

CHRISTIAN MEDITATION NEWSLETTER

WERSJA POLSKA WYDANIE SPECJALNE 30 grudzień 1992

Aby podążać drogą medytacji, potrzebujemy innych ludzi, którzy podróżowali z nami. Istotą medytacji jest BYCIE W DRODZE, jest to pielgrzymowanie. Pielgrzymi podróżują razem w sierze, podtrzymując się nawzajem i dodając sobie otuchy w drodze.
(Ojciec John Main OSB)

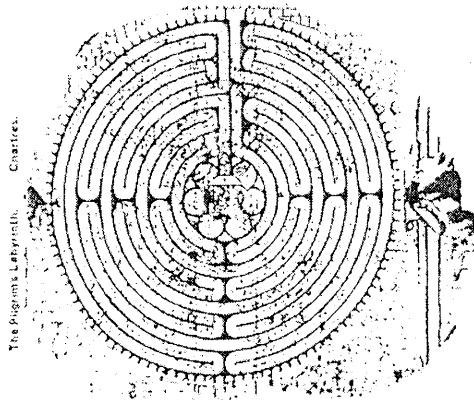
ŚWIATOWA WSPÓLNOTA CHRZEŚCIJAŃSKIEJ MEDYTACJI (THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION)

Ojciec John Main OSB był przekonany, że kontemplacyjne doświadczenie tworzy wspólnotę. Jego geniusz przywrócił i określił na nowo drogę do osiągnięcia tego doświadczenia wewnątrz chrześcijańskiej tradycji kontemplacji dla wszystkich ludzi. W nauce Ojców Pustyni odkrył praktykę mantry i czystej modlitwy. Zrozumiał, że ten sposób modlitwy odpowiada potrzebom ludzi współczesnych, którzy pragną głębszego życia duchowego, zalecał codzienną medytacją, dwa razy dziennie, jako integralną część zwykłych praktyk chrześcijańskiego życia.

Ostatnie lata uświadomiły nam z całą ostrością, że medytacja będąc drogą tolerancji i współczucia buduje duchowy pomost pomiędzy ludźmi różnych wyznań, między bogatymi i biednymi, między ludźmi o odmiennych czy przeciwstawnych poglądach. Wielkie socjalne, duchowe i psychologiczne bolączki współczesnego społeczeństwa domagają się głęboko kontemplacyjnego odezwu. John Main wierzył mocno, że do kontemplacji powołani są wszyscy ludzie bez względu na ich pozycję czy styl życia. Wyrażał to w swoich naukach, które głosił publicznie w ramach cotygodniowych spotkań grup medytacyjnych, prowadzonych dla ludzi świeckich.

The World Community for Christian Meditation została powołana do istnienia i obdarzona elastyczną strukturą przez uczestników Seminarium Johna Maina w 1991 roku w New Harmony (w stanie Indiana w USA), które prowadził ojciec Bede Griffiths OSB. Celem jej powołania jest zachęcanie i nauczanie praktyki medytacji w chrześcijańskiej tradycji zgodnie z nauką Johna Maina, w duchu służenia jedności wszystkich ludzi. Grupy praktykujące medytację zgodnie z zaleceniami ojca Johna Maina spotykają się w domach prywatnych, parafialnych, w szkołach, w więzieniach i innych wspólnotach. Grupy te istnieją w ponad trzydziestu pięciu krajach. Każde z centrum chrześcijańskiej medytacji ma swój udział w tej Wspólnocie. Ogromna różnorodność środków wyrazu Wspólnoty łączy się w jedno dzięki nauce Johna Maina. Wysoko ceni się tu związek z tradycją monastyczną, szczególnie benedyktyńską a także nowe formy wspólnotowego życia.

WORLD
COMMUNITY
FOR
CHRISTIAN
MEDITATION



ŚWIATOWA WSPÓLNOTA
CHRZEŚCIJAŃSKIEJ MEDYTACJI

MIĘDZYNARODOWE CENTRUM

INTERNATIONAL CENTRE
23 Kensington Square
London W8 5HN, U.K.
Telephone / Fax 071 937-4679

Wyrazem szczególnej troski Wspólnoty o przekazywanie nauki medytacji i prowadzenie istniejących grup i centrów są:

- *Coroczne Seminarium Johna Maina (The Annual John Main Seminar)
- *Kwartalnik: The Christian Meditation Newsletter
- *The Christian Meditation Media zajmujące się wydawaniem książek, kaset magneto-fonowych i wideo dotyczących chrześcijańskiej medytacji
- *Międzynarodowe Centrum w Londynie (The International Centre in London)

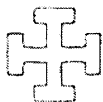
Obecnie ogólnościatowej wspólnotie służy ośmiuosobowa rada zajmująca się sprawami organizacji Wspólnoty, publikacjami, finansami itd. Rada otwarta jest na współpracę i inicjatywę z każdego źródła i zobowiązuje się do elastycznej i zdolnej do przekształceń formy organizacji.

O J C I E C J O H N M A I N O S B
(1926-1982)

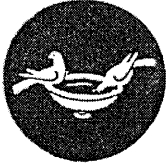
Zanim został mnichem, John Main przebył długą drogę w poszukiwaniu autentycznego życia modlitwy. Był dziennikarzem, żołnierzem, prawnikiem i wreszcie benedyktynek. W czasie pobytu na Malajach, gdzie pełnił funkcję urzędnika w Brytyjskiej Służbie Kolonialnej, spotkał się z hinduskim swami o twarzy promieniującej pokojem i radością. Swami stał się jego pierwszym nauczycielem medytacji. Mając 33 lata i zapewnioną karierę prawniczą, John Main rzuca wszystko i decyduje się zostać benedyktynek. W nowicjacie, w ramach posłuszeństwa, rezygnuje z poznanej formy medytacji na rzecz bardziej zgodnych z ówczesną praktyką sposobów modlitwy. Jakież było jego zdumienie, gdy studiując wczesną tradycję modlitwy chrześcijańskiej natrafił na praktykę medytacji znaną Ojcom Pustyni i przekazaną Zachodowi przez Jana Kasjana, mistrza św. Benedykta, która była identyczna z tą, jakiej uczył się na Malajach. Odtąd resztę swego życia poświęcił nauczaniu chrześcijańskiej tradycji medytacji. W Londynie założył Centrum Chrześcijańskiej Medytacji (The Christian Meditation Centre), a następnie, na zaproszenie bpa. Leonarda Crowleya, klasztor w Montrealu, który stał się sercem dla grup medytacyjnych, rozsiadanych po całym świecie.

Geniusz ojca Johna Maina polegał nie tylko na zrozumieniu współczesnego człowieka i jego potrzeby przeżycia osobistego spotkania z Bogiem, nie tylko na przywróceniu modlitwie kontemplacyjnej jej właściwego miejsca w Kościele i świecie, ale również na tym, że nauczał praktyki modlitwy medytacyjnej i otworzył jej skarby dla każdego człowieka. Można być **absolutnie przekonany** o konieczności **modlitwy nieustannej**, można przestudiować wielkich mistrzów modlitwy, począwszy od Jana od Krzyża a skończywszy na Tomaszu Mertonie i nie znaleźć odpowiedzi, jak praktykować ją w **codziennym życiu**. John Main nauczał tej drogi w sposób praktyczny i sam usuwał się w cień, by odsłonić naukę Pana, by nie przeszkadzać swoją osobą w spotkaniu medytującego człowieka z Chrystusem.

Ojciec John zmarł na raka 30 grudnia 1982 roku, ale jego dzieło rozwija się nadal. Kontynuuje je ojciec Laurence Freeman OSB wraz ze wspólnotą benedyktyńską klasztoru Chrystusa Króla w Londynie, oblatami świeckimi tego klasztoru i niezliczoną już rzeszą osób duchownych i świeckich tworzących ŚWIATONĄ WSPÓLNOTĘ CHRZEŚCIJAŃSKIEJ MEDYTACJI.
(Zofia Zawadzka)



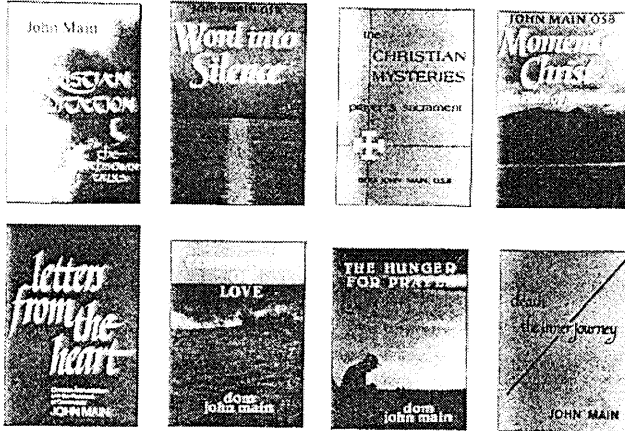
Najważniejszym zadaniem chrześcijańskiej medytacji jest pozwolenie, aby tajemnicza i cicha obecność Boga w nas była nie tylko realna, ale aby stawała się rzeczywistością, która nadaje sens, kształt i cel wszystkiemu, co czynimy i wszystkiemu, czym jesteśmy. (Ojciec John Main OSB)



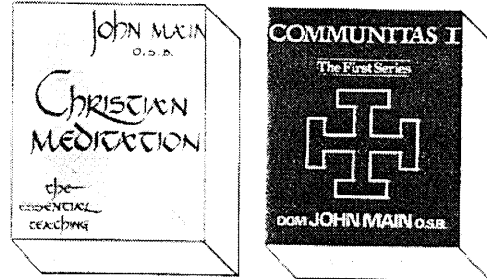
MEDIO MEDIA LTD
CHRISTIAN MEDITATION MEDIA

23 KENSINGTON SQUARE, LONDON W8 5HN, U.K.
TELEPHONE AND FAX NO: 071 937 4679

KSIĄŻKI



KASETY MAGNETOFONOWE



W języku polskim ukazała się ostatnio *CHRZEŚCIJAŃSKA MEDYTACJA* ojca Johna Maina OSB ze specjalnym wstępem ojca Laurence Freemana OSB. Tłumaczenia dokonał Grzegorz Kowalewski z Poznania. Wydało ją Wydawnictwo Benedyktynów TYNIEC. W roku 1989 drukowana była w czasopiśmie *KARMEŁ* książka: *ŚMIERĆ - WEWNĘTRZNA PODRÓŻ* (Death - The Inner Journey) będąca ostatnią konferencją J. Maina.

Z TRADYCJI MNISZEJ

5

JOHN MAIN OSB

**CHRZEŚCIJAŃSKA
MEDYTACJA**

TYNIEC
WYDAWNICTWO BENEDYKTYNÓW

**PRZEDMOWA DO WYDANIA
POLSKIEGO**

Wielką zasługą Ojca Johna Maina dla Kościoła XX wieku jest odkrycie tradycji kontemplacyjnej modlitwy, dostępnej dla każdego. Komunikacja soborowa *Lumen Gentium* mówi, że „wszyscy ludzie są powołani do pełni życia w Chrystusie”. Wielkim darem monastycznej tradycji, jaką Ojciec John przekazał, jest nawożenie prostej i praktycznej drogi do owej pełni życia.

Wielu chrześcijan w ostatnich latach odeszło od Kościoła, ponieważ wydawało im się, że nie mogą znaleźć w nim głębszej formy modlitwy, chrześcijańskiej ścieżki medytacji. Opuszczane przez nich Kościół jest nie tylko strasną dla chrześcijaństwa, ale również dla dialogu chrześcijaństwa z innymi religiami. Głębokie zakorzenienie chrześcijan w ich własnej tradycji kontemplacji mogłoby międzyreligijne spotkanie uczynić naprawdę owocnym.

Istniejąca wspólnota chrześcijan, rozszaniach po całym świecie i praktykujących medytację, uświadomiła nam, że każdy człowiek może dojść do pełni i do wielości ucieleśnienia Chrystusa. Mam nadzieję, iż polskie wydanie konferencji Ojca Johna Maina, wygłoszonych w listopadzie 1976 roku do wspólnoty cysterskiej opactwa Gemsernau, będzie służyło odnowieniu i pogłębieniu życia polskich katolików, których wieloletkowa i niezachwiana wiera stała się znakami dla współczesnego świata.

Ojciec Laurence Freeman OSB
Christian Meditation Centre,
London 26 VI 1991

MEDYTACJE
Z
JOHNEM MAINEM

MEDYTOWAĆ TO BYĆ

*Medytacja
nie jest wyobrażaniem
sobie czegoś,
nie jest myśleniem
o czymś.*

*Medytacja
jest sprawą bycia.*

*Medytować to być,
być z Ojcem,
być z Jego Synem,
być z Duchem Świętym.*

*Medytować to pozwolić,
aby obecność Boga w nas,
tajemnicza i cicha,
nadawała sens,
nadawała kształt,
nadawała cel
wszystkiemu, co robimy,
wszystkiemu, czym jesteśmy.*

MODLITWA NIEUSTANNA

*Medytować
to trwać
w obecności Boga.*

*Większość z nas
musi się tego nauczyć,
musi praktykować,
musi ćwiczyć,
musi poświęcać czas
rano i wieczorem,
aby uciszyć
rozbiegany umysł.*



Ojciec John Main OSB



Chrześcijańska medytacja na Wschodzie

Dzisiaj w Singapurze istnieje już kilkanaście grup medytacyjnych, dziewięć z nich powstało przy parafii Świętej Rodziny. Niech ich powstanie i rozwój będzie przykładem i wzorem dla powstających grup medytacyjnych w Polsce.

Singapur jest krajem, w którym stapiają się różne rasy i różne religie. Mniejszość chrześcijańska liczy około 15%. W jej otoczeniu buddyzm i hinduizm są jakby naturalnym podłożem religijnym. Katołicy Singapuru nieustannie spotykają się z ich praktykami i obrzędami. Dlatego też i pierwsze zainteresowanie medytacją wypływa z kontaktów buddyjsko-hindujskich oraz obserwacji ich praktyk. Podobnie było ze mną i moją żoną Patrycją. W połowie 1986 roku zaczęliśmy jednak poszukiwać medytacji w tradycji chrześcijańskiej. Spoglądając wstecz widzimy, że dzięki pracom Ojca John'a Main OSB znaleźliśmy się jakby w domu. Kuala Lumpur (gdzie Ojciec Main stawiał pierwsze kroki na ścieżce medytacji) leży zaledwie 300 mil od Singapuru. Niedługo po zrodzeniu się naszych medytacyjnych zainteresowań, zaraz przy wejściu do przyszłościwego kiosku, ocyj Patrycja spożyła na książce „Light Within” Ojca Laurence'a Freeman'a OSB. Byliśmy podskoccytowani tym odkryciem. Patrycja zapewne bardziej niż ja, gdyż po przeczytaniu książki od razu zaczęła medytować na sposób zalecany przez O. Laurence'a. Co dla mnie - postanowiłem poczekać do czasu odwiedzenia wymienionego w książce Londyńskiego Centrum Medytacji. Nie czekałem długo, gdyż wkrótce otrzymałem za prośbieniem rządu Zjednoczonego Królestwa i wyjechałem do Anglii. Moja rodzina przyjechała tu na wakacje. Siostra Magdalena jak i cała atmosfera Londyńskiego Centrum wzmocniły nasze zainteresowanie i zapal. Gdy wróciliśmy do Singapuru, wszyscy byliśmy zdecydowani kroczyć tą drogą.

Było to - jak zresztą Ojciec John powtarzał - proste ale meliowe. Nawet ze wszystkimi wątpliwościami można było przyjąć gotowość umysłu, lecz gotowość ciała była niedostateczna. Praktykę medytacji zacząłem siedząc na krześle, ale potem doszedłem do wniosku, że bardziej właściwe będzie siedzenie na podłodze. Trzydzieści, czy nawet dwadzieścia minut w takiej pozycji wydawało mi się prawie nieosiągalnością. Ułgąłem presji mego niespokojnego umysłu oraz ciała i skróciłem czas medytacji. Rozproszenia były wielkim źródłem zmęczenia. Dla człowieka, którego umysł jest zagoniony zarówno w pracy jak i poza nią, medytacyjne wycofanie stanowi idealny teren do układowania planów i snucia marzeń. Od czasu pierwszych medytacji do dziś uważam, że trud medytacji pozwala nam wyzwolić się z życia wspomnieniami i marzeniami oraz koncentruje naszą uwagę na przyzywaniu teraźniejszości. Większość z nas żyje tak zewnętrznym życiem, że i w czasie modlitwy zajmuje się naszymi codziennymi sprawami. Uświadamia to nam jak niezbyt poważnie traktujemy nasze życie duchowe, bo przecież w czasie pracy czy zabawy prawie nigdy nie myślimy o modlitwie.

Po wizycie w Londynie cały rok przepełniony był niedanymi problemami „wymontowałem” medytację w moje zagonione życie. Medytowałem, gdy miałem czas, a nie wtedy gdy powinienem. Dla braku systematyczności łatwo było znaleźć jakies wytłumaczenie. Dwadzieścia minut medytacji raz lub dwa razy dziennie nie było wcale małym wymaganiem dla mnie. Wytrwałość Patrycji podtrzymywała mój zapal i wierność medytacyjnemu wezwaniu. W tych trudnych chwilach, w styczniu 1988 roku, z Londyńskiego Centrum otrzymaliśmy wiadomość o planowanej podróży Ojca Laurence'a do Australii i możliwości odwiedzenia Singapuru. Byliśmy uradowani tą wiadomością, tym bardziej, że do tej pory nie udało nam się osobiście poznać O. Laurence'a.

Mieliliśmy wielką nadzieję, że zechce też podzielić się z wieloma ludźmi swoim darem. Brak nam było jednak pewności, jak na te propozycje zareaguje nasz proboszcz. Pewnego poranka uzbrojony w egzemplarz książki „Light Within” poszedłem do Ojca Alfieda Chan. Powiadomiłem go o planowanej wizycie Ojca Laurence'a pytając jednocześnie czy nie sądzi, że dobrze byłoby aby Ojciec Laurence wygłosił również konferencję dla parafian na temat chrześcijańskiej medytacji. Następnego dnia Ojciec Chan odpowiedział twierdząco na naszą propozycję. Spotkanie wyznaczyl na środę wieczorem i zgodził się na poinformowanie o tym wiernych na niedzielnych mszach świętych. Nadmienim również, że księga Singapuru odprawiają w tym tygodniu w seminarium rekolekcyjne i Ojciec Laurence mógłby im też coś powiedzieć na temat medytacji.

Wieczorem 21 lutego 1988 roku w kościele Soc. Różnicy zebrano się około 400 ludzi. Byliśmy zaskoczeni taką frekwencją. Dalo się wyznaczyć, że medytacja, którą rozpoczęto zaraz po nabożeństwie, wniosła nowy wymiar w pobożność w naszym kościele. Byłem również zaskoczony ilością zadawanych pytań, tym bardziej, że mieszkańcy Singapuru są dosyć powściągliwi, zwłaszcza w publicznych rozmowach. Wraz z Patrycją wróciliśmy tego wieczoru do domu przekonani, że Duch działa wśród nas.

Przed opuszczeniem Singapuru Ojciec Laurence zasugerował kontynuowanie medytacji w tej grupie. W chwili entuzjazmu zgodziłem się podjąć jego wezwanie. Następnego dnia

natomiast, po wnikliwej analizie, zaważałem się czując bezradnością niezdolność do wypełnienia podjętego zadania. Było dla mnie jasne, że z taką niecierpliwością nie mogę zachęcać innych, aby - jak to sugerował Ojciec Laurence - medytowali minimum 20 minut każdego dnia rano i wieczorem, gdy sam nie doszedłem jeszcze do takiej dyscypliny. Ojciec Chan ofiarowując pomieszczenie kościelne, gdy tylko będzie potrzebne, dodatkowo wzniósł przesłanie. W obliczu tego dylematu zaważałem sobie iż naszedł czas aby podjąć postanowienie i dokonać zmiany hierarchii w stosunku zajęć w moim życiu. Za minimum uznaję przepięknie od medytacji skróconej i nieorganizowanej do medytacji regularnej rwa razy dziennie, od przypadkowości do dyscypliny. Przyszło mi do myśli że medytacja jest duchowym pokarmem i dzięki temu zrozumiałem, że medytowanie jest mi niezbędne, a nie mniej ważne niż sedywanie swego ciała kilka razy dziennie. Tym sposobem w okresie trzech tygodni odkryłem, że dyscyplina jest ciałem.

Aktualnie mamy dwie grupy medytacyjnych praktykujących Sw. Rodziny, każda liczy około 15 osób. Spotkania odbywają się z nich odbywają się w tygodniu, drugie w parę. Ojciec Chan uczestniczy w nich na nie pozwalają mi jego liczne powołania w tej kwestii w Singapurze parali. Liczba zainteresowanych rosła, ponieważ sposób medytacyjny Chiemu odpowiadał na to wezwanie zapraszania członków naszych dwóch grup, aby podjęli się roli animatorów nowych grup.

"Jeste o wszystkim ma znaczenie dla mnie". Sądząc o tej samej formie, zrozumiałem sens i cel życia. Pragnę je realizować zarówno w czasie medytacji jak i poza nią. Wzrosła świadomość obecności Boga w moim życiu jak i w świecie zewnętrznym. Doświadczam mniej lęku i więcej spokoju. Odkrywam (dobrowolną) zdolność koncentracji na zadaniach obecnej chwili, a także - jak zaważają moi bliscy - w domu i w pracy staje się bardziej humanitarny dla innych.

We wrześniu miałem zaszczyt uczestniczyć w spotkaniu animatorów grup medytacyjnych ze Zjednoczonego Królestwa. Spotkanie odbyło się w Liverpool w Liverpool College. Doświadczyłem tam wiele ciepła i zrozumiałem, dzięki medytacjom, bliższym z innymi grup, wartość wezwania do medytacji.

Zaskakanie nas wiele miłych wydarzeń. Ojciec Laurence zgodził się przyjechać do Singapuru w styczniu 1989 roku (prowadził także rekonesans w Indiach i na Tajlandii). Kiedyś Chan zaś ogłosił w czasie mszy świętej, że duże pomieszczenie z "aircondition" używane obecnie jako kaplica medytacyjnej adoracji Najświętszego Sakramentu, zostanie przeznaczona na ośrodek medytacji, z chwilą gdy nowa kaplica będzie gotowa. W ciągu obowiązywania ośmiu miesięcy nasze spotkania odbywały się w pomieszczeniach używanych przez inne grupy parali. Mówiliśmy się o pomieszczeniu przeznaczonym jedynie na medytację i bardziej przystosowane do naszego celu. Czyż nie jest to miła niespodzianka!

PETER NG, Singapore (tłum. K. Rachański)



Ojciec L. FREEMAN OSB z przedstawicielami grup medytacyjnych w Singapurze, styczeń 1990r.

W styczniu 1989 roku ojciec Lawrence Freeman odwiedził po raz pierwszy Singapur. W kościele Świętej Rodziny odbyło się spotkanie. Ojciec Lawrence mówił wtedy o doświadczeniu Boga w modlitwie. Poniżej drukujemy przetłumaczoną z taśmy magnetofonowej konferencję ojca Freemana.

"Zatrzymajcie się i we Mnie Boga uznajcie."

Pomaga w tym powtarzanie modlitewnego wezwania, na przykład, Naranatha, przyjdź Panie.

Usiądź prosto na podłodze lub krześle, rozluźnij się ale bądź uważny, spokojnie i cicho powtarzaj wewnętrznie: MA-RA-NA-THA, powtarzaj jako cztery sylaby o równej długości, powtarzaj delikatnie, powtarzaj...

Nie myśl o czymś, nie wyobrażaj sobie czegoś, tylko powtarzaj.

Nie walcz z rozproszaniem, same przysięgi, same odejścia, powracaj do powtarzania: MA-RA-NA-THA

Słowo modlitwy powoli i delikatnie, wraz z oddechem przeniknie do twego wnętrza, stanie się nieustanną modlitwą

JEDYNA MODLITWA

Tak naprawdę jest tylko jedna modlitwa, modlitwa, która trwa w sercach naszych dzień i noc.

Jest to strumień miłości Jezusa, nieustannie płynący w naszym wnętrzu.

Najważniejszym zadaniem pełni ludzkiego życia jest pozwolić mu płynąć, pozwolić, aby modlitwa Jezusa stawała się naszą modlitwą.

Najważniejszym zadaniem
jest
dać się zmieścić
poza nas samych,
dać się nieść
kosmicznej rzece miłości.

Najważniejszym zadaniem
jest
oczyścić przestrzeń
wewnątrz nas,
aby świadomość
modlitwy Jezusa
ogarnęła nas
w swej pełnej mocy
tajemnicy.

²Na podstawie nauk Ojca Johna
Maina ułożył o. Jan Bereza OSB

Modlitwa jest przebudzeniem

Jedną z zaskakujących rzeczy dla was może się okazać, że medytacja stwarza podstawy przyjaźni.

Kiedy ludzie medytują razem, wchodząc w głęboką ciszę modlitwy, wtedy tworzy się szczególna więź między nimi i stają się przyjaciółmi w Duchu.

Moim nauczycielem medytacji był ojciec John Main, był on też nauczycielem medytacji wielu ludzi, którym pomógł odkryć głębię poznania Chrystusa. Wierzył on, że jeśli w medytacji możemy być wyciszeni w swym wnętrzu, wtedy stwarza to podstawę spotkania, KOMUNIE W DUCHU. Wspominam o tym na początku naszego spotkania, bo naprawdę doświadczyłem tego w Singapurze. Było to rok temu, gdy ksiądz Chan i dwóch parafian, Peter and Patricia Ng, zorganizowali pierwsze medytacyjne spotkanie. Nie wiedziałem ile osób przyjdzie. Pamiętam, że wchodząc do prezbiterium zaskoczyło mnie, iż kościół był pełen, tak jak dzisiaj. Wtedy nikt nie wiedział jakie będą tego skutki, ale jak wiecie, dwie medytacyjne grupy zaczęły działać w tym kościele. Są to dare znaczące i ugruntowane grupy. Spotykają się wiernie co tydzień, jedna we wtorek, druga w piątek, a ich członkowie starają się medytować codziennie rano i wieczorem. Ten pełen prostoty i nowy wymiar modlitwy przynosi wspaniałe rezultaty. Jak sam widzę i jak słyszałem od innych, którzy medytują, jednym z najważniejszych owoców medytacji jest to, że medytujący zaczynają odczuwać życie jako DAR. Jest to jedna z największych zmian jaka dokonuje się w nas, gdy zaczynamy modlić się głębiej. Dochodzimy wtedy do przeżywania naszego życia i odczuwania sensu istnienia jako BOŻEGO DARU. Ojciec John Main określa medytację jako drogę akceptacji daru naszego istnienia. Jeżeli możemy tego doświadczyć, to dokonuje się w nas istotna przemiana. Zaczynamy widzieć również dar życia u innych ludzi i innych ludzi jako dar dla nas, a także przyjaźń jako dar. Wielu ludzi boi się życia, doświadczają lęku, niepewności o powodzenie w swoim życiu, nie wiedzą co z tym życiem zrobić, boją się, że stracą to, co posiadają, boją się śmierci, nędzy, rozczarowania...

foto. Zofia Zavidka

Wielkim przesłaniem chrześcijaństwa jest życie bez lęku, życie w stanie radosnej nadziei, bez doświadczania ciągłego zagrożenia i obawy. Wynika to ze świadomości obdarowywania przez KOCHAJĄCEGO STWÓRCĘ. Doświadczamy tego szczególnie w głębokiej modlitwie, w medytacji. Jedną z rzeczy jaką pragniemy uczynić, jest dzielenie się z innymi tym darem, jakim jest medytacja. Gdy nie chcemy zatrzymać go tylko dla siebie, jest to znak, że dar jest prawdziwy, dar Ducha. Rozumiem to jeszcze bardziej, dostrzegając rozwój grup medytacyjnych w Singapurze w ostatnim roku. Powinniśmy dostrzec w tym TAJEMNICĘ, cud. Zauważyłem również to dzieło Ducha w innych częściach świata. Jedną z najważniejszych rzeczy jakie dzieją się na świecie jest duchowa odnowa. Ludzie z różnych warstw społecznych, w różnym wieku, różnych religii szukają głębszego doświadczenia Boga. Możemy się zapytać - dlaczego? Patrzymy na świat oczami komentatorów TV, wiadomości, gazet itd. Widzimy świat pełen przemocy, wojen, terrorizmu, niepewności, świat ludzi pozbawionych swych korzeni, przemieszczających się z państwa do państwa.

Widzimy świat zagubiony w swym materializmie, w swej pogoni za produkcją, większym wpływami, luksusem czy nowymi towarami, do tego stopnia, że duchowy aspekt zostaje zapomniany. Słyszałem ostatnio historię pilota, który zgubił się nad Atlantykiem. Gdy skontaktował się z bazą, dowiedział się, że to nie szkodzi, bo lecą z dużą prędkością. Często podobnie podchodzimy do naszego rozwoju. Robimy rekordowy postęp i zarazem gubimy jego kierunek i sens. Poszukiwamy jakie obserwujemy na całym świecie, głębszego, duchowego doświadczenia spotkania z Bogiem, z doskonałą rzeczywistością w naszych sercach, poszukiwamy głębszej modlitwy, jest właśnie poszukiwaniem duchowego sensu.

Życie jest bez znaczenia, jeśli zagubimy jego sens i dlatego sukcesy technologii, zwiększenie wpływów, nie mogą nam wystarczyć, nie pozwalają osiągnąć pełni życia, której każdy z nas szuka. Ten głód Boga może być zaspokojony Jego doświadczeniem. To DOŚWIADCZENIE BOGA NAZYWAMY MODLITWA.

Chciałbym podzielić się z wami kilkoma myślami o modlitwie. Czym ona jest? Jak pogłębić swoją modlitwę? Jak ją oczyścić? Jak na niej budować swoje życie na mocnych podstawach, doświadczając Boga, który nadaje sens wszystkiemu, co robimy i czym jesteśmy? Modlitwa nie jest tylko jakimś dodatkiem. Jeśli chcemy żyć pełnią człowieczeństwa, modlitwa jest koniecznością, absolutną koniecznością. Żadne ludzkie życie nie może być pełne bez doświadczenia Boga w jego centrum.

Oczywiście jest wiele aspektów modlitwy. Patrząc na diament, można zobaczyć jak wiele płaszczyzn się w nim odbija i każda odbija inaczej promień światła, który na nią pada, ale diament jest przecież jednym diamentem. Podobnie jest z modlitwą. Jest wiele dróg, na których możemy przeżyć spotkanie z BOGIEM. Wszystkie te drogi są drogami modlitwy. Spotykamy Boga w kościele, w czasie Mszy świętej, kiedy słuchamy Słowa Bożego, i w domu, kiedy czytamy Pismo Święte, spotykamy Boga opiekując się i kochając drugiego człowieka. Spotykamy Boga w sakramencie pokuty i w śpiewie. Nie ma takiego aspektu naszego życia, w którym nie moglibyśmy doświadczyć spotkania z Bogiem. Z drugiej jednak strony, czy nie jest prawdą, że poszukujemy coraz głębszego poznania Boga?



**ADRESY CENTRÓW
CHRZEŚCIJANKIEJ
MEDYTACJI**

AUSTRALIA

Christian Meditation Network
Monastery of the Holy Spirit
24 Murray Road
Croydon, Vic 3136
[Tel: 03 725-2052]

CANADA

Meditatio
PO 552
Station NDG
Montreal, Que. H4A 3P9
[Tel: 514 766-0475]

INDIA

Christian Meditation Centre
1/1429 Bilathikulam Road
Calicut 67300
Kerala
[Tel: 60395]

IRELAND

Christian Meditation Centre
62 Park Avenue
Dublin 4
[Tel: 693466]

NEW ZEALAND

Christian Meditation Centre
St Peter's Church
7 Harrison Road
Mount Wellington
Auckland

PHILIPPINES

Christian Meditation Centre
PO Box 237
AAV Commercial Centre
Muntlupa
Metro Manila
[Tel: 72218147]

SINGAPORE

Christian Meditation Centre
Holy Family Church
6 Chapel Road
Singapore 1542
[Tel: 344 0046]

THAILAND

Christian Meditation Group
51/1 Sedsiri Road
Bangkok 10400
[Tel: 271 3295]

Św. Augustyn mówił, że Bóg jest naszym pokarmem, ale im więcej Go spożywamy, tym bardziej Go pragniemy. Kiedy poszukujemy Boga uczciwie, całym sercem, wtedy Go znajdujemy. Jest to wypełnienie obietnicy, którą dał nam Jezus: „Szukajcie, a znajdziecie”. Ale odnajdywać Boga znaczy szukać Go jeszcze bardziej.

Św. Irenusz, który uważany jest za ojca chrześcijańskiej teologii, powiedział o Bogu: „Nie można poznać Boga jako przedmiotu, można Go poznać jedynie poprzez wejście w Niego, poprzez udział w Jego życiu”. Jeśli znajdujemy Go jako przedmiot, to jest to pogański obraz Boga. Chrześcijańskie rozumienie modlitwy i spotkania Boga zakłada wejście w samo wnętrze Boga. Uczy nas tego Jezus w modlitwie arcykapłańskiej: „Aby byli jedno, jak Ty, Ojczy, we Mnie a Ja w Tobie, aby i oni stanowili jedno w Nas...” (J 17, 21).

Wielkim objawieniem chrześcijaństwa jest prawda, że Jezus złączył się w miłości z każdym z nas, a ponieważ Jezus trwa w jedności z Bogiem Ojcem, my również jesteśmy w Nim. Jest to bardzo ważny aspekt chrześcijańskiej modlitwy.

Kiedy mówimy o modlitwie, myślimy o wielu jej aspektach... ale gdybyśmy postawili sobie pytanie - czym jest chrześcijańska modlitwa, myślimy, że trzeba by powiedzieć, że jest naszym przebudzeniem do życia Jezusa w nas. Im bardziej często i głęboko się modlimy, tym bardziej modlimy się z Chrystusem i w Chrystusie. Modlitwą porównujemy niekiedy do płynących strumieni. Św. Paweł mówi, że my sami z siebie nie wiemy nawet jak się modlić. Przez wiarę i moc Ducha ten strumień staje się wzbierającą rzeką Jezusowej modlitwy, która napienia nasze serca. Modlitwa Jezusa jest modlitwą Ducha Świętego.

Mówiono nam, że Boża miłość napienia nasze serca pokojem Ducha Świętego, którego On nam dał. Dotykamy tu istoty chrześcijańskiej medytacji. Może wyda się wam to dziwne, ale kiedy medytujemy, wtedy zostawiamy nasze modlitwy, w pewnym sensie, przedstawiamy się modlić i wędrujemy w strumień modlitwy Chrystusa, do czego jesteśmy wszyscy zaproszeni. Chrystus powołuje nas do tego słowami: „Jeśli ktoś chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie...” Kiedy medytujemy, wtedy zostawiamy siebie i postępujemy za Chrystusem w Jego modlitwie i wędrujemy do Ojca. Kiedy medytujemy zanurzamy się w ciszę, zostawiamy nasze myśli, układane w głowie rozmowy, plany, dotyczące całego naszego życia. Kiedy medytujemy, wtedy przedstawiamy tym wszystkim zajmować się.

Nasza medytacja będzie odpowiednia gdy wypełnimy to, co Jezus mówił o modlitwie. Jezus mówił: „Gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca, który jest w ukryciu, a Ojciec Twój, który jest w ukryciu odda tobie”. (Mt 6, 6) Gdzie jest ta izdebka, gdzie jest to ukrycie, to tajne miejsce? Jest w nas, jest to nasze serce. Kiedy się modlimy, wtedy musimy wejść do naszego serca. Mówi nam Jezus, abyśmy nie mążyli słów w modlitwie jak poganie, którzy „myślą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo będą wysłuchani” (Mt 6, 7). Jezus jest naszym nauczycielem w modlitwie i powinniśmy Go słuchać. Mówi też nam, że nie powinniśmy być mecierniwi: na modlitwie, że nie powinniśmy się zbytnio troszczyć o jutro, gdyż Ojciec kocha nas i wie, co nam jest potrzebne. (Por. Mt 6, 25-34) Wierzmy tym naukom Jezusa, gdy medytujemy. Jezus mówi jeszcze, że trzeba się skoncentrować na jednej rzeczy, a nie biegać myślami wokół. Mówi, aby skoncentrować się na Królestwie Bożym, a inne rzeczy będą nam dodane. On daje nam pewność, że jeśli nauczymy się modlić w ten sposób wewnętrzny, w ciszy, wtedy wszystko pozostałe przyjdzie do nas, ponieważ wędniemy w strumień modlitwy Jezusa. Kiedy mówimy, że wszystko przyjdzie do nas, to nie mamy na uwadze posiadania rzeczy materialnych, jakich chcemy i kiedy chcemy. To jest całkowicie drugorzędne. Wszystko, co do nas przychodzi, jest to doświadczenie Boga. Jeśli doświadczamy Boga, reszta się nie leczy, ale jeśli przegapimy spotkanie z Bogiem, to tracimy wszystko. Jaką korzyść może mieć człowiek, że zyskał świat, a zagubił duszę. Modlitwa jest formą doświadczania Boga. Gdy doświadczam Boga, wszystko przychodzi do mnie.

Niedawno otrzymaliście sakrament medytacji, która była wcześniej miejscem adoracji Najświętszego Sakramentu. Widząc w tym jakiś znak, znak opieki waszych przewodników duchowych i znak tego, co dzieje się w Kościele - poszukiwania głębokiej modlitwy.

Adoracja i medytacja mają ze sobą wiele wspólnego, łączą je obecność Chrystusa dla nas i w nas. Wierzmy, że Jezus jest obecny w Najświętszym Sakramencie, ale byłaby to połowiczna prawda, gdybyśmy nie potrafili odnaleźć Jego obecności w sercach każdego z nas.

Każdy z nas jest przybytkiem Ducha Świętego, KAŻDY Z NAS JEST TABERNAKULUM, w którym prawdziwie zamieszkuje Chrystus. Sakrament to znak obecności Chrystusa w nas samych. W medytacji wkraczamy w obecność Bożą w nas samych. Nie zatrzymujemy się na zewnętrznych znakach, naszych myślach, lecz pograżamy się w czystej adoracji i uwielbieniu Boga. Dzięki temu odkrywamy tajemnicę zamieszkiwania Boga w nas. Często żyjemy tak, jakby tajemnica ta była poza nami. Ale Ewangelia mówi nam, że każdy jest tajemnicą, ponieważ Bóg mieszka w każdym z nas. Kiedy zaczniemy rozumieć siebie jako świątynię Ducha Świętego, zaczniemy również doświadczać obecności Boga, obecności Chrystusa wszędzie wokół nas, w innych ludziach i w świecie. To jest wielka przemiana, jaka dokonuje się w naszym życiu, dzięki medytacji. Widząc Boga oczami wiary i czystym sercem dochodzimy do poznania Go, nie jako kogoś na zewnątrz nas, ale jako źródło miłości w nas samych. Takich chrześcijan, którzy są głęboko zakorzenieni w doświadczeniu Chrystusa i miłości Boga w nas samych, potrzebują ludzie dzisiaj. Ojciec John Main miał wizję Kościoła, w którym WSZYSCY SĄ POWOŁANI DO KONTEMPLACJI. Wielkim błędem był podział chrześcijan na aktywnych w świecie i na

UNITED KINGDOM

Christian Meditation Centre
29 Campden Hill Road
London W8 7DX
(Tel: 071 937-0014)

UNITED STATES

Hesed Community
3745 Elston Avenue
Oakland, CA 94602
(Tel: 415 482-5573)

UNITED STATES

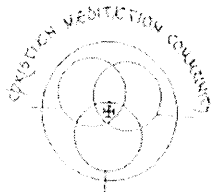
Christian Meditation Centre
St Marcelline Church
822 So. Springinguth Road
Schaumburg, IL 60193
(Tel: 708 529-4430)

UNITED STATES

Christian Meditation Centre
1 East 29th Street
New York, NY 10016
(Tel: 212 684-6770)

UNITED STATES

The John Main Institute
7315 Brookville Road
Chevy Chase
Maryland 20815
(Tel: 301 652-8635)



kontemplatyków. Nie ma takiego podziału w Piśmie Świętym. Każdy z nas jest powołany do doświadczania Chrystusa w nas samych, bez względu na nasz zawód. Nasze życie powinno bazować na energii płynącej z obecności Chrystusa w nas samych. Świat jest w potrzebie Kościoła kontemplacyjnego. I będzie on kontemplacyjny, jeśli my sami odbedziemy podróż do Tabernakulum, jakim jest nasze serce; jeśli skoncentrujemy się na Królestwie Bożym, które jest w nas.

Świat dziś potrzebuje bardzo ciszy. Często nie zostawiamy sobie miejsca na ciszę, cały dzień żyjemy w hałasie. Włączamy radio, gdy się budzimy, doświadczamy hałasu w ciągu dnia, wieczorem znów telewizja... Coraz więcej jest w naszym życiu aktywności, która wyohcowuje nas od podstawy rzeczywistości, jaką jest Bóg w nas samych. Jest więc dziś palącą potrzebą, aby ludzie uczyli się poświęcać czas na to, aby trwać w ciszy, aby trwać w prostocie i zatrzymaniu ze świadomością słów Pisma: „Zatrzymaj się i wiedz, że ja jestem Bogiem”. (Ps 46, 11)

Co to jest cisza? To nie jest tylko fizyczna nieobecność dźwięku. Za chwilę będziemy wspólnie medytować i będziemy słysząc odgłosy wentylatora, ruchu ulicznego na zewnątrz, czy odgłosy burczenia w brzuchu sąsiada, ale to nie zakłóca ciszy. Cisza jest wtedy, gdy jesteśmy uważni i skoncentrowani; gdy uczymy się być tym, kim jesteśmy; kiedy nie próbujemy być kimś innym; kiedy nie aspirujemy się przed Bogiem... Wtedy jesteśmy w ciszy. Mahatma Gandhi powiedział kiedyś: „Cisza jest kosmiczną adoracją”. Możemy wychwalać Boga pozostając w ciszy. Kiedy medytujemy wводимy w ciszę. Droga, która do tego prowadzi wywodzi się ze starej chrześcijańskiej tradycji. To wszystko, co powiedziałem byłoby bezużyteczne gdybyśmy nie znali praktycznej drogi do osiągnięcia celu, wszystko pozostałoby na płaszczyźnie słów. To, czym chciałbym się z wami podzielić, to właśnie droga do owego ciszy, do koncentracji, do serca. Jest to droga trudna. Jej trudność zawiera się przede wszystkim w jej prostocie. Nie jest łatwo nam żyć w prostocie, ale jest to możliwe.

W tradycji chrześcijańskiej medytacji znamy drogę polegającą na powtarzaniu jednego wezwania, powtarzaniu wielokrotnym w naszych myślach i sercu. Powtarzane słowo powszechnie nazywa się dziś *mantrą*. Słowo to może nam pomóc dojść do wewnętrznego doświadczenia Boga. Słowo, które szczególnie polecam to: MARANATHA (Przyjdź Panie). Składa się z czterech sylab o równej długości. Jest to starochrześcijańska modlitwa. Usiądź nieruchomo i w ciszy wewnątrz powtarzaj to słowo. Pamiętajcie: W MEDYTACJI NIE PRÓBUJEMY MYŚLEĆ, nie musimy myśleć o czymś. To, czego musimy się nauczyć to być, BYĆ TU I TERAZ. Jeżeli chcemy odnaleźć Boga to możemy to uczynić tylko tu i teraz. Przyczyną dla której nie potrafimy doświadczyć Boga jest to, że nie umiemy być tu i teraz. Większość czasu poświęcamy myśląc o przyszłości lub przeszłości, może żałujemy tego, co minęło, czujemy żal, że coś zgubiliśmy, mamy poczucie winy, myślimy o rzeczach, które zrobiliśmy źle. Jeśli nie myślimy o przeszłości, to często zastanawiamy się nad przyszłością, lękamy się tego, co będzie, myślimy o tym, co chcielibyśmy robić... To jest powód, dla którego nie możemy doświadczyć obecności Boga. Bóg rzekł do Mojżesza: „Ja Jestem posyłam ciebie”. Bóg jest w nas i z nami. Obecność Chrystusa, objawia obecność Boga w nas samych. W tym tkwi istota medytacji - dojść do świadomości aktualnej obecności Chrystusa w nas, do TERAZ CHRYSTUSA w naszych sercach. Mantra jest małym słowem, które powtarzamy. Jest ona jak instrument, który zatrzymuje nasz umysł w teraźniejszości, u podstawy naszej obecności, w centrum, w sercu. Powtarzając mantrę w prostocie, stajemy się jako dzieci i musimy być jako dzieci, jeśli chcemy wejść do Królestwa Bożego. Być jak dziecko oznacza być ufającym, otwartym, wrażliwym i wiernym. Wspaniałym darem medytacji jest to, że jest ona drogą do owego postawy dziecięctwa, które jest naszym paszportem do Królestwa Bożego.

O. Laurence FREEMAN OSB

Z taśmy magnetofonowej tłum. Marek OLSZTA

WIADOMOŚCI Z MIĘDZYNARODOWYCH CENTRÓW

LONDYN: Tegoroczne Seminarium Johna Maina (The John Main Seminar 1992) prowadził Jean Vanier. Odbyło się ono w St. Mary's College, Strawberry Hill, 23-25 czerwiec. Wzięło w nim udział ok. 200 osób z całego świata.

MONTE OLIVETO: Ojciec Laurence Freeman OSB, prowadził rekolekcje dla przedstawicieli chrześcijańskich grup medytacyjnych w klasztorze benedyktynów kongregacji oliwetańskiej (26-30 czerwiec).

MANILA: I Azjatycka Konferencja Kontemplacji Chrześcijańskiej odbyła się w listopadzie w Manili. Wzięło w niej udział ok. 200 osób. Prowadzili je: William Jonston SJ, Vadana Mataji RSCJ i Laurence Freeman OSB. Ojciec Johnston będzie prowadził tegoroczne seminarium Johna Maina, które odbędzie się w Toronto.

SEUL: Ojciec Anthony Kang OSB przygotowuje koreańskie tłumaczenie Chrześcijańskiej Medytacji Johna Maina.

W edycji polskiej THE CHRISTIAN MEDITATION NEWSLETTER pomogli: Zofia Zawadzka (Canada), Bożena Helfenrath (Holandia), Jerzy Kilanowski (Poznań), Marek Olszta (Londyn), Kszysztof Rachański (Warszawa).
ADRES kontaktowy w Polsce: O. Jan Bereza OSB, 64-007 Lubiń, ul. Mickiewicza 6.