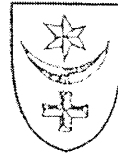


Gazeta Benedyktyńska



Nr 3 * LUBIŃ — KOŚCIAN * OJCIEC LAURENCE FREEMAN W LUBINIU * WRZESIEŃ 1999 r.

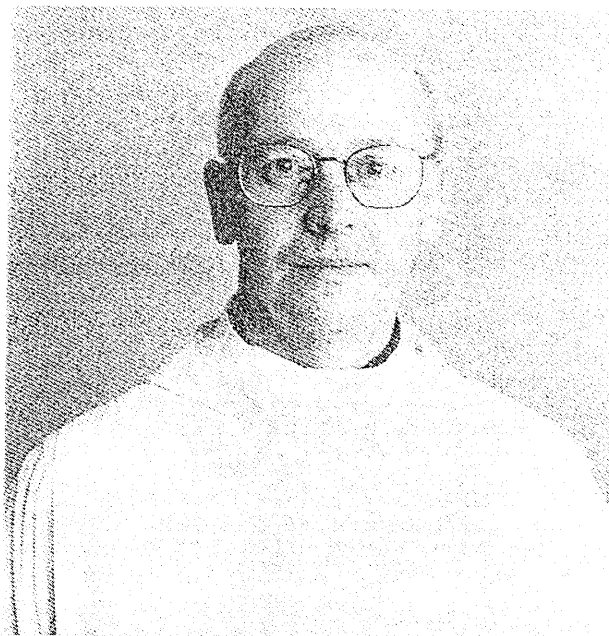
MEDYTACJA I KONTEMPLACJA

zwane też modlitwą myślną, stają się dziś coraz bardziej popularne. Szukamy często, z różnym skutkiem, nauczycieli tej drogi rozwoju życia duchowego. „O wiele więcej osób — mówił Jan Paweł II do biskupów francuskich 24.II.1982 r. — byłoby zdolnych do modlitwy myślniej, lecz nikt ich tego nie uczył... Teraz więc, bez życia wewnętrznego wierni tracą żywotność, ich modlitwa staje się dźwięcznym cymbałem, a ich praktyka religijna, jeśli istnieje, wyjaławia się”.

Za wielką łaskę uznać więc należy, że jeden z najbardziej znanych nauczycieli medytacji ojciec Laurence Freeman odwiedza Polskę. Ojciec Laurence Freeman jest benedyktyinem z klasztoru Chrystusa Króla w Londynie. Urodził się w 1951 roku. Za swego duchowego przewodnika uważa ojca Johna Maina OSB, z którym zakładał pierwszy ośrodek medytacyjny w Londynie. Towarzyszył mu w czasie jego pobytu w Kanadzie, gdzie przebywał na zaproszenie arcybiskupa Montrealu. Po śmierci Johna Maina w 1982 r. kontynuuje jego dzieło.

Ojciec Laurence poprowadzi sesje medytacyjne w Lubiniu, Warszawie i w Krakowie. Jest to dobra okazja, aby przypomnieć nie tylko jego postać, ale również to, co mu zawdzięczamy. Naucza on medytacji, jaką zachowała się w kościołach wschodnich pod nazwą *Modlitwy Jezusowej* czy *modlitwy serca*, która poprzez powtarzanie inwokacji „Panie Jezu Chryste, Synu Boży, bądź miłościw mnie grzesznemu” staje się jakby oddechem duszy. Mówił o niej Jan Paweł II przed niedzielną modlitwą Anioł Pański 3 listopada 1996 r. „Modlitwa ta — mówił Papież — wypowiedziana w głębokości serca, posiada tajemnicze odniesienie wspólnotowe. *Mata Modlitwa* — jak ją nazywali ojcowie — jest wielkim skarbem i jednoczy w obliczu Chrystusa wszystkich modlących się”. Ojciec Laurence Freeman zaleca powtarzanie aramejskiego wezwania pierwszych chrześcijan: MARANATHA (Przyjdź Panie! Przyjdź Panie Jezu!), ale jak pisze siostra Andronowska: „Wołanie imienia Jezus to wołanie Maranatha”.

O. Jan M. Bereza OSB



▲ Ojciec Laurence Freeman OSB.

OJCIEC LAURENCE FREEMAN OSB DO MEDYTUJĄCYCH CHRZEŚCIJAN W POLSCE

Najdrożsi przyjaciele

Z wielką radością przyjmuję wiadomość, że Christian Meditation Newsletter udostępniany jest polskim czytelnikom. Ojciec Jan Bereza od kilku lat utrzymuje bliski kontakt z World Community for Christian Meditation (Światowa Wspólnota Chrześcijańskiej Medytacji), a także popularyzuje w Polsce naukę ojca Johna Maina i jego wizję kontemplacyjnego chrześcijaństwa. Przetłumaczenie i wydanie w Polsce wykładów Johna Maina, a także biuletynu poświęconego medytacji chrześcijańskiej jest ważnym wydarzeniem w życiu naszej wspólnoty. Szczęśliwy także jestem, wiedząc, że w wielu polskich miejscowościach powstają nowe grupy medytacyjne.

Światowa Wspólnota Medytujących Chrześcijan, która ukształtowała się w ciągu dziesięciu lat po śmierci Johna Maina, jest pewnego rodzaju klasztorem. Jest to klasztor ludzi zjednoczonych modlitwą serca, w modlitwie Jezusa, gdzie Duch Święty napędza nasze wnętrza. Klasztor ten nie ma ścian i jednoczy ludzi podążających różnymi ścieżkami życia. W medytacji dotykamy istoty tego, co nazywamy byciem uczniem Jezusa. W czasie medytacji nasze oczy są otwarte, aby widzieć powszechnego Zbawiciela w Jezusie. Ogarnia nas wtedy również zdumienie sposobami, w jakich Bóg objawia się nam przez inne religie, poprzez Słowo, które stało się widzialne i wcielone dla nas w Jezusie.

(dokończenie na str. 6)

Medytacja w Rio

Ze szczytu Corcovada, najwyższej góry w Rio (700 m n.p.m.), ogromny posąg Chrystusa wyciąga ramiona nad i w kierunku miasta. Rozpostarte ramiona nadają sylwetce kształt krzyża. Znak cierpienia i śmierci został tu przemieniony i wyraża objęcie bezwarunkową miłością całego społeczeństwa, w którym żyją święci i grzesznicy, arystokraci i handlarze narkotyków, rozbrzykane dzieci ulicy i te, noszące mundurki prywatnych szkół. Chrystus Corcovady jest przejmującym symbolem nieustannego współczucia, a Jego jasnobiała sylwetka przyciąga wzrok niemal z każdego miejsca miasta. Jest to wzruszająca, spokojna, zawsze działająca, czuwająca obecność.

Oczywiście z Corcovady rozciąga się przepiękny widok. Większość miast widzianych z góry wygląda pięknie, podobnie cały świat wygląda zdrowie i prosto, gdy patrzy się na niego z pokładu samolotu. Gdy znajdziesz się wśród tlic miasta, ukazuje się inny obraz niż ten z turystycznych folderów. W Rio trudno jest pogodzić biedę i anarchię faveli, dzielnic — slumsów, z pięknem i elegancją miasta, nad którym wyrosły, jako nowa hybryda, formy ludzkiej egzystencji.

Chrystus Corcovady jest ikoną nowego zrozumienia Boga, które Chrystus przekazuje nam poprzez słowa życia, którego jest ucieleśnieniem. Dla mieszkańców Rio, jak i dla nas, rzeźba ta może stanowić symbol nowej więzi z Bogiem i z drugim człowiekiem, który duch Jezusa nieustannie stara się przekazać światu poprzez Kościół. Chrystus z Corcovady mówi nam, że nie musimy już prowadzić intelektualnych gier z Bogiem, który rozdaje nagrody cnotliwym i wymierza kary niegodziwym. Tak długo, jak ramiona Chrystusa pozostają rozpostarte, przypominają nam one, że „Ojciec sprawi, że słońce Jego wschodzi tak nad złymi, jak i nad dobrymi i On zsyła deszcz na sprawiedliwych i niesprawiedliwych (Mt. 5,45-46)”. Jedność z tak rozumianym Bogiem trwale zmienia nasz stosunek do grzechu i łaski, a zatem i do życia, w którym panują grzech i łaska.

Chrześcijańskie rozumienie Boga pomaga nam dostrzec grzech nie tylko w przestępstwach, które czynią z faveli miejsca strachu i okrucieństwa, ale również we wszystkich szanowanych strukturach społeczeństwa, przestrzegającego prawa. Struktury te sprawiają, że istnienie faveli jest koniecznością. Gdy niesprawiedliwość, okrucieństwo, zatwardziałość serc natrafiają na bezwarunkową miłość, którą Bóg obdaruł nas, abyśmy zgodnie z nią żyjąc, działali w Jego imieniu, wówczas grzech zanika. Ukazuje się nam jako nic więcej niż przestrzeń pomiędzy nami a rzeczywistością, jako złudzenie oddzielenia i samowystarczalności. Gdy jedność i wzajemna zależność zostają uświadomione, wtedy pojawia się łaska, nie jako nagroda, ale jako zawsze obecna moc Bожego współczucia.

Wspólnie ponosimy ogromną odpowiedzialność za następstwa grzechu w świecie, jednak Słowo Chrystusa nie pozwala nam skupiać się tylko na świecie grzechu. W chrześcijańskiej wizji grzech nie stanowi już przeszkody uniemożliwiającej nam wejście do Królestwa Bożego, do bezpośredniego i osobistego związku z Bogiem, tu i teraz. Królestwo Niebieskie — jak powie-

dział John Main — nie jest miejscem, do którego zdążamy, lecz raczej doświadczeniem, które nosimy w sobie podczas każdego oddechu.

Rzeczywiście, nieustannie wyciągnięte ramiona przemieniają grzech jako przeszkodę w grzech jako szansę. Chrześcijaństwo



▲ Chrystus z Rio de Janeiro.

mogą śpiewać o „felix culpa”, szczęśliwej winie Adama, a Julianna z Norwich potrafi nawet powiedzieć „grzech jest stosowny, należący się”. „Gdzie jednak wzniósł się grzech — czytamy w Piśmie świętym — tam jeszcze obficie rozlała się łaska (Rzym, 5,20)”.

Jeśli moc miłości potrafi tak bardzo przewrócić nasze tradycyjne poczucie porządku — miłość zawsze to robi — może również nauczyć nas, że Bóg nie zadaje kary za grzech. Wielcy teologowie nauczali, że grzech zawiera swą własną karę, a psychologia uświadomiła nam, że my sobie sami najbardziej skutecznie wymierzamy karę. Odległość pomiędzy złudzeniem a rzeczywistością jest wymiarem piekła.

Prosta kontemplacja wielkich symboli Chrystusowej miłości — Eucharystii, krzyża, sakramentu małżeństwa, nowego życia i przyszłej nadziei — pomagają przenieść naszą świadomość z grzechu na radość. Straszonym przekleństwem grzechu jest brak radości. Moralizująca religijność skupiona na grzechu w sposób nieunikniony pozbawia się radości i w konsekwencji jej stosunek do tego uczucia jest wrogi i podejrzliwy. Taka religijność wychodzi z założenia, że radość

jest znakiem lekceważenia lub braku powagi. Byłoby to prawdą, gdyby uczucie radości i ciepło uczuć były tylko przyjemnością pochodząca z zaspokojenia apetytów i ambicji. Radość i ciepło uczuć ludzi, jakie znalazłem w Brazylii, szczególnie wśród biednych, których miałem przyjemność spotkać, uświadomiły mi, że radość istnienia nie zależy od zaspokojenia potrzeb, ale od umiejętności świętowania.

Pracownik socjalny jednej z dzielnic faveli powiedział mi, że wielu bogatych młodych ludzi przychodzi tam na przyjęcia, na tańce (i oczywiście kupować narkotyki). Amerykańska zakonnica z Recife, żyjąca w faveli od 15 lat, zaprosiła mnie, abym odwiedził jej pełną radości wspólnotę, składającą się z trzech siostr, żyjącą razem ze swymi biednymi, lecz uśmiechniętymi sąsiadami. Franciszkański kapłan, żyjący bardzo ubogo w Olinda, po przeczytaniu kilka lat temu książki Johna Maina *Word into Silence* (polskie tłumaczenie: *Głos w ciszy*), od kilku lat uczy medytacji odwiedzających go gości i grupy ludzi. Mały klasztor w Goiás zdecydowanie zwrócił się ku biednym, z którymi świętują i praktykują medytację codziennie, mógłby wiele nauczyć większe instytucje odnośnie radości, o której św. Benedykt mówi, że powinna charakteryzować życie monastyczne. Tak jak miłość, również radość burzy wszelkie nasze intelektualne uporządkowanie rzeczywistości, zmienia wzór naszych oczekiwań i założeń. Nie potrafimy przewidzieć, kiedy i jak ona przychodzi, tak jak Syn Człowieczy przychodzi, gdy najmniej się Go spodziewamy (por.: Mt. 24:44).

Skrupne przeciwności życia, jak problem ubóstwa i bogactwa, czy też relacja w życiu duchowym pomiędzy kontemplacją a działaniem, mogą być powodem naszego indywidualnego cierpienia i podzielić nas społecznie. Będąc w Brazylii, byłem nieustannie pobudzany do głębszego zastanowienia się nad przydatnością medytacji dla społeczeństwa. To wezwanie i cudowni ludzie, z którymi medytowałem, pomogli mi dostrzec w ubóstwie ducha (naszemu braku zaborczości w posiadaniu) istotne ogniwo pomiędzy nami a tymi, którym brakuje artykułów pierwszej potrzeby. Medytacja bezpośrednio być może nie zmieni niesprawiedliwych struktur społecznych, ale poprzez ubóstwo ducha nieubłaganie rozpuszcza egoistyczne, mentalne struktury strachu i pożądania, które to tworzą i podtrzymują te instytucje. Medytacja pozwala ludziom średniej klasy patrzeć na biednych w sposób bardziej zrównoważony, bez lęku, że zostaną się okradzionym, oraz bez poczucia winy, że się będą oskarżonym. Medytacja pozwala widzieć biednych w sposób, który raczej włącza niż odrzuca lub unika.

Kontemplacja wielkich symboli miłości Chrystusa rozwija naszą postawę w sposób bardziej Chrystusowy. Na przykład w stosunku do grzechu stajemy się w mniejszym stopniu skłonni do samopotępienia, a co za tym idzie, mniej osądzający innych. Ten rodzaj kontemplacji pomaga także zrozumieć, dlaczego wielcy przedstawiciele teologii wyzwolenia pochodzący z Ameryki Łacińskiej, którzy wnieśli tak znaczny wkład w życie Kościoła, w ostatnim czasie wyraźnie zainteresowali się kontemplacyjnym wymiarem wiary. Dla osoby medytującej zaślubiny kontemplacji i działania są oczywiście sprawą codziennego doświad-

(dokończenie na str. 3)

(dokończenie ze str. 2)

czenia. Sposób, w jaki codzienna praktyka rozjaśnia te społeczne i kościelne problemy, podkreśla również znaczenie oddania się praktyce medytacji jako drodzie wiary. Jak każda droga, tak i ta, wprowadza nas w głąb siebie krok po kroku. Rozzaniecie tego w kontekście naszych codziennych doświadczeń rozwiewa mgły otaczające medytację. Niektórzy obserwatorzy widzą we mgie schizmy tam, gdzie faktycznie istnieje tylko pogłębiająca moc jedności.

Poszukiwanie Boga w medytacji

Medytacja jest pracą, zarówno pracą naszą w poszukiwaniu Boga, jak i pracą Boga

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

poszukującego nas. Jest również pielgrzymowaniem poprzez tajemniczy wszechświat naszej ludzkiej osoby, poprzez badanie zrozumienia samego siebie, gdzie przekroczenie egoizmu pozwala wyłonić się jednoczącemu, niedualistycznemu poznaniu Boga. Znaczenie i autentyczność nowego życia zależy od tego samopoznania.

Poziom pierwszy

Każdy, kto usiądzie, aby wyciszyć się, natychmiast przechodzi na pierwszy poziom świadomości, znajdujący się trochę poniżej poziomu codziennego funkcjonowania umysłu. Następuje szorstkie przebudzenie, gdyż uświadomiamy sobie stopień niedyscyplinowania i niepokoju naszego małego umysłu. Św. Teresa porównuje go do okrętu, którego zbuntowana załoga po związaniu kapitana po kolei i chaotycznie nim steruje. Jedne dni mogą być lepsze od innych w sensie braku rozproszenia, ale nawet i to potwierdza tylko, jak kapryśny i powierzchowny jest nasz umysł, jak bardzo jesteśmy nieskoncentrowani i uzależnieni od zewnętrznych uwarunkowań. Tak więc siadamy i rozpoczynamy powtarzać mantrę z wiarą i uwagą. W ciągu trzech sekund (gdy mamy dobry dzień) robimy listę zakupów lub podejmujemy decyzję, w co się ubierzemy wieczorem lub myślimy o rozmowie telefonicznej, której zapomnieliśmy wcześniej przeprowadzić. Dlatego Jezus powiedział: „Nie troszczcie się zbytnio o wasze życie, o to, co macie jeść i pić, ani o swoje ciało, czym się macie przyodziewać. Czyż życie nie znaczy więcej niż pokarm, a ciało więcej niż odzienie? (Mt. 6:25)”. Naszym celem jest wyciszenie, teraz, w tej obecnej chwili, która jest jedynym momentem rzeczywistości, spotkaniem z Bogiem, który jest „Ja Jestem”. Jednakże w ciągu kilku sekund zaczynamy myśleć o wczorajszym dniu, robimy plan na dzień jutrzejszy lub oddajemy się pragnieniom i marzeniom w świecie fantazji. „Stawiamy się naprzód o królestwo Boga i jego sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane. Nie troszczcie się więc zbytnio o jutro, bo dzień jutrzejszy sam o siebie się zatroszczy (Mt. 6:33)”. Jezus nauczał mod-

litwy w sposób prosty i czysty, przenikliwe mądry i pełen zdrowego rozsądku. Jednakże nam wydaje się, że Jego nauka jest w praktyce poza zasięgiem naszych możliwości i pytamy się: „Czy rzeczywiście nauczał On zwykłych ludzi?”

Odkrycie naszego zewnętrznego rozproszenia i niepokoju jest upokarzające. Należy jednak pamiętać, że odkrycie to dotyczy rzeczy powszechnej. Czyż z innego powodu 1600 lat temu Jan Kasjan zalecał praktykę mantry — nazywaną przez niego formułą? Nasz wiek powiększył jednak problem naszego naturalnego rozproszenia poprzez ogromną ilość bodźców i informacji, które każdego dnia nas zalewają, a które próbujemy wchłonąć i zaklasyfikować od chwili, gdy rano włączamy radio, aż do momentu, gdy wieczorem wyłączamy telewizor.

Doświadczając tego odkrycia łatwo się zniechęcić, odwrócić się od praktyki medytacji i powiedzieć: „To nie jest mój rodzaj duchowości. Ja nie jestem zdyscyplinowaną osobą. Dlaczego mój czas modlitwy miałby być jeszcze jednym okresem pracy?”. Często to zniechęcenie przysłania pojawiające się uczucie niepowodzenia i bycia nie na miejscu. Uczucie to jest słabą stroną naszego okaleczonego i samopotępiającego się ego „Nie nadaję się do niczego, nawet do medytacji”.

To, co jest nam najbardziej potrzebne na tym wstępnym etapie praktyki, to wgląd w znaczenie medytacji i pragnienie, pochodzące z głębszego poziomu świadomości niż ten, na którym wydaje się, że utknęliśmy. To właśnie tu, na samym początku spotkania, chociaż możemy jeszcze tego nie rozpoznać, wypowiedź łaski. Przychodzi ona do nas z zewnątrz w formie nauczania tradycji, przyjaźni duchowych i natchnienia. Z wewnątrz przychodzi jako intuicyjne pragnienie głębszego doświadczenia. Chrystus jako Duch nie jest bardziej w nas niż poza nami, wydaje się popychać z zewnątrz i pociągać z wewnątrz.

To pomaga jasno zrozumieć od samego początku, jakie jest znaczenie i cel praktyki mantry. Nie jest to czarodziejska różdżka, która opróżnia umysł lub przełącznik, który zwraca nas ku Bogu, ale jest to dyscyplina, „początkiem której jest wiara, a zakończeniem jest miłość”. Dyscyplina, która doprowadza nas do ubóstwa w duchu. Nie powtarzamy mantry, aby zwalczać myśli powodujące nasze rozłargnienie, ale aby przy jej pomocy odsunąć od nich naszą uwagę. Proste odkrycie, że jesteśmy, choćby w małym stopniu, wolni, aby umieścić naszą uwagę poza pojawiającymi się nieustannie przygodnymi myślami jest pierwszym wielkim przebudzeniem. Jest to początek pogłębiania świadomości, który pozwala nam pozostawić rozproszenia na powierzchni umysłu jak fale na powierzchni oceanu. Nawet na tym początkowym etapie podróży poznajemy najgłębszą prawdę, w miarę, jak pozostawiamy nasze religijne, jak i zwykłe myśli poza sobą — to nie nasza modlitwa, ale modlitwa Chrystusa nas dotyka. Wraz z przesunięciem się centrum świadomości z ego na prawdziwą jaźń, wszelkie wyobrażenia „mój” i „moje” zaczynają słabnąć. Prowadząc normalne życie, ten poziom świadomości będzie zawsze pierwszym spotkaniem przez nas poziomem praktyki medytacji. Podczas złych dni i ciemnych nocy może wydawać się nam, że nie przekroczyliśmy nigdy tego poziomu. Ale sama świadomość tego jest rozpoczęciem procesu jego

przekraczania. Stopniowo zaczyna następować zmiana na tym powierzchniowym poziomie. Możemy zauważyć najpierw fakt, że jesteśmy w większym stopniu zdolni do siedzenia w spokoju bez potrzeby czytania czasopisma czy też powracania do dawnych trosk i pragnień. Mamy więcej cierpliwości i poczucia obecności Boga, tak samo, gdy znajdziemy się w korku drogowym, jak i gdy musimy czekać w kolejce. W codziennych relacjach z ludźmi jesteśmy bardziej opowani i zrównoważeni. Podczas praktyki medytacji zaznajamiamy się dobrze z naturą naszego umysłu i stajemy się bardziej tolerancyjni wobec jego falującego usposobienia.

Poziom drugi

Dojście do drugiego poziomu czy też strefy świadomości nie oznacza, że na zawsze osiągnęliśmy dyscyplinę pierwszego poziomu. Większość naszych niedoskonałości niesiemy ze sobą przez całą drogę. Na tym drugim, głębszym poziomie natrafiamy na podziemny magazyn informacji całego życia. Wszystko, co zrobiliśmy, powiedzieliśmy, myśleliśmy lub wyobrażaliśmy sobie, każde wrażenie prawdziwe lub wyobrażane mają swoje miejsce tu w tej organicznej całości naszej psychy. Wielkimi systemami plików w tym unikalnym wewnętrznym świecie są nasze związki z ludźmi, prawdziwe i urojone, wszystko, co zostało zrobione lub powiedziane do nas.

Przedostawszy się do tego poziomu świadomości, musimy stanąć twarzą w twarz z tymi faktami naszego życia, których podświadome procesy decydowały za nas. Zagubione, zapomniane czy też pogrzebane wspomnienia wraz z towarzyszącymi im emocjami i myślami mogą zostać ponownie wzbudzone i wyzwolone, jeśli blokują one nasz świadomości na jej drodze ku prawdziwemu centrum osobowej tożsamości. Ta praca prowadząca do naszego uzdrowienia, integracji i samoakceptacji może okazać się w swym przebiegu równie burzliwa, jak rozproszenia myśli na powierzchni naszej świadomości. Silne emocje, takie jak niepokój, lęk lub gniew mogą pojawić się znikąd i bez widocznego powodu. Rządziej żywe wspomnienia zapomnianych zdarzeń ponownie widziane są wewnętrznym okiem naszej wyobraźni.

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

Zazwyczaj jednak jest to praca prowadzona poniżej powierzchni świadomości naszego umysłu, poza zasięgiem kamery naszego ego. Mantra staje się wtedy podobna ziarnu z przypowieści Jezusa, zasianemu w ziemi przez człowieka, który uczyniłszy to pierwszym, odszedł do swych codziennych zajęć. Ziarno przez cały czas rosło w ciemnościach ziemi, „a on o tym nie wiedział”. Na pierwszym poziomie świadomości istnieje niebezpieczeństwo, że zniechęcimy się i wycofamy z praktyki medytacji. Na poziomie (dokończenie na str. 4)

(dokończenie ze str. 3)

nie drugim zachodzi inne niebezpieczeństwo.

Może okazać się, że podczas trudnego dla nas okresu będziemy oczekiwać natychmiastowego doświadczenia spokoju i pocieszenia, gdyż myśleliśmy, że praktyka medytacji to nam obiecuje.

Równie wielkim niebezpieczeństwem jest zafascynowanie się sobą samym. Podświadomość przeniknięta światłem świadomości może odsłonić przed nami wiele dziwnych i fascynujących stworów. Istnieje wiele wspaniałych pomysłów do zbadania „pracowni”, „bibliotek” i „ośrodków usług” w psychice. Wiernie powtarzanie mantry może wydawać się mało interesujące lub wręcz rozprasające w zestawieniu z tymi cudami. Lecz dzięki wierności możemy doświadczyć na tym etapie odsłonięcia większych dźwięków niż jesteśmy w stanie sobie wyobrazić.

Samopoznanie, w swym duchowym aspekcie, nie jest ograniczone tylko do tego, co odkrywamy w sobie na tym poziomie świadomości. To, czego doświadczamy, przechodząc przez ten etap praktyki, przygotowuje nas do osiągnięcia celu naszej podróży, do pełnego poznania jaźni. Nasze doświadczenia można określić jako oczyszczenie i wyzwolenie, a czasem, gdy odsłonięte są nasze najgłębsze lęki i cierpie, nawet jako egzorcyzm. W wyniku tego, co się zdarza na tym poziomie, stajemy się świadomi, poprzez refleksje i modlitwę, zasadniczych struktur naszej osobowości. Dostrzegamy nasze potrzeby, które nie zostały przez życie zaspokojone i wynikające z tego rany. Rany, które skrywamy lub wystawiamy na pokaz. Z tych ran wylaniają się wyobrażenia nadziei i szczęścia, które ścigamy na drogach i ścieżkach naszego życia. Schematy naszych relacji stają się widoczne i możemy odnieść ich źródła w sobie, a nie obarczać nimi innych. Odkrywamy, że staliśmy się tym, czym jesteśmy raczej poprzez nasze reakcje, interakcje lub zaniechania, niż przez to, co nam uczyniono.

Tak jak każda wiedza, psychologiczna samoświadomość posiada również twórczy, jak i destruktywny potencjał. Może wytworzyć siłę zainteresowania tylko sobą i stać się skorupą samowystarczalności. Albo może ukazać nam moc przebaczenia i tolerancji, wywodzącej się z podstawowej relacji, jaką jest relacja z samym sobą, i w ten sposób dać nam siłę do życia w pełni i całkowitej otwartości wobec innych ludzi oraz wytworzyć więzi współczucia.

Kierunek, na jaki skieruje nas ten poziom, będzie bardzo ważny dla naszej dalszej podróży. Na tym poziomie dużo jest samotności i czasami prawdziwego cierpienia. Dzięki łasce otrzymujemy miłość i pocieszenie, abyśmy mieli wolę wytrwania: „Żyć tam wśród zwierząt, aniłowicie zaś usługiwali Mu (Mk 1.13)”. Będąc w tym miejscu, przede wszystkim stajemy się świadomi relacji pomiędzy praktyką medytacji a życiem we wspólnocie. W miarę, jak stajemy się osobą, do czego jesteśmy powołani, rozumiemy, że bycie osobą jest czymś więcej niż istnieniem tylko jakiegoś ja, wyizolowanej indywidualności. Bycie osobą oznacza życie w relacjach. Odkrywamy coś, czego w pełni nie potrafimy jeszcze zrozumieć, odnośnie natury samej rzeczywistości, że Bóg nie może być niesobowity.

Niepokój świadomości na tym poziomie jest różny. Czasami pojawia się wielki spo-

kój, dotykany obszarów, gdzie czujemy się zintegrowani. Po czym nasze zachowanie lub wewnętrzne, przychodzące znikąd nasilenie się uczuć, przypomina nam, że ten proces zmian będzie trwał tak długo, jak długo będziemy w podróży. Podobnie istnieją nasze powierzchowne rozproszenia, być może nie zauważone, nawet, kiedy pograżamy się w głębszym myśleniu. Zaczyna się jednak formować pełniejsze, bardziej psychologicznie dojrzałe ja. Rozpoznajemy, że nosi ono nasze imię i posiada nasz wygląd. Możemy je posiadać bez wstydu lub żalu i z miłością. Jednak sam ten akt rozpoznania i akceptacji potwierdza, że to jeszcze nie koniec podróży. To ja, które możemy obserwować i o którym możemy myśleć, musimy również zostawić. Wcześniej zostawiliśmy za sobą aktywnego codziennością siebie, powierzchownego, bieżącego od jednej czynności do drugiej. A jednak wraz z otwarciem się głębszych poziomów świadomości wydaje się, że jesteśmy jeszcze bardziej zabiegani niż poprzednio. Życie toczy się równocześnie na

osoby. Na trzecim poziomie świadomości stajemy w konfrontacji z ego w jego nagłej postaci, wszystkie kostiumy zostały chwilowo odłożone na bok. Autor *Obłok niewiedzy* określa ten etap jako „czysta świadomość istnienia” będąca pomiędzy nami a Bogiem. Ta świadomość też, jak mówi nam *Obłok niewiedzy*, musi odejść, zanim „możemy doświadczyć doskonałej kontemplacji”. Jest to świadomość dotknięta przez najgłębszy egzystencjalny smutek - nie z powodu jakiegoś zdarzenia, ale z tego, że indywidualne istnienie jest z natury oddzielone od Boga. Musimy stawić czoła temu cierpieniu i ostatecznie przekroczyć je, zanim będziemy mogli doświadczyć radości istnienia.

Na tym etapie rozumiemy również znaczenie naszego krzyża każdego dnia w podążaniu za Chrystusem. Nasz krzyż jest udekorowany doświadczeniami życia, ale drzewo krzyża to goła prawda izolującego się ego. Żaden akt woli nie przeniesie nas ponad tę końcową przeszkodą, żadna technika jej nie usunie. Na tym etapie jesteśmy zaproszeni,



▲ Lublińska grupa medytacyjna.

wielu poziomach, będących ze sobą w harmonii dzięki wierze i miłości, z jaką powtarzamy mantry. Posiadając tę większą, wewnętrzną harmonię, jesteśmy gotowi do dalszego pogłębiania świadomości.

Poziom trzeci

Ego jest naszym stałym towarzyszem od samego początku. Teraz, na trzecim poziomie świadomości spotykamy je twarzą w twarz. Na pierwszym poziomie spotkaliśmy je w najbardziej wyznaczonym stanie, ubrane w zawsze zmieniające się kostiumy codziennego życia. Na drugim poziomie było ubrane w bardziej dramatyczne kostiumy różnych etapów z historii naszego psychologicznego rozwoju, odgrywające wiele swych ról — jako ofiara, wyzwoliciel, dziecko, osoba dorastająca, osoba dorosła, poszukiwacz religijny, buntownik lub konformista, oszust, załobnik, kochanek, czaroksiężnik, wojownik, król lub królowa.

Wszecki opór względem tej podróży ku prawdziwej jaźni pochodzi od ego. A jednak to ego jest pojazdem, w którym ta podróż się odbywa. W dzisiejszych czasach raczej skupimy się na pojeździe niż na podróży. Tak, jak czynimy bożyszcze z samochodem, który nie jest niczym więcej, jak użytecznym środkiem transportu, tak też potrafimy na tyle skupić uwagę na ego i jego procesach, że tracimy z oczu duchowe znaczenie całej

aby się u stóp krzyża z coraz czystsza wiarą. Kiedy czekamy na zielone światło, nie ma alternatywy wobec cierpliwości. John Main zauważył, że w miarę naszego pielgrzymowania potrzeba coraz więcej, a nie mniej wiary. Będąc na tym etapie, gdzie konfrontujemy nie tylko zewnętrzny niepokój, ale korzeń i przyczynę niepokój, nasza wiara pogłębia się i dojrzewa poprzez współpracę między duchem naszym a duchem Boga, aż staniemy się gotowi. Współpracę tę postrzegamy jako jednoczesność i nazywamy przeznaczeniem.

Wierność i dojrzałość osiągnięte podczas wcześniejszych etapów zaczynają owocować na tym poziomie. Nasz przyjaciel maitra zakorzenił się już i wcześniejsze wątpliwości i kompromisy ustąpiły. *Obłok niewiedzy* przypomina nam o potrzebie wierności „jednemu małemu słowu” „w czasie pokoju i wojny”. Podobnie nalegał Kasjan, abyśmy powtarzali formułę w czasie pomyślności i w przeciwnościach losu. Nacisk, jaki John Main kładł na prostą wierność mantrze „od początku do końca każdej medytacji” jest w tej starożytnej tradycji modlitwy chrześcijańskiej praktyczny, pomocny, mądry.

Co dzieje się dalej?

Widziałem rysunek, który przedstawia dwóch medytujących. Jeden zadaje pytanie, na które drugi odpowiada: „O co ci chodzi (dokończenie na str. 5)

(dokończenie ze str. 4)

„I co zdarzy się — to już jest teraz!” To powiedzenie ma pełny sens dopiero wówczas, gdy uczy nas tego nasze własne doświadczenie. Musimy być przygotowani, że „to” teraz będzie trwało przez pewien czas. Jednakże wiara nie jest tylko sprawą uporu i wytrwałości. Jest to również nowy sposób widzenia. W miarę, jak rośnie wiara, umożliwia ona nam dostrzeżenie części tego, co jest poza fizyczną i umysłową percepcją. Wiemy, że nasze oczekiwanie nie jest pozbawione nadziei i radości. „Wy, choć nie widzieliście, miłujcie Go, wy w Niego teraz, choć nie widzicie, lecz wierzycie, ucieszycie się radością niewymowną i pełną chwały wtedy, gdy osiągniecie cel waszej wiary — zbawienie dusz (1PI, 8-9).”

Nagie poczucie ego o skóńczoności własnego istnienia jest jak mur, którego nie możemy pokonać o własnych siłach. W Bożym czasie, dzięki darmowemu darowi, w tym murze samotności pojawia się szczelina. W tej szczelinie samoprzekraczania pozostawiamy siebie i odnajdujemy naszą prawdziwą jaźń w Chrystusie. W tym momencie następuje spotkanie z człowieczeństwem Jezusa, niepodobne do żadnego innego spotkania lub rozpoznania we wcześniejszych etapach. Teraz spotykamy Chrystusa w czystym, niedualistycznym działaniu Ducha, poza wszelkim wyobrażeniem lub ideą, jakie możemy o nim mieć. Dzieje się to w rzeczywistości Ducha, która stanowi podstawę wszelkich dogmatów i doktryn. („Pokładamy naszą wiarę w rzeczywistość, na którą wskazują słowa — jak powiedział św. Tomasz z Akwinu — a nie w samych słowach.”)

John Main powiedział o tej fazie pielgrzymowania, że spotykamy Jezusa na granicach naszej tożsamości i staje się On naszym przewodnikiem do nowego Bożego kraju, Królestwa Bożego. Dzięki temu spotkaniu wszystko, co Jezus powiedział o sobie nabiera sensu: brama dla owczarni, droga, prawda, życie, zmartwychwstanie, krzew winny, przyjaciel.

Rozpoznanie Chrystusa w tym spotkaniu jest odkupieńcze. Skupia ono naszą istotę w tak pełnym osobistym i unikalnym doświadczeniu miłości, że staje się ono normą Prawdy, według której wszystkie inne doświadczenia lub wglądy muszą być oceniane. Tu, w tej szczelinie, w nas i poza nami doznajemy oświecenia przez Ducha, aby odbyć podróż z Jezusem w sercu Chrystusa, do bezgranicznej Bożej miłości.

Kiedy to się stanie? W pewnym sensie dzięki Wcieleniu i Zmartwychwstaniu to już się stało w każdym z nas. Jest to rzeczywistość, która czeka, aby się na nią przebudzić. Fizyka odkryła podwójną naturę materii, będącej zarówno falą, jak i cząsteczką, zależnie od naszego sposobu patrzenia na nią. Podobnie nasza pielgrzymka medytacji przez te różne poziomy świadomości może być widziana jako sukcesywna — jeden etap po drugim, lub równoczesna — wszystko jest teraz. Obydwa warianty są prawdziwe, zależą od sposobu, w jaki na to patrzymy. Sposób naszego postrzegania jest określony przez głębię widzenia, jaką wiara rozjaśniła dla nas.

W tym widzeniu możemy patrzeć do przodu i do tyłu z nieruchomego punktu chwili obecnej. Możemy dostrzec, jak wszystkie etapy naszej podróży, nawet powierzchowne poziomy rozartagnionego, malpiego umysłu, były dotknięte i prowadzone cały

czas przez Ducha, który teraz, usuwając zasłonę, objawia nam Jezusa. Dostrzegamy, jak głębsze konflikty i rany naszej psychiki z drugiego poziomu na wskroś są przenikane przez uzdrawiającą moc Ducha. W miarę, jak zauważymy, że każda część nas żyje i porusza się w Bogu, owoce Ducha zaczynają się ujawniać na wszystkich poziomach naszego istnienia. Medytacja jest drogą wiary i miłości. Przechodząc przez jej etapy, uczymy się, że wiara jest czymś więcej niż wierzeniem. „Nawet diabeł wierzy w Boga”. Gdy zbyt duży nacisk kładziemy na dogmatyczną ortodoksyjność, wtedy faktycznie pomniejszamy wiarę. Wiara jest zasadniczo osobistym zaangażowaniem się w związek, tak więc mówimy o wiecznych małżeństwach i przyjacielach. Do rozwoju wiary potrzebny jest czas, jednak jej wzrost odśladania związek miłości, która jest silniejsza niż śmierć będąca Panią czasu.

Jeśli medytacja zmienia nasze życie, to nie przez magię, ale dzięki wierze. Mantra staje się sakramentem wiary - sakramentem związku i zjednoczenia. Ucząc się wierności w małych rzeczach, takich jak wypowiadanie słów mantry, uczymy się bycia wiernym we wszystkich relacjach życia. Jest to, jak powiedział Jezus, wąska ścieżka, ale prowadzi poza punkt zerowy, aż do nieograniczonego rozszerzenia istnienia, do którego jesteśmy powołani, w Bogu.

Podróż ta nigdy nie jest nudna ani trudna, jeśli odbywamy ją w wierze. Bezrach nie jest nigdy nieruchomy. A ponad tym wszystkim przewodzi otwarte, wszystko akceptujące objęcie ramion Chrystusa. On jest bramą, celem i całą drogą. Nasze życie przepojone jest Chrystusem. Nie ma takiego miejsca, gdzie by Go nie było.

Ojciec Laurence Freeman OSB



▲ Ojciec L. Freeman i Dalajlama.

JAK MEDYTOWAĆ? — Nauka Johna Maina OSB

Oto kilka bardzo prostych i praktycznych rad.

Aby dobrze medytować, powinniście przyjąć odpowiednią pozycję siedzącą — wygodną i zrelaksowaną. Wasza postawa jednak nie powinna być niedbata. Usiądźcie na krześle i wyprostujcie kręgosłup, a ci, którzy są wystarczająco wyćwiczeni, mogą siedzieć na podłodze ze skrzyżowanymi nogami. Oboje powinni być spokojni i regularni. Pozwólcie każdemu mięśniowi rozluźnić się. Postawa umysłu powinna być również odprężona i spokojna jak postawa ciała. Wewnętrzny nastawieniem potrzebnym do medytacji jest wyciszenie umysłu i pełen pokój duch. Jest to także wyzwanie, jakie ona przed wami stawia. W czasie medytacji trzeba siedzieć spokojnie, to jest łatwe, jednak prawdziwym zadaniem medytacji jest osiągnięcie harmonii ciała, umysłu i ducha. To właśnie mam na myśli, mówiąc o pokoju Boga — pokoju, który przekracza wszelkie rozumienie.

(NAUKA WYCISZENIA — z książki: Word into Silence)

Milczenie jest najlepszym przygotowaniem do medytacji. Zapewne przed rozpoczęciem medytacji spędzicie sporo czasu na znalezieniu naprawdę wygodnej pozycji. Je-

śli chcecie siedzieć na krześle, znajdźcie sobie takie, które ma proste oparcie. Jeśli siedzicie na podłodze, usiądźcie wygodnie. Potem spróbujcie wyciszyć się, tak bardzo, jak to jest możliwe. Utrzymujcie to wyciszenie przez cały czas trwania medytacji. Na początku dla większości z nas nie jest to wcale takie łatwe. Medytacja wymaga jednak wchodzenia w ciszę ducha i ciszę ciała. To sprawia, że stajecie się coraz bardziej świadomi siebie jako osoby, jako ciszy, jako całości. Musicie więc nauczyć się siedzieć tak spokojnie, jak tylko możecie.

Kiedy już usiedliście i wyciszyliście się, zamknijcie oczy i zaczynajcie powtarzać w swoim sercu słowo Maranatha — jest to starożytna modlitwa aramejska, która znaczy: Przyjdź Panie, przyjdź Panie Jezus. Medytacja polega na uczeniu się tego słowa — recytowania i wymawiania go. To jest proste — Ma-ra-na-tha. Cztery tak samo zaakcentowane sylaby. Większość ludzi powtarza tę modlitwę w połączeniu z oddechem, jednak to nie jest najważniejsze. Ważne jest, aby powtarzać tę mantrę wolno i rytmicznie od początku do końca, przez cały czas trwania medytacji.

Zapomnijcie na chwilę o znaczeniu mantry, po prostu słuchajcie jej jako dźwięku.
(dokończenie na str. 6)

(dokończenie ze str. 5)

Wymawiajcie to słowo w najgłębszych partiach swojego jestestwa, w swoim sercu. Zignorujcie wszystkie myśli, słowa, idee i wyobrażenia. Sztuka medytacji wymaga umiejętności pozostawiania za sobą myślenia, analizowania słów czy wyobrażeń i po prostu bycia wyciszonym, bycia jednością. To praktycznie wszystko, co powinniście wiedzieć, aby medytować.

(DROGA MANTRY — z książki: Moment of Christ)

Celem powtarzania mantry jest stopniowe odwrócenie uwagi od własnych myśli, własnych idei i pożądań. Poprzez odwrócenie uwagi od siebie i skierowanie jej ku Bogu osiągnięcie świadomości obecności Boga. Swoje słowo wypowiedzajcie delikatnie, lecz z rozważą. Powtarzajcie je w myślach ze spokojem, ale wyraźnie: Ma - ra - na - tha. Stopniowo, wraz z upływem czasu spędzonego na medytacji, wtopi się ono w wasze serce.

W trakcie medytacji różne pytania będą przychodziły wam na myśl. Po co to robię? Co to wszystko znaczy? Czy powinienem to robić? Czy to mi coś daje? I tak dalej. Pytania te musicie pozostawić za sobą. Musicie przekroczyć ten poziom pytań i podchodzić do medytacji z dziecięcą prostotą: „Dopóki nie staniecie się jak dzieci, nie będziecie mogli wejść do Królestwa Niebieskiego”.

Oto moja rada: powtarzajcie swoje słowo, zadowolajcie się mówieniem słowa i przyjmując dar, który Bóg wam daje. Nie nie żądajcie go. Powinniście podchodzić do medytacji bez żadnych wymagań ani oczekiwań, ale z tą szczerością ducha, która pozwala nam na taką obecność, jaka jest możliwa tylko względem siebie i Boga. Medytacja jest bardzo, bardzo prosta. Nie komplikujcie jej. Medytując, powinniście osiągać coraz większą prostotę.

(ĆWICZENIE I WOLNOŚĆ O z książki: Moment of Christ)

Jeszcze raz chcę powiedzieć, jak medytować. Trudno jest nam zaakceptować fakt, że coś tak prostego może być tak pełne mocy. Powtórzę więc raz jeszcze: żeby medytować, musicie się nauczyć siedzieć spokojnie i powtarzać wewnętrznie w swoim sercu, w swoim umyśle jakieś słowo lub wezwanie. Słowem, które wam polecam jest, aramejskie słowo Maranatha, powinniście je wymawiać jako cztery równo zaakcentowane sylaby - Ma - ra - na - tha. To wszystko, co powinniście

cie robić w czasie medytacji.

Medytacji nauczyłem się prawie trzydzieści lat temu. Mój nauczyciel zwykle odpowiadał na każde pytanie, dotyczące medytacji — „Powtarzaj swoją mantrę, powtarzaj swoje słowo”. Im dłużej medytowałem w ciągu tych lat, tym bardziej zdawałem sobie sprawę z tej absolutnej mądrości, jaka kryła się w tej odpowiedzi. Jeśli tylko możecie nauczyć się swego słowa i powtarzać je przez 20, 25 lub 30 minut medytacji, powtarzając je od początku do końca trwania medytacji, po pewnym czasie oderwiecie się od swoich idei, pojęć, swoich słów, myśli, od tego zamieszania, które panuje w umyśle przez prawie cały czas. Dzięki wytrwałości i wierności podjętemu zadaniu osiągniecie jasność świadomości.

(BYCIE SOBĄ — z książki: Moment of Christ)

Żeby medytować, trzeba nauczyć się, jak być wyciszonym. Medytacja jest doskonałym spokojem ciała i duszy. Poprzez ten spokój otwieramy nasze serca na wieczną ciszę Boga. Pierwszą rzeczą, jakiej musicie się nauczyć, jest uniejętność całkowitego wyciszenia się podczas medytacji, jest to tak samo fundamentalna zasada, jak zachowanie prawidłowej postawy ciała, siedzenie z wyprostowanym kręgosłupem. Oczywiście być przynajmniej. Dopiero wtedy wewnętrznie i powoli zaczniecie powtarzać wasze słowo, waszą mantrę. Słowem, którego ja używam, jest Maranatha.

To jest wszystko, co musicie robić. Nie myślcie o Bogu, nie wywołujcie w sobie żadnych podmiotowych uczuć z Nim związanych. Medytacja chrześcijańska jest czymś więcej niż myśleniem o Bogu lub przeżywaniami uczuć odnoszących się do Niego. Medytacja to bycie z Bogiem.

Dobrym streszczeniem nauki o medytacji są słowa Pisma św.: „Dlatego zginał 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 wzmocnienie siły wewnętrznej człowieka. Niech Chrystus zamieszka przez wiarę w waszych sercach; abyście w miłości wkorzenieli i ugruntowali, wraz ze wszystkimi świętymi próbowali ogarnąć duchem, czym jest Szerokość, Długość, Wysokość i Głębokość i poznać miłość Chrystusa przewyższającą wszelką wiedzę, abyście zostali napełnieni całą Pełnią Bożą (Ef. 3, 14 - 19)”.

(SŁUCHAJĄCE SERCE — z książki: Way of Unknowing)
Tłum.: Rafał Bzdak

JAK SIĘ MODLIĆ?

„Gdy nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie da się wyrazić słowami” (Rz. 8:26)

Nie wiemy, jak się modlić, utraciliśmy bowiem kontakt z tradycją modlitwy, utraciliśmy kontakt z mądrością i doświadczeniem wielkich mistrzów modlitwy.

Wszyscy wielcy mistrzowie modlitwy zgodnie stwierdzali, że inicjatywa w modlitwie nie należy do nas.

Wszyscy wielcy mistrzowie modlitwy, zgodnie stwierdzali, że w modlitwie nie tyle chodzi o to, aby mówić, lecz aby słuchać, że w modlitwie nie tyle chodzi o to, aby szukać, lecz aby być znalezionym.

Wszyscy wielcy mistrzowie modlitwy zgodnie stwierdzali, że wszystko, co możemy uczynić w modlitwie, to pozwolić aby Duch nas prowadził.

Św. Paweł nie pisał swych listów dla specjalistów od modlitwy, lecz dla mężów i żon, rzeźników i piekarzy.

MAŁŻEŃSTWO I MODLITWA

Wezwanie do modlitwy, tak samo jak wezwanie do małżeństwa, jest wezwaniem do osiągnięcia pełni przez utratę siebie w drugim.

DO MEDYTUJĄCYCH W POLSCE

(dokończenie ze str. 1)

Jestem przekonany, że kontemplacyjne doświadczenie leży w samym sercu Kościoła. Medytacja, jako codzienna praktyka, uczy nas wszystkich, że kontemplacja nie jest zarezerwowana jedynie dla garstki wybrańców i nie jest czymś niezwykłym. Jest to droga, na której Bóg objawia się nam w sprawach codziennych. Kontemplacja jest także bramą do Królestwa Bożego, powinniśmy zatem stać się jako dzieci, aby do niego wejść. Wielkim darem bycia dzieckiem jest jego pełna obecność w chwili teraźniejszej, dlatego tak ważne jest podejście do praktyki medytacji z prostotą i zrozumieniem tego, że

kieruje ona nas ku rzeczywistości, ku teraźniejszości.

Czuje, że głęboka i starożytna wiara Polaków przygotowała otwarte serca na praktykę medytacji, tę starożytną tradycję chrześcijańskiej modlitwy. W imieniu wszystkich ludzi, którzy na całym świecie uczestniczą w tej pielgrzymce do serca naszej wiary, witam Was we wspólnocie, którą tworzy medytacja. Niech owoce Ducha dojrzejają pośród Was dla dobra całej ludzkości. „Owoce Ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie (Gal. 5,22)”.

THE WORLD COMMUNITY
FOR
CHRISTIAN MEDITATION

www.wccm.org

www.wccm.pl

POLSKA WSPÓLNOTA
MEDYTACJI
CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Ojciec Laurence Freeman OSB

Po raz pierwszy o ojcu Laurence Freemanie dowiedziałem się z listu ojca Bede Griffithsa. Ojciec Bede wskazywał mi na niego jako na najlepszego nauczyciela chrześcijańskiej medytacji. Postanowiłem więc nawiązać z nim kontakt. Dzięki jego listom i publikacjom poznałem naukę medytacji, której naucza już od wielu lat. Za swojego mistrza medytacji uważa Johna Maina, jest też wielkim propagatorem jego metody medytacji, polegającej na powtarzaniu prostego modlitewnego wezwania, zwanego dziś powszechnie mantrą. Słowo mantra niektórym ludziom w Polsce nie najlepiej dziś się kojarzy. Mówiąc o mantrze ojciec John Main miał na myśli to, co Jan Kasjan, mistrz św. Benedykta, nazywa *formułą*, wierszem czy wezwaniem. Na Zachodzie podobna forma medytacji znana jest autorowi *Obłoku Niewiedzy*. Wezwanie, które szczególnie zalecał John Main, to wezwanie pierwszych chrześcijan wyrażone w języku, w którym mówił sam Jezus Chrystus — Maranatha! (Przyjdź Panie!). Jeśli powtarzamy je wielokrotnie z wiarą i oddaniem, wtedy wraz z oddechem przenika do naszego wnętrza, stając się nieustanną modlitwą serca.

Po kilku latach bogatej korespondencji udało mi się spotkać z ojcem Freemanem osobiście. Było to w grudniu 1990 roku w klasztorze Montrealu. Wiele rozmawialiśmy o medytacji, ale też wspólnie medytowaliśmy. Byliśmy przekonani, że praktyka jest najważniejsza, że medytacji uczymy się właśnie poprzez systematyczną praktykę. Towarzystwo nam nieustannie wezwanie MARANATHA!:

Maranatha!

— to słowo pełne znaczenia,

Maranatha!

— to słowo kończy Apokalipsę,

Maranatha!

— wsłuchaj się w to słowo uważnie,

Maranatha!

— powtarzaj to słowo nieustannie,

Maranatha!

— powtarzaj to słowo bez lęku,

Maranatha!

— powtarzaj to słowo w sercu,

Maranatha!

— powtarzaj to słowo

i przyjmij dar obecności Boga.

Dwa miesiące później spotkałem się z ojcem Freemanem w klasztorze Trapistów Gethsemani w USA. W tym samym klasztorze, w którym ponad dwadzieścia lat wcześniej żył i tworzył jeden z największych pisarzy chrześcijańskich XX wieku — Thomas Merton. Medytowaliśmy wspólnie w jego pustelni, wspominając pragnienie Merton'a zbliżenia chrześcijaństwa i religii Wschodu. Nasze rozmowy sprzed lat można streścić w kilku słowach:

Doświadczenie spotkania Wschodu i Zachodu przypomina nam, że serce chrześcijaństwa nie zamyka się dla jakiegokolwiek kultury.

Doświadczenie spotkania Wschodu i Zachodu uczy nas, że serce chrześcijaństwa przekracza granice wszelkiej intelektualnej formy.

Doświadczenie spotkania Wschodu i Zachodu pozwala nam zrozumieć wspaniałą wolność dzieci Bożych.

Gdy wydał się książkę ojca Johna Maina *Chrześcijańska Medytacja*, ojciec Laurence napisał do niej specjalny wstęp. Pisał wtedy między innymi: „Mam nadzieję, iż polskie wydanie konferencji ojca Johna Maina, wygłoszonych w listopadzie 1976 roku do wspólnoty cysterskiego opactwa Gethsemani, będzie służyło odnowieniu i pogłębieniu życia polskich katolików, których wielowiekowa i niezachwiana wiara stała się znakiem dla współczesnego świata”.

Upłynęło kilka lat, zanim spotkał się znowu. Tym razem w Londynie na Seminarium Johna Maina w 1994 i w 1996 roku. Przed wspólną medyta-

cją modliliśmy się słowami:

„Ojciec Niebieski otwórz nasze serca na cichą obecność Ducha Twojego Syna. Wprowadź nas w misterium ciszy, gdzie Twoja miłość objawia się wszystkim, którzy wołają:

Maranatha!, Przyjdź Panie!”

Niech te słowa będą także zachętą dla każdego z nas do szukania CISZY w medytacyjnej pielgrzymce. Nauka medytacji Johna Maina przekazana przez ojca Laurence przypomina o jeszcze jednej ważnej sprawie: Każdego dnia możesz zaczynać od początku.

* * * * *

Nie pozwól, aby zaszło słońce

Nie pozwól, aby zaszło słońce, jeśli gniew gości w twym sercu, nie pozwól także, aby zaszło słońce, jeśli w swym sercu nosisz urazę, nie pozwól również, aby zaszło słońce, gdy brak w twym sercu przebaczenia... Niech zły duch odejdzie, zanim zajdzie słońce. Wielka wizja modlitwy nie może być zrealizowana bez zaangażowania w małe, codzienne sprawy, wielka harmonia modlitwy nie może być osiągnięta bez uporządkowania codziennego życia, wielki dar modlitwy nie może być przyjęty bez całkowitego otwarcia naszego serca.

* * * * *

Zalecana lektura w języku polskim:

John Main OSB:

Chrześcijańska medytacja (The Christian Meditation), tłum. Grzegorz Kowalewski i Renata Ranus, Poznań 1995

Głos ciszy (The Word into Silence), tłum. Magdalena Michalska, Warszawa 1997

Chrystusowe teraz (The Moment of Christ), tłum. Ewa Nartowska, Kraków 1997

Chrystusowa obecność (The Present Christ), tłum. Ewa Nartowska, Kraków 1998

William Johnston: *Życie w miłości (Being of Love)*, tłum. Ewa Nartowska, Kraków 1997

Jan M. Bereza OSB: *Sztuka codziennego życia*, Poznań 1997

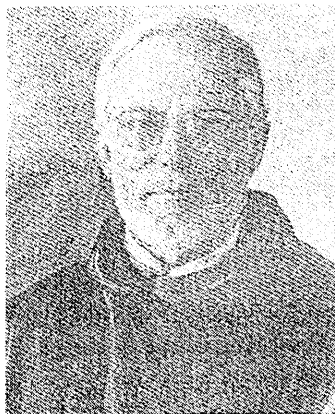
OJCIEC JOHN MAIN OSB (1926-1982)

Zanim został mnichem, John Main przebył długą drogę w poszukiwaniu autentycznego życia modlitwy. Był dziennikarzem, żołnierzem, prawnikiem i wreszcie benedyktyinem.

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

Geniusz ojca Johna Maina polegał nie tylko na zrozumieniu współczesnego człowieka i jego potrzeby przeżycia osobistego spotkania z Bogiem, nie tylko na przywróceniu modlitwie kontemplacyjnej jej właściwego miejsca w Kościele i świecie, ale również na tym, że nauczał praktyki modlitwy medytacyjnej i otworzył jej skarby dla każdego człowieka. Można być ab-

solutnie przekonanym o konieczności modlitwy nieustannej, można przestudiować wielkich mistrzów modlitwy, poczynawszy od Jana od Krzyża a skończywszy na Tomaszu



▲ John Main OSB.

Mertonie i nie znaleźć odpowiedzi, jak praktykować ją w codziennym życiu. John Main nauczał tej drogi w sposób praktyczny i sam usuwał się w cień, by odsłonić naukę Pana, by nie przeszkadzać swoją osobą w spotkaniu medytującego człowieka z Chrystusem.

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

Zofia Zawadzka

Medytacja ojca Serafina z Góry Athos

Kiedy się modlisz, bądź jak góra,
nieruchomo osadzona w ciszy,
jej myśli zakorzenione są w wieczności.
Nie rób niczego, siedź, bądź,
a poznasz owoce płynące z modlitwy.

Kiedy się modlisz, bądź jak kwiat,
zawsze skierowany ku słońcu.
Jego łodyga jak kregłosup, zawsze prosta,
bądź otwarty, gotowy przyjąć wszystko bez
lęku,
a nie zabraknie ci światła w drodze.

Kiedy się modlisz, bądź jak ocean,
w swej głębi zawsze nieporuszony.
Jego fale przypliwają i odpływają,
bądź spokojny w swym wnętrzu,
a złe myśli same odejdą.

Kiedy się modlisz, pamiętaj o oddechu,
dzieki niemu człowiek stał się istotą zyjącą,
od Boga pochodzi i do Boga wraca.
Zjednocz słowo modlitwy ze strumieniem
życia,
a nic od Dawcy Życia cię nie oddzieli.

Kiedy się modlisz, bądź jak ptak,
śpiewający bez wycchnienia przed obliczem
Stwórcy.
Jego pieśń wznosi się jak dym kadziela,
niech twoja modlitwa będzie jak gruchanie
gołębia,
a nie poddasz się nigdy zniechęceniu.

Kiedy się modlisz, bądź jak Abraham
składający syna w ofierze.
Był to znak, że gotów jest oddać wszystko
i ty pozostaw wszystko,
a w opuszczeniu Bóg napelni cię swą
obecnością.

Kiedy się modlisz, to Jezus
modli się w tobie do Ojca w Duchu.
Jesteś niesiony zarem Jego miłości,
bądź jak rzeka służąca każdemu,
a przyjdzie czas, że przemienisz się
w Miłość.

Góra uczy sensu wieczności.
Kwiat, gdy wiednie, uczy przemijania.
ocean uczy spokoju wśród przeciwności.
a miłość uczy zawsze Miłości.

Jan Mirosław Bereza