



Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 10, MARZEC 2010



*Chrystus Pan
Zmartwychwstał!*

ALLELUJA!
ŻYCZY
REDAKCJA
„CHRZEŚCIJAŃSKIEJ
MEDYTACJI”

**NIE BYŁO GO
W ŻADNYM INNYM
MIEJSCU**

fot. Mariusz Woźniak OP

Nie było go na Krzyżu. Poszedłem do hinduskiej świątyni, do starożytnej pagody, i nie zobaczyłem żadnych śladów jego obecności. Udałem się do Heratu i do Kandaharu, ale nie było go ani na wyżynach, ani na nizinach. Wspiąłem się na wierzchołek [baśniowej] góry Kaf, ale znalazłem tam tylko siedlisko [legendarnego] ptaka Anka. Udałem się do świątyni Al-Kaba w Mekce. Nie było go tam. Spytałem o niego filozofa Awicennę, ale on go nigdy nie widział. Zajrzałem do własnego serca. Tam go zobaczyłem. W żadnym innym miejscu go nie było.



fot. Marek Zawadka

MEDYTACJA: W SERCU STWORZENIA

**Światowy Parlament Religii, Melbourne
4 grudnia 2009**

11 września 1893 roku Swami Vivekananda ze szkoły Ramakriszny wygłosił swe znamienne przemówienie, otwierając Światowy Parlament Religii w Chicago. Wydarzenie to stało się ikoną – znakiem nadziei, że odtąd religie wkraczają na nową ścieżkę dialogu i przyjaźni, na której, odrzucając konkurencję i rywalizację, pogodzą swe sprzeczności we wspólnej służbie ludziom. I pomimo wydarzeń z 11 września 2001 oraz ich następstw, w cieniu których dzisiaj spotykamy się tutaj po 116 latach od wystąpienia Vivekandy, mamy powody, by świętować jego optymizm. Niedługo po obradach wspomnianego Parlamentu, na szczytowej fali prosperity Imperium Brytyjskiego, odbyła się w Szkocji konferencja protestanckich misjonarzy. Stwierdzono na niej, że wraz ze zwycięstwem Pax Britannica i religii, która była jej motorem, cały świat będzie chrześcijański i zaniknie potrzeba kształcenia misjonarzy. W międzyczasie większość chrześcijan dobrze zrozumiała lekcję historii, a dzięki temu swą własną religię i w jej ramach – znaczenie Jezusa.

Oznacza to, że jako chrześcijański zakonnik mogę z tego miejsca oświadczyć, mając za sobą autorytet całego Kościoła katolickiego, że nie odrzuca on niczego, co jest święte i prawdziwe w innych religiach. Możemy nawet pójść dalej i dodać, że każdy religijny człowiek ma obowiązek nie tylko poszanowania prawdy zawartej w innej religii, lecz aktywne jej poznawanie i promowanie. To, co ponad sto lat temu rozpoczęło się jako dialog międzyreligijny, pomogło rozwinąć wspólnotę prawdy, w której każda istota ludzka czuje się u siebie w domu. Konfucjusz powiedział, że „kiedy wielkie Tao rządziło światem, wówczas świat był wspólnotą”. Módlmy się zatem, aby czas, w którym żyjemy, zezwolił zapanować Tao – owej Drodze, którą wszystkie tradycje religijne uważają za nienazwaną, tak, abyśmy razem mogli budować wspólnotę prawdy w służbie sprawiedliwości i pokoju.

Wyzwaniem i trudnością tej wizji jest połączenie różnorodności w jedność. Z jaką łatwością głosimy ideały jedności, po to tylko, by je równie łatwo zdradzić – na-

zywamy to wtedy zawieszeniem rozmów, a nie ich zerwaniem, kiedy tylko dadzą znać o sobie bolesne tarcia, nieodłącznie obecne w różnorodności. Moim wkładem w dzisiejszą dyskusję niech będzie wskazanie odwiecznej mądrości przenikającej wszystkie religie – jako ich rdzeń i źródło – mądrości medytacji, która przemienia energię tarcia różnic w duchową chemię jedności. Chciałbym już na wstępie podkreślić, że w żadnym momencie historii nie było tak wielkiej potrzeby, aby przywódcy i nauczyciele religii wrócili do swych duchowych korzeni, które tkwią głęboko w glebie tej duchowości, z której każda religia czerpie własny duchowy autorytet.

Dialog międzyreligijny nie jest czymś nowym. Kiedy fenicy kupcy czy wędrowcy na azjatyckim Jedwabnym Szlaku siadali przy obozowych ogniskach lub targowali się na rynkach, kiedy chiński cesarz zaprosił chrześcijańskich zakonników z Bliskiego Wschodu, by założyli pierwsze klasztory w Chinach, różnice religijne były żarliwie podkreślane i dyskutowane. Dzisiaj, kiedy młody człowiek wraca z uniwersytetu i oznajmia rodzicom, że zamierza zmienić religię, rodzina zasiada do kuchennego stołu i odbywa się na ten temat rozmowa. Dialog sam w sobie jest dowodem na wzajemną łączność wszystkich religii, miejscem spotkań ich podobieństw i różnic. Pamiętam, jak po raz pierwszy przyjechałem do Australii uczyć Medytacji Chrześcijańskiej. Po moim wykładzie podszedł do mnie aborygeński chrześcijanin i powiedział: ojciec mówi o 2000 lat tradycji medytacji w Kościele. Moi przodkowie praktykowali medytację przez 40.000 lat." Zapytałem go, czym jest więc ona dla niego, chrześcijanina i aborygena jednocześnie. Jego odpowiedź mocno mnie poruszyła: „Jako chrześcijanin rozumiem, że to, w co przez tysiąclecia wsłuchiwali się moi przodkowie, było Słowem Boga wybrzmiewającym w sercu stworzenia.”

Żadna religia nie rozwinęła się bez wpływu innych religii, tak jak w kategoriach genetycznych nie istnieje czysta rasa. Nasze czasy charakteryzują się globalizacją dialogu i prędkością, z jaką dają się zauważyć tego efekty. Nigdy przedtem różnice i podobieństwa nie zderzały się ze sobą z takim impetem – niczym kolizje galaktyk, których piękne obrazy docierają do nas z odległości milionów lat świetlnych. Z tym, że nasze kolizje odbywają się tutaj i teraz. 99 procent populacji świata w przeciągu dwóch milionów lat historii „kulturalnej ewolucji” rodzaju ludzkiego żyło w małych lokalnych wspólnotach, rzadko kiedy mających styczność z obcymi wierzeniami i rytuałami. „Nowoczesna” ludzkość oznacza ludzkość ukształtowaną przez globalną i cyfrową wymianę poglądów i perspek-

tyw, przez interkulturowość i interreligijność, a napędzana jest technologią komunikacji i łatwością pokonywania dalekich dystansów.

Wiek XX nie był dobrym wiekiem dla zinstytucjonalizowanych Kościołów i dla cywilizacji. Europa wróciła na długi czas do barbarzyństwa ludobójstwa na niespotykaną w historii skalę, wraz z horrorem Holokaustu. Współudział religii w niektórych z tych wydarzeń położył się długim cieniem i podważył jej wiarygodność. Ateistycznej alternatywie nie powiodło się lepiej. Człowiek wydaje się być ze swej natury istotą religijną – w swym poszukiwaniu transcendencji i ostatecznego sensu – tak jak pozostaje artystą przyciąganym przez piękno i twórczość, czy też

NIGDY PRZEDTEM RÓŻNICE
I PODOBIENSTWA NIE
ZDERZAŁY SIĘ ZE SOBĄ
Z TAKIM IMPETEM – NICZYM
KOLIZJE GALAKTYK, KTÓRYCH
PIĘKNE OBRAZY DOCIERAJĄ
DO NAS Z ODLEGŁOŚCI
MILIONÓW LAT ŚWIETLNYCH.

nienasyconym w ciekawości naukowcem, badającym naturę świata. Reakcją wielu ludzi na ów dylemat religijny jest wiara bez przynależności – czerpanie z duchowych korzeni religijności z jednoczesnym odrzuceniem doktryn i zewnętrznych praktyk. Duchowość tak, religijność nie. A jednak ta dychotomia nie jest w stanie sprostać na dłuższą metę wymaganiom i potrzebom indywidualnej podróży duchowej. Po niedługim czasie subiektywna duchowość zaczyna przybierać religijne formy, a te z kolei mogą być zaspokojone albo poprzez powrót do religijnych korzeni porzuconej tradycji, odkrycie na nowo i ożywienie jej symboliki i rytuałów lub poprzez próbę stworzenia nowej religii, czyli ponownego „wynałazku koła”.

Religia trwa dzisiaj w kryzysie. Ale cóż oznacza kryzys? Jak dobrze wiemy z doświadczeń kryzysów osobistych, kiedy tracimy kogoś lub coś bardzo cennego, kiedy życie przybiera nieoczekiwany obrót, wówczas kryzys przynosi poczucie utraty kontroli i bycia pozbawionym czegoś, co wydawało nam się jak powietrze. Naturalną reakcją jest

panika, zaprzeczenie i wysiłek powrotu w znane rejony bezpieczeństwa. Ale możliwy jest również wtedy krok w kierunku akceptacji zmiany i wewnętrzna zgoda na jej nieodwracalność. Z głębi pustki wyrasta rozpoznanie i pojawia się nowe znaczenie w dotychczasowej bezsensowności. Ta nowa wiedza jest mądrością. W Księdze Mądrości czytamy, że „wielu mądrych to zbawienie świata” (Mdr 6, 24). Niestety, Księga nie podaje, ilu mądrych jest nam potrzebnych – wszystko jednak wskazuje, że potrzebujemy ich wciąż coraz więcej. Każda religia, która nie jest w stanie kształcić mądrych ludzi, zasługuje na wymarcie. Jaki więc czeka nas następny etap w tym religijnym kryzysie? Jaką formę przybierze religia w tym milenium? A może lepiej zapytać, co współczesna ewolucja religii mówi nam o kierunku, w którym zmierza ludzkość w świecie globalnej kultury i technologii? Zmienia się w nim rola mitu i rozumienie, kim jest człowiek. W kulturze laickiej rola religii niekoniecznie została zupełnie wykluczona, zmianie uległa jej funkcjonalność – coś, co z trudem przyjmują do wiadomości ludzie religijni.

Nasze życie codzienne naładowane jest wysokim poziomem stresu. Czas to pieniądz i coraz mniej mamy miejsca na sakralną przestrzeń religijnych świąt. Rytuał jest dla religii nieodzowny, ale i on ulega presji przystosowania się do nowej świadomości. Jak więc religia poradzi sobie w tym nowym świecie?

Religia nie jest celem w samym sobie. Jej palec wskazuje na księżyc. W Księdze Apokalipsy wizja Niebiańskiego Jeruzalem jest chrześcijańskim wyrazem uniwersalnej religijnej intuicji dążeń ludzkości. Przed nami jest przeznaczenie, cel do osiągnięcia. A że jest to cel osiągalny jedynie poprzez transcendencję, to zawodzi jego opis w tradycyjnym języku doświadczeń znanych z życia. Mimo owej niezdolności języka, wizja ta zawiera wielką siłę: A świątyni w nim nie dojrzałem: bo jego świątynią jest Pan, Bóg wszechmogący oraz Baranek. I Miastu nie trzeba słońca ni księżyca, by mu świeciły, bo chwała Boga je oświetliła, a jego lampą - Baranek. I w jego świetle będą chodziły narody, i wniosą do niego królowie ziemi swój przepych (Ap. 21, 22-24). W Nirwanie nie będzie Światowego Parlamentu Religii.

Przy naszej ogromnej różnorodności jesteśmy złączeni poczuciem sensu bycia w drodze. Gdziekolwiek ona prowadzi, to na jej końcu, jak powiedział Jezus swoim uczniom: W domu Ojca mego jest mieszkań wiele (J 14,2). Jeszcze tam nie dotarliśmy. *Neti, neti*: ani tu ani tam, jak wyraziła to hinduska tradycja, i co pokrywa się z apofatyczną mądrością chrześcijaństwa. Pędzimy, we-

dług słów św. Pawła, ponieważ jeszcze nie dobiliśmy do kresu podróży. Tak więc powszednie życie religii to wysiłek oraz świętowanie. Wysiłek, by połączyć przeciwności, zaleczyć podziały i pogodzić tych, którzy są zwaśnieni. Religia jest wtedy religijna, kiedy łączy, jest wówczas religio, łączeniem się ponownie. W przeciwnym razie robi się demoniczna, a upadek jej najlepszych wyznawców jest najgorszym z możliwych. Religia zachowuje intuicyjnie przeczowaną mądrość o naszym przeznaczeniu i wskazuje na obecny w nas potencjał do jego realizacji. Krótko mówiąc, religia prowadzi nas od dwoistości do nie-dwoistości (używając adwajtycznego wyrażenia dla określenia jedności), do życia w Trójcy Świętej, w jedności Boga, która przekracza różnice bez ich niwelowania. Bóg nie niszczy niczego, co stworzył. Przemoc – codzienny narkotyk ludzkiego ego – próbuje rozwiązać problem „drugiego” i konflikt, który na tym tle powstaje, poprzez niszczenie tego, co jest inne. Skorumpowana religia daje się wessać w „rozwiązanie końcowe”, które wyrażne nigdy nie jest końcowe, a jedynie cykliczne. Prawdziwa religia rozwiązuje konflikt poprzez jego przekroczenie. Tylko ci, którzy są otwarci wewnątrz, mogą być wyczuleni na to co transcendentne, na to, co leży poza zasięgiem ego. Religia musi podtrzymywać w nas tę wolność, gdyż, jak mówi Koran: Nie ma przymusu w religii! (2.256)

Do tej pory mówiłem o religii i jej naturze w świetle, jakie rzuca na nią praktyka medytacji. Jest to spojrzenie kontemplatywne w przeciwieństwie do doktrynalnego czy instytucjonalnego. Doszedłem do takiego widzenia sprawy poprzez Ewangelię i pomogła mi ona dostrzec identyczne doświadczenie, obecne w różnych tradycjach religijnych. To zaś z kolei dogłębnie uświadomiło mi, dlaczego istotnie tak się dzieje, że wejście w głąb skarbów duchowych własnej tradycji przenosi nas na wspólne terytorium całej ludzkości.

Jezus był człowiekiem religijnym. Przestrzegał żydowskie Prawo, chyba, że było ono niedorzeczne – jak na przykład zakaz uzdrawiania w szabat. Modlił się w synagodze i chodził do świątyni w Jeruzalem. A jednak kiedy Jezus naucza o modlitwie, to nie skupia się na jej zewnętrznych aspektach, w rzeczy samej przestrzega bardzo przed fałszywą satysfakcją ego, dla którego zewnętrzne formy mogą stać się pożywką. W zamian mówi: wejdź do swej izdebki i zaleca porzucenie nadmiaru słów: Albowiem wie Ojciec wasz, czego wam potrzeba, wpierw zanim Go poprosicie, odłożenie na bok zmartwień i niepokojących myśli. Mówi o potrzebie uważności: Starajcie się naprzód o królestwo /Boga/ i o Jego Sprawiedliwość oraz o życie

chwilą obecną. Nie troszczcie się więc zbyt o jutro. Przypomina, by pozostać czujnym i gotowym na nieprzewidywalne. Każda szanująca się religia docenia w życiu aspekt nieprzewidywalności, przypadek i element zaskoczenia. Wszystko to wskazuje, że Jezus był nauczycielem kontemplacji. W opowiadaniu ewangelicznym o Marii i Marcie, kiedy pomaga zestresowanej nawałem zajęć i neurotycznej Marcie odzyskać równowagę psychiczną, konkluduje mówiąc, że Maria wybrała najlepszą część. Maria jest w tym opowiadaniu jedynie milczącym świadkiem. Podczas gdy roztargniona Marta krząta się nieprzerwanie – oto patronka wszystkich zestresowanych ludzi – Maria siedzi i wsłuchuje się w słowa Jezusa. Mówiąc o najlepszej części Marii, Jezus nie pomniejsza tym samym znaczenia pracy i służby Marty dla zebranych gości. Naucza, że być poprzedza czynić, że kontemplacja jest energią źródłową wszelkiej działalności, jeżeli ta z kolei ma przynieść dobre owoce. Praca, która traci łączność z tym nieruchomym punktem ciszy, z łatwością degeneruje się i przekształca w działalność dla ego.

PRAWDZIWA RELIGIA ROZWIĄZUJE KONFLIKT POPRZEZ JEGO PRZEKROCZENIE. TYLKO CI, KTÓRZY SĄ OTWARCI WEWNĘTRZNIE, MOGĄ BYĆ WYCZULENI NA TO CO TRANSCENDENTNE, NA TO, CO LEŻY POZA ZASIĘGIEM EGO.

Mądrość zawarta w opowiadaniu o Marii i Marcie dotyczy wszystkich religii, a nawet sięga struktury ludzkiej kondycji. Jezus nauczył nadaktywną Martę, że potrzeba tylko jednego (Łk.10,41). Nie sprecyzował dokładnie czego, ale z pewnością miał na myśli fakt, że czyn i kontemplacja muszą być w zgodzie, że harmonia i pokój w nas to warunki konieczne dla harmonii i pokoju w społeczeństwie. Owo pogodzenie sprzeczności to rezultat wysiłku podczas codziennej pracy medytacyjnej. Jeżeli zadaniem religii jest religio, to medytacja gra w niej niezastąpioną rolę. Opowiadanie z tradycji sufizmu wydaje się potwierdzać takie rozumienie równowagi między czynem a kontemplacją:

Pewnego dnia Isa zobaczył kilku ludzi siedzących ze zwieszonymi głowami na miejskim murze. Zapytał ich: „Co was tak gnębi?”. Odpowiedzieli: „Staliśmy się tacy, bo opanował nas lęk przed piekłem”. Isa poszedł dalej i wkrótce dostrzegł inną grupę ludzi stojących przy płocie i pogrążonych w smutku. Tych też zapytał: „Co was tak gnębi?”. Odpowiedzieli: „Pragnienie rajy takimi nas uczyniło”.

Isa poszedł dalej swoją drogą, aż natknął się na trzecią grupę ludzi. Wyglądali na takich, których życie nie oszczę-

dzało, ale ich twarze rozjaśniała radość. „Cóż sprawia, że jesteście takimi?” – zapytał również ich. Odpowiedzieli: „Duch Prawdy. Ujrzelśmy Rzeczywistość i to nas uwolniło od pogoni za niższymi ideałami”. Isa powiedział: „Oto ci, którzy osiągnęli doskonałość. W dniu Ostatecznym, oni staną przed obliczem Najwyższego”.

Niebo i piekło to silne symbole, obecne w każdej religii. Tybetańskie malowidła i tanki wykazują wiele wspólnego z europejskimi średniowiecznymi freskami. Dualizm piekła i nieba, kary i nagrody – to niebezpiecznie łatwe pary pojęć, którymi można się posłużyć w nauczaniu. Łatwo nimi manipulować, by utrzymać wyznawców w ryzach lęku, co stanowi dla przywódców religijnych ogromną pokusę zdobycia władzy i bogactwa. Wszędzie tam, gdzie tak się dzieje, nie głosi się nauki medytacji zwykłym zjadaczom chleba. Zostaje ona potraktowana jako wyspecjalizowana i zastrzeżona praktyka dla wybranych – ezoteryczne hasło dla wtajemniczonych. Wtedy nazbyt łatwo ulega zapomnieniu stara mądrość Bhagavad Gity:

Kto pracuje dla Mnie i Mnie czyni najwyższym celem swego życia, i kto jest przyjacielem każdej żywej istoty, ten z pewnością przyjdzie do mnie. (9,34)

A jednak na głębszych poziomach interpretacji stanów piekła i nieba, jawią się one jako doświadczenie, za które sami jesteśmy odpowiedzialni. Prawdziwe demony, jak to rozumieli Ojcowie i Matki Pustyni, to emocje gniewu, pychy, pożądania, zazdrości, rozpacz i egoistycznej rozpusty. Piekło i niebo to nie kara i nagroda, ale rzeczywistości naszej egzystencji, które możemy przekroczyć przy pomocy łaski.

Wszystkie religie rozróżniają wyraźnie etykę i duchowość. Skorumpowana religia skłania się do kładzenia nacisku na etykę, do absolutyzowania jej, wypierając tym samym Absolut, który jedynie Jest – Boga, Prawdziwą Rzeczywistość, będącą poza pojęciami dobra i zła, tak jak my je ciasno definiujemy. Sercem etyki jest pokorne przyznanie, że jesteśmy sobie równi.

Prawda ta jednak pozostaje jedynie zwykłym banałem

i złudną ideą, jeżeli nie zapala się płomieniem mądrości i nie staje się osobiście przeżytym wglądem. Tylko wtedy prowadzi ona do radykalnej zmiany zachowania. Jezus, jako nauczyciel kontemplacji, jest w nie mniejszym stopniu nauczycielem braku przemocy. Związek tych dwóch aspektów – mistycznego i politycznego – leży u podstaw wszystkich religii. To dlatego medytacja – pojęta jako praca prowadząca do kontemplacji, do bodyczty – nie jest ucieczką od problemów świata i osobistego grzechu, ale bezpośrednią metodą zmierzenia się z nimi. W każdej religii spotykamy się z praktykami pokutnymi, oczyszczającymi, z ascezą i stopniowym budowaniem charakteru. Sama wiara nie wystarcza, jeżeli jest ona jedynie konceptualnym uniesieniem się lub ideologicznym konformizmem dzielonym z wybraną grupą społeczną. Religie są definiowane poprzez treść wiary, ale wiara to więcej niż dogmat. Stanowi ona podporządkowanie zasad życia prawdzie ukrytej w doktrynie. Wszystkie religie wyznają zasadę odstępstwa od przemocy wobec innych, umiłowanie sprawiedliwości i oddanie się służbie pomniejszania człowieczego cierpienia. Propagują przede

złudnej wizji rzeczywistości, która to wizja prowadzi do myśli zdradzających podstawy naszego człowieczeństwa. Przemoc jest nieodłącznym, nieuchronnym i konsekwentnym efektem oraz ekspresją tego stanu uludy.

Medytacja już na początku pozwala dostrzec, że stany umysłu, aczkolwiek zniewalające i kompulsywne, są jednak chwilowe i przejściowe. Dlatego prosty fakt rozpoczęcia pracy medytacji jest aktem nadziei i wiary, podobnym do pisania poezji w czasie rozpacz. Ulgę przynosi już samo dostrzeżenie, że istnieją dwa różne stany świadomości i że da się przejść z jednego, bardziej topornego, ciężkiego i złudnego do stanu wyższego, delikatniejszego i pełnego spokoju. Codzienna medytacja, zintegrowana z rutyną życia, daje nam możliwość lepszego radzenia sobie z emocjonalnymi wyżami i niżami, ułatwia zachowanie pewnej równowagi, umiarkowania i proporcji w świecie, który to wszystko zagubił. Medytacja to czas ochłonięcia, gdy narasta w nas gniew i kiedy zbliżamy się do krawędzi gwałtownych słów, myśli i czynów. Za jej pomocą ożywa w nas nauczanie zawarte w naszych świętych Pismach,

SAMA WIARA NIE WYSTARCZA, JEŻELI JEST ONA JEDYNIEM KONSEPTUALNYM UNIESIENIEM SIĘ LUB IDEOLOGICZNYM KONFORMIZMEM DZIELONYM Z WYBRANĄ GRUPĄ SPOŁECZNĄ.

wszystkim charakterystyczne dla każdej religii ideały więzów rodzinnych i zasady relacji międzyludzkich. Dialog międzyreligijny jest następstwem dialogu wewnątrzreligijnego, ponieważ dobroczynność zaczyna się na własnym podwórku.

Kiedy Jezus powtarza: nawróćcie się i wierzcie w Ewangelię, to nawrócenie ma charakter metanoi, radykalnej przemiany świadomości i wdrożenia w praktykę tego, co zaczyna się nam objawiać. Tylko w ten sposób da się zapełnić koleiny, które w naszym mózgu wyrobiły stare przyzwyczajenia i utarte myślenie. Jak wykazały współczesne badania zmian w mózgu osób medytujących, to właśnie takie zjawiska zachodzą podczas medytacji. Inne formy modlitwy oraz praktyk duchowych tylko wspomagają i dopełniają ten proces.

W Koranie czytamy: Zaprawdę, człowiek jest stworzeniem zmiennym... jest niecierpliwym... jest niedostępnym! (70, 19-21). Przyznajmy szczerze, że szybko się takimi stajemy. Te stany umysłu odnoszą się zarówno do jednostki jak i do zbiorowości, co wyraźnie ujawniły liczne przykłady nieludzkich zachowań człowieka. Są manifestacją maya,

przesycone teraz osobistym doświadczeniem. I, co podkreślone jest w 11 kroku programu AA, jest to zasadniczy element w procesie uwalniania się od uzależnienia.

Chociaż medytacja jest czymś naturalnym i uniwersalnym, to trzeba jej się uczyć i jej nauczać, tak jak sztuki czytania czy pisania. Jeżeli współczesna politologia potwierdza powszechną korzyść płynącą z wykorzenia analfabetyzmu w świecie, jeżeli nawet poziom piśmienictwa społeczeństw stanowi kryterium w rankingu rozwoju państw, to miernikiem sprawczości religii może być stopień zaangażowania jej wyznawców w naukę medytacji. Tutaj, w Australii, w państwie uważanym za wysoce laickie, Kościół katolicki, wprowadzając w szkołach naukę Medytacji Chrześcijańskiej, dał przykład, który zaczyna inspirować i kształtować opinie kościelne w innych częściach świata. To, co słyszymy od nauczycieli, rodziców i samych dzieci, jest w dużym stopniu zgodne i pozytywne. Dzieci potrafią medytować i bardzo lubią medytować – nawet gdy zdadzą sobie sprawę, że medytacja jest wysiłkiem, czymś w jednej strony prostym, ale wcale nie takim łatwym. Ponieważ w ich przypadku korzyści z medy-

tacji ujawniają się stosunkowo szybko, są chętne i pełne zapału do kontynuowania tej pracy. Ich reakcja powinna dać do zrozumienia nam, skomplikowanym dorosłym, że medytacja to coś zupełnie naturalnego.

Nauka medytacji jest, zgodnie ze swoją własną tradycją religijną, zadaniem na całe życie, więc lepiej zacząć jak najwcześniej. Poznana w wieku dziecięcym, pozwala kłaść podwaliny duchowej praktyki, która nie tylko pomaga radzić sobie z życiowymi kryzysami, ale otwiera umysł na znaczenie paradoksów, owych portali wyższego stopnia rozwoju. Religia może stać się siłą łagodzącą konflikty i scalającą podziały międzyludzkie, jeśli jej przywódcy i wyznawcy będą w wysokim stopniu integralni i harmonijni wewnątrz. Siła działania religii jest wprost proporcjonalna do głębi praktyki jej wyznawców.

Oczywiście, medytacja nie jest remedium na wszystkie problemy ludzkości. Gdyby tak było, więcej ludzi by ją dzisiaj praktykowało. Niedawno rozmawiałem z kobietą, która medytuje od roku. Powiedziała mi, że medytacja była dla niej niezwykłym odkryciem i że ma zamiar dalej medytować. „Ale” – dodała – „nie sądzę, że osiągam jakiegokolwiek rezultaty, o których ojciec wspominał. Wprost przeciwnie, rodzina twierdzi, że coraz trudniej się ze mną żyje. Denerwuję się łatwo i tracę cierpliwość tam, gdzie przedtem zachowywałam spokój.” Zapytałem, czy była zawsze taka jak teraz. „O nie” – odpowiedziała – „przedtem nigdy nie pozwalałam sobie na okazanie gniewu. Moja matka zawsze mi mówiła, że to wielki grzech być zagniewaną.” No cóż, taka okazała się jej pierwsza lekcja w szkole samopoznania. Uczyła się dostrzegać w sobie emocję gniewu – miejmy nadzieję, że dla jej rodziny w sposób niezbyt gwałtowny. Nauka wymaga współuczającej się wspólnoty – sangi, kościoła, czy domu rodzinnego.

Miejsca religijnego kultu – kościoły parafialne, meczety, synagogi, świątynie – mają za zadanie służyć wsparciem i zachętą na wszystkich etapach naszej wewnętrznej podróży. Powinny być szkołami modlitwy, również tej kontemplacyjnej. Tak będzie, kiedy przywódcy religijni sami doświadczą smaku kontemplacji.

Dlatego już na początku mojego wystąpienia podkreśliłem, że współczesnym wyzwaniem dla przywódców religijnych jest przywrócenie integrujących mocy, które są obecne w ich religiach. A oznacza to między innymi naukę i praktykę medytacji, jako części życia wspólnot religijnych. Ruch ten już się zaczął u korzeni, wśród szeregowych wyznawców naszych tradycji, a nie w wyniku odgórnego zarządzenia z ich decyzyjnych central. Jednakże,

w obecnym czasie narodzin globalnej świadomości kontemplacyjnej (jeden z pozytywnych aspektów globalizacji) nie można zaniedbać szkolenia kandydatów do życia zakonnego i kapłańskiego. To nie jest dla instytucji religijnych łatwe zadanie. Nauczyły się one określać swą tożsamość poprzez różnice wobec innych wyznań, szczególnie w zakresie dogmatyki i praktyk obrzędowych. Ale gdy dochodzi do szczerego dialogu, wówczas wszyscy dobrze wiemy, jak żalosne i żenujące są nasze podziały i konflikty. Nikt nie potrafi tak mocno nienawidzić, jak ludzie religijni. Ale religia, gdy tylko dotyka swego sedna, posiada siłę unoszącą świadomość wysoko ponad niszczące działania ego, siłę wyzwolenia nas ku pełnemu człowieczeństwu – pozwalającemu złożyć życie w ofierze za innych.

W sercu wszystkich religii i ludowych wierzeń, u ich korzeni, panuje zgoda, że możliwe jest coś, co nazywamy przebudzeniem ku czemuś, co ze swej istoty nie może być wyobrażone i ujęte myślą. Św. Tomasz z Akwinu po wizji, którą miał podczas celebrowania mszy świętej, nigdy już nie wrócił do pisania swego wielkiego dzieła teologicznego „Suma teologiczna”. Wszystko, co napisałem, wydaje mi się jak słoma w porównaniu z tym, co zostało mi objawione – odpowiadał na pytanie: „dlaczego?”. To jest doświadczenie tego samego rodzaju co nirvana Buddy – doświadczenie „nieuwarunkowanego umysłu” (asankhata). Taki umysł doświadcza czystości i jasności myśli oraz decyzji dzięki rozwiązaniu konfliktu przeciwieństw. Wedyjska mądrość nazywa to turiyą, „doświadczeniem transcendencji”, wyjściem poza trzy stany świadomości: jawy, snu i głębokiego snu. Przekraczanie sfery myśli to również główna doktryna Sutry Szóstego Patriarchy Hui-nenga: Siedzieć w medytacji to osiągnąć absolutną wolność i nie pozwolić na powstanie żadnej myśli spowodowanej zewnętrznymi przedmiotami. Medytować to doświadczyć niewzruszoności swej pierwotnej natury.

Chrześcijański mnich z XIV wieku, autor „Obłoku Niewiedzy” – angielskiego traktatu o modlitwie kontemplatywnej – na pewno zgodziłby się z tą prawdą. Jego przeświadczenie wyraża się w słowach: nigdy nie poznamy Boga myślą, a jedynie miłością. Chrześcijańskim wkładem do uniwersalnej tradycji kontemplacji jest widzenie medytacji jako działania miłości. W świecie rozproszeń, który sobie stworzyliśmy, ważne jest przypomnienie tego, co starożytna mądrość mówiła o miłości: jej prawdziwą naturą jest uwaga. Kochamy to, co obdarzamy uwagą i obdarzamy uwagą to, co kochamy. Medytacja uczy nas prawdy o miłości w sposób zapomniany przez dzisiejsze przeromantyzowane i przeerotyzowane traktowanie mi-

łości. Religie mają lepsze możliwości uczenia medytacji niż komercyjne kursy relaksacji, ponieważ kładą nacisk na serce – na stanie się bardziej kochającą osobą – a nie na płynące z niej fizyczne i psychologiczne korzyści. One powinny być w medytacji widziane jako produkty uboczne, a nie jej główne cele.

Dzisiejszy nowoczesny umysł jest zarówno wabiony jak i przestraszony ideą odłożenia myśli na bok, jak to określił Ojciec Pustyni Ewargiusz. Jednocześnie to „odłożenie” jest podstawowym elementem wspólnym dla wszystkich religii, koniecznym do zbudowania zintegrowanej i harmonijnej świadomości. Jak mawiał T.S. Eliot: Nie myśl, czekaj, bo nie jesteś gotów na myśl. Ale on też zauważył wewnętrzny rosnący terror braku myślenia o czymkolwiek. Potrzebne wsparcie i zachęta do medytacji przychodzą dzisiaj do nas zarówno ze strony nauki jak i religii. Lekarze i terapeuci zalecają medytację jako antidotum na wiele dolegliwości – od zmniejszenia poziomu stresu do obniżenia nadciśnienia, zaś szkoły duchowości zalecają ją jako środek realizacji naszych aspiracji jako istot ludzkich.

Ślady tego wymiaru duchowej praktyki odnajdujemy w najstarszych wierzeniach religijnych, jak na przykład w „Hymnie do Boga” ludów pigmejskich:

*Na początku był Bóg, Dzisiaj jest Bóg, Jutro będzie Bóg
Kto może zrobić obraz Boga? Nie ma On ciała. Jest On jak
słowo, które wychodzi z twych ust. To słowo! Już go nie ma,
Jest przeszłością, a jednak nadal żyje! Taki jest właśnie Bóg.*

Jeżeli religia ma godzić sprzeczności i goić rany spowodowane konfliktami, to jej praca jest najpełniejsza na poziomie medytacji, gdy myśli, obrazy, wyobrażenia odchodzą na dalszy plan. Nie niszczy myśli, jedynie zrzekamy się jej na czas medytacji. Po jej upływie dalej posługujemy się narzędziami umysłu: rozumowaniem, analizą, wyobrażeniami, z tą różnicą, że odkrywamy, iż dzięki zaznanej ciszy i spokojowi funkcjonują one teraz lepiej w codziennym życiu. I tak wróciliśmy do puenty opowiadania o Marii i Marcie, do tej jednej rzeczy, której naprawę potrzeba. Współczesna nauka wyraziła to odkryciem funkcji prawej i lewej połowy mózgu. Jeżeli nasze oczy potrzebują korekcji optycznej, niezbędne są dwa szkła w okularach. Potrzeba nam kontemplacji i czynu. Zatrzymanie i myśli. Duchowości i religii. Droga środka, do której dążą wszystkie religie, to droga integracji i paradoksu.

Guru Nanak napisał: W miesiącu Magh dokonałem abluacji. Pan wstąpił we mnie. Odbyłem pielgrzymkę do środka

samego siebie i zostałem oczyszczony. Spotkałem Go i On uznał mnie godnym i pozwolił, bym się w Nim zatracił.

Fakt, że Guru Nanak wspomina rytualne obmycie wskazuje, że podróż wewnętrzna potrzebuje zewnętrznych znaków, które ją przygotowują i wspierają. Ale bez tego, co wewnętrzne, obrzędy kostnieją i tracą znaczenie. Tak rozumiał św. Augustyn celebrowanie sakramentów i czytanie Pisma Świętego, kiedy powiedział: Całe dzieło naszego życia, kochani bracia, polega na tym, aby uzdrowić oczy serca: by mogły one oglądać Boga. Idź przez człowieka, a dojdiesz do Boga.

Tytuł mojej konferencji wydawać się mógł na początku nieco pretensjonalny. Żywię jednak nadzieję, że udało mi się wyjaśnić moje przeświadczenie, dlaczego medytacja przenosi nas do serca stworzenia. Zanim mój nauczyciel John Main po raz pierwszy wprowadził mnie w medytację, dużo czytałem o innych religiach. Próbowałem znaleźć rozwiązanie moich życiowych dylematów i pytań posługując się jedynie umysłem. Im więcej czytałem, tym mniej rozumiałem. Bez wiedzy serca nie ma mądrości. Kiedy John Main tłumaczył mi, czym jest medytacja, nie potrafiłem tego pojąć moim racjonalnym myśleniem. Ale co do jednego miałem pewność: on mówił prawdę i, mimo moich wątpliwości, jest to droga, którą muszę pójść. To był tajemniczy i ekscytujący początek mojej nowej drogi życia. Patrząc wstecz mogę powiedzieć, że czego mi, jako młodemu człowiekowi, brakowało, to była równowaga między sercem a umysłem, ale udało mi się dostrzec, że przemawiało do mnie obudzone serce Johna Maina. Medytacja jest prostą drogą w podróży do nieskończonej przestrzeni serca, gdzie Bóg da się odnaleźć i spełniają się wszystkie pragnienia w warunkach zupełnej prostoty, żądającej ni mniej ni więcej jak tylko wszystkiego. (T.S. Elliot „Cztery kwartety”)

Kryzys religii, o którym mówiliśmy, jest częścią większego kryzysu współczesnej ludzkości. Obejmuje naszą psychę, politykę, ekonomię i w niemniejszym stopniu nasze biologiczne przetrwanie w tym ekologicznym systemie, który nazywamy Ziemią. Religii przypada kluczowa rola wyprowadzenia nas z kryzysu ku większej mądrości życia, do lepszego i bardziej sprawiedliwego świata. Przed nami długa i trudna droga. Jest ona częścią wielkiej podróży ludzkiej rodziny do serca stworzenia, a medytacja jest na tę drogę powrotu do domu drogocennym darem, który wszyscy otrzymaliśmy.

Laurence Freeman OSB
Tłumaczenie Andrzej Ziółkowski

Drodzy Czytelnicy!

„*Duch rywalizacji, który przenikał ascetyzm, mógł też przenikać modlitwę. Palladiusz przedstawia opowieść o Pawle z Ferme, który nie wykonywał pracy ręcznej. Jego jedyną „pracą” była „nieustanna modlitwa”*: Paweł postanowił odmawiać trzysta modlitw w ciągu dnia i aby je zliczyć, trzymał kamyczki w swojej szacie – po każdej odmówionej modlitwie wyrzucał jeden. Popadł jednak w przygnębienie, kiedy dowiedział się, że pewna dziewica spędziła trzydzieści lat odmawiając siedemset modlitw dziennie. Poszedł zatem po radę do Makarego Aleksandryjskiego. Makary wskazał na swoją praktykę (sugerując bez mówienia głośno, że sposób życia Pawła był niewłaściwy): odmawiał mniej modlitw niż Paweł, bo tylko 100 dziennie; ale dodał: „a przy tym pracuję i poświęcam czas na rozmowy z braćmi, a moja myśl nie wyrzuca mi niedbałości”. Tak według Palladiusza wyglądał ideał życia kontemplacyjnego: nie polegał na modlitwie, która dominowała nad wszystkim, ale na równowadze pomiędzy modlitwą, pracą ręczną i służbą innym braciom.”*

Zachowanie równowagi między modlitwą, pracą i służbą jest również w XXI w. wyzwaniem, jakie stoi przed każdym człowiekiem, dla którego modlitwa jest ważnym elementem życia codziennego.

To, że nasza wspólnota ma tak wiele obszarów, na których może dzielić się swoim doświadczeniem, potwierdza, że medytacja zgodnie z chrześcijańskim sercem praktykujących, jest drogą, która budzi coraz większe zainteresowanie.

Za o. Mainem podkreślamy, że nasza pielgrzymka modlitwy nie jest drogą jedyną, chociaż dodajemy tak, jak o. Main powiedział przewrotnie o swoim doświadczeniu: „to jest jedyna droga, którą ja znalazłem/znalazłam”.

Bieżący numer „Chrześcijańskiej Medytacji” w swej zasadniczej części poświęcony jest ks. Joe Pereirze z Indii, który będzie gościem Meditatio 2010 w Katowicach, jego sylwetce jako kapłana i jako nauczyciela jogi. Zdaję sobie sprawę z tego, jakie kontrowersje może obudzić taki ksiądz wśród chrześcijan w Polsce. Z relacji osób, które

brały udział w podobnych spotkaniach z ks. Joe nie ma wątpliwości, że jest to osoba szczerze oddana służbie Chrystusowi, jako kapłan Kościoła rzymskokatolickiego, otwarta jednak na skuteczność pracy z osobami wychodzącymi z uzależnienia, pracując z nimi, równolegle, jako nauczyciel jogi szkoły B.K.S. Iyengara. Z nauczycielem szkoły B.K.S Iyengara, Jurkiem Jakuckim (dyplomowany Senior nauczyciel jogi) ze Szczecina nasza Wspólnota miała możliwość spotkania podczas konferencji w dialogu międzyreligijnym „Cóż to jest prawda?” w roku 2008, praktykuje on buddyjską medytację zen – od kilku lat jest nauczycielem medytacji w tradycji rinzai. Jest to również dowód na to, że joga Iyengara nie determinuje poglądów i wyznania osób ją praktykujących.

Zapraszamy na Meditatio 2010 do Katowic oraz na sesję do Oświęcimia. W czerwcu zapraszamy do Kijowa na pierwsze Meditatio na Ukrainie.

My natomiast zostaliśmy zaproszeni na II Letni Festiwal Integracji Ciała, Duszy i Umysłu w „Tu i Teraz” w Nowym Kawkowie „Między Wschodem a Zachodem. Między nauką a duchowością”, 26.06.-3.07.2010.

W marcu bieżącego roku miało miejsce pierwsze Meditatio w Wilnie, tym razem skierowane do Polaków mieszkających na Litwie. Otaczamy modlitwą rodzącą się Wspólnotę, dziękując ojcom dominikanom i wszystkim uczestnikom spotkania za okazaną nam życzliwość i gościnę: „Istotą chrześcijańskiej medytacji jest bycie w drodze, jest to pielgrzymowanie. Pielgrzymi podróżują razem w wierze, wspierając się i dodając sobie otuchy.” (John Main OSB)

Życząc ubogacającej lektury składam najserdeczniejsze życzenia świąteczne, radości rozpoznania Zmartwychwstałego.

Paulina Leśniak
koordynatorka Światowej Wspólnoty
Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce
paulina_szczecin@wccm.pl

* WILLIAM HARMLESS SJ, „Chrześcijaństwo pustyni. Wprowadzenie do literatury wczesnego monastycyzmu”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009 [Palladiusz „Opowiadanie dla Lausosa”, Źródła Monastyczne, Tyniec Wyd. Benedyktynów, Kraków]

MOJA DROGA PRZEZ JOGĘ, MEDYTACJĘ CHRZEŚCIJAŃSKĄ I KRIPE

Ksiądz Joe Pereira¹

Poniższy tekst ojca Joe jest zbiorem jego wypowiedzi z książki „Christian Meditation and Priestly Ministry” (Wydawnictwo Medio Media, 1999 r.), z filmu „Kripa” i artykułu w periodyku „India Today” pt. „Yoga and Christianity”.

Poszukiwanie mojej modlitwy

Zostałem ordynowany 21 września w 1967 r. i objąłem funkcję duszpasterską w czerwcu 1968 r. Jako duszpasterz jednej z największych parafii w Bombaju w Indiach byłem zaangażowany w różnorakie dziedziny życia tamtejszej wspólnoty. Pamiętam, jak już pierwszego dnia mojej pracy musiałem poprowadzić uroczystości pogrzebowe i śpieszyć z pomocą w sprawie trzech nagłych telefonów od chorych – jeden około północy w odległych slumsach miasta. Jako młody i pełen entuzjazmu kapłan przyjąłem za swoje motto „być dostępnym na każde zawołanie”. Nie potrafiłem odmówić prośbom parafian, które zaczęły się mnożyć z czasem, w miarę jak pozostali księża wraz z wiekiem stawali się coraz mniej mobilni. Efektem tego było moje całkowite wycieńczenie fizyczne, tak że często byłem zbyt zmęczony, aby się modlić i odmawiać brewiarz. Z poczuciem winy klepałem modlitwy brewiarzowe jak najszybciej i jednym tchem, a gdy było już po wszystkim, czułem, że stanowiło to bardziej wypełnienie przepisane-go obowiązku niż prawdziwą modlitwę.

W 1971 r. przechodziłem ciężki kryzys duchowy, nie tylko mego kapłaństwa, ale całej wiary. Wszedłem z niego dzięki dwóm osobom: pierwszą był mój ówczesny duchowy przewodnik, ojciec Anthony de Mello SJ², drugą Matka Teresa z Kalkuty³.



fol. archiwum Kripa

Opowiedziałem Tony’emu o moich zmaganiach z modlitwą. Zapytał mnie, ile czasu dziennie spędzam na modlitwie. Odpowiedziałem, że zazwyczaj zalecane pół godziny. „Za mało” – stwierdził. Zapytałem więc: „Jak długo powinienem się modlić?” Odrzekł: „Dwie godziny dziennie”. Wykrzyknąłem ze zdziwieniem: „Tony, czy ty wiesz, ile ja mam pracy w parafii?!”. Na co on odpowiedział: „Jeżeli tak, Joe, wobec tego w te dni, w które jesteś szczególnie zajęty, módl się dwie i pół godziny”. Taka była jego rada, której wagi jeszcze wtedy nie rozumiałem.

Zaś Matka Teresa powiedziała mi prorocze słowa: „Nie rzucaj kapłaństwa, zostań, Jezus Cię potrzebuje. Może będzie to trwało długo, może nawet 10 lat”. Nie wiem, skąd Matka wzięła te 10 lat. Ale właśnie 10 lat później założyłem „Kripę”, jako moje „powołanie w powołaniu” (wyrażenie użyte przez matkę Teresę dotyczące założenia zgromadzenia Sióstr Misjonarek Miłości - przyp. tłum)

Z czasem, praktykując jogę, wyzbywałem się różnych trapiących mnie dolegliwości fizycznych i stopniowo zaczęły wzrastać we mnie zamięłowanie do spokoju, bezruchu i głód modlitwy. Udawało mi się jakoś działać więcej i szybciej. Jednakże wciąż nie pozbyłem się syndromu „bycia ciałem w nieustającym pośpiechu”. Był to czas wzrostu popularności wschodnich dyscyplin duchowych.

Interesowałem się różnymi metodami koncentracji - medytacją vipassana, japońskim reiki, uzdrawianiem praną i sadhaną – ale nic nie miało na mnie tak dobrego wpływu jak joga Iyengara. Jednakże ciągle szukałem czegoś, czego brakowało w moim doświadczeniu prawdziwej modlitwy...

Był to również czas, kiedy charyzmatyczny Ruch Odnowy w Duchu Świętym przeszedł jak burza przez kościoły w Bombaju. Jako parafialny ksiądz zostałem oczywiście weń zaangażowany, ale efekt tego nie trwał zbyt długo. Poza tym pojawiły się żądania wyznawców bardziej dbających o „czystość” idei Ruchu, abym zaprzestał praktyki jogi. Próbowałem wyjaśniać i wskazywać, najlepiej jak tylko potrafiłem, na dobre, a nawet święte elementy w mojej praktyce. Pamiętam, że nawet oświadczyłem, iż dla mnie Jezus był Najwyższym Joginem, odkąd mógł powiedzieć o sobie: Ja i Ojciec jedno jesteśmy (J 10,30). I chociaż upłynęło dużo czasu, to do dzisiaj część zwolenników Ruchu odnosi się do mnie z pewną dozą podejrzliwości.

Głębokim niezaspokojonym pragnieniem mojej duszy pozostawało dojście do tego momentu w modlitwie, w którym ustaje paplanina umysłu, tak jak tego doświadczałem na poziomie psychologicznym podczas ćwiczeń jogi. Dopiero spotkanie na mojej drodze ojca Laurence’a Freemana OSB⁴ sprawiło, że wszystkie moje ścieżki i poszukiwania znalazły wreszcie ostateczny kierunek. Jego nauczanie i wyjaśnienie spuścizny ojca Johna Maina OSB⁵ zebrały w jedną całość wszystko to, czego dotąd szukały moje serce i umysł. Moja praktyka jogi Iyengara nie była już przeszkodą, ale stała się wręcz drogą dojścia do „Chrystusowego Teraz”. I tak stała się ona dla mnie przygotowaniem ciała, umysłu i ducha na całkowite oddanie się do dyspozycji Boga, owej postawy Maryi – bycia do końca otwartym na Jego obecność we mnie.

Joga i chrześcijaństwo

Chociaż II Sobór Watykański otworzył w Kościele katolickim nowe możliwości i horyzonty dla świadków Jezusa, to jednak studia i praktyka integracji głęboko duchowej tradycji hinduistycznej ograniczyła się do kilku chwalebnych przypadków takich jak aśramy ojca Bede Griffithsa OSB⁶ w Shantivanam i ks. Amalorpavadassa⁷ w Anjali koło Mysore. Słuszne poniekąd słowa przestrogi Watykanu przed bezkrytycznym przyjmowaniem przez chrześcijan różnych praktyk wschodniej duchowości, stały się niestety oliwą dolaną do ognia dla tych, którzy potępili jogę od początku do końca i przez to na długo „wylali dziecko wraz z kąpielą”.

Sytuacja ta jednak zaczyna powoli zmieniać się na lepsze, w miarę jak coraz częściej słychać w Kościele głosy o niedostatkach zachodniej duchowości. Korzystała ona przez wieki za bardzo z funkcji lewej półkuli mózgu. Myślenie, myślenie, myślenie – to była podstawa zachodnich ćwiczeń duchowych. Kościół prawosławny ustrzegł się tej pułapki, pozostając w większym stopniu na innej drodze, korzystającej z potencjału prawej półkuli mózgu. Nawet bardzo efektywny ruch AA, który powstał na Zachodzie, opiera się w dużej mierze na „myśleniu”. My w Indiach, w naszej terapii alkoholików i osób uzależnionych, powtarzamy im: WYCISZCIE SIĘ! Dzięki temu poznać Boga! Bo czyż sam Jahwe nie powiedział do Izraelitów: Co mi po mnóstwie waszych ofiar? - mówi Pan. Syt jestem całopalenia kozłów i łoju tłustych cielców. Krew wołów i baranów, i kozłów mi obrzydła (Iz 1, 11). Także Jezus przestrzegają: Na modlitwie nie bądźcie gadatliwi jak poganie (Mt 6, 7). Oto, co Boga urzeka i czyni „bezbronny”: Moją ofiarą, Boże, duch skruszony, nie gardzisz, Boże, sercem pokornym i skruszonym (Ps 51, 19).



fol. archiwum Kripa

MATKA TERESA POWIEDZIAŁA MI PROROCZE SŁOWA:
„NIE RZUCAJ KAPŁAŃSTWA,
ZOSTAŃ, JEZUS CIĘ
POTRZEBUJE. MOŻE BĘDZIE
TO TRWAŁO DŁUGO, MOŻE
NAWET 10 LAT”.



fot. archiwum Kripa

POKOCHAĆ SWOJE CIAŁO, TO PIERWSZY KROK W STRONĘ ŻYCIA.

Mottem mojej praktyki jogi jest: „Łaska realizuje się w ciele”, więc nauczam, jak połączyć chrześcijańską wiarę z hinduską mądrością uwzględniania roli ciała na drodze duchowego wzrostu. Tak pojęta praktyka jogi pomaga mi złożyć przed Bogiem całego siebie – ciało, umysł i ducha. Człowiek jest stworzeniem psychosomatycznym i joga podkreśla w nim ten wymiar, lecząc na tym poziomie wiele dolegliwości, tak ciała jak i psyche. A przecież w zdrowym ciele zdrowy duch. Jest też w nas wymiar psychiczno-duchowy, ale nie możemy się modlić inaczej, jak używając ciała i oddechu. Moje nauczanie jogi koncentruje się właśnie na uświadomieniu i wykorzystaniu tych dwóch wymiarów naszej ludzkiej kondycji w Medytacji Chrześcijańskiej.

W krótkiej przedmowie do mojej książeczki „Joga w praktyce Medytacji Chrześcijańskiej” arcybiskup Bombaju, kardynał Oswald Gracias napisał: „Mam głęboką nadzieję, że dzięki tej książce wielu ludzi doświadczy prawdziwej radości bycia uczniem naszego Pana”. I to jest dokładnie to, co stawiam sobie za cel mej pracy jako nauczyciel jogi.

Kripa

W naszym modelu leczenia osób uzależnionych od środków chemicznych i zakażonych wirusem HIV zastosowałem w „Fundacji Kripa” (w sanskrycie: łaska) Medytację Chrześcijańską i elementy jogi Iyengara. Model ten jest mieszanką Wschodu i Zachodu. Zachód dał nam technikę transformacji, program 12 kroków. W tym programie nie mówi się o religii, ale o duchowości. Indie od wieków są krajem o bogatej duchowości, połączyliśmy więc elementy życia duchowego z ciałem, widząc w ciele świątynię, mieszkanie Boga. Pokochać swoje ciało, to pierwszy krok w stronę życia. W ten sposób cały człowiek, duch i ciało, wracają do życia.

Uroczystości otwarcia Kripa w 1981 roku

Udało się nam stworzyć dla osób uzależnionych strukturę psychoduchową i psychospołeczną, a dzięki mojemu zaangażowaniu w jogę Iyengara – psychosomatyczną. To są cegiełki wierności sobie na każdy poszczególny dzień. A potem – na dzień następny.

Czuję, że wchodzimy w fazę, i to wielką falą, przyczyniania się do zmiany stylu życia. Marzy mi się wielka rodzina przyjaciół „Kripa”, na całym świecie, która nie tylko będzie zapobiegać popadaniu ludzi w niszczące uzależnienia, w zachowania prowadzące do HIV/AIDS, ale przede wszystkim złączy ludzi wokół wartości duchowych i wokół rodziny. Posiadamy 36 placówek w 9 stanach Indii, w obrębie 11 archidiecezji. Od 10 lat mamy grupę medytujących osób świeckich, spotykających się co tydzień. Grupa znacznie urosła, średnio uczestniczy w niej około 60 osób. Przewidujemy więc uformowanie jeszcze kilku grup Medytacji Chrześcijańskiej w Archidiecezji Bombajskiej, a w przyszłości planujemy otworzyć tutaj Centrum Medytacji.

Mówiąc o Medytacji Chrześcijańskiej czuję się w niej całkowicie jak „w domu” i jestem w niej utwierdzony jako w mojej modlitwie. Jestem przekonany, że dzięki niej udaje mi się zdziałać więcej, sprawniej i z mniejszym wysiłkiem. Jest to dla mnie doświadczenie realizacji ewangelicznej prawdy:

Starajcie się naprzód o królestwo Boga i o Jego Sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane. (Mt 6, 33)

Ojciec Joe
Redakcja i tłumaczenie Andrzej Ziółkowski

1 Ojciec Joseph Pereira jest rzymskokatolickim księdzem z archidiecezji bombajskiej w Indiach, ordynowanym w 1967. Będąc księdzem w parafii Góry Karmel w Bandra, zainspirowany przez Matkę Teresę założył w roku 1981 fundację „Kripa”, zajmującą się leczeniem osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków oraz zakażonych wirusem HIV. Przez ostatnie 37 lat był nauczycielem jogi według Iyengara. Włączył Medytację Chrześcijańską w model leczenia osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków oraz zakażonych wirusem HIV.

2 Anthony de Mello SJ (1931-1987) - hinduski jezuita, psychoterapeuta, mistyk i przewodnik duchowy. Przez siebie samego nazywany często „chrześcijaninem Wschodu”, zaś przez przyjaciół „mistrzem modlitwy”. Największy rozgłos zdobył dzięki książkom i konferencjom z dziedziny duchowości, w których łączył tradycyjną mistykę europejską z myślą Dalekiego Wschodu, nierzadko wchodząc również w obszar psychologii. De Mello był przy tym pewnym kontynuatorem stopni doskonałości według św. Jana od Krzyża, nie tylko odnośnie wyzbycia się przywiązań do spraw ziemskich, ale również w głoszeniu potrzeby śmierci „starego człowieka” i „narodzin nowego”. Jednocześnie, często opierając się na tekście Ewangelii oraz lekturze mistyków chrześcijańskich, swoje przesłanie formułował na podstawie „czterech szlachetnych prawd” buddyźmu. Jedną z jego głównych maksym brzmiała: „Niczego się nie wyrzekać, do niczego się nie przywiązywać”.

3 Agnes Gonxha Bojaxhiu - Bł. Matka Teresa z Kalkuty (1910-1997) – katolicka siostra zakonna, prowadząca w Indiach działalność humanitarną. Laureatka Pokojowej Nagrody Nobla. Od 2003 r. błogosławiona. W 1946 r. udała się do Darjeeling na rekolekcje z Kalkuty. W czasie długiej podróży miała usłyszeć wezwanie od Boga, „powołanie w powołaniu”, jak to sama określiła, ażeby opuścić zgromadzenie loretańskie i poświęcić się pracy dla ubogich, żyjąc wśród nich. Przywdziała charakterystyczne białe sari z niebieskim obrzeżem i 21 grudnia 1948 r. wyszła na ulice Kalkuty do slumsów pomagać trędowatym, umierającym i porzuconym dzieciom. W 1949 nowe zgromadzenie – Siostr Misjonarek Miłości – zostało zatwierdzone przez arcybiskupa Kalkuty

4 Ojciec Laurence Freeman (1951). Stopień magistra literatury angielskiej zdobył w New College w Oksfordzie. Pracował w ONZ, w bankowości i jako dziennikarz, aby ostatecznie wstąpić do zakonu benedyktynów. Nowicjat odbył pod kierunkiem ojca Johna Maina OSB. Wraz z nim w 1977 roku założył klasztor w Montrealu, który zainspirował jeden

z nurtów odnowy kontemplacyjnej w Kościele. Po śmierci Johna Maina OSB został przeorem tego klasztoru. W 1991 roku wrócił do Londynu i stał się członkiem benedyktyńskiej wspólnoty klasztoru Chrystusa Króla w Cockfosters należącym do Oliwetańskiej Kongregacji Benedyktyńskiej. Stąd też kieruje Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej (The World Community for Christian Meditation - WCCM).

5 Ojciec John Main OSB (1926-1982) urodził się w Irlandii. Studiował prawo w Dublinie, pod koniec wojny służył w armii, był dziennikarzem, pracował w Brytyjskim Ministerstwie Spraw Zagranicznych na Malajach jako tłumacz języka chińskiego. Podczas pobytu na Malajach poznał hinduskiego mnicha, który nauczył go praktyki medytacji. Mając 33 lata wstąpił do benedyktynów w Londynie. W tradycji Ojców Pustyni odkrył praktykę medytacji, przekazaną Zachodowi przez Jana Kasjana. Od tego czasu poświęcił się całkowicie nauczaniu medytacji chrześcijańskiej. Podkreślał, że kontemplacja nie jest zarezerwowana dla wąskiego grona wybranych, lecz każdy jest wybrany, aby nią podążał.

6 Ojciec Bede Griffiths OSB (1906-1993) był benedyktyńskim mnichem. Urodził się w Anglii, studiował w Oxfordzie. Po 20 latach pobytu w klasztorze wyjechał do Indii, by tam odnaleźć, jak mówił, „drugą połowę” swojej duszy. Poszukiwał Boga w wielkich tradycjach religijnych Wschodu. Ojciec Griffiths był prawdziwym guru, przyjmował tych, którzy poszukują, i tych, którzy błędzą. Indyjskim katolikom mówił o hinduistycznej tradycji, a Europejczykom i Amerykanom opisywał bogactwo chrześcijaństwa w orientalnym wydaniu.

7 Ksiądz Duraiswami Simon Amalorpavadass (1932-1990) urodził się niedaleko Pondicherry/Indie. W 1953 r. wstąpił do seminarium duchownego w Bangalore i został wyświęcony w 1959 roku. W 1962 r. D.S. Amalorpavadass wyjechał do Paryża i kontynuował studia na tamtejszym Katolickim Uniwersytecie na Wydziale Katechezy. Tam też uzyskał doktorat z teologii. W 1966 r. powrócił do Indii i jako teolog bardzo aktywnie zaangażował się w przemiany Kościoła po II Soborze Watykańskim. W 1974 r. został sekretarzem Synodu Biskupów zwołanego przez Pawła VI, gdzie podjęto problematykę nowych ruchów w Kościele w Azji i w Trzecim Świecie. W 1979 r. Uniwersytet w Mysore utworzył Wydział Chrześcijaństwa, gdzie Amalorpavadassa został profesorem. Był motorem wielu inicjatyw dotyczących roli chrześcijaństwa w religijnie pluralistycznych Indiach. Będąc w Mysore Amalorpavadass założył chrześcijański aśram i nazwał go Anjali Ashram, w którym pozostał do śmierci jako Swami Amalorananda. Anjali („ręce pełne kwiatów”). <http://anjaliashram.org/>

KATOLIK W POZYCJI LOTOSU

Madonna wierzy w nią święcie. Tak samo jak Geri Halliwell i Sting. Lista celebrytów uprawiających jogę jest długa... Teraz przyszła kolej na Kościół katolicki, by połączyć modlitwę z pranajamą (w sanskrycie „właściwy oddech” - przyp. tłum.).

fot. Mariusz Woźniak OP

Kripa, centrum odwykowe dla uzależnionych w Bandra w Mumbaju jest żywym przykładem rosnącej popularności jogi wśród katolickiego duchowieństwa w Indiach. Tutaj, każdego ranka pacjenci ćwiczą asany, zajęcia prowadzi ojciec Joe Pereira, katolicki ksiądz i założyciel Kripy, orędownik ukrytych w jodze sił do walki z nałogiem wśród alkoholików i narkomanów.

Nie jest on jedynym, który dostrzega pozytywny potencjał w tym liczącym 5000 lat systemie ćwiczeń. Od szkół w Agrze po instytucje kościelne w Kerali, joga sady wielu chrześcijan na matach. Kilka katolickich seminariów duchownych w Indiach wprowadziło ją na zajęciach z medytacji, by lepiej przygotować kandydatów na kapłanów do ich przyszłej pracy. Nauczyciele jogi zawsze mieli wśród swych uczniów sporą grupą katolików, ale ich motywacja ograniczała się głównie do zawartych w niej aspektów sprawnościowych. Teraz seminaria duchowne przyznają, że nie są uprzedzone do jej strony duchowej.

Skąd wzięła się więc ta nagła akceptacja jogi?

Watpliwości dotyczące praktyki jogi kojarzonej zawsze ściśle z hinduizmem mają swoją długą historię. W krajach muzułmańskich jak Malezja, czy Indonezja ogłaszano fałszywy przeciwny jodze. Jezuita, o. Julian Saldhana, profesor misjologii w seminarium Św. Piusa X w Goregaon/ Mumbai podkreśla, że wiatry odnowy w Kościele wieją od czasu II Soboru Watykańskiego w 1966 roku: „Kościółom lokalnym i językom narodowym nadano większą wagę. Przedtem mieliśmy do czynienia z pojedynczymi próbami praktyki jogi wśród kapłanów, niektórzy publikowali artykuły o swoim doświadczeniu, ale generalnie rzecz biorąc było to zjawisko marginalne i przechodziło bez większego echa.”

Mimo malejącego z czasem oporu ze strony Urzędu Kościoła, wielu księży i wiernych dalej żywiło swe wątpliwości. Kiedy ojciec Joe Periera zaczynał naukę jogi w Colaba w 1974 roku, część ruchów katolickich wystąpiła z protestami do ówczesnego kardynała Valeriana Gracias, że „joga pochodzi od szatana i jest zaprzeczeniem chrześcijaństwa”. Jednak kardynał wziął ojca Perierę w obronę. Ojciec Joe wspomina: „Ludzie ci nie wiedzieli, że jogę można było nauczać w sposób, który był do przyjęcia dla wszystkich religii. Ja uczyłem się jogi Iyengera, która jest zespołem asan, pranajmy i modlitwy do Boga, którego każdy indywidualnie wyznaje. Nie ma w tym żadnego odwoływania się do bóstw hinduistycznych.”

„Następnym powodem dla którego joga zaczyna być akceptowana w seminariach katolickich jest podobieństwo niektórych jej praktyk z pewnymi wczesnymi nurtami w chrześcijaństwie.” – twierdzi o. Saldhana – „I tak na przykład przetrwała do naszych czasów tradycja hezychazmu, techniki oddychania w której powtarzano Imię Jezus po kilkaset razy. Jest to podobne do „nam japy” w jodze, metody recytacji mantry.”

Według opinii kręgów kościelnych wątki jogiczne nie były obce znanemu w świecie jezuitom i autorowi licznych książek, o. Anthony'emu de Mello, który w 1984 r. wydał „Sadhana: ścieżka do Pana Boga”. Jego koncepcje są dziś powszechnie akceptowane przez medytujących chrześcijan. Ojciec de Mello zmarł w 1987 r., ale jego książki cieszą się niesłabnącą popularnością, pomimo silnej krytyki części jego poglądów przez watykańską Kongregację Nauki Wiary. W stanie Kerala, gdzie tradycja chrześcijaństwa sięga 2000 lat joga przeżywa nieustanny wzrost. Ojciec

Paul Telecatt, wydawca katolickiego pisma Satyadevan i rzecznik diecezji Ernakulam twierdzi, że obecnie wielu księży posiadało arkana jej sztuki.

Podczas gdy część chrześcijan zaprzyjaźnia się z jogą, nadal nie brak głosów przeciwnych. Gee Varghese Dionisious w Malabar/Kerala, biskup obrządku syro-malabarskiego, jest zdania, że joga w swej całości zupełnie nie da się pogodzić z nauczaniem Kościoła: „W ostatnim stadium jogi jogini dąży do jedności z Bogiem i to jest punkt gdzie się różnimy. Każdy chrześcijanin, który uprawia jogę, powinien o tym pamiętać”.

Ojciec Pereira wyjaśnia: „Jest wiele rodzajów jogi i nie powinniśmy mierzyć ich wszystkich jedną miarą. Szkoła BKS Iyengara, w której tradycji ja nauczam, zajmuje się umysłem i ciałem. Jeżeli chodzi o ducha, to jest to sprawa indywidualnego wyboru, w zależności np. od tradycji religijnej w jakiej się wyrosło. Ale są również inne szkoły jogi, które kierują się ściśle filozofią określonej religii”. Ojciec Joe podaje za przykład Bakhti jogę, która zawiera w swej praktyce wiele mantr i hymnów hinduskich. Ta forma jest trudna do zaakceptowania dla wyznawców innych religii.

„W latach 50-tych używałem łańcucha, by spinać moje uda, jako znak pokuty. To było zupełnie niezgodne z nauką Kościoła. Poprzez jogę zrozumiałem co to znaczy zaprzeć się samego siebie, czym jest pokuta i umartwienie.” – wyjaśnia ojciec Joe, który prowadzi w Indiach wielu ośrodkom rehabilitacji od nałogów.

Nie dla każdego

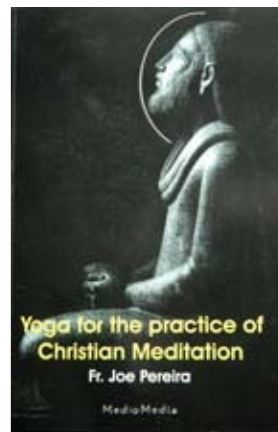
Niektóre Kościoły innych wyznań chrześcijańskich, dystansują się od jogi, chociaż nie występują przeciw niej otwarcie. Główne nurty protestanckie, nie zaadoptowały jej tak, jak ma to miejsce w Kościele katolickim w Indiach. Nie znajduje ona również zwolenników wśród zielonoświątkowców. Shekhar Kallianpur, rzecznik Międzynarodowego Kościoła Nowe Życie mówi, że nie popiera jogi. „Zalecamy naszym wiernym, by medytowali nad Słowem Bożym. Jeżeli chcą utrzymać sprawność fizyczną, to mają do dyspozycji inne ćwiczenia. Trzeba poznać korzenie jogi, zanim się w nią wejdzie.”

Ashley D'Mello

Artykuł ukazał się w Times of India 20 lutego 2010

Przedruk za pozwoleniem.

Tłumaczenie Andrzej Ziółkowski



O. Joe Pereira „Joga w praktyce medytacji chrześcijańskiej” – recenzja*

Książka o. Joe Pereiry jest świetnym dowodem na to, że z praktykowania hatha jogi mogą odnosić korzyść nie tylko wyznawcy hinduizmu. Nurt hatha jogi propagowany przez B.K.S. Iyengara i jego ucznia o. Joe Pereirę ma w swoim zamyśle charakter uniwersalny, pozareligijny. Jak to formułuje sam B.K.S. Iyengar „Jako, że celem wszystkich religii jest >>POZNANIE SAMEGO SIEBIE<< a metody zalecane w jodze stoją w zgodzie ze wszystkimi religiami, stanowi ona zatem uniwersalną religię.” Również Patandżali uznawany za ojca klasycznej jogi w swoich dziełach nie wiązał jej z żadnym systemem religijnym. Natomiast nauczyciel B.K.S Iyengara Krishnamacharya zalecał swoim uczniom, aby praktykując jogę pozostawali wierni wartościom niesionym przez ich kulturę i religię oraz podkreślał, że jeśli praktyka ma być skuteczna musi być osadzona w tradycji i kulturze praktykującego.

O. Laurence Freeman zauważa we wstępie „Książka Joe Pereira wskazuje nam jak żyć tajemnicą naszej wiary i pielgrzymki medytacyjnej do tych wspanialszych głębin, do ostatecznego Zmartwychwstania. Sięga do starożytnej mądrości Indii i dostosowuje ją do dzisiejszego przeżywania objawienia chrześcijańskiego w naszym codziennym doświadczeniu. Oferuje chrześcijanom to, czego często im brakuje: praktyczną i pozytywną duchowość ciała podczas pielgrzymki wiary, jako istoty w pełni wcielone, osiągające pełną dojrzałość w Chrystusie.”

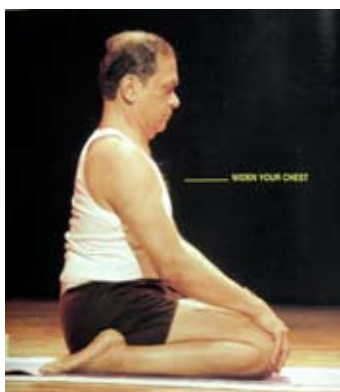
Przedstawione przez o. Pereirę w jego książce ćwiczenia są moim zdaniem świetnym materiałem do budowania swojej codziennej praktyki jogi. Oczywiście po konsultacji z nauczycielem hatha jogi – zwłaszcza w kwestii wykorzystania pomocy do ćwiczeń. Instrukcje są jasne i przejrzyste nawet dla kogoś, kto wcześniej nie miał z jogą wiele do czynienia.

Moja fascynacja hatha jogą trwa już 10 lat. Z perspektywy czasu widzę, że moja praktyka nieustannie się zmienia. Podobnie jak moje podejście do hatha jogi. Był taki okres, że praktyka była dla mnie celem samym w sobie. Praktykowałam wtedy bardzo intensywnie – minimum godzinę dziennie. Świetna sprawność fizyczna i ogromna energia dawały mi wielką radość i motywowały do regularnej pracy, choć początki były trudne. Miałam wtedy przyjemność poznać wielu wspaniałych nauczycieli, którym je-

stem bardzo wdzięczna za cierpliwość i bardzo użyteczne wskazówki. Później zaczęłam traktować hatha jogę bardziej w kategoriach przygotowania ciała do pranayamy i medytacji. Byłam zdumiona łatwością, z jaką przychodziło mi pozostawanie w bezruchu podczas medytacji. W tej chwili przyszedł czas na studia teoretyczne i metodologiczne, szukam swojej ścieżki uczenia jogi innych. Bardzo się cieszę, że mogłam się przyczynić do tego, aby książka o Pereiry pojawiła się w Polsce. Często spotykam się z bardzo krytycznym podejściem do praktykowania hatha jogi przez katolików. Może ta książka choć odrobinną zmieni to niechętnie nastawienie i wzbogaci dyskusję na ten temat.

Katarzyna Misiak

* „Yoga for Christian Meditation” Joe Pereira, wstępem opatrzyli arcybiskup Bombaju, kardynał Oswald Gracias, B.K.S. Iyengar, Laurence Freeman, wyd. Medio Media, Singapur 2009, wydanie polskie w tłumaczeniu Katarzyny Misiak w przygotowaniu.



fot. z książki Yoga for Christian Meditation Joe Pereira

Veerasana (Virasana)

Pozycja Bohatera (Siedzący bohater)

„Veer” oznacza
w sanskrycie bohatera,
wojownika

Sposób wykonania:

Uklęknij na podłodze. Trzymaj kolana razem i rozszerz stopy na odległość ok. 20 cm. Opuść pośladki w kierunku podłogi. Upewnij się, że wewnętrzne strony obu łydek dotykają zewnętrznej strony ud. Opuść pośladki na podłogę. Połóż obie dłonie na udach. Pozycja wygląda na statyczną, ale jest bardzo dynamiczna wewnątrz. Modlitwa serca rozpoczyna się w fizjologiczny sposób już z tą pierwszą asaną.

Pozycja ta przynosi ulgę całemu kręgosłupowi, a szczególnie podstawie kręgosłupa, dzięki której utrzymujemy pozycję wyprostowaną. Jeśli pojawia się ból kolan możemy usiąść na piętach. To pomaga osobie w wykonaniu na dalszym etapie pozycji klasycznej. Siedzenie na piętach również pomaga poprawić obieg krwi w kolanach i nogach, ponieważ pozycja oddziałuje mocno na główne żyły nóg. Pozostań w tej pozycji, a następnie spróbuj przejść do klasycznej pozycji poprzez opuszczenie pośladków na podłogę.

Regularna praktyka tej asany pozwala rozwinąć siłę i wytrzymałość. Dlatego jest nazywana Veer – co oznacza siłę.

Pozostajemy w tej asanie minimum przez 2 minuty.

Korzyści

- Pomaga leczyć bóle reumatyczne w kolanach i artretyzm
- Poprawia krążenie krwi w stopach

„WSZYSCY JESTEŚMY WIĘŹNIAMI...” „OD CIEMNOŚCI DO ŚWIATŁA”

We wstępie do fascynującego, wielokrotnie nagrodzonego filmu „Odsiedzieć swoje. Medytacja Vipassana w indyjskich więzieniach” („Doing Time, Doing Vipassana”, 1997 r.) słyszymy, że wszyscy jesteśmy więźniami naszych umysłów, którzy ubiegają się o warunkowe zwolnienie, lecz pozostają w niewoli własnej złości, strachu i pragnień. I że myśli czynią z nas potencjalnych przestępców. To, co w naszym przypadku nie wyszło poza próg myśli, w przypadku osób pozbawionych wolności zmieniło się w czyn. Czy rzeczywiście dzieli nas tylko cienka granica?

Czy jesteśmy do siebie aż tak podobni? Odpowiedzi każdy z nas musi udzielić sobie sam. Czy nigdy, nawet myślą, nie chcieliśmy skrzywdzić kogoś, od kogo zazналиśmy krzywdy? Albo przywłaszczyć sobie czegoś, co do nas nie należało? Czy tylko skazani „mieszkają w ciemności”? (Iz 42,6-7).

O tej cienkiej granicy mówił także Jezus, kiedy pytał ówczesnych „Kto z was jest bez grzechu?” (J 8,7) i kiedy uczył, że nie tylko czynem, ale również myślami i pragnieniami serca („pożądliwym patrzaniem”) można dopuścić

się nieczystości (Mt 5,27-28). Uświadamiał, że można być zniewolonym przez nadmierną troskę o przyszłość, o to, co będziemy jeść i pić, i czym będziemy przyodziewać nasze ciała (Mt 6,25-34).

Kiedy w zeszłym roku nosiłam się z zamiarem podzielenia się darem medytacji chrześcijańskiej ze skazanymi, konsekwentnie szłam za wewnętrznym głosem i przekonaniem, że to co robię jest słuszne, i że właśnie to jest moja Droga. Podczas moich kolejnych Lectio divina stale nabierałam przekonania, że Chrystus tak właśnie mnie prowadzi. Wreszcie nie pozostało mi nic innego, jak powtórzyć za św. Pawłem, że „temu widzeniu z nieba nie mogłem się sprzeciwić”! (Dz 26,19) A kiedy pojawiały się różnego typu trudności, znów sięgałam po Pismo Święte i trafiałam na słowa nie pozostawiające żadnych wątpliwości: „Twardo stój przy swym przekonaniu i jedno miej tylko słowo”! (Syr 5,10) Chyba nie muszę wyjaśniać, o jakie słowo chodzi! W przeciwnościach przypominał mi się również werset z Księgi Jeremiasza: „Będą walczyć przeciw tobie, ale nie zdołają cię zwyciężyć, gdyż Ja jestem

z tobą, by cię ochraniać” (Jer 1,19).

Do pomocy Bóg zesłał mi także wielu sprawiedliwych, tych w mundurach Służby Więziennej, i tych w cywilu, znajomych i tych całkiem obcych. Tych, co wspierali i wspierają program „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność” modlitwą i tych, którzy osobiście w nim uczestniczą medytując razem z więźniami, i podążając wspólnie z nimi „od ciemności do światła”. Mam na myśli Maksymiliana Kapalskiego oraz przedstawicieli katowickiej Grupy Medytacyjnej: dwóch Grzegorz, Joannę, Krystynę oraz Krzysztofa, a także - Paulinę Leśniak.

Na koniec chcę powiedzieć o mojej osobistej praktyce medytacyjnej. Coraz lepiej rozumiem stwierdzenie o byciu na początku drogi. Myślę, że najlepsze dopiero przede mną, a na razie cieszę się słowami psalmisty: „mnie zaś jest dobrze być blisko Boga, w Panu wybrałem schronienie” (Ps 73,28).

Urszula Wojciechowska-Budzikur
z-ca dyrektora Aresztu Śledczego w Częstochowie

„JA I ONI”?

Do aresztu w Częstochowie pojechałem na zaproszenie Urszuli Wojciechowskiej-Budzikur. Miałem spotkanie z trzema grupami, dwie z nich były jednoosobowe ze względu na przepis zabraniający kontaktu aresztantów ze skazanymi. Nie myślę, że to z mojej strony takie duże działanie, choć na pewno trzeba nieco samozaparcia, aby wstać o trzeciej nad ranem, by na miejscu być na godz. 9:00. Tak jak to zwykle bywa, wszyscy zostali obdarowani. I osadzeni, i ja. W czasie medytacji siedzieliśmy jak skały, przepelnieni ciszą do szpiku kości. Tak to odebrałem. Odczuwałem, jak bardzo potrzebna jest i tam cisza, wewnętrzne ukojenie... Kolejny raz też doświadczam tego, jak bardzo modlitwa, wspólna medytacja przekracza wszelkie granice, mury więzienne również, ale przede wszystkim granice w sercu i umyśle, pozorne podziały na „ja i oni”. Darem dla mnie było to, że w czasie medytacji byliśmy, jesteśmy Wspólnotą braci. Może to górnolotnie brzmi, ale taka jest prawda. Zanim pojechałem na to spotkanie modliłem się o jego owoce. O to by Duch Święty otworzył nasze serca, przygotował i poprowadził. Tak się stało, tak się dzieje, bo Duch Święty na prawdę słucha, co do Niego mówimy

i czego pragniemy. Była taka chwila tam w więzieniu, że zapytałem Go, jak mam patrzeć na ludzi, których spotkam. Otrzymałem wskazówkę, że muszę starać się widzieć ich, tak jak widzi ich Bóg. Widziałem przed sobą nie skazanych, lecz małe dzieci, bardzo piękne, choć smutne. Otrzymałem też wewnętrzne słowo: „Piękna Bożego Oblicza w nas nie da się niczym wymazać, ale grzech może je przesłonić”. Medytacja budzi we mnie pewną nieco „niepokojącą” sferę: współczucie i miłosierdzie. „Niepokojącą”, bo gdy się pojawia, mam uczucie stania przed gorejącym krzewem i budzi się we mnie lęk przed Bogiem, bojaźń Boża.

Maksymilian Kapalski
grudzień 2009

MAKSYMILIAN KAPALSKI, oblat benedyktyński WCCM, kustosz muzeum, artysta rzeźbiarz. Szafarz nadzwyczajny Najświętszego Sakramentu Do Medytacji doprowadziła go „droga pisania ikony”, na której tak istotna jest modlitwa serca, czy modlitwa Jezusowa...

DROGA MEDYTACJI W MILCZENIU – MAURA O’HALLORAN [1955 – 1982]



fot. Internet

Kiedy kilka lat temu byłem w klasztorze mniszek dominikańskich w Droghedzie w Irlandii, w pokoju gościnnym, w którym mieszałem wpadła mi w ręce książka, w której były artykuły poświęcone kobietom i mężczyznom przedstawicielom różnych religii. Byli tam kanonizowani święci Kościoła katolickiego, prawosławnego, oraz ludzie, których życie może być przykładem otwartości na Boga, czy na absolut. W tym kalejdoskopie pięknych postaci ukazane zostały postawy ludzkie pełne piękna mimo czasami trudnych czasów, w których dane było tym ludziom żyć. Z jednej strony przeczytałem życiorys Matki Marii Skobcowej, która oddała życie za współwięźnia w Ravensbrück (31.03.1945) i w swym wyborze była podobna do świętego ojca Maksymiliana Marii Kolbe, franciszkanina dobitego zastrzykiem fenolu w KL Auschwitz.

Moją uwagę zwrócił także artykuł o młodej Irlandce, która miała wdzięczne imię Maura. Jest to zdrobniałe imię Marii. Wówczas zapytałem przełożoną mniszek, czy słyszała coś o tej osobie, odpowiedziała, że niestety pierwszy raz o niej słyszy. Kiedy wróciłem do lektury artykułu,

po jakimś czasie ta młoda osoba stała się dla mnie kimś bliskim poprzez swoje poszukiwanie Boga, absolutu, poprzez swoje niespokojne poszukiwanie takiej drogi życia, która wprowadziłaby ją na drogę pokoju, którego nikt i nic nie będzie w stanie zamać. Najbardziej frapującym było to, że obok w świątyni buddyjskiej zen „Toshōji Temple” w Tokio, postawiono jej pomnik i traktuje się ją jako buddyjską świętą.

Kiedy zapoznałem się z jej biografią, zrozumiałem, że mimo wszystko trudno zrozumieć życie tej młodej kobiety. Z jednej strony chrześcijanka, katoliczka, a z drugiej strony buddystka... Aby przybliżyć jej postać spojrzmy na kilka faktów z jej biografii.

Maura O’Halloran urodziła się w Bostonie, w Stanach Zjednoczonych w 1955 roku. Jej rodzice to Amerykanka Rut i Irlandczyk. Kiedy miała 4 lata rodzina przeprowadziła się do Irlandii, gdzie mała Maura rozpoczęła swoją edukację w katolickiej szkole. W 1966 roku rodzina powróciła do Bostonu, gdzie niespodziewanie zmarł ojciec rodziny. W wieku 14 lat Maura wraz matką i rodzeństwem

wróciła ponownie do Irlandii. Dalej kontynuowała naukę w katolickiej szkole, gdzie po jej zakończeniu otrzymała dyplom i nagrodę, rozpoczęła studia w Trinity College w Dublinie. Studiowała matematykę, ekonomię, statystykę i socjologię.

Kiedy po latach jej matka Rut wspominała najstarszą córkę, podkreślała, że jej pozycja, najstarszego dziecka, polegała na narzuceniu rodzeństwu roli drugiego z rodziców i po śmierci ojca szybko dojrzała jako człowiek. Także na jej wychowanie miała wpływ troska o tych, którzy nie dawali sobie rady w życiu. Kiedy jeszcze uczyła się w koleżu angażowała się w różne formy pracy socjalnej, szczególnie wśród narkomanów i ludzi marginesu w Dublinie. Jej podejście zarówno do ludzi wykształconych jak i zwykłych robotników było nacechowane miłością, zrozumieniem drugiego człowieka. Taki kontakt z rzeczywistością otwierał jej oczy na świat, w którym żyła, gdzie dużo było niesprawiedliwości społecznej. W czasie letnich wakacji pracowała dorywczo i zbierała pieniądze na podróż do Ameryki Środkowej i Łacińskiej. Tam także miała możliwość spotkania się z trudną sytuacją społeczną różnych warstw społeczeństwa. Matka Maury, Rut podkreślała w swoich wspomnieniach o córce, że swoim zachowaniem była także podobna do biednych, którym pomagała. Wyrażało się to w jej podejściu do ubrań, do rzeczy materialnych. Podobnie też jako matematyk i językoznawca wyróżniała się wśród rówieśników w szkole, oraz wyróżniała się jako osoba współczująca i mądra, charakteryzując się dojrzałą duchowością. Często oddawała się rozmyśleniom i była zdeterminowana w swoich pragnieniach. Także zawsze koncentrowała się w pełni na tym, co robiła. Należy zwrócić uwagę, że jawne przejście Maury na buddyzm wyraziło zaniepokojenie matki, tym bardziej, że jej młode lata były związane ze środowiskiem katolickim, i przez ten cały czas miało się wrażenie, że była ona przekonaną katoliczką. Jej dzienniki oraz listy są świadectwem poświęcenia oraz zwykłego życia przeżytego w czasie nauki Zen w dwóch świątyniach japońskich, gdzie żyła jako mniszka.

Dnia 10 grudnia 1979 roku Maura O'Halloran formalnie rozpoczęła naukę w Zen Świątyni Toshōji w Tokio. W tym męskim klasztorze była pierwszą kobietą z Zachodu, która została przyjęta do środowiska japońskich mnichów buddyjskich. Z wielkim oddaniem wypełniała obowiązki związane z utrzymaniem świątyni, sprzątnięciem, gotowaniem, pracą w ogrodzie, myciem, prasowaniem. Wszystko to było przeplatane kilkugodzinną medytacją, nauką oraz codziennym śpiewaniem i rytuałami świątynnymi, a także obrzędami w prywatnych domach. W czasie

zimy chodziła razem z mnichami po prośbie. Szła tak jak oni, po śniegu, mając na stopach sandały, z gołymi palcami, trzymając w jednej ręce miskę Buddy, a w drugiej dzwonek owinięty tkaninową rączką. W ten sposób wypełniała polecenie mnicha zen, aby pracować 20 godzin i spać w pozycji zazen trzy godziny dziennie. Pod kierownictwem odpowiedzialnych mnichów studiowała praktykę medytacyjną i próbowała rozwiązywać koany, które zostały jej dane. Zakończyła także sesję trwającą 1000 dni w świątyni Kannonji i rozwiązała 3 tysiące koanów w tak bardzo krótkim okresie czasu. Wywołało to bardzo duże wrażenie na Roshim, który podziwiał jej niezwykle rozwój jako mnicha zen. Zaproponował jej nawet małżeństwo z jednym z mnichów, tak, aby w przyszłości mogła przejąć prowadzenie świątyni i zastąpić go jako Rōshi. Maura nie zgadzała się na takie rozwiązanie.

7 sierpnia 1982 roku oficjalnie potwierdzono, że osiągnęła „oświecenie”, mimo faktu, że jej pobyt i nauka w świątyni trwała tylko 3 lata. Po jej śmierci, która miała miejsce w katastrofie samochodowej w Tajlandii, w cza-sie drogi do Cheng Mai nadano jej pośmiertnie imię „Wielkiej Oświeconej Pani” („Great Enlightened Lady”), co oznaczało, że jej serce i rozum było takie jak Wielkiego Nauczyciela Buddy. Ogłoszoną ją „wcieleniem Kannonu Bosatsu, tak aby była kochana i czczona na zawsze”.

Matka Maury, Rut postanowiła podjąć próbę zrozumienia osiągnięć swojej córki jako mniszki zen. Dlatego też zaczęła czytać i studiować buddyzm samodzielnie. Jako pobożna katoliczka wyczuwała, że „Maura ubrana w buddyjską manitę, była jednak powierzchowna”.

Ale jak można rozwiązać ten paradoks związany z życiem młodej kobiety, która - jak mówiła jej matka - cały czas pozostawała katoliczką, a jednocześnie Rōshi - oceniając ją z punktu widzenia buddysty - widział w niej osobę osiagającą tak wysoki poziom rozwoju, że można ją traktować jako buddyjską świętą? W jaki sposób możemy poznać głębię duszy i ducha Maury, tak aby zobaczyć jasno to, co ją skierowało na taką drogę, aby odrzucić kulturowe i duchowe przeszkody, tak aby jako człowiek Zachodu i kobieta zdecydować się na krok zamieszkania wśród wschodnich mnichów. Ile w niej zostało katolickiego wychowania? Jeśliby wróciła do Irlandii, czy próbowałyby połączyć swoje chrześcijaństwo z praktyką zen? Niestety odeszła zbyt szybko, aby udzielić nam odpowiedzi na te pytania. Jej listy i notatki mogą odkryć przed nami rąbek tej tajemnicy.

W komentarzu do jej książki „Pure Heart, Enlightened Mind: The Zen Journal and Letters of Maura “Soshin” O’Halloran, wydawca Michael Kerber pisał: “Dzienniki – to niepełne rzeczy, o ile najbardziej główne problemy życia lub doświadczenia mogą być zrozumiałe przez autora i często są nienapisane. Dlatego też, z tej przyczyny dzienniki Maury zawierają pytania, które pozostają bez odpowiedzi. Dlaczego zabrała się za studiowanie zen, dlaczego przyjechała do Japonii, jakie elementy katolickiego wychowania zaprowadziły ją do buddyzmu? Zapytaliśmy o to rodzinę Maury oraz ludzi, którzy znali ją z czasów studiów; ale ostatecznie jedyne odpowiedzi znajdują się tutaj na tych stronach, które są przed Wami. Maura, nigdy nie myślała, że ten materiał zostanie opublikowany. Po przeczytaniu książki ilość pytań wzrosła, jej własne myśli nie są pytaniami, które byłyby ważnymi dla Maury. To co było ważne dla niej, to to, że została mnichem zen i była w stanie pomagać innym. To jest to, co miało dla niej znaczenie”.

Ostatnie dwa zdania będą być może dla nas inspiracją do zrozumienia życia Maury, którą z jednej strony widzimy jako młodą katoliczkę żyjącą w Dublinie, a z drugiej strony widzimy ją jako mnicha zen w tokijskiej świątyni. Zawsze było widać jej troskę i pragnienie służenia innym, bardziej potrzebującym niż ona.

Jej matka Rut, pamiętała z dzieciństwa Maury zdarzenie, kiedy ona jeszcze jako mała dziewczynka wyraziła chęć pomocy komuś, kto był w trudnej sytuacji. Zawsze była gotowa pomóc każdemu, kto potrzebował pomocy – zarówno członkom rodziny, a także tym, wśród których pracowała lub spotykała w czasie swoich podróży. To na pewno było tym, co miała na myśli Rut, kiedy mówiła, że Maura była „głęboko chrześcijańska w swoich relacjach i zachowaniach”.

W jaki sposób połączyć ideę pracy jako chrześcijańskiego współczucia z jej własną refleksją i praktyką jako mniszki buddyjskiej? Kiedy osiągnęła oświecenie zapisała w swoim dzienniku: „Mam 26 lat i czuję jakbym żyła swoim własnym swoim życiem. Różne pragnienia, ambicje, nadzieje, które kiedyś zostały albo spełnione, albo spontanicznie utracone. Jestem zadowolona w pełni. Oczywiście chcę być bardziej głębszą, bardziej przeźroczystą, nawet wtedy jeśli by miało być to u mnie niejasne, niepewne przebudzenie byłabym bardzo zadowolona. Dla mnie samej nie ma nic innego, o co by należałoby walczyć później, nic bardziej ważnego, co uczyniłoby moje życie bardziej sensownym lub by je usprawiedliwiło. Jeśli jest mi dane jeszcze przeżyć 50 lub 60 lat (któż to wie?),

chciałabym je przeżyć dla innych ludzi. Co jeszcze mogłabym z tym zrobić?

Muszę iść głębiej i głębiej, pracować ciężko nie dla siebie, ale dla tych którym mogę pomóc.

Wydawać by się mogło, że Maura, katolicka dziewczyna i Maura – mnich zen, wyrażają taką samą tendencję i preferencje w tych dwóch etapach życia – pragnienie życia dla innych ludzi.

Jezuita Wiliam Johnston, pisząc o chrześcijańskiej i buddyjskiej ekspresji, stawia takie pytanie: „Czy można zobaczyć piękno podobne do cierpienia, dynamicznej sunyaty i Ojca, który tak ukochał świat aby dać Swojego jedyne Syna? Czy mogą buddyści i chrześcijanie podać sobie ręce i pójść razem w kierunku przekraczającej wszystko mądrości?”

Leo Lefebure, komentując postawę o. Johnsona zauważył, że: „Johnston pragnie zachować unikalność każdej religii oraz pragnie znaleźć wspólny punkt, dzięki któremu będziemy mogli się uczyć od siebie. To się może zdarzyć tylko wtedy, kiedy zrozumiemy, że chrześcijaństwo i buddyzm to nie to samo, co możemy zobaczyć na naszej drodze, gdzie być może nie ma różnic”.

Nie mamy pojęcia, jak Maura widziała relacje pomiędzy buddyzmem i chrześcijaństwem. Wszystko, co możemy zobaczyć jawi się jako połączenie tej samej miłości dla innych, która jawi się podwójnie, jako chrześcijańska i buddyjska. W niej samej możemy zobaczyć rzadki rodzaj „międzyreligijnego dialogu”. Jeśli by pisarz i podróżnik Rudyard Kipling był wśród nas, mógłby to wyrazić w sposób następujący:

*„Oh, Wschód jest Wschodem,
a Zachód jest Zachodem,
I w końcu oba się spotkają”*

opr. Mariusz Woźniak OP

[Wykorzystano artykuł: Maura O’Halloran “Great Enlightened Lady”, Sr. Bellarmine Bernas, OSB from Bulletin 62, December 1999, Monastic Interreligious Dialogue (MID)]



„A NOGI OBUWSZY W GOTOWOŚĆ EWANGELII POKOJU”

2Tm 2,3 Pracuj, jako dobry żołnierz Chrystusa Jezusa. Żaden bojownik Boży nie wikła się w sprawy tego życia, aby temu się podobał, pod kim walczy według przepisów. Bądźcie tedy naśladowcami Bożymi, jako synowie najmils i postępujcie w miłości, jako i Chrystus umiłował nas... (Ef 13 nn)... Przyobleczcie się w zbroję Bożą, abyście mogli stawić opór w dzień zły... Bądźcie przeto w pogotowiu przepasawszy biodra wasze prawdą i przyodziawszy pancerz sprawiedliwości, a nogi obuwszy w gotowość ewangelii pokoju. We wszystkim trzymajcie się tarczy wiary... Przyodziejcie też przyłbicę zbawienia i weźmijcie miecz ducha (którym jest słowo Boże). *

Każdy z nas potrafi zareagować na trud, smutek i stratę. Każdego z nas głęboko dotknie ból i konflikt, który jest częścią ludzkiego doświadczenia. Nasza zdolność do reagowania z godnością i odwagą jest prawdą. W każdym z nas znajduje się miejsce będące źródłem nieustraszoneści, współczucia i prawości. To to miejsce inspiruje nas do wyciągnięcia ręki do przyjaciela, bliźniego w potrzebie, do powstrzymywania się od zadawania bólu innym. Smuci się ono bólem i cierpieniem w naszym świecie, i raduje odnajdywanym szczęściem i miłością. Kiedy mamy głęboki związek z własnym sercem, wiemy, że wszystkie istoty żywe pragną być wolne od bólu i cierpienia, żyć w pokoju i wolności. Nie tylko święty, który umie przebaczać, może ponieść wielką ofiarę. Współczucie i miłość nie potrzebują wzniosłych gestów i dramatycznych wypowiedzi. Wiele jest okazji do miłości, przebaczenia i szacunku. Ilekroć reagujemy z miłością, tworzymy świat pokoju i prawości. Każda reakcja jest wartościowa, znacząca, każda ma znaczenie. Wspaniałość naszych serc nie polega na domaganiu się dowodu, że reagowanie z troską i miłością ma znaczenie. Sama nasza wiara w miłość podtrzymuje każdego z nas, a pełnia naszej troski nas karmi. Każda wielka podróż, wejście na szczyt góry, wypłynięcie w ocean codzienności, czy przebudzenie ducha, wymaga wielkiej odwagi i nieugiętości. Żeby w życiu zrealizować cokolwiek znaczącego, musimy odwołać się do wewnętrznych pokładów naszej nieustraszoneści, poświęcenia i wytrwałości. W każdej wielkiej wyprawie w nieznaną czy podróż wkraczamy na nieznaną teren i nieuchronnie podróżom naszym towarzyszyć będą od czasu do czasu strach, wątpliwość, rozgoryczenie i niepewność. Pomimo to musimy podróżować dalej. Niewiele wielkich podróży ukończono, nie

stosując raz po raz objazdów czy zmiany kierunku. Niewiele bowiem wiemy o naszych podróżach, i niewiele jest dobrych drogowskazów, na których możemy polegać, aby zyskać pewność właściwej drogi. Nieuchronnie zdarzają się chwile, kiedy gubimy drogę, popełniamy błędy lub grzęźniemy w wątpliwościach, co do naszej zdolności ukończenia podróży. Warunkiem doprowadzenia podróży do końca jest nauczenie się, jak przyjmować trudności z wdzięcznością, jak rozwijać się dzięki błędom, które popełniamy. To nasza odwaga pozwala nam odnaleźć pośród trudności miejsce spokoju i prawdy. To odwaga wojownika podtrzymuje nas w chwilach ciemności. Musimy nauczyć się być wojownikiem – ale wojownikiem z sercem. Wewnętrzne cechy wojowników, które będą nam dobrze służyć w naszej podróży przez życie, i nie tylko na niej, to skupienie, odwaga, cierpliwość i wytrwałość. Do ukończenia podróży niezbędna jest też wnikliwa świadomość i wewnętrzna ufność. Prawdziwy wojownik musi nauczyć się rozwijać te cechy, a mimo to nie troszczyć się ani o wygraną, ani o przegraną. Medytacja jest najlepszą szkołą do rozwijania tych cech.

wg ks. prof. Włodzimierza Sedlaka (1911 -1993)

Włodzimierz Sedlak w roku 1967 rozpoczął pracę nad bioelektroniką, według której reakcje chemiczne i procesy elektroniczne w organicznych półprzewodnikach są związane zależnościami kwantowo-mechanicznymi i stał się jednym z jej prekursorów na świecie. W 1967 opublikował też pracę, w której pojawiła się wzmianka o możliwości istnienia bioplazmy – piątego stanu materii obecnego jedynie w organizmach żywych. W 1969 sformułował koncepcję elektromagnetycznej teorii życia mówiącą, iż wszystkie procesy życiowe zachodzą na poziomie kwantowym dzięki sprzężeniom reakcji chemicznych z procesami elektronicznymi w środowisku półprzewodnikowym takim jakim są białka i przejawiają się emisją światła lub innych fal elektromagnetycznych. W książce pt. „Na początku było jednak światło” wprowadził termin wszechpróżni (wszechniebytu), opisujący pierwotną, nieskończoną próżnię, która istniała przed powstaniem świata. (za Wikipedia.pl)

Opracował Jacek Jan Luksander
WCCM Katowice

*Cytat z Pisma Świętego Nowego Testamentu w przekładzie z Wulgaty przez ks. Eugeniusza Dąbrowskiego, PAX, Warszawa 1953
Myśli i rozważania pochodzą z: Kazimierz Dymel, Tako rzecze Sedlak, KAW, 1990
Włodzimierz Sedlak, W pogoni za nieznanym Wydawnictwo Lubelskie, 1990

JACEK JAN LUKSANDER emerytowany marynarz. Akompaniator osób z wykluczenia społecznego w Towarzystwie Pomocy im. Św. Brata Alberta w Bytomiu. Lektor neokatechumenatu przy kościele oo. kapucynów w Bytomiu. Dwoje dorosłych kochających dzieci.



meditatio 2010



DO ŚWIĘTOŚCI POPRZEZ INTEGRACJĘ CIAŁA, DUCHA I UMYSŁU » KS. JOE PEREIRA » KATOWICE

01.05.2010 Sobota

- 16.00 - 17.30** Rejestracja uczestników
- 17.30 - 18.15** Powitanie, film o fundacji o. Joe Pereiry
- 18.15 - 19.00** Konferencja I (wprowadzenie)
- 19.00 - 19.30** Przerwa na kawę
- 19.30 - 20.00** Medytacja

02.05.2010 Niedziela

- 09.00 - 09.30** Medytacja
- 09.30 - 11.00** Konferencja II
- 11.00 - 11.30** Przerwa na kawę
- 11.30 - 12.00** Medytacja
- 12.00 - 13.30** Konferencja III
- 13.30 - 15.00** Rozmowy w grupach
- 15.00 - 18.00** Przerwa na obiad na mieście (we własnym zakresie)
- 18.00 - 19.00** Msza Święta z medytacją, katedra Chrystusa Króla

03.05.2010 Poniedziałek

- 09.00 - 09.30** Medytacja
- 09.30 - 11.00** Konferencja IV
- 11.00 - 11.30** Przerwa na kawę
- 11.30 - 12.00** Medytacja
- 12.00 - 14.00** Podsumowanie, dyskusja panelowa

WARSZTATY MEDITACJI I JOGI, CENTRUM DIALOGU I MODLITWY W OŚWIĘCIMIU

04.05.2010 Wtorek

- 09.00** Medytacja w więzieniu w Wąsoszu/
wywiad dla TVN24
- 16.30 - 17.30** Powitanie, wprowadzenie
do medytacji, medytacja
- 17.30 - 19.00** Ćwiczenia
- 19.00 - 20.00** Kolacja
- 20.00** Medytacja wieczorna

- 14.00 - 16.00** Konferencja na temat dialogu
międzyreligijnego w Indiach
- 16.00 - 18.00** Ćwiczenia + medytacja
- 18.00 - 19.00** Kolacja
- 19.00 - 20.00** Przerwa/czas własny
- 20.00** Msza Św. w rycie indyjskim

05.05.2010 Środa

- 07.00 - 07.30** Medytacja poranna
- 07.30 - 09.00** Śniadanie
- 09.00 - 11.30** Ćwiczenia + medytacja
- 12.00 - 13.00** Obiad
- 13.00 - 14.00** Przerwa/czas własny

06.05.2010 Czwartek

- 07.00 - 07.30** Medytacja poranna
- 07.30 - 09.00** śniadanie
- 09.00 - 11.30** Ćwiczenia + medytacja
- 12.00 - 13.00** Obiad
- 13.00 - 13.30** Msza Św.
- 13.30 - 14.30** Podsumowanie, pożegnanie
- 16.00** Zwiedzanie muzeum Auschwitz-Birkenau

Kalendarium

> MEDITATIO 2010

Temat: Do świętości poprzez integrację ciała, ducha i umysłu

Prowadzący: ks. Joe Pereira

Termin: 1.05 - 3.05.2010

Miejsce: Katowice

> SESJA MEDITACJA I JOGA

Prowadzący: ks. Joe Pereira

Termin: 04.05. – 07.05.2010

Miejsce: Oświęcim

Informacje i zapisy na www.wccm.pl

NA ŚWIECIE

> Rekolekcje wielkanocne na wyspie Bere 2010

Termin: 29.03 - 04.04 2010

Miejsce: Bere Island, Irlandia

Prowadzący: o. Laurence Freeman

Informacje i zapisy na www.wccm.org

> Rekolekcje medytacyjne Powrót do środka

Termin: 5.06 - 12.06 2010

Miejsce: Monte Oliveto, Siena, Włochy

Prowadzący: Laurence Freeman OSB, Giovanni Felicioni

Informacje i zapisy na www.wccm.org

> MEDITATIO NA UKRAINIE

Chrześcijańska medytacja. Kontemplacyjna tradycja Kościoła wczoraj i dzisiaj

Termin: 12.06 - 13.06 2010

Miejsce: Ukraina, Kijów
szczegóły str.24

> Seminarium Johna Maina: Kształt miłości Boga

Termin: 5.08 - 8.08 2010

Miejsce: University of Kent Canterbury, UK

Konferencje wygłosi: James Alison – ksiądz, teolog i autor książek

Informacje i zapisy: www.jms10.com

> Dni skupienia przed Seminarium Johna Maina

Praktyka czyni mistrza

Termin: 5.06. – 12.08. 2010

Miejsce: Canterbury, UK

Prowadzący: Laurence Freeman OSB

Informacje i zapisy: www.jms10.com

Ks. Joseph Pereira urodził się w 1942 roku w Vasai, Maharashtra/Indie. Został wyświęcony na katolickiego księdza we wrześniu 1967 roku. Ukończył studia w zakresie psychologii, filozofii i teologii na uniwersytetach w Bombaju i Poonie oraz studia terapeutyczne w Hazelden Institute w Minnesota/USA.

Ks. Joe jest założycielem i dyrektorem *Kripa Foundation* (Fundacja Łaski), największej w Indiach Organizacji Pozarządowej (NGO) udzielającej pomocy osobom uzależnionym oraz zarażonym wirusem HIV i chorującym na AIDS. Od 1968 roku ks. Pereira praktykuje jogę według szkoły B.K.S. Iyengara, na podstawie której opracował zespół ćwiczeń uwzględniających pozycje ciała, sposobów oddechu i medytacji, które stanowią integralną część programu Kripa w leczeniu osób uzależnionych.

Ks. Joe jest wykładowcą Filozofii i Psychologii Jogi na licznych uczelniach świeckich jak i katolickich instytucjach oświatowych w Indiach. Jest konsultantem Archidiecezji Bombaju d.s. rehabilitacji osób uzależnionych i członkiem New York Academy of Sciences. Na prośbę Matki Teresy z Kalkuty wielokrotnie prowadził w Kalkucie dni skupienia i rekolekcje dla siostr z jej zgromadzenia.

Ks. Joe jest wieloletnim praktykiem i nauczycielem Medytacji Chrześcijańskiej i członkiem Rady Doradczej WCCM (Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej). Kierując się zasadą, że „Łaska realizuje się w ciele” w szczególny sposób łączy on chrześcijańską wiarę z hinduską mądrością uwzględniania roli ciała na drodze duchowego wzrostu. We wstępie do jego książki „Joga w praktyce Medytacji Chrześcijańskiej” Arcypiskup Bombaju, Kardynał Oswald Gracias napisał:

„Mam głęboką nadzieję, że dzięki tej książce wielu ludzi doświadczy prawdziwej radości bycia uczniem naszego Pana”.

W styczniu 2009 roku rząd Indii przyznał mu Padma Shri Award, jedno z najwyższych odznaczeń rządowych za jego liczne zasługi dla narodu hinduskiego.

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej - Polska / Ukraina

Klasztor oo. Dominikanów Przenajświętszej
Marii Panny i św. Włodzimierza

MEDITATIO - KIJÓW

„Chrześcijańska medytacja. Kontemplacyjna tradycja
Kościoła wczoraj i dzisiaj”

Ukraina, Kijów, 12 - 13 czerwca (sobota-niedziela) 2010.

Miejsce: Duszpasterskie Centrum Wspólnoty
Dominikańskiej, Kijów, ul. Jakira 13

Prowadzący:

o. Laurence Freeman OSB (online wywiad)

o. Mariusz Woźniak OP

o. Wojciech Czwichocki OP

Paulina Leśniak, koordynatorka Światowej Wspólnoty
Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce

Łukasz Gruszka, WCCM rekolekcyjne centrum w Londynie
Marija Zacharowa, redakcja WCCM.ORG.UA

*12-13 czerwca w Kijowie odbędzie się pierwsza na
Ukrainie konferencja na temat medytacji chrześcijańskiej,
kontemplacyjnych praktyk współczesnego Kościoła,
zakorzenionych w czasach, kiedy doświadczenie
chrześcijańskiej duchowości rodziło się w środowisku
Ojców i Matek Pustyni.*

*Głównym tematem konferencji jest sztuka i dar
modlitwy w ciszy, dzisiaj i wczoraj w życiu Kościoła.
W programie „Meditatio” są wykłady o historii duchowości
kontemplacyjnej, o działalności współczesnych wspólnot
katolickich jednających mnichów i świeckich katolików,
a także chrześcijan różnych wyznań dla wspólnej praktyki
kontemplacyjnej w jednej z tradycji: Modlitwy Serca
(tradycja modlitwy Jezusowej), ascetów chrześcijańskiego
wschodu, Modlitwy Środka o. Tomasa Kittinga OSCO
i Medytacji Chrześcijańskiej o. Johna Maina OSB.*

*W czasie sesji odbędzie się także prezentacja filmu
o medytacji chrześcijańskiej i promocja pierwszego
wydania w języku rosyjskim książki „Światło wewnętrzne”
o. Laurence’a Freemana, który jest przewodnikiem
duchowym WCCM i uczniem o. Johna Maina. Każdy
uczestnik konferencji, będzie miał możliwość zadać
pytanie o. Laurence’owi online. Po zakończeniu
konferencji w kaplicy św. Hiacynta odbędzie się msza
święta.*

*Zapraszamy wszystkich. Wstęp wolny. Jest możliwość
nocowania w klasztorze. Cena noclegu - 3 EUR od osoby.
Ilość miejsc ograniczona, pytania o nocleg prosimy
kierować do o. Mariusza Woźniaka OP - mariusop@gmail.
com. Dodatkowe informacje - info@wccm.org.ua*

http://www.wccm.org.ua/news_meditatio_kiew.html

John Main

John Main urodził się w 1926 roku w Londynie. Jego rodzice byli Irlandczykami. Studiował prawo, uczył się języka chińskiego, by później pracować dla Brytyjskiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych na Malajach. Tam poznał hinduskiego swamiego Satyanandę, który wprowadził go w praktykę medytacji. W tamtych czasach bezpojęciowa modlitwa w ciszy była mało rozpowszechniona i dla większości chrześcijan nieznaną. Wielowiekowa tradycja chrześcijańskiej modlitwy kontemplacyjnej została zapomniana i w dużej mierze zastąpiona „modlitwą myślną” oraz praktykami pobożnościowymi. Po powrocie w Azji John Main wrócił do Europy, gdzie kontynuował praktykę medytacji. Podjął pracę na uniwersytecie Trinity College w Dublinie, gdzie uzyskał tytuł profesora prawa międzynarodowego.

W roku 1958, John Main wstąpił do klasztoru benedyktynów w Londynie, gdzie doradzono mu, by porzucił swoją praktykę medytacji, jako niezgodną z chrześcijańską

tradycją modlitewną. Jednakże w 1969 ojciec John Main odkrył ponownie medytację chrześcijańską, zwaną wówczas „modlitwą czystą”. Była to pierwotna forma modlitwy Ojców Pustyni, pierwszych mnichów chrześcijańskich, nauczana w czwartym wieku przez Jana Kasjana i przekazana przez niego św. Benedyktowi i Kościołowi na Zachodzie.

Wróciwszy do praktykowania medytacji, John Main postanowił poświęcić resztę swojego życia nauczaniu ludzi świeckich zapomnianej tradycji medytacji chrześcijańskiej. Wierzył, że przywrócenie praktyki modlitwy kontemplacyjnej ludziom żyjącym w świecie jest czymś ważnym. Zalecał praktykowanie medytacji dwa razy dziennie, rano i wieczorem, nie widząc przy tym przeszkód w zintegrowaniu jej z innymi formami modlitwy.

John Main zmarł w roku 1982. Jego dzieło kontynuowane jest po dzień dzisiejszy we wciąż powstających na całym świecie grupach medytacji chrześcijańskiej.

DWIE GOŁĘBICE

Symbol dwóch gołębic siedzących na brzegu kielicha ma swe głębokie korzenie w wielu kulturach. Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej zainspirowała mozaika z V w. znajdująca się w kościele pierwszych chrześcijan w Galla Placidia, który pierwotnie był grobowcem cesarskim. Choć ślady tego symbolu odnajdujemy w tradycjach greckiej i rzymskiej to powszechnie przyjmuje się jego pochodzenie jako fenickie.

Obraz pijącej gołębiczy jest archetypowy. Jest to ponadkulturowa metafora, mówiąca o tym, że tego co święte doświadczamy wyłącznie przez uczestnictwo w codzienności.

Woda w ikonografii chrześcijańskiej ma swą mistyczną wymowę przywołując skojarzenia śmierci, narodzin i oczyszczenia w wodach chrzcielnych.

Woda jako siła dająca życie symbolizowała w starożytności żeńską zasadę natury związaną z fazami księżyca. Jako nektar była greckim napojem nieśmiertelności, jako wino stała się w ikonografii chrześcijańskiej krwią Chrystusa. Gołębica jest dla chrześcijan symbolem Ducha świętego.

Grecka mitologia uczyniła ją ptakiem bogini Wenus - ptakiem miłości. W sztuce chrześcijańskiej siedem darów Ducha świętego przedstawiano jako siedem gołębic siedzących na Drzewie życia lub pijących z wód mądrości życia wiecznego.

Kielich obrazuje tajemnicą ofiary będącej sercem chre-

ścijańskiej Eucharystii, gdy Syn w akcie obejmującym całe stworzenie daje siebie Ojcu w miłości Ducha świętego. Uderzająco głębokie echo tego bogatego symbolu odnajdujemy w starożytnej hinduskiej upanisadzie Mundaka:

„Dwa ptaki, dwoje przyjaciół siedzących na tym samym drzewie. Jeden karmi się owocami drzewa, podczas gdy drugi przygląda mu się w ciszy. Pierwszy z nich to dusza, która choć siedzi na drzewie i działa to odczuwa smutek swej ograniczoności. Jedynie dostrzeżenie mocy i chwały w wyższych sferach ducha czynią ją wolną od smutku.”

Tak oto dualizm obu ptaków głęboko ukazuje związek między tym co aktywne a tym co kontemplatywne w życiu każdego człowieka. Maria i Marta to dwie nierozłączne siostry w życiu tych, którzy wielbią Boga w duchu. Jak pisze ojciec John Main:

„Istnieje zasadnicza harmonia między Byciem i Działaniem. Bóg jest czystym działaniem. Czysty spokój nie jest biernością. Jest zharmonizowaną energią, która osiągnęła swój najwyższy i zamierzony cel. W tej harmonii zawarta jest siła i sens wszelkiego ruchu. Medytacja jest urzeczywistnianiem się Bycia, czystym działaniem. Nie może być jedynie pasywnością, bo to co jednocześnie napędza życiem i pokojem jest energią - rozważoną świadomością.”

Polly Schofield
Montreal, Canada

NICZEGO NIE PRZEDKŁADAJ NAD DZIAŁANIE BOGA

Niemal każdy, kto przybywał do klasztoru, pytał mnie, co powinien przeczytać na temat modlitwy. Bardzo niewielu satysfakcjonowała odpowiedź, że nie mają nic czytać na ten temat – do czasu, gdy nie zaczną medytować i nie odkryją, dlaczego to robią. Polecaliśmy jednak powolne i uważne czytanie Pisma Świętego, które jest istotnym elementem dojrzałego życia chrześcijańskiego.

Uważam, że poważnym błędem jest czytanie zbyt wielu książek na temat modlitwy czy życia duchowego – czas jest tak cenny. O wiele lepiej jest poświęcić nasz czas na medytację, niż na czytanie kogoś, kto pisze na temat tego, co napisał ktoś inny o tym, czym jest modlitwa.

Jesteśmy powołani nie do tego, by być ekspertami w dziedzinie najnowszych wydawnictw z dziedziny duchowości. Jesteśmy powołani do prostej wierności. „niczego nie przedkładaj nad działanie Boga” (Reguła św. Benedykta). Nawet teorii na temat działania Boga.

Wyobraźnia jest wielkim wrogiem modlitwy. Rzeczywistością jest obecność Jezusa w nas, obecność mieszkającego w nas Ducha.

John Main OSB „Radość trwania”
Wydawnictwo SALWATOR,
Kraków 2004.

Praktyka medytacji wg nauki o. Johna Maina

Wybierz miejsce ciche i spokojne.

Usiądź wygodnie na krześle, stołku
lub poduszce medytacyjnej.

Wyprostuj kręgosłup.
Przymknij lekko oczy.

Siedź tak nieruchomo, jak to tylko możliwe.
Oddychaj naturalnie i spokojnie.
Pozostań w stanie koncentracji i relaksu.

Powoli, wewnątrz, zacznij powtarzać proste słowo
modlitwy. Proponujemy modlitewne wezwanie:

MARANATHA

Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!

Powtarzaj je w sercu delikatnie i wiernie przez cały okres medytacji.

Gdy pojawią się rozproszenia lub spotrzeżesz „pustkę”
- powracaj do wybranej mantry.

Trwaj w dwudziestominutowym medytacyjnym milczeniu
rano i wieczorem, dzień po dniu,
a przyjdzie czas, że ogarnie Cię modlitwa Jezusa,
a jej owoce rozpoznasz w codziennym,
aktywnym życiu.

ŚWIATOWA WSPÓLNOTA MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Cotygodniowe spotkanie w grupie daje wsparcie i zachętę dla tych, którzy tego potrzebują lub napotykają trudności na swej ścieżce. Każdy z nas potrzebuje od czasu do czasu zachęty, którą zyskuje przypatrując się wierze innych oraz ich wierności praktyce.

Nowi członkowie mogą przystąpić do grupy w każdym czasie. Doświadczenie pokazuje, że gdy grupa zawiązuje się w nowym miejscu, ludzie, którzy nigdy wcześniej nie medytowali, chętnie do niej przystępują.

Grupy spotykają się w przeróżnych miejscach i o bardzo różnych porach, zarówno w trakcie dnia jak i wieczorami. Obecnie istnieje około 1600 grup rozsianych po całym świecie w 80 krajach, spotykających się w domach, mieszkaniach, szkołach, kościołach, salach katechetycznych, we wspólnotach religijnych, Centrach Medytacji Chrześcijańskiej, kaplicach, na uniwersytetach, w więzieniach, domach pogodnej starości i zakładach pracy.

Baza grup Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej jest stale aktualizowana. Osobom, które przebywają za granicą chętnie przekazemy kontakt do naszych grup, które są najbliżej ich miejsca zamieszkania bądź do koordynatorów.

Chętnie skontaktujemy osoby mieszkające w jednej miejscowości i pragnące medytować w grupie

kontakt: paulina_szczecin@wccm.pl

Adresy grup:

BIAŁYSTOK

Kontakt: Ernest K. Sienkiewicz,
tel. 601311135, ekamis@interia.pl
www.swmc.alleluja.pl
czwartek, godz. 19:00

CIESZYN

Kontakt: Maksymilian Kapalski,
tel. 605177047, maksym.k@wp.pl

CZĘSTOCHOWA (grupa w trakcie tworzenia)

Kościół Św. Zygmunta
Kontakt: Urszula W.-B. tel. 609 234 460

GDAŃSK

Kościół Św. Mikołaja
- kaplica Św. Jacka – akademicka
Kontakt: Gabriela Kosiedowska,
tel. 0601 45 43 15, gabi.kosiedowska@wp.pl
Ewa Czaplewska, logec@univ.gda.pl
środa, godz. 20.00

GLIWICE

Kościół Parafialny p.w. Matki Boskiej
Częstochowskiej na Trynku
Kontakt: Paweł Fraś, tel. 506 800 840,
pawel@ciel.pl
piątek, godz. 17.45

KATOWICE

Archidiecezjalny Ośrodek Duszpasterstwa
Akademickiego, ul. Wita Stwosza 16
Kontakt: Joanna Dworok,
tel. 601 519 060, jdark@wp.pl
Grzegorz Płonka, tel. 603 240 063,
grzegorzplonka@op.pl
Grzegorz Zdrzałek, tel. 501 710 650,
gzdrzalek@interia.pl
piątek, godz. 18:00

LUBLIN

Żeński Dom Studencki KUL /kaplica/
ul. Konstantynów 1 D
Kontakt: s. Bogumiła Kucharska SJK
boguku@poczta.onet.pl
Ewa Grodecka, tel. 665 299 112
grodecka.ewa@gmail.com
środa, godz. 20:30

OLSZTYN

Parafia św. Arnolda
Kontakt: Joanna Buzderewicz 609645204
Katarzyna Piątkowska 664424266
wtorek po mszy św.- ok. godz. 18.45
w salce parafialnej

SZCZECIN

Kontakt: Paulina Leśniak
Tel. 601 70 28 29
pauly.lesniak@gmail.com
Spotkania grupy: czwartek, godz. 19:00

WARSZAWA

Kontakt: Maciek Olczyk, tel.: 693 41 41 62,
maciej.olczyk@skillsForce.pl
niedziela, godz. 18:00

KONTAKT W JĘZYKU POLSKIM ZA GRANICĄ

WIELKA BRYTANIA, Londyn
Kontakt: Wojtek Karczmarzyk
wkarzmarzyk@gmail.com

IRLANDIA PÓŁNOCNA, Magherafelt

Kontakt: Marcin Gryszkiewicz,
tel. +44 (0) 78 955 165 81
marcin.gryszkiewicz@onet.eu

UKRAINA, Lwów

Kontakt: Maria Zakharova
info@wccm.org.ua
<http://www.christian-meditation.com.ua/>

Literatura:

JAN KASJAN Rozmowy o modlitwie, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, Kraków 2003, **JOHN MAIN OSB** Chrześcijańska medytacja, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec 1992; Zysk i Ska, Poznań 1995, **JOHN MAIN OSB** Chrystusowe teraz, WAM, Kraków 1997, **JOHN MAIN OSB** Chrystusowa obecność, WAM, Kraków 1998, **JOHN MAIN OSB** Głos ciszy, Ethos, Warszawa 1997, **JOHN MAIN OSB** Radość trwania, SALWATOR, Kraków 2004, **JOHN MAIN OSB** Ścieżka medytacji, WAM, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN OSB (JAN M. BEREZA OSB)** Praktyka medytacji chrześcijańskiej, Wydawnictwo Homini, Kraków 2004, **LAURENCE FREEMAN OSB** Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka, Wydawnictwo Homini, Kraków 2006, **LAURENCE FREEMAN OSB** Światło wewnętrzne. Droga medytacji chrześcijańskiej. Esprit, Kraków 2006, **LAURENCE FREEMAN OSB** Pielgrzymka wewnętrzna, Wydawnictwo Homini, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN OSB** Jezus – wewnętrzny Nauczyciel, Homini, Kraków 2007, **LAURENCE FREEMAN OSB** Drogocenna perła, Homini, Kraków 2007, **DALAJLAMA, LAURENCE FREEMAN OSB** Dobre serce, Wydawnictwo Jacek Santorski & Co. Warszawa 2008, **JOHN MAIN OSB** Głód głębi serca, Wydawnictwo WAM, Kraków 2009



fot. wccm.pl

*Rozważanie na stronie tytułowej:
autor Dżalaluddim Rumi [Idries Shah,
Droga sufich, wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2009]*

Redakcja:

Redakcja bieżącego numeru: Paulina Leśniak, Andrzej Ziółkowski, Iza Szczepaniak – Wiecha, Marta Juchnowicz-Bierbasz (skład), Łukasz Gruszka - kontakt z Czytelnikami: redakcja@wccm.pl