

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Pielgrzymka wewnętrzna](#)

---

Laurence Freeman OSB

# Pielgrzymka wewnętrzna

Izajasz.pl



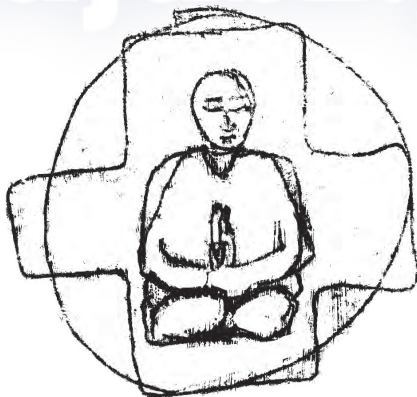
Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Pielgrzymka wewnętrzna](http://Izajasz.pl)

---

PIELGRZYMKA  
WEWNĘTRZNA  
PODRÓŻ MEDITACYJNA

Izajasz.pl



Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Pielgrzymka wewnętrzna](#)

---

LAURENCE FREEMAN OSB

PIELGRZYMKA  
WEWNĘTRZNA

PODRÓŻ MEDITACYJNA

Izajasz.pl

Przełożył

Andrzej Ziółkowski



TYNIEC

WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

## *SPIS TREŚCI*

Koło modlitwy	9
Symbole podróży	23
Poziomy świadomości	37
Praktyka	57
Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej	67
Literatura uzupełniająca	73

*Zarówno w Zachodniej, jak i we Wschodniej tradycji, medytacja oraz kontemplacja uważana jest za praktykę zasadniczą, nieustanną dyscyplinę na drodze do duchowego wzrostu.*

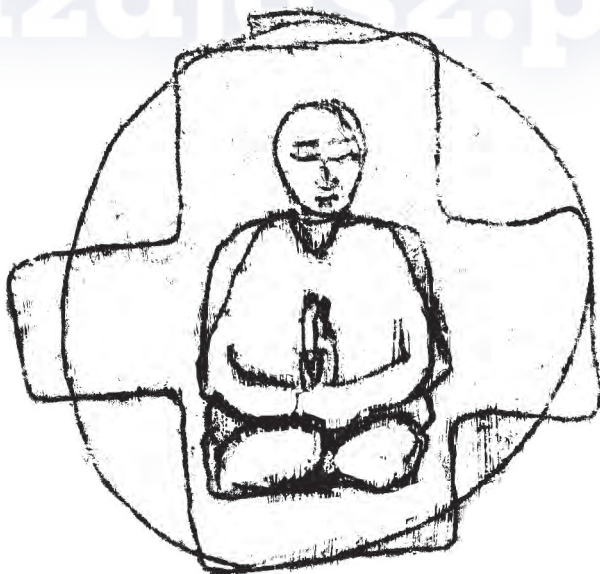
*Laurence Freeman OSB  
„Jezus — wewnętrzny nauczyciel”*

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Pielgrzymka wewnętrzna](http://Izajasz.pl)

---

## 1. KOŁO MODLITWY



**M**edytacja jest uniwersalną praktyką duchową, znaną we wszystkich wielkich religiach rodziny ludzkiej. Nie dziwi więc, że odnajdujemy ją także w chrześcijaństwie. Przyjrzyjmy się jej pokrótce w kontekście Pisma Świętego.

Na początku Ewangelii św. Jana opisane jest następujące zdarzenie: Jan Chrzciciel wskazuje swym dwóm uczniom na Jezusa i ci zaczynają iść za Nim. Jezus widząc ich, odwraca się i zadaje im bardzo proste i bezpośrednie pytanie: „Czego szukacie?”<sup>1</sup>.

To pytanie jest początkiem naszej duchowej podróży, kiedy zaczynamy zastanawiać się: Czy moje życie ma sens? Czy jest coś, czego mi w nim brakuje? Jakie są moje prawdziwe

---

<sup>1</sup> J 1, 38.

priorytety, którymi się kieruję i które nadają kierunek mojemu życiu?

We wszystkich religiach drogą, którą docieramy do głębi i ostatecznej mądrości w naszym życiu, jest modlitwa, jako praktyka, a nie terapia duchowej wędrówki. Modlitwa zgodnie z tym, co mówili wcześnie nauczyciele chrześcijańscy, jest tym, co definiuje nasz sposób życia. Zwykli oni powtarzać: „Tak jak się modlisz, tak żyjesz”.

Jak wiemy, istnieje wiele różnych form modlitwy. Modlimy się zgodnie ze swoim nastrojem, temperamentem, porą dnia, w zależności od tego, czy jesteśmy sami, czy wraz z innymi. Czyli pierwszą rzeczą, którą możemy powiedzieć o modlitwie jest to, że jest inkluzywna. Jedna forma modlitwy nie wyklucza innej. Wszystkie są ważne pod warunkiem, że rodzą się w głębi i z potrzeby serca.

Niektóre z nich mogą stać się mechaniczne, w pewnej mierze bezduszne i jałowe, lecz w samej sobie każda z nich, jeżeli jest praktykowana szczerym sercem (tzn. jeżeli poważnie szukamy Boga), ma taką samą



ważność i skuteczność. Tradycja chrześcijańska przekazała nam całą skarbnicę bogactw różnych form modlitw. Modlimy się na przykład podczas Eucharystii i poprzez inne sakramenty. Modlimy się we własnych intencjach i wstawiamy się za innych, uczestniczymy w nabożeństwach, mamy modlitwę różańcową, litanie do wszystkich świętych i tak niemalże bez końca.

Są też i tacy, którzy mają swoje własne formy modlitwy, bez jawnej religijności. Ćwiczenia fizyczne, jogging, joga, spacery na łonie natury, różne wyrazy sztuki i sztuki mogą przybrać dla niektórych ludzi formę ćwiczeń duchowych. Te z kolei są w swej istocie modlitwą. Tak więc, jak już powiedziałem, trzeba być bardzo inkluzywnym, jeżeli mówimy o różnych formach modlitwy.

Dobrą ilustracją modlitwy jest widzenie jej jako koła. Symbolika koła jest tutaj bardzo pomocna, gdyż przede wszystkim sugeruje ruch, a modlitwa jest niczym innym, jak ruchem naszego życia ku Bogu. Jeżeli koło ma spełnić swe zadanie, to musi

dotykać twardego gruntu. W przeciwnym razie będzie tylko obracało się w powietrzu, bez posuwania się do przodu po drodze. Jeżeli chcemy wzrastać w Bogu, oznacza to, że modlitwa nie jest czymś, co można odłożyć na później, na przyszły tydzień, czy też rok, lecz jest czymś, co trzeba wkomponować w swe codzienne życie. Wyznaczamy jej konkretny czas i staje się ona prawdziwym składnikiem naszego codziennego życia.

Jak już powiedziałem, istnieje wiele różnych form modlitwy, a uosabiają je szprychy koła. Różne chrześcijańskie tradycje przywiązują do nich różną wagę. Każda z nich ma swą rolę do spełnienia i jest równie skuteczna.

Zastanówmy się, dokąd one wszystkie prowadzą.

W odpowiedzi na pytanie ujawnia się prawdziwe znaczenie chrześcijańskiego rozumienia modlitwy. Wszystkie szprychy modlitewnego

koła — różne formy modlitwy — zbiegają się w środku koła, w jego piascie. Co znajdujemy w tym miejscu?

W rozumieniu chrześcijańskim zanurzamy się w modlitwie Chrystusa, w jego myśli i duchu. W ten sposób wszystkie formy modlitwy ostatecznie kierują nas do Jego modlitwy. A ta jest czystą kontemplacją Jego Ojca i Jego miłości do świata.

Ludzka świadomość Chrystusa dokonała swej podróży. Chrystus-Człowiek dotarł do Ojca. Lecz powraca do nas w Duchu Świętym i poprzez uniwersalizm Ducha jest obecny w każdym ludzkim sercu. W tym sensie Chrystus modli się w nas.

To jest zasadnicza podstawa chrześcijańskiego rozumienia modlitwy. Św. Augustyn uważa, że Jezus jest naszym nauczycielem modlitwy, ponieważ modli się w nas, z nami i za nas. Stąd też wobec Jego modlitwy, która zawiera, jednoczy i dopełnia wszystkie istniejące sposoby modlitwy, nasze formy modlitwy nie mają już aż tak wielkiego znaczenia. (...)



## **Laurence Freeman OSB** *Medytacja chrześcijańska.* *Twoja codzienna praktyka*

Kontemplacja, medytacja, modlitwa serca — te wszystkie określenia są wyrazem ludzkiego poszukiwania najgłębszego zjednoczenia z Bogiem. Laurence Freeman ukazuje, w jaki sposób mogą zrealizować to pragnienie współcześni chrześcijanie — niezależnie od tego, jakimi ścieżkami życia podążają. Pomaga na nowo, głębiej i bardziej osobiście odkryć treści Pisma Świętego i prawdy wiary. Zawarte tu rady są zarówno znakomitą zachętą do postawienia pierwszych kroków w medytacji, jak i umocnieniem w codziennej praktyce modlitewnej.



## **Laurence Freeman OSB** *Drogocenna perła. Dzielić się darem medytacji chrześcijańskiej, zawiązując nową grupę*

Nie ma nic prostszego niż medytacja. Brak w niej skomplikowanych teorii i nie wymaga umiejętności opanowania trudnych technik. Potrzeba jedynie prostej wierności — wierności prostocie. Jednak wszyscy, którzy jej spróbowali, odkryli, że proste nie znaczy łatwe. Dlatego potrzebujemy wsparcia i inspiracji, by wytrwać w tym, co jest proste, ale wymagające dyscypliny. Książka ta ma na celu pomóc w organizowaniu grupy osób pragnących wspólnie przeżywać dar medytacji.