

METODA MODLITWY GŁĘBI

MODLITWA GŁĘBI

Thomas Keating

„Zatrzymajcie się i we Mnie uznajcie Boga” Psalm 46,10

MODLITWA KONTEMPLACYJNA

Modlitwę możemy pojmować jako myśli lub uczucia wyrażone słowami, ale to tylko jedno z określeń. W tradycji chrześcijańskiej *modlitwa kontemplacyjna* jest uważana za czysty dar boży. Jest to otwarcie serca i umysłu, całego naszego jestestwa na Boga, Najwyższą Tajemnicę istniejącą ponad to, co myślimy, czujemy czy możemy wyrazić słowami. Dzięki łasce otwieramy naszą świadomość na Boga, który jak wierzymy, jest w nas bliższy niż tchnienie, myślenie czy nasze wybory, bliższy niż sama świadomość.

MODLITWA GŁĘBI

Modlitwa głębi stworzona jest by ułatwić rozwój *modlitwy kontemplacyjnej* poprzez przygotowanie naszych umiejętności do przyjęcia tego daru. Jest to próba zaprezentowania wcześniejszych form modlitwy w uaktualnionej formie. *Modlitwa głębi* nie ma zastąpić innych rodzajów modlitwy, rzuca raczej na nie nowe światło i pogłębia ich znaczenie. Jest to równoległa relacja pomiędzy Bogiem i apostołem, co sprzyja rozwojowi tej relacji. Ta metoda wychodzi poza rozmowę z Bogiem ku pełnej komunii z Nim.

KONTEKST TEOLOGICZNY

Źródłem *modlitwy głębi*, jak wszystkich metod prowadzących do *modlitwy kontemplacyjnej*, jest zamieszkująca w nas Trójca: Ojciec, Syn i Duch Święty. Celem *modlitwy głębi* jest pogłębienie naszej relacji z żyjącym Chrystusem, co zmierza ku budowaniu wspólnot wiary i łączy członków we wzajemnej przyjaźni i miłości.

KORZENIE MODLITWY GŁĘBI

Tradycyjnym sposobem rozwijania przyjaźni z Bogiem jest słuchanie Słowa Bożego w Piśmie Świętym (*Lectio Divina*) tak, jakby to sam Bóg z nami rozmawiał i On sam poruszał tematy tej rozmowy. Codzienne spotkanie z Bogiem i refleksja nad Jego Słowem prowadzi poza zwykłą znajomość do relacji przyjaźni, zaufania i miłości. Rozmowa ta daje możliwość i ułatwia wejście w Komunię. Grzegorz Wielki w podsumowaniu chrześcijańskiej tradycji kontemplacji wyraził to jako „odpoczynek

w Panu”. Takie było klasyczne znaczenie modlitwy kontemplacyjnej w tradycji chrześcijańskiej do szesnastego wieku.

SŁOWA MĄDROŚCI JEZUSA

Modlitwa Głębi jest oparta na mądrości wypowiedzianej przez Jezusa w Kazaniu na Górze:

„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.” Mt 6,6

A także zainspirowana przez dzieła współtwórców dziedzictwa kontemplacji chrześcijańskiej takich jak Jan Kasjan, nieznany autor dzieła „Obłok niewiedzy”, Franciszek Salezy, Teresa z Avilla, Jan od Krzyża, Teresa z Lisieux i Tomasz Merton.

WSKAZÓWKI DO MODLITWY GŁĘBI

I. Wybierz Święte Słowo jako znak Twojego zamiaru przyjęcia Bożej Obecności i działania w Niej.

1. Święte Słowo wyraża naszą chęć przyjęcia Obecności Boga i działania w jej obszarze.
2. Święte Słowo jest wybierane w czasie krótkiej modlitwy do Ducha Świętego. Użyj słowa jedno- lub dwusylabowego, tj.: Bóg, Jezus, Ojciec, Abba, Matka, Maryja, Amen. Inne możliwości to: Miłość, Słuchaj, Pokój, Miłosierdzie, Wypuść, Cisza, Wiara, Zaufanie, Spokój.
3. W zamian za Święte Słowo możemy wprowadzić proste spojrzenie w duchu w kierunku Boskiej Obecności lub wsłuchanie się w oddech.
4. Święte Słowo jest święte nie z powodu swojego naturalnego znaczenia, lecz z powodu znaczenia, jakie my mu nadajemy jako wyraz naszej gotowości przyjęcia.
5. Po uprzednim wybraniu słowa nie zmieniamy go w czasie modlitwy, gdyż to może angażować nasze myśli.

II. Siedząc wygodnie z zamkniętymi oczami, wycisz się (krótko) i w ciszy wprowadź Święte Słowo jako znak Twojego zamiaru przyjęcia Bożej Obecności i działania w Niej.

1. Siedzenie wygodnie oznacza względną wygodę tak, by nie sprzyjała ona sapaniu podczas modlitwy.

2. Nasz kręgosłup trzymamy zawsze w prostej pozycji bez względu na postawę ciała, jaką przyjmujemy.
3. Zamykamy oczy by uwolnić się od tego, co dzieje się dookoła nas i w nas.
4. Wprowadzamy delikatnie w ducha Święte Słowo (jakby kładąc piórko na skrawku bawełny).
5. W razie zaśnięcia, po przebudzeniu kontynuujemy modlitwę.

III. Gdy zaangażujesz się w myśli, nieustannie powracaj delikatnie do Świętego Słowa.

1. Określenie „myśli” obejmuje każdą percepcję, włączając doznania cielesne i zmysłowe, uczucia, obrazy, wspomnienia, plany, refleksje, pomysły, komentarze, oraz doznania duchowe.
2. Myśli stanowią normalną, nieuniknioną i integralną część *modlitwy głębi*.
3. „Wracając nieustannie i delikatnie do Świętego Słowa” angażujemy minimalny wysiłek, który jest jedyną czynnością zainicjowaną przez nas w czasie *modlitwy głębi*.
4. Podczas modlitwy Święte Słowo może z czasem stać się mgliste lub może zniknąć.

IV. Kończąc modlitwę, przez dwie minuty pozostań w ciszy z zamkniętymi oczami.

1. Te dodatkowe 2 minuty umożliwiają nam wprowadzenie atmosfery ciszy w nasze codzienne życie.
2. Jeśli modlitwa odbywa się w grupach, lider może powoli wypowiadać np. Ojcze Nasz, gdy inni słuchają.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

1. Minimalny czas na te modlitwę to 20 min. Zaleca się 2 modlitwy dziennie- z samego rana oraz popołudniu lub wczesnym wieczorem. Z czasem można wydłużyć modlitwę do 30 lub więcej minut.
2. Koniec modlitwy może być sygnalizowany bezdźwięcznym dzwonkiem budzika.
3. W czasie modlitwy mogą wystąpić następujące objawy fizyczne tj.:
 - a) Lekkie bóle, swędzenie lub drżenie w różnych częściach ciała, jak i ogólne poczucie niepokoju, które są objawami rozwiązywania emocjonalnych węzłów w naszym ciele

- b) Uczucie ciężkości lub lekkości w kończynach, które mogą być spowodowane głębokim duchowym skupieniem
 - c) We wszystkich przypadkach nie przykładamy do tego wagi i z wielką łagodnością powracamy do Świętego Słowa.
4. Główne owoce *modlitwy głębi* są widoczne w życiu a nie podczas modlitwy.
 5. *Modlitwa głębi* oswaja nas z najważniejszym językiem Boga, jakim jest CISZA.

DALSZE WSKAZÓWKI

1. W czasie modlitwy mogą pojawić się różnorakie myśli, tj.:
 - a) Zwyczajny brak koncentracji lub powracające wspomnienia
 - b) Myśli i uczucia, które mogą być bardzo atrakcyjne lub budzić wstręt
 - c) Wgląd w siebie i psychologiczny przełom
 - d) Autorefleksje typu „Jak mi idzie?“, „Jak sobie radzę?“, „Ten pokój jest wspaniały!”
 - e) Myśli i uczucia, które pojawiają się wraz z rozładowaniem naszej nieświadomości
 - f) Gdy nachodzą Cię jakiegokolwiek z tych myśli-powracaj z wielką łagodnością do Świętego Słowa.
2. W czasie modlitwy unikamy analizowania naszych doznań, żywionych uczuć czy też obranych wcześniej celów, które chcieliśmy osiągnąć, tj.:
 - a) Ciągłe powtarzanie Świętego Słowa
 - b) Stan „bez myśli”
 - c) Wyczyszczenie umysłu
 - d) Stan wyciszenia lub pocieszenia
 - e) Uzyskanie doznania duchowego

SPOSOBY POGŁĘBIENIA NASZEJ RELACJI Z BOGIEM

1. Praktykuj dwie dwudziesto- lub trzydziestominutowe *modlitwy głębi* dziennie.
2. Wsłuchuj się w Słowo Boże w Piśmie Świętym.
3. Wprowadź w życie jedno lub dwa ćwiczenia duchowe.
4. Przyłącz się do *grupy modlitwy kontemplacyjnej*, gdyż zachęca ona do wytrwałości w modlitwie, daje możliwość dalszego rozwoju poprzez odpowiednią lekturę, wykłady lub dyskusje, oraz oferuje wsparcie i dzielenie się doświadczeniem duchowej podróży.

CZYM JEST MODLITWA GŁĘBI A CZYM NIE_JEST

Modlitwa głębi

- A. **nie jest techniką** a sposobem rozwijania głębszej relacji z Bogiem
- B. **nie jest ćwiczeniem relaksacyjnym** choć może być dość orzeźwiająca
- C. **nie jest formą autohipnozy**, ale sposobem wyciszenia umysłu w stanie ciągłej czujności
- D. **nie jest darem charyzmatycznym**, ale ścieżką przemiany
- E. **nie jest parapsychologicznym doświadczeniem**, lecz doświadczeniem wiary, nadziei i bezinteresownej miłości
- F. **nie jest ograniczona do poczucia obecności Boga**, a jest raczej pogłębieniem wiary w Jego niezmienną i nieprzemijającą obecność
- G. **nie jest refleksyjną lub spontaniczną modlitwą**, lecz prostym odpoczynkiem w Bogu poza myślami, słowami i emocjami.