹⁹⁶

Findagrave także wspomina o pobycie Penningtona na Górze Athos, dodając, zaowocował on publikacją w 1978 roku dziennika z tej podróży *O Holy Mountain*, a Michael Moran podaje, że swój pobyt opisał szczegółowo w książce *The Monks of Mount Athos: A Western Monk's Extraordinary Spiritual Journey on Eastern Holy Ground*¹⁹⁷. Moran dodaje, że Pennington został birtualnym kapłanem, „to znaczy, był upoważniony, żeby celebrować Eucharystię w obu bizantyjskim i rzymskim kulcie i [nawet] urządził bizantyjską kaplicę w klasztorze Świętego Józefa”¹⁹⁸ w Spencer.

Pobyt na Górze Athos nie był jedynym spotkaniem Penningtona z monastycyzmem innej religii. McGinn podaje, że Trapista interesował się wszelkimi formami życia zakonnego, także religii dalekowschodnich, jak hinduizm i buddyzm. W 1981 roku pojechał do Indii, by wziąć udział w seminarium o monastycyzmie w religiach świata. Po tej podróży również wydał dziennik, *Monastic Journey to India*.

¹⁹⁴ M.B. PENNINGTON, *O Holy Mountain! Journal of a Retreat on Mount Athos* (Garden City NY, 1978), s. xiv-xv, w: B. MCGINN, „M.Basil Pennington”, s. 97, (tłumaczenie własne).

¹⁹⁵ Zob. F. BRUSSAT, M.A. BRUSSAT, „Remembering Spiritual Masters Project. M. Basil Pennington”, *Spirituality and Practice* website: <https://www.spiritualityandpractice.com/explorations/teachers/view/162> (29.04.2021; 20:08) (tłumaczenie własne).

¹⁹⁶ B. MCGINN, „M.Basil Pennington”, *As we knew him*, 98, (tłumaczenie własne).

¹⁹⁷ Zob. M. MORAN, „For What Am I Thankful?”, *As we knew him*, s. 171.

¹⁹⁸ M. MORAN, „For What Am I Thankful?”, *As we knew him*, s. 171, (tłumaczenie własne).

F. i M. A. Brussat wspominają także inne podróże Penningtona, zauważając, że chętnie dzielił się on swoją wiedzą i doświadczeniem na temat modlitwy, duchowości i życia monastycznego nie tylko w formie pisemnej, ale także w bardziej osobisty sposób, czy to jeżdżąc po całym świecie z wykładami, czy też „udzielając porady duchowej po klasztorach od Europy po Filipiny”¹⁹⁹. Jak wielki wpływ odegrał w życiu bardzo wielu ludzi, najlepiej świadczy książka wydana na jego cześć po jego śmierci, gdzie ci, którzy go znali, dzielą się swoimi refleksjami o nim, pokazując jednocześnie miejsca, do których podróżował i gdzie pracował²⁰⁰. Także *Findagrave* wspomina podróże Penningtona. W samym roku 1981 odbył ich kilka. Był w Indiach na seminarium na temat *Monastycyzm w religiach* świata oraz na Filipinach i na wyspie Lantao w Hongkongu, gdzie uczestniczył w wykładach prowadzonych w cysterskich klasztorach.

W roku 1991 został wysłany z powrotem na wyspę Lantao, gdzie pracował w klasztorze trapistów pod wezwaniem Naszej Pani Radości (*Our Lady of Joy*) do 12 lipca 1999, kiedy powrócił do Stanów Zjednoczonych. W czasie swojego pobytu na Lantao Pennington co roku odwiedzał USA, by uczestniczyć w konferencjach na temat cysterskich badań w Kalamazoo (*the Cistercian Studies Conferences*). O pracy na Lantao McGinn pisze, że Penningtonowi „powierzono kilka trudnych i delikatnych zadań. W latach dziewięćdziesiątych [XX wieku] przebywał w Hongkongu i w Chinach kontynentalnych, zachęcając do rozprzestrzeniania monastycyzmu w tym nowym, ale często nieprzyjaznym środowisku”²⁰¹.

Przez cały ten czas Pennington nie zapominał o modlitwie kontemplacyjnej. F. i M. A. Brussat przypominają jego prace poświęcone duchowej praktyce *lectio divina* (na przykład jego książka zatytułowana *Lectio Divina*²⁰²), oraz jego pasję w promowaniu *Centering Prayer*. Również E. Glenn Hinson pisze o jego wysiłkach w nauczaniu i wyjaśnianiu *Centering Prayer*. Podkreśla przy tym, że Pennington w swojej własnej praktyce zawsze ją umieszczał w kontekście *lectio divina*²⁰³, a mówiąc o niej wyjaśniał, że jedynie „pragnął «odnowić» starożytną formę chrześcijańskiej modlitwy, Modlitwy

¹⁹⁹ Zob. F. BRUSSAT, M.A. BRUSSAT, „Remembering Spiritual Masters Project. M. Basil Pennington”, *Spirituality and Practice* website: <https://www.spiritualityandpractice.com/explorations/teachers/view/162> (29.04.2021; 20:08) (tłumaczenie własne).

²⁰⁰ Zob. M. MORAN – A. OVERTON (ed.), *As we knew him*.

²⁰¹ MCGINN, „M.Basil Pennington”, *As we knew him*, 98, (tłumaczenie własne).

²⁰² Zob. M.B. PENNINGTON, *Lectio Divina. Renewing the Ancient Practice of Praying the Scriptures* (New York 2019).

²⁰³ Zob. E.G. HINSON, „Free to Love. The Dreamer and the Realist”, *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington* (Brewster MA 2008) 107-119, s. 111.

Serca albo Modlitwy Jezusowej”²⁰⁴. To, że *Centering Prayer* była dla Penningtona starożytną modlitwą chrześcijańską potwierdza także McGinn, który stwierdza, że w latach siedemdziesiątych ojciec Basil dużo pisał o *Centering Prayer*, przedstawiając ją jako „współczesną wersję formy modlitwy, której nauczali Jan Kasjan i inni duchowi autorzy tak Wschodu jak i Zachodu”²⁰⁵. Trapista jeździł też z wykładami i warsztatami na temat *Centering Prayer* po Stanach Zjednoczonych i całym świecie, w efekcie stając się jej wielkim propagatorem, a nawet jej „«oficjalnym» rzecznikiem”²⁰⁶. Jego książka *Centering Prayer: Renewing an Ancient Christian Prayer Form*, opublikowana w 1980 roku, została sprzedana w ponad 250 tysięcy egzemplarzy.

Centering Prayer rzeczywiście była bardzo ważną częścią jego życia. Już w latach siedemdziesiątych zaczął coraz bardziej interesować się metodą, która mogłaby pomóc ludziom by otworzyć się na modlitwę kontemplacyjną. Jak sam powiedział w wywiadzie prowadzonym przez Gail Fitzpatrick-Hopler, modlił się w podobny sposób od wczesnych lat, bo „ja tak naprawdę nauczyłem się modlitwy kontemplacyjnej bardzo wcześnie od mojej babci, przez bycie z nią w modlitwie i praktykowałem tę modlitwę całkiem często zanim [jeszcze] przyszedłem do klasztoru”²⁰⁷. Wspomina też, że jego modlitwa kontemplacyjna polegała na tym, że po prostu trwał w obecności Boga, a kiedy przeszkadzały mu jego spontaniczne myśli, powtarzał Jego imię: „Ja tylko siedziałem tam z Panem i powtarzałem Jego imię, kiedy [tego] potrzebowałem”²⁰⁸. Mówi też, że kiedy wstąpił do zakonu, szukał potwierdzenia u swoich przełożonych, że jest to rzeczywiście modlitwa kontemplacyjna akceptowana przez Kościół. Po zapewnieniu swojego opata i lekturze poleconej przez niego książki, która potwierdziła słowa Opata, uspokojony co do poprawności praktyki nie tylko sam kontynuował ten sposób modlitwy, ale zaczął prowadzić rekolekcje dla świeckich w weekendy. Przekazywał metodę *Centering Prayer*, modlitwę, której w tym czasie William Meninger nauczał księży na rekolekcjach w klasztorze w Spencer. Pennington przyznaje, że to Meninger był pierwszy, który

²⁰⁴ E.G. HINSON, „Free to Love. The Dreamer and the Realist”, *As We Knew Him*, s. 115, (tłumaczenie własne).

²⁰⁵ M. MCGINN, „M.Basil Pennington”, *As We Knew Him*, 98, (tłumaczenie własne).

²⁰⁶ Zob. C. BOURGEAULT, „Foreword to the Third Edition”, *Finding Grace at the Center*, s. 12.

²⁰⁷ Zob. M.B. PENNINGTON w wywiadzie z okazji dziesięciolecia *Contemplative Outreach* prowadzonym przez Gail Fitzpatrick-Hopler pt. *Centering Prayer - Origins & Inspirations: Thomas Keating, William Meninger, Basil Pennington*: <https://www.youtube.com/watch?v=I1VFKlpbol8> (dostęp: 16.12.2020; 20:14) (tłumaczenie własne).

²⁰⁸ Zob. M.B. PENNINGTON w wywiadzie z okazji dziesięciolecia *Contemplative Outreach* prowadzonym przez Gail Fitzpatrick-Hopler pt. *Centering Prayer - Origins & Inspirations: Thomas Keating, William Meninger, Basil Pennington*: <https://www.youtube.com/watch?v=I1VFKlpbol8> (dostęp: 16.12.2020) (tłumaczenie własne).

opracował i nauczał metody, ale dodaje, że to on był pierwszym trapistą, który zaczął nauczać *Centering Prayer* poza murami klasztoru.

Centering Prayer, jej nauczanie, pogłębianie i propagowanie stało się istotną częścią jego życia. Do końca prowadził sesje i warsztaty o *Centering Prayer* na całym świecie, otwierając wielu ludziom drogę do modlitwy kontemplacyjnej. Jego książka z 1980 roku pod tytułem *Centering Prayer*, została sprzedana już w liczbie ponad milion egzemplarzy i została przetłumaczona na kilka języków, także na język polski²⁰⁹, pod tytułem *Modlitwa prowadząca do środka*²¹⁰. *Findagrave* w Memoriale Penningtona podaje jeszcze kilka ważnych dat z jego życia, o których wspomina także McGinn. Po powrocie z Lantao do USA, 12 lutego 2000 roku został on na kilka miesięcy mianowany tymczasowym przełożonym w klasztorze Wniebowzięcia (*Assumption Abbey*) w Ava w stanie Missouri, a 4 sierpnia 2000 został wybrany na opata klasztoru pod wezwaniem Ducha Świętego w Conyers w stanie Georgia. 12 maja 2002 roku zrezygnował z funkcji opata i powrócił do swojego macierzystego klasztoru w Spencer, w którym przed laty złożył śluby zakonne. Nie dane mu jednak było długo cieszyć się zasłużonym odpoczynkiem. Zmarł 3 czerwca 2005 roku z powodu urazów, jakich doznał w wypadku samochodowym 67 dni wcześniej.

Pennington odegrał ogromną rolę w szerzeniu *Centering Prayer*. Jego miłość do modlitwy kontemplacyjnej i duchowości monastycznej wraz z jego ogromną wiedzą i znajomością źródeł bogatej tradycji chrześcijańskiej pomogły mu odkryć, że modlitwa kontemplacyjna ma swoje miejsce w życiu modlitewnym wszystkich chrześcijan i jest obecna w Kościele katolickim od początku. Dzięki jego wysiłkom można też zobaczyć, jak wielu świętych i mistyków chrześcijańskich próbowało przekonać, że w modlitwie można spotkać Boga w swoim wnętrzu.

1.2.3. William Meninger

Trzecim tapistą związanym z *Centering Prayer* jest ojciec William Meninger. To on odnalazł dzieło czternastowiecznego anonimowego autora pod tytułem *Obłok niewiedzy* (*The Cloud of Unknowing*) i to on opracował metodę nauczania modlitwy

²⁰⁹ Zob. Obituary for M. Basil Pennington on *Findagrave* website https://www.findagrave.com/memorial/27717764/m._basil-pennington (25.04.2021; 20:38).

²¹⁰ Zob. M.B. PENNINGTON – M. SOBEJKO – M. CYGAN, *Modlitwa prowadząca do środka. Powrót do starochrześcijańskiej metody modlitwy* (Kraków 2013).

kontemplacyjnej w oparciu o to dzieło. To również Meninger był pierwszym trapistą, który zaczął nauczać *Centering Prayer* księży, którzy przyjeżdżali na rekolekcje do klasztoru w Spencer.

William Austin Meninger urodził się 29 sierpnia 1932 roku w Malden koło Bostonu w stanie Massachusetts jako jedno z dziewięciorga dzieci²¹¹ Josepha Meninger, który podobnie jak ojciec Penningera, był kwakrem z Pensylwanii (czyli członkiem Religijnego Towarzystwa Przyjaciół) oraz Katherine T. Foley, która urodziła się i wychowała w irlandzkim hrabstwie Kerry²¹². Meninger wyrósł i kształcił się w okolicach Bostonu, gdzie po ukończeniu szkoły średniej (*Everett High School*) w Everett w 1950 roku, wstąpił do Seminarium Świętego Jana (*St. John's Seminary*) w Brighton. Tam otrzymał tytuł magistra w specjalności Pismo Święte. Kontynuował on studia pomagisterskie najpierw na Uniwersytecie Seattle w Seattle w stanie Waszyngton, potem w Szkole Teologii (*Divinity School*) na Uniwersytecie Harwardzkim w Bostonie oraz na Uniwersytecie Bostońskim w Bostonie²¹³. Po ośmiu latach nauki ukończył Seminarium, otrzymał święcenia kapłańskie [w 1958 roku] i został inkardynowany do diecezji Yakima w środkowej części stanu Waszyngton²¹⁴. W Yakima przez sześć lat jako ksiądz diecezjalny pracował w indiańskim rezerwacie, jednocześnie posługując także meksykańskim migrantom podróżującym za pracą²¹⁵.

W 1963 roku wstąpił do klasztoru Świętego Józefa zakonu trapistów w Spencer, gdzie złożył pierwsze śluby w 1965 roku i śluby wieczyste w 1970 roku. W tym

²¹¹ Zob. Memoriał *Father William Meninger O.C.S.O. 1932-2021* od „Worcester Telegram and Gazette” na stronie internetowej *Legacy*: <https://www.legacy.com/us/obituaries/telegram/name/william-meninger-o-c-s-o-obituary?pid=197788723> (16.05.2021; 14:34).

²¹² Zob. Wprowadzenie do Cyklu Wykładów Benedyktyńskiego Instytutu (*Benedictine Institute Lecture Series*) na benedyktyńskim Uniwersytecie Świętego Marcina (Saint Martin's University) w Lacey w stanie Waszyngton pt. *Fr. William Meninger*: <https://www.stmartin.edu/spiritual-community/events/benedictine-institute-lecture-series/fr-william-meninger> (16.05.2021; 16:18).

²¹³ Zob. Memoriał *Telegram.com* pt. *Father William Meninger O.C.S.O. 1932-2021* od „Worcester Telegram and Gazette” na stronie internetowej *Legacy*: <https://www.legacy.com/us/obituaries/telegram/name/william-meninger-o-c-s-o-obituary?pid=197788723> (16.05.2021; 14:34). Także tylną okładkę jego książki: MENINGER, *The Loving Search for God*.

²¹⁴ Zob. Wprowadzenie do Cyklu Wykładów Benedyktyńskiego Instytutu (*Benedictine Institute Lecture Series*) na benedyktyńskim Uniwersytecie Świętego Marcina (Saint Martin's University) w Lacey w stanie Waszyngton pt. *Fr. William Meninger*: <https://www.stmartin.edu/spiritual-community/events/benedictine-institute-lecture-series/fr-william-meninger> (16.05.2021; 16:18).

²¹⁵ Zob. Wprowadzenie do Cyklu Wykładów Benedyktyńskiego Instytutu (*Benedictine Institute Lecture Series*) na benedyktyńskim Uniwersytecie Świętego Marcina (Saint Martin's University) w Lacey w stanie Waszyngton pt. *Fr. William Meninger*: <https://www.stmartin.edu/spiritual-community/events/benedictine-institute-lecture-series/fr-william-meninger> (16.05.2021; 16:18).

klasztorze pełnił różne funkcje²¹⁶, w tym przez piętnaście lat służył w domu dla gości, „jako mistrz gości (*guest master*), osoba odpowiedzialna za prowadzenie rekolekcji (*retreat master*), przeor, dziekan młodszych zakonników oraz profesor Pisma Świętego, liturgii i patrystyki”²¹⁷. Udzielał się w życiu wspólnoty, nauczał i oddawał się studiom Pisma Świętego i Ojców Kościoła.

Kiedy Meninger pierwszy raz przeczytał *Obłok niewiedzy*, książka ta otworzyła dla niego na nowo świat modlitwy kontemplacyjnej. Okazało się nie tylko, że już w średniowieczu modlono się w taki sposób jak on się modlił, ale że istnieje metoda, której można się nauczyć i której można uczyć innych. Jak relacjonuje autor artykułu na stronie Uniwersytetu Świętego Marcina, Meninger znalazł

małą zakurzoną książkę w klasztornej bibliotece, *Obłok niewiedzy*. Jak ją czytał, zachwyił się, że to anonimowe dzieło z XIV wieku pokazywało kontemplacyjną medytację jako możliwy do nauczania proces duchowy, który umożliwia zwykłej osobie wejście [w] i przeżycie bezpośredniego doświadczenia zjednoczenia z Bogiem²¹⁸.

Sam Meninger opowiada o tym wydarzeniu w wywiadzie z Gail Fitzpatrick-Hopler, w którym wspomina, że w czasie swoich studiów w seminarium mówiono mu, że mistycyzm i kontemplacja nie są dla księży. Nawet już w zakonie nadal nie był pewien, czy w czasie adoracji modli się prawidłowo. Kiedy jednego dnia, zupełnie przypadkowo zobaczył w kącie biblioteki książkę *Obłok niewiedzy* i zaczął ją czytać, to po prostu się nią zachwyił. Jak pisze, od razu ją

pochłonąłem, bo prawie od pierwszej strony zobaczyłem w niej wyrażone moje własne doświadczenie. I wtedy ja zacząłem rozumieć, co robiłem, że było to słuszne i prawowite i że być może ja robiłem co należy. W tym czasie byłem mnichem po prostych ślubach, nie byłem jeszcze w pełni zaprzysiężonym członkiem wspólnoty, ale zostałem poproszony przez ojca Keatinga, żebym został [w klasztorze osobą] prowadzącą rekolekcje (*Retreat Master*). Ponieważ zobaczyłem u tych młodych ludzi, którzy przychodzili do klasztoru, jak również u niektórych ludzi zainteresowanych Zen, TM i medytacjami hinduskimi, że faktycznie medytacja była możliwa do nauczania, [że to]

²¹⁶ Zob. Memoriał Telegram.com pt. *Father William Meninger O.C.S.O. 1932-2021* od „Worcester Telegram and Gazette” na stronie internetowej *Legacy*: <https://www.legacy.com/us/obituaries/telegram/name/william-meninger-o-c-s-o-obituary?pid=197788723> (16.05.2021; 14:34)

²¹⁷ *In Memoriam* na stronie internetowej St. Benedict’s Monastery: <http://snowmassmonks.com/fr-william-meninger.html> (16.05.2021; 21:47) (tłumaczenie własne).

²¹⁸ Wprowadzenie do Cyklu Wykładów Benedyktynskiego Instytutu (*Benedictine Institute Lecture Series*) na benedyktynskim Uniwersytecie Świętego Marcina (Saint Martin’s University) w Lacey w stanie Waszynton pt. *Fr. William Meninger*: <https://www.stmartin.edu/spiritual-community/events/benedictine-institute-lecture-series/fr-william-meninger> (16.05.2021; 16:18) (tłumaczenie własne).

Ojciec William, bazując na tym doświadczeniu, podjął się próby przekazywania metody zgodnie z zaleceniami autora *Obłoku Niewiedzy*. Zaczął prowadzić rekolekcje kontemplacyjne dla księży diecezjalnych ucząc ich *Centering Prayer*, choć nazywał ją wtedy modlitwą *Obłoku*. Ponieważ sam był kształcony w seminarium, tak samo jak oni, a zanim wstąpił do zakonu, był księdzem na parafii przez 6 lat, było mu łatwiej ich zrozumieć i odpowiedzieć na ich potrzeby i lęki. W efekcie poprowadził 25 takich rekolekcji, choć żadne z nich nie były dla niego łatwe, bo jak mówi w wywiadzie, księża mieli wiele oporów, by uwierzyć, że można się nauczyć modlitwy kontemplacyjnej.

Spotkanie Meningera z *Obłokiem niewiedzy* zapoczątkowało jego życiową pasję, by nauczać metody, którą w nim znalazł i dzielić się nią z innymi. Keating, w swojej książce *Intimacy with God*, wspomina tę miłość ojca Williama i sukces jaki odniósł. Píše, że kiedy poprosił swoich współbraci, by znaleźli sposób przekazywania tradycji kontemplacyjnej współczesnym ludziom, także świeckim, oraz nauczania ich chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej, jego propozycja zapadła Meningerowi w serce i zainspirowała go na tyle, że

potraktował to na serio. Bazując swoją pracę na czternastowiecznym klasyku duchowości, *Obłok niewiedzy*, zaproponował (*put together*) metodę, którą nazwał *Modlitwą Obłoku* i [której] zaczął nauczać księży w domu rekolekcyjnym [klasztora]. Reakcja była tak pozytywna, że zdecydował się on, by nagrywać swoje rekolekcje na taśmach audio. Sprzedano ponad 15 tysięcy kopii tych taśm i stały się one dla wielu ludzi punktem startowym by [zacząć] używać tej prostej formy modlitwy, jaką poleca autor *Obłoku niewiedzy*, w której pojedyncze słowo «Bóg» czy «Miłość» wyraża ich «nagie pragnienie skierowane ku Bogu»²²¹,

czyli ich intencję otwarcia się na Jego obecność.

Wydaje się, że Meninger musiał poświęcać wiele czasu i wysiłku w szerzenie tej metody modlitwy, ponieważ także trapiści z klasztoru Świętego Benedykta w Snowmass w stanie Kolorado podkreślają, że w 1974 roku zorganizował on cały program

²¹⁹ Metoda sulpicjańska to metoda medytacji zaproponowana przez Jean-Jacques Olier, założyciela Stowarzyszenia Świętego Sulpice (*the Society of Saint-Sulpice*), które promuje tę formę modlitwy myślniej do dzisiaj. Jego metoda medytacji składa się z trzech części: adoracja (Jezus przed oczyma), komunია (Jezus w sercu) i współpraca (Jezus w rękach). Dusza zbliża się do Jezusa, otwiera się na Niego i poddaje Mu swoją wolę. Zob. stronę internetową Diecezjalnej Diakonii Modlitwy Kraków: <http://ddm.diakonie.krakow.pl/index.php/2020/01/07/metoda-sulpicjanska/> (14.05.2021; 16:49).

²²⁰ Zob. W. Meninger w wywiadzie z okazji dziesięciolecia *Contemplative Outreach* prowadzonym przez Gail Fitzpatrick-Hopler pt. *Centering Prayer - Origins & Inspirations: Thomas Keating, William Meninger, Basil Pennington*: <https://www.youtube.com/watch?v=I1VFKlpbol8> (dostęp: 16.12.2020; 20:14) (tłumaczenie własne).

²²¹ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xvi-xvii, (tłumaczenie własne).

duchowości (*spiritual studies*) w oparciu właśnie o *Obłok niewiedzy*. Nie było to jego jedyne zajęcie, bo dodają także, że od kiedy w roku 1982 przeniósł się do ich klasztoru, wykonywał wiele funkcji podobnych do tych, jakie należały do jego obowiązków w Spencer, to znaczy

służył zakonnej wspólnoty jako przeor, mistrz nowicjatu, kierownik powołań i profesor teologii i Pisma Świętego. W późniejszym czasie tego dziesięciolecia przez trzy lata studiował we Francuskiej Szkole Biblijnej i Archeologicznej w Jerozolimie (*the Ecole Biblique in Jerusalem*). W 2018 roku w związku z pogarszającym się stanem zdrowia powrócił do klasztoru Świętego Józefa, gdzie aż do śmierci pracował (*remained active*), prowadząc konferencje na temat modlitwy kontemplacyjnej na [platformie] Zoom²²².

O jego wygłaszanych kursach i rekolekcjach na Zoom wspomina kilka memoriałów Meningera, między innymi *Contemplative Outreach* na swojej stronie na *Facebook* podaje, że nawet „dzień przed swoją śmiercią prowadził on na Zoom międzynarodowy wykład z Ewangelii Marka”²²³.

Telegram, podobnie jak inne nekrologii, podaje rok 2020 (nie 2018) jako rok przeniesienia się Meningera do Spencer. *Telegram* uzupełnia również informację o jego pobycie w Izraelu, gdzie kontynuował swoje studia biblijne mieszkając w klasztorze trapistów w Latroun. A na stronie St. Martin’s University można znaleźć informację, że Meninger w tym czasie nie tylko sam studiował Biblię, ale także wykładał w Centrum Studiów Biblijnych (*Center for Biblical Studies*) w Jerozolimie i w klasztorze trapistów w Latroun. Piszą tam też, że Meninger regularnie cztery razy w roku opuszczał swój klasztor, by „nauczać *Centering Prayer* po całym świecie i prowadzić warsztaty [poświęcone takim tematom jak] przebaczenie, Enneagram, Pismo Święte i modlitwa”²²⁴. O tym, jak wspaniałym był nauczycielem i jak bardzo wpłynął na życie duchowe uczestników swoich wykładów i rekolekcji świadczą liczne, pełne smutku i wdzięczności wpisy pod jego nekrologiem.

Wspominając działalność Meningera związaną z *Obłokiem niewiedzy*, redaktorzy *Telegramu* podkreślają, że to właśnie on zainicjował program badań opartych o to dzieło. Piszą, że jego

²²² *In Memoriam* na stronie internetowej St. Benedict’s Monastery: <http://snowmassmonks.com/fr-william-meninger.html> (16.05.2021; 21:47) (tłumaczenie własne).

²²³ *In Memoriam* na stronie *Contemplative Outreach* na *Facebook*: <https://www.facebook.com/147322915336116/posts/in-memoriamfr-william-meninger-ocso-died-sunday-morning-february-14th-at-age-88-3655910861143953/> (16.05.2021; 22:31) (tłumaczenie własne).

²²⁴ Wprowadzenie do Cyklu Wykładów Benedyktyńskiego Instytutu (*Benedictine Institute Lecture Series*) na benedyktyńskim Uniwersytecie Świętego Marcina (Saint Martin’s University) w Lacey w stanie Waszynton pt. *Fr. William Meninger*: <https://www.stmartin.edu/spiritual-community/events/benedictine-institute-lecture-series/fr-william-meninger> (16.05.2021; 16:18) (tłumaczenie własne).

wysiłki, żeby promować przesłanie tej książki, rozwinęły się, z pomocą klasztornych współbraci, o. Thomasa Keatinga i o. Basila Penningtona, w międzynarodową sieć konferencji, powiększaną przez dziesiątki opublikowanych książek, rozszerzając przystępność tej kontemplacyjnej duchowości znanej jako *Centering Prayer* w celu, by [...] zaproponować chrześcijańskim czytelnikom istnienie wielowiekowej ortodoksyjnej i godziwej alternatywy dla wschodnich form medytacji²²⁵.

Meninger zmarł w niedzielę rano, 14 lutego 2021 roku w wieku 88 lat, z których 63 przeżył w kapłaństwie, a 55 jako zakonnik. Pozostawił po sobie kilkanaście książek, między innymi: *Święty Jan od Krzyża dla początkujących (St. John of the Cross for Beginners)*, *Juliana z Norwich: Mystyczka na dzisiaj (Julian of Norwich: A Mystic for Today)* czy *Miłosne poszukiwanie Boga: Modlitwa kontemplacyjna i Obłok Niewiedzy (The Loving Search for God: Contemplative Prayer and the Cloud of Unknowing)*²²⁶. Jego prawdziwym dziedzictwem jest jednak Obecność Boga, którą odnaleźli w swoich serca wszyscy jego uczniowie, uczestnicy jego kursów, warsztatów i rekolekcji.

1.3. RUCH *CONTEMPLATIVE OUTREACH* PROMUJĄCY *CENTERING PRAYER*

Ruch Odnowy Kontemplacyjnej (*Contemplative Outreach*) powstał w roku 1984, z inicjatywy Thomasa Keatinga, Gustave'a Reiningera i Edwarda Bednara²²⁷. Podjęli się oni stworzenia struktury, która pomagałaby przybliżyć praktykę *Centering Prayer* i *Lectio Divina* wszystkim ludziom zainteresowanym modlitwą kontemplacyjną bez względu na miejsce zamieszkania, wyznanie i tradycję, w jakiej zostali wychowani. Organizacja powstała dzięki zaangażowaniu poszczególnych osób i małych grup, które praktykowały *Centering Prayer* i pragnęły dzielić się nią z innymi.

1.3.1. Historia *Contemplative Outreach*

Początki organizacji paradoksalnie związane są z rezygnacją Keatinga z funkcji opata i jego powrotu do Snowmass, Kolorado jesienią 1981 roku. Keating nagle miał czas, by przemyśleć wiele rzeczy i je sobie uporządkować. Mógł też rozwijać swoje

²²⁵ Memoriał Telegram.com pt. *Father William Meninger O.C.S.O. 1932-2021* od „Worcester Telegram and Gazette” na stronie internetowej *Legacy*: <https://www.legacy.com/us/obituaries/telegram/name/william-meninger-o-c-s-o-obituary?pid=197788723> (16.05.2021; 14:34) (tłumaczenie własne).

²²⁶ Zob. Stronę internetową *Contemplative Outreach* on *Facebook* <https://www.facebook.com/147322915336116/posts/in-memoriampfr-william-meninger-ocso-died-sunday-morning-february-14th-at-age-88-/3655910861143953/> (16.05.2021; 14:55).

²²⁷ Zob. <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-contemplative-outreach/> (17.04.2021; 18:07).

zainteresowania duchowością Dalekiego Wschodu i międzyreligijnym dialogiem, zapoczątkowanym przez Sobór Watykański II. Sam, pisząc o początkach swojej emerytury w Snowmass, przyznaje, że odwiedzał wtedy centra wschodniej duchowości, a latem 1982 roku uczestniczył w warsztatach Fundacji Lama (*the Lama Foundation*)²²⁸, ekumenicznej wspólnoty, która oferuje kursy i warsztaty rozwijające różne formy medytacji i jest otwarta dla każdego, bez względu na wyznanie, religię czy narodowość.

W Lama udało mu się zrobić dobre wrażenie. Zaproszono go, by w sierpniu następnego, 1983 roku wystąpił w ich Centrum Intensywnych Studiów (*Intensive Studies Center*) z własnym programem. A ponieważ Keating od jakiegoś czasu myślał o zorganizowaniu chrześcijańskich rekolekcji kontemplacyjnych na wzór praktyki *sesshin* w tradycji Zen, podczas której uczestnicy dużą część czasu spędzają w ciszy na medytacji, zaproszenie przyjął. Keating tak opisuje to wydarzenie:

... spędzaliśmy pięć godzin na modlitwie kontemplacyjnej każdego dnia [przez dwa tygodnie]. Zaprezentowałem tam materiał, który potem pojawił się na taśmach video *Duchowej Podróży*, ze wstępem do *Lectio Divina* i, oczywiście, szkoleniem w praktyce *Centering Prayer*. Cisza obowiązywała przez cały dzień, a czas na dyskusję był przeznaczony wieczorami. Te rekolekcje miały miejsce w bardzo prymitywnych warunkach. Efekt szoku [spowodowanego] brakiem ciepłej wody, kanalizacji wewnętrznej, elektryczności/światła i telefonu [...] wyrwał dwunastu uczestników ze zwykłej rutyny [...] i związał ich mocno ze sobą. Połowa uczestników tych oryginalnych rekolekcji w Lama stanowią teraz filary sieci *Contemplative Outreach*. Są to Gail Fitzpatrick-Hopler, ks. Carl Arico, ks. Bill Sheehan, i Mary Mrozowski, która potem z Davidem Frenette założyła w Warwick w stanie Nowy Jork *Chrysalis House*, kontemplacyjną społeczność zamieszkujących tam osób świeckich (*a contemplative live-in lay community*). Pat Johnson i Mary Ann Matheson były członkami wspólnoty Lama w tym czasie, obsługując warsztaty przeprowadzane przez Fundację. Teraz obsługują one comiesięczne *Intensywne warsztaty* w klasztorze w Snowmass. Doświadczenie w Lama przekonało mnie, że chrześcijańska tradycja kontemplacyjna była żywa i miała się dobrze i że mogła być przekazywana w [formie] warsztatów z dramatycznymi rezultatami dla zakorzenienia własnej praktyki kontemplacyjnej²²⁹.

Były to „pierwsze «intensywne» rekolekcje [poświęcone] *Centering Prayer*”²³⁰, odbyły się w San Cristobal w stanie Nowy Meksyk i zostały zorganizowane przez Keatinga dla Fundacji Lama w 1983 roku. Uczestnicy tych rekolekcji bardzo mocno zaangażowali się w szerzenie praktyki *Centering Prayer*, co opisuje jedna z uczestniczek tych rekolekcji²³¹, i co potwierdzają informacje na stronie *Contemplative Outreach*. Z uznaniem piszą tam na przykład o wspomnianej przez Keatinga wspólnocie *Chrysalis*

²²⁸ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xix-xx.

²²⁹ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xx-xxi, (tłumaczenie własne).

²³⁰ <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-contemplative-outreach/> (18.04.2021; 22:19) (tłumaczenie własne).

²³¹ Zob. G. FITZPATRICK-HOPLER, „The Spiritual Network”, *The Divine Indwelling*.

House, założonej w 1985 roku na wschodzie Stanów Zjednoczonych przez Davida Frenette, Mary Mrozowski i Boba Bartela. Ponieważ członkowie wspólnoty mieszkali tam na stałe, powstało miejsce, w którym przez jedenaście lat można było organizować warsztaty i rekolekcje. Wiele osób, które obecnie udziela się i pracuje w *Contemplative Outreach* tam właśnie uczyło się i tam zachwyciło się *Centering Prayer*²³².

Wracając wspomnieniami do Spencer Keating zauważa, że w ich klasztorze często na jego rekolekcje przyjeżdżali ci sami ludzie, szukając pogłębienia swojej praktyki modlitewnej, ale też z potrzeby spotkania z ludźmi, dla których ta forma modlitwy była równie ważna jak dla nich. Kiedy zdał sobie sprawę z tej dynamiki, pomyślał, że dobrze by było, gdyby mieli oni własny system wsparcia, by stworzyli network czy sieć kontaktów, by wspierać się nawzajem. A ponieważ ludzie, o których myślał, mieli już doświadczenie z *Centering Prayer*, uczestniczyli w jego zaawansowanych i bardziej intensywnych kursach modlitwy, postanowił zaproponować im pewien eksperyment. Mówi:

To naprawdę zaczęło się [...] dzięki eksperymentowi, którego spróbowałem. Ja uczestniczyłem w kilku Zen *sesshins*, kiedy *Roshi* przyjeżdżał do Spencer przez kilka lat w latach osiemdziesiątych. Więc ja zawsze zastanawiałem się, jaki byłby efekt, gdyby [wprowadzić] tak dużo medytacji czy modlitwy... medytacji w kontemplacyjnym znaczeniu, nie dyskursywnej medytacji. Gdybyśmy mieli wydarzenie, w czasie którego mielibyśmy 6 czy 7 godzin modlitwy codziennie, plus uwagi (*input*) plus pewna prostota życia, która by wyciągnęła ludzi z ich normalnej rutyny. Przez przypadek odwiedziłem *The Lama Foundation* w Nowym Meksyku, dałem tam wykład i poproszono mnie, żebym wrócił na ich intensywne [...] rekolekcje z nauczycielami sufizmu, islamu i innych [religii]. Więc w 1984 w lecie zaprosiłem pewną liczbę ludzi, 11 czy 12, żeby ze mną tam pojechali. Trwało to dwa tygodnie i to [właśnie] tam rozwinąłem podstawy koncepcyjne dla sposobu, w jaki uczę modlitwy kontemplacyjnej. Ponieważ używam dużo psychologicznego materiału jako narzędzia dla wyrażenia tradycyjnego życia duchowego. [...] mnie się zdaje, że współcześni ludzie, zwłaszcza świeccy, nie znają tradycji, odsuwają się od tradycji, tradycyjnych pojęć, tradycyjnej ascetyczno-mistycznej terminologii. Więc ja widzę psychologię, kiedy jest poprawnie zrozumiana i użyta, jako swego rodzaju służącą duchowego życia dzisiaj. Podobnie jak kiedyś mówiliśmy o filozofii, że jest służącą teologii. Myślę, że to jest kwestia tego, co jest językiem ulicy dzisiaj dla duchowości. Że to musi być zaprezentowane z użyciem psychologicznej terminologii albo w relacji do tej dziedziny. [...] Rekolekcje okazały się być eksperymentem codziennych sześciu godzin *Centering Prayer*. I uzyskałem te same rezultaty, to samo doświadczenie głębokości, sensu i entuzjazmu, jakie widziałem na rekolekcjach Zen, w których uczestniczyłem. I to mnie przekonało, że to jest wykonalne. Ale upłynął cały rok zanim mieliśmy tam kolejne rekolekcje. A jeden z uczestników tych rekolekcji namawiał mnie, żebym zaczął coś w Nowym Jorku, a jeszcze ktoś [inny] miał miejsce na dole domu parafialnego w Nowym Jorku.

²³² Zob. <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-contemplative-outreach/> (18.04.2021; 22:19).

I zostaliśmy przyjęci przez [tamtejszego] kardynała, kardynała O'Connor. I tak zaczęliśmy. I tak to się stamtąd rozrosło²³³.

Osobami, o których Keating wspomina w wywiadzie, byli Gustave Reininger, uczestnik powtórnych rekolekcji Keatinga w Lama Foundation w 1994 roku²³⁴ oraz Edward Bednar. Jak podają autorzy strony internetowej organizacji *Contemplative Outreach*²³⁵, spotkali się oni z Keatingiem już wcześniej, jeszcze przed rekolekcjami w San Cristobal, żeby porozmawiać o siatce (*network*) wsparcia dla osób zainteresowanych modlitwą kontemplacyjną. Keating w swojej książce umieszcza w czasie pierwszą rozmowę z Reiningerem na listopad 1983 roku, kiedy „Gus Reininger, podczas rekolekcji w [klasztorze] Świętego Benedykta zaproponował mi pomysł stworzenia organizacji, która uczyłaby *Centering Prayer* w parafiach”²³⁶. Keating kontynuuje swoją wypowiedź pisząc, że zgodził się, na próbę, poprowadzić warsztaty wprowadzające do *Centering Prayer* w kościele poza klasztorem. Przygotowali je Reininger ze swoją żoną Gale, za zgodą proboszcza, jezuita, ojca Victora Yanitelli, a odbyły się one w grudniu tego roku w kościele Świętego Ignacego Loyoli w Nowym Jorku. Zapoczątkowały one serię kolejnych takich spotkań, które prowadzili, oprócz Keatinga, również ojciec Basil Pennington i ksiądz Carl Arico. Przekonały one Trapistę, że wiele osób świeckich jest zainteresowanych kontemplacyjną formą modlitwy oraz że kościół parafialny jest dobrym miejscem, by ją tam wprowadzać i pozwalać się jej tam rozwijać.

Keating mówi również o wkładzie Bednara. Pisze, że „Ed Bednar, który pracował wtedy w Centrum Thomasa Mertona na Uniwersytecie Kolumbii pod kierownictwem kapelana Uniwersytetu, wielebnego Paula Dintera, przedstawił mi swój zamiar utworzenia siatki kontemplatyków”²³⁷. Ten pomysł spodobał się Trapiście, bo stanowił kontynuację rozpoczętej już wcześniej działalności w parafii Świętego Ignacego. Prawdopodobnie Keating zaproponował wtedy Bednarowi, by spotkał z Reiningerem, ponieważ pisze, że po tej rozmowie już obaj ci panowie spotykali się z wieloma ważnymi

²³³ T. Keating w wywiadzie z okazji dziesięciolecia *Contemplative Outreach* prowadzonym przez Gail Fitzpatrick-Hopler pt. *Centering Prayer - Origins & Inspirations: Thomas Keating, William Meninger, Basil Pennington*: <https://www.youtube.com/watch?v=I1VFKlpbol8> (dostęp: 16.12.2020; 20:14) (tłumaczenie własne).

²³⁴ Zob. G. FITZPATRICK-HOPLER, „The Spiritual Network”, *The Divine Indwelling*, s. 61.

²³⁵ Zob. <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-contemplative-outreach/> (18.04.2021; 22:19).

²³⁶ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xxi-xxii, (tłumaczenie własne).

²³⁷ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xxii, (tłumaczenie własne).

osobami w świecie kościelnym Nowego Jorku i że te spotkania zaowocowały w efekcie powstaniem organizacji *Contemplative Outreach*.

Gail Fitzpatrick-Hopler oraz informacje na stronie *Contemplative Outreach* podają więcej szczegółów. Po rozmowie z Keatingiem Bednar wystąpił o grant, który zatytułował *Contemplative Outreach* i „tak narodziła się nazwa”²³⁸ przyszłej organizacji. Był to projekt stworzenia w mieście Nowy Jork programów parafialnych, które oferowałyby kursy wprowadzające do *Centering Prayer*. Otrzymane z grantu fundusze umożliwiły powstanie „Programu promującego *Centering Prayer* w ramach Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej” (*the Contemplative Outreach Centering Prayer Program*). Był to przełomowy moment, „kamień milowy narodzin w 1984 roku *Contemplative Outreach* jako organizacji”²³⁹. Keating dodaje, że ich plany, obok organizowania kursów *Centering Prayer* w parafiach, obejmowały także kształcenie organizatorów i nauczycieli oraz przygotowanie materiałów dla uczestników tych kursów²⁴⁰. Starania Bednara zakończyły się sukcesem i, jak Keating podaje,

pierwszym przedsięwzięciem poświęconym *Centering Prayer* [a] zorganizowanym przez *Contemplative Outreach* były warsztaty w kościele Trójcy Świętej, w których wzięło udział ponad 350 osób, i które stały się zarzewiem powstania dodatkowych warsztatów i grup wsparcia w wielu innych parafiach²⁴¹.

Ich starania trafiły na podatny grunt, wyraźnie odpowiadając na głód duchowy wielu chrześcijan w tym czasie. Coraz więcej ludzi odpowiadało na propozycję Trapistów i rekolekcje organizowane przez *Contemplative Outreach*. Zainteresowanie modlitwą kontemplacyjną rosło, a ludzie działający w powstających przy parafiach grupach modlitewnych w New Jersey czy Long Island szukali wsparcia w już istniejących strukturach w Nowym Jorku. W odpowiedzi na to zapotrzebowanie

mała grupa, stanowiąca zarząd *Contemplative Outreach*, zaczęła spotykać się regularnie w Centrum Mertona, by wspierać aktywności [związane z] *Centering Prayer*, zaadoptować wizję organizacji i plan na przyszłość. Tymczasowymi dyrektorami wykonawczymi byli najpierw Ed Bednar, a potem Mary Mrozowski. Gail Fitzpatrick-Hopler została naszym pierwszym dyrektorem wykonawczym na pełnym etacie i służy teraz jako Prezydent²⁴².

Według początkowej wizji powstającego *Contemplative Outreach*, jak pisze Keating, miała to być siatka wspólnot wyznaniowych, które na poważnie chciały się zaangażować

²³⁸ G. FITZPATRICK-HOPLER, „The Spiritual Network”, *The Divine Indwelling*, s.61, (tłumaczenie własne).

²³⁹ <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-contemplative-outreach/> (18.04.2021; 22:19) (tłumaczenie własne).

²⁴⁰ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xxii.

²⁴¹ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xxii, (tłumaczenie własne).

²⁴² T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xxii, (tłumaczenie własne).

w proces i przekazywanie chrześcijańskiej przemiany²⁴³. Miała ona wspierać osoby, które praktykowały *Centering Prayer*, przygotować nauczycieli *Centering Prayer*, wspomagać organizację rekolekcji, warsztatów oraz dostarczać materiałów pomocnych w ich prowadzeniu.

Keating w swojej książce wymienia jeszcze jednego uczestnika rekolekcji w San Cristobal, księdza Williama Sheehana, który również przyczynił się do rozwoju *Contemplative Outreach*. Z takim sukcesem propagował on *Centering Prayer* na Florydzie, że powstał tam pierwszy oddział *Contemplative Outreach*²⁴⁴. Po nim zaczęły powstawać następne, jak pisze Keating „wyrastając z oddolnych ruchów, zwykle dzięki inspiracji jednej osoby z otwartym sercem, która dzieliła się *Centering Prayer* z innymi”²⁴⁵. Opisuje on przykład jak rosło zainteresowanie *Centering Prayer* w stanie Kolorado, gdzie w 1987 roku arcybiskup Denver, Francis Stafford, poprosił go i jego współpracowników z *Contemplative Outreach* o zorganizowanie specjalnego programu oferującego *Centering Prayer* w parafiach jego diecezji, a zakonnica katolickiego instytutu *Sisters of Charity of Leavenworth*, siostra Bernadette Teasdale, założyła w Denver Centrum Kontemplatywnego Życia (*The Center for Contemplative Living*), które stało się oddziałem *Contemplative Outreach* w Kolorado²⁴⁶ i do dzisiaj oferuje rekolekcje, programy i warsztaty poświęcone *Centering Prayer*.

Tak Fitzpatrick-Hopler, jak informacja na stronie internetowej *Contemplative Outreach* poświęconej historii organizacji, podają rok 1986 jako ten, w którym oficjalnie zarejestrowano organizację *Contemplative Outreach* i ustanowiono pierwszym zarząd:

O. Keating został pierwszym prezydentem, ks. Carl Arico wiceprezydentem, Gustave Reininger skarbnikiem, a Mary Mrozowski i Gail Fitzpatrick-Hopler dyrektorami. Początkowo organizacją kierowano ze stołu w jadalni Gail Fitzpatrick-Hopler, ale po kilku niezbędnych rozszerzeniach (*expansions*) międzynarodowa kwatera główna networku ma dzisiaj biura o powierzchni 2000 stóp kwadratowych (około 190 m²) w centrum Butler w stanie New Jersey i pomoc sześciu pracowników [... pracujących] pod przewodem zawsze obecnego Ducha Świętego²⁴⁷.

Z perspektywy czasu można powiedzieć, że wtedy, kiedy Keating zwątpił w celowość propagowania modlitwy kontemplacyjnej i *Centering Prayer*, Bóg przygotował dla niego

²⁴³ Określili się tam w taki sposób: „sieć wspólnot wiary, dedykowanych procesowi i przekazywaniu chrześcijańskiej przemiany” (*a network of faith communities committed to the process and transmission of Christian transformation*); Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xxiii, (tłumaczenie własne).

²⁴⁴ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xxiv.

²⁴⁵ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xxiv, (tłumaczenie własne).

²⁴⁶ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xxiv.

²⁴⁷ <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-contemplative-outreach/> (18.04.2021; 22:19) (tłumaczenie własne).

nowe zadania w Kolorado i obdarzył go misją jej szerzenia. Konsekwencją podziału we wspólnocie w Spencer, spowodowanego jego działalnością, były jego rezygnacja z funkcji opata²⁴⁸ i wyjazd ze Spencer. Było to bardzo trudne doświadczenie dla Keatinga. Podważyło jego przekonanie, że szerzenie *Centering Prayer* jest zgodne z wolą Bożą. Ale, bez jego wiedzy, posiane nasiona *Centering Prayer* już kiełkowały w sercach ludzi, którzy ją poznali i byli gotowi ją praktykować, szerzyć i rozwijać. Powrót do Snowmass zapoczątkował nowy etap jego życia, okres przygotowań do narodzin i rozwoju *Contemplative Outreach*. W tym czasie Keating intensywnie współpracował z ludźmi, którzy pragnęli się poświęcić służbie propagowania *Centering Prayer*, przewodził ich wysiłkom i wspomagał swoją wiedzą i doświadczeniem, tak w bezpośrednich kontaktach, jak i poprzez prowadzenie rekolekcji oraz warsztatów. W wyniku tej ogromnej pracy powstała platforma, jaką jest *Contemplative Outreach*. Jest ona owocem jego pracy i potwierdzeniem słuszności towarzyszącego mu przekonania, że kiedy człowiek odnajdzie Boga mieszkającego w swoim sercu, będzie się dzielił tą miłością z innymi.

1.3.2. *Contemplative Outreach* dzisiaj

Contemplative Outreach nadal działa, a nowe pokolenie przejęło pracę w jej strukturach. Składa się z wielu nowych oddziałów na całym świecie, skupiając mniejsze czy większe grupy kontemplatyków, którzy codziennie praktykują *Centering Prayer*. Nadal udostępnia pomocne materiały, organizuje warsztaty i rekolekcje, a strona internetowa jest dostępna w wielu językach w coraz większej liczbie krajów świata.

Już w 2009 roku Keating we *Wstępie* do swojej książki (publikacja z 2009) *Intimacy with God*, podsumowując 25 lat działalności *Contemplative Outreach*, przedstawia tę organizację jako aktywnego sponsora warsztatów i rekolekcji, oferującego różne formy pomocy w pogłębianiu rozwoju chrześcijańskiej duchowości oraz zachęcającego do poznania i praktykowania *Centering Prayer*. Oferta Organizacji, jak podaje, zawiera takie propozycje, jak dziesięciodniowe intensywne rekolekcje, zaawansowane warsztaty oraz rekolekcje pogłębiające doświadczenie kontemplacyjne dla tych osób, które już uczestniczyły w dziesięciodniowych intensywnych rekolekcjach (*Post-Intensive*

²⁴⁸ Pięknie ból tych przeżyć pokazuje to film biograficzny Petera C. Jones i Eleny Mannes pt. *Thomas Keating: A Rising Tide of Silence*, w którym ogromne cierpienie Trapisty związane z tymi wydarzeniami porównano do swego rodzaju umierania. W 54 minucie filmu pada tam zdanie odnoszące się do Keatinga: „[ktoś] niemal musi przejść przez doświadczenie śmierci, żeby doświadczyć zmartwychwstania i stać się bardzo, bardzo urodzajnym (*fruitful*)”.

Reatreats). Dodatkowo w różnych miejscach kraju kilkakrotnie w ciągu roku prowadzone są zajęcia formacyjne dla osób udzielających się w *Contemplative Outreach (Formation for Contemplative Outreach Service Workshop)*, by „zapewnić intensywną naukę zasadniczych elementów *Centering Prayer* i chrześcijańskiej duchowości (dosł. podróży)”²⁴⁹. Na stronie *Contemplative Outreach* jest wyjaśnione, że celem tych czterodniowych warsztatów, które obejmują także szkolenie dla prezydentów (*Presenter's Training*)

jest zapewnienie intensywnego doświadczenia [przeżywanego w] chrześcijańskiej wspólnocie, [które ma pomóc uczestnikom] lepiej zrozumieć i uchwycić to, co najważniejsze w metodzie *Centering Prayer* i w ten sposób [przygotować ich, by] mogli ją odpowiednio udostępnić innym²⁵⁰.

Keating wymienia jeszcze kursy formacyjne dla liderów wspólnot (*Formation for Servant Leadership*) oraz zaawansowane kursy nauczania (*Advanced Teaching Courses*), które mają przygotować do prowadzenia i nauczania modlitwy kontemplacyjnej oraz udostępnić forum do wymiany doświadczeń na drodze rozwoju duchowego kontemplatykom żyjącym we współczesnym świecie.

W ciągu tych dwudziestu pięciu lat, jak relacjonuje Keating, praktyka *Centering Prayer* przekroczyła granice Stanów Zjednoczonych (wymienia 35 państw, które mają swoje krajowe oddziały; liczba ta do 2021 jeszcze się powiększyła, w tym również o Polskę²⁵¹) i zaczęła rozszerzać się po całym świecie. Powstawały drobne grupy modlitewne, które następnie nawiązywały kontakt ze sobą i z *Contemplative Outreach* w USA, tworząc coraz to nowe oddziały i możliwości szerszej współpracy. Wymienia on np. hiszpańskojęzyczną *Extension Contemplativa Internacional*. Powstawały też wspólnoty działające dla specyficznych społeczności, na przykład wspólnoty więzienne (*Prison Outreach*) czy współpracujące z grupami AA, które do *Programu 12 kroków* dodały wymiar kontemplacyjny. Zauważa on także, że *Centering Prayer* wyszła poza wspólnoty katolickie, a programy *Contemplative Outreach* są oferowane także w społecznościach innych denominacji chrześcijańskich. Potwierdzają to autorzy tekstów na stronie *Contemplative Outreach* kiedy piszą, że dzisiaj “*Centering Prayer* jest praktykowana przez ludzi na całym świecie, [którzy] tworzą lokalne i globalne siatki

²⁴⁹ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xxiii, (tłumaczenie własne).

²⁵⁰ Contemplative Outreach, *Formation for Contemplative Outreach Service*: <https://www.contemplativeoutreach.org/event/formation-for-contemplative-outreach-service/> (20.05.2021; 19:28) (tłumaczenie własne).

²⁵¹ Contemplative Outreach, *International Contacts*: <https://www.contemplativeoutreach.org/international-contacts-main-page/> (20.05.2021; 21:28).

Chrześcijan zjednoczonych z Chrystusem i ze sobą nawzajem i przyczyniając się do odnowy kontemplacyjnego wymiaru Chrześcijaństwa”²⁵². Sama Organizacja opisuje się na swojej stronie jako międzynarodowa i międzywyznaniowa społeczność, której członków, niezależnie od miejsca zamieszkania, narodowości, kultury i religii łączy zobowiązanie do codziennego praktykowania *Centering Prayer*, i życia w zgodzie z Ewangelią w jej kontemplacyjnym wymiarze.

Jak wspomniano, nurt pogłębiania duchowości i odnowy kontemplacyjnej dotarł także do Polski. Oficjalnie *Ruch Odnowy Kontemplacyjnej* w Polsce powstał w październiku 2013 roku i liczy dziś (2021 rok) 14 niewielkich grup, „które pragną się regularnie spotykać i wspólnie praktykować modlitwę głębi oraz pogłębiać rozumienie i doświadczenie drogi duchowej”²⁵³. Założycielem tego Ruchu w Polsce i głównym krzewicielem *Centering Prayer* jest ojciec Wojciech Drażek, zakonnik katolickiego misyjnego zgromadzenia zakonnego pod nazwą Zgromadzenie Misjonarzy z Mariannahill, CMM. Na stronie internetowej *Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej* jest podana misja organizacji: „Istotą *Ruchu Odnowy Kontemplacyjnej* jest wzajemne wspieranie się w procesie przemiany w Chrystusie poprzez praktykę modlitwy głębi”²⁵⁴, jak po polsku nazywają *Centering Prayer*.

Podsumowując 25 lat działalności *Contemplative Outreach* Keating stwierdza, że przez ten czas pozostała ona wierna

przekazywaniu żywej tradycji chrześcijańskiego kontemplacyjnego dziedzictwa poprzez naukę, programy i oferty wspierające [ludzi] wytrwałych w (*striving for*) praktykach kontemplacyjnych, gdy stawiają czoła (*while managing*) wymaganiom współczesnego życia. *Contemplative Outreach* jest ewoluującą wspólnotą z rozszerzającą się wizją i pogłębiającą się praktyką, która służy zmieniającym się potrzebom chrześcijańskich kontemplatyków. Staramy się wsłuchiwać i odpowiadać na krzyki (*cries*) naszego wspólnego cierpienia i podzielonego świata. Staramy się słyszeć podpowiedzi Ducha [Świętego] i zgodnie [z nimi] reagować. [Co] najważniejsze, szukamy więzi z Najwyższą Rzeczywistością poprzez wsłuchiwanie się w ciszę, [która jest] pierwszym językiem Boga. Wierzymy (*recognize*), że to Chrystus daje nam siły (*empowers us*), byśmy żyli kontemplacyjnym wymiarem Ewangelii w naszym codziennym życiu. To przekonanie pozwoliło nam rozwijać się do tej pory i ufamy, że to jest miejsce, z którego przyjdzie cały nowy wzrost²⁵⁵.

²⁵² <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-centering-prayer> (18.04.2021; 22:22) (tłumaczenie własne).

²⁵³ Ruch Odnowy Kontemplacyjnej, Rozwój wspólnot: <https://www.odnowakontemplacyjna.com/kontakt/> (20.05.2021; 15:21).

²⁵⁴ Ruch Odnowy Kontemplacyjnej, Założenia teologiczne: <https://www.odnowakontemplacyjna.com/ruch-odnowy-kontemplacyjnej/> (20.05.2021; 15:11).

²⁵⁵ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xxiii-xxiv, (tłumaczenie własne).

Te słowa są prawdziwe także dzisiaj. Kiedy ludzie odkrywają Bożą obecność we własnym sercu w *Centering Prayer* i pozwalają Bogu przemieniać się i prowadzić, mają oni pragnienie dzielenia się tym ogromnym szczęściem z radością i zaufaniem, że Duch Święty ich nie zawiedzie. Znajdują wtedy i siły, i czas nie tylko na modlitwę, ale także na wsparcie i współpracę z innymi ludźmi, wciąż na nowo konstytuując struktury organizacji *Contemplative Outreach* i zapewniając ciągłość jej działalności.

1.4. PODSUMOWANIE

Pomimo, że *Centering Prayer* jest stosunkowo nową formą modlitwy, wpisuje się ona w długą i bogatą tradycję chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej. Przez piętnaście wieków po Chrystusie modlitwa kontemplacyjna praktykowana była przez mnichów, Ojców Pustyni i mistrzów duchowych Średniowiecza. Przekazywali oni swoje doświadczenia w swoich dziełach, które przetrwały do naszych czasów. Niestety, jak zauważa Keating²⁵⁶, od szesnastego wieku nastawienie do kontemplacji tak się zmieniło, że z czasem ta metoda modlitwy prawie zanikła. W seminariach zniechęcano do modlitwy kontemplacyjnej, w zamian proponując różne formy medytacji dyskursywnej. Kiedy na początku XX wieku zainteresowanie metodami kontemplacyjnymi wzrosło, chrześcijanie szukali pomocy raczej w religiach Dalekiego Wschodu niż w chrześcijaństwie.

Sobór Watykański II otworzył nowe możliwości, w tym powrót do tradycji modlitwy kontemplacyjnej. Mnisi z klasztoru trapistów w Spencer odpowiedzieli na prośbę papieża Pawła VI i poświęcili się badaniom dzieł ojców Kościoła i mistrzów duchowych swojego zakonu (szczególnie ojciec M. Basil Pennington), a nawet je tłumaczyli i wydawali w języku angielskim. Przypadkowe znalezienie w bibliotece książki anonimowego autora z XIV wieku *Obłok niewiedzy* przez ojca Williama Meningera pozwoliło na opracowanie metody według zaleceń autora *Obłoku*, dzięki której mógł on przekazać innym ludziom, jak przygotować się na dar modlitwy kontemplacyjnej. Jego praca zaowocowała licznymi rekolekcjami i kursami prowadzonymi przez niego w klasztorze w Spencer. Zainteresowanie rosło i do prowadzenia rekolekcji włączył się ojciec Pennington i opat klasztoru w Spencer, Thomas Keating, który te działania wspierał od samego początku.

²⁵⁶ Zob. Rozdział III, *The History of Contemplative Prayer in the Christian Tradition* w: T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 19-31.

Nauczanie i promowanie *Centering Prayer* nie było łatwym zadaniem ze względu na stare nawyki i przekonania, zwłaszcza wśród księży i zakonników nauczonych podejrzliwości w stosunku do modlitwy kontemplacyjnej. Pomimo to zainteresowanie *Centering Prayer*, jak zaczęto nazywać modlitwę *Obłoku*, rosło, a nawet powstała grupa stałych uczestników, którzy powracali na kolejne rekolekcje. Niestety, rosło także napięcie i narastał wewnętrzny konflikt wśród samych trapistów klasztoru w Spencer, którym trudno było przestawić się z ascetycznego stylu życia na kontemplacyjny. Skale tych trudności pokazały nieoficjalne wybory na funkcję opata w 1981 roku, kiedy połowa mnichów głosowała za Keatingiem (i jego zmianami), a druga połowa przeciwko niemu.

Rezygnacja Keatinga ze stanowiska i jego przeniesienie się do klasztoru w Snowmass nie zatrzymało jednak rozprzestrzeniania *Centering Prayer*, choć klasztor w Spencer zaprzestał rekolekcji kontemplacyjnych po odejściu Keatinga. Wręcz odwrotnie, dopiero teraz możliwości byłego opata szeroko się otworzyły. Najpierw, na prośbę kapłana w Kolorado, zaczął nauczać tej metody modlitwy, prowadząc rekolekcje w najbliższej okolicy, a potem, odpowiadając na rosnące zapotrzebowanie, po całych Stanach. W 1983 roku udało mu się zorganizować dwutygodniowe intensywne rekolekcje poświęcone *Centering Prayer*, uczestnicy których zapoczątkowali później *Contemplative Outreach*, ruch promujący modlitwę kontemplacyjną. Początkowo mała grupka osób praktykująca *Centering Prayer* dała początek ogromnej sieci kontemplatyków na całym świecie. Oferuje ona im wsparcie poprzez organizację rekolekcji i warsztatów, udostępnia potrzebne materiały szkoleniowe i umożliwia im pozostawanie w kontakcie. Organizacja ta prężnie działa dzisiaj na całym świecie, także w Polsce.

Wszyscy trzej twórcy *Centering Prayer* to ludzie wykształceni, o mocnej wierze i głębokim życiu modlitewnym. Szacunek, na jaki sobie zasłużyli i żal, że odeszli jest widoczny w artykułach i memoriałach, jakie ukazały się po śmierci każdego z nich. Pozostawili po sobie ogromną spuściznę: obietnicę, że każdy człowiek może w modlitwie kontemplacyjnej spotkać Boga w swoim sercu. Zaproponowali prostą metodę: usiądź wygodnie, zamknij oczy i delikatnie zacznij powtarzać swoje wybrane słowo jako intencję poszukiwania Ukochanego Boga i ufnie otwórz się na Jego działanie w tobie. To pragnienie zjednoczenia z Bogiem, a nawet proste pragnienie, by Go kochać²⁵⁷ całym sercem jest podstawą *Centering Prayer*. Trapiści przekonują, że modląc się regularnie

²⁵⁷ Zob. W. MENINGER, *The Loving Search for God*.

w ciszy, człowiek może usłyszeć Boga poza słowami, poza myślami, poza uczuciami²⁵⁸, w najgłębszym miejscu swojego jestestwa, w swoim centrum. Koncentrując się na Bożej obecności w swoim centrum i pozwalając myślom przepływać bez zwracania na nie uwagi, człowiek stwarza przestrzeń w sobie, w której Bóg może swobodnie działać. W *Centering Prayer* nie chodzi o relaksację czy osiągnięcie jakichkolwiek korzyści, ale tylko o miłosne poszukiwanie Boga. Jest to modlitwa intencji, nie uwagi. Jest to modlitwa pragnienia Boga i ufne zawierzenia się Jemu, by w nas działał, uzdrawiał, przemieniał i prowadził do zjednoczenia ze sobą.

²⁵⁸ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 54.

II. Korzenie *Centering Prayer*

Wszyscy trzej twórcy *Centering Prayer* mocno podkreślają, że ich metoda modlitwy wypływa z bogatej tradycji kontemplacyjnej chrześcijaństwa. William Meninger w swoich wystąpieniach szczególnie akcentuje rolę, jaką odegrała w jej tworzeniu lektura dzieła nieznanego czternastowiecznego autora angielskiego pt. *Chmura niewiedzy* (*The Cloud of Unknowing*), na które przypadkowo natrafił w klasztornej bibliotece. Wywarło ono na nim duże wrażenie, bo opisywało doświadczenie w modlitwie, które znał z własnej praktyki. Dlatego to właśnie na nim oparł swoją metodę *Centering Prayer*¹. Cała jego książka *The Loving Search for God* (*Miłosne poszukiwanie Boga*) jest swoistą interpretacją *Chmury*, jakby poetycką wariacją na jej temat. Meninger, który pierwszy prowadził w klasztorze w Spencer rekolekcje oferujące *Centering Prayer* (CP), nazywał ją wtedy *Modlitwą Chmury* (*The Prayer of the Cloud*) wskazując, że wyrosła ona właśnie z tego dzieła.

Na tę książkę jako główne, choć nie jedyne źródło, z którego wyrasta *Centering Prayer* wskazuje w swoich pracach także Thomas Keating². Oprócz *Chmury*, powołuje się on też na pisma Ojców Pustyni, szczególnie Jana Kasjana (ok. 360-c. 435)³, w których również, podobnie jak w *Centering Prayer*, proponowana jest technika powtarzania. Wskazuje też na dzieła świętego Jana od Krzyża (1542-1591)⁴ i Teresy z Avila (1515-1582)⁵, mistrzów modlitwy, którzy opisują przeżycia w modlitwie kontemplacyjnej podobne do doświadczeń osób praktykujących *Centering Prayer*.

Również Basil Pennington często wspomina *The Cloud*⁶. Jednak ze względu na swoją znajomość dzieł ojców Kościoła i mistrzów Średniowiecza, przedstawia on także wielu

¹ Zob. Gail Fitzpatrick-Hopler Interview for 10th anniversary for Contemplative Movement *Centering Prayer* - *Origins & Inspirations: Thomas Keating, William Meninger, Basil Pennington*, <https://www.youtube.com/watch?v=I1VFKlpbol8>, początek wypowiedzi Meningera na ten temat zaczyna się w 6:44 minucie filmu (dostęp: 16.12.2020, 20:14).

² Zob. np. T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 1; T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xvi; T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 143; T. KEATING, „Cultivating the Centering Prayer”, *Finding Grace at the Center. The Beginning of Centering Prayer* (Woodstock VT 2009) 53-68, s. 53. W tej ostatniej pracy cytuje on również fragmenty z *Chmury niewiedzy*.

³ Zob. T. KEATING, *The Better part*, s. 76 n.

⁴ Zob. np. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. x.

⁵ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 19.

⁶ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centered Living. The Way of Centering Prayer* (Liguori MO 1999), s. 48; M.B. PENNINGTON, *Centering Prayer. Renewing an Ancient Christian Prayer Form* (New York, London. Toronto, Sydney, Auckland 2001), s. xv; M.B. PENNINGTON, „Centering Prayer”, *Finding Grace at the Center. The Beginning of Centering Prayer*, 27-52, s. 34.

innych mistrzów mistycznej tradycji chrześcijańskiej, które, jak *Centering Prayer*, proponują metody modlitwy prowadzącej do modlitwy kontemplacyjnej. W dwóch rozdziałach: *A gift from the Desert (Dar pustyni)* oraz *Handing on the gift (Przekazywanie daru)* swojej książki na temat *Centering Prayer*, w której tytule nazywa ją „odnowieniem starożytnej modlitwy chrześcijańskiej”⁷, powołuje się na teksty Jana Kasjana (ok. 360-ok. 435), Grzegorza Palamasa (ok. 1296-1357), Ewagriusza z Pontu (345-399), Jana Klimaka (przełom VI i VII wieku), Wilhelma z Saint Thierry (ur. między 1075-1085, zm. 1148), Juliana, mnicha z Vezeley (ok. 1080-1165), Bonawentury z Bagnoregio (1221-1274), hezychastów: Ojca Nicefora (zm. ok. 1285), Grzegorza Synaitę (ok. 1265 – 1346) czy Nila Sorskiego (1433-1508)⁸, jak również na wielkich nauczycieli modlitwy na Zachodzie: Teresę z Avila i Jana od Krzyża. Trapiści wspominają, że tradycja chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej, do której wymienieni autorzy należą, dopiero teraz przeżywa swój renesans dodając, że pragną oni przywrócić skarby jej mądrości współczesnym wiernym Kościoła.

Trzeba podkreślić, że wszyscy chrześcijańscy nauczyciele modlitwy, włącznie z twórcami *Centering Prayer*, zgodnie twierdzą, że kontemplacja jest darem od Boga i człowiek nie ma takiej mocy, by go na Bogu „wymusić”. Jednak jest nauką Kościoła, że ponieważ modlitwa jest relacją między człowiekiem i Bogiem, ludzie mogą (a nawet powinni) ją rozwijać, pogłębiać i przygotowywać się w ten sposób na coraz intymniejszą więź z Bogiem. Chrześcijanie od początku szukali metod modlitwy, które umożliwiłyby im nieustanne trwanie modlitewne w Bożej obecności⁹. Im większa miłość do Boga, im większe pragnienie, by być coraz bliżej Niego i im silniejsza wola, by wyciszyć swój umysł i otworzyć się na Jego obecność, tym łatwiej być z Bogiem w ciszy, jak pisze

⁷ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 29-53. Trapiści podkreślają, że *Centering Prayer* powraca do prawie zapomnianej modlitwy kontemplacyjnej. Na bogactwo tej prawie zapomnianej na Zachodzie chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej zwraca uwagę także Hans Waldenfels, który mówi o „skarbach lekkomyślnie zakopanych”, zob. H. WALDENFELS, *Medytacja na Wschodzie i Zachodzie* (Warszawa 1984), s. 14.

⁸ Warto podkreślić, że wielu z tych autorów, po wiekach zapomnienia, zaczęto na nowo odkrywać dopiero w XX wieku. W XIX wieku Jacques Paul Migne wydał pisma Ojców Kościoła zebrane w dwóch tomach: *Patrologia Latina* i *Patrologia Graeca*. Pisma te zaczęto tłumaczyć na języki narodowe dopiero na przełomie XIX i XX wieku. Jak wspomniano, Pennington sam tłumaczył dzieła cysterskich mistrzów duchowości na angielski; przyczynił się też do powstania wydawnictwa (*Cistercian Publications*), które te dzieła wydawało.

⁹Zob. książkę Irenei Hausherra, który przedstawia historię i teologię modlitwy nieustannej w swojej książce *Imiona Jezusa*, I. HAUSHERR – A. KOCOT, *Imiona Jezusa i drogi modlitwy* (Kraków 2023).

Kardynał Robert Sarah, „znaleźć Boga w swojej duszy i tam razem z Nim trwać”¹⁰, właśnie w ciszy własnego serca, w swoim centrum¹¹.

Dzisiaj hałas towarzyszy nam wszędzie, Kardynał Sarah mówi nawet o dyktaturze hałasu. Ale w modlitwie przeszkadza nie tylko to, co dzieje się na zewnątrz, wokół człowieka. Trudniejszy częściej jest hałas wewnętrzny, te wszystkie myśli i rozproszenia, które bez przerwy pobudzają nasz umysł. Ten problem towarzyszy chrześcijanom od samego początku, dlatego ci, którzy szukają Boga w modlitwie kontemplacyjnej, poszukują sposobów, by wyciszyć swój umysł i uspokoić myśli na tyle, by mogli „usłyszeć” Boga i przyjąć Jego dar kontemplacji. Jest to niewątpliwie jeden z powodów, dla którego Trapiści zalecają praktykowanie *Centering Prayer*. Jak wyjaśnia Keating, jej regularna praktyka daje sposobność do „uprawiania wewnętrznej ciszy w konsekwentny i uporządkowany sposób”¹². W *Obłoku niewiedzy* i dziełach Ojców Pustyni twórcy *Centering Prayer* znaleźli rady wypracowane przez wcześniejsze pokolenia chrześcijan, które mogą pomóc w osiągnięciu wewnętrznego spokoju i otwarciu się na Bożą obecność. I choć nawet najgłębsze wyciszenie nie gwarantuje, że Bóg obdarzy łaską kontemplacji, to kreuje ono w człowieku pragnącego zjednoczenia z Bogiem przestrzeń na dar wiary i miłości, przestrzeń na rozwój duchowy, przestrzeń dla Tego, kogo szuka jego serce.

W celu zaprezentowania korzeni modlitwy *Centering Prayer*, zostaną omówione wybrane dzieła, wspomniane przez Trapistów, włącznie z cytowanymi przez nich fragmentami Nowego Testamentu. Ze względu na to, że *The Cloud of Unknowing* jest nazywana przez nich podstawowym i bezpośrednim źródłem ich metody, zostanie ona w tej pracy głębiej przeanalizowana. Następnie spojrzymy również na niektóre z dzieł, o których wspominają Trapiści, szczególnie na *Rozmowy o modlitwie* Jana Kasjana (także często wymieniane jako ważne źródło inspiracji dla *Centering Prayer*¹³), jak również mistrzów duchowych prawosławia i modlitwę Jezusową.

¹⁰ Zob. R. SARAH ET AL., *Moc milczenia. Przeciw dyktaturze hałasu* (Warszawa 2017), s. 57.

¹¹ O szukaniu Boga w swoim sercu czy w swoim wnętrzu pisze wielu mistyków i świętych. Na przykład s. Faustyna pisze w swoim Dzienniczku (1302): „Serce moje jest żywym tabernakulum, w którym się przechowuje żywa Hostia. Nigdy nie szukałam Boga gdzieś daleko, ale we własnym wnętrzu; w głębokości własnego jestestwa obcuje z Bogiem swoim”, M. FAUSTYNA KOWALSKA, *Dzienniczek. Miłosierdzie Boże w duszy mojej* (Kraków 2002, wyd. xviii), s. 370-371.

¹² T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 31, (tłumaczenie własne).

¹³ Zob. T. KEATING, *The Better part*, s. 76-80. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 16-19.

2.1. *THE CLOUD OF UNKNOWING* – GŁÓWNE ŹRÓDŁO, NA KTÓRYM OPARTA JEST *CENTERING PRAYER*.

Najważniejszą pozycją literaturową, pojawiającą się u wszystkich twórców i zwolenników *Centering Prayer* jako jej fundament jest *The Cloud of Unknowing*. Słowa, którymi ten traktat się zaczyna, brzmią: *A Book on Contemplation called The Cloud of Unknowing, which is about that cloud within which one is united to God*¹⁴ (*Książka o kontemplacji nazwana Chmurą niewiedzy, która jest o tej chmurze, wewnątrz której jest się zjednoczonym z Bogiem*¹⁵). Tworzą one, jak zauważa Dom M. Noetinger¹⁶, pełen tytuł dzieła, jednocześnie, jak stwierdza Clifton Wolters, mówią „nam wiele o jej treści i celu”¹⁷. W skróconej wersji tytuł tej książki został przetłumaczony na język polski na dwa sposoby jako *Obłok niewiedzy* (Wojciech Unolt, Witold Ostrowski) albo *Chmura niewiedzy* (Piotr Rostworowski). Wszystkie trzy tytuły (angielski i oba polskie) są używane w tej pracy zamiennie.

To czternastowieczne dzieło jest uważane za jedno „z najwspanialszych arcydzieł chrześcijańskiej literatury mistycznej”¹⁸, jedno „z klasycznych dzieł o życiu duchowym, które wydała katolicka Anglia [...] może nawet najznakomitsze wśród nich”¹⁹, „praca literacka o wielkiej piękności tak w stylu jak w swoim przesłaniu”²⁰. William Johnston dodaje, że *The Cloud* cieszyła się dużą popularnością nie tylko w czternastym wieku, ale że tak naprawdę „nigdy nie straciła swojego honorowego miejsca między angielskojęzycznymi klasykami duchowości”²¹.

Choć zawsze zajmowało ono ważne miejsce w tradycji kontemplacyjnej (o czym świadczy choćby fakt, jak wiele kopii tego dzieła z różnych okresów historii przetrwało do naszych czasów), to od drugiej połowy XX wieku popularność *Obłoku* rośnie szczególnie szybko. Widać to na przykładzie pojawiających się na rynku coraz to nowszych jego przekładów na współczesny język angielski, ale również na inne języki świata.

¹⁴ Zob. W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling* (New York 2014), s. 33.

¹⁵ Tłumaczenie tytułu dzieła własne.

¹⁶ Zob. P. ROSTWOROWSKI (ed.), *Chmura niewiedzy i listy* (Kraków 1985), s. 14.

¹⁷ C. WOLTERS, „Wprowadzenie do Obłoku niewiedzy. Idee przewodnie”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła* (Warszawa 1988), s. 35.

¹⁸ Z okładki *Obłoku niewiedzy*, zob. W. UNOLT (ed.), (*Obłok niewiedzy* Poznań 2002).

¹⁹ C. WOLTERS, „Wstęp do The Cloud of unknowing”, *Chmura niewiedzy i listy*, s. 5.

²⁰ W. JOHNSTON, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 6, (tłumaczenie własne).

²¹ W. JOHNSTON, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 6, (tłumaczenie własne).

2.1.1. *The Cloud of Unknowing* odpowiedzią na głód duchowy

Rosnąca popularność *The Cloud* jest związana z faktem, że jej autor proponuje chrześcijańską odpowiedź na ogromny głód duchowy naszych czasów. O tym głodzie wspominali Trapiści w swoich pracach, pisze o nim także William Johnston we *Wstępie (Introduction)* do swojego tłumaczenia *Chmury*. Zauważa on, że XX wiek na Zachodzie charakteryzuje renesans mistycyzmu, początkowo naznaczony fascynacją duchowością Dalekiego Wschodu, która później często przechodzi w poszukiwania własnych duchowych korzeni, tradycji i chrześcijańskiego dziedzictwa. Jednocześnie podkreśla on, że nie jest to zainteresowanie jedynie „akademickie”, ale wypływa przede wszystkim z bardzo praktycznych pobudek. Stwierdza, że ludzie chcą nauczyć się od mistrzów chrześcijaństwa sposobu doświadczania stanów, które ci opisują, ponieważ zainteresowanie mistyką jest „częścią powszechnego pragnienia medytacji, kontemplacji, głębi”²². Johnston dodaje, że jest to pragnienie poznania „głębszej rzeczywistości, która leży w centrum wszystkiego”²³, ponieważ dopiero w niej można odnaleźć remedium na takie współczesne problemy jak narastające tempo życia, gwałtowne zmiany społeczne i technologiczne (*future shock*) i globalizację (*the global village*). Wydaje się, że jest to bardzo ważna obserwacja, gdyż rzuca pewne światło na poszukiwania duchowe naszych czasów, także te, jakie mają miejsce w Kościele po Soborze Watykańskim II. Johnston pomaga zrozumieć intencje i wysiłki twórców *Centering Prayer*, którzy pragnęli przybliżyć chrześcijańską tradycję kontemplacyjną swoim współczesnym. Rzuca także światło na powody popularności, jaką się cieszy ta forma modlitwy.

Interesujące jest również to, że Clifton Wolters używa bardzo podobnych słów, kiedy opisuje problemy wieku XIV, czyli czasów, gdy *The Cloud of Unknowing* powstawała. Przypominając takie historyczne wydarzenia, jak wojna stuletnia, Czarna Śmierć, która dziesiątkowała wtedy ludność Zachodniej Europy, bunty angielskich chłopów czy papieństwo w „niewoli” awiniońskiej pisze, że w „tym właśnie niespokojnym wieku odżyła mistyka, a ludzie odwrócili się od szału i burzy, aby raczej rozważać spokojne głębie u podłoża”²⁴. Choć wydawać by się mogło, że ogromny rozwój technologiczny i dobrobyt, jaki przyniósł XX wiek, nie mają wiele wspólnego z problemami czternastowiecznej społeczności Europy, to jednak można dostrzec sporo podobieństw między stanem

²² W. JOHNSTON, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 5, (tłumaczenie własne).

²³ W. JOHNSTON, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 5, (tłumaczenie własne).

²⁴ C. WOLTERS, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła* (Warszawa 1988), 7-21, s. 8.

duchowym ludzi żyjących w tamtym okresie a sytuacją, w jakiej się znalazł współczesny człowiek²⁵. Tak wtedy, jak i teraz, często czuje się on wyobcowany i bezradny, przytłoczony wydarzeniami, na które nie ma wpływu, dzisiaj dodatkowo zanurzony w morzu informacji i nieustannym hałasie medialnym²⁶ i technologicznym. Wydaje się, że w niespokojnych i emocjonalnie trudnych czasach duchowa potrzeba szukania głębi w centrum człowieka i sensu swojego życia poza jego materialnym, czysto fizycznym aspektem często kieruje ludzkie serce do Boga i pobudza je do głębszych form modlitwy.

Dominikanin Wojciech Giertych widzi w *Chmurze niewiedzy* remedium na współczesną potrzebę głębokiej modlitwy i pragnienie odnalezienia Bożej obecności w dzisiejszym świecie. We *Wstępie* do jednego z polskich tłumaczeń *The Cloud* pisze, że to dzieło jest przeznaczone dla wszystkich, którzy pragną modlić się lepiej, głębiej, a którzy w życiu duchowym często stają twarzą w twarz z własną bezradnością, bo chociaż „chcą na modlitwie znaleźć Boga – [... to] znajdują siebie”²⁷. Giertych wyraża to ich pragnienie takimi słowami: „Chcą się nauczyć skupienia, które prowadziłyby do kontemplacji. Chcą takiej modlitewnej dyspozycji, która by otwierała duszę na działanie darów Ducha Świętego. I co więcej, chcą, by im wskazano sposób prosty, łatwy do zastosowania”²⁸. Potrzeba szukania metody wypływa z mentalności współczesnego człowieka. Wszechobecne przewodniki, przepisy, algorytmy i procedury kształtują poczucie, że wystarczy wiedzieć, jak postępować, żeby odnieść sukces. Choć *The Cloud* nie gwarantuje sukcesu, proponuje drogę szukania Boga tym, którzy naprawdę Go pragną.

The Cloud of Unknowing może pomóc nauczyć się, jak otworzyć się na Bożą obecność, ponieważ zawiera metodę szukania Boga. Jest ona zbudowana w oparciu o teologię apofatyczną, teologię, która pokazuje Boga, którego ludzki umysł nie jest w stanie pojąć. Dom M. Noetinger, cytuje dzieło Jacques-Benigne Bossueta z 1697 roku, w którym Bossuet pisze, że „wiara złączona z miłością i umocniona nawykiem cnoty, podnosi nas do tej wzniosłej kontemplacji, w której Bóg niepojęty jest poznawany przez negację”²⁹. Noetinger stwierdza, że *Chmura niewiedzy* może wskazać drogę do poznania Niepojętego, ponieważ rozwija ona „środek, dzięki któremu dusza może się z Nim

²⁵ To poczucie pogłębiły dzisiaj jeszcze pandemia koronawirusa i wojna na Ukrainie.

²⁶ Zob. T. TOMEO, *Noise. How Our Media-saturated Culture Dominates Lives and Dismantles Families* (West Chester PA 2007).

²⁷ W. GIERTYCH, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy* (Poznań 2001) 5-22, s. 7.

²⁸ W. GIERTYCH, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy*, s. 7.

²⁹ J-B BOSSUET, „Instruction sur les etats d’oraison”, cytaw w: M. Noetinger, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy i listy* (Kraków 1985), s. 17.

zjednoczyć”³⁰, zgadzając się tym samym, z twórcami *Centering Prayer*, że *The Cloud of Unknowing* zawiera w swej treści metodę („środek”), by zjednoczyć się z Bogiem w modlitwie kontemplacyjnej.

Lektura książki jednak nie zawsze jest łatwa, a środek, jaki zaleca, nie od razu rzuca się w oczy. Jak mówi Pennington, „jeśli ktoś czyta *The Cloud* na własną rękę, [...] raczej nie wyciągnie z tekstu prostej techniki, jaką autor oferuje”³¹. Dodaje też, że tradycyjnie modlitwę przekazuje się w praktyce, przez osobisty kontakt. Nie pomaga fakt, jak słusznie zauważa Wolters, że *Chmura niewiedzy* jest napisana w formie listu a nie przewodnika. Nie ma w niej założonego z góry planu, który by metodycznie określał, co Autor zamierza powiedzieć. Konkretne rady są niejako rozrzucone w tekście, przeplatane luźnymi rozważaniami i uzupełnieniami wcześniejszych idei. Wydobycie więc metody oraz uporządkowanie rad i zaleceń wymaga pewnej wiedzy i przygotowania, bez których cały proces może być trudny i frustrujący. Wydaje się, że to z tego powodu Trapiści podjęli się zadania „wydestylowania” metody i przedstawienia jej w przystępniejszej formie.

2.1.2. Autorstwo *Chmury niewiedzy*

O autorze *Obłoku niewiedzy* nie wiemy nic pewnego. Możemy jedynie spekulować, kim był, na podstawie tekstów, jakie zostawił. Clifton Wolters przypuszcza, że taki był zamiar autora, zwracając uwagę na kontekst tytułu jego dzieła („niewiedza”). Zauważa on jednak, że pomimo wszystko sporo można o tajemniczym autorze powiedzieć. Nikt nie kwestionuje tego, że był on chrześcijaninem i człowiekiem modlitwy, że znał dzieła mistrzów chrześcijańskich, oraz że pisał swoje teksty w czternastowiecznej, katolickiej Anglii. Pennington nazywa autora *Chmury* ojcem duchowym³², zaznaczając, że pisał swoje dzieło dla swojego ucznia. Przypuszcza on, podobnie jak tłumaczka *The Cloud* Carmen Avededo Butcher, że Autor mógł być mnichem, a „z pewnością dokładnie znał monastyczną tradycję”³³. Piotr Roztworowski myśli, że Autor był kapłanem i pustelnikiem³⁴, podczas gdy Wolters (podobnie jak Justin McCann³⁵) uważa, że był on „wiejskim proboszczem, być może we wschodnich Midlandach, który posiadał dość dobrą

³⁰ M. NOETINGER, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy i listy* (Kraków 1985), s. 17.

³¹ M.B. PENNINGTON, „Centering Prayer”, *Finding Grace at the Center*, s. 37, (tłumaczenie własne).

³² Zob. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 25.

³³ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 27.

³⁴ P. ROSTWOROWSKI (ed.), *Chmura niewiedzy* (Kraków 2011), s. 7.

³⁵ Zob. C. WOLTERS, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła* (Warszawa 1988), s. 10.

znajomość życia religijnego i pewnie dość duży krąg dusz pod opieką”³⁶. Na to, że mógł on być kapłanem, wskazuje fakt, że kończy swoje dzieło „udzielając «Bożego i swojego błogosławieństwa» (Rozdział 75)”³⁷. Podobnego zdania jest również Wojciech Giertych.

William Johnston, który intensywnie zajmował się twórczością autora *The Cloud*, nie wypowiada się na temat jego ewentualnych święceń, stwierdza również, że nie wiadomo, czy był zakonnikiem, a tym bardziej, do jakiego zakonu mógł należeć³⁸. Podkreśla za to erudycję i chrześcijańskie korzenie Autora, pisząc o nim, że jest on „jednocześnie mistykiem, teologiem i kierownikiem dusz, który mieści się w pełni w nurcie zachodniej tradycji duchowości”³⁹.

Oprócz *Obłoku niewiedzy*, Autorowi przypisuje się także kilka innych prac⁴⁰, listę których z ich polskimi tytułami podaje we *Wstępie do Chmury* Janusz Waław Koralewski⁴¹. Najczęściej wydawanym wspólnie z *The Cloud of Unknowing* jest *The Book of Privy Counseling* (Janusz W. Koralewski przetłumaczył ten tytuł jako *List o kierownictwie duchowym*, a Piotr Rostworowski⁴² i Agnieszka Gicala jako *List o kierownictwie wewnętrznym*⁴³). Jest to traktat, który uważany jest za kontynuację i uzupełnienie *Chmury niewiedzy* (zob. wstępy do tłumaczeń Williama Johnstona⁴⁴ i Carmen Acevedo Butcher⁴⁵). Dom M. Noetinger stwierdza nawet, że *List o kierownictwie wewnętrznym* uzupełnia *Chmurę niewiedzy* i że oba razem przedstawiają naukę Autora o kontemplacji⁴⁶. Podobnie Johnston widzi *List* jako kontynuację *Obłoku*, oceniając, że jest on bardziej „dojrzałym dziełem i mógł być napisany w celu wyjaśnienia niektórych kwestii, które we wcześniejszym traktacie pozostały niejasne”⁴⁷, przy czym w przypisie drugim do tego cytatu odsyła on do Rozdziału 74 *Obłoku*. Anonimowy autor zachęca tam swojego czytelnika: „jeśli czujesz, że niektóre części wymagają pełniejszej klaryfikacji, daj mi znać, które to z nich i co myślisz o nich, a ja skoryguję je najlepiej jak umiem,

³⁶ C. WOLTERS, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 10.

³⁷ C. WOLTERS, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 10.

³⁸ Zob. W. JOHNSTON, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling*, s.28.

³⁹ W. JOHNSTON, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 5-6, (tłumaczenie własne).

⁴⁰ Zob. C. WOLTERS, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 10.

⁴¹ J. W. KORALEWSKI, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy* (Tyniec 2011), s. 7.

⁴² Zob. P. ROSTWOROWSKI (ed.), *Chmura niewiedzy i listy* (Kraków 1985), s. 178.

⁴³ W. JOHNSTON, *Mistyryzm Obłoku niewiedzy* (Poznań 2001), s. 22.

⁴⁴ Zob. W. JOHNSTON, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and The Book*.

⁴⁵ Zob. C. ACEVEDO BUTCHER, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing. With the Book of Privy Counsel. New Translation* (Boston, London 2011).

⁴⁶ Zob. M. NOETINGER, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy i Listy*, s. 14.

⁴⁷ W. JOHNSTON, *Mistyryzm Obłoku*, s. 22.

zgodnie z moją prostą wiedzą o tych rzeczach”⁴⁸. *List* może więc być tą zapowiedzianą klaryfikacją.

Tim Farrington choć przyznaje, że autor *Chmury* „doświadczył «Boga» [... i jest] praktykującym kontemplatykiem, który zwraca się do początkującego kontemplatyka”⁴⁹, to kwestionuje jego wiedzę teologiczną. Jednak ani Wolters, ani Johnston, ani inni komentatorzy nie zgadzają się z nim. Noetinger przekonuje nawet, że Autor „studiował filozofię i teologię scholastyczną [i że] jest uczniem Szkoły św. Wiktora, jak również uczniem św. Bernarda i Dionizego”⁵⁰. Wskazuje przy tym, na przykładzie jego parafraz kazań św. Bernarda w *Liście o rozeznaniu duchów*, na podobieństwa pewnych sformułowań jak i sposób wyrażania myśli charakterystyczny dla tych autorów, a także na obeznanie Autora z pismami autorów z tych szkół. Także Wojciech Giertych podkreśla erudycję autora *Obłoku*, jego przygotowanie teologiczne i znajomość poglądów ówczesnych teologów. Stwierdza:

Niewątpliwie autor orientował się we współczesnych mu sporach teologicznych dotyczących życia duchowego. Kontemplacyjne poszukiwania wzbudzały kontrowersje. Autor opowiada się za prymatem łaski w uświęceniu, omawia stosunek ciała i duszy w kontemplacji, z zapałem broni wartości życia kontemplacyjnego wobec – powtarzającego się zresztą w dziejach – zarzutu beczynności. Odrzuca też heretyckie wątki panteistyczne, którym ulegały ruchy beginek i begardów⁵¹.

Z opisu Giertycha wyłania się obraz człowieka religijnego, wiernego wierze katolickiej i nauce Kościoła, dobrze zorientowanego w realiach życia i problemach, jakie świat stawiał wobec tych, którzy chcieli poświęcić się modlitwie kontemplacyjnej. Podobnie przedstawia Autora William Johnston, który mówi o nim, że:

jest w każdym calu przedstawicielem średniowiecza; przeniknięty duchem swoich czasów i zanurzony w tradycji epoki. Tak wiele z jego słów, wyrażeń i myśli znajduje się także w *Naśladowaniu Chrystusa*, w *De adhaerendo Deo*⁵², w pismach mistyków nadreńskich i innych traktatach religijnych z tamtych czasów, że od razu widać, iż był on częścią wielkiego prądu średniowiecznej duchowości. Był też świadom tego, co mówiono i myślano w całym chrześcijańskim świecie⁵³.

Trudno się nie zgodzić z tymi opiniami. W tekście *Obłoku niewiedzy* Autor powołuje się na Pseudo-Dionizego (Rozdział 70), oraz świętych Augustyna i Grzegorza (Rozdział

⁴⁸ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 132, (tłumaczenie własne).

⁴⁹ T. FARRINGTON, „Foreword”, *The Cloud of Unknowing* (New York 2004), s. vi, (tłumaczenie własne).

⁵⁰ M. NOETINGER, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy i listy*, s. 8.

⁵¹ W. GIERTYCH, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy* (Poznań 2001), s. 16.

⁵² Przypis redaktora polskiego wydania *Mistycyzmu Obłoku niewiedzy* wskazuje, że autorem *De adhaerendo Deo* jest Jan z Kastl, ale wydaje się, że chodzi raczej o dzieło Alberta Wielkiego – zob. WOLTERS, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 11.

⁵³ W. JOHNSTON, *Mistycyzm Obłoku*, s. 32-33. Ten sam tekst w oryginale można znaleźć w jego „Introduction” do *The Cloud of Unknowing and the Book of Privy Counseling*, s. 28-29.

75). Przetłumaczył (choć dość swobodnie) *Mystica Theologia* Pseudo-Dionizego i *Beniamin Minor* Ryszarda od św. Wiktora, a w swoim *Liście o rozeznaniu duchów* sparafrazował „jedno”⁵⁴ czy „dwa”⁵⁵ kazania św. Bernarda. Podziw budzi też jego znajomość Pisma Świętego, a także sposób, w jaki je interpretuje (np. Rozdziały 17-23 o Marcie i Marii, czy Rozdziały 71- 73 Mojżesz, Aaronie i Arce). Pisze pięknym językiem, z dużą znajomością tematu, a jednocześnie prosto i zrozumiale, co oddają szczególnie ostatnie tłumaczenia jego dzieł na współczesny język angielski. Teksty te ukazują piękny i wykształcony umysł autora. Nic dziwnego, że tak zachwycili się nimi Meninger i jego współpracownicy.

Wolters ma więc rację, kiedy twierdzi, że o Autorze *The Cloud of Unknowing* można dużo powiedzieć. Był to czternastowieczny kontemplatyk katolicki ze wschodnich Midlands, zanurzony w tradycji chrześcijańskiej i posiadający rozległą wiedzę teologiczną, którą potrafił przekazać pięknym i prostym językiem. Prawdopodobnie był kapłanem, niewątpliwie był kierownikiem duchowym i bardzo dobrze znał życie religijne ówczesnego świata. Był też człowiekiem modlitwy, który włączał krótkie modlitwy do swoich prac. Czytał dzieła wielkich mistyków i teologów, z których kilka przetłumaczył. Używał podobnych jak oni sformułowań i wyrażał te same idee. Znał świetnie *Mystica Theologia* Pseudo-Dionizego, a jego dzieła przesiąknięte są myślą Areopagity. Jego nauka mieści się w nurcie duchowości zachodniego chrześcijaństwa, Johnston uważa go nawet za „najbardziej reprezentatywnego mistyka Zachodu”⁵⁶. Wydaje się, że również prawosławni teologowie nie mają zastrzeżeń do jego myśli. Pennington opowiada o prawosławnym arcybiskupie Koryntu, który we wstępie do greckiego przekładu *Chmury* napisał, że „było to dzieło nieznanego czternastowiecznego, angielskiego, **prawosławnego** pisarza”⁵⁷. Pennington dodaje, że arcybiskup był „pewny, że dzieło to należało do tradycji prawosławnej”⁵⁸.

Na podstawie powyższych opinii można stwierdzić, że Autor, jak i jego dzieło, *The Cloud of Unknowing*, na pewno należą do tradycji chrześcijańskiej. Jest to bardzo ważne dla oceny *Centering Prayer*, która jest oparta na tym dziele. Można więc

⁵⁴ M. NOETINGER, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy i listy*, s. 11.

⁵⁵ W. JOHNSTON, *Mistycyzm Obloku*, s. 22. Przypis 3 na tej stronie podaje numery kazań XXIII i XXIV.

⁵⁶ W. JOHNSTON, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 30, (tłumaczenie własne).

⁵⁷ M.B. PENNINGTON, „Centering Prayer”, *Finding Grace at the Center*, s. 36, pogrubienie czcionki dodane, (tłumaczenie własne).

⁵⁸ M.B. PENNINGTON, „Centering Prayer”, *Finding Grace at the Center*, s. 36, (tłumaczenie własne).

wnioskować, że skoro *Obłok niewiedzy* jest zanurzony w tradycji chrześcijańskiej, również *Centering Prayer* mieści się w jej nurcie.

2.1.3. Język, struktura dzieła i zawarta w niej metoda.

Pierwotny tekst *The Cloud* został napisany w staroangielskim języku Średniowiecza. Jak zauważa Acevedo Butcher, tak to dzieło, jak i inne utwory tego autora, były „często kopiowane na pergaminie i rozprowadzane od klasztoru do klasztoru”⁵⁹. Zapewne z tego powodu przetrwało tak wiele manuskryptów jego traktatów, z których najstarsze pochodzą z początku XV wieku⁶⁰.

Pracę z tekstem ułatwia fakt, że jest on podzielony na krótkie rozdziały, a każdy z nich ma opisowe, jednozdaniowe wprowadzenie (jakby rozbudowany podtytuł) informujące, o czym dany rozdział będzie mówił. Pomimo tego, jak ostrzega Wolters, przeprowadzenie analizy dzieła może napotkać na pewne trudności, ponieważ Autor „miał jasne pojęcie o tym, co chciał powiedzieć, ale nie miał żadnego określonego planu przekazania swoich idei”⁶¹. Jego zdaniem pierwsze trzy rozdziały stanowią kwintesencję dzieła, resztę zaś można traktować jako komentarz do nich i ich uzupełnienia. Wolters uważa, że *Chmura* jest zaproszeniem do podróży duchowej do Boga, który „w swej miłości powołuje młodego ucznia do wyższego stadium życia duchowego”⁶², zaznacza jednak, że będzie to podróż pełna zakrętów i rozglądania się na boki. *The Cloud* ma jednak pewien porządek w sobie, pewną logikę, dzięki której Autorowi udaje się przekazać głęboką wiedzę o kontemplacji. Dostrzega to Noetinger, który pomimo, iż przyznaje, że „plan całości jest giętki i nie ma tu nic ze ścisłości wykładu dydaktycznego”⁶³, jednak jest w stanie określić jego strukturę, dzieląc całe dzieło na trzy części:

Czym jest dzieło kontemplatyka? (1-25),
W jaki sposób i w jakich warunkach się dokonuje? (26-44),
Jakich złudzeń należy unikać? (45-75)⁶⁴.

⁵⁹ C. ACEVEDO BUTCHER, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing. With the Book of Privy Counsel*, s. xvii, (tłumaczenie własne).

⁶⁰ Zob. W. JOHNSTON, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling*, s. 28.

⁶¹ C. WOLTERS, „Wprowadzenie do «Obłoku niewiedzy». Idee przewodnie”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła* (Warszawa 1988), s. 27.

⁶² C. WOLTERS, „Wprowadzenie do «Obłoku niewiedzy»”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 27.

⁶³ M. NOETINGER, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy i listy*, s. 21.

⁶⁴ M. NOETINGER, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy i listy*, s. 21.

William Johnston idzie dalej i określa oba dzieła Autora, *Chmurę* i *List*, jako „wybitnie praktyczny przewodnik na drodze kontemplacji”⁶⁵. Sugeruje więc, że jego dzieła muszą jednak zawierać jasne wytyczne jak postępować, by rozwijać życie kontemplacyjne.

W sposobie, w jaki autor *Obłoku* pisze, rzeczywiście jest pewien porządek. Powtarzają się elementy, które chce podkreślić, używane są fragmenty z Pisma Świętego (np. Rozdziały 17-22) albo fragmenty ówczesnych teorii naukowych (Rozdział 4) i psychologicznych (Rozdziały 61-66), których celem jest zobrazowanie pewnych myśli, by ułatwić ich zrozumienie. Autor jest świadomy, że treści, które chce przekazać, są trudne, że mogą one zostać źle zrozumiane czy zinterpretowane niezgodnie z jego intencją. Dlatego często powtarza tę samą myśl w inny sposób nawet kilkakrotnie, pokazuje jej różne aspekty, podkreśla, że to, co przekazuje jest zgodne z nauką Kościoła, a nawet przewiduje trudności, z jakimi jego czytelnik może musieć się zmierzyć. Acevedo Butcher, wskazując na opisy trudności, z jakimi według Autora może się spotkać początkujący kontemplatyk zanurzając się w chmurze niewiedzy (zob. Rozdział 3) komentuje, że „pisze on jak ktoś, kto opanował (*has mastered*) te wczesne etapy i pamięta niepewność i niepokój”⁶⁶, jakich wtedy doświadczał.

Możliwe też, że zdaje on sobie sprawę z problemów, jakie mogą powstawać w związku z faktem, że oparł swoje dzieło na teologii apofatycznej Pseudo-Dionizego. Prawdopodobnie to pod wpływem Areopagity przestrzega w *Przedmowie*, że jego traktat nie jest dla każdego i by tylko wybrani (zdeterminowani naśladować Chrystusa) czytali jego dzieło. Ojciec Augustine Baker (1575-1641) w swoim komentarzu do *The Cloud* z roku 1629 zauważa, że „święty Denis [Pseudo-Dionizy] (do którego pism *The Cloud* jest komentarzem) zabrania przekazywania [spraw mistycznych] tym, którzy bardziej polegają na zmysłach zewnętrznych niż [zmysłach] wewnętrznych i duchowych ćwiczeniach”⁶⁷. Baker sugeruje, że być może to z powodu „wzniosłości tematu [*The Cloud*] nie jest odpowiednią lekturą do czytania dla wielu osób i [że tylko] niektórzy są w stanie ją zrozumieć”⁶⁸. Można zadać pytanie, czy te słowa mają zastosowanie również do *Centering Prayer*, na *Chmurze niewiedzy* przecież opartej.

⁶⁵ Zob. W. JOHNSTON, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 7.

⁶⁶ C. ACEVEDO BUTCHER, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing. With the Book*, s. xii, (tłumaczenie własne).

⁶⁷ A. BAKER, „Secretum sive Mysticum Being an Exposition or Certain Notes upon the Book Called the Cloud”, *The Cloud of Unknowing and Other Treatises*, s. 151, (tłumaczenie własne).

⁶⁸ A. BAKER, „Secretum sive Mysticum”, *The Cloud of Unknowing and Other Treatises*, s. 152, (tłumaczenie własne).

Dodatkową trudnością, przed którą staje Autor (podobnie jak wielu innych mistrzów duchowości) jest niemożność wyrażenia duchowych przeżyć słowami, ponieważ żaden język nie wytworzył jasnych pojęć definiujących doświadczenia mistyczne. Ucieka się do porównań, symboli i alegorii, o których wie, że będą interpretowane przez każdego z jego czytelników na ich własny, indywidualny sposób. Wkłada więc wiele trudu, żeby jego słowa zostały dobrze zrozumiane. Przykładem jego starań może być zakończenie Rozdziału 4. Wyjaśnia tam jak ważne jest w czasie kontemplacji zanurzyć się w ciemną chmurę niewiedzy, jednak od razu przestrzega, że ta ciemność to nie brak światła, a chmurą nie jest jedna z chmur płynących po niebie. Tłumaczy:

Kiedy mówię «ciemność», mam na myśli brak wiedzy (*a privation of knowing*), tak jak to, czego nie wiesz albo co zapomniałeś jest dla ciebie ciemne, ponieważ nie widzisz tego swoimi duchowymi oczami. Z tego powodu, to co jest między tobą a twoim Bogiem jest określone nie jako chmura powietrza, ale chmura niewiedzy⁶⁹.

Starania Autora dostrzega Wolters, który podkreśla, że wkłada on wiele wysiłku, by uchronić swoich czytelników przed błędnym zrozumieniem jego nauki. Pisz: „W ciągu całej swej księgi pisarz zajmuje się możliwością mylnej interpretacji jego słów”⁷⁰ i zauważa, że poświęca on tej kwestii jedenaście rozdziałów (Rozdziały 51-61). Czytając dzieło, czasem wyczuwa się również, że spotykało się ono z krytyką i że jego Autor był tego świadomym, ponieważ, choć nie wprost, odpowiada na zarzuty stawiane mu przez innych, powołując się przy tym na autorytet wcześniejszych mistrzów chrześcijaństwa. Jakby się broniąc stwierdza na przykład (w Rozdziale 70), że „był czas, kiedy wierzono, że pokorą było, by nie powiedzieć nic z własnej głowy, chyba że odniesiono to do Pisma Świętego czy powiedzeń Ojców. Teraz zaś tę praktykę charakteryzuje jedynie sprytne popisywanie się i pokazy erudycji”⁷¹.

Pierwsze trzy rozdziały *Obłoku*, które według Woltersa stanowią rdzeń pracy, według Noetinga *de facto* stanowią wstęp do rozważań Autora. Zgadza się z nim Johnston, dodając, że same podtytuły pokazują, że stanowią one wprowadzenie do całości dzieła:

Rozdział 1. O czterech stopniach chrześcijańskiego życia; o rozwoju powołania tego, dla kogo ta książka została napisana.

Rozdział 2. Krótkie przypomnienie do pokory i do dzieła (*work*) kontemplacji.

Rozdział 3. Jak praca kontemplacji powinna być wykonywana (*done*); o jej doskonałości nad innymi wysiłkami (*works*)⁷².

⁶⁹ E. GRIFFIN (ed.), *The Cloud of Unknowing* (New York 2004), s. 17, (tłumaczenie własne).

⁷⁰ C. WOLTERS, „Wprowadzenie”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 28.

⁷¹ E. GRIFFIN (ed.), *The Cloud of Unknowing*, s. 155, (tłumaczenie własne).

⁷² W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud and The Book*, Spis treści, s. vii, oraz s. 37,38, 40, (tłumaczenie własne).

W pierwszym rozdziale Autor przedstawia cztery stany życia, zaznaczając, że jego Adresat osiągnął już trzeci z nich i jest gotowy, by wznieść się na ostatni, doskonały. Wylicza więc najpierw stan życia zwykłego (Johnston: *common*, Emilie Griffin⁷³ i Acevedo Butcher: *ordinary*), potem specjalnego (*special*), następnie samotnego (*singular*), a wreszcie stan życia doskonałego (*perfect*). Stan doskonały może się rozpocząć już w doczesności, a „trwać będzie bez końca w radości wieczności”⁷⁴. Acevedo Butcher podaje definicje tych określeń za Richardem Methley: zwyczajny sposób życia określa życie ludzi świeckich, specjalny to życie kleru i życie zakonne, samotnym zaś nazywano życie pustelników, anachoretów i kartuzów⁷⁵. Wydaje się, że Autor uważa, że pewien rodzaj wewnętrznego odcięcia się od doczesności jest niezbędny do podjęcia życia kontemplatywnego. Jego uczeń spełnił te wymagania, ponieważ Bóg „delikatnie i łaskawie pociągnął go na trzeci poziom życia, samotny (*singular*)”⁷⁶, a on na tę łaskę odpowiedział i dlatego żyje „teraz w głębokiej samotności rdzenia swojej istoty, ucząc się kierować swoje miłosne pragnienie w kierunku najwyższego i ostatniego sposobu życia, który nazwałem doskonałym”⁷⁷. Trapiści nie sądzą jednak, że to wewnętrzne odcięcie się od doczesności musi być związane z życiem monastycznym. Dlatego przekonują, że każdy może go szukać w swoim sercu, jeśli tylko skieruje „swoje miłosne pragnienie w kierunku” Boga, Jego obecności i całkowitego poddania się Jego woli.

Autor wielokrotnie powtarza, że człowiek sam nie może zagrabić sobie prawa do modlitwy kontemplacyjnej. Jednocześnie podkreśla, że musi on chcieć odpowiedzieć na ten dar. Akcentuje też, że człowiek musi się do niej przygotować przechodząc przez kolejne etapy życia duchowego, ćwiczenie się w cnotach i wierne życie w miłości Boga (zob. np. Rozdziały 1, 45-48)⁷⁸. Postępowanie w rozwoju duchowym jest możliwe, jeśli człowiek otworzy się na łaskę Bożą i pozwoli Bogu kierować swoją wolą i swoim umysłem, nie przestając jednak pogłębiać swojej relacji ze Stworzycielem poprzez liturgię, modlitwę dyskursywną i życie sakramentalne. W wyniku tych praktyk rośnie pragnienie Boga i miłość do Niego, a modlitwa człowieka staje się coraz głębsza,

⁷³ Zob. E. GRIFFIN (ed.), *The Cloud of Unknowing*.

⁷⁴ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud and The Book*, s. 38, (tłumaczenie własne).

⁷⁵ Zob. przypis 2 do rozdz. 1 w: C. ACEVEDO BUTCHER, „Notes”, *The Cloud of Unknowing. With the Book of Privy Counsel. New Translation* (Boston, London 2011), s. 234.

⁷⁶ W. JOHNSTON, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling*, s. 38, (tłumaczenie własne).

⁷⁷ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling*, s. 38, (tłumaczenie własne).

⁷⁸ Krytycy *Centering Prayer* zarzucają Trapistom, że odeszli od tych wymagań Autora, otwierając metodę dla każdego, bez względu na jego poziom duchowy i sposób życia jaki prowadzi.

przechodząc w modlitwę wołania bez słów do Boga samym miłosnym pragnieniem, samą „nagą intencją (*a naked intent*) ku Bogu w głębi swojej istoty”⁷⁹. Wtedy Bóg często odpowiada na takie gorące pragnienie darem modlitwy kontemplacyjnej.

Koralewski podkreśla wartość *Chmury niewiedzy* między innymi w tym, że choć ostrzega ona przed błędnym podejściem do kontemplacji („w której sam człowiek jest czynny”⁸⁰), to jednak pokazuje, co człowiek może czynić, żeby otworzyć się na Boże dary, w tym na cnoty teologalne (wiara, nadzieja, miłość) i „przedstawia [...] środek, dzięki któremu dusza może zjednoczyć się z Bogiem”⁸¹. Bóg zawsze pierwszy zwraca się ku człowiekowi, ale ważna jest też odpowiedź człowieka na Boże wezwanie.

Autor zdaje sobie sprawę, że ktoś, kto odpowie Bogu podejmując modlitwę kontemplacyjną na podstawie *The Cloud* może pobyć i to nie tylko w tym, że potraktuje konieczne wymagania zbyt lekko, ale również wtedy, kiedy będzie przesadzał w praktykach ascetycznych i pokutnych. Stąd w tekście pojawiają się jego ostrzeżenia przed niebezpieczeństwami w błędnym podejściu do kontemplacji, które tak opisuje Giertych:

Autor *Obłoku niewiedzy* przestrzega przed uczuciową modlitwą, przed uświęcaniem się na siłę, przed praktykami pokutnymi, które stają się celem samym w sobie, wiodącym do autodestrukcji. Nie pozwala na neurotyczne trwanie w poczuciu winy. Nakazuje wypowiadać się z grzechów, a potem pogrzebać je w obłoku zapomnienia, by na nowo szukać łaski, Bożej dobroci⁸².

Pokazuje on również niebezpieczeństwo stosowania praktyk kontemplacyjnych opartych na własnych odczuciach i przekonaniach. Odróżnia on prawdziwą kontemplację od jej „podróbek (*counterfeits*) takich jak marzycielstwo (*daydreaming*), fantazjowanie, czy subtelne rozmyślenia, [które] rodzą się w zarozumiałym, ciekawskim albo romantycznym umyśle”⁸³ (Rozdział 4). Prawdziwą modlitwę kontemplacyjną według niego muszą charakteryzować „ślepe poruszenia miłości [pochodzące] ze szczerego i pokornego serca”⁸⁴. Autor w ten sposób opisuje gorące pragnienie Boga, wolne od pychy i zarozumiałości, a pełne pokory i ufne oddanie się Jego woli.

⁷⁹ W. JOHNSTON, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling*, s. 40, (tłumaczenie własne).

⁸⁰ J.W. KORALEWSKI, „Wprowadzenie do «Chmury niewiedzy»”, *Chmura niewiedzy* (Tyniec 2011), s. 14-15.

⁸¹ J.W. KORALEWSKI, „Wprowadzenie do «Chmury niewiedzy»”, *Chmura niewiedzy*, s. 14-15.

⁸² W. GIERTYCH, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy* (Poznań 2001), s. 15.

⁸³ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling*, s. 44, (tłumaczenie własne).

⁸⁴ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling*, s. 44, (tłumaczenie własne).

Trzeci Rozdział jest poświęcony samej kontemplacji. Jego podtytuł brzmi: *Jak dokonywać dzieła/pracy kontemplacji (work of contemplation) i dlaczego jest to najlepsze działanie (work)*. Na język polski tłumacze zwykle oddają słowo (*work*) jako dzieło⁸⁵, ale zatracą się wtedy aktywne znaczenie słowa, związane z wysiłkiem wykładanym w jego wykonywaniu. Acevedo Butcher zauważa, że:

W całym swoim dziele anonimowy mnich nazywa kontemplację po prostu pracą – *werk* („*work*”), którą ja czasem tłumaczę jako „ćwiczenie” (*exercise*). Zobacz Gallacher, *The Cloud of Unknowing*, 30, linia 280. Wybiera on takie pospolite słowo, ponieważ chce, żebyśmy wiedzieli, że kontemplacja jest fundamentalna dla naszego życia, w takim samym sposób, w jaki jest [fundamentalna] „praca” mycia naczyń. Używając słowa *werk* mógł on mieć również na myśli *Opus Dei*, czyli „dzieło Boga” w codziennym liturgicznym śpiewie monastycznym Psalmów⁸⁶.

W tej pracy słowo „dzieło” jest często używane na określenie samej książki *Chmura niewiedzy*, dzieła anonimowego autora, dlatego słowo „*work*” częściej jest tłumaczone jako „praca”, „trud” albo „wysiłek”, a tylko czasem jako „dzieło”. Słowo „dzieło” w języku polskim oddaje jednak pewne aspekty znaczenia „*work*”, które zatracają się, kiedy używa się jedynie bardziej praktycznego słowa „praca”. Tę specyfikę słowa „dzieło” dobrze oddaje Noetinger, który podkreśla, że kontemplacja to

naprawdę «dzieło» w najpełniejszym tego słowa znaczeniu, dzieło Boże bardziej niż dzieło ludzkie, któremu oddaje się Kościół, a także dzieło jedyne kontemplatyka, dzieło, które nie oddala od Liturgii, ale przeciwnie, ściśle z nią wiąże – dzieło, które jest przedmiotem zachwyty Aniołów (*Chmura* 3), które prawdziwie chwali Boga (*Chmura* 5, 9) i które jest tu zaczątkiem dzieła Wieczności (*Chmura* 1, 4). Szczęśliwa dusza, którą do tego powołuje i która dostrzega w sobie znaki tego wezwania (*Chmura* 12); niech się rzuci w tajemniczą tkliwość Tego, który obiecał mieszkać w obłoku (Krn 6, 1)⁸⁷.

Statyczne znaczenie słowa *work* lepiej oddaje myśl Autora, kiedy przy końcu Rozdziału 2 namawia swojego Adresata, żeby podjął to dzieło kontemplacji i wytrwale go kontynuował pragnąc tylko Boga i stale szukając Go w modlitwie. Albo kiedy obiecuje mu, że to dzieło pozwoli mu zanurzyć się w ciemnej chmurze niewiedzy, gdzie, jak zapewnia, czeka nie niego sam Bóg.

Rozdział 3 rozpoczyna opis samego wysiłku kontemplacji i stanowi wprowadzenie do nauki Autora. Tu zaczyna on podawać konkretne rady, co człowiek ma robić w czasie takiej modlitwy, jak również przekonuje, że ta „praca duszy jest najmiłsza Bogu (*the work*

⁸⁵ Zob. M. NOETINGER, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy i Listy*, s. 26 (tłumaczenie o. Piotra Rostworowskiego).

⁸⁶ C. ACEVEDO BUTCHER, „Notes”, *The Cloud of Unknowing. With the Book of Privy Counsel. New Translation*, przypis 4 do Rozdziału 3, s. 237, (tłumaczenie własne).

⁸⁷ M. NOETINGER, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy i Listy*, s. 26 (tłumaczenie o. Piotra Rostworowskiego).

of the soul that most pleaseth God)”⁸⁸ i Jego aniołom i świętym. Wyjaśnia tam też, że praca kontemplacyjna jest trudna, prawie niemożliwa, ale staje się łatwa i radosna, kiedy Bóg wspomaga swoją łaską. To w Rozdziale trzecim pojawiają się również myśli, które można znaleźć także w książkach twórców *Centering Prayer* takie jak zwracanie się do Boga „z delikatnym poruszeniem miłości” (*with a meek stirring of love*)⁸⁹, naga intencja ku Bogu (*a naked intent unto God*)⁹⁰, czy rada, by wszystko zapomnieć i zanurzyć się w Bogu, skoncentrować się tylko na Nim.

Najważniejszą myślą w tym rozdziale, którą Autor mocno podkreśla jest to, że przedmiotem kontemplacji jest sam Bóg oraz że celem kontemplacji jest skoncentrowanie się tylko i wyłącznie na Nim dla Niego samego. Dlatego zaleca on dwa rodzaje aktywności, które mają pomóc osiągnąć ten cel. Pierwszym działaniem jest to, by kierując się gorącym pragnieniem Boga, całkowicie zwrócić się do Niego i pozwolić sobie zanurzyć się w ciemności niewiedzy jak w chmurze i trwać w niej, ufając, że Bóg tam oczekuje.⁹¹ Drugim jest zapomnieć o wszystkim innym tak, by żadna „twoja myśl ani twoje pragnienie nie było skierowane czy poruszane przez nie [stworzenia i ich sprawy]”⁹².

To „zapomnienie” może kojarzyć się współczesnemu człowiekowi z ćwiczeniami polegającymi na odrzucaniu wszystkich myśli i koncentrowaniu umysłu na jednej rzeczy, jak to ma miejsce w ćwiczeniach wywodzących się z praktyk religijnych Dalekiego Wschodu. Może on też rozumieć takie „zapomnienie” jako rodzaj egoistycznego i pozbawionego miłości wycofania się i obojętności wobec świata i ludzi. Tego typu zarzuty są dziś stawiane wobec *Centering Prayer*. Wydaje się jednak, że podobne obiekcje były wyrażane już w Średniowieczu w stosunku do *The Cloud*. William Johnston we *Wprowadzeniu* do swojej książki *Mistycyzm Obłoku niewiedzy* pisze, że Autor był „oczerniany przez pedantycznych czternastowiecznych teologów”⁹³.

Ilość wysiłku, jaki Autor wkłada, by przekonać, że trwanie w chmurze bez żadnych myśli podoba się Bogu, sugeruje, że mógł on w ten sposób odpowiadać na krytykę swoich

⁸⁸ Zob. wydanie *The Cloud* z 1952 roku (pierwsze wydanie w 1924) pod redakcją Opatu Justina McCann z Ampleforth: J. MCCANN (ed.), *The Cloud of Unknowing and Other Treatises* (London 1952), s.8, (tłumaczenie własne). Język tego tłumaczenia jest trudniejszy dla współczesnego czytelnika, ale wydaje się bardziej zachowywać styl Autora. Podobny w stylu jest tekst Emilie Griffin, ale już przekład Johnstona jest bardziej opisowy: „To, co opisuję tutaj jest kontemplacyjną pracą ducha. To jest to, co daje Bogu największą rozkosz (*delight*)”, zob. W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling*, s. 40, (tłumaczenie własne).

⁸⁹ J. MCCANN (ed.), *The Cloud of Unknowing and Other Treatises* (London 1952), s. 7, (tłumaczenie własne).

⁹⁰ J. MCCANN (ed.), *The Cloud of Unknowing and Other Treatises*, s. 8, (tłumaczenie własne).

⁹¹ Zob. J. MCCANN (ed.), *The Cloud of Unknowing and Other Treatises*, s. 8.

⁹² J. MCCANN (ed.), *The Cloud of Unknowing and Other Treatises*, s. 8, (tłumaczenie własne).

⁹³ W. JOHNSTON, *Mistycyzm Obłoku niewiedzy*, s. 36, (tłumaczenie własne).

przeciwników. Autor twierdzi nawet, że nie tylko trud kontemplacji jest miły Bogu, ale że przynosi również wiele korzyści i ludziom żyjącym na ziemi, i cierpiącym w czyśccu, i samemu modlącemu się. Wyjaśnia, że z tego powodu ta modlitwa bez słów jest znienawidzona przez demony, które, jak stwierdza, z wściekłością atakują modlącego się kontemplatyka, robiąc co tylko mogą, by w pracy kontemplacyjnej przeszkodzić (zob. Rozdział 3). Po przedstawieniu swoich argumentów Autor nalega, by się nie zniechęcać trudnościami, ale wytrwale podejmować próby skupienia się jedynie na Bogu, bez myślenia i analizowania, ale właśnie zapominając o wszystkim i koncentrując się wyłącznie na samym Bogu. Te same zalecenia, bardziej współczesnym językiem, przekazują autorzy *Centering Prayer*.

Autor *Chmury* ostrzega również, że także ludzki umysł może przeszkadzać w modlitwie kontemplacyjnej. Stale napływające myśli rozpraszają i odciągają uwagę od Boga ku różnym ludziom, rzeczom i kłopotom, jakie towarzyszą człowiekowi w życiu doczesnym. William Meninger musiał dobrze rozumieć te trudności, ponieważ poświęcił im dziewięć rozdziałów w swojej książce *The Loving Search for God* (zob. Chapter 5-13⁹⁴). Opisuje tam jak pracowity intelekt z pomocą pamięci i wyobraźni stale szuka prawdy, ale samego Boga dostrzec nie może, bo ograniczony rozum nie jest w stanie ogarnąć nieskończonego Boga. Intelekt poznaje prawdy o Bogu, ale te prawdy, choć wiodą do Boga, nie są Bogiem. To wola człowieka, „nasza władza kochania (*our loving power*)”⁹⁵, jak określa ją Meninger, szuka zjednoczenia z Bogiem i jest zdolna, „z pomocą łaski, wychodzić naprzeciw i objąć (*to reach out and embrace*) nieskończone dobro”⁹⁶.

Jak wspomniano, rozdział trzeci jest pierwszym z wielu, które opisują pracę kontemplatyka. Autor zaprasza tam do całkowitego skupienia się na Bogu, co pozwala oddać Mu wszystkie ludzkie władze (w tym umysł i wolę) w akcie zapomnienia o wszystkim innym. Takie „zapomnienie” jest jednak bardzo trudne dla człowieka, ponieważ przez umysł nieustannie płyną myśli. Autor zdaje sobie z tego sprawę, dlatego stara się wyjaśnić, jak ten cel osiągnąć (zob. Rozdziały 5 – 9, 31-32). Poucza on, że trzeba rozciągnąć pod sobą chmurę zapomnienia, by odgrodziła kontemplatyka od wszystkich myśli o czymkolwiek innym niż Bóg (tak jak chmura niewiedzy oddziela go od Boga), a następnie spychać pod nią wszystkie myśli, jakie nasuną się w czasie kontemplacji. Poleca także, że nawet myśli o Bogu, w innym czasie bardzo pomocne i uświęcające,

⁹⁴ Zob. W. MENINGER, *The Loving Search for God* (New York, London 2011), s. 5-15.

⁹⁵ W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. 8, (tłumaczenie własne).

⁹⁶ W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. 8, (tłumaczenie własne).

podczas kontemplacji powinny zostać „zrzucone w dół i zakryte chmurą zapomnienia”⁹⁷. Kiedy jest ich zbyt dużo, Autor radzi, „udawaj, że ich nawet nie zauważyłeś”⁹⁸, a kiedy żadne wysiłki nie pomagają, „padnij przed nimi i skul się jak jeniec albo tchórz pokonany w bitwie. Poddaj się. Zaakceptuj, że walczyć z nimi dłużej jest głupotą”⁹⁹, a wtedy sam Bóg przyjdzie z pomocą.

W podobny sposób problem rozpraszających myśli adresuje Thomas Keating. Radzi on, by zwyczajne myśli pojawiające się w świadomości ignorować, ale nie „z uczuciem irytacji czy zdenerwowania (*anxiety*), ale z akceptacją i spokojem”¹⁰⁰. Kiedy jednak przytłaczają swoją aktywnością, najlepiej to świadomie zauważyć i wytrzymać napięcie (*put up with them*), „pamiętając, że jeśli przeczekaasz, one wszystkie przepłyną. [...] Jeśli pozwolisz swojej uwadze płynąć z tym bólem przez kilka chwil, zwykle przemija. [...] zaakceptuj fakt, że czujesz ból”¹⁰¹, ponieważ skupienie uwagi na bólu pomoże wszystkim innym myślom zaniknąć, niejako schować się pod chmurą zapomnienia. Obaj autorzy mają więc podobny cel: pomóc osobie modlącej się uspokoić umysł na tyle, by skupił się na jednej rzeczy: na gorącym pragnieniu Boga. Autor *The Cloud* pisze, że „ta duchowa technika to nic innego jak intensywne pragnienie Boga”¹⁰², a Keating, że ma ona przywołać „twoją pierwotną intencję otwarcia się na Boga i oddania się Mu (*intention of opening to God and of surrendering to Him*)”¹⁰³.

W Rozdziałach 6-9 Autor *The Cloud* tłumaczy jeden z trudniejszych dla tych, którzy wychowali się w tradycji medytacji dyskursywnej, elementów swojego nauczania: dlaczego w kontemplacji należy unikać rozważań o Bogu i nawet najbardziej świętych myśli. Wyjaśnia, że nikt „nie potrafi myśleć o Bogu samym w sobie”¹⁰⁴ i chociaż uznaje,

⁹⁷ J. MCCANN (ed.), *The Cloud of Unknowing and Other Treatises*, s. 14, (tłumaczenie własne).

⁹⁸ C. ACEVEDO BUTCHER (ed.), *The Cloud of Unknowing. With the Book*, s. 74, (tłumaczenie własne).

⁹⁹ C. ACEVEDO BUTCHER (ed.), *The Cloud of Unknowing. With the Book*, s. 74-75, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁰ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s.55, (tłumaczenie własne).

¹⁰¹ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 58, (tłumaczenie własne).

¹⁰² C. ACEVEDO BUTCHER (ed.), *The Cloud of Unknowing. With the Book*, s. 74, (tłumaczenie własne).

¹⁰³ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 56, (tłumaczenie własne). Przy okazji warto wspomnieć, że Carmen Acevedo Butcher, tłumaczka *Chmury*, we „Wprowadzeniu” do swojego tłumaczenia wyjaśnia, że słowo „intencja (*intent*)” jakiego używa nasz anonimowy autor [w znaczeniu, że ma ono] pomagać nam wyciągnąć nasz umysł w kierunku Boga w kontemplacji i wzrastać duchowo” (C. ACEVEDO BUTCHER, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing. With the Book of Privy Counsel*, s. xxvii, (tłumaczenie własne)), zawiera rdzeń łacińskiego słowa *extendere*, (rozciągać). W języku polskim, tłumacze mówią o pragnieniu (Unolt) albo o dążeniu i wyteżeniu (Rostworowski), przez co ztraca się trochę myśl autora *Chmury*. Tylko Witold Ostrowski używa określenia „intencja sięgania do Boga”¹⁰³ (*Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 48). W nauczaniu Trapistów intencja w *Centering Prayer* jest słowem kluczowym, oddającym właśnie sens tego wyciągania (jak wyciąganie rąk) serca człowieka ku Bogu, tego miłostnego i bezinteresownego sięgania całym umysłem i całym sobą do Niego.

¹⁰⁴ E. GRIFFIN (ed.), *The Cloud of Unknowing*, s. 20, (tłumaczenie własne).

że takie rozważania są bardzo dobrą modlitwą, to w czasie kontemplacji należy skupić się jedynie na miłości do Boga, na tym, by uderzać „w tę grubą chmurę niewiedzy grotem miłosnego pragnienia”¹⁰⁵, albo „ostrą strzałą tęsknej miłości”¹⁰⁶. Nawet najświętsza myśl prowadzi do dialogu z własnymi myślami i zanim człowiek się zorientuje, strumień myśli zabierze go daleko od Boga. W efekcie, zamiast trwać w chmurze pragnąc jedynie Boga, będzie rozważać coraz to coś innego i coraz bardziej się rozpraszać. W Rozdziale 9 Autor wyjaśnia ten proces pisząc:

Jeśli zwykła myśl pojawia się, niezamaskowana, w twoim umyśle, rozpraszając cię i odwodząc twoją wolę i rozum daleko od Boga oraz osłabiając twoją zdolność, by kosztować się owocem Jego miłości, o ile bardziej będzie ci przeszkadzać (*will you be stymied*), jeśli w czasie pracy kontemplacyjnej z wolnej woli zajmiesz się myślami (*willingly cultivate thoughts*)¹⁰⁷.

Pomimo tego, że autor *Chmury* zaleca ignorowanie myśli, kładzie on nacisk na to, żeby zawsze, również w kontemplacji, pamiętać, kim jest Bóg, którego pragniemy, ten Trójjedyny „Bóg, który cię stworzył i odkupił”¹⁰⁸. Pamięć ta jednak ma być wewnętrzna, wynikająca z pewności, że to z tą, a nie inną osobą chcemy rozmawiać. Autor ciągle powtarza, że praca kontemplacyjna polega na szukaniu Boga, ale konkretnego Boga: w Trójcy Jedynego, objawionego przez Jezusa Chrystusa, który kocha człowieka i na którego miłość pragniemy odpowiedzieć miłością.

Dla Autora poznanie Boga w modlitwie kontemplacyjnej musi być poznaniem przez miłość, bo rozum w tym poznaniu tylko przeszkadza. Nie oznacza to, że odrzuca on poznanie Boga umysłem, on wręcz zakłada, że ktoś, kto podejmuje pracę kontemplacji, musi znać Boga Ojca, którego pragnie, oraz Jego Syna, skoro ma być „głęboko zdeterminowanym (*committed*) by naśladować Chrystusa”¹⁰⁹. Zaleca on też, by stale poszerzać swoją wiedzę religijną. Jednak w pamiętaniu Boga w dziele kontemplacji nie chodzi o medytację dyskursywną, analizowanie czy rozważanie Boga albo Jego przymiotów, ale o szukanie Go sercem, wzdychanie do Niego w chmurze ciemności. Dlatego pisze wprost, by w czasie modlitwy kontemplacyjnej „nie pozwolić żadnej innej myśli o Bogu zaprzętać umysłu. Naga intencja ku Bogu, pragnienie Jego samego

¹⁰⁵ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 46, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁶ E. GRIFFIN (ed.), *The Cloud of Unknowing*, s. 20, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁷ C. ACEVEDO BUTCHER (ed.), *The Cloud of Unknowing. With the Book*, s. 31, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁸ E. GRIFFIN (ed.), *The Cloud of Unknowing*, s. 22, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁹ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 35, (tłumaczenie własne).

wystarcza”¹¹⁰. Ten aspekt nauczania Autora, silnie go akcentując, Keating włączył do *Centering Prayer*.

Jak wspomniano, Autor wierzy, że praca kontemplacyjna przynosi Bogu największą radość i cieszy świętych i anioły. Twierdzi on też, że oczyszcza i wzmacnia duszę bardziej niż jakiegokolwiek inne formy modlitwy i praktyki religijne, że „żadne inne wysiłki (*discipline*) nie oczyszczą twojej duszy tak głęboko ani nie uczynią cię tak cnotliwym”¹¹¹. Taka modlitwa jest więc korzystna dla modlącego się i jest miła Bogu. Jest też ona, z Bożą pomocą, tak przyjemna, że człowiek sam jej pragnie i chętnie do niej wraca. Ale Autor *Obłoku* przestrzega, że początki najczęściej są trudne. Człowiek pragnie Boga i zanurza się w tę ciemną chmurę, ale nie czując Jego obecności, może się zniechęcić, bo nie rozumie, co się dzieje. Dlatego przygotowuje swojego ucznia na te trudności, tłumacząc mu, że kontemplacja,

kiedy Boża łaska pobudza twój entuzjazm, staje się najłżejszym możliwym rodzajem pracy i to pracą, którą najchętniej się wykonuje. Bez tej łaski jednak jest ona bardzo trudna i prawie, powiedzieć należy, poza twoim zasięgiem. Więc pilnie trwaj aż poczujesz radość w niej. Bo na początku to normalne, że nic się nie czuje, jedynie rodzaj ciemności w twoim umyśle, tę *chmurę niewiedzy*. Będzie ci się wydawać, że nic nie wiesz i nic nie czujesz oprócz nagiego dążenia (*naked intent toward*) do Boga w samej głębi swojej istoty. Bez względu jak się starasz, ta ciemność i ta chmura pozostanie między tobą i twoim Bogiem. Będziesz czuł frustrację, bo twój umysł nie będzie mógł Go objąć, a twoje serce delectować się radością Jego miłości. Ale naucz się czuć się swojsko w tej ciemności. Powracaj do niej tak często jak tylko możesz, pozwalając swemu duchowi wołać Tego, którego kochasz. Dlatego, że jeśli w tym życiu masz nadzieję poczuć i zobaczyć Boga jakim On jest sam w sobie, to musi to być w tej ciemności i w tej chmurze. Jeśli jednak będziesz się starał zanurzyć (*fix on*) swoją miłość w Nim i zapomnieć o wszystkim innym (co stanowi pracę kontemplacji, do podjęcia której cię namawiałem), jestem pewien, że Bóg w swojej dobroci przyniesie ci głębokie doświadczenie samego siebie¹¹².

Przestrzega więc on, że kontemplacja to nie tylko przyjemne odczucia, ale że łączy się z nią wysiłek i frustracja¹¹³. Namawia jednak, by w niej wytrwać.

¹¹⁰ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 48, (tłumaczenie własne).

¹¹¹ C. ACEVEDO BUTCHER (ed.), *The Cloud of Unknowing. With the Book*, s. 12, (tłumaczenie własne).

¹¹² W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 40-41, italic w oryginale, (tłumaczenie własne).

¹¹³ Propagatorzy *Centering Prayer*, choć wspominają trudności towarzyszące praktyce, koncentrują się bardziej na tym, by osoby ją uprawiające pozwoliły sobie zaakceptować to, co czują i co przeżywają. Keating, jak autor *Chmury*, ostrzega, że zwłaszcza na początku praktyki myśli mogą utrudniać modlitwę, mówi nawet o „wielkiej bitwie z myślami” (T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 53, (tłumaczenie własne)), ale prosi, żeby się z tym pogodzić i „nie przywiązywać się do myśli, które napływają i odpływają” (T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 53, (tłumaczenie własne)). Podobnie Pennington, odwołując się właśnie do *The Cloud* przyznaje, że podczas *Centering Prayer*, szczególnie na początku, często nie czuje się Bożej obecności. Píše, że wtedy „czujemy tylko ciemność, [ale że to] w tej ciemności nasza miłość sięga pragnieniem ku Bogu” (M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 50, (tłumaczenie własne)).

Dla Autora *The Cloud* jest bardzo ważne, żeby z jego rad korzystały wyłącznie osoby, które, podobnie jak młody adresat dzieła, osiągnęły wyższe stany życia i które naprawdę czują powołanie do modlitwy kontemplacyjnej. Jak wspomniano, już w *Przedmowie* prosi, żeby czytały ją jedynie osoby prawdziwie i szczerze pragnące naśladować Chrystusa¹¹⁴. Acevedo Butcher w *Przypisach do Wstępu* wprawdzie pisze, że jego żądanie tłumaczy fakt, że w średniowieczu książki były bardzo cenne, przechowywane w zamkniętych szafkach pod opieką zakonnego bibliotekarza¹¹⁵, wydaje się jednak, że chodzi mu raczej o zaadresowanie *Chmury* do bardzo specyficznego czytelnika. Wagi takiemu przypuszczeniu dodaje prośba Autora, by jego praca była czytana w całości by uchronić się przed błędnymi wnioskami, przy czym podkreśla, że w żadnym wypadku nie kieruje swojego dzieła do ludzi pełnych trosk codziennego życia, i wolałby, żeby oni go nie czytali.

Podobny wydzźwięk ma Rozdział 21, w którym Autor rozróżnia trzy sposoby życia: aktywne (czynne), kontemplacyjne i trzeci sposób życia, łączący elementy obu, to znaczy przestrzeń, w której osoby aktywne modlą się głębiej (wyższy stopień życia czynnego), a osoby kontemplatywne podejmują konieczne działania (niższy stopień życia kontemplacyjnego). To rozróżnienie zdaje się sugerować, że według Autora istnieje granica, którą trudno osobie czynnej przekroczyć w modlitwie (a osobie kontemplacyjnej w działaniu). Pisze on, że ten trzeci stan, stan pomiędzy aktywnością a kontemplacją określa, jak „daleko osoba czynna może posunąć się w kontemplacji, bez wyjątkowej interwencji specjalnej łaski”¹¹⁶. Wydaje się więc, że Autor przestrzega osoby świeckie, zanurzone w codziennych obowiązkach, przed podjęciem modlitwy kontemplacyjnej. W tym kontekście warto zauważyć, że Janusz Waclaw Koralewski wprawdzie także uważa, że autor *Obłoku* adresuje swoje dzieło do ludzi o specjalnym powołaniu do głębokiej modlitwy, ale otwiera modlitwę kontemplacyjną także tym osobom, które prowadząc aktywne życie, weszły już na wyższy stopień tego życia (trzeci sposób życia). Pisze:

Autor tych pism [*Chmury* i *Listów*] świadomie przeznaczył je przede wszystkim dla kontemplatyków, a więc dla tych, którzy prowadzą życie poświęcone Bogu i dla tych, którzy wprawdzie jeszcze nie są kontemplatykami, ale żyją na wyższym stopniu życia czynnego i jednocześnie niższym stopniu życia kontemplacyjnego¹¹⁷.

¹¹⁴ Zob. W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 35-35.

¹¹⁵ Zob. C. ACEVEDO BUTCHER, „Notes”, *The Cloud of Unknowing. With the Book*, przypis 1 do *Preface*, s. 232, (tłumaczenie własne).

¹¹⁶ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 67, (tłumaczenie własne).

¹¹⁷ J.W. KORALEWSKI, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy* (Tyniec 2011), s. 9.

Jeśli przyjąć założenie, że Autor przestrzega osoby świeckie, zanurzone w codziennych obowiązkach przed podjęciem modlitwy kontemplacyjnej, ograniczając ich jedynie do modlitwy na wyższym stopniu życia czynnego, to dostrzegamy tu różnicę między *Obłokiem* a *Centering Prayer*. Twórcy CP otwierają bowiem drogę do modlitwy kontemplacyjnej wszystkim, którzy jej poszukują, zarówno osobom, które poświęciły się kontemplacyjnemu życiu zakonnemu, jak i osobom czynnym w świecie, ale szukającym Boga w głębokiej modlitwie. Jeśli jednak Koralewski ma rację, to *Chmura niewiedzy* jest napisana także dla ludzi, którzy żyją w świecie prowadząc moralne i pobożne życie, jednocześnie szukając modlitwy kontemplacyjnej.

2.1.4. Źródła, na jakich opierał się autor *The Cloud of Unknowing*

Analiza dzieł, na których mógł się opierać autor *Obłoku niewiedzy*, jest istotna ze względu na fakt, że jeśli *Centering Prayer* jest oparta na *The Cloud*, musi być także zakorzeniona w jego źródłach. Dlatego ważne jest zidentyfikowanie treści zawartych w *Chmurze*, jakie mogły zostać zaczerpnięte od pisarzy, których twórczość poprzedza naszego anonimowego autora, jak również przebadanie wpływu, jaki mogli oni wywrzeć na jego myśl.

Analitycy *The Cloud* wyróżnili wiele takich wpływów. Niektóre z nich są wymienione w dziełach Autora przez niego samego. Zauważa to Clifton Wolters stwierdzając, że:

Różne rozpoznawalne źródła przyczyniły się do powstania serii pism związanych z *Obłokiem* i w różnych utworach autor sam to uznaje. Tak więc wspomina Pseudo-Dionizego i św. Augustyna w *Obłoku* (rozdziały 70 i 75), św. Bernarda w *Poufnej radzie* [*The Book of Privy Counseling*] (rozdz. 7), opata Tomasza Gallusa (z Vercelli) w prologu do przekładu *Mistycznej teologii*, św. Tomasza z Akwinu w *Liście o modlitwie*. [...] Uważa się, że na *Obłok* wpłynęło *De adhaerendo Deo*¹¹⁸ i że można wyczuć u niego ujęcie Guigona II, przeora Grande Chartreuse i autora *Scala claustralium* (zm. 1193), i św. Grzegorza, biskupa Nyssy (ok. 330-395) oraz Grzegorza, papieża (ok. 540-604) w poszczególnych dziełkach. Ale korzenie nauki *Obłoku* sięgają nie do autorytetów tutaj wymienionych, lecz do dwóch wielce wpływowych pisarzy, których oddziaływanie na średniowieczną i mistyczną teologię nie da się dokładnie wymierzyć. Bliższy naszemu autorowi w czasie jest Ryszard ze św. Wiktora, w zapleczu zaś jego wielu myśli, a także *Obłoku*, znajduje się Dionizy z szóstego stulecia¹¹⁹.

¹¹⁸ W przypisie 14 redaktor polskiego wydania wyjaśnia, że jest to „dzieło Jana z Kastl (O przystępowaniu do Boga)” - zob. W. JOHNSTON, *Mistyctwz Obłoku*, s. 32, ale Clifton Wolters uważa, że na *Obłok* wpłynęło „*De adhaerendo Deo* św. Alberta Wielkiego” - zob. „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 10.

¹¹⁹ C. WOLTERS, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 11.

Rzeczywiście, Autor w Rozdziale 70 przyznaje, że wszystko, co zawiera jego dzieło można znaleźć „u świętego Dionizego”¹²⁰. Píše on, że „każdy, kto czyta księgę Dionizego¹²¹, znajdzie tam potwierdzenie wszystkiego, czego od początku do końca tej książki starałem się nauczyć”¹²². Wielu badaczy podkreśla rolę teologii Dionizego wskazując, że przenika ona treść *Chmury*. Koralewski stwierdza, że:

Autor zapożyczył od niego [Pseudo-Dionizego] nawet samo pojęcie «chmury niewiedzy». [...] Autor idąc za nim, przyjmuje, że Bóg, będąc Światłością, zamieszkuje w niedostępnej światłości, a ona świeci w ciemnościach naszego nierozumienia. Same ciemności, sama chmura, nie są Bogiem, ale są w przestrzeni między Bogiem a nami¹²³.

Łączenie Bożej Światłości z ciemnością ludzkiego nierozumienia Boga jest zgodne z teologią chrześcijańską i jej doktryną niepoznawalności Boga. Niemożność poznania Boga rozumem jest kluczowym elementem chrześcijańskiej teologii apofatycznej, nazywanej też teologią negatywną. Według niej człowiek, ze względu na ograniczone możliwości poznania, nie jest w stanie ogarnąć Boga rozumem, ponieważ jest On niepojęty. Zawsze więc będzie zasłonięty chmurą, przez którą ludzki rozum nie potrafi się przebić. Autor *Obłoku* pisze: „Św. Dionizy powiedział, «Najbardziej boska wiedza o Bogu jest ta, którą się poznaje przez niewiedzę»”¹²⁴. Noetinger przyznaje, że Pseudo-Dionizy jest uważany za twórcę teologii negatywnej, a przez całe średniowiecze uważano go, „pomimo trudności i niejasności jego myśli [...] za księcia Mistyków”¹²⁵. On sam jednak jest przekonany, że korzenie tej teologii są dużo starsze. Jak wyjaśnia, Dionizy nie może być jej autorem, choć zawarł ją w swojej *Teologii mistycznej*, ponieważ jej treści pochodzą „ze źródeł dawniejszych, bo już Klemens Aleksandryjski, żyjący na przełomie drugiego i trzeciego wieku, zna te zasady [i to on] chyba wśród świętych Ojców pierwszy powiedział, że «o Bogu wiemy raczej to, czym nie jest, aniżeli to czym jest»”¹²⁶. Noetinger cytuje fragment, w którym Klemens wyjaśnia, że o Bogu można mówić jedynie przez analogię:

¹²⁰ W angielskich wydaniach *The Cloud* występuje imię Denis z przymiotnikiem święty, ale wszyscy komentatorzy wskazują, że chodzi o autora *Mistycznej Teologii*, za którego przez wieki uznawano Dionizego Areopagitę, wspomnianego w Dziejach Apostolskich (Dz. 17, 34 n). Dopiero w szesnastym wieku zaczęto kwestionować jego apostołskie pochodzenie i od tego czasu nazywa się go Pseudo-Dionizym, a jego życie i twórczość lokuje się w VI wieku.

¹²¹ W wersjach A. Baker, E. Griffin i W. Johnston użyte jest imię *St. Denis*; tylko C. Acevedo Butcher używa imienia *St. Dionysius*

¹²² W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 127. (tłumaczenie własne).

¹²³ J.W. KORALEWSKI, „Wprowadzenie do «Chmury niewiedzy»”, *Chmura niewiedzy* (Tyniec 2011), s. 13-14.

¹²⁴ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 127, (tłumaczenie własne).

¹²⁵ M. NOETINGER, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy i listy*, s. 14.

¹²⁶ M. NOETINGER, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy i listy*, s. 16.

im bardziej zbliżamy się do Niego, tym lepiej widzimy, że jest On ponad wszystkie nasze myśli. Aby Go zobaczyć, trzeba wejść razem z Mojżeszem w ciemność obłoku, co [...] stanowi specyficzne działanie wiary. Ona się wznosi do pojęć prostych i uniwersalnych w oparciu o zasady nie podlegające udowodnieniu, według definicji wiary danej przez św. Pawła, który mówi, że wiara jest pewnością rzeczy, których nie widzimy. Ona niczego nie udowadnia, ale ma większą pewność aniżeli ci, którzy udowadniają, ponieważ wierzy prawdziwemu Nauczycielowi, którym jest Jezus Chrystus, przez kontemplację¹²⁷.

W powyższym fragmencie Klemensa pojawia się określenie „ciemność obłoku” sugerując, że nawet ono może być starsze niż dzieła Pseudo-Dionizego. Noetinger dodaje, że

[w] tych wywodach Klemensa Aleksandryjskiego mamy w skrócie całą naukę wyżej podaną i całość doktryny Dionizego, który – jak widzimy – jedynie rozbudował, rozszerzył i ujął w formuły niekiedy wspaniałe, a niekiedy trochę przesadne kilka słów tego wielkiego doktora i świętego kapłana Kościoła Aleksandryjskiego¹²⁸.

Na starożytność myślenia apofatycznego wskazuje też William Johnston, kiedy pisze, że autor *Obłoku niewiedzy*

należy do kierunku w mistycyzmie znanego jako apofatyczny ze względu na tendencję do podkreślania, że Bóg jest najlepiej poznawalny przez negację – możemy wiedzieć, czym Bóg nie jest, o wiele bardziej, niż czym Bóg jest. Jego doktryna należy do długiej tradycji ciągnącej się od Grzegorza z Nyssy i Pseudo-Dionizego po mistyków nadreńskich, która później, po drugiej stronie Pirenejów, w szesnastowiecznej Hiszpanii, osiąga wspaniałą szczyt w dziele św. Jana od Krzyża¹²⁹.

Wszyscy ci badacze zgadzają się więc, że *The Cloud* mieści się więc w nurcie chrześcijańskiej teologii negatywnej.

W 1924 roku opat Justin McCann przetłumaczył i wydał *The Cloud* i *The Epistle of Privy Counsel*. McCann wyjaśnia, że w swojej pracy opierał się na manuskryptach¹³⁰ dzieł anonimowego autora. W oparciu o swoje badania stwierdza, że autor *Obłoku* musiał znać nie tylko pisma Pseudo-Dionizego, ale również komentarze na temat dzieł Areopagity. Pisze, że autor *Chmury*

używa dwunastowiecznej wersji łacińskiej [*Mystica Theologia*] Johannes Sarracenus a i trzynastowiecznej łacińskiej parafrazy Thomasa Gallusa, kanonika od Świętego Wiktora, który został opatem Świętego Andrzeja w Vercelli (1219-46). Ta parafraza była szeroko rozpowszechniona pod tytułem *Extractio Vercellensis*. Mniej znane i używane były obszerne komentarze do Dionizego napisane przez samego opata Thomasa; ale nasz autor pokazuje, że znał je również. Wreszcie wspomnimy jeszcze jednego Wiktoryna, specjalistę teologii duchowości, Richarda od Świętego Wiktora. Jemu zawdzięczmy kilka

¹²⁷ M. NOETINGER, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy i listy*, s. 16-17.

¹²⁸ M. NOETINGER, „Wstęp”, *Chmura niewiedzy i listy*, s. 17.

¹²⁹ W. JOHNSTON, *Mistycyzm Obłoku*, s. 21.

¹³⁰ J. McCann wyjaśnia, że „kiedy przygotowywał [pierwsze wydanie swojej pracy], żadne z tekstów [jakie prezentuje] nie zostało jeszcze wydrukowane w swojej oryginalnej formie”, zob. J. MCCANN, „Preface” s. v, (tłumaczenie własne). McCann dodaje, że wydanie z 1952 zostało zweryfikowane w oparciu o naukową edycję Phyllisa Hodgsona, zob. przypis 1, s. v.

rozdziałów *Chmury* i wiele przypadkowych zapożyczeń [...] Co więcej, *Benjamin* Autora jest wolnym tłumaczeniem *Benjamina Mniejszego* Richarda¹³¹.

Także McCann potwierdza więc chrześcijańskie korzenie dzieł Autora. Co więcej, do swojego wydania dołącza on tłumaczenie *Mystica Theologia* Pseudo-Dionizego, wraz z komentarzem do *Chmury* autorstwa średniowiecznego benedyktyna, o. Augustine'a Bakera, zatytułowanym *Secretum Sive Mysticum*. Baker w *Prologu* (z 1629 roku) stwierdza, że „*Chmura* jest komentarzem do [*Teologii mistycznej* świętego Denisa]”¹³².

Komentarz Bakera jest dowodem zainteresowania, jakim *Chmura* cieszyła się już w średniowieczu. Pokazuje on, że była ona już wtedy opracowywana i analizowana w kontekście dzieł chrześcijańskich mistrzów duchowości. Tym samym McCann przedstawia silne dowody wspierające opinie, że autor *The Cloud* opierał się na uznanych chrześcijańskich tekstach mistycznych, w tym Pseudo-Dionizego. Można więc stwierdzić, że większość badaczy dzieł anonimowego Autora nie ma wątpliwości, że jego twórczość przynależy do klasycznego nurtu chrześcijańskiej tradycji mistycznej. Na tej podstawie można wyciągnąć wniosek, że także *Centering Prayer*, oparta na *Chmurze*, mieści się w tym samym nurcie chrześcijańskiego mistycyzmu.

2.1.5. Warunki konieczne do podjęcia pracy/dzieła kontemplacji.

Zarówno autor *Chmury*, jak i autorzy *Centering Prayer* kładą nacisk na spełnienie pewnych warunków koniecznych do otwarcia się na ten rodzaj modlitwy. Chodzi o szczere pragnienie serca, które całym sobą szuka Boga. Wolters podsumowuje sposób, w jaki Autor opisuje postawę osoby, która może skorzystać z jego rad i poświęcić się kontemplacji, pisząc, że postawa ta „musi być postawą stęsknionego pragnienia i miłości Boga. Pociągnie ona za sobą duchową czujność, zapomnienie o przeszłości, oddaną wolę i postanowienie, żeby sięgnąć do Boga w intelektualnej ciemności «obłoku niewiedzy»”¹³³. Nacisk na podobną postawę kładą również twórcy *Centering Prayer*, którzy nawet nazywają swoją modlitwę „miłosnym poszukiwaniem Boga”¹³⁴ (William Meninger) i „zaproszeniem do miłości”¹³⁵ (Thomas Keating). *The Cloud* jest skierowana,

¹³¹ J. MCCANN, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and Other Treatises*, s. ix, (tłumaczenie własne).

¹³² A. BAKER, „Secretum Sive Mysticum”, *The Cloud of Unknowing and Other Treatises*, s. 151, (tłumaczenie własne).

¹³³ C. WOLTERS, „Wprowadzenie”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 27.

¹³⁴ Zob. W. MENINGER, *The Loving Search for God*.

¹³⁵ Zob. T. KEATING, *Invitation to Love*.

jak pisze w *Prologu* jej Autor, do „osoby głęboko oddanej (*deeply committed to*) perfekcyjnemu naśladowaniu Chrystusa, [...] osoby, która ponad dobre uczynki życia aktywnego przedkłada (*has resolved to*) podążanie za Chrystusem (tak daleko jak jest to po ludzku możliwe z Bożą łaską) w najskrytsze głębin kontemplacji”¹³⁶. Autor dodaje, że nawet dobrzy ludzie, jeśli są zanurzeni w aktywnościach tego świata, mogą odkryć, że „ta książka nie jest dostosowana do ich potrzeb”¹³⁷.

Rzeczywiście, są w świecie głosy, które wyrażają opinię, że modlitwa chrześcijańska powinna być wyrażana słowami, bo kontemplacja jest „stratą czasu”¹³⁸. Ogromne zainteresowanie modlitwą medytacyjną pokazuje jednak, że dzisiaj coraz więcej ludzi żyjących w świecie pragnie „podążać za Chrystusem [...] w najskrytsze głębin kontemplacji”¹³⁹. Tym, którzy podważają potrzebę modlitwy kontemplacyjnej, zwłaszcza u ludzi świeckich, odpowiada Wojciech Giertych, mówiąc:

Modlitwa kontemplacyjna nie jest [...] przeznaczona dla tytanów ducha, nie wymaga skomplikowanych technik medytacyjnych. Życie z Bogiem nie jest sprawą wyjątkową, zarezerwowaną dla dusz wybranych, nadzwyczajnych. Gdyby tak było, chrześcijaństwo spadłoby do roli gnozy – jakiejś ukrytej wiedzy tajemnej, dostępnej dla niektórych tylko ludzi. Ich wyjątkowość z natury rzeczy rodziłaby pychę – wynoszenie się z pogardą nad całą resztę świata, uważaną za *massa damnata*. [...] Droga wiodąca do mistycznego zjednoczenia z Bogiem nie jest drogą charyzmatyczną, nadzwyczajną, wymagającą nietypowych łask. Stoi otworem przed każdym, kto pragnie na nią wejść. [...] Mamy tylko trzy sposoby dotykania Boga – mamy wiarę, nadzieję i miłość, a z nich największa jest miłość (1 Kor 13, 13). *Obłok niewiedzy* uczy takiej modlitwy, w której cnoty teologiczne ogarniają człowieka coraz szerzej i Bóg coraz bardziej staje w Centrum ludzkiej, duchowej dynamiki¹⁴⁰.

Giertych pokazuje, że modlitwa kontemplacyjna jest otwarta dla każdego, kto pragnie i szuka bliskości z Bogiem. Jego argumenty, jak również sposób ich przedstawiania bardzo przypominają nauczanie Trapistów o *Centering Prayer*.

The Cloud of Unknowing stawia jednak wymagania w stosunku do tych, którzy chcieliby podjąć się modlitwy kontemplacyjnej. Została ona napisana dla konkretnej osoby, dwudziestoczteroletniego ucznia, którego Autor znał osobiście i dużo o nim wiedział. W jego ocenie, jak pisze, rozwój duchowy tego młodzieńca osiągnął poziom, na którym powinien on podjąć się wysiłku kontemplacji i dlatego go do tego namawia.

¹³⁶ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 35 (tłumaczenie własne).

¹³⁷ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 36, (tłumaczenie własne).

¹³⁸ E. MARECHAL – F.M. STITELER, „Our Lady of the Holy Spirit”, *As We Knew Him*, s. 29, (tłumaczenie własne).

¹³⁹ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 35 (tłumaczenie własne).

¹⁴⁰ W. GIERTYCH, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy*, s. 7-8.

Można więc wyciągnąć wniosek, że według Autora osiągnięcie odpowiedniego poziomu duchowego jest warunkiem podjęcia pracy kontemplacyjnej.

Janusz W. Koralewski zdaje się myśleć podobnie, ponieważ we *Wstępie do Chmury niewiedzy* stwierdza, że anonimowy autor tego dzieła przeznaczył je dla osób na wyższym poziomie rozwoju duchowego. Sam Autor powtarza wielokrotnie w całej swojej książce, że człowiek musi najpierw poznać Boga rozumem, pokochać Go i pragnąć Go dla Niego samego. Na przykład w rozdziale trzecim pisze, że Adresat jego dzieła (więc i wszyscy następni jego adresaci) powinien najpierw osiągnąć stopień życia na tyle oddany Bogu („życia konsekrowanego i poświęconego służbie Bogu w sposób specjalny i bardziej duchowy”¹⁴¹) i na tyle rozwinąć się w swoim wewnętrznym życiu duchowym, by mógł starać się osiągnąć doskonały stan życia, i by w pokorze (zob. Rozdział 2) „kierować swoje miłosne pragnienie ku najwyższemu i ostatecznemu sposobowi życia”¹⁴². Przez ten „sposób” Autor rozumie stan, w którym człowiek oddaje się całkowicie Bogu, a jego serce przepelnia pragnienie, dane mu przez samego Boga, by Go kochać i szukać nieustannie „wznosząc swoje serce do Pana [...] dla Niego samego, a nie Jego darów”¹⁴³.

Jego argumentacja sugeruje, że oczekuje on od człowieka wysiłku i pracy duchowej, które mają przygotować go do modlitwy kontemplacyjnej. Trzeba zauważyć, że Trapiści są mniej wymagający. Nie pytają o to, gdzie kto jest na drodze do Boga, jakby wierzyli, że ludzie szukający głębszej modlitwy musieli otrzymać to pragnienie od Boga i że jest to prawdziwie pragnienie, by szukać właśnie Jego (a nie na przykład mistycznych doznań). Proponując im *Centering Prayer* jako drogę, nie stawiają więc wstępnych warunków, choć oczekują, że skutkiem praktykowania CP będzie rozwój duchowy i cnotliwe życie. Odnosi się wrażenie, że pokładają oni nadzieję w Bogu, że to On sam tych ludzi poprowadzi.

Dla Autora *The Cloud* ważna jest także postawa, z jaką człowiek ma się modlić. Musi to być postawa pełna pokory. Bardzo mocno podkreśla on potrzebę szczerości wobec siebie i wobec Boga, by nie ulec grzechowi pychy. Trzeba zawsze pamiętać kim się jest (nędznym człowiekiem) i kim jest Bóg i całym sercem starać się być „pokornym i miłującym swojego duchowego Oblubieńca, to znaczy wszechmocnego Boga, Króla królów i Pana panów, tak jak On”¹⁴⁴ był pokornym, zniżając się z miłością do poziomu człowieka. Rozdział 2, zatytułowany „Krótkie nakłanianie (*exhortation*) do pokory

¹⁴¹ Zob. P. ROSTWOROWSKI (ed.), *Chmura niewiedzy* (Tyniec 2011), s. 22, (tłumaczenie P. Rostworowski).

¹⁴² W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 38, (tłumaczenie własne).

¹⁴³ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 40, (tłumaczenie własne).

¹⁴⁴ E. GRIFFIN (ed.), *The Cloud of Unknowing* s. 8, (tłumaczenie własne).

i do ćwiczenia opisanego w tej książce”¹⁴⁵ jest poświęcony właśnie pokorze. Potrzeba pokory przewija się przez stronic dzieła wielokrotnie, w Rozdziałach 13-15 jest dokładniej omówiona, a w Rozdziale 24 Autor podsumowuje jej wagę pisząc, że „doskonała pokora jest integralną częścią prostej ślepej miłości kontemplatyka”¹⁴⁶. Bez tej pokornej, skierowanej jedynie na Boga miłości nie można Go kontemplować, ponieważ zawsze własne pragnienia będą przeszkadzać. Tymczasem prawdziwy kontemplatyk

nie szuka osobistej korzyści ani uwolnienia od cierpienia. On pragnie tylko i wyłącznie Boga. Jest tak zafascynowany Bogiem, którego kocha i tak jest zatroskany, by Jego wola spełniała się na ziemi, że ani nie zauważa, ani nie dba o swój spokój czy niepokój¹⁴⁷.

Anonimowy pisarz zaleca też szukanie z pokorą przewodnictwa doświadczonej osoby, która umiałaby doradzić kontemplatykowi jak ma postępować w swoim rozwoju duchowym. W Rozdziale 45 ostrzega niedoświadczonego kontemplatyka, że może zostać zwiedziony, jeśli nie jest „ciągle uważny i wystarczająco szczery, by szukać niezawodnego kierownictwa, [bo zawsze istnieje] niebezpieczeństwo, że może zniszczyć swoją siłę fizyczną i wpaść w nienormalność umysłową przez pychę, zmysłowość i zarozumiałą sofistykę”¹⁴⁸. W praktyce modlitwy kontemplacyjnej człowiek musi stawić czoła swoim własnym słabościom i, jak pisze Autor,

zdradliwości rzekomych doświadczeń i fałszywej wiedzy, które występują pod niezliczonymi przebraniem i niuansami zależnie od różnych mentalności i usposobienia tych zwodzonych, podobnie jak prawdziwe doświadczenie przyjmuje wiele różnych subiektywnych form¹⁴⁹.

Autor ostrzega więc przed pokusami interpretowania doświadczenia w modlitwie kontemplacyjnej jako czegoś specjalnego, jednocześnie nalegając, by stale pamiętać, że mogą one zwodzić człowieka i odwodzić go od Boga zamiast do Niego prowadzić.

Podsumowując można stwierdzić, że anonimowy autor zakłada, że dopiero, kiedy człowiek rozwinie swoje życie duchowe i modlitewne, oraz w pokorze, pod wpływem łaski Bożej i pod przewodnictwem duchowego kierownika poczuje pragnienie modlitwy kontemplacyjnej, może on szukać sposobu i używać metod przygotowujących do i otwierających na samą kontemplację.

¹⁴⁵ E. GRIFFIN (ed.), *The Cloud of Unknowing*, s. 8, (tłumaczenie własne).

¹⁴⁶ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 70, (tłumaczenie własne).

¹⁴⁷ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 71, (tłumaczenie własne).

¹⁴⁸ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 94, (tłumaczenie własne). Słownik języka polskiego definiuje termin sofistyka m. in. jako „posługiwanie się pokrętnymi argumentami w celu udowodnienia fałszywej tezy”. Zob. <https://sjp.pl/sofistyka>

¹⁴⁹ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 95, (tłumaczenie własne).

W „pracy” kontemplacyjnej człowiek ma „wznies swoje serce do Pana”¹⁵⁰, pragnąc tylko i jedynie Boga. Cała uwaga i wszystkie pragnienia duszy mają być skoncentrowane na Nim. Kiedy to się uda, umysł człowieka ogarnia jakby ciemność, którą Autor nazywa „chmurą niewiedzy”. Jednocześnie stwierdza, że „tak, jak *chmura niewiedzy* leży ponad tobą, między tobą a twoim Bogiem, tak musisz uformować *chmurę zapomnienia* poniżej siebie, między sobą a każdą rzeczą stworzoną”¹⁵¹. Każdą myśl, jaka przyjdzie do głowy, nawet najświętszą myśl o Bogu, Autor zaleca by zepchnąć pod tę chmurę zapomnienia. Kiedy człowiek pragnie jedynie Boga, a „cała jego intencja skierowana jest na Boga, ta prosta miłość uderza nieustannie w ciemną *chmurę niewiedzy*, pozostawiając wszystkie dyskursywne myśli poniżej *chmury zapomnienia*”¹⁵², otwierając człowieka na Bożą obecność w modlitwie kontemplacyjnej.

„Miejsce” kontemplacji, jakie wyłania się z nauki Autora, to niejako „przestrzeń” między chmurą niewiedzy a chmurą zapomnienia, w której jedyna aktywność umysłu i serca to poryw miłości w kierunku Boga, „naga intencja ku Bogu, samo pragnienie Boga”¹⁵³, „nic więcej niż naga intencja ku Bogu dla Niego samego”¹⁵⁴, „naga intencja, ponieważ jest ona całkowicie bezinteresowna”¹⁵⁵. Nie jest to więc nic-nie-robienie czy marnowanie czasu. William Johnston, w swojej książce *Being in Love*, zauważa, że kiedy autor *Chmury*, „zagorzały tomista, mówi o «nagiej intencji wyciągającej się (*stretching out*) ku Bogu» [... czy] o nagiej intencji woli, [... to] ma na myśli akt miłości”¹⁵⁶.

Można więc stwierdzić, że według Autora *The Cloud*, modlitwę kontemplacyjną może podjąć osoba, która pragnie Boga całym swoim sercem i która stara się perfekcyjnie naśladować Chrystusa. Nawet osoba, która prowadzi aktywne życie, może praktykować taką modlitwę, jeśli spełnia te warunki. Musi jednak starać się być szczerą wobec siebie i pokorną wobec Boga, musi też szukać wsparcia w kierownictwie duchowym. Dla Autora ważne jest też, co wielokrotnie podkreśla, by modlitwa kontemplacyjna była zanurzona w życiu Kościoła, w sakramentach, liturgii i modlitwie Kościoła.

¹⁵⁰ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 40, (tłumaczenie własne).

¹⁵¹ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 45, italic w oryginale (tłumaczenie własne).

¹⁵² W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 70, italic w oryginale (tłumaczenie własne).

¹⁵³ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 48, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁴ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 71, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁵ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 71, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁶ W. JOHNSTON, *Being in Love. The Practice of Christian Prayer* (London 1988), s. 58, (tłumaczenie własne).

2.1.6. Metoda powtarzania prostego, jednosylabowego słowa.

Twórcy *Centering Prayer* często powtarzają, że ich metoda jest oparta na (*based on*)¹⁵⁷ książce, albo że pochodzi z (*is drawn from*)¹⁵⁸ książki *The Cloud of Unknowing*. Nie widzą oni jednak w tym dziele przewodnika jasno przedstawiającego technikę modlitwy. Pomimo tego dostrzegają zawartą w nim „prostą formę modlitwy [...] w której pojedyncze słowo jak «Bóg» albo «Miłość» (*Love*) wyraża «czystą (*naked*) intencję skierowaną do Boga»¹⁵⁹, a ciągle powtarzanie tego słowa w czasie modlitwy pomaga utrzymać całą uwagę na Bogu.

Intencja dla Autora *Chmury* jest istotnie bardzo ważna. Wyraża ona pragnienie Boga i nadaje używanemu słowu jego znaczenie¹⁶⁰. Píše on:

Całkowite skupienie (*intent*) na Bogu, ta prosta miłość uderza bezustannie w ciemną chmurę niewiedzy, pozostawiając wszystkie dyskursywne myśli pod chmurą zapomnienia. Teraz, kiedy miłość kontemplacyjna pielęgnuje pokorę, stwarza praktyczne dobro, zwłaszcza miłosierdzie (*charity*). Bo prawdziwe miłosierdzie (*charity*) kocha Boga dla Niego samego, ponad wszystkie rzeczy stworzone i kocha drugiego człowieka, ponieważ takie jest prawo Boga. W pracy kontemplacyjnej Bóg jest kochany ponad każde stworzenie, w czysty i prosty sposób dla Niego samego. Prawdziwie, samym sercem tej pracy nie jest nic innego, tylko czysta intencja (*a naked intent*) skierowana ku Bogu dla Niego samego. Nazywam ją czystą intencją, ponieważ jest całkowicie bezinteresowna¹⁶¹.

Powtarzane słowo jest więc stałym powracaniem do tego ogromnego pragnienia Boga, Ukochanego. Ta bezinteresowna intencja kochania Boga ponad wszystko, powtarzana w wolności i pokorze jest wyrażona w powtarzaniu wybranego słowa.

Pennington podkreśla, że w *Obłoku* „nie znajdujemy precyzyjnych instrukcji”¹⁶², ponieważ jego zdaniem Autor *Chmury niewiedzy* zakłada, że jego Uczniowi przekazano już wcześniej wiele pouczeń, jak się modlić. Zauważa on, że podobnie jest z dziełami opisującymi Modlitwę Jezusową: „żaden ojciec duchowy nie starałby się nauczyć Modlitwy Jezusowej z książki [...] Teksty mają jedynie wspomagać ucznia w jego doświadczeniu i pomóc mu umiejscowić praktykę w kontekście jego całego życia”¹⁶³. Tłumaczy, że takie modlitwy z zasady są owocami tradycji i jako takie powinny

¹⁵⁷ Zob. T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 1.

¹⁵⁸ Zob. M.B. PENNINGTON, „Centering Prayer”, *Finding Grace at the Center*, s. 34.

¹⁵⁹ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xvi-xvii, (tłumaczenie własne). Keating oparł teologię *Centering Prayer* właśnie na intencji. To intencja oddania się Bogu jest sednem i sercem tej modlitwy-metody; wpływa to bezpośrednio z nauki Autora *Chmury*.

¹⁶⁰ T. Keating pozostanie wierny temu nauczaniu *The Cloud*.

¹⁶¹ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 70-71, (tłumaczenie własne).

¹⁶² M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 25, (tłumaczenie własne).

¹⁶³ M.B. PENNINGTON, „Centering Prayer”, *Finding Grace at the Center*, s. 37, (tłumaczenie własne).

być przekazywane w bezpośrednim kontakcie. Pomimo tego stwierdza, że w tekście można znaleźć „wielokrotne aluzje do precyzyjnych instrukcji i powtórki ich fragmentów [co pozwala, by] łącząc razem te rozproszone teksty [...] zrekonstruować dokładną metodę modlitwy, której ojciec [duchowy] uczył swojego ucznia”¹⁶⁴. Po czym zestawia te teksty, czerpiąc je z Rozdziałów 44, 4, 3, 7, 40 i 5. Parafrazując można to zestawienie podsumować w ten sposób:

usiądź zrelaksowany i spokojny (Roz. 44), poczuj, że pragniesz Boga (Roz. 4), skup swoją uwagę i pragnienie na Bogu i tylko na Nim (Roz. 3), twoja wola szybko poruszy się do Niego (Roz. 4), zbierz twoje pragnienie w pojedyncze słowo jak Bóg lub Miłość, ale słowo, które ma dla ciebie znaczenie, i całkowicie skup na nim uwagę umysłu (Roz. 7), nie wyężaj umysłu ani imaginacji, zostaw te władze w spokoju (Roz. 4), najlepiej, jeśli słowo jest całkowicie wewnętrzne, bez myśli i dźwięku, ale niech reprezentuje dla ciebie Boga w Jego pełni (Roz. 40), nie martw się, jak się pojawią rozproszenia, zaraz wrócisz do głębokiego skupienia (Roz. 4), jak jakaś myśl zacznie być natrętna, odpowiedz jej jedynie swoim słowem, pamiętaj, że jego wartość leży w prostocie (Roz. 7), nie skupiaj się na żadnej rzeczy stworzonej czy duchowej, dobrej czy złej – w trakcie tej pracy musisz je wszystkie porzucić¹⁶⁵.

Zestawiając te rady Autora Pennington pokazuje, że *The Cloud* faktycznie zawiera metodę modlitwy. Co więcej, przypomina ona *Centering Prayer*. W ten sposób Pennington udowadnia, że *Centering Prayer* jest rzeczywiście oparta na metodzie zawartej w *Chmurze*¹⁶⁶.

Autor *The Cloud* nie spieszy się z podaniem swoich zaleceń. Spędza sporo czasu, żeby najpierw przedstawić wszystkie konieczne warunki do podjęcia pracy kontemplacyjnej, zobrazować, jak może ona wyglądać, oraz podkreślić jej niezbędne elementy. Dopiero po takim wprowadzeniu, w Rozdziale 7 Autor przedstawia praktyczną radę, jak przygotować się do modlitwy kontemplacyjnej. Pisze:

Jeśli chcesz pozbierać wszystkie twoje pragnienia w jedno proste słowo, które umysł mógłby łatwo utrzymać, raczej wybierz krótkie słowo niż dłuższe. Jednosylabowe słowo takie jak Bóg albo miłość (*love*) jest najlepsze. Ale wybierz takie, które ma dla ciebie znaczenie. A potem utwierdź je w swoim umyśle tak, że będzie tam bez względu na to, co się stanie. To słowo będzie twoją obroną tak w czasie konfliktu jak i w pokoju. Użyj go, by uderzać w chmurę ciemności ponad tobą i pokonać wszystkie rozproszenia, wysyłając je do chmury zapomnienia poniżej ciebie. Gdyby jakaś myśl zaczęła cię trapić i domagać się, żebyś jej powiedział, co robisz, odpowiedz jedynie tym jednym słowem. Jeśli twój umysł zacznie intelektualizować znaczenie i konotacje tego małego słowa, przypomnij

¹⁶⁴ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 25, (tłumaczenie własne).

¹⁶⁵ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 26-27. Tekst w oryginale jest dłuższy i nieznacznie różni się od tu przytoczonego.

¹⁶⁶ Zob. też M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, Rozdział 6, s. 105-113, w którym Ó Madágain dokonuje podobnego zestawienia.

sobie, że jego wartość leży w jego prostocie. Rób to, a zapewniam cię, że te myśli znikną. Dlaczego? Ponieważ odmawiając sprzeczki z nimi nie pozwolisz im się rozwinąć¹⁶⁷.

Autor poleca więc wybranie jednosylabowego słowa, które ma być „tarczą i włócznią w czasie pokoju i w czasie wojny”¹⁶⁸. Z jednej strony ma przebijać ciemną chmurę niewiedzy, a z drugiej ma spychać napływające myśli w dół, pod chmurę zapomnienia, by nie rozpraszały umysłu. Ma to być prosta metoda powtarzania krótkiego słowa, które pozwala skupić myśli na Bogu wtedy, gdy inne myśli zakłócają umysł i modlitwę. Giertych pisze, że

autor *Obłoku niewiedzy* zachęca, aby wziąć jedno słowo, możliwie jak najprostsze i najkrótsze – «Bóg» albo «miłość» – i w postawie modlitewnej kierować za pomocą tego jednego słowa całą swą uwagę i miłość ku Bogu. Jeżeli przychodzą rozproszenia, obce myśli, należy je odrzucać, rozbijając je tym słowem. Ono jest narzędziem, które oczyszcza pole uwagi, pozwala się kierować jedynie ku Bogu. Można w takiej «bezpójściowej» modlitwie trwać długo, nawet godzinę, patrząc jedynie w tabernakulum. Wówczas dusza ludzka nawiązuje kontakt z Bogiem. Nie ma innego sposobu. A kto się Boga dotknie, musi być Nim napełniony, bo w Bogu jest życie, ruch. Bóg ma wewnętrzną potrzebę udzielania się. On jest miłością (1 J 4,14), On znajduje większe szczęście w dawaniu aniżeli w odbieraniu naszych hołdów (Dz 20, 35)¹⁶⁹.

To wybrane słowo ma więc pomóc skupić się na pragnieniu Boga, jednocześnie pomagając odrzucać wszystkie inne myśli i rozproszenia. Giertych wyjaśnia, że „jeśli od każdej obcej myśli wraca się ku Bogu, to każde takie odbicie się jest błogosławieństwem”¹⁷⁰.

Rzeczywiście, w tekście *Chmury* znajdziemy zalecenie używania krótkiego, jednosylabowego słowa, i to powtórzone kilkakrotnie, czasem z przypomnieniem podstawowych zasad, koniecznych do podjęcia dzieła kontemplacji. W Rozdziale 39 Autor wyjaśnia, że ma to być modlitwa całym sercem, powtarzana jak wołanie o pomoc:

Trzeba więc się modlić według pełnego wymiaru naszego ducha [...] i nie należy używać wielu słów. Wystarczy jedno słowo i to nawet jednosylabowe. [...] o wyzwolenie od wszelkiego zła [...] – słowo] grzech. [...] ku utrzymaniu dobra [...] Bóg. [...] Ten, kto jest w stanie gwałtownego lęku, nie ustaje, ale wciąż powtarza swoje krótkie wezwania, dopóki nie otrzyma pomocy w swoim ucisku¹⁷¹.

W innym miejscu Autor podkreślając potrzebę łaski, ale też potrzebę kierownictwa duchowego (Rozdział 36) przekonuje, że powtarzanie tego jednego słowa, bez zastanawiania się nad nim, będzie pomocne w pracy kontemplatyka. Pisze:

¹⁶⁷ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 48, (tłumaczenie własne).

¹⁶⁸ C. ACEVEDO BUTCHER (ed.), *The Cloud of Unknowing. With the Book*, s. 24, (tłumaczenie własne).

¹⁶⁹ W. GIERTYCH, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy*, s. 9-10.

¹⁷⁰ W. GIERTYCH, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy*, s. 11.

¹⁷¹ P. ROSTWOROWSKI (ed.), *Chmura niewiedzy* (Tyniec 2011), s. 85-87, (tłumaczenie P. Rostworowski).

W tym momencie nie martwię się, czy ty przestałeś medytować nad swoją upadłą naturą albo nad dobrocią Boga. Zakładam oczywiście, że pociągnęła cię łaska i że zapytałeś o radę, czy pozostawić te praktyki w tyle. Na razie całkowicie wystarcza, żebyś skupił swoją uwagę na prostym słowie, takim jak grzech albo Bóg (albo na innym, jakie mógłbyś woleć), i bez włączania myślenia analitycznego, pozwól sobie doświadczyć bezpośrednio rzeczywistości, którą ono oznacza. Nie używaj sprytnej logiki, żeby przebadać albo wyjaśnić sobie to słowo ani nie pozwól sobie rozważać konsekwencji jakby coś takiego mogło powiększyć twoją miłość. Nie wierzę, żeby rozumowanie kiedykolwiek pomogło w kontemplacyjnej pracy. Dlatego radzę ci, żebyś pozostawił te słowa w całości, jak bryłę¹⁷².

Autorowi bardzo zależy, żeby to krótkie słowo było powtarzane niejako bezmyślnie, sercem raczej niż rozumem. W Rozdziale 37 tłumaczy, że modlitwa kontemplatyka jest modlitwą ducha, nie umysłu i nie potrzebuje wielu słów. Píše, że „kontemplacyjni rzadko modlą się słowami, a jeśli to robią, to ich słowa są nieliczne. Faktycznie, im mniej, tym lepiej; tak, słowo jednosylabowe bardziej pasuje do duchowej natury tego dzieła niż dłuższe”¹⁷³. Porównując modlitwę kontemplacyjną do wołania o pomoc (w języku angielskim słowo ratunku! jest jednosylabowe: *help!*) wyjaśnia, że w „podobny sposób rozumiemy skuteczność jednego małego słowa [wypływającego z] wnętrza, które nie jest jedynie powiedziane czy pomyślane, ale wyrывa się z głębokości ducha człowieka, ekspresja jego całej istoty”¹⁷⁴.

Autor wyjaśniając, jakie słowa wybrać podaje powód, dla którego sugeruje właśnie takie słowa (Rozdział 39) – powinny odpowiadać naturze modlitwy kontemplacyjnej. Dla niego „modlitwa jest po prostu pełnym szacunku, świadomym otwarciem na Boga, przepełnionym pragnieniem, by wzrastać w dobru i pokonać zło”¹⁷⁵. Ponieważ w słowie grzech mieści się całe zło, jakiego człowiek może dokonać albo do jakiego może namawiać, więc Autor zaleca jego użycie tym, którzy pragną pokonać zło. Tym zaś, którzy pragną dobra, zaleca powtarzanie słowa Bóg, ponieważ Bóg jest samym dobrem i źródłem dobra¹⁷⁶. Używanie tych słów pomaga kontemplatykowi pamiętać, że pragnie jedynie samego Boga, jednocześnie przypominając, że tu na ziemi jest w stałym niebezpieczeństwie grzechu. Dlatego Autor radzi, by pamiętać taką zasadę, że „jeśli posiadasz Boga, będziesz wolny od grzechu, a kiedy jesteś wolny od grzechu, posiadasz Boga”¹⁷⁷.

¹⁷² W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 83, (tłumaczenie własne).

¹⁷³ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 84, (tłumaczenie własne).

¹⁷⁴ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 85, (tłumaczenie własne).

¹⁷⁵ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 87, (tłumaczenie własne).

¹⁷⁶ Zob. W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 87.

¹⁷⁷ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 89, (tłumaczenie własne).

Trapiści nie kładą takiego nacisku, by w *Centering Prayer* słowo przypominało czy to o dobru Boga czy o grzeszności człowieka. Nie musi ono nawet być jednosylabowe (wszyscy trzej zalecają m. in. takie słowa jak *Jezus* czy *Abba*¹⁷⁸). Raczej sugerują, żeby było to słowo „jedno lub dwusylabowe, które jest ci bliskie (*you feel at ease*)”¹⁷⁹, „imię Boga, z którym czujesz się dobrze (*feel comfortable with*)”¹⁸⁰, „słowo miłości (*a love word*) [...] imię Ukochanego: Pan, Bóg, Ojciec, Jezus”¹⁸¹. Każdy z nich jednak podkreśla, że ma to być „proste słowo, które wyraża naszą otwartość na naszego Boga z miłością”¹⁸², które „jest symbolem i wyrazem twojej miłości do Boga”¹⁸³, które „reprezentuje naszą intencję, by wyrazić zgodę (*consent*) na Bożą obecność i działanie w nas”¹⁸⁴. Każdy z nich nalega również, tak, jak Autor *The Cloud*, by go nie wymawiać, ale żeby było ono obecne w myśli, „utrzymywane w naszej wyobraźni, bez wymawiania (*not formed*) przez nasze wargi czy struny głosowe”¹⁸⁵, żeby pozwolić „temu słowu powtarzać się spokojnie w twoim sercu (bez głosu) i słuchać go uchem swojej duszy”¹⁸⁶. Pennington, odwołując się właśnie do *The Cloud* wyjaśnia, że słowo po prostu ma być w naszym umyśle i samo ma się w nim powtarzać, my zaś mamy się skupić „na Panu (jak autor *The Cloud* powiedział, «Skoncentruj swoją uwagę i pragnienie na Nim»), a nie na słowie. Nie na praktyce, nie na samym sobie ani nie na niczym innym – tylko na Panu”¹⁸⁷.

2.1.7. Mistycyzm *Obłoku*

Clifton Wolters poświęca część swojego *Wstępu do Obłoku niewiedzy* pt. „Droga mistyczna”¹⁸⁸, historii duchowości chrześcijańskiej. Widzi on wyraźną zmianę, jaka zachodzi w okresie Średniowiecza w sposobie opisywania życia duchowego, przeżyć mistycznych i modlitwy. Oprócz klasyfikacji modlitwy, jakiej wtedy dokonano, dostrzega

¹⁷⁸ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 17; W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. 11.

¹⁷⁹ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 36, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁰ W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. 11, (tłumaczenie własne).

¹⁸¹ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 48, (tłumaczenie własne).

¹⁸² M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 49, (tłumaczenie własne).

¹⁸³ W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. 11, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁴ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 16-17, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁵ T. KEATING, *Intimacy with God* s. 17, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁶ W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. 11, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁷ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 49, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁸ C. WOLTERS, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 14-21.

on jeszcze ważniejszą zmianę, a mianowicie odkrycie teologii negatywnej Pseudo-Dionizego. Píše:

... przez pierwsze tysiąc lat zachodnie chrześcijaństwo wyrażało swą wiedzę o życiu duchowym w terminach *via positiva*. Kontemplację przeżywano jako objawienie światła, piękna, wiedzy, miłości, mocy i pełni niezrównanej i nie do opisania. [...] Pozytywny sposób opisywania życia modlitwy stopniowo zmienił się wskutek dwóch ważnych nowych wydarzeń. Jednym było powstanie tego, co znamy jako scholastykę, a drugim było odkrycie przez Zachód Dionizego¹⁸⁹.

Wolters zauważa także, że autor *Obłoku*, sam będąc dzieckiem Średniowiecza, nie mógł oprzeć się tym nowym tendencjom i ich ślady można odnaleźć w jego dziele. Píše, że niewiele

pisarzy kontemplatywnych mogło pozostać poza wszelkim wpływem współczesnej tendencji teologicznej i nawet utwór taki jak *Obłok niewiedzy*, wytwór silnego i niezależnego umysłu, wykazuje wiele rysów swego czternastowiecznego pochodzenia, zwłaszcza w późniejszych rozdziałach¹⁹⁰.

Dodaje też, że wpisuje się w ten nurt dzisiejsze „ogromne zainteresowanie formami modlitwy Kościoła prawosławnego (na wskroś Dionizyjskiego)”¹⁹¹ na Zachodzie. Wolters wyjaśnia, że żeby zrozumieć jak bardzo teologia apofatyczna wpłynęła na teologów chrześcijańskich, trzeba zauważyć, że życiem modlitwy według Dionizego kierują pewne podstawowe zasady i gdy

je uchwycimy, cały schemat staje się zarówno głęboki, jak i prosty. Są one następujące: Bóg zasadniczo nie da się opisać, ponieważ jest całkowicie poza naszą zdolnością zrozumienia. Jednak nie jest niepoznawalny, bo można Go osiągnąć, poznać i «zjednoczyć się» z Nim przez miłość. Ta zdolność kochania i poznawania Go nie byłaby możliwa bez Jego uprzedniej miłości do nas i objawienia się w Jezusie Chrystusie. To, że jesteśmy zdolni zbliżyć się do Niego, wynika z Jego łaski, czyli danego darmo daru¹⁹².

Chmura niewiedzy jest cała przeniknięta takim rozumieniem relacji między człowiekiem a Bogiem.

William Johnston rozwija tę myśl mówiąc, że „język mistyków jest pełen paradoksów [... co widać u autora *Chmury*], który cały czas posługuje się paradoksalnym motywem «wiedzy» i «niewiedzy»”¹⁹³. Tłumaczy, że kiedy Autor pisze o ciemności i o chmurze,

¹⁸⁹ C. WOLTERS, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 15.

¹⁹⁰ C. WOLTERS, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 15.

¹⁹¹ C. WOLTERS, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 16.

¹⁹² C. WOLTERS, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 16.

¹⁹³ W. JOHNSTON, *Mistycyzm Obłoku*, s. 39, (tłumaczenie własne).

ma na myśli stan psychiczny, w którym umysł jest ciemny z powodu «braku wiedzy». Z jednej strony porzucił on wszelką wiedzę o stworzeniach, grzebiąc ją pod obłokiem zapomnienia, a z drugiej – nie może poznać Boga poznaniem jasnym i wyraźnym¹⁹⁴.

Johnston przekonuje, że człowiek poznaje Boga na dwa różne sposoby: intelektualnie, poprzez myślenie dyskursywne, oparte na rozumowaniu i logicznym analizowaniu, albo poprzez „drugi rodzaj wiedzy, który znajduje się na głębszym poziomie osobowości. To jest wiedza obłoku: ciemna, ponadpojęciowa, kontemplacyjna, mistyczna”¹⁹⁵. Jest to droga prowadząca do „pełnego przyłgnięcia”, zjednoczenia z Bogiem, doskonałość, którą człowiek „osiągnie [...] dopiero w przyszłym życiu, ale w pewnej przybliżonej formie jest dostępny dla przyjaciół Boga tutaj, na ziemi”¹⁹⁶. Johnston pokazuje, że Autor *Obłoku* jest przekonany, że mądrość poznawana w modlitwie kontemplacyjnej „jest owocem boskiej miłości [...], że jest to] *ciemna mądrość*, oparta na wierze i zrodzona przez miłość”¹⁹⁷. Johnston poświęca całą książkę, by oczami teologii mistycznej spojrzeć na *The Cloud of Unknowing*¹⁹⁸. Jego długa i szczegółowa analiza pozwala mu sformułować wniosek, że

Autor *Obłoku*, na szczycie życia mistycznego, zachowuje [...] wierność doktrynie, którą podkreśla od pierwszych stron swojego dzieła: «Gdyż możliwe jest kochać Go, ale nie myśleć o Nim» (Roz. 6). Bóg, jak mówi Autor, jest niepoznawalny dla władzy rozumu, «dla drugiej jednak, miłości, jest w pełni poznawalny» (Roz. 4)¹⁹⁹.

The Cloud of unknowing, zakorzeniona w bogatej tradycji chrześcijańskiej, opiera się na chrześcijańskiej, tak pozytywnej jak i negatywnej (dionizyjskiej) teologii. Naucza, że kiedy dusza człowieka pozna to, co może poznać o Bogu rozumem, ożywiona „ślepych poruszeniem miłości”²⁰⁰, szuka Go w modlitwie kontemplacyjnej, poza pojęciami i wyobrażeniami. Ufnie poddając się Bogu „w milczącej miłości”²⁰¹, jest oczyszczana łaską Bożą i prowadzona do zjednoczenia z Bogiem.

¹⁹⁴ W. JOHNSTON, *Mistyryzm Obłoku*, s. 83, (tłumaczenie własne).

¹⁹⁵ W. JOHNSTON, *Mistyryzm Obłoku*, s. 128, (tłumaczenie własne).

¹⁹⁶ W. JOHNSTON, *Mistyryzm Obłoku*, s. 245, (tłumaczenie własne).

¹⁹⁷ W. JOHNSTON, *Mistyryzm Obłoku*, s. 334-335. Cynthia Bourgeault zauważa, że „*The Cloud* jest na ogół traktowana przez badaczy jako klasyczny przykład afektywnego chrześcijańskiego mistycyzmu, zgodnie z tradycją, która wypływa od Pseudo-Dionizego wielką rzeką monastycznego mistycyzmu miłości i osiąga pełen rozkwit w pracach takich wielkich dwunastowiecznych mistrzów cysterskich jak Bernard z Clairvaux i Ryszard od Świętego Wiktora. Programem [tego mistycyzmu] jest zasadniczo «duchowe zjednoczenie poprzez przemienienie erosu»”, zob. C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 119, (tłumaczenie własne). Natomiast według niej, choć na pierwszy rzut oka może tak wyglądać, to miłość o której pisze Autor *Chmury* nie jest miłością afektywną (*eros*); jak wyjaśnia, miłość „nie jest uczuciem, ale całkowicie nowym sposobem duchowego poznania”, zob. C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 147, (tłumaczenie własne).

¹⁹⁸ Zob. W. JOHNSTON, *Mistyryzm Obłoku*, s. 335.

¹⁹⁹ W. JOHNSTON, *Mistyryzm Obłoku*, s. 329, (tłumaczenie własne).

²⁰⁰ W. JOHNSTON, *Mistyryzm Obłoku*, s. 334, (tłumaczenie własne).

²⁰¹ W. JOHNSTON, *Mistyryzm Obłoku*, s. 335, (tłumaczenie własne).

The Cloud of Unknowing, dzieło nieznanego średniowiecznego autora należy do klasyki chrześcijańskiej mistyki. Proponuje modlitwę kontemplacyjną jako drogę do zjednoczenia z Bogiem niepoznawalnym rozumem. William Meninger w Rozdziale 52 swojej książki, a opierając się na Rozdziale 34 *The Cloud* stwierdza, że wprawdzie nie istnieje metoda kontemplacji jako taka, ponieważ to „Bóg musi sięgnąć do nas i objąć nas swoją kochającą łaską, żebyśmy mogli zjednoczyć się z Nim w miłości, [ale] istnieje wiele metod kontemplacji [... ponieważ] istnieje wiele sposobów (*approaches*), dzięki którym możemy przygotować się (*dispose ourselves to*) na łaski modlitwy kontemplacyjnej, [łaski] zjednoczenia z Bogiem w miłości”²⁰². Niewątpliwie intencją Trapistów było usystematyzowanie i przekazanie wskazówek autora *Chmury*, by pomóc w przygotowaniu się na ten Boży dar. *Centering Prayer* jest owocem ich starań.

Choć Autor dzieła wprost nie formułuje swojej techniki, jednak zawarł w nim warunki i rady, w jaki sposób można zagłębić się w modlitwę kontemplacyjną i w niej postępować. Jak wykazano w tej pracy, są one na tyle wyraźne, że Trapiści mogli je wyabstrahować z tekstu dzieła i przedstawić w łatwej do stosowania formie. Jak pokazano, *The Cloud* jest oparta na chrześcijańskich źródłach i należy do chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej z jej pozytywną i negatywną teologią. Jej sercem jest Bóg. Odpowiada ona na pragnienie ludzkiego serca, by się z Nim zjednoczyć. Analiza dzieła pokazuje, że mogło ono stanowić materiał źródłowy dla *Centering Prayer*. Opierając na nim swoją metodę, Trapiści wpisali ją w nurt tej samej chrześcijańskiej tradycji.

2.2. MODLITWA MEDYTACYJNA W TRADYCYI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Obaj Keating i Pennington przekonują, że chrześcijańska modlitwa medytacyjna i kontemplacyjna wypływa z tradycji czytania i rozważania Pisma Świętego. Dzisiaj jednak jest ona często kojarzona przede wszystkim z różnymi formami medytacji dyskursywnej, w której modlący się wyobraża sobie sceny z Pisma Świętego i próbuje je przeżyć we własnym sercu. Ojciec Thomas zauważa jednak, że wcześniej medytacja prowadziła do i naturalnie przechodziła w modlitwę kontemplacyjną. Dodaje on, że nawet podział na rodzaje modlitwy jest stosunkowo niedawny, wprowadzony w szesnastym wieku, kiedy

modlitwa myślana została podzielona na: medytację dyskursywną, gdy dominowały myśli; modlitwę afektywną, kiedy nacisk był na aktach woli; i kontemplację, kiedy łaski wlane

²⁰² W. MENINGER, *The Loving Search for God*, s. 55, (tłumaczenie własne).

przez Boga dominowały. Medytacja dyskursywna, modlitwa afektywna i kontemplacja przestały stanowić różne akty obecne w jednym czasie modlitwy, stając się odrębnymi formami modlitwy, każda z nich z własnym celem, metodą i przeznaczeniem²⁰³.

Początki tego podziału Keating widzi w rozwoju teologii w okresie średniowiecza, kiedy powstały szkoły specjalizujące się w analizie pojęć, tworzeniu definicji i klasyfikowaniu rozwijanej wiedzy na temat Objawienia i relacji Boga i człowieka²⁰⁴.

Keating przyznaje, że był to złoty okres w dziejach myśli chrześcijańskiej. Kiedy jednak później podobna forma analizy została przeniesiona na praktykę modlitwy, spowodowało to zniszczenie „prostej, spontanicznej modlitwy Średniowiecza opartej na *lectio divina* z jej otwarciem na kontemplację”²⁰⁵. Tymczasem w tradycji chrześcijańskiej tak wymiar kontemplacyjny modlitwy jak sama modlitwa kontemplacyjna zawsze były obecne, a kontemplacja często była uważana za najdoskonalszą formę modlitwy. Wiązana też była z przeżyciami mistycznymi, głęboką wiarą i dobrym, cnotliwym życiem. Wojciech Giertych pokazuje różnicę pomiędzy rozumowym poznawaniem Boga a poznawaniem Go przez miłość w kontemplacji, kiedy pisze:

Filozofia Boga opisuje Absolut, posługując się wyłącznie rozumem. Teologia opisuje Boga, posługując się rozumem, który akceptuje przyjęte przez wiarę dane Objawienia. Obie te nauki oglądają Boga od zewnątrz, nie sięgają do Jego wewnętrznego życia. Pozostają na Bożym progu. Jedyne poznanie mistyczne poprzez cnoty teologalne, świadomie w modlitwie rozwijane, zanurza człowieka w sam wir Bożego życia. Te cnoty pozwalają w konsekwencji myśleć myślami Bożymi, kochać Bożą miłością²⁰⁶.

Pennington zgadzając się, że kontemplacja stanowiła część życia modlitewnego, sugeruje powody, dla których została ona prawie zapomniana. Zauważa, że była ona żywa w Kościele zwłaszcza w klasztorach, i że to mnisi i mniszki ją rozprzestrzeniaли i jej nauczali. Niestety, ponieważ tylko oni byli jej nauczycielami, „kiedy klasztory zostały zniszczone podczas reformacji protestanckiej i rewolucji francuskiej, praktyka tej formy modlitwy została w dużej mierze utracona”²⁰⁷. Cynthia Bourgeault mówi nawet o „zbiorowej amnezji, która ogarnęła chrześcijaństwo w odniesieniu do jego kontemplacyjnego dziedzictwa”²⁰⁸. Trapiści, odkrywając tę tradycję na nowo, mogli

²⁰³ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 21, (tłumaczenie własne).

²⁰⁴ O zmianach jakie zaszły w teologii modlitwy w okresie średniowiecza wspomina też Wolters, zob. C. WOLTERS, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, s. 15.

²⁰⁵ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 21 (tłumaczenie własne).

²⁰⁶ W. GIERTYCH, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy*, s. 10.

²⁰⁷ M.B. PENNINGTON, *Awake in the Spirit*, s. 96, (tłumaczenie własne).

²⁰⁸ C. BOURGEAULT, *Centering Prayer and Inner Awakening* (Lanham, Chicago, New York, Toronto, Plymouth UK 2004), s. 69, (tłumaczenie własne).

zrozumieć lepiej swoją własną praktykę modlitewną. Mogli też wykorzystać jej mądrość w swoim nauczaniu *Centering Prayer* i połączyć ją z praktyką *Lectio Divina*²⁰⁹.

Tak Pennington, jak i Keating widzą początki praktyk medytacyjnych w benedyktyńskiej *Lectio Divina*, Bożym czytaniu. Keating wyjaśnia, że benedyktyni i cystersi wciąż praktykują odwieczną praktykę *Lectio Divina*, którą określa on jako „sposób czytania Pisma Świętego z pogłębiającą się modlitewną uwagą, która przybliżyła do kontemplacji”²¹⁰. Zauważa on, że dziś lektura duchowa, szeroko rozumiana, ma na celu „intelektualną stymulację”²¹¹, podczas gdy początkowa praktyka Ojców Kościoła polegała na uważnym czytaniu (Keating podkreśla, że było to bardziej „słuchanie”²¹² słów Pisma Świętego) fragmentów z Biblii albo komentarzy do jej tekstów, by „pogłębić swoją modlitwę”²¹³. To słuchanie Pisma Świętego ma polegać nie tylko na zrozumieniu dosłownego sensu tekstu, ale na otwarciu się na Ducha Świętego²¹⁴, który uczy nas wejść głębiej w tekst, bo „zewnątrzne słowo Boga jest przeznaczone, by budzić obecność Bożego słowa w nas. Kiedy to się udaje, stajemy się w pewnym sensie słowem Boga”²¹⁵.

Zmiany, jakie zaszły w *Lectio Divina* od czasów Ojców Kościoła spowodowały, że przestała ona prowadzić do kontemplacji. Dlatego Keating ze smutkiem zauważa, że coś jest nie tak ze współczesną praktyką *Lectio Divina*, ponieważ nawet mniszki i mnisi mają trudności, by „osiągnąć stany kontemplacyjne modlitwy, które święta Teresa z Avila opisała w swoich pracach: wlanego rozmyślenia, modlitwy odpocznienia, modlitwy zjednoczenia i modlitwy pełnego zjednoczenia”²¹⁶. Sugeruje, że dzieje się tak, ponieważ nie udaje im się doświadczyć Bożej obecności. Proponuje *Centering Prayer* jako metodę otwarcia się na dar modlitwy kontemplacyjnej wierząc, że pomoże ona na nowo odkryć kontemplacyjny wymiar Ewangelii, i opartej na nich praktyki *Lectio Divina*.

Wysiłki Trapistów, żeby ten kontemplacyjny wymiar Ewangelii odkryć na nowo pozwoliły im lepiej poznać starożytną tradycję modlitwy kontemplacyjnej. Wpłynęło to także na ich rozumienie *Centering Prayer*, która, jak przekonują, wpisuje się również w tę tradycję.

²⁰⁹ Zob. T. KEATING, *The Better part*, s. 31-48; KEATING, *Intimacy with God*, s. 94-106; PENNINGTON, *Lectio Divina. Renewing the Ancient Practice of Praying the Scripture* (New York 2019).

²¹⁰ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xii, (tłumaczenie własne).

²¹¹ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xii, (tłumaczenie własne).

²¹² T. KEATING, *Open Mind, Open Heart*, s. 20, (tłumaczenie własne).

²¹³ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 20, (tłumaczenie własne).

²¹⁴ Zob. M.B. PENNINGTON, *Lectio Divina. Renewing the Ancient Practice of Praying the Scripture* (New York 2019).

²¹⁵ T. KEATING, *The Human Condition*, s. 27, (tłumaczenie własne).

²¹⁶ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xiii, (tłumaczenie własne).

2.2.1. Nowy Testament

Szukając korzeni *Centering Prayer* w Ewangeliach natrafia się na trudność: nie ma tam nigdzie rad, jak modlić się modlitwą kontemplacyjną, a tym bardziej, by modlić się według metody *Centering Prayer*. Jezus, jak Go pokazuje Nowy Testament, często się modli, ale słowami (błogosławi, wielbi Ojca, zwraca się do Niego z prośbą). Nawet kiedy uczy swoich uczniów modlitwy, daje im modlitwę słowną *Ojcze nasz*. Trudno więc tam znaleźć miejsce, gdzie byłby On przedstawiony jako nauczyciel modlitwy myślniej.

Cynthia Bourgeault przyznaje, że nie możemy znaleźć jasnego i jednoznacznego stwierdzenia w Piśmie Świętym o tym, że Jezus modlił się modlitwą kontemplacyjną albo w inny sposób medytował, a tym bardziej że uczył takiej formy modlitwy swoich uczniów. Wprawdzie Ewangeliści pokazują Jezusa modlącego się samotnie na pustyni, w miejscach ustronnych czy w Ogrójcu, ale z tych wzmianek można tylko wywnioskować, że Jezus był kontemplatykiem²¹⁷. Wydaje się jednak, że Ojcowie Pustyni nie mieli wątpliwości, że Jezus swoim przykładem uczył kontemplacji. Jan Kasjan na przykład cytuje (Rozmowa IX, 25) Abbę Izaaka, który powiedział, że sam Jezus uczył „wzniosłej”, „niewysłowionej” modlitwy: „Nasz Pan dał nam przykład tej modlitwy, gdy usuwał się na miejsca pustynne (por. Łk 5, 16), lub gdy w Ogrójcu, przejęty śmiertelną trwogą modlił się tak silnie, że pocił się krwią (por. Łk 22, 44)”²¹⁸.

Pomimo swojej powściągliwości, Bourgeault wskazuje jednak na fragment Ewangelii, w którym, jak myśli, Jezus daje konkretną radę, jak się modlić: „Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie”²¹⁹ (MT 6, 6). Przyznając, że jego „dosłowne znaczenie odnosi się do motywacji w modlitwie [... wskazuje jednak na jego znaczenie alegoryczne pisząc, że], metaforycznie [...] zawiera on opis metody modlitwy apofatycznej, czyli medytacji”²²⁰. Jest to rzeczywiście najczęściej cytowany fragment Pisma Świętego w odniesieniu do modlitwy kontemplacyjnej, którą nazywa się nawet „modlitwą w ukryciu”. To na ten fragment wskazuje już Abba Izaak w Rozmowie

²¹⁷ Zob. C. BOURGEAULT, *Centering Prayer and Inner Awakening*, (Lanham, Chicago, New York, Toronto, Plymouth UK 2004), s. 59.

²¹⁸ J. KASJAN, *Rozmowy o modlitwie. Rozmowy IX i X z Abba Izaakiem*, (Kraków 2012), s. 44; JAN KASJAN – A. NOCOŃ, *Rozmowy z ojcami. T. I. Rozmowy I-X*, (Kraków 2002), s. 390-391.

²¹⁹ K. DYNARSKI ET AL., *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, s. 1130. Na ten sam fragment powołuje się również Keating i jego następcy.

²²⁰ C. BOURGEAULT, *Centering Prayer and Inner Awakening*, s.60, (tłumaczenie własne).

IX, podkreślając, że jest on „ewangelicznym nakazem Pana”²²¹. Na ten sam fragment powołują się też Trapiści²²². David Frenette wyjaśnia:

Przez wieki różni nauczyciele kontemplacji, powołując się na Pismo Święte, pokazywali Jezusa jak instruował swoich uczniów, żeby modlili się w wewnętrznym skupieniu, w ukryciu i oddaniu się jedynie Bogu²²³. [...] I przez całe wieki interpretowali oni Jezusowe nauczanie o tym, jak się modlić, na sposób symboliczny, a nie dosłowny. [...] Tę «modlitwę w ukryciu» [Mt 6, 6] chrześcijaństwo później nazwało kontemplacją. Ale zamiast zostawić swoim naśladowcom dokładne instrukcje w Piśmie Świętym o tym, jak praktykować modlitwę w ukryciu, Jezus dał [im] swoje zmartwychwstałe życie i swoją obecność w ludzkim sercu (*his indwelling presence*)²²⁴.

Basil Pennington wskazuje również inne słowa w Piśmie Świętym, które można odnieść do modlitwy kontemplacyjnej. Rozpoczyna on swoją książkę cytatem z Listu do Koryntian (1 Kor, 2, 9-16)²²⁵, w którym święty Paweł wyjaśnia, że jego nauka pochodzi od Boga, który „objawił nam to przez Ducha, a Duch przenika wszystko, nawet głębokości Boga” (1 Kor 2, 10). Pennington dodaje, że tę „ukrytą mądrość Bożą”²²⁶, o której mówi Paweł, można poznać dzięki *Centering Prayer*. Ta modlitwa bowiem prowadzi nas do centrum naszej istoty, gdzie Bóg Ojciec

zsyła do naszych serc Ducha swojego Syna, tak że możemy wołać, w pełnym tego słowa znaczeniu «Abba, Ojcze» [...] i gdzie] jesteśmy prawdziwie sobą (*our truest selves*); jesteśmy w zasadzie modlitwą, całkowitą odpowiedzią Ojcu w jedności z Synem w tej miłości, którą jest Duch Święty²²⁷.

Ojciec Basil jest przekonany, że Paweł musiał znać modlitwę kontemplacyjną.

Często używanym fragmentem Pisma Świętego, który jest łączony z modlitwą kontemplacyjną, jest perykopa o Marii i Marcie (Łk 10, 38-42). Już Jan Kasjan używa jej, żeby pokazać jak ważna jest kontemplacja. Karmelita Tadeusz Krupnik, podkreślając, że choć to Marta troszczyła się „o właściwe usłużenie Gościowi, podczas gdy jej siostra siedziała u stóp Jezusa wpatrzona i zasłuchana w Niego [...] dodaje, że to Maria] otrzymuje pierwszeństwo od Pana [ponieważ] obrała lepszą część i [...] ta] jej odjęta nie będzie”²²⁸. W podtekście leży przekonanie, że tą lepszą częścią jest właśnie modlitwa kontemplacyjna, miłosne zanurzenie się w Boskości Jezusa. Jak pisze Krupnik,

²²¹ J. KASJAN, *Rozmowy o modlitwie. Rozmowy IX i X z Abba Izaakim*, punkt 35 Modlitwa w izdebce, s. 57; JAN KASJAN – A. NOCOŃ, *Rozmowy z ojcami. T. 1. Rozmowy I-X*, s. 403-404.

²²² Ten fragment omawia Keating np. w: T. KEATING, *The Better part*, 77-80.

²²³ Frenette cytuje tu właśnie fragment z Ewangelii Mateusza, Mt. 6,6.

²²⁴ D. FRENETTE, *The Path of Centering Prayer. Deeping Your Experience of God* (Boulder 2012), s. 4-5, (tłumaczenie własne).

²²⁵ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 7.

²²⁶ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 8, (tłumaczenie własne).

²²⁷ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 9, (tłumaczenie własne).

²²⁸ T. KRUPNIK, *Modlitwa w życiu mniszym według Jana Kasjana* (Kraków 1998), s. 64.

„zasadnicze bowiem dobro zostało przez Jezusa Chrystusa umieszczone w kontemplacji”²²⁹.

Ten fragment Ewangelii tradycja rzeczywiście interpretowała jako model dwóch rodzajów życia chrześcijańskiego, codzienne życie aktywne i życie kontemplacyjne. Często też podkreślano wyższość życia kontemplacyjnego nad aktywnym. Ale według Keatinga w tej perykopie Jezusowi nie chodziło o to, żeby wywyższyć modlitwę kontemplacyjną, choć niewątpliwie podkreśla jej znaczenie i wagę. Marta według niego „starła się usłużyć Jezusowi, ale jej motywacja była przesiąknięta egoizmem. Źródłem jej frustracji wydaje się być to, że straciła kontrolę nad sytuacją. Nie mogła przygotować obiadu na czas, [i złościło ją, że] jej siostra jej nie pomaga”²³⁰. Keating mówi, że to dlatego Jezus ją napomniął, że „martwi się o wiele” (Łk 10, 41). Tymczasem Maria „nie robi nic więcej tylko słucha, a kiedy słucha, cała jej uwaga wykracza poza słowa a nawet fizyczną obecność Jezusa. Ona przenika Bożą Osobę obecną w swej widocznej i namacalnej cielesności i jej wiara się rozrasta”²³¹. Według niego chodzi więc nie tyle o wyższość kontemplacji nad aktywnością, co o czystość motywacji. Dlatego Keating, używając schematu Pseudo-Dionizego, widzi Martę na drodze oczyszczającej, a Marię na drodze oświecającej. Obie te kobiety Kościół uważa za Święte. Nie zmienia to faktu, że Maria jest widziana w chrześcijańskiej tradycji jako przykład kontemplatyczki.

Keating sytuuje *Centering Prayer* właśnie w tradycji modlitwy kontemplacyjnej, której początki widzi u samego świętego Pawła Apostoła²³². Píše on:

Centering Prayer jest wyrażeniem na nowo (*re-expression*), w formie zaadoptowanej do naszych czasów, apofatycznej tradycji, która początkowo została rozwinięta przez Ojców Pustyni i przekazana przez Kasjana, ale której korzenie sięgają głębiej. Wyraża się ona już w świętym Pawle (*It is already adumbrated in St. Paul*)²³³.

Pomimo więc, że Pismo Święte nie mówi wprost, że Jezus modlił się modlitwą kontemplacyjną albo że jej nauczał swoich uczniów, można stwierdzić, w oparciu o wielowiekową tradycję chrześcijańską, że ma ona w Nim swoje zakotwiczenie.

²²⁹ T. KRUPNIK, *Modlitwa w życiu mniszym według Jana Kasjana*, s. 64.

²³⁰ T. KEATING, *The Better part*, s. 17, (tłumaczenie własne).

²³¹ T. KEATING, *The Better part*, s. 19, (tłumaczenie własne).

²³² Keating może mieć tu na myśli między innymi modlitwę nieustanną. Święty Paweł pisze: „Módlcie się nieustannie!” (1 Tes 5, 17), zob. K. BARDSKI et al. (ed.), *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu: najnowszy przekład z języków oryginalnych z komentarzem*, s. 2583.

²³³ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 149, (tłumaczenie własne).

2.2.2. Ojcowie Kościoła o modlitwie

Jak już wspomniano, wszyscy trzej trapiści bardzo podkreślają, że *Centering Prayer* jest modlitwą chrześcijańską, wypływającą ze starożytnej tradycji kontemplacyjnej. Basil Pennington, przedstawiając źródła *Centering Prayer*, wskazuje (obok *The Cloud of Unknowing*) przede wszystkim na *Rozmowy IX i X* (z Abbą Izaakiem) Jana Kasjana²³⁴. Dodatkowo wymienia także Ojców Pustyni, takich jak Ewagriusz z Pontu i św. Jan Klimak²³⁵. Cytując po kilka fragmentów z ich dzieł pokazuje, że już u tych autorów powtarza się myśl o tym, by powtarzać jedno słowo i by w modlitwie wyjść poza myślenie koncepcyjne. Podaje on, między innymi, ten przykład z dzieła Ewagriusza *O modlitwie*: „Trwaj na straży w czasie modlitwy, strzegąc swego umysłu przed myślami, abys wytrwał w pokoju, który jest mu właściwy. Wtedy Ten, który współczuje pozbawionym wiedzy, odwiedzi cię i tak posiadasz najznakomitszy dar modlitwy”²³⁶.

Oprócz Ewagriusza, Pennington cytuje, także fragmenty z *Drabiny do nieba* św. Jana Klimaka²³⁷, w tym ten: „Wielomówstwo na modlitwie często gromadzi w umyśle wszelkiego rodzaju obrazy i rozprasza, podczas gdy pozostawanie przy jednym słowie wiedzy zazwyczaj do skupienia”²³⁸. Również Thomas Keating podkreśla, że *Centering Prayer* wywodzi się z „apofatycznej tradycji Ojców i Matek Pustyni, Pseudo-Dionizosa [i] Hezychastów w tradycji Prawosławia [...]”²³⁹ dodając, że to w oparciu o ich mądrość on i jego współbracia opracowali metodę, która ma pomóc właśnie w skupieniu serca i otwarciu się na Bożą obecność. Trapiści zalecają, by ignorować myśli, a kiedy stają się natrętne, by powracać do swojego modlitewnego słowa.

O tym, że myśli przeszkadzają w modlitwie pisali już Ojcowie Kościoła. Na przykład Ewagriusz z Pontu (345-399), w swym dziele *O modlitwie* pisal:

9. Bądź wytrwały i módl się usilnie; odrzucaj nachodzące cię troski i myśli. Wprowadzają one w zamęt i niepokoją, aby pozbawić cię siły.

²³⁴ Zob. Rozdział II, „A Gift from the Desert” w: M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 15-28.

²³⁵ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 29-53.

²³⁶ EVAGRIUS PONTICUS – K. BIELAWSKI – L. NIEŚCIOR, *O modlitwie* (Kraków 2013), s. 39, punkt 70 (69). Pennington cytuje ten fragment w: M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 31.

²³⁷ O Janie Klimaku, tłumacz i autor Wstępu wprowadzającego do jego dzieła powiedział, że „uważa się [go] za ojca hezychazmu, jaki rozwijał się wśród mnichów synajskich, a następnie w klasztorach na Górze Atos”, zob. J. NAUMOWICZ, *Filokalia. Teksty o modlitwie serca* (Kraków 2012), s. 204.

²³⁸ J. NAUMOWICZ, *Filokalia*, s. 213. Pennington cytuje ten fragment w: M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 32.

²³⁹ T. KEATING, „A Traditional Blend”, *Spirituality, Contemplation & Transformation. Writings on Centering Prayer* (New York 2008), 2, (tłumaczenie własne). Clifton Wolters określa Kościół wschodni jako na wskroś Dionizyjski, zob. C. Wolters, „Wstęp”, *Obłok*, s. 16.

11. Zabiegaj o to, by w czasie modlitwy twój umysł był głuchy i niemy, a będziesz mógł się modlić.

44 (43). Jeżeli twój umysł w czasie modlitwy nadal się błąka, to nie modli się jeszcze tak, jak powinien modlić się mnich, ale ciągle jest światowy i ozdabia jedynie zewnętrzną stronę przybytku²⁴⁰.

Keating wyjaśnia, że „Ojcowie Pustyni [...] przez wystarczająco długą praktykę nieustannej modlitwy uświadomili sobie, że żeby [w niej] wytrwać, potrzebowali metody...”²⁴¹. W efekcie wypracowali sposoby, które pomogły im nieprzerwanie się modlić. Niemiecki jezuita Rainer Scherschel też wskazuje na wczesnochrześcijańskich mnichów właśnie jako na źródło modlitwy nieustannej²⁴². Przekonuje, że to z ich pragnienia, by stale trwać w modlitwie wyrosły tak popularne dziś modlitwy jak na Wschodzie modlitwa Jezusowa²⁴³, a na Zachodzie różaniec²⁴⁴.

2.2.3. Jan Kasjan (Rozmowa IX i X z Abba Izaakiem).

M. Basil Pennington pisząc, że *Centering Prayer* (CP) to “nowa nazwa dla bardzo starożytnej formy modlitwy”²⁴⁵, jednocześnie wskazuje jej początki w nauce Jana Kasjana i jego mistrza, Abby Izaaka, który „cieszył się opinią najświętszego, najstarszego i najmądrzejszego ojca między ojcami pustyni egipskiej [...] pod koniec czwartego wieku”²⁴⁶. Także dla Keatinga *Rozmowy* Jana Kasjana stanowią źródło CP. Pisze:

Centering Prayer jest wyrażeniem na nowo (*re-expression*), w formie zaadoptowanej do naszych czasów, apofatycznej tradycji, która pierwotnie została opracowana przez Ojców Pustyni, a potem opisana przez Kasjana. [...] Ojcowie Pustyni praktykowali modlitwę nieustanną wystarczająco długo, żeby zdać sobie sprawę, że żeby w niej wytrwać potrzebują metody. Jedną z metod, jakie stosowali [...] było powtarzanie

²⁴⁰ EVAGRIUS PONTICUS – K. BIELAWSKI – L. NIEŚCIOR, *O modlitwie*, s. 27, 28, 33.

²⁴¹ T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 149-151, (tłumaczenie własne).

²⁴² Polski tłumacz książki Scherschela, Edmund Misiołek zauważa, że „Rainer Scherschel dopatrywał się i przekonująco ukazuje liczne paralele między tą modlitwą [Modlitwą Jezusową] a rozwiniętym z wielokrotnego powtarzania Zdrowaś Maryjo późniejszym różańcem. Analiza religijności Ojców Pustyni i bogactwa krótkich modlitw powtarzalnych, jakimi się oni posługiwali, pozwala autorowi dowieść - wbrew odmiennym pozorom - wewnętrznego chrystocentryzmu tych modlitw”, E. MISIOŁEK, „Wstęp do wydania polskiego”, *Różaniec: modlitwa Jezusowa Zachodu* (Poznań 1979), s. 9.

²⁴³ Zob. R. SCHERSCHEL, *Różaniec: modlitwa Jezusowa Zachodu* (Poznań 1979), s. 22-27. Autor przedstawia tam bogatą spuściznę Ojców Pustyni i ich próby znalezienia sposobu, jak trwać w nieustannej modlitwie. Pisze, że „z apoftegmatów Ojców Pustyni dałoby się wybrać mnóstwo przykładów na pomysły rozwijane przez mnichów, po to by wprowadzić w życie modlitwę nieustanną”, zob. (s. 23).

²⁴⁴ Zob. R. SCHERSCHEL, *Różaniec*, s. 158. Scherschel stwierdza, że tak modlitwa Jezusowa jak i różaniec „mają swoje najgłębsze korzenie w tym samym duchowym środowisku, mianowicie w modlitewnej duchowości i praktyce wczesnego wschodniego monastycyzmu. [...] Ich [mnichów] duchowy świat był pełen oryginalnych idei i osobistych praktyk służących osiągnięciu celu duchowego życia: zjednoczenia z Bogiem przez modlitwę”, zob. s. 158.

²⁴⁵ M.B. PENNINGTON, *Awake in the Spirit*, s. 94, (tłumaczenie własne).

²⁴⁶ M.B. PENNINGTON, *Awake in the Spirit*, s. 95, (tłumaczenie własne).

konkretnego wersu Pisma Świętego, takiego jak «Boże, wejrzyj ku wspomnieniu memu». To jest opisane przez Kasjana w Konferencji X²⁴⁷.

Można więc stwierdzić, że w dziele Kasjana, podobnie jak w *Chmurze niewiedzy*, można doszukać się korzeni *Centering Prayer*.

Jan Kasjan prawdopodobnie urodził się „we wczesnych latach 60tych IV wieku”²⁴⁸. Tak Pennington jak i polski tłumacz prac Kasjana, ksiądz Arkadiusz Nocoń podkreślają, że Kasjan otrzymał staranne wykształcenie oraz że w młodym wieku porzucił rodzinne strony²⁴⁹, by wraz z przyjacielem Germanusem²⁵⁰ udać się do Ziemi Świętej w poszukiwaniu mądrości. Razem wstąpili do nowicjatu w klasztorze w Betlejem, a następnie razem, za zgodą ich opata, udali się na pustynię egipską, żeby „nauczyć się jeszcze więcej [na temat] sztuki duchowej i życia mistycznego od mądrych starców ukrytych w samotności w jaskiniach Egiptu”²⁵¹. Pennington pisze, że Kasjan wrócił do swego klasztoru po siedmiu latach, Nocoń twierdzi jednak, że spędzili tam trzynaście lat (386-399). W każdym razie to, czego się nauczyli w czasie swojego tam pobytu, przekazał potem w swoim zbiorze *Collationes Patrum XXIV* (polski tytuł *Rozmowy z Ojcami*), w którym, jak pisze Nocoń „zawarł on syntezę duchowości Wschodu i Zachodu pierwotnego monastycyzmu”²⁵². Oprócz *Collationes* Kasjan napisał jeszcze drugi zbiór pism, *Reguły życia mnichów i leczenie ośmiu grzechów głównych (De Institutis Coenobiorum et De Octo Principalium Vitiatorum Remediis Libri XII*, angielski tytuł *Institutes*), w którym, jak mówi Pennington, „zrelacjonował praktyki mnichów Egiptu i zaadaptował je do użycia w zimniejszych, zachodnich rejonach”²⁵³. To na tej pracy oparł swoją Regułę święty Benedykt z Nursji, dzięki czemu dzieło Kasjana „wywarło ogromny i przenikający wszystko wpływ na życie monastyczne na Zachodzie”²⁵⁴. Ale to

²⁴⁷ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 149, (tłumaczenie własne). Kontynuując ten cytat Keating następnie opisuje, jak opracowywał swoją metodę i na jakich źródłach ją oparł. Zob. s. 149-151.

²⁴⁸ C. STEWART – T. LUBOWIECKA, *Kasjan mnich*, s. 18.

²⁴⁹ Jezuita Columba Stewart pisze, że nie znamy wielu szczegółów z początków życia Jana Kasjana, bo „niewiele mówi nam o sobie [...] nigdy nie powiedział nam, gdzie i kiedy się urodził”, zob. C. STEWART – T. LUBOWIECKA, *Kasjan mnich* (Kraków 2004), s. 17. Pomimo tego przekazuje on sporo informacji na temat Kasjana, zob. Rozdział pierwszy, *Kasjan Mnich*, s. 15-62.

²⁵⁰ Pennington nazywa go Herman; Columba Stewart wyjaśnia, że Germanus rzeczywiście żył i że był starszy od Kasjana, zob. C. STEWART – T. LUBOWIECKA, *Kasjan mnich*, s. 21- 22.

²⁵¹ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form m*, s. 16, (tłumaczenie własne).

²⁵² A. NOCOŃ, “Wprowadzenie”, *Rozmowy o modlitwie*, s. 9.

²⁵³ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 17, (tłumaczenie własne).

²⁵⁴ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 17, (tłumaczenie własne). Nocoń jeszcze bardziej niż Pennington podkreśla wpływ, jaki Kasjan wywarł na monastycyzm zachodni. Pisze on „do czasów św. Benedykta (480-550) życie w klasztorach Zachodu organizowano zasadniczo według wskazań zawartych w Regułach życia mnichów i Rozmowach z Ojcami, dwóch podstawowych dziełach Kasjana. [...] Od czasów św. Benedykta wpływ Kasjana nie tylko się nie zmniejszył, ale raczej wzrósł. Chociaż jego Reguły życia mnichów były powoli zastępowane Regułą Benedykta, to jednak ta ostatnia

w *Rozmowach* o modlitwie Kasjan przekazuje naukę Ojca Izaaka na temat modlitwy, która wywarła tak duży wpływ na powstanie metody Trapistów, że Pennington widzi w tym dziele „pierwszy na Zachodzie pisemny przejaw tej tradycji, której *Centering Prayer* jest współczesną reprezentacją”²⁵⁵.

Jan Kasjan zawarł to, co usłyszał na temat modlitwy od Ojca Izaaka w dwóch rozdziałach (IX i X) swojego dzieła *Collationes Patrum XXIV*²⁵⁶. Poniżej zostaną przedstawione wybrane fragmenty ich rozmów, które dotyczą rozprożeń i samej metody, a które mogą wskazywać na miejsca, jakie wpłynęły na powstawanie metody *Centering Prayer*:

Germanus: [...] «gdy natrafimy na jakąś inną sposobność do dobrych myśli, od razu pojawiają się w nas rozprożenia, tak, że gdy tylko zdołamy się skupić na czymś dobrym, już nam to umyka z powodu ruchliwości umysłu»²⁵⁷. (Roz. IX, 7)

Abba Izaak: [...] ci, którzy zostali przeniknięci treścią [Modlitwy Pańskiej], mogą dostąpić modlitwy jeszcze wznioślejszej ... którą nazywamy «niewysłowioną», bo przekracza wszystko, co podlega zmysłom. Modlitwy tej nie można wyrazić jakimkolwiek głosem czy słowami, ponieważ dusza oświecona niebieskim światłem, zamiast dobierać ciasne, ludzkie słowa, czerpie jakby z obfitego źródła niewyraźne myśli i uczucia, wylewając je obficie przed Bogiem. W jednej krótkiej chwili potrafi tak wiele przedstawić, że później, gdy (dusza) opuści ten stan, nie jest zdolna wyrazić go słowami ani nawet objąć myślą²⁵⁸. (Roz. IX, 25)

Abba Izaak [przycytuje słowa Abby Antoniego]: «doskonała modlitwa ma miejsce wtedy, gdy mnich zapomina o sobie i o tym, że się modli»²⁵⁹. (Roz. IX, 31)

... jeśli chcecie zawsze pamiętać o Bogu, powtarzajcie nieustannie następujące wezwanie: Boże wejrzyj ku wspomżeniu memu; Panie pośpiesz ku ratunkowi memu! (Ps. 70,2)²⁶⁰. (Roz. X, 10)

Ojciec Ireneusz Hausherr, jezuita, w swoim dziele *Imiona Jezusa i drogi modlitwy*, pokazuje, że Jan Kasjan był pierwszym, „który dostarczył nam systematycznej doktryny

nakazywała wyraźnie, aby codziennie czytać fragment Rozmów Kasjana. Jeżeli będziemy pamiętać, że aż do XI wieku benedyktyni byli jedynym zakonem na Zachodzie, łatwiej nam będzie uświadomić sobie olbrzymi wpływ opata z Marsylii na kształtowanie ówczesnego chrześcijaństwa”, zob. A. NOCOŃ, *Jan Kasjan*, s. 8-9.

²⁵⁵ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 17, (tłumaczenie własne).

²⁵⁶ Wspomniane dwa rozdziały zostały ostatnio wydane po polsku przez Wydawnictwo benedyktynów Tyniec w dwóch wersjach: jako traktat pod tytułem *Rozmowy o modlitwie. Rozmowy IX i X z Abba Izaakiem* oraz jako część I tomu *Rozmów z Ojcami*. Całość dzieła Jana Kasjana została wydana w trzech tomach przez Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec w serii „Źródła monastyczne” pod tytułem *Rozmowy z Ojcami*. Wersja angielska tego dzieła pt. *The Conferences of John Cassian* jest dostępna na stronie http://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/0360-0435_Cassianus_The_Conferences_Of_John_Cassian_EN.pdf (dostęp 4.07.2022, 13:02).

²⁵⁷ J. KASJAN, *Rozmowy o modlitwie*, s. 23.

²⁵⁸ J. KASJAN, *Rozmowy o modlitwie*, s. 44.

²⁵⁹ J. KASJAN, *Rozmowy o modlitwie*, 50.

²⁶⁰ J. KASJAN, *Rozmowy o modlitwie*, s. 76.

dotyczącej sposobu osiągnięcia modlitwy nieustannej za pomocą *spiritualis theoriae formula*²⁶¹. Jego „formuła pobożności”, jak nazywa ją za Kasjanem²⁶²,

prowadzi do «doskonałości modlitwy», jej «czystości» [...], przy czym, jak pisze sam Kasjan,] «w modlitwie tej umysł nie tworzy żadnych obrazów, język nie wypowiada słów, tylko dusza płonie ogniem niewysłowionego zachwyty, a serce nienasyconą gorliwością»²⁶³.

Rozdziały IX i X o modlitwie przekazują rozmowy z Abbą Izaakiem. Tłumacz dzieł Kasjana, Arkadiusz Nocoń, pisząc o autorach, na których Kasjan bazował swoje dzieło, stwierdza jednak, że jest ich wielu. Dodaje też, że wywodzą się oni z tego samego środowiska. Jak wyjaśnia, „prawie wszyscy należą [...] do szkoły aleksandryjskiej, która uprawiała alegoryczną interpretację Pisma świętego, a szczyt życia duchowego widziała w wolności od namiętności (hezychia)”²⁶⁴. Wśród nich Nocoń wymienia takie nazwiska, jak Orygenes, Klemens Aleksandryjski, Ewagriusz z Pontu, Hermas, Ambroży, Augustyn czy Grzegorz z Nazjanzu, twierdzi jednak, że największym autorytetem był dla niego Jan Chryzostom²⁶⁵. W ten sposób wpisuje on Kasjana w nurt tradycji chrześcijańskiej. Jest on oficjalnie uznany przez Kościół wschodni za świętego, a Pennington nazywa go świętym Janem Kasjanem. Chociaż nie został on oficjalnie kanonizowany przez Kościół katolicki²⁶⁶, „został ostatnio wpisany do najnowszego Martyrologium Romanum (2001 r.)”²⁶⁷, a jego święto zostało wyznaczone na dzień 23 lipca²⁶⁸ i jest obchodzone przez niektóre zakony oraz Archidiecezję Marsylii, gdzie Kasjan założył dwa klasztory: klasztor św. Wiktora dla mnichów i klasztor Zbawiciela dla mniszek²⁶⁹. Jego nauczanie jest więc niewątpliwie zaakceptowane przez Kościół katolicki.

Pennington podkreśla, że chrześcijaństwo zachodnie zawdzięcza Janowi Kasjanowi, że duchowość pustyni doń przeniknęła. Jak wspomniano, przyczynił się do tego święty

²⁶¹ I. HAUSHERR – A. KOCOT, *Imiona Jezusa i drogi modlitwy* (Kraków 2023), s. 326. Także benedyktyn, opat Szymon Hiżycki pisze, że to „w pismach Kasjana po raz pierwszy spotykamy się ze sformułowaniem zasady modlitwy za pomocą jednego wersetu biblijnego”; nazywa on to nawet „rewolucją Kasjana”, zob. S. HIŻYCKI, *Modlitwa Jezusowa: bardzo krótkie wprowadzenie* (Kraków 2016), s. 47.

²⁶² Zob. I. HAUSHERR – A. KOCOT, *Imiona Jezusa i drogi modlitwy*, s. 326.

²⁶³ I. HAUSHERR – A. KOCOT, *Imiona Jezusa i drogi modlitwy*, s. 327. Hausherr cytuje tu fragment z Rozmowy X, część 9, zob. J. KASJAN, *Rozmowy o modlitwie*, s. 87.

²⁶⁴ A. NOCOŃ, *Jan Kasjan* (Kraków 2004), s. 37.

²⁶⁵ Zob. A. NOCOŃ, *Jan Kasjan*, s. 38-39.

²⁶⁶ Na temat kontrowersji związanych z Kasjanem zob. C. STEWART – T. LUBOWIECKA, *Kasjan mnich*, s. 53.

²⁶⁷ A. NOCOŃ, *Jan Kasjan*, s. 61.

²⁶⁸ Zob. CATHOLIC CHURCH (ed.), *Martyrologium Romanum: ex decreto sacrosancti oecumenici Concilii Vaticani II instauratum auctoritate Ioannis Pauli PP. II promulgatum*, s. 385.

²⁶⁹ Zob. A. NOCOŃ, „Wprowadzenie”, *Rozmowy o modlitwie* (Kraków 2012), s. 11.

Benedykt z Nursji, który jego naukę propagował. Ojciec Basil wyjaśnia, że Benedykt w swojej, cieszącej się ogromną popularnością *Regule dla Klasztorów*, rekomenduje „żeby jego uczniowie zwrócili się do Jana Kasjana i do jego zapisu rozmów z Ojcem Izaakiem i innymi po głębsze, bogatsze duchowe nauki”²⁷⁰. Duchowość benedyktyńska przez wiele stuleci dominowała w zachodnim chrześcijaństwie, więc kiedy *Regula Benedykta* była przyjmowana przez kolejne wspólnoty monastyczne, otwierała ona, przez pisma Kasjana, skarbiec mądrości Ojców Pustyni dla zachodniej duchowości.

Można wskazać na różnice między *Centering Prayer* a nauką Kasjana. Po pierwsze, CP nie używa zaleconego przez Abbę Izaaka wersetu, a nawet zastępuje go pojedynczym krótkim słowem. Po drugie, ma być ona stosowana dwa razy dziennie przez określony czas, więc wydaje się, że nie prowadzi do modlitwy nieustannej (choć Trapiści twierdzą, że rozlewa się ona na codzienne życie). Trzeba jednak przyznać, że opis modlitwy czystej jaki nakreśla Kasjan można odnieść także do *Centering Prayer*:

w modlitwie tej umysł nie tworzy żadnych obrazów, język nie wypowiada słów, tylko dusza płonie ogniem niewysłowionego zachwytu, a serce nienasyconą gorliwością. W takim stanie duch wznosi się ponad wszystkie zmysły i rzeczy widzialne, i w niewysłowionych jękach i wzdychaniach zanosi modlitwę do Boga”²⁷¹.

Jak długo w tym krótkim słowie powtarzanym w *Centering Prayer* zamknięte jest nienasycone pragnienie Boga, wznoszące się z serca człowieka do jego Pana, jest ona modlitwą przypominającą tę, jakiej naucza przez Kasjana Abba Izaak.

2.2.4. Modlitwa Jezusowa

Jeszcze jednym źródłem dla *Centering Prayer* ma być tradycja prawosławna z jej modlitwą Jezusową. Przekonuje o tym Pennington, który bardzo dobrze znał mistyczną tradycję modlitwy tak chrześcijańskiego Zachodu jak i chrześcijańskiego Wschodu. W swojej książce²⁷² stwierdza, że kiedy Abba Izaak uczył Jana Kasjana, by powtarzać pierwszy wers z Psalmu 69, mnisi prawosławni połączyli

dwa fragmenty z Nowego Testamentu – tego o ślepym Bartymeuszu (Łk 18:35n) i tego o grzeszniku w świątyni (Łk 18:9n), by sformułować dobrze znaną modlitwę: «Panie Jezu Chryste, Synu Boga Żywego, zmiłuj się nade mną, grzesznikiem». [... Pennington dodaje, że] dzisiaj nazwa *Modlitwa Jezusowa* określa wiele metod. Najbardziej rozwinięty, psychosomatyczny wyraz (*expression*) Modlitwy Jezusowej stanowią: czternastowieczna wersja Nesoforusa z Jeruzalem i świętego Grzegorza z Synaju [...] oraz

²⁷⁰ M.B. PENNINGTON, *Awake in the Spirit*, s. 95, (tłumaczenie własne).

²⁷¹ J. KASJAN, *Rozmowy o modlitwie*, Rozmowa X, część 11, s. 87.

²⁷² Zob. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 24-25.

ta świętego Grzegorza Pachomiusza z następnego stulecia, która odtwarza ze szczegółami dhikr, metodę sufitów [...Dodaje też, że] oprócz tych skomplikowanych metod [...] istnieje bardzo prosta i czysta praktyka, szczególnie wśród Rosjan i wśród mnichów na Górze Athos²⁷³,

która bardzo przypomina *Centering Prayer*. Chcąc o tym przekonać, Pennington podaje przykład ojca Silouana (zm. 1938 r.), który, jak przekazuje jego uczeń, Archimandryta Sophrony, „zanurzał się we wspaniałą Bożą Obecność używając zbawczego Imienia *Jezus*. [Pennington może więc teraz podkreślić, że choć Silouan nigdy nie słyszał o metodzie Trapistów, to] jego praktyka [...] była taka sama jak ta w *Centering Prayer*, z Imieniem Jezus jako jego modlitewne słowo²⁷⁴.

Pennington wyjaśnia, że tworząc zdanie „«Panie Jezu Chryste, Synu Boga żywego, zmiłuj się nade mną grzesznikiem», [Ojcowie] uważali, że to krótkie słowo rzeczywiście zawiera całość objawienia²⁷⁵. To słowo modlący powtarzał nawet pięćset razy, stojąc przed ikoną ze swoim modlitewnym sznurem [zwanym też czotkami], a następnie powtarzał je wykonując pokłony, przy czym były to mniejsze pokłony, zwane „małą *metonią*, kiedy uklęka na kolana [...] i pochyła się głęboko²⁷⁶, albo pełna prostracja, zwana wielką *metonią*, kiedy kładzie się krzyżem. Pennington uważa, że takie powtarzanie słów modlitwy, „zwłaszcza, powtarzanie z pokłonami, pozwala słowu przeniknąć ucznia głębiej i głębiej, formując jego serce²⁷⁷. Mówi on, że jest to nazywane „znoszeniem umysłu w dół do serca²⁷⁸. Z czasem formuła może się skrócić do słów „Jezus Chrystus, Syn Boga”, stając się aktem adoracji, aż w końcu powtarza się samo imię „Jezus”, a pokłony przechodzą w jedną dłuższą prostrację albo całkiem ustają. Pennington podkreśla, że samo słowo też może zanikać, kiedy modlący się osiąga stan kontemplacji. Jednocześnie przestrzega on, że „nie należy czynić żadnego wysiłku, żeby osiągnąć ten stan. Staranie się, by osiągnąć ten stan zamieniłoby to, co powinno być modlitwą w jakąś technikę, by osiągnąć coś tylko dla siebie. Modlitwa stałaby się przedsięwzięciem fałszywego «ja»²⁷⁹. Podobna przestroga jest powtarzana także tym, którzy praktykują *Centering Prayer*.

²⁷³ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 24, (tłumaczenie własne).

²⁷⁴ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 25, czcionka pochyła w oryginale, (tłumaczenie własne).

²⁷⁵ M.B. PENNINGTON, *Awake in the Spirit*, s. 77, (tłumaczenie własne).

²⁷⁶ M.B. PENNINGTON, *Awake in the Spirit*, s. 78, (tłumaczenie własne).

²⁷⁷ M.B. PENNINGTON, *Awake in the Spirit*, s. 78, (tłumaczenie własne).

²⁷⁸ M.B. PENNINGTON, *Awake in the Spirit*, s. 78, (tłumaczenie własne).

²⁷⁹ M.B. PENNINGTON, *Awake in the Spirit*, s. 79, (tłumaczenie własne).

Irenee Hausherr, badacz modlitwy nieustannej, w swoim dziele *Imiona Jezusa*, dokonał szerokiego przeglądu dzieł mistrzów prawosławia, by zobaczyć „jakimi [imionami] określali Jezusa wierni [oraz jakie] drogi modlitwy nieustannej zalecali i jakimi podążali asceci [chrześcijańskich] Kościołów Wschodnich”²⁸⁰. Dzięki jego ogromnej pracy można prześledzić drogę rozwoju Modlitwy Jezusowej. Jej początki pokazuje on u Ojców Pustyni i w ich gorącym pragnieniu „zjednoczenia z Bogiem dzięki modlitwie nieustannej”²⁸¹, tym samym potwierdzając obserwacje Penningtona.

Hausherr wspomina o formułach, jakich w swoich krótkich modlitwach używali różni Ojcowie Kościoła. Choć nie należą one ściśle do historii Modlitwy Jezusowej, pokazują, że powtarzanie wersetów z Pisma Świętego stanowiło częstą praktykę mnichów wczesnego okresu chrześcijaństwa. Jej owocem są akty strzeliste, które są nadal używane w praktyce modlitwy chrześcijańskiej na Zachodzie. Z tej praktyki wyrosła z czasem również modlitwa Jezusowa.

O samej modlitwie Jezusowej Hausherr pisze, że pochodzi ze środowiska zakonnego, gdzie była używana jako modlitwa pokutna. Cytując hieromnicha Bazylego Krivoszeina ocenia, że przypuszczalnie „tradycyjny tekst był używany już około połowy V wieku [...], niezaprzeczalnie w VI-VII wieku”²⁸². Początkowo nie rozprzestrzeniła się ona szybko (Hausherr wymienia kilku autorów), dopiero w XIV nastąpił jej duży rozwój, przy czym tę hezychastyczną tradycję Egiptu i Palestyny przekazywali wtedy mnisi z góry Synaj²⁸³. Zaznaczając, że „duchowość synaicka stanowi podgatunek [właśnie] tej hezychastycznej”²⁸⁴, wymienia on takich mistrzów jak święty Jan Klimak, Hezychiusz²⁸⁵ czy Filoteusz²⁸⁶. Zgadza się z nim Murchadh Ó Madágain, irlandzki teolog duchowości, który w swojej książce o *Centering Prayer*, omawiając wpływ myśli Ojców Pustyni, wymienia, oprócz Jana Kasjana i Ewagriusza z Pontu, właśnie Jana Klimaka i jego

²⁸⁰ I. HAUSHERR – A. KOCOT, *Imiona Jezusa i drogi modlitwy*, s. 9.

²⁸¹ I. HAUSHERR – A. KOCOT, *Imiona Jezusa i drogi modlitwy*, s. 224.

²⁸² I. HAUSHERR – A. KOCOT, *Imiona Jezusa i drogi modlitwy*, s. 409.

²⁸³ Zob. I. HAUSHERR – A. KOCOT, *Imiona Jezusa i drogi modlitwy*, s. 430.

²⁸⁴ I. HAUSHERR – A. KOCOT, *Imiona Jezusa i drogi modlitwy*, s. 431.

²⁸⁵ Szymon Hiżycki pisze, że to „w dziele Hezychiusza po raz pierwszy w literaturze pojawia się sformułowanie «modlitwa Jezusowa» (bądź «modlitwa Jezusa»). Nieskończoną ilość razy autor zachęca do wzywania Imienia Zbawiciela, stosując przy tym najbardziej kwieciste porównania”, zob. S. HIŻYCKI, „W cieniu płonącego krzewu”, *Św. Hezychiusz z Synaju. Wybór tekstów z I tomu Filokalii* (Kraków 2018), s. 57.

²⁸⁶ Więcej na temat rozwoju modlitwy Jezusowej i autorów z nią związanych, jak również różnicy między hezychazmem synaickim a hezychazmem atonickim, zob. MNICH KOŚCIOŁA WSCHODNIEGO, *Modlitwa Jezusowa. Jej początek, rozwój i praktyka w tradycji bizantyńsko-słowiańskiej* (Kraków 2015), s. 19-72.

*Drabinę raję*²⁸⁷. Ó Madágain pisze, że Klimak jest „jednym z pierwszych autorów, którzy mówią o «Modlitwie Jezusowej» i który poleca ją jako monosylabyczną modlitwę, jakiej siła leży w jej prostocie i w imieniu Jezusa”²⁸⁸. Hausherr podobnie wskazuje na teksty Klimaka, który naucza, by w modlitwie nie używać wielu słów. Cytuje zdanie z jego *Drabiny*: „jedno słowo celnika wystarczyło, by przebłagać Boga (por. Łk 19, 8)”²⁸⁹, dodając, że „dla św. Jana Klimaka *monologistos euche* to każda często powtarzana modlitwa krótka”²⁹⁰.

Pokazując późniejszy rozwój modlitwy Jezusowej²⁹¹, Hausherr korzysta z pism zebranych w takich zbiorach, jak *Filokalia*, czy *Apoftegmaty Ojców Pustyni*²⁹². Choć zawsze obecne w duchowości prawosławia²⁹³, były prawie nieznanne na Zachodzie. Basil Pennington wspomina rozmowę z jednym z duchowych ojców z Góry Athos, który powiedział, że katolicy mogą „używać wczesnych Ojców i Apoftegmaty, ale później duchowość prawosławna i zachodnia się rozchodzą i Ojcowie są interpretowani

²⁸⁷ Zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious* (New York 2007), s. 99. Ó Madágain poświęcił Rozdział 5 wykazaniu, jak Ojcowie Pustyni wywarli wpływ na *Centering Prayer*, zob. s. 81-103.

²⁸⁸ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 101, (tłumaczenie własne). Warto tu wspomnieć, że filozof Anton Marczyński w swojej książce *Ciało/Mistyka* tłumaczy greckie słowo hezychia jako, „milczenie, spokój, wyciszenie, odosobnienie”, zob. A. MARCZYŃSKI, *Ciało/mistyka. Wstęp to ontologii cielesności* (Kraków 2016), s. 159. Wyjaśnia tam też, że greccy mistycy modlili się modlitwą monologiczną, którą opisuje on jako „jednosłowną modlitewną ciszę, o ile przybliżyła ku temu, co boskie, i oddała od świata: «Modlitwa bowiem – to nic innego, jak oddalenie się od świata: widzialnego i niewidzialnego» – mówi św. Jan Klimak w swojej *Drabinie*”, s. 160-161. Ciekawą myślą związaną z kenotyczną teologią *Centering Prayer* jest to, że Marczyński pokazuje, że modlitwa ciszy łączy się ze swoistym obumieraniem. Pisze on, że Klimak „używa [pokory] jako swoistego synonimu *wyciszenia – odosobnienia* (a na dodatek chodzi także o *obumarcie* bądź *uśmiercenie się* względem świata [...]). I jest to rzeczą naturalną na drodze zjednoczenia się z Absolutem, gdyż – jak pisze [...] Mistrz Eckhart – «pokora może istnieć bez odosobnienia, doskonale odosobnienie natomiast nie może istnieć bez doskonałej pokory, ponieważ taka pokora zmierza do unicestwienia własnego ‘ja’»”, *Ibidem*, s. 167.

²⁸⁹ I. HAUSHERR – A. KOCOT, *Imiona Jezusa i drogi modlitwy*, s. 440; cytaty z *Drabiny raję*, zob. J. NAUMOWICZ, *Filokalia*, s. 213.

²⁹⁰ I. HAUSHERR – A. KOCOT, *Imiona Jezusa i drogi modlitwy*, s. 441, czcionka pochyła w oryginale.

²⁹¹ Historię modlitwy Jezusowej omawia także Scherschel w swojej książce, w rozdziale zatytułowanym „Fenomen i początki modlitwy Jezusowej”, zob. SCHERSCHEL, *Różaniec: modlitwa Jezusowa Zachodu*, s. 15-45.

²⁹² Zob. J. NAUMOWICZ, *Filokalia*; J. KOZAK (ed.), *Apoftegmaty Ojców Pustyni. Tom 2. Kolekcja systematyczna* (Tyniec 1995); L. REGNAULT – M. BOROWSKA, *Abba, powiedz mi słowo. Wybór apoftegmatów* (Kraków 2019). Teksty te, dzięki wysiłkom benedyktynów Tynieckich są dziś dostępne w języku polskim.

²⁹³ Cyrulski sugeruje, że także na Wschodzie był okres, kiedy zapomniano dzieł Ojców Pustyni, bo pisze, że „w XVIII wieku nastąpiło odrodzenie Jezusowej modlitwy [i że] została ona odkryta na Wschodzie za pośrednictwem wydanej w 1782 roku w Wenecji w języku greckim Filokalii [...], i kiedy] w 1793 roku [także] w Moskwie wyszedł jej przekład na język cerkiewno-słowiański”, zob. M. CYRULSKI, „Przedmowa”, *Opowieści pielgrzyma. Szczere opowieści pielgrzyma poświęcone duchownemu ojcu* (Kraków 2012), s. 12.

i przeżywani inaczej na Zachodzie²⁹⁴, podkreślając w ten sposób różnicę duchowości Wschodu i Zachodu.

Jak wyglądała praktyka modlitwy Jezusowej w prawosławnej Rosji przedstawia książka *Opowieści pielgrzyma*²⁹⁵. Jej tłumacz, Marcin Cyrulski wyjaśnia w *Przedmowie* do tego dzieła, że powstało ono „w drugiej połowie XIX-wieku w Rosji”²⁹⁶. Nie znamy jego autora, a jej „bohater, rosyjski chłop, którego imienia nie poznajemy, jest zarazem jej narratorem”²⁹⁷. Wędruje on po carskiej Rosji „z modlitwą Jezusową na ustach i w sercu”²⁹⁸, z Biblią i egzemplarzem *Filokalii*, szukając nieustannej modlitwy, początkowo poznając ją przez lekturę towarzyszącej mu książki i rozmawiając o niej z wieloma spotkanymi osobami, a potem jej nauczając. Napotkany na początku jego podróży Starzec²⁹⁹ wyjaśnił mu, że

nieustanna wewnętrzna modlitwa Jezusowa jest bezustannym, nigdy nieprzerwanym przyzywaniem Bożego imienia Jezusa Chrystusa ustami, umysłem i sercem, ze świadomością stałej Jego obecności i z prośbą o Jego zmiłowanie, w każdym miejscu, o każdej porze, nawet i we śnie. Wyraża się ją w takich słowach: «Panie, Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną».³⁰⁰

Taką też modlitwę praktykował bohater *Opowieści pielgrzyma*, ją rozważa na kartach książki i ją wyjaśnia w ostatnich, napisanych bardziej teologicznym językiem rozdziałach³⁰¹.

Modlitwę Jezusową zalicza się do modlitw monologicznych³⁰². Hausherr pokazuje jak ważna taka modlitwa monologiczna była w prawosławiu. Pisze, w kontekście rozwoju modlitwy Jezusowej, że „to, co istotne w dopomagającej medytacji modlitwie *monologistos*, to powtarzanie tej samej prośby, podobnie jak czterdzieści lub pięćset (*sic!*) kolejnych *eleison* w niektórych godzinach oficjum”³⁰³. Steward opisuje tę praktykę:

²⁹⁴ M.B. PENNINGTON, *The Monks of Mount Athos. A Western Monk's Extraordinary Spiritual Journey on Eastern Holy Ground* (Nashville TN 2010), s. 209, (tłumaczenie własne).

²⁹⁵ Zob. M. CYRULSKI (ed.) *Opowieści pielgrzyma. Szczerze opowieści pielgrzyma poświęcone duchownemu ojcu* (Kraków 2011).

²⁹⁶ M. CYRULSKI, „Przedmowa”, *Opowieści pielgrzyma*, s. 9.

²⁹⁷ M. CYRULSKI, „Przedmowa”, *Opowieści pielgrzyma*, s. 10.

²⁹⁸ R. SCHERSCHEL, *Różaniec: modlitwa Jezusowa Zachodu*, s. 17.

²⁹⁹ Jak wyjaśnia Ireneusz Cieślik, „na chrześcijańskim Wschodzie [...] mianem «starzec» określa się człowieka o ogromnym doświadczeniu w życiu wewnętrznym, który może być dla innych przewodnikiem duchowym”, zob. I. CIEŚLIK, *Starcy Pustelni Optyńskiej*, s. 12.

³⁰⁰ *Opowieści pielgrzyma*, s. 21.

³⁰¹ O ostatnich dwóch rozdziałach, Marcin Cyrulski pisze, że są one „dialogami - nieomal platońskimi - których przedmiotem jest modlitwa serca. O ile [wcześniejsze] opowieści odznaczają się prostotą i naturalnością [...], o tyle dialogi są teologicznymi rozważaniami. [...] te różnice [...] przyczyniły się do wysunięcia przypuszczenia, że ich autorem nie była jedna i ta sama osoba”, zob. M. CYRULSKI, „Przedmowa”, *Opowieści pielgrzyma*, s. 10.

³⁰² Zob. C. STEWART – T. LUBOWIECKA, *Kasjan mnich*, s. 216-217.

³⁰³ I. HAUSHERR – A. KOCOT, *Imiona Jezusa i drogi modlitwy*, s. 452.

W wielu *Apoftegmatach* spotykamy formę modlitwy składającej się z wersetu zaczerpniętego z Biblii lub krótkiego zdania, która służy do błagania o Bożą pomoc lub stanowi broń przeciw pokusom. [...] Była także trwalsza praktyka polegająca na używaniu krótkiej formuły modlitwy – modlitwa monologiczna («jednosłowna»), jak ją nazwał współczesny Kasjanowi św. Marek Eremita, ponieważ składa się ona z zaledwie kilku wyrazów. Ta forma modlitwy powstała na pustyni wśród mnichów egipskich. Miała ona kształtować bizantyjską, a potem rosyjską duchowość monastyczną i przyjęła postać modlitwy Jezusowej³⁰⁴.

Można więc podsumować, że modlitwa monologiczna z jej powtarzaniem słowa była obecna w tradycji chrześcijańskiej od czasów Ojców Pustyni i choć zapomniana na Zachodzie, zawsze była obecna w Kościele prawosławnym. Powtarzanie świętego słowa, kiedy przychodzą rozproszenia podczas praktyki *Centering Prayer*, poleca także Keating. Te zalecenia lokują ją w tradycji chrześcijańskiej modlitwy monologicznej, choć nie jest to powtarzanie nieustannie.

Benedyktyn, ojciec Tomasz Dąbek w krótkim wprowadzeniu do *Opowieści pielgrzyma* zauważa, że „za odpowiednik modlitwy Jezusowej można w tradycji katolickiej uważać np. różaniec, koronkę do Bożego Miłosierdzia i inne koronki”³⁰⁵, zgadzając się w tym ze wspomnianym wcześniej Rainerem Scherschelem, który nawet zatytułował swoją książkę *Różaniec modlitwa Jezusowa Zachodu*³⁰⁶. Murchadh Ó Madagáin wprawdzie nie porównuje różańca do modlitwy Jezusowej, ale porównuje go wprost do *Centering Prayer*. Píše, że „modlitwa różańcowa wywołuje podobny efekt jak *Centering Prayer*. [Tak jak CP] jest ona modlitwą kontemplatywną i może pomóc w skupieniu i otwarciu się na modlitwę kontemplacji”³⁰⁷. Wydaje się więc, że także na Zachodzie przetrwały elementy monologicznej modlitwy nieustannej, pomimo, że rozwinęła się ona w inne formy niż te na Wschodzie.

2.2.5. Inne źródła

Jak już wspomniano, Thomas Keating opisując korzenie *Centering Prayer* wymienia *Chmurę niewiedzy* i *Rozmowy Kasjana* jako jej główne źródła. Jednocześnie jednak przekonuje, że tych wywodzących się z tradycji chrześcijańskiej źródeł jest dużo więcej, i że to w nich szukał inspiracji. Jak sam wyznaje:

³⁰⁴ C. STEWART – T. LUBOWIECKA, *Kasjan mnich*, s. 216-217.

³⁰⁵ T.M. DĄBEK, „Kilka słów wprowadzenia”, *Opowieści pielgrzyma*, s. 7.

³⁰⁶ Zob. R. SCHERSCHEL, *Różaniec*.

³⁰⁷ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 173, (tłumaczenie własne).

podstawy koncepcyjne *Centering Prayer* przywracają we współczesnym ujęciu apofatyczną tradycję Ojców i Matek Pustyni, Pseudo-Dionizego, hezychastów i tradycji prawosławnej. Do tego dołączone są znaczące elementy zaczerpnięte od Jana od Krzyża, zwłaszcza jego nauczanie o ciemnych nocach zmysłów i ducha, a także jego długa porada na przejście od medytacji dyskursywnej (pobożnego rozważania) do kontemplacji [*Żywy płomień miłości*, strofa 3, 26-65]. Dodatkowo *Centering Prayer* włącza ducha łagodności Franciszka Salezego, postawę całkowitego oddania się Bogu Jeana Pierre'a Caussade'go, jasność duchowego rozeznania czcigodnego Francisa Paula Liebermanna oraz teologię pokory i miłości do Chrystusa Bernarda z Clairvaux, Williama z Saint-Thierry i innych średniowiecznych cystersów. [Do tego jeszcze dołączono] mistycyzm świętego Grzegorza z Nyssy, świętego Grzegorza Wielkiego i mistyków nadreńskich; bezgraniczne zaufanie Bogu Teresy z Lisieux, wraz z jej nadzwyczajnym wglądem w Ewangelię Chrystusa; urok, człowieczeństwo, humor i mądrość Teresy z Avila³⁰⁸, ducha wolności świętego Filipa Neri'ego, i mądrość ojców i matek pustyni czwartego wieku. Krótko mówiąc, *Centering Prayer* jest mieszaniną najlepszych elementów chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej³⁰⁹.

Ten dłuższy cytat ojca Thomasa można potraktować jako jego swego rodzaju podziękowanie mistrzom chrześcijańskiej tradycji, których dzieła znał i które kształtowały tak jego samego jak i jego rozumienie modlitwy i życia duchowego. Można więc przyjąć, że to im w pewien sposób *Centering Prayer* (a przynajmniej jej teologia) zawdzięcza swój kształt.

Według Trapisty, chrześcijańska duchowość kontemplacyjna jest przesiąknięta apofatyczną myślą „syryjskiego mnicha z VI wieku, Pseudo-Dionizego, o którym praktycznie nic nie wiemy”³¹⁰. O jego wpływie na Autora *Chmury niewiedzy* już wspomniano. Keating dostrzega ją również w dziełach Jana od Krzyża³¹¹

³⁰⁸ Zob. opracowanie Murchadha Ó Madágaina porównawujące nauczanie Teresy z Avila z *Centering Prayer* i teologią Keatinga w: M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, Rozdział 9, s. 152-184. Ó Madágain sądzi, że „modlitwa odpocznienia (*prayer of simplicity also known as «acquired recollection»*) Teresy z Avila najbardziej dokładnie opisuje *Centering Prayer*” (s. 162). Píše on też, że Teresa „przypomina, że każdy jest powołany do kontemplacji” (s. 170) i dodaje, że proponuje ona „powolne odmawianie Ojczy nasz jako sposób, który każdego może prowadzić do kontemplacji” (s. 170), oraz że twierdzi ona, że wielu ludzi doświadczyło kontemplacji „po prostu będąc wiernymi modlitwie słownej” (s.171). Nauka Trapistów czerpie z jej mądrości.

³⁰⁹ T. KEATING, „A Traditional Blend”, *Spirituality, Contemplation & Transformation. Writings on Centering Prayer*, s. 2-3, (tłumaczenie własne).

³¹⁰ T. KEATING, *The Better part*, s. 74, (tłumaczenie własne). Zob. też T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 149-151.

³¹¹ Zob. T. KEATING, *The Better part*, 74-76, 81-83, 109, 116. Keating często podkreśla, że jego własna teologia ma swoje źródło w apofatycznej teologii Pseudo-Dionizego. Murchadh Ó Madágain przedstawia nauczanie Jana od Krzyża i porównuje je z nauczaniem Keatinga o *Centering Prayer* w swojej książce: M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 185-223. Znajduje on podobieństwa między tymi autorami. Zauważa on na przykład, że chociaż Jan od Krzyża nie pisze o emocjonalnych programach i centrach energii jak Keating, ale „w zasadzie mówi o tym samym, kiedy mówi o ziemskich pożądaniach (*«appetites»*)” (s. 198). Wskazuje miejsca, gdzie ich nauka o uwolnieniu od przywiązań (s. 202) jest bardzo podobna, wspomina też o kilku rozdziałach, w których święty Jan pisze, jak ważne jest uciszenie pamięci (s. 205), co Keating nazywa pozwalaniem myślom przepływać (*letting go of thoughts*). Pokazuje też, że opisując doświadczenie Bożego działania w duszy w nocy ciemnej, obaj autorzy piszą, choć każdy inaczej, ale o tym samym, podsumowując, że „Kiedy Bóg prowadzi duszę przez

i u wielu innych mistrzów chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej³¹². Nie jest on w tej opinii odosobniony. Otto Filek, we *Wprowadzeniu do Dzieł św. Jana od Krzyża*, pisze, że w nauczaniu Karmelity

dają się zauważyć nurt patrystyczny, recepcja zasad filozofii arystotelesowo-tomistycznej, rodzima kultura humanizmu renesansowego, a nade wszystko tradycja biblijna, [dodając, że] jest rzeczą pewną, co stwierdza się cytatami samego Świętego, że zna on św. Augustyna, św. Grzegorza Wielkiego, św. Bernarda i **Pseudo-Dionizego**³¹³.

Także Evelyn Underhill, w swoim dziele *Mysticism* łączy myśl św. Jana od Krzyża z Pseudo-Dionizym³¹⁴.

Basil Pennington, który tłumaczył i dobrze znał dzieła mistyków cysterskich wskazuje, że wiele elementów *Centering Prayer* zaczerpnięto ze średniowiecznych pism Williama od Świętego Wiktora³¹⁵, Juliana, mnicha z Vezeley i świętego Bonawentury³¹⁶. Uważając jednak za „najbardziej znanych nauczycieli modlitwy”³¹⁷ karmelickich mistrzów: św. Jana od Krzyża i św. Teresę z Avila, cytuje fragmenty ich tekstów, w których opisują oni doświadczenie modlitwy kontemplacyjnej³¹⁸, w tym fragmenty na temat modlitwy odpoczynienia z Rozdziału 31 *Drogi doskonałości*³¹⁹ Teresy Wielkiej. Święta Matka poleca tam, by w takiej modlitwie „postarać się o większą samotność [...] co najwyżej od czasu do czasu wymówić z cicha jakie słowo miłością tchnące”³²⁰. Pennington wprawdzie nie zamierza przekonywać, że

Centering Prayer jest taka sama jak modlitwa odpoczynienia Świętej [...], ale wierzy on, że praktyka *Centering Prayer*, dzięki Bożemu miłosierdziu, otwiera na stan modlitwy, jaki

to oczyszczenie, porządkuje dom i ustanawia harmonię i równowagę, w ten sposób czyni duszę bardziej efektywną w jej działaniach, ponieważ już dłużej nie marnuje energii na to, co nie daje życia” (s. 220).

³¹² Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 126-131.

³¹³ O. FILEK, „Wprowadzenie do Dzieł św. Jana od Krzyża”, *Dzieła* (Kraków 2014), s. 60, czcionka pogrubiona dodana. Filek, w swoim *Wprowadzeniu* wspomina o kontrowersjach związanych z pismami i doktryną św. Jana od Krzyża (zob. s. 62-63). Pisze on tam, że [przyczyną] „niektórych ujęć bywa po prostu niezrozumienie katolickości myśli św. Jana od Krzyża. Tak na przykład podkreślać się musi, że dominantą myśli św. Jana od Krzyża jest miłość” (zob. s. 62). Zauważa też, że „przez 300 lat od [jego] śmierci [...] nie powstała zbyt obfita literatura dotycząca jego nauki” (zob. s. 63), wskazując, że pokłosiem decyzji Kościoła potępiającej błędy kwietyzmu i jansenizmu było to, że wielu potraktowało ją jako „przestrożę przed samą mistyką” (zob. s. 63).

³¹⁴ Zob. E. UNDERHILL, *Mysticism. The nature and development of spiritual consciousness* (Oxford 2002), s. 79.

³¹⁵ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 32-35.

³¹⁶ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 35-36.

³¹⁷ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 39, (tłumaczenie własne).

³¹⁸ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 39-43.

³¹⁹ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 40-42; te teksty w języku polskim zob. TERESA Z AVILA, *Dzieła św. Teresy od Jezusa* (Kraków 1987), II, „Droga doskonałości”, Rozdział 31, punkty 7-10 s. 152-155.

³²⁰ TERESA Z AVILA, *Dzieła św. Teresy od Jezusa*, II, „Droga doskonałości”, Rozdział 31, punkt 7, s. 152.

św. Teresa opisała, więc mam wrażenie, że jej bardzo praktyczne rady można zastosować do doświadczeń, jakie przeżywamy w *Centering Prayer*³²¹.

Cytuje on też fragmenty tekstów Jana od Krzyża, między innymi ten, w którym święty Karmelita pisze o „głębokim milczeniu, jakie [dusza] winna zachować w swych zmysłach i w duchu dla usłyszenia głębokich i delikatnych słów, które mówi Bóg do jej serca w samotności”³²². Pennington widzi dużo więcej myśli tak u Teresy, jak u Jana, w których można by wykazać, dlaczego i „w jaki sposób można zastosować je do *Centering Prayer*”³²³. Niewątpliwie więc nauczanie świętych Doktorów Kościoła wpłynęło na Trapistów i na ich postrzeganie modlitwy kontemplacyjnej, co przejawia się tak w metodzie CP jak i teologii, jaką wokół niej rozwinęli.

Ojciec Basil odwołuje się także do późniejszej, tak średniowiecznej jak i bardziej współczesnej tradycji chrześcijańskiego Wschodu, znajdując również tam elementy obecne w *Centering Prayer*. Pisze on, że wielcy hezychasci czternastego wieku „choć [..] rozwinęli bardzo skomplikowane psychosomatyczne metody modlitwy Jezusowej, pozostali jednak wierni jej zasadniczej prostocie [używania krótkiego słowa] i dawali instrukcje w odniesieniu do niej”³²⁴. Cytuje fragmenty z *Profitable Discourse on Sobriety* Niceforusa, fragmenty dzieł św. Grzegorza z Synaju i św. Nila Sorskiego³²⁵, oraz „Duchowych Ojców rosyjskiej szkoły dziewiętnastego wieku”³²⁶, między innymi Teofana Rekluzę i Kallistosa z Patmos. Ten ostatni pisze, że modlitwa Jezusowa jest „metodą kontrolowania myśli, koncentrowania uwagi i strzeżenia umysłu; dokładniej jest ona sposobem zamykania (*containing*) umysłu w sercu”³²⁷. Trzeba zauważyć, że wprawdzie Keating podkreśla receptywność *Centering Prayer* (w przeciwieństwie do koncentrowania uwagi), ale równocześnie wyjaśnia, że to nie oznacza braku koncentracji. *Centering Prayer* jest modlitwą serca, w której „proces koncentrowania, któremu służy święte słowo, nie ma za zadanie przyniesienia konkretnej twarzy, obiektu czy symbolu w centrum uwagi naszej wyobraźni, ale ma skoncentrować naszą intencję, kiedy się rozmywa”³²⁸, niejako strzec jej, by skupiała nasze pragnienie wyłącznie na Bogu. Wydaje się, że obaj autorzy opisują podobny proces, który można określić jako sprowadzanie umysłu do serca.

³²¹ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 40, (tłumaczenie własne).

³²² Zob. JAN OD KRZYŻA, *Dzieła* (Kraków 2014), „Żywy płomień miłości”, Strofa 3, punkt 34, s. 942.

³²³ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 43, (tłumaczenie własne).

³²⁴ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 36, (tłumaczenie własne).

³²⁵ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 36-39.

³²⁶ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 43, (tłumaczenie własne).

³²⁷ Cytat o Kallistosa z Patmos w: M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 45.

³²⁸ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 23, (tłumaczenie własne).

Trapiści wielokrotnie podkreślają chrześcijańskie korzenie *Centering Prayer*. Dokonany tu dość pobieżny przegląd literatury pokazuje, że mają oni do tego podstawy. Wielowiekowa tradycja poszukiwania nieustannej modlitwy wypracowała wiele sposobów (metod), które miały pomóc człowiekowi stale pamiętać o Bożej obecności i kierować jego myśli i pragnienia ku Bogu. I choć różnią się one między sobą, wszystkie łączy to samo pragnienie, ta „sama intencja”, by odnaleźć w modlitwie Boga i zjednoczyć się z Nim w miłości. Wszystkie też opierają się na powtarzaniu słowa czy wersu Pisma Świętego, by uspokoić myśli i skierować całą uwagę na Boga. *Centering Prayer* wpisuje się w tę tradycję tak użyciem słowa jak intencją otwarcia się na Bożą obecność i Jego działanie w sobie.

2.3. MODLITWA MEDITACYJNA W TRADYCJACH NIECHRZEŚCIJAŃSKICH

Basil Pennington często wyjaśnia, że *Centering Prayer* jest starożytną metodą modlitwy chrześcijańskiej, ale w nowym opakowaniu³²⁹. Tym nowym opakowaniem ma być wyraźne sformułowanie wytycznych, mówiących co konkretnie i w jakiej kolejności robić³³⁰. Wskazówki te dotyczą przede wszystkim, jak się przygotować do modlitwy, jak długo się modlić i w jaki sposób tę modlitwę zakończyć. Zostały one opisane w rozdziale pierwszym niniejszej pracy. Podobieństwo między nimi a tymi zalecanymi w medytacji transcendentalnej (TM) sugeruje, że Trapiści mogli skorzystać także z praktyk wypracowanych przez religie Dalekiego Wschodu, tym bardziej, że oni sami piszą, że je znali. Keating wyznaje, że dzięki poznaniu wschodnich metod docenił znaczenie postawy ciała i prawidłowego oddychania, co niewątpliwie wpłynęło na *Centering Prayer*. Dodaje on jednak, że ani nie włączył do CP „ich systemu wierzeń ani nie kopiował ich praktyk”³³¹.

Murchadh Ó Madágain zauważa, że sama technika *Centering Prayer* jest podobna do tych używanych w większości form medytacji; dodaje też, że wszystkie one mają ograniczyć bodźce zmysłowe i aktywność umysłu³³². Podkreśla jednak, że między *Centering Prayer* a wschodnimi praktykami istnieją istotne różnice, przede wszystkim to, że wschodnie praktyki wyciszają człowieka, by mu pomóc po prostu „być”, a w *Centering*

³²⁹ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 58.

³³⁰ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 58-59.

³³¹ T. KEATING, „A Traditional Blend”, *Spirituality, Contemplation & Transformation. Writings on Centering Prayer* (New York 2008), s. 2, (tłumaczenie własne).

³³² M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 129-130.

Prayer to wyciszenie ma prowadzić do „bycia obecnym dla Boga”³³³. Jak pisze, kluczową różnicą między praktyką Zen a *Centering Prayer* jest intencja, bo gdy Zen chce wyciszyć umysł, żeby osiągnąć oświecenie, to w *Centering Prayer* nie chce się niczego osiągnąć, a jedynie „być obecnym i otwartym dla Boga”³³⁴, „być gotowym, by Go przyjąć, by być bardziej z Nim zjednoczonym”³³⁵. Drugą ważną różnicą jest podejście do cierpienia. Wschodnie metody mają z tego cierpienia uwolnić, podczas gdy *Centering Prayer* widzi w nim możliwość zjednoczenia się z odkupieńczym cierpieniem Jezusa.

Metody dalekowschodnie zostaną szerzej opisane w trzecim rozdziale pracy w kontekście systemu wierzeń religii, z których się wywodzą. Tu zostanie krótko wspomniana jedynie medytacja transcendentálna (TM), z zaznaczeniem głównych podobieństw i różnic w stosunku do metody *Centering Prayer*.

2.3.1. Medytacja transcendentálna

Centering Prayer wydaje się być najbardziej podobną do metody opracowanej przez Maharishi Mahesh Yogi. Przywiózł on z Indii zmienioną formę jogi w taki sposób, żeby mogła być łatwiej zrozumiana na Zachodzie. Uczeń przyjmuje od nauczyciela mantrę: słowo, które musi zachować w tajemnicy i które ma codziennie powtarzać na okrągło w myślach przez określony czas (20-30 minut) siedząc w wygodnej pozycji. Celem powtarzania mantry jest „zapobieganie rozpraszającym myślom”³³⁶, jakie mogły się pojawić w czasie medytacji. Praktyka TM obiecuje (w oparciu o badania naukowe na niej przeprowadzone), że osiągnięte w ten sposób skupienie uwagi ma przynosić korzyści zdrowotne, przede wszystkim oczyszczenie ciała z negatywnych skutków nagromadzonego w ciele stresu³³⁷.

TM jest przedstawiana jako areligijna technika, która ma pomóc „włączyć się w «jednolite pole» (*tap into this «unified field»*) [zwane] sferą czystej świadomości i dzięki temu uświadomić sobie swój pełen potencjał”³³⁸. Jej celem jest więc samorealizacja i to

³³³ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 130, (tłumaczenie własne).

³³⁴ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 131, (tłumaczenie własne).

³³⁵ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 134, (tłumaczenie własne).

³³⁶ H. BENSON, *The Relaxation Response* (New York 1976), s. 85, (tłumaczenie własne).

³³⁷ Aspekt badań nad medytacją, w tym na TM, będzie omówiony w części czwartej niniejszej pracy.

³³⁸ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 137-138, (tłumaczenie własne). Murchadh Ó Madágain omawia tu medytację transcendentálną (s. 136-143), wskazując nie tylko na różnice z *Centering Prayer*, ale wskazuje także elementy problematyczne z punktu widzenia religii chrześcijańskiej. To jednolite czy zunifikowane pole ma stanowić „źródło energii leżące u podstaw wszystkich rzeczy” (s. 141).

osiągnięta własnymi siłami. Sama technika TM polega na tym, że „siedzi się wygodnie z zamkniętymi lub półotwartymi oczami i delikatnie powtarza się mantrę [...], która] pomaga uspokoić umysł i pozwala się myślom przepływać”³³⁹, zewnętrze przypomina *Centering Prayer*. Nie szuka jednak Boga. Tymczasem dla chrześcijanina celem modlitwy jest Bóg, Jemu się oddaje, Jemu się powierza i Jego tajemnicy pozwala się prowadzić.

W oparciu o te argumenty można stwierdzić, że choć *Centering Prayer* mogła zaczerpnąć z TM pewne elementy samej metody, zwłaszcza zalecenie, by praktykować ją dwa razy dziennie przez określony czas. W tym, co istotne (treść, system wierzeń, intencja) obie te metody różnią się jednak na tyle, że nie można zaliczyć medytacji transcendentalnej do źródeł, z których wywodzi się *Centering Prayer*. Metoda medytacji transcendentalnej zostanie szerzej omówiona w następnym rozdziale pracy.

2.4. PODSUMOWANIE:

Szukając korzeni *Centering Prayer* oparto się na dziełach wymienianych jako jej źródła przez jej twórców. Ich przegląd pokazuje, że ta modlitwa jest rzeczywiście modlitwą chrześcijańską. Główną pozycją jest *The Cloud of Unknowing*, dzieło, które jak twierdzi Meninger, dostarczyło mu narzędzi, by stworzyć metodę nazywaną *Centering Prayer*. Udało się wykazać, że tak sama technika, jak wiele z zaleceń Trapistów, szczególnie ich nacisk na intencję by wyrazić zgodę na Bożą obecność i działanie w człowieku, oraz apofatyczna teologia, do której odwołuje się Keating, są obecne w *Chmurze niewiedzy*. Samo dzieło czternastowiecznego Autora jest również oparte o nauczanie chrześcijańskich mistrzów modlitwy kontemplacyjnej, w tym Pseudo-Dionizego. Dzięki temu *Centering Prayer* wpisuje się w ten sam nurt apofatycznej teologii chrześcijańskiej co *Obłok niewiedzy*.

Także w dziełach Ojców Kościoła i prawosławnych nauczycieli duchowości można znaleźć te same wątki, które są obecne w *Centering Prayer*. W poszukiwaniu modlitwy nieustannej rozwijali oni różne metody, które miały pomóc im skupić się na modlitwie. Czy to powtarzanie wersetów z Psalmów (Jan Kasjan), czy modlitwa Jezusowa, czy inne modlitwy monologiczne, zawsze miały prowadzić do Boga i pomagać trwać w Jego obecności.

³³⁹ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 141, (tłumaczenie własne).

Wydaje się również, że Keating i Pennington mają wiele wspólnego ze średniowiecznymi mistrzami modlitwy, szczególnie z mistrzami cysterskimi oraz z Janem od Krzyża i Teresą z Avila. Twórcy *Centering Prayer* dobrze znają ich dzieła, cytują je, analizują, próbują je zrozumieć, porównują ze swoim doświadczeniem, żyją tą samą wiarą, jaką żyli ich autorzy. Wydaje się, że odnajdują w nich siebie, swoje wierzenia i swoje doświadczenie w modlitwie. W ich pracach można znaleźć ślady myśli tych mistrzów. Dlatego można powiedzieć, że ich metoda ma swoje korzenie także w ich nauczaniu.

Spojrzenie tak na dzieła mistrzów tradycji kontemplacyjnej chrześcijaństwa jak i na *Centering Prayer*, ukazuje w nich wszystkich głębokie pragnienie Boga i poszukiwania Go właśnie poprzez modlitwę. Modlitwa chrześcijańska jest relacyjna, zwrócona do wszechmocnego i miłosiernego Boga, który, Trójjedyny, jest niepojętą Tajemnicą. Wszyscy wspomniani wyżej autorzy próbują przekazać doświadczenie niewysłowionej Tajemnicy, jakiego doznali w głębi swego serca.

Pomimo powierzchownego podobieństwa *Centering Prayer* do medytacji transcendentalnej, różnice między treścią, oczekiwaniami i zrozumieniem samej techniki każą powątpiewać, że była ona jednym ze źródeł metody Trapistów. Mogli oni zaadoptować format jej stosowania (dwa razy dziennie po dwadzieścia minut), ale trudno nawet powiedzieć na pewno, że wygodna pozycja w czasie praktyki jest zaczerpnięta z metod wschodnich. Wynika to z faktu, że Autor *Chmury niewiedzy* również taką zaleca.

Centering Prayer wpisuje się w format modlitwy chrześcijańskiej. Ze względu na to, że zwraca się do Boga, pragnie Go i pragnie w zaufaniu otworzyć się na Jego obecność i na działanie Jego łaski wewnątrz człowieka, może być nazwana modlitwą. Jej intencja zjednoczenia z Trójjedynym Bogiem, objawionym przez Jezusa, sprawiają, że *Centering Prayer* można nazwać modlitwą chrześcijańską.

W oparciu o przeprowadzoną analizę można więc powiedzieć, że *Centering Prayer* jest modlitwą chrześcijańską, wypływającą z tradycji chrześcijańskiej i że „reprezentuje ona wielowiekową praktykę chrześcijańskiej kontemplacji”³⁴⁰.

³⁴⁰ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious* (New York 2007), a. 281, (tłumaczenie własne).

III. Kontrowersje związane z *Centering Prayer*”

Centering Prayer nie przez wszystkich została przyjęta entuzjastycznie i do dzisiaj ma swoich krytyków. Sam Thomas Keating opisuje, jak mnisi z klasztoru w Spencer, w którym był opatem, byli podzieleni w swoich opiniach na jej temat (dlatego zrezygnował ze swojej pozycji). Wiele z późniejszych zarzutów stawianych tej formie modlitwy wiąże się ze specyfiką czasów, w jakich ona powstała. Z tego powodu istotne jest przedstawienie sytuacji społecznej, jak wtedy panowała. Pozwoli to tak na wskazanie podłoża do obaw o ortodoksyjność *Centering Prayer* jak i pomoże zrozumieć myślenie jej krytyków, którzy często przyznają, że interesowali się powstającymi wtedy ruchami, zwłaszcza *New Age*. Dopiero usytuowanie jej powstania w konkretnych warunkach otworzy przestrzeń dla zrozumienia argumentów jej przeciwników, które zostaną następnie przedstawione. Te argumenty zostaną przeanalizowane w kontekście dzieł twórców *Centering Prayer* i jej zwolenników. Poznanie kontekstu pozwoli też zrozumieć ogromną popularność, jaką ta forma modlitwy się cieszy. Na koniec, zostaną przedstawione dokumenty Kościoła katolickiego, na które tak krytycy jak i zwolennicy modlitwy się powołują. Celem tych wysiłków będzie pokazanie *Centering Prayer*, jak może ona być dzisiaj rozumiana i oceniana. Biorąc pod uwagę, że jest to nowa metoda i że wciąż niewiele jest jej opracowań, praca ta ma nadzieję nakreślenia wstępnego szkicu, zarysowującego obraz jak jest ona odbierana w świecie chrześcijańskim prawie 50 lat po jej powstaniu.

3.1. TŁO

XX wiek to okres ogromnych zmian w myśleniu i rozumieniu tak świata jak i samego człowieka. Zmiany te dotknęły całą Ziemię, ale szczególnie gwałtownie zachodziły one na Zachodzie. Wyrażenia takie jak rewolucja technologiczna, przewrót w filozofii i nauce, globalna sieć informacji, zmiana paradygmatu czy globalna wioska wskazują skalę tej zmiany. Dwie wojny światowe, rewolucje i zimna wojna i wszystkie konflikty zbrojne, które miały miejsce w tym wieku, wstrząsnęły ludzką świadomością, niszcząc chrześcijańskie fundamenty wartości i przekonań, jakie dominowały przez wieki¹. W odpowiedzi na te

¹ Por. P.K. POUPARD, „New Age - Wyzwanie religijne i kulturowe”, *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej* (Poznań 2003), s. 108-109.

wydarzenia ludzie zaczęli szukać ich wytłumaczenia i starali się zrozumieć sens tego wszystkiego, co się wydarzyło. Jeden z krytyków *Centering Prayer*, ks. John D. Dreher, zauważa, że efektem tych tragicznych wydarzeń była „eksplozja grup i ruchów zajmujących się duchowymi i psychicznymi poszukiwaniami”² (w tym ruchu *New Age*), jednocześnie tłumacząc ten trend jako „coś więcej niż fenomen socjologiczny, ale jako część konfliktu między Królestwem Bożym a królestwem ciemności [...], przy czym eksplozja] tyłu duchowych i psychicznych ruchów to element rebelii człowieka i złych duchów przeciw Bogu”³. Dokument Kurii Rzymskiej na temat *New Age*, zatytułowany *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej*, interpretuje to zjawisko trochę inaczej:

Ludzie czują, że religia chrześcijańska nie daje im – lub może nigdy im nie dała – tego, czego oni rzeczywiście potrzebują. Poszukiwanie, które często prowadzi ludzi do *New Age*, jest autentycznym pragnieniem głębszej duchowości, czegoś, co dotknęłoby ich serc, oraz sposobu nadania sensu pogmatwanemu i często alienującemu światu⁴.

Był to niewątpliwie trudny i niespokojny duchowo okres; pełen pokus i niepewności czas rewolucji seksualnej, fascynacji narkotykami psychodelicznymi, religią Wschodu i jej metodami medytacji, zimnej wojny, protestów społecznych i lęku przed III wojną światową. Obok tragicznych przeżyć wojen światowych i represji systemów totalitarnych, na ludzkie myślenie wpłynął też ogromny postęp nauki i techniki, odkrycia naukowe i nowe trendy filozoficzne, szczególnie na Zachodzie. Pewność pokładana w fizyce Newtona została naruszona przez teorię względności Alberta Einsteina, zasadę nieoznaczoności Wernera Heisenberga i mechanikę kwantową. Jak pisze Marilyn Ferguson, członkini ruchu *New Age*, nagle się okazało, że „dawne prawa mechaniki [wcale] nie były uniwersalne; nie dało się ich stosować na poziomie galaktyk i elektronów. Nasze rozumienie natury przesunęło się z paradygmatu mechanizmu zegara do paradygmatu niepewności, od absolutnego do relatywnego”⁵. O tej zmianie paradygmatu⁶ wspomina także dokument Stolicy Apostolskiej *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej* dodając, że pojawiło się wtedy przekonanie, że „religia chrześcijańska jest patriarchalna i autorytarna, że instytucje polityczne są niezdolne do ulepszenia świata i że medycyna oficjalna (alopatyczna) nie jest w stanie

² J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, *This Rock published by Catholic Answers* 8/11 (1997) 13-16, paragraf 24, (tłumaczenie własne).

³ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf 24-25, (tłumaczenie własne).

⁴ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej: refleksja chrześcijańska na temat „New Age”* (Poznań 2003), s. 13.

⁵ M. FERGUSON, *The Aquarian conspiracy: personal and social transformation in the 1980s* (New York 1980), s. 27, (tłumaczenie własne).

⁶ Zob. M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 20 - 21.

skutecznie leczyć ludzi”⁷. Tradycyjne instytucje utraciły autorytet, jakim cieszyły się przez wieki. Autorzy Dokumentu wskazują też, że w wyniku tych zmian „wielu ludzi oscyluje dzisiaj między pewnością i niepewnością, szczególnie jeśli chodzi o ich własną tożsamość”⁸. Ponieważ runęły struktury dające poczucie bezpieczeństwa, ludzie mają poczucie, że teraz każdy musi troszczyć się o siebie sam.

Rozwój nauki, zwłaszcza nauk psychologicznych, dał ku temu narzędzia. Opisując w nowy sposób zachowanie i procesy myślenia, a nawet rozwój człowieka, przyczynił się do powstania ruchów oferujących pomoc w tzw. samorealizacji i spełnieniu siebie, bez potrzeby szukania Bożej pomocy. Zaczęto kwestionować Kartezjuszowskie „myślę, więc jestem” i związany z nim dualizm duszy i ciała, a nawet sugerować, że dzięki teorii kwantowej będzie można opisać sposób, w jaki umysł (myśl) wpływa na ciało (mózg), ponieważ „teoria kwantowa pozwala intencji i uwadze (*intention and attention*) wywierać realne, fizyczne efekty na mózg”⁹. Osiągnięcia psychiatrii i neurologii pokazały nieświadome procesy zachodzące w człowieku i wpływające na jego świadomość, a kognitywistyka zaproponowała nowy model funkcjonowania umysłu.

Pojawienie się coraz nowszych form przekazu informacji jak radio, telewizja, komputer, Internet, a ostatnio także telefon komórkowy, umożliwiły wymianę idei na skalę nigdy wcześniej nie spotykaną i absolutnie niemożliwą nawet wiek wcześniej¹⁰. Podróże umożliwiły poznanie innych kultur i religii¹¹, co zaowocowało wzrostem zainteresowania innymi niż na Zachodzie stylami życia, inną dietą, innymi wierzeniami, inną formą modlitwy. Stworzyło to idealną sytuację dla powstania *New Age*, mieszaniny różnorodnych idei, o której Irlandzka Komisja Teologiczna powiedziała, że „może być opisana jako nowożytne przebudzenie religii pogańskich pomieszane z wpływami religii wschodnich, psychologii współczesnej, filozofii [i] kontrkultury, która rozwinęła się w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych”¹². Keating tak opisuje ten trudny okres:

Ruch w kierunku modlitwy kontemplacyjnej jest odpowiedzią na ogromny głód duchowy w ludzkiej rodzinie. Dzisiaj w świecie jest ogromna próżnia, ponieważ religia chrześcijańska straciła wpływ na masy po rewolucji francuskiej i podczas rewolucji przemysłowej

⁷ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 8.

⁸ Dokument Kurii podaje tu cytat z P. HEELAS, *The New Age Movement: Religion, Culture and Society in the Age of Postmodernity* (Oxford, Cambridge MA 1996), s. 137; zob. M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 8.

⁹ J.M. SCHWARTZ – S. BEGLEY, *The Mind and The Brain. Neuroplasticity and the Power of Mental Force* (New York 2002), s. 289, (tłumaczenie własne).

¹⁰ Por. M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 10.

¹¹ Zob. P.K. POUPARD, „New Age - Wyzwanie religijne i kulturowe”, *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej*, s. 110.

¹² IRISH THEOLOGICAL COMMISSION, *A New Age of the Spirit?: A Catholic Response to the New Age Phenomenon*, rozdział 3; w: M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 20-21.

dziewiętnastego wieku. Nauka, a dokładniej naukowość (*scientism*), która niejako zastąpiła chrześcijaństwo, straciła autorytet z powodu dwóch wojen światowych i zimnej wojny i nie jest już dzisiaj substytutem religii ani panaceum na nieograniczony postęp, jak to błogo myślano pięćdziesiąt czy sto lat temu. W wyniku tych wydarzeń historycznych ludzie dzisiaj szukają nie tyle pewności doktrynalnej co sensu życia. Ta potrzeba bardzo wzrosła ze względu na eksplozję informacji, horyzontalne rozszerzenie w kierunku nieograniczonej informacji bez odpowiadającego mu pionowego wymiaru znaczenia. Potrzebujemy eksplozji sensu, jeśli mamy poradzić sobie z tą eksplozją informacji w prawdziwie ludzki sposób. To nie zaskakuje, że ludzie, pod natchnieniem Bożej łaski, myślą: «jak można żyć w świecie, gdzie ani nauka, ani religia nie zapewniają potrzeb ludzi na głębszym poziomie?»¹³.

Można powiedzieć, że drugą połowę XX wieku charakteryzuje niegasnące dążenie „ducha ludzkiego do transcendencji”¹⁴ i poczucie głodu duchowego, o którym wspominają twórcy *Centering Prayer*¹⁵, a nawet fala „duchowego przebudzenia [...] młodzi ludzie z całego świata całymi tysiącami jeździli do Indii w poszukiwaniu duchowych nauczycieli”¹⁶. Keating dodaje, że w tym czasie chrześcijaństwo nie mogło odpowiedzieć na ten głód, nie było bowiem w stanie zaproponować form głębokiej modlitwy, ponieważ tradycja kontemplacyjna nie była znana poza murami klasztorów.

Sobór Watykański II, zwołany właśnie w czasie tego duchowego zamętu, starał się wskazać drogę na przyszłość w tych nowych warunkach. Zaproponowano powrót do korzeni chrześcijaństwa, w tym do jego tradycji kontemplacyjnej. Otworzono także dialog międzyreligijny, który umożliwił wymianę doświadczeń, także modlitewnych. Klasztor opata Thomasa Keatinga w Spencer aktywnie uczestniczył w tej wymianie, a trapiści zapraszali do siebie mnichów ze Wschodu¹⁷, by poznać ich praktyki medytacyjne. Otworzyli oni drzwi swojego klasztoru również ludziom świeckim, szukającym głębszego życia duchowego.

Centering Prayer, nowa forma modlitwy kontemplacyjnej, zaadresowana nie tylko do mnichów, ale do wszystkich ludzi, pojawiła się właśnie w tak trudnej sytuacji Kościoła i świata. Nic więc dziwnego, że z czasem zaczęto zadawać pytania, czy jest ona prawdziwie chrześcijańska i czy mieści się w życiu modlitewnym katolika.

¹³ T. KEATING, *The Better part*, s. 71-72, (tłumaczenie własne).

¹⁴ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 11.

¹⁵ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xiv; T. KEATING, *The Better part*, s. 71-72; M.B. PENNINGTON, *Awake in the Spirit*, s. 10.

¹⁶ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xiv, (tłumaczenie własne).

¹⁷ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xi.

3.1.1 Ruch *New Age*

Pierwszym i najczęściej spotykanym zarzutem przeciw *Centering Prayer* jest oskarżenie, że teologia jej twórców przypomina przekonania *New Age*¹⁸. Sam Keating pisze o swoich kontaktach z ekumeniczną wspólnotą duchowych poszukiwaczy w Lama Foundation w stanie Nowy Meksyk¹⁹, którą Connie Rossini, jedna z krytyków *Centering Prayer*, łączy właśnie ze środowiskiem *New Age*²⁰. Ruch ten zostanie więc przedstawiony jako pierwszy, zwłaszcza, że był on bardzo popularny w latach sześćdziesiątych, siedemdziesiątych i osiemdziesiątych ubiegłego wieku i do dzisiaj „wywiera wpływ na liczne aspekty kultury współczesnej”²¹. Zrzesza on różne grupy ludzi o podobnych poglądach i chociaż nie posiada formalnej struktury, mocno wpłynął na myślenie ludzi tego okresu, zwłaszcza ludzi młodych (ruch hippisowski).

Chociaż nazwa ruch *New Age* (Nowa Era) jest dobrze znana i używana przez jego badaczy, nie udało się wypracować jego definicji. Co więcej, nie jest to ruch w *sensu stricto* tego słowa, jest raczej eklektycznym środowiskiem społecznym (*milieu*)²², w którym zawiera się wiele różnych grup i który nie posiada struktury, jaką można by opisać²³. Religioznawca, Paul Heelas twierdzi, że jest to mieszanina wierzeń, praktyk i sposobu życia, które łączy w jeden „fenomen używanie tego samego (albo bardzo podobnego) wspólnego języka (*lingua franca*)²⁴ by wyrazić ludzką (i planetarną) kondycję i [sposób w] jaki może ona być przemieniona”²⁵. Studium *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej* nazywa *New Age* „złożonym zjawiskiem”²⁶, które „nie jest ruchem jednym lub jednorodnym, ale raczej siecią o dużych oczkach stworzoną z tych praktykujących, którzy *myślą w sposób globalny, a działają w sposób lokalny*”²⁷. Michael York, religioznawca i socjolog religii, pokazuje, że ta nazwa jest „pojęciem zbiorczym (*an umbrella term*), w którym zawiera się wiele różnorodnych grup

¹⁸ Zob. np. C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 86.

¹⁹ Zob. np. T. KEATING, *Invitation to Love*, s. xix-xxi.

²⁰ Zob. C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic? Expanded to respond to objections from Contemplative Outreach* (Omaha NE 2018), s. 15.

²¹ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 5.

²² Zob. W.J. HANEGRAAFF, *New age religion and western culture: esotericism in the mirror of secular thought* (Albany NY 1998).

²³ Zob. P. HEELAS, *The New Age movement: the celebration of the self and the sacralization of modernity* (Cambridge MA 2005), s. 16.

²⁴ Krytycy zarzucają Keatingowi, że zaadoptował przynajmniej część określeń z języka *New Age* w swoich pracach i wystąpieniach; zob. M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer” (2004) <https://www.catholicculture.org/culture/library/view.cfm?recnum=6337> (12.10.2023, 17:10).

²⁵ P. HEELAS, *The New Age movement*, s. 1-2, (tłumaczenie własne).

²⁶ Zob. Wprowadzenie do M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 5.

²⁷ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 16.

i tożsamości [połączonych] oczekiwaniem wielkiej i uniwersalnej zmiany, opartej głównie na jednostkowym i zbiorowym rozwoju ludzkiego potencjału”²⁸.

Określenie *New Age* jest odrzucane przez jego uczestników, którzy preferują nazwę Era Wodnika (*Age of Aquarius*). Oczekują oni, że nadejdzie nowy okres w historii człowieka, który właśnie tak nazywają, a który ma przynieść przemianę ludzkiej świadomości i pokój na ziemi²⁹. Dokument *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej* wyjaśnia, skąd to przekonanie, pisząc, że „Początek trzeciego tysiąclecia przypada nie tylko w dwa tysiące lat po narodzeniu Jezusa, ale także w chwili, w której astrologowie uważają, że Era Ryb, znana im jako era chrześcijańska, dobiega końca. Ruch *New Age* przyjmuje nazwę od zbliżającej się astrologicznej Ery Wodnika. *New Age* jest jedną z licznych interpretacji znaczenia tej chwili historycznej [...]”³⁰.

Jedną z uczestniczek *New Age*, Marilyn Ferguson, w książce *The Aquarian Conspiracy* pisze, że idee o ogromnym potencjale człowieka, wielkich możliwościach ludzkiego umysłu, potrzebie radykalnej zmiany, przekraczania swoich granic i głębokiej transformacji społeczeństwa³¹ rozszerzały się tak szybko, że pod koniec lat 1970tych wizja przemiany społeczeństwa dominowała już w różnych kręgach społeczeństwa. Ferguson wymienia holistycznych lekarzy, ekologów i wykładowców uniwersytetów, ale także teologów i duchownych, którzy „zastanawiali się na tą «nową duchowością», jaka rozrastała się podczas gdy kościoły podupadały”³². Ta „nowa duchowość” sprzeciwiała się tradycyjnym formom religii, szczególnie chrześcijaństwu. Murchadh Ó Madagáin, irlandzki kapłan z diecezji Galway i teolog duchowości³³ pisze o „antagonistycznych tendencjach *New Age* szczególnie w stosunku do [religii] judeo-chrześcijańskich, które są przezeń postrzegane jako patriarchalne i dominujące”³⁴, a *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej* ostrzega, że „wiele ruchów, które ożywiały *New Age*, posiada otwarcie antychrześcijańskie nastawienie”³⁵. Te wrogię chrześcijaństwu przekonania stanowią integralną część duchowości *New Age*, która czeka na upadek Ery Ryb i jej dominującej religii, i na triumf Ery Wodnika.

²⁸ M. YORK, *The Emerging Network: a Sociology of the New Age and Neo-pagan Movements* (Lanham MD 1995), s. 1-2, (tłumaczenie własne).

²⁹ Zob. M. YORK, „New Age Commodification and Appropriation of Spirituality”, *Journal of Contemporary Religion* 16/3 (2001) 361-372, s. 364.

³⁰ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 7-8.

³¹ Zob. M. FERGUSON, *The Aquarian conspiracy. Personal and social transformation in the 1980s* (Los Angeles, New York 1980), s. 23-63; o jej książce, szczególnie o tym właśnie rozdziale, wspomniano w: M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 31.

³² M. FERGUSON, *The Aquarian conspiracy*, s. 63, (tłumaczenie własne).

³³ Zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, tylna okładka.

³⁴ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 227, (tłumaczenie własne).

³⁵ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 72.

Nie tylko „kościół podupadał”. Ludzie buntowali się przeciwko *status quo* i przeciw instytucjom, które je uosabiały. *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej* opisuje tę sytuację mówiąc, że „fakt, że te elementy, które kiedyś miały centralne znaczenie w społeczeństwie [jak instytucje religijne, polityczne czy nauka i medycyna], są teraz traktowane jako niegodne zaufania bądź pozbawione prawdziwego autorytetu, wytworzył klimat, w którym ludzie zwracają się ku sobie w poszukiwaniu sensu i siły”³⁶.

Tego sensu i siły szukano u nauczycieli duchowości, szczególnie z Dalekiego Wschodu, którzy obiecywali przemianę wewnętrzną i osiągnięcie odmiennych, wyższych stanów świadomości. Ferguson uważa, że fala duchowości, opartej na wschodnich metodach medytacji, zawdzięcza swoją popularność rewolucji lat 60tych i związanym z nią szerokim używaniem narkotyków, które prowadziło do osiągania odmiennych stanów świadomości. Píše ona, że

nie można przecenić historycznej roli, jaką odegrały psychodeliki jako punkt wejścia w inne transformacyjne technologie. [...] Po czym dodaje, że] jeden z kronikarzy lat sześćdziesiątych zauważył, że «LSD dało całemu pokoleniu doświadczenie religijne». Ale chemiczne oświecenie (*satori*) jest nietrwałe, a jego efekty zbyt przytłaczające (*overwhelming*), żeby można je było zintegrować z codziennym życiem. [Tymczasem] nie-chemiczne psychotechnologie oferują kontrolowane, trwale przesuwanie się (*movement*) w kierunku tej przestrzennej rzeczywistości. Kroniki Konspiracji Wodnika (*The annals of the Aquarian Conspiracy*) są pełne relacji z przejść: LSD do Zen, LSD do Indii, psylocybina do Psychosyntezy³⁷.

Młodzi ludzie, pod wpływem narkotyków doświadczali stanów, o jakich czytali w literaturze mistycznej. Pragnąc bardziej kontrolować swoje doświadczenia, zaczęli szukać przeżyć mistycznych. Szukali ich jednak nie w chrześcijaństwie, ale we wschodnich technikach medytacyjnych. Dokument Kurii Watykańskiej, cytując Michela Lacroix, mówi o tych technikach, że oferują

dowolne³⁸ odtwarzanie stanów mistycznych, jakby chodziło o materiał z laboratorium. *Rebirthing*, *biofeedback*, izolacja zmysłów, kontrolowane oddychanie, hipnoza, mantry, post, rezygnacja ze snu i medytacja transcendentna stanowią próbę stałego kontrolowania tych stanów i doświadczeń³⁹.

Stosowanie tych technik umożliwia każdemu człowiekowi podjęcie pracy nad sobą, zwłaszcza że „początek osobistej przemiany jest absurdalnie prosty. *My tylko musimy*

³⁶ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 8.

³⁷ M. FERGUSON, *The Aquarian conspiracy*, s. 89-90, (tłumaczenie własne).

³⁸ W angielskiej wersji Dokumentu użyto terminu *at will*, którego znaczenie można po polsku oddać jako „zgodnie z wolą”, „według uznania”, czy „na życzenie”; zob. PONTIFICAL COUNCIL FOR CULTURE – PONTIFICAL COUNCIL FOR INTERRELIGIOUS DIALOGUE, *Jesus Christ the Bearer of the Water of Life. A Christian reflection on the «New Age»* (2003), część 4 Studium.

³⁹ Zob. M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 58-68.

zwracać uwagę na przepływ samej uwagi”⁴⁰, używając do tego właśnie (jak to Ferguson nazywa) psychotechnologii, w tym różnych metod medytacji, zwłaszcza wschodnich.

Jak wspomniano, idee *New Age* są w oczywisty sposób sprzeczne z wiarą chrześcijańską⁴¹, dlatego jego przedstawiciele uważają, że religia chrześcijańska wraz z Erą Ryb, w której dominowała, powinna ustąpić miejsca „opartej na harmonii, zrozumieniu i miłości”⁴² Erze Wodnika i jej nowej, uniwersalnej religii. Rzecz w tym, że ta uniwersalna religia jest „bardzo niejasna i każdy może mniej lub bardziej dopasować ją do swoich wymagań czy gustów”⁴³. Co więcej, *New Age* jest bardzo eklektyczny, przyjmuje za swoje wiele idei⁴⁴, w tym także idei chrześcijańskich. Z tego powodu „jasne określenie, na ile jest on spójny z orędziem chrześcijańskim, sprawia wiele trudności”⁴⁵, tym bardziej, że przejął on wiele cech charakterystycznych dla wielkiej gnozy⁴⁶.

Centering Prayer pojawiła się w świecie, kiedy *New Age* i poglądy, jakie głosił, przeniknęły całą kulturę Zachodu. Pojawiła się w odpowiedzi na ten sam głód duchowy, którego zaspokojenie *New Age* obiecywał. Nic więc dziwnego, że znajdują się ludzie, którzy

⁴⁰ M. FERGUSON, *The Aquarian conspiracy*, s. 68, czcionka pochyła w oryginale, (tłumaczenie własne). ("We only have to pay attention to the flow of attention itself").

⁴¹ Paul Heelas przedstawia różnice pomiędzy tradycyjnym teizmem chrześcijańskim a nietradycyjnym monizmem *New Age*: „Dopóki nie zostanie zbawiony, ja [mała litera] konserwatywnego chrześcijanina jest upadłe [grzeszne]; w *New Age* Ja [duża litera] jest z natury dobre. Teizm przedstawia chrześcijańskiego Boga jako [Kogoś] nieskończenie większego [...], odmiennego z natury od tego, czym my jesteśmy. Ortodoksyjny chrześcijanin żyje w kategoriach religii, w której Bóg przekracza ludzkie rozumienie; *New Ager* podąża za dynamiką człowieka i natury. Chrześcijanin ceniąc wiedzę zawartą w tekstach, przestrzega przykazań; *New Ager* ceniąc doświadczenie, słucha swojego wewnętrznego głosu. Chrześcijanin szuka zbawienia przez kult, modlitwę, posłuszeństwo i dyscyplinę, wszystko w połączeniu z tym, co jest nieskończenie większe niż on czy ona; *New Ager* szuka aktualizacji poprzez zmianę kontekstu (*context-setting*) i «pracę» – pracując nad [uwolnieniem się od] przywiązań ego, zazwyczaj w otoczeniu, które zaaranżowali ci, którzy opanowali już [sposób] wejścia w siebie. W samej rzeczy, w większości środowisk *New Age*, wiele słów takich jak «oddawanie czci», «ofiara», «modlitwa», «Mesjasz», «wierzenia» i «wiara» utraciły wiele, jeśli nie całe swoje pozytywne znaczenie. Zasadniczo, nie ma tam dla nich miejsca. Ciekawą rzeczą jest to, że konserwatywne – zwłaszcza fundamentalne – chrześcijaństwo i *New Age* mają także coś wspólnego. Oba [te prądy] szukają uwolnienia od ego, widząc je jako źródło wszystkich pokus, które wiodą na manowce. I czasem trudno jest dostrzec różnicę między chrześcijaninem, podkreślającym immanencję Boga albo Ducha Świętego, a *New Agerem*, [ponieważ dla obu] to co jest wewnątrz służy informowaniu i kierowaniu życiem w bardzo podobny sposób. Podstawowa różnica jednak pozostaje. *New Age* kieruje się swoim Ja, konserwatywne chrześcijaństwo jest w rękach Boga. Konserwatywny chrześcijanin wierzy, że odkupienie przyjdzie przez zewnętrzne pośrednictwo” Boga. Zob. P. HEELAS, *The New Age movement*, s. 37-38, (tłumaczenie własne).

⁴² P. POUPARD, „New Age - Wyzwanie religijne i kulturowe”, *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 111. Kardynał Poupard przypomina tu musical *Hair* z 1960 roku, w którym tę Erę Wodnika zapowiedziano.

⁴³ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 227, (tłumaczenie własne).

⁴⁴ Autorzy Dokumentu stwierdzają, że „W *New Age* krzyżują się tradycje starożytnych egipskich praktyk tajemnych, kabaly, pierwotnego gnostycyzmu chrześcijańskiego, sufizmu, mądrości druidów, chrześcijaństwa celtyckiego, średniowiecznej alchemii, renesansowego hermetyzmu, buddyzmu zen, jogi itd. To jest właśnie to, co «nowe» w *New Age*. Chodzi o «synkretyzm elementów ezoterycznych i świeckich», powiązanych przez rozpowszechniony pogląd, że czas dojrzał do podstawowej zmiany jednostek, społeczeństw i świata”, zob. M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 19-20.

⁴⁵ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 8.

⁴⁶ Zob. M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 107.

zastanawiają się, czy jest ona prawdziwie chrześcijańską modlitwą, czy może jest jedną z metod medytacji promowanej przez *New Age* albo jedną z psychotechnik, o których pisze Freguson. Jeszcze ważniejsze jest pytanie, jaką duchowość *Centering Prayer* sobą reprezentuje: czy jest przesiąknięta duchowością chrześcijańską czy raczej włącza się w nurt *New Age*? Te pytania są istotne, zwłaszcza że, jak zauważa Cynthia Bourgeault, nauczanie Keatinga nie zostało poddane surowej krytyce teologicznej⁴⁷. Dodatkową trudność, na którą zwraca uwagę Ó Madágain, stanowi język, jakiego Keating używa, który często przypomina *lingua franca* charakterystyczny dla *New Age*⁴⁸. Irlandczyk uważa, że przyczynia się to do tego, że myśl Trapisty często bywa błędnie interpretowana⁴⁹.

3.1.2. Wpływy religii Wschodu

Drugim zarzutem stawianym *Centering Prayer* jest synkretyzm, czyli łączenie chrześcijaństwa z religiami Wschodu, w tym z hinduizmem i buddyzmem⁵⁰. Ponieważ *Centering Prayer* pojawiła się w okresie ogromnej popularności wschodnich praktyk medytacyjnych, naturalnie pojawiły się podejrzenia, czy nie jest ona ich chrześcijańską podróbką. Cynthia Bourgeault wyjaśnia, że

Centering Prayer [...] pojawiła się we współczesnym świecie chrześcijańskim w połowie lat 1970. Ponieważ była to era wielkiego przybycia wschodnich ścieżek (*paths*) duchowych na wybrzeże Ameryki Północnej, usłyszysz czasem argument [...], że medytacja nie jest z natury chrześcijańska, ale jest po prostu wysiłkiem, żeby przeszczepić wschodnie praktyki w zachodnią duchowość. Usłyszysz też czasem, że *Centering Prayer* jest jedynie schryścianizowaną TM” [medytacją transcendentną]⁵¹.

Keating wspomina, że wspólnota trapistów, której był opatem, utrzymywała kontakty z nauczycielami wschodnich metod medytacji⁵². Stanowi to argument dla jego krytyków,

⁴⁷ Zob. C. BOURGEAULT, *Centering Prayer and Inner Awakening*; Bourgeault pisze: „Thomas Keating jest rzadko otwarcie kwestionowany czy wciągany w dialog na temat bardziej subtelnych kwestii jego innowacyjnej nauki. Mało kto naprawdę rozumie, w jaki sposób *Centering Prayer* jest powiązana z klasyczną tradycją chrześcijańskiej kontemplacji, nie ma też praktycznie żadnego uznania dla różnych niuansów (*distinct nuances*) jej metod czy jej rewolucyjnego (i wciąż w większości niewykorzystanego) potencjału, by przemienić chrześcijańskie życie” s. xii, (tłumaczenie własne).

⁴⁸ Zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 229. Ó Madágain podaje przykłady takich stwierdzeń Keatinga jak „wyższe poziomy świadomości”, „energie nieświadomości” czy „uleczanie nieświadomości”, wspomina też o jego nawiązywaniu do psychologii transcendentnej i jego nauczaniu o Bożej obecności w człowieku.

⁴⁹ Zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 232-233.

⁵⁰ Zob. C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 14.

⁵¹ C. BOURGEAULT, *Centering Prayer and Inner Awakening*, s. 55, (tłumaczenie własne).

⁵² Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xi-xii.

że szukał on u nich inspiracji dla stworzenia swojej metody modlitwy. Ó Madágain pisze, że trapił się ze Spencer zapraszali

nauczycieli wschodnich tradycji [religijnych] by głosili [dla nich] wykłady. Zaprosili także mistrza Zen by poprowadził dla nich *sesshin*, czyli intensywne rekolekcje. Przez kilka następnych lat prowadził on też rekolekcje w pobliskim domu rekolekcyjnym, a Keating uczestniczył w kilku z nich. [...] Mnisi mieli także kontakt z nauczaniem medytacji transcendentalnej (TM), która jest niezwykle podobna do *Centering Prayer*⁵³,

co mogło się przyczynić do pojawienia się głosów mówiących, że „*Centering Prayer* jest jedynie «schrytyzowaną» wersją wschodniej medytacji»⁵⁴.

Keating rzeczywiście cenił wschodnie praktyki. Nawet porównywał je z praktykami chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej, którymi żył od 1944 roku jako mnich zakonu cystersów⁵⁵. Tak tłumaczy, dlaczego jest to dla niego ważne:

przesłanie Chrystusa nigdy nie było głoszone poza zachodnim układem odniesienia [... tzn. odziedziczoną przez chrześcijaństwo grecko-rzymską wizją świata] i do niedawna nie było przedstawiane w sposób zrozumiały dla wschodniej kultury. [...] Bylibyśmy w lepszej sytuacji by badać religijne doświadczenie Wschodu jak również prezentować naszą własną tradycję, jeśli najpierw odkrylibyśmy na nowo zapomniane bogactwo kontemplacyjnego chrześcijaństwa. Należy odzyskać tak wymiar transcendentny jak i immanentny Chrystusa ze starożytnej i średniowiecznej tradycji chrześcijańskiej⁵⁶.

Tymczasem krytycy, którzy tak bardzo podkreślają relacje twórców *Centering Prayer* z medytacją wschodnią, zupełnie pomijają możliwość, że Keating mógł pracować nad pogłębieniem dialogu międzyreligijnego, zwłaszcza nad przybliżeniem tradycji chrześcijańskiej ludziom na Wschodzie.

Religie Wschodu rzeczywiście rozwinęły różne metody praktykowania medytacji. W religiach hinduskich⁵⁷ medytacja, jak pisze ksiądz Kościelniak, obok postów, umartwień i zachowywania ślubów, stanowi środek „do pozyskania dobrej karmy”⁵⁸. Jak tłumaczy, w wierzeniach hinduskich człowiek „uwikłany jest [...] w ciąg następujących po sobie

⁵³ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 124, (tłumaczenie własne).

⁵⁴ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 123, (tłumaczenie własne).

⁵⁵ Zob. T. KEATING, *The Heart of the World. An Introduction to Contemplative Christianity* (New York 2008), s. ix.

⁵⁶ T. KEATING, *The heart of the world*, s. x, (tłumaczenie własne).

⁵⁷ Ks. Leonard Fic wyjaśnia, że „Od ponad dwustu lat hinduizm na Zachodzie przedstawia się jako religię zuniifikowaną. Należy jednak pamiętać, że występują w nim setki wewnętrznych podziałów wynikających z różnicy kast, społeczności, języka i geografii. Regionalne hipostazy bóstwa lub miejscowy święty tekst mogą być ważniejsze dla konkretnej grupy wyznawców niż jakakolwiek koncepcja panhinduska. Wiele takich grup, choć odwołuje się do tych samych pism, bóstw, tradycji i obrzędów, różnie je interpretuje”. Zob. L. FIC, „Modlitwa w religiach hinduskich”, *Modlitwa w religiach świata* (Warszawa, Pelplin 2015), s. 247, przypis 1. Dla lepszego poznania rozwoju religii hinduskich, różnic między sektami, ich wierzeń i świętych tekstów zob. *Hinduism w: World Religions* (Macmillan Information NOW Encyclopedia) (New York 1998), s. 269-259.

⁵⁸ K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata: podstawy religioologii, prezentacja najważniejszych religii świata, wyraźnie ukazane różnice, uniwersalizm i wyjątkowy charakter chrześcijaństwa, problem sekt, wybór tekstów źródłowych z komentarzami* (Kraków 2002), s. 75.

wcieleń (reinkarnacja)⁵⁹, a to, czym stanie się w następnym wcieleniu, zależy od „postępowania człowieka [...], ponieważ] *karman*, czyli skutek popełnionego czynu, warunkuje jego przyszłość⁶⁰. Wyjaśnia, że dobre czyny prowadzą do urodzin w wyższej kasty i zapewniają dobrobyt, podczas gdy za popełnione zło dusza wciela się w członka niższej kasty, albo w zwierzę a nawet w roślinę.

System kast stanowił integralną część hinduizmu. Religioznawca R. C. Zaehner twierdzi nawet, że hinduizm „jest (a raczej był⁶¹) równocześnie systemem społecznym i religią [a] jego główne założenia transmigracji, kołowrotu urodzin, śmierci i znowu narodzin oraz nadziei na wyzwolenie z tego zniewolenia [... stanowią jego] ramy ideologiczne⁶². Kościelniak tak opisuje wyzwolenie w hinduizmie:

«Zbawienie» polega na wyrwaniu się z kolejnych narodzin. Można to osiągnąć na drodze medytacji, gdy człowiek osiągnie poznanie, że wszelka wielość jest złudnym pozorem i staje się świadomy swej identyczności z wszechobejmującym absolutem – Brahmanem. Wyzwolony od wszelkich błędów i nieszczęść staje się tym, czym kiedyś był, bezosobową istotą boską, poza którą nic nie istnieje. Jest to więc «rozpłynięcie się» w bezosobowym absolutcie⁶³.

Kościelniak dodaje, że dla Hindusa wiara w te „niekończące się powtórne narodziny⁶⁴ w kastowym społeczeństwie Indii z jego liczną grupą ludzi spoza kast, uważanych za nieczystych i nazywanych nietykalnymi⁶⁵ może być przygnębiająca. Nic więc dziwnego, że szuka pomocy tak u bogów poprzez kult i modlitwę⁶⁶, jak również przez różne formy medytacji, które mają prowadzić do zjednoczenia z Bogiem. Przy czym Bóg w religiach hinduskich pojmowany jest „jako odwieczna energia, która przejawia się we wszystkim⁶⁷ (w rzeczach i ludzkiej postaci, czyli awatarze), poza materią [zaś] jest On nieosobowy⁶⁸».

R. C. Zaehner, w swojej książce *Hinduism*, wyjaśnia, że ta religia jest „jest wolna od religijnych stwierdzeń dogmatycznych na temat istnienia czy nieistnienia Boga, jak

⁵⁹ K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 73.

⁶⁰ K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 74.

⁶¹ to znaczy był przed reformą Mahatma Gandhi, zob. R.C. ZAEHNER, *Hinduism* (Oxford NY 1966), s. 8-9.

⁶² R.C. ZAEHNER, *Hinduism* (Oxford NY 1966), s. 8, (tłumaczenie własne).

⁶³ K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 73-74.

⁶⁴ K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 88.

⁶⁵ Zob. K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 75. Kościelniak dodaje, że „obecna konstytucja Indii nie uznaje wprawdzie podziału na kasty, ale funkcjonuje on nadal, zwłaszcza w środowiskach wiejskich”, (s. 75).

⁶⁶ Na temat modlitwy w religiach hinduskich zob. L. FIC, „Modlitwa w religiach hinduskich”, *Modlitwa w religiach świata*, s. 247-294.

⁶⁷ Kościelniak wyjaśnia, że „według hinduizmu wszechświat to zmateriałizowana 1/4 część Brahmana, dlatego wszystko traktuje się jako posiadające istotę boskości”, zob. K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 78.

⁶⁸ K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 77.

również czy jest jeden Bóg czy wielu”⁶⁹, za to jego „doktryna transmigracji dusz, czyli reinkarnacji, [jest tą,] którą wszystkie sekty i wszystkie szkoły filozoficzne akceptują, ale nie jako objawiony dogmat, a jako oczywisty fakt istnienia”⁷⁰. Tak hinduizm jak i wyrosły z niego buddyzm charakteryzuje „niekwestionowana akceptacja doktryny odradzania się, reinkarnacji, albo transmigracji dusz”⁷¹.

Buddyzm, w odróżnieniu od hinduizmu⁷², ma swój początek i swojego założyciela. Jest nim „**Siddhartha** (560-480 r. przed Chr.; «Ten, który osiągnął swój cel») posiadający szereg innych nazw i tytułów, spośród których najczęściej używane są **Budda** («Oświecony», «Przebudzony»), **Siakjamuni** («Pustelnik z rodu Siaków») i **Gautama** («Potomek Gautamy»)»⁷³. Jak pisze Jean-Pierre Schnetzler, buddysta i współautor, z Henri Bourgeois, książki *Modlitwa i medytacja w chrześcijaństwie i buddyzmie*, był on księciem i następcą

tronu w małym królestwie w Himalajach, będącym również mężem i ojcem rodziny, [który] został wędrownym mnichem [i] dzięki samotnej medytacji doświadczył Przebudzenia [i] po czym] spędził czterdzieści pięć lat na nauczaniu praktyki medytacji oraz założeniu, a później udoskonalaniu szlachetnej *Sanghi*, zakonu istniejącego aż po dzień dzisiejszy”⁷⁴.

Siddhartha miał wieść wygodne życie w pałacu swego ojca, zapragnął jednak poznać świat poza jego murami i czterokrotnie wykradł się nocą poza pałac. Każdej nocy spotkał się z cierpieniem w osobach najpierw starca, potem chorego i w końcu ludzi niosących zmarłego. Te doświadczenia uświadomiły mu „przemijalność ludzkiej egzystencji i przekonały go, że nawet ściany pałacu nie są w stanie uchronić go przed cierpieniem i śmiercią”⁷⁵.

⁶⁹ R.C. ZAEHNER, *Hinduism*, s. 1, (tłumaczenie własne). Zaehner wyjaśnia, że w hinduizmie można wydzielić „cztery okresy. Najwcześniejszy [...] politeistyczny, [...] potem rozwija się w panteistyczny monizm, w którym Wszystko (*the All*) jest postrzegane jako skupione na Jednym (*the One*) albo całkowicie zidentyfikowane z Jednym: w jego ekstremalnej formie dusza indywidualnego człowieka jest zidentyfikowana z Absolutem. W efekcie to znaczy, że bogowie są zdetronizowani, a ich miejsce zajmuje ludzka dusza. To jest forma hinduizmu, która ostatnio odrodziła się tak w samych Indiach, jak też daleko poza granicami w świecie Zachodnim. Kładzie się w niej nacisk na *moksha*, wyzwolenie ludzkiej duszy z czasu, przestrzeni i materii”, (s. 7, tłumaczenie własne). Zaehner o trzecim okresie mówi, że pojawiły się wtedy „z jednej strony silne trendy monoteistyczne, z drugiej zaś krystalizacja i skostnienie systemu kastowego. Zaabsorbowanie wyzwoleniem duszy z niewoli czasu i materii ustąpiło miejsca entuzjastycznej adoracji Boga, to znaczy tradycyjnie wielcy bogowie, Wisznu i Siwa, teraz zaczynają być uważani przez swoich wyznawców za najwyższą Rzeczywistość i absolutnego Pana” (s. 7, tłumaczenie własne). Reformy Mahatma Gandhi zapoczątkowały czwarty okres, który trwa do dzisiaj. (zob. s. 8-9). W hinduizmie jest rzeczywiście bardzo nurtów; Krzysztof Kościelniak mówi wręcz, że hinduizm jest „swoistym konglomeratem wierzeń: od prymitywnego politeizmu do uduchowionych tendencji monoteizujących”. Zob. K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 72.

⁷⁰ R.C. ZAEHNER, *Hinduism*, s. 4, (tłumaczenie własne).

⁷¹ R.C. ZAEHNER, *Hinduism*, s.57, (tłumaczenie własne).

⁷² W hinduizmie nie ma historycznego założyciela. Jak pisze Kościelniak, „Z historycznego punktu widzenia hinduizm jawi się jako nieustannie przetwarzany od starożytności zbiór mitów na silnej podbudowie filozoficznej”. Zob. K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 79.

⁷³ K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 88, pogrubienie w oryginale.

⁷⁴ H. BOURGEOIS – J.-P. SCHNETZLER, *Modlitwa i medytacja w chrześcijaństwie i buddyzmie* (Kraków 2001), s. 12. Więcej na temat życia Siddhatthy Gotamy zob. D. KEOWN, *Buddyzm* (Warszawa 1997), s. 28-42.

⁷⁵ D. KEOWN, *Buddyzm*, s. 34.

Za czwartym razem spotkał żebrzącego mnicha, który stał się dla niego inspiracją do pojęcia podobnego życia. Porzucił swoje dotychczasowe życie i szukał nauczyciela, który by mu pokazał drogę. Jego pierwszy nauczyciel nauczył go „techniki medytacji prowadzącej do osiągnięcia głębokich stanów transowych [... a jego drugi nauczyciel] zapoznał go z bardziej wyrafinowaną techniką, która pozwalała praktykującemu wejść w «sferę ani postrzegania, ani braku postrzegania»⁷⁶. Następnie uczył się praktyk ascetycznych, ale nie przyniosły mu oczekiwanych rezultatów. Wrócił więc do praktyki medytacji, dzięki której udało mu się osiągnąć poszukiwane oświecenie. Od tej pory dzielił się swoją wiedzą, ujętą „w czterech Szlachetnych Prawdach⁷⁷ [... i zawierającą to,] co niezbędne, aby wyzwolić się od cierpienia”⁷⁸.

Damien Keown, w oparciu o teksty buddyjskie pisze, że „w noc oświecenia Budda osiągnął zdolność przypomnienia sobie wcześniejszych wcieleń [... i to nie jednego czy dwóch,] lecz ich ogromnej liczby”⁷⁹ i to jeszcze ze szczegółami. Dodaje on, że

zgodnie z doktryną buddyjską [... przejętą z hinduizmu] każdy człowiek może się ponownie urodzić nieskończoną liczbę razy. Proces ten określany jest jako sansara (*saṃsāra*), czyli «[niekończąca się] wędrówka», co sugeruje ciągły ruch, przypominający bieg rzeki. Wszystkie istoty żyjące są częścią tego cyklicznego ruchu i będą się ponownie odradzać, aż osiągną nirwanę⁸⁰.

W buddyzmie więc, jak w hinduizmie, chodzi o wyrwanie się z koła reinkarnacji i „położenie kresu cierpieniu [... a] sposobem położenia kresu cierpieniu ma być pełne zużytkowanie tkwiącego w człowieku potencjału dobroci i szczęścia”. Często na Zachodzie ten aspekt buddyzmu nie jest dostatecznie rozumiany, a przecież „buddyzm wysoko sobie ceni cnotliwe życie; postępowanie moralne wydaje się zatem wstępnym warunkiem osiągnięcia nirwany”⁸¹.

⁷⁶ D. KEOWN, *Buddyzm*, s. 35. Jean-Pierre Schnetzler w pierwszym rozdziale „Medytacja buddyjska” książki *Modlitwa i medytacja w chrześcijaństwie i buddyzmie* wyjaśnia, że w buddyzmie występują dwie „rodziny” technik medytacyjnych: koncentracja (tłumacz Kazimierz Łukowicz dodaje, że na polski często jest ona tłumaczona jako medytacja uważności) oraz przenikające poznanie (Łukowicz podaje inne polskie nazwy, między innymi medytacja wglądu czy widzenie wewnętrzne). Metody koncentracyjne (*samādhi*) należą do „ścieżki ciszy i spokoju [, której] nie stworzył buddyzm. Wywodzi się ona z Indii i jest taka sama jak w jodze oraz w innych wielkich religiach, chociaż ma mniej osobowy charakter. Budda zapożyczył ją od mistrzów jogi, którym składa hołd w swych mowach” (s. 20-21). Druga „rodzina” technik medytacyjnych, zwana przenikającym poznanem (*vipasyanā*) lub ścieżką wyzwolenia została odkryta przez Buddę, „kiedy, przebywając w stanie szczęśliwej równowagi, mógł ujrzeć właściwą naturę zjawisk i cierpienie, które z niej wynika. Zgodnie z jego nauką jedynie przenikające poznanie pozwala osiągnąć nirwanę” (s. 25) w: H. BOURGEOIS – J.-P. SCHNETZLER, *Modlitwa i medytacja w chrześcijaństwie i buddyzmie* (Kraków 2001), s.20-21.

⁷⁷ Zob. tekst w ramce pt. *Four Noble Truths. A Path Toward Salvation* autorstwa Johna Rossa Cartera w: *World Religions* (Macmillan Information NOW Encyclopedia; New York 1998), s. 99.

⁷⁸ H. BOURGEOIS – J.-P. SCHNETZLER, *Modlitwa i medytacja w chrześcijaństwie i buddyzmie*, s. 13.

⁷⁹ D. KEOWN, *Buddyzm*, s. 43.

⁸⁰ D. KEOWN, *Buddyzm*, s. 43.

⁸¹ D. KEOWN, *Buddyzm*, s. 58.

Keown dodaje, że do osiągnięcia nirwany, obok cnotliwego życia, potrzeba jeszcze mądrości, którą w buddyzmie rozumie się jako

głębokie filozoficzne zrozumienie ludzkiej kondycji [...], rodzaj gnozy, czy też bezpośredniego postrzegania prawdy, pogłębiający się z upływem czasu, aby osiągnąć pełną dojrzałość w stanie całkowitego oświecenia, takiego jakiego doznał Budda. Nirwana jest zatem połączeniem cnoty i mądrości⁸².

Do osiągnięcia nirwany prowadzi „Ośmiostopniowa Ścieżka [...] zwana «środkową drogą»”⁸³ z jej trzema członami: mądrością (*Paññā*), moralnością (*Sīla*) i kontemplacją (*Samādhi*).

Po śmierci Buddy, jak pisze Keown, doszło do rozłamu, w wyniku którego powstały „dwie historyczne szkoły: hinajana i mahajana, czyli mały wóz i wielki wóz zbawienia”⁸⁴, jak również wiele sekt, jak na przykład te, „które wyrosły na chińskim i japońskim gruncie”⁸⁵. Buddyzm, we wszystkich jego szkołach, pozostał jednak wierny doktrynie reinkarnacji, a oświecenie jest uznawane przez nie wszystkim sposobem uwolnienia. Medytacja (*Samādhi*) stanowi istotny element Ośmiostopniowej Ścieżki. „Wszystkie bez wyjątku szkoły buddyzmu uznają medytację jako główną drogę prowadzącą do oświecenia; stanowi ona podstawową część «doświadczeniowego» wymiaru buddyzmu jako religii”⁸⁶. Trzeba dodać, że buddyzm nie wyznaje żadnego Boga, zwłaszcza Boga osobowego, z którym można by było nawiązać relację albo u którego można by szukać pomocy, i to pomimo tego, że w buddyzmie mahajana oddaje się cześć bóstwom ogromnego panteonu, w tym ubóstwionemu Buddzie⁸⁷. Aby osiągnąć nirwanę, każdy sam musi podążać drogą Buddy.

Jean-Pierre Schnetzler określa buddyzm jako drogę „prowadzącą do wyzwolenia poprzez poznanie; wszystko rozpoczyna się i wszystko się kończy jasną wizją tego, co jest takie, jakie jest, a nie jak widzimy to pod wpływem naszych wyobrażeń, pragnień czy obaw, w zależności od zasłon wytworzonych przez aktywną niewiedzę własnego «ja»”⁸⁸. Wiara buddysty oparta jest na przekonaniu, że człowiek sam może znaleźć uwolnienie z cierpienia i związanej z nim powtarzalności wcieleń (samo-zbawienie), w czym ma dopomóc przyjęcie

⁸² D. KEOWN, *Buddyzm*, s. 59.

⁸³ D. KEOWN, *Buddyzm* (Warszawa 1997), s. 70. Keown przedstawia wszystkie osiem czynników Ścieżki na stronie 71: Mądrość z jej dwoma składnikami - właściwy pogląd i właściwe postanowienie, Moralność z trzema - właściwe słowo, właściwy czyn i właściwy żywot oraz kontemplacja z trzema elementami - właściwe dążenie, właściwe skupienie i właściwa medytacja.

⁸⁴ D.T. SUZUKI, *Wprowadzenie do Buddyzmu Zen* (Kraków 2009), s. 37.

⁸⁵ D.T. SUZUKI, *Wprowadzenie do Buddyzmu Zen*, s. 38.

⁸⁶ D. KEOWN, *Buddyzm*, s. 101.

⁸⁷ Zob. K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 91-92.

⁸⁸ H. BOURGEOIS – J.-P. SCHNETZLER, *Modlitwa i medytacja w chrześcijaństwie i buddyzmie* (Kraków 2001), s. 30.

nauk Buddy. Jak wspomniano, w buddyzmie nie ma osobowego Boga, nie ma też klasycznie rozumianej modlitwy. Może dlatego w książce *Modlitwa w religiach świata* nie ma rozdziału poświęconemu buddyzmowi⁸⁹.

W tym miejscu warto zauważyć jak Schnetzler używa słowa intencja. Tłumaczy on, że dla buddysty „wszystko rozpoczyna się [...] z chwilą wyrażenia intencji oznaczającej, iż medytujący przyjmuje zasady drogi, którą chce podążać [...] co dokonuje się] poprzez trzykrotnie powtórzone przyjęcie schronienia w Buddzie, Dharmie [prawo przyczynowości⁹⁰, nauka Buddy] i Sandze⁹¹ [wspólnocie]”⁹². Schnetzler precyzuje swoją wypowiedź, że ta intencja w buddyzmie oznacza „podążenie za przykładem Buddy [...], oparcie się na jego nauczaniu [...] i] zaufanie członkom wspólnoty [...], ale też] wystawianie na próbę ich rad”⁹³.

Słowo „intencja” jakiego Schnetzler używa oraz sposób w jaki go używa, przypomina termin „intencja” obecny tak w *Chmurze niewiedzy*, jak i w tekstach Keatinga i innych zwolenników *Centering Prayer*. Intencja u Schnetzlera jest „przyjęciem zasad drogi” czyli wyborem związanym z akceptacją głoszonych przez buddyzm prawd, przyjęciem ich za swoje. Podobnie w *Centering Prayer* „intencja” jest wyborem; „przyjęciem za swoje zasad drogi”, ale drogi chrześcijańskiej, czyli prawd Bożych. Jest też pragnieniem oddania się Bogu, który te prawdy objawił, jak również zaakceptowaniem Jego woli i wyrażeniem przyzwolenia, by był On obecny i działał w sercu człowieka. W obu przypadkach nie chodzi o intencję w wymiarze moralnym, jak czasem sądzą krytycy *Centering Prayer*,⁹⁴ ale

⁸⁹ Zob. W.J. CISŁO – J. RÓŻAŃSKI, UNIWERSYTET KARDYNAŁA STEFANA WYSZYŃSKIEGO W WARSZAWIE (ed.), *Modlitwa w religiach świata: praca zbiorowa* (Warszawa: Pelplin 2015).

⁹⁰ Zob. hasło „Dharma” w: A. KARWOWSKI (ed.), *Encyklopedia popularna PWN* (Warszawa 1982), s. 162.

⁹¹ Sangha - „termin buddyjski, oznaczający gminę religijną lub zakon; instytucja społeczna i religijna regulująca sposób życia wyznawców”. Zob. hasło „Sangha” w: A. KARWOWSKI (ed.), *Encyklopedia popularna PWN* (Warszawa 1982), s. 689.

⁹² H. BOURGEOIS – J.-P. SCHNETZLER, *Modlitwa i medytacja w chrześcijaństwie i buddyzmie*, s. 31. Bourgeois, w przypisie 5 do tego zdania Schnetzlera podaje chrześcijański ekwiwalent mówiąc, że „chrześcijanie mogą oddać się w opiekę Chrystusowi, Ewangelii i Kościołowi. [Po czym podkreśla istotną różnicę dodając, że chrześcijanie [...] powierzają się przede wszystkim Bogu: «Racz mnie wybawić, o Boże; Panie, pośpiesz mi na pomoc!» (psalm 70, 2)”, (s. 31).

⁹³ H. BOURGEOIS – J.-P. SCHNETZLER, *Modlitwa i medytacja w chrześcijaństwie i buddyzmie*, s. 31.

⁹⁴ Zob. C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic? Expanded to respond to objections from Contemplative Outreach*. (Omaha NE 2018), s. 135-136. Rossini pisze tam, niestety nie podając żadnych cytatów ani uzasadnienia dla swoich twierdzeń, ale autorytatywnie orzekając, że według Keatinga poddanie się Bożej woli, jako warunek konieczny do praktyki *Centering Prayer* „nie wymaga podporządkowania się władzy nauczycielskiej, którą ustanowił Jezus. Nie konieczne nawet obejmuje pokutę czy wzrost w cnocie, ponieważ ani ojciec Keating ani Frey nie mówią dużo o tych życiowych aspektach oddania się [Bogu]. Wyrażenie zgody jest prawie wyłącznie skoncentrowane na samej metodzie *Centering Prayer*. Wyrażenie zgody jest splecione z intencją. W teologii katolickiej znaczenie czynu nigdy nie zależy jedynie od czyjej intencji. Na przykład, by zdecydować, czy czyn jest moralny czy niemoralny, musimy najpierw rozważyć wybrany przedmiot: czy jest dobry czy zły. Potem uwzględniamy intencję osoby działającej, a na koniec okoliczności towarzyszące działaniu” (s. 135-136). Keating rzeczywiście w swoich pracach koncentruje się na *Centering Prayer*, jej metodzie, historii i teologii. Adresuje je do wszystkich, nie tylko katolików czy nawet chrześcijan, ale to nie znaczy, że gdziekolwiek namawia do lekceważenia Kościoła czy do odejścia od jego nauczania. Podkreśla on

duchowym, związanym z samą esencją wiary człowieka, determinującym rozumienie świata duchowego i cel wyznaczony przez przyjmowany system wiary, Chodzi zatem właśnie o „zasady drogi wiary”, którą się przyjmuje, a której celem jest wyzwolenie przez poznanie w buddyzmie, a w chrześcijaństwie pragnienie (intencja) zjednoczenia w miłości z Bogiem objawionym przez Jezusa Chrystusa i w zgodzie z prawdami wiary, jak są one nauczane przez Kościół.

3.1.3. Medytacja transcendentalna

Jak już wspomniano, w czasie, kiedy Keating był opatem klasztoru w Spencer, jego klasztor odwiedzały mnich, który porzucił chrześcijaństwo dla medytacji transcendentnej (TM) i który wprowadził cystersów w praktykę TM. Pomimo, że trapiści ze Spencer traktowali te kontakty w duchu dialogu międzyreligijnego, krytycy *Centering Prayer* (CP) uważają, że wywarły one wpływ na powstanie tej modlitwy⁹⁵, zwłaszcza, że sama technika TM jest bardzo podobna do CP.

Medytacja transcendentalna jest stosunkowo młodą praktyką, powstałą (jak *Centering Prayer*) w XX wieku. W 1955 roku w Indiach Maharishi Mahesh Yogi zaczął nauczać swojej metody medytacji, którą z czasem nazwał medytacją transcendentną (TM). W latach 1958-1965 podróżował po całym świecie, propagując ją i ucząc jej tysiące ludzi. Chociaż przekonywał, że jest to świecka forma medytacji, wyjęta z kontekstu religijnego i przekazywana w czystej postaci, wiele osób nie zgadza się z tą opinią⁹⁶. Douglas Cowan i David Bromley w swojej książce o kultach i nowych religiach opisując praktykę TM na wstępie ostrzegają, że chętni do podjęcia praktyki TM będą wprowadzeni w kult bóstw hinduskich. Piszą:

Sama (*the actual*) praktyka jest nauczana jeden-na-jeden, prywatnie (na osobności) między nauczycielem a nowym medytatorem, i trwa około godziny. Chociaż organizacja TM zaprzecza, żeby były jakieś związki z religią, w czasie tej sesji praktykujący są inicjowani w *puja* (tradycyjnej hinduskiej uroczystości nabożnej), podczas której różne bóstwa hinduskie

także potrzebę dobrego („cnotliwego”) życia. Ale intencję, rzeczywiście połączoną z wyrażeniem zgody, rozumie w kontekście wiary człowieka, z której wypływa potrzeba modlitwy, szukania Boga i oddania się Mu. Jego nauczanie nie jest więc, jak sądzi Rossini, „skoncentrowana **na samej** metodzie *Centering Prayer*”, ale właśnie na „przyjęciu zasad drogi, którą chce podążać”, więc całości objawionej prawdy, jak naucza jej Kościół. Żeby chcieć zjednoczyć z Bogiem, trzeba Go znać; trzeba też wiedzieć, co takie zjednoczenie oznacza i czego można się po nim spodziewać.

⁹⁵ Zob. C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 14.

⁹⁶ Zob. B. N. EVANS, *Interpreting the free exercise of religion: the Constitution and American pluralism* (United States 2000), s. 65, gdzie napisano: „Zwolennicy programu zaprzeczają, że medytacja transcendentalna jest religią; [Sąd Apelacyjny Stanów Zjednoczonych dla] Trzeciego Okręgu zdecydował, że ona nią jest.”, (tłumaczenie własne).

są wzywane i te, spośród których wywodzi się duchowy autorytet Maharishi'ego (*the lineage*), są czczone. Inicjowani są proszeni o przyniesienie czystej białej chusteczki, kilku kwiatów i jakichś owoców, żeby je złożyć jako ofiarę w czasie *puja*⁹⁷.

Ó Madágain, potwierdzając te informacje dodaje, że w czasie tej uroczystości powtarzane są różne frazy, które są hinduskimi modlitwami, ale nie są one tłumaczone, więc ludzie powtarzając je, nie wiedzą, co mówią. Ponieważ Cowan i Bromley dosyć szczegółowo przedstawiają, czym jest TM i na czym polega praktyka tej formy medytacji, zostanie podany dłuższy fragment ich opisu:

Sercem *puja* jest przekazanie mantry, słowa z [języka] sanskryt albo krótkiej sekwencji słów, która jest specyficzna dla tego [konkretnego] medytującego i która będzie ogniskować (*will become the focus*) jego albo jej praktykę medytacyjną. Chociaż mantra pozostaje zachowana w tajemnicy między inicjatorem a nowo-inicjowanym i jest uznawana przez obu jako specjalnie wybrana dla tej osoby, w rzeczywistości każda mantra jest wybierana z listy w oparciu o wiek i płeć nowego medytującego. Pomimo tego raczej mechanicznego podejścia, praktykujący wierzą, że moc mantry jest zawarta w jej dźwięku, w dokładnym sposobie jego wymawianiu, i że musi być ona prawidłowo przekazana nowemu medytującemu. Słowa mantry same w sobie nie mają samoistnego znaczenia (*intrinsic significance*), a medytujący nie powtarzają dźwięku na głos podczas swojej praktyki. Raczej, podczas medytacji jest ona powtarzana wewnętrznie – jest to myśl zamiast mowy. Kiedy proces inicjacji jest zakończony, nowi medytujący otrzymują instrukcję, żeby praktykować TM dwa razy dziennie – przez 20 minut rano i wieczorem.

Podobnie jak the *Church of Scientology*, medytacja transcendentálna diagnozuje wiele problemów ludzkiego doświadczenia – tak indywidualnego jak i społecznego – jako będących rezultatem stresu nagromadzonego z biegiem czasu, a w przypadku TM, zapisanego w systemie nerwowym. Poprzez praktykę TM medytujący stopniowo eliminują ten stres i zaczynają doświadczać (na nowo) wyższych stanów świadomości, o których Maharishi mówił, że je wszyscy utraciliśmy⁹⁸.

Co ciekawe, Murchadh Ó Madágain zauważa, że kiedy Maharishi przyjechał do Stanów Zjednoczonych w 1959 roku, to propagował swoją metodę w jej oryginalnej formie hinduskiej medytacji, opartej o święte księgi hinduizmu, zwane Wedami. Jego metoda nie wzbudziła wtedy zainteresowania. Dopiero, kiedy zaczął ją prezentować w jej nowej, naukowej wersji, zaczęła się cieszyć popularnością⁹⁹. Na podstawie tych informacji Ó Madágain mówi, że „TM wydaje się być w rzeczywistości praktyką hinduskiej medytacji, bardzo podobnej do Zen”¹⁰⁰, jedynie przedstawianą jako niegroźna forma poza-religijnej praktyki.

⁹⁷ D.E. COWAN – D.G. BROMLEY, *Cults and new religions: a brief history* (Malden MA 2015) s. 44, (tłumaczenie własne).

⁹⁸ D. E. COWAN – D. G. BROMLEY, *Cults and new religions: a brief history* (Malden MA 2015), s. 44-46, (tłumaczenie własne).

⁹⁹ Zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s.139.

¹⁰⁰ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 140, (tłumaczenie własne).

Z tych opisów wyłania się obraz praktyki, która z jednej strony jest religijna, a z drugiej ma służyć jako świecka forma samorozwoju, samo-realizacji i samo-terapii. Jej celem jest eliminacja nagromadzonego w ciele stresu i osiągnięcie wyższych stanów świadomości. Niby nie ma w niej odniesienia do bóstwa, ale ważne jest, by w praktykę wprowadził osobisty nauczyciel w ceremonii *puja*.

Na podstawie powyższych opisów praktyki TM można spróbować określić podobieństwa i różnice pomiędzy metodą TM a *Centering Prayer*. To na podobieństwa zwracają uwagę krytycy metody Trapistów, na przykład nazywając „święte słowo” mantrą, czy wskazując, że obie te formy mają być praktykowane dwa razy dziennie po 20 minut. Ó Madágain przyznaje, że w TM „siedzi się wygodnie z zamkniętymi lub półotwartymi oczami i delikatnie powtarza się mantrę [...], która] pomaga uspokoić umysł i pozwala się myślom przepływać”¹⁰¹, więc przynajmniej zewnętrznie przypomina *Centering Prayer*. Dodaje jednak, że istnieje wiele różnic. Gdy mantra jest otrzymywana indywidualnie od nauczyciela TM, jest otoczona pewną tajemnicą. Łączy się to też z kosztami, bo za wprowadzenie do TM trzeba nauczycielowi zapłacić. Tymczasem święte słowo każdy wybiera sam (może je zmienić, może też je wszystkim ujawnić), pamiętając jedynie, że ma ono być wyrazem „intencji wyrażenia zgody na Bożą obecność i Jego działanie w nas”¹⁰². Inaczej też się go używa, co pokazuje Pennington zaznaczając, że w praktyce *Centering Prayer* nie ma

presji, by powtarzać je bez przerwy [...]. Cały nacisk w *Centering Prayer* jest na Obecności, na Panu naszym Bogu w Centrum naszej istoty, poznawalnym przez wiarę i osiągalnym przez miłość. Słowo w *Centering Prayer* jest słowem miłości i jest używane tylko wtedy, kiedy jest potrzebne by wesprzeć tę miłość. Sposobem transcendencji, wyjścia poza siebie w Boga jest miłość¹⁰³.

Pennington poświęca cały rozdział w swojej książce *Daily We Touch Him* zestawieniu *Centering Prayer* z medytacją transcendentalną. Wyraża tam opinię, z którą nie wszyscy się zgadzają, że „podstawowa technika TM może być używana przez chrześcijan [...] pod warunkiem, że zostanie ona zanurzona w chrześcijański kontekst wiary”¹⁰⁴. Jednocześnie

¹⁰¹ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 141, (tłumaczenie własne).

¹⁰² T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 36, (tłumaczenie własne).

¹⁰³ M.B. PENNINGTON, *Centered Living. The Way of Centering Prayer* (Liguori MO 1999), s. 60-61 (tłumaczenie własne).

¹⁰⁴ M.B. M.B. PENNINGTON, *Daily We Touch Him. Practical Religious Experiences* (Kansas City 1997), s. 63, (tłumaczenie własne). W następnym rozdziale, porównującym TM do modlitwy chrześcijańskiej, Pennington przekonuje, że sama technika TM, oczyszczona z elementów wiary hinduskiej, może prowadzić do doświadczenia Boga Trójjedynego, objawionego w Ewangeliach, jeśli tylko jest prawdziwie zanurzona w wierze chrześcijańskiej. Píše tam, że „tak w TM jak i w innych metodach medytacji, to motywacja, wgląd i wychodzenie poza siebie (*outreach*), które wypływają z wiary aktywowanej łaską (*a grace-activated faith*), sprawiają, że medytacja staje się prawdziwą modlitwą. To nie działanie niewspomaganej natury ludzkiej, ale

wylicza on różnice między tymi metodami, przeprowadzając ich wnikliwą analizę. Najpierw wskazuje na oczywiste, łatwo dostrzegalne różnice, takie jak bardzo sztywne w TM wytyczne co do czasu wymaganego do przygotowania się do medytacji, samej medytacji i wyjścia z niej, kontrastując to z brakiem takich wymagań w CP, co jak wyjaśnia, wynika z faktu, że modlący się „podporządkowuje [swoją] praktykę Duchowi Świętemu, który jest zawsze obecny i prowadzi przebieg modlitwy”¹⁰⁵. Jak wspomniano, TM wymaga osobistego wprowadzenia w praktykę i łączy się z przekazaniem mantry przez inicjatora, który wcześniej musiał przejść trening u samego Mahesh Yogi. Pennington mówi nawet o wymogu pewnej „specjalnej tajemnej wiedzy”¹⁰⁶, związanej z wyborem i przekazaniem mantry. Podkreśla również, że w TM nie wymaga się prowadzenia moralnego życia (*no moral prerequisites*). Natomiast w *Centering Prayer* nie ma nic tajemnego, każdy sam wybiera sobie słowo, które ma dla niego znaczenie. CP może być nauczana w grupie i może być przekazywana innym, a jedynym wymogiem jest, żeby była ona zanurzona w wierze i miłości. Pennington precyzuje: „Tylko ten, kto prawdziwie szuka Boga w miłości – a to zakłada starania, by prowadzić dobre moralnie życie: «ten kto Mnie kocha, przestrzega Moich przykazań» – może naprawdę nauczyć się tego sposobu modlitwy”¹⁰⁷.

Jednak podstawową i głęboką różnicę między technikami widzi on w samej istocie każdej z nich. Jak wyjaśnia:

Faktyczne doświadczenie TM ze jego pozbawionym znaczenia dźwiękiem, nie zawiera w sobie intencjonalności. Cel, do którego zdąża, nie zawiera się w samej praktyce. [...Jej celem jest] oczyszczenie układu nerwowego, by podnieść jakość życia. *Centering Prayer* przeciwnie, sama w sobie wyraża cel praktyki i, tak naprawdę, całego ludzkiego życia – zjednoczenie i komuniję z Bogiem. Nie jest skierowana na nic innego, chociaż faktycznie wywiera dalekosiężne skutki w życiu modlącej się osoby¹⁰⁸.

Pennington próbuje więc przekonać, że intencja jest zawarta już w samej *Centering Prayer* i że jest to ta sama intencja, która powinna kierować życiem chrześcijanina, prowadząc go do celu, jakim jest odnalezienie Boga. Celem *Centering Prayer* jest Bóg, a praktyka *Centering Prayer* jest drogą do zjednoczenia z Nim. Jak wspomniano, ta istotna prawda często umyka uwadze osób z nią nieobeznanych. Tymczasem wszyscy trzej trapiści często

ruch (*movement*) zmotywowany i oświecony wiarą, czyni TM modlitwą chrześcijańską. A ta wiara musi być stale pielęgnowana przez kontakt ze Słowem dzięki codziennej lekturze Pisma Świętego i częste przyjmowanie komunii świętej” (s. 72, tłumaczenie własne).

¹⁰⁵ M.B. PENNINGTON, *Daily we touch Him*, s. 63, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁶ M.B. PENNINGTON, *Daily we touch Him*, s. 63, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁷ M.B. PENNINGTON, *Daily we touch Him*, s. 64, (tłumaczenie własne). Ten wymóg często umyka krytykom *Centering Prayer*.

¹⁰⁸ M.B. PENNINGTON, *Daily we touch Him*, s. 64, (tłumaczenie własne).

powtarzają, że *Centering Prayer* (choć jest to kwestionowane przez jej krytyków¹⁰⁹) faktycznie jest zakorzeniona w religii chrześcijańskiej, jej wierze i praktyce. Intencja, jak wspomniano wyżej, jest wyborem drogi, którą jest sam Jezus.

Medytacja transcendentálna jest propagowana jako metoda niereligijna. To, że została ona wyrwana z kontekstu religijnego było nawet krytkowane przez niektórych hinduskich nauczycieli¹¹⁰. Jak jednak pokazali Cowan i Bromley, ta niereligijność nie jest do końca przejrzysta i prawdziwa. Celebracja inicjacyjna TM jest *de facto* nabożną uroczystością hinduską (*puja*), podczas której oddaje się cześć bóstwom hinduskim i składa się ofiary z kwiatów i owoców, a przydzielane mantry są imionami hinduskich bóstw. Dokument Stolicy Apostolskiej *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej*, przestrzegając przed niebezpieczeństwami „zapożyczenia czegoś» z mądrości wschodniej [podaje przykład właśnie medytacji transcendentálnej, który] powinien skłonić chrześcijan do zwrócenia uwagi na możliwość zaangażowania się w inną religię (w tym przypadku hinduizm) bez jej znajomości, mimo tego, co promotorzy medytacji transcendentálnej mówią o jej neutralności religijnej”¹¹¹. Sama metoda jest zresztą przedstawiana, w zależności od okoliczności albo jako praktyka religijna albo jako mająca prowadzić do samorozwoju i osiągnięcia wyższych stanów duchowości niereligijna forma medytacji. Tymczasem chrześcijańskość *Centering Prayer*, choć podważana przez jej krytyków, jest zawsze podkreślana przez jej zwolenników, którzy uczą, że ma ona prowadzić do zbliżenia się z Bogiem objawionym przez Jezusa Chrystusa.

¹⁰⁹ Cynthia Bourgeault zauważa, że „ciągle nie ma prawdziwego zrozumienia na temat relacji *Centering Prayer* do klasycznej tradycji chrześcijańskiej kontemplacji”; zob. BOURGEAULT, *Centering Prayer and Inner Awakening* (Lanham, Chicago, New York, Toronto, Plymouth UK 2004), s. xii, (tłumaczenie własne).

¹¹⁰ W 1967 roku magazyn *Time* pisał, że „Maharishi był ostro krytkowany przez innych mędrców (*sages*) hinduskich, którzy narzekali, że jego program osiągnięcia duchowego spokoju bez pokuty i ascetyzmu przeciwstawia się wszystkim tradycyjnym wierzeniom hinduizmu”, zob. „*Mystics: Soothsayer for Everyman*”, *Time* (1967); <https://content.time.com/time/subscriber/article/0,33009,902143,00.html> (dostęp: 16.01.2024, 13.49). O tym artykule magazynu *Time* wspomina w swojej książce religioznawca Sean McCloud, dodając, że również *Newsweek* w artykule z 1967 podał informację, że „wielu hinduskich mędrców (*sages*) uważa, że jego raczej uproszczony system medytacji nie ma podstawy w Bhagavad-Gita – epickim poemacie, który hinduizm uważa za najwznioślejsze święte pisma”; zob. S. MCCLOUD, *Making the American religious fringe: exotics, subversives, and journalists, 1955 - 1993* (Chapel Hill, NC 2004), s. 106-108; cyt. s. 108, (tłumaczenie własne). O tym, że wschodni jogini krytkowali Maharishiego pisał też w 1975 roku Rich Gigler w *Pittsburgh Press* w artykule „*Transcendental Meditation can be relaxing hobby*”.

¹¹¹ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 77-78.

3.1.4. Inne metody medytacyjne inspirowane praktykami Dalekiego Wschodu

Nie tylko medytacja transcendentalna rozszerzyła się w świecie zachodnim. Także takie formy religijności Dalekiego Wschodu jak hinduska joga czy buddyjski zen zyskały dużą popularność. Obok nich rozwinęły się adaptacje różnych wschodnich praktyk przez ludzi Zachodu. Takim przykładem jest mindfulness (zwana też uważnością) zaadoptowana jako technika terapeutyczna między innymi przez profesora medycyny, Jon Kabat-Zinna. Badania naukowe, prowadzone nad zmianami fizjologicznymi zachodzącymi pod wpływem tych praktyk (a które zostaną opisane w Rozdziale IV tej pracy), w dużej mierze przyczyniły się do ich powszechnego stosowania w medycynie. W Liście *Orationis formas* w przypisie 1 Kongregacja Nauki Wiary wyjaśnia, że przez metody wschodnie rozumie nie tylko Zen, Medytację transcendentálną i Jogę, ale wszystkie techniki inspirowane hinduizmem i buddyzmem¹¹², których jest naprawdę bardzo dużo, a które łączy wspólna im wszystkim cecha – cel, by odkryć swoje boskie Ja. We wszystkich z nich można znaleźć tak charakterystyczne elementy jak: koncentracja na sobie, szukanie własnego dobrostanu fizyczno-psychiczno-duchowego i odejście od Boga osobowego. Dokument *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej* stwierdza, że już w założeniu „Joga, zen, medytacja transcendentálna i ćwiczenia tantryczne prowadzą do samorealizacji, czyli oświecenia”¹¹³. W przeciwieństwie do *Centering Prayer* nie są one zatem modlitwą, ponieważ brak w nich „podwójnego ukierunkowania” charakterystycznego dla modlitwy chrześcijańskiej, która ma być przecież spotkaniem z Bogiem¹¹⁴. W *Centering Prayer* koncentracja jest na Trójjedynym Bogu, nie na człowieku czy jego dobrostanie, ma też do tego Boga prowadzić, a nie oddalać od Niego.

3.2. ZARZUTY STAWIANE WOBEC *CENTERING PRAYER*

Problem z oceną *Centering Prayer* związany jest z faktem, że nie przeprowadzono jeszcze dogłębnej analizy tej formy modlitwy. Brakuje teologicznej oceny i merytorycznego opracowania tematu. Wspominają o tym tak jej zwolennicy¹¹⁵ jak i jej przeciwnicy¹¹⁶. Debata,

¹¹² Zob. J. RATZINGER – KONGREGACJA NAUKI WIARY, „List do Biskupów *Orationis formas*”, Przypis 1.

¹¹³ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 36.

¹¹⁴ Zob. M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 64.

¹¹⁵ Zob. C. BOURGEAULT, *Centering Prayer and Inner Awakening*, s. xi-xiii.

¹¹⁶ Zob. A. LILLES, „Foreword”, *Is Centering Prayer Catholic? Expanded to respond to objections from Contemplative Outreach* (Omaha NE 2018) 1-4, s. 2. Lilles, nie do końca słusznie, wini za tę sytuację Keatinga, stwierdzając, że to z powodu „braku zaangażowania w sensowny dialog z tradycją katolicką nauczanie Keatinga pozostaje zdradliwe (*gimmicky*)”, (tłumaczenie własne).

jaka się na jej temat rozwinęła, ma w większości miejsce w publicznej przestrzeni (telewizja, media społecznościowe, kilka książek). W efekcie krytyka tej formy modlitwy ma bardzo emocjonalny charakter, przypominając rubrykę opinii autorskich w popularnych czasopiśmie albo spory na platformach internetowych. Zamiast racjonalnej debaty teologicznej, która pozwoliłaby na lepsze zrozumienie nie tylko samej *Centering Prayer*, ale również sposobu w jaki może ona wpływać na rozwój duchowy człowieka, ze strony krytyków płyną słowa potępiające ją jako praktykę *New Age* albo uważające ją za medytację transcendentalną, ukrytą dla zmylenia ogółu pod przykrywką modlitwy kontemplacyjnej. W efekcie, zamiast analizy *Centering Prayer* i jej rzetelnej oceny, oferują jedynie ostrzeżenie przed jej praktykowaniem.

Nie zmienia to faktu, że ich głosy są ważne, ponieważ wskazują na potrzebę przeprowadzenia jej dogłębnej analizy teologicznej. Przypominają też o istnieniu niebezpieczeństw duchowych, o których się dzisiaj na ogół nie pamięta.

Podstawowe zarzuty, które praktycznie u każdego z oponentów tej praktyki się pojawiają, to niebezpieczeństwo synkretyzmu religijnego, odejście od nauki Kościoła katolickiego i utrata wiary w Boga, możliwość włączenia się w nurt *New Age*, a nawet uleganie wpływom szatańskim. Przedstawione poniżej zestawienie tych opinii tak z argumentami obrońców *Centering Prayer*, jak też z nauczaniem Kościoła katolickiego oraz przedstawienie wstępnych wniosków na temat tej modlitwy, może przyczynić się do zainicjowania głębszej analizy teologicznej tak myśli jej twórców, jak i samej metody.

3.2.1. Artykuł Johna D. Drehera

Pierwszą publikacją krytykującą *Centering Prayer* wydaje się być artykuł ks. Johna D. Drehera, *The Danger of Centering Prayer (Niebezpieczeństwa Centering Prayer)*. Ukazał się on w 1997 roku na łamach czasopisma *This Rock*, wydawanym przez *Catholic Answers, Inc.*, organizację, na której stronie internetowej jest on wciąż dostępny¹¹⁷. W tym artykule Dreher, proboszcz parafii Our Lady of Czenstochowa w Coventry, w stanie Rhode Island¹¹⁸, stawia hipotezę, że *Centering Prayer* otwiera drogę fałszywym duchowościom i że stanowi

¹¹⁷ Zob. J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, *This Rock* (1997) 13-16; online <https://www.catholic.com/magazine/print-edition/the-danger-of-centering-prayer> (11/19/2020, 10:50 pm).

¹¹⁸ Zob. „Profile Fr. John D. Dreher, Contributor”, <https://www.catholic.com/profile/fr-john-d-dreher> (dostęp: 30.05.2024, 14:24); zachowano oryginalną pisownię nazwy parafii Our Lady of Czenstochowa.

ona element szatańskiego planu zawładnięcia ludzkością, służąc jako diabelskie narzędzie walki z Kościołem. Pisze on:

strategią Szatana jest by usunąć fizjologiczne i psychologiczne siły, które w naszym upadłym [grzesznym] stanie, stanowią zabezpieczenie dla ludzkiego ducha. [...] W ten sposób może on mieć nadzieję, że [uda mu się] zawładnąć duchem człowieka na całym świecie i ustanowić królestwo ciemności. [Ponieważ] Kościół katolicki jest największą przeszkodą dla planów Diabła [...] stał się on głównym celem [jego ataków] ... Szybkie rozprzestrzenianie się *Centering Prayer* in ostatnim dziesięcioleciu na tak wiele obszarów, które są w samym sercu wiary katolickiej, jest, jak wierzę, częścią diabelskiej strategii przeciw Kościołowi¹¹⁹.

Dreher lokuje *Centering Prayer* pośród wielu duchowych i psychicznych zagrożeń, takich jak ruchy totalitarne, nazizm czy komunizm, ale też postęp technologiczny dający nowe możliwości manipulacji i skuteczniejsze środki dominacji współczesnym tyranom, co, jak pisze, dodatkowo jeszcze ułatwia upadek norm moralnych, odejście od wiary chrześcijańskiej i utrata poczucia sensu życia¹²⁰. Zauważa on, że w odpowiedzi na głód duchowy powstało wiele grup i ruchów (Dreher mówi o eksplozji), które poszukują duchowych i psychicznych doznań. Idee ruchu *New Age*, opartego na wschodnich religiach, przenikają myślenie ludzi na całym świecie, w tym także myśl chrześcijańską. *Centering Prayer* wpisuje się w tę dynamikę, przy czym w „konflikcie Królestwa Bożego z królestwem ciemności”¹²¹ Dreher widzi ją po stronie Złego.

Lęki Drehera przed złymi duchami mają swoje uzasadnienie. Jak wyjaśnia Krzysztof Kościelniak, w religiach wschodnich, zwłaszcza w hinduizmie, zło i dobro traktowane są jako „wartości tożsame [...], zarówno zło, jak i dobro są [w nim] odwieczne. Stąd hinduiści oddają cześć zarówno bóstwom, jak i demonom. Niektórzy badacze dopatrują się w tym źródeł satanizmu”¹²². A Pennington, wspominając prawosławnego mnicha z Góry Atos, ojca Vasileiosa, pisze, że jest on „przeciwny, by chrześcijanie używali jogi albo Zen, które są technikami powiązаныmi z innymi kulturami i kultami, a które on postrzega jako mające w sobie coś z diabła. [I choć Pennington dodaje] obawiam się, że nie mogę się w tym w pełni z nim zgodzić”¹²³, to jednak tę myśl utrwalił w swoim dzienniku.

Thomas Keating nie zgadza się z diagnozą Drehera, że *Centering Prayer* miałyby być diabelskim narzędziem. Nie wierzy on, że Bóg mógłby opuścić człowieka, który szuka Go w ciszy swego serca, a tym bardziej oddać go na pastwę złego ducha. Przypomina, że Pan Jezus

¹¹⁹ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragrafy dwadzieścia siedem i osiem, (tłumaczenie własne).

¹²⁰ Zob. J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragrafy dwadzieścia pięć i dwadzieścia sześć.

¹²¹ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf dwadzieścia cztery, (tłumaczenie własne).

¹²² K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 78.

¹²³ M.B. PENNINGTON, *The Monks of Mount Athos*, s. 55, (tłumaczenie własne).

mówi, że skoro ludzie nie daliby kamienia dziecku proszącemu o chleb ani węża, gdy prosi o rybę (zob. Mt. 7, 9-11), tym bardziej nasz „Ojciec Niebieski da Ducha Świętego tym, którzy Go proszą”¹²⁴. Keating kontynuuje:

Czy myślisz, że kiedy wejdziemy do naszej izdebki¹²⁵ i przeniesiemy się na duchowy poziom naszego istnienia, żeby być z Bogiem, to ten Bóg odda nas diabłu? Niektórzy fundamentaliści są przekonani (*have the idea*), że jeśli opróżnimy nasz umysł z myśli, otworzymy się na diabła. Wszystko, co mogę [na to] powiedzieć, to proszę, przeczytaj Ewangelię jeszcze raz. Czy naprawdę myślisz, że jeśli w zaufaniu i miłości otworzysz się całkowicie na Boga, to Bóg odda cię demonowi? Kiedy siedzimy w modlitwie ciszy, cała nasza istota błaga o Ducha Świętego, najwyższy dar Ojca i Syna. Nie ma większego daru, o który moglibyśmy prosić. Jeśli otrzymamy Ducha Świętego, mamy wszystko. Wchodząc do naszej izdebki i zamykając nasze oczy na zewnętrzne i wewnętrzne otoczenie (*environment*), odpoczywamy w obecności Ojca, który nas kocha i który posłał swojego Syna Jezusa i swojego Ducha, by nas prowadzili i przywiedli (*to lead and guide*) nas do zjednoczenia z Bogiem¹²⁶.

Dla Keatinga Bóg jest kochającym Ojcem, pełnym miłosierdzia i przebaczenia¹²⁷. Opisując Boga, którego objawił Jezus Chrystus przez swoją mękę i śmierć na krzyżu, Trapista stwierdza, że „wszystko, czym jest Ojciec – Boże ja (*Godself*) – jest zmaltretowane, ukrzyżowane i zniszczone w Jezusie [...] Miłość jednak, która jest ponad miłością, pozostaje: Nieskończona Miłość ofiarująca się z Nieskończoną Miłości [...] miłość ponad miłość ponad miłość”¹²⁸. Dla Keatinga taka poświęcająca się, nieskończona miłość nie mogłaby oddać Złemu człowieka, który szuka Jej całym swoim sercem. Jego myśl jest tu zgodna z autorem *Chmury niewiedzy*, który także uważa, że głęboka modlitwa jest duchowo bezpieczna. Pisze:

Zapomnij o wszystkim poza Bogiem i skup na Nim swoje nagie pragnienie, swoją tęsknotę ogołoconą z wszelkiego interesu własnego. [...] Nie lękaj się Złego, bo nie ośmieli się zbliżyć do ciebie. Choćby [nawet] byłoby tak przebiegły, nie jest w stanie naruszyć wewnętrznego sanktuarium twojej woli [...] Nawet anioł nie może bezpośrednio dotknąć twojej woli. Tylko Bóg może tam wejść¹²⁹.

Wydaje się, że Keating bardziej lęka się pokus, które pojawiają się w myślach człowieka. Nie tylko tak przedstawia walkę duchową świętego Antoniego¹³⁰, ale wprost odpowiada na obawy przed ewentualnym niebezpieczeństwem duchowym *Centering Prayer*:

Niektórzy ludzie myślą, że jeśli wyciszysz umysł to otworzysz się na diabelskie wpływy. Ale według Jana od Krzyża, nigdy nie jesteś bardziej bezpieczny niż kiedy jesteś zanurzony w Bożej obecności, poza myślami i odczuciami, bo tam demony nie mogą cię tknąć. Dopiero

¹²⁴ T. KEATING, *The Better part*, s. 82, (tłumaczenie własne). Keating tu prarafrazuje słowa Mateusza; w oryginale: „Jeśli więc wy, choć źli jesteście, umiecie dawać dobre dary swoim dzieciom, to tym bardziej wasz Ojciec, który jest w niebie, da to, co dobre, tym którzy Go proszą” (Mt 7, 11 - Biblia Towarzystwa Świętego Pawła).

¹²⁵ Por. Mt. 6, 6.

¹²⁶ T. KEATING, *The Better part*, s. 82, (tłumaczenie własne).

¹²⁷ Zob. M. MILIK, *Wizja człowieka w duchowości Thomasa Keatinga* (Kraków 2014).

¹²⁸ T. KEATING, *Manifesting God* (New York 2005), s. 29, (tłumaczenie własne).

¹²⁹ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 81, (tłumaczenie własne).

¹³⁰ Zob. T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 58-66.

kiedy wyjdiesz z wewnętrznej ciszy mogą one cię nękać pokusami. [...] Nie musimy się bać otworzenia się na nieznanne niebezpieczeństwa podczas praktyki *Centering Prayer*. Nikt nie może przyłączyć się do nas na tym poziomie [duszy] z wyjątkiem Tego, kto jest głębszy niż ten poziom, [to znaczy] Boga, który zamieszkuje w nas i z którego stwarzającej miłości wyłaniamy się w każdej chwili¹³¹.

Można więc powiedzieć, że Keating uważa, że to raczej w ludzkim umyśle, w ludzkich myślach łatwiej jest Ojcu Kłamstwa siać zamieszanie, niż w ciszy Bożej Obecności, w „sanktuarium woli”, w przestrzeni „nagiego pragnienia” i intencji oddania się Bogu.

John Dreher, jak wielu innych przeciwników *Centering Prayer* przypisujących jej praktykowaniu duchowe zagrożenia, wiąże je z jej powstaniem. Przypomina, że modlitwa ta powstała jako owoc wysiłków, żeby „zawrzeć tradycję chrześcijańską w dostępnej formie”¹³², co według niego spowodowało, że w efekcie jest ona wschodnią techniką, która jest przedstawiana jako chrześcijańska modlitwa. Dreher uzasadnia swój zarzut tym, że do klasztoru w Spencer w czasie, kiedy Keating był tam opatem, zapraszano przedstawicieli religii buddyjskich i hinduskich, mistrz Zen prowadził rekolekcje, a „były trapiста, który został nauczycielem medytacji transcendentalnej, prowadził sesje dla mnichów”¹³³. Uważa więc, że Trapiści, tworząc swoją metodę, musieli czerpać z tych nauk¹³⁴.

Dreher jest przekonany, że technika Trapistów funkcjonuje na „poziomie władz ludzkich i dlatego jest działaniem człowieka, a nie Boga, a to może być podstępne i niebezpieczne”¹³⁵. Według niego CP jest suchą metodą, wyrwaną z kontekstu religijnego, na wzór medytacji transcendentalnej, z którą zresztą ją utożsamia. Dlatego twierdzi, że *Centering Prayer* nie jest

¹³¹ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart 20th Anniversary* 2006, s. 54, (tłumaczenie własne).

¹³² Zob. J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf pierwszy, (tłumaczenie własne); podany tu cytat Dreher wyjął z: T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xvi. Pennington tę „dostępną formę” wyjaśnia, kiedy mówi o przekazywaniu daru tradycji chrześcijańskiej „w nowym opakowaniu”; to „nowe opakowanie stanowi sformułowanie trzech zasad metody”. Zob. M.B. PENNINGTON, *Centering Prayer. Renewing an Ancient Christian Prayer Form* (New York, London, Toronto, Sydney, Auckland 2001), s. 58, (tłumaczenie własne).

¹³³ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf drugi artykułu, (tłumaczenie własne).

¹³⁴ Pewne elementy praktyk wschodnich rzeczywiście pojawiają się w *Centering Prayer*, jak praktykowanie jej dwa razy dziennie przez dwadzieścia minut. Pennington nazywa to „nowym opakowaniem” starożytnej chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej, zob. M.B. PENNINGTON, *Centering Prayer. Renewing an Ancient Christian Prayer Form* (New York, London, Toronto, Sydney, Auckland 2001) s. 54-77. Co ciekawe, żaden z krytyków nie rozważa możliwości, że Trapiści mogli wymieniać ze swoimi gośćmi własne przeżycia na modlitwie, dzieląc się swoimi doświadczeniami. Ich argumenty sugerują, że uważają oni, że Trapiści dopiero od nich uczyli się medytacji. Stawiając takie zarzuty, Dreher (i inni) pomija chrześcijańską tradycję kontemplacyjną, której korzenie omówiono w drugim rozdziale tej pracy. Tymczasem zwolennicy *Centering Prayer* bardzo często podkreślają chrześcijańskie korzenie *Centering Prayer*. Zob. T. KEATING (ed.), *Spirituality, Contemplation, & Transformation. Writings on Centering Prayer* (New York 2008), szczególnie rozdziały pierwszy, „A Traditional Blend” Keatinga i drugi, „Three Contemplative Waves” Davida Frenette. Zob. też prace Cynthii Bourgeault, szczególnie BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer* (Boulder 2016); oraz Część II: „The Tradition of Centering Prayer” w: C. BOURGEAULT, *Centering Prayer and Inner Awakening*, s. 55-88.

¹³⁵ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf trzeci, (tłumaczenie własne).

chrześcijańska, że nie jest ona nawet modlitwą. Tę niechrześcijańskość CP uzasadnia w taki sposób:

Centering Prayer tym różni się od modlitwy chrześcijańskiej, że intencją tej techniki jest sprowadzenie praktykującego ją człowieka do centrum jego własnej istoty, gdzie ma on rzekomo doświadczyć obecności Boga, który w nim zamieszkuje. Chrześcijańska modlitwa przeciwnie, koncentruje się na Bogu w *relacyjny sposób* jako na kimś poza samym sobą. Chrześcijanin zna Boga, który jest osobowy, ale kto, jako Stwórca, nieskończenie przewyższa swoje stworzenie. Bóg jest całkowicie inny niż człowiek. Jest także kluczowe dla chrześcijańskiej modlitwy, że Bóg w odpowiedzi angażuje całą istotę człowieka, nie tylko jego życie wewnętrzne. W perspektywie *Centering Prayer*, immanencja Boga jakoś czyni transcendencję Boga dostępną ludzkim technikom i doświadczeniu¹³⁶.

Trapiści rzeczywiście nauczają, że celem *Centering Prayer* jest spotkanie Boga we własnym sercu i zjednoczenie się tam z Nim, ale to nie znaczy, że nie traktują Boga w relacyjny sposób albo że odrzucają Jego transcendencję.

Trudno jest przeanalizować zarzuty Drehera, ponieważ często są wyrażone w formie krótkich stwierdzeń, bez żadnego przykładu czy wyjaśnienia (co widać już w powyższym cytacie). Podobnie jest, kiedy zarzuca twórcom *Centering Prayer* niezrozumienie doktryny Bożego zamieszkania. Oświadcza on, że zamiarem Trapistów jest stworzenie techniki, która umożliwiłaby „uchwycenie Boga”¹³⁷ oraz że manipulują oni Bożym zamieszkaniem używając psychologicznych technik, a przecież jest ono zamieszkaniem przez łaskę¹³⁸. Można jedynie zgadywać, że w ten sposób odnosi się do tekstów o zjednoczeniu z Bogiem. O doktrynie Bożego zamieszkania Keating pisze dość dużo¹³⁹, tłumacząc, że od momentu chrztu Trójca Święta zamieszkuje w sercu chrześcijanina. A ponieważ Bóg jest Istnieniem, musi być (istnieć) tam, gdzie cokolwiek istnieje, musi więc być obecny także w każdym człowieku¹⁴⁰. Dlaczego więc człowiek miałby łapać Boga, czy w jakiś sposób wymuszać Jego obecność czy kupować Jego miłość, skoro Bóg jest już w nim i wystarczy tylko otworzyć się z miłością na Ducha Świętego i ufnie Mu się oddać (pozwolić Mu być i działać w nas)?

Dreher kontynuuje swoje oskarżenia pisząc, że Trapiści nauczają, że człowiek w swoim centrum jest identyczny z Bogiem, tym samym utożsamiając ludzką i Boską naturę (niestety

¹³⁶ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf czwarty, czcionka pochyła w oryginale, podkreślenie dodane, (tłumaczenie własne).

¹³⁷ J.D. Dreher się tu myli w tym, że nie dostrzega, że *Centering Prayer* ma prowadzić do otwarcia się na zjednoczenie z Bogiem, a nie do „uchwycenia Go”, co Keating często powtarza. Trapista mówi nawet, że w *Centering Prayer* „oczekuje się na Boga”, zob. T. KEATING, *Intimacy with God. An Introduction to Centering Prayer* (New York 2009), s. 16.

¹³⁸ Zob. J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf dziesiąty. Dreher dodaje, że „*Centering Prayer* rości sobie (*claims for itself*), że doświadcza Boga, [...] pokonując «inność» Boga” (paragraf 13), ale bez wyjaśnienia, co ma na myśli.

¹³⁹ Zob. np. T. KEATING, *Manifesting God* (New York 2005), s. 54-58 albo T. KEATING, „The Divine Indwelling”, *The Divine Indwelling. Centering Prayer and Its Development* (New York 2001) 1-10.

¹⁴⁰ Zob. T. KEATING, *Manifesting God*, s. 54.

tu również nie precyzuje, na czym opiera swoje zarzuty ani nie cytuje tekstów Trapistów, które uważa za niezgodne w tym względzie z nauką Kościoła. Można więc tylko spekulować, co dokładnie ma na myśli). Niewątpliwie jednak Dreher nie zgadza się z tym, co przeczytał w pracach Keatinga i Penningtona.

Być może na negatywny odbiór prac Trapistów wpłynął język, jakiego używają. Murchadh Ó Madagáin dostrzega trudność z tym związaną. Wyjaśnia, że

Jedną z pułapek, na którą Keating i inni autorzy piszący o *Centering Prayer* się natykają jest ich zamierzone unikanie używania bardziej tradycyjnego języka duchowego, który dla wielu ludzi jest odpychający. Zdecydowali, że użycie bardziej nowoczesnego języka i przedstawianie wyjaśnień raczej w kategoriach psychologii niż tylko duchowości może być atrakcyjniejsze dla ludzi, którzy mają z góry przyjęte idee modlitwy i życia kontemplatywnego jako czegoś, co przynależy wyłącznie tym «za klauzurą». Sądząc po zainteresowaniu ich warsztatami, wydaje się, że mieli rację. Powstał jednak problem, że bardzo łatwo jest źle zrozumieć takie pisma¹⁴¹.

Zdecydowanie się na taką formę przekazu ma swoje uzasadnienie w pragnieniu Keatinga, by pokazać skarby Kościoła wszystkim, którzy albo ich nigdy nie znali albo je utracili odchodząc od niego. Jednak, próbując ułatwić zrozumienie duchowości chrześcijańskiej osobom nieznającym tradycyjnego języka duchowości i teologii chrześcijańskiej, stworzył trudności tym, którzy je znają i pozostają wierni tradycyjnemu sposobowi wyrażania się. Nic dziwnego, że czują się oni często zdezorientowani¹⁴².

Sposób pisania i wyrażania myśli przez Trapistów jest charakterystyczny dla języka dialogu międzyreligijnego, w którym tak Keating, jak i Pennington brali aktywny udział. Te międzyreligijne kontakty pokazały im mądrość innych tradycji, dlatego też często wyrażają się oni pozytywnie i z szacunkiem o praktykach modlitewnych innych religii, a nawet porównują je z chrześcijańską modlitwą kontemplacyjną¹⁴³. To pozytywne nastawienie mnichów ze Spencer wydaje się stanowić problem dla Drehera. Obwinia ich, że przejęli z religii Wschodu, między innymi z hinduizmu (a zwłaszcza z medytacji transcendentalnej), ich charakterystyczne cechy. Pisze, że Pennington, którego nazywa „żarliwym zwolennikiem TM”¹⁴⁴, aprobował nawet

¹⁴¹ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 232-233, (tłumaczenie własne).

¹⁴² Anthony Lilles pisze wprost: „bardzo trudno jest dokładnie określić, co opat Keating zaproponował”; zob. A. LILLES, „Foreword”, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 2, (tłumaczenie własne).

¹⁴³ Zob. M.B. PENNINGTON, *Daily we touch Him*, rozdział czwarty, *Centering Prayer* and TM i piąty, *TM and Christian Prayer*, s. 61-75. Wydaje się, że Dreher czytał tę książkę Penningtona, ponieważ, choć bez podawania źródła, cytuje fragment z rozdziału piątego właśnie z tego dzieła (s. 68-69), zob. paragraf 13 artykułu Drehera.

¹⁴⁴ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf trzynasty, (tłumaczenie własne). To określenie poprzedza wspomniany cytat z książki Penningtona *Daily We Touch Him*.

uczestniczenie chrześcijan w TM, pomimo tego, że wprowadzająca do TM¹⁴⁵ celebrowanie zawiera oddanie czci zmarłemu hinduskiemu guru i że mantry dawane inicjowanym są faktycznie imionami bogów hinduskich. [Więc] dla chrześcijanina świadome uczestniczenie w TM jest złamaniem Drugiego Przykazania przeciw fałszywemu kultowi¹⁴⁶.

Choć Dreher przesadza z „żarliwym zwolennikiem”, to Pennington rzeczywiście dobrze się wyraża o medytacji transcendentalnej, co widać w jego książce *Daily We Touch Him*, którą Dreher musiał czytać, bo cytuje z niej fragment, choć bez podawania źródła.

Trzeba jednak zauważyć, że Pennington rozróżnia wyraźnie metody medytacji od duchowości, do jakiej nawiązują. W opublikowanym w tym samym (2003) roku co Dokument Stolicy Apostolskiej *Jezus Chrystus Dawcą Wody Żywej* dzienniku ze swojego pobytu na Górze Athos Pennington pisze, że “techniki takie jak Zen, joga, czy TM jako techniki, mogą być stosowane na sposób cystersów. Ale duchowość prawosławna czy wschodnia jako odrębne duchowości, nie mogą stanowić jedności z duchowością cysterską”¹⁴⁷. Warto porównać te słowa ze wspomnianym Dokumentem Watykanu, który wymienia właśnie medytację transcendentalną jako przykład możliwości

zaangażowania się w inną religię (w tym przypadku hinduizm) [i to] bez jej znajomości, pomimo tego, co promotorzy medytacji transcendentalnej mówią o jej neutralności religijnej. [Po czym dodaje:] Problem nie polega na nauczaniu się, jak medytować, ale na przedmiocie i treści ćwiczenia, gdyż to określa, czy odnosimy się do Boga objawionego przez Jezusa Chrystusa, do jakiegoś innego objawienia czy po prostu do ukrytych głębi siebie¹⁴⁸.

To stwierdzenie członków Rad Papieskich pokazuje, że Dreher ma rację, kiedy wskazuje na elementy hinduizmu obecne w TM, ale jednocześnie nie dostrzega on, że to przedmiot i treść praktyki (a nie metoda sama w sobie) określa, czy dana technika może być stosowana przez chrześcijan.

Dreher podkreśla różnice między wizją Boga w chrześcijaństwie a religiami Wschodu¹⁴⁹, dla których medytacja jest metodą zlania się z bezosobowym absolutem. Stara

¹⁴⁵ Medytacja transcendentalna jest rzeczywiście kontrowersyjną techniką dla chrześcijanina, na co wskazuje fakt, że jest ona z nazwy trzykrotnie wymieniona w dokumencie Stolicy Apostolskiej M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej: refleksja chrześcijańska na temat „New Age”* (Poznań 2003), zob. s. 36, 61, 77.

¹⁴⁶ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf czternasty.

¹⁴⁷ M.B. PENNINGTON, *The Monks of Mount Athos*, s. 209, (tłumaczenie własne).

¹⁴⁸ Zob. M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 36, 61, 77.

¹⁴⁹ Dreher słusznie zauważa, że wierzenia we wschodnich religiach istotnie różnią się od tych w chrześcijaństwie, co pokazano w pierwszych częściach tego rozdziału. Podkreśla on, że te religie nie znają Objawienia i często są monistyczne, zlewając Boga i wszechświat w jedność. W tych religiach „Bóg jest wymiarem, choć ukrytym, tej samej rzeczywistości, co człowiek. Dlatego ich celem jest pozbycie się (*peel away*) zewnętrznego świata, żeby dostać się do duchowej rzeczywistości [ukrytej] poniżej. Boga [zaś] rozumieją jako bezosobowy stan istnienia” (paragraf ósmy, tłumaczenie własne). Dreher dodaje, że na Wschodzie celem praktyk medytacyjnych jest szukanie odmiennych stanów świadomości, a nie Boga, tego Innego (*an Other*), że nie ma w nich dialogu z Bogiem, ani „uczestniczenia w Boskiej naturze» (2 Piotr 1,4). Wschód szuka Boga

się on przekonać swoich czytelników, że podobnie jest w *Centering Prayer*. Píše, że „*Centering Prayer* rości sobie prawo (*claims for itself*) doświadczania Boga, jednocześnie odkładając na bok rzeczywistość zewnętrzną i przewyżając «inność» Boga. Przyjmuje te cechy nie z chrześcijańskiej tradycji, ale z hinduizmu za pośrednictwem medytacji transcendentalnej”¹⁵⁰. Z jego słów można wnioskować, że Dreher kwestionuje możliwość odczucia Bożej obecności w ludzkim sercu. Tym bardziej, że píše także, że nie jesteśmy w stanie ludzkimi władzami (*faculties*) doświadczyć łaski uświęcającej, choć przyznaje, że jest ona „łaską zjednoczenia z Bogiem, [... i] komunikacją, w której Bóg komunikuje siebie człowiekowi (*God's communication of himself to man*)”¹⁵¹.

Dreher zdaje się utożsamiać *Centering Prayer* z medytacją transcendentalną, nie dostrzegając żadnych różnic między nimi. W efekcie wiele stwierdzeń Drehera dotyczy tak naprawdę tylko TM, a nie *Centering Prayer*. Kiedy stwierdza, że praktykujący *Centering Prayer* zamiast szukać uświęcenia ciała, umysłu i serca, szukają głębokiego spokoju wewnętrznego i zamiast dedykować swoje życie Bogu, odsuwają się od świata zewnętrznego, jego słowa mogą prawdziwie opisywać praktykującego TM, ale nie pasują do modlącego się *Centering Prayer*, który pragnie Boga i oddaje Mu się z ufnością. O różnicy między modlitwą chrześcijańską a medytacją transcendentalną Dreher słusznie píše:

w autentycznej kontemplacji zanosimy nasze władze (*faculties*) Bogu, nie wyłączamy ich jak w TM. Chrześcijaństwo szuka odkupienia i przywrócenia człowieka i świata w Chrystusie. Szukanie ucieczki ze świata zamiast odkupienia świata to stawianie się wbrew misji Chrystusa. Dlatego nawet Modlitwa Jezusowa czy różaniec (często cytowane jako chrześcijańskie «mantry») są głęboko naładowane podstawowym chrześcijańskim kontekstem teologicznym¹⁵².

Szkoda tylko, że nie dopuszcza on możliwości, że również *Centering Prayer* może być „naładowana chrześcijańskim kontekstem teologicznym”.

Być może używanie słowa w *Centering Prayer* zaabsorbowało uwagę Drehera tak mocno, że nie dostrzega on jak różna od TM jest funkcja słowa w tej modlitwie i jak inaczej jest ono używane. Kiedy więc zarzuca *Centering Prayer* brak zaangażowania w to, co zewnętrzne (*disengagement from the external*) i szukanie „głębokiego wewnętrznego

w samym sobie i szuka ucieczki od rozprożeń świata zewnętrznego. «Doświadczenie Boga» jest zasadniczo osiągalne raczej dzięki psychologicznej i fizjologicznej technice niż przez spotkanie” (paragraf dziewięć). Zob. J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, *This Rock published by Catholic Answers* 8/11 (1997) 13-16. To szukanie odmiennych stanów świadomości mogło być bardzo atrakcyjne dla osób eksperymentujących z narkotykami, co może tłumaczyć dużą popularność wschodnich metod medytacyjnych, jaką cieszyły się one wśród tych osób. Nie jest ono jednak celem *Centering Prayer*.

¹⁵⁰ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf 13, (tłumaczenie własne).

¹⁵¹ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf dwunasty, (tłumaczenie własne).

¹⁵² J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf 18, (tłumaczenie własne).

spokoju [zamiast] uświęcenia ciała, umysłu i serca [...]”¹⁵³, wykreśla tym samym znaczną część nauczania Trapistów. Twórcy *Centering Prayer* podkreślają bowiem, że to intencja, miłosne pragnienie i ufne szukanie Boga jest istotą tej modlitwy, że Bóg jest jej celem i przedmiotem, a także, że miłość otrzymana w tej modlitwie od Boga ma się rozlewać się na całe życie modlącego.

W swojej krytyce medytacji transcendentalnej Dreher wspiera się autorytetem archimandryty Sophrony z Góry Athos, cytując fragmenty z jego książki *His Life is Mine*. Sophrony, który zna TM z własnego doświadczenia, ostrzega przed „sztucznymi praktykami jak medytacja transcendentalna [atrakcyjnymi dla współczesnych ludzi, którzy] chcą przejąć (*to seize*) na siłę i szybko każdy duchowy dar, w tym także bezpośrednią kontemplację Absolutnego Boga (*of the Absolute God*)”¹⁵⁴. Sophrony dostrzega tu ten sam problem, o którym choć inaczej pisała Marilyn Ferguson. Jak wspomniano w części o *New Age*, tłumaczyła ona, że ci, którzy szukali szybko dostępnych przeżyć mistycznych w narkotykach, przerzucili się potem na medytację, by osiągnąć to samo, ale zyskując przy tym kontrolę procesu; można powiedzieć słowami Archimandryty, że chcieli szybko i na siłę osiągnąć mistyczne dary.

Trapiści podkreślają jednak, że w przeciwieństwie do TM, w *Centering Prayer* nie ma nic ani na siłę ani szybko. Jest ona metodą receptywną, otwierającą na dary Boga i na Jego wolę. Nie można więc się nią modlić i jednocześnie próbować „wyrwać” coś od Boga. Pennington wyjaśnia, że ze względu na powierzchowne podobieństwa często się te metody utożsamia. Trudniej jest zobaczyć istotne różnice między nimi, ponieważ „leżą częściowo w aktywności wiary, więc dla kogoś bez znajomości chrześcijańskiej wiary trudno będzie je dostrzec”¹⁵⁵. Co ciekawe, także Sophrony wskazuje na powiązanie wiary i modlitwy, pisząc, że „nasze indywidualne życia są ściśle związane z naszymi koncepcjami świata i Boga. A nasza modlitwa, szczególnie w swoich ostatecznych stopniach (*ultimate degrees*) domaga się jak najściślejszej wiedzy o prawdziwej naturze Istnienia”¹⁵⁶.

Trzeba podkreślić, że medytacja transcendentalna może, jak ostrzega studium *Jezus Chrystus Dawcą Wody Żywej*, prowadzić do „zaangażowania się w [...] hinduizm”¹⁵⁷ i do odejścia od Jezusa Chrystusa i religii chrześcijańskiej. Ponieważ Sophrony obrazowo opisuje te niebezpieczeństwa, pokazując stan, jaki człowiek może osiągnąć stosując

¹⁵³ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf 12, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁴ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf 16, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁵ M.B. PENNINGTON, *Daily we touch Him*, s.61-62, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁶ SOPHRONY, *His Life is Mine* (Crestwood, NY 2001), s. 123. (tłumaczenie własne).

¹⁵⁷ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 77.

wschodnie metody, jednocześnie wyjaśniając duchowe implikacje ich stosowania, zostanie tu za Dreherem zacytowany:

Łudzi się ten, kto podejmuje wysiłki by mentalnie pozbyć się wszystkiego, co jest tymczasowe i relatywne, w celu przekroczenia jakiegos niewidzialnego progu, by zrealizować swój wieczny początek, swoją tożsamość ze Źródłem wszystkiego, co istnieje, by wrócić i połączyć się (*merge*) z nim, bezimiennym, transpersonalnym (*transpersonal*) Absolutem. Takie ćwiczenia umożliwiły wielu [osobom] wznieść się do ponadracjonalnej (*suprarational*) kontemplacji bytu, doświadczyć pewnego mistycznego drżenia (*trepidation*), poznać stan wyciszenia umysłu, kiedy umysł sięga poza granice czasu i przestrzeni. W podobnych stanach człowiek może poczuć spokój (*peacefulness*) wycofania się z ciągle zmieniających się fenomenów widzialnego świata, może nawet w pewien sposób doświadczyć wieczności. Ale Boga Prawdy, Żywego Boga w tym wszystkim nie ma. [...] To własne piękno człowieka, stworzonego na obraz Boga, jest kontemplowane i widziane jako boskie, podczas gdy człowiek nadal trwa (*continues*) w granicach swojego bycia stworzeniem (*creatureliness*). [...] Tragizm sytuacji polega na tym, że człowiek widzi miraż, który w swoim pragnieniu wiecznego życia, myli z prawdziwą oazą. Taka bezosobowa forma ascezy ostatecznie prowadzi do potwierdzenia zasady boskości (*to an assertion of the divine principle*) w samej naturze człowieka. Wtedy człowieka pociąga idea samo-ubóstwienia – przyczyna pierwotnego Upadku. Człowiek zaślepiony wymagowanym majestatem tego, co kontempluje, w rzeczywistości stanął na drodze do samo-zniszczenia. Odrzucił on objawienie Boga osobowego... Ruch w głąb swojej własnej istoty jest niczym innym jak tylko przyciąganiem do niebytu (*attraction towards the non-being*), skąd zostaliśmy wydobyli (*we were called*) wolą Stworzyciela¹⁵⁸.

Ten opis pokazuje doświadczenia osiągnane w praktyce TM i niebezpieczeństwa duchowe z nią związane. Pokazuje też różnicę z *Centering Prayer*, która ma być miłosnym szukaniem Boga i błaganiem Go o dar kontemplacji, kontemplacji Boga Trójjedynego, objawionego przez Jezusa Chrystusa, obecnego w liturgii i sakramentach, w Piśmie Świętym i modlitwie.

Trapiści podkreślają, że *Centering Prayer* jest oparta na *Chmurze niewiedzy*. Dreher uważa, że ich „roszczenia”¹⁵⁹ nie są prawdziwe, ponieważ Autor *Chmury* pisze, że „techniki i metody są ostatecznie bezużyteczne dla obudzenia miłości kontemplacyjnej”¹⁶⁰. Słowa te Dreher interpretuje jako całkowite odrzucenie metody przez autora dzieła. Wyjaśnia, że

Chmura musi być widziana w swoim kontekście historycznym. Choć kładzie ona nacisk na «negatywną drogę», musimy pamiętać, że zakłada ona, że czytający jest dobrze ugruntowany w «pozytywnej drodze» do Boga poprzez słowo Boże, stworzenie i środki sakramentalne. Dopiero kiedy te warunki są spełnione, książka jak [*Chmura*] może pomóc modlitwie przejść poza stworzenie do Niestworzonego Boga. Ale żeby postrzegać *Chmurę* jako wskazującą na technikę (jak to czyni *Centering Prayer*) oznacza dogłębnie błędne zrozumienie tekstu¹⁶¹.

¹⁵⁸ SOPHRONY, *His life is mine* (Crestwood, NY 2001), s. 115-116; w: J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf szesnasty i siedemnasty, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁹ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf 19, (tłumaczenie własne).

¹⁶⁰ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf 19, (tłumaczenie własne); cytat pochodzi z 34 rozdziału *Chmury niewiedzy*, zob. W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 81.

¹⁶¹ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf dziewiętnasty, (tłumaczenie własne).

Dreher ma rację w tym, że należy dobrze znać swoją wiarę (pozytywna droga) i nie ma tu żadnego sprzeciwu, Trapiści też tak uczą, między innymi propagując *lectio divina*. Natomiast myli się on, kiedy neguje, że *Chmura* jest źródłem *Centering Prayer*. Została ona *de facto* oparta na konkretnych radach zawartych w *Chmurze*, które zostały niejako „wydestylowane” z tego dzieła przez Williama Meningera. Zostało to dokładnie opisane w Rozdziale II tej pracy, więc argument Drehera nie może się utrzymać¹⁶².

Kościół naucza, że modlitwa jest relacją i że jest ona zawsze Bożym darem, ale też, że ma ona prowadzić do zjednoczenia z Bogiem, którego człowiek ma pragnąć i poszukiwać. Nie zabrania używania „technik” modlitewnych w tych poszukiwaniach. Dokument *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej* stwierdza wprost, że „Istnieją techniki duchowe, których zastosowanie jest użyteczne”¹⁶³. Wiele form chrześcijańskiej modlitwy zawiera w sobie technikę jej odmawiania, jak różaniec, koronka czy Liturgia Godzin.

Niektóre z zarzutów Drehera są niestety sformułowane w bardzo nieprofesjonalny sposób. Jest on na przykład przekonany, że *Centering Prayer* wywołuje stany hipnotyczne, ale uzasadniając swoją opinię powołuje się jedynie na „jakiegoś profesora psychologii (*a psychology profesor*), [... który] po przeczytaniu opublikowanego opisu *Centering Prayer*”¹⁶⁴ stwierdził, że jest to opis hipnozy. Pomimo wielu publikacji z prac badawczych prowadzonych nad hipnozą i medytacją, jak również nad różnicami między nimi¹⁶⁵, Dreher nie cytuje żadnego z nich. Natomiast wyjaśnia swoje stwierdzenie opierając się na własnym rozumieniu tak *Centering Prayer* jak i hipnozy:

Centering Prayer jest zasadniczo formą samo-hipnozy, [ponieważ] używa się «mantry», słowa powtarzanego w kółko, żeby skoncentrować umysł¹⁶⁶, jednocześnie starając się własną wolą wejść głęboko w siebie. Efektem jest stan przypominający hipnozę: koncentrowanie się na jednej rzeczy, oderwanie się od innych bodźców, wysoki stopień otwarcia się na sugestię, psychologiczny i fizjologiczny stan, który zewnętrznie przypomina sen, ale w którym świadomość jest uwewnętrzniona, a umysł podlegający sugestii¹⁶⁷.

¹⁶² Zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 105-113; C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 137-200.

¹⁶³ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 55.

¹⁶⁴ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf piąty, (tłumaczenie własne).

¹⁶⁵ Zob. np. S.J. LYNN ET AL., „Do Hypnosis and Mindfulness Practices Inhabit a Common Domain? Implications for Research, Clinical Practice, and Forensic Science”, *MBR* 2/1 (2012) 12-26, gdzie autorzy stwierdzają, że mindfulness nie jest „specjalnym przypadkiem” hipnozy” (s. 22, tłumaczenie własne), oraz G. PENAZZI – N. DE PISAPIA, „Direct comparisons between hypnosis and meditation: A mini-review”, *Front. Psychol.* 13 (2022) <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.958185/full>, gdzie autorzy podkreślają tak podobieństwa jak i różnice pomiędzy tymi dwoma formami technik (s. 05).

¹⁶⁶ Dreher powtarza tu swoje błędne przekonanie na temat używania słowa w *Centering Prayer*.

¹⁶⁷ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf piąty, (tłumaczenie własne).

Na poparcie swojego przekonania powołuje się na Keatinga, który wspomina, że niektórzy mnisi i goście klasztoru w Spencer narzekali na uczestników rekolekcji *Centering Prayer*, którzy spacerowali wokół domu dla gości wyglądając „jak zombi”¹⁶⁸. Nauka jednak opisuje, obok hipnozy, stan osiągany przez medytację jako samodzielnie występujący stan świadomości, którego korzystne wpływy zostały opisane i są stosowane w praktyce klinicznej¹⁶⁹.

Jeszcze bardziej problematyczne jest to, że Dreher stawia diagnozę nękania przez złego ducha u dziesięcioletniej dziewczynki, która jakiś czas praktykowała *Centering Prayer*, jedynie na podstawie rozmowy telefonicznej z jej matką. Choć sam przyznaje, że bez osobistego kontaktu nie można być tego pewnym, to jednak pisze: „podejrzewam, że jej praktyka *Centering Prayer* otworzyła ją na złe duchy i takie nękanie”¹⁷⁰.

Wydaje się, że negatywna opinia Drehera na temat *Centering Prayer* wypływa z jego osobistego nieprzyjemnego jej doświadczenia. Wspomina bowiem, jak w czasie rekolekcji „na zupełnie inny temat”, bez żadnego wprowadzenia zaproszono uczestników do wzięcia udziału w *Centering Prayer*. Pisze, że pozbawienie go jakichkolwiek wyjaśnień i wyboru w tej kwestii było nieetyczne¹⁷¹. Dreher twierdzi, że takie praktyki u promotorów CP są częste, podając przykład innej (charyzmatycznej) konferencji, na której także „wprowadzono uczestników w *Centering Prayer* [... a] ksiądz, który prowadził sesję nie użył nawet chrześcijańskiej mantry, tylko zastosował wyraźnie hipnotyczną technikę («wyobraź sobie, że jesteś w windzie i zaczynasz zjeżdżać w dół siebie. Dwudzieste pierwsze piętro, dwudzieste piętro», itd.)”¹⁷². Opis tej ostatniej sesji zupełnie nie pasuje do praktyki *Centering Prayer*. Budzą się więc wątpliwości, co dokładnie ma Dreher na myśli, kiedy pisze „*Centering Prayer*”¹⁷³. Zwłaszcza, że Pennington wskazuje, że nazwa *Centering Prayer* „jest używana w szerokim znaczeniu do różnych metod, które są używane, żeby zebrać rozproszone myśli i uczucia i umożliwić pewne pogłębienie”¹⁷⁴.

¹⁶⁸ Zob. J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf piąty; cytat pochodzi z: T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xviii. Chodzi o medytację w ruchu.

¹⁶⁹ Niektóre z badań nad medytacją zostaną omówione w rozdziale czwartym tej pracy.

¹⁷⁰ J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf dwadzieścia trzy, (tłumaczenie własne).

¹⁷¹ Zob. J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, *This Rock published by Catholic Answers* 8/11 (1997) 13-16, paragraf 20. Co ciekawe, choć Dreher narzeka, że nie dano mu wyboru, w tym samym paragrafie stwierdza jednak: „na początku wykonywałem instrukcje, ale ponieważ nie podobało mi się co czułem, zdecydowałem się ignorować instrukcje”.

¹⁷² J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”, paragraf 21, (tłumaczenie własne).

¹⁷³ Dreher wprowadza wymienia Keatinga i Penningtona z nazwiska i odwołuje się do ich prac na temat rozwiniętej przez nich metody *Centering Prayer*, ale nigdzie ani u Trapistów, ani u autorów piszących o metodzie *Centering Prayer* nie ma słowa o zjeżdżaniu windą ani o liczeniu.

¹⁷⁴ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 54-55, (tłumaczenie własne).

Podsumowując artykuł Drehera trzeba podkreślić, że nie stanowi on teologicznej oceny *Centering Prayer*. Raczej wyraża on opinię kapłana z Conventry na jej temat i to w dosyć subiektywny i emocjonalny sposób. Jego opinia wydaje się opierać na błędnym zrozumieniu samej metody, którą w dużej mierze utożsamiał z medytacją transcendentálną. Jego osobiste negatywne doświadczenie mogło wpłynąć na jej ocenę.

3.2.2. Inni krytycy

Niektórym ludziom *Centering Prayer* nie spodobała się od początku. Współpracownicy Penningtona wspominają na przykład siostrę Angelikę, założycielkę katolickiej sieci telewizyjnej EWTN, pisząc:

Są ludzie, nawet w Kościele, którzy nie akceptują albo nie doceniają nauczania i perspektyw *Centering Prayer*. Myślmy o przyjaciółce opata Bazylego, Matce Angelice, fundatorce [stacji telewizyjnej] *Eternal Word Television Network*. Ona często mówiła, że uważa, że *Centering Prayer* to strata czasu¹⁷⁵.

Znaną postacią w telewizji katolickiej, która często występowała w sieci Matki Angeliki, EWTN, jest Johnnette Benkovic. Interesowała się ona ruchem *New Age* i w jednym z programów krytkowała *Centering Prayer* jako zakamuflowaną medytację transcendentálną. Murchadh Ó Madágain przedstawia ją jako

fundatorkę i prezesa [korporacji] *Living His Life Abundantly, International, Inc.*, która nadaje programy w radio i telewizji, głównie [właśnie] na stacji EWTN. [...] Razem z o. Edmundem Sylvia tworzą programy o wielu różnych aspektach nauki katolickiej. Przygotowali oni również serię programów *The New Age Conterfeit (Falszestwo New Age)*, która odnosi się do różnych aspektów nauczania *New Age*. Ta seria obejmowała także *Centering Prayer* twierdząc, że jest to jeszcze jedna z form modlitwy *New Age* pod chrześcijańskim przebraniem¹⁷⁶.

Benkovic napisała także książkę pod takim samym tytułem, *The New Age Counterfeit*, w której „poświęca [cały] rozdział problemom [związanym] z *Centering Prayer* (CP)”¹⁷⁷. Na podstawie tego tekstu Margaret A. Feaster opublikowała w 2004 roku artykuł w *Homiletic & Pastoral Review*, znanym czasopiśmie amerykańskim. Fragmenty jej artykułu są dostępne przez stronę internetową *Catholic Culture*¹⁷⁸.

¹⁷⁵ E. MARECHAL – F.M. STITELER, „Our Lady”, *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington* (Brewster MA 2008) s. 29, (tłumaczenie własne).

¹⁷⁶ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 235, (tłumaczenie własne). Ó Madágain przedstawia niektóre z zarzutów Benkovic i odpowiada na nie, zob. s. 236-247.

¹⁷⁷ M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”, sam początek artykułu, (tłumaczenie własne).

¹⁷⁸ Zob. M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”. <https://www.catholicculture.org/culture/library/view.cfm?recnum=6337> (12.10.2023, 17:10).

Feaster pisze w swoim artykule, że również ona sama, przez ostatnie 10 lat, prowadziła badania nad ruchem *New Age*¹⁷⁹. Nie podaje, jakie badania ma na myśli¹⁸⁰, ale ich wynikiem jest jej przekonanie, że *Centering Prayer* „nie jest chrześcijańską kontemplacją, i że takiego sposobu modlitwy nie polecają ani papież Jan Paweł II, ani kardynał Ratzinger, ani *Katechizm Kościoła Katolickiego*, ani święta Teresa z Avila”¹⁸¹. Jej głównym zarzutem jest to, że (w jej przekonaniu) *Centering Prayer* ma prowadzić do osiągnięcia mentalnej pustki (*mind-emptying*) i odmiennych stanów świadomości, więc niczym się nie różni od medytacji transcendentalnej i należy do praktyk *New Age*. Cytuje nawet byłą uzdrowicielkę *New Age*, Clare Merkle, która ostrzega, podobnie jak Dreher, że „kiedy otwieramy się na obce praktyki religijne, które mają powiązania z okultyzmem, to otwieramy się na [wpływy] demoniczne”¹⁸². Feaster dodaje, że jeśli ktoś modlący się *Centering Prayer* doświadczy w czasie modlitwy takiej wewnętrznej ciszy, gdy zanika święte słowo i nie ma żadnych myśli, to „przekroczył linię [wchodząc] w modlitwę hinduską/buddyjską/*New Age* i NIE MODLI SIĘ JUŻ MODLITWĄ CHRZEŚCIJAŃSKĄ”¹⁸³. Jest to mocne stwierdzenie, które niewątpliwie wyraża przekonania Feaster, ale którego ona w żaden sposób nie uzasadnia.

Przedstawiając swoim czytelnikom *Centering Prayer* definiuje jej cel, którym według niej jest „kontynuowanie praktyki, dopóki WSZYSTKIE MYŚLI I UCZUCIA ZNIKNA”¹⁸⁴. Ma to uzasadnić cytatem z książki Keatinga, *Open Mind Open Heart*, gdzie pisze on, że „wszystkie myśli miną, jeśli poczekaśz wystarczająco długo”¹⁸⁵. Osiągnięcie tego stanu ma według Feaster prowadzić człowieka do osiągnięcia czystej świadomości albo pustki mentalnej (*a state of pure consciousness or a mental void*).

Kiedy jednak porówna się jej cytatem z oryginałem, z którego go zaczerpnęła, okazuje się, że podany przez nią cytatem nie dotyczy celu praktyki, ale problemu nawracających podczas jej

¹⁷⁹ Margaret Feaster napisała również artykuł o *New Age*, published in *New Oxford Review*, którego fragmenty są dostępne online: zob. M.A. FEASTER, „New Age Traps” (2005) <https://www.catholicculture.org/culture/library/view.cfm?recnum=6667> (12.10.2013, 17:13).

¹⁸⁰ Feaster przedstawiając się nie wspomina nic o swoim wykształceniu, jedynie o aktywności na rzecz swojej diecezji w stanie Georgia.

¹⁸¹ M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”, pierwszy paragraf, (tłumaczenie własne).

¹⁸² M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”, część zatytułowana „What are Altered Levels of Consciousness and What are the Dangers?”, (tłumaczenie własne). Odpowiedź Keatinga na te obawy została przedstawiona przy omawianiu artykułu ks. Johna Dreyera.

¹⁸³ M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”, część zatytułowana „When Does the One Who Prays Cross the Line into Hindu/Buddhist/New Age Prayer?”, duże litery w oryginale, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁴ M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”, część zatytułowana „What is Centering Prayer?”, duże litery w oryginale, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁵ M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”, część zatytułowana „What is Centering Prayer?”, oryginalnie cytatem z: KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 97, (tłumaczenie własne).

trwania myśli. Keating w rozdziale, z którego pochodzi cytat, wyjaśnia na czym polega to „opróżnianie nieświadomości”. Píše tam:

Te właśnie myśli, nad którymi lamentujesz podczas modlitwy, uwalniają psychikę od uszkodzeń, które nabierały się w twoim systemie nerwowym podczas całego twojego życia. W tej modlitwie tak myśli jak i cisza mają ważną rolę do odegrania. [...] *Centering Prayer*, w takim zakresie w jakim oddaje nas do dyspozycji Boga, jest swego rodzaju prośbą, aby wziął nasze oczyszczenie w swoje ręce. [...] Jeśli jesteś zalewany myślami i nie możesz nic z tym zrobić, pogódź się, że tak dzisiaj będzie. Jutro albo za kilka dni będzie lepiej. Umiejętność zaakceptowania tego, co napływa w strumień świadomości jest istotną częścią dyscypliny. Kultuwuj neutralne nastawienie w kierunku psychologicznej zawartości swojej modlitwy. Wtedy nie będzie ci przeszkadzać, kiedy będziesz mieć myśli. Ofiaruj swoją bezsilność Bogu i czekaj spokojnie w Jego Obecności. Wszystkie myśli przeminą, jeśli będziesz czekać wystarczająco długo¹⁸⁶.

Trudno w tym fragmencie znaleźć uzasadnienie dla stwierdzenia, że celem modlitwy ma być pustka. Kiedy czyta się słowa Keatinga wyrywkowo jak zrobiła to Feaster, można je dowolnie interpretować. Dlatego tak ważna jest całościowa lektura jego prac. Z niej wyłania się obraz, który pokazuje, że Keatingowi wcale nie zależy na „zatrzymaniu procesu myślenia”¹⁸⁷, o co oskarża go zresztą nie tylko Feaster, a raczej o zaakceptowanie tego procesu i oddanie go z zaufaniem Bogu. Píše, że

kiedy siedzimy w obecności Trójcy Świętej wewnątrz nas, nasza modlitwa rozwija się w relacji do Chrystusa. Źródłem *Centering Prayer* jest Trójca Święta, Boże życie wewnątrz nas, które rozpoczęło się z chwilą naszego chrztu [...] i] jest nam przekazywane, ale poza poziomem naszych zwykłych władz [...] tylko czysta wiara może uzyskać dostęp do Bożej obecności¹⁸⁸.

Pozwalanie myślom przepływać prowadzi więc do Trójcy Świętej i pozwala na otwarcie się na to, co Bóg chce nam zakomunikować, ale nie w myślach, a pełnej miłości czystej wierze.

W prosty sposób nauczanie Keatinga wyjaśnia Cynthia Bourgeault:

w języku *Contemplative Outreach* [...] to pozwalanie myślom przepływać (*letting go of thoughts*) jest rozumiane jako «wyrażanie zgody (*consenting*) na obecność i działanie Boga». Wyczuwa się tu to samo znaczenie, co w słowach «nie moja, ale Twoja wola niech się stanie, Panie», słowa wypowiedziane przez Jezusa w ogrodzie oliwnym w noc przed swoim ukrzyżowaniem. Za każdym razem, kiedy się zgadzamy, by zrezygnować z zaangażowania się w myśl, bez względu na to jak jest porywająca, i wracamy do tej prostej, otwartej świadomości, uczestniczymy duchowo – w solidarności z Chrystusem – w tym wielkim geście samo-oddania się, dzięki któremu świat został odkupiony”¹⁸⁹.

Można przypuszczać, że wyjaśnienie Bourgeault, pokazujące jak bardzo chrześcijańską modlitwą jest *Centering Prayer*, może okazać się bardzo trudne do zaakceptowania dla ludzi,

¹⁸⁶ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 96-97, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁷ M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”, część zatytułowana „What is Centering Prayer?”, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁸ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 168-169, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁹ C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 15, (tłumaczenie własne).

którzy rozumieją uczestnictwo duchowe, wraz z Chrystusem, w dziele odkupieńczym jedynie w kategoriach pojęciowych, poprzez rozważanie Jego męki. Rozważanie męki Chrystusa wymaga procesu myślenia. Rezygnacja z myślenia może wydawać się bliższą technikom Wschodu.

Keating w wielu miejscach podkreśla, że w *Centering Prayer* nie chodzi o pustkę umysłu, ale o zjednoczenie z Bogiem. Określenia „odmienne stany świadomości” używa zaś, by pokazać etapy na drodze duchowej do tego zjednoczenia. Tłumaczy też, że święte słowo używane w CP ma pomóc „zejść poniżej myślenia dyskursywnego i modlitwy afektywnej na poziom komunikowania się z Bogiem, które stanowi bardziej intymny rodzaj wymiany”¹⁹⁰, charakterystyczny dla chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej. Podobnie przekonuje Pennington, że w *Centering Prayer* nie chodzi o opróżnienie umysłu, ale że „schodzimy poniżej myśli i wyobrażeń, poniżej odczuć i racjonalnego umysłu, do tego centrum naszej istoty, gdzie Bóg wykonuje wspaniałe dzieło”¹⁹¹ – gdzie czyni nas swoimi dziećmi i napełnia nas Duchem swojego Syna, byśmy mogli wołać do Niego: *Abba*, Ojcze! Więc Penningtonowi również nie chodzi o żadną pustkę. Dodaje on nawet znaczące słowa:

rzeczywiście, bez wiary, bez potężnego działania Ducha Świętego, *Centering Prayer* jest po prostu *bezsensowna*! To jedynie siedzenie i nie robienie niczego. Nie myśli się nawet żadnych wartościowych myśli ani nie podejmuje się żadnych postanowień – po prostu się *jest*¹⁹².

Feaster może nie znać prac Trapistów¹⁹³, albo może je znać, ale się z nimi nie zgadza. Ale dla niej *Centering Prayer* jest identyczna z medytacją transcendentálną (TM). Powołuje się na wywiady, jakie Johnnette Benkovic przeprowadziła z osobami, które praktykowały tak *Centering Prayer* jak i TM. W tych rozmowach twierdzą oni, że obie praktyki są zasadniczo takie same, a jedyną różnicą jest to, że w TM „mantrą są imiona hinduskich bogów, a świętym słowem takie wyrazy jak Jezus, Bóg, pokój czy miłość”¹⁹⁴. Niestety ani ona, ani Benkovic nie zadały sobie pytania, czy te osoby rzeczywiście modliły się *Centering Prayer* czy może nadal praktykowały medytację transcendentálną? Keating pisze, że wiele osób, które korzystały ze wschodnich metod medytacyjnych, po powrocie do swoich chrześcijańskich

¹⁹⁰ Cytat z tekstu Keatinga jak jest on podany w: M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious* (New York 2007), s. 236, (tłumaczenie własne).

¹⁹¹ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 8, (tłumaczenie własne).

¹⁹² M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 9, czcionka pochyła w oryginale, (tłumaczenie własne).

¹⁹³ Feaster, przedstawiając Keatinga podaje, że napisał on cztery (sic!) książki, dodając, że niektóre z ponad trzydziestu książek Penningtona są o *Centering Prayer*. Zob. M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”, część zatytułowana „What is Centering Prayer?”.

¹⁹⁴ M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”, część zatytułowana „What are the Similarities Between CP and TM?”, (tłumaczenie własne).

korzeni dzięki *Centering Prayer*, pragną nauczać jej innych. On jednak tego odradza tłumacząc, że

potrzebują oni dłuższego czasu, żeby ponownie przyswoić sobie tło koncepcyjne modlitwy chrześcijańskiej i dogłębnie przestudiować tradycję. W przeciwnym razie, nie zdając sobie z tego sprawy, zamiast nauczać integralnej metody *Centering Prayer*, mogą wprowadzać szereg zasad i postaw z poprzedniej tradycji, w którą byli mocno zaangażowani, mogą też wmixować elementy ze swoich poprzednich metod medytacyjnych¹⁹⁵.

Keating widzi więc tak podobieństwa jak i różnice między obiema metodami. Ten cytat tłumaczy słowa osób, z którymi rozmawiała Benkovic. Oni mogli faktycznie opisywać swoje doświadczenie, to znaczy, że zmienili jedynie swoje słowo, ale nadal robili to, co robili wcześniej, nie zdając sobie może nawet sprawy z tego, że wcale nie modlą się *Centering Prayer*.

Starając się przekonać, że nauczanie Keatinga przynależy do *New Age*, Feaster pisze, że „Keating, w swojej książce *Invitation to Love*, s. 125 mówi o «centrach energii» (*«Energy Centers»*), potoczny język *New Age*”¹⁹⁶. Pojawia się tu trudność z weryfikacją jej twierdzenia, ponieważ cytuje ona wydanie tego dzieła z roku 2002, ale w wydaniu z roku 2010 na stronie 125 nie ma mowy o centrach energii¹⁹⁷. Keating pisze tam o energii, ale Ducha Świętego: „podróż kontemplacyjna, z samej swojej natury, wzywa nas by działać w pełni ludzki sposób pod natchnieniem darów Ducha Świętego. Te dary dostarczają (*provide*) Bożą energię łaski nie tylko, by zaakceptować to, co jest, ale by zmieniać to, co niesprawiedliwe”¹⁹⁸.

Przy okazji, warto tu pokazać nauczanie Keatinga na temat energii, ponieważ jest ono także krytykowane. Feaster pisząc, że „Jako katolicy, wierzymy w osobowego Boga, którego nazywamy naszym Niebiańskim Ojcem. [...] przeciwstawia tej wierze stwierdzenie Keatinga, który] mówi «Boża energia sama w sobie jest nieskończoną potencjalnością i aktualnością».”¹⁹⁹ Całość fragmentu, z którego wyjęła ona ten cytat brzmi:

Boża energia sama w sobie jest nieskończoną potencjalnością i aktualnością. Stworzenia są jej zlokalizowanymi manifestacjami. Jeśli nie ma przeszkód w nas, nie ma fałszywego ja, stajemy się duchowymi przekąźnikami przez które Boża obecność jako bezgraniczna miłość i współczucie przekazuje się innym [ludziom] w coraz szerszych kręgach wpływu. Przemieniające zjednoczenie jest dojrzałym owocem demontażu fałszywego ja. Jak tylko fałszywe ja jest zredukowane do zera, następuje przemieniające zjednoczenie. Powstaje

¹⁹⁵ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 90, tłumaczenie własne.

¹⁹⁶ M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”, część zatytułowana „What Other Statements do Keating and Pennington Make that Reflect New Age Beliefs? ”, (tłumaczenie własne).

¹⁹⁷ Z braku dostępu do wydania z roku 2002, nie można jej zarzutu absolutnie wykluczyć, ale trzeba zauważyć, że cytuje ona tę pracę Keatinga już wcześniej, gdzie przypis 19 dotyczy fragmentu *Invitation to Love* ze strony 102; a ten fragment znajduje się na stronie 102 także w wydaniu z roku 2010.

¹⁹⁸ T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 125, (tłumaczenie własne).

¹⁹⁹ M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”, część zatytułowana „Can Centering Prayer Lead to a Hindu View of God?”, (tłumaczenie własne).

nieposesywna postawa w kierunku wszystkiego, łącznie z samym sobą, ponieważ nie ma już egocentrycznego «ja», żeby posiadało cokolwiek. To nie znaczy, że nie używamy dobrych rzeczy w życiu, ale teraz nie stanowią już one celu same w sobie, a jedynie schody do Bożej obecności. Energia Ducha Świętego przenika w dół z nieruchomego punktu do wszystkich innych władz (*faculties*), oczyszczając zewnętrzne zmysły tak, że są w stanie postrzegać Bożą obecność i działanie w każdym doświadczeniu zmysłowym. Co jest prawdziwe, piękne i dobre we wszystkim co istnieje staje się przejrzyste.

Przemieniające zjednoczenie może się manifestować na różne sposoby: cierpliwość w chorobie i zewnętrznych próbach jak w przypadku Hioba; w intensywnej samotności, jak w przypadku Antoniego; w wymagających służbach. Ale musi wyrazić się w większy niż zwykły sposób, ponieważ energia dobra, którą Boże zjednoczenie uwalnia jest przeogromna. Z fizyki cząstek elementarnych mamy opis tego, co się wydarza, kiedy cząstka powraca do fali (*wave pattern*), z której wyszła. Moc tej fali jest dużo większa niż zlokalizowanej cząstki. To z wejścia do samego serca Bożej miłości Antoni czerpał swoje siły²⁰⁰.

Trzeba przyznać, że Keating, mówiąc tu o Bogu, używa języka fizyki, a kiedy mówi o człowieku, posługuje się językiem psychologii. Nie jest to tradycyjny język teologiczny, co może wywoływać dezorientację. Ale pomimo poetyczności tekstu, można dostrzec, że pisze on o działaniu w świecie Bożej łaski i Jego miłości, które mogą być przekazywane przez tych, którzy doświadczyli przemieniającego zjednoczenia.

Czytając jej artykuł można odnieść wrażenie, że Feaster nie stara się zrozumieć, co Keating chce przekazać. Raczej koncentruje się na wyszukiwaniu wyrażen, którym będzie mogła zarzucić, że przypominają określenia, jakie spotyka się w języku *New Age*, tak jak właśnie Boża energia we wspomnianym cytacie. Krytykuje ona zwłaszcza sposób, w jaki Trapiści mówią o Bogu (Keating nazywa Go „Ostateczną Tajemnicą, Ostateczną Obecnością i Źródłem”²⁰¹) i o Eucharystii, którą określa jako celebrację życia²⁰². Język Keatinga rzeczywiście przypomina ten używany w środowisku *New Age*, więc nie można się dziwić, że „ludzie mogą podejrzewać *Centering Prayer*, że jest jeszcze jedną subtelną formą nauczania *New Age*”²⁰³. Jednak sposób, w jaki Feaster odnosi się do tekstów Trapistów ma w sobie coś nieuczciwego. Pisze na przykład:

O. Pennington nawiązuje do energii płynących w górę i w dół kręgosłupa w swojej książce, *Awake in the Spirit*, p. 97. Aktorka Shirley MacLaine wydaje podobne oświadczenie w jej

²⁰⁰ T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 102-103, (tłumaczenie własne).

²⁰¹ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 229, (tłumaczenie własne).

²⁰² W rozdziale „Wskazówki dla [prowadzenia] chrześcijańskiego życia, wzrostu i przemiany” Keating pisze, że próbuje przedstawić „chrześcijańską podróż duchową we współczesnym ujęciu [... i prosi, aby te wytyczne] były czytane według metody *lectio divina*”. W punkcie 10 zawarł wskazówkę, którą krytykuje Feaster: „Eucharystia jest celebrowaniem życia: połączeniem wszystkich materialnych elementów kosmosu, ich wyłonieniem się do świadomości w ludzkich osobach i przemianieniem ludzkiej świadomości w Bożą świadomość. Jest ona manifestacją Boskości we wspólnotcie i przez wspólnotę chrześcijańską. My przyjmujemy Eucharystię, aby stać się Eucharystią”; zob. T. KEATING, *Open Mind, Open Heart. The Contemplative Dimension of the Gospel* (New York 2003), s. 127-128; T. KEATING, *Open mind, open heart: the contemplative dimension of the Gospel* (New York 2006), s. 158-159.

²⁰³ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 229, (tłumaczenie własne).

książce *Going Within*, p. 64. Ona także opisuje energię w kręgosłupie, kiedy siedzi z wyprostowanymi plecami. Benkovic mówi, «hinduizm naucza, że u podstawy kręgosłupa jest trójkąt, który leży w *Kundalini Shakti* (Moc Węża)»²⁰⁴.

Książka Penningtona *Awake in the Spirit* jest w całości poświęcona modlitwie chrześcijańskiej. Trapista opisuje takie modlitwy jak katolickie *lectio divina*, droga krzyżowa czy różaniec oraz prawosławną Modlitwę Jezusową. Pisze też o *Centering Prayer*, tłumacząc, gdzie i jak można zacząć ją praktykować. Zaleca, żeby znaleźć spokojne miejsce, usiąść w cichym miejscu i w wygodnym krześle,

pozволь, żeby ciało się usadowiło wygodnie. Nie za wygodnie, bo zaraz będziemy chrapać. Jeśli nasze plecy mają dobre wsparcie i są względnie proste, energie mogą swobodnie płynąć w dół i w górę kręgosłupa, [stanowiąc] część odświeżenia i odnowienia jakie przynosi modlitwa (*a part of the refreshment and renewal the prayer affords*)²⁰⁵.

Trzeba naprawdę złej woli, żeby przypisać tym słowom wpływy hinduizmu albo doszukiwać się „Mocy Węża”. Zwłaszcza, że Pennington w następnych rozdziałach omawia Liturgię Godzin i Liturgię Eucharystyczną.

Niektóre ze stwierdzeń Feaster sugerują, że nie rozumie ona pewnych aspektów nauczania Trapistów. Widać to na przykładzie teorii fałszywego i prawdziwego ja. Twierdzi ona, że koncept „prawdziwego ja” pochodzi z hinduizmu, i że Trapiści opisują go jako ludzką duszę. Mówi też, że według Trapistów to „prawdziwe ja” jest bogiem. Tymczasem Pennington podkreśla, że „prawdziwe ja” to ja człowieka stworzone na obraz i podobieństwo Boga²⁰⁶, a Kess Frey wyjaśnia, że „fałszywe ja” i „prawdziwe ja” to współczesne odpowiedniki takich określeń świętego Pawła jak „dawny człowiek” i „nowy człowiek”²⁰⁷.

Można się więc zastanawiać, czy to tylko trudny język Trapistów stanowi problem w zrozumieniu ich nauki, czy może uprzedzenia Feaster wobec *Centering Prayer* wynikają z jej zainteresowania *New Age*. Czytając jej artykuł odnosi się wrażenie, że formułuje ona *a priori* pewne (często nieprawdziwe) opinie na temat *Centering Prayer*, po czym spiera się sama ze sobą, przekonując, jak bardzo są one sprzeczne z nauczaniem Kościoła²⁰⁸.

²⁰⁴ M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”, część zatytułowana „What Other Statements do Keating and Pennington Make that Reflect New Age Beliefs?”, (tłumaczenie własne).

²⁰⁵ M.B. PENNINGTON, *Awake in the Spirit*, s. 97, (tłumaczenie własne).

²⁰⁶ Zob. M.B. PENNINGTON, *True Self/False Self. Unmasking the Spirit Within* (New York 2000), s. 49, 89-92.

²⁰⁷ Zob. K. FREY, *Bridge Across Troubled Waters. Centering Prayer and the Theological Divide* (Great Barrington MA 2017), s. 19.

²⁰⁸ Ten zarzut można postawić wobec większości krytyków *Centering Prayer*. Zauważa to Richard J. Vattuone z La Jolla w Kalifornii, który w odpowiedzi na artykuł Drehera pisze: „Przejrzałem książki o Thomasa Keatinga, ale nie udało mi się zlokalizować żadnego z niebezpieczeństw zidentyfikowanych przez ks. Drehera. Nie ma nic łatwiejszego niż zbudować słomianego człowieka i go potem przewrócić. Poczułem ulgę, że ks. Dreher w oczywisty sposób odnosił się to wyimaginowanej konstrukcji, którą sam zbudował a nie do metody modlitwy, jakiej naucza o. Keating”; zob. H. SANDEN, *Centering Prayer. How Can We Become More Aware of*

Wydaje się również, że Feaster nie zna dobrze tradycji chrześcijańskiej modlitwy ciszy, bo przekonuje, że żeby modlitwa była chrześcijańska, musi być modlitwą myślną. Wskazuje na to zakończenie jej artykułu, w którym zaleca, żeby myśleć o Jezusie Chrystusie, medytować Jego mękę, praktykować cnoty i prosić Boga, by obdarzył nas „autentyczną kontemplacją, jeśli tego pragnie”²⁰⁹. Feaster wyklucza w ten sposób część chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej, która mówi o kontemplacji nabytej.

3.2.3. Zarzuty stawiane przez Connie Rossini

Connie Rossini jest dzisiaj chyba najbardziej aktywnym przeciwnikiem *Centering Prayer*. Sama przedstawia siebie jako „bestsellerową autorkę (*a best-selling author*)” książek o duchowości katolickiej, [która] przeżyła 17 lat jako świecka karmelitanka i [która] zajmuje się badaniem fenomenu *Centering Prayer* od 2014 roku”²¹⁰.

Rossini prowadzi żywą aktywność internetową i jak informuje jej „strona na Facebooku pod nazwą *Authentic Contemplative Prayer (Autentyczna modlitwa kontemplacyjna)* ma ponad 10000 członków, którzy codziennie dyskutują życie mistyczne. Pisze też felietony o modlitwie dla [czasopisma archidiecezji Omaha w stanie Nebraska] *The Catholic Voice*²¹¹ i bloguje pod adresem *Contemplative Homeschool (Domowa szkoła kontemplacyjna)*”²¹². Dr Anthony Lilles, dziekan Seminarium Świętego Jana w Camarillo w Kalifornii, we wstępie do jej książki, przedstawia ją jako „bloggerkę i mamę uczącą swoje dzieci w domu (*homeschool mom*), odczytaną i pobożną członkinię Domowego Kościoła”²¹³, która poświęciła wiele lat modlitwie myślniej. O jej formalnym wykształceniu można się dowiedzieć z jej strony *Contemplative Homeschool*, gdzie podaje, że ukończyła studia w dziedzinie nauczania podstawowego i współczesnych języków obcych, zakończone otrzymaniem licencjatu (*B.A. in Elementary Education and Modern Foreign Languages*)²¹⁴. Swój autorytet opiera na znajomości duchowości karmelitańskiej, szczególnie twórczości Teresy z Avila (której

the True Self in this Post-Modern Era? A Study on Thomas Keating's Understanding of Centering Prayer. A Methodist Theology (Middletown DE 2021), część 4.2.1., (tłumaczenie własne).

²⁰⁹ M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”, część zatytułowana „Summary”, (tłumaczenie własne).

²¹⁰ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic? Understanding Authentic Contemplation*, w zakładce: „About the Author”, <http://www.iscenteringprayercatholic.com/> (26.10.2023; 12:14), (tłumaczenie własne).

²¹¹ Zob. <https://catholicvoiceomaha.com/?s=connie+rossini> (23.11.2023, 23:49).

²¹² C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic? Expanded to respond to objections from Contemplative Outreach* (Omaha NE 2018), tylna okładka książki, (tłumaczenie własne cytatu włącznie z tytułami książek, czasopisma i stron internetowych).

²¹³ A. LILLES, „Foreword”, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 2-3, (tłumaczenie własne).

²¹⁴ Zob. *Contemplative Homeschool* <https://contemplativehomeschool.com/about/> (18.10.2023, 16:23)

Drogę doskonałości i Twierdzą wewnętrzną „przeczytała przynajmniej cztery razy”²¹⁵) jak również pism Jana od Krzyża.

Rossini wkłada wiele wysiłku, by przestrzec ludzi przed praktykowaniem *Centering Prayer*. Na swojej stronie internetowej nazywa ją kontrowersyjną metodą wyjaśniając, że krytycy CP zarzucają jej, że

blżej jej do *New Age* albo wschodniej medytacji niż do modlitwy chrześcijańskiej [... i ostrzegają, że] liderzy ruchu *Centering Prayer* uczą religijnego indyferentyzmu, minimalizując rolę Jezusa i przedstawiając Go jedynie jako przykład albo jako nauczyciela, a nie jak naszego Zbawcę. [... Dodaje też, że] *Centering Prayer* jest wypaczeniem (*a distortion*) prawdziwej kontemplacji [... a] podrobione metody kontemplacji zaprowadzą cię na manowce (*will lead you astray*), a nawet do utraty twojej wiary katolickiej²¹⁶.

Rossini napisała książkę, którą zatytułowała *Is Centering Prayer Catholic?* (*Czy Centering Prayer jest modlitwą katolicką?*). Używa w niej bardziej wyważonego języka niż na swojej stronie internetowej. Stara się tam przekonać, że teologia autorów CP, szczególnie Keatinga, jest sprzeczna tak z nauczaniem Magisterium Kościoła, jak również Teresy z Avila i Jana od Krzyża. Podobnie jak Dreher i Feaster twierdzi ona, że *Centering Prayer* nie może być chrześcijańska, ponieważ Keating miał ją stworzyć pod wpływem kontaktów z mnichami ze Wschodu, którzy odwiedzali klasztor w Spencer, kiedy był jego opatem. Jak wspomniano, takie kontakty rzeczywiście miały miejsce²¹⁷, ale nie można zapominać, że Keating praktykował modlitwę kontemplacyjną od chwili wstąpienia do zakonu²¹⁸. Rossini sugerując, że nauczył się jej dopiero wtedy, osłabia swoją argumentację. W swojej książce wobec *Centering Prayer* stawia ona takie zarzuty jak jej niekatolickość (już w tytule), wpływ wschodnich duchowości i synkretyzm religijny (s. 13-16, 84, 111-115, 136), indyferentyzm religijny (s. 149), tendencje gnostyckie (s. 25-26, 34, 93) i pelagianizm (s. 137-138), wpływ *New Age* (86, 101) i niedualistycznych filozofii (s. 137), panteizm (s. 47), psychologizowanie

²¹⁵ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 39, (tłumaczenie własne).

²¹⁶ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic? Understanding Authentic Contemplation*, <http://www.iscenteringprayercatholic.com/> (26.10.2023; 12:14), (tłumaczenie własne).

²¹⁷ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xi-xiii; T. KEATING, *The Better part*, s. 117.

²¹⁸ Hilde Sanden przypomina, że Keating i jego współpracownicy „przez długi czas szukali, gdzie mogliby znaleźć podstawę dla [medytacji w ciszy] w chrześcijański sposób. [Ponieważ] wszyscy oni praktykowali modlitwę kontemplacyjną całe życie, więc rozpoznali we wschodnich metodach część tej samej praktyki”, dodając, że w żadnym wypadku nie można tu mówić o przekopiowaniu wschodnich metod. Zob. H. SANDEN, *Centering Prayer. How Can We Become More Aware of the True Self in this Post-Modern Era? A Study on Thomas Keating's Understanding of Centering Prayer. A Methodist Theology* (Middletown DE 2021), część 4.2.5, (tłumaczenie własne). Sam Keating pisze, że próbował „zharmonizować mądrość Wschodu z chrześcijańską tradycją kontemplacyjną, którą studiowałem i próbowałem praktykować przez trzydzieści lat”; T. KEATING, *Intimacy with God*, s. xii, (tłumaczenie własne).

i odejście od nauczania Kościoła o grzechu, nawróceniu i odkupieniu (s. 48, 101-102,) oraz manipulowanie ludzkim umysłem (s. 124). Są to bardzo poważne oskarżenia, można by więc oczekiwać przedstawienia konkretnych dowodów, które uzasadniłyby taką opinię. Dlatego jej książka zostanie omówiona bardziej szczegółowo.

Is Centering Prayer Catholic? składa się z dwóch części. Pierwsza z nich jest poświęcona krytyce myśli Keatinga, druga krytykuje książkę propagatora *Centering Prayer*, Kessa Freya, „*Bridge Across Troubled Waters*”²¹⁹. W pierwszej części Rossini polemizuje z wypowiedziami Thomasa Keatinga zaczerpniętych z jego wywiadów i filmików dostępnych w Internecie, a z jego licznych dzieł cytuje jedynie jedną jego dzieło, *Open Mind, Open Heart. 20th Anniversary Edition*. Biorąc pod uwagę bogatą spuściznę Keatinga można powiedzieć, że takie wąskie użycie źródeł stanowi dużą słabość jej opracowania. Zwłaszcza, że Keating pisze, że *Open Mind, Open Heart*

zajmuje się praktyką *Centering Prayer* jako przygotowaniem na dar kontemplacji. [Ta książka jest częścią trylogii, z której pozostałe dwie stanowią jej uzupełnienie:] *Invitation to Love* oferuje tło koncepcyjne dla praktyki i ogólnie dla chrześcijańskiej podróży kontemplacyjnej. *The Mystery of Christ* jest próbą zintegrowania tak praktyki jak i teorii ze świętowaniem roku liturgicznego i zanurzeniem w tajemnicy Chrystusa. Wszystkie razem mają na celu zapewnienie kompleksowego programu, za pomocą którego można odpowiedzieć na zaproszenie Ducha Świętego by naśladować Chrystusa w naszych czasach”²²⁰.

Pominięcie więc przez Rossini innych prac Keatinga mocno ogranicza jej dostęp do jego myśli. Można się zastanawiać, czy Rossini rzeczywiście starała się prawdziwie przedstawić jego naukę. Zwłaszcza, że czytając jej teksty odnosi się wrażenie, że (podobnie jak Feaster) wyrywkowo wyszukiwała stwierdzenia Keatinga czy zwolenników tej modlitwy, które miały udowodnić, że cała metoda jest sprzeczna z nauczaniem Kościoła i (kilku) świętych, przede wszystkim Teresy z Avila i Jana od Krzyża. Takie wrażenie pogłębia fakt, że zestawia te wybrane, często bardzo krótkie i wyrwane z kontekstu wypowiedzi Keatinga z długimi i licznymi cytatami z dokumentów Magisterium (Dokumentu Papieskiej Rady ds. Kultury i Papieskiej Rady ds. Dialogu Międzyreligijnego *Jeżus Chrystus Dawcą Wody Życia – Chrześcijańska refleksja na temat New Age*, listu Kongregacji Nauki Wiary *List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej (Orationis formas)* z 15 października 1989 roku oraz z *Katechizmu Kościoła Katolickiego*), i równie licznymi i długimi cytatami z dzieł świętej Teresy z Avila. W ten sposób sprawia wrażenie, że teksty Trapisty nie zasługują według niej na taką samą uwagę.

²¹⁹ Zob. K. FREY, *Bridge Across Troubled Waters. Centering Prayer and the Theological Divide* (Great Barrington, MA 2017).

²²⁰ T. KEATING, *Invitation to Love*, a. 4, (tłumaczenie własne).

Druga część jej pracy zajmuje się krytyką książki Kessa Freya, „jednego z uczniów i zwolenników o. Keatinga”²²¹. Frey jest z wykształcenia psychologiem, studiował filozofię i religię Wschodu i Zachodu i jest propagatorem i instruktorem *Centering Prayer*, oraz autorem kilku książek o tej modlitwie²²², w tym właśnie *Bridge across Troubled Waters*. W tej pracy odpowiada on na zarzuty stawiane przez krytyków *Centering Prayer* i Rossini reaguje na jego argumenty.

W ocenie Rossini największym błędem Keatinga jest to, że „zaciera on różnicę między Bogiem a człowiekiem [a] oskarżony o panteizm [...] odpowiada, że naucza panenteizmu”²²³. Rossini podaje definicję panenteizmu ze *Stanfordzkiej Encyklopedii Filozofii*, która wyjaśnia, że panenteizm jest próbą połączenia teizmu i jego transcendentnej wizji Boga z panteizmem i jego immanentną wizją Boga dodając, że panenteizm nie posiada „stałego zbioru wierzeń”²²⁴. W oparciu o tę definicję Rossini stwierdza, że odpowiedź, że „nauczają panenteizmu”²²⁵ nie może „rozstrzygnąć kwestii: Czego Keating i jego ruch nauczają o tym, kim Bóg jest?”²²⁶. Żeby pokazać sprzeczną z nauką Kościoła wizję Boga, cytuje ona jedną z wypowiedzi Keatinga, gdzie mówi on, że „Bóg i nasze prawdziwe ja nie są oddzielne. Chociaż nie jesteśmy Bogiem, Bóg i nasze prawdziwe ja są tym samym (*are the same thing*)”²²⁷. Cytuje też słowa Keatinga z krótkiego filmiku, w którym Keating mówi:

Początkiem duchowej podróży jest uświadomienie sobie, że jest Siła Wyższa czy Bóg, albo żeby powiedzieć to w najłatwiejszy sposób dla wszystkich, że jest [ktoś] Inny; Duże I. Drugi krok: próbować stać się Innym; nadal duże I. I na koniec, uświadomienie sobie, że nie ma Innego (*there IS no Other*); ty i Inny jesteście Jedno. Zawsze byliście, zawsze będziecie. Tylko myślisz, że nie jesteś²²⁸.

Ta wypowiedź Keatinga należy do trudnej części jego nauczania i wymaga głębszych badań. Zwłaszcza, że *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej* zalicza panenteizm w nurt panteizmu, odróżniający się tym, że zamiast twierdzić, że „wszystko jest Bogiem [...] mówi], że wszystko

²²¹ A. LILLES, „Foreword”, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 3, (tłumaczenie własne).

²²² Zob. tylną okładkę K. FREY, *Bridge Across Troubled Waters*.

²²³ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 83, (tłumaczenie własne).

²²⁴ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 83, (tłumaczenie własne).

²²⁵ Karl Rahner i Herbert Vorgrimler w swoim *Małym Słowniku Teologicznym* podają w definicji panenteizmu, że jest on formą „panteizmu, w której świat nie jest na sposób monistyczny po prostu utożsamiany z Bogiem (Bóg = «wszechświat»), lecz która widzi «całość» świata «w» Bogu jako wewnętrzną modyfikację i manifestację Boga, chociaż sam Bóg nie jest tu pochłonięty przez świat. [Dodaje też, że] Doktryna takiej «immanencji» świata w Bogu jest wtedy (i *tylko* wtedy) fałszywa i heretycka, gdy zaprzecza aktowi stworzenia i temu, że świat jest różny od Boga (a nie tylko, że Bóg jest różny od świata) (DS. 3001)”, zob. K. RAHNER et al. (ed.), *Mały słownik teologiczny* (Warszawa 1987), s. 314, hasło „Panenteizm”, czcionka pochyła w oryginale.

²²⁶ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 83, (tłumaczenie własne).

²²⁷ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic? Expanded to respond to objections from Contemplative Outreach*. (Omaha, NE 2018), s. 83, (tłumaczenie własne); ten cytat pochodzi z T. KEATING, *Open mind, open heart: the contemplative dimension of the Gospel* (New York 2006), s. 158.

²²⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=Rd2LPjpd9As> (26.04.2024, 17:13).

jest w Bogu i że Bóg jest we wszystkim”. Warto więc pokazać ją w kontekście jego szerszych wypowiedzi.

W 2012 roku Keating wygłosił wykład inauguracyjny na konferencji w Snowmass, w Kolorado, zorganizowanej przez *Contemplative Outreach*, który następnie został spisany i wydany w formie książki²²⁹. Keating mówi w nim w zasadzie to samo, co w powyższym cytacie, ale wyjaśnia szerzej, co ma na myśli. Wprowadzając do swojej prezentacji Keating wyjaśnia, że Bóg „przenika wszystko tak, że ta Obecność [...] jest we wszystkim, nie będąc przez nic ograniczoną (*is in everything without being limited to anything*). Po prostu jest. Jest Tajemnicą, która z wielką miłością nas stworzyła”²³⁰.

Podróż duchową zapoczątkowuje uświadomienie sobie – nie tylko mgliste uznanie („*the realization – not just a vague acknowledgment*”), ale prawdziwe zrozumienie, że ta Obecność *de facto* istnieje, że jest Inny (duże I)²³¹. Takie zrozumienie łączy się ze świadomością, że ten Inny zaprasza nas do udziału w swoim Bożym życiu. To jest nawrócenie i początek relacji z „Jest”²³² („*It Is*”). Keating precyzuje: „pierwszym krokiem naszego życia duchowego jest uświadomienie sobie (*the realization*), że mamy wejść w relację ze Źródłem naszej istoty, które nas poszukuje (*reaching out of us*)”²³³. Gdy człowiek wejdzie w taką relację z Bogiem, drugim etapem

jest stanie się Innym. Większość literatury duchowej zajmuje się tym: jak można stać się Innym (duże I)? Jak odpowiedzieć na zaproszenie, żeby stać się Innym? Z naszej chrześcijańskiej perspektywy Innym, oczywiście jest Jezus Chrystus, Słowo Boże, które stało się człowiekiem [...] Skąd pochodzi to Słowo – odwieczne Słowo Boga, Syn Boży? On pochodzi ze zrodzenia z Ojca, którego można nazwać: wszystkie możliwości (*all possibilities*). Syn jest wszystkimi zrealizowanymi możliwościami (*all possibilities actualized*). Dlatego «Słowo» jest dobrym obrazem tego, co się dzieje – nie może ono zawierać rzeczywistości, ponieważ nic nie może być w pełni Bogiem z wyjątkiem Boga²³⁴.

Człowiek zjednoczony całkowicie z Jezusem nie jest w stanie odróżnić siebie od Niego. Dlatego Keating pisze, że na ostatnim etapie nie ma innego. „Czy używasz dużego I czy małego i, w ostatecznej analizie wszystko jest Bożym działaniem”²³⁵. To ostatnie zdanie

²²⁹ Zob. T. KEATING, *God Is All in All. The Evolution of the Contemplative Christian Spiritual Journey* (Berkshire Mountains MA 2022).

²³⁰ T. KEATING, *God Is All in All*, s. 1, (tłumaczenie własne).

²³¹ T. KEATING, *God Is All in All. The Evolution of the Contemplative Christian Spiritual Journey* (Berkshire Mountains MA 2022), s. 2. Keating, nawiązując do Bożego imienia *Jestem który Jestem*, próbuje pokazać, że Bóg jest istnieniem, ale aktywnym istnieniem, byciem i działaniem. Używa używa czasownika „być” w trzeciej osobie liczby pojedynczej: jest (*is*) i Jest (*Is*), dodając do niego końcówki *-ness*, *-ing* i *-sy* (*Isness*, *is-ing*, i *Issy*), żeby przedstawić Boga jako istniejącego, obecnego i działającego zawsze i wszędzie, podkreślając, że jest On Bytem-poznad-byciem/istnieniem (*Being-beyond-being*) (s. 1).

²³² Zob. T. KEATING, *God Is All in All*, s. 2.

²³³ T. KEATING, *God Is All in All*, s. 3, (tłumaczenie własne).

²³⁴ T. KEATING, *God Is All in All*, s. 3, (tłumaczenie własne).

²³⁵ T. KEATING, *God Is All in All*, s. 4, (tłumaczenie własne).

może wyjaśnić, dlaczego w cytacie, który podaje Rossini, „nie ma Innego (*there IS no Other*)”, słowo „Jest (*IS*)” jest napisane dużymi literami. Działająca obecność Boga, to pełne miłości Bycie podtrzymuje istnienie człowieka.

W *Intimacy with God* Keating wyjaśnia ten sam wątek pisząc, że w miarę jak rozwija się życie kontemplacyjne

rosnąca intymność może stać się tak zakorzeniona w Bogu, że doświadczenie oddzielenia przestaje istnieć i tam, gdzie było dwoje, teraz jest tylko Jeden. Ta jedność czy doświadczenie nie-dualności, jest omówione w rozwiniętych religiach świata. Oznacza śmierć fałszywego ja i zmniejszenie się, a nawet utratę poczucia separacji, ale zawsze towarzyszy mu niezachwiane poczucie jedności z Ostateczną Rzeczywistością. Jedność z Ostateczną Rzeczywistością jest zwykle wyjaśniana w kategoriach chrześcijańskich jako łaska wniebowstąpienia Jezusa, stan jedności z Bogiem, który jest tym, co w chrześcijańskiej tradycji kontemplacyjnej nazywa się «zjednoczeniem przemieniającym». Cystersi, Dominikanie, Franciszkanie, Karmelici i inne grupy religijne opisały zjednoczenie przemieniające jako wzniosłe zjednoczenie w miłości. Jednocząca siła Bożej miłości przyciąga i jednoczy duszę w niewysłowionym doświadczeniu zjednoczenia i zapomnienia o sobie. Jednak [w tej unii] jest dwoje, Bóg i dusza, ponieważ dusza jest świadoma siebie w zjednoczeniu z Bogiem²³⁶.

Z tej wypowiedzi Keatinga możemy wysunąć przypuszczenie, że mówi on o opisanym w chrześcijańskiej teologii duchowości stanie mistycznym, nazywanym zjednoczeniem przemieniającym.

Kiedy podczas wywiadu z *Common Boundary* zapytano Keatinga, czy dla niego Bóg nie jest transcendentny, czy jest tylko immanentny odparł, że Bóg jest nieskończenie transcendentny, i nieskończenie immanentny²³⁷. Kontynuując tę myśl Keating próbował wyjaśnić różnicę w sposobie mówienia o doświadczeniu Bożej bliskości w chrześcijaństwie i w religiach wschodnich. Mówi:

chrześcijaństwo wyraża tę tajemnicę inaczej niż [jest ona wyrażana] na Wschodzie. Chrześcijanin powiedziałaby, że nie jesteś Bogiem, podczas gdy tradycja wedyjska mówi, że ty stajesz się Bogiem. Myślę, że możemy mówić o podobnym doświadczeniu zjednoczenia z Bogiem, ale nasz system wierzeń zmusza nas (*our belief system requires us to say*), by powiedzieć, że możesz być tak zjednoczony z Bogiem, że nie możesz odróżnić siebie od Niego, pomimo że pozostaje On ontologicznie – to znaczy, metafizycznie odrębny. Ta teologiczna różnica zdań może po prostu być rezultatem doświadczenia i próbą wyartykułowania niewytłumaczalnego zgodnie ze swoim konkretnym systemem wierzeń. Więc chociaż to brzmi inaczej, może chodzić o to samo. Nie mamy jednak wystarczająco dużo doświadczenia, żeby powiedzieć to z całą pewnością²³⁸.

Keating zdecydował się używać języka spoza teologii katolickiej, co niewątpliwie stanowi trudność w zrozumieniu jego myśli. Na dodatek wydaje się opisywać swoje własne mistyczne

²³⁶ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. vii-viii, (tłumaczenie własne).

²³⁷ <https://web.archive.org/web/20150215172033/http://www.livingrosaries.org/interview.htm> (27.04.2024, 10:48).

²³⁸ <https://web.archive.org/web/20150215172033/http://www.livingrosaries.org/interview.htm> (27.04.2024, 10:48).

przeżycia, dla wyrażenia których brakuje słów i pojęć w ludzkiej mowie. Czytając jego teksty pobieżnie i powierzchownie, wyrywając je z kontekstu, albo przykładając inny kontekst (*New Age*, religie wschodnie), łatwo je błędnie zinterpretować.

To, w co wierzymy stanowi pewną strukturę naszego myślenia o Bogu i o świecie. Nakłada na nas konkretne wymagania i ograniczenia w sposobie wyrażania się. Keating mówi, że „nasz system wierzeń zmusza nas, by powiedzieć (*our belief system requires us to say*)”, czyli że nasze wypowiedzi zawsze wypływają z prawd, w które wierzymy. Wiara w Boga objawionego przez Jezusa kształtuje chrześcijańskie myślenie o Bogu, które różni się od wschodniego, ograniczonego wschodnim systemem wierzeń. Cynthia Bourgeault przedstawia te różnice, pisząc o wschodniej niedualności (*nonduality*) i zachodnim zjednoczeniu w mistycznym doświadczeniu:

Na Wschodzie, doświadczenie zwykle jest monistyczne [...]. Odkrywa się swoją własną istotę i naturę jako *identyczną* z tą Jednością [...] Na Zachodzie stan zjednoczenia jest zawsze widziany jako relacyjny: mistyczne małżeństwo, w którym jest się w pełni połączonym z Bogiem w miłości, podporządkowanym Bogu przez tę miłość. Ale nie staje się Bogiem; [chrześcijańskie] niedualne urzeczywistnienie jest zawsze zjednoczeniem («dwoje stają się jednym»), nie utożsamieniem (dwoje zlewają się w jedno). To nadaje wyraźnie inny ton odczuciu doświadczenia zjednoczenia na Zachodzie²³⁹.

Nie-dualność, określenie, które tak Keating, jak i ona wprowadzają do teologii chrześcijańskiej, by oddać doświadczenie zjednoczenia z Bogiem, musi więc różnić się w swoim znaczeniu od monistycznej nie-dualności wschodu.

Karl Rahner i Herbert Vorgrimler w swoim *Małym Słowniku Teologicznym* dając krótką definicję panenteizmu, jednocześnie precyzują, że immanencja Boga, dopóki nie zaprzecza „aktowi stworzenia i temu, że świat jest różny od Boga (a nie tylko, że Bóg jest różny od świata)”²⁴⁰, nie jest ani fałszywa, ani heretycka. Keating, choć kładzie duży nacisk na immanencję Boga, podkreśla także Jego inność, Jego transcendencję. Pisze np., że „Bóg jest we wszystkim i ze wszystkim, ale nie utożsamiając się całkowicie z niczym. Bóg jest zawsze Bogiem”²⁴¹. Dla niego jednak również stworzenie różni się od Boga, „nic nie może być w pełni Bogiem z wyjątkiem Boga”²⁴². Wydaje się więc, że można uspokoić obawy Rossini mówiąc, że chociaż Keating dzieli się swoim doświadczeniem zjednoczenia z Bogiem używając nowoczesnego i inkluzywnego języka, jednak jego nauczanie pozostaje

²³⁹ C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 47, (tłumaczenie własne).

²⁴⁰ K. RAHNER et al. (ed.), *Mały słownik teologiczny*, s. 314.

²⁴¹ T. KEATING, *God Is All in All*, s. 7, (tłumaczenie własne).

²⁴² T. KEATING, *God Is All in All*, s. 3, (tłumaczenie własne).

wierne teologii katolickiej, która uczy, że Bóg jest równocześnie i transcendentny, i immanentny. Teologia Keatinga naprawdę zasługuje na głębszą analizę i lepsze poznanie.

Rossini stawia podobne zarzuty jak Dreher, Feaster i inni. Choć rzadziej niż oni, ale także ona dość często nie podaje powodów, na jakich bazuje swoją opinię. Używa jednak łagodniejszego języka. Dla niej praktyka *Centering Prayer* to jest „trenowanie umysłu by był cichy (*training the mind to be silent*)”²⁴³, które ignoruje potrzebę refleksji w rozwoju duchowym, walkę z grzechem i wzrost w cnotach²⁴⁴. Dostrzega w tym odejście od tradycyjnej nauki Kościoła o modlitwie. Opierając się na Katechizmie Kościoła Katolickiego (art. 1124) przekonuje, że jeśli ktoś modli się niezgodnie z nauką Kościoła, to jego wiara również ulegnie wypaczeniu, ponieważ „modlitwa i wiara są ze sobą ściśle powiązane, [a to znaczy, że] kiedy błądzimy w jednym, drugie także doznaje uszczerbku (*suffers*)”²⁴⁵. Jeśli Trapista uczy błędnej modlitwy, skrzywi też wiarę swoich uczniów. A ponieważ namawia on, że gdy Bóg wznosi nasze umysły i serca ku sobie, by poddać mu się, przestać rozważać i nie starać się zrozumieć tego, co się dzieje w modlitwie („*let ourselves flow with the lifting movement and drop all reflection*”), według niej wskazuje to na to, że Keating ma tendencje gnostyczne i że *Centering Prayer* nie jest katolicka. Dla Rossini jest ważne, by podczas medytacji chrześcijańskiej kontrolować proces modlitwy, żeby świadomie w nim uczestniczyć i rozważać tajemnice wiary. Keating nazywa takie formy modlitwy medytacją dyskursywną. Nie neguje jej ważnego miejsca w życiu modlitwy, ale przekonuje, że jej praktyka powinna prowadzić do modlitwy kontemplacyjnej: „Medytacja dyskursywna, w której rozważa się nauczanie i przykład Jezusa, jest zwykle zalecana jako wstępny krok do modlitwy kontemplacyjnej”²⁴⁶.

Czytając książkę Rossini odnosi się wrażenie, że podobnie jak Dreher i Feaster, krytykuje ona nie tyle samą praktykę, co swoje o niej wyobrażenia. Dla zobrazowania problemu podane zostaną jej dwie wypowiedzi. Pierwsza to stwierdzenie, że „*Centering Prayer* sama w sobie **zastępuje** modlitewne czytanie Pisma Świętego, rozmyślanie nad nim i odpowiadanie na nie w rozmowie z Chrystusem, **poszukiwaniem wymuszonej wewnętrznej ciszy** (*with a quest for a forced interior silence*)”²⁴⁷. Ta deklaracja jest nieprawdziwa i to nie tylko dlatego, że *Centering Prayer* nie jest o ciszy samej w sobie, wymuszonej czy nie. Jest nieprawdziwa także dlatego, że ani jeden z trzech trapistów nigdy

²⁴³ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 39, (tłumaczenie własne).

²⁴⁴ Zob. C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 41-43.

²⁴⁵ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 23, (tłumaczenie własne).

²⁴⁶ T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 69, (tłumaczenie własne).

²⁴⁷ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 39, czcionka pogrubiona dodana, (tłumaczenie własne).

nigdzie nie powiedział ani nie napisał, że *Centering Prayer* ma zastąpić czytanie Pisma Świętego; wręcz odwrotnie, i Keating i Pennington poświęcili sporo miejsca praktyce *Lectio divina*²⁴⁸, monastycznej praktyce czytania i rozważania tekstów Pisma Świętego. Obaj też zalecają praktykowanie obu tych praktyk jako wzajemnie się uzupełniających, przy czym podkreślają, że osoby, które podjęły praktykę *Centering Prayer*, same zaczynają odczuwać potrzebę poznania Jezusa poprzez zapisane w Biblii słowa Boże. Jak pisze Keating, „W wielu grupach, podczas cotygodniowych spotkań, po zakończeniu przez grupę *Centering Prayer*, jest [wyznaczony] czas na *lectio*. Pismo Święte wspiera modlitwę kontemplacyjną poprzez dyscyplinę *lectio*. Bez takiego wsparcia, nasza modlitwa może wyschnąć i wpaść w stagnację”²⁴⁹. Nie tylko więc *Centering Prayer* nie ma zastąpić modlitewnej pracy z Pismem Świętym, ale ma do niej prowadzić i ma na niej budować.

Druga wypowiedź Rossini to stwierdzenie, że *Centering Prayer* „nie może «trwać w tradycji» świętych, [... bo] uczy czegoś przeciwnego. [... a prawdziwa chrześcijańska] modlitwa zakłada relację między Bogiem i duszą. Dusza musi dążyć do Boga a nie zamykać się na samej sobie i na słowie arbitralnie wybranym”²⁵⁰. Widać tu, jak bardzo Rossini nie rozumie na czym polega *Centering Prayer*. Podobnie jak inni przeciwnicy metody Trapistów, koncentruje się na użyciu słowa. A Meninger, jej twórca, nazywa tę modlitwę „miłosnym poszukiwaniem Boga”²⁵¹, więc nie tylko zakłada relację z Bogiem, ale relację pełną miłości i tęsknoty. Wszyscy trzej trapiści wielokrotnie powtarzają, jak ważne jest pogłębianie relacji z Bogiem, zaufania do Niego i poznania Go. Nie ma tam mowy o zamykaniu się ani na sobie ani na wybranym słowie, ale o otwarciu się na Boga, na Jego obecność i działanie w duszy człowieka. Co więcej, Keating kładzie duży nacisk, by efekty modlitwy owocowały w codziennym życiu człowieka, otwierając ją także na świat i ludzi.

Kontemplacja i relacja *Centering Prayer* do modlitwy kontemplacyjnej stanowią sporą część rozważań Rossini. Ponieważ dla niej modlitwa kontemplacyjna jest zawsze darem Boga, niepokoi ją, że Keating pisze, że „kontemplacja jest fundamentalnym komponentem ludzkiej natury i dlatego jest dla każdego osiągalna”²⁵² i że jest ona „dostępna dla każdego.

²⁴⁸ Zob. np: T. KEATING, *Intimacy with God*, rozdział „Lectio Divina: Listening to Scripture”, s. 94-106; M.B. PENNINGTON, *An Invitation to Centering Prayer* (Liguori MO 2001), część druga, zatytułowana „Lectio Divina”, s. 37-60, M.B. PENNINGTON, *Lectio Divina. Renewing the Ancient Practice of Praying the Scriptures* (Brewster MA 2008).

²⁴⁹ T. KEATING, *The Better part*, s. 47, (tłumaczenie własne).

²⁵⁰ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 49-50, (tłumaczenie własne).

²⁵¹ Zob. M.B. MENINGER, *The Loving Search for God*.

²⁵² C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 33, (tłumaczenie własne); cytat z T. KEATING, *Open Mind, Open Heart 20th Anniversary*, s. 2.

[..., ponieważ] jest częścią tego, czym jesteśmy jako ludzie”²⁵³ (Rossini stwierdza nawet, że jest to poważny błąd). Wyrываяc ten fragment z kontekstu zupełnie pomija fakt, że Trapista mówi tam, że “kontemplacja jest czystym darem Bożym (*pure gift of God*)”²⁵⁴. Paragraf, z którego Connie Rossini wyjęła przytoczone zdanie brzmi w całości:

Zgodnie z tradycją chrześcijańską kontemplacja jest czystym (*pure*) darem Boga. Mówienie o niej jako o czystym darze powinno się jednak zniuansować, żeby nie stwarzać wrażenia, że jest ona poza zasięgiem [zwykłych ludzi], osiągalna jedynie dla zakonników, pustelników i tych, którzy wiedą bardzo surowe życie. Przeciwnie, kontemplacja jest fundamentalną częścią ludzkiej natury i dlatego jest dostępna dla każdego człowieka. Akces do niej jest możliwy w wyniku rezygnacji z naszych własnych wyobrażeń o sobie, oddania Bogu naszej woli i odpocznienia w Bożym Zamieszkanu (*the Divine Indwelling*), które jest w nas obecne i oczekuje, by się nam objawić. Regularne okresy ciszy i samotności mogą nas skłonić, by wyrazić naszą zgodę na Bożą obecność w każdym momencie naszego życia i w ten sposób zredukować wpływ fałszywego ja («starego człowieka» jak go nazywał święty Paweł), które spowalnia działanie łaski i proces przemienienia²⁵⁵.

Keating nie pisze więc, że kontemplacja jest jedynie działaniem człowieka. Przekonuje raczej, że nie jest to jedynie monastyczna praktyka, ale że każdy może wyrazić zgodę by Bóg działał w nim tak, jak On chce, rezygnując przy tym z kontroli nad swoim życiem i oddając je Bogu. Reginald Garrigou-Lagrange w swoim monumentalnym dziele *Trzy okresy życia wewnętrznego* pisze, że święta Teresa z Avila mówi o stopniach modlitwy nabytej, ostatni z nich nazywając „modlitwą skupienia [czynnego], dlatego że *dusza skupia tu wszystkie swoje władze i wchodzi w siebie* razem ze swoim Bogiem.”²⁵⁶. Także Jordan Aumann, w swojej *Spiritual Theology* wyjaśnia, że modlitwa prostoty, przez Teresę z Avila nazywana skupieniem czynnym i utożsamiana z kontemplacją nabytą²⁵⁷, jest „modlitwą ascetyczną, co oznacza, że dusza jest w stanie dojść do takiej formy modlitwy poprzez swoje własne wysiłki z pomocą zwykłej łaski, choć często jest ona punktem przejściowym do modlitwy mistycznej”²⁵⁸.

Rossini uzasadnia swoją opinię stwierdzając, że jeśli kontemplacja byłaby dostępna dla każdego, stanowiłaby ona „jedynie [akt] ludzkiego działania, jak myślenie czy kochanie (*like thinking or loving*)”²⁵⁹. Badania Herberta Bensona, które będą opisane w czwartym rozdziale

²⁵³ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 6, (tłumaczenie własne).

²⁵⁴ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart 20th Anniversary*, s. 2 (tłumaczenie własne).

²⁵⁵ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart 20th Anniversary*, s. 2 (tłumaczenie własne).

²⁵⁶ Teresa z Avila, *Droga doskonałości*, rozdz. XXVIII [w]: R. GARRIGOU LAGRANGE, *Trzy okresy życia wewnętrznego*, s. 642, czcionka pochyla w tekście Garrigou-Lagrange. Dodaje on w przypisie 1 na tej samej stronie, że chodzi o podkreślenie rozróżnienia między skupieniem czynnym, „w którym dusza sama się skupia” a skupieniem biernym, danym jej przez Boga.

²⁵⁷ Zob. J.W. GOGOLA, *Teologia komunii z Bogiem* (Kraków 2009), s. 314; J. AUMANN, *Spiritual Theology* (London UK 2019), s. 327.

²⁵⁸ J. AUMANN, *Spiritual Theology*, s. 327, (tłumaczenie własne).

²⁵⁹ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 33, (tłumaczenie własne).

tej pracy, sugerują jednak, że wrodzona reakcja fizjologiczna, którą nazwał reakcją relaksacyjną, może stanowić właśnie ten „komponent ludzkiej natury”, który umożliwia człowiekowi osiągnięcie kontemplacji. Modlitwa zresztą nie jest jedynie aktywnością Boga, ponieważ by mogła być relacją, musi ona być równocześnie aktem człowieka²⁶⁰. Co więcej, rozwój życia modlitwy wiąże się ściśle z rozwojem życia duchowego²⁶¹.

Rossini przyznaje, że ma duży problem ze zrozumieniem nauczania Keatinga, zwłaszcza jeśli chodzi o różnice między wyciszonym umysłem, zjednoczeniem z Bogiem i kontemplacją wlaną. Ponieważ odnosi wrażenie, że dla Keatinga wszystkie one oznaczają to samo, chciałaby, żeby przedstawił swoje przekonania w systematyczny sposób²⁶². Zwłaszcza, że sądzi ona, że „podstawowym problem [z *Centering Prayer*] polega na tym, że widzi zjednoczenie z Bogiem jako coś, co możemy osiągnąć za pomocą metod, a nie coś, co jest wlane”²⁶³. Rossini nie dostrzega różnicy między przygotowaniem się na otrzymanie daru a jego otrzymaniem. *Centering Prayer* przygotowuje na dar zjednoczenia, *jeśli* taka jest Boża wola. Można się modlić *Centering Prayer* latami i nie doświadczyć zjednoczenia z Bogiem. *Centering Prayer* jest modlitwą uczącą zaufania Bogu i przyzwolenia na Jego wolę, a nie magicznym zaklęciem ani środkiem manipulacji czy wymuszania czegokolwiek na Bogu.

Keating bardzo się starał, by jak najjaśniej wytłumaczyć swoją myśl. Już w pierwszej książce na temat *Centering Prayer* pod tytułem *Finding Grace at the Center*, w której zawarte są artykuły autorstwa Keatinga, Penningtona i księdza jezuita, Thomasa E. Clarke’a²⁶⁴, można znaleźć wiele wyjaśnień na jej temat. W *The Better Part* Trapista pokazuje *Centering Prayer* w kontekście karmelitańskim. Mówiąc tam o kontemplacji wlanej, krótko przedstawia naukę Jana od Krzyża i Teresy z Avila, po czym wyjaśnia, że „*Centering Prayer* jest pomostem między medytacją dyskursywną a naszymi wysiłkami, by rozwinąć receptywną postawę właściwą dla kontemplacji wlanej”²⁶⁵.

²⁶⁰ Zob. J.W. GOGOLA, *Od Objawienia do zjednoczenia. Wykład teologii modlitwy* (Kraków 2005), s. 159-183; Gogola pisze tam, że „Modlitwa chrześcijańska nie jest jedynie faktem teologicznym, lecz jako czyn ludzki jest także faktem psychologicznym, z konkretnymi wymaganiami psychofizycznymi, które warunkują ten akt”, s. 182.

²⁶¹ Zob. R. GARRIGOU LAGRANGE, *Trzy okresy życia wewnętrznego*, szczególnie tabelę na s. 219, pokazującą jak zmienia się modlitwa w trzech okresach życia duchowego: modlitwa nabyta u początkujących, modlitwa wlna początkowa u postępujących oraz modlitwy wlane zjednoczenia u doskonałych.

²⁶² C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 51.

²⁶³ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 110, (tłumaczenie własne).

²⁶⁴ Zob. M.B. PENNINGTON – T. KEATING – T.E. CLARKE, *Finding Grace at the Center. The Beginning of Centering Prayer* (Woodstock VT 2009).

²⁶⁵ T. KEATING, *The Better part*, s. 110, (tłumaczenie własne). Rossini próbuje zrozumieć, czy *Centering Prayer* jest przedstawiana jako kontemplacja wlna (51, 66), czy jest utożsamiana z nabytą modlitwą skupienia Teresy z Avila (s. 34-35, 58)

Jego książka *Invitation to Love* przedstawia „mapę podróży, jaką rozpoczyna się, gdy ktoś na poważnie zaczyna praktykować *Centering Prayer*, [mapy, która] wskazuje na niektóre rozpoznawalne punkty orientacyjne w podróży, jak również jej ostateczny cel”²⁶⁶. Tam też znajdują się opisy tak etapów modlitwy kontemplacyjnej według Teresy z Avila jak i nocy ciemnych, opartych na nauce Jana od Krzyża, jak je rozumie Keating. W niej także, obok języka psychologii jest dużo odniesień i terminów teologicznych. Na przykład „Ostateczna Tajemnica/Ostateczna Rzeczywistość (*UltimateMystery/Ultimate Reality*)”, definiowana jako „fundament nieskończonej potencjalności i aktualizacji; termin podkreślający transcendencję Boga”²⁶⁷, w tekście jego dzieł mówi wprost o Bogu. Keating pisze tam, że w *Centering Prayer* otwieramy się na „Boga, Ostateczną Tajemnicę”²⁶⁸ oraz że „Jezus objawił Ostateczną Rzeczywistość jako «*Abba*», Bóg o nieskończonym miłosierdziu”²⁶⁹, a także że tę „Ostateczną Rzeczywistość [...] nazywał *Abba*, Ojciec”²⁷⁰, i wreszcie: „Bóg wzywa nas w Ewangeliach do przygody w wierze, nadziei i miłości, która obejmuje wprowadzenie do wewnętrznego życia Ostatecznej Rzeczywistości, którą w tradycji chrześcijańskiej nazywamy Bogiem”²⁷¹.

Jak już wspomniano, Keating rzeczywiście używa psychologicznego języka, ale to nie koniecznie znaczy, że traktuje psychologię jako panaceum na wszystko. W wielu miejscach wyjaśnia, że opisuje w ten sposób realność duchową, opartą o nauczanie Jezusa Chrystusa i Jego Kościoła. Na przykład, kiedy pisze o potrzebie stawienia czoła swojemu fałszywemu ja używając do tego rozumu, Keating podaje w nawiasie wyjaśnienie: „w tradycji chrześcijańskiej to oznacza praktykowanie cnót”²⁷². Nie unika też słowa „nawrócenie (*repent*)”, jedynie przestawia jego znaczenie w niestandardowy sposób: „Kiedy Jezus powiedział do swoich uczniów «nawróćcie się», nawoływał ich do zmienienia kierunku, w którym szukali szczęścia”²⁷³, to znaczy, by nie szukać go w świecie, ale „nawrócić” z tej drogi i szukać go u Boga. A kiedy pisze o roli modlitwy kontemplacyjnej, stwierdza, że „w chrześcijańskiej tradycji [ta modlitwa] nigdy nie stanowiła sprywatyzowanego

²⁶⁶ T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 2, (tłumaczenie własne).

²⁶⁷ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 197; T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 148; T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 148, (tłumaczenie własne).

²⁶⁸ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart 20th Anniversary* (2006), (tłumaczenie własne).

²⁶⁹ T. KEATING, *The Mystery of Christ. The Liturgy as Spiritual Experience*, (New York 2008), s. 1, (tłumaczenie własne).

²⁷⁰ T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 41, (tłumaczenie własne).

²⁷¹ T. KEATING, *The Human Condition. Contemplation and Transformation* (New York 1999), s. 22-23, (tłumaczenie własne).

²⁷² T. KEATING, *The Human Condition*, s. 15, (tłumaczenie własne).

²⁷³ T. KEATING, *The Human Condition*, s. 17, (tłumaczenie własne).

doświadczenia duchowego w służbie «zmienionych stanów świadomości» czy samo-realizacji («*altered states of consciousness*» or *self-actualization*)»²⁷⁴. Pokazując zaś upokorzenia fałszywego ja jako Bożą terapię, podkreśla, że używa tego terminu nie dlatego, żeby „ominać tradycyjny paradygmat przyjaźni z Chrystusem [...], ale dlatego, że takie określenia jak fałszywe ja czy terapia są dzisiaj dobrze znane] szczególnie na Zachodzie, gdzie język psychologiczny stał się niemalże językiem ulicy”²⁷⁵.

Rossini zarzuca Keatingowi, że nie pisze ani o grzechu, ani o nawróceniu, ani o odkupieniu. Tymczasem porusza on te tematy nie tylko w *Invitation to Love* („Osobisty grzech jest dojrzałym owocem emocjonalnych programów szukania szczęścia. [... a] ludzka kondycja to moje określenie [...] grzechu pierwotnego i jego konsekwencji”²⁷⁶), ale i w *Awakenings*; mówi o tym także w innych swoich książkach, choć nie językiem tradycyjnej teologii. Sposób wyrażania się Trapisty może jednak utrudniać Rossini (i innym) zrozumienie, co dla niego jest grzechem. Nic dziwnego, że skarży się ona: „Ojciec Keating mówi, że bierne oczyszczenie polega na pozwoleniu Duchowi Świętemu usunąć nasze «emocjonalne śmieci». [... Ale] w pracach Keatinga nigdy nie jest jasne czy uważa on grzech za część naszych «emocjonalnych śmieci». Grzech idzie dużo głębiej niż brak równowagi emocjonalnej, prosto do serca upadłej natury ludzkiej”²⁷⁷. Keating pisze też o nawróceniu, przebaczeniu win i Bożym miłosierdziu. Analizując z Ewangelii Łukasza rozdział o grzesznej kobiecie (Keating nazywają grzeszną kobietę w tej perykopie skruszoną, *The Penitent Woman*), pisze, że ci, którzy jak faryzeusze obecni na przyjęciu, nie wiedzą, że potrzebują Bożego miłosierdzia są tak naprawdę w poważnych kłopotach „*in tough shape*”, bo nie są świadomi własnej grzeszności. Tłumaczy, że to nie ilość czy wielkość naszych grzechów jest ważna, bo za żaden nie jesteśmy w stanie odpłacić, ale wiara w Boże miłosierdzie i powierzenie się mu całym sercem. Dopiero wtedy możemy doznać przebaczenia naszych win. Pokazując dynamikę przebaczenia językiem teologicznym, wyjaśnia jednak ten proces już w żargonie psychologicznym:

... to nie grzech osobisty jest głównym problemem [ale] fałszywe ja i jego preferowanie siebie nad innych, nawet nad Boga. Z tego chorego korzenia wyrastają zepsute owoce, które produkuje fałszywe ja. [Nie ma znaczenia,] czy złe drzewo wytwarza wiele jabłek czy tylko kilka, wszystkie są niejadalne. Dlatego musimy zawierzyć całe drzewo, korzeń i gałęzie,

²⁷⁴ T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 2, (tłumaczenie własne).

²⁷⁵ T. KEATING, *The Better part*, s.23-24, (tłumaczenie własne).

²⁷⁶ T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 26, (tłumaczenie własne).

²⁷⁷ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 48, (tłumaczenie własne).

Bożemu miłosierdziu, bo jedynie Bóg może uleczyć radykalne zniekształcenie ludzkiej kondycji. To właśnie [powierzenie się Bożemu miłosierdziu] jest nawróceniem²⁷⁸.

Można zaobserwować, że Rossini nie tylko nie dostrzega dużych części teologii Keatinga, ale że mylnie rozumie to, czego Trapiści uczą na temat swojej metody. We wprowadzeniu do swojej książki Rossini przedstawia podsumowanie swojego rozumienia *Centering Prayer* w taki sposób:

O. Keating uczy, że kontemplacja jest dostępna dla wszystkich. Wierzy on, że jest to część tego, czym my jako ludzie jesteśmy. Mówi, że w początkowych etapach modlitwy musimy używać metody, jeśli pragniemy zjednoczenia z Bogiem, a myśli są wrogiem wzrostu duchowego, podobnie jak negatywne emocje pochodzące z przeszłości. Praktykujący [*Centering Prayer*] musi uznać (*recognize*) swoją bliskość do Boga. On musi odrzucić swoje *falsywe ja* i zaakceptować swoje *prawdziwe ja*. To prawdziwe ja to Bóg²⁷⁹.

Upraszcza ona tu myśl Keatinga, jednocześnie ją zniekształcając. Bo, wbrew temu, co pisze, Keating nigdzie nie mówi, że myśli albo emocje są „wrogiem wzrostu duchowego”; nalega natomiast, by pozwolić im przychodzić i ... odchodzić. Nigdzie też nie zaleca, żeby z nimi walczyć.²⁸⁰ Przeszkody w rozwoju duchowym widzi on natomiast w emocjonalnych programach szukania szczęścia, mechanizmach obronnych i w systemie fałszywego ja²⁸¹. Są to jego psychologiczne określenia odpowiadające terminowi „starego człowieka” u świętego Pawła. W *Centering Prayer* nie ma też „przymusu” rozpoznania czy uznania (*recognize*) bliskości Boga, ale człowiek powinien czuć potrzebę pragnienia Boga i mieć intencję, by szukać Tego, kogo kocha i kogo pragnie jego dusza (bez tego po co szukać jakiegokolwiek modlitwy, zwłaszcza takiej, która wymaga poświęcenia czasu na regularną praktykę). Natomiast prawdą jest, że Keating wierzy, że praktyka *Centering Prayer* może prowadzić do otwarcia się na Bożą obecność, tę Bożą obecność, która zamieszkuje w sercu człowieka (doktryna *Divine indwelling*), a więc do doświadczenia bliskości z Nim. Jeśli zaś chodzi o fałszywe ja, to człowiek nie tylko nie musi, ale nie jest w stanie go odrzucić. Keating pisze, że „nie możemy położyć kresu fałszywemu ja własnymi siłami (*by ourselves*); my możemy jedynie pozwolić mu umrzeć”²⁸². Tylko Bóg, swoją łaską może rozmontować (*dismantle*) fałszywe ja. Keating nazywa to Bożą terapią (*Divine therapy*)²⁸³.

²⁷⁸ T. KEATING, *Awakenings* (New York 1990), s. 53, (tłumaczenie własne).

²⁷⁹ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 6, (tłumaczenie własne; czcionka pochyła w oryginale).

²⁸⁰ Zob. np. T. KEATING, *Open Mind, Open Heart 20th Anniversary* (2006), s. 20-22, 28, 37-38; Keating wielokrotnie powtarza, że myśli płyną i będą płynąć, żeby zaakceptować ten fakt i pozwolić im przepływać bez angażowania się w dyskusję z nimi.

²⁸¹ Zob. T. KEATING, *Invitation to Love*; T. KEATING, *Intimacy with God*.

²⁸² KEATING, *Invitation to Love*, s. 75, (tłumaczenie własne).

²⁸³ Zob. T. KEATING, *Invitation to Love*; T. KEATING, *Intimacy with God*; T. KEATING – T. S., *Divine Therapy & Addiction. Centering Prayer and the Twelve Steps* (New York 2011).

Prawdziwe ja człowiek odkrywa dopiero, kiedy fałszywe ja przestanie to prawdziwe ja „tłumić i chować jego potencjał przed nami”²⁸⁴. Keating definiuje prawdziwe ja jako „obraz Boga, na który każdy człowiek został stworzony; nasz udział w Bożym życiu przejawiający się w naszej wyjątkowości (*uniqueness*)”²⁸⁵. W samym centrum prawdziwego ja Trapista lokuje Bożą obecność²⁸⁶, wyjaśniając, że to z tego najgłębszego miejsca, „najskrytszego (*inmost*) centrum czy Bożego fundamentu naszego istnienia [...] wyłania się prawdziwe ja”²⁸⁷. Kiedy nasze fałszywe ja zostanie zdemontowane, możemy doznać przemieniającego zjednoczenia z Bogiem²⁸⁸. Skrótowy opis *Centering Prayer*, jaki przedstawiła Rossini, nie oddaje więc prawdy o nauczaniu Keatinga.

Książka Rossini napisana jest w formie blogu, nie ma tam myśli przewodniej, która byłaby rozwinięta i poparta pełnymi cytatami. Pojawiają się wyrwane z kontekstu stwierdzenia, sformułowane w sposób definitywny i przedstawiane jako pewniki, albo cytaty z wypowiedzi Keatinga czy Penningtona, z którymi autorka się nie zgadza. Następnie przedstawiana jest jej opinia na dany temat, po czym następuje „wykład”, często poparty długimi cytatami z prac autorytetów w sprawach duchowości, mający zilustrować nauczanie Kościoła i jego świętych w tej kwestii. Taka forma literacka jest trudna do analizy. Dlatego w celu zweryfikowania prawdziwości opinii autorki było konieczne nie tylko sprawdzenie kontekstu, w którym każda z cytowanych przez nią wypowiedzi Trapistów pojawia się w oryginale, ale również porównanie poruszanego przez nich problemu w zestawieniu z całością ich nauczania.

Zastrzeżenia Rossini pokazują jednak, że istnieje niebezpieczeństwo błędnego zrozumienia dzieł Trapistów. Niektórzy, koncentrując się na wybranych i dla nich wygodnych elementach nauczania, mogą rzeczywiście zamienić *Centering Prayer* w podróbkę modlitwy. Duże otwarcie *Contemplative Outreach* na wszystkich ludzi ma swoje korzenie w głębokiej ufności, jaką trzej trapiści pokładali w Bogu i ich przekonaniu, że to On sam poprowadzi do siebie wszystkich, którzy Go szukają. Warto jednak, żeby ci, którzy wprowadzają w praktykę nowe osoby, byli świadomi zagrożeń, o których pisze Rossini.

Dr Anthony Lilles napisał *Przedmowę* do książki Connie Rossini. Słusznie stwierdza w niej, że „nikt nigdy nie powinien angażować się w praktykę, nie ma znaczenia jak bardzo

²⁸⁴ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 35, (tłumaczenie własne).

²⁸⁵ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 197, (tłumaczenie własne).

²⁸⁶ Zob. Diagram 4, Poziomy Świadomości w: T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 30.

²⁸⁷ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 34, (tłumaczenie własne).

²⁸⁸ Zob. T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 102-103.

duchową, jeśli jego sumienie się z nią nie zgadza (*is not at peace with it*)”²⁸⁹. Keating, który kładzie tak duży nacisk na intencję²⁹⁰, potrzebę serca i zaufanie Bogu, niewątpliwie by się z takim stanowiskiem zgodził. Píše nawet, że ludzie, którzy przychodzą na warsztaty wprowadzające do *Centering Prayer*, „jeśli nie są gotowi do podjęcia praktyki, po powrocie do domu po prostu z niej zrezygnują; jeśli są gotowi, będą kontynuowali kroczenie tą ścieżką”²⁹¹.

Anthony Lilles stawia Keatingowi zarzut o to, że

nie zaangażował się w sensowną (*meaningful*) konwersację z tradycją katolicką [pisząc, że] dlatego [jego] nauczanie po tylu latach [wciąż] pozostaje zwodnicze (*gimmicky*). Bez zakorzenienia w metafizyce i antropologii opartej na Bożym Objawieniu, Trapista nie jest w stanie podtrzymać prawdy naszej wiary katolickiej (*to sustain the truth claim of our Catholic faith*) w obliczu przytłaczających osiągnięć intelektualnych Wschodniej Azji”²⁹².

Pomimo tego, że Keating bardzo dużo pisał, żeby wyjaśnić swoje nauczanie i jego teologiczne tło, w słowach Lillesa jest trochę prawdy. Jak wspomniała Cynthia Bourgeault, nikt naprawdę nie zadawał Keatingowi poważnych pytań o jego innowacyjną naukę, jej powiązania z modlitwą chrześcijańską i niuansy związane z samą metodą²⁹³. Sugeruje ona, że spowodowane jest to brakiem zainteresowania tą modlitwą wśród teologów, ale w wyniku tego dialog jaki wokół niej się wywiązał, toczył się między jej entuzjastycznymi zwolennikami i przekonanymi o jej niechrześcijańskości krytykami. Nikt więc nie starał się dogłębnie zrozumieć, czym *Centering Prayer* naprawdę jest. A teologia Keatinga faktycznie zasługuje na głębszą analizę, przeprowadzenie której niestety nie jest możliwe w ramach tej pracy.

²⁸⁹ A. LILLES, „Foreword”, *Is Centering Prayer Catholic? Expanded to respond to objections from Contemplative Outreach* (Omaha NE 2018) 1-4 s. 1, (tłumaczenie własne). Podobnego zdania jest William Johnston, tłumacz *Chmury niewiedzy*, który píše, że według autora tego dzieła modlitwa kontemplacyjna nie jest „dla każdego, lecz tylko dla tych, których Bóg wezwał do tego w szczególny sposób”, zob. W. JOHNSTON, *Mistyryzm Obłoku niewiedzy* (Poznań 2001), s. 337.

²⁹⁰ Jean-Pierre Schnetzler zauważa, że religie stosują różne „podpory” ułatwiające skupienie uwagi, jak np. mantra czy psalmodia, które stanowią zwykłą pomoc „w skupieniu [... a postępowanie w skupieniu pociąga] za sobą specyficzne następstwa, wynikające z natury przedmiotu skupienia. Łatwo wykazać, że koncentracja na podobiznie siedzącego i medytującego z uśmiechem na twarzy Buddy nie powoduje takich samych rezultatów, jak skupienie się na ukrzyżowanym Chrystusie” (s. 22); H. BOURGEOIS – J.-P. SCHNETZLER, *Modlitwa i medytacja w chrześcijaństwie i buddyzmie* (Kraków 2001), s. 21-22.

²⁹¹ KEATING, *Intimacy with God*, s. 151, (tłumaczenie własne).

²⁹² A. LILLES, „Foreword”, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 2, (tłumaczenie własne).

²⁹³ Zob. C. BOURGEOULT, *Centering Prayer and Inner Awakening*, s. xii.

3.3. ARGUMENTY OBROŃCÓW *CENTERING PRAYER*

Powyżej przedstawiono poglądy osób, które sądzą, że *Centering Prayer* nie jest modlitwą chrześcijańską i obawiają się, że może ona zaszkodzić tym z chrześcijan, którzy podejmą jej praktykę. W tej części pracy zostaną zaprezentowane przemyślenia osób, które uważają, że jest ona modlitwą chrześcijańską i starają się tłumaczyć teologię, na jakiej jest oparta.

Cynthia Bourgeault, autor wielu książek o duchowości i o samej *Centering Prayer*, jest teologiem anglikańskim. W 1979 roku została wyświęcona na anglikańskiego (*Episcopalian*) księdza. Ukończyła studia na kierunku Średniowiecze (*Medieval Studies*) z tytułem doktora (*PhD*). Jej praca obejmowała badania średniowiecznych pustelników celtyckich²⁹⁴. Dzięki swoim studiom mogła przeczytać *Chmurę niewiedzy* w oryginale, w staroangielskim języku, w którym pisał anonimowy Autor dzieła²⁹⁵ i porównywać oryginał z jego przekładami. Przez wiele lat rozszerzała swoją wiedzę także w katolickich klasztorach benedyktyńskich. Bourgeault praktykuje *Centering Prayer* od 1988 roku. W latach 1990-1995 zasiadała w zarządzie krajowego wydziału *Contemplative Outreach* i blisko współpracowała z o. Thomasem Keatingiem, którego uważa za swojego nauczyciela i mentora²⁹⁶. Przez lata prowadziła badania nad CP, nauczała jej na rekolekcjach i opisywała w swoich książkach.

Bourgeault zwraca uwagę na kilka ważnych aspektów związanych z *Centering Prayer*. Przede wszystkim wskazuje główny problem ze zrozumieniem tej modlitwy: pokazuje, że bardzo często ludzie nie dostrzegają „radykalnego znaczenia”²⁹⁷, jakie ma w nauczaniu Keatinga podkreślanie, że w *Centering Prayer* ważna jest nie uwaga (*attention*), jak w wielu innych metodach medytacji, ale intencja (*intention*). Jej obserwacja jest istotna, ponieważ, jak wykazano powyżej, wielu z krytyków powtarza zarzut, że *Centering Prayer* ma służyć do walki z myślami i ma być narzędziem osiągnięcia pustki (praktyki związane z uwagą). Ten błąd, według niej popełnia wielu komentatorów wywodzących się tak z naukowych, jak i teologicznych kręgów, co może być powodem, dlaczego nie dostrzegają oni, że „*Centering Prayer* jest wyróżniającą się (*distinctive*) metodą medytacji ze swoją własną drogą dotarcia do celu”²⁹⁸. Keating rzeczywiście podkreśla tę różnicę wielokrotnie. Na przykład w *Intimacy with God* pisze:

²⁹⁴ Zob. „Cynthia’s Biography. Who is Cynthia?” (2023); <https://www.cynthiabourgeault.org/biography> (dostęp: 10.01.2024; 12:31).

²⁹⁵ Zob. C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 124.

²⁹⁶ Zob. C. BOURGEAULT, *Centering Prayer and Inner Awakening*, s. xii-xiii.

²⁹⁷ C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 2, (tłumaczenie własne).

²⁹⁸ C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 1, (czcionka pochyła w oryginale), (tłumaczenie własne).

To intencjonalność odróżnia *Centering Prayer* od innych form modlitwy. Różnica między uważnością a intencją (*attention and intention*) jest trudnym rozróżnieniem dla ludzi, którzy nie praktykują *Centering Prayer*. Oni widzą zewnętrzne podobieństwa między *Centering Prayer* i innymi formami medytacji i sądzą, że muszą one być takie same. W *Centering Prayer* my nawet nie zauważamy przepływających myśli. W rzeczywistości my odwracamy się od [wszystkiego co się mieści na] poziomie naszej zwykłej psychologicznej świadomości by kultywować świadomość duchową²⁹⁹.

Jeżeli ktoś po prostu powtarza swoje słowo skupiając na nim swoją uwagę, jego praktyka będzie praktyką uważności, ale nie będzie to *Centering Prayer*. Nie będzie *Centering Prayer*, ponieważ *Centering Prayer* jest metodą receptywną³⁰⁰, nastawioną na otrzymywanie czegoś z zewnątrz (spoza siebie, właśnie od Boga), otwartą na Bożą obecność i działanie w człowieku. Keating dodaje, że w praktyce *Centering Prayer* nie ma nawet wymagań co do pozycji, w jakiej człowiek ma się modlić, zaleca się jedynie, żeby być zrelaksowanym i jednocześnie uważnym (czujnym).

Podobnie opisuje *Centering Prayer* Murchadh Ó Madágain, irlandzki teolog duchowości i kapłan diecezji Galway w Zachodniej Irlandii³⁰¹. Píše on w swojej książce na temat tej modlitwy:

kluczową różnicą [między Zen i *Centering Prayer*] jest intencja. *Centering Prayer* i inne formy chrześcijańskiej medytacji mają intencję większego otwarcia się na Boga i przygotowania się, by Go przyjąć, abyśmy mogli bardziej zjednoczyć się z Nim. Zen zatrzymuje się na samorealizacji i oświeceniu, chociaż to zależy od tego, co dokładnie jest rozumiane przez «oświecenie». Mistycyzm chrześcijański także zawiera ideę oczyszczenia z fałszywego ja, ale potem prowadzi do zjednoczenia z Bogiem. Jedno ma przywieźć do drugiego. Oczyszczenie nie jest celem samym w sobie³⁰².

Jak już wspomniano, ta różnica wynika z podstawowej różnicy pomiędzy religiami Wschodu a chrześcijaństwem: tam, gdzie szuka się wyzwolenia z koła reinkarnacji nie ma miejsca na szukanie Boga, a tym bardziej pragnienia zjednoczenia z Nim. Można więc powiedzieć, że każda praktyka modlitewna zawiera w sobie pewną wewnętrzną ideę, swoją *intencję*, swój cel, swoje oczekiwania, swoje obietnice. Człowiek, podejmując te praktyki, decyduje, czy jego intencja jest spójna z intencją praktyki, którą podejmuje. Jezus się modlił, by tak jak

²⁹⁹ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 34, (tłumaczenie własne).

³⁰⁰ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 33-34; zob. także BOURGÉAULT, *Centering Prayer and Inner Awakening*, s. 20-21.

³⁰¹ Zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious* (New York 2007), tylna okładka. Jak tam napisano, Ó Madágain jest kapłanem „od 1998 roku. Ukończył doktorat z teologii duchowości na Uniwersytecie Świętego Tomasza z Akwinu («The Angelicum») w Rzymie w 2005 roku. Teraz pracuje na parafii w Galway i wykłada teologię duchowości”.

³⁰² M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 134, (tłumaczenie własne). Ó Madágain zgadza się tu w swojej opinii z Thomasem Mertonem, który napisał w swojej książce *The Inner Experience: Notes on Contemplation*, że „w buddyzmie nie ma wysiłku by wykroczyć poza swoje wewnętrzne ja”.

Ojciec jest w Nim, a On w Ojcu, tak by wszyscy chrześcijanie byli w Nich (por. J 17, 21), a więc zjednoczeni z Ojcem i Synem. Jeżeli więc to zjednoczenie z Ojcem i Synem jest *intencją* modlącego się chrześcijanina, jego najgłębszym pragnieniem i wyborem woli, to *intencją Centering Prayer* jest dopomóc mu przygotować się do tego zjednoczenia. Dlatego obaj, Pennington i Meninger podkreślają, że to pełne miłości pragnienie Boga jest sercem modlitwy *Centering Prayer*, a Carl Arico, uczeń Keatinga i współtwórca organizacji *Contemplative Outreach* mógł powiedzieć dziennikarce *The New York Times*, że sednem *Centering Prayer* jest żarliwość serca (*heartfulness*), a nie uważność (*mindfulness*), ponieważ szuka pogłębienia relacji z Bogiem zamieszkującym w człowieku, a nie pustki czy wyciszenia³⁰³. Bez tego głębokiego pragnienia, bez tej intencji otwarcia się na obecność i działanie Boga (jak wyraża to pragnienie Keating), *Centering Prayer* przestaje być nie tylko *Centering Prayer*, ale w ogóle przestaje być modlitwą.

Kościół katolicki naucza, że modlitwa jest „wzniesieniem duszy do Boga lub prośbą skierowaną do Niego o stosowne dobra”³⁰⁴, i że „Bóg niestrudzenie wzywa każdą osobę do tajemniczego spotkania z Nim na modlitwie”³⁰⁵, dodając, że w „Nowym Przymierzu modlitwa jest żywym związkiem dzieci Bożych z ich nieskończonego dobrego Ojcem, z Jego Synem Jezusem Chrystusem i z Duchem Świętym”³⁰⁶. Można więc powiedzieć, że intencją modlitwy katolickiej jest „wzniesienie duszy do Boga”. Dlatego niezrozumienie czym jest, stanowiąca centralny element *Centering Prayer*, intencja („nasze «Tak» dla Pana w duchu Jezusa modlącego się do Jego Ojca”³⁰⁷) zupełnie zniekształca samą jej istotę.

Jak daleko może takie niezrozumienie prowadzić, pokazuje autorytatywne stwierdzenie Connie Rossini, która odwołując się do nauki Kościoła na temat moralnej oceny czynów ludzkich, oświadcza, że

znaczenie (*significance*) aktu nigdy nie zależy jedynie od intencji³⁰⁸ [... i dodaje, że] praktykowanie techniki medytacyjnej podobnej do tych w niechrześcijańskich religiach nie pomoże człowiekowi osiągnąć zjednoczenia z Trójjedynym Bogiem. Intencja jest bez

³⁰³ Zob. K. Q. SEELYE, *Rev. Thomas Keating, Pioneer in Contemplative Movement, Dies at 95* (2018): *The New York Times*; Morning Briefing, online: <https://www.nytimes.com/2018/10/28/obituaries/rev-thomas-keating-pioneer-in-contemplative-movement-dies-at-95.html> (14.01.2021; 20:50).

³⁰⁴ *Katechizm Kościoła Katolickiego* (Poznań 2018), art. 2590.

³⁰⁵ *Katechizm Kościoła Katolickiego*, art. 2591.

³⁰⁶ *Katechizm Kościoła Katolickiego*, art. 2565.

³⁰⁷ C.J. ARICO, *A Taste of Silence. Centering Prayer and the Contemplative Journey* (Brooklyn NY 2020), s. 131, (tłumaczenie własne).

³⁰⁸ Rossini powołuje się na art. 1750 *Katechizmu Kościoła Katolickiego*. Zob. C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 136, (tłumaczenie własne).

znaczenia. Akt jest niewystarczający. To nie jest zaprojektowany przez Boga środek do zjednoczenia”³⁰⁹.

Pomijając już pytanie, skąd Rossini wie, co zaprojektował a czego nie zaprojektował Bóg i co pomoże a co nie pomoże w osiągnięciu z Nim zjednoczenia, z jej cytatu wynika, że nie rozumie ona słowa intencja jak używa go Keating (i Autor *Chmury niewiedzy*).

Keating nazywa *Centering Prayer*

ćwiczeniem intencji [ponieważ w niej kultywujemy] naszą wolę, naszą władzę wyboru. Wola jest także naszą władzą duchowej miłości, która jest przede wszystkim wyborem. [...] Jest ona usposobieniem lub nastawieniem (*a disposition or attitude*) na ciągle poddawanie się [Bogu] i troszczenie się o innych podobnie jak Bóg troszczy się o nas i o każdą żywą istotę³¹⁰.

Można powiedzieć, że w *Centering Prayer* ćwicząc intencję, uczymy się kochać Boga i Mu ufać. Bourgeault zauważa, że Keating „używa [terminów] «intencja (*intention*)», «wola (*will*)» i «wyrażenie zgody (*consent*)» mniej lub bardziej synonimicznie, by wskazać ten sam podstawowy element receptywności (*receptivity*)”³¹¹, czyli pełnej zaufania otwartości na wszystko, czego pragnie Bóg i przyjęcia Jego woli we wszystkim. Bo intencja to czysta, bezinteresowna miłość do Boga. Jak wyjaśnia Autor *Obłoku niewiedzy*,

w dziele (*work*) kontemplacji Bóg jest kochany ponad każde stworzenie, czysto i prosto dla Niego samego. W rzeczy samej, sercem tej pracy (*work*) nie jest nic innego jak tylko naga intencja (*a naked intent*) [skierowana] ku Bogu dla Niego samego. Nazywam ją nagą intencją, ponieważ jest całkowicie bezinteresowna. W tym dziele doskonały rzemieślnik nie szuka osobistej korzyści ani uwolnienia od cierpienia. On pożąda tylko Boga i jedynie Jego³¹².

Intencja jest więc czystym, pozbawionym egoizmu pragnieniem Boga.

Jak pokazano wyżej, większość krytyków *Centering Prayer* wskazuje na jej podobieństwo do metod wschodnich. Murchadh Ó Madágain zgadza się z nimi w tym, że jest ona technicznie podobna do medytacji wschodniej, a nawet że obie wywołują podobne efekty³¹³. Ponieważ jednak każda z nich wywodzi się z innego systemu wierzeń, sama ich istota musi być inna, a co za tym idzie, także wewnętrzna intencja zawarta w każdej z nich będzie duchowo bardzo odmienna. Wybór *Centering Prayer* z intencją wyrażenia zgody

³⁰⁹ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 136, (tłumaczenie własne). Rossini kontynuuje: „W rzeczy samej, szukając zjednoczenia z Bogiem jednocześnie nie będąc radykalnie upodobnionym do Jezusa przez wiarę i przestrzeganie Ewangelii, [ta osoba] raczej zamyka się na Boże działanie niż wyraża na nie zgodę. [Taka osoba] w rezultacie bardziej tworzy alternatywną drogę do zjednoczenia z Bogiem niż szuka tej, którą sam Bóg objawił. To jest szczyt domniemań. Intencja nie może przemienić zasadniczo metody wschodniej medytacji w chrześcijańskie poddanie się (*consent to*) Bożej woli”, zob. s. 136, (tłumaczenie własne)

³¹⁰ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 18, (tłumaczenie własne).

³¹¹ C. BOURGEAULT, „Centering Prayer as Radical Consent”, *The Diversity of Centering Prayer* (New York 1999) 39-50, s. 43, (tłumaczenie własne).

³¹² W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book*, s. 71, rozdz. 24, (tłumaczenie własne).

³¹³ Zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 134.

na obecność i działanie Trójjedynego Boga w swoim wnętrzu jest więc duchowo czymś zupełnie innym, niż wybranie jednej z metod wschodnich (w samym wyborze jest zawarte wyznanie wiary, ponieważ albo zwracam się całym sobą do Boga, jak w *Centering Prayer*, albo zatrzymuję się na sobie, jak we wschodnich praktykach). Hilde Sandden w swojej pracy magisterskiej na temat *Centering Prayer* wyraża ten fakt następująco:

Kluczem *Centering Prayer* nie jest metoda, ale gdzie ona nas prowadzi. Użycie ciszy [w *Centering Prayer*] jest w niej inne niż we wschodnich praktykach medytacyjnych. Drzwi wejściowe mogą wyglądać bardzo podobnie [...] Ale do czego i do kogo zwracamy się za drzwiami, bardzo się różni. Szukanie osobowego Boga, który nas kocha jest czymś całkiem innym niż ześlizgiwanie się w bezosobową energię, [...] albo zatopienie się w naszym własnym jestestwie bez szukania niczego innego³¹⁴.

Bourgeault przypomina, że metoda *Centering Prayer* jest oparta na *Chmurze niewiedzy*, dodając, że modląc się nią odwracamy uwagę od wszystkiego, co się nasuwa na myśl, „ciągle powracając do podstawowej intencji – którą *Chmura niewiedzy* nazywa «nagą intencją skierowaną ku Bogu». W *Centering Prayer* wszystko więc zaczyna się z i ciągle powraca do intencji³¹⁵.

Dużym wkładem Bourgeault w wyjaśnieniu teologii *Centering Prayer* jest podkreślenie jej kenotycznego charakteru. Pisze ona:

teologiczny fundament [*Centering Prayer*] wypływa z zasady kenozy (*kenosis*) (Flp 2, 6), samo-ogolającej się miłości Jezusa, która formułuje rdzeń jego rozumienia siebie i jego sposobu życia. W czasie modlitwy oddawanie się jest praktykowane w pozwalaniu, by myśli odchodziły, w miarę jak napływają. Inaczej niż w innych formach medytacji, nie wymaga się ani skoncentrowania uwagi ani stałej obserwacji (*steady witnessing presence*) [...] Intencją *Centering Prayer* nie jest, by «dostać się» do Boga stosując kontemplacyjną ciszę czy doświadczenie mistyczne, ale nauczyć praktykujących ją [ludzi], jak spontanicznie dopasować się do zawsze kreatywnej i otaczającej obecności Jezusa przez naśladowanie jego kenotycznej praktyki we wszystkich sytuacjach życiowych³¹⁶.

Jej myśl jest interesująca, choć nie jest całkiem nowa. Hans Waldenfels, we Wstępie do książki de Lubaca *Aspekty buddyzmu* pisze o ogromnej wadze „chrystologii kenotycznej”, dodając, że

właśnie radykalność samo-wyniszczenia się Boga w krzyżowej śmierci Jezusa (por. Flp 2) staje się dziś jednym z punktów kontaktu między chrześcijanami i buddystami. Pamiętać trzeba przy tym, że pod wpływem wizerunku «ukrzyżowanego Boga» popularne w dziejach religii obrazy Boga zaczynają się chwiać. Nie wiadomo tylko, do jakiego stopnia samo chrześcijaństwo naznaczone zostało tym obrazem Boga, jaki *widoczny* jest w postaci Ukrzyżowanego i jak dalece jest tego świadome³¹⁷.

³¹⁴ H. SANDEN, *Centering Prayer. A Study*, część 4.2.4, (tłumaczenie własne).

³¹⁵ C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 17, (tłumaczenie własne).

³¹⁶ C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 68-69, (tłumaczenie własne).

³¹⁷ H. WALDENFELS, „Buddyzm a chrześcijaństwo. Francuz-chrześcijanin spogląda na buddyzm”, *Aspekty buddyzmu* (Kraków 1995), s. 24, czcionka pochyla w oryginale.

Pomimo, że *Centering Prayer* jest modlitwą medytacyjną, nie jest ona jednak standardowym modelem medytacji, ale, jak pisze Bourgeault, wydaje się działać według własnych zasad. Zamiast polegać na skupieniu uwagi (na oddechu czy mantrze),

zdaje się być bardziej zainteresowana w kultywowaniu dwóch cech (*qualities*), które zasadniczo dotyczą uwolnienia (*release*) uwagi (albo może, bardziej dokładnie, jej rekonfiguracji). Pierwsza z tych cech została szeroko opisana w prawosławnym chrześcijaństwie pod nazwą «uwaga serca» (oczywiście bez żadnego związku z *Centering Prayer*). Drugiej [...] nigdy nie identyfikowano z tradycją chrześcijańską, chociaż była ona precyzyjnie, a nawet kompleksowo opisana [...]. Tybetański buddysta bez trudu by spostrzegł ją jako *bezprzedmiotową świadomość*. Obie te zdolności są dobrze znane w kompleksowej taksonomii medytacji. Ale we wschodnich tradycjach, uważa się je zwykle za zdolności zaawansowane, dostępne tylko wtedy, kiedy świadoma, zamierzona (*voluntary*) uwaga została dobrze ugruntowana. To, co czyni *Centering Prayer* tak uroczo niepokojącą jest to, że ona *zaczyna (leads off)* z tymi zdolnościami, zasadniczo stawiając tradycyjną pedagogikę medytacji na głowie. To była w większości innowacja ojca Thomasa Keatinga [...]. Czy jego intuicja w tym względzie okaże się na dłuższą metę genialnym posunięciem czy nierozważnym skrótem jest dla mnie jednym z bardziej interesujących pytań, ciągle bez odpowiedzi³¹⁸.

Niewątpliwie potrzeba czasu, żeby ocenić praktykę *Centering Prayer* i jej owoce w jej szerszym kontekście. Ale Bourgeault wskazuje na istotną różnicę, o której wcześniej nie wspomniano. Zamiast ćwiczyć ludzi w koncentrowaniu uwagi jak jest to praktykowane na Wschodzie, nauczyciele *Centering Prayer* proszą, żeby pozwolić myślom przepływać i zaufać Bogu, że On sam ich poprowadzi. W tym *Centering Prayer* jest wierna nauce *Chmury niewiedzy* i długiej tradycji Ojców Kościoła, dla których to Bóg jest prawdziwym Nauczycielem modlitwy.

Bardzo dobrym wprowadzeniem do *Centering Prayer* jest metodycznie napisana książka Murchadha Ó Madágaina, którą w tej pracy często cytowano. Ó Madágain jest Irlandczykiem, nie powiązany z ani z trapistami ze Spencer, ani z *Contemplative Outreach*. Jak wyznaje, poznał tę metodę kilka lat temu, kiedy znajoma siostra zakonna podarowała mu „zestaw audio-kaset z nagraniami Keatinga o *Centering Prayer* i duchowej podróży”³¹⁹. Jego wykształcenie teologiczne i zainteresowania modlitwą kontemplacyjną pozwoliły mu szybko zrozumieć nauczanie Trapisty (a język używany przez Opata wydał mu się jasny i zrozumiały). Wykłady wzbudziły w nim takie zainteresowanie, że przestudiował nauczanie Trapistów i zawarł wyniki swoich badań w swojej książce.

Ó Madágain w systematyczny i uporządkowany sposób, w oparciu o źródła, przedstawia samą metodę i jej tło, całościowo omawiając nauczanie Keatinga i porównując je

³¹⁸ C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 2-3, (czcionka pochyła w oryginale), (tłumaczenie własne).

³¹⁹ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. xvi, (tłumaczenie własne).

z nauczaniem chrześcijańskich mistrzów, w tym Jana od Krzyża. Nie adresując wprost krytyków *Centering Prayer* i nie wspominając ich zarzutów, prezentuje wyniki swoich badań w taki sposób, że porusza tematy, które oni poruszają, jakby na nie odpowiadając. Widać to w sposobie, w jaki opisuje *Centering Prayer*:

jeśli ktoś myśli, że *Centering Prayer* jest formą «samo-kontemplacji (*self-contemplation*)» albo «samo-wyzwoleniem (*self-emptying*)», to ją źle rozumie (*misunderstand it*). «Pozwalanie myślom przepływać (*letting go of thoughts*)», o którym mówimy, bardzo się różni od usiłowań, by osiągnąć pustkę umysłu (*to make one's mind go blank*). Nie może też ona być opisana jako forma kontemplacji siebie (*self-contemplation*), ponieważ ma pomóc, poprzez ciszę, [osiągnąć] odpocznienie w Bogu. Problem leży, jak to jest najczęściej, w tym, jak rozumiemy [używane] określenia»³²⁰.

Przekonuje on także, że teologia Keatinga jest wierna nauce Kościoła katolickiego. Przyznając, że niektóre stwierdzenia Trapisty mogą przypominać *New Age*, to przy głębszej analizie trudno nie dostrzec różnic. Pisze:

choć to prawda, że Keating mówi o rozwoju i uzdrowieniu nieświadomości, ale przedstawia je jako efekty *Centering Prayer*, a nie jej cele. Nigdzie też nie twierdzi, że to my sami osiągamy je poprzez własne wysiłki. W istocie, Keating całkiem jasno podkreśla, że to Duch Święty jest tym, który dokonuje tego dzieła w nas. Pokazuje też, że to jest jedna z podstawowych różnic między chrześcijaństwem a niechrześcijańskimi religiami, a mianowicie że my sami nie jesteśmy w stanie doprowadzić do tego, ale że musimy całkowicie polegać na łasce Bożej. Oddając się regularnej praktyce otwieramy się na ten proces albo przygotowujemy się do niego w możliwie najbardziej otwarty sposób³²¹.

Powyższy przegląd opinii można podsumować stwierdzając, że większość argumentów zwolenników *Centering Prayer* pokazuje ją jako nową metodę modlitwy chrześcijańskiej, która może prowadzić do modlitwy kontemplacyjnej i zjednoczenia z Bogiem. Wszyscy jej obrońcy zgadzają się jednak, że język, jakiego używa Keating, choć łatwiejszy dla wielu osób, może stanowić trudność dla chrześcijan zaznajomionych z tradycyjnym językiem teologicznym.

Nowość tej metody i brak jej głębszego opracowania wskazuje na potrzebę przeprowadzenia nad nią gruntownych badań teologicznych. Problemy terminologiczne sugerują potrzebę opracowania współczesnego języka teologii duchowości, uwzględniającego doświadczenie mistyczne. Karl Rahner i Herbert Vorgrimler, definiując panenteizm napisali, że „jest on wyzwaniem pod adresem ontologii, żeby dokonała ona głębszej i dokładniejszej analizy relacji między byciem absolutnym a skończonym”³²². *Centering Prayer* wpisuje się w to wyzwanie.

³²⁰ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 232, (tłumaczenie własne).

³²¹ M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 230, (tłumaczenie własne).

³²² K. RAHNER et al. (ed.), *Mały słownik teologiczny*, s. 313.

3.4. MODLITWA CHRZEŚCIJAŃSKA W NAUCZANIU KOŚCIOŁA

Papież Benedykt XVI napisał w swojej Posynodalnej Adhortacji Apostolskiej *Verbum Domini*, cytując Bernarda z Clairvaux, że „wiara chrześcijańska nie jest «religią Księgi»: chrześcijaństwo jest «religią „słowa” Bożego», nie «słowa spisanego i milczącego, ale Słowa Wcielonego i żywego»”³²³. Chrześcijaństwo jest więc religią Osoby, Wcielonego Słowa Bożego, Jezusa Chrystusa, z którym chrześcijanin jest w relacji. Dlatego biskup Wacław J. Świerzawski mógł napisać, że modlitwa chrześcijańska nie jest monologiem, ale dialogiem „człowieka z Bogiem [...] rzeczywistością Bożo-ludzką – bo tacy są partnerzy dialogu, Bóg i człowiek”³²⁴. Świerzawski dodaje, że „fundamentem i uzasadnieniem modlitwy chrześcijańskiej jest świadomość obecności Boga, ku któremu wszystkie myśli i dążenia modlącego kierować się winny”³²⁵. Częścią dialogu jest słuchanie drugiej osoby. *Centering Prayer* ma pomóc usłyszeć Boga w swoim sercu.

Twórcy *Centering Prayer* podkreślają, że ich metoda relację z Bogiem rozwija i prowadzi do zjednoczenia z zamieszkującym w głębi człowieka Trójjedynym Bogiem, w pełni mieszcząc się w ramach modlitwy chrześcijańskiej i jej relacji do Wcielonego Słowa Bożego. Natomiast jej krytycy zarzucają, że przez wschodnie naleciałości raczej od Niego odwodzi. Kwestionują jej chrześcijańskość, ponieważ twierdzą, że na podobieństwo metod medytacyjnych, wywodzących się z religii wschodnich, używa słowa, które jest powtarzane i ma prowadzić, jak sądzą, do opróżnienia umysłu z myśli i osiągnięcia mentalnej pustki. Według nich modlitwa chrześcijańska polega na rozważaniu słowa Bożego i pojęciowym komunikowaniu się z Bogiem. Warto więc zobaczyć, czego o modlitwie naucza Kościół.

3.4.1. Katechizm Kościoła Katolickiego

Tradycja modlitwy chrześcijańskiej jest bardzo bogata. Zawiera tak modlitwę wspólnotową jak i osobistą, słowną i wewnętrzną³²⁶. Nauczycielem modlitwy

³²³ BENEDYKT XVI, „Posynodalna Adhortacja Apostolska *Verbum Domini* do Biskupów i Duchowieństwa, do Osób Konsekrowanych i Wiernych Świeckich o Słowie Bożym w Życiu i Misji Kościoła” (2010).

³²⁴ W.J. ŚWIERZAWSKI, „Słowo wstępne. Modlitewna droga z Chrystusem”, *Od objawienia do zjednoczenia. Wykład teologii modlitwy* (Kraków 2005) 5-8, s. 5. Magisterium Kościoła nazywa modlitwę przymierzem: „Modlitwa chrześcijańska jest związkiem przymierza między Bogiem i człowiekiem w Chrystusie. Jest działaniem Boga i człowieka; wypływa z Ducha Świętego i z nas, jest skierowana całkowicie ku Ojcu, w zjednoczeniu z ludzką wolą Syna Bożego, który stał się człowiekiem”. Zob. *Katechizm Kościoła Katolickiego* (Poznań 2018), art. 2564.

³²⁵ W.J. ŚWIERZAWSKI, „Słowo wstępne. Modlitewna droga z Chrystusem”, s. 8.

³²⁶ Zob. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, art. 2664.

chrześcijańskiej jest sam Jezus Chrystus. Jedynie On „jest drogą modlitwy chrześcijańskiej. [...] Święte człowieczeństwo Jezusa jest więc drogą, na której Duch Święty uczy nas modlić się do Boga, naszego Ojca” (art. 2664). Patrząc na Jezusa Nauczyciela, Krytycy *Centering Prayer* (CP) podkreślają, że modlitwą, którą On sam nam zostawił, jest *Ojcze nasz* dodając, że nigdzie w Piśmie Świętym nie zapisano, żeby uczył On modlitwy ciszy. Natomiast zwolennicy CP argumentują, że uczył On też swoim przykładem i wskazują na biblijne opisy długich godzin, kiedy Pan Jezus modlił się w samotności. Kongregacja Nauki i Wiary w swoim Liście *Orationis formas* pisze:

Najpełniejsze zjednoczenie Jezusa z Ojcem nieustannie wyraża się w głębokiej modlitwie. [...] On] najściślej jednoczy się z Ojcem przez posłuszeństwo Jego woli. Nie pozostaje to w żadnej sprzeczności z modlitwą samotną: w ciągu ziemskiego życia Jezus udaje się na miejsca samotne, by tam się modlić, by zjednoczyć się z Ojcem i by od Niego otrzymać nową moc do wypełnienia swojej misji w świecie³²⁷.

Twórcy *Centering Prayer* tłumaczą, że ich metoda ma pomóc skupić się na Bożej Obecności w centrum³²⁸ swojego jestestwa i że używa „świętego słowa” by dopomóc w tym skupieniu. Pozwalanie myślom przepływać bez zwracania na nie uwagi ma ograniczyć rozproszenia i pozwolić, aby człowiek po prostu był z Bogiem dla Boga. Problem myśli, które przeszkadzają w modlitwie jest dobrze znany tradycji chrześcijańskiej. Katechizm w artykule 2729 mówi:

Najczęstszą trudnością w naszej modlitwie jest roztargnienie. W modlitwie ustnej może ono dotyczyć wyrazów i ich sensu; o wiele bardziej może dotyczyć Tego, do którego się modlimy w modlitwie ustnej (liturgicznej czy osobistej), w czasie rozmyślenia i podczas kontemplacji. Próba odrzucenia roztargnienia równałaby się popadnięciu w jego sidła, podczas gdy wystarczy powrócić do swego serca: roztargnienie wyjawia nam, do czego jesteśmy przywiązani, a pokorne uświadomienie sobie tego przed Panem powinno obudzić naszą miłość przede wszystkim do Niego przez zdecydowane ofiarowanie Mu naszego serca, by je oczyścił. Tu właśnie ma miejsce walka: chodzi o wybór Pana, któremu mamy służyć (por. Mt 6, 21. 24.)³²⁹

Podobnie mówią Trapiści. Intencja, tak ważna w *Centering Prayer*, jest wyborem Boga, zwróceniem się ku Niemu z ufnością. Do niej się wraca, kiedy przychodzą rozproszenia. Dlatego proszą oni, żeby nie walczyć z myślami, nie zwracać na nie uwagi, ale wracać do „świętego słowa”, symbolu i intencji otwarcia się na Bożą obecność i Jego działanie

³²⁷ J. RATZINGER – KONGREGACJA NAUKI WIARY, „List do Biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej *Orationis formas*” (1989), punkt 13.

³²⁸ Katechizm wyjaśnia, że „zawsze się modli cały człowiek”, ale dodaje, że Pismo Święte mówi, że wypływa ona z duszy albo ducha, „najczęściej zaś [z] serca (ponad tysiąc razy). Modli się serce”. To serce jest nazwane „mieszkanem, w którym jestem, gdzie przebywam (według wyrażenia semickiego lub biblijnego: gdzie «zstępuję»). Jest naszym ukrytym centrum, nieuchwytnym dla naszego rozumu ani dla innych; jedynie Duch Boży może je zgłębić i poznać”. Zob. *Katechizm Kościoła Katolickiego* (Poznań 2018), art. 2562 i 2563.

³²⁹ *Katechizm Kościoła Katolickiego*, art. 2729.

w swoim sercu³³⁰, pozwalając Mu by nas przemieniał, by rozmontował nasze fałszywe ja. To słowo ma wyrażać naszą miłość do Niego. Tłumaczą, że Bóg, uzdrawiając nas i rozmontowując nasze fałszywe ja, sam będzie prowadził nas do siebie, jeśli Mu tylko na to pozwolimy. KKK w Artykule 2730 wyraża podobną myśl: „Od strony pozytywnej walka przeciw naszemu zaborczemu i władcemu «ja» polega na czuwaniu, na prostocie serca [... dodając, że to czuwanie jest czuwaniem] w odniesieniu do Niego [Jezusa], do Jego Przyjścia w dniu ostatecznym i każdego dnia: «dzisiaj»”³³¹.

Częstym zarzutem wobec Centering Prayer jest to, że wychodzi poza myślenie koncepcyjne. Katechizm Kościoła Katolickiego rozpoczyna Dział 1 Części czwartej Modlitwa chrześcijańska pt. Modlitwa jako dar Boga cytatem z Rękopisów autobiograficznych (C 25 r.) świętej Teresy od Dzieciątka Jezus: „Modlitwa jest dla mnie wzniesieniem serca, prostym spojrzeniem ku Niebu, okrzykiem wdzięczności i miłości zarówno w cierpieniu, jak i radości”³³². Pennington i Meninger przedstawiają *Centering Prayer* właśnie jako modlitwę miłosego pragnienia Boga, jako wznoszenie duszy do Boga. Można się w takiej modlitwie dopatrywać pewnego podobieństwa do opisu Teresy, jeżeli osoba modląca się wznosi swoje serce do Boga w cichym „okrzyku wdzięczności i miłości”.

Kościół widzi, że Bóg „prowadzi każdą osobę drogami i sposobami, zgodnymi z Jego upodobaniem [a] każdy wierny odpowiada Mu zgodnie z postanowieniem swojego serca i osobistą formą swojej modlitwy”³³³. Każdy modli się trochę inaczej, nawet w czasie wspólnotowej modlitwy liturgicznej. Tym co jest ważne w każdej modlitwie to skupienie serca. Katechizm mówi o czujności „w zachowywaniu słowa i trwaniu w obecności Boga”³³⁴. Taką formą modlitwy może być, obok modlitwy ustnej i rozważania, także modlitwa kontemplacyjna.

Centering Prayer jest przedstawiana przez jej zwolenników jako modlitwa prowadząca do modlitwy kontemplacyjnej, przygotowująca człowieka na spotkanie z Bogiem poprzez wyciszenie i praktykę zaufania. Ma ona pomóc usłyszeć Boga w swoim sercu. Sama modlitwa kontemplacyjna jest zdefiniowana w Katechizmie jako prosta forma „wyrażenia tajemnicy modlitwy. Jest spojrzeniem wiary utkwionym w Jezusa, słuchaniem słowa Bożego, milczącą miłością. Urzeczywistnia ona zjednoczenie z modlitwą Chrystusa w takim stopniu,

³³⁰ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 57.

³³¹ *Katechizm Kościoła Katolickiego*, art. 2730.

³³² *Katechizm Kościoła Katolickiego*.

³³³ *Katechizm Kościoła Katolickiego*, art. 2699.

³³⁴ Zob. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, art. 2699.

w jakim pozwala nam uczestniczyć w Jego misterium”³³⁵. Bourgeault przekonuje, że „metoda *Centering Prayer* została w całości oparta na geście poddania się, pozwolenia by wszystko miało (*letting go*) [który wypływa z kenotycznego] miłosnego ogołocenia się Jezusa”³³⁶. Oddając siebie i swoje myśli Bogu i poddając się Jego woli człowiek uczestniczy w misterium Jezusa i Jego uniżeniu. Ponieważ każdy modli się w swoim sercu, trudno tak naprawdę ocenić jego modlitwę. Ale wskazówki jakie daje Katechizm mogą pomóc modlić się każdą modlitwą, także *Centering Prayer*. Ćwiczeniu wierności słowu służy praktyka *lectio divina*, którą Trapiści zalecają. Trwając w obecności Boga w ciszy *Centering Prayer*, w skupieniu serca, w zjednoczeniu z modlitwą Jezusa i z zaufaniem oddając się całkowicie Bogu, człowiek może wznosić swoje serce ku Bogu, otwierając się na Jego obecność, poddając się Jego woli i pozwalając Mu działać w sobie. Jeśli tylko ma miłosne pragnienie Boga w swoim sercu.

3.4.2. List do Biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej (*Orationis formas*)

15 października 1989 roku Kongregacja Nauki Wiary wydała dokument zatytułowany *List do Biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej*, nazywanym *Orationis formas* zgodnie z pierwszymi wyrazami tekstu tego Dokumentu. Jak wyjaśnia kardynał Ratzinger (później papież Benedykt XVI), który był wtedy prefektem Kongregacji i który ten dokument podpisał, *List* ten był odpowiedzią na potrzebę wyjaśnienia

kryteriów doktrynalnych i duszpasterskich, które pozwoliłyby połączyć wychowanie do różnorodnej w swoich przejawach modlitwy z wiernością światłu prawdy objawionej w Jezusie za pośrednictwem autentycznej Tradycji Kościoła. [...] chodzi o to, by występująca w różnych Kościołach lokalnych wielość form modlitwy – także form nowych – nie przysłoniła jej właściwej natury, osobistej i wspólnotowej³³⁷.

Jak zaznaczono w *Liście*, został on skierowany „przede wszystkim do Biskupów, by [wskazania w nim zawarte] stały się przedmiotem ich pasterskiej troski wobec powierzonych sobie Kościołów”³³⁸, pomagając im strzec czystości modlitwy chrześcijańskiej. Podano skrótowo i w sposób ogólny, jakie warunki musi spełniać modlitwa, żeby jej wewnętrzna natura pozostała chrześcijańska: musi ona mieć

³³⁵ *Katechizm Kościoła Katolickiego*, art. 2724.

³³⁶ C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 68, (tłumaczenie własne).

³³⁷ J. RATZINGER – KONGREGACJA NAUKI WIARY, „List do Biskupów *Orationis formas*”, I. Wprowadzenie, punkt 1.

³³⁸ J. RATZINGER – KONGREGACJA NAUKI WIARY, „List do Biskupów *Orationis formas*”, punkt 1.

postać osobowego, wewnętrznego i głębokiego dialogu między człowiekiem i Bogiem, [wyrażać ...] komuniję istniejącą między odkupionym stworzeniem i wewnętrznym życiem Osób Trójcy Świętej, [... zakładać] postawę nawrócenia, odejścia od «ja» w kierunku Bożego «Ty», [... i być] jednocześnie autentycznie osobista i wspólnotowa [... ponieważ] autentyczna modlitwa chrześcijańska jest spotkaniem dwóch wolności: nieskończonej wolności Boga z ograniczoną wolnością człowieka³³⁹.

Następnie pokazano błędne sposoby modlitwy związane „z dwoma podstawowymi odchyleniami: pseudognozą³⁴⁰ i messalianizmem³⁴¹, którymi zajmowali się [już] Ojcowie Kościoła”³⁴², a które także dzisiaj stanowią pokusę dla współczesnego człowieka. Określono też jak rozpoznać te błędy (*Orationis formas* punkt 11 i 12), stwierdzając, że nowe formy medytacji, które próbują pogodzić „medytację chrześcijańską z technikami wschodnimi, jeśli nie mają prowadzić do zgubnego synkretyzmu, muszą być stale poddawane weryfikacji, w której dokładnie będzie się rozróżniać metodę od treści”³⁴³.

Po opublikowaniu *Listu do Biskupów* Thomas Keating napisał krótką odpowiedź deklarując, że „nie jest on skierowany do *Centering Prayer*, która jest tradycyjną formą modlitwy chrześcijańskiej, ale raczej [dotyczy] tych form praktyk medytacyjnych, które włączają metody wschodnich medytacji jak Zen albo używają hinduskich mantr, [ponieważ] *List* jest głównie zainteresowany integracją takich technik z wiarą chrześcijańską”³⁴⁴.

Z jego oświadczeniem nie zgodzili się krytycy *Centering Prayer*, którzy uważają, że jest ona dalekowschodnią praktyką w chrześcijańskim przebraniu. Ponieważ jednak *List* nie wymienia jej z nazwy, starali się znaleźć jakieś wskazówki, dzięki którym mogliby ją zidentyfikować. Connie Rossini wskazuje dwie takie możliwości. Pierwszą dostrzega w tym

³³⁹ J. RATZINGER – KONGREGACJA NAUKI WIARY, „List do Biskupów *Orationis formas*”, punkt nr 3.

³⁴⁰ W *Liście*, w przypisie 8 napisano: „Według pseudognozy materia jest czymś nieczystym; czymś, co niewoli duszę w pewnej niewiedzy, z której modlitwa ma ją uwolnić i podnieść do prawdziwej wyższej wiedzy, a w konsekwencji do czystości”. Zob. RATZINGER – KONGREGACJA NAUKI WIARY, „List do Biskupów *Orationis formas*”, przypis 8. W części III w punkcie 8 Kongregacja wyjaśnia, że „Ojcowie stwierdzają, że materia jest stworzona przez Boga i jako taka nie jest zła. Twierdzą ponadto, że łaska, której źródłem jest zawsze Duch Święty, nie stanowi własności duszy, ale jako dar musi być wyproszona u Boga. Dlatego oświecenie lub wyższe poznanie Ducha («gnoza») nie sprawia, że wiara chrześcijańska staje się czymś niepotrzebnym. Dla Ojców autentycznym znakiem wyższego poznania i owocem modlitwy jest zawsze miłość chrześcijańska”.

³⁴¹ Kongregacja Nauki i Wiary, mówiąc o messalianizmie, który odwoływał się „do doświadczenia Boskości [... utożsamiając] łaskę Ducha Świętego z psychologicznym doświadczeniem jej obecności w duszy”, wyjaśnia, że doświadczenie smutku czy bólu oznaczało w nim, że „Duch Święty opuścił duszę. [... tymczasem te uczucia] mogą stanowić, jak zawsze wyraźnie utrzymywali mistrzowie życia duchowego - autentyczny udział w opuszczeniu przeżytym przez Chrystusa na krzyżu”. Zob. J. RATZINGER – KONGREGACJA NAUKI WIARY, „List do Biskupów *Orationis formas*”, punkt 9.

³⁴² J. RATZINGER – KONGREGACJA NAUKI WIARY, „List do Biskupów *Orationis formas*”, punkt 8.

³⁴³ J. RATZINGER – KONGREGACJA NAUKI WIARY, „List do Biskupów *Orationis formas*”, punkt 12.

³⁴⁴ Cała odpowiedź Keatinga jest dostępna na stronie internetowej *Contemplative Outreach* pod adresem: <https://www.contemplativeoutreach.org/faq#59n54392> (01/7/2024; 22:48). Keating odwołuje się w niej do przypisu 1 *Listu*, gdzie jego autorzy precyzują, co rozumieją przez „metody wschodnie”.

samym Przypisie 1, do którego odnosi się Keating, a który wyjaśnia, co autorzy *Listu* mają na myśli mówiąc o metodach wschodnich:

Przez określenie «metody wschodnie» rozumie się metody inspirowane hinduizmem i buddyzmem, jak «Zen», «Medytacja transcendentalna» lub «Joga». Chodzi więc o metody medytacji niechrześcijańskiej Dalekiego Wschodu, które nierzadko są dziś praktykowane przez niektórych chrześcijan w ich medytacji. Zasadnicze kierunki i metody zawarte w niniejszym dokumencie zamierzają być punktem odniesienia nie tylko w stosunku do tego problemu, lecz także, bardziej ogólnie, dla różnych form modlitwy praktykowanych dziś w Kościele, w szczególności w stowarzyszeniach, ruchach i grupach³⁴⁵.

Cytując powyższy fragment *Listu* Rossini podkreśla, że mówi on o „różnych formach modlitwy praktykowanych dziś w Kościele, w szczególności [...] w ruchach”, więc *Centering Prayer*, jako „nowa praktyka modlitewna, wokół której rozwinął się ruch³⁴⁶, mieści się w obrębie celu dokumentu (*is within the target of the document*)”³⁴⁷. Wskazuje także na fragment w punkcie 12, w którym Kongregacja pisze o zjawisku

rozprzestrzeniania się metod medytacji w świecie chrześcijańskim [...], które] stawia nas wobec gwałtownego powrotu do niepozabawionych ryzyka i błędów usiłowań połączenia medytacji chrześcijańskiej z niechrześcijańską. Tego rodzaju propozycje są liczne i bardziej lub mniej radykalne; jedne stosują metody wschodnie jedynie jako psychologiczne przygotowanie do prawdziwie chrześcijańskiej kontemplacji, inne idą dalej, próbując przy pomocy różnych technik osiągnąć duchowe doświadczenie analogiczne do doświadczeń znanych z opisów niektórych mistyków katolickich³⁴⁸.

W tym miejscu *Listu* znajduje się przypis numer 13, który brzmi: „Por. na przykład *Obłok niewiedzy*, dzieło duchowe anonimowego pisarza angielskiego z XIV wieku”³⁴⁹. To ten przypis ma być dowodem, że *Centering Prayer* należy do praktyk omawianych w *Liście*. Rossini pisze, że zna jedynie dwie nowe formy modlitwy, które powołują się na *Chmurę niewiedzy* jako swoje źródło: chrześcijańska medytacja Johna Maina i właśnie *Centering Prayer*. Dlatego uważa, „CDF [Kongregacja Nauki i Wiary] prawie na pewno miała na myśli *Centering Prayer* w swojej krytyce”³⁵⁰.

Trudno jest powiedzieć, co dokładnie autorzy *Orationis formas* mieli na myśli, ale jak słusznie zauważa Alexandra Slaby, „ani chrześcijańska medytacja Johna Maina, ani *Centering Prayer* cystersa Thomasa Keatinga [...] nie zostały wyraźnie wspomniane

³⁴⁵ J. RATZINGER – KONGREGACJA NAUKI WIARY, „List do Biskupów *Orationis formas*”, Przypis 1.

³⁴⁶ Rossini prawdopodobnie ma na myśli organizację *Contemplative Outreach*.

³⁴⁷ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 154, (tłumaczenie własne).

³⁴⁸ J. RATZINGER – KONGREGACJA NAUKI WIARY, „List do Biskupów *Orationis formas*”, punkt 12.

³⁴⁹ J. RATZINGER – KONGREGACJA NAUKI WIARY, „List do Biskupów *Orationis formas*”, Przypis 13.

³⁵⁰ C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 154, (tłumaczenie własne).

w tekście Watykanu. Dlatego nie są potępione³⁵¹. Zauważa ona też, że *List*, podobnie jak dokument *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej*, miały inne zadanie:

w szarej strefie, gdzie zaciera się linia między przeobstwieniem i kosmicznym rozpuszczeniem siebie, te teksty pomagają nam rozeznaczyć, co w [obu] tych metodach medytacyjnych jest «wierne światłu prawdy objawionej w Jezusie» [*Orationis formas* punkt 1] i jak mogą one wzbogacić «intymny charakter modlitwy chrześcijańskiej» [*Orationis formas* punkt 3] zdefiniowanej jako «komunia istniejąca między odkupionym stworzeniem i wewnętrznym życiem Osób Trójcy Świętej» [*Orationis formas* punkt 3]³⁵².

Slaby ma rację, wskazując na zadanie czy cel *Listu*. Jego autorzy opracowali wskazówki, które mają stać się punktem odniesienia ułatwiającym „poddawanie weryfikacji, w której dokładniej będzie się rozróżniać metodę od treści” (*Orationis formas* punkt 12) dla różnych form modlitwy praktykowanych dziś w Kościele. Nie chodzi więc o potępienie czy zakazanie jakiejś konkretnej nowej metody, w tym również *Centering Prayer*. Jednak metoda Trapistów, która jest nie tylko nowa, ale także, jak to określa Bourgeault, innowacyjna, zasługuje na to, by ją głębiej przestudiować i przeanalizować. *List do Biskupów* może stanowić ważny punkt odniesienia.

Orationis formas jest dokumentem duszpasterskim, który stara się pomóc chrześcijanom rozeznaczyć, czy jakaś nowa metoda medytacyjna może poprowadzić ich do Trójjedynego Boga objawionego przez Jezusa Chrystusa, czy raczej wprowadzi więcej zamętu w życiu duchowym i modlitewnym. Nie potępia on wprost żadnej z nowych form (z nazwy wymienione są jedynie Zen, medytacja transcendentálna i joga), pokazuje za to miejsca ewentualnych błędów. Wspomina też pozytywne elementy obecne we wschodnich technikach, jakie mogą prawdziwie wzbogacić życie modlitewne chrześcijanina. Jako taka stanowi bogate źródło informacji na temat modlitwy chrześcijańskiej w dzisiejszym świecie.

³⁵¹ A. SLABY, „The Christian Meditation Movement: A Critical Perspective”, *Studies* 108/431 (2019) 313-331, s. 320, (tłumaczenie własne). Zgadza się z nią także Dan Burke, były prezes światowej sieci informacyjnej EWTN i krytyk *Centering Prayer*. Choć jest on przekonany, że *List do Biskupów* wyraźnie nawiązuje do tej modlitwy, przyznaje, że „Kongregacja Nauki i Wiary nie potępiła ani nie zakazała ruchu *Centering Prayer* w tym dokumencie ani nigdzie indziej. Ona po prostu proponuje poprawki, reform i przekierowania, żeby zapewnić, że osoby zainspirowane szukaniem Chrystusa w modlitwie, robili to zgodnie z tradycjami i inspiracjami sprawdzonymi przez czas i wiernymi Chrystusowi i Jego Kościołowi”; zob. stronę internetową *Catholic Spiritual Direction* pod adresem: <https://spiritualdirection.com/2010/10/18/what-does-the-vatican-say-about-centering-prayer> (dostęp: 7.06.2024; 11:41).

³⁵² A. SLABY, „The Christian Meditation Movement”, *Studies*, s. 320 (tłumaczenie własne). Cytaty z *Orationis formas* z watykańskiego polskiego tłumaczenia *Listu*.

3.4.3. Jezus Chrystus Dawcą wody żywej. Refleksja chrześcijańska na temat *NEW AGE*

W 2003 roku zostało wydane studium poświęcone ruchowi *New Age*, zatytułowane *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej. Refleksja chrześcijańska na temat NEW AGE*. Jego autorzy określili ten dokument jako prowizoryczny raport, który powstał w wyniku refleksji

Grupy Badającej Nowe Ruchy Religijne, złożonej z członków zespołów różnych dykasterii Kurii Rzymskiej: Papieskich Rad ds. Kultury i ds. Dialogu Międzyreligijnego (które były głównymi redaktorami tego projektu), Kongregacji ds. Ewangelizacji Narodów oraz Papieskiej Rady ds. Popierania Jedności Chrześcijań³⁵³.

Kardynał Paul Poupard, publicznie przedstawiając Dokument podkreślił, że jest on „owocem autentycznej i długotrwałej współpracy międzydykasterialnej, mającym na celu odpowiedzieć «łagodnie i z szacunkiem» [...] (por. 1P 3, 15), na wyzwanie religijne, a zarazem kulturowe”³⁵⁴. Wyjaśnił, że w swoim zamierzeniu nie miał on być „definitywną deklaracją” na temat *New Age*, ale refleksją duszpasterską,

która ma stanowić pomoc dla biskupów, katechetów i osób zaangażowanych w różne programy formacyjne w Kościele [...], by pokazać w jaki sposób jest on w stanie wpływać na życie chrześcijańskie, oraz wypracować środki i metody mogące odpowiedzieć na liczne i różne wyzwania, jakie *New Age* stawia wspólnocie chrześcijańskiej³⁵⁵.

Dokument nazywa *New Age* „złożonym zjawiskiem, [...] wywierającym wpływ na liczne aspekty kultury współczesnej”³⁵⁶, który powinien być badany, poznany i zrozumiany.

Autorzy Studium przyznają, że atrakcyjność *New Age* wiąże się z faktem, że oferuje on remedium na głód duchowy współczesnych ludzi, którzy nie znajdując jego zaspokojenia w swoich wspólnotach religijnych (także we wspólnotach Kościoła katolickiego), szukają innych źródeł pokarmu duchowego. Autorzy Dokumentu wyliczają tematy niejako pomijane we wspólnotach lokalnych Kościołów: „znaczenie wymiaru duchowego człowieka i jego związku z całym życiem, poszukiwanie sensu życia, więź między człowiekiem i resztą stworzenia, pragnienie przemiany osobistej i społecznej oraz odrzucenie racjonalistycznej i materialistycznej wizji rzeczywistości”³⁵⁷. Podkreślają oni również, że już w 1986 roku

Papież Jan Paweł II, zwracając się do grupy biskupów ze Stanów Zjednoczonych, stwierdził: «Pasterze muszą uczciwie stawiać sobie pytanie, czy zwrócili należyta uwagę na to pragnienie

³⁵³ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 5.

³⁵⁴ P. POUPARD, „New Age - Wyzwanie religijne i kulturowe”, *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s.108.

³⁵⁵ P. POUPARD, „New Age - Wyzwanie religijne i kulturowe”, *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s.111.

³⁵⁶ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 5.

³⁵⁷ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 5.

serca ludzkiego, jakim jest pragnienie *wody żywej*, jaką może nam ofiarować tylko Chrystus, nasz Odkupiciel»³⁵⁸.

Biskup Michael Louis Fitzgerald, który prezentował dokument *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej* wspólnie z kardynałem Poupard, powiedział w swoim wprowadzeniu, że „zaprezentowano [w nim] dwie drogi, na których można dokonać konfrontacji między podstawowymi ideami *New Age* i wiarą chrześcijańską. Pierwszą jest droga duchowości (część 3) [...], druga droga (część 4) polega na porównywaniu doktryn”³⁵⁹. W czwartej części wymienione są techniki *New Age*, które autorzy określają jako narzędzia do wywoływania stanów mistycznych niejako na żądanie i które stanowią próbę „stałego kontrolowania tych stanów i doświadczeń [dodając, że wszystkie one] wywołują osłabienie psychiczne (lub zranienia)”³⁶⁰. Wśród tych technik wymienione są mantry i medytacja transcendentálna, ale nie ma tam *Centering Prayer*.

Jezus Chrystus Dawcą wody żywej wyjaśnia istotne różnice między chrześcijaństwem i *New Age*. Dzięki nim łatwiej jest prawidłowo ocenić nowe metody modlitwy chrześcijańskiej, w tym *Centering Prayer*. Chrześcijańska modlitwa zawsze prowadzi do Boga osobowego, Stworzyciela i Odkupiciela, natomiast te wywodzące się z *New Age* będą otwierały na wewnętrzny głos człowieka, prowadząc do wejścia w siebie i odkrycia swojego Ja. Odpowiadając na pytanie, „czy w modlitwie i medytacji zwracamy się do siebie czy do Boga?”, autorzy stwierdzają:

Tendencja do mylenia psychologii z duchowością skłania nas do położenia nacisku na fakt, że wiele modnych technik medytacji nie jest modlitwą. Często są dobrym przygotowaniem do modlitwy, ale niczym więcej, nawet jeśli wprowadzają przyjemny stan mentalny lub zadowolenie psychofizyczne. Doświadczenia, jakie z nich wynikają, są rzeczywiście intensywne, ale pozostanie na tym poziomie oznacza pozostanie samemu – jeszcze nie w obecności innego. Milczenie może stawiać nas raczej wobec pustki niż być milczeniem kontemplowania Umiłowanego. Jest także prawdą, że techniki zanurzenia się w swoim sercu są ostatecznie wezwaniem skierowanym do własnej zdolności dojścia do tego, co boskie, lub nawet przeobstwienia. Jeśli zapominają, że serce człowieka poszukuje Boga, nie są jeszcze modlitwą chrześcijańską³⁶¹.

Centering Prayer ze swoim naciskiem na miłosne pragnienie Boga i intencję otwarcia się na Bożą obecność i Jego działanie, proponuje chrześcijańską technikę-modlitwę. Keating używa psychologicznego języka zbliżonego do *New Age*, by być łatwiej zrozumiałym dla tych, którzy się w tym nurcie zagubili. Przypominając im o kochającym Bogu, zaprasza ich

³⁵⁸ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 6.

³⁵⁹ M.L. FITZGERALD, „Drogi dialogu”, *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 115.

³⁶⁰ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 61.

³⁶¹ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 64.

by zaufali Jego miłości objawionej przez Ukrzyżowanego i Zmartwychwstałego. Pokazuje im też skarby chrześcijańskiej tradycji mistycznej, które utracili. Jeśli odkryją, że ich „serce poszukuje Boga”, *Centering Prayer* może im pomóc wrócić do domu Ojca.

Studium *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej* stara się przedstawić zmiany w postrzeganiu świata i przestrzec chrześcijan przed lekceważeniem idei propagowanych przez *New Age*. Kardynał Paul Poupard twierdzi, że „*New Age* to fałszywa utopia, która ma odpowiedzieć na pragnienie szczęścia”³⁶². Podkreśla, że ruch ten powstał, kiedy ludzie odchodzili „od jakby instynktownego zmysłu obecności Boga, do tego, co często nazywa się bardziej «naukową» wizją rzeczywistości [...], przejścia kulturowego od tradycyjnych form religijności do bardziej osobowych i indywidualnych wyrażen tego, co dzisiaj jest nazywane «duchowością»”³⁶³. *Centering Prayer* wydaje się oferować sposób odnalezienia na nowo tego „instynktownego zmysłu obecności Boga”, wskazywać prawdziwe źródło szczęścia w Bogu i proponować drogę powrotu do Niego, Jego Kościoła i bogatej duchowości chrześcijańskiej.

3.5. PODSUMOWANIE

Centering Prayer (CP) pojawiła się w czasach kryzysu wiary, wielkich zmian społecznych i kulturowych, niepewności i zagubienia. Był to okres, kiedy szybko rozwijał się ruch *New Age*, chrześcijanie odchodzili od swoich Kościołów, a na Zachód zaczęły docierać wschodnie metody medytacji. Ludzie, którzy najpierw szukali zaspokojenia swojego głodu duchowego w narkotykach, zaczęli się zwracać ku technikom medytacyjnym, nie znając, a może nawet nie interesując się wierzeniami religijnymi z jakich one wyrastały. Tymczasem w ich oryginalnym kontekście religijnym i wiary w reinkarnację, medytacja ma prowadzić do „«zbawienia» [które] polega na wyrwaniu się z [cyklu] kolejnych narodzin”³⁶⁴. Dla ludzi na Zachodzie były zaś atrakcyjne, bo oferowały „ścieżkę” do osiągnięcia przeżyć mistycznych, określanych jako „wyższe stany świadomości”, jednocześnie umożliwiając kontrolowanie tego, gdzie, jak i kiedy można je osiągnąć. Ponieważ tradycja chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej w tym czasie była (poza murami klasztorów) prawie nieznaną, szukali tych „ścieżek” na Wschodzie. W odpowiedzi na tę potrzebę na Zachodzie pojawili się nauczyciele hinduskich i buddyjskich metod medytacji, między innymi Maharishi Mahesh Yogi, który

³⁶² „Watykan wydał dokument o New Age” (2003) <https://www.ekai.pl/watykan-wydal-dokument-o-new-age/>; por. M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, s. 113.

³⁶³ P. POUPARD, „New Age - Wyzwanie religijne i kulturowe”, *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej* (Poznań 2003) 107-113, Aneks, s. 108.

³⁶⁴ K. KOŚCIELNIAK, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata*, s. 73-74.

opracował, jak to nazwał, niereligijną (więc dostosowaną dla wszystkich) metodę medytacji, którą nazwał medytacją transcendentną (TM). W swoim zewnętrznym, technicznym aspekcie przypomina ona *Centering Prayer*³⁶⁵.

Ruch *New Age* jest ruchem eklektycznym, łączącym w sobie wiele różnych idei, także chrześcijańskich, często je zresztą deformując (Chrystus Zbawiciel staje się kosmicznym Chrystusem – „wzorem, który może powtórzyć się w wielu osobach, miejscach i czasach; [...] jest możliwością w nas samych”³⁶⁶). Jego członkowie czekają na przyjście nowej ery, Ery Wodnika i jej nowej, uniwersalnej religii, w której Bóg „jest bezosobową energią, [...] a boskość jest obecna w każdym bycie”³⁶⁷. Szukając „doświadczenia religijnego za pomocą narkotyków [...] i technik medytacyjnych], by uzyskać pociechy jak «zglodniały pies» (*Obłok*, Rozdział 46), zapominają, że istotą wszystkiego jest miłość nadprzyrodzona”³⁶⁸. W odpowiedzi na te wydarzenia, Magisterium Kościoła wydało dwa dokumenty, *List do Biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej Orationis formas* oraz studium na temat *New Age, Jezus Chrystus Dawcą wody żywej*. Oba te dokumenty mają charakter duszpasterski; zawierają wskazówki jak rozpoznać zagrożenia *New Age* i jak rozeznać, czy jakaś wschodnia metoda medytacyjna jest pożyteczna dla życia modlitewnego chrześcijanina.

Cechą wspólną różnych grup środowiska (*milieu*) *New Age* jest używanie wspólnego języka (*lingua franca*). Przypomina on język dialogu międzyreligijnego, który rozwinął się po Soborze Watykańskim II. Ojcowie Keating i Pennington angażowali się w ten dialog, zapraszali też mnichów buddyjskich i hinduskich do swojego klasztoru w Spencer. Obaj trapiści, szczególnie Keating, w swoich pracach używają języka przypominającego język *New Age*.

Kiedy *Centering Prayer* zaczęła cieszyć się popularnością, pojawiły się głosy krytyczne, kwestionujące jej chrześcijańskość i oskarżające ją o propagowanie wschodnich form medytacji. Padały zarzuty o włączanie do tradycji chrześcijańskiej elementów jej obcych, przeniesionych tak ze Wschodu jak i z ideologii *New Age* (synkretyzm³⁶⁹), czego miały dowodzić kontakty Trapistów z mnichami buddyjskimi i hinduskimi. Zbliżona do praktyki TM zewnętrzna forma *Centering Prayer* przyczyniła się do tego, że obie te metody

³⁶⁵ Zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s.141-142.

³⁶⁶ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, punkt 3.3, s. 53.

³⁶⁷ M. DĄBROWSKA – J. KRÓLIKOWSKI – M. PRZYBYŁ (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej*, punkt 4.

³⁶⁸ JOHNSTON, *Mistyryzm Obłoku*, s. 342.

³⁶⁹ Zob. C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 14.

utożsamiano³⁷⁰. Te podobieństwa dotyczą częstotliwości i czasu trwania praktyki (dwa razy dziennie po 20 minut) i używania w *Centering Prayer* „świętego słowa”. Krytycy CP uważali, że pełni ono taką samą funkcję i prowadzi do takich samych efektów, jak mantra w medytacji transcendentalnej³⁷¹. Ponieważ Trapiści mówią, że słowo ma pomóc w ograniczeniu rozprożeń i wyciszeniu umysłu, oskarżali *Centering Prayer*, że jej celem jest osiągnięcie „mentalnej pustki (*mind-emptying*) i odmiennych stanów świadomości”³⁷². Zwolennicy modlitwy odpowiadają, że ten zarzut wynika z niezrozumienia, czym naprawdę jest CP. Nie chodzi w niej bowiem o żadną pustkę, ale otwarcie się na Boga i, jeśli taka jest wola Boga, na dar modlitwy kontemplacyjnej i zjednoczenie z Nim.

Pomimo dużego nacisku, jaki Trapiści kładą na intencję³⁷³, która jest tak pragnieniem serca, jak i wyrażeniem zgody na Bożą obecność i Jego działanie w człowieku, ten jej aspekt jest albo nie doceniany albo nie rozumiany³⁷⁴. Bourgeault tłumaczy, że większość wschodnich metod medytacyjnych to metody uważności, koncentrowania umysłu albo skupiania uwagi czy to na mantrze, czy oddechu, czy czymkolwiek innym. W przeciwieństwie do nich, *Centering Prayer* jest praktyką intencji³⁷⁵. Pozwalając myślom przepływać bez zwracania na nie uwagi, można tę uwagę niejako uwolnić (*release of attention*), co pozwala zwrócić się całym sercem do Boga [Arico mówi o żarliwości serca (*heartfulness*)³⁷⁶, Bourgeault o uwadze serca (*attention of the heart*)³⁷⁷]. Intencja jest pragnieniem, „miłosnym szukaniem Boga”³⁷⁸; „kultywowaniem woli – władzy wyboru i duchowej miłości, i usposobieniem lub nastawieniem (*a disposition or attitude*)” by być stale otwartym na wolę Bożą³⁷⁹. Bourgeault mówi, że przez pozwalanie myślom przepływać i wyrażaniem zgody na Bożą wolę, „uczestniczymy duchowo [...] w wielkim geście samooddania się Chrystusa”³⁸⁰. Intencja jest sercem *Centering Prayer*.

Wielu krytyków CP mogło mieć trudności z językiem, którego Keating używa. Próbując dotrzeć do osób, które odeszły od Kościoła, zrezygnował z języka teologicznego na rzecz

³⁷⁰ Zob. J.D. DREHER, „The Danger of Centering Prayer”; M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”.

³⁷¹ Zob. M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”.

³⁷² M.A. FEASTER, „A Closer Look at Centering Prayer”, część zatytułowana „What is Centering Prayer?”, duże litery w oryginale, (tłumaczenie własne).

³⁷³ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 34, (tłumaczenie własne).

³⁷⁴ Zob. C. ROSSINI, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 135-136.

³⁷⁵ C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 2, (tłumaczenie własne).

³⁷⁶ Zob. K.Q. SEELYE, *Rev. Thomas Keating, Pioneer in Contemplative Movement, Dies at 95* (2018): *The New York Times*; Morning Briefing, online: <https://www.nytimes.com/2018/10/28/obituaries/rev-thomas-keating-pioneer-in-contemplative-movement-dies-at-95.html> (14.01.2021; 20:50).

³⁷⁷ Zob. C. BOURGEAULT, „Centering Prayer and Attention of the Heart”, *cro* 59/1 (2009) 15-27.

³⁷⁸ Zob. W. MENINGER, *The Loving Search for God*.

³⁷⁹ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 18.

³⁸⁰ C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 15, (tłumaczenie własne).

języka psychologii, który przypomina język *New Age*³⁸¹. Wiele osób zaznajomionych z tradycyjnym językiem teologicznym ma trudność, żeby zrozumieć jego teologię. Dokładniejsza analiza pokazuje jednak, że choć wyraża się on współczesnym językiem psychologii, mówi o doświadczeniu opisanym przez chrześcijańskich mistyków.

Słabością krytyków *Centering Prayer* jest to, że znają jedynie nieliczne pisma jej twórców, i to najczęściej powierzchownie. Często też patrzą na CP przez pryzmat *New Age*, szukając dowodów na błędy w nauczaniu Trapistów, zamiast spojrzeć na nie w szerszym kontekście ich dzieł. Faktem jednak jest, że niektóre aspekty nauczania Keatinga są trudne, szczególnie kiedy pisze o immanencji Boga, czy opisuje doświadczenie przemieniającego zjednoczenia mówiąc o nie-dualności. Jego krytycy zarzucają mu panteizm, jego zwolennicy zaś twierdzą, że to panenteizm i że jego nauczanie mieści się w ramach nauki Kościoła. Jak dotąd jego myśl nie została przeanalizowana. Jest to wciąż nowa metoda, więc nie można też ocenić jej owoców. Ale trzeba podkreślić, że żaden z watykańskich dokumentów nie potępił ani nie zabronił *Centering Prayer*. Jej nazwa nie pojawia się ani w *Orationis formas*, ani w studium *Jeżus Chrystus Dawcą wody żywej*.

Trapiści próbują opisać rzeczywistość duchową, dla której chrześcijaństwo, w przeciwieństwie do religii Dalekiego Wschodu³⁸², nie wypracowało swojej terminologii. Johnston, pokazując w odniesieniu do *Obłoku*, że już jego średniowieczny Autor spotykał się z krytyką dodając, że „modlitwie mistycznej jakoś się nie w pełni ufa [...], bo doświadczenia mistycznego] nie da się wysłowić i nie można go wyrazić pojęciami”³⁸³. Podobnie Keating zauważa, że język mistyków, jako niezbyt precyzyjny, nie był dobrze przyjmowany przez teologów. Korzysta więc z określeń wypracowanych przez współczesną naukę, za co jest oskarżany o psychologizowanie i synkretyzm, oraz o to, że jego stwierdzenia wydają się wewnętrznie sprzeczne. Jak zauważa Bourgeault, chrześcijaństwo opisywało drogę duchową „bazując nie na poziomach świadomości, ale na progresywnych stopniach zjednoczenia, które opisywane są w sposób bardziej afektywny niż poznawczy (*cognitive*)”³⁸⁴. Keating próbuje to zmienić. Wszystko to sprawia, że jego prace i jego myśl potrzebują głębszego opracowania, zanim wątpliwości związane z *Centering Prayer* albo zostaną definitywnie rozwiane, albo znajdą swoje uzasadnienie. Można jednak stwierdzić, za Bourgeault,

³⁸¹ Zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, s. 229.

³⁸² Lilles mówi o ogromnym dorobku religii Wschodniej Azji, zob. A. LILLES, “Foreword”, *Is Centering Prayer Catholic?*, s. 2.

³⁸³ JOHNSTON, *Mistyctyzm Obłoku*, s. 346-347.

³⁸⁴ C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer*, s. 3-4. (tłumaczenie własne).

że *Centering Prayer* rzeczywiście posiada „potencjał by przemienić chrześcijańskie życie”³⁸⁵ i że może ona, jak twierdzą jej twórcy i zwolennicy, prowadzić do otwarcia się na dar modlitwy kontemplacyjnej i zjednoczenia z Trójjedynym Bogiem, objawionym przez Jezusa Chrystusa.

³⁸⁵ C. BOURGEAULT, *Centering Prayer and Inner Awakening*, s. xii, (tłumaczenie własne).

IV. Praktyczne skutki modlitwy medytacyjnej

Lata sześćdziesiąte i siedemdziesiąte stanowiły okres bardzo ożywionego zainteresowania duchowością Wschodu. Całe rzesze ludzi podróżowały do Azji w poszukiwaniu sposobów zaspokojenia swojego duchowego głodu. Zmiany jakie odczuwali praktykujący różne formy wschodniej medytacji podczas swoich praktyk nie tylko mogły prowadzić do wyciszenia i spokoju, ale zdawały się również wpływać na fizjologię praktykujących. Te obserwacje rozbudziły ciekawość o przyczyny takiego stanu rzeczy. Zastanawiano się, czy odczuwalne zmiany stanowiły jedynie subiektywne wrażenia, czy rzeczywiście w czasie medytacji zachodzą fizjologiczne zmiany w organizmie. Zwrócono się wtedy ku naukowym metodom, by zaplanować badania w celu zrozumienia biologicznego podłoża odczuwanych przez praktykujących zmian. Czasem praktykujący medytację sami prowadzili takie badania¹, częściej jednak uczestniczyli oni jako ochotnicy w badaniach w ośrodkach naukowych, jako podmiot badań². Przeprowadzanie tego rodzaju eksperymentów stało się możliwe dzięki ogromnemu postępowi technologicznemu XX wieku, w wyniku którego powstały technologie umożliwiające między innymi obserwacje mózgu żywej istoty³. Wyniki tych badań udowodniły, że medytacja faktycznie wpływa na fizjologię i funkcjonowanie ciała człowieka, podważając przy tym powszechne przekonanie o rozdziale duszy i ciała.

Zdecydowana większość badań akademickich poświęcona jest medytacji buddyjskiej. Cynthia Bourgeault uważa, że jest to zasługą Dalai Lamy, który całymi latami systematycznie i z rozwagą współpracował z najlepszymi naukowcami⁴. Nie tylko wspierał on badania naukowe nad medytacją buddyjską⁵, ale zgodził się, żeby prowadzono badania nad

¹ Przykładem może być Richard J. Davidson, zob. D. GOLEMAN – R.J. DAVIDSON, *The Science of Meditation. How to Change Your Brain, Mind and Body* (London 2017).

² Przykładem mogą być praktycy medytacji transcendentnej z okolic Bostonu, badani przez zespół Herberta Bensona. Zob. H. BENSON, *The Relaxation Response* (New York 1976), s. 83.

³ Badania na żywym mózgu, wcześniej nie do wykonania, umożliwił rozwój takich technik jak elektroencefalografia (EEG), pozytonowa tomografia emisyjna (PET) czy obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego (MRI i fMRI).

⁴ Zob. C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer* (Boulder 2016), s. 103; zob. także przypis 1 do Rozdziału 6, s. 218.

⁵ W 1987 roku powstał *Mind and Life Institute*, „utworzony początkowo w celu stworzenia intensywnego dialogu między Dalai Lamą i naukowcami”, zob. D. GOLEMAN – R.J. DAVIDSON, *The Science of Meditation*, s. 8; zob. także stronę internetową Instytutu: *Mind & Life Institute*, <https://www.mindandlife.org/> (18.03.2024, 14:15).

praktykami mnichów tybetańskich⁶. Rezultaty tych badań pokazały, że procesy myślowe, takie jak koncentrowanie uwagi, uważność czy akceptacja, *de facto* zmieniają procesy fizjologiczne, wpływając na szybkość bicia serca i na ciśnienie krwi, a także na pracę mózgu, aktywność jego różnych części, a nawet jego strukturę. Okazało się, że myśli wpływają na ciało i że procesy fizjologiczne i mentalne ze sobą powiązane. Spowodowało to swoiste trzęsienie ziemi w medycynie, ponieważ sprzeciwiało się ogólnie przyjętym metodom leczenia⁷.

Tradycyjna medycyna interesowała się przypadkiem chorobowym czy jednostką chorobową, którą należało prawidłowo zdiagnozować i wyleczyć. Nacisk kładziono na nieprawidłowe funkcjonowanie ciała pacjenta, ignorując w dużym stopniu samego pacjenta, jego emocje, proces myślenia oraz przekonania i system wierzeń. Rozwój technik badawczych pozwalających lepiej zrozumieć funkcjonowanie ciała człowieka, w tym funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego, pozwoliły na spojrzenie na człowieka w sposób całościowy. Zaczęto zdawać sobie sprawę, że dotychczasowy model medycyny, oparty na środkach farmaceutycznych i zabiegach chirurgicznych, nie przyniósł rezultatów, jakie zdawał się obiecywać⁸. Wyrazem tego rozczarowania była popularna maksyma: „operacja się udała, tylko pacjent zmarł”. Tak naukowcy, jak i lekarze zaczęli dostrzegać, że nie powinno się lekceważyć psychiki i duchowości pacjentów⁹, a zainteresowanie duchowością zaczęło przenikać do dziedzin związanych z medycyną. Pojawiły się prądy holistyczne, które obok sfery fizycznej podkreślały także sferę psychiczną oraz duchową, a obok badań naukowych, na uczelniach pojawiły się kursy duchowości¹⁰. Takie uczelnie jak Uniwersytet Harvarda w Cambridge, w stanie Massachusetts, czy Duke University w Durham, w Północnej Karolinie, zaczęły, w ramach szkoleń pogłębiających wiedzę profesjonalistów medycznych¹¹, oferować kursy i warsztaty dla lekarzy, pielęgniarek, psychologów,

⁶ Zob. film pt. *The Tibetan research of Herbert Benson*, [online] <https://aeon.co/videos/how-a-scientific-attempt-to-demystify-buddhist-meditation-yielded-astounding-results> (1.03.2024, 15:14).

⁷ Te odkrycia dotknęły także teologii, szczególnie teologii pastoralnej, teologii duchowości i teologii modlitwy. Co prawda, poszukiwania głębszej relacji z Bogiem w modlitwie zaczęły się już wcześniej, można wspomnieć choćby Thomasa Mertona, ale dopiero po Soborze Watykańskim II Kościół otworzył swoje drzwi nowym formom modlitwy kontemplacyjnej, w tym *Centering Prayer*.

⁸ Zob. Rozdział 8, szczególnie strony 244-248 w: M. FERGUSON, *The Aquarian Conspiracy. Personal and Social Transformation in the 1980s* (Los Angeles, New York 1980). Tekst Ferguson przedstawia stan służby zdrowia w USA przed rokiem 1980 i zmiany, jakie zaczęły dotyczyć medycynę w latach osiemdziesiątych.

⁹ Przyczynił się do tego także rozwój medycyny niekonwencjonalnej (alternatywnej). Pokazała ona, że czasem sama wiara w skuteczność terapii, mogła uzdrowić (tzw. efekt placebo).

¹⁰ Zob. C. PUCHALSKI, „Spirituality and Medicine. Curricula in Medical Education”, *J. of Cancer Educ.* 21/1 (2006) 14-18.

¹¹ Profesjonaliści służby zdrowia mają obowiązek ciągłego pogłębiania wiedzy zawodowej w ramach *continuing medical education (CME)*. Za udział w takich szkoleniach otrzymują certyfikaty z zaznaczoną ilością punktów CME, jakie uzyskali za udział w danym kursie. W ciągu 5 lat, w zależności od specjalizacji, muszą zebrać

pracowników socjalnych i kapelanów¹² na temat miejsca duchowości w służbie zdrowia¹³. Tradycyjna dualistyczna wizja człowieka i charakterystyczny dla niej rozdział ciała i umysłu zaczęły ustępować miejsca całościowej opiece zdrowotnej, a szpitale i kliniki zaczęły oferować swoim pacjentom programy, które uczyły, jak lepiej dbać o swoje zdrowie. Obok psychologiczno-medycznych aspektów leczenia, takie programy uczyły radzenia sobie ze stresem, włączając w to praktykę metod relaksacyjnych, w tym różne metody medytacji wschodniej i ich świeckie adaptacje. Z czasem zaczęto włączać także takie modlitwy chrześcijańskie, których skutkiem ubocznym było wywoływanie podobnych zmian fizjologiczno-psychicznych¹⁴.

W tym czasie także w Kościele zaczęły pojawiać się tendencje holistyczne, zwłaszcza w duchowości. Zaczęto dostrzegać, jak ważne jest, „by w integralnej wizji człowieka przewyższać tradycyjne dualizmy ducha i materii, duszy i ciała czy doczesności i wieczności”¹⁵, które podkreślają, że „ludzi nie można wyjaśniać w kategoriach wyizolowanych elementów, ale trzeba ich widzieć z całościowej perspektywy (*from a whole-person perspective*)”¹⁶. I chociaż nie wolno zapominać o realiach świata duchowego, jak są one przedstawione w Piśmie Świętym¹⁷, to trzeba przyznać, że psychologia pomaga zrozumieć przeżycia mistyków opisane w ich dziełach. Nic więc dziwnego, że mnisi w swoich klasztorach zaczęli nauczać o modlitwie kontemplacyjnej¹⁸, zwłaszcza że papież Paweł VI do tego zachęcał¹⁹. Sobór Watykański II otworzył chrześcijaństwu nowe możliwości dialogu

od 250-400 punto-godzin (*credit-hours*). Benson już w 1978 opracował kilka CME kursów w medycynie umysłu-ciała, które są nadal oferowane przez Uniwersytet Harvardu.

¹² W USA kapelani szpitala należą do różnych denominacji religijnych; takim kapelanem może zostać także każda odpowiednio przeszkolona osoba świecka.

¹³ Harvard Medical School cztery razy w roku oferuje dwudniowy kurs CME, zatytułowany: *Spirituality and Healing in Medicine*; Duke University School of Medicine oferuje *Summer Research Workshops on Spirituality and Health*, letnie warsztaty, których celem jest pomoc w prowadzeniu badań nad duchowością i religijnością.

¹⁴ Taką modlitwą jest niewątpliwie *Centering Prayer*, ale okazało się, że również różaniec. Zob. L. BERNARDI ET AL., „Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study”, *BMJ* 323/7327 (2001) 1446-1449.

¹⁵ W. ZYZAK, *Holistyczny charakter duchowości chrześcijańskiej*, „Polonia Sacra” 2019, t. 23, nr 1, s. 147-167, s. 148.

¹⁶ K. BOA, *Augustine to Freud. What Theologians & Psychologists Tell Us about Human Nature (and Why It Matters)* (Nashville TN 2004), s.174, (tłumaczenie własne).

¹⁷ Zob. K. BOA, *Augustine to Freud*, s. 197-215.

¹⁸ Przykładem często wspomnianym przez Penningtona jest trapistą Thomas Merton, zob. M.B. PENNINGTON, *Daily we touch Him. Practical Religious Experiences* (Kansas City 1997), s 50-54; M.B. PENNINGTON, *Centered Living. The Way of Centering Prayer* (Liguori MO 1999), s. 68-82. Pierwsza książka Mertona poświęcona kontemplacji, *Seeds of Contemplation*, ukazała się w 1949 roku, zob. T. MERTON, *Seeds of Contemplation* (Westport, CT 1979).

¹⁹ Te tendencje znalazły wsparcie, kiedy w roku 1971 papież Paweł VI zwrócił się z apelem do przełożonych trapistów, by „spróbowali pomóc Kościołowi odkryć na nowo kontemplacyjny wymiar Ewangelii”; zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious* (New York 2007), s. 2, (tłumaczenie własne).

tak między różnymi religiami jak również dialogu teologii z naukami medycznymi. Zaczęto się zastanawiać, czy chrześcijańska modlitwa kontemplacyjna może wpływać na zmiany fizjologiczne wierzącego w podobny sposób jak inne metody relaksacyjne. Trzeba przyznać, że zainteresowanie naukowców modlitwą *stricte* chrześcijańską było znikome w porównaniu z zainteresowaniem metodami Wschodu, które szybko rosło w miarę upływu czasu. Pokazuje to liczba artykułów naukowych z badań nad medytacją i modlitwą: pierwsze publikacje naukowe z wynikami tych badań pojawiały się już po 1970 roku, ale do połowy lat dziewięćdziesiątych nie było ich więcej niż 50 na rok. Od roku 2000 liczba ich zaczęła gwałtownie rosnąć. Tylko w 2016 samych angielskojęzycznych artykułów opublikowano 1113²⁰. Niestety, tylko niewielka część tych artykułów poświęcona jest praktykom chrześcijańskim.

Jedne z pierwszych badań nad medytacją przeprowadził na Uniwersytecie Harvardzkim kardiolog, Herbert Benson. W jego badaniach z 1968 roku brali udział praktycy medytacji transcendentalnej (TM). Benson prowadził badania w trakcie ich medytacji i zaobserwował duży spadek zużycia tlenu, spadek stężenia mleczanu we krwi oraz zwiększenie się częstotliwości i intensywności wolnych fal mózgowych, zwanych falami alfa²¹. Oznaczało to ogólne wyciszenie organizmu wraz ze spowolnieniem metabolizmu człowieka. Podobne efekty fizjologiczne, „wskazujące na zmniejszoną aktywność współczulnego układu nerwowego”²², występowały także w czasie innych form medytacji: spadek tętna, ciśnienia krwi, tempa oddechu i w ogóle wolniejszy metabolizm, a także wolniejsze fale mózgowe. Tym zmianom towarzyszyło subiektywne poczucie spokoju i błogości. Benson wykazał, że jest to wrodzony stan fizjologiczny człowieka, i nazwał go, w odróżnieniu od reakcji stresowej, reakcją relaksacyjną (*the Relaxation Response*).

To subiektywne poczucie spokoju towarzyszyło także praktyce *Centering Prayer*. Basil Pennington, przekonany, że niektóre z pozytywnych odczuć, towarzyszących *Centering Prayer* stanowią naturalny efekt, towarzyszący tej modlitwie, powołuje się badania Bensona. Tłumaczą one rozluźnienie, uspokojenie się i wyciszenie, jakie odczuwają modlący się tą modlitwą, sugerując, że może ona wywoływać w jego organizmie reakcję relaksacyjną. Jednocześnie jednak Pennington podkreśla, że podczas *Centering Prayer* w człowieku zachodzą przede wszystkim zmiany duchowe, ponieważ w sercu modlącego się człowieka

²⁰ Zob. D. GOLEMAN – R. DAVIDSON, *The Science of Meditation. How to Change Your Brain, Mind and Body* (London 2017), s. 14.

²¹ Zob. H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001 (New York 2001), s. 63-72.

²² H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. 72, (tłumaczenie własne).

działa Duch Święty, a korzyści z niej płynące stanowią Jego dar i owoc Jego łaski. Sugeruje on także, że Bóg może działać podczas każdej formy medytacji. Uzasadnia swoje zdanie faktem, że Benson opisuje u swoich pacjentów dwie reakcje, jakich zupełnie się nie spodziewał, a które wskazują na duchowe przemiany. Część uczestników badań Kardiologa, po początkowym okresie zmniejszania się napięcia, zaczęła doświadczać poczucia pustki i bezsensu, w wyniku czego następował nieprzyjemny wzrost napięcia. Natomiast druga część uczestników jego badań „całkiem nieoczekiwanie zaczęła dziękować doktorowi [Bensonowi], że pomógł im w modlitwie odnaleźć na nowo Boga i [nawiązać] z Nim ważną dla nich relację”²³. Pennington przypuszcza, że dzięki praktyce relaksacyjnej, jaką stosowali, otworzyła się w tych ludziach przestrzeń duchowa. Dla niektórych była to przerażająca pustka, ale ci otwarci na Boga, mogli zaprosić Go w tę przestrzeń i pozwolić Mu odnowić w nich wiarę samą swoją obecnością. Dodaje on, że podczas praktykowania *Centering Prayer* bardzo często zmniejsza się napięcie i otwiera się wewnętrzna przestrzeń dla pełnej miłości obecności Boga.

Herbert Benson jest jednym z pionierów badań nad zmianami w fizjologii człowieka, jakie zachodzą w czasie praktykowania różnych form modlitwy medytacyjnej i technik relaksacyjnych na nich opartych. Uważa on, że te biologiczne zmiany stanowią „naturalny i wrodzony mechanizm ochronny przeciw nadmiernemu stresowi («*overstress*»), który pozwala [człowiekowi] wyłączyć szkodliwe efekty cielesne, przeciwdziałając skutkom reakcji walki-lub-ucieczki (*flight or fight response*)”²⁴. Resztę swojego życia poświęcił, by zrozumieć działanie tego mechanizmu, mierząc zmiany w poziomie hormonów we krwi czy tlenu azotu, a nawet badając zmiany ekspresji genów. Jego wieloletnie doświadczenia przekonały go nie tylko o wpływie modlitwy medytacyjnej na fizjologię i dobrostan człowieka, ale także o ogromnej roli, jaką odgrywa wiara człowieka i jego osobisty system wierzeń. W 1984 roku napisał: „po przeprowadzeniu wielu naukowych obserwacji w Stanach Zjednoczonych, w indyjskich Himalajach i w innych miejscach, doszedłem do wniosku, że trudno jest określić definitywne granice fizycznych i psychicznych zdolności u tych, którzy

²³ M.B. PENNINGTON, *Centered Living. The Way of Centering Prayer* (Liguori MO 1999), s. 38, (tłumaczenie własne). Pennington cytuje tu książkę H. BENSONA, *Beyond the Relaxation Response. How to Harness the Healing Power of Your Personal Beliefs* (New York 1985).

²⁴ H. BENSON, *The Relaxation Response* 1976 (New York 1976), s. 25; H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. 10, (tłumaczenie własne). Reakcję walki lub ucieczki (*flight or fight response*) odkrył i opisał w 1932 roku Walter Cannon, zob. W.B. CANNON, *The Wisdom of the Body. How the Human Body Reacts to Disturbance and Danger and Maintains the Stability Essential to Life* (New York 1967). Benson podkreśla z dumą, że swoje badania prowadził w tym samym budynku i tym samym laboratorium, w którym sześćdziesiąt lat wcześniej pracował słynny fizjolog. Zob. H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001 s. xvi-xvii.

mocno wierzą (*who hold profound beliefs*)²⁵. Jest on także promotorem całościowej medycyny, zwanej medycyną umysłu i ciała (*mind-body medicine*), która traktuje człowieka jako istotę fizyczno-psychiczno-duchową. Jego badania zostaną przedstawione szerzej poniżej.

Mniej więcej w tym samym czasie co Benson badania nad medytacją rozpoczął Richard J. Davidson. W książce, napisanej wspólnie z Danielem Golemanem, *The Science of Meditation*, opisują drogę, jaką przeszli tak ucząc się azjatyckich form medytacji jak również prowadząc nad nimi badania. Davidson jest neuronaukowcem, zajmującym się badaniami mózgu. Jego badania pokazały, że metody medytacyjne nie tylko zmieniają sposób pracy mózgu, ale że regularna praktyka modyfikuje jego budowę. Wyniki tych badań podważyły przekonanie o niezmienności mózgu u osób dorosłych. Wcześniej wiadano, że mózg dziecka jest plastyczny, to znaczy rośnie, powiększa się, zmienia się i rozwija (co wiązało się z powstawaniem nowych komórek nerwowych i ich połączeń), ale powszechne było przekonanie, że kiedy człowiek osiągnie dojrzałość, jego mózg pozostaje niezmieniony przez resztę życia. Davidson (i inni) udowodnili, że mózg jest organem bardzo plastycznym, który zmienia się i rozwija przez całe życie człowieka.

Niestety większość badań nad medytacją koncentruje się na zmianach psychosomatycznych, traktując metody medytacyjne instrumentalnie, jako formy profilaktyki i radzenia sobie ze stresem, albo jako dodatkową terapię wspomagającą tradycyjne formy leczenia farmakologicznego i chirurgicznego. Jedynie czasem pojawiają się badania mierzące zmiany duchowe. Ze względu jednak na ogromną popularność technik medytacyjnych w medycynie, przedstawione zostaną niektóre wyniki tych badań. Pomimo, że ta część pracy będzie poświęcona bardziej biologii i psychologii niż teologii, jednak ze względu na implikacje rezultatów omawianych badań dla powszechnego rozumienia relacji między ciałem a umysłem, jak również ich potencjalny wpływ tak na antropologię jak i na teologię, szczególnie na teologię duchowości i teologię modlitwy, wydaje się niezbędna przy omawianiu *Centering Prayer*. Można przypuszczać, że sam Thomas Keating popierałby takie podejście, ponieważ w swoich książkach łączy on osiągnięcia wielu dziedzin naukowych, w tym nauk psychologicznych i medycznych, żeby opisać procesy zachodzące w człowieku pod wpływem modlitwy kontemplacyjnej i *Centering Prayer*.

²⁵ H. BENSON, *Beyond the Relaxation Response* (New York 1985), s. 4, (tłumaczenie własne).

4.1. WPLYW PRAKTYK MEDYTACYJNYCH NA FIZJOLOGIĘ CZŁOWIEKA.

Ze względu na różnorodność praktyk medytacyjnych, jak również różnice terminologiczne pomiędzy Wschodem a Zachodem²⁶, na początku zostaną wyjaśnione główne określenia. Zostanie też pokazany system podziału metod medytacji Golemana-Davidsona, który pomoże zrozumieć nie tylko różnice między nimi, ale także wyjaśni powody, dla których jedne są propagowane i chętnie badane, a inne mniej.

W świecie chrześcijańskim medytacja kojarzy się z rozmyślaniem nad czymś, medytowaniem tajemnic wiary, fragmentów Pisma Świętego czy samego Boga. Mówi się o medytacji dyskursywnej, w której dominują myśli, a rola umysłu z jego wyobraźnią i pamięcią, jest ogromna. Natomiast na Dalekim Wschodzie słowem medytacja określa się praktyki, które przypominają chrześcijańską modlitwę kontemplacyjną. Wschodnia medytacja ma prowadzić do osiągnięcia wyższej świadomości, stabilnego stanu czystego umysłu i emocjonalnego spokoju²⁷. Wschodnia kontemplacja zaś to rozmyślanie nad czymś (jak chrześcijańska medytacja dyskursywna). Chrześcijańska kontemplacja różni się jednak od wschodniej medytacji, ponieważ jest ona rozumiana jako dar Ducha Świętego, którego człowiek sam nie jest w stanie osiągnąć. Jest to modlitwa, w której, dzięki działaniu Ducha Świętego, refleksja „nad Misterium przechodzi w stan podziwu, w doświadczenie Boga”²⁸. Keating zauważa, że samo słowo kontemplacja ma swoje korzenie w hebrajskim słowie *da'ath*, którym określano poznawanie Boga całym sobą, nie tylko umysłem, „rodzaj doświadczalnej wiedzy, którą zdobywa się przez miłość”²⁹.

Merriam-Webster Dictionary podaje dwie definicje słowa medytować (*meditate*), uwzględniając obie tradycje, Zachodu i Wschodu: „1. angażować się w kontemplację lub refleksję; 2. angażować się w mentalne ćwiczenie (jak koncentrowanie się na swoim oddychaniu albo na powtarzanie mantry) w celu osiągnięcia wyższego poziomu duchowej

²⁶ M. Ó Madagáin pisze, że „we wschodnich tradycjach religijnych, słowa «medytacja» i «kontemplacja» znaczą coś dokładnie odwrotnego od tego, co one tradycyjnie znaczyły na Zachodzie. W religiach Wschodu słowo «medytacja» jest rozumiane jako ćwiczenie zupełnej ciszy, przejścia poza myśli, słowa i wyobrażenia. Na Zachodzie [...] oznacza rozważanie czegoś jak fragmenty Pisma Świętego czy tajemnic różańca. Za to termin «kontemplacja» na Wschodzie oznacza zwykle rozważanie jakiejś idei albo tajemnicy, podczas gdy na Zachodzie tradycyjnie określał modlitwę ciszy, która jest darem od Boga, a my możemy jedynie się przygotować, by go otrzymać”; zob. M. Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious* (New York 2007) s. xvii-xix (tłumaczenie własne).

²⁷ Zob. D. GOLEMAN, *The meditative mind: the varieties of meditative experience* (Los Angeles CA 1988).

²⁸ J.W. GOGOLA, *Teologia komunii z Bogiem* (Kraków 2009), s.314.

²⁹ T. KEATING, *Open Mind, Open Heart. The Contemplative Dimension of the Gospel* 2003 (New York 2003), s. 19, (tłumaczenie własne).

świadomości”³⁰. *Cambridge Dictionary* podaje definicję medytacji jako „akt skoncentrowania swojej uwagi na jednej tylko rzeczy”³¹, który praktykowany jest czy to w celach religijnych czy dla uspokojenia i zrelaksowania. *Słownik języka polskiego* podaje cztery różne znaczenia słowa medytacja, w tym taką: „wprowadzenie umysłu w stan najwyższego skupienia, mające na celu samopoznanie, samodoskonalenie, kontakt z Bogiem lub będące celem samym w sobie”³². Dzisiaj często używa się słowa medytacja w znaczeniu dalekowschodnim, nie jako rozważanie czegoś, ale jako działania ograniczające aktywność umysłu i prowadzące do skupienia uwagi na pojedynczym przedmiocie (w przypadku *Centering Prayer* jest to pragnienie Boga i zjednoczenia z Nim³³). Można to zauważyć szczególnie często w źródłach angielskojęzycznych, gdzie większość współczesnych publikacji naukowych określa modlitwę kontemplacyjną i *Centering Prayer* jako praktyki medytacyjne. Z tego powodu także w tej pracy będą one tak nazywane, w odróżnieniu od chrześcijańskiej medytacji dyskursywnej.

Daniel Goleman (znany szczególnie ze swojej pracy nad emocjami, oraz ukucia pojęcia „inteligencja emocjonalna” i jej opisanie³⁴) i Richard J. Davidson, neuro-naukowiec i długoletni badacz wschodnich metod medytacji, wyjaśniają spore zamieszanie terminologiczne, związane z dużą ilością rozmaitych metod jak również wielością źródeł, z jakich się wywodzą.

Jak wyjaśniają, medytacja na Dalekim Wschodzie stanowi część życia i systemu wiary praktykującej ją osoby, i ma na celu „głęboką eksplorację umysłu dla osiągnięcia całkowitej przemiany samej naszej istoty (*a deep exploration of the mind toward a profound alteration*

³⁰ *Merriam-Webster Dictionary*, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/meditate> (4.08.2022; 20:31), (tłumaczenie własne).

³¹ *Cambridge Dictionary*, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/meditation> (4.08.2022; 20:49), (tłumaczenie własne).

³² *Słownik języka polskiego PWN*, <https://sjp.pwn.pl/sjp/medytacja;2567331.html> (4.08.2022; 20:57).

³³ Keating podkreśla, że *Centering Prayer* nie jest praktyką koncentracji ani ćwiczeniem uwagi, ale jest praktyką receptywną, w której kultywujemy „naszą wolę, naszą władzę wyboru, [... duchową miłość, która] jest usposobieniem lub postawą ciągłego oddawania się Bogu”. *Centering Prayer* jest więc ćwiczeniem intencji (chodzi o intencję otwarcia się na obecność i działanie Boga), zob. T. Keating, *Intimacy with God. An Introduction to Centering Prayer* (New York 2009), s. 18-19, (tłumaczenie własne); Keating przyznaje, że „wszystkie metody prowadzące do kontemplacji mają na celu ominięcie procesu myślenia”, ale dążą do osiągnięcia tego celu różnymi drogami: niektóre są bardziej skierowane na skupianie uwagi (*concentrative methods*), „w których to my wykonujemy większość, jeśli nie całą pracę - tzn. ciągle powtarzamy mantrę, skupiamy się na naszym oddechu, wpatrujemy się w świecę czy inny przedmiot, utrzymujemy pewną pozycję [ciała], albo myślimy o koanie Zen (nierozwiązywalnej zagadce). Inne są bardziej receptywne. W receptywnych metodach jak *Centering Prayer*, nie próbuje się skoncentrować uwagi, a nasz wysiłek jest minimalny. [... *Centering Prayer*] nie wymaga nawet [specjalnej] pozycji [ciała] poza tym, by była «zrelaksowana ale czujna (*relaxed but alert*)»”, zob. *Intimacy with God. An Introduction to Centering Prayer* (New York 2009), s. 32-34, (tłumaczenie własne).

³⁴ Zob. D. GOLEMAN, *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ* (New York, Toronto, London, Sydney, Auckland 1997).

of our very being)”³⁵. Dlatego te oryginalne, starożytne praktyki, wciąż uprawiane w Azji przez mnichów i joginów nazywają oni praktykami głębokiej drogi (*the deep path*) i zaliczają je do jej pierwszego poziomu. *Centering Prayer*, z jej naciskiem na intencję wyrażenia zgody na Bożą obecność i działanie w sobie³⁶, należy zaliczyć właśnie do tych głębokich form medytacji, chociaż autorzy książki w ogóle nie wspominają o tej formie modlitwy.

Na Zachodzie, poza niektórymi ośrodkami, te głębsze formy wschodniej medytacji zostały zaadoptowane do nowych warunków kulturowych. Te adaptacje starodawnych praktyk jak joga czy Zen, do światopoglądu praktykujących je osób na Zachodzie, polegają na okrojeniu ich z tych części, które jako zakorzenione w religii czy systemie wierzeń, są trudne do przyjęcia dla współczesnego człowieka w Europie i Ameryce. Goleman i Davidson zaliczają je wprawdzie do głębokiej drogi, ale wydzielają dla nich drugi poziom.

Trzeba zauważyć, że tutaj pojawia się problem, o którym autorzy nie wspominają, a mianowicie fakt, że medytacja w Azji stanowi jeden z elementów praktykowania religii, podobnie jak modlitwa w chrześcijaństwie. Jest więc związana z całym systemem wierzeń, doktryną, zwyczajami i stylem życia, jakie są na ogół zupełnie niezrozumiałe na gruncie, na jaki je przeniesiono. Takie wyrwanie praktyk medytacyjnych z ich kontekstu religijnego pozbawia je ich pierwotnego znaczenia, a ich duchowe efekty będzie można ocenić dopiero po jakimś czasie. Jednocześnie ich religijny charakter pozwolił im stać się substytutem tradycyjnej modlitwy Zachodu, a jednoczesne odrzucenie religijnych korzeni daje złudzenie duchowej wolności. Można by zaryzykować twierdzenie, że ich popularność pokazuje, że społeczeństwa zachodnie, które odchodzą od chrześcijaństwa (Jan Paweł II pisał o „uporczywym rozszerzaniu się *zobojętnienia religijnego i ateizmu* w jego rozmaitych formach, a zwłaszcza w formie najbardziej dziś może rozpowszechnionej, jaką jest *sekularyzm*”³⁷), szukają nowych sposobów, by zaspokoić swoje duchowe potrzeby i że wykorzystują do tego te ześwieczone formy medytacji, zaczerpnięte z innych, nieznanym im, religii świata. Im bardziej niereligijne są te praktyki i im łatwiej je przedstawić jako technikę radzenia sobie ze stresem, tym stają się popularniejsze.

³⁵ D. GOLEMAN – R. DAVIDSON, *The science of meditation*, s. 2, (tłumaczenie własne).

³⁶ Ważne, by zauważyć, że Keating w kontekście intencji w *Centering Prayer* **zawsze** używa słowa *to consent* (tłumaczone w tej pracy jako wyrażenie zgody), a nie po prostu *to agree* (zgodzić się). Konsekwentne używanie przez niego tego bardziej legalistycznego terminu podkreśla, że chodzi tu o akt woli, o świadome poddanie się łasce Bożej, całkowite zaufanie, zawierzenie Bogu, że to Bóg, i tylko Bóg, Trójjedyny Bóg zamieszkujący w sercu człowieka jest celem, centrum i esencją *Centering Prayer*.

³⁷ JAN PAWEŁ II, *Christifideles Laici. Posynodalna Adhortacja Apostolska* (Rzym 1988), „Wprowadzenie”, paragraf 4 (tekst kursywą w oryginale).

Goleman i Davidson zauważają, że większość technik oferowanych przez różne zachodnie ośrodki związane z szeroko rozumianą służbą zdrowia, są na ogół jeszcze bardziej wyizolowane z kontekstu religijnego, zatracając całkowicie swój modlitewny charakter. Są one traktowane jako środek terapeutyczny, praktyka relaksacyjna albo tzw. *self-care*, czyli dbanie o swoje zdrowie i dobrostan psychiczno-duchowy, i są proponowane dzisiaj współczesnemu człowiekowi jako remedium na stres, radzenie sobie z emocjami i pomoc w osiągnięciu lepszego samopoczucia. W tej formie są nauczane na łatwo dostępnych (zwłaszcza w USA) kursach czy w ramach programów zdrowotnych, prowadzonych zwykle przez profesjonalistę. Przykładem może być program Jona Kabat-Zinna zwany *mindfulness-based stress reduction* (MBSR)³⁸, czy formy medytacji transcendentalnej (TM), rozwiniętej i rozpropagowanej przez Maharishi Mahesh Yogi. Te praktyki, w odróżnieniu od głębokiej drogi, Goleman i Davidson nazywają praktykami szerokiej drogi (*the wide path*). Cieszą się one dużą popularnością i łatwo znaleźć ośrodki, które ich nauczają i które je propagują. Z czasem zaczęto proponować jeszcze łatwiej dostępne formy szerzenia tych praktyk, na przykład w postaci krótkich filmików albo kursów online, a później różne aplikacje na telefon (tzw. apki). Zaczęto też wprowadzać formy ćwiczeń mindfulness czy relaksacji w miejscach pracy by poprawić efektywność i samopoczucie pracowników. Dla tych zdalnie oferowanych treningów, jak i ćwiczeń uważności w biurach i zakładach pracy, Goleman i Davidson wyróżnili w szerokiej drodze jej drugi poziom³⁹.

Podział metod medytacyjnych⁴⁰ Golemana i Davidsona jest tu podany z dwóch powodów. Po pierwsze pokazuje on, jaką metamorfozę przeszły metody modlitwy

³⁸ Jon Kabat-Zinn, autor znanego programu, zwanego opartą-na-mindfulness redukcją stresu (*mindfulness-based stress reduction*, MBSR), definiuje mindfulness jako „zwracanie uwagi w określony sposób: celowo, w chwili obecnej i bez osądzania (*paying attention in a particular way: on purpose, in the present-moment, and non-judgmentally*)”; zob. J. KABAT-ZINN, *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (New York 2013), s. xxvii, por. s. xxxv, (tłumaczenie własne).

³⁹ Zob. D. GOLEMAN – R. DAVIDSON, *The Science of Meditation*, p. 3.

⁴⁰ Prace nad metodami medytacyjnymi zaowocowały próbami ich opisania, zróżnicowania i usystematyzowania. S. Dorais i D. Gutierrez pokazują jednak, jak trudno jest zakwalifikować *Centering Prayer* do konkretnego systemu. Piszą oni, że jest ona „wyjątkową medytacją, którą trudno sklasyfikować. Goleman [w książce z 1988 roku *The Meditative Mind: The Variety of Meditative Experience* (Los Angeles 1988)] opisuje kategorię nazwaną medytacjami koncentrującymi (*concentration meditations*), która dobrze opisuje funkcję *Centering Prayer*. Poprzez celowe skupienie, koncentrujące medytacje przekierowują błakające się tryby świadomości na jeden element [... w przypadku *Centering Prayer* to] święte słowo. Jednak [*Centering Prayer*] należy także do dewocyjnych medytacji [...], ponieważ] praktykujący ją zwykle angażują się w formę modlitwy kontemplacyjnej, szukając duchowego zjednoczenia z Bogiem. Dodatkowo, taksonomia dwójkowa (*binary taxonomy*) opisuje dwie formy medytacji: «być tu teraz» i «być tam teraz» [...]. Innymi słowy, pewne formy medytacji koncentrują się na świadomości obecnej [chwili] («bądź tu teraz» - «*be here now*»), podczas gdy inne mogą koncentrować się na transcendentnej, duchowej łączności («bądź tam teraz» - «*be there now*»). W tym sensie, *Centering Prayer* należy tak do dewocyjnej jak i koncentrującej medytacji, i pozwala ludziom jednocześnie «być tu teraz» i «być tam teraz», zob. S. DORAIS, D. GUTIERREZ, „The Influence of Spiritual

wschodniej, kiedy przeniesiono je na grunt kultury zachodniej. Po drugie, pomoże lepiej zrozumieć wyniki badań nad praktykami medytacyjnymi, interpretację tych wyników oraz implikacje jakie z nich wynikają, umożliwiając również porównanie różnych programów, jak na przykład tych opartych na mindfulness z programami opartymi na praktyce *Centering Prayer*.

Można podsumować obserwacje Golemana i Davidsona stwierdzeniem, że metody medytacyjne w swojej oryginalnej formie służyły rozwojowi duchowemu człowieka i jego otwarciu na transcendencję, ale przeniesienie wschodnich form medytacji na grunt zachodni często prowadzi do odrzucenia ich duchowego aspektu, a nawet do zupełnego ich przetworzenia w narzędzie *stricte* terapeutyczne. W tym kontekście starania Trapistów, żeby przywrócić chrześcijańską tradycję modlitwy kontemplacyjnej nabierają szczególnego znaczenia. Antropologia Keatinga, podkreślając wagę duchowego aspektu człowieka⁴¹, jest otwarta na transcendencję i pogłębianie relacji człowieka do Boga. Nic więc dziwnego, że promując *Centering Prayer* jako metodę medytacyjną, Keating, Pennington, Meninger i ich następcy podkreślają, że jej głównym celem jest właśnie pogłębienie relacji z Bogiem i rozwój duchowy człowieka. Pomimo to wydaje się, że porównanie *Centering Prayer* z innymi metodami medytacyjnymi⁴², (nie zapominając przy tym o tym, co ją odróżnia), może pozwolić na lepsze zrozumienie mechanizmu, w jaki modlitwa kontemplacyjna może wpływać na fizjologię i dobrostan psycho-duchowy człowieka.

Jak wspomniano, jednym z pionierów badań nad medytacją transcendentalną, a potem także innymi praktykami medytacyjnymi był Herbert Benson, kardiolog z Bostonu i profesor Uniwersytetu Harvarda w Cambridge, Massachusetts. Opisał on zmiany fizjologiczne zachodzące podczas medytacji, które nazwał reakcją relaksacyjną (*relaxation response*, RR). Zauważył on również, że zwolnieniu metabolizmu podczas medytacji towarzyszy poczucie

Transcendence on a Centering Meditation: A Growth Curve Analysis of Resilience”, *Religions* 12/8 (2021) 1-15, s. 2, (tłumaczenie własne). Ta złożona struktura *Centering Prayer* często nie jest dostatecznie doceniana.

⁴¹ Zob. M. MILIK, „Antropologia Thomasa Keatinga”, *Polonia Sacra* 25/1 (2021) s. 105-106.

⁴² Bardzo wiele badań naukowych zajmowało się formami medytacji zaliczanymi przez Golemana i Davidsona do szerokiej drogi (między innymi mindfulness albo TM), szukając korzyści zdrowotnych i psychicznych, jakie praktykowanie tych metod mogło przynieść człowiekowi je stosującemu. Trzeba również podkreślić, że niektóre z badań przeprowadzono w oryginalnym kontekście albo na praktykujących modlitwę mnichach i zakonnicach. Przykładem takich badań są badania tybetańskich mnichów buddyjskich, jakie Herbert Benson przeprowadził w Tybecie.

spokoju i wyciszenia⁴³. Jego książki, przedstawiające te zmiany, cieszyły się dużą popularnością i były znane Trapistom⁴⁴.

4.1.1. Relaxation response

Herbert Benson jako młody kardiolog pracował na Uniwersytecie Harvardzkim. Widział tam wiele, często śmiertelnych przypadków ataku serca czy wylewu krwi do mózgu. Przypuszczał, że mogą one być skutkiem choroby nadciśnieniowej, powszechnej u jego pacjentów (mówił o „ukrytej epidemii”⁴⁵). Będąc pod urokiem poglądów B. F. Skinnera⁴⁶ zaczął szukać behawioralnych metod obniżenia ciśnienia krwi. Używając *biofeedback* (czyli techniki biologicznego sprzężenia zwrotnego) uczył małpki sajmiri zachowań, przez które mogły one kontrolować ciśnienie krwi (nagradzał je, kiedy poziom ich ciśnienia krwi podniósł się albo obniżył⁴⁷). O jego badaniach dowiedzieli się ludzie praktykujący medytację transcendentną (TM) w okolicach Bostonu. Byli oni przekonani, że w czasie medytacji ich ciśnienie krwi spada, więc w 1968 roku zgłosili się do Bensona, żeby zamiast na małpkach to na nich przeprowadził swoje badania⁴⁸. Benson niechętnie się zgodził i ze zdumieniem przekonał się, że choć ciśnienie krwi uczestników badań w czasie doświadczeń się nie zmieniało⁴⁹, to medytacja powodowała u praktykujących TM „efektywne zmiany – spadek tętna (*heart rate*), szybkości metabolizmu i częstotliwości oddechu”⁵⁰. Takie zmiany somatyczne występowały u podmiotów jego badań także w jego kolejnych eksperymentach nad medytacją⁵¹.

⁴³ Zob. H. BENSON, *The Relaxation Response* 1976, s. 88; BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. 65; por. M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Christian Prayer Form* (New York, London, Toronto, Sydney, Auckland 2001), s.72.

⁴⁴ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centered Living* (Liguori MO 1999), s. 38.

⁴⁵ Zob. H. BENSON, *The Relaxation Response* 1976, s. 18-23.

⁴⁶ B. F. Skinner, twórca behawioryzmu, pracował na Uniwersytecie Harvardzkim w latach 1947-1974, a jego idee zdążyły już głęboko przeniknąć mentalność środowiska Harvardu. Wywarły one także swój wpływ na Bensona, który, przynajmniej początkowo, techniki medytacyjne traktował wyłącznie jako interwencję behawioralną.

⁴⁷ Zob. H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. xv; H. BENSON ET AL., “Behavioral induction of arterial hypertension and its reversal”, *Am. J. Physiol.* 217/1 (1969) 30-34.

⁴⁸ Zob. H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. xv-xvi, 61; H. BENSON, *The Relaxation Response* 1976, s. 83.

⁴⁹ Ciśnienie tętnicze tych ludzi było niskie już na początku badania; późniejsze badania Bensona udowodniły, że ich „normalnie” niskie ciśnienie tętnicze było jednak wynikiem regularnie stosowanych praktyk medytacyjnych; zob. BENSON, *The Relaxation Response* 2001 s. xvi.

⁵⁰ H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. xvi, (tłumaczenie własne).

⁵¹ Zob. Tabela 2: Różne Techniki Wywołujące Fizjologiczne Zmiany Reakcji Relaksującej w: H. BENSON, *The Relaxation Response* 1976, s. 98-99. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. 74-75, (tłumaczenie tytułu tabeli 2 własne).

Benson znał teorię stresu Selye'a (*stress response*), jak również opisaną przez Waltera Cannona reakcję walki-lub-ucieczki (*fight or flight response*)⁵², regulowaną poprzez aktywację części układu autonomicznego, zwaną układem współczulnym. Układ autonomiczny unerwia mięśnie gładkie narządów wewnętrznych, mięśnie serca i gruczoły, i wraz z układem hormonalnym samoistnie, bez naszej świadomej kontroli, reguluje ich pracę. Składa się z dwóch części, układu współczulnego i układu przywspółczulnego, które zwykle mają przeciwne efekty⁵³: aktywacja układu współczulnego prowadzi do pobudzenia organizmu (zwykle w chwilach zagrożenia), podczas gdy aktywacja układu przywspółczulnego uspokaja organizm, jednocześnie pobudzając trawienie i regenerację⁵⁴. U zwierząt pobudzenie układu współczulnego wraz wydzielaniem hormonów stresu (adrenaliny, noradrenaliny i kortyzolu) pojawia się w sytuacji zagrożenia albo polowania. Natomiast u człowieka pojawia się ona nie tylko podczas zagrożenia, ale w każdej sytuacji, która albo jest postrzegana jako zagrożenie, albo jest sytuacją stresową, nawet jeśli dotyczy radosnych okoliczności, jak na przykład własny ślub. A ponieważ takich sytuacji stresowych w życiu współczesnego człowieka jest bardzo dużo, większość ludzi żyje w ciągłym (chronicznym) stresie, który niszczy zdrowie, a nawet doprowadza do śmierci na zawał serca albo wylew krwi do mózgu⁵⁵.

Benson, kardiolog, rozumiał wpływ autonomicznego układu nerwowego na serce⁵⁶. Pod wpływem swoich doświadczeń z medytacją, zaczął się zastanawiać, czy zmiany, jakie obserwował podczas jej praktyki, mogą być wynikiem procesu odwrotnego niż ten opisany przez Selye'a i Cannona. Interesowało go, czy człowiek może posiadać naturalny mechanizm,

⁵² Reakcją walki-lub-ucieczki nazwał Cannon „fizjologiczną zdolność reagowania na stres, jaka rozwinęła się w procesie ewolucji (*involved*) jako mechanizm przetrwania (*a survival mechanism*). W stresowych sytuacjach nasze ciała uwalniają hormony – adrenalinę i noradrenalinę, [...] które zwiększają tętno, szybkość oddychania, ciśnienie krwi, tempo metabolizmu i przepływ krwi do mięśni, przygotowując nasze ciała czy to do walki z przeciwnikiem czy do ucieczki”; zob. H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. xvii, (tłumaczenie własne).

⁵³ Zob. L. HEIMER, *The Human Brain and Spinal Cord. Functional Neuroanatomy and Dissection Guide* (New York 1983), 309-310. Heimer porównuje pracę obu gałęzi układu autonomicznego w taki sposób: „Układ współczulny reaguje na potrzeby wymagające mobilizacji wszystkich zasobów, np. w stresowych sytuacjach. Przygotowuje ciało na nagłe sytuacje (*emergency*): źrenice się rozszerzają, a puls, ciśnienie krwi i pojemność minutowa serca wzrastają, przepływ krwi zaś kierowany jest do mięśni szkieletowych, mięśnia sercowego i mózgu. Zwiększa się wydzielanie adrenaliny i noradrenaliny do krwi. Równocześnie aktywność perystaltyczna przewodu pokarmowego jest tłumiona przez hamujące działanie nerwów adrenergicznych. Natomiast układ przywspółczulny obniża tempo bicia serca [tętno], ale stymuluje pracę przewodu pokarmowego i jego aktywność perystaltyczną i wydzielniczą”, s. 310, (tłumaczenie własne).

⁵⁴ Zob. L.K. MCCORRY, „Physiology of the Autonomic Nervous System”, *American Journal of Pharmaceutical Education* 71/4 (Article 78) (2007), 1-11, s. 2.

⁵⁵ Zob. H. BENSON, *The Relaxation Response* 1976, s. 24-26; BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. 9-11.

⁵⁶ Zob. H. BENSON, *The Mind/Body Effect. How Behavioral Medicine Can Show You the Way to Better Health* (New York 1980) s. 7-10, 24-30.

w którym następuje wyciszenie układu współczulnego, przy jednoczesnym, ale silniejszym niż normalne, pobudzeniu układu przywspółczulnego. Jego konsekwentne badania, z czasem obejmujące różne formy medytacji, potwierdziły tę intuicję: jak stwierdził, człowiek posiada „wrodzoną fizjologiczną reakcję”⁵⁷, „możliwy do wywołania fizjologiczny stan wyciszenia”⁵⁸, mający uzdrawiający i regenerujący efekt na ciało człowieka. Nazwał ów stan „reakcją relaksacyjną (*the Relaxation Response*), RR, [...] i opisał jako] wrodzony mechanizm ochronny przed nadmiernym stresem («*overstress*»), mechanizm, który pozwala nam wyłączyć negatywne dla organizmu skutki [stresu] (*harmful bodily effects*), [i który] przeciwdziała skutkom reakcji walki-lub-ucieczki”⁵⁹. Widząc jak zmiana pracy umysłu (medytacja) wywołuje zmiany w ciele, zaczął szukać niezawodnej, uniwersalnej metody wywoływania (*elicitate*) RR jako remedium na stres i zmniejszenie ciśnienia krwi.

W swoich poszukiwaniach Benson, w tym czasie zdeklarowany agnostyk⁶⁰, przeprowadził analizę tekstów mistycznych i religijnych dotyczących rozmaitych form modlitwy medytacyjnej występujących w różnych religiach świata⁶¹. Wyszukiwał podobieństw między różnymi formami medytacji i modlitwy kontemplacyjnej, aby wyizolować z nich technikę, areligijną metodę⁶² – remedium na stres i zmniejszenie ciśnienia

⁵⁷ Zob. H. BENSON, *The Relaxation Response* 1976, s. 25; BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. 10, (tłumaczenie własne).

⁵⁸ H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. xvii, (tłumaczenie własne).

⁵⁹ Nazwa reakcja relaksacyjna (*relaxation response*) w założeniu miała sugerować (negatywną) relację do relacji stresowej (*stress response*), bowiem zmiany, jakie Benson obserwował zachodziły w odwrotnym kierunku, niż te występujące podczas *reakcji stresowej*, opisanej przez H. Selye, w książce H. SEYLE, *The Stress of Life* (New York 1978); (w stresie te wartości rosną, a u jego badanych spadały). Cytaty z: H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. 10, (tłumaczenie własne).

⁶⁰ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centered Living* (Liguori 1999), s. 38.

⁶¹ H. BENSON, *The Relaxation Response* 1976, s. 104-140; H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, 80-110. Podsumowując swoje rozważania Benson stwierdza: „Wydaje się, że istnieją pewne wspólne elementy w prawie wszystkich kulturach, które umożliwiają jednostkom tymczasowo zmienić ich codzienny sposób myślenia. Wierzymy, że temu procesowi umysłowemu towarzyszą opisane wcześniej zmiany fizjologiczne reakcji relaksacyjnej. Nasze zwykłe myślenie dotyczy zdarzeń spoza nas. Poprzez nasze emocjonalne przywiązania, nasze uczucia społeczne, nasze ideologiczne przekonania, nasze kontakty zmysłowe, stale kierujemy nasze myślenie w stronę czynników zewnętrznych. Wszelkie próby przekierowania świadomości wymagają innego procesu umysłowego. Wierzymy, że w wielu kulturach i religiach ludzie opisywali ten typ myślenia, który wywołuje reakcję relaksacyjną. Do niedawna większość obserwatorów skupiała się jedynie na filozoficznych i subiektywnych aspektach reakcji relaksacyjnej. Towarzyszące im zmiany fizjologiczne prawdopodobnie ich nie interesowały. Nawet jeśli ich interesowały, nie mogły one być mierzone dopóki nowoczesna technologia nie stała się dostępna”, w: H. BENSON, *The Relaxation Response* 1976, s. 139-140; H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. 109-110, (tłumaczenie własne).

⁶² Benson nie był pierwszym, który tak wybiórczo podchodził do metod medytacji i modlitwy. Jak sam pisze w swojej książce *The Relaxation Response* (1976), twórca medytacji transcendentalnej (TM), Maharishi Mahesh Yogi, którego uczniowie jako piersi byli przez niego badani, również „wylimitował z jogi pewne elementy, które uważał za nieistotne. [...] tworząc] zaskakująco prostą technikę” (str. 84-85). Uczeń przyjmował od nauczyciela mantrę: dźwięk albo słowo, które musiał zachować w tajemnicy i które miał codziennie powtarzać w myślach na okrągło przez określony czas siedząc w wygodnej pozycji. Celem powtarzania mantry było „zapobieganie rozpraszającym myślom” (str. 85), jakie mogły się pojawić w czasie medytacji, a osiągnięte tak skupienie uwagi miało przynieść korzyści zdrowotne. Benson, zdawał sobie jednak sprawę (podobnie jak

krwi. Na podstawie tej lektury opracował swoją metodę, którą można krótko opisać jako powtarzanie w myślach, na każdym wydechu, przez 10-20 minut słowa „raz (*one*)”, jednocześnie ignorując pojawiające się myśli⁶³. Zalecał ją swoim pacjentom, szczególnie tym z chorobą nadciśnieniową, by w ten sposób wywoływali reakcję relaksacyjną.

Jego metoda przypomina techniczną stronę metody proponowanej przez Trapistów. W *Centering Prayer* wybiera się słowo, (krótkie, jedno-dwusylabowe jak Bensonowe *one*), a następnie, przez dwadzieścia minut się je powtarza, ale nie na każdym wydechu, a tylko wtedy, kiedy przychodzą rozproszenia, tzn., kiedy zauważymy, że się o czymś myślimy⁶⁴. To słowo nie może być przypadkowe, ale ma być święte (Keating), miłosne (Pennington i Meninger), ma wyrażać intencję szukania Boga i być symbolem tej intencji, i ma kierować serce i umysł ku Bogu. Pomiędzy metodą Bensona a *Centering Prayer* widać więc różnicę w celu i motywacji, dla których praktyka ma być stosowana. Dla Bensona ważne jest obniżenie ciśnienia krwi i poprawa zdrowia fizycznego, *Centering Prayer* zaś ma zbliżyć do Boga i otworzyć na uzdrowienie ducha. Dlatego *Centering Prayer* można zakwalifikować do poziomu pierwszego wąskiej drogi (*the deep path*) Golemana i Davidsona, podczas gdy podejście Bensona plasuje się na poziomie szerokiej drogi (*the wide path*). Gdy *Centering Prayer* musi być zakorzeniona w życiu wiarą i w osobistej, pełnej miłości relacji do Boga, to metody Bensona każdy może się nauczyć, a następnie ją stosować samodzielnie dla polepszenia własnego zdrowia. Dlatego też, w przeciwieństwie do *Centering Prayer*, nie można jej nazwać modlitwą. Pomimo to, stała się ona częścią terapii w praktyce klinicznej Kardiologa. Faktem jest, że jej efektywność jak i praca Bensona w jej propagowaniu, przyczyniły się do rozwoju nowej, profilaktycznej, uczącej dbania o własne zdrowie dziedziny medycyny, nazywanej samo-opieką (*self-care*) albo medycyną umysłu i ciała (*mind-body medicine*). Te wysiłki zapoczątkowały rozkwit rozmaitych programów antystresowych, opartych na różnych formach medytacji i ich adaptacjach⁶⁵.

wcześniej zauważyli to duchowi mistrzowie, których studiował), że rozprasające myśli będą napływać i zrozumiał, że nie ma sposobu, żeby je zatrzymać. Dlatego zaleca, by pogodzić się z rozproszeniami i zaakceptować, że tak pracuje ludzki umysł. To właśnie akceptację, że myśli będą przeszkadzać, nazwał istotnym elementem swojej techniki (zob. str. 160). Dopiero ta pełna pogodzenia się z rzeczywistością świadomość według niego miała pozwalać na bierne (bez emocji czy myślnych komentarzy) powtarzanie słowa.
⁶³ Zob. dokładny opis metody w: H. Benson, *The Relaxation Response* 1976, s. 159-163; *The Relaxation Response* 2001, s. 126-130.

⁶⁴ Zob. T. KEATING, *Open Mind, Open Heart* 2003, s. 139; M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 52; W. MENINGER, *The Loving Search for God* (New York, London 2011), s. 11.

⁶⁵ Sam Benson jest współautorem serii takich programów, które początkowo oferowane przez założony przez niego w 1988 roku instytut, *Mind/Body Medical Institute*, od 2006 roku są oferowane przez *Benson-Henry Institute at Massachusetts General Hospital*, zob. sekcję „Services” na stronie internetowej Instytutu: *Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital*, zob. <https://bensonhenryinstitute.org/services-treatments-services/> (dostęp: 25.03.2024, 17:25)

Wyekstrahowanie swojej metody wywoływania reakcji relaksacyjnej (RR) nie tylko pozwoliło Kardiologowi stosować ją w swojej terapii, ale umożliwiło mu przeprowadzanie badań naukowych. Miał teraz łatwą do opisaną technikę, której mógł nauczyć każdego, kto zgodził się wziąć udział w jego badaniach i którą mógł w jednakowy sposób stosować we wszystkich swoich eksperymentach. Mogła ona być także w takiej samej formie użyta przez innych naukowców, testujących wiarygodność jego wyników, pozwalając im powtórzyć jego badania i zweryfikować ich rezultaty.

4.1.2. Badania naukowe nad reakcją relaksacyjną

Herbert Benson przez długie lata prowadził badania nad zmianami zachodzącymi podczas medytacji, rozszerzając swoje obserwacje na coraz to nowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka podczas jej stosowania. Szybki rozwój technologii i postęp naukowy pozwalały mu na wprowadzanie coraz nowszych metod badawczych, co umożliwiało mu coraz lepsze obserwowanie zachodzących zmian, oraz na poznawanie mechanizmów, jakie je wywoływały.

Jak już wspomniano, początkowo jego zainteresowania dotyczyły wpływu medytacji na układ krwionośny, czyli zmian ciśnienia krwi, szybkości oddechu, tempa przepływu krwi do mięśni i szybkości metabolizmu. W wyniku swoich badań wykazał on, że podczas medytacji osoba osiąga stan spokoju, który na poziomie fizjologicznym charakteryzuje się wolniejszym metabolizmem człowieka (*hypometabolism*), zwolnionym rytmem bicia serca i oddychania, mniejszą ilością wdychanego i wydychanego powietrza i mniejszym zużyciem tlenu (*oxygen consumption*), a także spadkiem poziomu mleczanu we krwi⁶⁶. Mleczany wydzielane są do krwi przez mięśnie szkieletowe, a wzrost ich poziomu we krwi często koreluje ze stanami lękowymi, więc ich spadek wskazuje na uspokojenie organizmu. Ponieważ podobne procesy zachodzą w czasie snu i hibernacji, Benson musiał wykluczyć, że medytacja wprowadza w jeden z tych stanów. Dowiódł tego wykazując, że temperatura ciała nie spada jak to jest podczas hibernacji, a spadek zużycia tlenu nie jest stopniowy jak w czasie snu, ale spada gwałtownie już po paru minutach od rozpoczęcia medytacji i to nawet o 12% (w czasie snu zmniejsza się maksymalnie o 8%); dodatkowo podczas medytacji nie

⁶⁶ Zob. H. BENSON, *The Relaxation Response* 1976, s. 87-96. H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. 65-79.

występuje charakterystyczna dla snu faza REM⁶⁷. Wykazał również, na wykresie elektroencefalogramu mózgu, że podczas medytacji następował wzrost intensywności i częstotliwości fal alfa (o częstotliwości między 8 a 12 Hz). Te fale są charakterystyczne dla aktywnego, ale zrelaksowanego mózgu. Mózg produkuje je, kiedy człowiek staje się senny, ma zamknięte oczy i jest zrelaksowany, ale jeszcze nie śpi. Występują one także kiedy zaczynamy zasypiać albo kiedy zaczynamy się budzić. Liczne badania potwierdziły, że pojawiają się one podczas różnych aktywności redukujących stres i wywołujących reakcję relaksacyjną, jak praktyka medytacji, mindfulness czy modlitwa.

Kiedy w drugiej połowie lat 80tych XX wieku odkryto, że ważną rolę w organizmie człowieka odgrywa tlenek azotu⁶⁸, zespół Bensona przeprowadził badania nad zmianami ilości wydychanego tlenu azotu u osób praktykujących wywoływanie RR. Ten gaz reguluje napięcie ścian naczyń krwionośnych przez co oddziałuje na ciśnienie tętnicze krwi, więc dla Bensona był on naturalnie interesującym. Mierzono, czy poziom tlenu azotu w wydychanym powietrzu (FeNO) będzie się zmieniał w miarę pogłębiania reakcji relaksacyjnej⁶⁹. W wyniku swoich prac udało się im pokazać, że rzeczywiście u osób po 8 tygodniowym treningu wywoływania RR zaobserwowano odwrotną zależność między ilością wdychanego tlenu, a ilością tlenu azotu w wydychanym powietrzu (im mniejsza była objętość wdychanego tlenu, co świadczyło o głębszym RR, tym wyższa była koncentracja NO w wydychanym powietrzu). Takiej zależności nie zaobserwowano u tych samych osób przed treningiem wywoływania RR. Te wyniki pozwoliły im na wyciągnięcie wniosku, że tlenek azotu może pośredniczyć w wywoływaniu reakcji relaksacyjnej⁷⁰.

Jak wspomniano, Benson znał reakcję stresową i wiedział o roli hormonów w jej wywoływaniu. Dlatego także one stały się obiektem jego badań. Mierzył zmiany poziomu hormonów stresu we krwi, konkretnie kortyzolu, hormonu adrenokortykotropowego

⁶⁷ Zob. H. BENSON, *The Relaxation Response* 1976, s. 87-96. H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. 65-79.

⁶⁸ Rola tej cząsteczki jest bardzo ważną w fizjologii. Prowadzono nad nią wiele badań. W roku 1998 przyznano Nagrodę Nobla w Fizjologii za odkrycie jej roli jako cząsteczki sygnałowej (*signaling molecule*) w układzie krwionośnym. Zob. J.R. LANCASTER, „Historical origins of the discovery of mammalian nitric oxide (nitrogen monoxide) production/physiology/pathophysiology”, *Biochemical Pharmacology* 176 (2020) 113793.

⁶⁹ Jak wyjaśniają autorzy, podczas wywoływania RR stopniowo spada zużycie tlenu. Mierząc więc ilość wdychanego tlenu w czasie praktyki RR otrzymuje się krzywą, z której można odczytać, w którym momencie to zużycie było najniższe. Ten punkt określa osiągnięcie najgłębszego RR. Porównując tę krzywą z wartościami wydychanego w danych chwilach NO można było sprawdzić, czy te wartości były ze sobą skorelowane. Zob. J.A. DUSEK ET AL., „Association between oxygen consumption and nitric oxide production during the relaxation response”, *Med Sci Monit* 12/1 (2006) CR1-CR10.

⁷⁰ Zob. J.A. DUSEK ET AL., „Association between oxygen consumption and nitric oxide production during the relaxation response”, *Med Sci Monit* 12/1 (2006) CR1-CR10.

(ACTH), adrenaliny i noradrenaliny⁷¹. Wychodząc z założenia, że wywoływanie RR hamuje pracę układu współczulnego, odpowiedzialnego za reakcję ucieczki lub obrony (*fight or flight response*), chciał sprawdzić, czy wydzielanie tych hormonów do krwi także zostanie zahamowane. Wyniki jego badań okazały się interesujące, ponieważ badacze zaobserwowali dużą różnicę pomiędzy grupami: grupą nowicjuszy, osób, które nigdy wcześniej nie medytowały a które, w ramach badań przeszły 8-tygodniowy kurs (*novices*) a grupą medytujących, osób, które miały za sobą lata praktyki medytacyjnej (*long-term practitioners*). Okazało się, że podczas gdy u nowicjuszy nie zauważono spadku poziomu hormonów stresu ani przed ani po ośmiu tygodniach codziennego praktykowania RR, to taki spadek występował u osób, które przez wiele lat uprawiały praktykę medytacji. Co więcej, mniejsza ilość kortyzolu we krwi korelowała u nich z mniejszym psychologicznym poczuciem stresu, a mniejsza ilość ACTH wiązała się z mniejszym niepokojem (*anxiety*). Interpretując swoje wyniki autorzy wysunęli hipotezę, że choć psychologiczne wartości (mierzone testami) poprawiają się szybko już u osób zaczynających praktykę, to „tylko po latach praktyki RR spadkowi stresu psychologicznego towarzyszą zmiany biologiczne”⁷², czyli zmniejszanie się ilości hormonów stresu we krwi w trakcie wywoływania reakcji relaksacyjnej (medytacji). To jednak, że te fizjologiczne zmiany na skutek praktyk umysłowych w ogóle występowały, przekonało Bensaona, że związek ciała i umysłu jest realny. Dlatego postulował potrzebę stworzenia działy medycyny, która traktowałaby ciało i umysł jako jeden system, jedną psychosomatyczną całość. Nazwał ją medycyną umysłu i ciała (*mind-body medicine*)⁷³.

Intensywny rozwój genetyki umożliwił Bensonowi i jego zespołowi wykorzystanie tych osiągnięć, szczególnie zakończonego w 2003 roku *Projektu poznania ludzkiego genomu (Human Genome Project)*⁷⁴ i odkryć związanych z badaniem aktywności genów (*gene expression*). Chociaż każdy człowiek posiada własny, niepowtarzalny i stały układ genów, okazało się, że nie tylko nie wszystkie geny kodują białka i cząsteczki kwasu rybonukleinowego (RNA), ale nawet te, które je kodują, nie są aktywne cały czas. Aby

⁷¹ Zob. B.H. CHANG – J.A. DUSEK – H. BENSON, „Psychobiological Changes from Relaxation Response Elicitation: Long-Term Practitioners vs. Novices”, *Psychosomatics* 52/6 (2011) 550-559.

⁷² B.H. CHANG – J.A. DUSEK – H. BENSON, „Psychobiological Changes from RR Elicitation”, *Psychosomatics*, s. 550, (tłumaczenie własne).

⁷³ Zob. J.A. DUSEK, H. BENSON, „Mind-Body Medicine: A Model of the Comparative Clinical Impact of the Acute Stress and Relaxation Responses”, *Minnesota Medicine* 92/5 (2009) 47-50.

⁷⁴ Zob. National Human Genome Research Institute, *Human Genome Project*, <https://www.genome.gov/about-genomics/educational-resources/fact-sheets/human-genome-project#:~:text=The%20Human%20Genome%20Project%20was,90%25%20of%20the%20human%20genome>, (01.11.2022, 13:23).

produkt danego genu (białko albo fragment RNA) był produkowany, ten gen musi być aktywowany przez zewnętrzny albo wewnątrzkomórkowy sygnał. Oznacza to, że informacja zawarta w danym genie jest używana tylko wtedy, gdy jest zapotrzebowanie na jego funkcjonalny produkt (białko czy fragment RNA). Kiedy takie zapotrzebowanie zostanie zasygnalizowane komórce, wykorzystuje ona informacje zapisane w genach, żeby wytworzyć mRNA kodujący konkretne białko. Może to być białko potrzebne czy to do budowy komórki czy do jej funkcjonowania albo enzym potrzebny do kontroli szybkości procesów metabolicznych. Genetyka wykorzystanie informacji zapisanej w danym genie określa terminem ekspresja genu (*gene expression*). Ekspresja genu „wyraża się” obecnością jego produktów w komórce⁷⁵, co po prostu znaczy, że jeśli gen jest aktywny, to produkt zapisany w tym genie jest wytwarzany.

Zespół Bensona postanowił porównać profile ekspresji genów (*gene expression profiles* – GEP) we krwi osób, które od lat praktykowały metody wywołujące reakcję relaksacyjną (RR) – medytujący (*meditators*) (M), z osobami, które nigdy takich praktyk nie uprawiały – nowicjusze (*novices*) (N1), a także z tymi samymi nowicjuszami, ale po 8-tygodniowym treningu wywoływania RR (N2)⁷⁶. Chcieli w ten sposób zobaczyć, czy praktyki medytacyjne mogą wpływać na ekspresję genów. Okazało się, że profile ekspresji genów znacznie się różniły pomiędzy grupami⁷⁷. Autorzy przedstawiając rezultaty swoich analiz piszą, że wykazały one „wyraźne różnice w [profilach ekspresji genów/*gene expression profiling*] GEP między osobami, które przez wiele lat praktykowały RR (grupa M) a osobami bez takiego doświadczenia (grupa N1). Ponadto znaleziono istotne zmiany w GEP u tych samych

⁷⁵ Proces ekspresji genu pierwszy raz opisał w 1958 roku Francis Crick⁷⁵. Składa się on z kilku etapów, z których pierwszym jest „przepisanie” (transkrypcja) informacji z nici kwasu deoksyrybonukleinowego (DNA) znajdującej się w jądrze komórki na nić RNA w tak zwanym procesie transkrypcji (*transcription*). RNA opuszcza jądro i przenosi zapisaną informację do cytoplazmy. Jeśli niesie informację o budowie białka, to zostanie ona tam „przetłumaczona” (w procesie translacji) w taki sposób, że powstanie łańcuch aminokwasów, czyli białko, o składzie pierwotnie zapisanym w DNA. Cały proces ekspresji genu (aktywność genu) jest ściśle regulowany, przy czym rozróżnia się geny up-regulowane (*up-regulated gene*), kiedy wzrasta ilość produktu danego genu w komórce (komórka wytwarza go więcej), oraz geny down-regulowane (*down-regulated gene*), kiedy ilość tego składnika w komórce maleje. Genetycy opracowali metodę, dzięki której są w stanie zidentyfikować „wszystkie geny w komórce czy tkance, które wytwarzają matrycowy (przebieżnikowy) RNA [mRNA]”⁷⁵, czyli RNA przenoszący informacje o budowie jakiegoś konkretnego białka. Tę metodę nazywa się *Profilowaniem ekspresji genów* (*Gene expression profiling*). Pozwala ona na mierzenie aktywności (ekspresji) tysięcy genów jednocześnie, pokazując, co dzieje się w komórce w danym momencie. Używa się jej w badaniach, kiedy chce się zobaczyć, jak zmienia się ilość mRNA na skutek interwencji badacza (porównuje się na przykład profil ekspresji genów osoby przed eksperymentem z profilem tej osoby po jego zakończeniu).

⁷⁶ Zob. J.A. DUSEK ET AL., „Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response”, *PLoS ONE* 3/7 (2008) 1-8, e2576.

⁷⁷ Zaobserwowali oni istotne różnice ekspresji 2209 genów między medytującymi (M) a nowicjuszami (N1), w tym 1275 genów up-regulowanych (większa ilość produktu genu) i 934 down-regulowanych (mniejsza ilość produktu genu). Co więcej, ekspresja 1561 genów zmieniła się u nowicjuszów po ośmiu tygodniach praktykowania RR (N2 vis N1) o 874 up-regulowanych i 687 down-regulowanych.

osób przed (N1) i po 8 tygodniach szkolenia się w RR (N2)”⁷⁸. To znaczy, że regularna praktyka medytacji nawet przez 8 tygodni zmieniała aktywność różnych genów, jak również zmieniała ilość wytwarzanych produktów tych genów (w tym różnych białek). Co więcej, te zmiany można było połączyć z molekularnym i biochemicznym funkcjonowaniem komórki i jej reagowaniem na stres oksydacyjny i to w taki sposób, że częściowo ograniczały negatywne skutki stresu⁷⁹. Badacze mogli stwierdzić, że praktykowanie wywoływania RR „skutkuje specyficznymi, długotrwałymi zmianami w ekspresji genów, które wykazują odwrotny kierunek do zmian transkrypcyjnych wywoływanych przez długotrwały stres”⁸⁰, oraz że te zmiany utrzymują się po zakończeniu ćwiczenia medytacyjnego.

Znaczenie tych rezultatów jest naprawdę znaczące. Pokazują, że człowiek, stosując pewne metody, może wpływać na pracę swojego organizmu na każdym poziomie, nawet genetycznym. Ich badania dowiodły, że wywoływanie reakcji relaksacyjnej zmienia aktywność genów związanych z procesami fizjologicznymi, hamując przy tym aktywność genów, których produkty są generowane w organizmie w sytuacjach zagrożenia i stresu. Co więcej, regularna praktyka wywoływania RR te zmiany utrwala. Jak podsumował to sam Benson, ich badania pokazały, że „nie można już oddzielić umysłu od ciała. Umysł mógł wyciszyć ciało na poziomie genetycznym”⁸¹.

W dzisiejszych czasach, kiedy większość ludzi boryka się z chronicznym stresem, wywoływanie RR chroni organizm, zmniejszając negatywny wpływ stresu na organizm człowieka. Jeżeli skutkiem ubocznym praktykowania *Centering Prayer* jest wywoływanie RR, co jest wysoce prawdopodobne, to praktykowanie tej modlitwy nie tylko pomaga w rozwoju duchowym, ale także wywołuje biologicznie korzystne zmiany, także na poziomie ekspresji genów, zwłaszcza jeśli ta praktyka jest regularną częścią życia modlitewnego. Pennington wyjaśnia, że „głęboki wypoczynek jaki otrzymuje ciało, kiedy duch spoczywa w Bogu [...], pozwala ciału uwolnić napięcie zmagazynowane w mięśniach, narządach

⁷⁸ Zob. *Discussion* w: J.A. DUSEK ET AL., „Genomic Counter-Stress”, *PLoS ONE*, s. 3, (tłumaczenie własne).

⁷⁹ Po przeanalizowaniu swoich wyników i porównaniu ich z wcześniej opublikowanymi wynikami innych badaczy zespół Bensaona postawił hipotezę, że regularne wywoływanie RR „jest powiązane z systemowymi zmianami ekspresji genów na molekularnych i biochemicznych ścieżkach zaangażowanych w metabolizm komórkowy, fosforylację oksydacyjną (powstawanie reaktywnych form tlenu) i reakcję na stres oksydacyjny oraz że te zmiany do pewnego stopnia służą łagodzeniu negatywnego wpływu stresu. [...] GEPy praktykujących RR zaprezentowane tutaj ukazują zmienioną ekspresję genów w specyficznych grupach funkcjonalnych, co sugeruje większą zdolność do reagowania na stres oksydacyjny i powiązane z nim uszkodzenia komórkowe”, w: DUSEK ET AL., „Genomic Counter-Stress”, *PLoS ONE*, s. 6, (tłumaczenie własne).

⁸⁰ M. BHASIN ET AL., „Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways”, *PLoS One* 8/5 (2013) 1-13, s. 10, (tłumaczenie własne).

⁸¹ Tracking Mind-Body Connection: Interview with Dr. Herbert Benson, [online] <https://brainworldmagazine.com/tracking-mind-body-connection-interview-dr-herbert-benson/>, (23.11.2023, 20:37) (tłumaczenie własne).

i skórze”⁸². Dla chrześcijanina ważne jest jednak, żeby pamiętać, jak Pennington sam przestrzega, że *Centering Prayer* nie jest metodą wywoływania RR, i że jeśli będzie traktowana jako narzędzie dla osiągnięcia lepszego samopoczucia, to zmieni się jej istota: przestanie ona być modlitwą, ponieważ zamiast szukać Boga będziemy szukać samego siebie⁸³.

Kontynuując swoje badania zespół Bensona wykorzystał też nowe techniki umożliwiające analizowania transkryptomu⁸⁴, czyli analizę wszystkich fragmentów RNA obecnych w komórce w danym momencie. Lata pracy nad *Projektem poznania ludzkiego genomu* zaowocowały stworzeniem baz danych, które zawierają informacje o funkcji opisanych genów oraz o tkankach, w których dany gen jest najczęściej aktywny, a także o zmianach w ilości poszczególnych transkryptów w komórkach różnych tkanek. Ponieważ ekspresja genów jest dynamiczna i może się szybko zmieniać, analiza transkryptomu komórek tej samej tkanki w różnych punktach czasowych jest metodą, dzięki której można obserwować, jakie geny czasowo zmieniają swoją aktywność, na przykład pod wpływem wykonywania konkretnej czynności, jak wywoływanie reakcji relaksacyjnej czy modlitwa. Co więcej, w oparciu o zebraną już wiedzę, między innymi przebadane i opisane systemy interakcji między poszczególnymi genami i ich produktami⁸⁵, można te zmiany połączyć z konkretną ścieżką biologiczną organizmu, czyli z konkretnymi, połączonymi funkcjonalnie procesami fizjologicznymi zachodzącymi w organizmie, takimi jak regulacja ciśnienia krwi, praca układu immunologicznego, transport glukozy czy reakcja stresowa.

Zespół Bensona porównywał zmiany transkryptomu we krwi osób przed podjęciem medytacji, zaraz po zakończeniu 20 minutowej medytacji i 15 minut później⁸⁶. W badaniu uczestniczyły tak osoby, które przez wiele lat praktykowały jakąś formę medytacji –

⁸² M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 39, (tłumaczenie własne).

⁸³ Zob. M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 40.

⁸⁴ Jak wyjaśnia strona internetowa amerykańskiego *National Human Genome Research Institute*, instrukcje zapisane w genach muszą być „prze czytane» i przepisane – innymi słowami, przekopiiowane na nić RNA (kwas rybonukleinowy). Te odczyty [«prze czytania» i «zapisania»] genów są nazywane transkryptami, a transkryptom jest kolekcją wszystkich odczytów [transkryptów] obecnych w komórce”. Każdy transkrypt stanowi produkt aktywnego (upregulowanego) w danej chwili w komórce genu. Jak długo gen jest aktywny, w komórce pojawiają się ciągle jego transkrypty. Metoda analizowania pełnej kolekcji transkryptów (tych kawałków RNA obecnych w komórce), czyli właśnie transkryptomu, pozwala naukowcom ustalić „kiedy i gdzie każdy gen jest włączony albo wyłączony w komórkach i tkankach organizmu [... a nawet] policzyć ilość transkryptów”, dzięki czemu mogą oni określić skalę aktywności genów, którą, jak już wspomniano, nazywa się ekspresją genów (cytaty ze strony internetowej National Human Genome Research Institute, *Transcriptome Fact Sheet*, <https://www.genome.gov/about-genomics/fact-sheets/Transcriptome-Fact-Sheet> (dostęp: 26.11.2022, 20:50)).

⁸⁵ Autorzy używali metody analizy sieci ścieżek metabolicznych i sieci interakcji białek (*Pathways and Interactive network analysis*) oraz analizy biologii systemowej (*Systems Biology analysis*); Zob. BHASIN ET AL., „Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways”, *PLOS One* 8/5 (2013) 1-13, s. 4.

⁸⁶ Zob. M. BHASIN ET AL., „Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes”, *PLOS One*.

medytujący (*meditators*) (M) jak i nowicjusze (*novices*) bez uprzedniego doświadczenia medytacyjnego (N1), którzy w ramach badań przeszli 8 tygodniowy kurs RR, po ukończeniu którego poddano ich ponownie badaniu (N2). Jak piszą autorzy artykułu, chcieli oni „ocenić nagle, zależne od czasu (czyli zmieniające się w czasie) zmiany genomowe w trakcie jednej sesji praktykowania RR”⁸⁷ dla tych trzech grup: M, N1 i N2⁸⁸.

Wyniki badań zespołu Bensona pokazały istotne statystycznie zmiany transkryptomu w krwi w porównaniu z nowicjuszami tak u osób, które praktykowały RR latami jak i u tych, które praktykowały RR przez 8 tygodni, przy czym u tych praktykujących latami zmiany te były większe. Jak piszą autorzy, „w porównaniu do nowicjuszy, tak u krótko jak i u długo praktykujących wystąpiły istotne czasowe (*temporal*) zmiany ekspresji genów, przy czym istotność [statystyczna] była większa u tych ostatnich”⁸⁹, czyli u tych, którzy medytowali przez lata. Można więc powiedzieć, że praktyki medytacyjne modulują nawet krótko-czasową ekspresję niektórych genów. Tłumaczy to, dlaczego ludzie odczuwają zmiany podczas modlitwy czy medytacji – jeśli aktywność genów zmienia się w trakcie medytacji, oznacza to, że zahamowane zostają procesy, jakie miały miejsce przed jej rozpoczęciem. Z tego wynika, że te odczuwane zmiany nie są tylko subiektywnym uczuciem, ale że w czasie medytacji procesy fizjologiczne *de facto* ulegają zmianom.

Aby sprawdzić, które geny zmieniły swój status, czyli żeby zrozumieć, co dokładnie się zmieniało, badacze przeanalizowali swoje wyniki używając ogólnie uznanych technik i porównali je z bazami danych. Odkryli wtedy, że zmiany aktywności genów dotyczyły tych genów, które w wyniku wieloletnich badań „zostały połączone ze ścieżkami odpowiedzialnymi za metabolizm energetyczny, łańcuch transportu elektronów, biologiczne utlenianie oraz wydzielanie insuliny. Są to ścieżki, które odgrywają centralną rolę w przepływie energii w mitochondriach, fosforylacji oksydacyjnej i komórkowemu starzeniu

⁸⁷ M. BHASIN ET AL., „Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes”, *PLOS One*, s. 1, (tłumaczenie własne). Tekst w oryginale: „to assess rapid time-dependent (temporal) genomic changes during one session of RR practice among healthy practitioners with years of RR practice and also in novices before and after 8 weeks of RR training”.

⁸⁸ Takie zmiany odzwierciedlają chwilowe trendy w aktywności komórki, umożliwiając porównanie wartości w jednym punkcie czasowym z wartością w następnym punkcie czasowym. Jeżeli wartość jest wyższa w czasie jakiejś czynności albo po jej zakończeniu w stosunku do wartości sprzed wykonywania tej czynności, to znaczy, że w czasie jej wykonywania pewne geny zostały aktywowane i w efekcie pojawiły się nowe, kodowane przez te geny, fragmenty RNA. Natomiast jeśli wartość jest niższa, wskazuje to na obniżenie aktywności genu i spadek ilości kodowanych przez niego fragmentów RNA.

⁸⁹ Zob. *Abstract* w: M. BHASIN ET AL., „Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways”, *PLOS One* 8/5 (2013) 1-13, s. 1, (tłumaczenie własne).

się”⁹⁰. Takie zmiany wskazują, że nawet w czasie jednej sesji medytacyjnej u człowieka mogą zachodzić procesy zmniejszające stres oksydacyjny, powodujące lepszą regulację wydzielania insuliny, a także bardziej efektywne wytwarzanie energii w mitochondriach i lepsze jej wykorzystanie przez komórkę⁹¹. To oznacza, że nawet jedna praktyka wywoływania RR dostarcza konkretnych korzyści zdrowotnych człowiekowi.

Autorzy wspominają, że u długo-praktykujących metody medytacyjne zaobserwowano także aktywację ścieżek związanych ze stabilnością genetyczną. Chodzi o upregulację genów utrzymujących i konserwujących telomery, jak nazywane są końcówki chromosomów. Jedną z ich funkcji jest zabezpieczanie chromosomów przed uszkodzeniem podczas ich kopiowania w procesie dzielenia się komórki. W wyniku każdego kolejnego podziału komórki telomery się skracają, dlatego ich długość, ale także ich efektywność zależą od tego, przez ile podziałów przeszły już chromosomy (proces starzenia się komórek).

Skracanie długości telomerów powiązано z nieprawidłową gospodarką cukrami (cukrzyca typu II). Wykazano także zależność między długością telomerów a insulinoopornością⁹², przy czym skracanie telomerów obserwowano już w stanie przedcukrzycowym (IGT – *Impaired Glucose Tolerance*). Można więc powiedzieć, że długość telomerów niejako odzwierciedla biologiczny proces starzenia się całego organizmu, nie tylko na poziomie komórkowym. Bhasin et al. sugerują, że długoletnia praktyka metod wywołujących RR może aktywować geny odpowiedzialne za stabilizację chromosomów, reperację DNA i konserwację telomerów, co powoduje, że organizm człowieka wolniej się starzeje fizjologicznie i dłużej funkcjonuje prawidłowo (dłużej jest zdrowszy). Bazując na rezultatach swoich badań autorzy stwierdzają, że „praktyka RR wzmacnia ekspresję genów powiązanych z metabolizmem energetycznym, funkcją mitochondriów, wydzielaniem insuliny i konserwacją (*maintenance*) telomerów, oraz redukuje ekspresję genów powiązanych ze stanami zapalnymi (*inflammatory response*) i ścieżkami związanymi ze stresem. [...] Wywoływanie RR, szczególnie w wieloletniej praktyce, może powodować (*evoke*)

⁹⁰ M. BHASIN ET AL., „Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes”, *PLOS One*, s. 10, (tłumaczenie własne).

⁹¹ Autorzy nazywają te korzystne zmiany w przepływie energii w mitochondriach *mitochondrial resiliency*, czyli elastycznością albo sprężystością mitochondrialną, ponieważ uzdalniają one mitochondria do szybszego i bardziej efektywnego reagowania na potrzeby energetyczne komórki. Tłumaczą oni, że „mitochondria można uważać za «główne regulatory sygnalizujące niebezpieczeństwo» jak również za ważne ośrodki promujące elastyczność (*resiliency*) komórkową, a może nawet elastyczność (*resiliency*) całego organizmu”. Zob. *Discussion* w: M. BHASIN ET AL., „Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes”, *PLOS One*, s. 11, (tłumaczenie własne).

⁹² Zob. A. ADAIKALAKOTESWARI ET AL., „Association of telomere shortening with impaired glucose tolerance and diabetic macroangiopathy”, *Atherosclerosis* 195 (2007) 83-89.

utrzymujące się w czasie korzyści zdrowotne poprzez poprawę produkcji i wykorzystania energii mitochondrialnej, promując w ten sposób mitochondrialną odporność (*resiliency*)⁹³. Warto wspomnieć, że poza Penningtonem, którego życie skrócił wypadek samochodowy, tak Trapiści jak i Benson do końca swojego długiego życia (Keating 95 lat, Meninger 88 lat, Benson 86 lat) byli aktywni i świetnie funkcjonujący psychicznie, udzielając się w swoich środowiskach i dzieląc się swoim doświadczeniem. Być może, obok woli Bożej, miała na to wpływ także ich wieloletnia praktyka medytacyjna.

Podsumowując można stwierdzić, że badania Herberta Bensona i jego zespołu wykazały, że praktykowanie metod medytacyjnym ma wpływ na funkcjonowanie organizmu i to na wielu jego poziomach, na poziomie organów, komórek, hormonów, chromosomów, a nawet genów. Udowodniły one, że praktykowanie metod medytacyjnych nie tylko wspomaga pracę serca i układu krwionośnego, ale wpływa na gospodarkę hormonalną, zmniejsza stres oksydacyjny, zwalnia proces starzenia komórkowego i poprawia przemianę energii. Pokazały również bezpośredni wpływ procesów umysłowych na fizjologię, odsłaniając zależność między ciałem a umysłem, która przez długie lata była negowana. Istnienie tych relacji potwierdziło wiele innych badań, przeprowadzonych w różnych ośrodkach badawczych, a praktyki relaksacyjne stały się elementem terapii i oferowane są, obok leczenia farmakologicznego, przez profesjonalistów służby zdrowia. Stosuje się je także w rozmaitych programach zdrowotnych, przeciw-stresowych i poprawiających samopoczucie, wydajność w pracy i ogólnie dobrostan (*well-being*) człowieka.

4.1.3. Czynniki wiary i badania wpływu praktyk medytacyjnych na duchowość

Jak wspomniano, Benson był przekonany, że wystarczy tylko dwa elementy, by wywołać RR: powtarzanie słowa albo czynności oraz bierne nastawienie w trakcie ich powtarzania. Jak sam pisze w *Przedmowie* do wydania *The Relaxation Response* w 25 rocznicę pierwszego wydania swojej książki, „Po dwudziestu kilku latach pogłębiania mojego rozumienia (*of refining my understanding*) [...] niezwykłych możliwości fizjologicznych [człowieka], odkryliśmy, że dwoma niezbędnymi krokami, by wywołać reakcję relaksacyjną są: 1. Powtarzanie słowa, dźwięku, wyrażenia, modlitwy albo aktywności ruchowej. 2. Bierne ignorowanie codziennych myśli, które nieuchronnie przychodzą na myśl i wracanie

⁹³ Zob. Abstract w: M. BHASIN ET AL., „Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes”, *PLOS One*, s. 1, (tłumaczenie własne).

do swojego powtarzania”⁹⁴. Jeżeli te dwa elementy są obecne w jakiejś praktyce, niekoniecznie nawet *stricte* medytacyjnej (wymienia takie czynności jak robienie na drutach i szydełkowanie⁹⁵), to nastąpią zmiany w organizmie osoby praktykującej określane jako reakcja relaksacyjna (RR).

Te obserwacje Bensona są interesujące dla chrześcijańskiego teologa, ponieważ nie tylko *Centering Prayer*, ale wiele tradycyjnie chrześcijańskich praktyk modlitewnych zawiera w sobie te dwa elementy: powtarzanie słów (modlitw czy fraz) oraz ignorowanie napływających myśli (skupienie na modlitwie). Występują one w Różańcu i Koronce, w Litaniach i wielu nabożeństwach, nawet w modlitwie Brewiarzowej mamy powtarzanie Psalmów. Wielu ludzi przyznaje, że powtarzanie znajomych tekstów i skupienie uwagi na Bożej obecności przynosi spokój, ukojenie i otwarcie się na łaskę Bożą i Jego obecność.

Włoscy naukowcy, Luciano Bernardi i jego współpracownicy, opisali mechanizm, który może wyjaśnić te doznania. Kiedy prowadzili badania porównawcze nad modlitwą różańcową i praktyką jogi, „przypadkowo odkryli, że tak recytowanie modlitwy *Zdrowaś Maryjo* jak i powtarzanie mantry wzmacnia i synchronizuje wrodzone rytmy sercowo-naczyniowe, ponieważ spowalniają one oddychanie niemal dokładnie do sześciu oddechów na minutę, co zasadniczo [odpowiada] czasowi jaki [charakteryzuje] endogenne rytmy krążenia [krwi]”⁹⁶. Można więc powiedzieć, że regularne powtarzanie modlitwy *Ave Maria* podczas wspólnotowego odmawiania różańca, jak powtarzanie mantry, harmonizuje tempo oddechu z rytmem krążenia krwi w organizmie człowieka. Dodatkowo badacze zaobserwowali rytmiczne fluktuacje w przepływie krwi w mózgu, które mogły „bezpośrednio wpływać na oscylacje centralnego układu nerwowego”⁹⁷, w tym na pracę nerwu błędnego, którym biegną neurony układu autonomicznego. Tą drogą mózg wysyłał sygnały, które wyciszały układ współczulny i pobudzały przywspółczulny. Ich obserwacje potwierdzają

⁹⁴ H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. xx-xxi, (tłumaczenie własne).

⁹⁵ Zob. H. BENSON – M. STARK, *Timeless Healing. The Power and Biology of Belief* (New York 1997), s. 134.

⁹⁶ L. BERNARDI ET AL., „Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study”, *BMJ* 323/7327 (2001), 1446-1449, s. 1446, (tłumaczenie własne). Luciano Bernardi ze współpracownikami mierzyli pracę serca (elektrokardiogram EKG), ciśnienie krwi, tempo oddechu oraz szybkość przepływu krwi w środkowej tętnicy mózgu u osób, gdy one albo modliły się głośno po łacinie na różańcu albo powtarzały klasyczną dla jogi mantrę. Wyniki ich badań pokazały, że tak modlenie się na różańcu, jak powtarzanie mantry, mogą być korzystne dla zdrowia, ponieważ w trakcie tych praktyk tempo oddechu synchronizuje się z częstotliwością fal Mayera powstających w wyniku oscylovania ciśnienia tętniczego krwi. Kiedy oddech i fale Mayera mają zbliżony rytm (6 na minutę), wpływają one na układ sercowo-naczyniowy, wzmacniając nie tylko jego pulsowanie, ale także pracę układu autonomicznego i nerwu błędnego. Badacze zauważyli nawet rytmiczne fluktuacje w przepływie krwi w mózgu, wpływające na oscylacje centralnego układu nerwowego. Cały organizm wydawał się pulsować w jednym rytmie jak dobrze zgrana orkiestra.

⁹⁷ L. BERNARDI ET AL., „Effect of rosary prayer and yoga mantras”, *BMJ*, s. 1448, (tłumaczenie własne).

i uwiarygodniają rezultaty badań Bensona nad RR. Badania Bernardi'ego pokazały, że zsynchronizowanie oddechu, pracy serca i przepływu krwi, będące efektem powtarzania tak mantry w jodze jak i *Ave Maria* w modlitwie różańcowej, wpływa na pracę układu krwionośnego, mózgu i układu nerwowego. W efekcie procesy fizjologiczne organizmu zostają zsynchronizowane i funkcjonują w jednym rytmie.

Odkrycia Luciano Bernardi'ego nie tylko wspierają badania Bensona, ale sugerują, że różaniec może otwierać człowieka na dar modlitwy kontemplacyjnej w podobny sposób jak *Centering Prayer*. Keating był przekonany, że różaniec może stać się modlitwą prowadzącą do modlitwy kontemplacyjnej. Píše:

wielu ludzi zrozumiało ogromną moc różańca i dzięki łasce Ducha Świętego, nauczyli się modlić na nim. Stał się dla nich nie tylko bezustanną modlitwą, ale bezustanną kontemplacyjną modlitwą. Kiedy modlą się na różańcu, często [wchodzą w] odpoczywanie w tajemnicy Bożej obecności [...] tak głęboko, że nawet aktywność ich palców przesuwających paciorki [różańca] i ruch ich warg nie zakłócają ich spokoju. Oni nie muszą przestawać robić tego, co robią, ponieważ Bóg jest tak obecny w ich sercach, że każdy ich ruch jest modlitwą⁹⁸.

Wydaje się, że Bernardi odkrył i opisał fizjologiczny mechanizm, w jaki ludzki organizm przygotowuje się na dar modlitwy kontemplacyjnej poprzez modlitwę różańcową. Nasuwa się przypuszczenie, że Bóg stwarzając człowieka wbudował w jego ciało aparat, który umożliwia mu kontakt ze Stwórcą, w tym możliwość otwarcia się na dar modlitwy kontemplacyjnej, na Bożą łaskę, miłość i poczucie Bożej obecności w swoim wnętrzu, a nawet na zjednoczenie się z Nim w swoim sercu.

W tym kontekście warto zauważyć, że miarę jak pogłębiało się zrozumienie reakcji relaksacyjnej Bensona, coraz bardziej doceniał on rolę religii, wiary i duchowości. Początkowo dziwiło go, do czego przyznał się w swoich późniejszych pracach, że praktykowanie metody, jaką wypracował, wywierało wpływ na duchowość jego pacjentów. Pennington, który znał prace Bensona, wskazując na fragment jego książki *Beyond the Relaxation Response*,⁹⁹ wspomina, że Benson z dużym zaskoczeniem zauważył, że u pacjentów, którzy stosowali jego technikę, otwierała się swego rodzaju przestrzeń duchowa. Dla jednych z jego pacjentów wiązało się to ze wzrostem wewnętrznego napięcia (po początkowym jego spadku) i doświadczeniem poczucia pustki i braku sensu życia. Dla innych zaś praktyka okazała się tak pomocna, tak że dziękowali doktorowi, że „pomógł im odnaleźć Boga i pełną znaczenia (*meaningful*) z Nim relację w modlitwie”¹⁰⁰. Benson

⁹⁸ T. KEATING, *Intimacy with God*, (New York 2009), s. 116, (tłumaczenie własne).

⁹⁹ Pennington błędnie podaje tytuł tej książki jako *After the Relaxation Response*.

¹⁰⁰ M.B. PENNINGTON, *Centered Living*, s. 38, (tłumaczenie własne).

interpretował tę zmianę jako wzrost w rozwoju duchowym. Jak wyjaśnia, ci, „którzy zgłaszali wzrost duchowości po wywołaniu reakcji relaksacyjnej opisywali dwa elementy tego doświadczenia: 1) pochodzącej [z zewnątrz] spoza siebie obecności energii (*an energy*), siły (*a force*), mocy (*a power*) – Boga, i 2) tę obecność czuli bardzo blisko siebie”¹⁰¹. I choć nie udało mu się tej energii zmierzyć, to wyznania jego pacjentów przekonały go o jej istnieniu, kierując jego uwagę na duchowość osoby praktykującej techniki relaksacyjne oraz motywując go, by badać, wpływ wiary człowieka na jego fizjologię.

Kardiolog w późniejszych latach często podkreślał w swoich wystąpieniach, że długo nie stosował żadnych metod wywołujących reakcję relaksacyjną, ponieważ chciał uniknąć stronniczości (*bias*) i być obiektywnym wobec wyników swoich badań. Z czasem jednak rezultaty przekonały go, że korzyści są realne i szkoda z nich rezygnować, więc podjął własną praktykę. Do książki *Timeless Healing* z 1996 roku Benson załącza swoje „Ujawnienie wiary” (*A Disclosure of Belief*), w którym przyznaje, że „jest zaskoczony, że jego badania tak rozstrzygająco pokazały, że nasze ciała są nastawione (*wired*) na to, by wierzyć, i że są one odżywiane i leczone modlitwą i innymi praktykami wiary”¹⁰². Oświadcza w nim, że on sam wierzy w Boga, i że to jego „przemyślenia i osobiste doświadczenie przywiodło go do wiary, że Bóg istnieje”¹⁰³. Można się jedynie domyślać, czy to, że on, agnostyk, podjął swoją własną praktykę RR miało wpływ na jego rozwój duchowy i odnalezienie Boga.

Benson często pisze o duchowości, choć, jak wielu innych, nie podaje jej definicji¹⁰⁴. Próbuje za to tę duchowość wytłumaczyć językiem nauk przyrodniczych. Ukuł termin „czynnik wiary” (*faith factor*), który zdefiniował jako „połączenie sił dwóch wewnętrznych wpływów [...] – zapamiętanego dobrego samopoczucia (*remembered wellness*) i wywołania reakcji relaksacyjnej”¹⁰⁵. Czynnik wiary ma być więc zakorzeniony w ciele człowieka (wpisany w jego szeroko rozumianą pamięć¹⁰⁶). Benson przekonuje, że ciało „pamięta”, kiedy było zdrowe i dobrze funkcjonowało, a kiedy „przypomina sobie” ten zapamiętany stan dobrego zdrowia, to ta pamięć w tej właśnie chwili może wpływać na niego w korzystny

¹⁰¹ H. BENSON – M. STARK, *Timeless Healing* (New York 1997) s. 157, (tłumaczenie własne).

¹⁰² H. BENSON – M. STARK, *Timeless Healing*, s. 305, (tłumaczenie własne).

¹⁰³ H. BENSON – M. STARK, *Timeless Healing*, s. 306, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁴ Zob. np. G.E. VAILLANT, *Spiritual Evolution. A Scientific Defense of Faith* (New York 2008); Vaillant widzi duchowość jako grę emocji, do których zalicza wiarę, nadzieję i miłość.

¹⁰⁵ H. BENSON – M. STARK, *Timeless Healing*, s. 155, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁶ Nauki fizjologiczne mówią o „pamięci” systemu immunologicznego, gdzie leukocyty (białe ciała krwi) „uczą się rozpoznawać i zapamiętują” drobnoustroje (wirusy, bakterie czy grzyby), z którymi się zetknęły.

sposób. Podaje on przykład efektu placebo, kiedy wiara, że lekarstwo leczy *de facto* poprawia stan zdrowia¹⁰⁷.

Co ciekawe, także Thomas Keating wspomina o pamięci ciała, stwierdzając, że „nasze własne historie są zapisane w biologicznych komputerach naszych mózgów i układach nerwowych [a] nasze banki pamięci mają zaewidencjonowane wszystko, co wydarzyło się od poczęcia do chwili obecnej, szczególnie wspomnienia z dużym ładunkiem emocjonalnym”¹⁰⁸. W jego przekonaniu jednak, wiele z tych wspomnień, zakopanych w nieświadomości, raczej przeszkadza w rozwoju duchowym, dlatego muszą one zostać uleczone przez Boga. Zwracając się ku psychologii podkreśla, że pozwala ona na „obszerniejsze rozumienie dynamiki [procesów] psychicznych, z którą łaska musi walczyć (*contend with*) w procesie uzdrawiania i przemieniania (*the healing and transforming process*)”¹⁰⁹ człowieka. Dlatego uważa, że psychologia pełni współcześnie rolę „służebnicy teologii”¹¹⁰.

Benson patrzył na wiarę głównie ze strony fizjologii. Jako lekarz chciał pomóc ciału człowieka, by się samo leczyło i odkryć potrzebne do tego mechanizmy. Używał więc nauki, by pokazać zdolności wpisane w naturę. Rozumiejąc jednak, że takie podejście może być kontrowersyjne dla ludzi wierzących, martwił się, czy ludzie religijni nie będą go oskarżać, że „redukuje Boga do neuronów”¹¹¹. Wydaje się jednak, że okrywanie mechanizmów biologicznych może pomóc teologii, ponieważ pomaga poznać prawa natury i zrozumieć, jak funkcjonuje człowiek. Nie może zagrozić Bogu, Stwórcy tej natury i nie może ograniczyć Jego działania, może natomiast pomóc człowiekowi współpracować z Bożą łaską. Wydaje się, że tak myślał dziekan *Divinity School* na Harvardzie, Krister Stendhal, który zapewnił Bensaona, że teologia sobie poradzi z jego odkryciami i żeby kontynuował swoją pracę¹¹².

Benson nie ignorował jednak osiągnięć psychologii. W jednej ze swoich publikacji naukowych, zatytułowanej *Relaxation response and spirituality*, zespół Bensaona przedstawia badania w oparciu o testy psychologiczne, zawierające podskale poświęconą duchowości¹¹³,

¹⁰⁷ Benson nie jest jedynym naukowcem, który łączy duchowość i efekt placebo. Zob. N. Kohls, S. Sauer, M. Offenbacher, J. Giordano, „Spirituality: an overlooked predictor of placebo effects? Review”, *Philosophical Transactions of the Royal Society B* 366/1572 (2011), 1838-1848. Autorzy uważają, że włączenie duchowości pacjenta do terapii może podnieść prawdopodobieństwo wywołania samouzdrawiających procesów, które określono jako efekt placebo (s. 1845).

¹⁰⁸ T. KEATING, *Invitation to Love* (New York 2010) s. 6, (tłumaczenie własne).

¹⁰⁹ T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 2, (tłumaczenie własne).

¹¹⁰ T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 27, (tłumaczenie własne).

¹¹¹ H. BENSON – M. STARK, *Timeless Healing* (New York 1997), s. 190, (tłumaczenie własne).

¹¹² Zob. H. BENSON – M. STARK, *Timeless Healing*, s. 190.

¹¹³ Zob. B.H. CHANG ET AL., „Relaxation response and spirituality: Pathways to improve psychological outcomes in cardiac rehabilitation”, *Journal of Psychosomatic Research* 69/2 (2010) 93-100.

które miały odpowiedzieć na pytanie, czy istnieje zależność między ilością czasu poświęconego praktyce medytacyjnej a poczuciem dobrostanu duchowego i psychologicznego (*spiritual and psychological well-being*).

Przez wiele lat Instytut Bensona prowadził trzynastotygodniowy program terapii dla pacjentów z problemami sercowymi, tzw. *Program rehabilitacji kardiologicznej (Cardiac Rehabilitation Program)*, którego fundamentem była praktyka wywoływania reakcji relaksacyjnej (*elicitation RR*). Pacjenci wypełniali te same testy psychologiczne przed i po okresie terapii, a w czasie jej trwania regularnie zaznaczali czas, jaki codziennie poświęcali swojej praktyce. Stosując metody statystyczne autorzy porównali zmiany w wynikach testów 845 osób, którzy uczestniczyli w programie w latach 1997-2005. W celu zmierzenia zmian w poczuciu dobrostanu duchowego, zespół Bensona przyjął definicję duchowości za Haroldem Koenigiem, Michaeliem McCulloughem i Davidem Larsonem¹¹⁴, jako „osobiste poszukiwania odpowiedzi na pytania o sens życia i relację [człowieka] do sacrum czy transcendencji”¹¹⁵. Zespół Bensona mierzył zmiany w duchowości używając podskali *Wzrost duchowy* będącej częścią testu *Profil II stylu życia promującego dobrostan (subscale of Spiritual Growth of the Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II))*¹¹⁶.

¹¹⁴ Por. H. G. KOENIG – M. E. MCCULLOUGH – D. B. LARSON, *Handbook of Religion and Health* (Oxford, New York 2001), s. 18. Pełna definicja, jaką podają tam autorzy brzmi: „Duchowość to osobiste poszukiwania zrozumienia odpowiedzi na ostateczne (*ultimate*) pytania na temat życia, sensu i relacji do sacrum czy transcendencji, które mogą (ale nie muszą) prowadzić do lub wyłaniać się z rozwoju religijnych rytuałów i tworzenia się wspólnoty” (tłumaczenie własne).

¹¹⁵ B.H. CHANG ET AL., „Relaxation Response and Spirituality”, *J Psychosom Res.*, s. 94, (tłumaczenie własne).

¹¹⁶ B.H. CHANG ET AL., „Relaxation Response and Spirituality”, *J Psychosom Res.*, s. 93, 95, (tłumaczenie własne).

Na podskale *Wzrost duchowy* składa się dziewięć pytań:

1. Czuję, że rozwijam się i zmieniam w sposób pozytywny (*Feel I am growing and changing in positive ways*)
2. Wierzę, że moje życie ma cel (*Believe that my life has purpose*)
3. Patrę w przyszłość (*Look forward to the future*)
4. Czuję się zadowolony i w zgodzie z samym sobą (*Feel content and at peace with myself*)
5. Pracuję nad osiągnięciem długoterminowych celów w moim życiu (*Work toward long-term goals in my life*)
6. Każdy dzień jest dla mnie interesujący i przynosi nowe wyzwania (*Find each day interesting and challenging*)
7. Mam świadomość, co jest dla mnie ważne w życiu (*Am aware of what is important to me in life*)
8. Czuję łączność z siłą, która jest większa ode mnie (*Feel connected with some force greater than myself*)
9. Wychodzę naprzeciw nowym doświadczeniom i wyzwaniom (*Expose myself to new experiences and challenges*).

Test oferuje cztery możliwe odpowiedzi: N – nigdy (*never*), S – czasami (*sometimes*), O – często (*often*), R – rutynowo (*routinely*), którym odpowiednio przypisywana jest numeryczna wartość od 1 do 4. Im wyższy wynik tym lepszy stan duchowy osoby.

Test *Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II)* w języku angielskim jest dostępny na stronie internetowej: Chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85349/HPLP_II-English_Version.pdf?sequence=3&isAllowed=y [04. 2, 2024, 13:23]

Te pytania, według autorów testu, S.N. Walker, K. Sechrist i N. Pender, mierzą wymiar *Wzrostu Duchowego*. Opisując tę podskale, wcześniej nazywaną podskalą samorealizacji (*the Self-Actualization subscale*), twierdzą oni, że skupia się ona „na rozwoju wewnętrznych zasobów, który osiąga się przez przekraczanie, tworzenie

W oparciu o statystyczną analizę zaznaczonych przez uczestników Programu odpowiedzi na pytania testu autorzy wykazali statystycznie istotną poprawę w wynikach po zakończeniu programu. Wyciągnęli stąd wniosek, że ich program, a co za tym idzie codzienna praktyka wywoływania reakcji relaksacyjnej (RR) wpływa pozytywnie na rozwój życia duchowego. Wyszuli również hipotezę (opartą na zastosowaniu do opracowania wyników specjalnych formuł statystycznych¹¹⁷), że regularna praktyka wywoływania RR nie poprawia wyników badań psychologicznych bezpośrednio, ale poprzez wzrost duchowy danej osoby (jak jest on mierzony przez zastosowany przez nich test¹¹⁸). Na tej podstawie stwierdzili, że „duchowy dobrostan może służyć jako ścieżka (*a pathway*), dzięki której wywoływanie RR poprawia psychologiczne wyniki”¹¹⁹, czyli że RR poprawia najpierw stan ducha, a następnie lepszy stan duchowy wpływa na polepszenie pozostałych wyników psychologicznych.

Warto podkreślić, że pacjenci uczestniczący w Programie mogli wybrać słowo, wyrażenie czy modlitwę ze swojej tradycji religijnej, które powtarzali w celu wywołania RR, łącząc w ten sposób praktykę relaksacyjną z praktyką modlitewną. Autorzy zauważają, że „ponieważ techniki wywoływania reakcji relaksacyjnej były dostosowane do osobistego systemu wierzeń, mogło to poprawić ich duchowe samopoczucie (*well-being*)”¹²⁰. Nie można zaprzeczyć, że trzynastotygodniowy okres regularnej modlitwy medytacyjnej mógł pogłębić ich życie duchowe, ponieważ podobne doświadczenie przeżywa wiele osób wierzących podczas rekolekcji, choć oni szukają pogłębienia swojej relacji z Bogiem, a nie terapii wspomagające leczenie kardiologiczne¹²¹. W każdym razie, autorzy badań, w oparciu o wyniki testów, przekonują, regularne wywoływanie reakcji relaksacyjnej i jej zanurzenie w tradycji religijnej pozytywnie wpływa na duchowość, a także, że rozwój duchowy poprawia

więzi/nawiązywanie kontaktu i rozwijanie się (*transcending, connecting, and developing*). Przekraczanie pozwala nam połączyć się z naszym najbardziej zrównoważonym ja; przynosi nam wewnętrzny spokój i otwiera możliwości tworzenia nowych okazji, by stać się kimś więcej przez wykraczanie poza to, kim i czym jesteśmy. Nawiązywanie kontaktu (*connecting*) to uczucie harmonii, pełni (*wholeness*) i łączności ze wszechświatem. Rozwijanie wiąże się z maksymalizacją ludzkiego potencjału w zakresie dobrostanu (*wellness*) poprzez poszukiwanie sensu, znajdowanie poczucia celu i dążenie do osiągnięcia celów w życiu”. Zob. *Defining the Dimensions of Health-Promoting Lifestyle*, sekcja pt. *Spiritual Growth*, strona internetowa: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85349/HPLP_II-Dimensions.pdf?sequence=2&isAllowed=y (Apr. 2, 2024, 14:11) (tłumaczenie własne).

¹¹⁷ Autorzy wyjaśniają, że stosują serię modeli regresji liniowej. Zob. B.-H. CHANG, A. CASEY, J.A. DUSEK, H. BENSON, „Relaxation Response and Spirituality: Pathways to improve psychological outcomes in cardiac rehabilitation”, *Journal of Psychosomatic Research* 69/2 (2010), 93-100, fragment „Statystyczna analiza” w części *Metody*, s. 96.

¹¹⁸ Zob. przypis 116 powyżej opisujący ten testu.

¹¹⁹ B.H. CHANG ET AL., „Relaxation Response and Spirituality”, *J Psychosom Res.*, s. 93, (tłumaczenie własne).

¹²⁰ B.H. CHANG ET AL., „Relaxation Response and Spirituality”, *J Psychosom Res.*, s. 98, (tłumaczenie własne).

¹²¹ Wydaje się, że nie jest błędem porównanie okresu takowej terapii do pewnego rodzaju rekolekcji.

takie psychologiczne cechy jak postrzeganie świata, relacje z innymi, radzenie sobie ze stresem i prowadzenie zdrowego sposobu życia. Trzeba przyznać, że wyniki tych badań jednoznacznie wskazują na pozytywną relację między duchowością a psychiką – w obu tych wymiarach wskaźniki wyraźnie wzrastały po ukończeniu *Programu rehabilitacyjnego*. Co więcej, przekonanie Bensona, że praktyki medytacyjne zakorzenione we własnej tradycji religijnej czy duchowej przynoszą większe korzyści zdrowotne niż podobne do nich, ale świeckie formy medytacji, zostało potwierdzone w badaniach A.B. Wachholtza i K.I. Pargamenta¹²².

Można polemizować, czy test użyty przez zespół Bensona rzeczywiście mierzył rozwój duchowości, jak jest ona rozumiana w chrześcijaństwie. Jednak trzeba przyznać, że autorom artykułu udało się wykazać, że pacjenci, którzy częściej wywoływali reakcję relaksacyjną (więcej czasu poświęcali medytacji czy modlitwie medytacyjnej), częściej też odpowiadali na dziewięć pytań podskali *Wzrost duchowy* przypisując im wyższe wartości, co znaczy, że częściej uważali te stwierdzenia za bardziej prawdziwe dla nich po ukończeniu Programu niż przed jego rozpoczęciem.

Chociaż hipoteza postawiona przez autorów artykułu o roli duchowości na pewno wymaga głębszego przebadania, jest ona interesująca dla teologa duchowości, ponieważ ich wyniki potwierdzają, że ci, którzy się więcej modlą modlitwą medytacyjną, mogą czuć się bliżej Boga (pytanie numer 8 podskali, w teście HPLP-II pytanie numer 48). Zależność między pobożnym, modlitewnym stylem życia a poczuciem bliskości Boga jest podkreślana w wielu pismach mistrzów duchowości chrześcijańskiej, można więc powiedzieć, że wyniki badań Bensona są zgodne z ich doświadczeniem. Podobnie Trapiści, pisząc o *Centering Prayer* podkreślają, że jej celem jest zbliżenie się człowieka do Boga. W tym kontekście ważne jest jednak by wskazać, że w sposobie myślenia Bensona i jego współpracowników kryje się pewne niebezpieczeństwo duchowe, ponieważ rozwój duchowości jest przedstawiany przez nich jako ścieżka czy droga (*pathway*) prowadząca do innego niż Bóg celu, mianowicie do lepszego samopoczucia psychicznego. Sam Benson musiał sobie z tego zdawać sprawę, bo przyznaje, że starając się „zdefiniować wpływ biologii na wiarę w Boga”¹²³ naraża się nie tylko naukowcom, ale i teologom.

¹²² Zob. T. G. PLANTE (red.), *Contemplative Practices in Action. Spirituality, Meditation, and Health*, (Santa Barbara 2010), s. 2; A.B. WACHHOLTZ, C.D. MALONE, K.I. PARGAMENT, „Effect of Different Meditation Types on Migraine Headache Medication Use”, *Behavioral Medicine* 43/1 (2017) 1-8.

¹²³ H. BENSON – STARK, *Timeless Healing*, s. 151, (tłumaczenie własne).

Benson pracując nad metodami medytacji zauważył, że prowadzą do odmiennych stanów świadomości (*altered states of consciousness*), takich jak „ekstaza, zjednoczenie z istotą wyższą, altruizm (*selflessness*), spokojna pogoda ducha (*calm serenity*), czasem [nawet] wszystkie te uczucia równocześnie”¹²⁴. Żadnego z nich nie można celowo wywołać, ale czasem, w trakcie medytacji, same się pojawiają. Pennington, pisząc o modlitwie kontemplacyjnej i *Centering Prayer*, wydaje się z nim zgadzać. Stwierdza on, że „kiedy wchodzimy w modlitwę kontemplacyjną, to do pewnego stopnia wchodzimy w odmienny stan świadomości”¹²⁵, który można porównać do chwili zasypiania. Tłumaczy, że jak nie można wymusić snu, można się jedynie na niego przygotować i pozwolić mu, by sam przyszedł, tak *Centering Prayer* może jedynie przygotować nas, byśmy „mogli przejść do albo dać się przenieść z naszego zwykłego, auto-refleksyjnego stanu do stanu czystej świadomości (*pure consciousness*)”¹²⁶, kiedy cała nasza uwaga zwrócona jest na Boga, a my otwieramy się na Bożą obecność i Jego działanie w nas. Doświadczeniu modlitwy może towarzyszyć poczucie spokoju, i jeśli jest taka wola Boża, to i poczucie zjednoczenia z Bogiem, poczucie, które Benson nazywa „zjednoczeniem z istotą wyższą”¹²⁷.

4.2. STRUKTURA I FUNKCJONOWANIE MÓZGU PODCZAS PRAKTYK MEDYTACYJNYCH

Nowe pole badań XX wieku otworzyło się w wyniku rozwoju technik badania mózgu, takich jak elektroencefalografia (EEG), pozytonowa tomografia emisyjna (PET) czy metody obrazowania, szczególnie technika obrazowania metodą rezonansu magnetycznego (MRI) zwana rezonansem magnetycznym. Dzięki metodom obrazowania można badać anatomię żywego mózgu, jak również można obserwować, które obszary mózgu są aktywne podczas gdy badana osoba wykonuje różne zadania. Jak zauważają Małgorzata Gut i Artur Marchewka w swoim pokonferencyjnym artykule¹²⁸, przed opracowaniem tych technologii

¹²⁴ H. BENSON, *The Relaxation Response* 2001, s. 80, (tłumaczenie własne).

¹²⁵ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Christian Prayer Form* (New York, London, Toronto, Sydney, Auckland 2001), s. 106, (tłumaczenie własne).

¹²⁶ M.B. PENNINGTON, *Centering prayer. Renewing an Ancient Form*, s. 106, (tłumaczenie własne). Pennington wyjaśnia, że zapożyczył określenie czysta świadomość (*pure consciousness*) od Thomasa Mertona, który go często używał.

¹²⁷ Zob. cytat powyżej, do którego dodano przypis 124.

¹²⁸ W 2004 roku Komitet Neurobiologii PAN wraz z Instytutem Biologii Doświadczalnej im. M. Nenckiego zorganizowali konferencję szkoleniową pt. *Nowe metody w neurobiologii*. Artykuł Małgorzaty Gut i Artura Marchewki na temat funkcjonalnego rezonansu magnetycznego jest jej rezultatem. Zob. M. GUT – A. MARCHEWKA, „Funkcjonalny rezonans magnetyczny - nieinwazyjna metoda obrazowania aktywności ludzkiego mózgu”, *Konferencja „Nowe metody w neurobiologii”* (Warszawa 2004) 35-40, s. 35, [online] http://www.ptbun.org.pl/archiv/nmwn04_gut.pdf.

o funkcjonowaniu poszczególnych części mózgu można było wnioskować jedynie pośrednio, obserwując i opisując zachowanie pacjentów z uszkodzeniem mózgu, po ich śmierci zaś dokonywać sekcji zwłok, by zlokalizować miejsce uszkodzenia¹²⁹. Dzisiaj istnieje możliwość nie tylko na bieżąco obserwowania uszkodzeń mózgu dla celów diagnostycznych i leczniczych, ale także obserwowania zdrowego mózgu w celach badawczych. Dzięki tym technikom można pokazać, w której części mózgu płynie natleniona krew w czasie, kiedy badana osoba medytuje albo w inny sposób wywołuje reakcję relaksacyjną (RR). Pozwala to określić, która część mózgu podczas tej aktywności pracuje bardziej intensywnie.

4.2.1. Zmiany funkcjonalne i strukturalne mózgu zachodzące pod wpływem praktyk medytacyjnych

Zespół Herberta Bensona od początku w swoich badaniach używał elektroencefalografu¹³⁰, by obserwować zmiany elektrycznej aktywności mózgu. Jak już wspomniano, zaobserwowano wtedy między innymi wzrost intensywności i częstotliwości fal alfa. Zmiany w zapisie EEG były „różne od tych, jakie są [obserwowane] podczas snu, sugerując, że kiedy badane osoby są głęboko zrelaksowane a aktywność ich [nerwów] obwodowych jest obniżona, są one [jednak] w stanie aktywnego zaangażowania mentalnego, wymagającego intensywnej aktywności nerwowej”¹³¹. Zmiany te pokazywały, że podczas medytacji mózg ludzki pracuje inaczej, dużo intensywniej, niż podczas snu. Chcąc zrozumieć, co dokładniej dzieje się wtedy w mózgu, zwrócili się do nowszych, bardziej zaawansowanych technologii.

W celu obserwacji zmian aktywności poszczególnych części mózgu, Zespół Bensona zastosował funkcjonalne obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego (fMRI). Sara Lazar i jej koledzy przeprowadzili skany pięciu osób praktykujących medytację Kundalini, która polega na „biernym obserwowaniu swojego oddechu i powtarzaniu frazy «sat nam» na wdechu i «wahe guru» na wydechu”¹³². W wyniku swoich badań zaobserwowali oni

¹²⁹ Zob. M. GUT – A. MARCHEWKA, „Funkcjonalny rezonans magnetyczny”, *Konferencja „Nowe metody w neurobiologii”*, s. 35, [online] http://www.ptbun.org.pl/archiv/nmwn04_gut.pdf (17.09.2022, 13:15). Klasyczne przykłady pośredniego opisu przypadków pacjentów z uszkodzeniem mózgu są zawarte w książkach: H. GARDNER, *The Shattered Mind. The Person After Brain Damage* (New York 1976) oraz O. SACKS, *The Man Who Mistook His Wife for a Hat and Other Clinical Tales* (New York 1998).

¹³⁰ Zob. R. WALLACE – H. BENSON – A. WILSON, „A wakeful hypometabolic physiologic state”, *American Journal of Physiology-Legacy Content* 221/3 (1971) 795-799.

¹³¹ S.W. LAZAR ET AL., „Functional brain mapping of the relaxation response and meditation”, *NeuroReport* 11/7 (2000) 1581-1585, s. 1581, (tłumaczenie własne).

¹³² S.W. LAZAR ET AL., „Functional brain mapping”, *NeuroReport*, s. 1582, (tłumaczenie własne).

zmiany w strukturach mózgu związanych z kontrolą autonomicznego układu nerwowego¹³³, jak również z kontrolą uwagi (*attention*). Na tej podstawie wysunęli oni teorię, że „praktyka medytacji aktywuje struktury neurologiczne zaangażowane w [procesy związane z] uwagą (*involved in attention*) (kora przedczołowa i ciemieniowa – *frontal and parietal cortex*) i [te związane z] kontrolą pobudzenia/autonomiczną (fragment zakrętu obręczy, ciało migdałowe, śródmózgowie i podwzgórze – *pregenual anterior cingulate, amygdala, midbrain and hypothalamus*)”¹³⁴, czyli głębokie struktury¹³⁵ mózgu zaangażowane „w kontrolę autonomicznego układu nerwowego”¹³⁶. Przyznają oni, że spodziewali się, że struktury mózgu związane z uwagą mogą być aktywowane, ponieważ praktyka stosowana przez skanowane osoby wymaga stałej uwagi, by uniknąć rozproszeń¹³⁷. I takie zmiany rzeczywiście zaobserwowali. Rozproszenia przeszkadzają także w praktykowaniu *Centering Prayer* i używanie „świętego słowa” ma pomóc w skupieniu na modlitwie, można więc spekulować, że podobne zmiany w mózgu prawdopodobnie zachodziłyby także u osób modlących się *Centering Prayer*.

Sara Lazar i jej koledzy użyli także techniki obrazowania metodą rezonansu magnetycznego (MRI) w badaniach dwudziestu uczestników, którzy przez lata praktykowali medytację wglądu (*Insight meditation*), w celu sprawdzenia, czy „regularna praktyka [...] skutkuje istotnymi zmianami w strukturze kory [mózgowej] w obszarach, które rutynowo uczestniczą (*are routinely engaged*) podczas takiego mentalnego ćwiczenia”¹³⁸. Jak wyjaśniają, ta „forma medytacji nie używa mantry ani śpiewu (*chanting*). Raczej, głównym

¹³³ Jak już wspomniano, współczulna część autonomicznego układu nerwowego jest odpowiedzialna za wywołanie reakcji ucieczki-albo-obrony, podczas gdy przywspółczulna jego część reguluje pracę wewnętrznych narządów wewnętrznych, wspomagając funkcje trawienne i regeneracyjne organizmu. Zaobserwowana podczas medytacji aktywność struktur mózgu odpowiedzialnych za kontrolę autonomiczną jest zgodna z hipotezą Bensaona o roli układu autonomicznego podczas wywoływania RR, jak również jego rozumieniu reakcji relaksacyjnej jako przeciwieństwa reakcji stresowej.

¹³⁴ S.W. LAZAR ET AL., „Functional brain mapping”, *NeuroReport*, s. 1582, (tłumaczenie własne).

¹³⁵ Przez głębokie struktury mózgu uważa się leżące pod półkulami mózgu, ewolucyjnie starsze części mózgu do których zalicza się struktury należące do międzymózgowia (wzgórze, podwzgórze, szyszynkę, przysadkę itd.), pień mózgu i mózdzek. Zob. L. HEIMER, *The Human Brain and Spinal Cord. Functiona Neuroanatomy and Dissection Guide* (New York 1983).

¹³⁶ S.W. LAZAR ET AL., „Functional brain mapping”, *NeuroReport*, s. 1581, (tłumaczenie własne).

¹³⁷ Na początku XX Korbinian Brodmann rozróżnił obszary kory mózgowej na podstawie struktury tkankowej (cytoarchitektonika), a jego podział na 52 pola jest używany do dziś. Późniejsze badania pokazały, że każda świadoma czynność jest kontrolowana przez inną część kory mózgowej. Wyróżniono korę ruchową, czuciową, wzrokową czy słuchową, a także poszczególne obszary, jak dwa pola związane z mową: ośrodek Wernickego (odpowiedzialny za formułowanie zrozumiałych zdań) czy ośrodek Broki (odpowiedzialny za produkcję mowy). Rozpoznano też części kory mózgowej związane z uwagą, emocjami czy z różnymi procesami poznawczymi. Zob. J. NOLTE – J. SUNDSTEN, *The Human Brain. An Introduction to Its Functional Anatomy* (St. Louis MO 2002). Dzięki tym odkryciom Lazar i jej koledzy mogli przewidywać, gdzie podczas ich eksperymentów wystąpi aktywacja pracy mózgu.

¹³⁸ S.W. LAZAR ET AL., „Meditation experience is associated with increased cortical thickness”, *NeuroReport* 16/17 (2005) 1893-1897, s. 1893, (tłumaczenie własne).

celem medytacji wglądu jest doskonalenie uwagi i mentalnej umiejętności nazywanej «mindfulness», która jest specyficznym świadomym przeżywaniem bodźców, obecnych w danej chwili, bez oceniania [i] bez zastanawiania się nad nimi. Formalna praktyka wymaga długotrwałej i nieprzerwanej świadomej uwagi (*sustained mindful attention*) na wewnętrzne i zewnętrzne bodźce zmysłowe¹³⁹. Chodzi o to, by skupić uwagę na odczuciach, jakie te bodźce wywołują, bez zastanawiania się nad nimi, akceptując je i pozwalając sobie je odczuwać. Brak analizowania swoich myśli i doznań w czasie modlitwy jest ważne także w *Centering Prayer*. Ale w *Centering Prayer* całą uwagę kieruje się nie na bodźce czy odczucia, jakie one wywołują, tylko na Boga, skupiając uwagę na tym, by trwać „w wierze i miłości do Boga, który żyje w centrum twej istoty [...] pozwalając miłosnemu słowu, by było delikatnie obecne [i] wspomagało twoją obecność dla Boga w pełnej wiary miłości, [i tylko wtedy,] kiedy staniesz się świadomy czegokolwiek, po prostu delikatnie wróć do Pana używając swego modlitewnego słowa”¹⁴⁰. Pomimo pewnych podobieństw (brak oceniania czy zastanawiania się), widać wyraźnie nie tylko różnice w samej technice stosowanej w tych formach medytacji, ale przede wszystkim różnicę duchową między praktyką mindfulness a *Centering Prayer*.

Badania Lazar i współpracowników pokazały grubszą warstwę kory mózgowej u uczestników badań, którzy praktykowali medytację wglądu (*meditation participants*) w porównaniu do uczestników kontrolnych, to znaczy osób odpowiadającym «medytatorom» wiekiem, płcią, rasą, edukacją i stanem zdrowia, którzy jednak nigdy nie praktykowali żadnych form medytacji (*matched controls*). Ta grubsza warstwa dotyczyła przede wszystkim obszarów mózgu „związanych z uwagą, interocepcją i przetwarzaniem zmysłowym”¹⁴¹, czyli tych części mózgu, które intensywnie pracowały podczas zastosowanej w czasie badań praktyki medytacji (skupianie uwagi na odczuciach zmysłowych). Autorzy badań zauważyli największe różnice w grubości kory przedczołowej, przy czym „najbardziej wyraźne różnice między grupami [zaobserwowano] w grubości przedczołowej kory mózgowej u osób starszych, [co może] sugerować, że medytacja może równoważyć (*offset*) naturalny [proces] zmniejszania się wraz z wiekiem grubości korowej”. Kora przedczołowa obejmuje obszary

¹³⁹ S.W. LAZAR ET AL., „Meditation is associated with cortical thickness”, *NeuroReport*, s. 1893, (tłumaczenie własne). W oryginale ten fragment brzmi: „This form of meditation does not utilize mantra or chanting. Rather, the main focus of Insight meditation is the cultivation of attention and a mental capacity termed «mindfulness», which is a specific nonjudgmental awareness of present-moment stimuli without cognitive elaboration”.

¹⁴⁰ M.B. PENNINGTON, *Centered Living. The Way of Centering Prayer* (Liguori MO 1999), s. 52, (tłumaczenie własne).

¹⁴¹ S.W. LAZAR ET AL., „Meditation is associated with cortical thickness”, *NeuroReport*, s. 1893, (tłumaczenie własne).

mózgu, w których zachodzą procesy myślowe związane z podejmowaniem decyzji, planowaniem, uczeniem się i krótkotrwałą pamięcią, ocenianiem i analizowaniem, jak również z hamowaniem impulsywnych zachowań, wywoływanych silnymi stanami emocjonalnymi. Starsi ludzie często mają większe trudności z tego rodzaju mentalnymi procesami, co prawdopodobnie jest wynikiem zmniejszenia się grubości przedczołowej kory mózgowej.

Pomimo, że praktyka medytacji różni się od *Centering Prayer*, wydaje się, że wyniki badań Lazar i jej współpracowników są interesujące także dla osób ją praktykujących, ponieważ pokazują, że mentalne praktyki mogą wpływać nawet na fizyczną strukturę mózgu, czyli na jego budowę. Badania Lazar et al. zapoczątkowały szereg badań nad zmianami, jakie praktyki medytacyjne mogą wywoływać w budowie mózgu pod wpływem praktyk medytacyjnych.

W 2014 ukazał się artykuł Kierana Foxa et al., przedstawiający przegląd literatury na temat wpływu medytacji na budowę mózgu, w którym obok wspomnianego powyżej artykułu Sary Lazar, uwzględniono jeszcze dwadzieścia innych publikacji naukowych. Zestawiono wyniki tych badań i przeprowadzono ich metaanalizę¹⁴², w oparciu o którą autorzy stwierdzają, że badania te wprawdzie „przedstawiają obiecujące wstępne rezultaty, ale [...] że] stanowcze twierdzenia, że medytacja prawdziwie *powoduje* różnice w strukturze mózgu są ciągle przedczesne. [Przyznają oni jednak, że ich analiza wykazała, że] medytacja niezmiennie łączy się (*is consistently associated*) ze zmianami w budowie (*morphology*) mózgu”¹⁴³. Kieran Fox i współautorzy nie wykluczają więc, że medytacja może powodować realne zmiany w mózgu, szczególnie, że zauważyli oni, że kilka regionów wykazywało stałe (*consistent*¹⁴⁴) różnice występujące u zaawansowanych praktyków w odróżnieniu od osób, które takich praktyk nie uprawiały. Co więcej, ich analiza wykazała, że zmiany obserwowane u osób po kilkutygodniowym treningu były bardzo podobne do tych z wieloletnią praktyką medytacji, co według nich może przekonywać, że medytacja jednak wywołuje zmiany strukturalne w mózgu.

W 2020 roku opublikowano przegląd dotychczasowych badań nad wpływem medytacji na mózg, w których użyto albo obrazowania metodą MRI (badającego strukturę mózgu) albo

¹⁴² Zob. K.C.R. FOX ET AL., „Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners”, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 43 (2014) 48-73.

¹⁴³ K.C.R.FOX ET AL., „Is meditation associated with altered brain structure?”, *Neurosci. Biobehav. Rev.*, s. 68, (tłumaczenie własne). Czcionka pochyla w oryginale.

¹⁴⁴ Słowo *consistent* jest podkreślone w oryginale czcionką pochyla

fMRI (badającego funkcjonowanie mózgu)¹⁴⁵. Autorzy, Rui Ferreira Afonso i współpracownicy zestawili wyniki tych badań nie tyle w krytyczno-porównawczy sposób, (jak zauważają, użycie różnorodnych metod przez badaczy utrudnia ich bezpośrednie porównanie), ale analizując i porównując opisane zmiany zachodzące u osób praktykujące różne formy medytacji. Dodatkowo wykorzystali oni wiedzę zgromadzoną w badaniach nad zmianami zachodzącymi w mózgu podczas wykonywania innych niż medytacja zadań. Pozwoliło im to nie tylko na wyodrębnienie obszarów mózgu, które stawały się bardziej lub mniej aktywne albo które się powiększały lub pomniejszały, ale także zaproponować wyjaśnienie, dlaczego w czasie medytacji takie zmiany mogą zachodzić. I chociaż dostrzegają oni niedoskonałości w omawianych badaniach, to podsumowując je stwierdzają, że „dostępne dowody [... naukowe] sugerują, że medytacja wpływa na plastyczność neuronalną [... oraz że wykazały one] zmiany szarej i białej materii u osób, które medytują”¹⁴⁶. Na podstawie analizowanych badań autorzy nie wskazali pojedynczych miejsc w mózgu, które wyglądałyby lub funkcjonowałyby inaczej u osób praktykujących medytację, zaobserwowali u nich jednak wyraźne zmiany w całych sieciach neuronów. Te zmiany były tak ewidentne, że mogli stwierdzić, że znaleźli „bezdyskusyjnie mocne dowody, że regularna praktyka ćwiczeń umysłowych rzeczywiście prowadzi do zmian, [i to] na dużą skalę, w całych sieciach mózgu (*brain networks*), a nie tylko w specyficznych rejonach”¹⁴⁷. Takie zmiany w mózgu dorosłych osób udowodniły, że mózg człowieka pozostaje plastyczny przez całe życie, oraz że rozwija się i zmienia pod wpływem wykonywanych czynności. Ich badania podważyły przyjęte wtedy przekonania o niezmienności dorosłego mózgu, pokazując, że może się on *de facto* zmieniać tak strukturalnie jak i funkcjonalnie¹⁴⁸.

4.2.2. Budowanie mostu między mózgiem a umysłem człowieka

Rezultaty badań wykorzystujących nowoczesne metody obrazowania pokazały jednoznacznie, że mózg ludzki jest bardzo plastyczny. A przecież myśl o plastyczności

¹⁴⁵ Zob. R.F. AFONSO ET AL., „Neural correlates of meditation: a review of structural and functional MRI studies”, *Front Biosci (Schol Ed)* 12/1 (2020) 92-115.

¹⁴⁶ Zob. Abstract w: R.F. AFONSO ET AL., „Neural correlates of meditation: a review of structural and functional MRI studies”, *Front Biosci*, s. 92, (tłumaczenie własne).

¹⁴⁷ R.F. AFONSO ET AL., „Neural correlates of meditation”, *Front Biosci*, s. 107, (tłumaczenie własne).

¹⁴⁸ Podważenie teorii o niezmienności mózgu dorosłego okazało się niezwykle pomocne dla osób po wylewie krwi do mózgu. Dopóki uważano, że uszkodzone obszary (i ograniczenie funkcji przez nie kontrolowanych) są nieodwracalne, medycyna była wobec nich bezradna. Odkrycie plastyczności mózgu spowodowało ogromny rozwój terapii, które pomagają ludziom po wylewie odzyskać przynajmniej część utraconych funkcji.

mózgu dorosłej osoby jeszcze trzydzieści lat temu uważano za mrzonką. Profesor psychiatrii Jeffrey M. Schwartz w swojej książce *The Mind and The Brain*¹⁴⁹ (napisanej z Sharon Begley i wydanej w 2002 roku) przedstawia historię badań nad zmianami zachodzącymi w mózgu na skutek utraty części ciała albo jakiejś jego funkcji (np. na skutek paraliżu). Opisują oni, jak trudno było społeczności neuro-naukowców zaakceptować wyniki badań, które wskazywały, że mózg rozwija się i zmienia przez całe życie człowieka (a nie tylko w dzieciństwie). Nic dziwnego, że tak trudno było przekonać, że procesy umysłowe mogą wywoływać mierzalne zmiany w strukturze i funkcjonowaniu mózgu.

Schwartz i Begley uważają, że te trudności wynikały nie tylko z materialistycznego podejścia do ciała, ale przede wszystkim z powodu ostrego podziału między fizycznym ciałem, którym warto się zajmować, bo jest mierzalne, a umysłem z jego niemierzalnością i efemerycznością, który lepiej zostawić samemu sobie. Winią oni za ten stan rzeczy francuskiego filozofa, Rene Descartesa, którego oskarżają o wprowadzenie dualizmu do nauki. I choć przyznają, że już filozofia starożytnych Greków zajmowała się problemem duszy i ciała, to uważają, że to „Kartezjusz był pierwszym współczesnym myślicielem nauki, który na poważnie zmagał się z osobliwością (*strangeness*) umysłu oraz z faktem, że sfera mentalna zdaje się mieć zupełnie inny charakter niż świat materialny”¹⁵⁰. Używają podobnych argumentów jak wcześniej czynił to Herbert Benson, który napisał, że choć badacze od czasów Platona wierzyli, że

umysł i ciało miały różne natury [...], ale] siedemnastowieczny matematyk i filozof, Rene Descartes, przypisał o wiele ważniejszą rolę ciału niż wszyscy inni przed nim. [...] Nadając ciału taką samą rolę [jak umysłowi doprowadził do tego, że] umysł i ciało mogły być dużo łatwiej postrzegane jako oddzielne. Współczesną separację umysłu i ciała można [więc] prześledzić do Kartezjusza, który podkreślał, że ciało jest maszyną, «zbudowaną i skomponowaną z nerwów, mięśni, żył, krwi i skóry w taki sposób, że choć nie było w tym wcale umysłu»¹⁵¹,

to nadal pełniła ona wszystkie swoje funkcje. Benson dodaje, że „choć argumenty Kartezjusza za separacją umysłu od ciała wydają się obecnie przestarzałe, nikomu nie udało się dotąd”¹⁵² (Benson pisał to w roku 1979) obalić jego poglądu o odrębności ciała i umysłu.

Schwartz tłumaczy Kartezjusza pisząc, że rozumiał on świat w mechanistyczny sposób, opierając się na fizyce Izaaka Newtona¹⁵³. Dopiero dzisiaj, w dobie fizyki kwantowej

¹⁴⁹ Zob. J.M. SCHWARTZ – S. BEGLEY, *The Mind and The Brain. Neuroplasticity and the Power of Mental Force* (New York 2002).

¹⁵⁰ J.M. SCHWARTZ – S. BEGLEY, *The Mind and The Brain*, s. 31-32, (tłumaczenie własne).

¹⁵¹ H. BENSON, *The Mind/Body Effect. How to Harness the Healing Power of Your Personal Beliefs* (New York 1980), s. 10, (tłumaczenie własne).

¹⁵² H. BENSON, *The Mind/Body Effect*, s. 11, (tłumaczenie własne).

¹⁵³ Zob. J.M. SCHWARTZ – S. BEGLEY, *The Mind and The Brain*, s. 288.

możliwe jest, by w oparciu o jej odkrycia i obliczenia próbować wyjaśnić relację między umysłem i ciałem oraz ich wzajemny wpływ na siebie wzajemnie¹⁵⁴. Schwartz też, podobnie jak Benson, uważa, że nadal popełniamy błąd Descartes'a. Wyjaśnia, że jest tak, ponieważ wciąż rozumiemy świat (i materię) w taki sam sposób jak francuski Filozof, to znaczy, że przyjmujemy, że rządzą nim mechaniczne prawa fizyki Newtona. Dopiero, kiedy nauczymy się myśleć w kategoriach fizyki kwantowej, może udać się nam dostrzec zależności między fizycznym mózgiem i нефizycznym umysłem, ponieważ „mechanika kwantowa wydaje się mieścić w sobie rolę dla świadomości w świecie fizycznym”¹⁵⁵. W jego przekonaniu fizyka kwantowa uwalnia świat z determinizmu i pozwala ludzkiej świadomości wpływać na niego w realny sposób.

Thomas Keating idzie jeszcze dalej, ponieważ dostrzega wpływ Kartezjusza i fizyki newtonowskiej nie tylko na nasz sposób postrzegania świata, ale przede wszystkim na nasze postrzeganie Boga. Przekonuje, opierając się na pracach ojca Richarda Hausera, S.J., profesora Creighton University, że przed Soborem Watykańskim II wizja Boga przekazywana wiernym odbiegała od tej, jaka zawarta jest w Piśmie Świętym, ponieważ przesiąknięta była ideami „osiemnastowiecznej Epoki Rozumu, z jej myśleniem zdominowanym przez filozoficzny dualizm Rene Descartesa i jej kształtowanym przez newtonowską fizykę widzeniem świata, [i propagowanym przez nią] wytwornym (*grand*) obrazem Boga «gdzieś tam» («*out there*»), który zarządza mechanicznym wszechświatem z majestatycznej odległości”¹⁵⁶. W efekcie takiego podejścia powstało silne dualistyczne poczucie odrębności człowieka i Boga, które Keating za Hauserem przedstawia jako oddzielenie człowieka od Boga – „ja poza Bogiem” (*self-outside-of-God*), jak również oddzielenie Boga od człowieka – „Bóg poza mną” (*God-outside-of-self*). W efekcie ludzie czuli się „tu na Ziemi, całkowicie oddzieleni od Boga, poszukując, cierpiąc i borykając się ze swoimi problemami, podczas gdy Bóg z oddali przypatruje się im i ich osądza”¹⁵⁷. Dopiero doświadczenie modlitwy kontemplacyjnej przynosiło inną, bardziej biblijną wizję Boga. To właśnie doświadczenie Boga w *Centering Prayer* i modlitwie kontemplacyjnej przekonało Keatinga, że Bóg prawdziwie jest kochającym Ojcem, jak nauczał o Nim Jezus Chrystus.

¹⁵⁴ Teology ostrzegają, że wyjaśnianie pracy umysłu w oparciu o fizyko-chemiczne procesy może prowadzić do „redukcjonizmu”, który „zakłada, że każdy «wyższy» poziom, taki jak życie, umysł, a nawet religijne idee «Boga», mogą zostać w pełni wytłumaczone w kategoriach nauk «niższego poziomu» jak chemia i fizyka”. Zob. J.F. HAUGHT, *Science and Religion. From Conflict to Conversation* (New York 1995), s. 73, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁵ J.M. SCHWARTZ – S. BEGLEY, *The Mind and The Brain*, s. 277, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁶ T. KEATING, *Intimacy with God. An Introduction to Centering Prayer* (New York 2009), s. 2, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁷ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 2, (tłumaczenie własne).

Dlatego przypomina on, że Pismo Święte przedstawia Boga w relacji ze swoim stworzeniem, Boga, który zamieszkuje w ludzkim sercu. Keating mówi o biblijnym modelu „ja w Bogu” (*the-self-in-God*) i „Bóg we mnie” (*God-in-the-self*), modelu, w którym „Duch Święty zamieszkuje w nas jako dynamiczne źródło inspiracji dla naszych wszystkich dobrych czynów, jeśli tylko się na to zgodzimy”¹⁵⁸. Wydaje się, że myślenie o Bogu dalekim i surowym nie zanikło do dzisiaj, prawie 60 lat po Soborze. Stanowi to poważny problem, ponieważ trudno się modlić do Boga, którego człowiek się boi, trudno też takiemu Bogu zaufać. Wiara oparta na lęku czy to przed surowym Sędzią, czy to przed wieczną karą nie może być pełna miłości i pragnienia zjednoczenia z Bogiem, jakie są niezbędne w *Centering Prayer*. Przypomina raczej życie w ciągłym stresie. Dlatego Keating wiele czasu poświęca na przekonanie swoich czytelników, że Bóg naprawdę kocha każdego człowieka, że jest miłosiernym *Abba*, jak nazywał Go Jezus, „miłostnie troszczącym się o każde stworzenie, zwłaszcza o ludzi”¹⁵⁹ i że to, jak o Nim myślimy ma znaczenie.

Teraz badania naukowe nad praktykami medytacyjnymi udowadniają, że Kartezjusz się mylił; że tak naprawdę nie da się zupełnie oddzielić materii od procesów psychicznych i duchowych, ponieważ są ze sobą połączone i wzajemnie na siebie wpływają. Właśnie dzięki badaniom naukowym i ich odkryciom może zmienić się wizja Boga, ponieważ pokazując, jak rzeczy niewidzialne i niemierzalne oddziałują na rzeczy widzialne, otwierają one pewną przestrzeń na świat duchowy. Jeżeli udowodniono, że światło może być jednocześnie fotonem (cząsteczką) i falą¹⁶⁰, to podważono w ten sposób akceptowany dotąd podział na albo to, albo tamto. Taka zmiana myślenia przygotowuje współczesny umysł na przyjęcie pozornie sprzecznych stwierdzeń na temat Boga. Jak naucza Kościół, jest On jednocześnie Bogiem transcendentnym i Bogiem immanentnym, niby dalekim, a tak bliskim, sprawiedliwym i miłosiernym. O obecności w sercu człowieka właśnie takiego Boga, niepojętego a jednak bliskiego, nieogarnionego, lecz kochającego, szukającego człowieka i zamieszkującego w jego najgłębszym wnętrzu, przekonują Trapiści.

Co więcej, język fizyki kwantowej pozwala Keatingowi przekazać swoje doświadczenie modlitwy kontemplacyjnej. Keating wierzy, że w czasie praktyki *Centering Prayer*, kiedy człowiek otwiera się na Bożą obecność i Jego działanie, to Bóg dotyka go swoją łaską na wszystkich jego poziomach: cielesnym, umysłowym i duchowym, lecząc go i oczyszczając jego nieświadomość (Keating pisze o Bożej terapii). To uzdrawiające działanie

¹⁵⁸ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 7, (tłumaczenie własne).

¹⁵⁹ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 10, (tłumaczenie własne).

¹⁶⁰ Zob. J.M. SCHWARTZ – S. BEGLEY, *The Mind and The Brain*, s. 264-267.

łaski Trapista nazywa Bożą energią i wyjaśnia, że „zgodnie z fizyką kwantową, różne poziomy materialnej energii mogą zajmować tę samą fizyczną przestrzeń w tym samym czasie. W alegoryczny sposób, Boża energia może działać w nas [nawet] na poziomach, których zupełnie nie jesteśmy w stanie dostrzec”¹⁶¹ i z których istnienia często nie zdajemy sobie sprawy. Ta energia Bożej łaski może uzdrawiać całego człowieka na jego wszystkich poziomach równocześnie, jednocześnie porządkując wszystko, co zaburzone. W ten sposób pomału usuwa kolejne przeszkody (mechanizmy obronne, programy osiągnięcia szczęścia i fałszywe ja), a Boża energia może coraz swobodniej płynąć na każdym poziomie człowieka, coraz głębiej lecząc go fizycznie, psychicznie i duchowo, i coraz bardziej jednocząc go z Trójjedynym Bogiem, mieszkającym w ludzkim sercu ¹⁶². Dlatego obraz Boga, jakiego naucza teologia i jaki człowiek sam sobie stworzył, jak również sposób w jaki o Nim myśli, mają ogromne znaczenie dla życia modlitewnego. Medytacja i *Centering Prayer* otwierają na bardziej osobistą, bliższą relację z Bogiem, na Boga zamieszkującego w najgłębszym miejscu mojego jestestwa i napawają nadzieją, że mogą się z Nim zjednoczyć.

Naukowcy nie zajmowali się umysłem, ponieważ, jak wyjaśniają autorzy *The Mind and The Brain*, przyjęli za pewnik przekonanie Descartesa, świat jest jedynym podmiotem badań, w przeciwieństwie bowiem do „iluzorycznych”¹⁶³ wytworów umysłu, istnieje realnie w przestrzeni, jest mierzalny i podlega prawom fizyki. Przekonanie to wynikało z podziału, jakiego dokonał Kartezjusz, oddzielając sferę subiektywnych myśli człowieka (*res cogitans*) od materialnego świata (*res extensa*). Z przykrością zauważają oni, że jeszcze dzisiaj wielu z ludzi nauki sądzi, że skoro doświadczeń mentalnych nie można wprost badać, więc nie warto się nimi zajmować. Takie stanowisko charakteryzowało między innymi behawioryzm Skinnera, który całkowicie odrzucał rolę umysłu człowieka i jego ewentualnego wpływu na zachowanie człowieka.

Drugą stroną tego samego medalu jest kartezjańskie przeświadczenie, że jesteśmy swoimi myślami. Często na przykład wydaje się nam, że to, co myślimy stanowi tak naprawdę naszą istotę. Pennington zauważa, że tak bardzo identyfikujemy się z naszymi myślami, że „nasze myśli to ostatni bastion fałszywego ja”¹⁶⁴. Zauważył, że często wydaje się nam, że nawet jeśli wszystko stracimy, to pozostanie nam jeszcze świadomość, że myślimy. On

¹⁶¹ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 78-79, (tłumaczenie własne).

¹⁶² T. KEATING, *Invitation to Love. The Way of Christian Contemplation* (New York 2010), szczególnie rozdziały 1-7; T. KEATING – S., *Divine Therapy & Addiction. Centering Prayer and the Twelve Steps* (New York 2011); M. MILIK, „Antropologia Thomasa Keatinga”, *Polonia Sacra* 25/1 (2021) s. 105-106.

¹⁶³ Zob. J.M. SCHWARTZ – S. BEGLEY, *The Mind and The Brain*, s. 33.

¹⁶⁴ M.B. PENNINGTON, *Awake in the Spirit. A Personal Handbook on Prayer* (New York 1996), s. 103, (tłumaczenie własne).

także łączy to przekonanie z Kartezjańskim „myślę, więc jestem”, przekonując, że naprawdę jest odwrotnie, że to z faktu istnienia wynika funkcja myślenia. Tłumaczy, że człowiek myśli, ponieważ Bóg stworzył go „ludzką osobą”¹⁶⁵ i że odkrycie tej prawdy przynosi prawdziwą wolność dziecka Bożego. Nasuwa się skojarzenie, że duchowy problem ludzkości, jakim jest przekonanie, że Boga nie ma, ma związek z tym Kartezjańskim motto. Skoro nie doświadczamy Bożej obecności, to znaczy, że albo Bóg nas opuścił, albo nie istnieje. Dostrzeżenie, że moje myśli to nie ja, że one mnie nie stanowią, że przemijają jak doznania ciała i emocje, jest kluczowe tak dla zrozumienia Boga, jak i dla modlitwy kontemplacyjnej i dla praktyki *Centering Prayer*, czyli relacji z Nim w modlitwie. Dopiero pozwolenie myślom przepływać bez zwracania na nie uwagi, otwiera w człowieku przestrzeń, która pozwala nie tylko zobaczyć, że nie jesteśmy naszymi myślami (że jedynie je myślimy), ale przede wszystkim na usłyszenie głosu Boga w swoim sercu. Carl Arico wyjaśnia to w ten sposób:

Jesteśmy przywiązani do naszych myśli; wierzymy w powiedzenie Kartezjusza, «myślę, więc jestem». Myślenie staje się centralnym elementem (*centerpiece*) naszego życia. Chciałbym zasugerować, że jeśli nie potrafimy przestać myśleć (*to let the thoughts go*) nawet na moment, to jak Bóg może umieścić swoją myśl w naszym umyśle? Jak Bóg może przekazać nam jakąś nową informację?¹⁶⁶.

W świecie nauki w ciągu ostatnich dwudziestu-trzydziestu lat, na skutek coraz liczniejszych badań nad mózgiem, medytacją i rozwojem nowych terapii, zaczęła następować powolna przemiana w myśleniu o człowieku. Coraz częściej mówi się o człowieku całościowo, o jego jedności psychofizycznej, jak również i o roli duchowości¹⁶⁷. W tym kontekście, dzieła Keatinga naprawdę zasługują na uwagę teologów, zwłaszcza chrześcijańskich.

Antonio Damasio, profesor neurologii, w swojej książce „*Descartes' Error*” wydanej w 1995 roku, także podkreśla, że identyfikowanie się z myślami ma swoje źródło właśnie u Kartezjusza. Pokazuje on, że sam Descartes pierwszy padł ofiarą swojego błędu, ponieważ był tak przekonany, że jego teza „myślę, więc jestem” jest prawdziwa, że przyjął ją za pierwszą zasadę filozofii. Cytuje też fragment z *Filozoficznych dzieł Kartezjusza* jako dowód na jego wiarę w całkowite oddzielenie duszy i ciała:

W oparciu o to [że «myślę, więc jestem» jest prawdziwe] wiedziałem, że jestem substancją, której całą istotą czy naturą jest myśleć, i że aby ona istniała nie potrzebuje żadnego miejsca, nie zależy też od żadnych rzeczy materialnych; więc że to «ja», to znaczy dusza, dzięki której

¹⁶⁵ M.B. PENNINGTON, *Awake in the Spirit*, s. 104.

¹⁶⁶ C.J. ARICO, *A Taste of Silence. Centering Prayer and the Contemplative Journey* (Brooklyn NY 2020), s. 126, (tłumaczenie własne).

¹⁶⁷ Zob. W. ZYZAK, „Zdrowie człowieka w kontekście chrześcijańskiej duchowości holistycznej”, *Psychoonkologia* 22/1 (2018) 34-40.

jestem tym czym jestem, jest całkowicie oddzielona od ciała, i że jest ją dużo łatwiej poznać, niż [to ciało]; i nawet jeśli ciała by nie było, dusza nie przestałaby być tym, czy jest¹⁶⁸.

Podkreślenie przez Kartezjusza, że myślenie jest „całą istotą czy naturą” człowieka niejako utożsamia myśl z jestestwem, dodatkowo przekonując, że ta myśląca dusza może istnieć bez ciała. Żeby dostrzec, że myślenie jest związane z pracą mózgu, trzeba było poczekać kilka wieków.

Damasio uważa, że błędami w myśleniu Kartezjusza są „niezglobiona przepaść między ciałem i umysłem, [...i jego] sugestia, że rozumowanie i osąd moralny i cierpienie, które pochodzi z fizycznego bólu czy emocjonalnego wzburzenia mogą istnieć oddzielnie od ciała”¹⁶⁹. Jego badania przekonały go, że myślenie, podejmowanie decyzji i możliwości umysłowe człowieka zależą w dużej mierze od funkcjonowania mózgu i układu nerwowego (np. uszkodzenie kory przedczołowej mózgu powoduje zaburzenia w myśleniu i zachowaniu, jak było w słynnym przypadku Phineasa Gage’a, który przeżył wypadek, kiedy ciężki pręt pod wpływem wybuchu dynamitu przebił mu głowę uszkadzając właśnie tę część mózgu, ale w wyniku tego wydarzenia całkowicie zmieniła się jego osobowość¹⁷⁰) oraz że uczucia i emocje odgrywają ogromną rolę w procesie myślenia (np. przy podejmowaniu decyzji¹⁷¹). Dla niego jest więc oczywiste, że stan naszego ciała wpływa na pracę naszego umysłu. Dostrzega on jednak, że nie jest to zależność jednostronna, że prawdziwa jest również relacja odwrotna, to znaczy, że również myśli mogą wpływać na ciało i wywoływać różne emocje. Dlatego przestrzega on, że ignorowanie roli procesów psychicznych jest dużym błędem, ponieważ ciało i umysł są ze sobą połączone i wpływają na siebie wzajemnie. Cieszy się więc, że ludzkość zaczęła to dostrzegać i coraz lepiej rozumieć, że tak ludzkie umysły jak i mózgi mogą być równocześnie „sługami i panami [swoich] ciał a także społeczeństw, jakie tworzą”¹⁷². To, że rozszerza on wpływ umysłu człowieka nie tylko na jego ciało, ale także na społeczeństwo jest warte odnotowania, ponieważ jest zgodne z nauką Jezusa, Jego Kościoła i chrześcijańskich mistyków i świętych. Keating twierdzi, że „nie można być chrześcijaninem nie troszcząc się o społeczeństwo (*without social concern*)”¹⁷³.

¹⁶⁸ A.R. DAMASIO, *Descartes' Error. Emotion, Reason and the Human Brain* (New York 2000), s. 249, (tłumaczenie własne). Por. RENE DESCARTES, *The Philosophical Works of Descartes*, tom I (New York 1970), (tłumaczenie Elizabeth S. Haldane i G. R. T. Ross), s. 101.

¹⁶⁹ A.R. DAMASIO, *Descartes' Error*, s. 249-250, (tłumaczenie własne).

¹⁷⁰ Zob. A.R. DAMASIO, *Descartes' Error*, s. 3-14.

¹⁷¹ Zob. A.R. DAMASIO, *Descartes' Error*, s. 32-33, 37, 129, 148.

¹⁷² A.R. DAMASIO, *Descartes' Error*, s. 254, (tłumaczenie własne).

¹⁷³ T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 124, (tłumaczenie własne).

Damasio w swoich rozważaniach wychodzi zwykle od biologii, czyli zmian strukturalnych mózgu, w których widzi źródło zachowań i decyzji człowieka. Jeffrey Schwartz natomiast przekonuje, że to zmiana myślenia może wywoływać zmiany strukturalne w mózgu. Schwartz, pod wpływem swojego doświadczenia z filozofią buddyźmu, ale także w oparciu o wyniki swojej pracy z pacjentami, przekonał się, że psychika może wpływać na biologię oraz że funkcjonowanie i budowa mózgu zależą od procesów psychicznych, zwłaszcza tych związanych z uwagą.

Znając wyniki przeprowadzonych już badań nad wpływem technik medytacyjnych, Schwartz postanowił zastosować elementy mindfulness w swojej praktyce. Jako psychiatra, starał się pomóc swoim pacjentom z nerwicą natręctw, czyli z zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi (*obsessive-compulsive disorder*, OCD). Opracował dla nich specjalną czteroetapową metodę terapii behawioralno-poznawczej, opartej na mindfulness, którą opisał w książce *The Mind and The Brain*¹⁷⁴.

Dla osoby z OCD jest bardzo trudnym zadaniem, żeby zrobić coś wbrew impulsom ciała i umysłu, z czego Schwartz dobrze zdawał sobie sprawę. Zwykle klasyczna terapia zalecała, żeby przeczekać presję, wytrzymać ją aż minie. On zaś rekomendował, by „zamiast biernego czekania, aż odczucie [presji] samo przejdzie, prze-koncentrować uwagę (*refocusing attention*) od natrętnej myśli [na coś innego; i by robić to, chociaż jest to] najtrudniejszym aspektem leczenia, wymagającym siły woli i odwagi”¹⁷⁵. Te słowa przypominają walkę duchową chrześcijanina. Thomas Keating przedstawia taką walkę na przykładzie świętego Antoniego, opisując, w oparciu o dzieło Atanazego *Życie świętego Antoniego*, pokusy (myśli, jakie go atakowały), którym musiał sprostać¹⁷⁶. Podsumowując tę walkę Keating stwierdza, że „na każdą pokusę Antoni odpowiedział w taki sam sposób: determinacją, by wytrwać

¹⁷⁴ Zob. J.M. SCHWARTZ – S. BEGLEY, *The Mind and The Brain*, s. 77-90. Jego metoda składa się z czterech kroków, z których pierwszy polega na tym, by „ponownie zaetykietować” (*Relabeling*) odczucia, jakie towarzyszą kompulsjom i obsesjom. Chodzi o to, żeby, używając mindfulness, dokładnie je sobie uświadomić (nazwać) jednocześnie pamiętając, że to tylko kompulsyjne impulsy albo obsesyjne myśli, które właśnie atakują umysł. Następnie Schwartz wyjaśniał swoim pacjentom, pokazując im ciemne miejsca na zrobionych metodą pozytonowej tomografii emisyjnej (PET) zdjęciach mózgu osób z OCD, że ich mózg jest nadaktywny i dlatego wysyła im nieprawdziwe informacje, sugerując im, że coś jest nie tak. Tłumacząc im, że to efekt pracy ich defektywnego mózgu, prosił ich, by uzupełnili nową etykietkę o informację, że ich mózg ich zwodzi. Chodziło mu to, by pacjenci przypisali swoje odczucia wadliwej pracy mózgu, mówiąc sobie, że to fałszywa wiadomość, której nie muszą ani wierzyć, ani jej ulegać (*Reattribution*). Trzeci krok polegał na tym, by siłą woli skupić uwagę na aktywności, którą lubią i chętnie wykonują (przykład, jaki podaje, to osoba z potrzebą mycia rąk, zamiast je myć, idzie popracować w ogrodzie), odwracając w ten sposób uwagę od natrętnej myśli (*Refocus*), jednocześnie ucząc się nowego zachowania i tym samym wytwarzając nowe powiązania neuronalne w mózgu. Czwartym krokiem terapii Schwartza, jakim jest przewartościowanie (*Revalue*), czyli dostrzeżenie prawdy: mój mózg naprawdę mnie zwodzi, myśli, które myślę nie są dla mnie korzystne.

¹⁷⁵ J.M. SCHWARTZ – S. BEGLEY, *The Mind and The Brain*, s. 83, (tłumaczenie własne).

¹⁷⁶ Zob. T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 60-66.

w podróży duchowej, wiarą, że Bóg da mu potrzebną łaskę, by mógł to zrobić, i nieprzerwaną modlitwą¹⁷⁷. Można więc powiedzieć, że według niego o sukcesie decyduje siła woli (determinacja), wiara, że z Bożą pomocą można odnieść sukces (Schwartz zastępuje wiarę w Boga wiarą w naukę i zdolności poznawcze człowieka), oraz modlitwa¹⁷⁸. Wprawdzie Schwartz nie namawia do modlitwy *sensu stricto*, ale stosuje metodę mindfulness, która, choć modlitwą nie jest, wyrasta z tradycji religijnej i ma prowadzić do zmiany sposobu myślenia i działania, pomagając w ten sposób w poznaniu prawdy. Widać to szczególnie w ostatnim, czwartym kroku terapii Schwartza, jakim jest przewartościowanie (*Revalue*). Psychiatra czerpie tu z buddyjskiej filozofii, która odróżnia *mądre* skupienie uwagi, czyli *mądrą* uważność (*wise attention*) od niemądrej. Jak autor wyjaśnia, „mądra uważność oznacza widzenie spraw jakimi one są naprawdę, dosłownie «w zgodzie z prawdą»¹⁷⁹. Uczy więc swoich pacjentów tej prawdy spojrzenia na ich objawy pokazując im, że to, czego doświadczają, a co wydaje im się tak prawdziwe, to w rzeczywistości fałszywe informacje, wręcz „toksyczne odpady”¹⁸⁰ chorego mózgu.

U pacjentów, którzy byli w stanie praktykować cztery kroki terapii Schwartza nie tylko „intensywność objawów OCD spadała, [ale również zdjęcia ich mózgow pokazwały istotne zmiany w jego funkcjonowaniu, na przykład] istotnie zmniejszoną aktywność metaboliczną w obu prawym i lewym jądrze ogoniastym (*caudate nucleus*)”¹⁸¹. Mniejsza aktywność oznacza mniej informacji przychodzących do jądra szczególnie z kory przedczołowej, która razem z nim tworzy tzw. „obwód OCD”, a który kolega Schwartz nazwał „obwodem martwienia się”¹⁸². Im mniej przychodzących do jądra informacji, tym mniej powodów do martwienia się, więc i mniejsza presja, by powtarzać myśl czy aktywność. Zmiana widoczna na skanach mózgow pacjentów po terapii *Czterech kroków* przekonała Schwartza i jego kolegów, że umysł wywiera wpływ na procesy fizjologiczne i że można wykorzystać to w terapii, zmieniając sposób patrzenia na swoje myśli i impulsy odczuwane w ciele. Dodatkowo, pozytywny wpływ ma praktyka mindfulness, ponieważ w czasie medytacji,

¹⁷⁷ T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 66, (tłumaczenie własne).

¹⁷⁸ Keating przedstawia historię Antoniego jak paradygmat duchowej podróży, zob. T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 58-66.

¹⁷⁹ J.M. SCHWARTZ – S. BEGLEY, *The Mind and The Brain*, s. 88, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁰ J.M. SCHWARTZ – S. BEGLEY, *The Mind and The Brain*, s. 88, (tłumaczenie własne).

¹⁸¹ J.M. SCHWARTZ – S. BEGLEY, *The Mind and The Brain*, s. 88, (tłumaczenie własne). Jądra ogoniaste to głębokie struktury mózgu, których funkcjonowanie autor porównuje do pracy „automatycznej skrzyni biegów, która przerzuca biegi między myślami i emocjami” (s. 70, zob. też s. 67). To one decydują, jakie reakcje poznawcze i emocjonalne najlepiej wykorzystać w danej sytuacji.

¹⁸² J.M. SCHWARTZ – S. BEGLEY, *The Mind and The Brain*, s. 71, (tłumaczenie własne).

aktywność w obwodzie martwienia zmniejsza się, co uspokaja i uwalnia od natręctw, obdarzając człowieka wolnością.

Wszystkie przedstawione powyżej badania naukowe pokazują ogromną zależność między umysłem i ciałem, ukazując człowieka jako całość somatyczno-psychiczno-duchową. Wiele z nich wykazało, że nasze myśli mają wpływ nie tylko na nasze emocje, ale na nasze ciała, nawet na budowę i funkcjonowanie mózgu. Badania Schwartza przekonały również, że mózg człowieka może go zwodzić, wysyłając błędne informacje. Jednocześnie pozwoliły mu zaproponować metodę, jak „nauczyć” mózg prawidłowego funkcjonowania świadomie zmieniając swoje myśli i zachowania. Te wyniki mają niewątpliwie duże znaczenie dla medycyny, ale wydają się istotne także dla teologa, zwłaszcza teologa duchowości. Dostarczają one naukowego wytłumaczenia efektów wielu praktyk ascetycznych i modlitewnych, obecnych od wieków w tradycji chrześcijańskiej. Dzięki tym odkryciom naukowym łatwiej można zrozumieć, dlaczego styl życia (sposób zachowania, postępowania i myślenia) wraz z głęboką modlitwą kształtowały świętych Kościoła i mistrzów modlitwy.

Udowodnienie, że mózg jest plastyczny przez całe życie człowieka ma ogromne znaczenie także dla opieki duszpasterskiej i teologii pastoralnej. Jak pisze Kirk A. Bingaman, badania neuronaukowe pokazujące „plastyczność i zmienność ludzkiego mózgu uzasadniają większe wykorzystanie praktyk kontemplacyjnych i medytacyjnych w opiece pastoralnej i duchowej. [...] Coraz więcej badań udowadnia, że *mindfulness* i duchowe praktyki kontemplacyjne [do których można zaliczyć *Centering Prayer*] mają zdolność zrównoważenia dobrze udokumentowanej negatywnej tendencyjności mózgu¹⁸³, w ten sposób generując mniej lękowe i bardziej spokojne spojrzenie na życie i relacje międzyludzkie”¹⁸⁴. Bingaman dodaje, że „nauczanie Jezusa z Kazania na Górze, które zachęca nas, by nie martwić się o jutro (Mt 6, 34), nabiera głębszego praktycznego znaczenia, kiedy się je skoreluje z przekonującymi [wynikami] badań neuronaukowych nad plastycznością i zmiennością mózgu”¹⁸⁵. Mówi on wręcz o potrzebie zmiany paradygmatu w opiece duszpasterskiej, która powinna włączać „codzienną praktykę kontemplacyjno-medytacyjną, nawet jeśli staramy się [...] pomóc w zrozumieniu znaczenia religijnych

¹⁸³ Negatywna tendencja, o której pisze Bingaman, określa predyspozycję umysłu w kierunku niepokoju i przewidywania niebezpieczeństwa, co pomagało mu przetrwać, ale dzisiaj powoduje, że organizm chronicznie funkcjonuje w fizjologii (postrzeganego) stresu, co przeciąża go i szkodzi tak zdrowiu, jak dobrostanowi człowieka. Zob. K.A. BINGAMAN, *The Power of Neuroplasticity for Pastoral and Spiritual Care* (Lanham 2014), s. 2.

¹⁸⁴ K.A. BINGAMAN, *The Power of Neuroplasticity for Pastoral and Spiritual Care*, s. 1, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁵ K.A. BINGAMAN, *The Power of Neuroplasticity for Pastoral and Spiritual Care*, s. 2, (tłumaczenie własne).

i duchowych wierzeń”¹⁸⁶, choć może się to wydawać sprzeczne tak z intuicją chrześcijańską jak i historycznym naciskiem kładzionym na doktrynę i prawdy wiary, a nie duchowość kontemplacyjną. Tymczasem, taka modlitwa medytacyjna „może z czasem przeprogramować neuronowe ścieżki mózgu [...] uspakajając regiony mózgu odpowiedzialne za lęki i stres, [i umożliwiając człowiekowi] doświadczać wyraźniej i pełniej spokoju i radości Bożej obecności”¹⁸⁷. Bingham wyjaśnia, że głębokie struktury mózgu, związane z układem limbicznym (jak ciało migdałowe i hipokamp), są dużo starsze ewolucyjnie i lepiej zintegrowane z resztą mózgu i układu nerwowego niż dużo nowsza kora mózgowa z jej płatem czołowym, odpowiedzialnym za podejmowanie świadomych decyzji i przewidywanie konsekwencji działań, i hamowanie stanów emocjonalnych (wzbudzanych w układzie limbicznym). Dlatego zaleca on profesjonalistom opieki pastoralnej i duchowej, by pomagali swoim podopiecznym „rozbudować bardziej struktury korowe jednocześnie ucząc wyciszenia pełnej niepokoju (*anxious*) aktywności układu limbicznego [...] poprzez codzienną praktykę medytacji mindfulness albo modlitwy kontemplacyjnej”¹⁸⁸. Wydaje się, że większy nacisk na promowanie modlitwy medytacyjno-kontemplacyjnej, w tym *Centering Prayer*, w praktyce pastoralnej może pomóc zaadresować poczucie niezrozumienia, wyobcowania, a nawet głodu, na jaki skarżą się katolicy (zwłaszcza kobiety), którzy z tego powodu opuszczają Kościół¹⁸⁹.

Centering Prayer jest niewątpliwie jedną z chrześcijańskich praktyk kontemplacyjnych, angażujących umysł człowieka i wpływających na pracę mózgu. Jej regularna praktyka wymaga determinacji, skupienia uwagi i wiary w jej sens. Jej praktykowanie przynosi poczucie spokoju i poczucie Bożej obecności. Nasuwa się więc pytanie, czy można jej także używać w terapii dla dobra pacjentów. Takie pytanie postawiło sobie już kilku badaczy, a Joshua J. Knabb zaproponował nawet by *Centering Prayer* była używana w terapii przeciw depresji jako chrześcijańska alternatywa dla terapii opartej na mindfulness¹⁹⁰. I chociaż badań

¹⁸⁶ K.A. BINGAMAN, *The Power of Neuroplasticity for Pastoral and Spiritual Care*, s. 3, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁷ K.A. BINGAMAN, *The Power of Neuroplasticity for Pastoral and Spiritual Care*, s. 3-4, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁸ K.A. BINGAMAN, *The Power of Neuroplasticity for Pastoral and Spiritual Care*, s. 121, (tłumaczenie własne).

¹⁸⁹ Na IV Ogólnopolskiej Konferencji Psychiatria i duchowość zorganizowanej 26.11.2021 roku przez Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie wystąpiła z wykładem *Krąg, czyli o nowej niereligii kobiet* Natalia de Barbaro. Mówiła ona o tym, że wychodząc po Mszy z kościoła była wciąż „głodna”, wyraźnie podkreślając niezaspokojenie potrzeb duchowych tak swoich, jak i kobiet z jej z Kręgu. Ten głód i zawód, że Kościół go nie zaspakaja, jak również fakt, że szukają jego zaspokojenia na nowe sposoby, wskazują na potrzebę zmian w dzisiejszej metodzie oferowania opieki duszpasterskiej.

¹⁹⁰ Zob. J.J. KNABB, „Centering Prayer as an Alternative to Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression Relapse Prevention”, *Journal of Religion and Health* 51 (2012) 908-924. Knabb przeprowadził literacką analizę porównawczą pomiędzy kognitywną terapią opartą na mindfulness - *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) rozwiniętą przez Z. Segal, J. Williams i J. Teasdale, i buddyzmem, a *Centering Prayer* (tę ostatnią w oparciu o prace Penningtona i Keatinga oraz o *Chmurę niewiedzy*). Przyznaje on,

nad *Centering Prayer* jest wciąż bardzo niewiele, warto spojrzeć na wyniki tych badań, które zostały już opublikowane.

4.3. BADANIA NAUKOWE NAD *CENTERING PRAYER*

Pomimo intensywnych badań prowadzonych nad wpływem na dobrostan psychofizyczno-duchowy człowieka różnych form medytacji wyrosłych z tradycji wschodniej, bardzo niewiele podobnych badań przeprowadzono nad wpływem judeochrześcijańskich metod modlitwy, w tym form modlitwy kontemplacyjnej. Częstym powodem prowadzonych (i finansowanych) badań jest znalezienie tanich metod poprawy zdrowia i samopoczucia człowieka i ograniczenia kosztów terapii medycznych. Nie wiadomo, czy fakt, że Trapiści podkreślają we wszystkich swoich pracach, jak ważne jest by motywacją, dla której podejmowana jest praktyka *Centering Prayer* było poszukiwanie Boga, a nie korzyści zdrowotne, a tym bardziej finansowe, odegrał pewną rolę w braku zainteresowania badaczy nad tą metodą¹⁹¹. Niektórzy z nich zwrócili jednak uwagę na potencjał, jaki ma w sobie praktyka tej modlitwy.

Joshua Knabb, chrześcijański psycholog, pragnąc przekonać, że warto zastosować praktykę *Centering Prayer* w terapii, zestawia ją z kognitywną terapią opartą na mindfulness (*mindfulness-based cognitive therapy*, MBCT)¹⁹². Dokonuje wnikliwej analizy, w której

że Pennington w *Centering Living* (s. 40) podkreśla, że „istotą *Centering Prayer* jest poszukiwania Boga, że «jest to w pewien sposób umieranie dla siebie, porzucenie swojego ja by całkowicie oddać się Bogu»” (s. 918), więc używanie jej jako narzędzia terapeutycznego jest niezgodne z jej duchem. W części *Discussion*, wskazuje jednak na podobieństwa między MBCT i *Centering Prayer* (CP): obie metody zapożyczają z szanowanych tradycji religijnych (jedna z buddyzmu i druga z chrześcijaństwa), dla obu stworzono koncepcje tłumaczące, dlaczego człowiek czuje się nieszczęśliwy (MBCT – negatywne myśli, w CP – koncept fałszywego ja), obie też zalecają odejście od negatywnych myśli (MBCT – by uchronić się przed nawrotem depresji, CP – by zjednoczyć się z Bogiem). Obie metody zachęcają do wyciszenia (*the „being” mode of mind*), w chrześcijaństwie rozumianym jako życie kontemplacyjne w odróżnieniu od aktywnego życia (*the „doing” mode of mind*). Obie też proponują, by odwracać uwagę od myśli, i by nie rozmyślać nad nimi (MBCT „uczy, że myśli są podobne do innych doznań (np. dźwięków), a [... CP] sugeruje, że aktywność intelektualna utrudnia jednostce dążenie do Boga” (s. 919). Knabb jest świadomy istotnych różnic między MBCT i CP (zob. s. 919), ale uważa, że chrześcijanie, którzy pragną zjednoczenia z Bogiem poprzez praktykę *Centering Prayer* mogą odnieść dodatkową korzyść w postaci zapobiegania powrotu depresji. Dlatego zaleca przeprowadzenie badań klinicznych nad efektywnością CP jako terapeutycznej interwencji.

¹⁹¹ Pennington zauważa, że wielu praktyków *Centering Prayer* zaobserwowało u siebie podobne zmiany, jakie zostały opisane przy medytacji transcendentnej, ale wątpi, żeby badania naukowe nad *Centering Prayer* zostały przeprowadzone, ponieważ „modlitwa jest bardziej zainteresowana bezpośrednią odpowiedzią Bogu niż efektami, jakie wywołuje w modlącej się osobie”; zob. M.B. PENNINGTON, *Daily We Touch Him. Practical Religious Experiences* (Kansas City 1997), s. 65, (tłumaczenie własne).

¹⁹² Mindfulness-Based Cognitive Therapy wyrosła z Mindfulness-Based Stress Reduction, programu, który rozwinął Jon Kabat-Zinn pod koniec lat 1970tych, a który „integruje tradycyjne praktyki buddyjskiej mindfulness z ośmio-spotkaniowym kursem psycho-edukacyjnym [... i który ma na celu, poprzez] nauczanie intensywnej medytacji mindfulness, podniesienie świadomości [tu i teraz, czyli] chwili obecnej, doświadczonej z momentu-na-moment”, zob. J.J. KNABB, „Centering Prayer as an Alternative to Mindfulness-Based Cognitive

omawia istotne różnice nie tylko między tymi praktykami, ale religijnymi wierzeniami z nimi związanymi (MBCT ma korzenie w buddyzmie, podczas gdy *Centering Prayer* jest modlitwą chrześcijańską). Pokazuje więc, że *Centering Prayer* w przeciwieństwie do MBCT jest modlitwą, i to modlitwą skierowaną ku Bogu, która ma prowadzić do osobowego zjednoczenia z Nim. Podkreśla, że w buddyzmie nie ma Boga, zwłaszcza Boga osobowego, nie ma więc relacji z Nim, nie ma też możliwości ofiarowania siebie Bogu, dogmaty, które stanowią fundamentalne prawdy chrześcijaństwa. Wyjaśnia też, że gdy chrześcijanin stara się oddać siebie Bogu (na wzór samo-ogłoćenia się Jezusa, zob. Flp 2, 5-8), by się z Nim zjednoczyć, to przekraczanie indywidualnego ja w buddyzmie ma na celu zlanie się w jedno ze wszechświatem. Dlatego stwierdza, że medytacja buddyjska choć prowadzi do wewnątrz, tam też pozostaje. Stąd też MBCT, z jej buddyjską uważnością (*mindfulness*) różni się w tych aspektach od *Centering Prayer*. Pisze:

MBCT zachęca osobę, by koncentrowała się raczej na doświadczaniu swoich odczuć (*self-experience*) niż aktywności mentalnej (np. na skanowaniu ciała [...]), podczas gdy *Centering Prayer* zachęca, by koncentrować się całkowicie na doświadczeniu Boga. [... Thomas Merton, w swojej ostatniej książce, *The Inner Experience: Notes on Contemplation*, napisał:] «Wydaje się, że w buddyzmie nie ma wysiłku by wykroczyć poza swoje wewnętrzne ja. W chrześcijaństwie wewnętrzne ja jest tylko krokiem (*a stepping-stone*) ku świadomości Boga». Mówiąc inaczej, MBCT nie używa *mindfulness* jako kroku (*a stepping stone*) w kierunku czegoś innego – *mindfulness* jest używana by wyjść, wykroczyć [jedynie] poza samonapędzającą się rutynę kognitywną. *Centering Prayer* zaś jest używana jedynie jako punkt początkowy ku swego rodzaju symbiotycznego stanu między ludzkim ja i Bogiem (*a sort of self-God symbiotic state*)¹⁹³. Drugą różnicą [...] jest to, że MBCT jest zakorzeniona w buddyzmie, który wierzy, że nie istnieje ja (*it believes in no-self*), to znaczy, że ja jest [tylko] złudzeniem¹⁹⁴; tymczasem *Centering Prayer* pomaga człowiekowi znaleźć swoje prawdziwe ja w Bogu. Na koniec, MBCT pomaga klientom zdystansować się od mentalnej aktywności poprzez kontakt z doznaniem płynącym z ciała (np. oddychanie, słyszenie), podczas gdy *Centering Prayer* zachęca osobę do porzucenia myśli poprzez skupianie się wyłącznie na Bogu, a nie na doznaniach¹⁹⁵.

Jak widać, Knabb przeprowadził dogłębne porównanie, dzięki któremu może pokazać głębokie różnice między *Centering Prayer* i przejętą z buddyzmu praktykę *mindfulness*. Pomimo tych różnic Knabb jest przekonany, że obie te praktyki są technicznie na tyle

Therapy for Depression Relapse Prevention”, *Journal of Religion and Health (JORH)* 51 (2012) 908-924, s. 910, (tłumaczenie własne).

¹⁹³ J.J. Knabb tak określa stan zjednoczenia z Bogiem.

¹⁹⁴ Także Henry de Lubac pokazuje problem z rozumieniem osoby w buddyzmie i jego odrzuceniem osobowego «ja». Przeprowadził on bardzo ciekawą analizę miłości w buddyzmie, który jak pisze „istnienie widzi jako sen”, więc „w buddyzmie [...] nie można kochać dla niego samego owego złudnego «ja», bądź też czegoś, co należy zniszczyć; czyż można zatem naprawdę kochać «ja» innego?»; zob. H. DE LUBAC, *Aspekty buddyzmu* (Kraków 1995), s. 65.

¹⁹⁵ J.J. KNABB, „Centering Prayer as an Alternative”, *Journal of Religion and Health (JORH)*, s. 919, (tłumaczenie własne).

podobne, że korzyści zdrowotne z nich płynące także powinny być porównywalne¹⁹⁶. Dlatego postuluje przeprowadzenie badań klinicznych „nad efektywnością *Centering Prayer* w zapobieganiu nawrotów depresji”¹⁹⁷, proponując by zaprojektowano je w oparciu o schemat wypracowany dla MBCT.

Trzeba również podkreślić, że aby *Centering Prayer* pozostała wierna korzeniom, z jakich wyrosła, konieczne jest spełnienie wymogu pragnienia Boga, co ogranicza liczbę potencjalnych uczestników badań i adresuje je do specyficznej grupy społecznej (to znaczy do ludzi wierzących w Boga). Knabb zgadza się tu jednak z Bingamanem¹⁹⁸, że propozycja chrześcijańskiej modlitwy dla chrześcijan, zwłaszcza dla chrześcijan, którzy nie chcą praktykować form medytacji spoza ich tradycji religijnej, otwierałaby dla nich nowe możliwości tak zdrowotne (zapobieganie nawrotu choroby) jak i rozwoju duchowego.

Cynthia Bourgeault ostrzega jednak, że ośrodki badawcze zajmujące się medytacją musiałyby wziąć pod uwagę „charakterystyczne dla *Centering Prayer* cechy oraz duchowe zasady, na których się opiera”¹⁹⁹. Wyjaśnia ona, że naukowcy, pracując tak długo z buddyjskimi modelami, zakładają, że wszystkie metody muszą być podobne do siebie, i są przekonani, że udało im się stworzyć standardowy model medytacji oparty właśnie na mindfulness²⁰⁰. Pokazuje ona przykład Andrew Newberga, który w swojej książce *How God Changes Your Brain*, proponuje swoją własną modyfikację *Centering Prayer*, żeby jako metoda terapeutyczna „mogła zostać włączona do każdej świeckiej lub duchowej tradycji”²⁰¹. I chociaż odsyła on do strony internetowej *Contemplative Outreach*²⁰² z opisem metody tak, jak jest ona uczona przez Trapistów, to wprowadza modyfikacje, które nie tylko wyrywają ją

¹⁹⁶ Zob. J.J. KNABB, „Centering Prayer as an Alternative”, *JORH*, część *Discussion*, s. 918-919.

¹⁹⁷ J.J. KNABB, „Centering Prayer as an Alternative”, *JORH*, s. 921, (tłumaczenie własne).

¹⁹⁸ Zob. K.A. BINGAMAN, *The Power of Neuroplasticity for Pastoral and Spiritual Care*.

¹⁹⁹ C. BOURGEAULT, *The Heart of Centering Prayer. Nondual Christianity in Theory and Practice* (Boulder 2016), s. 104, (tłumaczenie własne).

²⁰⁰ Zob. np. B.K. HÖLZEL, S.W. LAZAR, T. GARD, Z. SCHUMAN-OLIVIER, D.R. VAGO, U. OTT, „How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective”, *Perspectives on Psychological Science* 6/6 (2011) 537-559; zob. też porównanie pokazujące istotne różnice między stosowanymi metodami opartymi na uważności: A. CHIESA, P. MALINOWSKI, „Mindfulness-Based Approaches: Are They All the Same?”, *Journal of Clinical Psychology* 67/4 (2011) 404-424.

²⁰¹ A.B. NEWBERG – M.R. WALDMAN, *How God Changes Your Brain. Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist* (New York 2009), s. 194, (tłumaczenie własne). Takie modyfikacje stanowią zagrożenie, że *Centering Prayer* przestanie być modlitwą zakorzenioną w tradycji wiary chrześcijańskiej i stanie się jeszcze jedną popularną formą medytacji, przechodzącą w klasyfikacji Golemana i Davidsona, z poziomu praktyki „głębokiej drogi”, na poziom „szerokiej drogi”.

²⁰² Newberg na stronie 194 swojej książki podaje adres strony internetowej, która już nie istnieje. Można ją jednak zobaczyć dzięki Internetowemu Archiwum WayBackMachine pod adresem: <https://web.archive.org/web/20040403221457/http://centeringprayer.com/methodcp.htm> (3.12.2023, 23:10).

zupełnie z kontekstu wiary, ale *de facto* zamieniają modlitwę w terapeutyczną praktykę mindfulness²⁰³.

Tymczasem Keating mocno przekonuje nie tylko, że *Centering Prayer* jest modlitwą, ale że jest modlitwą receptywną, czym różni się od metod koncentrujących uwagę czy ćwiczących uważność (*concentrative practice or exercises of attention*). Żeby pokazać, jak to rozumie receptywność *Centering Prayer*, zestawia chrześcijańskie modlitwy, które, jak wierzy, mogą prowadzić do kontemplacji, na osi od najbardziej koncentrujących, jak różaniec czy Droga Krzyżowa, przez kult ikon i wizualizacje, do umieszczonych w środku osi modlitwy afektywnej i Modlitwy Jezusowej, poprzez jeszcze bardziej receptywne metody jak uproszczona modlitwa afektywna i ostatniej na skali *Centering Prayer*. Pozwala to lepiej zrozumieć, że chociaż w *Centering Prayer* staramy się uspokoić umysł, ale nie tyle przez koncentrowanie się na świętym słowie, co raczej na pragnieniu bycia z Bogiem, obrazowo można to pragnienie porównać do pragnienia usłyszenia Boga. Chodzi więc o otwarcie na dar modlitwy kontemplacyjnej i gotowość jej przyjęcia (recepja daru). Keating dlatego podkreśla, że *Centering Prayer* jest ćwiczeniem intencji, ćwiczeniem woli, która jest władzą wyboru i władzą duchowej miłości. Można więc powiedzieć, że sprowadzenie *Centering Prayer* jedynie do ćwiczenia uważności i koncentrowania się uczyni z niej coś zupełnie innego niż naucza Keating, i to nawet jeśli Bóg pozostanie obiektem koncentracji.

4.3.1. Badania nad *Centering Prayer* pod egidą *Contemplative Outreach*

Jak już wspomniano, przy planowaniu badań nad *Centering Prayer* jest ważne, by nie zatracić jej modlitewnego charakteru. Na szczęście badania prowadzone przez osoby zaznajomione z praktyką *Centering Prayer* uwzględniają jej aspekt duchowo-religijny. Poniżej zaprezentowane zostaną badania, które zostały zaplanowane we współpracy z założoną w 1984 roku przez Thomasa Keatinga organizacją *Contemplative Outreach*. Stara się ona wiernie przekazywać myśl Keatinga i nauczać *Centering Prayer* w taki sposób, by prowadziła ona do otwarcia się na zjednoczenie z Bogiem.

²⁰³ Newberg zaleca, by nie powtarzać żadnych słów, ale obserwować swoje uczucia i odczucia, przenosić uwagę od tych uczuć na cel ćwiczenia i z powrotem na uczucia. Zob. punkt 3 i 4 na s. 194-195 w: A.B. NEWBERG, M.R. WALDMAN, *How God Changes Your Brain*.

Pierwszym artykułem naukowym na temat *Centering Prayer*, który zostanie omówiony to badania Jane Ferguson²⁰⁴, Eleanor Willemssen i MayLynn Castaneto²⁰⁵. Jane Ferguson, prowadząca te badania, sama praktykowała *Centering Prayer*, posiada także certyfikat organizacji *Contemplative Outreach Ltd.*, który pozwala jej prowadzić szkolenia wprowadzające do praktyki tej formy modlitwy. Celem ich badań było zmierzenie zmian psychologiczno-duchowych zachodzących pod wpływem *Centering Prayer*. Autorki chciały się przekonać, czy praktykowanie przez 11 tygodni modlitwy, którą określały jako „odpoczywanie w ramionach kochającego Boga, [wpłynie na] zmniejszenie stresu uczestników oraz na zwiększenie ich współpracującej (*collaborative*) relacji z Bogiem”²⁰⁶, to znaczy, czy zmieni się ich sposób, w jaki komunikują się z Bogiem. Te badania objęły 15 parafian rzymsko-katolickiej parafii w Silicon Valley. Już po ukończeniu badań utworzono grupę kontrolną 15 parafian tejże parafii, którzy nie praktykowali żadnego typu medytacji. Wypełnili oni, tak samo jak wcześniej grupa badawcza, te same kwestionariusze, pierwszy na początku a drugi na końcu okresu 11 tygodni. To, że grupy badawcza i kontrolna były rozdzielone w czasie jest niewątpliwie słabością tych badań.

W trakcie trwania badań uczestnicy grupy badawczej dwa razy dziennie indywidualnie praktykowali *Centering Prayer*, a oprócz tego spotykali się co tydzień na dwugodzinne sesje grupowe. Jak wspomniano, przed rozpoczęciem praktyki uczestnicy grupy badawczej wypełnili testy, które wypełnili ponownie po jej zakończeniu²⁰⁷. Interpretację wyników testów psychologicznych autorki oparły tak na relacyjnej teorii stresu Richarda Lazarusa (która duży nacisk kładzie na rolę emocji)²⁰⁸, jak również na teorii Bożej terapii Thomasa Keatinga (która mówi, że Bóg w swoim terapeutycznym działaniu w *Centering Prayer* leczy

²⁰⁴ Jane K. Ferguson prowadziła badania nad *Centering Prayer* przez wiele lat. Zob. napisany przez nią rozdział piąty zatytułowany *A Method of Christian Meditation for Our Time* w: T. G. PLANTE (red.) *Contemplative Practices in Action. Spirituality, Meditation, and Health* (Santa Barbara CA 2010).

²⁰⁵ Zob. J. K. FERGUSON – E. W. WILLEMSSEN – M. V. CASTANETO, „Centering Prayer as a Healing Response to Everyday Stress: A Psychological and Spiritual Process”, *Pastoral Psychol* 59 (2010) 305-329. Artykuł ukazał się w formie papierowej w 2010 roku, stąd różnica w datowaniu publikacji.

²⁰⁶ J. K. FERGUSON – E. W. WILLEMSSEN – M. V. CASTANETO, „Centering Prayer as a Healing Response”, *Pastoral Psychol*, s. 305, (tłumaczenie własne).

²⁰⁷ Mierzono zmiany w stylach relacji do Boga podczas rozwiązywania problemów religijnych używając testu *The Religious Problem-Solving Scales* (Pargament et al. 1988), zmiany psychiczne, takie jak predyspozycja na stres przy użyciu testu *Trait-Anxiety Inventory* (Spielberger et al. 1970) oraz zmiany osobowościowe przy użyciu testu *Personality Profile* (Harary et al. 1994).

²⁰⁸ Autorki cytują Richarda S. Lazarusa, który mówi, że „gdzie jest stres, tam obecne są także emocje” z książki *Stress and emotion: A new synthesis* (s. 35) z roku 1999, wydanej w Nowym Yorku przez Springer Publishing. Podają one również jego definicję stresu jako „szczególna relacja między osobą a środowiskiem, które jest oceniane przez tę osobę jako zbyt wymagające (*taxing*) albo przekraczające jej zasoby i zagrażające jej dobrostanowi”; cytat z książki Lazarusa i S. Folkmana pt. *Stress, appraisal, and coping* (s. 19) z 1984 roku, wydanej w Nowym Yorku przez Springer Publishing. Zob. J. K. FERGUSON – E. W. WILLEMSSEN – M. V. CASTANETO, „Centering Prayer as a Healing Response”, *Pastoral Psychol*, s. 307, (tłumaczenie własne).

„emocjonalne korzenie stresu”²⁰⁹). Przypuszczały, że jeżeli Bóg w modlitwie uleczy zaburzone emocje, to poprawią się relacje uczestników z otoczeniem, w wyniku czego zmaleje w ich życiu stres²¹⁰. Bo chociaż „celem *Centering Prayer* nie jest zmniejszenie stresu, a relacja z Bogiem, to jednak [w wyniku] wyrażenia zgody na uzdrawiającą obecność i działanie Boga w człowieku, jako produkt uboczny [może nastąpić] uwolnienie stresu tak w modlitwie jak i życiu codziennym”²¹¹.

Ferguson *et al.* znały badania nad dalekowschodnimi technikami używanymi w terapii, zdawały sobie również sprawę, że chociaż tak one jak i *Centering Prayer* prowadzą do wyciszenia i wewnętrznego spokoju, różnią się jednak istotnie, ponieważ modlitwa kontemplacyjna, w przeciwieństwie do metod wschodnich, jest „zbudowana wokół relacji z Bogiem”²¹². Chciały więc sprawdzić, czy pod wpływem praktyki *Centering Prayer* rzeczywiście zaobserwują zmniejszenie bólu emocjonalnego i wzrost zaufania do Boga. O takich pozytywnych skutkach ubocznych *Centering Prayer* pisali i Keating i Pennington. Autorki artykułu przypominają, że Keating nazywał leczące działanie Boga w *Centering Prayer* Bożą terapią²¹³, a samą modlitwę uważał „jednocześnie za modlitewną (*devotional*) i psychologiczną”²¹⁴. Autorki cytują Cynthię Bourgeault, współpracowniczkę Keatinga, która podkreślając, że Trapista nigdy nie traktował *Centering Prayer* jako remedium na stres, stwierdza jednak, że dostrzegł on, że może się ona stać „katalizatorem dla oczyszczania i uleczenia nieświadomości [przy czym wyjaśnia, że] to oczyszczanie samo w sobie jest modlitwą – nie przygotowaniem do relacji, ale samą relacją [z Bogiem]”²¹⁵. Z tego powodu

²⁰⁹ J. K. FERGUSON – E. W. WILLEMSSEN – M. V. CASTANETO, „Centering Prayer as a Healing Response”, *Pastoral Psychol*, s. 325, (tłumaczenie własne).

²¹⁰ Żeby przedstawić wyniki opisanych wyżej testów ilościowych w szerszym kontekście, autorki użyły również pomiarów jakościowych. W tym celu użyto kwestionariusza z 20 otwartymi pytaniami na temat samych uczestników, ich doświadczenia z medytacją, poziomu stresu, relacji do Boga i oceny uczestnictwa w badaniach; zadano także pytania na temat zauważonych różnic przed i po badaniach (kwestionariusz po ukończeniu badań). Dodatkowo uczestnicy mogli prowadzić dzienniki, które mogli (jeśli chcieli) udostępnić prowadzącym badania. Byli oni również klinicznie oceniani przez profesjonalistów czteroosobowego zespołu interdyscyplinarnego (proboszcz parafii, lekarz, psychoterapeuta i pielęgniarka).

²¹¹ J. K. FERGUSON – E. W. WILLEMSSEN – M. V. CASTANETO, „Centering Prayer as a Healing Response”, *Pastoral Psychol*, s. 313, (tłumaczenie własne).

²¹² J. K. FERGUSON – E. W. WILLEMSSEN – M. V. CASTANETO, „Centering Prayer as a Healing Response”, *Pastoral Psychol*, s. 306, (tłumaczenie własne).

²¹³ Nie tylko Keating widział terapeutyczne efekty *Centering Prayer*. Zob. pracę z teologii duchowości: M. Ó Madagáin, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious* (New York 2007); zob. też jak Kass Frey, psycholog, przedstawia i rozwija teorię Keatinga w pierwszym rozdziale swojej książki: K. Frey, *Bridge Across Troubled Waters. Centering Prayer and the Theological Divide* (Great Barrington MA 2017).

²¹⁴ J. K. FERGUSON – E. W. WILLEMSSEN – M. V. CASTANETO, „Centering Prayer as a Healing Response”, *Pastoral Psychol*, s. 310, (tłumaczenie własne).

²¹⁵ J. K. FERGUSON – E. W. WILLEMSSEN – M. V. CASTANETO, „Centering Prayer as a Healing Response”, *Pastoral Psychol*, s. 310, (tłumaczenie własne); por. C. BOURGEAULT, *Centering Prayer and Inner Awakening* (Lanham, Chicago, New York, Toronto, and Plymouth, UK 2004), s. 94.

Ferguson *et al.* chciały nie tylko prześledzić zmiany percepcji stresu, ale także zobaczyć, czy w czasie modlitwy relacja do Boga rzeczywiście będzie się rozwijać, zbliżając człowieka do Niego i otwierając go na współpracę z Nim w rozwiązywaniu swoich problemów²¹⁶.

Wyniki ich badań wykazały, że w wyniku praktykowania *Centering Prayer* nastąpiły zmiany w stylach odnoszenia się do Boga. W grupie badawczej zaobserwowano istotne statystycznie zmiany: wzrost stylu współpracującego oraz spadek stylu samo-sterującego. Takich zmian nie zaobserwowano w grupie kontrolnej. Zauważono również niewielki spadek w stylu zwlekającym. Wyniki skali stresu też były niższe, choć nie była to zmiana istotna statystycznie. Poczucie stresu uczestników zmalało jednak na tyle, że oni sami to zauważyli. Podkreślali, że czują mniejszy stres i mniej zdenerwowania, dodając, że ich relacja do Boga się pogłębiła. Co więcej, testy z otwartymi pytaniami pokazały, że uczestnicy czuli bliskość Boga i Bożą obecność, wierzyli, że Jezus mieszka w ich sercu i że przestali się bać Boga, którego wcześniej się lękali (stał się dla nich bardziej przyjacielem niż przedstawicielem władzy (*authority figure*))²¹⁷.

Ponieważ uczestnicy skorzystali z opcji udostępnienia prowadzącym badania swoich dzienników, w których opisywali swoje przeżycia, jak również chętnie dzielili się swoim doświadczeniem z interdyscyplinarnym zespołem („proboszcz parafii [...], lekarz, psychoterapeuta i pielęgniarka”²¹⁸), autorki miały wgląd w indywidualne zmiany w zachowaniu uczestników i w sposobie, w jaki oceniali sytuacje życiowe. Były to: większy spokój na co dzień, mniej napięć, większa zażyłość z bliskimi i większa łatwość w rozwiązywaniu problemów relacyjnych – zmiany charakterystyczne dla pogłębionego życia duchowego. Sugeruje to, że uczestnicy w grupie badawczej, odkrywając Bożą obecność, zmienili swoją percepcję sytuacji życiowych, odbierając je jako mniej stresujące i że reagowali na nie z mniejszym pobudzeniem emocjonalnym. Jak to przedstawiają

²¹⁶ Test Pargamenta, którego badaczki użyły, zawiera trzy podskale, które odpowiadają trzem stylom odnoszenia się do Boga: współpracującemu (*Collaborative*), samo-sterującemu (*Self-Directing*) i zwlekającemu (*Deferring*). W stylu współpracującym osoba jest w intymnej i interaktywnej relacji z Bogiem i jeśli w obliczu problemów czuje lęk i zdenerwowanie, „pracuje z Bogiem, żeby znaleźć sposób, jak uwolnić się od zmartwień” (s. 314). Styl zwlekający charakteryzuje osobę bierną, która zrzuca całą odpowiedzialność na Boga (autorki podają wyrażenie typowe dla takiej osoby: „Raczej niż próbować znaleźć rozwiązanie problemu, pozwalam Bogu decydować, jak sobie z nim poradzić”, s. 314). W stylu samo-sterującym „człowiek bierze całą odpowiedzialność na siebie, nie szukając pomocy u Boga, co ilustruje takie stwierdzenie: «Kiedy mam trudności, sam decyduję co to znaczy, bez Bożej pomocy»” (s. 314). Zob. J. K. FERGUSON – E. W. WILLEMSSEN – M. V. CASTANETO, „Centering Prayer as a Healing Response to Everyday Stress: A Psychological and Spiritual Process”, *Pastoral Psychology* 59 (2010) 305-329, s. 314, (tłumaczenie własne).

²¹⁷ Zob. J. K. FERGUSON – E. W. WILLEMSSEN – M. V. CASTANETO, „Centering Prayer as a Healing Response”, *Pastoral Psychol*, s. 322.

²¹⁸ J. K. FERGUSON – E. W. WILLEMSSEN – M. V. CASTANETO, „Centering Prayer as a Healing Response”, *Pastoral Psychol*, s. 317, (tłumaczenie własne).

Ferguson *et al.*, pod wpływem praktyki *Centering Prayer* uczestnicy osiągnęli wyższy poziom duchowej świadomości, dzięki czemu byli w stanie „oceniać sytuacje w nowy sposób, oparty raczej na swoim osobistym doświadczeniu Bożej obecności (*indwelling*) niż na swoich nieuświadomianych lękach i pragnieniach”²¹⁹. Ich wnioski sugerują, że Benson mógł mieć rację, kiedy twierdził, że to na skutek rozwoju duchowości dochodzi do korzystnych zmian psychicznych.

Ferguson *et al.* udało się także potwierdzić niektóre z obserwacji Keatinga, który pisał, że podczas modlitwy *Centering Prayer* mogą pojawiać się różne nieoczekiwane doznania cielesne, natłok nieprzyjemnych myśli, pojawiające się znikąd trudne emocje, czy zapomniane dawno wspomnienia. Keating nazywa te trudne chwile „oczyszczaniem nieświadomości (*the purification of the unconscious*)” oraz jej „rozpakowywaniem”²²⁰ i opróżnianiem (*unloading and evacuation*)”²²¹. Uczestnicy badań rzeczywiście zgłaszali takie trudne doznania podczas *Centering Prayer*. Były to spontaniczne łyzy, powracające myśli czy zderzenia ze „ścianą myśli”, nieoczekiwane pojawianie się wspomnień sprzed lat, w tym wspomnienia traumatycznych przeżyć, jak również nieprzyjemne odczucia w ciele. Oprócz tych negatywnych doświadczeń, wszyscy mieli przyjemne doznania, takie jak odczucie wielkiego spokoju i akceptacji (*letting go*), niektórzy nawet doświadczyli Bożej miłości. Tym samym, wprawdzie w niedużej próbie (15 osób), zaobserwowano podobne zjawiska do tych, jakie opisują propagatorzy *Centering Prayer*.

Badania Ferguson i współautorek miały swoje słabe punkty. Liczba uczestników badań była niska. Do tego grupa kontrolna była dodana po zakończeniu badań, co wprowadziło istotne różnice między grupami (na przykład inną porę roku podczas testów). Pokazały one jednak, że *Centering Prayer* pomaga ludziom rozwinąć duchowość i zbliżyć się do Boga. Zaobserwowano także, (zgodnie z tym, co widział Herbert Benson w swojej praktyce klinicznej), że *Centering Prayer* wpłynęła na rozwój duchowości, co zaowocowało

²¹⁹ J. K. FERGUSON – E. W. WILLEMSSEN – M. V. CASTANETO, „Centering Prayer as a Healing Response”, *Pastoral Psychol*, s. 325, (tłumaczenie własne).

²²⁰ Wojciech Drażek, CMM, tłumaczy unloading jako „uzewnętrzzenie”, „wydalanie” czy „uwalnianie”, zob. T. KEATING – W. DRAŻEK, *Modlitwa głębi. Jak znaleźć wewnętrzny spokój* (Kraków 2023), s. 69, 70, 73.

²²¹ J. K. FERGUSON – E. W. WILLEMSSEN – M. V. CASTANETO, „Centering Prayer as a Healing Response”, *Pastoral Psychol*, s. 325, (tłumaczenie własne); por. KEATING, *Intimacy with God* s. 45-48, 50, 54-55; KEATING, *The Human Condition. Contemplation and transformation* (New York 1999), s. 34-37; KEATING, *Open Mind, Open Heart. The Contemplative Dimension of the Gospel* (New York 2003), s. 93-107; Ó MADAGÁIN, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious* (New York 2007).

korzystnymi zmianami w ich życiu, takimi jak poprawa ich relacji z Bogiem i z ludźmi oraz zmniejszenie stresu w ich życiu²²².

W 2016 roku opublikowano rezultaty badań Jesse Foxa *et al.* nad wpływem *Centering Prayer*²²³ na zmiany psycho-duchowe²²⁴. Pokazały one kilka istotnych, korzystnych dla organizmu zmian, między innymi „spadek lęku (*anxiety*) i stresu, a wzrost rozwoju wiary i uważności (*faith development and mindfulness*)”²²⁵. Badania były kontynuacją prac pierwszego autora publikacji, Jesse Foxa i jego zespołu z Uniwersytetu Loyola w Maryland, w których opisali oni fenomenologię *Centering Prayer*²²⁶.

Te badania to były sześciotygodniowe badania, w ramach których odbyły się trzy cotygodniowe warsztaty na temat *Centering Prayer*. Ich celem było przygotowanie do samodzielnego praktykowania tej modlitwy (były to trzy kolejne soboty). Pierwsze warsztaty trwały 6 godzin, pozostałe dwa po 3 godziny, w trakcie każdej z nich uczestnicy dwukrotnie praktykowali 20 minut *Centering Prayer*. Przez sześć tygodni (trzy tygodnie z warsztatami i następne trzy tygodnie po ich zakończeniu) uczestnicy codziennie sami praktykowali *Centering Prayer* w miejscu swojego zamieszkania, za każdym razem

²²² Ich przeciętny wynik testu *Trait-Anxiety* był niższy niż wyniki w innych populacjach, z którymi go porównywano.

²²³ Autorzy artykułu używają małych liter pisząc „centering prayer” i przedstawiają ją jako „duchowa i religijna forma medytacji zakorzeniona w historii chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej” – J. FOX ET AL., „Centering prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes: a pilot outcome study”, *Mental Health, Religion & Culture* 19/4 (2016) 379-392, Abstrakt, s. 379, (tłumaczenie własne). Pomimo tego, w tej pracy, dla zachowania jasności i ciągłości, będzie używana forma nazwy własnej, *Centering Prayer*.

²²⁴ Zob. J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*.

²²⁵ J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, Abstract, s. 379, (tłumaczenie własne).

²²⁶ Zob. J. FOX ET AL., „A Phenomenological Investigation of Centering Prayer Using Conventional Content Analysis”, *Pastoral Psychol* 64/6 (2015) 803-825. Badacze przeprowadzili wtedy wywiady z 20 osobami, które praktykowały *Centering Prayer* w grupie modlitewnej pod opieką liderów *Contemplative Outreach* przez przynajmniej 5 lat. Te wywiady były nagrywane, zostały spisane i przeanalizowane pod kątem jednostek znaczeniowych. Autorom udało się ustalić 50 kodów, które następnie zostały zgrupowane w pięciu kategoriach: Boskość (*The Divine*), Mistyczność (*The Mystical*), Rozwój duchowy, Działanie-Kontemplacja, oraz Życie kontemplacyjne. Dodatkowo szukano odpowiedzi na pięć pytań o: 1. duchowe doświadczenie modlitwy, 2. korzyści zdrowotne, 3. powód dla kontynuowania praktyki *Centering Prayer*, 4. doświadczenie ciemnych nocy oraz 5. ewentualne zmiany w postrzeganiu siebie. Praktykujący doświadczali Bożej obecności, która „przyniosła im uzdrowienie i nowy sposób życia” (s. 821), zauważyli u siebie poprawę samopoczucia emocjonalnego i mniejszy stres, a te wewnętrzne doznania i korzystne zmiany, jakie pod ich wpływem się pojawiły, przyczyniały się do kontynuowania ich praktyki. Jeśli chodzi o trudne chwile (ciemne noce), autorzy sugerują, że „*Centering Prayer* wspomaga podtrzymywanie chęci rozwoju na duchowej drodze w czasie posuchy [... prawdopodobnie dzięki] strukturze [tej formy modlitwy] i procesowi powracania do świętego słowa, chwilach spoczynku, oraz rozpakowywaniu i oczyszczaniu [nieświadomości], które zapewniają rodzaj wsparcia potrzebnego by pozostać oddanym kontemplacji w trakcie okresów ciemnych nocy duszy” (s. 822). Owocami praktyki według ją uprawiających są takie zmiany jak mniejsza potrzeba oceniania, więcej współczucia dla samego siebie i większa akceptacja siebie („czują się lepiej we własnej skórze”, s. 822).

zapisując, ile czasu spędzili na modlitwie. Ten aspekt badań jest podkreślany, ponieważ dzięki praktyce w domu uniknięto zjawiska zwanego efektem eksperymentatora²²⁷.

Przed rozpoczęciem każdego z warsztatów uczestnicy wypełniali te same testy (Czas 1, 2, 3), jakie również wypełnili trzy tygodnie po ukończeniu warsztatów (Czas 4). Warsztaty prowadzili trenerzy wybrani przez *Contemplative Outreach*, według znormalizowanego formatu zaakceptowanego przez Organizację. Jego celem było przygotowanie uczestników do podjęcia, a następnie indywidualnego praktykowania tej modlitwy, jednocześnie umożliwiając mierzenie zmian zachodzących pod wpływem jej regularnego stosowania.

Do badań użyto sześciu kwestionariuszy. Dwa testy to testy psychologiczne: *The Depression, Anxiety and Stress Scale-21* (DASS), mierzący zmianę takich psychologicznych wskaźników jak lęk i zaburzenia nastroju oraz *The Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) mierzący „subiektywną ocenę stresu”²²⁸.

Do pomiarów religijno-duchowych użyto również dwóch testów. Pierwszy to *The Assessment of Spirituality and Religious Sentiments* (ASPIRES), zawierający dwie pod-skale: pierwsza mierzy tak zmiany religijności (zaangażowanie religijne, czyli „do jakiego stopnia religia jest ważna w życiu osoby i jak często angażuje się ona w praktyki religijne”²²⁹, jak i kryzys religijności, czyli „napięcie jakie istnieje pomiędzy osobą i jej relacją do Boga [...] i jej wspólnotą wiary”²³⁰), natomiast druga pod-skala mierzy zmiany duchowej transcendencji (*Spiritual Transcendence*). W pod-skali mierzącej transcendencję uwzględnia się trzy czynniki: zadowolenie z modlitwy (*Prayer Fulfillment*), uniwersalność rozumianą jako łączność ze wszystkim, co żyje (*Universality*) oraz poczucie łączności z ludźmi, tak żyjącymi, jak ze zmarłymi i z tymi co dopiero się narodzą (*Connectedness*). Użyto także drugiego testu religijno-duchowego, *The Faith Development Scale* (FDS), który mierzy rozwój wiary człowieka. Podaje on osiem par stwierdzeń na temat wiary, a wypełniający test ma wybrać, który z nich w każdej parze jest dla niego bardziej prawdziwy.

Do zmierzenia dyspozycji do uważności użyto testu *The Mindful Attention and Awareness Scale* (MAAS), skali, która, jak piszą Fox et al., mierzy „wyjątkowy aspekt ludzkiej świadomości, mianowicie «zdolność do skupiania albo nieskupiania uwagi na czymś

²²⁷ Efekt eksperymentatora polega na tym, że w bezpośrednim kontakcie uczestnicy badań zwykle starają się przypodobać prowadzącym doświadczenie, deklarując lepsze wyniki niż te, jakie odczuwają naprawdę.

²²⁸ J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, s. 384, (tłumaczenie własne).

²²⁹ J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes” *Mental Health, Religion & Culture*, s. 384, (tłumaczenie własne).

²³⁰ J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, s. 384, (tłumaczenie własne).

i do świadomego rejestrowania tego, co się dzieje w danej chwili» [...]»²³¹. Oprócz powyżej wymienionych skali, użyto kwestionariusza z pytaniami o dane demograficzne, *Demographics questionnaire*.²³²

Badania przeprowadzono w dwóch turach, jedną jesienią, a drugą wiosną, podczas warsztatów prowadzonych na uniwersytecie, na którym pracuje Jesse Fox, główny autor. Uczestnikom warsztatów zaproponowano udział w badaniach, z 28 osób dwadzieścia dwie się zgodziły, ale 13 zrezygnowało w trakcie badań. W efekcie badania ukończyło tylko 9 osób. Z tej dziewiątki 6 osób już wcześniej praktykowało jakąś formę modlitwy medytacyjnej, w tym dla trzech osób była to właśnie *Centering Prayer*²³³. Tak duża liczba osób, które wycofały się z uczestnictwa w badaniach sugeruje, że codzienna praktyka *Centering Prayer* przez 6 tygodni okazała się dla większości uczestników zbyt trudna.

Wyniki testów psychologicznych pokazały korzystne, istotne statystycznie zmiany napięcia lękowego i stresu, przy czym różnica była znaczna. Nie zaobserwowano zmian wyników depresji, ale jak podkreślają Fox *et al.*, utrzymywały się one od pierwszego testu na bardzo niskim poziomie. Podsumowując te rezultaty autorzy stwierdzają, że zgodnie z oczekiwaniami, ich badania potwierdziły „korzyści płynące z praktykowania *Centering Prayer*”²³⁴.

Natomiast rezultaty testów mierzących zmiany religijno-duchowe zaskoczyły badaczy. Spodziewali się oni, że praktyka *Centering Prayer* podniesie duchową transcendencję w zakresie jej trzech aspektów: spełnienia, uniwersalności i łączności z innymi, jednocześnie zmniejszając pomiar kryzysu religijnego. Tymczasem te wartości spadły, podczas gdy wartość kryzysu religijnego wzrosła. Okazało się, że „uczestnicy doświadczyli osobliwego napięcia w ich relacji do Boga”²³⁵. Fox *et al.* tłumaczą ten fenomen prawdopodobieństwem wystąpienia u uczestników tzw. ciemnej nocy. Ciemna noc to etap drogi duchowej,

²³¹ J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, s. 385, (tłumaczenie własne). Zacytowany przez autorów fragment pochodzi z artykułu: „The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being”, opublikowanego w *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), s. 822-848 przez L.W. Brown and R.M. Ryan w 2003 roku. Cytat w oryginale brzmi: “presence or absence of attention to and awareness of what is occurring in the present”.

²³² W kwestionariuszu demograficznym, oprócz standardowych pytań o wiek, płeć, stan cywilny, zatrudnienie, wyznanie religijne itp., pytano również o praktykę modlitwy kontemplacyjnej lub medytacji i jej ewentualną częstotliwość, a także o wsparcie społeczne – na ile osób mogą liczyć i w jakiej relacji są do uczestnika (rodzina, przyjaciel, współpracownik itd.).

²³³ Zob. J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, s.382 -383.

²³⁴ J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, s. 388, (tłumaczenie własne).

²³⁵ J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, s. 389, (tłumaczenie własne).

występujący między innymi podczas praktykowania *Centering Prayer*, o czym nadmieniam w swoich dziełach Thomas Keating²³⁶. Badacze wyjaśniają, że w trakcie sześciotygodniowej praktyki uczestnicy mogli doświadczyć tak procesu, który Keating nazywa „oczyszczaniem nieświadomości”, kiedy w świadomości pojawiają się „wcześniej wyparte trudne emocje, wspomnienia czy obrazy”²³⁷, jak i ciemnej nocy, w której poczucie bliskości Boga zanika, wywołując poczucie „napięcia, suchości i/lub braku spełnienia w życiu modlitwy”²³⁸. Tę hipotezę wspiera fakt, że uczestnicy badań zachowali „spokój pośród duchowego dyskomfortu, ucząc się odpoczywać w Bożej obecności, pomimo że nie odczuwali bezpośrednich duchowych nagród (*immediate spiritual reinforcement*)”²³⁹. Dlatego autorzy interpretują te wyniki jako wskazujące na rozwój życia duchowego. Przekonanie, że życie duchowe uczestników pogłębiło się pod wpływem praktyki *Centering Prayer* autorzy opierają także na swoich wcześniejszych, fenomenologicznych badaniach²⁴⁰, w których zaobserwowali podobną dynamikę zmian. Cytują jednego z uczestników tamtych badań, który opisał swoje bardzo trudne doświadczenie w modlitwie, podczas której przeżywał poczucie tak silnego odrzucenia, że wydawało mu się, że jest potępiony, a pomimo tego jakoś czuł Bożą obecność i wracał do *Centering Prayer*²⁴¹.

Ważnym argumentem za tym, że obserwowane zmiany nie były jednoznacznie negatywne, ale że mogły w rzeczywistości odpowiadać duchowej walce i świadczyć o rozwoju duchowym uczestników, były według autorów rezultaty testów psychologicznych. Zwykle trudności duchowe czy kryzys wiary łączą się z problemami psychicznymi, co potwierdziło wiele przeprowadzonych wcześniej badań²⁴². Tymczasem wyniki testów psychologicznych pokazały, że uczestnicy „doświadczyli istotnej poprawy [w poziomie] lękowości (*anxiety*) i stresu (przy braku zmian w depresyjności), co sugeruje, że *Centering Prayer* może faktycznie buforować patologiczny efekt jaki duchowa lub religijna walka może

²³⁶ Zob. m. in. T. KEATING, *Invitation to Love*, s. 67-100. Fenomen ciemnych nocy pierwotnie został opisany przez świętego Jana od Krzyża, na którego tak Keating jak i autorzy artykułu się powołują.

²³⁷ J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, s. 389, (tłumaczenie własne).

²³⁸ J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, s. 389, (tłumaczenie własne).

²³⁹ J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, s. 389, (tłumaczenie własne).

²⁴⁰ Zob. J. FOX ET AL., „A Phenomenological Investigation of Centering Prayer Using Conventional Content Analysis”, *Pastoral Psychol* 64/6 (2015) 803-825.

²⁴¹ Zob. J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, s. 389; por. FOX ET AL., „A Phenomenological Investigation of Centering Prayer”, *Pastoral Psychol*, s. 817.

²⁴² Autorzy cytują cztery publikacje na poparcie swoich słów, zob. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, s. 389.

przybrać”²⁴³. Pozwala to na postawienie tezy, że obserwowane zmiany duchowe były *de facto* korzystne dla uczestników.

Takie twierdzenie jest uzasadnione także dlatego, że wyniki testu mierzącego rozwój wiary uczestników pokazały, że wzrastał on przez cały czas trwania badań i to tak, że „pomimo doświadczanych spadków w duchowości, uczestnicy osiągnęli znaczące zyski w całkowitym rozwoju swojej wiary”²⁴⁴. Taki rezultat był zgodny z przewidywaniami autorów, którzy spodziewali się, że w miarę upływu czasu praktyka *Centering Prayer* pogłębi wiarę osób ją praktykujących.

Poprawiły się także wyniki mierzące uważność uczestników, co pozwoliło Fox *et al.* stwierdzić, że *Centering Prayer*, choć nie jest „praktyką mindfulness *per se*”²⁴⁵, może rzeczywiście wywoływać zmiany podobne do obserwowanych u osób praktykujących mindfulness. John Kabat-Zinn, twórca ośmiotygodniowego programu redukującego stres w oparciu o praktykę mindfulness, zwanego *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) i promotor praktyki uważności definiuje mindfulness jako „świadomość, która pojawia się [w procesie] celowego koncentrowania uwagi na chwilę obecną bez jej osądzania”²⁴⁶. Jak wspomniano, „celowe koncentrowanie uwagi”, według Keatinga wyraźnie odróżnia technikę mindfulness od receptywnej metody, jaką jest *Centering Prayer*²⁴⁷. Wyjaśnia on, że w mindfulness powinny zachodzić inne procesy psychiczne niż w *Centering Prayer*, ponieważ wymaga koncentrowania uwagi na czymś, podczas gdy w modlitwie człowiek raczej biernie poddaje się Bogu, otwierając się „na obecność i działanie Boga w swoim wnętrzu”, ulubione stwierdzenie Keatinga. Wierzy on więc, że *Centering Prayer* nie tyle rozwija zdolności skupiania uwagi na chwili obecnej, ale rozwija „zdolność czekania na Boga z pełną miłości uwagą (*attentiveness*)”²⁴⁸. Wyniki badań Fox *et al.* pokazują jednak (zgodnie z przewidywaniami J. J. Knabba²⁴⁹), że podczas *Centering Prayer* zachodzą podobne zmiany

²⁴³ J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, s. 389, (tłumaczenie własne).

²⁴⁴ J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, s. 390, (tłumaczenie własne).

²⁴⁵ J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psychospiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*, s. 390, (tłumaczenie własne).

²⁴⁶ J. Kabat-Zinn, Defining Mindfulness, w: *Mindful*, 11.01.2017, [online] <https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness> (dostęp: 20.08.2022, 22:02). W oryginale: „Mindfulness is awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgmentally [...] And then I sometimes add, in the service of self-understanding and wisdom”.

²⁴⁷ Zob. T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 33-34.

²⁴⁸ T. KEATING, *Intimacy with God*, s. 28, (tłumaczenie własne).

²⁴⁹ Zob. J.J. KNABBA, „Centering Prayer as an Alternative to Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression Relapse Prevention”, *J Relig Health* 51 (2012) 908-924.

w uważności jak podczas MBSR i że również ona pomaga skupieniu uwagi na chwili obecnej bez jej osądzania; wydaje się, że pomaga ona ufnie trwać tu-i-teraz w Bożej obecności.

Podsumowując rezultaty tych badań, można stwierdzić, że pomimo swoich ograniczeń (mała liczba uczestników, brak grupy kontrolnej) pokazały one korzystny wpływ *Centering Prayer* na rozwój psycho-duchowy chrześcijan.

W 2022 roku ukazała się publikacja na temat zranień moralnych weteranów wojskowych, która wprawdzie nie opisuje badań naukowych, ale przedstawia praktykę *Centering Prayer* w klinice dla weteranów i omawia jej efekty. W szpitalach w Stanach Zjednoczonych pracują świeccy kapelani, także kobiety, których posługa ogranicza się do niesakramentalnej opieki duszpasterskiej. Sara Jo Emmerich, autorka publikacji²⁵⁰, jest kapelanem w klinice dla weteranów w Loveland w stanie Kolorado. Opisuje powstanie grupy *Centering Prayer* dla weteranów, której członkowie najpierw spotykali się osobiście w klinice, a w czasie COVID-19 spotkania grupy odbywały się w formie spotkań wideo online.

Jest znanym faktem, że wielu weteranów cierpi na zespół stresu pourazowego (PTSD), ale niewiele się mówi o zranieniach moralnych weteranów. Emmerich tłumaczy, że jest to „rana duchowa odniesiona w walce, związana z traumą albo z moralnymi decyzjami w sytuacjach o wysokiej stawce, których podjęcia się żałuje”²⁵¹. Takie osoby nie mogą sobie wybaczyć, nie czują w sobie żadnego dobra i męczy ich poczucie winy i wstydu, a nawet z myśli samobójcze. *Centering Prayer* pomaga im „rozpocząć uzdrawiającą podróż poprzez ich własny system wartości i przekonań, jednocześnie na nowo angażując się w nawiązanie w sposób doświadczalny kontaktu z Wyższą Siłą/Prawdą”²⁵². Cytując Carrie Doehring, Emmerich wskazuje na trzy główne zmagania związane z moralnym zranieniem: „zmagania z osądzającym i dalekim Bogiem, [...] zmagania [dotyczące relacji] międzyludzkich (lęk przed osądzaniem/odrzuconiem; złość na religijną hipokryzję i moralną zdradę); oraz wewnątrzpsychiczne zmagania (moralne walki, samopotępienie itd.)”²⁵³. Następnie przedstawia ona badania pokazujące, że u osób z PTSD występuje „zmniejszona aktywność płata przedczołowego i niewystarczające hamowanie ciała migdałowatego (*amygdala*),

²⁵⁰ Zob. S.J. EMMERICH, „Contemplative practice, acceptance, and healing in moral injury”, *Journal of Health Care Chaplaincy* 28/S1 (2022) S25-S31.

²⁵¹ S.J. EMMERICH, „Contemplative practice in moral injury”, *J Health Care Chaplain*, s. 526, (tłumaczenie własne).

²⁵² S.J. EMMERICH, „Contemplative practice in moral injury”, *J Health Care Chaplain*, s. 527, (tłumaczenie własne).

²⁵³ S.J. EMMERICH, „Contemplative practice in moral injury”, *J Health Care Chaplain*, s. 528, (tłumaczenie własne).

co powoduje nadaktywność ciała migdałowatego, i objawia się w formie lęku, fobicznego unikania, nadmiernego pobudzenia, słabej kontroli impulsywności i w przeżywaniu wciąż na nowo natrętnych negatywnych myśli i emocji i bolesnych wspomnień²⁵⁴. Dodaje, że podobne objawy występują u osób z moralnym zranieniem. Ponieważ udowodniono naukowo korzystny wpływ praktyk *mindfulness* na uspokojenie aktywności ciała migdałowatego i pobudzenie kory przedczołowej, przypuszcza, że podobne zmiany mogą zachodzić w czasie praktyki *Centering Prayer*. Tym bardziej, że jej podopieczni podkreślają, że „czują się lepiej przygotowani by «doświadczać stresowe sytuacje» ze spokojem i swobodą (*ease*) i rozwijają zdrowsze relacje z samym sobą i [...] z Bogiem [...] i zaczynają «odbudowywać dom» swoich wartości i wierzeń, który został zburzony ze względu na służbę [wojskową]”²⁵⁵. Członkowie jej grupy modlitewnej nadal korzystają z pomocy medyczno-psychologicznej, mają własne grupy wsparcia weteranów, jak również korzystają z pomocy duchowej, ale jej grupa i praktyka *Centering Prayer* pomaga im w pracy nad przebaczeniem oraz nad odbudowaniem siebie i swoich relacji ze sobą, z innymi i z Bogiem.

We wszystkich trzech opisanych badaniach *Centering Prayer* jest przedstawiana i praktykowana jako forma modlitwy medytacyjnej, która ma prowadzić do bliższej relacji z Bogiem. Osoby, które wytrwały w jej praktykowaniu, rzeczywiście wykazują korzystne zmiany duchowe i psychiczne, wskazujące nawet na rozwój duchowy pod jej wpływem. Nie zajmowały się one zmianami fizycznymi, dlatego następnie omówione zostaną badania, które opisały także takie zmiany pod wpływem praktyki *Centering Prayer*. Były one prowadzone w ośrodkach medycznych, a pacjentów do praktyki wprowadzały osoby, które same tę formę modlitwy praktykowały, albo z mentorem, albo pod auspicjami *Contemplative Outreach*.

4.3.2. Badania nad *Centering Prayer* w ośrodkach medycznych

W 2009 roku został opublikowany artykuł Mary E. Johnson²⁵⁶ i jej kolegów, w którym przedstawiono wyniki pilotażowych badań nad wprowadzeniem *Centering Prayer* jako

²⁵⁴ S.J. EMMERICH, „Contemplative practice in moral injury”, *J Health Care Chaplain*, s. 529, (tłumaczenie własne).

²⁵⁵ S.J. EMMERICH, „Contemplative practice in moral injury”, *J Health Care Chaplain*, s. 530, (tłumaczenie własne).

²⁵⁶ Mary E. Johnson pracowała jako świecki kapelan (*chaplain*) w Klinice Mayo w Rochester, Minnesota, gdzie przeprowadzono badania. Jej współpracownicy, także związani z systemem Mayo Clinic, to członkowie zespołu terapeutycznego: lekarze onkolodzy i pielęgniarki oraz członkowie zespołu badawczego jak statystycy i koordynatorzy badań. Zob. M.E. JOHNSON ET AL., „Centering Prayer for Women Receiving Chemotherapy for Recurrent Ovarian Cancer: A Pilot Study”, *Oncol Nurs Forum* 36/4 (2009) 421-428, s. 427.

terapii wspomagającej chemioterapię kobiet cierpiących na nowotwór jajników²⁵⁷. Podobnie jak Ferguson i jej koleżanki, tak autorzy tych badań podkreślają, że pomimo dużej ilości badań nad medytacją, brak jest badań naukowych nad wpływem *Centering Prayer*. Dlatego stawiają sobie pytanie, czy jest możliwe, by „wprowadzić *Centering Prayer* do [procesu] leczenia chemioterapią i zmierzyć jej wpływ na zmiany nastroju, duchowy dobrostan i jakość życia kobiet z nawracającym nowotworem jajników”²⁵⁸. Te badania zostały zaplanowane jako pilotażowe badania opisowe (bez głębszej analizy statystycznej) i obejmowały 10 pacjentek oddziału chemioterapii. Autorzy zaznaczają, że interwencję zaproponowano 20 kobietom, jednak połowa z nich, z różnych względów (m. in. złego samopoczucia, zmęczenia lub braku czasu) odmówiła. Ponieważ, jak wspomniano, podobny problem mieli Fox *et al.*, gdzie na 28 osób sześć odmówiło udziału w badaniach, a następne 13 z nich zrezygnowało²⁵⁹, warto wspomnieć, że Autor dzieła *The Cloud of Unknowing* (na którym *Centering Prayer* jest oparta) przestrzegają, że modlitwa kontemplacyjna nie jest dla każdego, i że to sam Bóg musi pragnienie takiej modlitwy włożyć w ludzkie serce. Napisał on, że Bóg „nie daje swojej łaski [kontemplacji] ani nie podtrzymuje w tej działalności (*nor work this work*) tego, kto nie ma do tego powołania”²⁶⁰. Można więc przypuszczać, że duchowa predyspozycja, a nie tylko stan fizyczny, miały swój wpływ na decyzję pacjentek o udziale w badaniach. Zwłaszcza, że wszystkie 10 pacjentek, które wzięły udział w badaniach, ukończyły je i wypełniły kwestionariusze.

Trzeba zaznaczyć, że zaawansowana choroba nowotworowa jajników (stadium III i IV) jest bardzo ciężką, śmiertelną chorobą, a dostępne terapie mogą wydłużyć życie pacjentek średnio do dwóch-trzech lat, o czym te kobiety na pewno wiedziały. W grupie badawczej z dziesięciu pań, tylko jedna żyła jeszcze w czasie powstawania artykułu, dwie zmarły w ciągu 7 miesięcy po zakończeniu interwencji, a siedem odeszło w okresie między 10 – 29 miesięcy po ostatniej sesji.

Do badań zatrudniono nauczyciela *Centering Prayer* z lokalnej parafii, który miał certyfikat jako kierownik duchowy i sam praktykował *Centering Prayer* przez wiele lat pod opieką mentora. Prowadził on indywidualne godzinne sesje z każdą z pacjentek w odosobnionym pomieszczeniu w czasie, kiedy otrzymywała ona swoją chemioterapię (były

²⁵⁷ Zob. M.E. JOHNSON ET AL., „Centering Prayer for Women Receiving Chemotherapy”, *Oncol Nurs Forum*.

²⁵⁸ M.E. JOHNSON ET AL., „Centering Prayer for Women Receiving Chemotherapy”, *Oncol Nurs Forum*, s. 421, (tłumaczenie własne).

²⁵⁹ Zob. J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*.

²⁶⁰ W. JOHNSTON (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling* (New York 2014), s.80, Chapter 34, (tłumaczenie własne).

to trzy kolejne chemioterapeutyczne infuzje w ciągu 9 tygodni). Każde spotkanie z nauczycielem składało się z 20 minut rozmowy tak na temat stanu zdrowia pacjentki jak i na temat praktyki *Centering Prayer* (włącznie z wprowadzeniem do niej podczas pierwszego spotkania), 20 minut modlitwy *Centering Prayer* i 20 minut na omówienie doświadczenia. Wszystkie 10 uczestniczek wzięły udział w tych trzech sesjach. Pięć pacjentek praktykowało *Centering Prayer* między sesjami.

Uczestniczki badań wypełniały kwestionariusze przed rozpoczęciem pierwszej sesji, zaraz po ukończeniu ostatniej sesji, a także po trzech i sześciu miesiącach po jej ukończeniu. Po każdej sesji koordynator badań spotykał się z pacjentkami, zadawał im 10 przygotowanych pytań i ewaluował proces leczenia²⁶¹.

Z przeprowadzonych rozmów z pacjentkami wynikało, że osiem z nich zauważyło korzystne zmiany fizjologiczne, takie jak poczucie zrelaksowania, spokoju (*calm*), harmonii ze swoim ciałem (*feeling in tune with one's body*) i łatwość oddychania. Osiem także zgłaszało korzyści psychospołeczne, w tym poczucie spokoju (*peaceful*), duchowej obecności i poczucie rezygnacji albo pogodzenia się (*a sense of relinquishment or letting go*).

Wyniki testów pokazały, że zmniejszyły się lęki i depresja, poprawiło się samopoczucie emocjonalne (*emotional well-being*) i samopoczucie duchowe (*spiritual well-being*), poczucie sensu życia i spokoju (*peace*), co szczególnie było widoczne 3 miesiące po ostatniej sesji. Poprawa utrzymała się także 6 miesięcy po interwencji. Choć autorzy nie omawiają tego aspektu, to warto wspomnieć, że takie wyniki mogą sugerować, że *Centering Prayer* mogła wpłynąć pozytywnie na zaakceptowanie choroby i przygotowanie się pacjentek na swoją śmierć. Natomiast zaskoczyło badaczy, że choć początkowo zaobserwowali u wszystkich pacjentek spadek złości, to po 6 miesiącach gniew dwóch pacjentek wzrósł prawie o 45 punktów²⁶², co znacznie podniosło statystyczny wynik złości dla całej grupy. Pomimo tego, podsumowując swoją pracę autorzy stwierdzają, że „większość uczestników

²⁶¹ Do badań użyto następujących testów: *Profil of Mood States* (McNair, Lorr & Droppleman, 1992) mierzący lęk, depresję, złość, wigor, zmęczenie i dezorientację), *Functional Assessment in Chronic Illness Therapy-Ovarian (FACIT-O)* (Cella, 1997), mierzące fizyczne, społeczne, emocjonalne i funkcjonalne samopoczucie oraz dolegliwości specyficzne dla ich choroby, a także *Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual-Expanded (FACIT-Sp-Ex)* (Brady, Peterman, Fitchett & Cella, 1999), mierzący duchowe samopoczucie (*well-being*), z akcentem na sens życia, wiarę i spokój²⁶¹. Zob. JOHNSON ET AL., „Centering Prayer for Women Receiving Chemotherapy”, Zob. M.E. JOHNSON ET AL., „Centering Prayer for Women Receiving Chemotherapy”, *Oncol Nurs Forum*, s. 422-423.

²⁶² Zob. M.E. JOHNSON ET AL., „Centering Prayer for Women Receiving Chemotherapy”, *Oncol Nurs Forum*, s. 426.

uznała *Centering Prayer* za pomocną [a] emocjonalne samopoczucie, lęki, depresja i pomiary wiary poprawiły”²⁶³.

Johnson *et al.* zaznaczają, że wszystkie kobiety uczestniczące w badaniach ukończyły je, a niektóre nawet kontynuowały praktykę. Tak wysoki udział (100%) był miłą niespodzianką, ponieważ ciężko chorzy ludzie często zaprzestają eksperymentalnej terapii i wycofują się z uczestnictwa w badaniach. Przypuszczają oni, że wpłynął na to fakt, że dziewięć z kobiet aktywnie praktykowało swoją wiarę, modliły się przynajmniej raz dziennie, a sześć z nich także uczestnictwo w nabożeństwach religijnych trzy albo więcej razy w miesiącu. Mogły więc one łatwiej włączyć tę nową praktykę do swojego życia modlitewnego. Ponieważ jednak 10 innych kobiet odmówiło udziału w badaniach, Johnson *et al.* zauważają, że być może *Centering Prayer* „nie dla wszystkich jest atrakcyjna (*is not universally attractive*)”²⁶⁴.

Z punktu widzenia nauk przyrodniczych, słabością tych badań jest nie tylko mała liczba uczestników i brak grupy kontrolnej, ale także fakt, że grupa była jednorodna (białe chrześcijanki). Ponieważ jednak *Centering Prayer* w tej pracy jest traktowana jako modlitwa chrześcijańska, która ma pomóc przybliżyć się do Boga właśnie chrześcijanom, dlatego rezultaty tych badań mają duże znaczenie, szczególnie dla teologa. Pokazują one, że samopoczucie chorych na śmiertelną chorobę chrześcijanek poprawia się, jeśli dołączą do swojego leczenia praktykę *Centering Prayer*. Badania te sugerują także, że także praktykujące swoją wiarę katoliczki mogłyby odnieść korzyści emocjonalne i duchowe, jeśli wprowadzono by do ich terapii modlitwę *Centering Prayer*, szczególnie jeśli cierpiałyby na chorobę nowotworową.

Wydaje się również, że do sukcesu tych badań przyczynił się fakt, że interwencje były oferowane przez osobę, która jest osobą wierzącą i sama praktykuje *Centering Prayer*. Dzięki temu forma zaproponowanej medytacji pozostała modlitwą „głębokiej drogi” Golemana i Dawidsona, którą na dodatek udało się pacjentkom zintegrować ze swoim życiem modlitewnym i praktykami religijnymi. Johnson *et al.* wprawdzie proponują, żeby to pielęgniarka wprowadzała pacjentki w praktykę, a nawet, żeby używać płyt kompaktowych czy DVD, ale wydaje się, że wtedy istnieje niebezpieczeństwo, że *Centering Prayer* mogłaby się przemienić w technikę relaksacyjną i zatracić swoją istotę.

²⁶³ M.E. JOHNSON ET AL., „Centering Prayer for Women Receiving Chemotherapy”, *Oncol Nurs Forum*, s. 421, (tłumaczenie własne).

²⁶⁴ M.E. JOHNSON ET AL., „Centering Prayer for Women Receiving Chemotherapy”, *Oncol Nurs Forum*, s. 425, (tłumaczenie własne).

Drugie badania przeprowadzono w 2022 roku dla pacjentów z chorobą Parkinsona. Udział w przygotowaniu i przeprowadzeniu tych badań miał katolicki diakon Robert Hesse, którego mentorem był Thomas Keating. Choć wprowadza on swoją modyfikację (prosi wolontariuszy, by w swojej modlitwie przechodzili przez cztery kolejne fazy: znajomości, życzliwej przyjaźni (*friendliness*), głębokiej przyjaźni (*friendship*) i zjednoczenia)²⁶⁵, to stosuje klasyczną metodologię czterech kroków, jak jest nauczana przez jego Mistrza i *Contemplative Outreach*.

Autorzy badań przypadkowo zauważyli „znaczną redukcję symptomów”²⁶⁶ u jednego z pacjentów z chorobą Parkinsona, którego diakon Robert Hesse²⁶⁷ nauczył praktykować *Centering Prayer*. Yanin Machado i jej zespół postanowili sprawdzić eksperymentalnie, czy ta modlitwa rzeczywiście wpływa na intensywność drżenia mięśni pacjentów. Diakon Hesse, przez 15 dni, uczył czterech pacjentów modlić się *Centering Prayer*. Następnie każdy z nich, zawsze w czasie nasilenia objawów, miał pięć sesji *Centering Prayer*, podczas których koncentrował się na uspokojeniu drżenia mięśni. Przez cały czas badania pacjenci byli podłączeni do elektrod elektromiografu, mierzącego elektryczną aktywność mięśni, a ich objawy były mierzone przed i po 30 minutach od ukończenia trwającej 10 minut *Centering Prayer*. Ich objawy były również nagrywane na video w czterech punktach czasowych: przed sesją oraz 30, 45 i 60 minut po sesji, i oceniane stosując Ujednoliconą Skalę Oceny Choroby Parkinsona (*Unified Parkinson's Disease Rating Scale*, UPDRS). W badaniach jako grupa kontrolna uczestniczyło dodatkowo czterech innych pacjentów z podobną intensywnością objawów (mierzonymi na skali UPDRS), którzy nie przeszli treningu *Centering Prayer*. Pomiar w grupie kontrolnej były prowadzone równoległe do grupy eksperymentalnej,

²⁶⁵ Zob. Y. MACHADO ET AL., „Centering Prayer in the treatment of Parkinson's disease preliminary quality-of-life research”, *WJARR* 16/02 (2022) 870-875, s. 872.

²⁶⁶ Zob. Y. MACHADO ET AL., „Centering Prayer in the treatment of Parkinson's disease”, *WJARR*, s. 870, (tłumaczenie własne).

²⁶⁷ Robert Hesse jest stałym diakonem archidiecezji Galveston-Houston, który wykłada w Centrum Wiary i Kultury Nesti'ego na katolickim Uniwersytecie Świętego Tomasza z Akwinu w Houston. Prowadzi wykłady na temat relacji między wiarą i rozumem, posiadając dyplomy z obu tych dziedzin. Jest też autorem książki, *Faith and Science: A Journey into God's Mystical Love*. Diakon Hesse jest uczniem Thomasa Keatinga. Naucza *Centering Prayer* z ramienia *Contemplative Outreach*. Jest też współtwórcą (z Dr. Kimball Kehoe) *Contemplative Network*, organizacji „wspierającej dialog międzywyznaniowy i medyczne badania naukowe nad uzdrowieniowymi efektami Modlitwy Jedności (*Oneness Prayer*)”, zob. informacje na stronie internetowej Amazon, sprzedającej jego książkę: <https://www.amazon.com/stores/author/B09RJZ257J/about>, „About the author” (*Robert J. Hesse, Ph.D.*), (tłumaczenie własne). Autorzy badań tłumaczą, modlitwa kontemplacyjna „jest praktykowana w religiach Abrahamowych od wieków: w judaistycznej kabale, w mistycyzmie chrześcijańskim i w islamskim sufizmie. Ponieważ są to formy modlitwy bez słów, mogą być one, na zasadzie międzywyznaniowej, nazywane Modlitwą Jedności (*Oneness Prayer*). [*Centering Prayer*] jest nauczana jako sposób otwarcia się na dar modlitwy kontemplacyjnej”. Zob. Y. MACHADO ET AL., „Centering Prayer in the treatment of Parkinson's disease”, *WJARR*, s. 872, (tłumaczenie własne).

również podczas aktywnej fazy symptomów choroby. Grupy porównano pod względem zmniejszenia się amplitudy na wykresach EMG i zmian wyników drżenia na skali UPDRS.

Autorzy badań zaobserwowali istotne spadki w amplitudzie EMG po okresie modlitwy i istotnie obniżone wyniki na skali UPDRS, utrzymujące się nawet po 60 minutach od ukończenia sesji. Podobnych zmian nie zaobserwowano w grupie kontrolnej. Ponieważ były to badania pilotażowe, Machado *et al.* planują przeprowadzenie badań na większej grupie pacjentów. Piszą, że pomimo małej liczby pacjentów, zmiany na „wykresach EMG i znaczące wyniki UPDRS po sesjach *Centering Prayer* pokazały ważną klinicznie poprawę u pacjentów z chorobą Parkinsona, jakich nie znaleziono w grupie kontrolnej”²⁶⁸. Takie rezultaty sugerują, że dla tej grupy pacjentów praktyka *Centering Prayer* może się okazać alternatywną terapią, co może być szczególnie ważne dla tych, którzy rozwinęli oporność na farmakoterapię (co w przebiegu tej choroby, po początkowych sukcesach, w miarę upływu czasu bardzo często występuje). Badanie Machado *et al.* pokazały też, że *Centering Prayer* należy do metod medytacyjnych, które wywierają wpływ na funkcjonowanie ciała człowieka, w tym wypadku pomagając zmniejszyć drżenia mięśni chorego.

4.3.3. Badania nad *Centering Prayer* w ośrodkach akademickich

W ostatnich latach zostały przeprowadzone badania nad *Centering Prayer* również na uczelniach amerykańskich, z których dwa zostaną krótko przedstawione. Pierwsze z nich to pilotażowe badania, opublikowane w 2022 roku, których autorami są Alejandro Eros i Thomas Plante²⁶⁹. Badali oni jak siedmiodniowa praktyka *Centering Prayer* może wpłynąć na zdrowie psychiczne i dobrostan (*well-being*) studentów, uczestniczących w zajęciach z religioznawstwa, które obejmują w swoim programie *Centering Prayer*. Grupę kontrolną stanowili studenci innego kursu religioznawstwa, prowadzonego przez tego samego profesora na tym samym uniwersytecie. Uczestników rekrutowano poprzez system rejestracji przedmiotów uniwersytetu (studenci sami wybierali przedmioty studiów, więc próbka nie jest losowa), a dane zbierano poprzez ankiety zamieszczane online w trzech punktach czasowych badań, o których przypominano studentom emailem. Od uczestników oczekiwano, by praktykowali *Centering Prayer* przez mniej więcej 30 minut tygodniowo

²⁶⁸ Y. MACHADO ET AL., „Centering Prayer in the treatment of Parkinson’s disease”, *WJARR*, s. 873, (tłumaczenie własne).

²⁶⁹ Zob. A. EROS – T.G. PLANTE, „The Effects of Centering Prayer on Well-Being in a Sample of Undergraduate Students: A Pilot Study”, *Pastoral Psychol* 72/5 (2023) 711-727.

przez 7 tygodni. Z 57 studentów, którzy wzięli udział w badaniach, 38 wypełniło drugą ankietę (i ich wyniki były analizowane), a ukończyło je 25 studentów. Spośród nich aż 10 osób deklarowało się jako ateści lub agnostycy, a tylko 8 osób jako chrześcijanie. Sama metoda praktyki nie jest niestety opisana²⁷⁰, a studenci mogli ją praktykować „teistycznie lub nieteistycznie [...], sami mogli wybrać swoje święte słowo [...] i] proszono ich, by obok regularnej praktyki w czasie zajęć, sami praktykowali CP przynajmniej pięć razy w tygodniu”²⁷¹ przez minimum 5 minut. W czasie zajęć studenci praktykowali CP także przez 5 minut. Grupa kontrolna nie praktykowała *Centering Prayer*, nie omówiono jej także w trakcie zajęć. Z tego opisu widać, że wprowadzono dużo zmian w stosunku do zaleceń podawanych przez Trapistów, szczególnie znaczne skrócenie czasu praktyki (z 20 minut do 5 minut).

Badacze porównali wyniki osób, które praktykowały *Centering Prayer* mniej niż 15 minut tygodniowo (albo wcale) z tymi, którzy praktykowali ją więcej niż 15 minut tygodniowo, ale nie zaobserwowali statystycznie istotnych zmian. Zarysowały się wprawdzie trendy między grupami: spadek lęku (*anxiety*) i wzrost nadziei i współczucia w grupie badawczej w porównaniu z kontrolną, ale poza wskazaniem ewentualnych korzyści terapeutycznych i potrzeby dalszych badań, te badania nie pokazały zmian istotnych statystycznie.

Wydaje się, że na wyniki mogło wpłynąć ograniczenie czasu praktyki do 5 minut. Badania Bensaona nad reakcją relaksacyjną pokazują, że w pierwszych minutach praktyki zaczyna spadać zużycia tlenu i dopiero po 3 minutach jego poziom się stabilizuje²⁷², co znaczy, że dopiero po 3 minutach metabolizm zwalnia na tyle, by reakcja relaksacyjna mogła wystąpić. Dusek et al. wyjaśniają, że „ponieważ wywoływanie RR jest stopniowym procesem, który prowadzi do głębszych stanów w miarę upływu czasu, większy wskaźnik spadku zużycia tlenu wskazuje na [osiągnięcie] głębszej reakcji relaksacyjnej”²⁷³. Można więc przypuszczać, że nawet studentom praktykującym *Centering Prayer* przez więcej niż

²⁷⁰ Autorzy jedynie stwierdzają, że uczestnicy grupy badawczej „nauczyli się *Centering Prayer* w ciągu 1.7 godzinnego wykładu według metody szkolenia Cynthii Bourgeault z jej książki *Centering Prayer and Inner Awakening*. Zob. A. EROS – T.G. PLANTE, „The Effects of Centering Prayer”, *Pastoral Psychol*, s. 717, (tłumaczenie własne).

²⁷¹ A. EROS – T.G. PLANTE, „The Effects of Centering Prayer”, *Pastoral Psychol*, s. 717, (tłumaczenie własne).

²⁷² Zob. H. Benson, *The Relaxation Response* (New York 1976), s. 90. Benson pisze: „Podczas medytacji spadek [zużycia tlenu] wynosi średnio od 10 do 20% i występuje w ciągu pierwszych trzech minut medytacji”, co obrazuje wykres 11 na stronie 91 jego książki.

²⁷³ J.A. DUSEK ET AL., „Association between oxygen consumption and nitric oxide production during the relaxation response”, *Med Sci Monit* 12/1 (2006) CR1-CR10, s. CR5, (tłumaczenie własne).

15 minut tygodniowo, nie udało się wyciszyć na tyle, by w ich organizmie mogły zajść istotne zmiany fizjologiczne.

Następne badania, opublikowane w 2021 roku, zostały przeprowadzone całkowicie online (w badaniach Erosa i Plante'go tylko kwestionariusze były wypełniane online). Co więcej, nie są to badania *stricte* nad *Centering Prayer*, ponieważ ich autorzy sami przygotowali swoją wersję medytacji, którą nazywają „centrującą” (*centering meditation*), choć ma być ona oparta na *Centering Prayer*. Stephanie Dorais i Daniel Gutierrez wykorzystali oprogramowanie firmy Qualtrics, dzięki któremu cały protokół badań, włącznie ze wskazówkami jak praktykować „duchową medytację opartą na *Centering Prayer*”²⁷⁴, instruktażowe wideo z nagraniem osobą prowadzącą «centrującą» medytację i wprowadzającą do praktyki oraz kwestionariusze badawcze były dostępne online (pierwszy wypełniano przy zapisach, drugi w połowie, a trzeci na końcu badań). Osoby z różnych uniwersytetów w całych Stanach Zjednoczonych mogły zarejestrować się jako uczestnicy badań, a chętnych (150 osób) system podzielił na dwie grupy: terapeutyczną i kontrolną (lista oczekujących).

Grupa badawcza przez cztery tygodnie rano i wieczorem otrzymywała email przypominający o medytacji, zawierający link do „medytacji opracowanej przez autorów [S. Dorais and D. Gutierrez], minutnik nastawiony na 10 minut i krótką ankietę oceniającą [praktykę] (*assessment*)”. Grupa kontrolna w tym czasie również otrzymywała emaile rano i wieczorem, ale zawierające tylko ankietę i prośbę o jej wypełnienie.

Celem badań było zmierzenie jak praktyka medytacji centrującej (*centering meditation*) wpływa na *resilience* – termin określający w psychologii „kognitywną, behawioralną i duchową zdolność adaptowania się do stresujących zmian i pokonywania wyzwań [...], czyli] ludzką zdolność przetrwania (*resilire*) albo «odbicia się» [od dna] (*to bounce back*) w obliczu przeciwności losu”²⁷⁵. Autorzy przyjmują, że nie jest ona „stałym stanem (*fixed state*), ale raczej stale się zmienia w czasie”²⁷⁶, można więc ją rozwijać i wzmacniać. *Resilience* jest tłumaczone na język polski jako odporność, sprężystość, elastyczność, prężność czy żywotność. Tutaj pozostawiono angielski oryginał słowa, by zachować jego wieloznaczne znaczenie.

²⁷⁴ S. DORAIS – D. GUTIERREZ, „The Influence of Spiritual Transcendence on a Centering Meditation: A Growth Curve Analysis of Resilience”, *Religions* 12/8 (2021) 573:1-15, s. 1, *Abstract*, (tłumaczenie własne). Autorzy używają nazw: *centering prayer* i *centering meditation*, pisane małymi literami. W tej pracy zachowana została pisownia *Centering Prayer* w odniesieniu do metody opracowanej przez Trapistów.

²⁷⁵ S. DORAIS – D. GUTIERREZ, „The Influence of Spiritual Transcendence”, *Religions*, s. 3, 1.3. *Resilience*, (tłumaczenie własne).

²⁷⁶ S. DORAIS – D. GUTIERREZ, „The Influence of Spiritual Transcendence”, *Religions*, s. 3, 1.3. *Resilience*, (tłumaczenie własne).

Autorów interesowało też jak zachodzące podczas medytacji zmiany duchowej transcendencji wpływają na *resilience*. Wyjaśniają oni termin duchowa transcendencja jako stan osiągany w modlitwie kontemplacyjnej, której celem jest zjednoczenie z Bogiem. Poza religią transcendencja jest rozumiana jako „zdolność «wzniesienia się ponad cierpienie i trudności dzięki wyższym wartościom, duchowym przekonaniom i praktykom, oraz doświadczeniu przemian w zakresie nowych priorytetów, poczucia sensu i głębszych więzi» (F. Walsh 2020 [*Loss and resilience in the time of COVID-19*], s. 905)”²⁷⁷. Do mierzenia duchowej transcendencji używali tego samego testu co Jesse Fox *et. al.*, części testu ASPIRES²⁷⁸ Piedmonta z 2010 roku. Piedmont wyjaśnia, że „transcendencja duchowa może być rozumiana jako duchowość w szerokim znaczeniu”²⁷⁹.

Wyniki badań Dorais i Gutierrez pokazały, że zastosowana przez nich metoda medytacji opartej na *Centering Prayer*, chociaż oferowana online, „efektywnie wpływała na statystycznie istotny wzrost *resilience* w grupie badawczej w porównaniu z grupą kontrolną. Dodatkowo, duchowa transcendencja istotnie nasiliła efekt [...] zwiększania się *resilience* w czasie”²⁸⁰ w miarę praktykowania medytacji. W związku z tym twierdzą oni, że wzrost *resilience* „zależy od duchowej transcendencji jakiej osoba doświadcza. [...] Co więcej] ludzie mogą nauczyć się *resilience* praktykując medytację opartą na *Centering Prayer*, oraz wzrastać w niej [rozwijać tę zdolność] dzięki łagodzącemu wpływowi duchowej transcendencji, jaki ma miejsce podczas tej praktyki”. Można więc powiedzieć, że stany duchowe, jakich osoby modlące się modlitwą medytacyjną doświadczają w wyniku swojej praktyki, prowadzą do rozwoju duchowości (rozumianej w szerokim znaczeniu), a osiągnięte wyższe stopnie rozwoju duchowego wspomagają wzrost *resiliency*.

Rezultaty badań Dorais i Gutierrez potwierdzają wyniki, jakie przedstawili w opisanych wyżej badaniach Jesse Fox *et al.*²⁸¹. Wydaje się, że potwierdzają one także przecucie Herberta Bensona, że „duchowy dobrostan może służyć jako środek (*a pathway*), przez który

²⁷⁷ S. DORAIS – D. GUTIERREZ, „The Influence of Spiritual Transcendence”, *Religions*, s. 3, 1.2. *Spiritual Transcendence*, (tłumaczenie własne).

²⁷⁸ Pełna nazwa testu to *Assessment of Spirituality and Religious Sentiments*.

²⁷⁹ J. PIOTROWSKI, *Transcendencja duchowa: perspektywa psychologiczna* (Warszawa 2018), s. 27. Jarosław Piotrowski podaje tam też definicję transcendencji Ralpha L. Piedmonta jako „zdolność jednostek do wyjścia poza ich bezpośrednie poczucie czasu i miejsca oraz do widzenia życia z szerszej, bardziej obiektywnej perspektywy” (s. 27). Piotrowski opisuje również Kwestionariusz ASPIRES z jego dwoma częściami: *Skalą sentymentów religijnych* i drugą *Skalą transcendencji duchowej* (zob. str. 29-31). Ta druga Skala została użyta przez Dorais i Gutierrez.

²⁸⁰ S. DORAIS – D. GUTIERREZ, „The Influence of Spiritual Transcendence”, *Religions*, s. 1, *Abstract*, (tłumaczenie własne).

²⁸¹ Zob. J. FOX ET AL., „Centering Prayer’s effects on psycho-spiritual outcomes”, *Mental Health, Religion & Culture*.

wywoływanie RR poprawia psychologiczne wyniki”²⁸², zwłaszcza jeśli założymy, że duchowy dobrostan jest owocem rozwoju duchowego, a metoda użyta przez Dorais i Gutierrez wywołuje reakcję relaksacyjną (co najprawdopodobniej ma miejsce).

Biorąc pod uwagę, jak niewiele badań zostało przeprowadzonych nad *Centering Prayer*, nie można jednoznacznie ocenić jej skutków. Wyniki tych przeprowadzonych już badań sugerują jednak, że praktyka *Centering Prayer* może korzystnie wpływać na dobrostan psychiczno-duchowy człowieka. Wydaje się, że ta modlitwa może mieć podobny wpływ na człowieka, jaki wyłania się z licznych badań nad wschodnimi metodami medytacyjnymi. Zaobserwowano korzyści płynące z jej praktykowania nawet kiedy była ona wprowadzona jako metoda terapeutyczna dla wszystkich ludzi, wierzących i niewierzących, i nawet gdy była nauczana online, choć przy takim jej zastosowaniu można kwestionować jej dewocyjny charakter (czy jest jeszcze modlitwą?) jak i jej miejsce w klasyfikacji Golemana i Davidsona: czy jest jeszcze praktyką głębokiej drogi, czy też należy ją zaliczyć do praktyk szerokiej drogi. Co ważniejsze, badania te potwierdziły nadzieję, że możliwe jest modlitewne praktykowanie *Centering Prayer* jako metody wspomagającej terapię w ośrodkach medycznych.

Ze względu to, że wiele osób praktykowało tę formę modlitwy już w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych, warto by przeprowadzić badania socjologiczne, które odpowiedziałyby na takie ważne dla teologa pytania, jak: czy ci ludzie nadal kontynuują praktykę *Centering Prayer*? Czy jej praktyka przywiodła ich bliżej Boga, Kościoła i życia sakramentalnego? Jak opisaliby korzyści, jakie odnieśli dzięki tej praktyce i jakim trudnościom musieli sprostać?

Warto byłoby także przeprowadzić badania fizjologiczno-neuronaukowe, włącznie z wykorzystaniem obrazowania mózgu (MRI, fMRI) osób, dla których *Centering Prayer* stanowi istotną część ich życia modlitewnego i które modlą się nią regularnie przynajmniej przez ostatnie 5 – 10 lat. Rezultaty tego typu badań można byłoby porównać z wynikami przeprowadzonych już badań mózgu osób, które regularnie praktykują medytacje wschodnie przez wiele lat.

²⁸² B.H. CHANG ET AL., „Relaxation Response and Spirituality. Pathways to improve psychological outcomes in cardiac rehabilitation”, *J Psychosom Res* 69/2 (2010) 93-100, s. 93, (tłumaczenie własne).

4.1. PODSUMOWANIE

Prawie od początku pojawienia się wschodnich praktyk medytacyjnych na Zachodzie naukowcy starali się zbadać ich wpływ na zdrowie i dobrostan fizyczno-psychiczno-duchowy człowieka. Ten aspekt jest często pomijany w rozważaniach teologicznych. Kongregacja Nauki Wiary w *Orationis formas* z 1989 roku, analizując niechrześcijańskie formy medytacji oświadcza, że ponieważ jej dokument skupia się nad teologicznymi i duchowymi aspektami modlitwy, nie zajmuje się on stosowaniem tych metod w terapii. Autorzy Dokumentu wyjaśniają, że wprawdzie niektórzy chrześcijanie

sięgają dziś po te metody z motywów terapeutycznych; brak duchowego spokoju w życiu poddanym męczącemu rytmowi, narzuconemu przez rozwinięte społeczeństwo technologiczne, sprawia, że także niektórzy chrześcijanie widzą w nich drogę do osiągnięcia wewnętrznego spokoju i równowagi psychicznej. [Ale] Rozważanie tego psychologicznego aspektu nie wchodzi w zakres rozważań niniejszego Listu, którego celem jest ukazanie teologicznych i duchowych aspektów zagadnienia²⁸³.

Wydaje się jednak, że ogromna popularność tych metod coraz częściej stawia teologów przed koniecznością podejmowania decyzji o ich stosowaniu²⁸⁴. Ma to związek także z tym, że jak zauważa o. Marian Zawada, „w zakresie medytacji największym problemem wydaje się sprowadzenie jej religijnej roli do psychologicznej sztuki relaksu, czy promowanie jej roli terapeutycznej”²⁸⁵. Można się spodziewać, że w najbliższej przyszłości ta kwestia zostanie głębiej opracowana.

Trzeba przyznać, że początkowo także nauki medyczne były sceptycznie nastawione do badań nad wpływem metod medytacyjnych na zdrowie i dobrostan fizyczno-psychiczno-duchowy człowieka. Większość naukowców przesiąkniętych filozofią Kartezjusza z jej rozdziałem umysłu i ciała, nie traktowała poważnie możliwości, żeby sposób myślenia mógł w jakikolwiek sposób wpływać na fizjologię ciała. Dodatkowo powszechne wtedy przekonanie o niezmienności mózgu dorosłego człowieka sprzeciwiało się celowości prowadzenia badań nad zależnością między praktykami medytacji a układem nerwowym.

Odkrycie reakcji relaksacyjnej przez Herberta Bensona i opisanie jej w popularnonaukowej książce pod tym samym tytułem²⁸⁶ spowodowało swego rodzaju

²⁸³ Zob. J. KARD. RATZINGER – KONGREGACJA NAUKI WIARY, „List do Biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej. (*Orationis formas*)” (1989), „Wprowadzenie”, punkt 2.

²⁸⁴ Zob. S.J. EMMERICH, „Contemplative practice, acceptance, and healing in moral injury”, *J Health Care Chaplain* 28/S1 (2022) S25-S31.

²⁸⁵ M. ZAWADA, „Przydatność technik wschodnich w medytacji chrześcijańskiej”, *Powiew Boga. Medytacja chrześcijańska* (Tyniec 2014) 169-173, s.173.

²⁸⁶ Zob. H. BENSON, *The Relaxation Response*, (New York 1976).

trzęsienie ziemi w myśleniu Zachodu, zwłaszcza że ukazała się ona w momencie, kiedy zaczęło rosnać zainteresowanie wschodnimi metodami medytacji, a ludzie, zawiedzeni ograniczeniami nauki, zaczęli szukać alternatywnych metod leczenia. Dlatego propozycja Bensona, żeby neutralizować szkodliwe efekty chronicznego stresu stosując metody relaksacyjne znalazło głęboki oddźwięk w społeczeństwie, zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych. Zaczęły powstawać programy, oferujące różne formy medytacji, w tym adaptacje dalekowschodnich praktyk religijnych jak medytacja transcendentalna Maharishiego Mahesha Yogi i mindfulness opracowana przez Jona Kabat-Zinna, a ludzie Zachodu początkowo szukający nauczycieli medytacji w Azji, po powrocie do kraju sami stawali się jej nauczycielami. Niektórzy z nich, jak Richard Dawidson²⁸⁷ czy Jeffrey Schwartz²⁸⁸, podjęli się przeprowadzenia badań nad ich wpływem na funkcjonowanie mózgu.

Wyniki tych badań spowodowały drugi wstrząs w medycynie, ponieważ jednoznacznie udowodniły plastyczność mózgu dorosłego człowieka. Fakt, że tak funkcjonowanie mózgu jak i jego struktura mogą ulegać zmianom przez całe ludzkie życie, otworzył nowe możliwości terapeutyczne i sposoby pomocy, które wcześniej nie były brane pod uwagę (jak rehabilitacja pacjenta po wylewie krwi do mózgu).

Duże wsparcie Dalai Lamy dla badań nad medytacją tybetańską i fakt, że umożliwił prowadzenia takich badań nad mnichami w klasztorach Tybetu, którzy praktykowali medytację przez wiele lat, pokazały światu jak duży wpływ mają na siebie umysł i ciało. W wyniku tych badań powstała medycyna umysłu i ciała (*mind/body medicine*), nowa dziedzina profilaktyki medycznej, promująca zdrowy tryb życia i praktykowanie form medytacji jako sposób radzenia sobie ze stresem. Przy okazji tych badań odkryto ze zdumieniem, że wierzenia religijne i duchowość osoby je praktykującej odgrywają ogromną rolę. U osób wybierających mantrę dla swojej praktyki zgodnie ze swoją wiarą zaobserwowano większe pozytywne zmiany tak fizjologiczno-psychiczne jak i duchowe. Wyniki tych badań były na tyle istotne, że zaczęto mówić o czynniku wiary jako istotnym elemencie funkcjonowania człowieka, a doświadczenie mistyczne zaczęto traktować jako realne przeżycie, wywołujące mierzalne zmiany w mózgu.

Efektywność terapii łączących medytację z klasycznym leczeniem tak w medycynie jak i terapii psychologicznej i ich rosnąca popularność wśród pracowników służby zdrowia i ich

²⁸⁷ Zob. D. GOLEMAN – R. DAVIDSON, *The Science of Meditation. How to Change Your Brain, Mind and Body* (London 2017).

²⁸⁸ Zob. J.M. SCHWARTZ – S. BEGLEY, *The Mind and The Brain. Neuroplasticity and the Power of Mental Force* (New York 2002).

pacjentów spowodowała, że niektórzy z naukowców zaczęli się zastanawiać, czy chrześcijańskie formy modlitwy mogą wywoływać podobne zmiany. Było to ważne pytanie, ponieważ niektóre z modlitw chrześcijańskich wydawały się posiadać podobne elementy jak te dalekowschodnie (takie jak powtarzanie zdań czy modlitw, skupianie uwagi czy pogodzenie się i akceptację woli Bożej). Przykładem mogą być takie modlitwy jak katolicki różaniec albo prawosławna modlitwa Jezusowa. Taką modlitwą może być także *Centering Prayer*.

Nieliczne badania przeprowadzone nad *Centering Prayer* pokazują, że rzeczywiście mogą zachodzić korzystne zmiany pod wpływem jej praktykowania. Pomimo słabości tych badań związanych tak z małą liczbą uczestników jak i problemami z grupą kontrolną (jej brak albo rozdzielenie w czasie grup eksperymentalnej i kontrolnej), to dzięki nim zarysowuje się obraz zmian wywoływanych pod wpływem praktyki *Centering Prayer*, które można porównać do zmian zachodzących podczas praktykowania innych form medytacji. Wydaje się, że fizjologicznie *Centering Prayer* może przyczyniać się do wywoływania reakcji relaksacyjnej. To, że u osób cierpiącym na chorobę Parkinsona zmniejszało się drżenie mięśni²⁸⁹ sugeruje, że *Centering Prayer* można zaliczyć do form medycyny umysłu-i-ciała (*mind-body medicine*).

We wszystkich przeprowadzonych badaniach obserwowano również poprawę wskaźników psychologiczno-duchowych, a wielu uczestników badań podkreślało bliższą relację z Bogiem, którą przypisywali swojej praktyce *Centering Prayer*. Niewątpliwie potrzeba większej ilości badań, żeby opisać zmiany zachodzące w człowieku pod wpływem tej metody modlitwy. Wydaje się jednak, że dla niektórych chrześcijan *Centering Prayer* może stać się formą modlitwy, która zbliżając do Boga i wspomagając rozwój duchowy, może przynieść im również korzyści fizjologiczne, psychologiczne i emocjonalne, wpływając na polepszenie ich dobrostanu psychoduchowego.

²⁸⁹ Zob. Y. MACHADO ET AL., „Centering Prayer in the treatment of Parkinson’s disease preliminary quality-of-life research”, *WJARR* 16/02 (2022) 870-875.

ZAKOŃCZENIE

Centering Prayer pojawiła się w czasach dużych zmian społecznych i kulturowych XX wieku w odpowiedzi na ogromny głód duchowy ludzi Zachodu. Nie znajdując możliwości jego zaspokojenia w swojej rodzimej duchowości, ludzie zwracali się w kierunku Dalekiego Wschodu albo ciesząc się coraz większą popularnością duchowości *New Age*. Coraz więcej osób praktykowało też wschodnie praktyki medytacyjne, często zaadoptowane do zachodniej mentalności.

W tym czasie obradował Sobór Watykański II. Jego celem było uwspółcześnienie (*aggiornamento*) Kościoła. Zapoczątkował on wiele zmian, które przyniosły odnowę Kościoła i jego otwarcie się na świat. Zaczęto nawiązywać kontakty z innymi religiami, rozpoczynając dialog międzyreligijny. Próbując pogłębić życie liturgiczne i modlitwne, przeprowadzono reformę liturgii; podjęto też próby odnalezienia korzeni duchowości chrześcijańskiej, szczególnie prawie zapomnianej tradycji modlitwy kontemplacyjnej. *Centering Prayer* jest owocem tych wysiłków.

Zamierzeniem tego opracowania było zaprezentowanie polskiemu czytelnikowi tej nowej metody modlitwy wraz z ogólnym spojrzeniem na jej teologię, a także przedstawienie jej twórców oraz organizacji, która ją promuje. Podjęto się również przeprowadzenia analizy dzieł na jakie powołują się jej twórcy w celu poznania jej źródeł. W wyniku tych analiz udało się naszkicować jej obraz.

Centering Prayer została opracowana przez trzech trapistów, Thomasa Keatinga, M. Basila Penningtona i Williama Meningera z klasztoru w Spencer w stanie Massachusetts w Stanach Zjednoczonych. Podjęli oni ten wysiłek w odpowiedzi na apel papieża Pawła VI, by przywrócić Kościołowi kontemplacyjny wymiar Ewangelii. Żyjąc na co dzień modlitwą kontemplacyjną, zgodnie z wielowiekową tradycją cysterską, byli przygotowani na podjęcie się tego zadania. Pragnęli opracować metodę, która pomogłaby ludziom otworzyć się na dar modlitwy kontemplacyjnej. Kiedy o. Meninger znalazł w klasztornej bibliotece dzieło nieznanego angielskiego autora z czternastego wieku pt. *Chmura niewiedzy*, nie tylko mógł on łatwo zrozumieć o czym pisze jego Autor, ale odnalazł w nim wskazówki, rady i technikę nauczania modlitwy kontemplacyjnej. W oparciu o to dzieło opracował współczesną wersję metody, którą z niego niejako wyekstrahował. Ponieważ nie jest ona podana w oczywisty sposób, musiał zebrać myśli jej Autora zawarte w różnych miejscach jego książki,

uporządkować je i ułożyć w przystępną dla wszystkich formę techniki. W ten sposób powstała nowa forma modlitwy chrześcijańskiej, pierwszy raz zaprezentowana światu w drugiej połowie lat 1970tych. Wtedy bowiem Meninger, za zgodą swojego opata, o. Keatinga, zaczął nauczać tej metody *Chmury*, jak ją nazywał, w ramach rekolekcji dla kapłanów oferowanych w klasztorze w Spencer. Jego starania zostały bardzo pozytywnie przyjęte, a jego rekolekcje zaczęły być regularnie organizowane.

Niedługo potem o. Pennington poprowadził, w oparciu o opracowaną przez Meningera metodę, rekolekcje dla prowincjałów zakonów religijnych w stanie Connecticut. To tam metoda *Chmury* otrzymała swoją obecną nazwę, *Centering Prayer*. Ogromny sukces tych rekolekcji spowodował, że także o. Basil włączył się w propagowanie tej metody modlitwy.

Pennington wniósł także swój wkład w rozumienie korzeni i rozwoju chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej. Ze względu na swoje zainteresowania duchowością Ojców Pustyni, prawosławia i mistrzów średniowiecznej tradycji benedyktyńskiej, znał on, a nawet tłumaczył ich dzieła. Mógł więc pokazać, że już w czwartym wieku chrześcijanie szukali, jak zalecał św. Paweł (1 Tes 5, 17), modlitwy nieustannej. Szukając sposobu, by ograniczyć natłok myśli utrudniający trwanie na modlitwie, próbowali różnych metod modlitewnych. Pennington wskazuje na rozmowę Jana Kasjana z Abbą Izaakiem, w której ten Ojciec Pustyni poleca Kasjanowi powtarzać werset z Psalmów „Boże, wejrzyj ku wspomżeniu memu, Panie pośpiesz ku ratunkowi memu” (Ps 70, 2). Pennington przypomina też długą historię modlitwy Jezusowej, monologicznej modlitwy hezychastów, w której również powtarzane są słowa wyjęte z Pisma Świętego, „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną, grzesznikiem”. Dodaje on, że jest ona czasem odmawiana przez powtarzanie samego imienia Jezus. Właśnie jedna z tych „technik powtarzania” została polecona przez Autora *Chmury niewiedzy*. Trzeba podkreślić, że tekst dzieła z jego średniowiecznego angielskiego był już kilkakrotnie tłumaczony na współczesny język i wszystkie tłumaczenia zawierają te same zalecenia, choć ich przedstawienie nieznacznie się różni. W każdym z nich Autor *Obłoku* poleca, zamiast wersetu z Pisma, powtarzanie jednego krótkiego słowa, które ma znaczenie dla danej osoby (słowa jak Bóg czy miłość, ang. *love*), a jego powtarzanie ma być ściśle połączone z intencją powierzenia się Bogu. Tę technikę zastosował w swojej metodzie Meninger.

Ojciec Basil wykazał, że metoda powtarzania słowa była obecna w tradycji chrześcijańskiej od wieków. Było to ważne dla *Centering Prayer*, ponieważ Trapiści zalecają, za Autorem *Chmury niewiedzy*, by wybrać krótkie słowo, jedno lub dwusylabowe. To słowo ma być pełne miłości do Boga i ma wyrażać miłosne pragnienie Bożej obecności i ufne

powierzenie się Jego woli (Meninger i Pennington). Ma być ono powtarzane, kiedy myśli przeszkadzają w trwaniu z Bogiem w modlitwie, by z powrotem zwrócić się do Niego całym sercem. *Centering Prayer* wpisuje się więc w tradycję chrześcijańskiej modlitwy monologicznej.

Thomas Keating, trzeci z twórców *Centering Prayer*, trochę inaczej formułuje swoje wskazówki. Dla niego wybrane „święte słowo” ma wyrażać intencję (także koncept przejęty od Autora *Chmury*), by wyrazić zgodę na Bożą obecność i Jego działanie w człowieku. To słowo jest święte nie ze względu na swoje znaczenie (choć Keating poleca słowa takie słowa jak Jezus, Ojciec czy Miłość), ale ze względu właśnie na intencję. To intencja jest sercem *Centering Prayer*, ponieważ jest wyborem, decyzją woli, by całkowicie oddać się Bogu i pozwolić Mu działać w sobie.

Teologia *Centering Prayer* Penningtona wpisuje się w nurt klasycznej teologii mistycznej Kościoła, choć zaadoptował on niektóre z idei Keatinga, który wypracował i przedstawił teologiczne podstawy *Centering Prayer*. Nie wyraża ich jednak językiem teologii, celowo używając współczesnego języka dialogu międzyreligijnego. W oparciu o teologię apofatyczną Pseudo-Dionizego, którą przesiąknięta jest *Chmura niewiedzy* i o nauczanie świętego Jana od Krzyża (zwłaszcza o ciemnych nocach i przejściu od medytacji dyskursywnej do kontemplacji), jednocześnie wykorzystując osiągnięcia psychologii i używając jej języka, opisuje relację człowieka modlącego się *Centering Prayer* i Boga, do którego ten się nią modli. Kiedy człowiek pozwala swoim myślom przepływać bez zwracania na nie uwagi, w pokorze z nich rezygnując, łączy się z ogołoceniem Jezusa (Flp 2, 7). Kiedy ufnie poddaje się Bożej woli, pozwala Jego łasce przemieniać go i uzdrawiać (Keating nazywa to Bożą terapią), nawet kiedy jest to bolesne, wchodzi na wyższe poziomy świadomości. Keating nazywa te trudne momenty opróżnianiem nieświadomości, demontażem fałszywego ja i usuwaniem takich przeszkód w rozwoju duchowym jak mechanizmy obronne i programy osiągnięcia szczęścia (psychologiczne określenia egoistycznych tendencji człowieka). Te trudne chwile Keating porównuje do ciemnych nocy Jana od Krzyża. Miłość człowieka odpowiada na miłość Boga, a Bóg, przyjmując z miłością i troskliwością jego wolną i pełną ufności decyzję, oczyszcza go, uczy go coraz bardziej kochać i zaprasza go zjednoczenia ze sobą. Opisując etapy drogi duchowej, jakimi Duch Święty prowadzi człowieka do zjednoczenia z Trójcą Świętą zamieszkującą w sercu człowieka, Keating używa terminologii psychologicznej. Mówi o roli nieświadomości, jej oczyszczaniu przez Boga (nie wysiłkiem człowieka) i wznoszeniu się na wyższe poziomach świadomości. Wstępna analiza jego dzieł pokazuje, że w ten sposób mówi on o wzrastaniu

w miłości do Boga i zbliżaniu się do Niego, więc mieści się w nurcie chrześcijańskiej teologii duchowości. Ten aspekt jego nauki niewątpliwie zasługuje na dokładniejsze przestudiowanie.

W czasie, kiedy Meninger pracował nad metodą *Centering Prayer* i kiedy zaczęła ona być nauczana, Trapiści włączyli się w dialog międzyreligijny. Wpłynęło to na język, jakim mówią o modlitwie, zwłaszcza chrześcijańskiej modlitwie kontemplacyjnej, więc i o *Centering Prayer*. W wyniku kontaktów z mnichami ze Wschodu i nauczycielami popularnych adaptacji wschodniej medytacji (na przykład medytacji transcendentalnej), cystersi ze Spencer przekonali się, że jest możliwe przekazywanie modlitwy medytacyjnej w formie metody. Przyczyniło się to niewątpliwie do przedstawienia *Centering Prayer* jako techniki jasno pokazującej, co robić w czasie praktykowania CP. Trapiści nazywają tę adaptację „nowym opakowaniem” starożytnej metody modlitwy chrześcijańskiej. Dokładniejsza analiza ich tekstów, nie wykazała jednak, żeby te kontakty miały wpływ na teologię *Centering Prayer*.

Potwierdziła ona jednak, że Trapiści przejęli format praktyk wschodnich, które zamiast szukać nieustającej modlitwy, zalecają praktykę dwa razy dziennie po 20 minut. Taki format metody medytacyjnej jest bardziej przystępny dla zabieganego człowieka Zachodu. Ponieważ efekty regularnej praktyki *Centering Prayer* rozlewają się na codzienne życie modlącego się nią człowieka, taka forma nie wyklucza nieustannej modlitwy. Skutkiem wprowadzonych zmian jest jednak to, że *Centering Prayer* powierzchownie przypomina praktyki medytacji Dalekiego Wschodu.

Połączenie takich elementów jak wschodnia forma praktyki, używanie słowa, by uspokoić umysł (Trapiści kładą duży nacisk na pozwalanie myślom przepływać bez zwracania na nie uwagi) i trudny język Keatinga (łączy język dialogu międzyreligijnego i psychologii), jakim pisze o *Centering Prayer*, spowodowało, że zaczęły pojawiać się zarzuty wobec tej nowej formy modlitwy. Była ona oskarżana o niechrześcijańskość, synkretyzm i fałszowanie tradycji modlitwy kontemplacyjnej, a nawet na narażanie na otwarcie się na złego ducha. Celem tego opracowania było przeanalizowanie artykułów krytykujących *Centering Prayer*. W wyniku ich analizy stwierdzono, że w większości są one oparte na błędnym rozumieniu tej modlitwy i dotyczą raczej wyobrażeń o niej niż samej metody. Jej krytycy wykazują się słabą znajomością dzieł Trapistów i oceniają je powierzchownie. Trzeba dodać, że jak dotąd nie przeprowadzono dogłębnej analizy teologicznej ani prac Keatinga ani Penningtona. Wydaje się, że dopiero przeprowadzenie takich badań pozwoli na ich rzetelną i obiektywną ocenę. Wstępne analizy dokonane przez takich autorów jak Murchadh Ó Madágain czy Cynthia Bourgeault pokazują jednak, że *Centering Prayer* jest

wierna nauce Kościoła i że oferuje chrześcijanom drogę pogłębienia życia modlitwy i otwarcia się na Boży dar modlitwy kontemplacyjnej. Wyniki analizy przeprowadzone w tej pracy potwierdzają tę ocenę.

Zarzuty stawiane *Centering Prayer* miały swoje źródła w kontekście szybko rozprzestrzeniającego się ruchu *New Age* i jego idei samorozwoju, osiągnięcia wyższych stanów świadomości i samo-zbawienia. Chrześcijanie pragną pewności, że ich życie modlitewne jest zgodne z Ewangelią i nauką Kościoła. *New Age*, która propaguje duchowość Wschodu i promuje praktyki medytacyjne tam wypracowane jest negatywnie nastawiony do chrześcijaństwa, postrzegając je jako przeszkodę na drodze do Ery Wodnika z jej uniwersalną religią, której nadejścia oczekuje. Ponieważ w Kościele powstawało wiele ruchów propagujących nowe formy modlitwy, które łączą praktyki Wschodu z modlitwą chrześcijańską, nie jest zaskoczeniem, że pojawiły się pytania o to, czy *Centering Prayer* wraz z promującą ją *Contemplative Outreach*, może być jedną z nich.

Kościół udzielił odpowiedzi w dwóch dokumentach. W 1989 roku Kongregacja Nauki i Wiary wydała *List do Biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej (Orationis Formas)*, a w 2003 Kuria Rzymska przedstawiła studium *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej. Refleksja chrześcijańska na temat New Age*. Oba te dokumenty, w swojej istocie duszpasterskie, mają służyć pomocą w rozeznaniu prawowierności metod medytacji. Mają też stanowić punkt odniesienia przy ich ocenianiu i dopomóc w odróżnieniu samej metody (która może być pomocna w życiu modlitewnym chrześcijanina), od treści, jakie w sobie niesie. Dla zwolenników *Centering Prayer* ważne jest, że ani *Orationis Formas* and Studium Kurii Rzymskiej nie potępiają tej nowej formy modlitwy. Nie pojawiają się w nich ani nazwa *Centering Prayer*, ani nazwiska jej twórców. Oznacza to, że *de facto* jej praktyka nie została zakazana. Choć krytycy mają trudności z pogodzeniem się z taką oceną, przedstawiane przez nich argumenty są oparte na domniemaniu (co autorzy dokumentów mogli mieć na myśli), a nie na treści samych dokumentów, więc nie są przekonujące. Wydaje się, że wahające się osoby, czy włączyć *Centering Prayer* do swoich praktyk modlitewnych, powinny słuchać swojego serca, a wskazówek szukać przede wszystkim w Dokumentach Kościoła i u swoich biskupów.

Ogromna popularność wschodnich metod medytacji spowodowała, że zaczęto prowadzić badania nad ich wpływem na zdrowie i dobrostan psycho-fizyczny człowieka. Celem pracy było przedstawienie tych badań w oparciu o wybrane publikacje na ich temat. W tym celu przeanalizowano między innymi badania Herberta Bensaona. Wyniki jego badań pozwoliły zrozumieć zmiany fizjologiczne zachodzące pod wpływem praktyk

medytacyjnych, które nazwał on reakcją relaksacyjną. Pokazały one, że te zmiany zachodziły na wielu poziomach funkcjonowania organizmu, nie tylko na poziomie organów jak praca serca czy zmian fizjologicznych związanych z pracą autonomicznego układu nerwowego, ale wpływały na układ immunologiczny i hormonalny, a nawet na aktywność (ekspresję) genów. Przeprowadzone badania nad budową i funkcjonowaniem mózgu wykazały także duże zmiany, zachodzące podczas praktyki medytacji. Niektóre z nich utrzymywały się po jej zakończeniu, a nawet kumulowały się tak, że u osób, które praktykowały jakąś formę medytacji przez długie lata, wykazywano istotne różnice w budowie mózgu w porównaniu z osobami jej niepraktykującymi.

Oprócz zmian fizjologicznych zaobserwowano zmiany psychiczno-duchowe, przy czym niektóre z nich pokazały, że poprawa zdrowia psychicznego zależała od wzrostu duchowego. Benson stwierdził nawet, że to rozwój duchowy jest przyczyną korzystnych zmian psychicznych. Stosowanie metod medytacyjnych wydaje się otwierać pewną duchową przestrzeń, dzięki czemu człowiek może dokonać wyboru czy otworzyć się na Boga i pozwolić Mu się leczyć. *Centering Prayer* jest modlitwą, której sercem jest otwarcie się na obecność Boga i Jego działanie w człowieku, sama w sobie niesie więc decyzję otwarcia na Boga. Wiele osób ją praktykujących przypisuje jej pogłębienie swojej relacji z Bogiem.

Wyniki tych badań wpłynęły na sposób leczenia ludzi. Zaczęto wprowadzać terapie wspomagające tradycyjne leczenie, oparte na wywoływaniu reakcji relaksacyjnej. Rozwijały się programy terapeutyczne promujące mindfulness i medytację transcedentalną. Pojawiały się też programy, które oferowały łączenie praktyk medytacyjnych z wierzeniami uczestników (np. powtarzane słowo mogło być słowem z religii uczestnika). Takie terminy jak duchowość, wiara, religia czy system wierzeń weszły do medycznego słownika, a nowy paradygmat całościowej wizji człowieka zaczął zastępować tradycyjny, dualistyczny model. Z czasem zaczęto więc zadawać pytania, czy *Centering Prayer* mogłaby stanowić chrześcijańską alternatywę terapeutyczną. W celu znalezienia na to pytanie przynajmniej wstępnej odpowiedzi, przeanalizowano wyniki opublikowanych na ten temat artykułów.

Wyniki nielicznych badań nad CP sugerują, że może ona wywierać korzystny wpływ, porównywalny do zmian zachodzących podczas praktykowania innych form medytacji, na fizjologię i psychikę osób ją praktykujących. Pokazały one również, że wywiera ona korzystny wpływ także na duchowość osób praktykujących *Centering Prayer*. Relacja do Boga zmieniała się na bliższą, zmniejszał się poziom lęku wobec Niego, wzrastała zaś świadomość duchowa i poziom wiary. Te zmiany wpłynęły na relacje z innymi ludźmi, które stały się mniej egoistyczne, bardziej otwarte i dojrzałe. Korzystne zmiany relacyjne i wzrost

wiary obserwowano nawet w okresach interpretowanych jako czas ciemnych nocy, jak również w terapii poranionych moralnie weteranów. Te wyniki potwierdzają rezultaty badań nad wpływem niechrześcijańskich metod medytacyjnych na duchowość pacjentów, którym pozwolono łączyć praktykę z ich systemem wierzeń. Co więcej, wyniki badań nad *Centering Prayer* jako terapii wspomagającej chemioterapię nie tylko pokazują korzystne zmiany fizyczne, psychiczne i duchowe, ale wydają się sugerować, że jej praktyka mogła pomóc pacjentkom pogodzić się z nadchodzącą śmiercią. Ze względu jednak na niewielką liczbę tych badań, jak również na ich pilotażowy charakter, na jednoznaczne wnioski trzeba jeszcze poczekać. Analiza przeprowadzona w tej pracy wskazuje na potrzebę kontynuowania podobnych badań.

Należy jednak podkreślić, że żeby badania dotyczyły prawdziwie *Centering Prayer*, powinny uwzględniać wiarę ich uczestników. Stosowanie CP jedynie jako techniki wspomagającej leczenie byłoby *de facto* zniszczeniem jej modlitewnego charakteru. Trapiści wielokrotnie podkreślają, że w *Centering Prayer* nie chodzi o korzyści „uboczne”, ale o pragnienie Boga. Bez intencji otwarcia się na Bożą obecność i bez decyzji woli, by całkowicie Mu się zawierzyć, przestaje ona być *Centering Prayer*. Badacze związani z *Contemplative Outreach* zwracali uwagę na ten aspekt modlitwy. Przy planowaniu badań nad CP nie powinno się o nim zapominać. Warto byłoby także przeprowadzić badania socjologiczne (przy użyciu ankiet) osób, które praktykują *Centering Prayer* przez wiele lat. Pozwoliłyby one ocenić, jaki wpływ jej praktyka wywarła na ich relację do Boga, do Kościoła i do innych ludzi.

W oparciu o analizy przeprowadzone w ramach tej pracy można stwierdzić, że pomimo nowej formy, *Centering Prayer* jest formą starożytną modlitwy chrześcijańskiej. Jej intencją jest pragnienie Boga i zjednoczenie z Nim. Może ona prowadzić do modlitwy kontemplacyjnej, jeśli taka jest wola Boża. Jej metoda ma swoje źródła w chrześcijańskiej tradycji modlitwy nieustającej i stanowi przykład modlitwy monologicznej. Jej teologia nie została jeszcze dogłębnie przebadana, na co na pewno zasługuje. Wstępne, pilotażowe badania pokazały, że wywiera ona korzystny wpływ na dobrostan psychoduchowy człowieka, konieczne jest jednak przeprowadzenie większej ilości badań. Sugerują one także, że mogłaby być ona używana w terapii osób wierzących, jeśli nie zostanie zniekształcona przez zniszczenie jej modlitewnego charakteru.

BIBLIOGRAFIA

1. ŹRÓDŁA

- KEATING, THOMAS, „A Traditional Blend. The Contemplative Sources of Centering Prayer”, *Spirituality, Contemplation & Transformation. Writings on Centering Prayer*, Lantern Books, New York 2008, 1-8.
- KEATING, THOMAS, *And the Word Was Made Flesh*, Lantern Books, New York 2011.
- KEATING, THOMAS, *Awakenings*, Crossroad Pub., New York 1990.
- KEATING, THOMAS, *Crisis of Faith, Crisis of Love*, Continuum, New York ^{3rd rev. ed}1996.
- KEATING, THOMAS, „Cultivating the Centering Prayer”, *Finding Grace at the Center. The Beginning of Centering Prayer*, SkyLight Paths Pub., Woodstock, Vt 2009, 53-68.
- KEATING, THOMAS, *God Is All in All. The Evolution of the Contemplative Christian Spiritual Journey*, Homebound Publications, Berkshire Mountains, MA 2022.
- KEATING, THOMAS, *Intimacy with God. An Introduction to Centering Prayer*, Crossroad Pub., New York 2009.
- KEATING, THOMAS, *Invitation to Love. The way of Christian Contemplation*, Continuum, New York 2010.
- KEATING, THOMAS, *Manifesting God*, Lantern Books, New York 2005.
- KEATING, THOMAS, *Open Mind, Open Heart. The Contemplative Dimension of the Gospel*, Continuum, New York ^{New ed. with updates}2006.
- KEATING, THOMAS, *Open Mind, Open Heart. The Contemplative Dimension of the Gospel*, Continuum, New York 2003.
- KEATING, THOMAS, *Reawakenings*, Crossroad Pub., New York 1992.
- KEATING, THOMAS – (ed.), *Spirituality, Contemplation, & Transformation. Writings on Centering Prayer*, Lantern Books, New York 2008.
- KEATING, THOMAS, *The Better Part. Stages of Contemplative Living*, Continuum, New York, London 2007.
- KEATING, THOMAS, „The Divine Indwelling”, *The Divine Indwelling. Centering Prayer and Its Development*, Lantern Books, New York 2001, 1-10.
- KEATING, THOMAS – (ed.), *The Divine Indwelling. Centering Prayer and Its Development*, Lantern Books, New York 2001.

- KEATING, THOMAS, *The Heart of the World. An Introduction to Contemplative Christianity*, Crossroad Pub., New York 2008.
- KEATING, THOMAS, *The Human Condition. Contemplation and Transformation* (The Harold M. Wit lectures), Paulist Press, New York 1999.
- KEATING, THOMAS, *The Kingdom of God Is Like ...*, Crossroad Pub., New York 1997.
- KEATING, THOMAS, „The Method of Centering Prayer”, Contemplative Outreach of San Diego, San Diego 1995.
- KEATING, THOMAS, *The Mystery of Christ. The Liturgy as Spiritual Experience*, Continuum, New York 2008.
- KEATING, THOMAS, „The Practice of Attention/Intention”, *The Divine Indwelling. Centering Prayer and Its Development*, Lantern Books, New York 2001, 93-102.
- KEATING, THOMAS – DRAŻEK, WOJCIECH, *Modlitwa głębi. Jak znaleźć wewnętrzny spokój*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2023.
- KEATING, THOMAS – PACHOCKI, KRZYSZTOF, *Zaproszenie do miłości*, Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów „W drodze”, Poznań 2005.
- KEATING, THOMAS. – S., TOM, *Divine Therapy & Addiction. Centering Prayer and the Twelve Steps*, Lantern Books, New York ^{Paperback Edition}2011.
- MENINGER, WILLIAM, *The Loving Search for God. Contemplative Prayer and The Cloud of Unknowing*, Continuum, New York, London 2011.
- PENNINGTON, M. BASIL, *An Invitation to Centering Prayer*, Liguori, Liguori, MO 2001.
- PENNINGTON, M. BASIL, *Awake in the Spirit. A Personal Handbook on Prayer*, Crossroad Pub., New York 1996.
- PENNINGTON, M. BASIL, *Centered Living. The Way of Centering Prayer*, Liguori, Liguori, MO 1999.
- PENNINGTON, M. BASIL, „Centering Prayer”, *Finding Grace at the Center. The Beginning of Centering Prayer*, SkyLight Paths Pub., Woodstock, VT ^{3rd Edition}2009, 27-52.
- PENNINGTON, M. BASIL, *Centering Prayer. Renewing an Ancient Christian Prayer Form*, Image Books: Doubleday, New York, London, Toronto, Sydney, Auckland 2001.
- PENNINGTON, M. BASIL, *Daily We Touch Him. Practical Religious Experiences*, Sheed & Ward, Kansas City 1997.
- PENNINGTON, M. BASIL, *Lectio Divina. Renewing the Ancient Practice of Praying the Scriptures*, Crossroad Pub., New York 2019.
- PENNINGTON, M. BASIL, „Pennington Family History and Myth”, *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington*, Paraclete Press, Brewster, Mass 2008) 38-49.

PENNINGTON, M. BASIL, *The Monks of Mount Athos. A Western Monk's Extraordinary Spiritual Journey on Eastern Holy Ground*, SkyLight Paths Pub., Nashville, TN 2010.

PENNINGTON, M. BASIL, *The Way Back Home. An Introduction to Centering Prayer*, Paulist Press, New York/Mahwah, NJ 1989.

PENNINGTON, M. BASIL, *True Self/False Self. Unmasking the Spirit Within*, Crossroad Pub., New York 2000.

PENNINGTON, M. BASIL – KEATING, THOMAS – CLARKE, THOMAS E., *Finding Grace at the Center. The Beginning of Centering Prayer*, SkyLight Paths Pub., Woodstock, VT 2009.

PENNINGTON, M. BASIL – SOBEJKO, MONIKA – CYGAN, MAŁGORZATA, *Modlitwa prowadząca do środka. Powrót do starochrześcijańskiej metody modlitwy*, Wydawnictwo Benedyktynów TYNIEC, Kraków 2013.

2. LITERATURA PODSTAWOWA

ARICO, CARL J., *A Taste of Silence. A Guide to the Fundamentals of Centering Prayer*, Continuum, New York 1999.

ARICO, CARL J., *A Taste of Silence. Centering Prayer and the Contemplative Journey*, Lantern Publishing & Media, Brooklyn, NY 2020.

BOURGEAULT, CYNTHIA, „Centering Prayer and Attention of the Heart”, *cro* 59/1 (2009) 15-27.

BOURGEAULT, CYNTHIA, *Centering Prayer and Inner Awakening*, Cowley Publications, Lanham, Chicago, New York, Toronto, and Plymouth, UK 2004.

BOURGEAULT, CYNTHIA, „Centering Prayer as Radical Consent”, *The Diversity of Centering Prayer*, Continuum, New York 1999, 39-50.

BOURGEAULT, CYNTHIA, „Foreword to the Third Edition”, *Finding Grace at the Center. The Beginning of Centering Prayer*, SkyLight Paths Pub., Woodstock, VT 2009, 9-16.

BOURGEAULT, CYNTHIA, *The Heart of Centering Prayer. Nondual Christianity in Theory and Practice*, Shambhala, Boulder 2016.

DORAIS, STEPHANIE – GUTIERREZ, DANIEL, „The Influence of Spiritual Transcendence on a Centering Meditation. A Growth Curve Analysis of Resilience”, *Religions* 12/8 (2021) 573: 1-15.

DREHER, JOHN D., „The Danger of Centering Prayer”, *This Rock published by Catholic Answers* 8/11 (1997) 13-16.

- EROS, ALEJANDRO – PLANTE, THOMAS G., „The Effects of Centering Prayer on Well-Being in a Sample of Undergraduate Students: A Pilot Study”, *Pastoral Psychol* 72/5 (2023) 711-727.
- FEASTER, MARGARET A., „A Closer Look at Centering Prayer”, *Catholic Culture* 2004 <https://www.catholicculture.org/culture/library/view.cfm?recnum=6337>, (dostęp 2023-12-10).
- FEASTER, MARGARET A., „New Age Traps”, *Catholic Culture* 2005 <https://www.catholicculture.org/culture/library/view.cfm?recnum=6667>, (dostęp 2023-12-10).
- FERGUSON, JANE K. – WILLEMSSEN, ELEANOR W. – CASTANETO, MAYLYNN V., „Centering Prayer as a Healing Response to Everyday Stress. A Psychological and Spiritual Process”, *Pastoral Psychol* 59 (2010) 305-329.
- FITZPATRICK-HOPLER, GAIL, „The Spiritual Network of Contemplative Outreach Limited”, *The Divine Indwelling. Centering Prayer and Its Development*, Lantern Books, New York 2001, 55-67.
- FLYNN, MATTHEW, „St. Joseph’s Abbey, Spencer, Massachusetts. 1951-2005. The Beginning and the End.”, *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington*, Paraclete Press, Brewster, MA 2008, 3-11.
- FOX, JESSE ET AL., „A Phenomenological Investigation of Centering Prayer Using Conventional Content Analysis”, *Pastoral Psychol* 64/6 (2015) 803-825.
- FOX, JESSE ET AL., „Centering Prayer’s Effects on Psycho-Spiritual Outcomes. A Pilot Outcome Study”, *Mental Health, Religion & Culture* 19/4 (2016) 379-392.
- FRENETTE, DAVID, *The Path of Centering Prayer. Deepening Your Experience of God*, Sounds True, Inc, Boulder, CO 2012.
- FRENETTE, DAVID, „Three Contemplative Waves”, *Spirituality, Contemplation and Transformation. Writings on Centering Prayer*, Lantern Books, New York 2008, 9-55.
- FREY, KESS, *Bridge Across Troubled Waters. Centering Prayer and the Theological Divide*, Lindisfarne Books, Great Barrington, MA 2017.
- HINSON, E.GLENN, „Free to Love. The Dreamer and the Realist”, *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington*, Paraclete Press, Brewster, MA 2008, 107-119.
- JOHNSON, MARY E. ET AL., „Centering Prayer for Women Receiving Chemotherapy for Recurrent Ovarian Cancer. A Pilot Study”, *Oncol Nurs Forum* 36/4 (2009) 421-428.
- KNABB, JOSHUA J., „Centering Prayer as an Alternative to Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression Relapse Prevention”, *J Relig Health* 51 (2012) 908-924.

- LILLES, ANTHONY, „Foreword”, *Is Centering Prayer Catholic? Expanded to respond to objections from Contemplative Outreach*, Four Waters Press, Omaha, NE 2018, 1-4.
- MACHADO, YANIN ET AL., „Centering Prayer in the Treatment of Parkinson’s Disease Preliminary Quality-of-Life Research”, *WJARR* 16/02 (2022) 870-875.
- MARECHAL, ELIAS – STITELER, FRANCIS M., „Our Lady of the Holy Spirit”, *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington*, Paraclete Press, Brewster, MA 2008, 25-30.
- MCGINN, BERNARD, „M. Basil Pennington, OCSO (1931-2005)”, *Theology Today* 63/1 (2006) 96-99.
- MERTON, THOMAS, *Contemplative Prayer*, Image, New York 2014.
- MERTON, THOMAS, *Seeds of Contemplation*, Greenwood, Westport, CT 1979.
- MILIK, MARIOLA, „Antropologia Thomasa Keatinga”, *Polonia Sacra* 25/1 (2021) 99-117.
- MILIK, MARIOLA, „Wizja człowieka w duchowości Thomasa Keatinga” (praca magisterska), Kraków 2014.
- MORAN, MICHAEL, „For What Am I Thankful?”, *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington*, Paraclete Press, Brewster, MA 2008, 169-178.
- MORAN, MICHAEL – OVERTON, ANN (ed.), *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington*, Paraclete Press, Brewster, MA 2008.
- Ó MADAGÁIN, MURCHADH, *Centering Prayer and the Healing of the Unconscious*, Lantern Books, New York 2007.
- PENNINGTON, JASPER, „The Penningtons and Their Religious Vocations through the Centuries”, *As We Knew Him. Reflections on M. Basil Pennington*, Paraclete Press, Brewster, MA 2008, 50-56.
- REININGER, GUSTAVE, „The Christian Contemplative Tradition and Centering Prayer”, *Centering Prayer in Daily Life and Ministry*, Continuum, New York 2002, 26-46.
- ROSSINI, CONNIE, *Is Centering Prayer Catholic? Expanded to respond to objections from Contemplative Outreach*, Four Waters Press, Omaha, NE 2018.
- SANDEN, HILDE, *Centering Prayer. How Can We Become More Aware of the True Self in this Post-Modern Era? A Study on Thomas Keating’s Understanding of Centering Prayer. A Methodist Theology*, Omega, Middletown, DE 2021.
- THEOPHANE THE MONK, „Foreword”, *The Loving Search for God. Contemplative Prayer and Cloud of Unknowing*, Continuum, New York, London 2011, xv-xvi.
- ZYZAK, WOJCIECH, „Holistyczny charakter duchowości chrześcijańskiej”, *Polonia Sacra* 23/1 (2019) 147-167.

ZYZAK, WOJCIECH, „Modlitwa według Thomasa Keatinga”, *Módl się i pracuj: Cystersi kształtują siebie i świat*, Wydawnictwo Naukowe, Kraków 2010).

ZYZAK, WOJCIECH, „Zdrowie człowieka w kontekście chrześcijańskiej duchowości holistycznej”, *Psychoonkologia* 22/1 (2018) 34-40.

3. LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

——— – KOZAK, J. (ed.), *Apoftegmaty Ojców Pustyni. Tom 2. Kolekcja systematyczna*, Wydawnictwo "M", Tyniec 1995, II.

——— – ROSTWOROWSKI, PIOTR, (ed.), *Chmura niewiedzy*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2011.

——— – ROSTWOROWSKI, PIOTR, (ed.), *Chmura niewiedzy i listy*, Wydawnictwo OO. Karmelitów Bosych, Kraków 1985.

——— – *Katechizm Kościoła Katolickiego* (Poznań 2018).

——— – UNOLT, WOJCIECH, (ed.), *Obłok niewiedzy*, W Drodze, Poznań 2001.

——— – OSTROWSKI, WITOLD, (ed.), *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1988.

——— – CYRULSKI, MARCIN, (ed.), *Opowieści pielgrzyma. Szczere opowieści pielgrzyma poświęcone duchownemu ojcu*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2011.

——— – ACEVEDO BUTCHER, CARMEN, (ed.), *The Cloud of Unknowing. With the Book of Privy Counsel. A New Translation*, Shambhala, Boulder 2009.

———, – GRIFFIN, EMILIE (ed.), *The Cloud of Unknowing*, HarperOne, New York 2004.

——— – JOHNSTON, WILLIAM (ed.), *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling*, Image, New York 2014.

——— – MCCANN, JUSTIN (ed.), *The Cloud of Unknowing and Other Treatises*, Burns Oates, London 1952.

——— – *World Religions* (Macmillan Information NOW Encyclopedia) New York 1998.

ACEVEDO BUTCHER, CARMEN, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing. With the Book of Privy Counsel. New Translation*, Shambhala, Boulder 2009, xi-xxviii.

ACEVEDO BUTCHER, CARMEN, „Notes”, *The Cloud of Unknowing. With the Book of Privy Counsel. A New Translation*, Shambhala, Boulder 2009, 227-276.

ADAIKALAKOTESWARI, ANTONYSUNIL ET AL., „Association of Telomere Shortening with Impaired Glucose Tolerance and Diabetic Macroangiopathy”, *Atherosclerosis* 195 (2007) 83-89.

- AFONSO, RUI FERREIRA ET AL., „Neural Correlates of Meditation. A Review of Structural and Functional MRI studies”, *Front Biosci (Schol Ed)* 12/1 (2020) 92-115.
- AUMANN, JORDAN, *Spiritual Theology*, Bloomsbury Continuum, London, UK 2019).
- BAKER, AUGUSTINE, „Secretum sive Mysticum Being an Exposition or Certain Notes upon the Book Called the Cloud”, *The Cloud of Unknowing and Other Treatises*, The Orchard Books 1952, 149-216.
- BARDSKI, KRZYSZTOF et al. (ed.), *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu: najnowszy przekład z języków oryginalnych z komentarzem*, Edycja Świętego Pawła, Częstochowa 2009.
- BENEDYKT XVI, „Posynodalna Adhortacja Apostolska Verbum Domini do Biskupów i Duchowieństwa, do Osób Konsekrowanych i Wiernych Świeckich o Słowie Bożym w Życiu i Misji Kościoła” (2010).
- BENSON, HERBERT ET AL., „Behavioral Induction of Arterial Hypertension and Its Reversal”, *Am. J. Physiol.* 217/1 (1969) 30-34.
- BENSON, HERBERT, *Beyond the Relaxation Response. How to Harness the Healing Power of Your Personal Beliefs*, Berkley Books, New York 1985.
- BENSON, HERBERT, *The Mind/Body Effect. How Behavioral Medicine Can Show You the Way to Better Health*, Berkley Pub. Corp., New York 1980.
- BENSON, HERBERT, *The Relaxation Response*, Avon Books, New York 1976.
- BENSON, HERBERT, *The Relaxation Response 2001*, Quill, New York 2001.
- BENSON, HERBERT – STARK, MARG, *Timeless Healing. The Power and Biology of Belief*, Fireside, New York 1997.
- BERNARDI, LUCIANO ET AL., „Effect of Rosary Prayer and Yoga Mantras on Autonomic Cardiovascular Rhythms. Comparative Study”, *BMJ* 323/7327 (2001), 1446-1449.
- BHASIN, MANOJ ET AL., „Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways”, *PLOS One* 8/5 (2013) 1-13.
- BINGAMAN, KIRK A., *The Power of Neuroplasticity for Pastoral and Spiritual Care*, Lexington Books, Lanham 2014.
- BOA, KENNETH, *Augustine to Freud. What Theologians & Psychologists Tell Us about Human Nature (and Why It Matters)*, Broadman & Holman, Nashville, TN 2004.
- BOURGEOIS, HENRY – SCHNETZLER, JEAN-PIERRE, *Modlitwa i medytacja w chrześcijaństwie i buddyźmie*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2001.

- CANNON, WALTER B., *The Wisdom of the Body. How the Human Body Reacts to Disturbance and Danger and Maintains the Stability Essential to Life*, Norton, (The Norton library 205), New York 1967.
- CATHOLIC CHURCH (ed.), *Martyrologium Romanum: ex decreto sacrosancti oecumenici Concilii Vaticani II instauratum auctoritate Ioannis Pauli PP. II promulgatum* (Città del Vaticano 2004).
- CHANG, BEI-HUNG ET AL., „Relaxation Response and Spirituality. Pathways to Improve Psychological Outcomes in Cardiac Rehabilitation”, *J Psychosom Res.* 69/2 (2010) 93-100.
- CHANG, BEI-HUNG – DUSEK, JEFFREY A. – BENSON, HERBERT, „Psychobiological Changes from Relaxation Response Elicitation. Long-Term Practitioners vs. Novices”, *Psychosomatics* 52/6 (2011) 550-559.
- CHIESA, ALBERTO – MALINOWSKI, PETER, „Mindfulness-Based Approaches: Are They All the Same?”, *J Clin Psychol* 67/4 (2011) 404-424.
- CIEŚLIK, IRENEUSZ, *Starcy Pustelni Optyńskiej*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2012.
- CISŁO, WALDEMAR J. – RÓŻAŃSKI, JAROSŁAW, *Modlitwa w religiach świata. Praca zbiorowa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego; Wydawnictwo "Bernardinum", Warszawa, Pelplin 2015.
- COWAN, DOUGLAS E. – BROMLEY, DAVID G., *Cults and New Religions. A Brief History*, Wiley Blackwell, Chichester, Malden, MA 2015.
- CYRULSKI, MARCIN, „Przedmowa”, *Opowieści pielgrzyma. Szczere opowieści pielgrzyma poświęcone duchownemu ojcu*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2011, 9-13.
- DĄBEK, TOMASZ M., „Kilka słów wprowadzenia”, *Opowieści pielgrzyma. Szczere opowieści pielgrzyma poświęcone duchownemu ojcu*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2011, 7.
- DĄBROWSKA, MARIA – KRÓLIKOWSKI, JANUSZ – PRZYBYŁ, MARIA (ed.), *Jezus Chrystus dawcą wody żywej. Refleksja chrześcijańska na temat “New Age”*, Pallottinum, Poznań 2003.
- DAMASIO, ANTONIO R., *Descartes’ Error. Emotion, Reason and the Human Brain*, Quill, New York 2000.
- DUSEK, JEFFREY A. ET AL., „Association Between Oxygen Consumption and Nitric Oxide Production during the Relaxation Response”, *Med Sci Monit* 12/1 (2006) CR1-CR10.
- DUSEK, JEFFREY A. ET AL., „Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response”, *PLoS ONE* 3/7 (2008) 1-8, e2576.

- DUSEK, JEFFREY A. – BENSON, HERBERT, „Mind-Body Medicine. A Model of the Comparative Clinical Impact of the Acute Stress and Relaxation Responses”, *Minn Med* 92/5 (2009) 47-50.
- DYNARSKI, KAZIMIERZ ET AL., *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Pallottinum, Warszawa 1980.
- EMMERICH, SARA J., „Contemplative Practice, Acceptance, and Healing in Moral Injury”, *J Health Care Chaplain* 28/S1 (2022) S25-S31.
- EVAGRIUS PONTICUS – BIELAWSKI, KRZYSZTOF – NIEŚCIOR, LEON, *O modlitwie*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2013.
- EVANS, BETTE N., *Interpreting the Free Exercise of Religion. The Constitution and American Pluralism*, The University of North Carolina Press, United States 2000.
- FARRINGTON, TIM, „Foreword”, *The Cloud of Unknowing*, HarperOne, New York 2004, v-viii.
- FAUSTYNA KOWALSKA, *Dzienniczek. Miłosierdzie Boże w duszy mojej*, PROMIC Wydawnictwo Księża Marianów, Kraków 2002, Wydanie XVIII.
- FERGUSON, MARILYN, *The Aquarian Conspiracy. Personal and Social Transformation in the 1980s*, J.P. Tarcher, Los Angeles, New York 1980.
- FIC, LEONARD, „Modlitwa w religiach hinduskich”, *Modlitwa w religiach świata*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego; Wydawnictwo "Bernardinum", Warszawa: Pelplin 2015, 247-294.
- FILEK, OTTO, „Wprowadzenie do Dzieł św. Jana od Krzyża”, *Dzieła*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2014, 25-71.
- FOX, KIERAN C.R. ET AL., „Is Meditation Associated with Altered Brain Structure? A Systematic Review and Meta-Analysis of Morphometric Neuroimaging in Meditation Practitioners”, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 43 (2014) 48-73.
- GARDNER, HOWARD, *The Shattered Mind. The Person after Brain Damage*, Vintage Books, New York 1976.
- GARRIGOU LAGRANGE, REGINALD, *Trzy okresy życia wewnętrznego wstępem do życia w niebie*, Wydawnictwo Ojców Franciszkanów, Niepokalanów 2001.
- GIERTYCH, WOJCIECH, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy*, W drodze, Poznań 2001, 5-22.
- GOGOLA, JERZY W., *Od Objawienia do zjednoczenia. Wykład teologii modlitwy*, Karmelitański Instytut Duchowości. Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2005.
- GOGOLA, JERZY W., *Teologia komunii z Bogiem*, Karmelitański Instytut Duchowości. Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2009.

- GOLEMAN, DANIEL, *Emotional Intelligence. Why it can Matter More than IQ*, Bantam Books, New York, Toronto, London, Sydney, Auckland 1997.
- GOLEMAN, DANIEL, *The Meditative Mind. The Varieties of Meditative Experience*, Tarcher, Los Angeles, CA 1988.
- GOLEMAN, DANIEL – DAVIDSON, RICHARD J., *The Science of Meditation. How to Change Your Brain, Mind and Body*, Penguin Life, London 2017.
- GUT, MAŁGORZATA – MARCHEWKA, ARTUR, „Funkcjonalny rezonans magnetyczny - nieinwazyjna metoda obrazowania aktywności ludzkiego mózgu, *Konferencja “Nowe metody w neurobiologii”* (Warszawa 2004) 35-40.
- HANEGRAAFF, WOUTER J., *New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the Mirror of Secular Thought*, State University of New York Press, Albany, NY 1998.
- HAUGHT, JOHN F., *Science and Religion. From Conflict to Conversation*, Paulist Press, New York 1995.
- HAUSHERR, IRENEE – KOCOT, ANNA., *Imiona Jezusa i drogi modlitwy*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2023.
- HEELAS, PAUL, *The New Age Movement. Religion, Culture and Society in the Age of Postmodernity*, Blackwell, Oxford, Cambridge, MA, USA 1996.
- HEELAS, PAUL, *The New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*, Blackwell, Cambridge, MA 2005.
- HEIMER, LENNART, *The Human Brain and Spinal Cord. Functional Neuroanatomy and Dissection Guide*, Springer, New York 1983.
- HIŻYCKI, SZYMON, *Modlitwa Jezusowa. Bardzo krótkie wprowadzenie*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2016.
- HIŻYCKI, SZYMON, „W cieniu płonącego krzewu”, *Św. Hezychiusz z Synaju. Wybór tekstów z I tomu Filokalii*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2018, 23-60.
- HÖLZEL, BRITTA K. ET AL., „How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective”, *Perspect Psychol Sci* 6/6 (2011) 537-559.
- IRISH THEOLOGICAL COMMISSION, *A New Age of the Spirit? A Catholic Response to the New Age Phenomenon* (Dublin 1994).
- JAN KASJAN – NOCOŃ, ARKADIUSZ, *Rozmowy z ojcami. T. I. Rozmowy I-X*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2002, XXVIII.
- JAN OD KRZYŻA, *Dzieła*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2014.
- JAN PAWEŁ II, *Christifideles Laici. Posynodalna Adhortacja Apostolska* (Rzym 1988).

- JOHNSTON, WILLIAM, *Being in Love. The Practice of Christian Prayer*, Collins, London 1988.
- JOHNSTON, WILLIAM, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and The Book of Privy Counseling*, Image, New York 2014, 5-31.
- JOHNSTON, WILLIAM, *Mistycyzm Obłoku niewiedzy*, W drodze, Poznań 2001.
- KABAT-ZINN, JON, *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, Bantam Books, New York 2013.
- KARWOWSKI, ADAM (ed.), *Encyklopedia popularna PWN*, PWN, Warszawa 1982.
- KASJAN, JAN, *Rozmowy o modlitwie. Rozmowy IX i X z Abba Izaakiem*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2012.
- KEOWN, DAMIEN, *Buddyzm*, Prószyński i S-ka, Warszawa 1997.
- KOENIG, HAROLD G. – MCCULLOUGH, MICHAEL E. – LARSON, DAVID B., *Handbook of Religion and Health*, Oxford University Press, Oxford, New York 2001.
- KOHL, NIKOLA ET AL., „Spirituality. An Overlooked Predictor of Placebo Effects? Review”, *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 366/1572 (2011) 1838-1848.
- KORALEWSKI, JANUSZ W., „Wprowadzenie do «Chmury niewiedzy»”, *Chmura niewiedzy*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Tyniec 2011, 13-15.
- KORALEWSKI, JANUSZ W., „Wstęp”, *Chmura niewiedzy*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Tyniec 2011, 7-12.
- KOŚCIELNIAK, KRZYSZTOF, *Chrześcijaństwo w spotkaniu z religiami świata. Podstawy religioznawstwa, prezentacja najważniejszych religii świata, wyraźnie ukazane różnice, uniwersalizm i wyjątkowy charakter chrześcijaństwa, problem sekt, wybór tekstów źródłowych z komentarzami*, Wydawnictwo "M", Kraków 2002.
- KRUPNIK, TADEUSZ, *Modlitwa w życiu mniszym według Jana Kasjana*, Wydawnictwo Naukowe PAT, Kraków 1998.
- LANCASTER, JACK R., „Historical Origins of the Discovery of Mammalian Nitric Oxide (Nitrogen Monoxide) Production/Physiology/Pathophysiology”, *Biochemical Pharmacology* 176 (2020) 113793-113861.
- LAZAR, SARA W. ET AL., „Functional Brain Mapping of the Relaxation Response and Meditation”, *NeuroReport* 11/7 (2000) 1581-1585.
- LAZAR, SARA W. ET AL., „Meditation Experience is Associated with Increased Cortical Thickness”, *NeuroReport* 16/17 (2005) 1893-1897.
- LUBAC, HENRI DE, *Aspekty buddyzmu*, Wydawnictwo Znak, Kraków 1995.

- LYNN, STEVEN J. ET AL., „Do Hypnosis and Mindfulness Practices Inhabit a Common Domain? Implications for Research, Clinical Practice, and Forensic Science”, *MBR* 2/1 (2012) 12-26.
- MARCZYŃSKI, ANTON, *Ciało/mistyka. Wstęp do ontologii cielesności*, Homini, Kraków 2016.
- MCCANN, JUSTIN, „Introduction”, *The Cloud of Unknowing and Other Treatises by an English Mystic of the Fourteenth Century*, Burns Oates, London 1952, vii-xx.
- MCCANN, JUSTIN, „Preface”, *The Cloud of Unknowing and Other Treatises by an English Mystic of the Fourteenth Century*, Burns Oates, London 1952, v-vi.
- MCCLOUD, SEAN, *Making the American Religious Fringe. Exotics, Subversives, and Journalists, 1955 - 1993*, Univ. of North Carolina Press, Chapel Hill, NC 2004.
- MCCORRY, LAURIE K., „Physiology of the Autonomic Nervous System”, *Am J Pharm Educ* 71/4 (Article 78) (2007) 1-11.
- MNICH KOŚCIOŁA WSCHODNIEGO, *Modlitwa Jezusowa. Jej początek, rozwój i praktyka w tradycji bizantyjsko-słowiańskiej*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2015.
- NAUMOWICZ, JÓZEF, *Filokalia. Teksty o modlitwie serca*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2012.
- NEWBERG, ANDREW B. – WALDMAN, MARK R., *How God Changes Your Brain. Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*, Ballantine Books, New York 2009.
- NOCOŃ, ARKADIUSZ, *Jan Kasjan*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2004.
- NOCOŃ, ARKADIUSZ, „Wprowadzenie”, *Rozmowy o modlitwie*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2012, 9-12.
- NOETINGER, M., „Wstęp”, *Chmura niewiedzy i Listy*, Wydawnictwo OO. Karmelitów Bosych, Kraków 1985, 7-27.
- NOLTE, JOHN – SUNDSTEN, JOHN, *The Human Brain. An Introduction to Its Functional Anatomy*, Mosby, St. Louis, MO 2002.
- PENAZZI, GABRIELE – DE PISAPIA, NICOLA, „Direct Comparisons Between Hypnosis and Meditation. A Mini-Review”, *Front. Psychol.* 13 (2022).
- PIOTROWSKI, JAROSŁAW, *Transcendencja duchowa: perspektywa psychologiczna*, Wydawnictwo Liberi Libri, Warszawa 2018.
- PLANTE, THOMAS G. (ed.), *Contemplative Practices in Action. Spirituality, Meditation, and Health*, Praeger, Santa Barbara, CA 2010.
- PONTIFICAL COUNCIL FOR CULTURE – PONTIFICAL COUNCIL FOR INTERRELIGIOUS DIALOGUE, „Jesus Christ the Bearer of the Water of Life. A Christian reflection on the «New Age»” (2003).

- POUPARD, PAUL KARDYNAŁ, „New Age - Wyzwanie religijne i kulturowe”, *Jezus Chrystus Dawcą wody żywej*, Pallottinum, Poznań 2003, 107-113.
- PUCHALSKI, CHRISTINA, „Spirituality and Medicine. Curricula in Medical Education”, *J. of Cancer Educ.* 21/1 (2006) 14-18.
- RAHNER, KARL et al. (ed.), *Mały słownik teologiczny*, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1987.
- RATZINGER, J.KARD. – KONGREGACJA NAUKI WIARY, „List do Biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej.” (1989).
- REGNAULT, LUCIEN – BOROWSKA, MAŁGORZATA, *Abba, powiedz mi słowo. Wybór apoftegmatów*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2019.
- SACKS, OLIVER, *The Man Who Mistook His Wife for a Hat and Other Clinical Tales*, Simon & Schuster, New York 1998.
- SARAH, ROBERT ET AL., *Moc milczenia. Przeciw dyktaturze hałasu*, Wydawnictwo Sióstr Loretanek, Warszawa 2017.
- SCHERSCHEL, RAINER, *Różaniec. Modlitwa Jezusowa Zachodu*, W drodze, Poznań 1979.
- SCHWARTZ, JEFFREY M. – BEGLEY, SHARON, *The Mind and The Brain. Neuroplasticity and the Power of Mental Force*, ReganBooks, New York 2002.
- SELYE, HANS, *The Stress of Life*, McGraw-Hill, New York 1978.
- SLABY, ALEXANDRA, „The Christian Meditation Movement. A Critical Perspective”, *Studies* 108/431 (2019) 313-331.
- SOPHRONY, *His Life is Mine*, St. Vladimir's Seminary Press, Crestwood, N.Y 2001.
- STEWART, COLUMBA – LUBOWIECKA, TERESA, *Kasjan mnich*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2004.
- SUZUKI, DAISSETZ T., *Wprowadzenie do Buddyzmu Zen*, Wydawnictwo Vis-à-vis/Etiuda, Kraków 2009.
- ŚWIERZAWSKI, WACŁAW J., „Słowo wstępne. Modlitewna droga z Chrystusem”, *Od objawienia do zjednoczenia. Wykład teologii modlitwy*, Karmelitański Instytut Duchowości. Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 2005, 5-8.
- ŚWIĘTY AUGUSTYN, *Wyznania*, Wydawnictwo Pax, Warszawa 1982.
- TERESA Z AVILA, *Dzieła św. Teresy od Jezusa*, Wydawnictwo OO. Karmelitów Bosych, Kraków 1987, II.
- TOMEIO, TERESA, *Noise. How Our Media-saturated Culture Dominates Lives and Dismantles Families*, Ascension Press, West Chester, PA 2007.

- UNDERHILL, EVELYN, *Mysticism. The Nature and Development of Spiritual Consciousness*, Oneworld, Oxford 2002.
- VAILLANT, GEORGE E., *Spiritual Evolution. A Scientific Defense of Faith*, Broadway Books, New York 2008.
- WACHHOLTZ, AMY B. – MALONE, CHRISTOPHER D. – PARGAMENT, KENNETH I., „Effect of Different Meditation Types on Migraine Headache Medication Use”, *Behavioral Medicine* 43/1 (2017) 1-8.
- WALDENFELS, HANS, „Buddyzm a chrześcijaństwo. Francuz-chrześcijanin spogląda na buddyzm.”, *Aspekty buddyzmu*, Wydawnictwo Znak, Kraków 1995, 5-29.
- WALDENFELS, HANS, *Medytacja na Wschodzie i Zachodzie*, Verbinum, Warszawa 1984.
- WALLACE, R.K. – BENSON, HERBERT – WILSON, A.F., „A Wakeful Hypometabolic Physiologic State”, *American Journal of Physiology-Legacy Content* 221/3 (1971) 795-799.
- WOLTERS, CLIFTON, „Wprowadzenie do «Obłoku niewiedzy». Idee przewodnie”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1988, 27-36.
- WOLTERS, CLIFTON, „Wstęp”, *Obłok niewiedzy i inne dzieła*, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1988, 7-21.
- YORK, MICHAEL, „New Age Commodification and Appropriation of Spirituality”, *Journal of Contemporary Religion* 16/3 (2001) 361-372.
- YORK, MICHAEL, *The Emerging Network. A Sociology of the New Age and Neo-pagan Movements*, Rowman & Littlefield, Lanham, MD 1995.
- ZAEHNER, ROBERT C., *Hinduism*, Oxford University press, Oxford New York 1966.
- ZAWADA, MARIAN, „Przydatność technik wschodnich w medytacji chrześcijańskiej”, *Powiew Boga. Medytacja chrześcijańska*, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Tyniec 2014, 169-173.

3. NETOGRAFIA

- „Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital”, <https://bensohenryinstitute.org/services-treatments-services/> (dostęp: 25.03.2024).
- Centering Prayer - Origins & Inspirations: Thomas Keating, William Meninger, Basil Pennington*: <https://www.youtube.com/watch?v=I1VFKlpbol8> (dostęp: 16.12.2020).

Contemplative Outreach:

- <https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-centering-prayer> (dostęp: 16.11.2020).

<https://www.contemplativeoutreach.org/history-of-contemplative-outreach/> (dostęp: 18.04.2021).

<https://www.contemplativeoutreach.org/fr-thomas-keating/> (dostęp: 11.01.2021).

<https://www.contemplativeoutreach.org/event/formation-for-contemplative-outreach-service/> (dostęp: 20.05.2021).

<https://www.contemplativeoutreach.org/international-contacts-main-page/> (dostęp: 20.05.2021).

<https://www.contemplativeoutreach.org/faq#59n54392> (dostęp: 01/7/2024)

<https://web.archive.org/web/20040403221457/http://centeringprayer.com/methodcp.htm> (dostęp: 3.12.2023).

<https://www.5280.com/2018/02/father-thomas-keating-rebel-cause/> (dostęp: 10.01.2021).

<https://www.spencerabbey.org/our-history/saint-josephs-abbey-1950-2015/> (dostęp: 29.04.2021).

<https://bulletin.hds.harvard.edu/on-centering-prayer-and-shikantaza/> (dostęp: 10.01.2021).

<https://contemplativeprayer.net/> (dostęp: 25.04.2021).

Wikipedia, *Thomas Keating*: https://en.wikipedia.org/wiki/Thomas_Keating (dostęp: 21.05.2021).

Pitts Theology Library, Father Thomas Keating Collection, <http://pitts.emory.edu/collections/selectholdings/keating.cfm> (dostęp: 21.05.2021).

Bourgeault, Cynthia, „Cynthia’s Biography. Who is Cynthia?” (2023), <https://www.cynthiabourgeault.org/biography> (dostęp: 10.01.2024).

Mastery Foundation, <https://www.masteryfoundation.org/> (dostęp: 28.11.2023).

„Mind & Life Institute” (2020), <https://www.mindandlife.org/> (dostęp: 18.03.2024).

„Mystics: Soothsayer for Everyman”, *Time* (1967), <https://content.time.com/time/subscriber/article/0,33009,902143,00.html> (dostęp: 16.01.2024).

Nekrologi:

Thomas Keating:

<https://www.nytimes.com/2018/10/28/obituaries/rev-thomas-keating-pioneer-in-contemplative-movement-dies-at-95.html> (dostęp: 14.01.2021).

https://en.wikipedia.org/wiki/Thomas_Keating (dostęp: 10.01.2021).

M. Basil Pennington:

https://www.findagrave.com/memorial/27717764/m._basil-pennington (dostęp: 25.04.2021).

<https://www.spiritualityandpractice.com/explorations/teachers/view/162> (dostęp: 29.04.2021).

William Meninger:

<https://www.legacy.com/us/obituaries/telegram/name/william-meninger-o-c-s-o-obituary?pid=197788723> (dostęp: 16.05.2021).

<https://www.stmartin.edu/spiritual-community/events/benedictine-institute-lecture-series/fr-william-meninger> (dostęp: 16.05.2021).

<http://snowmassmonks.com/fr.-william-meninger.html> (dostęp: 16.05.2021).

<https://www.facebook.com/147322915336116/posts/in-memoriampfr-william-meninger-ocso-died-sunday-morning-february-14th-at-age-88-/3655910861143953/> (dostęp: 16.05.2021)

“Profile Fr. John D. Dreher, Contributor”, <https://www.catholic.com/profile/fr-john-d-dreher> (dostęp: 2024.05.30).

<https://www.amazon.com/stores/author/B09RJZ257J/about>, „About the author” (*Robert J. Hesse, Ph.D*) (dostęp: 2024.06.15).

Ruch Odnowy Kontemplacyjnej:

<https://www.odnowakontemplacyjna.com/> (dostęp: 20.05.2021).

<https://www.odnowakontemplacyjna.com/kontakt/> (dostęp: 20.05.2021).

<https://www.odnowakontemplacyjna.com/ruch-odnowy-kontemplacyjnej/> (dostęp: 20.05.2021).

<http://ddm.diakonie.krakow.pl/index.php/2020/01/07/metoda-sulpicjanska/> (dostęp: 14.05.2021)

Merriam-Webster Dictionary, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/meditate> (dostęp: 4.08.2022).

Cambridge Dictionary, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/meditation> (dostęp: 4.08.2022).

Chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85349/HPLP_II-English_Version.pdf?sequence=3&isAllowed=y (dostęp: 04. 2, 2024).

chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85349/HPLP_II-Dimensions.pdf?sequence=2&isAllowed=y (dostęp: 04. 2, 2024).

National Human Genome Research Institute, *Human Genome Project*, <https://www.genome.gov/about-genomics/educational-resources/fact-sheets/human-genome-project#:~:text=The%20Human%20Genome%20Project%20was,90%25%20of%20the%20human%20genome>, (dostęp: 01.11.2022).

http://www.ptbun.org.pl/archiw/nmwn04_gut.pdf (dostęp: 17.09.2022).

<https://brainworldmagazine.com/tracking-mind-body-connection-interview-dr-herbert-benson/>, (dostęp: 23.11.2023).

Film: „The Tibetan research of Herbert Benson” (aeon.co; 2019) <https://aeon.co/videos/how-a-scientific-attempt-to-demystify-buddhist-meditation-yielded-astounding-results> (dostęp: 2024.03.01).

<https://www.youtube.com/watch?v=Rd2LPjpd9As> (26.04.2024).

<https://web.archive.org/web/20150215172033/http://www.livingrosaries.org/interview.htm> (27.04.2024).

http://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/0360-0435,_Cassianus,_The_Conferences_Of_John_Cassian,_EN.pdf (dostęp: 4.07.2022).

<https://www.ekai.pl/watykan-wydal-dokument-o-new-age/> (dostęp 2024-01-15).

Krytyka:

<http://www.iscenteringprayercatholic.com/> (dostęp: 26.10.2023).

<https://catholicvoiceomaha.com/?s=connie+rossini> (dostęp: 23.11.2023).

<https://contemplativehomeschool.com/about/> (dostęp: 18.10.2023).