

z nas jest wierność naszym codziennym praktykom i zachęcanie do medytacji jak największej liczby osób. Jeśli tak postąpimy - będą efekty, jeśli nie - nie będzie zbyt wiele owoców.

Peter NG jest członkiem Guiding Board WCCM.



WCCM w Indonezji
FLORENTINA KINDAWATI

Z medytacją chrześcijańską zetknęłam się w 2007 r. Pewnego dnia znajoma zaprosiła mnie na 6-tygodniowe warsztaty dla osób rozpoczynających praktykę medytacji, które odbyły się Santa Ursula Schol, w siedzibie WCCM w Dżakarcie. W pierwszym odruchu pomyślałam: „Dlaczego nie?“, przecież od ponad dwóch lat praktykuję medytację Sadhana, a to przecież to samo.

Warsztaty trwały 6 tygodni. Ku mojemu zdziwieniu, nie opuściłam żadnego spotkania w ciągu tych 6 tygodni. Materiały i sesje medytacyjne były ciekawe, a po każdej z nich czułam się odnowiona.

Od tamtej pory próbuję medytować według rekomendowanej, dwukrotnej częstotliwości w ciągu dnia (jest to element mojego codziennego rozkładu dnia). Po każdej sesji medytacyjnej doświadczam uczucia pokoju i radości, które są pomocne w dobrym rozpoczęciu dnia. Jest to także źródło siły i energii do kontynuowania medytacji.

Moja podróż trwa. Po pewnym czasie byłam już przeświadczona, że swoim doświadczeniem medytacji powinnam podzielić się z moimi przyjaciółmi i Wspólnotą. Urządziłam więc w swoim domu pokój do medytacji

i zaczęłam organizować sesje jeszcze w tym samym roku. Cieszę się, że o praktyce medytacji opowiedziałam wielu osobom, do których zdołałam dotrzeć. Mogą teraz doświadczać owoców działania Ducha Świętego przez praktyki medytacji chrześcijańskiej.

Dzień po dniu odczuwam, że staję się coraz bardziej cierpliwa, tolerancyjna i kochająca każdego człowieka. Każdego poranka dziękowałam Mu za nowy dzień, a wieczorem za to, czym obdarzył mnie w ciągu dnia. Wiem, że problemy życiowe nagle nie znikną, ale teraz czuję się bardziej wyciszona i pewna siebie, aby zmierzyć się z każdym z tych wyzwań.

Wierzę, że zawsze da się znaleźć sposób rozwiązania każdego problemu, niezależnie od jego znaczenia dopóki mam odwagę liczyć na Niego i ze wszystkich sił dążyć do rozwiązania tego problemu. Moje wnętrze i życie modlitwą też się zmienia i jest teraz bardziej skoncentrowane na uważności niż na zamiarach. Jezus powiedział: „Nie bądźcie jak oni. Ojciec wie, czego Ci potrzeba, zanim go o to poprosisz”.

Podobnie życie mojej rodziny wkracza w nową rzeczywistość. Czuję się bliżej związana z moim partnerem i moją córką, czego wcześniej nie doświadczałam. Jestem pewna, że wszyscy się do siebie bardziej zbliżyliśmy z powodu umiłowania każdego z nas przez Niego.

Medytuję od więcej niż 4 lat i przez cały ten okres nigdy nie zwątpiłam, że On powołał nas do tego, abyśmy się do Niego zbliżyli przez praktykę medytacji chrześcijańskiej. Jestem Mu wdzięczna za to wezwanie.

Tłumaczyła Beata Mizerska

CHRZEŚCIJAŃSKA MEDYTACJA

(cd. z Kwartalnika nr 17)

M y chrześcijanie, powołani jesteśmy do tego, aby w naszym życiu towarzyszył nam duch ubóstwa lub inaczej – jesteśmy powołani do osiągnięcia takiego stopnia bezinteresowności, który pozwoli nam się stać ludźmi w pełni, głęboko wrażliwymi na istnienie drugiego – Boga i bliźniego.¹

Ubóstwo, o jakim tu mowa, to ubóstwo ducha, w którym nie pożądamy niczego dla siebie. Ono jest otwartością na inność drugiego. Osiągnięcie bezinteresowności jest zasadniczym celem medytacji rozumianej jako wysiłek, który podejmujemy podczas jej trwania. Nie jest to łatwe. W nas stale coś się dzieje, ciągle nam o coś chodzi, doświadczamy natłoku myśli, przeżyć, emocji, wyobrażeń. W medytacji trzeba to wszystko uspokoić. Stąd skupienie jest warunkiem wstępnym medytacji. Najczęściej

mówi się o wyciszeniu myśli, wyobraźni, oczekiwań. Praktycznie nie jest możliwe całkowicie wyciszyć pracę myśli i wyobraźni, gdyż jesteśmy ludźmi, nasz umysł musi się stale czymś zajmować. W związku z tym pojawiają się różne propozycje osiągnięcia wyciszenia.

Kasjan podaje praktykę stałego powtarzania jednej sentencji wziętej z Pisma Świętego lub z liturgii. Za najbardziej odpowiednią uważa: *Boże wejrzyj ku wspomoczeniu memu. Panie pospiesz ku ratunkowi memu.* W klasycznym średniowiecznym tekście o medytacji czytamy:

Uderzaj w tę nieprzeniknioną chmurę niewiedzy wyostrzonym grotem płomiennej miłości i nie odwracaj się od tego, cokolwiek by nie było.²

Ignacy Loyola proponował wykorzystać wyobraźnię, aby skoncentrować się na wydarzeniach opisanych w Ewangelii. W *Opowieściach pielgrzyma*, rosyjskim tek-

ście z XIX wieku o modlitwie, podana jest rada, by się wsłuchiwać w stale powtarzane wezwanie modlitwy Jezusowej: „Panie Jezu, Synu Boga żywego, zmiłuj się nad nami grzesznymi”. Anthony de Mello radzi skoncentrować się na własnym ciele i jego odczuciach, aby w ten sposób zająć naszą wyobraźnię. Ciało ma jedną bardzo pozytywną cechę, ono jest zawsze „tu i teraz”, a z Bogiem możemy się spotkać jedynie „tu i teraz”. Jeżeli mnie coś boli, to tylko teraz. Jeżeli mnie coś wczoraj bolało, to obecnie mam jedynie wspomnienie o tym bólu, które samo w sobie nie jest bólem. Ciało nas zakorzenia w „tu i teraz”, co pozwala nam trwać przed Bogiem, o ile nie koncentruje nas samo na sobie, co się niestety najczęściej dzieje w codziennym życiu. John Main natomiast proponuje osiągnąć wyciszenie poprzez ubóstwo, polegające na wypowiedaniu jednego wersetu – mantry³.

Adalbert de Vogüé ostrzega jednak przed mechanicznym traktowaniem tej krótkiej sentencji lub słowa. W chrześcijańskiej tradycji powtarzana sentencja niesie w sobie głębokie przesłanie odnoszące się do sensu i postawy podczas modlitwy. W tej mierze przypomina ona „Modlitwę Pańską”, która nie tylko jest najważniejszym tekstem modlitewnym chrześcijaństwa, ale jest także szkołą modlitwy uczącą nas właściwej postawy. Kiedy wypowiadamy „Ojcze”, od razu wchodzimy we właściwą relację z Bogiem jako Ojcem nas wszystkich. Dzieje się tak jednak wtedy, gdy robimy to szczerze i świadomie. Podobnie, jeżeli weźmiemy sentencję zaproponowaną przez Kasjana: *Boże wejrzyj ku wspomnieniu memu. Panie pospiesz ku ratunkowi memu* – to wyraża ona pokorę i skruchę serca modlącego się. Podobnie formuła „modlitwy Jezusowej” wprowadza nas w postawę pokory i skruchy wobec Boga. Postawa skruchy jest najbardziej autentyczną odpowiedzią człowieka na żywe spotkanie z Bogiem. W Katechizmie Kościoła Katolickiego czytamy:

Podstawą modlitwy jest pokora. „Nie umiemy się modlić tak, jak trzeba” (Rz 8,26).

Pokora jest dyspozycją do darmowego przyjęcia daru modlitwy (KKK 2559).

Można także zaproponować jeszcze inne „metody”, np. muzykę, w którą się wsłuchujemy, ale jednocześnie nie koncentrujemy się na niej. Staje się ona dla nas przestrzenią spotkania z Tym, który Jest. Pozwala ona zaabsorbować naszą warstwę zmysłowo-emocjonalną i przez to wyciszyć zagłuszanie głębszego poziomu tak, że serce może być otwarte na obejmującą nas obecność Boga. Takim czynnikiem może być także kontakt z przyrodą i jej pięknem. Wszelkimi zmysłami możemy odczuwać naszą obecność w niej. Nie tylko wzrokiem, ale i zmysłem dotyku możemy odczuwać wiatr, który nas owiewa, a uszami słuchać harmonię głosów, która nas uspokaja, wędchem



foto. wccm.org

odczuwać świeżość powietrza. Dopiero wówczas, gdy wyciszy się w nas wszystko to, co wytwarza chaos, co wrywa nas z prostoty obecności „tu i teraz”, a wprowadza w szamotaninę przeżywania naszych wyobrażeń, gdy zrezygnujemy z nastawienia na osiągnięcie czegoś lub z potrzeby obrony przed czymś, co wydaje się nam zagrażać, wtedy można się otworzyć na rzeczywistość tego, co prawdziwie obecne, to znaczy na misterium samego Boga.

Jak widzimy metody wyciszania myśli są różne. Nie chodzi jednak o koncentrowanie się na nich, ani o techniczne ich używanie dla osiągnięcia samego stanu wyciszenia czy komfortu psychicznego. W medytacji najważniejsza jest wiara, przez którą wchodzimy w osobową więź z Bogiem misteryjnie obecnym i przenikającym wszystko. Wiara w języku biblijnym oznacza zawierzenie Bogu, co jest możliwe jedynie w bezpośredniej, żywej relacji. Wiara jest owym właściwym dostrojeniem, jest bowiem otwartością na inność Innego, którego oczekujemy⁴. Jest ona przeciwieństwem wszelkiego spodziewania się, czy oczekiwania czegokolwiek konkretnego, czegoś na miarę naszych wyobrażeń czy odczuć, choćby najwznioślejszego przeżycia, doznania. Wiara jest kluczem otwierającym nam to, do czego dążymy w medytacji.

3. Słowo Boże w medytacji

W naszej chrześcijańskiej tradycji zasadniczym nośnikiem wiary jest słowo, które jest głoszone i przekazywane w tradycji. Wiara rodzi się z tego, co się słyszy, tym zaś, co się słyszy, jest słowo Chrystusa (Rz 10,17). Chrześcijaństwo jest religią słowa wcielonego, co oznacza z jednej strony, że Syn Boży, odwieczny Logos wcielił się w postać Człowieka. Z drugiej natomiast oznacza to, że słowo wiary, które przyjmujemy, musi się urzeczywistnić w naszym

życiu. Fakt wcielenia się Słowa Bożego, Drugiej Osoby Boskiej, ma ogromne znaczenie od strony praktycznej. Przez to nasze spotkanie z Bogiem dokonuje się przez Chrystusa. *List do biskupów Kościoła katolickiego o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej „Orationis formas”* z dnia 15 października 1989 r. zdecydowanie podkreśla, że:

Medytacja chrześcijańska prowadzi modlącego się do tego, by w zbawczych dziełach Boga dokonanych w Chrystusie, Słowie Wcielonym, i w darze Jego Ducha, pojąć objawiającą się w nich zawsze – przez wymiar ludzki i ziemski – głębię Boga (Orationis formas 11).

Mamy zatem wchodzić w tajemnicę wcielenego Słowa przez rozpoznanie jego sensu, który jednak nie sprowadza się jedynie do treści intelektualnej, ale prowadzi do poznania żywego Boga. Wydaje się, że znakomicie oddaje tę tajemnicę Prolog do 1 *Listu św. Jana*, w którym daje on świadectwo „o usłyszeniu, ujrzaniu i dotykaniu Słowa”, które ostatecznie daje współuczestnictwo (dosłownie koinonian, czyli komunię):

*[To wam oznajmiamy], co było od początku (en arche),
cośmy usłyszeli o Słowie życia,
co ujrzeliśmy własnymi oczami,
na co patrzyliśmy
i czego dotykały nasze ręce –
bo życie objawiło się:
myśmy je widzieli,
o nim zaświadczamy
i oznajmiamy wam życie wieczne,
które było w Ojcu,
a nam zostało objawione –
cośmy ujrzeli i usłyszeli, oznajmiamy także wam,
abyście i wy mieli komunię (koinonian) z nami.
A mieć z nami komunię (koinonian), znaczy:
mieć je z Ojcem i z Jego Synem Jezusem Chrystusem.
Piszemy to w tym celu,
aby nasza radość była pełna (1 J 1,1–4).*

Przekaz tego, co apostołowie usłyszeli nie można sprowadzić zatem do treści intelektualnej, ale jest to wprowadzenie w żywą więź osobową (komunię). I taki jest cel medytacji chrześcijańskiej. Romano Guardini widzi początek medytacji chrześcijańskiej w zmianie skoncentrowania samej treści na Osobie Jezusa.

Medytacja chrześcijańska zrodziła się w momencie, gdy wierzący w Chrystusa zaczęli się koncentrować na Jego Osobie, aby Go spotkać, głębiej Go zrozumieć, otrzymać odpowiedź na pytania i wskazówki do działania⁵.

Nie można zatem słowa traktować tylko jako treści przekazu uchwytnej jedynie rozumowo. Wydaje się, że uczniowie Pana wiedzieli i wierzyli w to, że Jezus jest Mesjaszem, ale wydawało im się, że wiedzą to, kim powinien

być Mesjasz. I z perspektywy swojej wiedzy patrzyli na Niego w nadziei na spełnienie ich oczekiwań. Doświadczenie paschalne i spotkanie Zmartwychwstałego doprowadziło do przełamania tych wyobrażeń, jakie mieli. Stąd słowa Jana:

*co ujrzeliśmy własnymi oczami,
na co patrzyliśmy
i czego dotykały nasze ręce (1 J 1,1).*

Jednocześnie to doświadczenie odnosi się do tego, „co było od początku” - *en arche*. *Arche* w języku greckim oznacza nie tylko „początek”, ale także „zasadę”, „władzę”. Pierwsi filozofowie greccy, nazwani później presokratykami, jak wiemy z historii filozofii, szukali *arche*, czyli zasady istnienia, czyli tego co istnieje w sposób najbardziej podstawowy, a przez co jest metafizyczną zasadą całego istnienia i życia. Ono rządzi całym światem. I właśnie o tym *arche* mówi św. Jan w przytoczonym *Prologu* swojego listu. Myśmy je widzieli. Ono się objawiło w Słowie życia.

Nie można zatem słowa Bożego postrzegać jedynie w wymiarze samej treści intelektualnej. Wydaje się, że nieporozumienie polega na tym, że medytację chrześcijańską sprowadzono do rozmyślenia. Do dzisiaj takie podejście pokutuje i nie możemy się z niego otrząsnąć. Rozmyślanie może jedynie przygotować właściwą medytację, ale nią nie jest. Medytacja nad tekstem Pisma Świętego przez stałe powtarzanie wybranej sentencji lub słowa jest właściwie wsłuchiwanie się w to słowo pochodzące od Boga, aby usłyszeć głos samego Boga skierowany do nas. W medytacji nad słowem nie chodzi o jakieś zagłębienie się w „ukryte tajemnice” w sensie gnostycznym, czy szczególnie przeżycia, lecz odkrycie Obecności w naszym życiu „tu i teraz”, mimo jego szarości, którą czasem widzimy jako „nieudane życie”. Słowo musi autentycznie dotykać naszego serca i stanowić dla nas apel, wezwanie przychodzące do nas od Osoby Jezusa, wezwanie do życia, które jest żywą więzią osobową, jest miłością. W medytacji chodzi nie tyle o zrozumienie, ale przede wszystkim o przemianę serca, o takie spotkanie z rzeczywistością, które prowadzi do doświadczenia prawdziwego życia. Nie chodzi zatem o intelektualizowanie treści, ale o słuchanie sercem. Dlatego w tradycji chrześcijańskiej mówi się o „modlitwie serca”, w którym można spotkać Boga.

Kiedy więc się wyciszamy, koncentrujemy i otwieramy, i przyjmujemy Boże słowo, wtedy przejmuje je owa „ciemna” wola chrześcijańskiego życia i przechowuje je aż do tej godziny, w której będzie potrzebne. (...) Medytacja w takiej postaci, jak ją opisaliśmy, obejmuje nie tylko poznanie, ale także wolę. Nie tylko jednak tę jasną wolę, ale także, a nawet przede wszystkim, tę ciemną, działającą w ukryciu⁶.

Medytacja musi sięgnąć tego, co nazywamy nieświadomością czy podświadomością, abyśmy w sytuacjach

skrajnych, kiedy dochodzi do głosu ten poziom, umieli właściwie w tych okolicznościach zareagować. Tak rozumiana medytacja jest niezmiernie istotnym składnikiem życia chrześcijanina w służbie świadomości „dzieciństwa Bożego”. Ona nas wprowadza w tę świadomość dziecka.

Oto musimy stanąć przed Bogiem naprawdę gotowi i za sprawą Bożą musi zakiełkować w nas coś Świętego⁷.

Włodzimierz Zatorski OSB

Przypisy:

1. R. Guardini, *Bóg daleki, Bóg bliski*, 39.
2. *Chmura niewiedzy*, Kraków 2003, 6.
3. J. Main OSB, *Chrześcijańska medytacja*, Kraków 1992, s. 41.

4. *Wiara jest poręką tych dóbr, których się spodziewamy, dowodem tych rzeczywistości, których nie widzimy* (Hbr 11,1)
5. R. Guardini tamże 124n.
6. Tamże, s. 127.

WŁODZIMIERZ ZATORSKI OSB – do klasztoru wstąpił w roku 1980 po ukończeniu fizyki na Uniwersytecie Jagiellońskim. Pierwsze śluby złożył w 1981 r., święcenia kapłańskie przyjął w 1987 r. Założyciel i do roku 2007 dyrektor wydawnictwa Tyniec. W latach 2005–2009 przeor klasztoru, w latach 2002–2009 prefekt oblatów świeckich przy opactwie. Rok spędził w pustelni na Mazurach oraz w klasztorze benedyktyńskim Dormitio w Jerozolimie. Autor książek o tematyce duchowej, między innymi: *Przebaczenie*, *Otworzyć serce*, *Milczeć, aby usłyszeć* i in.

medytacja czy Medytacja?

Podstawowa trudność, jaką napotykamy w dyskusji nad medytacją chrześcijańską pojawia się już na samym początku i dotyczy jej zdefiniowania. Chciałbym zająć się tutaj jej szczególną odmianą, którą przekazał ojciec John Main OSB, który coraz powszechniej jest dzisiaj uważany za jednego z odnowicieli ruchu kontemplacji w Kościele Zachodnim i której uczą WCCM.

Dlatego najpierw zastanówmy się nad tym, jak Main odkrył i rozumiał medytację chrześcijańską?

W 1954 roku Main wstąpił do Brytyjskiej Służby Kolonialnej i został przydzielony do pracy w Kuala Lumpur. W trakcie wykonywania swoich obowiązków poznał hinduskiego swamiego Satyanandę, od którego nauczył się medytować. Już sam fakt, że spotkanie hinduskiego mnicha było początkiem nurtu odnowy modlitwy kontemplacyjnej w Kościele Zachodnim jest szczególnym wydarzeniem i powinien być przedmiotem refleksji w obliczu toczącego się dzisiaj dialogu międzyreligijnego. Czy jest w tym wydarzeniu, dla nas chrześcijan, zawarta jakaś nauka? Wierzę, że tak i mówi mi ona, że Bóg działa ponad ustawionymi przez nas barierami doktrynalnymi. Satyananada nauczył Maina sposobu medytacji mantrycznej, tzn. koncentrowania się na mantrze w celu uwolnienia się od reżimu myśli. Tak pisał o spotkaniu z Satyanandą w *Rozmowach z Gethsemani*:

„Już w czasie pierwszego oficjalnego spotkania z moim pierwszym nauczycielem uderzył mnie jego spokój i dyskretna mądrość. Pragnął się dowiedzieć, czy jestem wierzący, na co odparłem, że jestem katolikiem. Zapytał mnie wtedy, czy oddaję się medytacji. Odpowiedziałem,



foto: wccm.org

że próbuje, i zachęcony – krótko opisałem mu tak zwaną metodę Ignacjańską. Przez chwilę milczał, po czym delikatnie zauważył, że jego własna tradycja medytacji jest zupełnie odmienna. „Medytacja wymaga milczenia, bezruchu i skupienia. W tym celu używamy słowa, które nazywamy mantrą. Aby medytować, należy wybrać takie słowo, a następnie powtarzać je z wiarą, miłością i bezustanku. Oto cała istota medytacji.”

Nie wiemy jakiej mantry używał wtedy młody Main, wiemy jednak od o. Freemana OSB, jego ucznia i następcy, że miał obawy, czy jako katolik medytując z Satyanandą nie wchodzi w konflikt ze swoją wiarą i Kościołem. Jego obawy swami rozwiewał zapewnieniem, że medytowanie z nim nie tylko nie uczyni zeń hinduisty, ale prze-