

Dzielać
się DAREM

Dzieląc się DAREM

PODRĘCZNIK DO NAUKI MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ
WEDŁUG NAUCZANIA JOHNA MAINA OSB

Kim Nataraja



Tytuł oryginału
Sharing the Gift
Resources book for passing on Christian Meditation

Przekład
Agnieszka Chrzanowska
Piotr Żak

Wydanie pierwsze – Warszawa 2014

© Copyright by The World Community for Christian Meditation, 2013

© Copyright for the Polish edition
Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce
www.wccm.pl

Druk i oprawa
Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów
druk@tyniec.com.pl

Spis treści

| | |
|---|----|
| Podziękowania | 9 |
| Wstęp. | 11 |
| Dwie gołębice. | 15 |
| Medytacja w tradycji chrześcijańskiej | 19 |
| Koło modlitwy | 19 |
| Czym jest modlitwa? | 20 |
| Podstawy nauczania medytacji chrześcijańskiej | 24 |
| Czym jest medytacja chrześcijańska? | 28 |
| Praktyka medytacji chrześcijańskiej | 31 |
| Medytacja chrześcijańska – odniesienia biblijne z perspektywy pastora prezbiteriańskiego | 34 |
| Droga chrześcijańskiej mantry | 47 |
| Mantra w chrześcijańskiej tradycji medytacji oraz nauczaniu o. Johna Maina OSB | 47 |
| Dwukrotne odkrycie mantry. | 47 |
| Na drodze mantry. | 58 |
| Mantra, rozproszenia i „małpi umysł” | 63 |
| Wybór mantry | 66 |
| Droga mantry w tradycji chrześcijańskiej | 73 |
| Wybrani wielcy myśliciele oraz etapy rozwoju kontemplacyjnej duchowości chrześcijańskiej. | 76 |

| | |
|--|-----|
| Owoce medytacji | 87 |
| Medytacyjna podróż. | 95 |
| Labirynt w Chartres | 95 |
| Pielgrzymka do własnego serca | 98 |
| Etapy podróży | 102 |
| Ku ziemi obiecanej | 116 |
| Psychologiczne aspekty medytacyjnej podróży. | 122 |
| Cztery etapy modlitwy i mantrycznej medytacji u św. Teresy z Avila i o. Johna Maina OSB | 133 |
| Organizacja spotkania dot. medytacji chrześcijańskiej. | 143 |
| Wprowadzenie w medytację chrześcijańską | 143 |
| Planowanie i prowadzenie spotkania – wskazówki praktyczne | 144 |
| Propozycje programów spotkań/rekolekcji | 148 |
| Przykłady konferencji wprowadzających | 155 |
| Wprowadzenie w medytację chrześcijańskich słuchaczy. | 155 |
| Wprowadzenie w medytację grupy mieszanej lub słuchaczy świeckich | 161 |
| Przykładowe konferencje | 167 |
| Najważniejsze elementy medytacji chrześcijańskiej | 167 |
| Światło Słowa | 172 |
| „Jesteśmy tym, co robimy z ciszą” | 177 |
| Od Kasjana do Maina: medytacja w tradycji chrześcijańskiej | 187 |
| Praktyczne wskazówki na czas medytacji. | 199 |

| | |
|--|-----|
| Rola grupy medytacji chrześcijańskiej | 223 |
| Cotygodniowe spotkania grupy | 223 |
| Dlaczego grupa jest ważna? | 225 |
| Prowadzący grupę medytacji chrześcijańskiej – lider grupy | 227 |
| Znaczenie małych grup według o. Johna Maina OSB | 228 |
| Materiały | 237 |

Podziękowania

Książka *Dzieląc się darem* została opracowana i zredagowana przez Kim Nataraję, Dyrektorkę Szkoły Medytacji WCCM.

Książka powstała w oparciu o nauki Johna Maina OSB i Laurence'a Freemana OSB, dyrektora Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (The World Community for Christian Meditation – WCCM). Podziękowania należą się uczestnikom pierwszej Szkoły Medytacji WCCM, która odbyła się w 1997 roku we Florencji, a także członkom Wspólnoty z Wielkiej Brytanii i z innych krajów, zwłaszcza Carli Cooper, Peterowi Ng, Eileen O'Hea, Doreen Romandini, Gregory'emu Ryanowi i Elizabeth West.

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej dziękuje Agnieszce Chrzanowskiej i Piotrowi Żakowi z Wydawnictwa Charaktery za tłumaczenie, członkom WCCM Genowefie Pirus, Paulinie i Agnieszce Leśniak, Malwinie Okrzesik, Annie Babiński i Andrzejowi Ziółkowskiemu za przygotowanie polskiego wydania, Wydawnictwu Jedność za udostępnienie przedruku z książki *Jezus z Nazaretu cz. II* i Wydawnictwu Benedyktynów Tyniec za druk.

Wstęp

Niedługo zaczniesz się dzielić z innymi darem medytacji chrześcijańskiej, tak jak jej nauczał o. John Main OSB. W książce tej znajdziesz materiały, które ci w tym pomogą. Opierają się na doświadczeniu wielu ludzi, którzy uczyli medytować w tradycji chrześcijańskiej. Lepiej też poznasz misję Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

Każdy wielki nauczyciel pozostawia po sobie szkołę. My, jako chrześcijanie, uczestniczymy w szkole Chrystusa, ucząc się „przyoblekać” w naszego Pana, Jezusa Chrystusa, jak nauczał św. Paweł. Św. Benedykt, o. zachodniego monastycyzmu, stworzył swą Regułę dla wszystkich chrześcijan, nie tylko mnichów, a klasztor nazwał szkołą służby Pańskiej. Nasza Szkoła Medytacji, jako dziedzictwo ojca Johna Maina OSB, osadzona jest w szerokim kontekście szkoły Chrystusa i modlitwy chrześcijańskiej. Dzięki inspiracji o. Maina wielu ludzi odnajduje drogę powrotną do rdzenia chrześcijaństwa – do modlitwy serca – czyli doświadczenia Chrystusa i Jego Ducha w nas. O. John wiedział jak nikt inny, że medytacja jest czymś, co można raczej „uchwycić” niż czymś, czego da się teoretycznie „nauczyć”. Jednak bardzo zachęcał, by nie szczędzić wysiłku w przekazywaniu jej nauki innym – by uczyć jak medytować po chrześcijańsku i dzielić się jej doświadczeniem, czy to w małych grupach,

czy w bezpośrednim przekazie albo po prostu swą cichą obecnością. Doskonale rozumiał, że najważniejszy jest osobisty przekaz i że każdy z nas medytuje dlatego, że dar ten został mu przekazany w sposób osobisty przez kogoś w którymś momencie życia. Jak każdy dar Ducha, także i ten wymaga, by się nim dzielić.

Zdobywanie wiedzy jest zawsze nauką uczenia się. W szkole duchowości nauczyciele są uczniami, a uczniowie nauczycielami. Najlepsi nauczyciele medytacji to ci, których cechuje postawa pokory, posiadający wystarczający zasób doświadczenia i wiedzy, którzy ciągle uczą się odnajdywać siebie w coraz to nowych sytuacjach poprzez swą otwartość na chwilę obecną. Z każdą grupą słuchaczy stworzysz wyjątkową relację. Fakt, że jesteś słuchany może nieco napawać cię lękiem i wprawiać w zakłopotanie. Możesz jednak wykorzystać swoje zdenerwowanie mówiąc o nim otwarcie, zamiast próbować je ukryć przed słuchaczami. Z tego doświadczenia bezradności wyciągniesz cenną naukę, gdyż odnajdziesz w nim działanie mocy Ducha Świętego. Uczenie medytacji w pewnym stopniu przypomina występ na teatralnej scenie. Aktor, który gra Hamleta sześć wieczorów w tygodniu, ma podstawy ku temu, by czuć się bardzo pewny swej roli. Jednak jego występ może być każdego wieczoru zupełnie inny, bo zmienia się widownia lub trzeba będzie wystąpić w nowym miejscu. Sztuka, w której gra, ma tak głębokie znaczenie, że wszystko, co się wydarzy podczas spektaklu, jest dla niego nieustanną nauką. Ucząc medytacji nie gramy ani nie odczytujemy przygotowanych kwestii, które napisał dla nas ktoś trzeci. Jesteśmy sobą i mówimy czerpiąc z własnego doświadczenia, z doświadczenia naszej Wspólnoty i ze skarbca chrześcijańskiej tradycji.

Jeśli tak przyjmiesz rolę nauczyciela medytacji (z właściwym przygotowaniem, ale też z pewną dawką spontaniczności i gotowości do podjęcia ryzyka), wtedy twoje nauczanie wzbogaci innych i ciebie samego. Odkryjesz, że za każdym razem nauczysz się czegoś niespodziewanego. Być może powiesz słuchaczom coś, z czego wcześniej nawet nie zdawałeś sobie sprawy, że to wiesz, albo odkryjesz jakieś nieznane do tej pory skojarzenie, np. dostrzeżesz coś zaskakującego w cytacie z wielokrotnie czytanego fragmentu Pisma Świętego. A może będzie to pytanie z sali, które wiele ci wyjaśni. Lub po prostu wyjątkowość medytacyjnej grupy urzeczywistni ci aspekt misterium Chrystusa, którego wcześniej nie byłeś świadomy. Ważne, by rozumieć, że nauczanie medytacji jest działaniem twórczym, jest modlitwą, a nade wszystko prawdziwym doświadczeniem obecności Chrystusa „w” i „pośród” wszystkich zebranych słuchaczy. Wprowadzanie nieznanymi wcześniej osób w medytację chrześcijańską jest zawsze nowym aktem twojej wiary. Jako nauczyciel, przekonasz się, że nie ma tutaj dróg na skróty. I chociaż wymaga to solidnego przygotowania i pewnej dozy pewności siebie, to jednak zawsze jest to skok wiary w nieznane. Jeśli uda ci się tak zobaczyć swoją misję, jako nauczyciela medytacji, będziesz wzrastać i rozwijać się, bo każde takie wejście w to, co nieznane, ma moc pogłębiania wiary. Z pewnością zadałeś sobie już pytanie: *Dlaczego chcę uczyć medytacji?* Bo ważne jest, byś tego chciał! Powinieneś odczuwać pragnienie nauczania. Jednocześnie powinieneś mieć poczucie zdrowej niepewności. Nie wolno także dopuszczać wątpliwości, że wiesz zbyt mało. Ilekroć silna wiara napotka nieco doświadczenia, to w ich syntezie nie wiadomo, co tak naprawdę jest wiarą, a co doświadczeniem. Po prostu czujesz, że nauczanie medytacji to coś, czemu chcesz się poświęcić.

Za każdym razem, gdy dzieląc się z innymi darem medytacji, dokonujesz aktu wiary, pogłębia się także twoje jej rozumienie. Patrz na to jako na niewinną, czystą chwilę przeżywaną wraz z grupą ludzi, z którymi właśnie dzielisz się twoim darem. To z pewnością czas równości, kiedy wszyscy jesteście razem, na tym samym poziomie zależności. Ty jesteś z nimi, a oni są z Tobą. W życiu doświadczamy takich chwil – narodziny dziecka, śmierć ukochanej osoby i śluby małżeńskie i zakonne – kiedy wspólnie jako istoty ludzkie dotykamy pierwotnej człowieczej niewinności. Na tym polega dzielenie się ścieżką duchowości. Doświadczenie Szkoły Medytacji, które stanie się zaraz twoim udziałem, pomoże ci podążać dalej twą duchową drogą. Podchodź do Szkoły z radością, oczekiwaniem jak do jednej z tych chwil łaski i niewinności.

Laurence Freeman OSB

Dyrektor The World Community for Christian Meditation

Dwie gołębice

Symbol Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej – pochodzenie i znaczenie



Symbol pary gołębic siedzących na brzegu kielicha można odnaleźć w wielu kulturach. Pojawia się na płaskorzeźbach, ceramice, tkaninach i mozaikach. Zachowały się przedstawienia tego motywu z czasów greckich i rzymskich, ale powszechnie przyjmuje się, że jego pochodzenie jest fenickie, związane z kultem bogini Astarte. Słynna mozaika czterech gołębic z willi cesarza Hadriana, zbudowanej po 124 r. w Tivoli, niedaleko Rzymu, była prawdopodobnie wzorem dla przedstawienia dwóch ptaków na mozaice w jednym z pierwszych kościołów chrześcijańskich Rawenny – mauzoleum Galli Placydii. To właśnie ta mozaika stała się bezpośrednią inspiracją dla logotypu Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

Uderzająco głębokie echo tego bogatego symbolu odnajdujemy w starożytnej hinduskiej upanisadzie Mundaka. Pojawia się w niej dusza uwikłana w materię, wędrująca przez cykl życia oraz dusza będąca tylko obserwatorem:

*„Dwa ptaki, nierozłączni towarzysze,
Na tym samym drzewie przebywają,
Jeden z nich zjada słodkie owoce,
Drugi patrzy, nie spożywając niczego”.*
(tłum. Maria Kudelska)

Występująca tu symbolika jest archetypowa. Symbole ze swej natury niosą w sobie energię i uwalniają znaki wewnętrznej rzeczywistości, którą wszyscy dzielimy. Interpretacja poetycka jest jedynym sposobem ich odczytywania, gdyż nie posiadają żadnej wartości faktograficznej, służą jedynie do pobudzenia duszy. Symbolika dwóch gołębic to ponadkulturowa metafora, mówiąca o tym, że tego, co święte, sacrum, doświadczamy wyłącznie przez uczestnictwo w codzienności, nie poprzez wiedzę, ale przez osobiste doświadczenie.

Woda jako siła dająca życie symbolizowała w starożytności żeńską zasadę natury, związaną z fazami księżycy. W ikonografii chrześcijańskiej ma ona wymowę mistyczną, przywołując skojarzenia ze śmiercią, narodzinami i oczyszczeniem w wodach chrzcielnych. Pełniąc funkcję rytualną, zawsze oznacza płodność i zmartwychwstanie. Jako nektar była greckim napojem nieśmiertelności, jako wino stała się w symbolice chrześcijańskiej krwią Chrystusa.

W mitologiach skrzydlate istoty stanowią duchowych posłańców. Mitologia grecka uczyniła gołębicę ptakiem bogini Wenus – ptakiem miłości. W Indiach gołąb miłości i pokoju jest symbolem duszy, w Chinach zaś – małżeńskiej wierności i długiego życia. Dla chrześcijan gołębicę stała się symbolem Ducha Świętego, a w sztuce chrześcijańskiej siedem darów Ducha Świętego przedstawiano jako siedem gołębic, siedzących na drzewie życia lub pijących ze źródła życia wiecznego.

Kielich jest odniesieniem do samego Chrystusa i obrazuje tajemnicę ofiary będącej sercem Eucharystii, gdy Syn daje siebie Ojcu w miłości Ducha Świętego w akcie obejmującym całe stworzenie.

Dualizm wpisany w motyw dwóch ptaków, jednego pijącego wodę z kielicha i drugiego szczęśliwie siedzącego na jego krawędzi, przywołuje również ewangeliczne siostry Martę i Marię – dwie nierozłączne towarzyszki w życiu tych, którzy wielbią Boga w działaniu i w Duchu.

Symbol gołębic w logotypie Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej ukazuje głęboki związek między tym, co aktywne, a tym, co kontemplatywne w życiu każdego człowieka. Jego metaforyka wskazuje na to, co uniwersalne i jednocześnie głęboko chrześcijańskie.

Polly Schofield
WCCM Kanada

*Medytacja w tradycji chrześcijańskiej*¹

Koło modlitwy

Bezruch w centrum

Modlitwa jest niczym koło, które sprawia, że nasze życie duchowe porusza się w kierunku Boga. By wprowadzić pojazd w ruch, koło musi mieć kontakt z podłożem. Bo jeśli nie dotyka ziemi, nie poruży wozu – będzie się jedynie kręcić w powietrzu. Takim kontaktem z podłożem ma być dla nas czas i miejsce poświęcone na modlitwę. Szprychy koła są niczym różne formy modlitwy. Wszystkie formy modlitwy chrześcijańskiej – Eucharystia, modlitwa wstawiennicza, sakramenty, czytanie Pisma św. i modlitwa osobista – są bardzo ważne i równouprawnione. Szprychy koła przymocowane są do piasty, która sprawia, że koło się obraca wokół własnej osi. W centrum koła, w piaście, panuje bezruch. By koło mogło się toczyć, konieczny jest bezruch w jego centrum. Możemy je sobie wyobrazić jako Modlitwę Chrystusa zamieszkującego nasze serca.

Medytacja polega na zbliżaniu się to tego miejsca bezruchu w centrum naszego istnienia. Gdy medytujemy, wchodzimy w stan

¹ Książka, jak głosi podtytuł, skupia się na medytacji chrześcijańskiej w nauce Johna Maina OSB. (przyp. red.). Jej dokładny opis znajdzie czytelnik w książce Ernest Larkina O.Carm. *Medytacja chrześcijańska. Modlitwa kontemplatywna na dziś*, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2014.

bezruchu, który jest źródłem wszelkiego naszego działania, ruchu w kierunku Boga poprzez obecnego w nas Chrystusa. Na tym właśnie polega związek pomiędzy działaniem i kontemplacją.

Czym jest modlitwa?

Bardzo stara definicja modlitwy opisuje ją jako „wzniesienie serca i umysłu ku Bogu”

Czym jest ów „umysł” i czym jest owo „serce”? Umysł jest tym, co myśli, pyta, planuje, martwi się i fantazjuje. Serce jest tym, co wie – ono kocha. Umysł jest organem poznania, serce organem miłości. Świadomość umysłu musi w końcu ustąpić i otworzyć się na pełniejszy rodzaj wiedzy, jaką jest świadomość serca. Miłość jest poznaniem w pełni.

Jednakże większa część naszej nauki modlitwy dotyczy umysłu. Gdy byliśmy dziećmi, uczono nas, jak mówić pacierz, jak prosić Boga o to, co nam czy innym jest potrzebne. Jest to jednak tylko połowa tajemnicy modlitwy. Druga połowa to *modlitwa serca* – gdy nie myślimy o Bogu, nie mówimy do Niego ani nie prosimy o cokolwiek. Po prostu przebywamy z Bogiem, a On jest w nas w Duchu Świętym, którego dał nam Jezus. Duch Święty jest miłością, jest miłosnym zjednoczeniem, które przepływa pomiędzy Ojcem i Synem. Tego Ducha Jezus tchnął w każde ludzkie serce. W taki właśnie sposób medytacja staje się modlitwą serca jednoczącą nas z ludzką świadomością Jezusa w Duchu Świętym. „*Gdy bowiem nie umiemy modlić się tak jak trzeba, sam Duch modli się w nas.*” (Rz 8,26)². Modląc się umysłem – czy to słowami, czy to myśląc o Bogu – możemy

² Cytaty biblijne pochodzą z Biblii Tysiąclecia (przyp. tłum.).

tworzyć reguły modlitwy. Jest wiele sposobów „modlitwy myślniej”, natomiast w modlitwie serca nie ma żadnej techniki, żadnych reguł: „*Gdzie jest Duch Pański – tam wolność.*” (2 Kor 3,17).

Duch Święty, działając we współczesnym Kościele, zwłaszcza od czasu Soboru Watykańskiego II, który odbył się w latach 1962–1965, uczy nas, jak odzyskać ten drugi wymiar modlitwy. Dokumenty soborowe dotyczące zarówno Kościoła jak i liturgii podkreślały potrzebę rozwoju „wymiaru kontemplacyjnego” w życiu duchowym dzisiejszych chrześcijan. Wszyscy jesteśmy wezwani do pełnego doświadczenia Chrystusa, bez względu na to, jaką drogą życia podążamy. To oznacza, że musimy przekroczyć poziom modlitwy myślniej: mówienia do Boga, myślenia o Bogu, wstawiania się do Boga w naszych potrzebach. Musimy wypłynąć na głębię, tam gdzie duch Jezusa sam modli się w naszych sercach, w głęboką ciszę Jego jedności z naszym Ojcem w Duchu Świętym.

Modlitwa kontemplacyjna nie jest przywilejem mnichów i mniszek albo wybranych mistyków. To wymiar modlitwy, do którego jesteśmy wszyscy wezwani. Nie chodzi tu o nadprzyrodzone doświadczenia czy też odmienne stany świadomości. Jest to raczej to, co Tomasz z Akwinu nazwał „prostym radowaniem się prawdą”. William Blake mówił o potrzebie „otwarcia drzwi percepcji”, by móc dostrzec, że wszystko jest nieskończonością. Chodzi tu o kontemplacyjną świadomość przeżywaną w zwykłym codziennym życiu. Medytacja prowadzi nas ku temu i staje się częścią całego misterium modlitwy w życiu każdej osoby poszukującej pełni istnienia.

Wyobraźmy sobie modlitwę jako wielkie koło. Koło to obraca całe nasze życie ku Bogu. Modlitwa jest zasadniczą częścią w pełni ludzkiego życia. Jeżeli się nie modlimy, jesteśmy tylko na wpół żywi i nasza wiara jest tylko w połowie rozwinięta. Szprychy koła odzwierciedlają różne rodzaje modlitwy. Modlimy się na wiele sposobów, w różnym czasie i w zależności od nastroju. Ilu ludzi, tyle różnych sposobów modlitwy. I tak na przykład jedna szprycha reprezentuje Eucharystię, inna sakramenty, modlitwę duchową, pokutną i wstawienniczą, modlitwę charyzmatyczną, uwielbienia, różaniec itd. Wszystkie one są modlitwami chrześcijańskimi, bo są zakorzenione w Chrystusie. Szprychy to różne formy czy też rodzaje modlitwy, osadzone w piaście koła, która jest modlitwą samego Jezusa.

W Jego modlitwie zawiera się zasadniczy sens i źródło modlitwy każdego chrześcijanina. Moglibyśmy sparafrazować słowa św. Pawła: Nie ja się modlę, lecz Chrystus we mnie. Ostatecznie w tym modelu koła modlitwy wszystkie jej formy wypływają z ducha – i ku niemu płyną – Chrystusa uwielbiającego Boga w imieniu całego stworzenia i za całe stworzenie. Wszystkie formy modlitwy mają swoją wartość i wszystkie są skuteczne. Są nam przekazywane za pośrednictwem ludzkiej świadomości Chrystusa, która zamieszkuje w nas poprzez łaskę Ducha Świętego.

Tak to wiara pozwala nam zrozumieć koło modlitwy. Nie myślimy jednak o tym wszystkim podczas medytacji. Obserwacja koła uczy nas jeszcze czegoś bardzo ważnego. Jak już wspomniano wyżej w piaście koła, w centrum modlitwy, znajduje się bezruch. Bez tego bezruchu w środku koła niemożliwy jest ruch do przodu na jego obwodzie. Medytacja jest wysiłkiem szukania i jednoczenia się z tym

bezruchem, który jest znamieniem Ducha Świętego. „Zatrzymajcie się, i we mnie Boga uznajcie”. (Ps 46,11).

Modlitwa kontemplacyjna jest pełnym otwarciem się na modlitwę Jezusa i całkowitym zjednoczeniem z nią. Kontemplacja to trwanie w ciszy, bezruchu i prostocie. Sercem modlitwy Jezusa jest Jego komunია miłości z Ojcem, Jego całkowite zwrócenie się ku Ojcu w Duchu Świętym. Dlatego modlitwa chrześcijanina oznacza wejście w życie Trójcy Świętej poprzez i wraz z ludzkim umysłem i sercem Jezusa. Dla wielu ludzi modlitwa sprowadza się do wołania do Boga o pomoc w czasie szczególnego strapienia. Jest rzeczą naturalną wyrażać naszą wiarę i ufność Bogu w taki sposób i w takim czasie. Lecz czym jest wiara w Boga? Czyż nie jest tak – jak naucza Jezus – że Bóg zna wszystkie nasze potrzeby, zanim go poprosimy? Nie wyrażamy naszych potrzeb wobec Boga ani po to, by poinformować Go o czymś, czego jeszcze nie wie, ani by zmienić Jego zamysł. Jeżeli modlimy się, będąc w potrzebie, to głównie dlatego, że pogłębia to nasze zaufanie, iż Bóg wie i Mu na nas zależy.

Tylko czysta i głęboka wiara uchroni naszą modlitwę przed utknięciem w więzieniu naszego ego. Dla wielu chrześcijan jest to dzisiaj źródłem kryzysu wiary i odzwierciedleniem często płytkiego poziomu chrześcijańskiej duchowości. Modlitwa serca, modlitwa kontemplacyjna, medytacja jest w istocie modlitwą wiary. W ciszy akceptujemy to, że Bóg zna nasze potrzeby i że ta wiedza jest stwórczą miłością, która ostatecznie nas dopełni.

Laurence Freeman OSB ³

³ Cyt. *Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka*, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów. tłum. Andrzej Ziółkowski

Podstawy nauczania medytacji chrześcijańskiej

Święty Paweł napisał, że gdy nie wiemy, jak się modlić, modli się w nas Duch (por. Rz 8,26). To klucz do zrozumienia prawdziwego znaczenia modlitwy chrześcijanina. Sugeruje on, że uczymy się modlitwy nie poprzez nasze próby modlitwy, lecz poprzez rezygnację z nich – i ucząc się w zamian bycia obecnym wobec Ducha w nas. Tak otwiera się brama do głębszej modlitwy serca, gdyż *miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez Ducha Świętego, który został nam dany* (por. Rz. 5,5). To czyste doświadczenie, poza wszelką myślą, dogmatem i wyobrażeniem.

Medytacja chrześcijańska jest częścią uniwersalnej praktyki duchowej ludzkości, która prowadzi nas do takiego stanu modlitwy, do modlitwy Jezusa. Doprowadza nas do ciszy, bezruchu i prostoty. Jako chrześcijanie medytujemy, bo wierzymy w Chrystusa Zmartwychwstałego, który nieustannie w nas żyje. Jako uczniowie Jezusa, naszego mistrza, zawieramy Mu, gdy nawołuje nas do *zaparcia się samego siebie* i pójścia za Nim do Królestwa Bożego, tak, by *mieć uczestnictwo w życiu samego Boga*.

Medytacja polega zatem na byciu w relacji z Jezusem; przenosi nas do ludzkiej świadomości Jezusa w najgłębszych zakamarkach naszej istoty. Jezus wiedział, że należy do Ojca i od Ojca pochodzi. Uczestnictwo w tej samowiedzy Jezusa sprawia, że rozpoznajemy siebie jako świątynię Ducha Świętego. Zdajemy sobie też sprawę, że nie musimy szukać Jezusa, gdyż On już nas odnalazł. Nie dokonujemy wyboru, lecz jesteśmy wybrani. To zatem wiara w Jezusa Chrystusa czyni naszą medytację chrześcijańską.

Jako chrześcijanie zwykle medytujemy wraz z innymi chrześcijanami, a nasze życie jest kierowane i ubogacane przez Pismo Święte,

sakramenty i różne formy służby bliźnim w miłości i miłosierdziu Ducha Świętego.

Podstawowa teologia medytacji jest teologią Ewangelii. Jezus przez swoje życie, śmierć i zmartwychwstanie otworzył nam drogę do Boga, a przez zesłanie nam Ducha Świętego stał się naszą drogą i naszym przewodnikiem. Praktyka medytacji jest drogą prowadzącą do doświadczenia Ewangelii, a nie jedynie czytania jej i rozważania. Medytując, szukamy w nas skarbu i musimy być gotowi zostawić wszystko, by go znaleźć. To „skarb ukryty w roli”, o którym mówi Jezus w przypowieści o Królestwie Niebieskim. Jako nauczyciele medytacji jesteśmy wezwani, by żyć doświadczeniem Jezusa – w naszym własnym życiu, w naszej podróży, oraz by pomagać w przekazywaniu tradycji innym.

Wiemy, że medytacja to droga, która w dużej mierze polega na poddaniu się, na rezygnacji – nie tylko z obrazów i pojęć, ale też z oczekiwań. Nie chodzi w niej o osiągnięcie czegoś, dotarcie do jakiegoś celu, wywarcie nacisku na Bogu. „Nie moja wola, lecz Twoja niech się stanie”. W medytacji chodzi raczej o uzmysłowienie sobie czegoś, a nie uzyskanie czegośkolwiek. Chodzi o uzmysłowienie sobie, że Bóg jest w nas, uzmysłowienie sobie tego – jak mawiał o. John Main – co już się w nas dokonało. Chodzi o to, żeby zrezygnować z dążenia do celu.

Jezus nie nauczał żadnej szczególnej metody modlitwy, to jednak, co mówi w Kazaniu na Górze pozwala zauważyć, że medytacja jest sposobem na znalezienie Go i podążanie za Nim:

1. Modlitwa, podobnie jak dobre uczynki, nie może być jedynie na pokaz. Nie chodzi o to, aby wyglądać jak święty, czy też zdobywać podziw innych ludzi. Nie chodzi nawet o to, aby czuć się świętym. Jezus naucza „niech nie wie lewa twoja ręka, co czyni prawa.” Modlitwa jest pokornym i nieświadomym siebie dziełem, które pozwala nam na rozpoznanie tego, co jest prawdziwe (por. Mt 6,1–4).
2. Modlitwa musi być wewnętrzna. Ludzie zbyt obnoszący się ze swoją modlitwą wpadają w hipokryzję, która jest rozdźwiękiem między wewnętrzną i zewnętrzną tożsamością. Jezus zaleca nam wejść do „naszej izdebki” i modlić się w tym ukrytym, sekretnym miejscu. Słowo „sekretny” znaczy też „tajemny”, „mistyczny”. Misterium nie jest magią. Jest to doświadczenie rzeczywistości, której umysł nie może ani objąć, ani zrozumieć. Modlitwa ze swej natury jest tajemnicą, a najbardziej ukrytym miejscem misterium w życiu człowieka jest jego serce. „Nasza izdebka” jest metaforą wewnętrznej komnaty serca (por. Mt 6,5–6).
3. Podczas modlitwy nie mamy być „gadaliwi”. Więcej słów nie sprawia, że Bóg słyszy nas lepiej. W modlitwie nie liczy się ilość, a jakość (por. Mt 6,7–8).
4. Modlitwa nie jest zasadniczo proszeniem Boga o jakieś rzeczy, ponieważ On wie, „*czego wam potrzeba, wpierw zanim Go poprosicie*” (por. Mt 6, 8).
5. Musimy więcej dbać o duchowe skarby Królestwa, a nie o materialny dobrostan (por. Mt 6,19–21).
6. Należy przestać troszczyć się o przyszłość i zaufać Bogu. Niepokój jest wrogiem modlitwy. Koncentruje nas zbyt na samych sobie i uniemożliwia uświadomienie sobie daru,

który już posiadamy w postaci miłości złożonej w naszych sercach (por. Mt 6,25–37). Co więcej, mówiąc, byśmy nie martwili się o jutro, Jezus prosi nas też, byśmy przestali myśleć o przeszłości i przyszłości, i nauczyli się żyć w pełni w chwili obecnej.

7. Modlitwa jest w pierwszym rzędzie „szukaniem Królestwa Bożego”. Innymi słowy, musimy być skupieni na „jednej koniecznej rzeczy” – zachować uważność. Wówczas wszystko inne będzie nam również dodane (Mt 6,33)

Te siedem nauk Jezusa o modlitwie praktykujemy w medytacji: pokorę, wewnętrzną ciszę, ufność, duchowość, pokój, uwagę. Medytacja jest więc całkowicie zgodna z Jego nauką o modlitwie. Nie trzeba opanować żadnych trudnych technik ani teorii, żeby medytować. Wystarczy, że pozostaniemy czujni. W tym właśnie pomaga nam chrześcijańska mantra.

Laurence’a Freemana OSB ⁴

„Przejdźcie od skupienia na samym sobie i skierowanie uwagi na Drugiego, to podstawowy warunek modlitwy, stan modlitwy samej w sobie. Towarzyszy mu zawsze osobiste zaangażowanie w codzienne doświadczenie modlitwy czyli pełne zwrócenie się całą osobą w kierunku Boga, odwrócenie się od wszelkich rozproszeń i aktywności, od wszystkiego, co nie jest skierowane wyłącznie na Boga. Taki chrześcijanin wypełnia nakaz św. Pawła, by się „modlić nieustannie”, bo jego we-

⁴ Cyt. *Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka*, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2011, tłum. Andrzej Ziółkowski.

wewnętrzne oko świadomości otworzyło się za sprawą zbawczego kontaktu z miłością Chrystusa i jest stale uważne na Jego wewnętrzną obecność.”

John Main, *Community of Love*

Czym jest medytacja chrześcijańska?

O. John Main uczył, że medytacja jest drogą poznawania siebie i samoakceptacji. To niezbędny pierwszy krok, który musimy wykonać, jeśli chcemy poznać Boga. Nie jest to jednak przede wszystkim wiedza umysłowa, osiągamy ją bowiem poprzez głęboką harmonię ciszy umysłu i ciała. Ciało samo w sobie jest częścią podróży do Boga. Jednak ta droga nie polega na izolacji czy samotności. Samotność medytacji uświadamia nam naszą współzależność z ludźmi, i tak oto paradoksalnie „medytacja tworzy wspólnotę”. O. John Main widział Kościół przyszłości jako wspólnotę. Duchowa odnowa chrześcijaństwa jest kolejnym wielkim krokiem w rozwoju chrześcijańskiej tożsamości, który trwa od wieków. Wraz z tym krokiem zostanie nadana nowa wartość podstawowemu rozumieniu modlitwy chrześcijańskiej. Modlitwa to nie tylko mówienie czy myślenie o Bogu, lecz także milczące przebywanie z Bogiem. Moja modlitwa nie jest zasadniczo moja, jeśli przekraczam swój wąski egocentryczny sposób widzenia rzeczywistości. Istotą modlitwy chrześcijańskiej jest uwielbienie Boga, które dokonało się w ludzkiej świadomości Jezusa, w samym centrum istoty ludzkiej.

W medytacji nasza droga w kierunku zwiększania świadomości obecności Ducha Świętego modlącego się w nas leży w naszej pogłębiającej się wierności chrześcijańskiej mantrze. To wierne powtarza-

nie mantry integruje całą naszą istotę. Dzieje się tak, ponieważ ona wycisza nas, pomaga skoncentrować się i osiągnąć poziom świadomości, który pozwala nam otworzyć umysł i serce na działanie miłości Boga w głębi naszego jestestwa. Kiedy zaczynamy praktykować medytację, mamy przed sobą trzy wstępne cele.

1. Najpierw uczymy się wypowiadania mantry przez cały czas trwania medytacji. Prawdopodobnie osiągnięcie tego celu zajmie nam trochę czasu. W tym czasie musimy nauczyć się cierpliwości. Nie możemy niczego wymuszać, tylko z prostotą wypowiadać mantrę, bez pośpiechu i bez oczekiwań.
2. Kiedy już oswoimy się z mantrą, staramy się powtarzać ją przez cały czas medytacji zachowując wewnętrzny spokój w obliczu rozproszeń. Na tym etapie mantra przypomina pług, który zdecydowanie sunie przez ugory naszego umysłu, nie zrażając się żadnymi przeszkodami czy zakłóceniami.
3. Ostatecznie wypowiadamy mantrę przez cały czas medytacji bez żadnych rozproszeń. Powierzchniowe obszary umysłu pozostają teraz w zgodzie z głębokim pokojem w centrum naszego istnienia. W tym stanie wykroczyliśmy poza myśli, poza wyobraźnię, poza wszelkie obrazy. Jest to odpocznienie w Rzeczywistości, realnej obecności samego Boga zamieszkującego nasze serca.

Takie przeobrażenie naszej natury staje się czymś realnym i natychmiast możliwym. Mantra jest narzędziem, które prowadzi nas do tej zasadniczej chrześcijańskiej transformacji, pozwalając nam rozpoznać na podstawie własnego doświadczenia, że miłość Boga poprzez Ducha Świętego rozlana jest w najgłębszych obszarach na-

szych serc. Musimy je przygotować na otrzymanie radosnej nowiny Ewangelii w całej jej pełni. Nie będzie to możliwe, dopóki nie dokonana się poszerzenie naszej świadomości i nie będziemy też w stanie zrozumieć, co tak naprawdę oznacza tradycyjny język religijny, którego używamy. Medytacja jest drogą, którą musimy podążać, jeśli chcemy poszerzyć nasze serca, „poszerzyć” nasze widzenie, rozjaśnić umysł i percepcję. Kolejne etapy w medytacji będą następować w swoim czasie, w czasie Boga. Koncentrując się nadmiernie na tym, na którym jesteśmy etapie, jedynie utrudnimy ten postęp. Największą naszą pokusą jest komplikowanie zarówno tego procesu jak i nas samych. *Jeśli nie staniecie się jak dzieci* – medytacja czyni nas prostymi do takiego stopnia, że stajemy się zdolni przyjąć pełnię prawdy i pełnię miłości.

John Main OSB ⁵

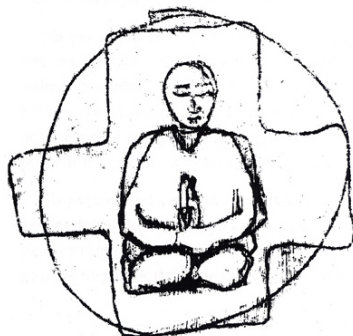
„W naszym przekonaniu centralną prawdą nauczania zawartego w Ewangelii jest przesłanie, że istnieje tylko jedna modlitwa i jest nią modlitwa Chrystusa. Pozostaje ona w naszym sercu dzień i noc. Mogę ją opisać tylko jako strumień miłości, który nieustannie płynie pomiędzy Jezusem i Jego Ojcem. Tym strumieniem miłości jest Duch Święty.”

John Main, *Chrystusowe teraz. Podążając ścieżką medytacji* ⁶

⁵ *Głos ciszy*, polskie wydanie Wydawnictwo Ethos, Warszawa 1997, przeł. Magdalena Michalska.

⁶ Wydawnictwo WAM, Kraków 1997, przeł. Ewa Nartowska.

Praktyka medytacji chrześcijańskiej



Medytacja jest doświadczalna. To znaczy, jest to raczej droga przeżycia niż teorii czy jakiegokolwiek umysłowej dedukcji. Medytacja jest drogą wcielenia modlitwy. Ciało nie jest barierą między nami a Bogiem. Jest ono sakramentem istnienia, darem, który Bóg nam ofiarował, stwarzając nas. Jest świątynią Ducha zmartwychwstałego Chrystusa. Dlatego ciało powinno być częścią doświadczenia modlitwy. Możemy to odkryć właśnie poprzez medytację. Reguły są proste:

- Usiądź: ciało jest w spoczynku, lecz nie w pozycji do snu.
- Siedź w bezruchu: ciało wyraża postawę czci i zupełnego skupienia.
- Utrzymuj kręgosłup w postawie wyprostowanej: ciało jest w stanie czuwania i przebudzenia.
- Oddychaj naturalnie: najlepiej przeponą.
- Bądź zrelaksowany, ale czujny: to sposób na wewnętrzny pokój.

- Delikatnie przymknij oczy i zacznij recytować naszą chrześcijańską mantrę:
- *Ma-ra-na-tha.*
- Powtarzaj swoje słowo modlitwy przez cały czas trwania medytacji

Pozycja ciała

Gdy zasiądziesz do medytacji, poświęć chwilę czasu na znalezienie wygodnej pozycji ciała, która daje ci poczucie stabilności. Uświadom sobie napięcia mięśni w ramionach, karku, oczach i czo-
le, i rozluźnij się. Podstawowe pozycje siedzące, które możesz wypróbować, to siedzenie z wyprostowanym kręgosłupem na krześle, na stołeczku modlitewnym, czy też ze skrzyżowanymi nogami na podłodze z wykorzystaniem niewielkiej poduszki.

Czas i miejsce medytacji

Wybierz spokojny czas i ciche miejsce, gdzie nikt ci nie przeszkodzi. Traktuj ten czas na medytację jako priorytetowy. Przekonasz się wtedy, dlaczego ci, co medytują, uważają ten czas za najważniejsze chwile w ciągu dnia. Jeżeli to możliwe, trzymaj się tych samych godzin i tego samego miejsca medytacji – to pomoże ci zachować rytm modlitwy w twoim życiu. Przede wszystkim jednak bądź wyrozumiały dla samego siebie. Przeznacz konieczny czas na integrację tej nowej dyscypliny z twoim codziennym życiem. Przygotowując się do medytacji i kończąc ją, możesz posłuchać spokojnej muzyki lub w inny sposób się wyciszyć i skupić. Medytacja może być oczywiście zintegrowana z innymi formami modlitwy, takimi jak Eucharystia lub czytanie Pisma Świętego.

Rozproszenia

Wielką trudnością w praktyce, jaką napotykają wszyscy medytujący, jest nieustanny problem rozproszeń. Są one naturalną konsekwencją naszej aktywności umysłowej. Powtarzanie prostego słowa modlitwy – chrześcijańskiej mantry – jest najprostszym i najbardziej efektywnym sposobem, by radzić sobie ze wszelkimi rodzajami myśli.

W obliczu rozproszeń:

- nie próbuj z nimi walczyć – czy są to myśli, obrazy, czy uczucia.
- skup całą uwagę na mantrze, łagodnie i wiernie do niej powracając przez cały czas w trakcie medytacji.
- nie zwracaj uwagi na rozproszenia. Traktuj je, jakby były hałasem w tle, jak szum ruchu ulicznego na zewnątrz.
- bądź pokorny, cierpliwy, wierny i zachowaj należytą dozę poczucia humoru: nie czyn nocy z każdej chmury. Jednocześnie docień wytrwałość, jakiej będziesz potrzebował, oraz łaskę, którą otrzymasz.

Powtarzanie mantry przypomina ścieżkę w gęstej dżungli. Jakkolwiek wąska byłaby taka ścieżka, idź nią wiernie, a ona wyprowadzi cię z gąszczu myśli na wielką otwartą przestrzeń serca. Ilekroć dostrzeżesz, że zboczyłeś ze ścieżki, wróć na nią bez zastanowienia. Porażka i sukces nie są właściwymi określeniami do opisania twego doświadczenia w medytacji. To wyrazy ze słownictwa ego. W medytacji uczymy się „zapierać się siebie”, czyli zapierać się ego.

Grupa medytacyjna

Cotygodniowa medytacja w grupie jest wielką inspiracją w pogłębianiu osobistej praktyki. Utwierdzenie w praktyce i nabranie odwagi przyjdą od innych, od wsłuchiwania się w głoszone nauki i od wejścia w ten wymiar obecności Chrystusa, który ujawnia się *gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje* (Mt 18,20).

Laurence Freeman OSB⁷

„Przypomnę raz jeszcze o potrzebie wierności, a w szczególności codziennej wierności praktyce medytacji, niezależnie od doświadczanych trudności (a te często bywają znaczne); oraz o mantrze, którą masz wypowiadać w czasie medytacji. Ta prostota, ta wierność, prowadzi nas prosto do pełni misterium – tajemnicy naszego przeznaczenia, tajemnicy objawiania się nam Boga oraz tajemnicy miłości Boga w Jezusie.”

John Main, *The Heart of Creation*

Medytacja chrześcijańska – odniesienia biblijne z perspektywy pastora prezbiteriańskiego

Na początku wysłuchajmy słów ojca Johna Maina, benedyktyńskiego mnicha, który przywołał nam dawną praktykę modlitwy monologicznej albo jednym modlitewnym słowem lub wezwaniem, pierwotnie stosowaną w III i IV wieku w chrześcijańskiej tradycji Ojców Pustyni. O. Main mówi: *„Medytacja chrześcijańska jest procesem, w którym poświęcamy czas, aby stać się świadomym naszych*

⁷ Cyt. *Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka*, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2011, tłum. Andrzej Ziółkowski.

nieskończonych możliwości w kontekście wydarzeń jakie dokonały się wraz z przyjściem na świat Jezusa Chrystusa". I dalej mówił w swojej książce „Chrystusowe teraz”: „*W największym skrócie, medytacja jest drogą prowadzącą do naszego własnego centrum, do podstawy naszego jestestwa i pozostawania tam – w spokoju, ciszy, z czujnością. Medytacja to w gruncie rzeczy droga, na której uczymy się być obudzonymi, w pełni żywymi, pomimo iż pozostajemy w niewzruszonej ciszy. To właśnie to milczenie i spokój medytacji prowadzi do pełnego przebudzenia i poczucia, że jesteśmy w pełni żywi. Dzieje się tak, ponieważ jesteśmy w harmonii z samym sobą i stopniowo w harmonii z całym stworzeniem. Doświadczenie medytacji otwiera nas na wszelkie przejawy życia, a drogą prowadzącą do tego jest cisza i niewzruszony spokój.*” W innych wypowiedziach John Main kładzie wielki nacisk na *ubóstwo ducha* jako wymagany stan umysłu medytującego. Zatem mamy już listę kluczowych słów albo pojęć, czy też podstawowych postaw w medytacji chrześcijańskiej nauczanych przez o. Johna Maina. Tak jak już sugerowałem wcześniej są to: *cisza, bezruch, uwaga, czujność, ubóstwo ducha*.

Cisza

Ciszę znajdujemy w Starym Testamencie w Pierwszej Księdze Królewskiej, w rozdziale 19 w opowiadaniu o tragicznym współzawodnictwie Eliasza z prorokami Baala: Eliaz wygrywa dowodząc, czyj Bóg jest najsilniejszy i największy: Jahwe czy Baal. Sprawy przybierają zły obrót, kiedy Eliaz podejmuje decyzję, że on i jego zwolennicy muszą zabić wszystkich proroków Baala, co następnie czynią. Potem otrzymuje od królowej Izebel wiadomość, która wpędza go w panikę: „*Niech to sprawią bogowie i tamto dorzucą, jeśli nie po-*

stąpię jutro z twoim życiem, jak [się stało] z życiem każdego z nich.” (1 Krl 19,2). Eliaz czyni to, co uczyniłby każdy z nas w obliczu zagrożenia życia – ratuje się ucieczką na pustynię na południe Judei, pragnąc tylko śmierci. Następnie dowiadujemy się, że Anioł Pański pozwolił odpocząć mu pod cienistym krzakiem i pożywił go chlebem i wodą, aby mógł odzyskać siły. Po odpoczynku wyruszył pieszo w długą drogę do Bożej góry, zwanej Horeb, albo Górą Synaj. Kiedy tam dotarł, wszedł do grotty i zasnął. Obudził go głos Boga: *Co ty tu robisz, Eliasz?”* A on odpowiedział: *„Żarliwością rozpalilem się o chwałę Pana Boga Zastępów, gdyż Izraelici opuścili Twoje przymierze, rozwalili Twoje ołtarze i Twoich proroków zabili mieczem. Tak, że ja sam tylko zostałem, a oni godzą jeszcze i na moje życie”. Wtedy usłyszał: „Wyjdź, aby stanąć na górze wobec Pana. Pan będzie przechodził.”* To, co możemy sobie wyobrazić dalej, czytając tę księgę, jest naprawdę zdumiewające: *„Gwałtowna wichura zwalająca góry szła przed Panem: ale Pan nie był w wichurze. A po wichurze – trzęsienie ziemi: Pan nie był w trzęsieniu ziemi. Po trzęsieniu ziemi powstał ogień: Pan nie był w ogniu. A po tym ogniu szmer łagodnego powiewu”*⁸. Kiedy tylko Eliaz go usłyszał, *zasłoniwszy twarz płaszczem, wyszedł i stanął przy wejściu do grotty.”* (1 Krl 19,11–13). A więc Bóg objawił siebie Eliazowi nie w dźwięku i gwałtowności wiatru, trzęsienia ziemi i ognia, ale w ciszy. W praktyce medytacji otaczająca cisza jest bardzo pomocna w naszym usiłowaniu bycia całkowicie obecnym wobec Ducha Świętego i wobec wszystkiego, co jest. Cisza jest zawsze pomocna, ale nie zawsze najistotniejsza, zwłaszcza, kiedy znajdujemy się w sytuacjach takich jak lot samolotem czy podróż pociągiem, gdzie zewnętrzna cisza jest niemożliwa do uzyska-

⁸ W ang. przekładzie: dźwięk przejrzystej ciszy – przyp. tłum.

nia. Oczywiście bardzo pomocny staje się w takich sytuacjach zestaw zatyczek do uszu.

Kolejne odniesienia do ciszy i bycia wyciszonym, na które chciałbym zwrócić uwagę, znajdują się u Zachariasza i Habakkuka. Zachariasz był hebrajskim prorokiem w okresie od 520 do 518 roku przed naszą erą i był posłany do ludu Judy, który wiele wycierpiał po upadku Jeruzalem w 586 roku. Przybył do nich z posłaniem nadziei i pociechy: *„Zatem, mówi Pan, ze zmiłowaniem wracam do Jeruzalem, dom mój tam stanie znowu.”* (Za 1,16). Nieco później Zachariasz upomina lud: *„Zamilknij wszelkie ciało przed obliczem Pana, bo już powstaje ze świętego miejsca swego.”* (Za 2,17). Właściwą postawą przed Panem Bogiem, mówi prorok, jest cisza, a medytacja wymaga naszej własnej ciszy.

Kolejny prorok, Habakkuk mówi podobnie. Kiedy zakończył obwinianie całej ludzkiej tyranii i kończy drwiącym oskarżeniem ich bożków z kamienia i drewna, pokrytych patyną ze złota i srebra, mówi: *Lecz Pan mieszka w świętym domu swoim, niechaj zamilknie przed Nim cała ziemia* (Ha 2,20). Tutaj znowu milczenie przed Bogiem jest właściwą postawą, a tego wymaga medytacja. W tym kontekście wymagana cisza służy pełni uwagi, którą musimy utrzymywać wobec Bożego objawienia siebie samego. John Main pisze w *Community of Love (Wspólnota miłości)*: *„Jedynie w ciszy i poprzez ciszę możemy uwewnętrznić i przyjąć za swoje to, co jest ponad naszym zrozumieniem i ogarnąć moc większą od nas samych. A więc dzięki ciszy transcendujemy, czyli przekraczamy nas samych.”*

Bezruch

Bezruch jest drugim słowem, na które chciałbym zwrócić waszą uwagę. Pojawia się w Psalmie 46. Psalmista opisuje świat naturalny, którego podstawy trzęsą się i drżą oraz zgiełk świata politycznego, gdzie *zaszemrały narody, wzburzyły się królestwa*. Jednakże jest to świat, w którym Boże prawo będzie tryumfować, *bo Pan Zastępów jest z nami, Bóg Jakuba jest dla nas obroną* (Ps 46,8). Aby poznać tę prawdę, aby doświadczyć obecności i mocy Boga, kiedy wszystko wokół nas wydaje się lec w gruzach, psalmista ogłasza słowo Pana „*Zatrzymajcie się i we mnie uznajcie Boga.*” (Ps 46,11). To w ustaniu naszego szaleńczego pędu tam i z powrotem i zatrzymaniu się w wykonywaniu obowiązków, które zajmują nasz czas każdego dnia, czynimy doświadczać pewnego bezruchu, który jest obcy większości z nas w naszym codziennym życiu. A może potrzebne jest słowo Chrystusa nakazujące, aby ustał zgiełk naszego życia, tak jak rozkazał wiatrowi i falom na Morzu Galilejskim: „*Uciszcie się*”. Zatem Duch Boży mówi nam dziś: „*Przerwa!*” i „*Zatrzymajcie się, jeśli chcecie mnie poznać*”. Stąd nacisk, jaki John Main kładzie na bezruch w medytacji, ustanie wszelkiej fizycznej aktywności i każdego ruchu, jak tylko to możliwe. Kiedy bierzemy pod uwagę, że wewnętrzna i zewnętrzna cisza, tak jak fizyczny i umysłowy bezruch są kluczowym elementem medytacji chrześcijańskiej, to staje się oczywiste, że zwracamy się do całego siebie: ciała, umysłu i ducha. Dla praktykującego medytację jasne jest, że ta forma modlitwy jest świętą praktyką, a nie czasem fizycznego albo umysłowego lenistwa.

Teraz przejdźmy do Nowego Testamentu i przyjrzyjmy się, jak Jezus się modlił i jakie było Jego nauczanie dotyczące modlitwy.

Medytacja chrześcijańska, której uczył John Main, jest chrześcijańska, ponieważ zakorzeniona jest w życiu i działaniu Jezusa Chrystusa. Choć w Ewangeliach nie znajdziemy, na ile mi wiadomo, żadnych szczególnych odniesień do praktyki medytacji lub modlitwy kontemplacyjnej jako takich, to jednak mamy wystarczająco dużo poszlak, aby przypuszczać ich stosowanie przez Jezusa. Wskazówką będzie dla nas tutaj rozważenie Jezusowego doświadczenia modlitwy.

Przypomnijmy sobie owe 40 dni i 40 nocy spędzonych na pustyni przez naszego Pana, na końcu których pokonał On pokusy szatana (Mt 4,1–11). Te 40 dni i nocy są najprawdopodobniej symbolicznym okresem czasu, podobnie jak 40 lat, które Izraelici spędzili błąkając się na pustyni po wyjściu z Egiptu. Cisza pustyni musiała być intensywna i nieunikniona. Co Jezus robił w czasie swego pobytu „na pustyni” poza poszczeniem, modlitwą i walką z pokusami, tego naprawdę nikt nie wie. To, że pościł jest częścią ewangelicznego opowiadania, ale możemy się domyśleć, że musiał także się modlić, ponieważ modlitwa była częścią religijnej praktyki postu. Jak modlił się przebywając tam sam na sam, tego też dokładnie nie wiemy, ale nie popełnimy dużego błędu przypuszczając, że siedział nieruchomy i wyciszony przed Bogiem w postawie cierpliwego oczekiwania.

Odwołajmy się tutaj do naszego doświadczenia modlitwy. Gdy długo trwamy na osobistej modlitwie, kończą nam się słowa i zaczynamy się powtarzać. Tak naprawdę to właśnie z tego powodu odkryłem medytację chrześcijańską. Stawałem się coraz bardziej znużony faktem, że w bardzo powtarzający się sposób przychodziłem na mo-

dlitwę przed oblicze Boga z tymi samymi własnymi sprawami. Czyż Bóg nie wie, czego potrzebujemy zanim Go o to poprosimy? Czy Bóg potrzebuje być kierowany przez nas w kwestii aktualnego stanu świata? Czy ostatecznie nie zaczyna nam brakować słów, aby wyrazić niewysłowione tęsknoty naszych serc? Czy po pewnym czasie nie redukujemy naszej modlitwy do milczenia i prostego bycia obecnym przed Bogiem i wszystkim, co jest. Zatem sądzę, że Jezus siedział w ciszy i bezruchu przez wiele godzin, trwając przed Ojcem w postawie medytacji. O. John Main mówi, że modlitwa Jezusa jest „strumieniem miłości nieprzerwanie wypływającym od Niego do Ojca”, co może się wydawać najlepszym opisem tego rodzaju modlitwy, jakim Jezus modlił się na pustyni.

W medytacji doświadczamy rozproszeń, tzn. przypadkowych i nieuporządkowanych myśli – od ważnych do trywialnych – które ogarniają całe spektrum rzeczy dotyczących naszego życia i otoczenia. Myślę, że jest możliwym, iż owe pokusy, z którymi zmagał się Jezus, to nie dosłowne wydarzenia, ale prawdopodobnie rozproszenia, które pojawiały się w Jego umyśle, kiedy medytował. Prawdziwe rozproszenia, które uderzały w samo serce Jego tożsamości i misji jako Bożego Pomazańca. Takie rozproszenia były zapewne jeszcze bardziej intensywne z powodu dotkliwych potrzeb fizycznych i niewygód pustyni. John Main radzi nam, abyśmy po prostu pozwalali odejść rozproszeniom, nie zatrzymywali się nad nimi, a zamiast tego skupili całą uwagę na mantrze.

Również dalsze sceny z Nowego Testamentu (Mt 14,13–23 i Łk 6,12) pokazują nam Jezusa na modlitwie. I tak poszedł, aby się modlić po tym, jak nakarmił tłumy i odesłał swoich uczniów na drugi brzeg Jeziora Galilejskiego. Gdy to uczynił, poszedł na górę, aby się modlić. Wieczór zapadł, a On tam przebywał w samotności. Miał za

sobą długi i męczący dzień i potrzebował czasu, by być sam na sam z Ojcem.

Innym razem, przed powołaniem swych uczniów, Jezus poszedł na wzgórze i modlił się całą noc. Całonocna modlitwa, to nie czas na słowa, ale czuwanie w ciszy i bezruchu przed Bogiem. A więc jest prawdopodobne, że Jezus praktykował modlitwę kontemplacyjną lub medytację, chociaż, jako ortodoksyjny Żyd, nie wykluczał też innych form modlitwy. Cały rozdział siedemnasty Ewangelii według św. Jana poświęcony jest „modlitwie arcykapłańskiej Jezusa”, długiej modlitwie słownej, bądź to jako suplikacji za Niego samego bądź modlitwie wstawienniczej za uczniów i wszystkich tych, którzy „dzięki ich słowu będą wierzyć we Mnie.” (J 17,20). Ewangelie według Mateusza, Marka i Łukasza opisują kolejne dwie sytuacje, kiedy Jezus modlił się w sposób dyskursywny: w Getsemani i na krzyżu. To, na co chciałbym zwrócić uwagę odnośnie modlitwy Jezusa w Getsemani, to prośba skierowana do Piotra, Jakuba i Jana: „*Smutna jest moja dusza aż do śmierci: zostańcie tu i czuwajcie (...) i odszedł nieco dalej.*” (Mk 14,34–35). Czy było to na tyle daleko, że nie był już w zasięgu słyszalności? Czy trzech uczniów czuwało na tyle długo, że mogło usłyszeć słowa Jego modlitwy? Pozostawmy sprawę otwartą, możemy przyjąć, że milczał zjednoczony w strumieniu miłości płynącym między Nim a Ojcem.

Rozważmy nauczanie Jezusa o modlitwie w szóstym rozdziale Ewangelii św. Mateusza: „*Gdy się modlicie nie bądźcie jak obłudnicy. Oni lubią w synagogach i na rogach ulic wystawać i modlić się, żeby się ludziom pokazać... Ty zaś, gdy chcesz się modlić wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego...*” (Mt 6,5–13).

Grzech obłudnika jest określeniem na pychę duchową, która jest paradoksalna, ponieważ w obecności Boga nie może być miej-

sca na pychę, a jedynie na pokorę. Przypomnijmy tu przypowieść o faryzeuszu i celniku, którzy weszli do świątyni, aby się modlić (Łk 18,9–14). Podczas gdy ten pierwszy ofiarował Bogu swą sprawiedliwość i dumną modlitwę, chwając przy tym wszystkie swe uczynki, to celnik *„nie śmiał nawet oczu podnieść do nieba, lecz bił się w piersi i mówił: »Boże, miej litość dla mnie grzesznika!«*”. Pokora jest właściwą postawą przed Bogiem. Dalej Jezus nauczał, że modlitwa powinna być prosta, mówiąc: *„Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi, jak poganie. Oni myślą, że przez swoje wielomówstwo będą wysłuchani. Nie bądźcie podobni do nich! Albowiem wie O. wasz, czego wam potrzeba, wprawdzie zanim Go poprosicie.”* (Mt 6,7–8). Innymi słowy, prostota na modlitwie jest podstawową regułą albo linią przewodnią. Użycie mantry w praktyce medytacji jest właśnie takim podejściem do modlitwy, jednocześnie prostym i pokornym. To połączenie prostoty i pokory najbardziej oddaje dla mnie postawę „ubóstwa duchowego” (z pierwszego błogosławieństwa Kazania na Górze *„Błogosławieni ubodzy w duchu, ponieważ do nich należy Królestwo niebieskie”*, Mt (5,3), którą o. John Main zaleca nam przyjąć, kiedy medytujemy. Dla niego oznacza to, że musimy porzucić wszystkie myśli, idee, teorie, pragnienia, uczucia i skupić całą uwagę na powtarzaniu mantry i byciu w chwili obecnej.

Przyjrzyjmy się teraz dwóm opowiadaniom z udziałem Jezusa i niektórych z jego uczniów, które posłużą nam do potwierdzenia tych właściwości modlitwy, na które już wcześniej zwracałem uwagę, a które są tak konieczne, kiedy stajemy w obecności Boga. Wiele wnosi tu historia Przemienienia Jezusa (Mt 17,1–8; Mk 9,2–8; Łk 9,28–36), kiedy to Piotr, Jakub i Jan byli z Jezusem na górze Tabor i stali się tam świadkami tajemniczego i niezwykłego wyda-

rzenia. Kiedy Piotr na widok Jezusa i dwóch towarzyszących mu postaci Mojżesza i Eliasza bez namysłu wypowiedział swoją nonsensowną propozycję, że postawi im trzy namioty, *oślonił je obłok, a z niego rozległ się głos: »To jest mój syn umiłowany, Jego słuchajcie!«*. Tak więc mamy zwracać naszą uwagę na głos i obecność Boga. Przebywanie w chwili obecnej i z pełną czujnością wobec obecności Ducha Świętego w nas i wszystkiego wokół nas jest tym rodzajem uwagi, który musimy wprowadzić do naszej modlitwy. Jest to kolejny i ważny aspekt medytacji chrześcijańskiej. Obrazuje to historia wizyty Jezusa u Marii i Marty w Ewangelii według św. Łukasza (Łk 10,38–42), w której to Jezus podkreśla konieczność zaprzestania ciągłego pędu wokół spraw codziennych, owej nieprzerwanej aktywności, a w zamian tego stania się nieruchomym i uważnym. Scena ta sugeruje, że jakość naszego życia zależy od jakości naszego bycia: najpierw bycie w pokoju z samymi sobą i z innymi wokół nas, następnie bycie skupionym na tym, co jest prawdziwie ważne i wreszcie bycie uważnym wobec Ducha Chrystusa, który jest w nas.

Bardzo istotne nauki dotyczące modlitwy znajdujemy w Liście św. Pawła do Rzymian (Rz 8,26–27). Apostoł mówi: *„Podobnie także Duch przychodzi z pomocą naszej słabości. Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami. Ten zaś, który przenika serca, zna zamiar Ducha, wie, że przyczynia się za świętymi zgodnie z wolą Bożą.”* Tak więc Duch Święty modli się za nas w nas, ponieważ my nie wiemy jak się modlić właściwie. Jeśli uznamy to twierdzenie za prawdziwe, wtedy dowiemy się czegoś o „ubóstwie ducha”, a to poznanie z kolei powinno utwierdzić nas w duchu pokory. W medytacji chrześcijańskiej wierzymy, że Duch Święty modli się

w nas, kiedy medytujemy i jak powiedział John Main, jesteśmy włączeni przez modlitwę Jezusa do nieprzerwanego strumienia miłości między Nim a Ojcem.

Wreszcie ostatnie odniesienia do modlitwy, na które chcę zwrócić waszą uwagę, pochodzą z Listu do Efezjan: „*Zbudź się o śpiący i powstań z martwych, a zajaśnieje ci Chrystus.*” (Ef 5,14–17). To wezwanie członków Kościoła w Efezie i wszystkich chrześcijan: „*Baczcie więc pilnie, jak postępujecie, nie jako niemądrzy, ale jako mądrzy. Wyzyskujcie chwilę sposobną, bo dni są złe. Nie bądźcie przeto nierozsądni, lecz usiłujcie zrozumieć, co jest wolą Pana.*” I tego uczy nas medytacja chrześcijańska jako dyscyplina czujności, modlitewnego czuwania przed Panem, postawa bycia, która pomaga nam trwać czujnym i uważnym wobec głosu i obecności Boga w naszym życiu i w naszym czasie.

Tak więc widzimy, że w hebrajskich i chrześcijańskich Pismach powtarzają się nieustannie odniesienia do kluczowych słów bądź pojęć, których praktyczne zastosowanie John Main zawarł w praktyce medytacji chrześcijańskiej. Jest ona dyscypliną ciszy, bezruchu, pokory, prostoty, uwagi, ubóstwa duchowego i czujności. One to, jak mówi John Main, „*prowadzą nas do poczucia bycia w pełni żyjącym: poczucie to staje się dla nas oczywiste, ponieważ jesteśmy w harmonii z całym stworzeniem. A droga do tej harmonii prowadzi poprzez ciszę i bezruch*”.

Roland Rolheiser OMI, jeden z najbardziej znanych współczesnych teologów katolickich, napisał w swej książce *The Holy Longing*: „*Kontemplacyjne podejście do modlitwy jest, jak wierzę,*

przynajmniej dużą częścią odpowiedzi na powszechny głód albo poszukiwanie głębi, które obecne są we wspólnocie wierzących i wśród niezchęconych członków Kościołów na całym świecie.”

Gerald Roseberry⁹

WCCM USA

⁹ Źródło: WCCM.PL. tłum. Ewa Pado i Andrzej Ziółkowski.

Droga chrześcijańskiej mantry

Mantra w chrześcijańskiej tradycji medytacji oraz nauczaniu o. Johna Maina OSB

Nauka dotycząca roli chrześcijańskiej mantry stanowi serce nauki ojca Johna Maina o modlitwie. To również jego najważniejszy wkład we współczesną duchowość chrześcijańską, który wpłynął na wiele aspektów funkcjonowania chrześcijan we współczesnym świecie. To ważne zatem, by dokładnie wiedzieć, czego uczył i jaki związek ma jego nauka z całą chrześcijańską tradycją modlitwy, tj. co z niej wynosi oraz co wnosi w jej rozwój. Nauki Johna Maina wypływają z jego własnego doświadczenia duchowej drogi oraz historii życia.

Dwukrotne odkrycie mantry

W *Konferencjach z Getsemani*¹⁰ John Main opisuje, jak po raz pierwszy dowiedział się o zastosowaniu mantry i zaczął praktykować medytację. Było to w roku 1955 podczas jego pracy w Brytyjskiej Służbie Kolonialnej na Malajach. Jego hinduski nauczyciel medytacji, Swami Satyananda, przedstawił mu mantrę jako sposób wy-

¹⁰ JOHN MAIN, *Medytacja chrześcijańska. Konferencje z Getsemani*, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2012.

ciszenia umysłu i panującego w nim „małpiego jazgotu myśli”, jak sam to określał. W ten sposób odpowiedział on na pragnienie młodego Irlandczyka, by pogłębić swą chrześcijańską wiarę i modlitwę. Trzeba tu podkreślić niezwykłą otwartość Douglasa Maina (imię John przyjął później po wstąpieniu do zakonu benedyktynów) na inną tradycję religijną – zdecydował się podjąć praktykę medytacji i zainspirować nauczycielem niechrześcijańskiej tradycji. Jak pisze, wynikało to z silnego wrażenia, jakie wywarł na nim Swami jako człowiek głęboko zakorzeniony w Bogu i ktoś, kogo nauczanie duchowe znajdowało odzwierciedlenie we współczuciu i zaangażowaniu społecznym dla dobra innych. To wczesne doświadczenia żywego kontaktu z nauczycielem duchowym sprawiło, że o. Main podkreślał później znaczenie wsparcia nauczyciela towarzyszącego w podróży, jaką jest medytacja:

„Nauka medytacji polega nie tylko na opanowaniu techniki. W większym stopniu jest to nauka dostrzegania głębi duchowej i odpowiadania bezpośrednio na nią. Idealnie byłoby znaleźć nauczyciela, który służyłby pomocą i był przewodnikiem podczas tej pielgrzymki.”

John Main, *Głos ciszy*

Dla wielu ludzi na całym świecie o. John Main stał się nauczycielem, którego szukali – nauczycielem, który wskazywał im Chrystusa jako uniwersalnego Nauczyciela. Niedługo przed śmiercią – a prawie trzydzieści lat po tym, jak spotkał w Malezji własnego nauczyciela – o. Main opowiadał o bardzo ważnej radzie, jaką otrzymał. Jak mówił, była to najlepsza rada dotycząca modlitwy, jaką kiedykolwiek w życiu usłyszał. Można ją podsumować w trzech słowach: *wypowiadaj swą mantrę.*

Ciągła recytacja modlitewnego słowa lub krótkiej frazy, by wyciszyć umysł i otworzyć serce, nie była czymś zupełnie obcym dla Douglasa Maina, gdy pierwszy raz o tym usłyszał od Swami. Wiele chrześcijańskich modlitw przyjmujących różne formy modlitwy liturgicznej i osobistej polega na powtarzaniu, często intonowaniu, tych samych słów. Są to różaniec, litanie, Liturgia Godzin, Eucharystia. Typowymi chrześcijańskimi mantrami są takie modlitwy jak: Ojciec nasz, Zdrowaś Maryjo, Chwała Ojcu. Choć w tradycji Zachodu nie istnieje tak rozbudowana „nauka o mantrze” jak na Wschodzie, to jednak samo jej praktykowanie jest bardzo powszechne. Dla młodego Maina prostota i precyzja, z jaką jego nauczyciel wyjaśniał mu znaczenie mantry, były czymś zupełnie nowym. Recytując mantrę, porzucamy złożone myśli i emocje, jej praktyka nie dotyczy bowiem aktywności umysłu, ale otwieraniu serca.

Po powrocie do Europy o. Main nie utrzymywał kontaktu ze swoim nauczycielem (który zmarł na początku 1961 roku), kontynuował jednak codzienną praktykę medytacji, która stała się osią jego życia duchowego. Kiedy już po wstąpieniu do zakonu w 1958 roku mistrz jego nowicjatu nakazał mu zaprzestać medytacji, niechętnie powrócił do modlitwy wyłącznie myślniej, słownej i liturgicznej. Jednak kilka lat później, dzięki lekturze tekstów Augustine’a Bakera, XVII wiecznego angielskiego mnicha benedyktyńskiego, powrócił do praktyki medytacji. Baker zajmował znaczące miejsce w duchowości benedyktyńskiej. Kładł szczególny nacisk na modlitwę kontemplacyjną, uważał bowiem, że jest wyrazem dojrzałości duchowej. Co więcej, podkreślał, że droga ta dostępna jest nie tylko dla osób konsekrowanych, ale też ludzi świeckich. Był też przekonany o skuteczności aktów strzelistych przypominających mantrę.

Wszystko to przykuło uwagę Johna Maina w tym ważnym momencie jego życia. Lecz Baker przede wszystkim skierował uwagę Johna Maina na pisma Jana Kasjana. W *Rozmowach z Ojcami IX i X* znalazł jasny i pewny opis posługiwania się mantrą¹¹ w tradycji chrześcijańskiej. Kasjan, podobnie jak inni Ojcowie Pustyni, dążył do osiągnięcia celu życia monastycznego – nieustannej modlitwy – i zmagał się z problemem umysłowych rozproczeń. Zalecał więc ciągłe, „nieprzerwane” powtarzanie jednej formuły, która ma doprowadzić mnicha do „czystej modlitwy” lub „modlitwy żarliwej” i głębszego zjednoczenia z Zmartwychwstałym Chrystusem. Co więcej, miało to pozwolić zrozumieć i posmakować tajemnic Pisma Świętego z nieporównywalnie większą siłą. Kluczem do modlitwy serca, która pozwalała skutecznie radzić sobie z rozproszoniami, jest według Kasjana pierwsze błogosławieństwo, czyli ubóstwo ducha. Podążając tym śladem, o. John Main znalazł kolejne potwierdzenie nauki o mantrze w hezychastycznej tradycji Modlitwy Jezusowej, w czternastowiecznym traktacie *Chmura niewiedzy*¹² albo u bardziej współczesnych mistrzów modlitwy np. opata Johna Chapmana OSB.

Tradycja medytacji chrześcijańskiej okazała się bardzo prostą i przede wszystkim praktyczną odpowiedzią na pytanie o to, jak modlić się głęboko. Zrozumiawszy ten klucz do modlitwy nieustannej o. John Main podjął na nowo regularną praktykę medytacji. Początkowo jego rozważania o tym, jak medytacja może wzbogacić Kościół, ograniczały się do ożywienia monastycznego życia modlitewnego. Wkrótce jednak zdał sobie sprawę, że prawdziwe znacze-

¹¹ Kasjan używa łacińskiego słowa „formuła”. (przyp. tłum.).

¹² *Chmura niewiedzy*, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów.

nie tego „bardzo prostego narzędzia” kryło się w tym, iż wychodziło naprzeciw ogromnej potrzebie pogłębienia doświadczenia modlitwy odczuwanej przez wielu ludzi niezależnie od wieku i stanu. Jego pierwsze opublikowane nauki dotyczące medytacji były odpowiedzią na prośbę pierwszych praktyków medytacji chrześcijańskiej o wsparcie na tej drodze. Swe nauki przekazywał jednak przede wszystkim w formie bezpośredniego przekazu ustnego. Co ważne, nie mówił o medytacji w sposób abstrakcyjny. Zaznaczał, że powtarzanie mantry jest czymś, co można „uchwycić”, a nie teoretycznie nauczyć. Ilekroć nauczał, zawsze medytował ze swoimi słuchaczami. Najbardziej przejmującą nauką, kiedy milkły słowa, była twórcza chwila wspólnej modlitwy.

„W zasadzie nauczyciel może tylko udzielić jednej wskazówki: »powtarzaj swoją mantrę«. Ale może także dodać zachęty i otuchy do czasu, kiedy mantra zakorzeni się w świadomości ucznia.”

John Main OSB, *Głos cisy*

Jak powtarzać mantrę?

„Z miłością i głęboką wiarą.” pisał o. John Main w *Głosie cisy*.

Czyli bez pośpiechu i oczekiwań. Nie ma sztywnej reguły, która mówiłaby, jak ją wypowiadać. Zaleca się jedynie, by była recytowana wewnątrz, cicho i w fizycznym bezruchu, bez poruszania wargami. Sylaby powinny być powtarzane bezgłośnie ale wyraźnie. Wielu ludzi łączy powtarzanie mantry z oddechem, jednak nie jest zalecana żadna szczególna technika oddychania. Można więc ją wypowiadać na wdechu, a podczas wydechu zachować ciszę. Uwagę należy skupić na brzmieniu mantry. Powinieneś jej „słuchać”. Wypowiadaj ją

delikatnie i wiernie, bez wkładania w to nadmiernego wysiłku. Nie wykorzystuj jej jako narzędzia służącego tłumieniu lub odpędzaniu myśli. Ignoruj wszystko, co cię rozprasza. Takimi rozproszeniami mogą być myśli i uczucia, które pojawiają się w czasie medytacji. Nie analizuj także znaczenia mantry. Traktuj jej wielkoduszne powtarzanie jako duchową dyscyplinę.

„Medytacja nie jest techniką modlitwy... Mówię o niej, że jest prosta, a nie łatwa... Droga prostoty wkrótce staje się pielgrzymką, podczas której doświadczamy trudności związanej z poświęcaniem własnego życia... Owocem zasadniczej prostoty mantry jest radość i spokój, których nie da się pojąć” (John Main, *Głos ciszy*)

W *Chmurze niewiedzy*¹³ znajduje się zalecenie, by wypowiadać słowo nieustannie. Kasjan mówił, że mantra obejmuje wszystkie nasze myśli i uczucia, tak, że możemy „porzucić zbytek wszelkich innych myśli”.

Metafory

O. John Main w *Głosie ciszy* wykorzystuje różne symbole, przy pomocy których opisuje mantrę. Są wśród nich: harmoniczna częstotliwości dźwięku, pług, sygnał na ekranie radaru, polerowanie lustra, podróż, kostka do gry na gitarze, tobołek pielgrzyma, wysoki słupek, magnes przesuwany nad opiłkami żelaza, klucz, wahadło, wycieraczka przedniej szyby samochodu. .

¹³ *Chmura niewiedzy*, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów.

Dyscyplina i wybór mantry

Medytuj dwa razy dziennie, rano i wieczorem, przez co najmniej dwadzieścia minut, a najlepiej trzydzieści. Znajdź na medytację ciche miejsce i czas; jeśli to możliwe, niech to zawsze będzie ta sama pora i miejsce. Usiądź prosto w bezruchu. Powtarzaj to samo słowo. Nie przerywaj i nic nie zmieniaj. Wybierz mantrę i niech to będzie święte słowo z naszej tradycji chrześcijańskiej. Warto wybrać słowo z języka obcego, wtedy nie będzie ono wywoływać żadnych skojarzeń. Nasza Wspólnota zaleca *Maranatha*, słowo pochodzące ze starej aramejskiej modlitwy i oznaczające „Przyjdź Panie”. Ważne jest brzmienie słowa, w przypadku *Maranatha* jest nią otwarta samogłoska „a”. Pozostań przy tym samym słowie podczas medytacji, a jeśli pojawią się rozproszenia, wciąż do niego powracaj. Trzeba stawić czoła wyzwaniu, jakim jest powtarzanie mantry. Nie pomoże zmienianie jej na „łatwiejszą”. Jeśli zmiana rzeczywiście będzie potrzebna, pojawi się na twej drodze właściwa pomoc i wsparcie. Jedyne, co musisz zrobić, to zacząć i ilekroć przerwiesz praktykę, zawsze zaczynaj ją od nowa.

Proces i postęp

Medytacja jest procesem rozwoju duchowego i najlepiej nie analizować ani siebie, ani czasu w poszukiwaniu oznak postępu podczas medytacji. Jak mówił o. John Main, nawet czas medytacji, który tobie może wyda się zmarnowany, w rzeczywistości może być najważniejszym czasem w twoim życiu. Cierpliwość i wytrwałość w codziennej dyscyplinie są najważniejsze. Trzeba jednak nauczyć się cierpliwości w obliczu niepowodzeń, lenistwa lub powrotu do starych nawyków czy braku dyscypliny, nie tracąc z oczu ideału.

Stopniowo mantra przenosi się z głowy do serca. Początkowo wydaje się, że wypowiadasz ją w umyśle, walcząc z przeróżnymi rozproszeniami. Niepostrzeżenie jednak zakres twojej uwagi zwiększa się i przesuwa w kierunku serca. John Main wskazał trzy podstawowe cele: pierwszy to wypowiadanie mantry przez cały czas trwania medytacji (dajmy sobie na to kilka lat), drugi to recytowanie mantry przy zachowaniu spokoju pomimo rozprożeń, a trzeci to wypowiadanie jej bez rozprożeń, poza myślami i wyobraźnią.

Proces ten można opisać również tak: na początku wypowiadaj mantrę, potem wybrzmiewa ona w twoim umyśle, a na końcu jej słuchasz.

„Teraz dopiero rozpoczyna się właściwa medytacja. Przystajemy koncentrować się na nas samych, ponieważ od tego momentu zamiast powtarzać mantrę, zaczynamy jej słuchać z pogłębiającą się uwagą”.

John Main, *Głos ciszy*

Działanie mantry

Pogłębianie wierności mantrze podczas medytacji prowadzi do zwiększania świadomości Bożej obecności w nas samych. Postępująca integracja i prostota naszego istnienia ujawnia się poprzez otworzenie nas na dzieło miłości Boga w głębi naszego bytu. Mantra pozwala nam „zaprzeć się siebie samego” i odpowiedzieć na wezwanie Jezusa, by podążać za Nim w głąb paschalnego misterium śmierci i zmartwychwstania. Każda medytacja odzwierciedla ten cykl życia. Odwracamy uwagę od siebie samych. Przystajemy myśleć o sobie. Koncentrujemy się na Drugim i przez to stajemy się bardziej kochający – do tego bowiem zostaliśmy stworze-

ni. Nasza świadomość odnajduje głębsze i bardziej autentyczne centrum. Krok po kroku uwalniamy się od świadomości naszego ego. Mantra sprawia, że umysł zatrzymuje się w bezruchu, ciszy i skupieniu. Owoce medytacji ujawniają się w naszym codziennym życiu, zwłaszcza w relacjach międzyludzkich. Owoce Ducha (Ga 5) stają bardziej widoczne jako rozkwit Bożego życia poprzez naszą ludzką naturę. Pokazuje to, że powtarzanie mantry jest aktem wiary i miłości. Nasze wartości i priorytety życiowe w naturalny sposób zmieniają się i stają się bardziej zgodne z życiem Ducha. Przepętnia nas coraz większa wewnętrzna cisza i stajemy się coraz bardziej uważni – na Boga i na innych. Czujny bezruch umysłu i serca podczas medytacji, kiedy jesteśmy prowadzeni z „głębi do głębi oczyszczającej ciszy” (John Main, *Głos ciszy*) przeobraża nasze codzienne życie. Nie jest to wyłącznie nasza własna cisza, lecz jest to cisza Chrystusa:

„W ciszy Słowa mamy udział w Jego wstłuchaniu się w odwieczne Jego wypowiedzianie przez Ojca.”

John Main, *Głos ciszy*

Mantra wypowiedzana nieprzerwanie

Nieprzerwane wypowiedzianie mantry stanowi istotę nauczania ojca Johna Maina i jego przekazu dotyczącego tradycji mantry. Cytuje ostrzeżenie Kasjana przed „pax perniciosa”, czyli zgubnym spokojem, oraz „sopor letalis”, czyli letargicznym snem, jako stanami pobożnego unoszenia się, w których możemy stracić wiele lat albo nawet całe życie.

Szczególnym zagrożeniem są chwile, kiedy mantra wprowadza nas w stan odpoczynku i spokoju. Wydaje nam się, że nie towarzyszą nam żadne myśli, nie zdając sobie sprawy, że myśl o spokoju jest także myślą. Staramy się podtrzymać doświadczenie spokoju, nie dostrzegając, że próby uzyskania daru doprowadzają do jego utraty.

„Prostota nieprzerwanego powtarzania mantry pozwala nam uniknąć samooszukiwania się, które tak łatwo sprawia, by ego kierowało „moją” modlitwą. Medytacja wzywa do całkowitego ubóstwa ducha. To proste, ale nie łatwe.”

John Main, *Głos ciszy*

Na zawsze?

W *Głosie ciszy* oraz nieco szerzej we wstępie do *Chrystusowego teraz*, jednej z jego ostatnich publikacji, o. John Main w zwięzły sposób opisuje, jak mantra – praktykowana przez długi czas – może prowadzić niekiedy do absolutnej ciszy. Doświadczenia tego jednak nie powinniśmy poszukiwać ani sztucznie przywoływać. Nie zalecał, by w nauczaniu medytacji opisywać tego typu doświadczenia. Zdawał sobie sprawę, że są one nie tylko nie do opisanania, ale też próby wyobrażenia ich sobie mogą przynieść efekt odwrotny do zamierzonego. Ważne zatem, byś wypowiadał mantrę aż do czasu, kiedy nie będziesz już w stanie tego dłużej robić. A gdy zdasz sobie sprawę, że przerwałeś, zacznij ją recytować od nowa.

Teologia medytacji

O. John Main uważał, że medytacja „jest w pewnym sensie, naszą odpowiedzią na wołanie Ducha, na całe życie Jezusa powracającego do Ojca”, ale jako zakonnik miał zbyt duże doświadczenie także w innych formach modlitwy, by twierdzić, że mantra to „jedyna droga” modlitwy. Uczciwie mówił: *„To jedyna droga, jaką ja znalazłem. W moim doświadczeniu jest to droga prawdziwej prostoty, która umożliwia nam uświadomienie sobie w pełni Ducha, którego Jezus zesłał do naszych serc”*. John Main, *Głos ciszy*.

W Piśmie Świętym, w opracowaniach teologicznych i innych źródłach o. John Main odnalazł przykłady pokazujące, jak medytacja chrześcijańska pomaga chrześcijanom „weryfikować prawdy wiary poprzez własne doświadczenie”. W *Głosie ciszy* rozwija swoją teologię medytacji w świetle własnego doświadczenia, by posłużyło ono jako pomoc we wprowadzaniu innych do medytacji. Teologia ojca Johna Maina koncentruje się na chrześcijańskiej wizji jedności. Doświadczenie Boga w Jezusie określa jako uniwersalne wezwanie do świętości i kontemplacji oraz uzmysłowienia sobie, że to nie jest „moja modlitwa, lecz modlitwa samego Jezusa”, która stanowi Jego powrót w miłości do Ojca w Jego ludzkiej świadomości oraz Jego powrót do nas w Duchu Świętym. Podczas medytacji otwieramy naszą ludzką świadomość na Jezusa i tak podążamy z Nim do Ojca w Duchu.

Powtarzanie mantry sprawia, że takie otwarcie może dokonać się poprzez ciszę i ubóstwo ducha.

„Mantra wycisza umysł i wzywa wszystkie nasze zdolności do tego jednego punktu, który znamy jako warunek pełnej prostoty, która wymaga nie mniej niż wszystko. Najważniejszym celem medytacji chrześcijańskiej jest pozwolenie, aby tajemnica i cicha obecność Boga w nas stała się nie tylko rzeczywistością, lecz rzeczywistością naszego życia; rzeczywistością, która nadaje sens, kształt i kierunek wszystkiemu, co czynimy, wszystkiemu, czym jesteśmy.”

John Main, *Głos ciszy*

Na drodze mantry

Choć brzmi to niewiarygodnie i trudno nam w to uwierzyć, gdy zaczynamy uczyć się medytacji, że wypowiedanie tego modlitewnego słowa, naszej chrześcijańskiej mantry, może stanowić głęboką drogę duchową, która stopniowo przeobraża nasze życie. Pomyśl o ziarnku gorczycy, o którym mówi w Ewangelii Jezus. Z maleńkiego ziarenka wyrasta wielki krzew, dający schronienie ptakom. Podobnie jest z mantrą. Jest to małe słowo, maleńkie ziarenko wiary, które jednak pozwala nam zakorzenić się w czymś, co przekracza to, co ulotne i przemijające w wiekuiestej rzeczywistości, jaką jest Bóg. Mantra wyraża naszą wiarę i miłość. Jest jak sakrament, stanowi bowiem zewnętrzny znak naszej wewnętrznej wiary w obecność Boga w sercu. Podczas medytacji cała nasza wiara, miłość, oddanie, uwielbienie, dziękczynienie itd. zawierają się w pełnym wiary i bezwarunkowym wypowiedaniu słowa modlitwy.

Powtarzanie mantry to droga modlitwy, która wprowadza nas w stan ciszy, spokoju, prostoty, oddania, dyscypliny, ubóstwa ducha, odsunięcia się od siebie samego, wiary, ofiary, szczodrości i stąd –

miłości. Droga czegoś jest również drogą ku temu czemuś, a zatem droga prowadząca do ciszy, jest drogą ciszy. Nic zatem dziwnego, że wierność wypowiedaniu mantry pozwala nam rozwinąć wszystkie te duchowe cnoty. Mantra to droga, która pozwala nam przekroczyć rozproszenie oraz przejrzeć podczas medytacji wybiegi naszego ego.

O. John opisuje siłę mantry, posługując się następującymi metaforami:

- Sygnał radaru prowadzi samolot do celu przez gęstą mgłę. Dopóki pilot koncentruje się na sygnale, samolot pozostaje na właściwym kursie; leci do celu.
- Mantra jest jak fala dźwiękowa, która wybrzmiewa w głębi duszy, prowadząc nas w kierunku domu, do źródła harmonii w naszym wnętrzu. Wsłuchując się w jej brzmienie w naszym własnym sercu, stopniowo i w prosty sposób osiągamy harmonię w nas samych, harmonię z wszelkim stworzeniem oraz harmonię z Bogiem.
- Mantra jest jak światło latarni morskiej, która migając w ciemności, prowadzi łodzie do portu. Świeci w ciemności. Kiedy zaczniesz medytować, musisz wypowiadać mantrę w ciemności. Musisz wykonać ten skok wiary w ciemność.
- Mantra jest jak wskazówka kompasu. Zawsze wskazuje drogę, którą powinieneś podążać – od siebie do Boga. Gdziekolwiek ego chciałoby cię poprowadzić, kompas zawsze wskazuje właściwy kierunek. Mantra, powtarzana ze szczodrością, wiarą i miłością, zawsze pokazuje drogę w kierunku Boga.
- Magnes przesuwany nad opiłkami żelaza sprawia, że zmieniają one położenie zgodnie z liniami pola magnetyczne-

go. Podobnie działa na nas mantra – wprowadza porządek w nasze władze umysłowe i siły.

- Mantra przypomina pług, który sunie zdecydowanie przez ugory naszego umysłu, nie zważając na żadne przeszkody.
- Łagodne recytowanie mantry w sercu jest jak delikatne pchnięcie wahadła. Potrzebna jest jedynie niewielka siła, by wprowadzić je w spokojny i stały rytm.
- Mantra jest jak rzeźbiarz, który wydobywa kształt z wielkiego bloku granitu. Za każdym razem, kiedy wypowiada my mantrę, pojawia się kształt przygotowany dla nas przez Boga. Możemy uważać się za niegodnych i opieszałych, jednak jedyne, co musimy zrobić, to trwać w bezruchu i dać się formować.

Z kolei o. Laurence Freeman tak opisuje działanie mantry:

- Mantra jest jak ścieżka prowadząca przez gęstą dżunglę. Nawet jeśli jest bardzo wąska, podążaj nią z wiarą, a wyprowadzi cię z dżungli umysłu na otwartą przestrzeń serca. Jeśli zauważysz, że zboczyłeś z tej ścieżki, po prostu na nią powróć. Wielkim darem mantry jest jej bliskość. Nieważne jak długo jesteś rozproszony, zagubiony w dżungli umysłu, nigdy nie oddalasz się od właściwej drogi dalej niż o jeden krok. Zaczynaj znów powtarzać mantrę i natychmiast znajdziesz się ponownie na dobrej ścieżce.
- Jakiś czas temu uczestniczyłem w koncercie. Czekaając na jego rozpoczęcie, słuchałem strojącej się orkiestry. Był to najbardziej fałszywy dźwięk, jaki kiedykolwiek słyszałem. Każdy instrument grał „po swojemu”, nie było między nimi żadnej harmonii. Następnie rozległ się dźwięk obo-

ju, małego i cichego instrumentu, a wszystkie pozostałe instrumenty zaczęły się dostrajać do niego. Dysharmonia zaczęła stopniowo znikać. Potem nastąpiła cisza i rozpoczął się koncert. Wydaje mi się, że mantra przypomina ten mały obój. Podczas medytacji mantra wprowadza harmonię między poszczególne części nas samych, kawałek po kawałku. A gdy panuje w nas harmonia, stajemy się muzyką Boga.

- Gdy zaczynamy uczyć się medytować, nie znamy jeszcze mantry, na przykład *Maranatha*. Jeśli mamy ją poznać (tj. jeśli ma się w nas zakorzenie), powinniśmy modlić się nią tak często, jak tylko możemy. W czasie, który specjalnie wyznaczamy na medytację, 20 lub 30 minut, wypowiadamy ją z największą uwagą. Nie jest to jednak długi czas, jest jeszcze pozostała część dnia i nocy. Mantra może jednak wpłynąć także na te godziny. W ciągu dnia jest wiele okazji, kiedy możemy wypowiadać mantrę i za każdym razem zapisywać ją w naszym sercu odrobinę głębiej. Możemy to robić zmywając naczynia, myjąc samochód, biegając lub spacerując, czekając na autobus czy jadąc pociągiem, albo pokonując wiele pięter windą. Ciche wypowiedanie mantry w takich chwilach jest wspaniałym ćwiczeniem obecności Boga we wszystkim, co robimy.
- Ciągłe wypowiedanie mantry pośród wszystkich rozproszeń, które pojawiają się czasie medytacji, staje się wewnętrzną manifestacją naszej niezachwianej wiary, niezależnie od tego, co się dzieje w naszym życiu.
- Każdy może używać mantry *Maranatha* w osobistej medytacji. Tym, co sprawia, że jest czymś specjalnym dla każde-

go z nas, jest miara wiary, wierności i miłości, które w nią wkładamy.

Peter Ng, WCCM Singapore

„Nazywamy to słowo-modlitwę »mantrą«. Jest to sanskrycki termin odpowiadający temu, co Kasjan określa mianem formuła, a „Chmura niewiedzy” nazywa »jednym małym słowem”. Angielszczyzna przyswoiła obecnie termin »mantra«, tak jak niegdyś hebrajskie »amen« czy greckie »Christos«. Zapewne stanowi to znak szerokiego i tajemniczego procesu, w którym dokonuje się zbliżenie Wschodu z Zachodem. Jednak wschodnie początki tego terminu nie mają szczególnego znaczenia. Zaletą jego używania jest właśnie uświadomienie sobie, iż ta medytacja jest inna od tego, za co możemy zwykle uważać modlitwę. Nie chodzi o rozmawianie z Bogiem albo myślenie o Bogu, albo proszenie o cokolwiek. Słowo »Maranatha« oznacza po aramejsku – w języku, którym postugiwał się Jezus – »Przyjdź, Panie«. To jedna z najstarszych zachowanych chrześcijańskich modlitw, używana dawniej w charakterze – jak byśmy to dziś nazwali – mantry”.

Laurence Freeman ¹⁴

¹⁴ Światło wewnętrzne, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, tłum. Andrzej Wojtasik.

Mantra, rozproszenia i „małpi umysł”

Rola mantry w uporaniu się z rozproszeniami

Zanurzając się w wewnętrznej ciszy podczas medytacji, doświadczamy wszyscy trudności związanych z przepelniającymi umysł myślami, obrazami, doznaniem, emocjami, wglądami, nadziejami, żałami – to niekończący się łańcuch rozproszeń.

Św. Teresa z Avila powiedziała, że ludzki umysł jest jak łódź, której zbuntowana załoga uwięziła kapitana. Każdy z żeglarzy przejmuje po kolei ster, więc w efekcie łódź krąży bez celu i ostatecznie rozbija się o skały. To właśnie nasz pełen myśli umysł zabiera nas w przeróżnych kierunkach. Mówiła także: *„Rozproszenia i błędzenie umysłu są częścią ludzkiej natury. Nie można ich uniknąć, tak jak nie da się uniknąć jedzenia i spania.”* Ludzki umysł można także porównać do wielkiego drzewa. W jego koronie siedzą skrzeczące małpy, które skaczą z gałęzi na gałąź. O. Laurence Freeman, odnosząc się do tego porównania, wskazuje, że istnieje droga, która prowadzi przez las pełen jazgoczących małp – to recytowanie mantry podczas codziennej medytacji. Także kolejna opowieść ilustruje kapryśną naturę ludzkiego umysłu. W Indiach umysł jest często porównywany do trąby słonia – niespokojnej, ciekawskiej, ruchliwej. Słonie są często wykorzystywane podczas procesji religijnych idących ulicami hinduskich miast i wiosek do świątyni. Ulice są kręte i wąskie, a wzdłuż nich ustawione są stragany z warzywami i owocami. Taką ulicą idzie słoń, który jednym szybkim ruchem niespokojnej trąby chwytą kiść bananów. Wręcz można usłyszeć, jak pyta: „A co innego miałbym zrobić? To moja trąba, a tu leżą banany”. Nie wie, do czego innego mógłby wykorzystać swoją trąbę. Z kolejnego straganu łapie orzech

kokosowy. Słysząc tylko głośnie pęknięcie i słoń idzie dalej. Nic nie staje na przeszkodzie jego niespokojnej trąbie i nie skłania jej też do wyciszenia się. Jednak mądry treser, który dobrze zna swoje zwierzę, poda słoniowi przed rozpoczęciem procesji kijek bambusowy. Zwierzę będzie stąpać dumnie, z wysoko podniesioną głową, dzierżąc w trąbie kijek niczym tamburmajor batutę. Nie interesują go wtedy ani banany, ani orzechy, bo ma czym zająć swą trąbę.

Ludzki umysł przypomina trąbę słonia. Przez większość czasu nic „nie trzyma”, możemy jednak odwieść go od błędzenia w świecie myśli, wyobrażeń i fantazji, dając mu coś, na czym się skoncentruje – naszą mantrę.

Mantra pomaga w koncentracji, pozwala nam przekroczyć rozproszenia, w tym słowa i myśli, nawet te święte i dobre. Wypowiadamy mantrę powoli, miarowo i uważnie. Jeśli spostrzeżemy, że umysł podążył w innym kierunku, po prostu powróćmy do mantry. Sama siła woli nie wystarczy, by wytrwać w takiej modlitwie. Nie staraj się za bardzo. Odpuść, odpręż się. Nie ma potrzeby walczyć i zmagać się z rozproszeniami. Po prostu wracaj do powtarzania mantry. O. John Main przypomina też, że nie możemy starać się odrzucać rozproszeń na siłę. Tak naprawdę musimy zapomnieć o celach i próbach osiągnięcia czegokolwiek. Mantra zakorzeni się w naszej świadomości poprzez proste i wierne powracanie do niej każdego ranka i wieczora. Medytacja koncentruje nas na naszym wnętrzu oraz otwiera nas na modlącego się w nas Chrystusa.

Trzeba jednak zaznaczyć, że powtarzanie mantry nie przynosi natychmiastowego spokoju, harmonii, ciszy pozbawionej jakichkolwiek rozproszeń. Musimy zaakceptować to, że wyruszamy w piel-

grzymkę, jaką jest medytacja. Niech nie zrażają nas stale zdarzające się rozproszenia. Naszym celem nie jest uwolnienie się od wszelkich myśli. To byłby cel, a w medytacji nie stawiamy sobie celów. John Main wciąż podkreślał, by nie podchodzić do medytacji z jakimikolwiek oczekiwaniami. Nie walcz zatem z rozproszeniem i nie przejmuj się nim. Mantra po prostu wyraża nasze otwarcie na Boga i jego obecność w nas.

Simone Weil, francuska filozof i pisarka, która zmarła w 1943 roku w wieku 33 lat, była krzewicielem życia duchowego i definiowała modlitwę jako *uwagę*. Mantra prowadzi nas do tej uwagi. Według Pascala największym wrogiem modlitwy jest „sen w Getsemani” – nieuważa i senność. Apostołowie zasnęli zamiast czuć z Jezusem. I tutaj z pomocą przychodzi nam mantra, której powtarzanie pomaga nam podtrzymać uwagę.

Medytujący często zauważają, że nawet podczas recytowania mantry proces myślenia wciąż trwa. Istnieje nawet termin określający to zjawisko – dwutorowość. Nie należy się tym martwić. Dzięki naszej wytrwałości mantra stanie się silniejsza, a myśli osłabną w trakcie pielgrzymki, którą jest medytacja. To ważne, by pamiętać, że gdy w czasie medytacji bombardują nas myśli i obrazy, nasza wola wciąż pozostaje nastawiona na obecność Boga. Radzenie sobie z rozproszeniami wymaga delikatności i cierpliwości. Musimy czekać, jak roztropne panny, cierpliwie i z nadzieją na Oblubieńca. Delikatność i cierpliwość oznaczają, że Duch działa w nas w ciszy.

Paul Harris, *Christian Meditation Contemplative Prayer
for a New Generation*

„Chcę teraz poruszyć kwestię, z którą wszyscy się spotykamy. Chodzi o rozproszenia. Co należy zrobić, gdy zaczynamy medytować i napływają do naszego umysłu myśli, rozproszenia? Rada, jaką przekazuje nam tradycja, brzmi: ignoruj je, wypowiadaj swoje słowo i kontynuuj powtarzanie go. Nie trać energii na podejmowane prób mówienia do samego siebie ze zmarszczonym czołem: »nie będę myśleć o tym, co dziś będzie na obiad«, »z kim się dziś spotkam«, »dokąd pojedzie jutro«. Nie staraj się zwalczać żadnej myśli. Nie próbuj zużywać najmniejszej choćby energii na pozbywanie się rozproszenia. Po prostu zignoruj napływające myśli, a sposobem na to, by je zignorować, jest powtarzanie mantry”.

John Main, *Chrystusowe teraz*

Wybór mantry

Maranatha

Aramejskie słowo *Maranatha*, które pojawia się w liście św. Pawła do Koryntian (1 Kor 16,22) można przetłumaczyć wstecznie jako maran'ata, czyli „Nasz Pan przybył”, lub marana'ta, czyli „Przyjdź, Panie nasz”. Jako, że w Apokalipsie występuje zwrot „Przyjdź, Panie Jezu” (Ap 22,20), które – poza dodaniem imienia Jezu – jest przekładem marana'ta, znaczenie to wydaje się bardziej prawdopodobne. Paweł nie mógł umieścić w swym liście do Greków aramejskiego wezwania, jeśli nie było ono znane Kościołowi korynckiemu. Z kolei Koryntianie nie znalazłyby go, gdyby nie było powszechnym wezwaniem liturgicznym. Musiało zatem wywodzić się ze społeczności palestyńskich, skąd dotarło do kościołów hellenistycznych. Wyjaśnia to zatem niezwykle wczesne

tytułowanie Jezusa „Panem”. Wezwanie musiało mieć miejsce podczas celebracji Eucharystii. „Przyjście”, którego dotyczy modlitwa, może być przyjściem ostatecznym (Paruzja) lub przyjściem w celebracji Eucharystii. *Maranatha* pojawia się również w jednym z najstarszych istniejących zapisów liturgii Eucharystii. Zapraszając do przyjęcia komunii, kapłan mówi: „*Hosanna Bogu Dawidowemu! Kto święty, niech podejdzie. Kto nim nie jest, niech czyni pokutę! Maranatha. Przyjdź, Panie Jezu!*” (Didache, 10). Prawdopodobnie jednak obydwa przyjścia nie powinny być tak rozróżniane wyraźnie. Eucharystia to mesjańska uczta, która była symbolem i zapewnieniem o Paruzji (1 Kor 11,26). Aramejski zwrot został wykorzystany w liturgii pierwszych chrześcijan, podobnie jak hebrajskie słowa Amen, Alleluja i Hosanna oraz jak greckie *Kyrie eleison* we współczesnej liturgii rzymskiej.

Chociaż *Maranatha* jest dla chrześcijan słowem świętym, to jednak podczas medytacji nie rozpamiętujemy jego znaczenia. Chcemy wyjść poza myśli i obrazy naszego umysłu i zwyczajnie trwać w ciszy w Panu. Mantra nie jest niczym magicznym czy tajemniczym. Jest czymś praktycznym, jako że wycisza nasz umysł i serce oraz prowadzi do Boga. Recytując słowo *Maranatha*, dzielimy je na cztery podobnie akcentowane sylaby: Ma-ra-na-tha. Wsłuchujemy się w jego dźwięk, wypowiadając je delikatnie i nieprzerwanie przez cały czas trwania medytacji. O. John Main mówił, że może nadejść dzień, kiedy wejdziemy w „chmurę niewiedzy”, gdzie panuje cisza, absolutna cisza, gdzie już nie słyszymy brzmienia mantry w nas. Ta absolutna cisza może trwać przez krótką chwilę, potem musimy powrócić do wypowiadania mantry.

Inne mantry chrześcijańskie

John Main wymienia jako możliwą chrześcijańską mantrę słowo, które Jezus wypowiadał w swych modlitwach: „Abba”. Podobnie jak *Maranatha*, jest to aramejskie słowo, które oznacza „Ojca”. Mówił także o imieniu „Jezus”, choć uważał, że taka mantra może stwarzać problemy rozumowo nastawionym ludziom Zachodu. Czuł, że mantra w języku medytującego z pewnością będzie wywoływać jakieś skojarzenia i w efekcie – rozproszenia. Wybór mantry jest więc bardzo ważny i dobrze jest, gdy jest to słowo używane od dawna. Wielcy nauczyciele medytacji, jak na przykład John Main, zostawiali zazwyczaj swym uczniom swoją mantrę. W literaturze chrześcijańskiej dotyczącej modlitwy monologicznej występują następujące rekomendacje: Abba, Pokój, Przyjdź Duchu Świąty, Kyrie Eleison, Chrystus zmartwychwstał, Pan mój i Bóg mój, Veni Sancte Spiritus, O Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu, Bóg jest Miłością.

Zmiana mantry

Jako że chcemy, by mantra zakorzeniła się w nas, zaleca się, by wybrać jedną mantrę i zawsze ją stosować. Jeśli wciąż przesadzamy roślinę i kilka razy wrywamy ją z korzeniami, w pewnym momencie może się okazać, że nie zechce zapuścić korzeni. Niektórzy ludzie, doświadczając trudności związanych z rozproszeniami, dochodzą do wniosku, że muszą zmienić mantrę. To część niepokoju naszych czasów. Próbują jednej mantry przez sześć tygodni, po czym przechodzą do innej. To jednak nie jest właściwa droga. Wybierz jedną mantrę i pozostań jej wierny. Pozwól, by zapuściła korzenie w tobie.

Jest taka urocza opowieść (apokryficzna) o starym pustelniku, któremu jedna mantra towarzyszyła przez czterdzieści lat. Czasem lubił ją powtarzać na głos. Jego głęboka medytacja sprawiła, że był w stanie czynić małe cuda, na przykład wzywać deszcz albo chodzić po wodzie pobliskiej rzeki, tak przynajmniej relacjonuje ta opowieść. Któregoś dnia przyjezdni mnisi usłyszeli, jak recytuje mantrę i mieli wrażenie, że wypowiada ją niepoprawnie. Pustelnik w swej pokorze podziękował im wylewnie za wskazanie prawidłowej wymowy. Od tej chwili wypowiadał ją tak, jak należy. Jednak gdy następnym razem próbował chodzić po rzece, znalazł się na jej dnie.

Inna historia porównuje osobę wciąż zmieniającą mantrę do rolnika, który kopie w dziesięciu różnych miejscach w poszukiwaniu wody. Zaczyna w jednym miejscu i kopie do czasu, gdy staje się to zbyt trudne, wtedy przenosi się w inne miejsce. Tam stwierdza: „Jest tu zbyt krucho, spróbuję w innym miejscu”. Potem trafia na skałę. I tak przez resztę dnia przechodzi z miejsca na miejsce. Prawda jest jednak taka, że gdyby tyle czasu i energii poświęcił na kopanie w jednym miejscu, z pewnością dokopałby się do wody. To samo dotyczy wyboru i recytowania mantry. Nie ustawaj i bądź wierny jednej mantrze, a na pewno znajdziesz wodę żywą.

Paul Harris, *Christian Meditation Contemplative Prayer
for a New Generation*

*O wezwaniu Maranatha*¹⁵

„Zasadniczą postawą wymaganą od chrześcijan w okresie „czasu pośredniego” jest czuwanie. Oznacza ono po pierwsze, że człowiek nie zamyka się w chwili teraźniejszej i nie poddaje się rzeczom dotykającym, lecz patrzy ponad rzeczy przemijające oraz ich natarczywość. Istotne znaczenie ma kierowanie ku Bogu niczym nieskrępowanego spojrzenia, pozwalające otrzymywać od Niego kryterium właściwego postępowania i zdolność do niego.

Czuwanie oznacza przede wszystkim otwarcie na dobro, prawdę i Boga wśród niezrozumiałego często świata i w centrum władzy zła. Oznacza, że człowiek całą siłą i z wielką trzeźwością usiłuje czynić to, co słuszne, kierując się w życiu nie własnymi pragnieniami, lecz drogowskazem wiary. Wszystko to ukazane jest w eschatologicznych przypowieściach Jezusa, a zwłaszcza w przypowieści o czuwającym słudze (zob. Łk 12,42–48), oraz – na inny sposób – w przypowieści o pannach nieroztropnych i rozsądnych (zob. Mt 25,1–13).

Co jednak z tego oczekiwania powtórnego przyjścia Pana wynika dla egzystencji chrześcijańskiej? Oczekujemy Go, czy raczej nie? Już Cyprian z Kartaginy († 258) musiał upominać swych czytelników, żeby modlitwy o powrót Chrystusa nie zaniedbywali ze strachu przed wielkimi katastrofami lub ze strachu przed śmiercią. Czy może chylący się ku upadkowi świat powinien nam być droższy niż Pan, którego przecież oczekujemy?

¹⁵ Ten rozdział został dodany do polskiego wydania *Dzieląc się darem*. Pochodzi on z książki *Jezus z Nazaretu cz. II*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2011, tłum. Wiesław Szymona OP.

Księga Apokalipsy kończy się obietnicą powrotu Pana i prośbą o jej spełnienie: „Mówi Ten, który o tym zaświadcza: «Zaiste, przyjdę niebawem. Amen. Przyjdź, Panie Jezu!»” (22,20). Jest to modlitwa kochającego, który w obłączonym mieście jest zdręczany wszelkimi niebezpieczeństwami oraz okropnością zniszczeń i może jedynie oczekiwać przyjścia Ukochanego, który ma moc przerwać obłączenie i przynieść ocalenie. Jest to wołanie pełne nadziei i przeczuwające bliskość Jezusa w sytuacji zagrożenia, gdzie tylko On jeden może dopomóc.

W zakończeniu Pierwszego Listu do Koryntian Paweł umieszcza tę samą modlitwę w wersji aramejskiej, którą można jednak dzielić na dwa sposoby i w konsekwencji także różnie rozumieć: Marana tha („Przyjdź, Panie nasz!”), albo Maran atha („Pan nasz przyszedł”). W tym podwójnym sposobie czytania wyraźnie widoczny jest specyficzny charakter chrześcijańskiego oczekiwania przyjścia Jezusa. Jest ono wołaniem: „Przyjdź!” i jednocześnie pełną wdzięczności pewnością: „On przyszedł!”.

Z Didache (ok. 100 r.) wiemy, że to wołanie stanowiło część modlitw liturgicznych w celebrowaniu Eucharystii przez pierwszych chrześcijan oraz że mamy tu konkretny wyraz jedności tych dwu sposobów czytania. Chrześcijanie wołają o definitywne przyjście Jezusa, a jednocześnie z radością i wdzięcznością przeżywają fakt, że to swoje przyjście teraz już antycypuje i już teraz do nas przychodzi.

W chrześcijańskiej prośbie o powtórne przyjście zawiera się zawsze również doświadczenie obecności. Nigdy nie odnosi się ona wyłącznie do przyszłości. Zrozumiałe jest więc to, co mówi Zmartwychwstały: „A oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata” (Mt 28,20). Jest On wśród nas teraz – w sposób najbardziej rzeczywisty w obecności eucharystycznej. Jednocześnie

jednak w chrześcijańskim doświadczeniu obecności zawiera się także napięcie powodowane odniesieniem do przyszłości, do definitywnej pełnej realizacji tej obecności: obecność nie osiągnęła jeszcze pełni. Zawiera w sobie pragnienie czegoś więcej. Rodzi w nas dążenie do definitywnego spełnienia.[...]

Sposoby tego „przyjścia pośrodku” są różnorakie. Pan przychodzi przez swe słowo; przychodzi w sakramentach, szczególnie w Najświętszej Eucharystii; przychodzi do mojego życia za pośrednictwem słów lub wydarzeń. Istnieją jednak także epokowe sposoby tego przychodzenia. Działalność dwu wielkich postaci Franciszka i Dominika na przełomie XII i XIII wieku była sposobem ponownego wejścia Chrystusa w historię, nowego ukazania znaczenia Jego słowa i miłości; sposobem odnowienia Kościoła i ukierunkowania na Niego historii. To samo możemy powiedzieć o świętych XVI stulecia, takich jak Teresa z Ávila, Jan od Krzyża, Ignacy Loyola, Franciszek Ksawery; ich działalność, to nowe sposoby wkraczania Pana w mętną i oddalającą się od Niego historię owego stulecia. Jego tajemnica, Jego postać, przybierają nowe oblicze; a przede wszystkim na nowy sposób staje się obecna Jego moc przemieniająca ludzi i kształtująca historię.

Czy możemy więc modlić się o przyjście Jezusa?

Czy możemy szczerze mówić: Marana tha! Przyjdź Panie Jezu!”

Tak, możemy. Więcej nawet: Musimy mówić!

Modlimy się o antycypację Jego odnawiającej świat obecności. Modlimy się w chwilach naszej osobistej udręki: Przyjdź, Panie Jezu, i wprowadź moje życie w obecność Twej dobrotliwej mocy! Prosimy Go, żeby przyszedł do osób, które kochamy, albo które są przedmiotem naszej troski. Prosimy o Jego skuteczną obecność w Kościele.

Dlaczego nie mielibyśmy prosić Go, żeby również dzisiaj posłał nowych świadków swej obecności, w których przychodzi On sam? I jeszcze jedna prośba, która nie odnosi się bezpośrednio do końca świata, jednak jest rzeczywistą prośbą o Jego przyjście i zawiera w sobie całą treść modlitwy, jakiej On sam nas nauczył: „Przyjdź królestwo Twoje!”

Przyjdź, Panie Jezu!”

Joseph Ratzinger, Benedykt XVI

Droga mantry w tradycji chrześcijańskiej

Wybrane cytaty mistrzów modlitwy, mistyków i myślicieli chrześcijańskich na temat znaczenia ciszy i modlitwy w skupieniu na jednym słowie.

„Niech tej właśnie formy modlitwy tak długo trzyma się dusza, aż wzmocniona jej nieustannym powtarzaniem i rozmyślaniem porzuci zbytek wszelkich innych myśli. Ubóstwo tego jednego wersetu bardzo szybko zaprowadzi ją bowiem do pierwszego z ewangelicznych błogosławieństw: Błogosławieni ubodzy, albowiem do nich należy królestwo niebieskie (Mt 5,3).”

Jan Kasjan

„Reszty nauczysz się z pomocą Bożą, ćwicząc czujność ducha i zachowując w sercu Jezusa. Siądź zatem w swej celi, a ona nauczy cię wszystkiego.”

Św. Symeon Nowy Teolog

„Wybierz (...) słowo krótkie, najlepiej jedną sylabę. Im krótsze słowo, tym lepsze. (...) I przytwierdź je mocno do serca, by zawsze w nim było, cokolwiek się stanie. (...) Tym słowem zgnieciesz każdą myśl.”

Chmura niewiedzy

„Usiądź w swej celi i wprowadź umysł do serca, stamtąd skieruj wołanie swego umysłu do Pana Jezusa.”

Św. Grzegorz z Synaju

„Usiądź w swej celi, wprowadź umysł na drogę oddechu i razem z wdychanym powietrzem doprowadź go do serca i zatrzymaj go tam. Zatrzymaj go tam, nie pozostawiaj jednak w ciszy. Odmawiaj następującą modlitwę: „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, zmiłuj się nade mną”. Niech modlitwa ta stale zajmuje twój umysł i nigdy go nie opuszcza, prowadzi bowiem do Bożego pragnienia i miłości”.

Kalikst i Ignacy, *Filokalia*

„Nieustająca wewnętrzna Modlitwa Jezusowa jest stałym, nieprzerwanym wzywaniem boskiego imienia Jezus – ruchem warg, w duchu, w sercu. Ten, kto przyzwyczai się do tego wołania, w efekcie doświadczy tak głębokiego ukojenia i tak wielkiej potrzeby stałej ofiary modlitwy, że nie będzie w stanie żyć bez niej, a ona będzie sama w nim wybrzmiewać.

Opowieści pielgrzymy

„Niech wspomnienie Jezusa będzie zjednoczone z twym oddechem, a wtedy poznasz użyteczność ciszy”.

Św. Jan Klimak

„Najlepsze co może zrobić człowiek to umieścić Jezusa w swym sercu i nie chciał już nigdy nic więcej.”

Richard Rolle

„Ludziom rozpoczynającym medytację bardzo trudno uwierzyć, że w siedzeniu w bezruchu, przymknięciu oczu i recytowaniu słowa może kryć się coś bardzo znaczącego. Na początku musisz przyjąć to na wiarę. Zacząłem medytować w ten sposób około trzydzieści lat temu. Myślę, że byłem takim naiwniakiem jak każdy w moim wieku, wciąż bowiem pytałem nauczyciela: »Ile czasu to zajmie? Nie mogę przecież tak tu siedzieć i bez końca powtarzać to słowo«. Spoglądał wtedy na mnie raczej zboląłym wzrokiem, tak jakby mnie nie zauważał albo mówił: »Powtarzaj mantrę«. Minęło trzydzieści lat, a mnie wciąż zadziwia mądrość tej nauki. Jak powiedziałem, na początku trzeba to przyjmować na wiarę. Nic, co opowiem nie będzie miało takiej mocy przekonywania, jak twoje własne doświadczenie. Będziesz wchodzić w coraz większą i większą prostotę.”

John Main OSB

„Ojciec John Main zawsze twierdził, że to bardzo prosta i pokorna droga. »Ciche powtarzanie słowa sprawia, że ego pozostaje na swoim miejscu oraz prowadzi cię do tego, co transcendentne« – mówił. Jeśli jednak mantrze nie towarzyszy wiara i miłość, wówczas nie

ma ona prawdziwej wartości. Będzie jedynie mechanizmem. Istnieje prawdziwe niebezpieczeństwo związane z zaufaniem mechanizmowi mantry, jednak jako wyraz wiary i miłości mantra staje się narzędziem o wielkiej sile, które kieruje twą wiarą i otwiera cię na Boga”.

Bede Griffiths OSB

Wybrani wielcy myśliciele oraz etapy rozwoju kontemplacyjnej duchowości chrześcijańskiej

Ignacy Antiocheński 35–107

Mystyk chrystocentryczny. Śmierć i zmartwychwstanie Chrystusa mają według niego znaczenie mistyczne.

Orygenes z Aleksandrii 185–254

Dzieła: *O zasadach; Przeciw Celsusowi*

Męczeństwo jako wielkie doświadczenie religijne. Komentarz do Pieśni nad Pieśniami – duchowe zaręczyny w znacznym stopniu wpłynęły na rozwój teologii mistycznej. Rozważał neoplatonizm z chrześcijańskiego i teologicznego punktu widzenia. Każda dusza upada indywidualnie i musi odszukać drogę prowadzącą z powrotem do Boga z pomocą logos, Chrystusa.

Św. Antoni ok. 251–356

Dzieła: *Listy św. Antoniego Wielkiego*

Wczesny pustelnik lub mnich przebywający w odosobnieniu na pustyni egipskiej. Jego postawa stała się wzorem dla późniejszego monastycyzmu, zwłaszcza eremickiego.

Św. Anastazy ok. 296–373

Dzieła: *Contra Gentes; Apologia przeciw arianom*

Biskup Aleksandrii. Napisał Żywot św. Antoniego. Wywarł wpływ na późniejszy mistycyzm prawosławia.

Bazyli z Cezarei (Bazyli Wielki) 330–379

Dzieła: *Reguły dłuższe; Liturgia św. Bazylego*

Jeden z kapadockich Ojców Kościoła. Brat Grzegorza z Nyssy.

Grzegorz z Nyssy 335–398

Dzieła: *Żywot Mojżesza; Rozmowa z siostrą Makryną dotycząca zmartwychwstania*

Bazyli Wielki i Grzegorz z Nyssy twierdzili, że umysł ludzki nie jest w stanie pojąć Boga, mówili również o koniecznych granicach dyskursu teologicznego. Sprzeciwiał się arianizmowi, zgodnie z którym Bóg jest dostępny ludzkiemu poznaniu. Wierzył, że wszechświat jest harmonijnym porządkiem emanującym z Boga. Swój rozwój duchowy przypisywał siostrze Makrynie.

Grzegorz z Nazjanzu 329–390

Dzieła: *Mowy Teologiczne; 45 kazań*

Żył w Kapadocji (obecnie Turcja). Odegrał ważną rolę w obronie dogmatu Trójcy Świętej. Jeden z pierwszych Ojców Kościoła.

Ewagriusz z Pontu 345–399

Uczył się greki. Kształcił się z Ojcami Kapadockimi zanim udał się na pustynię. Teologia apofatyczna. Wyraźny wpływ Orygenesesa. Mówił o *apathei*.

Augustyn z Hippony 354–430

Dzieła: *Wyznania; O Trójcy Świętej*

Ważny wpływ na mistycyzm średniowieczny. Łączył platonizm i chrześcijaństwo. Podkreślał poszukiwanie Boga przez duszę, możliwe dzięki oświeceniu umysłu Bożym światłem. Wpływy: Platon i Plotyn

Jan Kasjan 365–435

Dzieła: *Rozmowy z Ojcami*

Ojciec Pustyni. Pisał o „czystej modlitwie”.

Ojcowie i Matki Pustyni IV w.**Pseudo-Dionizy ok. 500**

Dzieła: *Teologia mistyczna; Imiona Boskie; Hierarchia niebiańska; Hierarchia kościelna; Listy*

Bardzo wpływowy na Wschodzie. Św. Bonawentura nazwał go „księciem mistyków”. Dał początek rozróżnieniu pomiędzy duchowością apofatyczną (teologia negatywna) a duchowością katafaticzną (teologia pozytywną).

Św. Jan Klimak 579–649

Dzieła: *Drabina do raju*

Ważny święty Kościoła prawosławnego. Znany również jako Jan Scholastyk.

Jan Szkot Eriugena 810–877

Dzieła: *O podziale natury*

Jan Szkot przetłumaczył pisma Pseudo-Dionizego z greckiego na łacinę. Twierdził, że ludzie stanowią mikrokosmos wszechświata. Bóg jest tym, co posiadają w sobie wszystkie istoty. Wpływy Plotyna, Augustyna i Pseudo-Dionizego.

Św. Symoen Nowy Teolog 949–1022

Mystyk, który żył w Cesarstwie Bizantyńskim. Podkreślał, że doświadczenie mistyczne jest dostępne dla każdego, kto przygotowuje się na jego przyjęcie.

Bernard z Clairvaux 1090–1153

Dzieła: *Kazania; De diligendo Deo*

Cysterski mistyk, głosił mistyczną wizję rapsodycznej miłości, w której Kościół jest opisywany jako oblubienica Chrystusa. Stawiał miłość ponad rozumem.

Hugon od św. Wiktora 1096–1142

Dzieła: *O sakramentach wiary chrześcijańskiej*

Twierdził, że istnieje bliski związek pomiędzy rozumem i mistycyzmem.

Hildegarda z Bingen 1098–1179

Dzieła: *Scivias; Liber Divinorum Operum (Księga dzieł Bożych); Listy*

Przeorysza zakonu Benedyktynek w Bingen. Niemiecka mistyczka spekulatywna, przypominająca czasami Izajasza lub Ezechiela. Była w swoich czasach niezwykle poważana zarówno za swe pisma, jak i muzykę i sztukę. Wpływ Augustyna i Bernarda z Clairvaux.

Pisała o swoich doznaniach mistycznych do św. Bernarda i dzięki jego wpływom uzyskała zgodę Papieża, by je spisać.

Beatrycze z Nazaretu 1200–1268

Dzieła: *Siedem sposobów świętej miłości*

Belgijska mistyczka cysterska. Gdy miała siedem lat, zmarła jej matka, a wtedy jej edukacją zajęły się beginki. W wieku 15 lat wstąpiła do założonego przez jej ojca zakonu cysterek. Mistyczka miłości. Miłość do Boga powinna być bezwarunkowa. Rozum jedynie hamuje zdolność człowieka do miłości. Wykorzystuje sugestywne obrazy, jak zanurzenie w wodzie, by zilustrować siłę i wszechobecność miłości Boga.

Mechtylda z Magdeburga 1207–1282

Dzieła: *Spływające światło boskości*

Bardzo kobiece obrazy w mistycyzmie. Pobożna mistyczka. Wpływy Bernarda z Clairvaux, Hildegardy z Bingen, Grzegorza Wielkiego. Doznań mistycznych zaczęła doświadczać w wieku 12 lat, kiedy – jak wierzyła – została „pозdrowiona” przez Ducha Świętego. Przyłączyła się do beginek. Jej wiersze są wypełnione alegorycznymi figurami jak Cierpienie, Stałość i Odsunięcie się Boga. Figury te często prowadzą między sobą rozmowę. Krytycznie podchodziła do zdeprawowania kleru i zakonu dominikańskiego. Zyskała w ten sposób wrogów, schronienia szukała w zakonie cysterek, gdzie wywarła wpływ na przeoryszę i jej młodszą siostrę – Gertrudę z Hackeborn i Mechtyldę z Hackeborn, ale nie dorównały one oryginalności myślenia Mechtyldy z Magdeburga. W większym stopniu niż Beatrycze z Nazaretu poświęca uwagę unikaniu grzechu. Miłuje Boga jako swego oblubieńca.

Św. Bonawentura 1221–1274

Dzieła: *Wędrowka duszy do Boga; Lignum vitae; Życiorys św. Franciszka*

Mnich franciszkański. Architekt filozoficznego, teologicznego i mistycznego aspektu myśli Franciszka. Mistyk w tradycji augustiańskiej. Wpływ św. Augustyna, św. Franciszka i tzw. Wiktorianów.

Mistrz Eckhart 1260–1327

Dzieła: *Pisma wybrane; Kazania; Pytania paryskie; Prologi*

Mnich dominikański. Kościół katolicki odrzucił jego Pisma. Jeden z najbardziej znaczących wczesnoniemieckich mistyków spekulatywnych. Pierwszy z tzw. mistyków nadreńskich. Wpływ Pseudo-Dionizego

Hadewijch z Brabancji / Antwerpii XIII w., zm. ok. 1260

Dzieła: *Listy; Wiersze w strofach; Wizje; Dwuwiersze*

Belgijska beginka. Jeden z największych propagatorów mistycyzmu miłości. Wpływ Platona, Plotyna, Pseudo-Dionizego, Grzegorza z Nyssy, Ryszarda od św. Wiktora. Niektórzy uważają ją za największą intelektualistkę wśród trzynastowiecznych mistyków. Jej mistycyzm koncentrował się na doświadczaniu miłości Boga.

Jan Ruysbroeck 1293–1381

Dzieła: *Zaślubiny duchowe; Błyszczący kamień; Księga Najwyższej Prawdy*

Mystyk flamandzki, czasem uznawany za jednego z mistyków nadreńskich. Opisuje etapy życia mistycznego. Wpływ Mistrza Eckharta.

Henryk Suzo 1295–1366

Dzieła: *Księga mądrości przedwiecznej*

Nadreński mistyk. Wpływ Mistra Eckharta.

Gregory Palamas 1296–1359

Mystyk i teolog. Święty kościoła prawosławnego.

Johannes Tauler 1300–1361

Dzieła: *Kazania*

Nadreński mistyk i dominikanin. Tauler podkreślał raczej wewnętrze osoby niż zewnętrzne działania. Z tego względu stał się popularny w środowiskach protestanckich w czasie reformacji oraz późniejszego pietyzmu i romantyzmu. Wywodził się z tej samej społeczności, która stworzyła *Theologia Germanica*.

Anonim 1349–1395

Dzieła: *Theologia Germanica*

Znacznie wpłynęła na tradycję niemieckiego mistycyzmu. Została na nowo odkryta i spopularyzowana przez Lutra.

Richard Rolle 1300–1349

Dzieła: *The Fire of Love*

Wywodzi się z angielskiej „szkoły” późnośredniowiecznego mistycyzmu. Podkreśla fizyczny aspekt przeżycia mistycznego (doświadczenie gorąca, widzenie kolorów).

Brygida Szwedzka 1302–1373

Dzieła: *Objawienia (Wstęp, Pierwsza i Druga rozmowa)*

Już w młodym wieku doświadczała przeżyć mistycznych. Urodziła się w szanowanej rodzinie, wyszła za mąż i urodziła sześcioro dzieci. Po śmierci męża poświęciła się religii i praktykowaniu ascezy. Wizjonerka i prorokini. Mistyczka ascetyczna. Silnie zaangażowana w działalność polityczną. Stworzyła zakon brygidek. Dwadzieścia najbardziej aktywnych lat życia spędziła w Rzymie, gdzie leczyła ludzi z ran fizycznych i duchowych. Wpływ św. Franciszka z Asyżu. Chrystusa opisywała jako „Sędziego”, krytykowała jednak pojęcie zemsty – Bóg jest wierny i litościwy, a nie mściwy.

Małgorzata Porete zm. 1310

Dzieła: *Zwierciadło dusz prostych*

Mistyczka, jej pisma zostały potępione przez inkwizycję. Twierdziła, że dusza przechodzi siedem etapów zanim zjednoczy się z Bogiem. Wpływ pism Pseudo-Dionizego. Dwa z wymienianych przez nią etapów wywołały krytykę ze strony autorytetów kościelnych. Nie zaniechała jednak rozpowszechniania swoich ksiązek. Mimo wsparcia wpływowych duchownych, została spalona na stosie.

Julianna z Norwich 1343–1443

Dzieła: *Objawienie Bożej Miłości*

Julianna wywodziła się z angielskiej „szkoły” późnośrednio-wiecznego mistycyzmu. Objawień doznała, gdy była bliska śmierci. Kiedy wyzdrowiała, postanowiła poświęcić życie zrozumieniu swoich wizji. Odwołując się do Trójcy Świętej, wyjaśniała macierzyństwo Boga, Jezusa nazywała Matką, dowodziła boskości obecnej w kobiecości.

Nieznany mnich angielski XIV w.

Dzieła: *Obłok niewiedzy*

Angielska „szkoła” późnośredniowiecznego mistycyzmu. Niemożność poznania Boga stanowiła element teologii apofatycznej Pseudo-Dionizego. Wpływ Pseudo-Dionizego.

Katarzyna ze Sieny 1347–1380

Dzieła: *Dialog*

Włoska mistyczka, doradczyni papieża Grzegorza XI. Wpływ Augustyna.

Walter Hilton zm. 1396

Dzieła: *Drabina doskonałości; Treatise Written to a Devout Man*

Angielski mistyk, mnich augustiański.

Tomasz z Kempis ok. 1380– 1471

Dzieła: *O naśladowaniu Chrystusa*

Mnich augustiański. Przedstawiciel nurtu „devotio moderna” (nowoczesnej duchowości), który w mniejszym stopniu koncentrował się na kontemplacji i teologii spekulatywnej, podkreślanych przez mistyków nadreńskich, a w większym stopniu na praktykowaniu prostej pobożności i ascezy.

Mikołaj z Kuzy 1401–1464

Dzieła: *Pisma wybrane; Niemiecki mistyk*

Podkreślał niemożność pojęcia Boga oraz jego paradoksalność. Wpływ Plotyna, Pseudo-Dionizego i Eckharta.

Teresa z Avila 1515–1582

Dzieła: *Twierdza wewnętrzna; Droga doskonałości; Księga życia*

Hiszpańska karmelitanka; z Janem od Krzyża założyła zakon karmelitów bosych. Wpływ Augustyna. Opisała etapy mistycznej podróży.

Ignacy Loyola 1522–1548

Dzieła: *Ćwiczenia duchowe*

Hiszpański mistyk, założyciel zakonu jezuitów

Św. Jan od Krzyża 1542–1591

Dzieła: *Droga na Górę Karmel; Noc ciemna*

Hiszpański mistyk, karmelita bosy. Zarówno on, jak i Teresa podkreślali mistycyzm jako jedność z Bogiem, osiągalną jedynie poprzez zaprzeczenie ja. Wpływ Teresy z Avila.

Jakub Boehme 1575–1624

Niemiecki mistyk, luteranin. Znacząca postać niemieckiego mistycyzmu. Luteranie odrzucili jego nauki. Wpływ Eckharta, kabały żydowskiej, Valentina Weigela, alchemii renesansu oraz Paracelsusa.

Brat Lawrence 1611–1691

Dzieła: *Praktykowanie obecności Boga*

Hiszpański mistyk. Początkowo oficer w armii hiszpańskiej. W 1534 założył w Paryżu Towarzystwo Jezusowe, znane szerzej jako zakon Jezuitów.

Św. Franciszek Salezy 1567–1622

Dzieła: *Filotea. Wprowadzenie do życia pobożnego*

Francuski mistyk, jego książka *Wprowadzenie do życia pobożnego* należy do klasyki francuskiej duchowości.

Filokalia XVIII

Antologia prawosławnej duchowości zawierająca teksty pochodzące z okresu IV–XVw.

Teofan Pustelnik 1815–1894

Rosyjski mistyk.

Teilhard de Chardin 1881–1955

Francuski teolog, filozof, antropolog i paleontolog, jezuita. Wg słów De Chardina całe stworzenie wzdycha w stronę mistycznego zjednoczenia z Bogiem.

Oprac. Ruth Fowler, WCCM Australia

Owoce medytacji

Integrująca moc medytacji

John Main tak podsumował owoce medytacji: *”Jestem osobiście przekonany, że medytacja wprowadza do życia wymiar niewiarygodnego bogactwa. Chciałbym mieć taki dar przekonywania lub elokwencję, które pozwoliłyby mi przekonać każdego, kogo spotykam, jak ważna jest medytacja. Gdy zaczniesz – a rozpoczęcie medytacji zajmuje miesiące i lata – zobaczysz, że medytacja będzie stanowić siłę integrującą twoje życie, nada głębię i perspektywę wszystkiemu, co robisz i kim jesteś. A dzieje się tak dlatego, że zaczynasz żyć siłą miłości Boga, siłą, która jest obecna w naszych sercach w całym swym bezmiarze, w całej swej prostocie, w Duchu Jezusa. Integrująca siła medytacji wpływa na każdy aspekt twego życia. Wtedy całe nasze życie opiera się na Chrystusie. Jego życie i obecność są odczuwalne w każdym wymiarze naszego życia. Prowadzi do tego droga pokory, prostoty, droga mantry.”*

Owoce ducha

Osobistą, wewnętrzną zmianę, która dokonuje się w nas podczas medytacji, najlepiej oddają owoce Ducha Świętego, o których mówi św. Paweł: *miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie.* (Ga 5,22–23).

- Miłość wymieniona jako pierwsza, jest „największym darem”. Dzięki niej odnajdujemy też nową radość w życiu, nawet w okresie niepokojów i cierpienia.
- Radość jest czymś głębszym niż przyjemność. Odnajdujemy ją w nowym upodobaniu do tego, co proste i naturalne.
- Pokój jest darem, którego Jezus udzielił nam w Duchu. To energia Jego głębokiej wewnętrznej harmonii z Nim samym, z Ojcem i z wszelkim stworzeniem.
- Cierpliwość jest lekiem na nasze wybuchy irytacji i braku tolerancji oraz próby zawładnięcia innymi.
- Uprzejmość jest darem, który pozwala nam traktować innych tak, jak sami byśmy chcieli być traktowani.
- Dobroć nie jest „nasza”, jesteśmy dobrzy z natury, ponieważ jesteśmy stworzeni przez Boga i Bóg w nas mieszka.
- Wierność jest darem, który przychodzi poprzez dyscyplinę codziennej medytacji i powtarzania mantry. Nasze relacje będą ludzkie i pełne miłości, jeśli pogłębimy je wiernością.
- Opanowanie jest konieczne, jeśli chcemy cieszyć się życiem w pełnej wolności Ducha. To owoc pozwalający osiągnąć równowagę, odnaleźć, pomiędzy wszelkimi skrajnościami drogę środka.

W medytacji zostajemy uświęceni, ponieważ zostajemy uzdrawiani. Źródło naszego istnienia jest także źródłem uzdrawiania i czyni nas całością. Owoce Ducha wzrastają w nas stopniowo, ponieważ zaczynamy się zwracać ku sile miłości w centrum naszego istnienia.

Uczyć się być

Medytujemy, żeby być; by być tym, do bycia kim zostaliśmy powołani. Jesteśmy powołani do bycia osobą, która w pełni akcep-

tuje dar życia, akceptuje i odpowiada całkowicie na dar pełni życia danego nam w Jezusie. Co więcej, medytacja stanowi odpowiedź na naszą własną naturę jako świątynię Ducha Świętego. Siadając codziennie do medytacji, pamiętaj, że celem jest pozbywanie się skrupienia na samym sobie. Medytacja uczy nas być, ponieważ medytując, uczymy się porzucić poczucie niepewności, wyobrażenia, myśli. Uczymy się otwierać serce. Medytacja uczy nas żyć bez wymagań i oczekiwań.

Uczyć się być oznacza:

- nie reagować w relacjach z innymi w zaprogramowany sposób wynikający z uprzedzeń, potrzeby zwrócenia na siebie uwagi, potrzeby aprobaty społecznej;
- nie zakładać żadnych „masek” i nie skrywać pod nimi prawdziwych uczuć; brak potrzeby grania ról, udawania
- pozwalać innym być; pozwalać Bogu być.

Nasza zdolność do tego, by być, nasze zaufanie do życia, wypływa z doświadczenia, że jesteśmy bezwarunkowo kochani przez Boga jako wyjątkowe stworzenia. Doświadczenie to ma miejsce w procesie praktyki medytacji.

Uczyć się żyć w pełni chwilą obecną

Medytacja uczy nas być w pełni świadomymi w chwili obecnej. Jest to możliwe dlatego, że medytując, całą uwagę kierujemy na wypowiedzianie mantry. Jesteśmy całkowicie teraz w obliczu mantry, nie myślimy o przyszłości i przeszłości. Jeśli nie uczymy się żyć w pełni w chwili obecnej, żyjemy tylko na powierzchni życia. Przeszłość minęła, przyszłość jest niepewna, więc wszystko, co mamy to chwila obecna. Życie pełnią życia wymaga, byśmy cenili każdą chwilę życia

i przeżywali ją świadomie. Można to opisać jako utrzymywanie stanu uważności we wszystkim, co robimy.

Jeśli żyjemy w chwili obecnej, wtedy:

- najważniejszą chwilą jest TERAZ
- najważniejszą osobą jest ta, z którą jesteś TERAZ
- najważniejszą rzeczą jest to, co robisz TERAZ

O. Bede Griffiths OSB opisał „uważność” w następujący sposób: *„Wielcy nauczyciele duchowi wszystkich religii sami praktykowali i uczyli uważności. Być uważnym, to znaczy żyć w chwili obecnej, nie tkwić w więzieniu przeszłości, nie czekać na przyszłość, która może nigdy nie nadejść. Kiedy jesteśmy w pełni świadomi chwili obecnej, życie się przeobraża, znika stres i napięcie. Znaczna część współczesnego życia sprowadza się do gorączkowego oczekiwania na działanie i ekscytacje, które mają mieć miejsce w przyszłości. Musimy nauczyć się cofać o krok w kierunku wolności i możliwości, które daje terażniejszość.”*

Być bardziej zakorzenionym, bardziej zrównoważonym, to znaczy być bardziej stabilnym i spójnym w podejściu do życia, a zwłaszcza problemów, które napotyamy. Jesteśmy wtedy mniej rozdrażnieni, mniej zmienni. Jesteśmy mniej skłonni do popadania w skrajności nastroju i działań. Prowadzą nas pewne kluczowe wartości. Lepiej rozumiemy:

- co jest naprawdę w życiu ważne,
- co jest błahe,
- co mija,
- co naprawdę trwa.

Medytacja prowadzi nas do takiego zakorzenienia i zrównoważenia, ponieważ w jej codziennej dyscyplinie, stajemy się poprzez

wierne powtarzanie mantry stopniowo bardziej zakorzenieni i skupieni w głębi naszego istnienia. John Main ujął to w następujący sposób: *„Coraz więcej kobiet i mężczyzn w naszym społeczeństwie zaczyna rozumieć, że osobiste problemy i problemy, z którymi zmagają się społeczeństwo, to tak naprawdę problemy natury duchowej. Coraz więcej ludzi zdaje sobie sprawę, że duch ludzki nie odnajdzie spełnienia jedynie w materialnym sukcesie czy dobrobycie. Nie chodzi o to, że sukces materialny lub powodzenie finansowe są złe same w sobie, lecz po prostu nie są adekwatne jako końcowa czy ostateczna odpowiedź na sytuację człowieka.*

W efekcie materializmu, w którym żyjemy, wiele kobiet i mężczyzn odkrywa, że duch jest dławiony. Znaczna część frustracji naszych czasów wynika z poczucia, że zostaliśmy stworzeni do czegoś lepszego, czegoś poważniejszego niż tylko przetrwanie z dnia na dzień. By poznać i zrozumieć siebie, by mieć zdolność rozwiązywania swoich problemów i by patrzeć na siebie i swoje problemy z właściwej perspektywy, musimy po prostu nawiązać kontakt ze swoim duchem.

Nasz duch jest zakorzeniony w Bogu. Medytacja pozwala nawiązać kontakt z własnym duchem i poprzez niego odnaleźć drogę integracji. Gdy podążamy drogą medytacji, zaczyna panować harmonia we wszystkim, czego doświadczamy, wszystko co robimy „zestaja” się z Bogiem. To, kim jesteśmy i wszystko w naszym życiu zostaje wsparte w Bogu i umieszczone we właściwym miejscu. Medytacyjna moc poprowadzi nas do osiągnięcia właściwego porządku, spokoju, pokoju.

Dzieje się tak dlatego, że zmienia się nasza hierarchia wartości. Nie opiera się już na moim „ja”, sukcesie osobistym, autopromocji lub innych ograniczających czynnikach. Opiera się na Bogu. W ob-

jawieniu, które dokonuje się w naszym sercu, odkrywając w nim obecność Jezusa, odkrywamy, że BÓG JEST MIŁOŚCIĄ. To prowadzi nas do wniosku, który wyzwala wielką moc: że ostatecznie liczy się tylko jedno – to, że wzrastamy w miłości. Wszystko inne jest drugorzędne. Wszystko inne jest nieistotne. Gdy ten wgląd stanie się wystarczająco silny, wówczas zmienia się nasze życie, dostrzegamy większą realność wartości ukierunkowanych na innych, takich jak współczucie czy zrozumienie. Zaczynamy stawać się prawdziwie duchowymi ludźmi. Dotykamy wtedy życia w samym jego centrum. Pamiętaj, Bóg jest tym centrum, Bóg jest miłością, a Jezus jest objawieniem Jego miłości.”

Uczyć się porzucać pragnienia i praktykować głębokie zadowolenie

Medytacja uczy nas porzucać pragnienia. Uczymy się tego, ponieważ wiemy, że jesteśmy wezwani, by żyć w pełni w chwili obecnej. Brzmi to bardzo dziwnie w społeczeństwie nastawionym na osiągnięcia wśród ludzi, których wychowano w duchu ciągłego, lekkiego dążenia. Prawdziwą tragedią naszych czasów jest to, że jesteśmy tak bardzo przepełnieni pragnieniem – szczęścia, sukcesu, dobrobytu, mocy lub czegokolwiek innego – że zawsze wyobrażamy sobie, jakimi moglibyśmy być. Tak rzadko udaje nam się poznać siebie samych takimi, jakimi jesteśmy i zaakceptować swą aktualną sytuację.

Modlitwa i społeczny wymiar Pisma Świętego

Królowanie Boga nad światem jest zależne od nawrócenia ludzkiego serca. Bez koniecznego nawrócenia, zmiany strukturalne spowodowane „dobrymi uczynkami” ostatecznie i tak ulegną erozji i za-

mienia się w systemy zła podtrzymujące różne formy niesprawiedliwości. Choć nawrócenie serca i zmiana strukturalna muszą dokonywać się równocześnie, zmiana strukturalna dopełnia podstawową przemianę, która zasila prawdziwy pokój i sprawiedliwość, a mianowicie – nawrócenie ludzkiego serca. Jeśli świat ma się stać miejscem, gdzie bracia i siostry nie żyją w niedostatku materialnym, społecznym, emocjonalnym, ludzkie serce musi odwrócić się od swej skłonności do egocentryzmu, która stała się źródłem niesprawiedliwości i konfliktów na świecie. Drogą prowadzącą do tego koniecznego nawrócenia serca jest kontemplacja. Ci, którzy doświadczają autentycznej modlitwy, dokonują aktów sprawiedliwości i pokoju, ponieważ miłość Boga i miłość bliźniego są nierozzerwalnymi prawdami.

Peter Ng
WCCM Singapore

„Wzrastać duchowo to stawać się prostszym i mniej samoświadomym. Postępu w modlitwie nie da się mierzyć prócz tego, że spostrzeżemy może, jak coraz bardziej wszechobecny Duch miłości wkracza w nasze codzienne życie, gdyż chrześcijańskie doświadczenie kontemplacyjne musi przynieść owoc w życiu innych. Ostatecznej odpowiedzi na pytanie, jak się modlić, udzielił święty Paweł –gdy nie wiemy, jak się modlić, Duch modli się w nas, poza wszelkimi formami języka (Rz 8, 26). A zatem przewodnia zasada modlitwy chrześcijańskiej głosi, że to nie my tak naprawdę się modlimy i że nie ma żadnej metody modlitwy. »Nasza« modlitwa to nasze wejście w modlitwę Jezusa, jego Ducha, który jest strumieniem miłości płynącym pomiędzy Nim a Ojcem.»

Laurence Freeman, *Światło wewnętrzne.*
Droga medytacji chrześcijańskiej

Medytacyjna podróż

Labirynt w Chartres

Wchodząc do wspaniałej XIII-wiecznej katedry w Chartres zobaczysz na posadzce Labirynt Pielgrzyma. Znajduje się w katedralnej nawie pod rozetą o tej samej średnicy. W średniowieczu ubodzy pielgrzymi, których nie stać było na udanie się do Jerozolimy, odbywali symboliczną pielgrzymkę, pokonując na kolanach labirynt w swej katedrze.

W Chartres, podobnie jak w wielu innych kościołach, w których znajdowały się kiedyś podobne labirynty, ta duchowa mandala nabrała dla wiernych wielkiego znaczenia. Kolejne pokolenia pielgrzymów doświadczały duchowych przeżyć związanych z przejściem labiryntu i dotarciem do jego środka, pokonawszy na tej drodze wiele wątpliwości i wahań.



Jeśli prześledzimy wzrokiem drogę labiryntu, zaczniemy rozumieć, dlaczego John Main uznawał medytację nie tylko za formę modlitwy, ale też za pielgrzymkę i drogę życia. Odbycie pełnej oddania pielgrzymki przez labirynt, odzwierciedla, podobnie jak medytacja, podróż naszego życia. Wszystkie pętle i cofnięcia labiryntu pomagają nam spojrzeć na okresy *acedii* i *apatheii*, wzburzeń i spokoju, z perspektywy całości podróży.

Każda ludzka podróż, nawet duchowa, w której przekraczamy czas i przestrzeń, ma określony początek. Choć nawet na samym początku nie znajdujemy się daleko od środka labiryntu, to jednak przed nami jest droga, którą mamy pokonać – proces uświadamiania i samoodkrywania – aż zobaczymy, że tak naprawdę już jesteśmy i zawsze jesteśmy na środku. Na skraju labiryntu wydaje się, że możemy dostać się do środka po linii prostej, zaraz jednak napotykamy powtarzające się układy pętli i zakrętów, które wystawiają nas

na próbę i pogłębiają naszą wiarę. Można sądzić, że tracimy grunt, że się cofamy. Nawet po latach medytacji może nam się wydawać, że nie zrobiliśmy żadnego postępu poza dojrzewaniem naszej wiary, co jest podstawowym znaczeniem duchowego wzrastania. Ta sama wiara pokazuje nam wtedy, że Bóg nie stawia na naszej drodze tych wszystkich zwrotów i zakrętów, by utrudnić nam życie. W ten sposób mądry i współczujący nauczyciel rozwiązuje supły naszego serca.

Labirynt ukazuje nam mądrość polegającą na zaniechaniu prób mierzenia postępu, bo droga nie jest prostą i nie ma charakteru rozumowego – jest cykliczna i duchowa, jest jak zwoje sprężyny. Liczy się jedynie pewność, że jesteśmy w drodze. Ścieżka wiodąca do centrum jest wąska, jednak prowadzi do źródła życia. Musimy tylko na niej pozostać. Jeśli będziemy oszukiwać i spróbujemy przeskoczyć z miejsca, w którym się znajdujemy w miejsce, w którym chcielibyśmy być, nie pokonując prowadzącej tam drogi, zagubimy się. W każdej chwili możemy jednak zacząć raz jeszcze. Współczucie, które zawsze okazuje nam Bóg, jest najbardziej bezpośrednio doświadczane w stałości drogi i odkryciu na końcu, czyli w centrum labiryntu, znaczenia podróży, którą odbyliśmy. Musimy tylko wciąż podążać naprzód w wierze. Każdy, kto szuka – znajdzie.

Medytacja jest drogą. To przede wszystkim droga doświadczenia, nie myśli lub wyobraźni. Wskazuje na to nawet symbol Labiryntu Pielgrzyma w Chartres – choć jest bogaty w znaczenie, może zostać w pełni zrozumiany, tylko wtedy, jeśli zobaczymy, że wskazuje on nam rzeczywistość poza nim samym i poza światem znaków w ogóle. Patrzenie na ilustrację labiryntu i śledzenie drogi do jego środka to coś zupełnie innego niż faktyczne pokonanie go na

kolanach. Codzienna praktyka medytacji również jest czymś zupełnie innym niż tylko czytanie lub rozmawianie o niej.

Źródło: „Christian Meditation Newsletter”, marzec 1992.

Pielgrzymka do własnego serca

Jak powiedział o. John Main w książce *Chrystusowe teraz*, medytacyjna podróż jest w istocie „pielgrzymką do własnego serca”, najświętszego miejsca, gdzie zamieszkuje w nas Duch Święty. Ewagriusz, Ojciec Pustyni, który żył w IV wieku, teolog i mistrz modlitwy, opisał etapy, przez które przechodzimy w tej medytacyjnej podróży. Jego pisma ukazują głęboki wgląd psychologiczny w to, co się dzieje na drodze modlitwy w formie medytacji bez wyobrażeń. Był niezwykle spostrzegawczy i analityczny wobec siebie, a jednak tylko po to, aby nauczyć się odwracać uwagę od samego siebie. Jego duchowa podróż rozpoczęła się doświadczeniem nawrócenia – *metanoi*, przemiany umysłu, nowego sposobu patrzenia na siebie i rzeczywistość. Odtąd dla niego istotą życia było wezwanie: „Idź, sprzedaj wszystko, co masz, i rozdaj ubogim, weź swój krzyż, abys mógł się modlić bez przeszkód”. Ewagriusz przyglądał się rozumem temu, co działo się w jego sercu, zastanawiając się, jak doświadczenie czystej modlitwy uzdrawiało jego życie.

Kiedy zaczynamy medytować, możemy odczuć pierwszy żar nawrócenia. Utrzymanie dyscypliny wydaje się łatwe, rozpoczynamy pełni zaangażowania i entuzjazmu. Potem pojawiają się pierwsze wyzwania i następuje pogłębienie dyscypliny.

Początkowy entuzjazm zostaje wystawiany na próbę, a zachowanie dyscypliny wymaga głębszego zaangażowania. Proces ten ma

charakter zarówno zewnętrzny, jak i wewnętrzny. Potrzeba czasu, by w codzienne życie zintegrować dwa okresy medytacji. Potrzeba też czasu, by mantra zakorzeniła się w naszym sercu. Powtarzając mantrę, stopniowo pozostawiamy nasze świadome myśli, „pełną chaosu wrzawę umysłu pustoszonego przez ogrom rozproszenia i błahostek” (John Main, *Głos ciszy*) i uświadamiamy sobie uwarunkowane obrazy siebie i Boga. Jednak z czasem dyscyplina staje się prawdziwą potrzebą i radością. Praktykujemy medytację nie oczekując żadnych rezultatów. Posiadanie celu angażuje naszą wolę, a to jest czymś przeciwnym do „pozostawienia własnego ja”. Pozwalamy więc „odejść” zarówno rozproszeniom, jak i chwilom radości w ciszy.

I tak z czasem wkraczamy na inny poziom myśli, wracają stłumione wspomnienia, emocje i obawy. Czasami jest to bolesne, może pojawić się w nas opór. „Nie ma w tym nic dziwnego. Gdyby mąż wracał do domu, gdzie czeka na niego jedynie dymiący komin i rządząca żona, szybko by z niego uciekł” (słowa Waltera Hiltona przytoczone przez Johna Maina w *Głosie ciszy*). Dręczy nas to, co Ewagriusz nazwał „demonem acedii”.

Choć Ewagriusz w swych spostrzeżeniach był bardzo nowatorski, to posługiwał się językiem swoich czasów, dlatego nieświadomione popędy psychologiczne ujmował jako anioły i demony, czyli autonomiczne jednostki obdarzone psychiką.

Każdy medytujący dobrze zna demona acedii. Ujawnia się w rozczarowaniu medytacją i ścieżką duchową; czujemy się znudzeni, a wszystko wydaje się skażone. Myślimy, że możemy spędzać czas w bardziej pożyteczny sposób niż medytując. Winimy innych i środowisko za nasz własny brak uwagi. To czas posuchy, nudy, niepokoju i rozproszenia; wewnętrzna cisza należy do przeszłości. Bóg wydaje

się nieobecny. Nie ma pocieszenia i nie jesteśmy już świadomi pełnej miłości obecności Boga. Św. Jan od Krzyża nazywał ten czas „ciemną nocą duszy”. To nasze doświadczenie pustyni, czas próby duchowej. Jesteśmy kuszeni, tak jak Jezus był kuszony na pustyni. Chcemy zrezygnować. Thomas Merton tak mówił o doświadczeniu pustyni: *„Tylko jeśli pozwolimy odejść wszystkiemu, co jest w nas, wszystkim pragnieniom widzenia, wiedzy, smakowania i doświadczenia pocieszenia Boga, dopiero wtedy naprawdę możemy doświadczyć Jego obecności”*.

Jedyne, co wtedy możemy zrobić, to trwać w wiernym powtarzaniu mantry i zaakceptować jej ubóstwo. *„Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy Królestwo Niebieskie”* (Mt 5,3). Akceptujemy naszą potrzebę Boga i ufamy, że Bóg nas prowadzi, że jest mimo wszystko obecny, kocha nas i nigdy nie pozwoli, byśmy zostali wystawieni na próbę, która byłaby ponad nasze siły.

„Doświadczenie pustyni” jest doświadczeniem oczyszczającym, wyzwaniem polegającym na przekroczeniu naszego egocentryzmu, medytowaniu bez oczekiwania nagrody, nie wiedząc, gdzie zostaniemy poprowadzeni, medytowaniu nawet wtedy, gdy zasypują nas głębokie rozproszenia. W końcu przedzieramy się przez opór i to przejście okazuje się lepszym poznaniem samego siebie. Wychodzimy z próby duchowo oczyszczeni i wzmocnieni. W ten sposób pustynia jest też naszą drogą do Ziemi Obiecanej. Ewargiusz pisał: *„Za demonem acedii nie podąża żaden inny demon, z tej walki wypływa jedynie stan głębokiego pokoju i niewypowiedzianej radości”*. To *apatheia*, głęboki i niewzruszony spokój, zdrowie duszy. Doświadczyliśmy istoty naszej tożsamości. Oto, kim jesteśmy, gdy zatrzyma się strumień myśli i uczuć, gdy spadną maski ego, gdy emocje zostaną oczyszczone. Ten spokój, ta błogość, pokój i radość stanowią jednocze-

śnie doskonałą świadomość i uważność. To oznacza żyć w pełni. „*Chwałą Boga jest człowiek żywy, a życiem człowieka jest oglądanie Bożego Oblicza.*” (Biskup Ireneusz, II w.).

I wreszcie ostatni etap: agape, „dziecko apatheí”, doznanie jedności oraz uniwersalnej, bezwarunkowej miłości Boga. Wykraczamy poza świat form poznawalnych i wszelkie pojęcia umysłu. Wiemy, że „Boga nie da się zmierzyć i że nie ma On żadnej zewnętrznej formy. Dostrzegamy ze zdziwieniem światło własnego ducha i widzimy, że światło to jest czymś poza naszym duchem, a jednocześnie stanowi jego źródło” (*Głos ciszy*). Nasz duch jednoczy się z Duchem Świętym. Wkroczyliśmy w strumień miłości pomiędzy Stworzycielem i stworzeniem. Dotarliśmy do domu.

Choć Ewagriusz przedstawiał te kolejne etapy w sposób linearny, doskonale wiedział, że ta podróż obejmuje coraz głębsze poziomy, które na siebie zachodzą. Etapy, niczym zwoje spirali, pojawiają się na nowo, łączą i przekształcają. Rozwoju duchowego nie można zmierzyć tak, jak mierzymy dobrostan psychiczny albo zdolności umysłowe. Dary Ducha, o których mówi św. Paweł, stanowią prawdziwy test rozwoju: wzrastania w miłości, współczuciu, skupieniu na innych i pokoju. Zacytujmy jeszcze raz Ewagriusza: „*Szczęśliwy jest mnich, który dobrostan i rozwój innych ludzi przyjmuje z taką radością, jakby dotyczyły jego samego.*” Często to ludzie wokół nas i nasi bliscy widzą tę stopniową zmianę lepiej niż my sami. Nieważne, ile czasu zajmie nam ta podróż do serca, liczy się tylko to, że pozostajemy na jej drodze. Etapy naszego rozwoju będą następować w swoim czasie, w czasie Boga.

Kim Nataraja

Człowiek ma powrócić do siebie samego, ażeby w ten sposób uczyniwszy sobie niejako stopień, wznieść się i unieść do Boga.

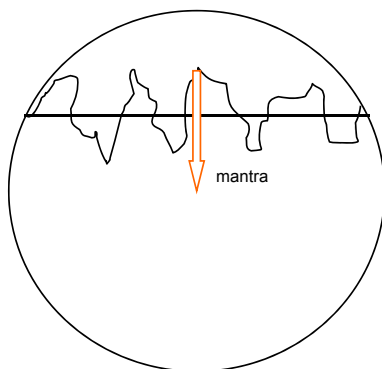
Św. Augustyn

Etapy podróży

Medytacyjna podróż jest podróżą „do wewnątrz”, pozwala wejść na coraz głębsze poziomy funkcjonowania naszego umysłu, jednocześnie lecząc duszę. Poniższy opis ilustruje poziomy świadomości, których dotykamy i przez które przechodzimy podczas pielgrzymki medytacji. Jak wszystkie schematy, tak i ten nie jest wyczerpujący – jest jak bardzo ogólna mapa, stworzona na podstawie uniwersalnego doświadczenia i może być użyta przez wszystkich. Jednocześnie każdy z nas wyrusza w swoją własną, wyjątkową podróż i odczytuje mapę przez pryzmat własnego, indywidualnego doświadczenia, mimo, że podąża wytyczoną przez nią trasą. Medytacja jest stałą pracą – naszym poszukiwaniem Boga i poszukiwaniem nas przez Boga. W medytacji pielgrzymujemy przez tajemniczy (wszech)świat własnej osoby, poznajemy siebie a przekraczanie własnego egoizmu pozwala rozpoznać obecność Boga w nas. Od tego poznania zależy znaczenie i autentyczność naszego życia.

Poziom pierwszy

1 poziom rozproszeń:
rozproszenia
codzienne



Każdy, kto kiedykolwiek próbował siedzieć w bezruchu, niemal natychmiast doświadczył tego, co dzieje się tuż pod powierzchnią świadomości typowej dla codziennego funkcjonowania. To może być dość gwałtowne przebudzenie, gdy uświadomimy sobie jak niespokojny i jak pozbawiony dyscypliny jest nasz umysł, w którym panuje tzw. małpi jazgot. Inne porównanie pochodzi od św. Teresy, która ten stan naszego umysłu porównała do statku, którego załoga się zbuntowała, związała kapitana, a teraz kolejni jej członkowie chaotycznie przejmują ster. Siadamy do medytacji, zaczynamy wypowiadać mantrę z wiarą i uwagą. W ciągu trzech sekund pojawiają się rozproszenia: lista zakupów decyzja, co założyć wieczorem na przyjęcie, albo zaczynamy układać w myślach ważną rozmowę telefoniczną, o której wcześniej zapomnieliśmy. Niektóre dni mogą być trudniejsze niż inne pod względem tych codziennych rozproszeń. Na tym etapie poznajemy jak kapryśny jest nasz umysł, jak bardzo jesteśmy zależni od bodźców zewnętrznych, jak bardzo jesteśmy zdekoncentrowani.

„Dlatego powiadam wam: Nie troszczcie się zbyttnio o swoje życie, o to, co macie jeść i pić, ani o swoje ciało, czym się macie przyodzierać. Czyż życie nie znaczy więcej niż pokarm, a ciało więcej niż odzienie?” (Mt 6,25). Pragnienie bycia w bezruchu, trwania w chwili obecnej wynika z wiary, że to w ten sposób możemy spotkać się z Bogiem, który mówi o sobie *„Ja Jestem”*. Jednak w ciągu kilku sekund znów zaczynają nas zaprzętać kolejne myśli.

„Starajcie się naprzód o królestwo Boga i o Jego sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane. Nie troszczcie się więc zbyttnio o jutro, bo jutrzejszy dzień sam o siebie troszczyć się będzie.” (Mt 6,33–34). Ta nauka Jezusa o modlitwie jest bardzo prosta i bezpośrednia. Dlaczego zatem tak trudno nam ją zastosować w praktyce? Pojawia się wątpliwość, czy naprawdę Jezus przemawiał do zwykłych ludzi?

Gdy odkrywamy nasze powierzchniowe rozproszenia możemy poczuć rozczarowanie sobą, a nawet upokorzenie. Warto zatem wiedzieć, że jest to odkrycie wspólne dla wszystkich medytujących. Nie bez powodu Kasjan zalecał powtarzanie mantry, którą nazywał „formułą” już 1600 lat temu. W naszych czasach problem naturalnych rozproszeń znacznie pogłębił się, bo jesteśmy zasypywani ogromem różnych bodźców i informacji, przez które chcąc nie chcąc codziennie musimy się przedzierać. Nieświadomie próbujemy je przyswajając i klasyfikować – od momentu włączenia rano radia aż do chwili, gdy wieczorem gasimy telewizor.

Po tym odkryciu łatwo się zniechęcić i zaniechać medytacji. Mówimy: „Taki rodzaj duchowości nie jest dla mnie. Dlaczego czas modlitwy ma być czasem pracy, czasem aż takiego wysiłku?” Za zniechęceniem często kryje się uczucie porażki i niedoskonało-

ści, kierowane przez słabą część naszego wiecznie oceniającego ego: „w niczym nie jestem dobry, nawet w medytacji”.

Aby wytrwać na tym początkowym etapie potrzebujemy zrozumienia jakie znaczenie ma medytacja oraz motywacji, która pochodzi z głębszego poziomu świadomości, niż ten na którym obecnie się znajdujemy. Rozpoczynając podróż medytacyjną spotykamy się z zachętą łaski, choć możemy jej jeszcze nie rozpoznawać. Zewnętrzną inspiracją dla codziennej praktyki może być wiedza, tradycja, ale także przyjaźń duchowa w grupie medytacyjnej i inspiracja jej członków. Wewnątrz pojawia się jako intuicyjne pragnienie głębszego doświadczenia Boga. Chrystus, który jako Duch jest w nas, jak i poza nami, wspiera nas z zewnątrz i pociąga z wewnątrz.

To pomaga już na początku jasno zrozumieć, jakie jest znaczenie i cel naszej chrześcijańskiej mantry. Nie jest ona magiczną różdżką, która oczyszcza umysł, ani przełącznikiem, który włącza Boga, ale zadaniem do wykonania, dyscypliną – „zaczynającą się w wierze, a kończącą się w miłości” – która prowadzi nas do ubóstwa ducha. Nie powtarzamy mantry po to, by zwalczyć rozproszenia, ale by odwrócić od nich uwagę. Pierwsze co odkryjemy to, to, że możemy – choć nie zawsze się to do końca udaje – skierować naszą uwagę tam, gdzie chcemy. Pozostawianie rozproszeń na powierzchni, tak jak fale pozostają na powierzchni oceanu, jest początkiem pogłębiania świadomości. Nawet na tym najwcześniejszym etapie podróży, zostawiając myśli, te zwykłe i te pobożne, uczymy się najgłębszej prawdy: liczy się nie moja modlitwa, lecz modlitwa Chrystusa we mnie. Pisze o tym pięknie św. Paweł w Liście do Rzymian: „*gdy nie wiemy jak mamy się modlić, Duch wstawia się za nami wołaniem bez*

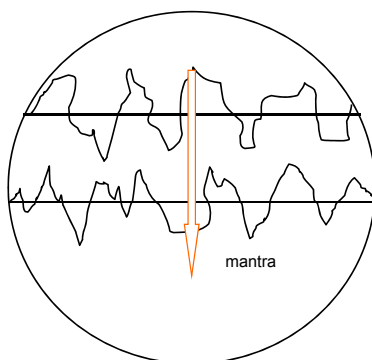
słów” (Rz 8,26). Gdy uwaga przesuwana się od *ego* w kierunku prawdziwego *ja*, pojęcia takie jak „moje” zaczynają słabnąć.

Za każdym razem, kiedy medytujemy, będziemy doświadczać tego poziomu świadomości i właściwych mu rozproszeń. W gorsze dni może nam się nawet wydawać, że nigdy go nie przekroczymy. Gdy zdamy sobie sprawę z tego poziomu rozproszeń i stawimy mu czoła zrobimy pierwszy krok w kierunku jego przekroczenia. I wtedy, powoli, stopniowo na tym powierzchniowym poziomie zachodzi zmiana. Być może pewnego dnia zauważymy, że z większą łatwością potrafimy zasiać w ciszy bez potrzeby sięgania po gazetę, czy rozmyślenia o starych urazach? Może dostrzeżemy obecność Boga, stojąc w korku ulicznym czy kolejce w supermarkecie? Może inni zauważą, że w codziennych relacjach jesteśmy spokojniejsi i bardziej stabilni? Medytując zapoznajemy się i zaprzyjaźniamy z nawykami i wzorami działania naszego umysłu – przez co stajemy się mniej zależni od jego kaprysów.

Poziom drugi

1 poziom rozproszeń:
rozproszenia codzienne

2 poziom rozproszeń:
rozproszenia ze
wspomnień



Osiągnięcie kolejnego poziomu świadomości nie oznacza, że na zawsze opanowaliśmy trudności pojawiające się na pierwszym poziomie. Większość naszych słabości i wad stale nam towarzyszy podczas drogi duchowej. Na tym głębszym poziomie napotykamy na „magazyny” całego naszego życia. To jest jak twardy dysk, pamięć naszego umysłowego komputera. Współczesna psychologia odkryła, że wszystkie nasze przeżycia, doświadczenia, działania, aktywności zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne pozostawiają ślady w psychice. Nasz wyjątkowy, wewnętrzny wszechświat jest ogromną przechowalnią, skrywającą relacje z innymi (te prawdziwe i te wyobrażone), przeżyte doświadczenia oraz nasze działania wobec innych.

Na tym poziomie zmierzmy się z tym, co ukryte, zapomniane czy wyparte do podświadomości. Nasze wewnętrzne oko wyobraźni odtworzy żywe wspomnienia już dawno zapomnianych zdarzeń wraz z towarzyszącymi im emocjami. W trakcie medytacji, czy po niej, mogą pojawić się, jakby znikąd i bez zrozumiałego powodu, silne uczucia, takie jak lęk, strach czy złość. Nasza praca, powtarzanie mantry, prowadzi do uzdrowienia, poprzez akceptację, a następnie wewnętrzną integrację trudnych emocji i zdarzeń. Uzdrowianie odbywa się poza naszą świadomością, poza zasięgiem *ego*, ale rozproszenia psychologiczne mogą być tak burzliwe, jak rozproszenia powierzchowne.

Mantra staje się wtedy jak nasiono z przypowieści Jezusa. Rolnik wrzuca je w ziemię, odchodzi do innych codziennych spraw. „*Czy śpi, czy czuwa, we dnie i w nocy, nasienie kiełkuje i rośnie, on sam nie wie jak.*” (Mk 4,27).

Na pierwszym poziomie istniało niebezpieczeństwo zniechęcenia i rezygnacji, teraz pojawia się kolejne ryzyko. Gdy droga medy-

tacji staje się trudniejsza, może się okazać, że tak naprawdę oczekiwaliśmy od medytacji, że da nam natychmiastowy spokój i pocieszenie więc poczujemy się rozczarowani. Innym, równie poważnym niebezpieczeństwem jest zbytne skupienie na własnej osobie. W zakamarkach naszego umysłu znajdujemy wiele fascynujących pomysłów i wyobrażeń. Wierne powtarzanie mantry może wydawać się raczej nudne i przeszkadzać w podziwianiu takich cudów. Lecz wytrwałość i wierność na tym etapie może ujawnić jeszcze większe dary, niż jesteśmy w stanie sobie wyobrazić.

To co odkrywamy na tym poziomie daje nam sporą wiedzę o sobie samych. Przeżycia tego etapu duchowej pielgrzymki są trudne, ale potrzebne, bo prowadzą nas cały czas w kierunku pełnej znajomości *ja*. Możemy o tym myśleć jako o oczyszczeniu i wyzwoleniu, szczególnie gdy odkryte zostaną nasze najgłębsze obawy i cienie. Dzięki doświadczeniom tego poziomu świadomości w innych chwilach refleksji albo modlitwy, możemy zobaczyć poszczególne struktury naszej osobowości. Zaczynamy dostrzegać nasze potrzeby, które nie zostały zaspokojone i rany, które w ich efekcie powstały. Z ran, które ukrywamy, albo z którymi się obnosimy bierze się dążenie do szczęścia, za którym potem gonimy po wszystkich drogach naszego życia. Zaczynamy dostrzegać złe schematy, według których wchodziliśmy w relacje z innymi ludźmi i zamiast ich za to obwiniać, zaczynamy uświadamiać sobie jaki jest nasz w tym udział. Odkrywamy, że staliśmy się tym, kim jesteśmy obecnie w wyniku naszych reakcji i interakcji, a nie tylko w wyniku tego, co nam w życiu uczyniono.

Jak każda wiedza, także ta psychologiczna samoświadomość ma ogromny potencjał tworzenia, choć może też być siłą niszczącą, pro-

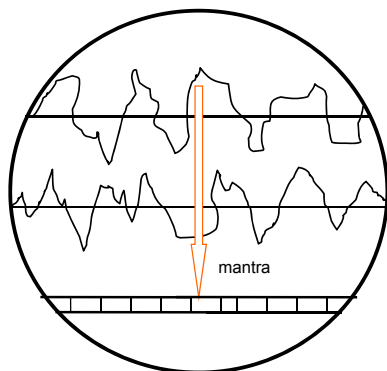
wadzić do zaabsorbowania własną osobą, albo zamknięcia się na innych. Jednak dobra, podstawowa relacja z samym sobą pozwala żyć pełniej, pozwala być szczodrym w relacji z innymi. Tworzy więzi oparte na współczuciu, ukazuje moc wybaczenia i tolerancji.

Bardzo ważny dla dalszej naszej podróży jest kierunek, w którym wysyła nas ten poziom świadomości. Na tym poziomie doświadczamy samotności, a czasami też prawdziwego cierpienia. Łaska daje nam zatem miłość i ukojenie, potrzebne w decyzji, by wytrwać. „*Żył tam wśród zwierząt, aniołowie zaś usługiwali Mu.*” (Mk 1,13). Wzburzenia tego poziomu świadomości są zmienne. Czasami doświadczamy wielkiego spokoju: okresów, kiedy czujemy, że jesteśmy poukładani i dojrzały. Wtedy jednak zachowanie któregoś dnia lub fala uczuć pojawiająca się znikąd przypominają nam, że proces ten będzie trwać tyle, ile będzie trwać nasza podróż. Obecne są także – choć nie zawsze je zauważamy – powierzchwne rozproszenia, nawet gdy pochłaniają nas głębsze myśli. Zaczyna się formować pełniejsze i dojrzałe *ja* psychologiczne. Rozpознаjemy je tak jak swoje imię lub wygląd. Możemy je posiadać bez wstydu czy żalu, za to z miłością. Jednak sam akt rozpoznania i akceptacji nie oznacza końca podróży. Musimy pozostawić również to *ja*, na które możemy spoglądać i o którym możemy myśleć. Wcześniej zostawiliśmy zabiegane, powierzchwne, codzienne *ja*, zdążające od jednej aktywności do kolejnej. Mimo to, gdy otwiera się przed nami głębszy poziom, wydaje się, że jesteśmy jeszcze bardziej zabiegani niż wcześniej. Życie toczy się jednocześnie na wielu poziomach, które pozostają w harmonii poprzez wiarę i wierność w powtarzaniu mantry. Większa wewnętrzna harmonia sprawia, że jesteśmy gotowi na dalszą podróż w głąb.

Trzeci poziom

Ego od samego początku stale jest z nami. Na trzecim poziomie spotykamy się z nim bezpośrednio. Na pierwszym poziomie poznajemy je w jego najbardziej nerwowym stanie, ubrane we wciąż zmieniające się kostiumy życia codziennego. Na drugim poziomie ubrane jest w kostiumy pochodzące z bardziej dramatycznych okresów różnych etapów naszej historii życia; odgrywa wiele ról: ofiary, ciemiężcy, dziecka, nastolatka, dorosłego, poszukiwacza w sferze religijnej, buntownika i konformisty, naciągacza, żałobnika, kochanka, magika, wojownika, króla lub królowej.

- 1 poziom rozproszeń: rozproszenia codzienne
- 2 poziom rozproszeń: rozproszenia ze wspomnień
- 3 poziom rozproszeń: smutek egzystencji



To z *ego* wypływa nasz opór wobec podróży w kierunku prawdziwego *ja*. Jednak *ego* też jest pojazdem niosącym nas w podróży. Dziś zwykle koncentrujemy się na pojeździe raczej niż na samej podróży. Tak jak uwielbiamy samochód, który przecież jest niczym więcej jak tylko przydatnym środkiem transportu, podobnie możemy tak bardzo skoncentrować się na *ego* i jego procesach, że stracimy z oczu duchowe znaczenie całej osoby.

Na tym poziomie świadomości, konfrontujemy się z nagim *ego* – wszystkie jego kostiumy zostają na chwile zdjęte. W *Chmurze niewiedzy* ten poziom został określony jako „czysta świadomość własnego istnienia” utrzymująca się między Bogiem a nami. Ta świadomość, jak czytamy w *Chmurze*, musi odejść zanim „doświadczymy kontemplacji w jej doskonałości”. Tej właśnie doskonałości dotyka najgłębszy smutek egzystencjalny – nie smutek związany z czymś, co się stało, lecz z tym, że ludzkie istnienie jest z natury oderwane od Istnienia. Zanim posmakujemy radości istnienia, musimy stawić czoła temu egzystencjalnemu smutkowi i ostatecznie go przekroczyć.

Na tym poziomie rozumiemy też, co to znaczy brać każdego dnia swój krzyż i iść za Panem. Nasz krzyż zdobią życiowe zmagania, jednak jego drzewem jest obnażone poczucie odseperowanego *ego*. Nie jesteśmy w stanie własnymi siłami przekroczyć tej przeszkody, tu potrzebna jest Łaska. Na tym etapie zostajemy zaproszeni, aby usiąść u stóp krzyża i z wiarą czekać. O. John Main powtarzał, że kontynuując naszą pielgrzymkę, potrzebujemy więcej wiary, a nie mniej. Tu – gdzie stykamy się nie tyle z rozproszeniami, co z ich źródłem – nasza wiara pogłębia się i dojrzewa poprzez współpracę naszego ducha i Ducha Bożego.

Wierność i dojrzałość, w których wzrastaliśmy we wcześniejszych etapach, są bardzo przydatne na tym poziomie. Mantra, jak wierny przyjaciel, już jest zakorzeniona w naszym sercu i za sobą mamy już pojawiające się na początku drogi wątpliwości. *Chmura* przypomina nam o potrzebie wierności „jednemu małemu słowu” „w czasie wojny i pokoju”, tak jak Kasjan nalegał, byśmy powtarzali „formułę” „w czasie dobrobytu i w czasie przeciwności”. Nacisk, jaki o. John Main kładł na prostą wierność mantrze „od początku do końca każdej medytacji”, jest w tej starej tradycji modlitwy chrze-

ścijańskiej podejściem praktycznym, pomocnym i mądrym. Ma to wielki sens, o czym może nas przekonać tylko własne doświadczenie.

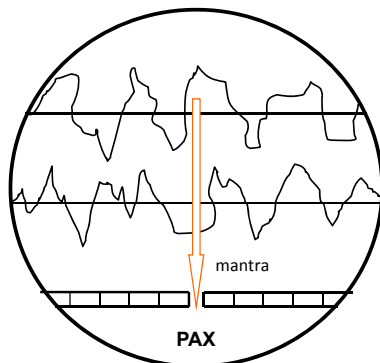
Co dalej?

Takie pytania zadaje na pewnym obrazku medytujący w tradycji zen mnich buddyjski innemu medytującemu mnichowi. A ten odpowiada: „*Co masz na myśli, pytając, co dalej? To jest to!*” Musimy być gotowi na bycie „tym” choćby przez krótką chwilę. Dzięki naszemu uporowi i wytrwałości kierowanych wzrastającą wiarą możemy dostrzec „coś”, co wykracza poza nasze zmysły i intelekt. Wiara to nowy sposób patrzenia. Wiemy, że nie czekamy bez nadziei i radości. „*Wj, choć nie widzieliście, miłujecie Go; wy w Niego teraz, choć nie widzicie, przecież wierzycie, a ucieszycie się radością niewymowną i pełną chwały wtedy, gdy osiągniecie cel waszej wiary – zbawienie dusz*” (1 P 1,8–9). Św. Piotr daje nam następujące słowa zachęty: „*Mamy jednak mocniejszą, prorocką mowę, a dobrze zrobicie, jeżeli będziecie przy niej trwali jak przy lampie, która świeci w ciemnym miejscu, aż dzień zaświta, a gwiazda poranna wszędzie w waszych sercach.*” (2 P 1,19).

1 poziom
rozproszeń:
rozproszenia
codzienne

2 poziom
rozproszeń:
rozproszenia
ze wspomnień

3 poziom
rozproszeń:
smutek
egzystencji



Doświadczenie przez *ego* własnej skończoności jest jak mur, którego nie możemy sami pokonać. W czasie wyznaczonym przez Boga, a będzie to dar, otwiera się przed nami przejście w murze *ja*. Przekraczając siebie, zostawiamy swe małe *ja* i odnajdujemy prawdziwe *ja* w Chrystusie. W tym momencie ma miejsce spotkanie z człowieczeństwem Jezusa, jakiego nie doświadczyliśmy na żadnym z wcześniejszych etapów. Spotykamy go przekraczając jakiegokolwiek posiadane o Nim wyobrażenia czy idee, w działaniu, w jedności Ducha. Ducha, który stanowi podstawę wszelkich dogmatów i doktryn. (Lokujemy naszą wiarę w rzeczywistości, na którą wskazują słowa – jak mówił Tomasz z Akwinu – a nie w samych słowach.)

Według o. Johna Maina spotykamy tu Jezusa na granicy naszej własnej tożsamości i staje się On przewodnikiem, który prowadzi nas do krainy Boga, do Królestwa. Wszystko, co mówił o sobie Jezus nabiera poprzez to spotkanie sensu: brama owiec, droga, prawda, życie, zmartwychwstanie, krzew winny, przyjaciel.

Rozpoznanie Go w tym spotkaniu jest zbawienne. Skupia nasze istnienie na tak pełnym i wyjątkowym doświadczeniu miłości, że staje się ono wzorcem Prawdy, do którego przykładamy wszelkie inne doświadczenia. Tu, w tym otwarciu w nas i poza nami jesteśmy oświeceni przez Ducha, by odbyć podróż z Jezusem, w Chrystusa, w kierunku bezgranicznej miłości Boga.

Kiedy to się nastąpi? W pewnym sensie to już się stało w każdym z nas – za sprawą Wcielenia i Zmartwychwstania. Rzeczywistość ta czeka tylko na zbudzenie. Fizycy odkryli, że materia ma dualną naturę, tj. falową i cząsteczkową, w zależności od sposobu jej obserwacji. Podobnie nasza medytacyjna pielgrzymka przez różne poziomy świadomości może być spostrzegana jako liniowa – etap po etapie

– lub symultaniczna – wszystko dzieje się naraz. Jedno i drugie jest prawdziwe, w zależności od naszej perspektywy. A o niej decyduje głębia spojrzenia, które daje nam wiara.

To spojrzenie daje nam możliwość patrzenia do przodu i do tyłu z nieruchomego punktu, jakim jest chwila obecna. Możemy dostrzec, jak każdy etap naszej podróży, nawet powierzchniowy poziom małpiego jazgotu, został przemieniony i poprowadzony przez Ducha, który teraz, zdejmując zasłonę, objawia nam Jezusa. Widzimy, jak uzdrawiająca moc Ducha przenika głębokie konflikty i zranienia na drugim poziomie. I gdy widzimy, jak każda część nas żyje i porusza się w Bogu, owoce Ducha Świętego zaczynają objawiać się na każdym poziomie naszego istnienia.

Podróż medytacyjna – podsumowanie:

Pierwszy poziom rozproseń – rozproszenia codzienne

Rozproszenia: *ja* codzienne, małpi umysł: myśli, telefony, nie załatwione sprawy, wczorajszy film, plany na jutro itp., sny na jawie.

Emocje: Początkowy entuzjazm, nadzieja, potem zaskoczenie, zniechęcenie, że to jest proste, ale nie jest łatwo wytrwać, ocenianie siebie.

Ryzyko: pokusa zaniechania, rezygnacji, uczucie „nie nadaję się do tego” – rola grupy wspólnoty, dają zachętę, przykład

Mantra: powtarzanie

Drugi poziom rozproseń: rozproszenia ze wspomnień

Rozproszenia: *ja* psychologiczne, twardy dysk naszego umysłu z zapisanymi doświadczeniami naszego życia, szoki życia, bolesne straty, psychiczne i fizyczne cierpienia kształtujące naszą osobowość.

Emocje: uczucia smutku, gniewu, irytacji, zaprzeszy ból, przygnębienie, przychodzące nie wiadomo skąd, to co było ukryte, wyparte przez procesy podświadome. Proces uzdrawiania, leczenia emocji: następuje scalanie, integracja wspomnień, pojawia się więcej energii dotychczasowo zablokowanej w uwikłaniach, wspomnieniach.

Ryzyko: niebezpieczeństwo zbyt silnego koncentrowanie się na sobie, pochłonięcie własną osobą, zbyt nie zajmowanie się ujawniającymi problemami.

Mantra: coraz bardziej wybrzmiewa.

Trzeci poziom rozproszeń: smutek egzystencji

Rozproszenia: zderzenie czołowe z „murem z cegieł” *ego*

Emocje: „naga świadomość samego siebie”, poczucie separacji związane z obnażeniem *ego*, uświadomienie sobie, że własne *ego* stoi na drodze pełnego otwarcia, pełnej obecności, niemożności oddania się innej osobie czy Bogu. Czekanie, bycie obecnym, wierne wyczekiwanie łaski.

Mantra: wsłuchiwanie

Poziom czwarty: PAX – spotkanie z Jezusem

Radość, gdy cegły z muru zaczął wypadać, gdy zaczynamy widzieć drugą stronę muru, pozbywanie się swoich obaw, pojawia się więcej miłości do siebie i do innych. Radość istnienia. *Ja* prawdziwe, głębokie poznanie siebie, wyjście poza *ego*, rozpoznanie Jezusa jako swego nauczyciela i przewodnika. Zanurzenie w miłości Boga, dotknięcie nieskończonej tajemnicy życia

Ku ziemi obiecanej

Chciałabym przyrzeć się niektórym psychologicznym etapom medytacyjnej podróży wiary, temu, co się dzieje w naszych umysłach, kiedy regularnie, dwa razy dziennie medytujemy. Jako przewodnią metaforą posłużę się historią wędrówki ludu Bożego z niewoli w Egipcie przez pustynię do Ziemi Obiecanej. (patrz Ks. Wyjścia 12 i nast.).

Warto od razu zwrócić uwagę na dwie kwestie: ta podróż trwała czterdzieści lat i Żydzi musieli pokonać bardzo długą drogę. Nie wiodła ona po linii prostej, ale była bardzo kręta. Różne są wyjaśnienia tak długiego czasu jej trwania. Niektórzy badacze Pisma twierdzą, że potrzeba było dwudziestu lat, aby jedno pokolenie zapomniało o byciu niewolnikami, i kolejnych dwudziestu lat, aby drugie pokolenie nauczyło się, co to znaczy być wolnymi ludźmi. Biblia tłumaczy, że Mojżesz zdawał sobie sprawę, iż jego lud jest zbyt słaby, aby pokonać wrogie plemiona, które spotkałby na krótszej, bezpośredniej drodze. Bez względu jednak na próby wytłumaczenia czasu trwania tej podróży, opowieść o niej przypomina nam, że wędrowanie do Boga, do Ziemi Obiecanej jest procesem: procesem wzrostu poczucia tożsamości, pogłębiania wiedzy o samym sobie, pełniejszego rozumienia bycia ludem Bożym. To po pierwsze. Po drugie, ta opowieść mówi, że podróż jest procesem przemieszczania się od chaosu do ładu, jest przemianą rozbitej, różnorodnej grupy Żydów w dwanaście plemion Izraela.

Podróżując do Boga drogą modlitwy serca, drogą medytacji, potrzebujemy czasu na pozbycie się nawyków charakterystycznych dla niewolniczego życia, czasu na nauczenie się nowego sposobu by-

cia, czasu na zrozumienie, kim naprawdę jesteśmy. Ta opowieść pomaga nam także zapamiętać, że okrężna droga, nawroty, błędzenie, chodzenie po własnych śladach przygotowuje nas do spiralnej natury medytacyjnej podróży. Odkrywamy także, że powracamy w te same miejsca, kiedy uczymy się bardziej ufać i otwierać się na większe zaangażowanie oraz uzdrowienie na coraz głębszych poziomach naszej osobowości. Historia exodusu daje pomocny wzorzec, dzięki któremu możemy przygotować się do medytacyjnej podróży.

Mając na uwadze te dwie cechy, integracji wewnętrznej i zewnętrznej, podążmy za tym co nasz umysł napotyka w trakcie medytacyjnej podróży. Tak jak Żydzi, wędrujemy etapami, zatrzymujemy się w określonych miejscach, a potem ruszamy dalej. Zapakujmy w podróż to, co naprawdę niezbędne. By wyruszyć, zacząć medytować, potrzebujemy tęsknoty za Bogiem, cichego miejsca, mantry oraz woli do modlitwy dwa razy dziennie. Kiedy ruszymy w podróż, jej plan sam się przed nami rozwinie.

Zaczęliśmy wędrowkę, zostawiliśmy za sobą Egipt i niewolnictwo, przekroczyliśmy Morze Czerwone. Zaczynamy w ciszy i bezruchu, jedynie z ubóstwem mantry. Ku naszemu ogromnemu zaskoczeniu orientujemy się, że nasz umysł został w Egipcie! Tak wiele dzieje się w naszych myślach! Jesteśmy jak Hebrajczycy, którzy tęsknili za wolnością, ale kiedy byli już na prowadzącej do niej ścieżce, zatęsknili na powrót za życiem w Egipcie – stęsknieni za jedzeniem, niezwykłościami, tętniącymi życiem bazarami. Tak jak oni nie mieliśmy pojęcia, że nasz umysł jest tak niezdyscyplinowany. Cisza pustyni zdaje się pokazywać nam, jak jesteśmy wewnętrznie rozbici i rozproszeni.

Co my, nauczyciele medytacji, możemy powiedzieć medytującym, zniechęconym adeptom medytacji, gdy skarżą się, że większość czasu poświęcanego medytacji zajmują im rozprasające myśli, trywializmy, listy spraw do załatwienia? Co mamy powiedzieć, kiedy natrętna obecność hałasu ich własnych bazarów w głowie skłania ich do rezygnacji z medytowania? Moim zdaniem pomocne będzie uświadomienie im, że takie przeżycia są czymś wspólnym wszystkich medytujących. One właśnie są tym powodem, dla którego tak bardzo potrzebujemy mantry. Pomaga także uświadomienie, że żyjemy w kulturze „Las Vegas”, w natłoku obrazów, dźwięków, neonów, reklam i informacji. Otaczają nas nieustannie i nie ma w tym nic zaskakującego, że przenikają do naszego wnętrza. Ojciec Freeman wskazuje jednak, że jeśli zdołamy zachęcić nowych medytatorów do spojrzenia na frustrację, którą przeżywają z powodu niemożności koncentracji, jako na „podszepty łaski”, to doda im to odwagi do kontynuowania podróży. Podobnie jak Żydzi tęsknimy za wolnością, ale najpierw musimy zrozumieć wszystkie aspekty naszego zniewolenia, musimy stać się świadomi wszystkiego, co przeszkadza nam w drodze do domu Ojca. Kiedy uświadomimy sobie, że tęsknimy za tym, aby być kimś innym niż tylko „konsumentami”, niewolnikami współczesnej masowej kultury, to pokonamy pierwszy etap podróży medytacji. Dzięki temu zrozumiemy, czego tak nie chcemy i za czym naprawdę tęsknimy.

Owo doświadczenie rozproszenia jest bardzo bolesne i prowadzi do testu naszego rozumienia modlitwy. Zaczynamy rozumieć, że mantra nie jest „pistoletem startera”, który powoduje, że Bóg natychmiast zaczyna działać na naszą korzyść – a czasami właśnie w ten sposób myślimy o modlitwie. Zaczynamy raczej rozumieć, że modlitwa jest otwieraniem siebie na to, co Bóg już w nas czyni.

Mantra oczyszcza drogę, a dzięki temu możemy usłyszeć głos Ducha Świętego, który mówi do nas w ciszy naszego serca.

Jako nauczyciele możemy wiarygodnie mówić o doświadczeniu „Las Vegas”. Wiemy, że w trakcie medytacji byliśmy tam wiele razy. Żydzi ciągle zarzucali Mojżeszowi, że wędrówka przez pustynię była błędem. Musieli nauczyć się, jak żyć poprzez wiarę. Taka jest też prawda medytacyjnej podróży. Dzięki wierności medytowaniu dwa razy dziennie, dzięki zachętom ze strony grupy, dzięki wiedzy, że ta podróż jest spiralą, będziemy w stanie pokonać pierwszy etap. Uczymy się zaufać, że pojedyncze słowo uwalnia nas od zakłóceń umysłu, podobnie jak Żydzi zostali uwolnieni od codziennego obowiązkowego wypalania cegieł. Uczymy się ufać, że manna spadnie z nieba; dzięki łasce Boga otrzymujemy pokarm na naszą podróż. I, że możemy ją kontynuować.

Zaczęliśmy więc znowu regularnie medytować. Jednak już po pewnym czasie docieramy do tego miejsca naszej świadomości, gdzie ukryły się wszystkie niechciane części naszego „ja”, łącznie z doświadczeniami ranienia innych i bycia zranionymi. To miejsce konfrontacji z grzechami zaniedbania i nadgorliwości, naszą winą, naszymi lękami, słabościami. I znów chcemy zawrócić. Poszukiwaliśmy spokoju i wyciszenia, poszukiwaliśmy większego osadzenia w naszym centrum, a tymczasem znaleźliśmy się w sytuacji podobnej do tej, kiedy spragnieni wody Żydzi dotarli do miejsca Mara. Tam okazało się, że woda, którą znaleźli, jest zbyt gorzka, aby ją pić. A jednak historia naszej wiary mówi, że woda może stać się słodka, a zatrucie może stać się znakiem zdrowienia. *„Szli trzy dni przez pustynię, a nie znaleźli wody. I przybyli potem do miejscowości Mara, i nie mogli pić wód, gdyż były gorzkie; przeto nadano temu miejscu nazwę Mara.*

Szemrał lud przeciw Mojżeszowi i mówił: Cóż będziemy pili? Mojżesz wołał do Pana, a Pan wskazał mu drewno. Wrzucił on je do wody, i stały się wody słodkie.” (Ex 15,22–25)

Historia naszej wiary zachęca, abyśmy potraktowali „gorzkie wody” naszej podświadomości jako miejsce przemiany i uzdrowienia. Dla Żydów czas spędzony w Mara okazał się być życiodajny. Jako nauczyciele musimy zachęcać medytujących, pomagać im zrozumieć, że ich doświadczenie na tym etapie to część podróży ku poznaniu samego siebie. Świadomość psychologicznych słabości i niedoskonałości daje szansę na uświadomienie sobie wszystkiego, co potrzebne do uzdrowienia. To także zachęta do przyjrzenia się temu, jak ranimy innych, do zaprzestania przerzucania na innych tych części naszych osobowości, które sami skrywamy, a przez to do otwarcia się na wewnętrzne scalenie. I na tym drugim etapie podróży zachęcamy medytujących, by podczas medytacji „odkładali na bok” wszystkie pojawiające się emocje, nie skupiali się na nich i powracali do powtarzania mantry. Jeżeli okaże się to konieczne zachęcamy ich do poszukania przyjaciela, przewodnika duchowego czy terapeuty, który uważnie ich wysłucha. Z czasem odkryjemy, że mantra jest niczym kawałek drewna, który Mojżesz wrzucił do źródła w Mara – to, co wydawało się zbyt gorzkie, aby mogło być przedmiotem kontemplacji, wydobyte na powierzchnię świadomości staje się słodkie dzięki Boskiemu działaniu. To, co zatruwało nasze życie, staje się źródłem zdrowienia. Wielkim darem tego okresu jest to, że kiedy wytrwamy w medytowaniu, zobaczymy, jak sami się zmieniamy. Gdy zaakceptujemy samych siebie z całą naszą „gorzkością”, będziemy bardziej skłonni do akceptowania innych. Kiedy doznajemy miłosierdzia i życzliwości Boga, jesteśmy bardziej skłonni do okazywania ich innym. Trzeba tutaj wspomnieć, że niektó-

rzy ludzie mogą utknąć na dłużej na tym etapie. Na szczęście jednak wierne trzymanie się dyscypliny powtarzania mantry pozwala medytującym pokonać ten etap.

Powiedzieliśmy, że wędrówka Żydów po pustyni zapewne często prowadziła ich do tych samych miejsc. Jednak za każdym razem wracali w innej kondycji jako grupa. Wraz z pokonywaniem kolejnych etapów wędrówki zróżnicowana grupa Żydów stawała się coraz bardziej świadoma tego, kim naprawdę byli – wybranym ludem Bożym i błogosławieństwem dla innych narodów. Tak samo my odkrywamy, kim naprawdę jesteśmy. Natura medytacyjnej podróży przypomina ruch po spirali: wiele razy wracamy. Ale każdy taki powrót pomaga nam lepiej zrozumieć, że jesteśmy niedoskonalimi, zagubieni i ułomni, że stale potrzebujemy Bożej łaski i Jego miłosierdzia. Wtedy podróżujemy z głębszą akceptacją samych siebie, z większą życzliwością i miłością do innych.

Historia exodusu Żydów z domu niewoli i dojścia do Ziemi Obiecanej przypomina nam o miłości Boga i Jego wierności ludowi Bożemu. W trakcie medytacyjnej podróży umysłu dostrzegamy sposoby, które Bóg wykorzystuje, aby wzywać nas do wolności, do przeżywania tego, że jesteśmy Jego synami i córkami, do uzdrowienia i jedności, do stawania się naszym prawdziwym „ja”. Jako nauczyciele medytacji chrześcijańskiej mamy wielki przywilej towarzyszenia innym w tej podróży. Wierzę, że kiedy towarzyszymy w tej wędrówce, „potwierdzamy” naszą własną drogę, a dzięki temu zachęcamy się wzajemnie do Drogi.

Pastor Glenda Meakin
WCCM Kanada

Psychologiczne aspekty medytacyjnej podróży

„Medytacja jest sposobem na wyrwanie się ze świata iluzji do czystego światła rzeczywistości.”

John Main

Świat iluzji, do którego John Main odwołuje się w tym zdaniu, jest światem, budowanym przez nas na podstawie naszych myśli. Wielu z nas stawia znak równości między tym, kim jesteśmy, a tym, co myślimy. Tworzone przez nas obrazy nas samych, obrazy innych oraz świata, w którym żyjemy, składają się z myśli: naszych własnych, ale częściej z myśli innych, które nieświadomie uznaliśmy za swoje. Od momentu narodzin bezkrytycznie akceptujemy punkty widzenia osób znaczących w naszym życiu: rodziców, szerszej rodziny, społeczności, grupy rówieśników, społeczeństwa, w którym żyjemy, religii i kultury, w których zostaliśmy wychowani. Kształtujemy nasze widzenie rzeczywistości, zbudowane na zaakceptowanych punktach widzenia innych, które próbujemy spełnić, aby być akceptowanymi i szanowanymi. Innymi słowy: wiedzeni pragnieniem przetrwania przyjmujemy poglądy innych, przyjmujemy oczekiwane role i postawy. Jednak robiąc tak, często zapominamy, kim naprawdę jesteśmy i stajemy się więźniami wszystkich tych uwarunkowań.

Kiedy dorastamy, niektórzy z nas znajdują dość pewności siebie, aby się z tym zmierzyć. Pojawia się wewnętrzny imperatyw ustalenia, kim naprawdę jesteśmy poza naszymi uwarunkowaniami, maskami, rolami i funkcjami. Jednak „wyrwanie się” z nich, by przywołać słowa Johna Maina, nie jest łatwe. Najdobitniej doświadczyć tej trudności, gdy zaczynamy uczyć się medytować.

Uświadamiamy sobie to, co John Main nazywał „chaotycznym gwarem umysłu, niszczonego przez zbytne wystawienie się na błahostki i zakłócenia”. „Wyrwanie się” wymaga odwagi i wytrwałości, ale doprowadzi nas do „czystego światła rzeczywistości”, w którym przypomnimy sobie i doświadczymy, że jesteśmy „dziećmi Boga”, „świętynią Ducha Świętego” oraz że „świadomość, która była ludzkim udziałem Chrystusa, jest także w nas”. Kolejne etapy medytacyjnej podróży, nasze „wyrwanie się”, to w rzeczywistości nasze zmieniające się relacje z myślami.

Powierzchowne myśli

Mistrz Eckhart w 12. Kazaniu mówił: *„Trzy rzeczy przeszkadzają nam słuchać Słowa Przedwiecznego: cielesność, wielość i tymczasowość. Gdyby człowiek się wzniósł ponad nie, mieszkałby w wieczności, w Duchu, w jedności i na pustyni. Tam słyszałby Słowo Przedwieczne”*. Przez „cielesność” rozumie on bycie częścią świata materialnego, „wielość” odnosi się do obrazów siebie, zaś „tymczasowość” ma związek z wyobrażeniami Boga.

Cielesność

Pierwsza zmiana zatem powinna zająć w naszej postawie wobec myśli o świecie. To pierwsza warstwa myśli, na jaką napotykamy w trakcie medytacji.

Trudność sprawia nam pozbycie się tych myśli, ponieważ zostaliśmy wychowani w przekonaniu, że myślenie to najwyższa forma aktywności, w jaką możemy się zaangażować. W XVII wieku Kartezjusz powiedział: „Myślę, więc jestem”, a tym samym powiązał istnienie z myśleniem. T. S. Elliot zilustrował to w poemacie „Cztery

kwartety”, kiedy ludzie siedzą w kolejce podziemnej i nagle pojawia się „wzrastające przerażenie – że nie ma o czym myśleć”¹⁶. Nie-myslenie odczuwane jest jako zagrożenie dla istnienia. Bez wątplenia ludzie ogarnia strach, kiedy mają do czynienia z dyscypliną taką, jak medytacja, która zachęca do pozbycia się myśli.

W rzeczywistości, wszystkie myśli biegające tam i z powrotem po powierzchni naszego umysłu, wywodzą się z naszego instynktu przetrwania. Większość psychologów zgadza się, że już od wczesnego dzieciństwa pojawia się w nas wiele różnych potrzeb, które muszą zostać zaspokojone by zapewnić sobie przetrwanie. Są to: potrzeba bezpieczeństwa, miłości, akceptacji, kontroli, przyjemności czy potęgi. W pierwszych latach życia nie jesteśmy w stanie sami zrealizować tych potrzeb; zależy w tym względzie od innych.

Gdy potrzeby te nie zostaną zaspokojone staramy się zrekomensować braki, wykorzystując przedmioty i ludzi do ich zrealizowania, ciągle poszukujemy ich spełnienia w gromadzeniu, osiągnięciach zawodowych, pieniądzech, statusie i reputacji. Nawet role czy funkcje, które przyjmujemy w społeczeństwie, są do pewnego stopnia odbiciem tych niezaspokojonych potrzeb. One także dają nam poczucie bezpieczeństwa, tożsamości i przynależności. Świat nie jest naszą główną przeszkodą. Jest nią nasze nastawienie i podejście do niego, nasz sposób patrzenia na rzeczywistość i poznawania jej. „Jeśli ludzie myśleli o Bogu równie dużo jak o świecie, to czyż nie każdy osiągnąłby wyzwolenia?” (Upaniszady)

¹⁶ T.S. ELIOT, *Cztery kwartety*. PIW, przekł. Krzysztof Boczkowski.

Wielość

Z „cielesnością” powiązana jest „wielość”: wyobrażenia, jakie mamy o sobie. Jak już widzieliśmy, obie mają korzenie w naszej potrzebie przetrwania. Zaakceptowaliśmy poglądy i opinie innych: widzimy siebie negatywnie jako „niekochanych”, „bezbronnych”, „niekompetentnych”, „potrzebujących czyjejs kontroli” albo pozytywnie jako „pewnych siebie”, „kochanych”, „inteligentnych”. Posiadamy takie obrazy; jesteśmy do nich przywiązani, szczególnie do tych negatywnych. Tak samo mocno jesteśmy przywiązani do radości, jak i do smutku.

Budowanie obrazu siebie na podstawie myśli, pragnień, ról może skutkować w jednym pokoleniu wieloma różnymi, nawet skonfliktowanymi „ja”. Jak często słyszeliście zdanie: „Naprawdę nie wiem, kim jestem”? Nasze osobowości są podzielone i często czujemy się obcy dla samych siebie. Mistrz Eckhart mówi o zagubieniu w „wielości” i w „obcych obrazach”. Łatwo zauważyć, jak te obrazy stają się „rzeczami, które przeszkadzają”.

Jak możemy się poddać medytacji i zaufać braku kontroli, skoro czujemy się zbyt niepewnie i potrzebujemy poczucia jej sprawowania?

Tymczasowość

Trzecią, równie nieustępliwą rzeczą, która nam przeszkadza, są nasze wyobrażenia Boga. Wynosimy je z wczesnego dzieciństwa, kształtowanego przez nasze postawy wobec rodziców, nauczycieli i społeczeństwa, z kulturowych i religijnych przekonań, w których zostaliśmy wychowani. Te wyobrażenia są często płytkie i niedoskonałe, a w wielu wypadkach zakłócone osobistymi potrzebami i emo-

cjami. Projektujemy na Boga ludzkie wizerunki i cechy. Zastanów się przez chwilę, kim i czym jest Bóg dla Ciebie osobiście? Surowym, osądzającym i zdystansowanym ojcem? Kimś, kto kocha Cię tylko wtedy, kiedy Twoje zachowanie spełnia określone warunki? Jak masz nie czuć się winny, gdy opuścisz sesję medytacji, skoro uważasz, że musisz zasłużyć na obecność i przychyłność Boga? A może jest On kimś, kto zwróci na Ciebie uwagę, jeśli będziesz przestrzegać wyznaczonych reguł? Pięknie zilustrował to Mistrz Eckhart: *„Przysięgam, że niektórzy ludzie chcą kochać Boga tak, jak kochają krowę. Kochają ją za mleko i ser i za korzyści, jakie mają z jej hodowli”*.

Łatwo zauważyć, jak takie poglądy wpływają na podejście do medytacji. Co więcej, odtwarzamy stare emocjonalne taśmy, bazujące na pełnych skaz wyobrażeniach siebie: „Straciłeś kontrolę! Nie czujesz się bezradny i zagrożony?”; „Nie można Cię pokochać! Bóg nie pokocha Cię bezwarunkowo!”. Jak możesz „odpuścić sobie” z wiarą i zaufaniem, gdy czujesz, że miłość jest warunkowa, uzależniona od tego, jak jesteś „dobry”? W naszych własnych oczach nigdy nie jesteśmy wystarczająco dobrzy. Jesteśmy najgorszymi krytykami samych siebie. Wciąż odtwarzamy własne słabości. Możemy jednak nacisnąć przycisk „stop”; nie musimy tego słuchać!

Możemy potrzebować obrazów, na których skupimy uwagę, ale musimy pamiętać, że to „palce wskazujące na księżyc, a nie sam księżyc”. Nigdy nie oddadzą tego, co nie może być przedstawione, np. niepoznawalności Boga. Jak mówił Mistrz Eckhart: *„Modlę się do Boga, aby uwolnić się od Boga”*. Podobną myśl odnajdujemy także w buddyzmie: *„Jeśli na swojej drodze spotkasz Buddę, zabij go”*. Na tym etapie często wylewamy dziecko z kąpielą: wyobrażenie jest martwe, więc uważamy, że Bóg też jest martwy. To ważne, aby pa-

miętać, że podążanie duchową ścieżką oznacza, iż nasze koncepcje Boga muszą się ciągle zmieniać. Duchowa dojrzałość polega na porzuceniu wyobrażeń i projekcji; musimy jednak postępować delikatnie, gdy mamy do czynienia z wyobrazeniami stworzonymi przez innych ludzi. W konferencji X „Rozmów z Ojcami” Jan Kasjan przytacza poruszające i pełne udręki wołanie Serapiona, przekonywanego przez innych, że powinien pozbyć się antropomorficznego wyobrażenia Boga: *„Biada mi, jestem nieszczęśnikiem! Zabrali mi mojego Boga i nie mam teraz żadnego, przy którym mógłbym trwać, ani nie znam żadnego, którego mógłbym wielbić albo do którego mógłbym się zwrócić!”*.

Jeśli nie będziemy świadomi tego, w jakim stopniu uwarunkowania emocjonalne i społeczne kształtują nasze zachowania i postawy, staniemy się automatami, reagującymi instynktownie, bez zastanowienia. Jesteśmy wtedy więźniami przeszłości i więźniami naszej powierzchownej tożsamości, naszego ego, instynktu przetrwania, które kurczowo trzymają się swojej odmiennej natury, tworząc iluzję naszej odmienności, trzymając nas w konflikcie i współzawodnictwie z otoczeniem.

Medytacja prowadzi do większej świadomości naszego uwarunkowania, do większej samoświadomości i w końcu do uwolnienia się od niego.

Jednym ze skutecznych sposobów wchodzenia w ciszę jest uświadomienie sobie, że wszystkie nasze myśli są myślami o przeszłości albo o przyszłości. A przecież tylko w Teraz możemy spotkać Bożą obecność i jej odbicie w nas. Tylko w Teraz świat czasu dotyka wieczności. Kiedy Mojżesz pyta Boga, co powinien odpowiedzieć, gdy pytają go o imię tego, który go posłał, odpowiedź brzmi:

„*JESTEM posłał mnie do was*”, zaś Jezus przepytany przez faryzeuszy, oznajmia: „*Zanim Abraham stał się, JA JESTEM.*” Boskość jest czystym Istnieniem. Mistrz Eckhart zaznacza: „*Pomiędzy imionami nie ma bardziej właściwego niż »Ten-który-jest«*” i twierdzi, że *Bożą Obecność można spotkać tylko tu i teraz „stojąc w Teraz całkowicie wolny w woli Boga”*. To są jedyne prawdziwe „drzwi”. „*Wyrwanie się*” może nastąpić tylko wtedy, gdy całą uwagę skierujemy na chwilę obecną. I znowu Mistrz Eckhart: „*Jest tylko jedno Teraz. Patrz!*”.

Mantra jest naszym sposobem na pozostanie w obecnej chwili, w pełni koncentracji i świadomości.

Wiemy jednak z własnego doświadczenia, że łatwiej jest mówić o pozbywaniu się myśli, pozostawaniu w Teraz, niż to zrobić. Pamiętam, jak wiele lat temu zobaczyłam reklamę medytacji. Na plakacie indyjski guru, ubrany w typowy strój, stał na desce surfingowej i idealnie balansował na falach. Pod obrazkiem było zdanie: „*Nie możesz zatrzymać fal, ale możesz nauczyć się surfować*”. Mantra jest naszą deską surfingową. Nie możesz stłumić myśli ani się ich pozbyć; są niczym fale. Akceptujemy je jako część nas i umiejętnie po nich surfujemy. Z czasem myśli i fale uciszą się, morze stanie się łagodne i spokojne – podobnie twój umysł staje się cichy i uspokojony. To zaś oznacza, że nie jesteście surferami, ale samym oceanem.

Głębsze myśli

Na etapie, na którym wchodzimy w ciszę, ważne jest, aby zapamiętać, że „ego” chce, byśmy pozostali w sferze jego wpływów, działali i myśleli powierzchownie. Zachęca nas do identyfikacji z tymi powierzchownymi myślami, emocjami, maskami i rolami. Nie chce, kontaktu z głębszymi częściami świadomości, ponieważ

właśnie w nich ukryło wszystkie doświadczenia, które zagrażają jego istnieniu, i nie chce, abyś zmierzył się z którymkolwiek z nich. Potrzebujemy ego, potrzebujemy instynktu przetrwania, ale jest ono niczym nadopiekuńczy rodzic, który chce, aby jego dziecko było bezpieczne i stale blisko niego, a przez to blokuje mu samodzielny rozwój. Dążenie ku ciszy przypomina opuszczenie zastępczego domu, a potem przybycie do domu prawdziwego.

Co robi ego, kiedy zanurzymy się w ciszy? Strategie ego są bardzo przebiegłe. Często wzmacnia nasze myśli. Jeśli jednak potrafimy po nich surfować i wchodzić w ciszę, zachęca nas do rezygnacji z mantry. Jeśli posłuchamy głosu ego i zejdziemy z naszej deski surfingowej, po prostu zapadniemy się (albo utoniemy!) w „pax pernicioso” (niebezpieczny spokój) czy „błogie zanurzenie”, a wtedy ego skutecznie zablokuje nasz postęp na medytacyjnej drodze. Jeśli ten wybieg się nie uda, ego może podsunąć nam wątpliwość: „Czy to nie nudne, takie powtarzanie jednego słowa? Co to za kant! Nie daj się na to nabrać!”. Jeśli mimo to wciąż medytujemy, ego może spróbować jeszcze innego sposobu: „Czy jestem pewny, że to jest modlitwa albo właściwa mantra? Czy powinienem zmienić mantrę?”. Tu także ego nie chce, byśmy wytrwali i poszli dalej. Jeśli ego nie zdoła zakłócić procesu naszego rozwoju, sięgnie po ostateczne rozwiązanie w postaci wątpliwości: „Nauczyciel powinien być bardziej inspirujący, a grupa bardziej wspierająca, więc chyba powinienem poszukać czegoś innego?” Jestem pewna, że wszyscy, w ten czy inny sposób, mieliśmy do czynienia z podobnymi sztuczkami ego, które mają nas zatrzymać na powierzchni.

Odwagi wymaga pozostawienie „ja”, rezygnowanie z komfortu naszego aktualnego stanu. „Lepszy diabeł, którego znam”, myśli-

my. I rzeczywiście, kiedy wejdziemy w las ciszy, spotykamy Piękną i Bestię: zapomniane momenty piękna i stłumione lęki. Jesteśmy teraz w psychologicznym/emocjonalnym świecie, który o. John Main nazwał „mroczniejszym poziomem świadomości stłumionych lęków i obaw”, a o. Laurence Freeman „psychologicznymi zakłóceniami”, na które patrzymy „okiem umysłu”.

Teraz próbujemy na głębszym poziomie zrozumieć siebie i świat, w którym żyjemy. Myśli i intuicje pozwalają nam ponownie zintegrować wyparte i stłumione części naszej osobowości. Stajemy się świadomi korzeni naszych zachowań, a dzięki temu dokonuje się zdrowienie i scalenie naszej osobowości. Powoli zanikają rzeczy, które przeszkadzają.

Radość pączkuje, pokój rządzi, łzy szczęścia płyną. Albo przeciwnie: uczucia gniewu i irytacji wysuwają się na pierwszy plan. Akceptuj wszystko, co się dzieje: łzy do tej pory powstrzymywałeś, choć powinieneś pozwolić im płynąć; gniewu i irytacji także nie wyrażałeś wtedy, kiedy powinieneś. Pozwól tym uczuciom wypłynąć, po prostu je zaakceptuj. Bądź świadomy tego, co czujesz. Nie musisz jednak tych uczuć uzewnętrzniać i nad nimi się zastanawiać. Uwolnienie stłumionych uczuć jest zdrowieniem. Zamrożone emocje, które są niczym bloki lodu, stopnieją w Świetle i Miłości Chrystusa. Nie musisz nic robić, zaakceptuj je i pozwól im stopnieć. Nie ma potrzeby znać powodów tych emocji: wystarczy nazwać swoje demony, a serce zacznie lepiej je znosić.

Na powierzchnię wpływają też ukryte traumy i wtedy może być potrzebna fachowa pomoc, bowiem trzeba pamiętać, że kryją się za nimi ukryte zagrożenia. Możemy znaleźć się w ślepej uliczce, z której nie będzie wyjścia, staniemy się ofiarami własnych myśli i uczuć.

Ego zachęca nas: „Zostaw przeszłość! Po co uwalniać te emocje? Lepiej zostawić je w spokoju, jak do tej pory!”. Często pojawiają się myśli o „wyrozumiałości wobec samego siebie”, o tym, że „powinniśmy zrobić coś pożytecznego dla innych”. Wielu z nas trzyma się filozofii, że „bezczynny umysł to poletko diabła”. Gdy ego sprzeciwia się głębszym poszukiwaniom, uznając wszystko za nieinteresujące, suche i nudne, myśli podsuwają ostrzeżenia dotyczące modlitwy, np. „to jest kwietyzm!”. Nie ulegajmy tym sztuczkom. Mamy prawo wybrać ciszę medytacji. Ufność i wytrwałość. Pamiętajmy, że uzdrowienie dokonuje się na poziomie o wiele głębszym niż racjonalna świadomość ego. Medytacja jest poza myślami, uczuciami i wyobrażeniami. Powierzchnia umysłu może zostać zaburzona, ale równocześnie zachodzi uzdrowienie na poziomie, którego umysł nie sięga, na poziomie cichej jedności naszej ludzkiej świadomości ze świadomością Chrystusa w nas. Wytrwajmy w pełnym ufności powtarzaniu mantry, a dzięki temu staje się ona muzyką, która rozbrzmiewa w nas, jak to ujął poeta T.S. Eliot,

„ ... *słyszana tak głęboko,*
Że jej nie słyszysz, gdyż ty jesteś muzyką,
Dopóki muzyka trwa.”¹⁷

Cisza

Wraz z odseparowaniem się od różnych uwarunkowań oraz od chęci wykorzystywania świata i ludzi jako emocjonalnych podpórki otwiera się inna droga poznawania: zaczynamy patrzeć już nie „okiem rozumu”, ale „okiem serca” – to wyższy, intuicyjny rodzaj poznawania, prosty i natychmiastowy. Wtedy wkraczamy w duchowo-

¹⁷ T.S. ELIOT, *Cztery kwartety*. PIW, przekł. Krzysztof Boczkowski.

wą, transcendentalną rzeczywistość, którą o. John Main nazywa „*poziomem ciszy, na którym dostrzegamy z zachwytem światło własnego ducha*”, „*na którym nawiązujemy kontakt z fundamentem naszego istnienia*” i „*na którym doświadczamy pustki*”, zaś o. Laurence Freeman mówi o „*pokoju, świadomości obecności Boga*”.

Im mocniej wchodzimy w ciszę i bezruch medytacji, tym jaśniejsze staje się nasze intuicyjne rozumienie. Zostawiamy za sobą „*rzeczy, które przeszkadzają*”. Widzimy za Mistrzem Eckhartem, że „*Bóg jest światłem lśniącem w samym sobie, w cichej nieruchomości*”, i możemy poczuć, jak mówi o. Laurence Freeman, „*pokój, świadomość obecności Boga*”. Ale znowu innym razem pojawi się poczucie „*oddzielenia od Boga*”. I znowu pozostają nam wytrwałość, wiara, pokora i zaufanie, które usuną nasze wewnętrzne bariery.

Jezus odwołuje się do „*oka serca*”, kiedy mówi: „*Światłem ciała jest oko. Jeśli więc twoje oko jest zdrowe, całe twoje ciało będzie w świetle*” (Mt 6,22).

Zasadniczym celem medytacji jest otwarcie tego „*zdrowego oka*” poprzez przeniesienie umysłu do serca, tak aby nasze racjonalne „*ja*” nie dominowało już nad naszym istnieniem. Nasze prawdziwe „*ja*” wchłania fałszywe ego i integruje się z nim. Wtedy jesteśmy prawdziwą jednością. Teraz stajemy się tym, kim naprawdę jesteśmy. Warto pamiętać, że to nie jest tylko przywilej dla mistrzów duchowości, medytujących elit; to część naszej ludzkiej natury. Jedną z fundamentalnych zasad psychologii Junga głosi, że istnieje w psyche wszystkich ludzi wewnętrzny popęd ku jedności i integracji. Pogląd taki, co warto przypomnieć, głosił także św. Augustyn: „*Jedynym celem tego życia jest przywrócenie do zdrowia oka serca, dzięki któremu można zobaczyć Boga*”.

Kim Nataraja

Cztery etapy modlitwy i mantrycznej medytacji u św. Teresy z Avila i o. Johna Maina OSB

Woda źródło życia

O, gdybyś znata dar Boży i [wiedziata], kim jest Ten, kto ci mówi: „Daj Mi się napić” – prosiłabyś Go wówczas, a dałby ci wody żywej... Każdy, kto pije tę wodę, znów będzie pragnął. Kto zaś będzie pił wodę, którą Ja mu dam, nie będzie pragnął na wieki, lecz woda, którą Ja mu dam, stanie się w nim źródłem wody wytryskającej ku życiu wiecznemu (J 4,10.13–14)

Pierwsza Woda – Wiadro

Sposobem na to, abyśmy wyruszyli w pielgrzymkę od siebie ku drugiemu, jest recytowanie krótkiej frazy, słowa, powszechnie dzisiaj nazywanego mantrą. Mantra jest prostą metodą na odwrócenie naszej uwagi od nas samych – sposobem na uwolnienie się od naszych własnych myśli.

Druga Woda – Kołowrót

Recytowanie mantry wiedzie nas do bezruchu i spokoju. Recytujemy ją tak długo, jak tego chcemy, zanim zaangażujemy się w modlitwę Jezusa.

Trzecia Woda – Źródło

Nadejdzie dzień, w którym mantra umilknie, a my zatracimy się w wiecznej ciszy Boga. Kiedy tak się stanie, nie wolno próbować osiąść tej ciszy, aby wykorzystać ją dla własnej satysfakcji.

Czwarta Woda – Deszcz

Stopniowo momenty ciszy stają się coraz dłuższe i coraz głębiej zanurzamy się w tajemnicę Boga. Ważne, aby mieć odwagę i ofiarność, żeby wrócić do mantry. Mam nadzieję, że stanie się to dla was zrozumiałe, iż każdy z nas jest wezwany na wyżyny modlitwy chrześcijańskiej... do pełni życia.

Teresa z Avila, *Księga życia*

John Main, *Inner Christ*

W Ewangelii św. Jana Jezus tłumaczy Żydom w Jerozolimie podczas Świąt Namiotów:

„Jeśli ktoś jest spragniony, a wierzy we Mnie – niech przyjdzie do Mnie i pije! (...) Strumienie wody żywej popłyną z jego wnętrza.” (J 7,37–38).

W Księdze Jeremiasza Jahwe mówi: *„Opuszcili Mnie, źródło żywej wody, żeby wykopać sobie cysterny, cysterny popękane, które nie utrzymują wody.”* (Jr 2,13).

Kilka rozdziałów dalej ta sama księga objaśnia: *„Błogosławiony mąż, który pokłada ufność w Panu, i Pan jest jego nadzieją. Jest on podobny do drzewa zasadzonego nad wodą, co swe korzenie puszcza ku strumieniowi; nie obawia się, skoro przyjdzie upał, bo utrzyma zielone liście; także w roku posuchy nie doznaje niepokoju i nie przestaje wydawać owoców.”* (Jr 17,7–8).

W rozdziale 31. prorok mówi do ludu Północnego Izraela: *Oto wyszli z płaczem, lecz wśród pociech ich przyprowadzę. Przywiodę ich do strumienia wody równą drogą – nie potkną się na niej.”* (Jr 31,9).

Z kolei Izajasz oznajmia, że tym, którzy żyją życiem pełnym miłości i sprawiedliwości: *„Jahwe odmłodzi twoje kości, tak że będziesz jak zroszony ogród i jak źródło wody, co się nie wyczerpie.”* (Iz 58,11).

Metafora wody, jej czystości i mocy dawania życia, tak często pojawia się w Piśmie Świętym, że skłania nas do postawienia pytania, czy i jak odnosi się ona do naszej wędrówki duchową ścieżką? W jaki sposób pełnia ducha i człowieczeństwa zawiera się w tym wspaniałym tworze – wodzie? Przyjrzyjmy się, jak św. Teresa z Avili wykorzystuje symbol wody do poprowadzenia nas przez kolejne etapy modlitwy. Usiłując znaleźć obraz odpowiedni do opisanego swego mistycznego doświadczenia, sięga do pięknej historii Samarytanki i jej pragnienia wody życia. Św. Teresa odnosi jej poszukiwanie do siebie samej, a w konsekwencji także do każdego z nas. Tak pisała: *„Choć nie rozumiałam wówczas jej głębokiego znaczenia tak, jak dziś je rozumiem, błagałam jednak Pana po wiele razy, aby mi dał tej wody: Domine, da mihi hanc aquam”*. Później jej relacja do Chrystusa staje się bardziej wewnętrzna – szuka Go w sobie. Tu inicjatywę przejmuje już sam Bóg, wprowadzając ją w siebie. Proces poszukiwania z *„szukaj Mnie w tobie”* zmienia się na *„szukaj siebie we Mnie”*¹⁸. Samarytanką w rozmowie z Jezusem wyznaje mu swe pragnienie i tęsknotę za Pełnią. Jezus odsłania przed nią jej całe życie i konfrontuje ją z jej prawdziwym „ja”. Kiedy medytujemy – my także – w Jego obecności, stajemy twarzą w twarz z sobą samym.

O. John Main mówi, że pielgrzymkę od siebie ku drugiemu zaczynamy od powtarzania krótkiej modlitewnej frazy, naszej chrześcijańskiej mantry. To nasza Pierwsza Woda św. Teresy. Każdy, kto próbował podlewać kwiaty wodą z wiadra, wie, że jest to proces żmudny, nadwężający mięśnie, wymagający wysiłku i czasu. Św. Teresa mówi, że tak się dzieje, kiedy codziennie robimy na drodze modlitwy krok w stronę ciszy. Nie jest to łatwe. Jej samej całkowi-

¹⁸ Cytaty z Księgi życia za www.karmel.pl.

te oddanie się czystej modlitwie zajęło 18 lat od dnia wstąpienia do Karmelu. Wewnętrzne rozbicie i nijakość jej życia wywoływały w niej tęsknotę za wewnętrznym spokojem, którego nie zaznała. W czasie powtórnego nawrócenia, które nastąpiło, gdy miała 40 lat, doznała nowej łaski bliskości i miłości. Jej życie dokonała się przemiana. Czy możemy coś z jej przeżycia wynieść jako pomoc dla siebie? Możemy spokojnie założyć, że jej mistyczne przeżycia nie staną się naszym udziałem, ale nie o to nam przecież chodzi. Jej solidność jako przewodniczki na drodze modlitwy nie wynika z jej nadzwyczajności, ale raczej z jej wytrwałości w zwyczajnych ludzkich wysiłkach, do której wszyscy jesteśmy uzdolnieni i o której mówi także o. John Main. To czas na pokorę, ubóstwo ducha i ostrzeżenie dla nas, że „jeśli nie ma postępu w pokorze, wszystko zmierza ku ruinie”. W rzeczywistości jest to czas dochodzenia do głębszego zrozumienia siebie, własnej niedoskonałości – niczym jak u owej samarytańskiej kobiety. Św. Teresa mówi: *„Zapewne tej pracy nad poznaniem siebie nigdy nie należy opuszczać i nie ma takiej duszy, choćby już była olbrzymem w życiu duchowym, która by nie miała potrzeby, i to często, stawać się na powrót dzieciątkiem i wracać do mleka niemowląt. Jest to przestroga, o której nigdy nie należy zapominać, dlatego i ja tu może nieraz jeszcze ją powtórzyć, dla jej niezmiernej ważności. Bo nie ma tak wysokiego stanu modlitwy, z którego by nie potrzeba częstokroć wracać znowu do początków. Pamięć na swoje grzechy i na własną nicość jest to chleb, z którym wszelkie, choćby najwykwintniejsze potrawy, na tej uczcie modlitwy wewnętrznej powinno się spożywać.”*¹⁹

O. John Main mówi podobnie o tym etapie: *„Tylko w pełnej akceptacji ciszy możemy dojść do poznania własnego ducha”*. I dalej,

¹⁹ Księga życia 13, 15.

że musimy skonfrontować się „ze wstydem wywołanym chaotycznym zgietkiem umysłu, spustoszonego przez trywializm i rozproszenia”. Twierdzi, że naszą pierwszą reakcją jest rezygnacja z medytacji. Jeśli wytrwamy owocem jest uświadomienie sobie naszej całkowitej zależności od Boga. Zatem pierwszym etapem jest praca – głównie praca modlitwy, ciszy, uważnego czekania w ufności we wspaniałość Boga, który wciąż nas wzywa i czeka na nas. Ego będzie się temu sprzeciwiać. Przygotujcie się na to. Pojawi się wymówka braku czasu, zmęczenia, nudy, poczucie straty czasu itd...

Druga Woda św. Teresy prowadzi nas głębiej ku tajemnej Obecności, z której płynie ku nam moc, miłosierdzie i miłość. To etap Kołowrotu – czerpania wody, ale z mniejszym wysiłkiem i z nowym doświadczeniem zaangażowania w modlitwę Jezusa w nas. Piękna fraza o. Johna Maina opisującego tę modlitwę jako „*strumień miłości przepływający między Ojcem i Synem w mocy Ducha Świętego*” wyraża nasz pogłębiony kontakt, choć częstokroć bywa on chwilowy. Jesteśmy teraz na etapie recytowania mantry, świadomi zakłóceń, ale nieulegający im. Według Teresy zmiana zachodzi w czymś, co ona sama nazywa „modlitwą odpocznienia”, niepowtarzalnym przeżywaniem daru Bożej miłości, jako początek wszelkiej łaski. Będzie pojawiać się oschłość, sprawdzająca naszą gotowość do kontynuowania pracy i zaniechania wysiłków rozumu. Tym, co trzeba – tłumaczy św. Teresa – to „*tylko cichości i nierobienia hałasu. „Hałasem” nazywam silenie się rozumu na wynalezienie wielu myśli i słów dziękczynienia Bogu za to dobrodziejstwo i gromadzenie w pamięci grzechów i swoich przewinień, dla uznania, że się na taką łaskę nie zasłużyło. Wszystko to miota się w głębi duszy, rozum rzeczy przedstawia i pamięć wspomnieniem ich dręczy. Co do mnie, to dwie*

te władze nieraz mnie nękają i chociaż słabą mam pamięć, nie zdołam w takich chwilach jej opanować. Niech wtedy wola spokojnie i roztropnie pamięta o tym, że z Bogiem się nie postępuje gwałtownie ani szamotaniem. Wszystkie te niepokoje rozumu i pamięci są to jakoby grube szczapy drwa, które dorzucane bez uwagi i miary ognia nie rozpalą, ale tą iskierkę zagaszają. ... bo bardzo często tak bywa, że gdy wola cieszy się tym zjednoczeniem i odpocznieniem w Bogu, rozum w tym czasie błąka się w największym rozproszeniu...". Jakże jasno ostrzega przed pogonią za myślami. Lepiej skupić się w sobie jak pracowita pszczoła, „*Lepiej więc, że go zostawi sobie samemu, nie biegnąc za nim ani na próżno pociągając do siebie, ale spokojnie używać będzie swojej rozkoszy, skupiając się w sobie jak mądra pszczołka, bo gdyby żadna nie wchodziła do ula, ale wszystkie by latały dookoła, aby jedna drugą zaganiały do pszczelnika, snadź z takiej ich roboty nie byłoby miodu*”.²⁰ Oznacza to, że nasze nawet najpiękniejsze modlitwy nie są w stanie zmusić Boga do dawania przywilejów. Zatem na etapie Drugiej Wody osoba kontynuuje z wiarą powtarzanie jednego słowa, mantry i doświadcza, choć tylko krótkimi chwilami, radosnej Obecności Pana w sobie. W tej Obecności nie czuje się niewolniczego lęku. Posłuchajmy Teresy: „*Pan wlewa do duszy bezpieczną, choć z pokorą i bojaźnią połączoną ufność o zbawieniu. Tym samym wyrzuca z niej bojaźń niewolniczą, a sprawia za to coraz wyżej rosnące pomnożenie bojaźni synowskiej. Czuje dusza rodzącą się w sobie czystą, bez żadnego względu na własny interes, miłość Boga. ... stodycz ta jest dla niej początkiem wszelkiego dobra, jest to pora rozkwitania*

²⁰ Księga życia 15, 6.

kwiatów duchowego ogrodu i jakby niczego im już nie brakowało, aby się z całą pełnością wdzięku i woni swojej rozwinęły."²¹

Podróż do trzeciego etapu i Trzeciej Wody symbolizuje Źródło. John Main powiada: „*Nadejdzie dzień, w którym mantra umilknie, a my zatracimy się w wiecznej ciszy Boga*”. Koncentracja na sobie zmniejsza się, a my kochamy Boga dla Jego samego, a nie dla oczekiwanych nagród czy korzyści. To On zajmuje całą naszą uwagę. Wola przemienia się w Modlitwę Jedności, którą Teresa wypowie w jej „Wewnętrzny zamku” (rozważanie o kokonie i motyłu). Przynosi także głębszą świadomość ofiary Krzyża. Częścią tego Krzyża jest poczucie separacji, o którym mówi „Chmura niewiedzy”. To odseparowanie następuje, gdy pojawia się postanowienie wyłącznego wypełniania woli Boga i służby innym. Ojciec John Main przekonująco mówi o tym etapie: tym, co nas zajmuje, jest śmierć Chrystusa, bowiem „*jesteśmy prowadzeni przez oczyszczającą nas prostotę, aż w końcu, dzięki kontaktowi z podstawą naszego istnienia, odnajdziemy życie, którego się wyrzekamy, oraz własne „ja”, które oddajemy Innemu*”. Dalej mówi: „*Nie możemy już pozostać ludźmi, którymi byliśmy, albo którymi wydawało nam się, że byliśmy. W rzeczywistości jednak nie zostaliśmy unicestwieni, ale zyskujemy świadomość wiecznie żywego źródła naszego istnienia. Stajemy się świadomi tego, że zostaliśmy stworzeni, że wyszliśmy z ręki Stwórcy i wrócimy do Niego w miłości*”. Jednak o. Main przestrzega, że nie powinniśmy próbować osiąść tego pokoju, ponieważ jest on czystym darem. To owoc naszej regularnej medytacji dwa razy dziennie. „*Chociaż bowiem niszczyje nasz człowiek zewnętrzny, to jednak ten, który jest*

²¹ Księga życia 15,14–15.

wewnątrz, odnawia się z dnia na dzień” (2 Kor 4,16) Larwa wychodzi z kokonu. U Thomasa Mertona spotykamy takie same rozumienie modlitwy odpocznienia: *„Jedyna rzecz, jaką musimy zrobić, to zrozumieć całym naszym istnieniem, że to jest czysty dar Boga i żadne pragnienia, wysiłki czy bohaterские czyny nie spowodują, że będziemy na niego zasługiwać. Nie możemy zrobić nic bezpośredniego, aby go zdobyć, ochronić czy powiększyć. (...) Możemy jedynie nastawić się na przyjęcie tego wspaniałego daru poprzez wyciszenie w sercu naszego ubóstwa, utrzymywanie duszy możliwie wolnej od pożądania wszystkich rzeczy, które zadowolają i zajmują naszą naturę, bez względu na to, jak czyste lub subtelne są one same w sobie.”*²²

I wreszcie Czwarta Woda – deszcz. Na tym czwartym etapie u św. Teresy, deszcz symbolizuje błogosławiony dar czystej jedności – tak głębokiej, jak to tylko w życiu możliwe. O. John Main powiada: *„Stopniowo momenty ciszy stają się coraz dłuższe i coraz głębiej zanurzamy się w tajemnicę Boga”*. Według niego musimy mieć odwagę i ofiarność, żeby powrócić do mantry, do akceptacji ubóstwa i wdzięczności za bezcenny dar dany nam przez Boga. Ponownie o. Thomas Merton: *„... żadne pragnienia, wysiłki czy bohaterские czyny nie spowodują, że będziemy na niego zasługiwać”*. Kiedy pisałam ten artykuł deszcz padał delikatnie przez niemal 12 godzin. To wielka radość zobaczyć, jak pustynia wraca do życia, kaktusy i krzewy zakwitają na moich oczach i po raz kolejny dowodzą mocy tego obrazu – Bóg błogosławiący nas jednością, obrazem płodności, ogrodem tryskającym życiem. Teresa pisze o tej modlitwie: *„Tu jednak żadnego już nie ma czucia, tylko używanie, chociaż bez zrozumienia tego,*

²² *New seeds of contemplation*, str. 230.

czego się używa; pojmuje dusza i rozumie, że używa tu dobra, w którym zawarte są wszystkie dobra, ale dobra tego nie pojmuje. Wszystkie zmysły tak są zajęte tą rozkoszą, że żaden już nie ma swobody ani możliwości zajęcia się czymś innym, wewnętrznym czy zewnętrznym”²³. Jedna chwila wystarczy, aby zrekompensować wszystkie próby, jakim poddawani jesteśmy w życiu! Dlatego chrześcijanie mogą powtórzyć za św. Pawłem: *Ja już nie żyję, to Chrystus żyje we mnie!* Wciąż nie ubywa prób ani krzyży – być może nawet jest ich więcej. Wciąż trzeba żyć w oderwaniu, a teraz nawet głębiej to oderwanie zrozumieć. Znowu przywołajmy Mertona: *„Nie separujemy się od rzeczy po to, żeby odseparować się od Boga, ale raczej stajemy się odseperowani od siebie samych po to, aby wszystko zobaczyć i wykorzystać w Bogu oraz dla Boga”*. Pojawia się także doświadczenie integracji. Aktywność i kontemplacja stają się jednym; Marta i Maria idą razem, doznają wspaniałomyślności i odwagi. Doskonałość tego etapu tkwi we wspólnocie, przeżywanej w Duchu Świętym, który jest Wiadrem, Źródłem, Kołowrotem, Deszczem, rozszerzeniem naszego istnienia w Istnieniu Boga.

Zakończmy cytatem z księgi Izajasza: *„O, wszyscy spragnieni, przyjdźcie do wody, przyjdźcie, choć nie macie pieniędzy! Kupujcie i spożywajcie, bez pieniędzy i bez płacenia za wino i mleko! Czemu wydajecie pieniądze na to, co nie jest chlebem? I waszą pracę – na to, co nie nasyci? Słuchajcie Mnie, a jeść będziecie przysmaki i dusza wasza zakosztuje tłustych potraw. Nakłońcie wasze ucho i przyjdźcie do Mnie, postuchajcie Mnie, a dusza wasza żyć będzie.”* Iz 55,1–3.

Joanne Rapp, WCCM USA

²³ Księga życia 17,1.

Organizacja spotkania dot. medytacji chrześcijańskiej

Wprowadzenie w medytację chrześcijańską

Teraz, kiedy zapoznaliśmy się już z „Podstawami nauczania” jesteśmy lepiej przygotowani, by podzielić się tą nauką podczas wieczornych, całodniowych lub weekendowych spotkań medytacyjnych. Zastanówmy się teraz, w jaki sposób zaprezentować i przekazać tę naukę. W kolejnych rozdziałach dowiesz się, jak przekazywać ją różnym odbiorcom. Sugerowane tutaj materiały zostały wykorzystane wcześniej i powinny okazać się pomocne również wam. Zachęcamy jednak, byście, jak tylko potraficie, oparli je na własnym doświadczeniu i uczynili je w ten sposób osobistym przekazem, nie odchodząc przy tym od istoty nauczania. Podstawowa nauka pozostanie zatem taka sama, wy natomiast wykorzystacie swoje przykłady, by ją zilustrować.

Każde seminarium wprowadzające powinno poruszać następujące tematy:

- chrześcijańska tradycja i chrześcijański kontekst medytacji
- prostota medytacji
- jak medytować
- medytacja jako dyscyplina duchowa i droga życia
- wspólnota, którą tworzy medytacja

Podczas seminarium warto wykorzystać fragmenty filmu „Pielgrzymka” i krótkie filmy na YouTube z polskimi napisami.

Planowanie i prowadzenie spotkania – wskazówki praktyczne

Przed wydarzeniem

Podjmując decyzję o zorganizowaniu wydarzenia, należy rozważyć następujące kwestie:

1. **Prowadzenie:** Jeśli planujesz prowadzić spotkanie, zastanów się, jakie wsparcie możesz uzyskać ze strony innych medytujących. Najlepiej planować wydarzenie wspólnie ze swoją grupą lub zaprzyjaźnionymi medytującymi. Zapewnią oni odpowiednią pomoc.
2. **Uczestnicy:** Jeśli jest to spotkanie wprowadzające, zastanów się, kim będą uczestnicy. Określ, czy będzie to lokalne wydarzenie w parafii, wydarzenie ekumeniczne, wydarzenie ogólne. Bardzo ważna jest promocja. Ogłoszenie powinno dotrzeć do jak najszerszej grupy; rozwieszając je trzeba jednak uwzględnić nasze cele. W przypadku wydarzenia ogólnego warto umieścić ogłoszenie w miejscach świeckich, takich jak biblioteki, lokalne sklepy itp. oraz opublikować je w prasie lokalnej. Dobrym przygotowaniem do wydarzenia może być publikacja artykułu w gazecie parafialnej, newsletterze ekumenicznym albo lokalnej gazecie.
3. **Miejsce:** Wybór miejsca jest bardzo ważny. Warto zastanowić się, jakich odbiorców chcemy zainteresować. Warto wziąć pod uwagę rozmiar pomieszczenia, wystrój, tempera-

ture, wyposażenie. Jeśli chcemy pokazać film „Pielgrzymka”, wtedy kluczowa jest możliwość projekcji (ekran, odtwarzacz, itp...).

4. Koszt: Koszt wydarzenie może okazać się problemem, jeśli nie dysponujemy żadnymi zasobami finansowymi. Jeśli przewidujesz wydatki, to ważne, by bardzo dokładnie zaplanować budżet, tak, by uniknąć strat. Koszty, których poniesienie może być konieczne przed wydarzeniem, mogą obejmować wynajęcie pomieszczenia, kopiowanie lub drukowanie materiałów, pocztę, podróz. Ustalając opłatę, należy uwzględnić wszystkie takie wydatki. Planując takie wydarzenie, nie można całkowicie uniknąć ryzyka, nie możemy bowiem przewidzieć, jaki będzie odzew. Warto zaplanować budżet zakładając pewną minimalną liczbę uczestników, a jeśli taka liczba osób nie zgłosi się na kilka dni wcześniej – odwołać wydarzenie.
5. Ulotki i rezerwacje: Ulotka powinna być prosta. Trzeba upewnić się, że zawiera wszystkie informacje i że są one prawidłowe: data, godzina rozpoczęcia i zakończenia, miejsce, wskazówki dotyczące dojazdu, koszty i sposób rezerwacji, szczegóły dotyczące płatności, dane osoby, z którą należy się skontaktować w celu uzyskania szczegółów. Jeśli zgłoszenia będą przyjmowane również na miejscu, należy to wyraźnie zaznaczyć. Może okazać się konieczne wysłanie dodatkowych informacji do osób, które dokonują rezerwacji. Warto zamieścić również informacje dotyczące parkowania, podróży itp. Na plakacie powinno zostać umieszczone logo Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Warto przygotować dla uczestników identyfikatory z imionami.

Pomoże to w zapoznaniu się. Dotyczy to przede wszystkim dłuższych wydarzeń. W przypadku krótkich wieczornych sesji wprowadzających jest to zwykle trudne do wykonania.

Zanim przybędą uczestnicy

- Zadbaj o wystarczającą pomoc podczas tej części wydarzenia, tak by był czas przywitać się z uczestnikami, gdy przybędą na miejsce. Gdy uczestnicy zaczną się zjeżdżać, powinna panować spokojna atmosfera, dająca wrażenie gotowości i ciepłego przyjęcia. Pierwsze chwile nadają ton całemu wydarzeniu.
- Przygotuj pomieszczenie w taki sposób, by było przyjazne i by uczestnicy mogli znaleźć miejsce skupienia uwagi. Efekt ten może dać ikona, kwiaty i świeca, zwłaszcza, jeśli spotkanie odbywa się w pustej salce parafialnej.
- Przygotuj książki i nagrania, ulotki oraz informacje o innych wydarzeniach, które organizujesz.
- Podczas rejestracji pomocne będą przygotowane listy uczestników, którzy dokonali rezerwacji, dokonanych opłat, należności, które muszą zostać uregulowane. Listy powinny być przygotowane w taki sam sposób, w jaki były przyjmowane rezerwacje. Listy alfabetyczne z pewnością ułatwią rejestrację.
- Materiały do rozdania lub drukowane informacje, które zostały wcześniej przygotowane, mogą zostać przekazane uczestnikom podczas rejestracji lub mogą zostać umieszczone na krzesłach. (Jeśli dotyczą one twojej prezentacji, po-

winy być rozdane podczas niej, a nie podczas gromadzenia się uczestników.)

- Spokojna muzyka rozbrzmiewająca podczas gromadzenia się uczestników i zajmowania przez nich miejsc stworzy atmosferę spokojnego oczekiwania.
- Pomocne może okazać się rozmieszczenie ogłoszeń o konferencji oraz wskazówek, jak dojechać na parking, gdzie jest wejście itp.

Przybycie uczestników

- Uczestnicy mogą czuć się onieśmieleni lub niepewni, dlatego ciepłe i przyjazne przywitanie pomoże nastawić ich przychylnie do tego, co się wydarzy.
- Sprawny i jasny przebieg rejestracji i przekazywania informacji pozwala utrzymać atmosferę pokoju i ciszy.
- Gdy spotkanie się już rozpocznie, ktoś powinien pozostać w recepcji, by przywitać spóźnionych uczestników i skierować ich do sali.
- Jeśli to możliwe, warto wyznaczyć kilka osób, które podczas spotkania będą zwracać uwagę na potrzeby uczestników. Osoba(-y) ta powinna zostać wcześniej przedstawiona uczestnikom.
- Im dłużej trwa wydarzenie, tym większe starania są potrzebne podczas przygotowania oraz w trakcie spotkania. Praca zespołowa i wspólnota tworzona poprzez medytację są kluczowymi elementami seminarium.

Propozycje programów spotkań/rekolekcji

Spotkanie wieczorne

- 19.00 – 19.30 Przyjazd i rejestracja (ewentualnie podanie kawy)
 19.30 Powitanie i przedstawienie się

Sposób wprowadzenia może być różny w zależności od wielkości grupy i dostępnego czasu. Przedstaw się, następnie poproś osoby, które zostały wyznaczone do roli opiekunów, by się również przedstawiły i powiedziały kilka słów o sobie. Jeśli grupa została podzielona na mniejsze zespoły, poproś kilka osób, by powiedziały coś o członkach swojej grupy. W ten sposób poznasz grupę oraz oczekiwania uczestników.

- 19.45 Prezentacja
 Przerwa
 Medytacja (20–25 minut)
 Przerwa na kawę
 Pytania i odpowiedzi
 Ok. 21.15 Konferencja
 Zebranie danych osób, które chcą pozostać w kontakcie ze Wspólnotą
 Informacje o grupach medytacyjnych: przygotuj dane kontaktowe lokalnej grupy medytacyjnej

Bądź przygotowany na to, że niektóre osoby, zanim wyjdą, będą chciały zadać pytanie lub porozmawiać na osobności.

Spotkanie popołudniowe (pół dnia)

Czas może się różnić w zależności od okoliczności.

- 14.00 Przyjazd i rejestracja
14.30 Powitanie i przedstawienie się j.w.
14.45 Konferencja wprowadzająca (30–45 minut)
Przerwa
Medytacja (20 minut)
Przerwa na kawę
Pytania i odpowiedzi
16.30 Kawa / herbata
16.45 Film „Pielgrzymka” lub druga konferencja
(Propozycje konferencji w dalszej części książki)
17.15 Podsumowanie j.w.

Spotkanie całodziennie

Czas może się różnić w zależności od okoliczności

- 10.00 Przyjazd i rejestracja (ewentualnie kawa i herbata)
10.30 Powitanie i przedstawienie się j.w.
11.00 Konferencja wprowadzająca
Przerwa
Medytacja (20 minut)
Przerwa na kawę
Pytania i odpowiedzi
12.30 – 13.30 Przerwa obiadowa
13:30 Film „Pielgrzymka” lub druga konferencja
Dzielenie się i pytania
Można wprowadzić ćwiczenia rozciągające, relaksujące i oddechowe
Kawa / herbata
15.30 Medytacja (20 minut)
16.00 Podsumowanie j.w.
Wyjazd uczestników

Jeśli spotkanie jest dłuższe, do programu można wprowadzić czas refleksji w ciszy nad wybranym tekstem. Refleksja może też odbywać się w grupach, z dyskusją lub bez.

Kluczowymi elementami są dwie sesje medytacji oraz dwie sesje wykładowe. Jeśli prowadzący lub ktoś inny ma odpowiednie przygotowanie, można również włączyć ćwiczenia rozciągające oraz uczenie się właściwej postawy i oddechu.

Spotkanie weekendowe

Można wykorzystać dowolne nagrania rekolekcji o.o. Laurence'a Freemana lub Johna Maina. Prowadzący musi jednak pamiętać, by dodać również własne treści, zgodnie z zaleceniami tej książki. Warto zaplanować wprowadzenie do medytacji oraz określić temat spotkania, np. „Medytacja i podróż medytacyjna”, „Życie w chwili obecnej” itp.

Piątek

- Powitanie i przedstawienie się – każdy powinien mieć możliwość przestawienia się, podzielenia się swoimi oczekiwaniami itp. Prowadzący pozna w ten sposób potrzeby i sytuację grupy.
- Krótkie wprowadzenie dotyczące tego, co się będzie działo w weekend, przedstawienie programu.
- Krótkie wyciszenie (ok. 5–10 minut).
- Modlitwa przed udaniem się na spoczynek. Jeśli to możliwe – kompleta.

Sobota

- Przed śniadaniem modlitwa poranna i medytacja, krótka instrukcja, jak medytować

- Rano Konferencja wprowadzająca.
Przerwa na kawę
Medytacja (25 minut, może być poprzedzona instrukcją, rozciąganiem, ćwiczeniem oddechu, pozycji itp.)
Pytania i dzielenie się refleksjami dotyczącymi doświadczenia
- Obiad
Czas wolny (proponowany temat do refleksji)
- Kawa / herbata
Druga konferencja (patrz propozycje dalej w książce)
lub nagrania z konferencji o.o. Johna Maina lub Laurence'a Freemana
- Przed kolacją Medytacja i wieczorna modlitwa
- Kolacja
Krótka konferencja lub film „Pielgrzymka”
Modlitwa przed udaniem się na spoczynek i możliwa medytacja

Niedziela

- Przed śniadaniem: medytacja i poranna modlitwa
- Śniadanie
W zależności od miejsca, składu grupy, obecności księdza, wprowadzenie do programu Eucharystii, nabożeństwa ekumenicznego lub agapy.
Kolejna konferencja dotycząca tematu spotkania weekendowego, która rozwinie to, co zostało powiedziane wcześniej oraz wprowadzi nowy materiał.

- Przerwa na kawę.

Medytacja (połączona z ćwiczeniami rozciągającymi, oddechowymi itp, jeśli jest to wymagane).

Pytania

Jeśli w grupie obecne są osoby doświadczone w medytacji, mogą dać świadectwo i opowiedzieć, jaką rolę medytacja odgrywa w ich życiu.

Przykład programu

meditatio 2014

Oblicza milczenia

Piątek

- 16.30 – 17.30 rejestracja uczestników
- 17.30 – 17.45 otwarcie Meditatio i powitanie
- 17.45 – 18.30 wprowadzenie w medytację i medytacja
- 18.30 – 19.15 kolacja
- 19.15 – 20.15 konferencja 1
- 20.15 – 20.45 medytacja

Sobota

- 07.00 – 07.30 praca z ciałem
- 07.30 – 08.00 medytacja
- 08.15 – 08.55 śniadanie
- 09.00 – 10.15 konferencja 2
- 10.15 – 10.45 przerwa kawowa

- 10.45 – 11.30 prezentacja „John Main OSB”
- 11.45 – 12.15 medytacja
- 12.30 – 13.30 obiad
- 13.30 – 14.30 odpoczynek
- 14.30 – 15.45 konferencja 3
- 15.45 – 16.15 przerwa kawowa
- 16.15 – 18.00 spotkania w grupach
- 18.00 – 19.00 kolacja
- 19.00 – 20.15 konferencja 4
- 20.30 – 21.30 msza św. z medytacją

Niedziela

- 07.00 – 07.30 praca z ciałem
- 07.30 – 08.00 medytacja
- 08.15 – 08.55 śniadanie
- 09.00 – 10.00 prezentacja WCCM
- 10.00 – 10.30 przerwa kawowa
- 10.30 – 11.45 pytania i odpowiedzi
- 11.45 – 12.15 medytacja
- 12.15 – 13.15 obiad
- 13.30 – zakończenie

Kilka słów o zakończeniu

Zakończenie każdego wydarzenia jest bardzo ważne. Należy uwzględnić następujące elementy:

1. Ocena spotkania: Warto przygotować prosty formularz ewaluacyjny, który zostanie rozdany podczas ostatniej sesji. Pozwoli to ocenić, jak uczestnicy odebrali wydarzenie. Może też być źródłem pomysłów i wskazówek, które bę-

dziesz mógł wykorzystać w przyszłości. Im dłuższe jest wydarzenie, tym bardziej przydatna jest taka ewaluacja. Nie zaleca się jednak przeprowadzania oceny na spotkaniach wieczornych, ponieważ czas jest wtedy bardzo ograniczony.

2. Informacje na przyszłość: Trzeba upewnić się, że uczestnicy otrzymają odpowiednie informacje, które pozwolą im zachować kontakt, otrzymywać newsletter, znaleźć grupę medytacyjną w okolicy itp. Informacje te należy przedstawić jasno, najlepiej w postaci list, na które uczestnicy będą mogli się wpisać. Jeśli w okolicy nie działa żadna grupa, a istnieje taka potrzeba, trzeba przedyskutować to i poszukać sposobu na utworzenie grupy. Podczas sesji warto zwracać uwagę na chętne osoby i rozmawiać z nimi indywidualnie o możliwości utworzenia grupy. Jasno wskaż, jakie wsparcie jest dostępne dla kogoś, kto chce utworzyć grupę. Powinno ono zostać natychmiast udostępnione osobie zainteresowanej (patrz „Materiały”).
3. Wsparcie: W zależności od tego, w jaki sposób wspólnota, tradycja i nauka zostały przedstawione podczas spotkania, trzeba podkreślić, że kontynuowanie tej drogi w pojedynkę jest trudne. Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej istnieje przede wszystkim po to, by dawać wsparcie medytującym. Zawsze trzeba podkreślać, że jest to wspólnota, a nie organizacja. Pokaże to znaczenie grup oraz wartość zasobów dostępnych dla grup i poszczególnych osób. Trzeba również podkreślać, że źródłem nauki jest także newsletter, książki i nagrania. Ważny jest kontakt z krajowym ośrodkiem i siecią grup, dostęp do kalendarza wydarzeń. Pomoc można uzyskać poprzez stronę internetową Wspólnoty: www.wccm.pl.

Przykłady konferencji wprowadzających

Wprowadzenie w medytację chrześcijańskich słuchaczy

Wybierz odpowiednie punkty w zależności od grupy i dostępnego czasu.

Przedstaw się i określ twoje zaangażowanie w WCCM. Opowiedz krótko, jak zetknąłeś się z medytacją. Zanim rozpoczniesz prezentację medytacji chrześcijańskiej, wprowadź słuchaczy w chwilę ciszy. Rozpocznij wybranym cytatem z Pisma Św. i dotyczącym go komentarzem, który ukaze medytację jako formę modlitwy głęboko zakorzenioną w tradycji chrześcijańskiej.

Wybierz jeden lub dwa fragmenty w zależności od swoich preferencji oraz słuchaczy:

- Mt 6,6 – wewnętrzność, ubóstwo słów
- Mt 6,8 – zaufanie
- Mt 6,25 – uważność, wyzbycie się trosk
- Ef 3,14–21 – wewnętrzność, miłość, pełnia istnienia
- J 14,19–20 – przebywanie Chrystusa w nas, Chrystus-centrum wszystkiego
- J 15,4.5–6 – jedność, wewnętrzność
- J 17,21

Przytocz sentencje świętych i mistyków o modlitwie milczenia, które mogą być interesujące dla słuchaczy.

Zwróć uwagę słuchaczy na fakt, że we wszystkich wyznaniach chrześcijańskich panuje przerost formy nad treścią, akcent jest położony na „robienie”: działalność parafialna, komitety, ruchy itp. Uwypuklij różnicę między byciem a działaniem. Być może wszyscy „robimy” zbyt dużo. Daj przykład opowieści o Marcie i Marii (Łk 10,38–42). Zasugeruj, że jakość naszego działania zależy od naszego „bycia”, istnienia w pokoju z samym sobą i w wewnętrznej ciszy, by móc wsłuchać się w innych.

Nawiąż do wszechobecnego w świecie głodu głębszego życia duchowego. Dlaczego ludzie odchodzą od Kościoła? Zwłaszcza młodzi? Zastanówcie się nad powodami.

Podkreśl uniwersalną tradycję medytacji, nie tylko na Wschodzie, ale też w naszej tradycji chrześcijańskiej i nawiąż do podstaw teologii modlitwy. Św. Augustyn powiedział: „Nasz Pan, Jezus Chrystus, On sam się modli za nas i w nas. Rozpoznajmy więc w Nim nasze głosy, a Jego głos w nas samych.”

Fragmenty Pisma Świętego, pomocne w zrozumieniu istoty modlitwy medytacyjnej

- Mt 5,3 – ubóstwo w duchu
- Mt 6,6 – wewnętrzność
- Łk 9,23 – zaparcie się siebie
- Łk 10,21 – ukazanie prawd „prostaczkom”
- Mk 10,15 – stać się jak dzieci, pokora, kochająca ufność

- Rz 8,26–27 – prawdziwy nauczyciel w nas
- 1 Kor 3,16 – duch zamieszkujący w nas
- Dz 17,28 – Chrystus jako centrum
- Ga 2,20 – Chrystus jako centrum
- J 4,24–25 – Bóg jest Duchem
- J 10,10–11 – Pełnia Życia
- J 17,21 – Zjednoczenie
- Jan Kasjan i Ojcowie Pustyni – tradycja „czystej modlitwy”
- Hezychastyczna tradycja modlitwy Jezusowej:
(por. Łk 18,13–14)
- Obłok niewiedzy: „małe słowo”, „Bóg”, „Miłość”
- John Main i Laurence Freeman: „Maranatha”

Przedstaw o. Johna Maina i jego ponowne odkrycie chrześcijańskiej tradycji medytacji u Jana Kasjana. Zwróć uwagę na fakt, że Jan Kasjan jest nauczycielem powszechnie uznanym przez wszystkie nurty chrześcijańskie, bo żył długo zanim doszło do jakichkolwiek rozłamów w chrześcijaństwie. Podnieś temat rozłamu wśród chrześcijan (Łk 22,24–27, Mk 10,42–46, Mt 20,25–26) i wskaż na ekumeniczny wyraz medytacji. Jest to naturalny sposób modlitwy stosowny dla wszystkich chrześcijan, podczas gdy rytuały i obrzędy mogą nas dzielić. Głęboka modlitwa pokazuje nam, że już jesteśmy „jednym w Chrystusie”. *„Bo gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje, tam jestem pośród nich”* (Mt 18,20). Medytacja nie niweluje różnic, lecz pozwala zobaczyć je w bardziej łagodnym i wybaczącym świetle. Różnice nie muszą dzielić. Pokaż medytację jako sposób na równowagę teologiczną, jako że nie jest ona dyskursywna ani dogmatyczna, a raczej empiryczna. Działa jako antidotum na fundamentalizm poprzez respektowanie różnic i nauczanie

przebaczenia sobie nawzajem z głębi *serca*. Jedność w różnorodności (Mk 9,38–41): Jezus pokazuje tolerancję i szacunek dla różnic. Medytacja to powrót do domu do siebie samego, do osobistej relacji z Chrystusem i do pierwotnej jedności chrześcijan.

(Warto przeczytać John Main: Medytacja chrześcijańska i skorzystać z prezentacji zamieszczonych na www.wccm.pl)

Zaprezentuj medytację jako brakujące ogniwo w naszym łańcuchu chrześcijańskich modlitw. Medytacja uzupełnia i wzmacnia inne formy modlitwy, a nie zastępuje ich. W szczególności wzbogaca modlitwę słowami Pisma Świętego. Podkreśl, że medytacja jest wymiarem modlitwy prowadzącym do ciszy. Nie mówimy do Boga, nie myślimy o Nim. *Jesteśmy z Bogiem*, jesteśmy w komunii z Chrystusem w naszym sercu. Cisza i milczenie to „czczenie w duchu i prawdzie”. Posłuż się symboliką „Koła modlitwy”.

Podkreśl znaczenie o. Johna Maina jako duchowego przewodnika. Przyczynił się w znacznym stopniu do odzyskania tradycji duchowej i wymiaru kontemplacyjnego oraz podkreślał, że medytacja dana jest wszystkim. Opowiedz, jak on sam się jej uczył i jak podkreślał, że „*medytacja jest tak naturalna dla ducha, jak oddech dla ciała*”. Po śmierci Johna Maina jego dzieło kontynuuje jego uczeń o. Laurence Freeman.

Podkreśl prostotę medytacji, brak skomplikowanej techniki i teorii. Zaznacz jednak, że wymaga dyscypliny – codzienna, dwukrotna modlitwa prowadzi do modlitwy nieustannej.

Wprowadź pojęcie *chrześcijańskiej mantry*, słowa zaczerpniętego z sanskrytu, które dziś jednak weszło do codziennego języka.

Oznacza ono „to, co oczyszcza umysł”. Jan Kasjan używał pojęcia „formuła”, które John Main przetłumaczył jako „mantra”. Używamy je w sposób, w jaki w „Opowieściach Pielgrzyma” przedstawiona została modlitwa Jezusowa – powtarzamy w swym sercu. John Main zalecił słowo *Maranatha* – modlitwę pierwszych chrześcijan w języku aramejskim. Św. Paweł wspomina ją w 1 Kor 16, św. Jan kończy nią Apokalipsę. Według współczesnych badaczy Pism, było to hasło, jakiego używali pierwsi chrześcijanie zbierający się na Eucharystię. Znaczy ono „Przyjdź Panie” i „Pan nadchodzi”.

Wyjaśnij cel mantry. Upraszcza ona i jednoczy umysł poprzez uwolnienie go od rozproszeń. Rezultatem jest czujny bezruch i skupienie na Bogu. Poprzez wyciszenie naszych myśli „*zapierymy się samych siebie*” (Łk 9,23) i stajemy się uważni na Boga i na innych. Sprowadzając samych siebie do „ubóstwa pojedynczego słowa”, stajemy się „ubodzy w duchu” (Mt 5,3). „*Starajcie się naprzód o królestwo Boga i o Jego Sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane*” (Mt 6,33–34). Wyjaśnij, jak powtarzać mantrę: łagodnie, z wiarą i miłością, nie oceniając siebie, nie oczekując sukcesu, nie traktując jej jak narzędzia do walki z myślami.

„Jeżeli mantra nie idzie w parze z wiarą i miłością, to nie ma ona żadnej wartości; staje się zwykłym mechanizmem. Zaufanie tylko mechanizmowi mantry niesie z sobą prawdziwe niebezpieczeństwo. Jako wyraz wiary i miłości staje się ona potężnym narzędziem prowadzącym twą wiarę i otwierającym cię na Boga” (Bede Griffiths)

(Przeczytaj artykuły o mantrze na www.wccm.pl, rozdział „Droga mantry” i metafory opisujące mantrę.)

Opowiedz o owocach medytacji. Poprzez wyciszenie naszych codziennych myśli i skoncentrowanie uwagi na Bogu, otwieramy się na działanie miłości Boga w nas samych – tak *Maranatha* staje się potężnym wołaniem miłości. Rezultatem tego jest zmiana stylu życia – otwarcie się na bardziej kontemplacyjny wymiar życia. Owoce Ducha (Gal 5, 22) najlepiej opisują tę zmianę. Nie dążymy do tego, by podczas samej medytacji coś się wydarzyło. Chcemy dostrzec, co Pan już w nas dokonał. Przeczytaj rozdział „Owoce medytacji”.

Podkreśl, że nie wolno nam oceniać naszej medytacji. Sukces i porażka nie są adekwatnymi terminami do opisywania doświadczenia medytacji. To jest słownictwo, którym posługuje się ego. Zastanawianie się nad postępek w sferze ducha to w istocie skoncentrowanie się na samym sobie. O. John Main uczył, że celem medytacji jest odwrócenie światła jupitera od samego siebie, utracenie samoświadomości. Uczymy „zapierania się samych siebie (ego)”. Jedynym prawdziwym testem wzrostu w sferze ducha jest wzrost w prostocie, miłości i współczuciu dla innych w codziennym życiu.

Podkreśl wartość grupy medytacyjnej. Przypomnij, że to właśnie medytacja buduje wspólnotę. Razem uczestniczymy w podróży, która tworzy poczucie wspólnoty i więzi między jej członkami, miłości Boga, miłości bliźniego, miłości samego siebie jako jednej i tej samej rzeczywistości.

Posłuż się opowieściami, które pokazują, jak życie chrześcijańskie i wiara zostają wzmocnione poprzez praktykę medytacji, jak pomaga ona łączyć działanie i kontemplację i, co więcej, tworzy bardziej szczerych i autentycznych chrześcijan na nasze tysiąclecie.

Podziel się własnym doświadczeniem, opowiedz, jak zacząłeś medytować i jak jesteś zaangażowany w medytację.

Dyskusja. Zachęć uczestników do zadawania pytań i komentowania. Zaprosz do zadawania praktycznych pytań, nawet jeśli pytającemu będą wydawać się bardzo podstawowe. Podkreśl prostotę i wagę uczenia się z własnego doświadczenia. Opowiedz, jak ty sam uczyłeś się dyscypliny medytacji i zachęć uczestników, żeby po prostu rozpoczęli. Odnieś się do książek o. Johna Maina. Poinformuj uczestników o spotkaniach cotygodniowej grupy, newsletterze, stronie internetowej wccm.pl i innych zasobach, które pomogą rozpocząć codzienną medytację.

Wprowadzenie w medytację grupy mieszanej lub słuchaczy świeckich

Wybierz odpowiednie punkty w zależności od grupy i dostępnego czasu.

Przedstaw się i określ swoje zaangażowanie w WCCM. Opowiedz krótko, jak zetknąłeś się z medytacją. Zanim rozpocznieś prezentację medytacji chrześcijańskiej, wprowadź słuchaczy w chwilę ciszy. Podkreśl, że medytacja jest duchową praktyką obecną w sercu każdej religii, również chrześcijaństwa.

Wytłumacz znaczenie słowa „medytacja”. Łacińskie „meditatio” pochodzi od „stare in meditatio”, co znaczy „pozostawać w środku”. Za pomocą łacińskiego „meditare” tłumaczono greckie słowo „meletan”, czyli „powtarzać”. Prefiks „med-” sugeruje – tak jak w słowie

medycyna – lekarstwo, troskę, uwagę i opiekę. Wszystkie te znaczenia odzwierciedlają to, czym jest medytacja: bycie uważnym całą naszą istotą na słowo lub frazę, którą powtarzamy. Efektem tego jest skupienie, które wycisza ciało i umysł, pozwalając duchowi wzrastać. Wzrost duchowy oznacza, że stajemy się mniej skoncentrowani na sobie i bardziej otwarci na Miłość. „Kontemplacja”, która często używana jest jako synonim medytacji, pochodzi od łacińskiego „contemplare” – „być w świątyni z”, tzn. „w obecności Boga”. O. Bede Griffiths powiedział, że *„modlitwa jest praktykowaniem obecności Boga”*, a św. Jan pisał, że *„Bóg jest Miłością”* (1 J 4,8).

Zwróć uwagę słuchaczy na techniki medytacyjne powszechnie używane w celu relaksacji i poprawy zdrowia, które mogą być w tych obszarach skuteczne. Podkreśl jednak, że my skupiamy się na duchowej dyscyplinie. Medytacja nie jest teorią, lecz drogą doświadczenia, która obejmuje ciało, umysł i ducha. Prowadzi ona do wyciszenia, bezruchu i prostoty. Podkreśl znaczenie medytacji jako dyscypliny, codziennej praktyki.

Podkreśl powszechny w dzisiejszym świecie głód duchowy, poszukiwanie głębszego doświadczenia, szczególnie wśród młodych ludzi. Omów medytację jako drogę mądrości, uwzględniając aspekt samowiedzy.

Medytacja jest drogą „powrotu do domu”, najpierw do samego siebie, potem do Boga. Mistrz Eckhart powiedział: „Bóg jest w domu, to my jesteśmy tymi, którzy wybrali się na spacer”. „Bycie uważnym”, „bycie w domu” pozwala medytującym radzić sobie le-

piej ze współczesnymi problemami społeczeństwa, stresem i rozbi-
ciem moralnym.

O. John Main zauważył, że *”coraz więcej kobiet i mężczyzn w naszym społeczeństwie zaczyna rozumieć, że osobiste problemy i problemy, z którymi zmagają się społeczeństwo, to tak naprawdę problemy natury duchowej. Coraz więcej ludzi zdaje sobie sprawę, że duch ludzki nie odnajdzie spełnienia jedynie w materialnym sukcesie czy dobrobycie. Nie chodzi o to, że sukces materialny lub powodzenie finansowe są złe same w sobie, lecz po prostu nie są adekwatne jako końcowa czy ostateczna odpowiedź na sytuację człowieka.”*

„W efekcie materializmu, w którym żyjemy, wiele kobiet i mężczyzn odkrywa, że duch jest dławiony. Znaczna część frustracji naszych czasów wynika z poczucia, że zostaliśmy stworzeni do czegoś lepszego, czegoś poważniejszego niż tylko przetrwanie z dnia na dzień. By poznać i zrozumieć siebie, by mieć zdolność rozwiązywania swoich problemów i by patrzeć na siebie i swoje problemy z właściwej perspektywy, musimy po prostu zetknąć się ze swoim duchem. Jako że żyjemy jednocześnie w rzeczywistości materialnej i duchowej, chrześcijanin wierzy, że możliwe jest doświadczenie centrum tej rzeczywistości w Jezusie Chrystusie, który jest Duchem ucieleśnionym. Dostrzeżmy kontrast pomiędzy złożonością współczesnego życia i prostotą medytacji, cichym powtarzaniem mantry w prostej wierze dwa razy dziennie, dzień po dniu. Nie chodzi tu o szybkie rozwiązania, ale o stałą i prostą dyscyplinę.”

Przedstaw o. Johna Maina i jego ponowne odkrycie chrześcijańskiej tradycji medytacji u Jana Kasjana i Ojców i Matek Pustyni w IV wieku.

Jesteśmy ludźmi pełnymi obowiązków? Medytacja dodaje energii, daje spokój i w ten sposób obniża stres i niepokój, pozwala zatem lepiej radzić sobie z problemami.

Posłuż się konkretnymi przykładami osób medytujących.

Opowiedz o owocach medytacji w codziennym życiu (Ga 5,22), a szczególnie w odniesieniu do ludzkich relacji: z sobą samym, innymi. Medytacja pomaga nawiązać właściwą relację z samym sobą, a potem w naturalny sposób z innymi, z otoczeniem, społeczeństwem i z tajemnicą, której nie da się opisać słowami – Bogiem. „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego”. Gdy nasze relacje staną się czystsze, życie zaczyna czerpać z głębszych, wewnętrznych źródeł. A te są kluczem do osobistego i zawodowego szczęścia. Medytacja rozjaśnia, upraszcza i jednoczy umysł poprzez uwolnienie go od rozproszeń – i ta jasność prowadzi do dobroczynności. Poprzez wyciszenie naszych myśli zapieramy się samych siebie (por. Łk 9,23), tzn. przekraczamy samych siebie w stronę innych. (Patrz rozdział „Owoce Ducha”)

Nawiąż do reguły św. Benedykta jako dawnego zachodniego opisu harmonii życia, które jest bardzo owocne, dobrze zorganizowane i duchowe. Harmonizuje ciało, umysł i ducha oraz jednostkę i wspólnotę poprzez regularną modlitwę. Jego motto brzmiało: „Módl się i pracuj”.

Zwróć uwagę na fakt, że medytacja jest uniwersalnym wyrazem duchowości, naturalnym pomostem między religiami, respektującym różnice i pokonującym podziały, obawy i uprzedzenia. Poprzez pozostawienie na uboczu myśli, teorii, dogmatów kroczymy wspól-

ną ścieżką tajemnicy, która leży u podstaw wszelkiej rzeczywistości. Opowiedz o chrześcijańsko-buddyjskim dialogu między naszą Wspólnotą i Dalajlamą, konferencji „Dobre serce” oraz programie „Droga Pokoju”.

Medytacja to odkrywanie pełni życia i stawanie się w pełni żyjącym. *Ja przyszedłem po to, aby owce miały życie i miały je w obfitości* (J 10,10). O. John Main powiedział: *„Celem medytacji jest podążanie drogą prowadzącą do pełni człowieczeństwa. Medytowanie to po prostu akceptowanie daru własnego życia i rozwijanie potencjału, który pozwoli w pełni odpowiedzieć na ten dar. Nie jesteśmy ludźmi stworzonymi do życia na powierzchni, czy też ludźmi, których skazano na życie pełne płytkich emocji. Medytowanie to porzucenie duchowych płycizn i zanurzenie się w głębinę własnego istnienia. W tradycji chrześcijańskiej medytowanie to otwarcie się na Ducha Miłości, Ducha Boga”* .

Droga medytacji, to przejście przez umieranie (zmiana, rozczarowanie, strata) do pełniejszego życia (radość z prostych rzeczy, pokój w czasie trudności). Osiągnięcie stanu harmonii i równowagi.

Wspomnij o świętości ciała, obecności nawet w chorobie i bólu; trwaniu w chwili obecnej. Najlepszym sposobem, by zadbać o przyszłość, jest zadbanie o chwilę obecną. Medytacja nie jest jedynie „umysłowym” doświadczeniem, łączy bowiem ciało, umysł i ducha.

Podkreśl wartość grupy medytacyjnej. Wzmacnia ona wolę wytrwania w medytacji i wspomaga jej członków w okresach duchowej posuchy. Medytacja pozwala budować poczucie wspólnoty. Razem podróżujemy przez życie – i to tworzy wspólnotę i buduje więzi

między jej członkami. Miłość do Boga, miłość bliźniego, miłość samego siebie jako jednej i tej samej rzeczywistości. (Można w tym miejscu nawiązać do podobnej roli grupy w programie AA.)

Przygotuj słuchaczy do medytacji. Medytujcie wspólnie przez 20–30 minut.

Dyskusja. Zachęć uczestników do zadawania pytań i komentowania. Zaprosz grupę do zadawania praktycznych pytań, nawet jeśli pytającemu będą wydawać się bardzo podstawowe. Podkreśl prostotę i wagę uczenia się z własnego doświadczenia. Opowiedz, jak ty sam nauczyłeś się dyscypliny medytacji i zachęć uczestników, żeby po prostu rozpoczęli. Na zakończenie poinformuj o spotkaniach cotygodniowej grupy, stronie internetowej wccm.pl i innych zasobach przydatnych w codziennej medytacji.

Przykładowe konferencje

Najważniejsze elementy medytacji chrześcijańskiej

Uczenie się medytacji i tego, czego medytacja powinna nas nauczyć, to inny rodzaj przyswajania wiedzy niż ten, do którego jesteśmy przyzwyczajeni. Nie uczymy się niczego „nowego” w powszechnym rozumieniu nowości. Zamiast tego przypominamy sobie coś znanego w dzieciństwie i straconego, zanim byliśmy w stanie dojrzałe to zintegrować w nasze życie. Wielu rzeczy się odczyliśmy, uwarunkowani edukacją, kulturą i wychowaniem, nieprzystającymi do zapewnienia nam pełnego rozwoju. To, czego uczymy się w trakcie nauki medytacji jest zbyt proste i oczywiste, abyśmy zrozumieli to inaczej niż poprzez doświadczenie. Jednak kiedy zaczynamy, jesteśmy na wielu poziomach zbyt skomplikowani i skupieni na sobie, aby wystarczyło samo doświadczenie. Potrzebne są różne rodzaje uczenia – zarówno poprzez przykłady (to najlepsza metoda), jak i poprzez słowa i idee. Niech mi więc będzie wolno streścić to najprostsze nauczanie, czyli podstawowe elementy medytacji.

Chciałbym zacząć od fragmentu z Listu św. Pawła do Efezjan. Św. Paweł mówi o potencjale, który wszyscy posiadamy; potencjałe umożliwiającym prowadzenie życia na głębszym poziomie, życia, które jest zakorzenione w tajemnicy Boga. Posłuchajmy jego słów:

„Dlatego zginam kolana moje przed Ojcem, od którego bierze nazwę wszelki ród na niebie i na ziemi, aby według bogactwa swej chwały sprawił w was przez Ducha swego, by potężnie wzmocnił się wewnętrzny człowiek. Niech Chrystus zamieszka przez wiarę w waszych sercach; abyście w miłości zakorzenieni i ugruntowani, wraz ze wszystkimi świętymi zdotali ogarnąć duchem, czym jest Szerokość, Długość, Wysokość i Głębokość, i poznać miłość Chrystusa, przewyższającą wszelką wiedzę, abyście zostali napelnieni całą Pełnią Boga”. (Ef 3,14–19). To wspaniały, pełny opis przeznaczenia, które jest naszym udziałem jako chrześcijan i jako ludzi. Nasze przeznaczenie i powołanie to dojście do pełni życia, które jest pełnią samego Boga. Krótko mówiąc, wszyscy zostaliśmy wezwani do nieograniczonego, niekończącego się rozwoju na drodze wiary i miłości. Musimy tylko oddać ograniczenia, które narzuca nasze ego i zanurzyć się w tajemnicy Boga.

Odwaga jest jedyną cechą, której potrzebujemy, aby rozpocząć. Rozpoczynanie medytowania przypomina poszukiwanie ropy naftowej na pustyni. Powierzchnia jest tak sucha i zakurzona, że trzeba na słowo uwierzyć geologom, którzy twierdzą, iż w głębi jałowej ziemi znajdują się wielkie zasoby energii. Kiedy medytujemy po raz pierwszy, podświadomie będziemy oczekiwać, że coś się wydarzy, że pojawią się jakieś wizje albo dostąpimy jakiś wglądów. Nic jednak się nie dzieje. Przetrawanie tego etapu, który jest jedną z wielu przeszkód na drodze wiary, pozwoli nam zobaczyć, że tym, co cicho pracuje w nas, jest miłość. Kiedy zrozumiemy, że posuwamy się do przodu nie tylko dzięki wierze, ale też dzięki wierze i miłości, będzie to dla nas oznaczało prawdziwy początek. Poprzez tę wiarę Chrystus zamieszkuje w nas z miłością. Jest naszym stale towarzyszącym

cym nam nauczycielem. Nasza początkowa odwaga pomogła nam znaleźć Nauczyciela.

Ponieważ jednak „nic się nie dzieje”, to tak naprawdę można być pewnym, że jesteście na właściwej ścieżce, ścieżce prostoty, ubóstwa, pełnej mocy pokory. Jezus powiedział, że Jego Duch zamieszkuje nasze serca. Medytacja jest odkrywaniem tej prawdy jako aktualnej rzeczywistości głęboko w nas samych, w głębi naszego jestestwa. Duch, którego mamy odkryć w naszych sercach, jest potężnym źródłem, wzbogacającym każdy aspekt i każdą chwilę naszego życia. Ten Duch jest wiecznym Duchem życia i wiecznym Duchem miłości. Jako chrześcijanie nie zostaliśmy wezwani do bycia na wpół żywymi, co równocześnie oznacza bycie na wpół martwymi, lecz do życia w pełni, z siłą i mocą, o której mówi św. Paweł i która wciąż przepływa przez nasze serca. Wyzwolenie tej mocy oznacza wyzwolenie siebie samego. Wyzwolenie nastąpi, gdy wytrwale i sumiennie będziemy medytować dzień po dniu. Drogą medytacji jest prostota. Mamy tylko zacząć i wytrwać. To najważniejsze dla pójścia tą ścieżką, do utrzymania właściwego kierunku w każdym dniu naszego życia.

Bardzo wyraźnym znakiem tej ciągłej obecności jest fizyczny bezruch, do którego dostosowujemy się w trakcie medytacji. To coś, czego musimy się ponownie nauczyć, to znaczy oduczyć się nabytego rozbiegania. Siadamy na poduszce albo na krześle i nie ruszamy się, całkowicie oddani pracy medytacji. To pierwszy krok, który wiedzie nas od egoizmu i od naszej kompulsywnej troski o samych siebie – otwieramy naszą świadomość na to, co jest poza nami, na nieograniczoną rzeczywistość, która rozszerza naszego ducha w kierunku niewyobrażalnie wspaniałomyślnej, bezinteresownej Miłości. Każdy z nas staje przed wyzwaniem wyjścia poza to, co nas aktualnie określa, aby ruszyć do przodu. Jesteśmy pielgrzymami, zatem musi-

my czynić postępy w drodze. One zaś zależą od naszej chęci do dojrzenia, do rozwoju, do przekraczania siebie, do dążenia w stronę przedwiecznego i wspaniałomyślnego życia Boga. Aby więc zacząć, usiądźmy nieruchomo.

Następnie powoli przymykamy oczy i zaczynamy recytować naszą mantrę. Aby medytować, wystarczy powtarzać wybrane słowo od początku do końca medytacji. Nie myślcie o tym co robicie, czego nie robicie. Nie myślcie o sobie. Nie zadawajcie pytań: „Może to kompletna strata czasu? Czy to dla mnie dobre? Co mi to daje?”. Musicie rozstać się z tymi myślami, porzucić je. Przestaną was niepokoić jeżeli wytrwacie w powtarzaniu mantry, w pogłębianiu waszej wiary i wywalaniu potęgi miłości Ducha. Medytacja stale wprowadza nas w stan niepodzielnej świadomości, gdzie jednoczymy się z Jedynym, który jest jednym. Pogłębianie się naszego scalenia, tego wewnętrznego i z Bogiem, to proces, który uświadamia nam, że my – czy raczej życie, którym żyjemy – jest czymś bardziej zasadniczym, bardziej szlachetnym, bardziej wartym przeżycia. Jednakże medytacja wymaga od nas, aby nasze duchowe zaangażowanie było bardzo praktyczne.

Powołanie, czy też przeznaczenie każdego z nas, o którym mówi św. Paweł, nie jest powołaniem do chwilowego udziału w religijnych momentach wśród naszych rozmaitych zajęć. To wezwanie do całkowitego, wolnego od wahań i liczenia kosztów, wejścia w prawdę, która uzdalnia nas do bycia w pełni człowiekiem, do prawdziwej pewności siebie, a to oznacza wiarę w zdolność dawania miłości i przyjmowania jej od innych. Pamiętajmy, że nie mówimy tutaj o jakiejś elitarnej, ezoterycznej doktrynie. To powołanie, to przeznaczenie jest dostępne dla wszystkich ludzi. Musimy jedynie wejść na ścieżkę i rozpocząć praktykę. Praktyka zaś polega na stałym i wier-

nym powtarzaniu słowa modlitwy od początku do końca trwania medytacji. Nie tylko my mamy dostęp do tej prawdy o naszym przeznaczeniu. Na niej opiera się cała rzeczywistość. Aby się o tym przekonać musimy nauczyć się prostoty, przebywania w ciszy i w bezruchu. To są elementy modlitwy, a modlitwa musi być uważna, uważna na to, co jest najwyższą rzeczywistością obecności Boga, Jego miłości, w głębi naszych serc. Tak więc musimy zaprzestać skupiania się na sobie. Musimy nauczyć się *być*, co oznacza być w pełni uważnym w obecności Boga, w obecności Tego, który Jest i który jest podstawą naszego istnienia, wszelkiego istnienia. Nie mamy się czego lękać, gdy pozostawiamy nasze „ja” i wyruszamy na spotkanie Innego. Nie lękajmy się. Duch w naszym sercu, na którego otwieramy się podczas medytacji, jest Duchem miłosierdzia, łagodności, przebaczenia, pełnej akceptacji. To Duch miłości.

Aby żyć w pełni człowieczeństwa, musimy spotkać tego Ducha miłości w nas samych. Ta droga nie jest przeznaczona jedynie dla ekspertów od duchowości. To droga dla wszystkich, którzy pragną żyć pełnią ludzkiego życia. Św. Paweł pisał te słowa do zwyczajnych ludzi w Efezie, do kupców, rzeźników, piekarzy: „*[Niech da] wam światło oczy serca tak, byście wiedzieli, czym jest nadzieja waszego powołania, czym bogactwo chwały Jego dziedzictwa wśród świętych 19 i czym przemożny ogrom Jego mocy względem nas wierzących (Ef 1,18–19).*”

„Medytacja to wspaniała droga zaufania. Siadamy, trwamy nieruchomo, mówimy mantrę z rosnącą wiarą i ufnością całego naszego „ja” wobec Boga. Czynimy tak każdego ranka oraz każdego wieczora i uczymy się żyć z tą ufnością, z tą miłością, którą wiara odkrywa i wyzwala.”

John Main, *The Heart of Creation*

Światło Słowa

Kiedy mówimy lub myślimy o medytacji, bardzo łatwo dać się porwać teorii. Medytacja jako coś „cudownego” i „tajemniczego” stanowi niezwykle ekscytujący temat rozmów i rozmyślań. Jednak w tym mówieniu i myśleniu kryje się wielkie niebezpieczeństwo. Tym zagrożeniem jest to, że nigdy nie wyjdziemy poza słowa i myśli, że zawsze będziemy widzieć tylko obraz odbity w zwierciadle. Odbicie to fascynuje nas tak bardzo i tak dalece jesteśmy nieświadomi, że lustro zniekształca wszystko, co odbija, iż nie potrafimy rozejrzeć się wokół i zobaczyć tego, co prawdziwe.

Nauczanie wielkiego nauczyciela – a takim był o. John Main – ma właśnie tę moc, by skłonić nas do rozejrzenia się wokół i zobaczenia tego, co prawdziwe. Widzieć to, co prawdziwe, znaczy: czynić to, co prawdziwe. To zaś oznacza rzeczywistą medytację, rzeczywiste poświęcanie swego czasu, każdego poranka i każdego wieczora, aby zobaczyć to, co prawdziwe. Nauki, jakie otrzymaliśmy, które próbujemy dzielić i którymi próbujemy żyć, są całkowicie realistyczne i praktyczne. Nie chodzi w nich o spekulacje czy zawiłe teorie, chodzi w nich zasadniczo o doświadczenie wiary. Przede wszystkim odnoszą się one do doświadczenia, od jakiego wszyscy zaczynamy, gdy rozpoczynamy swą drogę medytacji. Po drugie, dotyczą doświadczenia, przez jakie przechodzimy, ucząc się medytacji. Dopiero w dalszej kolejności chodzi o doświadczenia, w jakie wkraczamy – o cel, do którego dochodzimy. Z powodu tego intymnego związku pomiędzy nauczaniem a własnym doświadczeniem, samo nauczanie stanowi odzwierciedlenie i drogowskaz naszego doświadczenia. To właśnie nazywamy „żywą tradycją”.

Każdy z nas w to wkracza, gdy zaczyna medytować. Miejmy świadomość, że tradycja medytacji wzięła swój początek dawno temu, zatem w momencie, gdy sami wchodzimy na jej ścieżkę, jesteśmy już w jakiś sposób ukształtowani przez tę tradycję.. To nauczanie, ta tradycja jest samą prostotą. Głosi, że aby medytować, musimy stać się milczący i cisi, nie tylko zewnętrznie, nie tylko fizycznie – chociaż są to istotne wymiary – lecz milczący wewnętrznie, wewnętrznie cisi. W ten sposób tradycja prowadzi nas do wejścia w poznanie naszej wewnętrznej jedności. Nauczanie prowadzi nas ku odnalezieniu nas samych. Nasza zewnętrzna cisza odzwierciedla ciszę wewnętrzną. Gdy medytujemy, musimy starać się siedzieć tak cicho i nieruchomo, jak to możliwe, i nie lekceważyć tej dyscypliny ciszy wraz z upływem kolejnych tygodni i miesięcy. Może się to wydawać czymś bardzo elementarnym, lecz jest to pierwszy, niezwykle ważny krok. Potem zaczynamy powtarzać mantrę. W czasie medytacji nie musimy robić nic innego, o nic innego nie musimy się troszczyć – o nic, z czym trzeba wiązać ambicje, o nic, co trzeba planować lub analizować. Naszym zadaniem jest powtarzanie słowa, które prowadzi nas ku jeszcze głębszemu milczeniu, w którym odkrywamy, że możemy być tym, kim jesteśmy i (co jeszcze cudowniejsze) pozwolić Bogu być tym, kim Bóg jest w nas.

Jakiegokolwiek byłyby myśli, idee czy obrazy przepływające przez nasz umysł – po prostu pozwólmy im odpłynąć. Jakiegokolwiek wspomnienia przychodziłyby intuicje – im też po prostu pozwólmy odejść. Nie ma znaczenia, co pojawia się w naszej głowie, co sobie wyobrażamy; po prostu powracajmy do powtarzania swojego słowa. Powtarzanie oczyszcza. Mantra ma moc oczyszczania naszego serca, świadomości. Daruje nam także prostotę dziecka, jakiej nam po-

trzeba, jeśli zamierzamy wejść do Królestwa. Mantra jest drogą. Gdy większość z nas zaczyna tę drogę, nasze początkowe doświadczenie jest zupełnie inne od tego, do którego ostatecznie zostajemy doprowadzeni. Nie jest to doświadczenie radości, pokoju i zadowolenia. Słuchamy tego jako nauki o tym, jak przeżyć wiosnę wewnętrznej radości. Wyruszamy, aby odnaleźć w sobie królestwo pokoju. Jest jednak bardziej prawdopodobne, że na początku raczej spotkamy niespokojne pragnienie i niezadowolenie. Wszyscy odczuwamy fundamentalne niezadowolenie, ponieważ jesteśmy tak bardzo zachęceni i przygotowywani, aby żyć w przyszłości, czyniąc plany, lub w przeszłości, żałując lub analizując ją wciąż od nowa. Nasz niepokój sprawia, że tracimy jedyną szansę na zadowolenie i pełnię życia, jaką mamy. Jedyną szansą, jaką mamy, to obecna chwila. Tracąc ją, tracimy wszystko.

Gdy żyjemy przeszłością lub przyszłością, kończymy niezadowoleni, ponieważ na początku tak martwiliśmy się o to, czego nam brak, tak byliśmy pochłonięci tym, czego pożądamy, że nie udało nam się dostrzec tego, co nam dano. Jeśli nie zmienimy tego podejścia i nie odwrócimy się od lustra, jesteśmy skazani na niezadowolenie. Otrzymanie tego, czego pragnęliśmy, nie usatysfakcjonuje nas, ponieważ przy tak pożądlwym nastawieniu umysłowym zawsze pozostanie coś, czego można by jeszcze chcieć, coś, co znajduje się poza naszym bezpośrednim zasięgiem. Stanem niezadowolenia nie rządzi duch miłości, lecz egoizm. Jedyna droga do pokoju to rozpoznanie i przyjęcie tego, co nam dano. Największy dar, który otrzymaliśmy, umyka zazwyczaj naszej uwadze. Zwykle nie udaje się nam go dostrzec. Ów największy dar to samo nasze istnienie, prosty fakt, że jesteśmy. To dar pierwszy i podstawowy. Jeśli nie uda nam się

go rozpoznać – co oznacza również niemożność jego przyjęcia – to również nic z tego, co pojawia się na naszej drodze, nie stanie się tak naprawdę nasze. Przyjęcie tego daru to pierwszy i zasadniczy krok, do tego, aby stać się w pełni żywym, a zatem w pełni zadowolonym.

Medytacja to właśnie przyjmowanie tego daru. Chodzi w niej raczej o bycie, niż robienie czegoś, choć zaznajomienie się z tą ideą trwa długo, a przyjęcie jej jako doświadczenia – nawet dłużej. To dla nas bardzo trudne – raczej być, niż coś robić. Gdy zaczniemy już medytować, przez pewien czas wciąż jeszcze sądzimy, że w naszej medytacji chodzi głównie o robienie czegoś. Musimy uświadomić sobie, że w ten sposób tylko zaczynamy. Nasza percepcja oczyszcza się z czasem. W miarę uczenia się, jak być, jak akceptować dar naszego bycia, odnajdujemy prawdziwe zadowolenie. Porzucamy pragnienie, niepokój i wszystkie obrazy, jakie tworzą te namiętności. W rezultacie nasze robienie samo z siebie zostaje radykalnie oczyszczone przez naszą medytację. Sposób, w jaki żyjemy, jakość naszego życia, szczodrość naszych związków – wszystko to z czasem, w miarę naszej nauki, przekształca się przez nowe rozumienie, poprzez uczenie się bycia i przez przyjmowanie daru naszego bycia.

Wszystko to jest procesem wzrastania naszego ducha. Nie jest to doświadczenie natychmiastowe. To dlatego, gdy zaczynamy medytować, ważne jest, aby nie szukać doświadczeń, a z pewnością nie próbować ich konstruować lub symulować, antycypować lub je posiadać. Ów proces wzrostu jest podobny do stopniowego opadania nieczystości w szklance wody. Z początku wszystkie nieczystości wirują, a woda jest mętna. Jeśli jednak nie dotykamy szklanki i pozwalamy jej stać nieruchomo, nieczystości same opadną, a woda stanie się przejrzysta. Gdy spoglądamy poprzez taką wodę, uświadamiamy

sobie, jak piękna jest jej klarowność i pojmujemy czym naprawdę jest prostota. Gdy woda jest mętna, odbija obrazy. Gdy jest klarowna, możemy patrzeć poprzez nią.

Pierwsza rzecz, jakiej musimy się nauczyć, to pozwolić sobie na uspokojenie, pozostawanie w bezruchu. Wszyscy jesteśmy „mętni”. Zbyt wiele w nas autorefleksji. Musimy pozwolić naszej świadomości oczyścić się. To jest upraszczający proces medytacji, stawanie się nieruchomym i cichym w czystym centrum naszego bytu. Oznacza to bycie naprawdę cichym – nie tylko myślenie o byciu cichym lub mówienie, jak miło by było, gdybyśmy byli bardziej cisi i bardziej uduchowieni – lecz w istocie bycie cichym i we właściwym czasie pozwolenie na to, by całe nasze działanie wypływało z harmonii z tą ciszą. Nasz duch oczyszcza się w ciszy. Staje się czysty i przejrzysty. Bóg, którego Duch mieszka w nas, prześwieśla wówczas naszą duszę jak światło słoneczne prześwieca przez wodę. To właśnie nazywamy „czystością serca”. To klarowność świadomości, która pozwala nam widzieć Boga. *„Błogosławieni czystego serca albowiem oni Boga oglądać będą”* (Mt 5,9).

Kierkegaard definiuje czystość serca jako pragnienie jednej rzeczy. Większość z nas pragnie zbyt wielu rzeczy. Ograniczenie naszego pragnienia do jednej rzeczy stopniowo oczyszcza nas z wszelkiego pożądania. Oczyszcza nas, bowiem gdy medytujemy, mamy tylko jedno pragnienie: powtarzanie naszej mantry. Wszystko inne zostaje porzucone. Powtarzanie naszego słowa – wiernie, prosto i czule – przenosi nas do owej ciszy, gdzie widzimy światło klarownie, zarówno wewnątrz jak i wokół nas. Zatem widzimy wszystko klarownie, bowiem widzimy to w świetle, które jest samym nośnikiem wizji.

Psalmista tak oto wychwalał Boga śpiewem: *w Twej światłości oglądamy światłość* (Ps 36,10).

Ta klarowność jest odczuwana jako radość. Widzenie światła stanowi istotę radości, a więc jest to jedyna bezpieczna podstawa zadowolenia w naszym życiu. Jako duch pokoju działa ona na rzecz uspokojenia i harmonii w każdej sferze życia. Jest tylko konieczne, abyśmy stali się cisi, a potem byśmy pozostali na ścieżce, która poprowadzi nas dalej w tę ciszę. Ścieżka prosi nas tylko, abyśmy podczas dwóch codziennych sesji medytacyjnych zachowali całkowitą prostotę i byli tak wierni, jak tylko potrafimy, powtarzaniu naszego słowa.

Światło, jakie odnajdujemy, jest światłem Słowa, opisanym w Ewangelii Janowej:

„Na początku było Słowo, a Słowo było u Boga, i Bogiem było Słowo. Ono było na początku u Boga. Wszystko przez Nie się stało, a bez Niego nic się nie stało, co się stało. W Nim było życie, a życie było światłością ludzi, a światłość w ciemności świeci i ciemność jej nie ogarnęła.” (J 1,1–5).

Laurence Freeman, *Światło wewnętrzne*²⁴

„Jesteśmy tym, co robimy z ciszą”

„...nasze wszystkie sprawy w tym życiu muszą być uzdrowione poprzez wzrok serca, przez które Bóg jest widziany.. gdzie wewnętrzny człowiek może zostać oczyszczonym z tego co przeszkadza nam w patrzeniu na Boga.”

św. Augustyn, *Kazanie 88, 5*

²⁴ Tłum. Andrzej Wojtasik. Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów.

Oto według św. Augustyna cel modlitwy: uzdrowić oko serca. W swojej wypowiedzi zawarł sugestię, że skoro oko serca jest darem od Boga, to musimy pracować na rzecz jego zdrowia. To my, każdy z nas, jesteśmy za to odpowiedzialni. Jest też w tej wypowiedzi poczucie, że zdrowie oka serca jest czymś, o co trzeba dbać, troszczyć się, co trzeba chronić. To niezmiernie ważna odpowiedzialność, ponieważ przez to oko naprawdę możemy zobaczyć Boga w sobie, w innych, we wszystkich rzeczach.

Nie zrobimy tego przez empiryczne oko zmysłów ani przez racjonalne oko umysłu czy intelektu. Zrobimy to tylko przez duchowe oko serca. A im bardziej wzrastamy w duchu, tym wyraźniejsze i nieprzerwane jest spojrzenie tego oka, spojrzenie ducha. I tym większa jest nasza miłość. Chcę się z wami podzielić pradawną drogą duchowego rozwoju, drogą duchowego zdrowia, niebywale prostą i niebywale potężną. To droga kontemplacyjnej modlitwy albo medytacji, codziennego osobistego zdyscyplinowania, praktyki ciszy, bezruchu i prostoty, dostępna każdemu z nas; nie zastąpi ona innych form modlitwy, ale stanie się dla nich centrum, tak jak piasta koła łączy szprychy, zapewniając mu stabilność i możliwość obracania się. To ważne, aby zrozumieć, że ten rodzaj modlitwy jest głęboko zakorzeniony w tradycji chrześcijańskiej, w Ewangeliach i naukach pierwszych ojców Kościoła. Choć te korzenie są mocne i wciąż żywe, to roślina przez wieki nie dawała owoców. W rzeczywistości niemal zupełnie zniknęły i w instytucjonalnym Kościele zachodnim są właściwie nieobecne. Nie tylko się o nich nie pamięta ani o nich nie uczy, ale źle je interpretuje, uznaje za obce, wywodzące się z innych tradycji, takich jak buddyzm. Albo też traktuje się je jako bardzo osobliwą metodę modlitwy, stosowaną przez specjalistów od modlitwy,

tkwiących w habitach i kapturach za murami XIV-wiecznych klasztorów. Z pewnością nie korzystają z niej szeroko dzisiejsi, zwyczajni chrześcijanie, tacy jak ty czy ja.

Dobra wiadomość jest jednak taka, że jednym z najbardziej znaczących procesów w Kościele w ciągu ostatnich 50 lat było przywracanie tej tradycji na Zachodzie jako prawdziwie chrześcijańskiej drogi duchowości, dostępnej każdemu z nas. Jednym z najbardziej zasłużonych dla tej odnowy okazał się angielski benedyktyn John Main (1926–1982). Był, o czym świadczą jego książki i nagrania, wspaniałym nauczycielem modlitwy kontemplacyjnej, uważał modlitwę za podstawowy sposób duchowego zdrowia i rozwoju. Jego podejście było na wskroś praktyczne. Nie obiecywał mistycznych przeżyć ani wizji. Nie twierdził, że medytujący będą lewitować albo słyszeć pozaziemskie głosy. Prostymi słowami mówił, że będą wzrastać w Chrystusie. Mówił też, że miarą tego rozwoju nie będzie jakość modlitwy, ale jakość życia, jakość ich miłości. Tylko w codziennym życiu znajdujemy prawdziwe owoce czy miary wzrastania w Chrystusie. Tak naprawdę mówił o pięciu znakach:

1. głębszym zakorzenieniu w „ja” (prawdziwym „ja”, a nie fałszywym ja – ego);
2. większej emocjonalnej stabilności;
3. większej intelektualnej prostocie i jasności;
4. większej zdolności do koncentracji na innych, z dala od swojego ja;
5. większej świadomości miłości jako podstawowej energii życiowej.

Kiedy o. John Main mówił o umieszczaniu modlitwy w centrum, nie chodziło mu o jakość i ilość naszych próśb czy wstawien-

nictw, o to, jak dużo i jak często mówimy do Boga. Mówił o jakości i zakresie naszej ciszy, naszej zdolności do pozostawiania każdego dnia przez ustalony czas w bezruchu, milczeniu i prostocie w obecności Boga. Mówił o modlitwie serca, o modlitwie ciszy, a nie słów czy wyobrażeń.

W XIX wieku austriacko-brytyjski myśliciel Friedrich von Hügel napisał książkę „*The Mystical Elements of Religion*”, która z pewnością nie bije dzisiaj rekordów sprzedaży. Von Hügel zaczął od zaskakująco jasnej, złożonej z sześciu słów deklaracji o bogactwie życia duchowego, jak również praktyki modlitwy. Powiedział: *„Jesteśmy tym, co robimy z ciszą”*.

Jesteśmy tym, co robimy z ciszą... Definicja von Hügela stanowi ciekawą alternatywę dla bardziej rozpowszechnionych dzisiaj definicji typu: *„Jesteśmy tym, co jemy”*. Tak naprawdę wariacje na ten temat mogłyby się złożyć na kieszonkowe wydanie historii filozofii, np. *„jesteśmy tym, kim byli nasi rodzice”*; *„jesteśmy tym, o czym myślimy”*; *„jesteśmy tym, co wytwarzamy”*; *„jesteśmy tym, co kupujemy”*; *„jesteśmy tym, co akurat dzieje się w chemii naszego mózgu”*. W tej wyliczance stwierdzenie von Hügela: *„Jesteśmy tym, co robimy z ciszą”* jest całkowicie zaskakujące. Wydaje się nie przystawać do niczego, co w jakiś sposób definiowałoby nasz sukces lub naszą tożsamość. A jednak jego deklaracja pobrzmiewa w sercu każdej tradycji duchowej, każdej tradycji mądrościowej, szczególnie w naszej. Jednak w chrześcijańskiej tradycji praktykowanie i cel milczenia, mądrość milczenia praktycznie zanikły i to nie tylko w oficjalnych formach modlitwy, ale także w modlitwie osobistej. W trakcie modlitwy możemy siedzieć w całkowitej ciszy, ale wewnątrz nas będzie

trwał prawdziwy sztorm. A ponieważ w naszej liturgii jest tak niewiele zewnętrznej ciszy, to cisza wewnętrzna jest prawie niemożliwa. W naszej skomercjalizowanej, nastawionej na współzawodnictwo kulturze jest niemal czymś oczywistym awersja do ciszy. Zamiast ciszy, bezruchu i prostoty mamy zakłócenia i komplikacje, hałas i krzątaninę. Gadanina trwa bez przerwy, ale być może najbardziej ogłuszająca jest ta, która trwa w naszych umysłach – hinduiści i buddyści mówią o „małpich umysłach”: nasze głowy są niczym drzewa pełne wrzeszczących bez przerwy małp.

Uciekamy przed ciszą, unikamy jej za wszelką cenę, wypieramy ją hałasem i krzątaniną, tłumimy naszymi obawami i fantazjami: nie potrafimy dorastać w ciszy. Więc nie dorastamy wcale. Nie potrafimy w pełni żyć chwilą obecną, jedyną, jaką tak naprawdę mamy.

Ilustruje to buddyjskie opowiadanie o dwóch uczniach zen. Przechwalali się oni zaletami swoich mistrzów. Pierwszy uczeń powiedział: „Mój mistrz stał na jednym brzegu rzeki, a ja na drugim z kawałkiem papieru w ręce. On narysował coś w powietrzu, a obrazek pojawił się na mojej kartce! Mój mistrz czyni cuda!”. Na drugim uczniu nie zrobiło to wrażenia: „Mój mistrz czyni większe cuda: kiedy śpi, to śpi, kiedy je, to je, kiedy pracuje, to pracuje, kiedy medytuje, to medytuje”. Czemu drugi uczeń uznał, że jego mistrz dokonuje większych cudów? Czyż największym cudem jest wiedzieć, jak po prostu być, jak być tu i teraz w pełni uważnym, w pełni obecnym? Cóż jest w tym takiego cudownego? Oczywiście dla człowieka, który zazwyczaj jest rozproszony, skoncentrowany na sobie, tak często zagubiony w przeszłości lub w przyszłości, działający i żyjący zgodnie z tym, czego oczekują inni, taka prosta świętość chwili – *Teraz*, jest autentycznym cudem. Zdolność tego mistrza zen do tego,

aby po prostu być – w milczeniu, bezruchu i prostocie trwać w medytacji czy też modlitwie – oto największy cud.

Jest to całkowicie w zgodzie z mądrością tradycji naszej wiary. W Ewangelii św. Mateusza znajdziemy napomnienie Chrystusa: *Gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego* (Mt 6,6), Chrystus krytykuje wielomówstwo na modlitwie. Mamy na to przekonujące dowody w przeszłości, szczególnie w mądrości Ojców Pustyni, którzy już w pierwszych wiekach po Chrystusie, na egipskich pustyniach starali się znaleźć czystość i szczerść w życiu zgodnym z Ewangelią. Apokryfy Ojców Pustyni, proste krótkie przypowieści, bez analizowania czy interpretacji, są niczym skrzynia pełna skarbów wciąż lśniącego blaskiem mądrości. Oto jeden z nich:

Pewien brat przyszedł do Sketis do abba Mojżesza, prosząc go o słowo. A starzec mu odpowiedział: „Idź, usiądź w swojej celi, a cela cię wszystkiego nauczy”.

Psalmista wieki wcześniej napisał: *„Zatrzymajcie się i we mnie Boga uznajcie”* (Ps 46,11). A jeśli potrzebujemy bardziej współczesnych interpretacji, odwołajmy się do Pascala, wielkiego, XVII-wiecznego francuskiego filozofa i aforysty: *„Wszystkie życiowe kłopoty przychodzą do nas, ponieważ nie potrafimy codziennie posiedzieć w ciszy w swoim pokoju”*. Chrześcijańska tradycja nauczania bezruchu, milczenia i prostoty jako zasadniczego sposobu modlitwy jest silna i trwała, choć większość z nas nie miała najmniejszej szansy na poznanie jej w oficjalnych programach edukacji religijnej. Być może najważniejszą postacią zachodniej tradycji medytacyjnej jest Jan Kasjan, uczeń Ojców Pustyni w V wieku i znakomity nauczyciel św. Benedykta, którego Reguła stanowi duchowy fundament zachodniego monastycyzmu.

Kasjan mówi, że Ewangelia przypomina nam o „wejściu do izdebki”, zamknięciu drzwi i modlitwie do Ojca. Tylko co to tak naprawdę oznacza? *”Otóż, modlimy się w „izdebce” – mówi Kasjan – , gdy potrafimy całkowicie oderwać serce od zgiełku rozproszeń i trosk, oraz gdy poufnie, jakby w tajemnicy, wyjawiamy Panu nasze prośby. Modlimy się przy „drzwiach zamkniętych”, gdy nie otwieramy ust i w zupełnym milczeniu wzdychamy do Boga, który nie zwraca uwagi na słowa, lecz na nasze serca.”*²⁵

On, który wie, czego potrzebujemy, zanim Go o to poprosimy. Duch, który modli się w nas, ponieważ – jak przypomina nam św. Paweł – *„nie wiemy, jak się modlić”*. (Rz 8, 26). Wielkość kasjanowego wglądu polega na instrukcji JAK mamy to zrobić. Dzieli się z nami tym, co nazywa „formułą”, czyli powtarzaniem pojedynczego wersu lub krótkiego zdania z Pisma Świętego: usiądź nieruchomo, powtarzaj wybrane słowo, nie jako magiczne zaklęcie, ale jako narzędzie pomocne w trwaniu przed Bogiem w pokorze i ciszy. Sposób, w jaki możemy przeżywać „ubóstwo ducha”, Jezus opisał w Kazaniu na Górze. Oto, co Kasjan mówi o formule dla modlitwy kontemplacyjnej, pokornym powtarzaniu pojedynczego wersu lub słowa: *„Niech tej właśnie formy modlitwy tak długo trzyma się dusza, aż wzmocniona jej nieustannym powtarzaniem i rozmyślaniem, porzuci zbytek wszelkich innych myśli. Ubóstwo tego jednego wersetu bardzo szybko zaprowadzi ją bowiem do pierwszego z ewangelicznych błogostawieństw: Błogostawieni ubodzy w duchu, albowiem ich jest królestwo niebieskie (Mt 5,3). Chwalebne to też ubóstwo...”*²⁶ Ubóstwo jednego wersu. Być przed Bogiem prawdziwie ubogim w duchu.

²⁵ JAN KASJAN, *Rozmowy z Ojcami*, IX, 35, przeł. ks. Arkadiusz Nocoń.

²⁶ Tamże, X, 11.

To są słowa, które zachęcały o. Johna Maina do ponownego odkrycia tej tradycji modlitwy w połowie XX wieku. Tradycja nauczania od Kasjana po Maina opiera się na przeświadczeniu, że cisza to nie tylko brak hałasu, ale też praktyka, dyscyplina, wybór, sposób istnienia. Droga pokory. Droga wiary. Ta tradycja głosi także, że tajemnica, której poszukujemy, czasami desperacko, nie jest gdzieś na zewnątrz. Ona jest wewnątrz. To skarb zakopany w naszych sercach. Aby jednak go odkryć, w pełni przeżyć i doświadczyć, musimy systematycznie uczyć się milczenia, prostoty i bezruchu.

Czym więc jest ów dar, jaki już mamy? Jaki skarb jest ukryty w naszych sercach? Ojciec John mówi, że jest to pokój Chrystusa – Jego pożegnalny dar dla wszystkich ludzi, pokój, dzięki któremu możemy każdego dnia żyć i podążać naprzód, o ile będziemy z tym pokojem w kontakcie. To oczywiście teologia zamieszkałego Chrystusa w nas, na niej opiera się teologia medytacji chrześcijańskiej ojca Johna Maina. Czytamy w Ewangelii św. Jana co wydarzyło się po zmartwychwstaniu Chrystusa: „Wieczorem owego pierwszego dnia tygodnia, tam gdzie przebywali uczniowie, gdy drzwi były zamknięte z obawy przed Żydami, przyszedł Jezus, stanął pośrodku i rzekł do nich: »Pokój wam!« A to powiedziawszy, pokazał im ręce i bok. Uradowali się zatem uczniowie ujrawszy Pana. A Jezus znowu rzekł do nich: »Pokój wam! Jak O. Mnie posłał, tak i Ja was posyłam«. Po tych słowach tchnął na nich i powiedział im: »Weźmijcie Ducha Świętego!«” (J 20,19–22). Tradycja modlitwy, inspirowanej naszą wiarą w zmartwychwstałego Chrystusa, który żyje i żyje w nas, nie jest zatem rozmową telefoniczną z Panem Bogiem w niebie, ale wejściem w swoje własne serce. To nie jest dar, na który musisz założyć albo martwić o to, czy i kiedy go otrzymasz. Ojciec Laurence

Freeman, uczeń i następca ojca Johna Maina, przypomina nam: „To już się wydarzyło. Duch już został tchnięty w nasze serca”. To tego Ducha i tę jego moc poznania Jezus tchnął w każde ludzkie serce. To główny dar naszej wiary. To, o czym mówimy, to modlitwa, rzeczywista praktyka modlitwy. Powtórzmy, nie chodzi o modlitwę, w której prosimy o coś dla siebie czy myślimy o sobie lub o innych. Chodzi o modlitwę serca, w której po prostu jesteśmy i trwa- my bezpośrednio w obecności Boga. W której nie próbujemy niczego udowodniać ani robić na kimkolwiek wrażenia. To w niej ciągle próbujemy – pomimo gorączki, zgiełku i złożoności naszego życia – „wyciszyć się i uznać, że (Bóg) jest Bogiem”. Taka jest nasza tradycja medytacji. Duchowa dyscyplina, sposób modlitwy, który nie wypiera ani nie zastępuje żadnej innej formy modlenia się. To sposób modlitwy, który umacnia nas w najważniejszej pracy, jaką Jezus polecił nam wykonać: zapierać się siebie. Ale dlaczego? Czy po to, aby być bardziej świętym, bardziej niż inni, podejrzanie „nie z tego świata”? Nie. Zapieramy się siebie, abyśmy mogli wzrastać w miłości, bo dzięki temu zdołamy dostrzec Boga w sobie, w innych, we wszystkich rzeczach.

To, co zrobicie z ciszą, jest po prostu kwestią uważności. Zarezerwujcie przynajmniej 20 minut rano i wieczorem każdego dnia. Ten czas jest po to, by po prostu być – w ciszy, bezruchu, prostocie. Spróbujcie znaleźć jak najcichsze miejsca. Starajcie się korzystać z nich regularnie i uczynicie je miejscami świętymi. Zapalajcie świecę. Postawcie ikonę z wizerunkiem Chrystusa. Zdejmujcie buty. Usiądźcie i odprężcie się. Wyprostujcie kręgosłup. Delikatnie zamknijcie oczy. Nie ruszajcie się. Trwajcie w bezruchu jak najlepiej tylko potraficie. Nie napinajcie mięśni. Zrelaksujcie się, ale po-

zostańcie czujni. I tylko bądźcie. Tylko oddychajcie. Oddychajcie Duchem Świętym, którego Chrystus nam dał i nieustannie daje. Przez minutę skoncentrujcie się na cudzie oddechu, na tym nieustannie odnawiającym się darze. A potem – zgodnie z tym, czego uczy tradycja – zacznijcie mówić jedno, święte słowo, bezdźwięcznie, wewnątrz siebie. Ojciec John Main nazywa je „mantrą”. Zaleca słowo *Maranatha*, które w aramejskim, czyli ojczystym języku Jezusa, oznacza „Przyjdź, Panie” albo „Pan przychodzi”. Mówiąc to słowo, dzielcie je na cztery równe sylaby: *ma-ra-na-tha*. Mówcie je łagodnie i nieprzerwanie, od początku do końca okresu modlitwy. Nie myślcie o niczym, tylko powtarzajcie to słowo łagodnie i z wiarą. Myśli i rozproszenia pojawią się, ale dajcie im przeminąć. Nie podążajcie za nimi. Zaakceptujcie słowo jako dar, dzięki któremu doprowadzicie wasze umysły do skupienia i uważności, do prostej i spokojnej modlitwy serca.

Musimy pozwolić sobie się wyciszyć, uspokoić. Wszyscy jesteśmy zbyt skupieni na sobie. Wszyscy jesteśmy zbyt nieprzejrzysti. To upraszający proces medytacji: wyciszyć się w centrum naszego istnienia. Nie chodzi o myślenie o tym, żeby być wyciszonym, albo mówienie, jakby to było dobrze być wyciszonym i bardziej uduchowionym. Ale o pozwolenie sobie na wyciszenie poprzez skupienie na naszej mantrze. Wtedy nasz umysł staje się jasny i przejrzysty. Wtedy Bóg, którego Duch mieszka w nas, łśni poprzez naszego ducha jak promienie słońca lśnią przez wodę. To właśnie nazywamy czystością serca. To jego oko, dzięki któremu możemy dostrzec Boga.

Carla Cooper, WCCM USA

Od Kasjana do Maina: medytacja w tradycji chrześcijańskiej

Tytuł tego wykładu brzmi „Od Kasjana do Maina”, ale równie dobrze mogłoby być „Od Maina do Kasjana”. Dzieje się tak, ponieważ nie możemy poznać duchowej podróży Johna Maina do medytacji bez poznania drogi Jana Kasjana. Te dwie podróże – jedna na samym początku tradycji, druga w czasach nam współczesnych – są kluczowymi momentami tego, co o. Laurence Freeman nazywa „żywą linią przekazu”. Nie jest ona zbiorem teorii czy doktryn. To osobiste historie ludzi, którzy poszukiwali sposobu modlitwy oraz „jak żyć” i znaleźli je. O. John Main opowiedział zajmująco swoją własną historię w książce „Medytacja chrześcijańska”²⁷, swojej pierwszej pracy poświęconej medytacji. Ta niewielka publikacja Zawiera konferencje, jakie o. Main wygłosił na zaproszenie zakonników z klasztoru Getsemani w Kentucky. Pozostają one najlepszym wprowadzeniem do medytacji w naszej chrześcijańskiej tradycji. Z charakterystyczną dla ojca Johna prostotą, ale i powagą, pokazuje odkrycie przez niego kontemplacyjnych korzeni chrześcijaństwa; odkrycie, którym dzieli się z nadzwyczajnym skutkiem. Książka bardzo skrótowo opisuje niektóre z kamieni milowych naszej tradycji: Ojcowie i Matki Pustyni, żyjący w IV wieku na pustkowiach Egiptu oraz Palestyny; Jan Kasjan, który na początku V wieku przeniósł mądrości pustyni do kultury Zachodu; rozwijanie zachodniego monastycyzmu przez czołowego ucznia Kasjana, św. Benedykta, oraz opracowana przez niego Reguła, rozpowszechniona szeroko w VI wieku; anonimowa i niezwykła „Chmura niewiedzy” z końca XIV

²⁷ Polskie wydanie ukazało się nakładem Tyniec Wydawnictwa Benedyktynów. Z niego pochodzą cytowane w tym artykule fragmenty. (przyp. tłum).

wieku; „Holy Wisdom” angielskiego benedyktyna Augustine Bakera z XVII wieku. Przez cały ten czas Kościół wschodni utrzymywał kontemplację w centrum praktyki modlitewnej, rozwijając modlitwę serca, Modlitwę Jezusową. Oczywiście skarbnica mądrości tradycji, „Filokalia”, pozostaje znakomitym i stałym towarzyszem naszej podróży.

Osobiste odkrywanie przez Johna Maina tradycji medytacji rozpoczęło się, gdy w połowie lat 50. minionego wieku, w trakcie służby dyplomatycznej na Malajach, sam rozpoczął praktykowanie medytacji i mantry. Zniechęcono go jednak do tej praktyki, gdy w 1959 roku został zakonikiem w opactwie Ealing. Spotkał się z opinią, że to obca chrześcijaństwu praktyka. Późniejszy okres swojego życia modlitewnego o. Main opisywał jako „pustynię”. Trwało to aż do początku lat 70., kiedy o. John został dyrektorem benedyktyńskiej szkoły św. Anzelma w Waszyngtonie. Dzięki zbiegowi okoliczności powrócił do studiów pism Kasjana, a przez nie ponownie odnalazł chrześcijańskie korzenie medytacji i praktykowania mantry. Ten powrót do medytacji nastąpił – jak sam mówi – na warunkach Boga, a nie na jego własnych.

Szukając odpowiedzi dotyczących historii chrześcijańskiego mistycyzmu, o. Main sięgnął do „Holy Wisdom” Bakera. A tam, poprzez Jana Kasjana, odnalazł drogę do źródeł tradycji. O. John napisał, że „częste i uporczywe przypominanie przez Bakera, iż św. Benedykt polegał na naukach Kasjana, po raz pierwszy odesłało mnie do nich”. To, co znalazł w tych naukach, pozwoliło mu zauważyć: *„Odnalazłem coś, co było mi bliskie, i powróciłem do praktykowania mantry oraz medytacji.”*

Gdy sami czytamy te wciąż zaskakująco żywe konferencje Kasjana, możemy tylko częściowo dzielić radość i ulgę, jakie Main musiał przeżywać, gdy w sercu chrześcijańskiej tradycji znalazł punkt zaczepienia dla swoich intuicji i przeczuc. Chciałabym teraz krótko podsumować niektóre kluczowe punkty zbieżne między Kasjanem i Mainem, przybliżyć nieco koleje życia i doświadczenia Kasjana, a potem przyrzeć się bliżej konferencji dziewiątej i dziesiątej, poświęconym modlitwie.²⁸ Według Johna Maina Kasjan dostarcza zarówno chrystocentryczną teologię modlitwy, całkowicie zakorzenioną w Ewangeliach, jak i praktykę modlitwy. Bardziej niż cokolwiek innego, uczynił modlitwę wyraźnie sprawą osobistego doświadczenia i osobistej dyscypliny, a nie kwestią teorii czy doktryny. Kasjan wniósł do swojego dyskursu o modlitwie egzystencjalny autorytet kogoś, kto się modli; żywego człowieka, który żywo się modli.

Dla Kasjana teologia i praktyka modlitwy zakorzenione są w najważniejszej prawdzie chrześcijaństwa, że Bóg istnieje i mieszka w nas (poprzez Ducha Świętego, którego zesłał nam Jezus), oraz w największym paradoksie chrześcijaństwa, który polega na tym, że musimy stracić życie, aby je znaleźć. Jak rozumował o. John Main, nie chodzi o „jakąś osobę, która musi stracić życie”, ale o to, że ty musisz stracić twoje życie. Ja muszę stracić moje życie. I nie chodzi tylko o ostateczną stratę, czyli o śmierć, ale o codzienne poświęcanie wszystkiego, co nas krępuje, o konieczność oddawania „posiadłości”, które nigdy nie były nasze. To porzucanie własnego „ja”, które – jak nauczał Jezus – jest konieczne, jeśli chcemy pójść za Nim. Podobnie musimy utracić naszą modlitwę, aby ją odnaleźć, utracić

²⁸ Por. JAN KASJAN, *Rozmowy o modlitwie*, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, tłum. Arkadiusz Nocon.

dobrze znaną tradycję, znajome obrazy, pobożność i koncentrację na sobie. To jednak, co otrzymamy w zamian, w ciszy, samotności i bezruchu medytacji, jest najpiękniejszym owocem modlitwy: to ubóstwo ducha. Nie chodzi tu o ubóstwo rozumiane jako nędza czy brak. Chodzi o ubóstwo rozumiane tak, że jest tylko jedna rzecz, którą trzeba poznać: obecność Boga w naszym wnętrzu. To warunek prostoty, który wymaga – jak twierdzi Julianna z Norwich – niczego mniej, jak wszystkiego. Jest to, jak opisał Thomas Merton, „wyraźna, niezakłócona wizja prawdy”, intuicyjne sięganie po to, kim i czym naprawdę jesteśmy, a nie po wyobrażenia, jakimi kusi nas fałszywe „ja”. To uświadomienie sobie, że sami jesteśmy niczym, że tylko w Bogu przez Chrystusa żyjemy, poruszamy się i naprawdę istniejemy.

Zdaniem o. Johna to z centrum poczucia rzeczywistości ubóstwa dokonuje się nasze „przejsie”. Jego zdaniem duchowa podróż jest dla Kasjana przechodzeniem (ang. *passover*) – od smutku do radości, od izolacji do wspólnoty, od strachu do miłości, od fałszywego „ja” do prawdziwego Ja. Wehikułem, w którym odbywamy tę podróż, jest modlitwa. Tak więc – według Kasjana – ubóstwo staje się Wspaniałym Ubóstwem, ponieważ daje nam prawdę, prosty dar istnienia, bycia w obecności Miłości, która zalewa nasze serca.

Pochodzenie Kasjana

Nie mamy zbyt wielu pewnych informacji o wczesnych latach życia Jana Kasjana, ale wiemy, że urodził się w 360 roku w dobrze sytuowanej rodzinie, mieszkającej prawdopodobnie na terenie dzisiejszej Rumunii. Ostatnie lata życia spędził w Marsylii. Tam stworzył swoje najgłośniejsze dzieła, m.in. „Konferencje z Ojcami”, i zmarł

w 430 roku. Pomiędzy dostatnią młodością a twórczą starością są nadzwyczajne przeżycia w Palestynie, Egipcie, Konstantynopolu i Rzymie, które ukształtowały jego życie i nauczanie – nauczaniem wyznaczył kierunki rozwoju zachodniego monastycyzmu i dał podwaliny pod kontemplacyjną tradycję, którą praktykujemy dzisiaj.

Dzięki zamożności rodziny Kasjan otrzymał staranne, klasyczne wykształcenie, ale wyraźnie poszukiwał Boga. Jako dwudziestokilkuletni młodzieniec zostawił rodzinę i majątek i ruszył ze swoim przyjacielem Germanusem do Betlejem. Tam wstąpili do pewnego klasztoru w poszukiwaniu – jak pisze John Main – „żywej tradycji” życia w Chrystusie. Tymczasem jednak doświadczali czegoś, co Kasjan opisał jako „ból wynikający z miernoty tutejszego sposobu życia”. Wciąż poszukując lepszej drogi, Kasjan uzyskał zgodę opata na odwiedzenie klasztorów znajdujących się na egipskiej pustyni.

To właśnie na pustyni Kasjan i Germanus nie mieli już do czynienia ze zinstytucjonalizowaną miernotą, ale z praktyką wiary i drogą życia tak żywą i zgodną z Ewangelią, że pozostali tam za zgodą opata nie kilka miesięcy, ale ponad dziesięć lat. Tam, na pustyni Nitryjskiej w ośrodkach w Skete oraz dalej w Nitrii, w których w szczytowym momencie zamieszkiwało w jaskiniach i chatkach zajmujących niemal całą Dolinę Nitrejską około pięciu tysięcy mnichów, znaleźli pierwszych chrześcijańskich pustelników, znanych nam dzisiaj jako Ojcowie i Matki Pustyni. Wśród nich byli wybitni bracia i siostry, m.in. o. Izaak, których zrozumiałe i bezkompromisowe nauki o modlitwie ukształtowały istotę oraz mądrość „Konferencji” Kasjana.

Kasjan i Germanus poprosili opata Izaaka o jedno: „naucz nas modlić się nieustannie”. Jak pisze o. John Main, słów świętego męża słuchali z coraz większym zachwytem, uświadamiając sobie,

że wreszcie znaleźli „swojego nauczyciela”. Kiedy chłonęli wszystko, co mówił im o nieustannej modlitwie, ich serca płonęły. Ich reakcja była spontaniczna i szczerą: „Właśnie tak powinniśmy uczynić!”.

Choć to oczywiste, że osobiste przeżycia Kasjana, związane z pustynnymi nauczycielami, stały się najważniejszym źródłem „Konferencji”, to dla mądrości pustyni nie ma innego źródła niż Ewangelie. Rzeczywiście, najlepszym sposobem zrozumienia mądrości pustyni i wykładu Izaaka jest powrót do nauk Jezusa o modlitwie, zwłaszcza tych z Ewangelii św. Mateusza. W Kazaniu na Górze Jezus mówi, że nasza modlitwa nie może być tylko zewnętrzna. Nie chodzi o okazywanie świętości. Chodzi o naukę odwagi samotności w „swojej izdebce”, w najskrytszych miejscach naszych serc. Modlitwa jest sprawą wnętrza człowieka. Nie chodzi o „gadanie na darmo”, ponieważ Bóg wie, czego potrzebujemy, zanim Go o to poprosimy. Nie chodzi o poszukiwanie psychicznego czy materialnego dobrobytu ani o uleganie lękom skoncentrowanym na nas samych. Chodzi o umiejscowienie naszych umysłów i serc, z pełną miłości uważnością, w królestwie Bożym na zawsze. Nie ma chyba lepszego wyjaśnienia pustynnego sposobu życia, jego pokory, prostoty, dobroci, awersji do świętoszkowatości, roszczeń i egoizmu, niechęci do osądzania i pogardy, niż życie Jezusa i wspaniałe nauczanie z szóstego rozdziału Ewangelii św. Mateusza. Nie ma lepszego fundamentu dla praktykowania modlitwy medytacyjnej oraz przykładu ubóstwa ducha, którym Izaak podzielił się z Kasjanem, zaś Kasjan dzielił się ze wszystkimi, którzy czytają jego piękne konferencje: z Johnem Mainem w latach 60., a dzisiaj z tobą i ze mną.

Konferencje

Przyjrzyjmy się nieco bliżej tym dwóm konferencjom, o których wspomniałam. Kolejny raz pustynna sceneria jest ważna; nie trudno wyobrazić sobie dwóch młodych pielgrzymów u stóp starożytnego zakonnika. Izaak zaczyna dziewiątą konferencję od paradoksu modlitwy – to dobry początek. To paradoks wytrwałości i spokoju wewnętrznego: działania i bycia, próbowania i odpuszczania, wysiłku i modlitwy. Przede wszystkim Izaak mówi, że relacja w tych parach jest obustronna i nierozdzielna. W niewielkiej przypowieści o modlitwie mówi, że nie osiągniesz wewnętrznego pokoju, jeżeli się nie modlisz usilnie, a nie możesz się usilnie modlić, dopóki nie osiągniesz pokoju. Kluczem jest, jak zwykle, pokora: nie traktuj modlitwy jako osobistego osiągnięcia, ale jako prosty akt wiary. Jedną z rzeczy, którą uważny czytelnik zauważy od razu w wypowiedzi Izaaka, jest jego zdumiewająco współczesne ujęcie ludzkiego doświadczenia. Gdy opisuje wysiłki prowadzące do osiągnięcia czystości serca poprzez modlitwę, mówi nie tylko o emocjach, nastrojach, skłonnościach. W Konferencji IX, rozdziale 5, podkreśla szczególne niebezpieczeństwa, rozproszenia i pragnienia, które utrudniają nam prostą praktykę modlitwy. Nie ogranicza się tylko do oczywistych grzechów, jak pożądanie czy bluźnierstwo; daje o wiele bardziej wyrafinowaną analizę tych kwestii, które często jawią się jako zalety, szczególnie zaś tej, którą moglibyśmy nazwać „pychą działania”, wraz ze wszystkimi egocentrycznymi rozproszeniami, krążącymi wokół tej pozornej cnoty.

W dalszej części wywodu Izaak przedstawia cztery typy modlitwy: błagalną, ślubującą, wstawienniczą oraz dziękczynną. Jego zda-

niem modlitwą, która łączy wszystkie razem jest „Ojcze nasz” i bardzo interesująco interpretuje ją wers po wersie, aż do kulminacyjnego przypomnienia w rozdziale 24, że w tej modlitwie nie chodzi o nas: „*Nie ma tam prośby o bogactwa, potęgę i siłę, nie ma wzmianki o zaszczytach, zdrowiu ciała, czy życiu doczesnym*”²⁹. Natomiast kluczowym momentem w tym wywodzie Izaaka jest wyższy poziom modlitwy: to coś, co on sam opisuje w rozdziale 25. jako modlitwę „*niewystawioną, bo przekracza wszystko, co podlega zmysłom. Modlitwy tej nie można wyrazić jakimkolwiek głosem czy słowami...*”.

W rozdziale 35. Izaak podsumowuje całą dyskusję jednym z najpiękniejszych zdań:

„Przed wszystkim jednak, powinniśmy bardzo pilnie przestrzegać ewangelicznego nakazu Pana: *Gdy chcesz się modlić wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu (Mt 6,6)*”. I wyjaśnia, w jaki sposób powinniśmy spełnić to zalecenie: „*Otóż, modlimy się w izdebce, gdy potrafimy całkowicie oderwać serce od zgiełku rozproszeń i trosk....*” i „*wzdychamy do Boga, który nie zwraca uwagi na słowa, lecz na nasze serca*”. To piękne podsumowanie Konferencji IX, ale nasi bohaterowie uznali, że nie dała im ona odpowiedzi na pytanie „jak taką modlitwę osiągnąć?”

Odpowiedź znajduje się w Konferencji X. Kasjan nadał jej niezwykle dramatyczny kształt i nadzwyczajną intensywność, umiejscawiając drugie spotkanie z opatem Izaakiem w wymownej pustynnej scenarii. Otóż Kasjan i Germanus przybywają tam w okresie Trzech Króli, czyli Objawienia Pańskiego. Jedną z tradycji tego święta jest wysyłanie z Aleksandrii, stolicy Pustyni, świątecznego listu, zawie-

²⁹ Wszystkie cytaty za JAN KASJAN, *Rozmowy o modlitwie*, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów.

rającego datę Świąt Wielkanocnych oraz coroczne przesłanie. Tak się składa, że ówczesny list dotyczy herezji antropomorfizmu, która przedstawia Boga jako człowieka, bowiem Bóg stworzył przecież człowieka na swoje podobieństwo. Jak twierdzi Kasjan, list nie został zbyt dobrze przyjęty i wiele wspólnot nawet go nie odczytało, jednak ta, którą odwiedzają nasi przyjaciele, jest wyjątkiem. W tej właśnie wspólnotcie mieszka czcigodny stary mnich o imieniu Serapion, który przewyższa wszystkich cnotliwością i świętością. Słabo wykształcony, jest prostym mnichem, który prowadzi bardzo zwykłe religijne życie. Gdy list jest odczytywany na głos, Serapion słyszy o niemożliwej do ogarnięcia rozumem naturze Boga, niedostępnej ani dla wzroku, ani dla umysłu. Jest do głębi wstrząśnięty. Słyszy przesłanie i akceptuje zawartą w nim prawdę, ale cierpi. Oszołomiony i osamotniony, pod koniec trzeciego rozdziału zalewa się łzami i woła: „*Zabrali mi mojego Boga. Do kogo mam się teraz zwrócić, kogo uwielbiać, kogo błagać??*” Mając w pamięci tę przejmującą scenę Kasjan i Germanus wracają do Izaaka. Opat ze współczuciem i wielką sympatią rozmawia z nimi o zdarzeniu, którego byli świadkami. Wykorzystuje je jako przykład procesu dojrzewania, niemal zawsze bolesnego, przez które musimy wszyscy przejść, jeśli chcemy powtórzyć za apostołem: *Jeśli nawet według ciała poznaliśmy Chrystusa, to już więcej nie znamy Go w ten sposób* (2 Kor 5, 16). A ponieważ musimy opuścić własne „ja”, aby znaleźć prawdziwe Ja, musimy też opuścić „naszego Boga”. Musimy także opuścić „naszą modlitwę”. Izaak chce podkreślić fakt, że modlitwa nie polega na skupianiu się na wizerunkach czy kurczowym trzymaniu się ich, ale na uwolnieniu się od wszelkich obrazów. Chodzi w niej o czystość serca, o stan, w którym oczyszczamy się ze wszystkiego i otwieramy

na Boga. Ale nie Boga jako rzecz, która jest „gdzieś”, ale na rzeczywistość w Bogu, który mieszka w nas.

W rozdziale 7. Izaak odwołuje się do najbardziej wymownego przykładu, modlitwy Jezusa w Ewangelii św. Jana. Prawdą jest, że uczestniczymy w tym samym duchu, w tej samej miłości. Jak mówi Izaak, „*Pan Bóg powinien być jednym celem naszej miłości, treścią pragnienia, wysiłku, myśli, słowa i tchnienia życia...*”. Na zewnątrz nie znajdziemy tego, co jest wewnątrz, a nie znajdziemy tego, co jest wewnątrz, jeśli nie pozbedziemy się wszystkiego, co jest fałszywe. Nasze życie jest nieustającą modlitwą; Duch Święty już oddycha w naszych sercach. Aby się o tym przekonać, musimy tylko zatrzymać się, rozejrzeć i zobaczyć. Potem całe 250 wierszy rozdziału 8. poświęconych jest pytaniu Germanusa, które można by sprowadzić do jednego słowa: *jak?* W następnej części Izaak udziela przenikliwej odpowiedzi, mówiąc: „*W sprawach, które poruszycie niewiele bowiem zadaje takie pytania, nie mówiąc o wnikięciu w szczególności*”. Tym sposobem w rozdziale 10. dochodzimy do sedna sprawy. Izaak wyjawia sekret kontemplacji: „*Chciałbym ją teraz podać*”, a potem wprowadza formułę nieustannej modlitwy, którą – jak twierdzi – Ojcowie Pustyni przekazali zaledwie kilku wybrancom, w tym jemu. Nie chodzi o to, że była zbyt trudna do opanowania, ale o to, że tylko nieliczni mieli wystarczająco czyste serca i odwagę pokory, aby ją przyjąć. Na rzeczy nie była więc ani mądrość, ani szlachetne urodzenie. Chodziło o pokorę.

Proponowana przez niego metoda polega na wykorzystywaniu pojedynczej frazy z Pisma Świętego. Izaak zaleca *passus* z jednego z psalmów: *Boże, wejrzyj ku wspomózeniu memu; Panie, pośpiesz ku ratunkowi memu!* (Ps 70,2). Pojedyncza fraza nie jest magicznym zaklęciem, to narzędzie przeciw zakłóceniom; „kolczuga, tarcza”, tłu-

maczy o. Izaak. Nie musimy się zastanawiać podczas modlitwy nad tym, co ona znaczy, ponieważ zawiera w sobie wszystko. A ponieważ Bóg już zna wszystkie sprawy, nasze zadanie nie polega na tym, aby Mu o wszystkim opowiadać. W prostocie i wierze nasze zadanie polega na uwolnieniu się od „ja”, od drobiazgów i rozprożeń ego, które blokują prostą, żywą prawdę. Tym sposobem, praktykując ubóstwo jednego wersu, stajemy się „doskonale ubodzy” w jedności z Bogiem, który kocha wszystkich i we wszystkich żyje.

Germanus i Kasjan są szczęśliwi, że mogą to wszystko usłyszeć, ale wciąż są niecierpliwi.

Pytanie zadane przez Germanusa pod koniec konferencji 10. przypomina nam, o co o. John zapytał swojego nauczyciela na Malajach: jak długo to potrwa? Czego mogę się spodziewać? Jak to będzie działać? Mądry hinduski swami, podobnie jak mądry chrześcijanin Izaak, miał jedną odpowiedź: „Powtarzaj swoje słowo. Wykonuj swoją pracę. Powiedziałem, że to proste, ale nie powiedziałem, że to łatwe”. Izaak zaczyna od paradoksu wytrwałości i wyciszenia: wysiłku i daru, odpowiedzialności i łaski. I w podobny sposób również kończy. Pomimo wszystkich zakłóceń musimy wytrwać w prostej wierze, że pokój Chrystusa już w nas jest. Ale wiemy także, że nie zdamy sobie w pełni sprawy z daru tego pokoju, nie będziemy mogli skorzystać z niego, jeśli nie wytrwamy w naszej modlitwie. Mów swoje słowo. Wykonuj swoją pracę. Bądź zawsze świadomy tego, kim naprawdę jesteś w Bogu i kim On naprawdę jest w tobie. Po to, jak twierdzi o. John, przyszedłeś na świat.

Carla Cooper, WCCM USA

Praktyczne wskazówki na czas medytacji

Po wprowadzeniu nadszedł czas, by rozpocząć medytację. Miej świadomość, że stoisz przed wyzwaniem. W tej chwili zostajesz naprawdę wezwany do dzielenia się swą wiarą, nie mówiąc już o niej nic więcej!

Jeśli słuchacze siedzieli przez dłuższy czas, pozwól im na chwilę wstać i rozciągnąć się albo zrób krótką przerwę, zadbaj przy tym, by została zachowana cisza. Jeśli czujesz się na siłach, możesz poprowadzić kilka ćwiczeń rozciągających, zanim ponownie usiądziecie. A jeśli nie, daj grupie chwilę na dojście do siebie, zanim rozpoczniecie medytację. Poświęć chwilę, by pomóc uczestnikom przyjąć odpowiednią postawę.

Powiedz uczestnikom, jak powinni siedzieć



Figure 1



Figure 2



Figure 3



Figure 4



Figure 5



Figure 6



Figure 7



Figure 8



Figure 9



Jeśli siedzisz na krześle, wykorzystaj jego całą powierzchnię siedzącą, a oparcie niech prowadzi ciało, a nie podpira je. Zgodnie z najważniejszą zasadą dotyczącą postawy, kręgosłup musi być wyprostowany. Niech twoja głowa, klatka piersiowa i miednica ułożą się względem siebie naturalnie w linii prostej. Ciało zachowuje wtedy równowagę i nie musisz go podtrzymywać. Czubek głowy powi-

nien być skierowany w stronę sufitu, a broda w kierunku klatki piersiowej – nie powinniśmy jej wysuwać do przodu ani unosić do góry. Taka postawa sprawia, że kark jest rozluźniony.

Jeśli siedzisz na podłodze lub stołeczku modlitewnym, przestrzegaj tych samych zasad dotyczących kręgosłupa. Powinien być nieruchomy i wyprostowany, nie może być jednak spięty, obciążony ani sztywny. W domu każdy powinien przeznaczyć czas na znalezienie najlepszego sposobu siedzenia.

Niezależnie od tego, w jaki sposób siedzisz, ważne, by podczas medytacji nie myśleć o odczuwanym bólu albo niewygodzie. Znajdź taką pozycję, by ciało nie było obciążone i żebyś nie odczuwał bólu. Dzięki praktyce będziesz przyjmować odpowiednią postawę z coraz większą łatwością. Pamiętaj, że pierwszy krok do bezruchu to nieruchome trwanie przez cały czas medytacji.

Gdy już przyjmiesz odpowiednią pozycję, przeznacz chwilę na to, by poczuć swoje ciało, by zdać sobie sprawę z miejsc, w których dotyka krzesła i podłogi. Poczuj jego naturalny ciężar.

Oddech

Teraz zwróć uwagę na oddech. Twój oddech jest oddechem życia. W wielu językach oddech i duch są wyrażane tym samym słowem, a zatem świadomość własnego oddechu pomaga trwać w bezruchu. Nie zmieniaj oddechu, postaraj się tylko, by twój brzuch poruszał się w taki sposób, by powietrze mogło swobodnie wypełnić całe płuca. Takie brzuszne oddychanie doskonale służy zdrowiu i medytacji.

Mantra

Gdy poczujesz, że jesteś już gotowy, przymknij oczy i zacznij łagodnie powtarzać słowo modlitwy, swoją mantrę. Proponujemy słowo MARANATHA. Wypowiadaj je powoli, dzieląc na cztery równorzędne sylaby MA-RA-NA-THA. Mantrę mogą stanowić również inne słowa, na przykład „Abba” albo „Jezus”. Wypowiadając swe słowo, wsłuchuj się w nie i pozwól, by z umysłu popłynęło do twego serca. Nie myśl o jego znaczeniu. John Main zauważył, że wielu medytujących wypowiada mantrę w rytm oddechu lub bicia serca. Dobrze, jeśli potrafisz opanować jeden lub drugi sposób. Jeśli jednak ci się to nie udaje, mówił, wtedy „wypowiadaj je tak, jak potrafisz”. To ważne, by zawsze powtarzać to samo słowo, by mogło się w tobie zakorzenić i rozbrzmiewać w tobie. Nie wykorzystuj mantry, by odpędzić myśli i stłumić uczucia. Bądź łagodny i zawsze, gdy się rozproszysz, po prostu ponownie kieruj uwagę na słowo – łagodnie, ale wiernie. Powracaj do niego, nie obwiniając się i nie krytykując.

„Będziemy teraz medytować przez 25 minut”

Po podaniu instrukcji, powiedz grupie, że medytacja rozpocznie i zakończy się dźwiękiem gongu.

Na koniec daj grupie czas na zakończenie stanu medytacji, zwłaszcza jeśli potem ma nastąpić sesja pytań i odpowiedzi. Może być to odpowiedni moment, by podkreślić, jak ważne jest przeznaczenie czasu na zakończenie medytacji oraz zasugerować, w jaki sposób można odmierzać czas medytacji w domu. Przydatny może też być timer lub aplikacja WCCM w telefonie komórkowym o delikatnym dźwięku, dzięki któremu unikniemy rozproszenia w postaci spoglądania na zegarek.

Można teraz też wspomnieć o czasie trwania medytacji. Na początek wystarczy 20 minut, potem można ją stopniowo wydłużać

aż do 30 minut, czyli optymalnego czasu. Jeśli ktoś chciałby podjąć taką formę modlitwy, podkreśl, że bardzo ważne jest jej regularne praktykowanie, dwa razy w ciągu dnia. Zaznacz, że często potrzeba czasu, by zacząć regularnie medytować. Wciąż jesteśmy początkującymi. Nierzaz zaprzestajemy praktyki, po czasie rozpoczynamy ją na nowo. Im dłużej podążamy tą ścieżką, tym większe jest nasze zaangażowanie, aż w końcu medytacja staje się centralnym elementem naszego życia.

Pytania i odpowiedzi

Podczas dyskusji odbywającej się po medytacji, lub po przedstawieniu medytacji większemu gronu słuchaczy, uczestnicy będą z pewnością zadawać wiele pytań. Odpowiedz na nie najlepiej, jak potrafisz. Jeśli nie znasz odpowiedzi, po prostu powiedz: „nie wiem” albo „zastanowię się i dam odpowiedź później”. Prawdopodobnie jednak będziesz mógł udzielić odpowiedzi na pytania w oparciu o własne doświadczenie lub to, co czytałeś o innych. Odpowiadaj własnymi słowami. Poniżej zebrano najczęściej zadawane pytania wraz z propozycjami odpowiedzi. Jak ty odpowiedziałbyś na te pytania?

Kim był John Main?

Ojciec John Main OSB uważany jest dziś za jeden z największych, obok Jeana Vaniera i Matki Teresy z Kalkuty, autorytetów duchowych XX wieku. Urodził się w Londynie 21 stycznia 1926 roku. Jego rodzice byli Irlandczykami. Zanim wstąpił do klasztoru benedyktynów, studiował prawo w Dublinie, pod koniec wojny służył w armii, w latach 50. pracował w Brytyjskim Ministerstwie Spraw

Zagranicznych na Malajach. Po powrocie do kraju wykładał prawo na uniwersytecie w Dublinie. Podczas pobytu na Malajach poznał hinduskiego mnicha, który nauczył go praktyki medytacji. Mając 33 lata i zapewnioną karierę prawniczą, wstąpił do benedyktynów w Londynie, do Opactwa Ealing. Teologię studiował w Rzymie podczas II Soboru Watykańskiego. Uroczyste śluby monastyczne złożył i przyjął święcenia kapłańskie w 1963 roku. W latach 70. w tradycji Ojców Pustyni odkrył praktykę medytacji chrześcijańskiej, przekazaną Zachodowi przez Jana Kasjana – mistrza św. Benedykta. Od tego czasu poświęcił się całkowicie jej nauczaniu. W 1975 roku wraz z ojcem Laurencem Freemanem OSB założył istniejące do dziś Centrum Medytacji Chrześcijańskiej w Londynie, a w 1977 roku – klasztor benedyktyński w Montrealu, który zainspirował jeden z ruchów odnowy kontemplacyjnej w Kościele zachodnim. Zmarł w Montrealu 30 grudnia 1982 roku. Zapoczątkowane przez niego dzieło kontynuuje ojciec Laurence Freeman OSB.

Czym jest medytacja chrześcijańska według o. Johna Maina OSB?

Medytacja Chrześcijańska, gdy pisana z dużej litery, jest nazwą własną i określa specyficzną formę medytacji rozwiniętą przez Johna Maina, benedyktyna z Anglii, którą ten oparł na nauce medytacji swojego przyjaciela Swami Satyanandy z Malajów, na XIV-wiecznym traktacie o modlitwie kontemplacyjnej „Obłoku niewiedzy” i na wczesnych monastycznych konferencjach św. Jana Kasjana. Kasjan spisał praktyki modlitewne Ojców Pustyni w Egipcie i Palestynie. John Main posłużył się jedną z tych praktyk, tzw. „modlitwą monologiczną” polegającą na powtarzaniu krótkiego słowa z Pisma świętego jako formuły modlitewnej. Nawiązał też do zaleceń autorów „Obłoku niewiedzy”, aby używać „pojedynczego słowa” w modli-

twie. John Main zalecił słowo *Maranatha* i nazwał je chrześcijańską mantrą. Codzienne powtarzanie tego słowa rano i wieczorem w ciszy i skupieniu nazwał medytacją chrześcijańską.³⁰

Ernest Larkin O.Carm.

Co to jest WCCM?

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (The World Community for Christian Meditation – WCCM) została utworzona w 1991 roku. Kontynuuje ona dzieło nauczania medytacji chrześcijańskiej według nauk ojca Johna Maina OSB oraz jego pracę na rzecz odnowy kontemplacyjnego wymiaru życia Kościoła.

Dyrektorem WCCM jest ojciec Laurence Freeman OSB, uczeń Johna Maina i zakonnik Oliwetańskiej Kongregacji Benedyktyńskiej. Międzynarodowe Centrum Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej wraz z ośrodkiem medytacyjnym mieści się w Londynie. Inne ośrodki medytacyjne WCCM rozsiane są po całym świecie. Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej to „klasztor bez ścian”, rodzina wspólnot funkcjonujących w ponad stu krajach. Fundament Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej stanowi lokalna grupa medytacyjna, spotykająca się na cotygodniowych medytacjach w domach, salkach parafialnych, biurach, szpitalach, więzieniach i na uczelniach. Wspólnota współpracuje z wieloma Kościołami chrześcijańskimi.

Co roku WCCM organizuje Seminarium Johna Maina i projekt „Droga Pokoju” (The Way of Peace) oraz wspiera finansowo organizację rekolekcji medytacyjnych, szkół dla nauczycieli medytacji,

³⁰ ERNEST LARKIN O.CARM., *Medytacja Chrześcijańska. Modlitwa kontemplacyjna na dziś*, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2014.

seminariów, wykładów i innych programów. Bierze aktywny udział w dialogu międzyreligijnym, w szczególności z udziałem buddystów i muzułmanów. Co kwartał wydawany jest „Newsletter” zawierający list o. Laurence’a Freemana oraz bieżące wiadomości z życia WCCM. Jest on wysyłany z Londynu i rozprowadzany przez ośrodki krajowe, zarówno w formie drukowanej, jak i elektronicznej; dostępny jest również bezpośrednio na stronie internetowej wspólnoty. Drogą mailową rozsyłane są cotygodniowe czytania. Informacje odnośnie bieżących projektów, dane kontaktowe koordynatorów w poszczególnych państwach oraz adresy grup znajdują się na stronie internetowej wspólnoty, na której zamieszczono również wiele nagrań z konferencjami. Strona www.wccm.org stanowi swego rodzaju węzeł komunikacyjny powiększającej się rodziny stron internetowych w poszczególnych krajach, a także stron poświęconych osobnym tematom, jak np. medytacji dla dzieci, medytacji jako 12. kroku czy współczesnej duchowości kapłanów.

Księgarnia Medio Media, związana ze Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej, zajmuje się rozpowszechnianiem materiałów poświęconych praktyce medytacji, oferując liczne publikacje w formie książek, nagrań audio i wideo.

Od 2010 roku WCCM zainicjowała nowy program „Meditatio” – program dialogu z sekularyzowanym światem. Ma on na celu przedstawienie poprzez seminaria i warsztaty owoców medytacji chrześcijańskiej w takich dziedzinach, jak: edukacja, świat biznesu, zdrowie psychiczne, ochrona środowiska naturalnego i dialog międzyreligijny.

W Polsce wspólnota wspiera tworzenie się grup medytacji chrześcijańskiej, spotyka się podczas corocznych rekolekcji „Meditatio”,

Szkoły Medytacji i sesji mających na celu dialog międzyreligijny.
Prowadzi stronę internetową: www.wccm.pl.

Strona internetowa Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej: www.wccm.org.

Strona internetowa Medio Media: www.mediomedia.org.

Jak mam medytować?

1. Usiądź na krześle, na stołeczku lub poduszce medytacyjnej. Siedź w bezruchu i trzymaj plecy w pozycji wyprostowanej. Ciało jest uważne i czujne. Oddychaj naturalnie i spokojnie.
2. Delikatnie przymknij oczy i zacznij recytować w wewnętrznej ciszy, z równym natężeniem, jako cztery sylaby – słowo MA-RA-NA-THA.
3. Powtarzaj to słowo modlitwy bez przerwy podczas medytacji. Gdy jakieś myśli lub obrazy zakłóć jej bieg, spokojnie i łagodnie wróć do recytacji słowa.
4. Trwaj w dyscyplinie medytacji codziennie rano i wieczorem po 20–30 minut. Pozwól medytacji, zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie, stać się twoją drogą wiary.

Dlaczego powtarzamy mantrę? Jaka jest rola mantry? Jaką mantrę powinniśmy wybrać dla siebie?

Powtarzanie mantry ma trzy cele. Po pierwsze, pomaga radzić sobie z rozproszeniami. Umysł potrzebuje punktu, w którym mógłby skupić uwagę, czegoś, czym mógłby się zająć, tak by mógł zignorować rozproszenia. Po drugie, mantra prowadzi do osiągnięcia stanu prostoty. Po trzecie, i najważniejsze dla medytujących chrześcijan, powtarzanie mantry jest wyrazem wiary w Chrystusa, który żyje w naszych sercach.

Mantra powinna zostać wybrana z uwagą. Jest wyrazem naszej wiary. Medytacja jest chrześcijańska ze względu na wiarę osoby medytującej. Uczeń może wybrać własną mantrę, jednak najlepiej, by wskazał mu ją nauczyciel. Duch jest wewnętrznym nauczycielem, a zatem w wyborze własnej mantry może nas zainspirować wewnętrzny nauczyciel. O. John Main zalecał słowo *Maranatha*, czyli słowo w języku aramejskim, którym posługiwał się Jezus. Jest to jedna z najstarszych modlitw chrześcijańskich. Znaczy „Przyjdź, Panie” lub „Pan przychodzi”. Ponieważ słowo to nie jest zaczerpnięte z naszego własnego języka, nie rodzi żadnych skojarzeń i nie uruchamia myśli. Jest ono rytmicznie wyważone, zawiera długi dźwięk „a”. Dobrze wpasowuje się w rytm oddechu.

Inną mantrą może być też wezwanie Ojciec (Abba), Jezus, Jezus, Modlitwa Jezusowa lub jej część, czy wreszcie krótka fraza z Pisma Świętego. Jan Kasjan rekomendował „formułę”: „Racz mnie wybawić, o Boże; Panie, pospiesz mi na pomoc!” (Psalm 70). Wybór słowa jest bardzo ważny. Gdy je raz wybierzesz, medytując w tradycji chrześcijańskiej, nie zmieniaj go już. Wtedy zakorzeni się w twym sercu i stanie się drogą do modlitwy nieustannej.

Czy trzeba medytować dwa razy dziennie? Najczęściej potrafię znaleźć czas tylko raz w ciągu dnia.

Ktoś kiedyś poskarżył się ojcu Mainowi, że nie może znaleźć czasu na drugą medytację w ciągu dnia. Oczekiwał z jego strony współczucia. O. John rzeczywiście przyznał, że to nie zawsze jest łatwe, powiedział mu jednak, że gdyby naprawdę chciał, to z pewnością znalazłby czas. Osoba ta wróciła do domu i zmieniła swój rozkład dnia – i znalazła czas na drugą medytację. Oczywiście lepiej

medytować raz niż w ogóle. Powinniśmy jednak starać się, jak tylko możemy, a wtedy zaangażowanie wzrośnie wraz z praktyką.

Czy długość medytacji jest ważna?

Tak, musisz przeznaczyć na nią odpowiednią ilość czasu. Nie możesz medytować po trochu: minutę tu i minutę tam. To jak pieczenie ciasta – musisz pozostawić je w piekarniku na odpowiedni czas, by wyrosło. 20 minut to zazwyczaj minimum. Zwykle tyle zajmuje osiągnięcie pewnego poziomu bezruchu, wyciszenia umysłu i spokoju. Idealny czas to 30 minut, dwa razy dziennie. Jednak na zbudowanie takiej dyscypliny niektórzy mogą potrzebować czasu. Ważne, by zaplanować pory codziennej medytacji i potem ich przestrzegać. Warto ustawić timer, by nie spoglądać cały czas na zegarek. Pomocna jest też regularna medytacja w grupie. Zauważysz, że ludzie, którzy zaczęli medytować w bardzo trudnym dla nich okresie życia, dość szybko uczą się medytacji. Poczucie nagłości niejako przyspiesza ten proces, bowiem osoby te nie chcą tracić czasu.

Czy oddech ma znaczenie podczas medytacji?

Podstawowym celem tej formy medytacji jest osiągnięcie stanu nieustannego powtarzania mantry – i tego musimy się nauczyć. Oddychaj w naturalny sposób. Nie koncentruj się na oddechu. Całą uwagę skieruj na mantrę. Przekonasz się, że mantra w naturalny sposób połączy się z twym oddechem. Czasami mantra synchronizuje się z innym rytmem ciała, np. pulsem lub rytmem serca, ale wielu ludzi powtarza swoją mantrę w rytm oddechu. Prosty sposobem powtarzania mantry jest wypowiedanie jej bezgłośnie w czasie wdechu i trwanie w ciszy w czasie wydechu. Albo można wypowiadać MA-RA w czasie wdechu i NA-THA w czasie wydechu. Nauka

brzusznego oddychania ma znaczenie nie tylko dla medytacji, ale również dla zdrowia. Właściwe oddychanie pomaga w relaksacji i wiąże się z zachowaniem prawidłowej postawy ciała.

O. John nie kładł szczególnego nacisku na oddech. Podkreślał, że najważniejsze jest utrzymanie dyscypliny a nie koncentracja na metodzie, wtedy bowiem medytacja staje się jedynie techniką. Kiedy nadmiernie skupiamy się na technice, zapominamy czemu ona służy.

Czy postawa ciała ma znaczenie w czasie medytacji?

Tak. Najważniejszą zasadą dotyczącą postawy ciała jest wyprostowanie kręgosłupa. Jeśli używasz krzesła, staraj się znaleźć takie o odpowiedniej wysokości, tak by lekko podtrzymywało twoje plecy. Jeśli kręgosłup jest wyprostowany i rozluźniony, wtedy umysł może zachować czujność. Postawa przygarbiona powoduje senność, może nawet sprawić, że zaśniemy. Idealną postawą ciała jest pozycja lotosu, ponieważ automatycznie sprawia, że kręgosłup przyjmuje postawę naturalnie wyprostowaną. Większość z nas nie potrafi przyjąć takiej postawy, jednak niemal równie dobry jest siad ze skrzyżowanymi nogami albo wykorzystanie stołeczka medytacyjnego. Najważniejsze, by siedzieć z wyprostowanymi plecami i zachować czujność, nie doświadczając niepotrzebnego bólu lub niewygody. Ćwiczenia fizyczne, takie jak joga, mogą pomóc w oddychaniu i przyjmowaniu właściwej postawy. Jako że medytacja angażuje całą osobę – ciało, umysł i ducha – nasze postępowanie z ciałem podczas medytacji ma wielkie znaczenie. Dlatego przyswajanie właściwej postawy jest bardzo istotnym elementem nauki zagłębiania się w ciszy, bezruchu i prostocie medytacji.

Lubię medytować, jednak medytacja jest dla mnie czymś bardzo osobistym. Dlaczego powinienem medytować w grupie? To mnie rozprasza. Dlaczego zatem powinienem włączyć się do grupy?

To ważne, by medytować indywidualnie i zazwyczaj to właśnie robimy. Jednakże wielu ludzi ma trudności z zachowaniem dyscypliny w samodzielnej medytacji, zwłaszcza w trudnych dla nich chwilach. John Main uważał, że bardzo ważna jest wspólnota, którą buduje medytacja. Medytując w grupie, często możemy osiągnąć głębsze wyciszenie niż podczas medytacji indywidualnej. Grupa daje wsparcie i zachęca członków do indywidualnego praktykowania. Ludzie, którzy wspólnie medytują zauważają, że doświadczenie buduje między nimi głęboką więź, nawet jeśli niewiele o sobie wiedzą. Grupa może zatem wiele dać członkom, choć niektórzy rzeczywiście regularnie praktykują bez wsparcia grupy. Osoby te wiedzą jednak, że nie medytują samotnie, lecz w jedności z innymi medytującymi na całym świecie.

Czym medytacja chrześcijańska różni się od innych form medytacji, takich jak medytacja transcendentálna albo modlitwa? W jaki sposób medytacja pomaga nam w relacjach z innymi?

Odpowiedzią na obydwa pytania jest „jedność”. Przede wszystkim, trzeba dostrzec, co medytacja w tradycji chrześcijańskiej dzieli z innymi tradycjami, jak i czym się od nich różni. Dla nas ważniejsze w rozważaniach jest to, co nas łączy. Tym, co medytację chrześcijańską różni od innych form jest fakt, że nie jest praktykowana jako technika. Istnieje szereg różnic pomiędzy medytacją rozumianą jako technika i jako dyscyplina. Nasze pokolenie jest przyzwyczajone do tego, że wciąż pojawiają się nowe technologie i techniki. Dlatego medytacja może nam się wydawać kolejną wspaniałą techniką, którą warto

odkryć. Myślmy: „Wypróbuję tę technikę i zobaczę, co mi da, a jeśli mi nie pomoże, to ją odrzucę”. Do medytacji jako dyscypliny wprowadzamy wymiar wiary i wytrwałości. Potrzeba czasu i praktyki, byśmy zrozumieli, co oznacza ta wiara. To dlatego jest tak ważne, by rozumieć medytację jako dyscyplinę duchową, a nie jako technikę. Medytacja jako dyscyplina duchowa przyniesie lepsze efekty, motywuje nas bowiem do wytrwałości. Wiara sprawia, że chcemy wytrwać.

Tym, co czyni medytację chrześcijańską jest twoja wiara w Chrystusa. To nie technika sprawia, że medytacja jest chrześcijańska, buddyjska lub hinduistyczna – lecz wiara. Dlatego medytacja jest wspaniałą drogą dla każdego, kto pragnie realizować swą podróż wiary, niezależnie od wyznania, i osobiście odkrywać prawdy wiary, dzieląc się jednocześnie głębokim doświadczeniem duchowym z ludźmi innych wyznań. Wielkim błędem jest stwierdzenie: „Ja wyznaję moją wiarę, a to, w co wierzą inni jest błędne”. W wymiarze logicznym i intelektualnym takie podejście wzmacnia podziały. Jednak na płaszczyźnie duchowej doświadczamy jedności – i to właśnie medytacja prowadzi nas do tej jedności. Staje się to szczególnie widoczne podczas medytacji w grupie. Medytując, nie komunikujemy się ani za pośrednictwem języka, ani niewerbalnie. Komunikacja odbywa się wtedy na głębszym poziomie. Spostrzeżesz także, że gdy z kimś medytujesz, wtedy możesz inaczej i z większą łatwością porozumieć się z tą osobą, na głębszym poziomie jedności.

Czy niektórzy odkrywają medytację spontanicznie, bez pomocy nauczyciela?

Tak. Ucząc medytacji, możesz sprawiać wrażenie, jakby mantra była czymś, co właśnie zostało odkryte. Jednak w pewnych stanach świadomości, w które wchodzimy w naturalny sposób, też do tego

dochodzimy, tj. ograniczamy świadomość do jednego słowa, które prowadzi nas do pełnego wyciszenia.

Kiedy medytuję, odczuwam mrowienie w rękach. Czy to normalne? (kołatanie serca, uczucia gorąca lub zimna lub inne objawy somatyczne)

Kiedy medytujemy, nasza osoba staje się coraz bardziej spójna i zaczyna panować w niej coraz większa harmonia. To pozytywny stan, który czasami ujawnia się w formie doznań fizycznych. Należy je po prostu zignorować, a z czasem ustąpią. Doznania te są związane z ruchem i przepływem energii w ciele. Rozluźnienie organizmu osiągane przy pomocy medytacji sprawia, że energia może w nas swobodnie przepływać, co z kolei może powodować pewne doznania fizyczne.

Kiedy medytuję, widzę kolory. To bardzo przyjemne doznania, jednak czy powinienem czerpać z nich przyjemność? (Może to również być światło lub odczuwanie miłości, pokoju itd.)

Trzeba pamiętać, że żadne doznania, których możemy doświadczać na naszej drodze nie są celem medytacji. Stanowią one część procesu integracji. To ważne, by się do nich nie przywiązywać ani ich nie pożądać. Po prostu pozwól im przyjść i odejść, wciąż koncentrując uwagę na swej mantrze.

Medytuję od jakiegoś czasu, ale wydaje się, że nie działa to na mnie dobrze! Gdy medytuję, doświadczam wiele złości. Innym razem czuję smutek i dużo płaczę. Co się dzieje?

Kiedy medytujemy, musimy przejść przez wszystkie warstwy naszej świadomości, podążając w kierunku Boga w głębi naszej isto-

ty. Nie ma innej drogi do głębokiego zjednoczenia z Bogiem niż ta, która prowadzi przez pokłady naszej egzystencji. To, czego doświadczasz, to tak naprawdę uzdrawianie twoich emocji. Nawet jeśli nie odczuwasz tego w ten sposób, następuje uwolnienie starych ran, żalów itd. Pozwól im uwolnić się, jakby był to pokaz sztucznych ogni, wciąż delikatnie kierując uwagę na swą mantrę. Jeśli ból lub inna emocja staną się nie do zniesienia, warto poszukać pomocy lub rady psychologa lub doradcy. Pomocna w radzeniu sobie z emocjami może być próba wyrażenia ich poprzez sztukę albo przelewanie ich na papier itp. Nie przerywaj jednak medytacji. Połączenie medytacji i innych form pracy nad sobą może przynieść bardzo pozytywne skutki.

Czasami, gdy medytuję i powtarzam mantrę, zdarza mi się osiągnąć stan spokoju. Wydaje mi się wtedy, że powinienem przestać powtarzać mantrę i trwać w stanie spokoju. Gdy kontynuuję powtarzanie mantry, czuję, że zaburzam ten spokój. Zmuszam umysł do myślenia. Co radzisz w takiej sytuacji?

(To bardzo ważne pytanie. Liderzy grupy lub nauczyciele powinni poznać ten aspekt nauki. Jest on wyjaśniony w *Głosie ciszy*. Powinni sami zmierzyć się z nim w praktyce, a wtedy będą gotowi, by przekazać tę naukę swojej grupie.)

John Main nauczał, że w pewnym momencie, być może po wielu latach medytacji, mantra doprowadzi nas w czasie medytacji do całkowitego wyciszenia, może jedynie na krótką chwilę. Nie powinniśmy jednak pragnąć takiego doświadczenia ani oczekiwać go. Czym jest całkowita cisza? Nie jesteś całkowicie wyciszony, jeśli mówisz: „Jestem wyciszony” lub „wypoczywam” lub „podoba mi się

ten stan”, ponieważ wówczas zaczynasz myśleć. To bardzo delikatna, lecz niezwykle ważna część nauki.

Ciągłe powtarzanie mantry prowadzi do zmiany w sposobie jej wypowiedzania. Po tygodniach, miesiącach, latach wypowiadasz mantrę z coraz mniejszym wysiłkiem, angażując w to coraz mniej energii. Staje się ona coraz wierniejsza i coraz łagodniejsza. John Main mówił, że na początku powtarzamy mantrę w głowie, wkładając w to wysiłek. Potem powtarzamy ją w sercu z większą łatwością i większą akceptacją rozproszeń. W końcu wsłuchujemy się w mantrę z całą uwagą serca. Ten ostatni sposób powtarzania mantry nie polega na myśleniu, lecz słuchaniu. Czwarty etap to cisza, której jednak nie możemy wyczekiwać.

Jaki jest związek między medytacją i aktywnością społeczną?

Aktywność i zaangażowanie w to, co się dzieje wokół jest konsekwencją modlitwy. Każde działanie, które podejmujemy powinno być efektem naszej modlitwy. Medytując, oczyszczamy nasze wewnętrzne życie po to, by wyjść do innych. Jedno powinno wypływać z drugiego. Nasza modlitwa prowadzi do zjednoczenia z Ciałem Chrystusa, a być w jedności z Ciałem Chrystusa to znaczy być z naszymi braćmi i siostrami na całym świecie, w nich bowiem obecny jest zmartwychwstały Chrystus. Jeśli modlitwa nie prowadzi nas w kierunku służby potrzebującym, to nie jest to prawdziwa modlitwa. Miłość Boga i miłość bliźniego to podstawowe prawdy i każda modlitwa powinna przybliżać nas do wspólnoty, jaką jest świat. Nie chodzi jedynie o myślenie o tym, ale o to, co możemy zrobić, tak jak Chrystus czynił. Teraz bowiem jesteśmy zjednoczeni z wyzwalającą obecnością Chrystusa w świecie.

Musimy uważać, by nie pomyśleć, że nasza medytacja jest biernym zajęciem. Wręcz przeciwnie, jest zajęciem aktywnym – przyjęcie postawy, medytowanie, trwanie w medytacji. Każdy aspekt medytacji wymaga aktywności i uwagi, a nie wyłączenia jej. Jeśli naprawdę medytujemy, wtedy wszystko robimy inaczej – właśnie dlatego, że medytujemy. Robimy to z większą uwagą i na głębszym poziomie – z większą wrażliwością i większym współczuciem. Nie oznacza to wcale, że wszyscy jesteśmy wezwani do tego, by pójść w świat i walczyć z niesprawiedliwością społeczną. Każdy służy ludzkości w inny sposób. Czasami może się wydawać, że ktoś jest bezczynny, a w rzeczywistości jego aktywność odbywa się na głębokim poziomie i ma ogromne znaczenie.

Jeśli jesteśmy i zawsze byliśmy aktywistami, angażujemy się w działania na rzecz sprawiedliwości społecznej lub aktywnie działamy we wspólnocie parafialnej albo sferze polityki, wtedy – gdy tylko zaczniemy medytować – dostrzeżemy, że powinniśmy z rozwagą określać, co chcemy robić lub jak powinniśmy spędzać czas. Medytacja może też pozwolić nam lepiej zrozumieć nasze decyzje związane ze służbą.

Medytacja zmienia całą naszą postawę wobec działania. Z czasem owoce medytacji stają się coraz bardziej widoczne. Wypełnia cię współczucie i miłość, stajesz się łagodniejszy.

Czasami podczas wyjazdów wakacyjnych mieszkamy z całą rodziną w jednym pokoju. W takiej sytuacji bardzo trudno znaleźć sposobność do medytacji. Jak sobie poradzić w takiej sytuacji?

Wielu z nas czuje się niezręcznie, gdy w towarzystwie musi powiedzieć, że chcieliby oddalić się, by medytować. Jak zachować się w takiej sytuacji? Czy czujesz wystarczającą swobodę, by otwarcie

przyznać, że to jest twoja droga i wcale nie oznacza to, że jesteś nietowarzyski? Czy jesteś gotowy powiedzieć, że to twoja dyscyplina i że potrzebujesz na nią czasu? Powinniśmy robić to, co możemy, a nie to, czego nie jesteśmy w stanie zrobić. Jeśli nie znajdziemy sposobności, by medytować, nie powinniśmy pogrążyć się w poczuciu winy. John Main podkreślał, że niezwykle ważna jest regularna medytacja, jednak równie wyraźnie zaznaczał, że medytacja nie może stać się źródłem poczucia winy.

Słuchacze katoliccy mogą zadać następujące pytania:

Czy Kościół katolicki aprobuje medytację?

W dokumentach Soboru Watykańskiego II zawarto jasne stwierdzenie, że chrześcijanie są powołani nie tylko do modlitwy z innymi, ale i do modlitwy w ciszy: *Wejźdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu* (Mt 6, 6) i modlitwy nieustannej: *nieustannie się módlcie!* (1 Tes 5, 17). Praktyka medytacji chrześcijańskiej, wierna dawnej tradycji Kościoła, jest drogą, która pozwala wypełnić chrześcijańskie powołanie do modlitwy. Sobór zachęca do pogłębiania modlitwy kontemplacyjnej, a późniejsze dokumenty kładą nacisk na znaczenie przywracania zapomnianych lub zaniedbanych chrześcijańskich tradycji kontemplacyjnych. Papież Jan Paweł II w listopadzie 1992 nauczał, że „każda metoda modlitwy jest wartościowa, o ile inspiruje ją Chrystus i prowadzi do Chrystusa, który jest Drogą, Prawdą i Życiem”. Każdy, kto medytuje wchodzi w nurt modlitwy Jezusowej, która zawsze zmierza do Ojca w mocy i miłości Ducha Świętego.

Wspólnota nasza i jej nauczanie cieszy się coraz większym poparciem kardynałów i biskupów na całym świecie.

Czy medytacja chrześcijańska jest zgodna z nauką Kościoła?

Oczywiście. Modlitwa jest zawsze postrzegana przez Kościół jako skarbnica mądrości i współczucia w życiu chrześcijanina. Jest pielgrzymką w wierze, trwaniem w stanie ciągłej uważności w obecność Boga. Wiąże się z pozostawieniem własnego Ja, przekroczeniem siebie i zbliżeniem się do Boga, który jest zawsze poza nami, a mimo to jeszcze bliżej nas, niż my sami. W medytacji chodzi nie o technikę, lecz o trwanie w modlitwie, która zawsze jest darem Boga. Sprawia, że medytujący poszukują owoców modlitwy w miłości.

Medytacja chrześcijańska jako forma modlitwy ciszy jest całkowicie zgodna z nauczaniem Katechizmu Kościoła Katolickiego, szczególnie z rozdziałem „Modlitwa wewnętrzna”.

W jaki sposób medytacja wiąże się z Mszą Świętą i sakramentami?

Zgodnie z wyjaśnieniami Soboru Watykańskiego II, życie duchowe nie ogranicza się tylko do uczestnictwa w liturgii. W tym świetle medytacja chrześcijańska stanowi część życia duchowego. Medytacja nie zastępuje innych form modlitwy, ale wzbogaca je, uświadamiając nam, że w centrum jest modlitwa Jezusa.

Wierność medytacji należy do Ducha Świętego, stąd poprzez Ducha uczestnictwo we Mszy oraz innych sakramentach stanie się jeszcze bogatsze.

Czy medytacja jest tym samym co medytacja ignacjańska?

Ćwiczenia duchowe św. Ignacego (XVI w.) zawierają pewne metody modlitwy myślniej i od czasu ich powstania wiele zakonów przyjęło naukę i praktykę duchową jezuitów. Droga jezuitów została

rozpowszechniona i jest praktykowana jako metoda „medytacji dyskursywnej”. W Kościele wyłoniły się również inne szkoły duchowe, np. duchowość, o której mówi św. Franciszek Salezy we *Wstępie do życia pobożnego*. Święty Ignacy również mówił o znaczeniu kontemplacji jako celu wszelkiej modlitwy i działania.

Modlitwa kontemplacyjna ma długą tradycję w życiu Kościoła Wschodniego i Zachodniego. Św. Benedykt (ok. 480–547) jest nazywany Ojcem monastycyzmu na Zachodzie. W pismach dotyczących św. Antoniego z Egiptu (ok. 250–356), „ojca wszystkich mniichów”, św. Atanazy pisał: „Modlił się często, wiedział bowiem, że należy się modlić w ukryciu i nieustannie”.

Czy medytacja zostawia miejsce na racjonalne myślenie?

Medytacja nie jest sprzeczna z rozumem. Praktyka medytacji zwiększa jasność i wnikliwość rozumu oraz pogłębia wyobraźnię. W medytacji chrześcijańskiej umysł jest czujny, mimo że nie koncentruje się na niczym innym niż bezruch i cisza w obecności Boga. Przypomnijmy słowa psalmisty: *Zatrzymajcie się, i we Mnie Boga uznajcie* (Ps 46).

Gdzie jest napisane, że Jezus medytował powtarzając mantrę?

Jezus nie nauczał metod modlitwy. Jednak jego nauki dotyczące modlitwy kierują nas do stanu wewnętrznego skupienia, zaufania i prostoty. Jezus uczył: *„Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak pogaanie. Oni myślą, że przez wzgląd na swe wielomówstwo będą wystuchani. Nie bądźcie podobni do nich! Albowiem wie O. wasz, czego wam potrzeba, w pierw zanim Go poprosicie.”* (Mt 6,7–9). W medytacji chrześcijańskiej kryje się przekonanie, że nasz Ojciec w niebie wie, czego potrzebujemy zanim go poprosimy.

Czy medytacja jest tym samym, co kontemplacja?

Czasem spotkamy się z użyciem tych słów w różnym znaczeniu. Jednak John Main we wstępie do *Głosu ciszy* używa określenia „medytacja” wymiennie z pojęciami takimi jak „kontemplacja”, „modlitwa kontemplacyjna”, „modlitwa medytacyjna” itd. Następnie dodaje: „Podstawowym kontekstem medytacji jest znalezienie się w fundamentalnej relacji naszego życia – relacji, jaką mamy jako stworzenia z Bogiem, naszym Stwórcą”. Można powiedzieć, że medytacja to praca, którą wykonujemy w wierze i miłości, by otrzymać lub w pełni wejść w dar kontemplacji, już obecny w nas za pośrednictwem mieszkającego w nas Ducha Świętego.

Słuchacze chrześcijańscy różnych wyznań mogą zadać następujące pytania:

Czy medytacja nie jest tradycją buddyjską?

Wniosek, który może się z łatwością nasunąć, że medytacja jest obecna jedynie w tradycjach wschodnich, w tym w buddyzmie, jest całkowicie błędny. Dzięki naukom Johna Maina i innych myślicieli XX wieku, na nowo doceniliśmy znaczenie medytacji w tradycji chrześcijańskiej.

Co powoduje, że medytacja jest chrześcijańska?

Twoja wiara i miłość czynią medytację chrześcijańską. Jak pisał św. Paweł w liście do Rzymian (Rz 8, 26), Duch przyczynia się za nami w błaganiach (w głębi naszej istoty, poza słowami, poza myślami, poza wyobrażeniami), których nie można wyrazić słowami. Duch jest z nami w naszej modlitwie, modli się w nas, jak John Main mówi w *Głosie ciszy*: „*Modlitwa jest życiem Ducha Jezusa w na-*

szym *ludzkim sercu*”. Uwaga i otwartość są cechami, które umożliwiają pełniejsze zakorzenienie Słowa w naszym wnętrzu, Słowa, które jest Synem, wypowiedzianego przez Ojca i wracającego do Ojca.

Gdzie w Piśmie Świętym jest mowa o medytacji?

Pismo Święte daje inspirację i uzasadnienie dla wszystkich form modlitwy. Badania dotyczące historii i tradycji wczesnych chrześcijan pokazują, że taka forma modlitwy była w istocie dobrze znana judeochrześcijanom w tamtych czasach. Jan Kasjan zwraca uwagę na Błogosławieństwa (Mt, 5,1–11) wyłaniające się z „ubóstwa pojedynczego wersu”. Mówi, że takie ubóstwo w łatwy sposób przywiedzie nas do pierwszego błogosławieństwa: *Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy królestwo niebieskie*. Cel, który stawia przed nami Kasjan w swoim nauczaniu to czystość serca: *Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą*.

Czy nie koncentrujemy się nadmiernie na sobie?

Nie. W medytacji chodzi po pozostawienie własnego „ja” i zwrócenie się ku Drugiemu.

Czy to nie jest po prostu autohipnoza?

Umysł pozostaje czujny i uważny. Świadomy umysł nigdy nie zostaje wyłączony, wykracza za to poza nasze nawykowe skupienie na sobie.

Czy koncentrując się na mantrze, nie zamykam się na Ducha Świętego?

Medytacja wywołuje w nas stan, w którym otwieramy się na Ducha Jezusa mieszkającego w naszych sercach. Mantra sprawia, że pozostajemy otwarci na Ducha w ubóstwie i prostocie.

Czy medytacja nie jest praktyką katolicką?

Medytacja jest wyrazem jedności, co ma szczególne znaczenie w przypadku chrześcijan. Chrześcijanie mogą odkryć wspólne dziedzictwo duchowe jako coś dawnego, co jednak może się dziś urzeczywistnić.

Słuchacze zorientowani świecko mogą zadać następujące pytania:

Po co wprowadzać do medytacji religię?

Medytacja oczyszcza religię i przywraca jej prawdziwy cel oraz inspiruje duchową jedność ludzi.

Czy potrzebna jest wiara, by medytować?

Początkowo możemy nie zdawać sobie sprawy, co przywiodło nas do medytacji. Może się nam wydawać, że nie mamy wiary lub że jej nam brakuje. By zachować wytrwałość w medytacji, potrzebna jest wierność.

Jakie fizyczne korzyści daje medytacja?

Dane medyczne pokazują, że medytacja pozytywnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne i wzmacnia system odpornościowy. Przede wszystkim jednak medytacja pozwala nam wzmocnić poczucie jedności człowieka w harmonii ciała, umysłu i ducha.

Oprac. Desmond Moloney, WCCM USA

Rola grupy medytacji chrześcijańskiej

Cotygodniowe spotkania grupy

Dziedzictwem, które pozostawił o. John Main jest znaczny wzrost liczby małych grup medytacyjnych, które co tydzień spotykają się w wielu krajach na całym świecie. Ojciec Main miał nadzieję, że nauka medytacji będzie w naturalny sposób przekazywana poprzez małe grupy mężczyzn i kobiet podczas regularnych spotkań w domach, w parafiach, szkołach czy miejscach pracy.

Ojciec Main doceniał znaczenie dawnej chrześcijańskiej tradycji gromadzenia się w celu modlitwy. Jak zauważył o. Laurence Freeman, źródeł współczesnego rozwoju kontemplacji szukał on we wspólnotach wiary i liturgii wczesnego Kościoła. Pierwsi chrześcijanie także gromadzili się w domach w małych grupach. Gromadząc się na wspólnej modlitwie, tworzyli koinonię, czyli wspólnotę, która stanowiła siłę oraz wyróżnik wczesnego Kościoła.

O. John Main rozumiał potrzebę wspólnoty wiary, która wzmocniłaby zaangażowanie osoby w duchową dyscyplinę medytacji, a jednocześnie udostępniła naukę nowym członkom. Doświadczenie mówi nam, że spotkanie z innymi we wspólnej pielgrzymce jest źródłem wsparcia, którego potrzebujemy, by kontynuować podróż. Z doświadczenia wiemy też, że jeśli powstaje nowa

grupa w miejscu, w którym żadna do tej pory nie istniała, włączając się do niej osoby, które nigdy wcześniej nie medytowały. Nowe grupy pozwalają poznać medytację coraz to nowym osobom. Istnieje wiele powodów, dla których warto spotykać się w grupie medytacyjnej raz w tygodniu. Spotkania sprzyjają wspólnej duchowej więzi między członkami oraz wzajemnej trosce o tych, z którymi wyruszyliśmy w pielgrzymkę. Grupa medytacyjna jest naprawdę wspólnotą wiary, podobnie jak wspólnota pierwszych chrześcijan z czasów św. Pawła. O. William Johnston SJ w książce *The Inner Eye of Love*, mówi: *„Możemy na przykład siedzieć razem w ciszy i trwać w pozba-wionej słów medytacji. W takiej sytuacji możemy poczuć nie tylko ciszę naszych serc, ale ciszę całej grupy. Czasem taka cisza może być niemal namacalna i może jednoczyć ludzi bardziej niż jakiekolwiek słowa”*.

Sercem spotkania grupy medytacyjnej jest wspólne dzielenie ciszy. To przede wszystkim dlatego ludzie na całym świecie tworzą małe grupy, które co tydzień wspólnie medytują. Moc i siła wspólnej medytacji wynika ze słów, które wypowiedział Jezus: *Bo gdzie są dwaj albo trzech zebrani w imię moje, tam jestem wśród nich* (Mt 18, 20). Dlatego gromadzimy się co tydzień. To tak jakby medytujący instynktownie czuli, że trudno przebyć tę podróż w pojedynkę. Podróż ta jest o wiele łatwiejsza, jeśli podążamy razem z innymi. Oczywiście nikt nie może medytować za nas, tak jak robimy to codziennie indywidualnie, jednocześnie jednak zdajemy sobie sprawę, że jeśli chcemy wytrwać w tej podróży, potrzebujemy wsparcia innych.

Grupa pomaga początkującym nauczyć się „*jak*” medytować. Nowe osoby mogą włączyć się do grupy w dowolnym momencie.

Cotygodniowe spotkania grupy są także źródłem wsparcia i zachęty dla tych, którzy ulegają zniechęceniu lub doświadczają trudności „w drodze”. Każdy z nas potrzebuje zachęty płynącej ze spostrzeżenia, że inni są zaangażowani i pozostają wierni dyscyplinie. Musimy również głębiej przyjąć naukę. Pomoże nam w tym czytanie fragmentów jego książek podczas cotygodniowych spotkań. Jego konferencje uczą, jak medytować, pogłębiają motywację i tym samym pomagają wytrwać w drodze. Co tydzień dają zastrzyk duchowej energii: porcję pokarmu, który daje nam siłę w podróży.

Dlaczego grupa jest ważna?

Działanie cotygodniowych grup medytacyjnych jest bardzo ważnym zjawiskiem w dzisiejszym Kościele. To Duch Święty pogłębia życie duchowe świeckich chrześcijan na całym świecie. Obecnie grupy medytacyjne WCCM spotykają się w ponad 100 krajach, w parafiach, domach, biurach, szkołach, więzieniach, szpitalach i wspólnotach.

Grupa medytacyjna jest czymś innym niż zwykła grupa modlitewna. Choć medytacja nie wyklucza innych form modlitwy, dla medytujących stanowi ona podstawę życia duchowego. Dlatego podczas cotygodniowych spotkań nie koncentrują się na modlitwie śpiewanej, pochwalnej czy błagalnej. Należy o tym jasno informować nowych członków grupy. Spotkania grupy medytacyjnej mają prostą formę i zwykle trwają krócej niż spotkania grupy modlitewnej – około godziny. Obejmują trzy podstawowe elementy:

- 1) czas na naukę (nagranie lub konferencja),
- 2) medytację w ciszy (20 – 30 minut),
- 3) pytania oraz dzielenie się świadectwem.

Za zachowanie takiego kształtu spotkań odpowiada jej lider. Do jego zadań należy zatem zadbanie o to, by na początku spotkania przedstawić naukę, zaplanować czas przeznaczony na medytację, kierować sesją pytań i dzielenia się.

Grupa jest małą wspólnotą. Jej członków łączy głęboka więź przyjaźni duchowej. Grupa motywuje ich do wytrwałości w medytacji, wspiera w codziennej praktyce i pomaga zacząć od nowa, jeśli ktoś się przerwie praktykę. Grupa stanowi również ośrodek duchowej gościnności przyjmujący każdego, kto poszukuje Boga. W grupie tej można dowiedzieć się, czym jest medytacja chrześcijańska oraz uzyskać pomoc w rozpoczęciu praktyki medytacji.

Lider grupy jest po prostu osobą medytującą, tak jak pozostali członkowie. Nie jest żadnym guru ani ekspertem medytacji. Dzieli z innymi wiarę i zaangażowanie. Po medytacji jest prawdopodobnie w stanie odpowiedzieć na proste pytania początkujących, odwołując się do własnego doświadczenia. Liderzy grupy należą jednak do szerszej wspólnoty i mogą się zwrócić do innych po pomoc lub radę. Mogą również stale pogłębiać swoje rozumienie medytacji, czytając lub słuchając ojców Johna Maina lub Laurence'a Freemana, uczestnicząc w rekolekcjach i seminariach oraz oczywiście czytać Pismo Święte i przyjmować sakramenty.

Laurence Freeman OSB

Prowadzący grupę medytacji chrześcijańskiej – lider grupy

Cechy lidera grupy:

- Osobiste zaangażowanie w medytację zgodną z nauczaniem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej
- Pragnienie dzielenia się tym darem z innymi
- Poczucie przynależności do WCCM, która szerzy tę naukę na całym świecie

Obowiązki lidera grupy:

- Zapewnia regularne spotkania grupy; uczestniczy w spotkaniach lub zaprasza inną osobę, która poprowadzi spotkanie; zajmuje się praktycznymi aspektami organizacji spotkań, takimi jak czas i miejsce; przygotowuje konferencję oraz odmierza czas medytacji.
- Przyjaźnie przyjmuje nowych członków grupy, wprowadza ich w naukę, przedstawia ich grupie; okazuje zainteresowanie pytaniami zadawanymi przez nowych członków grupy oraz ich postępem.
- Zachęca do regularnej medytacji dwa razy dziennie, rozumie jednak, że budowanie dyscypliny wymaga czasu.
- Pośredniczy w kontakcie z szerszą wspólnotą medytacyjną, zarówno na poziomie lokalnym, jak i globalnym.

Wyzwania związane z prowadzeniem grupy:

- Dostrzeżenie, że znaczenie i siła grupy tkwi w wierze uczestników, a nie ich liczbie. Grupa składająca się z 2 lub 3 osób jest tak samo dobra jak grupa licząca 20–30 osób.

- Zrozumienie, że ludzie mogą uczestniczyć w grupie przez pewien czas, a potem ją opuścić. Nie wiemy, jak przez ten krótki czas zadziała w nich Duch.
- Pogłębianie własnej praktyki w celu lepszego zaprezentowania medytacji innym.
- Zrozumienie, że twoje doświadczenie Boga zostaje pogłębione przez uczestniczenie w poznawaniu Boga przez innych.

Laurence Freeman OSB

Warto przeczytać: Laurence Freeman, *Drogocenna perła. Dzielić się darem medytacji chrześcijańskiej, zawiązując nową grupę*, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów

Znaczenie małych grup według o. Johna Maina OSB

W każdej epoce Bóg powołuje proroków i nauczycieli, by mieć pewność, że Jego dzieło jest kontynuowane. John Main jest bez wątpienia uznawany za jednego z największych duchowych nauczycieli XX wieku. Był on jednak również prorokiem w prawdziwym znaczeniu tego słowa. John Main miał głęboki wgląd i prorocze wizje, że jego nauka dotycząca ciszy i bezruchu w modlitwie będzie przekazywana przede wszystkim w małych grupach. Miał nadzieję, że jego nauczanie i praktyka będą przekazywane w naturalny sposób poprzez grupy wsparcia składające się z kobiet i mężczyzn, którzy co tydzień spotykają się w domach, kościołach, szkołach i miejscach pracy. Głęboko rozumiał dawną tradycję chrześcijan, którzy gromadzili się, by się wspólnie modlić.

Czego nauczyło nas doświadczenie zdobyte od 1975 roku, kiedy to John Main utworzył pierwszą grupę medytacyjną w Ealing Abbey w Londynie?

To opracowanie podsumowuje, czego dowiedzieliśmy się o roli cotygodniowej grupy medytacyjnej.

Grupy medytacyjne: wspólnoty wiary

Jak zauważył o. Laurence Freeman: *„Źródeł współczesnego rozwoju kontemplacji John Main szukał we wspólnotach wiary i liturgii wczesnego Kościoła. Pierwsi chrześcijanie także gromadzili się w domach w małych grupach. Gromadząc się na wspólnej modlitwie, tworzyli koinonię, czyli wspólnotę, która stanowiła siłę oraz wyróżnik wczesnego Kościoła”*. Spotykali się w małych grupach, by się modlić i wzajemnie wspierać w wierze.

Korzenie historyczne małych grup

Nie ma wątpliwości, że nauka duchowości jest historycznie zakorzeniona w tradycji małych grup. Izraelici żyli w małych plemionach i grupach rodzinnych, zwłaszcza podczas pobytu na pustyni. Jezus powołał małą grupę składającą się z dwunastu apostołów. Przez ostatnie 2 tysiące lat małe grupy mężczyzn i kobiet jednoczyły się w życiu monastycznym, pozostając we wspólnocie i wspierając się wzajemnie w duchowej podróży. Naturalne wydaje się zatem, że ludzie XXI wieku, którym bliska jest modlitwa kontemplacyjna, również powinni się gromadzić w grupach, by wzajemnie wspierać się w tej wspólnej pielgrzymce.

Dziś małe grupy na nowo definiują duchowość

Wydana niedawno książka *Sharing the Journey* Roberta Wuthnowa dokumentuje rosnącą popularność i wpływ małych grup na powstawanie wspólnoty i nauczanie duchowości. Wuthnow twierdzi, że małe grupy „mogą przedefiniować duchowość”. Za ich sprawą kościół znów jest obecny w skromnych domach osób, które podążają ścieżką duchową. Badania autora potwierdzają również, że małe grupy wyłoniły się w odpowiedzi na to, że społeczeństwo staje się bezosobowe oraz słabną więzi rodzinne i wspólnotowe.

Dlaczego medytujący spotykają się w grupach?

Sercem grupy medytacyjnej jest wspólne dzielenie ciszy. To przede wszystkim dlatego ludzie na całym świecie spontanicznie tworzą małe grupy, w których wspólnie medytują raz w tygodniu. Siła medytacji w grupie płynie ze słów, które wypowiedział Jezus: *Bo gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje, tam jestem pośród nich* (Mt 18, 20).

To najważniejszy powód zbierania się co tydzień w grupie. To jakby medytujący instynktownie zdawali sobie sprawę, że tę podróż trudno odbyć samotnie; jest znacznie łatwiejsza, jeśli odbywamy ją z innymi. To prawda, że nikt nie może medytować za nas, medytujemy sami każdego dnia, jednak jednocześnie zdajemy sobie sprawę, że potrzebujemy wsparcia innych, jeśli mamy wytrwać w tej podróży.

Rozwój więzi duchowej między członkami grupy

Spotkania w grupie sprzyjają tworzeniu więzi między członkami i poczuciu wzajemnej troski o uczestników wspólnej pielgrzymki. Grupa medytacyjna jest tak naprawdę wspólnotą wiary, podobnie jak wspólnoty w czasach św. Pawła.

Osoby początkujące i dopiero rozpoczynające medytację muszą mieć poczucie osobistego wsparcia. Początkujący mogą nauczyć się medytować w grupie. Prowadzący powinien zaproponować nowemu uczestnikowi osobiste spotkanie, podczas którego będzie mógł odpowiedzieć na jego pytania. Jeśli początkujący nie może uczestniczyć regularnie w spotkaniach grupy, warto zasugerować inną formę kontaktu, np. spotkania comiesięczne lub inny rodzaj wsparcia. Nowe osoby mogą włączyć się do grupy w dowolnym momencie. Nasze doświadczenie pokazuje, że kiedy powstaje grupa w miejscu, w którym dotychczas żadna nie istniała, przyłączają się do niej osoby, które nigdy wcześniej nie medytowały. Dzięki nowym grupom kolejne osoby poznają medytację chrześcijańską .

Małe grupy stanowią wsparcie i zachętę w drodze duchowej

Cotygodniowe spotkania grupy są źródłem wsparcia i zachęty dla tych, którzy ulegają zniechęceniu lub doświadczają trudności „w drodze”. Każdy z nas potrzebuje zachęty płynącej ze spostrzeżenia, że inni są zaangażowani i pozostają wierni dyscyplinie.

Musimy również głębiej przyjąć naukę. Może w tym pomóc cotygodniowa lektura fragmentów książek czy konferencji ze strony wccm.pl o Johna Maina. Dostępne są również książki i konferencje ojca o. Laurence'a Freemana. Wszystkie one uczą, jak medytować, pogłębiają motywację i pomagają wytrwać w drodze. Co tydzień dają zastrzyk duchowej energii: porcję pokarmu, który daje nam siłę w podróży.

Sesja pytań pod koniec spotkania bardzo często pomaga w wyjaśnieniu sytuacji, nie tylko pytającemu, który zwykle jest nowym członkiem grupy, ale również innym osobom. Krótka dyskusja daje

możliwość wyrażenia wątpliwości i obaw oraz ujawnia błędne rozumienie nauki.

Gdzie spotykają się grupy ?

Grupy spotykają się w różnych miejscach i o różnych porach dnia. Obecnie grupy działają w ponad 100 krajach. Spotykają się w domach, mieszkaniach, szkołach, kościołach, kaplicach, parafiach, w ramach wspólnot religijnych, w ośrodkach medytacji chrześcijańskiej, na uniwersytetach, w więzieniach, galeriach handlowych, domach spokojnej starości, fabrykach. Liderzy grup w danym kraju posiadają listy grup oraz informacje o miejscu i czasie spotkań.

Co się dzieje podczas cotygodniowych spotkań?

Typowe spotkanie trwa około godziny i obejmuje powitanie członków przez prowadzącego. Większość grup zapala świecę symbolizującą obecność Chrystusa. Następnie grupa słucha 15-minutowego nagrania lub lektury konferencji o.o. Johna Maina lub Laurence'a Freemana na temat wybranych aspektów medytacji, po czym grupa medytuje przez 25 minut w ciszy. *Medytacja stanowi najważniejszą część spotkania.* Na zakończenie medytacji jest czas na krótką, osobistą refleksję dot. usłyszanych nauk, ogłoszenia, a nowe osoby mogą zadawać pytania dotyczące nauki.

Tworzenie grupy

Jak stworzyć grupę? Na tym etapie najważniejsze jest zaangażowanie lidera, czas i wysiłek, który jest potrzebny, by utworzyć i prowadzić nową grupę. Należy podjąć decyzję o czasie i miejscu spotkań, (jeśli to możliwe, powinno to być ciche miejsce). Warto podjąć działania mające zachęcić ludzi do udziału w spotkaniu. Można

poprosić lokalnego proboszcza o włączenie do ogłoszeń informacji o tworzeniu się grupy. Można również przygotować plakaty, które zostaną wywieszone na kościelnych tablicach ogłoszeń oraz wysłać informację do czasopism religijnych, dzienników, tygodników czy gazet lokalnych, a także lokalnej stacji telewizyjnej i radiowej. Warto również zamieścić informację na tablicy ogłoszeń w pobliskiej galerii handlowej.

Podobnie jak indywidualne osoby, nowe grupy potrzebują wsparcia. Lider grupy powinien współpracować z lokalnym, regionalnym lub krajowym koordynatorem. Prowadzący powinni być zachęceni do organizowania spotkań weekendowych poświęconych podstawowemu nauczaniu oraz do wykorzystywania tygodniowej nauki w swoich grupach.

Rola lidera grupy

Tworząc nową grupę, lider powinien działać tak, jakby wszystko zależało od niego, jednak jednocześnie musi zdawać sobie sprawę, że w wymiarze wiary rozwój i sukces grupy będzie zależeć od Boga. Nie liczy się wielkość grupy. Jezus powiedział: *Gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje, tam jestem pośród nich* (Mt 18, 20). Wystarczy, że zbiórą się dwie osoby medytujące, by powstała grupa. Gdy już zacznie działać, z czasem przyłączą się inni. Prowadzący grupę powinien zaopatrzyć się we fragmenty książek o.o. Johna Maina lub Laurence'a Freemana. Niektórzy prowadzący wykorzystują nagrania przygotowane specjalnie do medytacji, zawierające chwilę muzyki, 25 minut ciszy i znów muzykę sygnalizującą koniec czasu medytacji. Najbardziej jednak potrzebna jest wiara i zaangażowanie prowadzącego. „Ufaj Panu” nie tylko w odniesieniu do medytacji, ale również liczebności grupy. Bóg działa jednak poprzez ludzi. Jeśli prowadzący

będzie starać się, by informacja o grupie dotarła do jak największej liczby osób, Bóg z pewnością zadba o to, by rosła jej liczebność. I tak powstanie nowa grupa medytacyjna i będzie się rozwijać.

Jakie są inne zalety małej grupy medytacyjnej?

Małe grupy medytacyjne łatwo adaptują się do swego otoczenia. Nie wymagają praktycznie żadnych zasobów oprócz czasu, który członkowie poświęcają jej każdego tygodnia. Mała grupa daje poczucie wspólnoty osobom, które odczuwają brak i rozpad więzi sąsiedzkich i rodzinnych. Potrzeba zachęty, wsparcia i dzielenia się stanowi dodatkowy powód włączenia się do grupy. Potrzebujemy aprobaty innych, a nasza wiara może zostać wzmocniona poprzez więzi miłości, wzajemną troskę i braterstwo, które rozwijają się w małej grupie. Członkowie dzielą podstawowe wartości duchowe i ludzkie, w efekcie czego rozwijają się przyjaźnie. Nie jesteśmy – w przeciwieństwie do tego, jak spostrzega nas otoczenie – grupą surowych odludków, którzy chcą medytować wyłącznie w samotności. Tworzymy wspólnotę, pragniemy jednoczyć się w dających wsparcie grupach.

Rewolucja duchowa zachodząca obecnie w małych grupach

Informacje te mogą zainteresować każdego, kto uczestniczy w grupach medytacji chrześcijańskiej, jako uczestnik lub jako prowadzący, trzeba jednak wskazać, że czas medytacji sam w sobie stworzy w grupie silne poczucie jedności. Jako, że jest to modlitwa samego Chrystusa, rozwinie się w grupie duch miłości i przyjaźni.

Jak napisał o. Laurence Freeman: *„Pierwsi chrześcijanie doświadczali tej wewnętrznej rzeczywistości modlitwy i wiedzieli, jak silne poczucie jedności daje. Z czasem jednak Kościół zaczął przykładać coraz większe znaczenie do modlitwy formalnej oraz zewnętrznych prak-*

tyk religijnych. Słabła jej wewnętrzność, a wszędzie tam, gdzie słabła, zmniejszał się wpływ Kościoła, a życie duchowe stawalo się coraz bardziej jałowe”.

Dziś w małych grupach staramy się przywrócić modlitwę, która prowadzi z umysłu do serca, od fragmentów do całości, od izolacji do troski. To rewolucja duchowa, która dziś odbywa się na całym świecie.”

Paul Harris, WCCM USA

Materiały

Książki, nagrania CD i DVD, filmy YouTube w języku polskim
– patrz www.wccm.pl

Materiały w języku angielskim – patrz www.wccm.org, www.theschoolofmeditation.org

Więcej informacji o Szkole można uzyskać, kontaktując się z jej
międzynarodowym

koordynatorem na adres e-mail: schoolcoordinator@wccm.org
lub na stronach internetowych: www.theschoolofmeditation.org
i www.wccm.pl.



