



Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 11, CZERWIEC 2010



OBFITYCH PODRÓŻY W ŚWIAT I W GŁĄB SERCA

ŻYCHY REDAKCJA „CHRZEŚCIJAŃSKIEJ MEDYTACJI”



fot. Mariusz Woźniak OP

ZAMYŚŁ CHRYSZTUSOWY

Wielki Post jest czasem, gdy jako chrześcijanie próbujemy dokonać „przemiany świadomości” – metanoi tzn. doświadczyć prawdziwego przełożenia torów naszego umysłu. Wielkanoc jest czasem, gdy staje się jasne, że taka metanoia, to coś znacznie potężniejszego, niż potrafimy sobie wyobrazić, coś większego niż nasze drobne umartwienia, które nakładamy na siebie, albo dobre uczynki, które dodajemy do naszego i tak już przepełnionego planu dnia.

W blasku chwały zmartwychwstałego Chrystusa widzimy, jak świadomość, która pochodzi z tajemniczego i głęboko ukrytego źródła absolutnej czystości, wypływa z niego na zewnątrz w stale powiększające się kontury Stworzenia. Uświadamiamy sobie, że jesteśmy częścią tego ruchu od jego początku, i że w jakiś sposób, tak jak Chrystus, gromadzimy i „rekapitalizujemy” Stworzenie w naszym własnym człowieczeństwie. Może już płyty tektoniczne przejawiały, zanim jeszcze pojawiły się rośliny i zwierzęta, szczątkowe formy świadomości, podobnie

do sposobu, w jaki funkcjonują procesy naszego ciała. Nie możemy jednak obwiniać je za szkody, jakie wyrządzają, wszakże są jedynie posłuszne prawom natury.

Wraz z pojawieniem się ludzkiego umysłu świadomość przekształciła się w sumienie. Odtąd człowiek musi wziąć odpowiedzialność za swoje działanie, nawet jeżeli uwarunkowania kulturowe i normy społeczne ograniczają jego wolność. Nie byłoby ewolucji człowieka, jeśli w jej toku nie zdawałby on sobie sprawy z tego, że ma możliwości wyboru. Jego świadome działania odzwierciedla to, jakich wyborów dokonuje.

W ludzkim wymiarze świadomości zaczyna się liczyć i nabierać znaczenia prawda. Niedawno podczas wieczoru, jaki spędziłem z młodą rodziną, byłem pod wrażeniem reakcji dzieci na pytania ich ojca, dotyczące zepsucia kilku rzeczy w domu. Dzieci odpowiedziały szczerze i bezpośrednio, bez strachu przed karą. Kiedy gratulowałem rodzicom, oni uśmiechnęli się i powiedzieli, że dzieci mają

dzisiaj dobry dzień, lecz czysta szczerść dzieci, które tak łatwo mogły poszukać wybiegu lub po prostu skłamać, pozostała ze mną.

Prawda jest czymś więcej niż prawidłową odpowiedzią. Prawda jest naturą umysłu i to wyjaśnia, dlaczego Jezus w Ewangelii św. Jana identyfikuje siebie pewnie i całkowicie z prawdą. Umysł Jezusa to umysł czysty. Jest w nim jasność i przejrzystość, bez ingerencji filtrów lub działań walczącego o kontrolę i przetrwanie ego. Gdy jesteśmy świadkami objawiającej się prawdy, wówczas jak Piłat podczas procesu Jezusa, nie możemy nie pozostać pod jej wrażeniem lub być nią nieporuszeni – a być może nawet rozgniewani lub zagrożeni. W naszym życiu na wszystkich skrzyżowaniach dróg świadomości, ilekroć jawi się możliwość wyboru, stajemy się uczestnikami wielkiego spotkania człowieka z prawdą umysłu.

Prawdę po raz pierwszy przekazują nam inni. Nigdy nie jest zamknięta w dogmacie lub odpowiedziach katechizmowych. Mogą być one wypełnione prawdą przez tych, którzy szczerze w nią wierzą. Prawda też nigdy nie może być wyuczona na pamięć. Zawsze pozostaje świeża, ożywcza, wyzwalająca i orzeźwiająca. Potrzebujemy słuchać innych, tych którzy przekazują prawdę najlepiej jak tylko ją postrzegają. I musimy mieć nadzieję, że to, co widzą odpowiada temu, co jest. To może obudzić w nas nasz własny głód prawdy, stąd wyruszamy na poszukiwanie naszej osobistej o niej wiedzy, ta zaś staje się życiowym drogowskazem. Trzeba bowiem zobaczyć prawdę samemu. To, czego dowiedzieliśmy się o niej od innych, nie jest już wystarczające.

W tym odkrywaniu muszą być również momenty intuicyjnego wglądu, te jednak wymagają czasu i starannego przygotowania. Pojawiają się niespodziewanie, tak jak dotyk łaski, a nie jako wynik ustalonego programu lub procesu indoktrynacji. Wgląd jest doświadczeniem prawdy, która ma siłę nas przemienić. W jedną całość zlewa się to, gdzie byliśmy kiedyś, z tym, gdzie jesteśmy teraz, ponieważ umysł jest ciągłością. On niczego nie niweczy i odzyskuje wszystko, włączając proces integracji również naszą niewiedzę i popełnione po drodze błędy. Kiedy integracja osiągnie pewien poziom dojrzałości, możemy ku naszemu zdumieniu dostrzec, jak napełniamy się prawdą. Nasze instynkty stają się bardziej wiarygodne i nasza spontaniczność jest bardziej wolna i współczująca. Prawdziwe dobro naszej natury staje się coraz bardziej oczywiste, chociaż trudniej jest nam powiedzieć, czy to czym jesteśmy teraz, to my sami, czy Bóg w nas. Nowego zna-

czenia nabierają słowa Jezusa: „Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski.” (Mt 5, 48)

„Któż więc poznał zamysł Pana tak, by Go mógł pouczać? My właśnie znamy zamysł Chrystusowy.” (1 Kor 2, 16) [Biblia Tysiąclecia]. To stwierdzenie św. Pawła pomaga medytującemu chrześcijaninowi zrozumieć, dlaczego czas spędzony na medytacji, nawet poza pobożnymi i dobrymi myślami, może być rozumiany jako modlitwa. Dla medytujących chrześcijan słowa te wyrażają fakt ontologiczny. Świadomość zmartwychwstałego Chrystusa, będąca kontynuacją Jego świadomości od narodzin aż po śmierć, teraz jednak ogarnia cały wszechświat zlewając się z umysłem Boga – ta sama świadomość jest „w nas”. Przy-

W BLASKU CHWAŁY
ZMARTWYCHWSTAŁEGO
CHRYSTUSA WIDZIMY,
JAK ŚWIADOMOŚĆ, KTÓRA
POCHODZI Z TAJEMNICZEGO
I GŁĘBOKO UKRYTEGO
ŹRÓDŁA ABSOLUTNEJ
CZYSTOŚCI, WYPŁYWA
Z NIEGO NA ZEWNĄTRZ W STAŁE
POWIĘKSZAJĄCE SIĘ KONTURY
STWORZENIA.

imek „w” jest tutaj konieczny, ale pozostaje metaforyczny. Jest „w” nas, ale jednocześnie nie uzurpujemy sobie ogarnięcia rzeczywistości, która nas przerasta. Jeśli tak jest, to moja modlitwa ostatecznie łączy się z Jego modlitwą, tak jak moja świadomość przemienia się w obecności świadomości Jezusa, by ostatecznie złączyć się z nią w akcie miłości.

Są chrześcijanie, dla których takie rozumienie modlitwy pozostaje problematyczne. Będą oni niechętnie przyznawać, że świadomość Chrystusa jest w nas, jeżeli o nią najpierw poprosimy, a następnie okażemy się jej godni. Twierdzą, że skoro nigdy nie można tego w pełni potwierdzić, więc nigdy nie możemy być do końca pewni. Mo-

dlitwa staje się ciągłym błaganiem - aby otrzymać łaskę i stać się jej godnym. Modlitwa jest postrzegana głównie jako dążenie, samoocena i rozmowa. Medytacja może nie mieć dla nich żadnej wartości jako modlitwa, jakkolwiek dobre i owocne mogą być jej następstwa. W rzeczywistości medytacja może być nawet „niebezpieczna”. „Odłożenie na bok myśli” i poprzez to wejście w ubóstwo ducha - cały sens modlitwy kontemplacyjnej - są postrzegane jako „opustoszenie umysłu”. Medytujący uśmiecha się nad tą argumentacją: Ach, żeby to tak łatwo dało się opróżnić umysł z myśli! Ale dla adwersarzy medytacji ten „pusty” umysł to zaproszenie inwazji mocy ciemności. Bo czyż List do Filipian nie poucza nas wyraźnie: „W końcu, bracia, wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakąś cnotą i czynem chwalebny - to miejcie na myśli!” (Flp 4, 8). I tak na modlitwie, twierdzą oni, trzeba prosić, aby nasze ciemne myśli - myśli, które wypełniają umysł grzesznika - ustąpiły miejsca myślom dobrym. Złe myśli są pokusami szatana lub oznakami naszej wrodzonej grzeszności. Zatem, w ślad za tą argumentacją, jeśli w medytacji staramy się „odłożyć” wszystkie myśli, ryzykujemy upadek w przepaść.

Jak zwykle i w tym rozumowaniu jest częściowa racja. Nikt nie zaprzecza, że lepiej mieć dobre myśli niż złe. Ale bardzo duża zmienność myśli sugeruje, że nie są one samą prawdą. Dobre myśli odzwierciedlają umysł, który jest stosunkowo czysty i wyraźny - jak umysł dziecka, które odpowiada szczerze, jak porysowało stół lub umysł polityka, który decyduje się na wprowadzenie oszczędności w polityce budżetowej, choć może przez to stracić na popularności. Złe myśli odzwierciedlają umysł, który jest nieprzejrzysty, który skierował całą swą uwagę na siebie i łączy do własnych egoistycznych obaw i pragnień, nawet aż do granic szaleństwa. Więc nie jest może tak, że owo opróżnienie umysłu - jeśli już mamy pozostać przy tej definicji ubóstwa ducha, choć w rzeczywistości oznacza to znacznie więcej - zaprasza do umysłu siły ciemności, a raczej otwiera im drzwi, aby zeń wyszły.

Gdy ktoś jest w połowie przekroczenia progu, to trudno powiedzieć, czy owa osoba wchodzi czy wychodzi. Można założyć, że kierunek twarzy sugeruje kierunek ruchu. Ale czasami ten ktoś się tylko odwrócił, by powiedzieć „do widzenia”. W procesie medytacji tak właśnie się dzieje; odchodzą nawyki myślowe i przyzwyczajenia, z którymi chcemy się pożegnać. Doświadczenie sugeruje, że widzimy myśli te w odwrocie, choć czasami wydają się wracać, aby spojrzeć nam prosto w twarz. Może to

być niepokojące, a nawet przerażające doświadczenie poznania siebie, gdyby nie towarzyszyła nam ufność w obecność „zamiaru Chrystusowego” w nas. Zwykle proces oczyszczania i „prostowania” odbywa się bez większego dramatu, chociaż może być miejscami wyboisty. Czasami jednak ludzie przechodzą przez przemijające, aczkolwiek intensywne chwile lęku, kiedy zauważają nieznane, bo długo skrywane lub tłumione siły, teraz ustępujące z ich umysłu.

W tym krótkim, najwyraźniej bezbronny momencie, mogą poczuć pierwotny strach, spojrzenie śmierci, które pochodzi z otchłani ciemności. Bez właściwego wsparcia doświadczenie to może zepchnąć ze ścieżki medytacji, bo pojawia się lęk przed ponownym bolesnym przeżyciem. Tutaj najwyraźniej ukazuje się wartość poznania mądrości tradycji, w jakiej się medytuje i wsparcie przyjaźni innych, którzy idą tą samą ścieżką duchową. W rzeczywistości momenty te są rzadkie lub o wiele radsze, niż ich przeciwieństwa: doświadczenia jedności i oświecenie miłości. Ale tak jak dla jednych dostrzeżenie swoich ciemnych cieni może stać się przeszkodą, czy nawet źródłem zniechęcenia do medytacji, tak teraz dla drugich ryzyko to niosą ze sobą rozkoszne uniesienia. Dzieje się tak, bo przez lata będą tęsknić za powtórką owej chwili ekstazy, by w końcu dać za wygraną i zrezygnować w rozczarowaniu, ponieważ powtórzenie ich leży poza zakresem ludzkich wysiłków i kontroli.

Aby zrozumieć, co to znaczy, że posiadamy umysł Chrystusa - „znamy zamysł Chrystusowy” - musimy najpierw przyjrzeć się temu, jak zachowuje się nasz własny umysł. Jak już na poważnie rozpoczniemy proces leczenia pamięci - coś, co jest owocem medytacji na jej oczyszczającym etapie - napotkamy na kilka wewnętrznych konfliktów i oporów. Reakcja taka w istocie nie różni się niczym od protestu naszych mięśni, kiedy obciążymy je niestandardowymi ćwiczeniami fizycznymi. Nie powinniśmy brać tego za znak, że nie nadajemy się do danego ćwiczenia, raczej, że musimy lepiej wsłuchać się w nasze ciało i ćwiczyć rozsądniej i z umiarem.

Kuszenie Jezusa na pustyni to Jego konfrontacja z archetypowymi ciemnymi siłami piekiel, nie tyle może przerażających, co atrakcyjnych - pokusą rozkoszy władzy i samowystarczalności. Kiedy jednak Jezus modlił się w Ogrójcu i doznał klęski Krzyża, ciemne moce musiały wstrząsnąć podwalinami Jego wiary. Jego ostatni krzyk opuszczenia sugeruje, że pogrążył się tak głęboko w otchłań, jak tylko człowiek może w nią wejść. I tam na

antypodach rozpaczy Jego świadomość została szeroko otwarta na świadomość Boga. Dowodem tego jest to, że zamiast rozpaczy napełnił się miłosierdziem, nie wzywał do zemsty, ale do przebaczenia swoim wrogom.

Drzewo Krzyża przywołuje pewną konotację z drzewem Bodhi, pod którym Budda medytował i dostąpił oświecenia. Mimo, że wizerunek Buddy emanuje spokojem, to jednak opis jego wewnętrznego doświadczenia tej nocy to ostry konflikt z personifikacją śmierci, z demonem i kusicielem. Nie zamierzam porównywać tych obydwu historii. Budda siedział pod swoim drzewem zastanawiając się, czy powinien nauczać, czy zatrzymać oświecenie tylko dla siebie. Jezus umarł na swoim drzewie i zstąpił do piekła, ostatecznej głębi przepaści, tak że odtąd nie będzie ciemności, do której człowiek mógłby wejść, i w której przedtem nie byłoby Chrystusa.

szym umyśle już po części rozświetlonym świadomością Chrystusa. Dowiemy się, że gdy umysł dotyka własnych ograniczeń w wierze, nie rozpada się na kawałki, ale scala, otwiera na zewnątrz i wznosi w górę. Niech zaświadczą o tym trzej świadkowie:

„Modlitwa” powiedział św. Jan Vianney: „rodzi się z rozpaczy i nadziei”. Nie należy spodziewać się otwarcia naszego umysłu na umysł Chrystusa bez paradoksu lub pozornych sprzeczności. Ewangeliczna Paschalna Tajemnica straty i znajdowania żyje na każdym poziomie świadomego doświadczenia. Będą okresy, gdy nic nie czujemy i kiedy to „nic” czuje się, jako porażkę i ślepą uliczkę. Są też chwile, kiedy wznosimy się i wiara staje się inspiracją i wizją.

Ojcowie Pustyni ostrzegali, że walka będzie trwać do końca. Często będziemy stawać wobec wewnętrznych przeszkód, które uniemożliwiają nam otwarcie naszego

PRAWDZIWE DOBRO NASZEJ NATURY STAJE SIĘ CORAZ BARDZIEJ OCZYWISTE, CHOCIAŻ TRUDNIEJ JEST NAM POWIEDZIEĆ, CZY TO CZYM JESTEŚMY TERAZ, TO MY SAMI, CZY BÓG W NAS. NOWEGO ZNACZENIA NABIERAJĄ SŁOWA JEZUSA: „BĄDŹCIE WIĘC WY DOSKONALI, JAK DOSKONAŁY JEST OJCIEC WASZ NIEBIESKI.”

Zmartwychwstanie Pańskie nie jest powrotem do życia w zwykłym znaczeniu tego słowa, ale przede wszystkim utwierdzeniem jego zdezorientowanych uczniów, dodania im otuchy, by szli i nauczali tego, czego On sam ich uczył, teraz zainspirowanych weryfikacją Jego nauki poprzez doświadczenie Zmartwychwstania. To jest światło i łaska dla nas, a nie opcja do wyboru. Musimy stawić czoła własnym demonom i przejść nasze własne misterium paschalne.

My również jesteśmy wezwani do głębi, do wytrwania i do akceptacji pewnych aspektów lub epizodów w naszym życiu poprzez aktywną rezygnację, której On dał nam przykład. Jednak zdając sobie jasno sprawę z tego, że nosimy w sobie wiedzę „zamyśłu Chrystusowego” oznacza, że jesteśmy w stanie podjąć się tego zadania z ufnością i nadzieją do tej pory nieznaną ludzkiej świadomości. My też przetrwamy czasy konfliktów i poczucia opuszczenia, bo te doświadczenia dokonują się w na-

umysłu. Simone Weil uważała, że kiedy spotykamy te wbudowane przeszkody - nawyki umysłu, które zostały tak głęboko zakorzenione, że stały się naszym charakterem – wówczas nie uda się ich zwykle pozbyć siłowo. Powinniśmy patrzeć im prosto w oczy tak długo, jak to konieczne, dopóki same nie znikną. Może to się stać właśnie w czasie codziennej medytacji. Będą one jednak z czasem zanikać, ponieważ czerpią swoje istnienie z mocy iluzji.

W miarę, jak nasz umysł otwiera się i wychodzi poza własne ograniczenia wzrastając w „zamiarze Chrystusowym” możemy czuć chwilami, że wraz z naszymi przeszkodami i my tracimy tożsamość. Ale to w istocie jest pojawianie się na nowo, rozpoznajemy siebie w większym wszechświecie. Odkrywamy, że należymy do większego świata, niż dotąd sobie wyobrażaliśmy, jako obywatele Uniwersum. Nasza własna najgłębsza tożsamość (logos) ujawnia się w harmonii z Logosem, Umysłem przenikającym wszystko. Rezultatem tego jest wzrost w miłości i chęć przekazania dalej tego wszystkiego, co sami odkry-

liśmy. Św. Maksym Wyznawca ujął to tak: W tym doświadczeniu człowiek zbiera logoi wszystkich rzeczy. Dostrzega Logos we wszystkim, nie żeby Go osiąść, ale żeby ofiarować w darze Bogu.

Tak więc, codzienna praca medytacji i problem z rozproszeniami znaczą więcej, niż na pierwszy rzut oka mogłoby się wydawać. Gdy w medytacji po raz pierwszy odkryjemy niepokój i niską koncentrację uwagi naszego umysłu, możemy poczuć się zniechęceni. Jeśli jednak gład metanoi będzie wystarczająco silny, jeżeli rozpoznamy łaskę Nauczyciela w nas, jakkolwiek się ona objawi, wówczas możemy pokonać tę pierwszą reakcję. Być może potrzebujemy kilku podejść, zanim naprawdę zaczniemy. Ale w miarę, jak uczymy się rozpoznawać charakter własnego umysłu – z jego potencjałem czystości i współczucia – delikatnie i z miłością coraz bardziej będziemy odczuwać w nas „zamysł Chrystusowy”. Wtedy może rzeczywiście zacznie się rozwijać chrześcijaństwo.

chrześcijańskie jest w swej istocie tylko religią. Czy nie jest to faktycznie mistycyzm miłości, która dąży za wszelką cenę do wielkiej i pełnej jedności, o którą Chrystus modlił się w wieczniku.

Być może będziemy mogli dojść do wniosku, że chrześcijaństwo ma wszystkie znamiona religii, ale odkąd umysł widzi głębiej, to odkrywa, że aspekt religijny jest tylko formą, która niesie w sobie Ducha. Czyż nie zgadza się to z radykalną krytyką wszystkich religii, którą Jezus jasno wyraził? Czyż nie jest to siła nauczania świętego Pawła po jego nawróceniu? I czyż nie jest to mądrość chrześcijańskich tradycji mistycznych?

W chrześcijaństwie dokonuje się dziś bolesne przebicie. Religijna forma chrześcijaństwa, długo uwikłana w struktury władzy w świecie i nadal często Ignąca do nich np. poprzez bogactwo szat i poglądy niektórych duchownych, stała się tak mocna, tak zasklepiona kosztem utraty

W MIARĘ, JAK NASZ UMYSŁ OTWIERA SIĘ I WYCHODZI POZA WŁASNE OGRANICZENIA WZRATAJĄC W „ZAMIARZE CHRYSTUSOWYM” MOŻEMY CZUĆ CHWILAMI, ŻE WRAZ Z NASZYMI PRZESZKODAMI I MY TRACIMY TOŻSAMOŚĆ. ALE TO W ISTOCIE JEST POJAWIANIE SIĘ NA NOWO, ROZPOZNAJEMY SIEBIE W WIĘKSZYM WSZECHŚWIECIE.

W tym procesie, w naszym własnym doświadczeniu, zaczynają zlewać się w jedną całość dwa wymiary Ewangelii: moralny i mistyczny. Miłość nieprzyjaciół i rezygnacja z przemocy stają się nie tylko pięknymi, ale i osiągalnymi ideałami. Wyrażają one naturalną odpowiedź na rozbudzenie umysłu kontemplacyjnego, który zaczyna dostrzegać rzeczywistość poza konfliktami i przeciwieństwami. Widzimy poza literę prawa ludzkiego poczucia sprawiedliwości, bo patrzymy oczyma ducha, a gdzie jest duch, tam jest jedność. Kochać nieprzyjaciół oznacza, że tak naprawdę nie jesteśmy od nich odłączeni, to co im czynimy jest tym, co czynimy samym sobie. W tej wizji miecze przekuwają się na lemieszce.

Gdy poczucie umysłu Chrystusa wzrasta w nas coraz silniej, wówczas zobaczymy w nowym świetle religię, która niesie Jego Imię. Po akceptacji jej wielu nieuniknionych niedoskonałości, możemy zapytać, czy naprawdę życie

mistyki, że jej głębszy wymiar coraz silniej rozsadza tę skorupę od wewnątrz. Ponadreligijna dynamika mistyki trzyma w szachu utwierdzoną przez wieki religijną amnezję i jest coraz bardziej obecna we współczesnej myśli chrześcijańskiej. W miarę, jak formy religijne szepczą się i walczą z własnymi napięciami, samodzielnie wytworzonymi konfliktami i podziałami, życie kontemplacyjne chrześcijaństwa jawi się, jako coraz bardziej centralne i konieczne niż kiedykolwiek przedtem. Jeśli mamy uczyć się w medytacji pozbywania się nawyków władzy i kontroli naszego umysłu, innymi słowy wzrastać w umyśle Chrystusowym, czyż nie wydaje się to logiczne i uzasadnione, że powinniśmy zobaczyć także potrzebę wykonania tej samej pracy we wszystkich strukturach naszych kościołów?

With much love,

Laurence Freeman OSB
Tłum. Urszula Urban/Andrzej Ziółkowski

DRODZY CZYTELNICY!

Na czas wakacji oddajemy w Wasze ręce kolejny numer Chrześcijańskiej Medytacji.

O. Freeman zagłębia się w werset z Pierwszego Listu św. Pawła do Koryntian (2,16), „*Któż więc poznał zamysł Pana tak, by Go mógł pouczyć?*” My właśnie znamy zamysł Chrystusowy. [Biblia Tysiąclecia], czy też w innym tłumaczeniu: „*Abowiem któż poznał umysł Pański, żeby go nauczyć miał? A myć umysł Krystusów mamy.*” [Biblia Brzeska]. Zachęcam do własnych rozważań i przeżywania tej trudnej perykopy.

Za nami kontemplatywnie „aktywna” wiosna. W bieżącym kwartalniku podsumowujemy spotkanie z ks. Joe Pereirą, jakie odbyło się w ramach Meditatio w Katowicach oraz sesje towarzyszące w więzieniu w Wąsoszu i w Centrum Dialogu i Modlitwy w Oświęcimiu.

Po roku od wyrażenia pragnienia, w czerwcu br. odbyła się sesja medytacyjna dla więźniów w Wąsoszu. Sesję poprowadził o. Wojciech Czwichocki OP wraz z grupami medytującymi z Wrocławia oraz z Katowic.

Również w czerwcu miało miejsce pierwsze Meditatio na Ukrainie. Było to spotkanie ekumeniczne i międzynarodowe – Ukraińców, Rosjan i Polaków, - w gościnnych pro-

gach klasztoru dominikanów.

Kolejna sesja, w jakiej braliśmy udział, to warsztaty medytacji chrześcijańskiej w ośrodku Tu i teraz w Nowym Kawkowie w ramach II Festiwalu Integracji Ciała, Duszy i Umysłu: Między Wschodem a Zachodem – między nauką a duchowością. Wraz z Marią Macią zaprezentowałyśmy naukę o. Johna Maina OSB oraz nauki Ojców i Matek Pustyni egipskiej. Podczas inauguracji Festiwalu została otwarta wystawa 100 przewodników duchowych Wschodu i Zachodu XX i XXI w. Wśród nauczycieli chrześcijańskich znaleźli się m. in. Thomas Merton, Matka Teresa, John Main i Laurence Freeman.

Mam nadzieję, że wszystkie artykuły naszego kwartalnika staną się dla Was inspiracją do własnych medytacyjnych poszukiwań.

Życzę spokojnych i medytacyjnie inspirujących wakacji

Paulina Leśniak
koordynatorka Światowej Wspólnoty
Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce
pau.ly.lesniak@gmail.com



fol. Wojtek Sarna

MEDITATIO 2010 KATOWICE



foto. Marek Lewandowski

„DO ŚWIĘTOŚCI POPRZEZ INTEGRACJĘ CIAŁA, DUCHA I UMYSŁU”

09.05.2010

Czekając na wieczorną Mszę przystanęłam na chwilę przed Wydziałem Teologii Uniwersytetu Śląskiego i Katedrą Chrystusa Króla w Katowicach.

Ponad tydzień temu w piątek to właśnie tu zaczęła się nasza kolejna medytacyjna podróż, w którą tym razem zabrał nas o. Joe Pereira.

Meditatio w Katowicach (1-3 maja) było piątym tego typu spotkaniem organizowanym przez WCCM Polska. Wcześniej czterokrotnie mieliśmy zaszczyt gościć o. Laurence'a Freemana, teraz czekaliśmy na nauczyciela z Indii.

Zastanawiałam się, który element praktyki medytacji będzie w centrum wykładów naszego gościa. Pomyślałam, że pewnie wiele usłyszymy o ciele wszak nie było tajemnicą, że o. Joe jest nauczycielem jogi - uczniem Gurui B.K.S. Iyengara.

Pomyliłby się jednak ten, kto założyłby, że nauka tego Meditatio będzie całkowicie różna od tego, czego nauczał na naszych spotkaniach o. Laurence Freeman.

Stanął przed nami praktyk medytacji chrześcijańskiej, ksiądz katolicki z Indii, założyciel fundacji Kripa (Łaska), który za swoją działalność na rzecz zmagających się z uzależnieniami dostał jedną z najwyższych nagród w swoim kraju.

Jego nauczanie medytacji chrześcijańskiej wypływa z głębokiego doświadczenia całościowego (holistycznego) podejścia do człowieka. Integracja ciała, ducha i umysłu to droga do świętości.

O ile w każdym nauczaniu religijnym wiele miejsca poświęca się duchowi, a nawet umysłowi, który te duchowe treści przetwarza i przyswaja o tyle z ciałem zawsze są jakieś problemy. Choć z jednej strony to świątynia ducha, to z drugiej siedlisko żądz, które należy ujarzmić i ukorzyć. Tak się pogubiliśmy w tych dwóch ekstremach, że na wszelki wypadek ciało prawie w ogóle przestało być tematem pozytywnego nauczania religijnego.

Nie jest ono najważniejsze, ale to właśnie dzięki niemu Duch ma gdzie mieszkać. „Ciało nigdy nie kłamie, podczas

kiedy umysł potrafi to zrobić". Te słowa o. Joe często padały podczas Meditatio, spotkania z medytującymi więźniami ośrodka karnego w Wąsoszu, czy warsztatów w Centrum Dialogu i Modlitwy w Oświęcimiu. „Możesz oszukać sam siebie, ale twoje ciało nigdy Cię nie okłamie.”

W czasie poprzednich Meditatio o. Laurence Freeman mówił o korzeniach medytacji chrześcijańskiej, znakach przewodnich nauczania Johna Maina, sensie mantry, której celem jest ubóstwo ducha, a jej nieustanne powtarzanie nauką dyscypliny wierności wobec Boga.

Niezbędnym dopełnieniem tych nauk było dla mnie spotkanie z o. Joe. Wielokrotnie słyszałam, że w medytacji uczymy się włączać nasze ciało w modlitwę. Tyle, że samo siedzenie na poduszce medytacyjnej jeszcze tego nie czyni. Jeśli medytacja ma w pełni angażować całego człowieka, to należy znaleźć język komunikacji z własnym ciałem.

Nikt nie może medytować za nas, tak samo, jak nikt nie może za nas zrozumieć naszego ciała. Spotkanie z o. Joe uświadamia, że ciało jest składnikiem modlitwy i jako element naszego jestestwa czyni naszą modlitwę niepowtarzalną, tak jak niepowtarzalne jest każde ciało.

Czy to naprawdę takie ważne?

Kiedy Jezus wszedł do ogrodu Getsemani poprosił Piotra i dwóch synów Zebedeusza „zostańcie tu i czuwajcie ze mną” (Mt 26,38b). „Potem przyszedł do uczniów i zastał ich śpiących. Rzekł więc do Piotra `Tak jednej godziny nie mogliście czuwać ze Mną? Czuwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli pokusie; duch wprawdzie ochoczy, ale ciało słabe.” (Mt 26, 41-42)

Słowa Jezusa są jasne i proste - bez świadomego i gotowego ciała nie ma świadomej modlitwy i świadomego czuwania. Jeśli chcesz medytować, zrozum wpierw tę prostą prawdę.

Kiedy przygotowywałam redakcję tekstów konferencji „Do mnichów opactwa Getsemani, 1992” o. Laurence’a Freemana, które uczestnicy dostali w materiałach sesyjnych w 6-tym rozdziale pt. Czystość serca w punkcie 8 natknęłam się na taki cytat:

„Wielką umiejętnością dziecka jest prostota. Dziecko nie myśli o sobie. To, co jest tak cudowne i odświeżające w dzieciach, to brak ich samoświadomości. To, co jest tak orzeźwiający u ludzi świętych, to brak ich samoświadomości. Niedawno poznałam Matkę Teresę. Spotkaliśmy się z nią kilkakrotnie, co było wielkim przywilejem i interesującym doświadczeniem, ponieważ jej umysł zaprzęta tylko jedna myśl - jej praca. Nic nie staje temu na przeszkodzie. Posiada ona tę niesamowitą moc bycia uważną i obecną. Poświęca całkowitą uwagę temu, z kim przebywa niezależnie od tego czy jest to ubogi, chory, siostra czy odwiedzający. To jest wła-

„MOŻESZ
OSZUKAĆ SAM
SIEBIE, ALE
TWOJE CIAŁO
NIGDY CIĘ NIE
OKŁAMIE.”



fot. Wojtek Sarna

śnie ta umiejętność bycia jak dziecko, która jaśnieje w tym szczególnym rodzaju jej świętości. Istnieje wiele rodzajów świętości, ale wspólną ich cechą wydaje się być umiejętność posiadania dziecięcej uwagi i prostoty”.

Te słowa uświadomiły mi pewne podobieństwo naszych dwóch nauczycieli o. Laurence’a i o. Joe. Obaj poznali Matkę Teresę i obaj nie pozostali obojętni na jej wpływ.

O. Joe często cytował słowa Matki Teresy o Bogu, który umiłował nas pierwszy. Matka Teresa wiedziała, że „łaska realizuje się w ciele”. W ciele okaleczonym, upodlonym i słabym poznała Boga. Taką drogę wybrał również o. Joe Pereira.

W podobny sposób uzupełnili się nasi nauczyciele w doborze materiałów do rozważań. Konferencje „Do mnichów opactwa Getsemani” o. Laurence’a pełne są cytatów konferencji Jana Kasjana zaś o. Joe przygotował fragmenty IX i X konferencji Jana Kasjana, które uczestnicy otrzymali, jako źródło do rozważań w grupach.

Z mnogości wielu wybiorę tylko jeden taki fragment:

„Wasze szczegółowe i przenikliwe poszukiwania wskazują, że jesteście już bardzo blisko osiągnięcia czystości. Bardzo blisko poznania jest bowiem ten, kto wie czego szuka i niedaleko od zdobycia wiedzy, ten kto świadom jest swoich braków.” Konferencja X, 9.1-3

bo obrazuje mi nie tylko w całej pełni to, co chciał przekazać Kasjan ale również to, czego uczyłam się przez cały tydzień spędzony z o. Joe.

Czas, który o. Joe spędził w Polsce był bardzo intensywny. Po zakończeniu Meditatio z Katowic udaliśmy się 100 km w kierunku północnym do Częstochowy. Wieczorem odwiedziliśmy sanktuarium Maryjne na Jasnej Górze, gdzie o. Joe obejrzał obraz Czarnej Madonny, a następnego dnia w zakładzie karnym w Wąsoszu oddalonym 30 km od Częstochowy grupa ok 100 więźniów obejrzała film o fundacji Kripa i wysłuchała słów ojca. 20-minutową

medytację nasz gość poprowadził już w mniejszym gronie medytujących więźniów.

Po Częstochowie przyszedł czas na 3-dniowe warsztaty pracy ciała - przygotowujące ciało do medytacji, które odbyły się w Centrum Dialogu i Modlitwy w Oświęcimiu. Na zakończenie warsztatów odwiedziliśmy były obóz koncentracyjny Auschwitz oraz Birkenau.

Podróż po Polsce zakończyliśmy 7 maja w mieście kościołów, w Krakowie.

JOANNA DWOROK, architekt, wielbicielka nieskończonych cudów przyrody, pasjonatka podróży.

Z dyscypliną Medytacji Chrześcijańskiej zetknęła się w 2003 w klasztorze Benedyktynów w Lubiniu, a w 2006 roku wraz z katowicką grupą medytacji zdecydowała się przyłączyć do szerokiego grona medytatorów całego świata współtworząc ruch Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce.

Na ten czas, kiedy przestało padać mogliśmy udać się na Wawel do katedry, gdzie swoją biskupią posługę sprawował Karol Wojtyła, a potem do jego pokoju mieszczącego się na ul. Kanoniczej. Na ul. Franciszkańskiej pokazaliśmy ojcu okno, z którego podczas wizyt w Krakowie przemawiał Jan Paweł II. Na chwilę zatrzymaliśmy się w kościele Franciszkańskim, gdzie o. Joe spędził chwilę na modlitwie w ławce, w której tak często modlił się papież z Polski.

Ostatnim przystankiem w Krakowie było kolegium Jezuitów na ul. Kopernika, które o. Joe chciał zobaczyć, jako że jednym z uczestników warsztatów w Oświęcimiu był o. Jacek - jezuita z Krakowa.

To była dobra pielgrzymka. A dla nas, uczestników całej tej podróży, błogosławiony czas.

Joanna Dworok, WCCM Polska, Katowice

ŚWIADOME CIAŁO USPOKAJA UMYSŁ

04.05-06.05.2010 OŚWIĘCIM

We wtorkowy ranek jechałam swoim busem po nadwarciańskich ostępach. Wreszcie, hen wśród lasów na pustkowiu ukazały się budynki więzienia w Wąsoszu. Tego dnia przyjechał tam ksiądz Joe Pereira, by spotkać się ze skazanymi. Mówił do nich prostymi słowami - o równości - tych, co siedzą i tych, co przyjeżdżają w odwiedzinie - wszyscy są z tej samej gliny. O tym, że nikt nie wie, dlaczego losy jednych i drugich potoczyły się różnie, ale dla Boga wszyscy są tak samo ważni. Była wspólna medytacja, po której skazani wychodzili z zaciekawieniem na twarzy i jak gdyby wyrwani z więziennego snu.

Po tym niecodziennym doświadczeniu potoczyłam się dalej busem przez zatłoczony Śląsk, do Oświęcimia, gdzie w Centrum Dialogu i Modlitwy miały odbyć się warsztaty.

Oświęcim rzeczywiście jest najlepszym miejscem na spotkania różnych kultur, różnych religii. Ziemię skąpaną przed laty niewinną krwią, cierpieniem i nienawiścią Duch Pojednania przykrywa obłokiem wzajemnego szacunku i miłości.

Rzymskokatolicki ksiądz z Indii, był jak najbardziej na swoim miejscu.



fot. Marek Lewandowski

Ksiądz Pereira prowadził ćwiczenia relaksacyjno-koncentrujące, z elementami jogi wg szkoły Iyengara, które znakomicie przygotowują ciało do trwania w medytacji.

Medytacja wymaga twardego, jak stal i prostego, jak strzała kręgosłupa. W takiej pozycji oddech może być spokojny i miarowy. Nie pojawia się zmęczenie. Mocne, spokojne ciało, sprzężone z umysłem pozwala, by Umysł stał się, jak Ocean Ciszey.

W wody oceanu, zanurza się ciężko, jednoznacznie porządkujące Słowo Bożej Obecności.

Ksiądz Joe pokazywał nam ćwiczenia rozciągające i prostujące ciało - wszystkie wykonywane z wielką uważnością i świadomością ciała. Ćwiczenia przedstawiał w niezwykle przystępny sposób. Uczył jednocześnie, jak przekazywać tę wiedzę ludziom starszym, niepełnosprawnym, nieporadnym fizycznie.

Godziny na matach przynosiły wielkie odprężenie. Joe Pereira cierpliwie podchodził do wielu z nas, tłumaczył, poprawiał. W taki sam sposób, cierpliwie, z uśmiechem i serdecznością odpowiadał na wszystkie pytania.

Świadome ciało uspakaja umysł, który staje się gotowy do medytacji.

Ksiądz Joe to niezwykła postać - przyjaciel Matki Teresy i uczeń o. de Mello SJ.

Z Matką Teresą współpracował, jako specjalista od uzależnień. Założył ośrodki dla uzależnionych alkoholików, narkomanów i ludzi chorych na Aids. Jedną z form terapii są ćwiczenia relaksacyjno- koncentrujące z elementami jogi i wspólna Medytacja.

Ks. Joe Pereira, to człowiek Renesansu – tyle zainteresowań, ogromna otwartość na drugiego człowieka, połączona z prawdziwą, bezwarunkową, akceptacją i miłością.

Ksiądz Joe przemawiał do nas z głębi starej indyjskiej kultury, w której człowiek jest Centrum.

W tę kulturę wpisuje się etos chrześcijaństwa, który może czerpać z niej inspirację.

Wszyscy żałowaliśmy, że warsztaty trwały tak krótko.

Na zakończenie warsztatów otrzymałam od Ojca wiele ciepła - serdecznie mnie objął, z mocą ucisnął, dziękując za wspólną pracę. Miałam wielki zaszczyt być tłumaczem Joe Pereiry w czasie tych wspaniałych dwudniowych warsztatów.

Joe Pereira być może jeszcze do nas powróci!

Kasia Serafinowska- Gabryel

KASIA SERAFINOWSKA - GABRYEL specjalista Unii Europejskiej d/s Uzależnień, psycholog, psychoterapeuta, Doradca d/s Wymagających Natychmiastowych Interwencji, wolontariusz Poradni Wspierania Rodzin „Syntonia” przy oo. Dominikanach we Wrocławiu, instruktor ćwiczeń relaksacyjno- koncentrujących z elementami Hatha- Yogi; mąż - fizyk teoretyczny, alpinista; bardzo kochane dwie córki

PIERWSZE OWOCE MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Coraz więcej ludzi na świecie medytuje. Robią to buddyści, hinduiści, chrześcijanie i osoby nie wyznające żadnej religii. Medytacją interesuje się już nie tylko psychologia i medycyna, ale także biznes i sport. Liczne badania naukowe potwierdzają jej pozytywne działanie, zarówno w obszarze zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Czy praktykowanie milczenia i bezruchu to także dobry sposób na resocjalizację? W wielu krajach świata od dawna wykorzystuje się medytację w pracy z więźniami, stosując różne podejścia w jej nauczaniu. Od lipca 2009 roku, w Areszcie Śledczym w Częstochowie oraz podlegającym mu Oddziale Zewnętrznym w Wąsoszu Górnym, funkcjonuje program „Medytacja. Szansa na wewnętrzną wolność”, dzięki któremu osadzeni uczą się medytacji chrześcijańskiej w nurcie Johna Maina OSB. Program realizowany jest we współpracy ze Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce, w szczególności z Grupą Medytacyjną spotykającą się przy Archidiecezjalnym Ośrodku Duszpasterstwa Akademickiego w Katowicach. Zalecana praktyka to dwie indywidualne (20-30 minutowe) sesje w ciągu dnia oraz cotygodniowa medytacja w grupie. Od kilku miesięcy, ta ostatnia cieszy się coraz większym zainteresowaniem wśród skazanych

w Oddziale Zewnętrznym w Wąsoszu Górnym. Kilkunastu z nich regularnie spotyka się w piątkowe popołudnia, by wspólnie trwać w ciszy z wewnętrznym słowem-modlitwą Maranatha (w języku aramejskim „Przyjdź, Panie Jezu!).

Oferta medytacji zakwalifikowana jest do tzw. „innych programów służących realizacji celów kary pozbawienia wolności” i nie stanowi zadania indywidualnego programu oddziaływania opracowanego dla skazanego. Udział w programie odbywa się na zasadzie dobrowolności, a osobom rezygnującym nie grożą żadne sankcje.

W marcu tego roku przeprowadzono pierwszą ankietę wśród najdłużej praktykujących skazanych w Wąsoszu Górnym. W sposób anonimowy objęto nią siedmiu skazanych, którzy medytowali od dwóch do dziewięciu miesięcy.

Oto jej wyniki:

1. *Wszyscy skazani opowiadali się za wprowadzeniem oferty medytacyjnej do innych więzień, ponieważ „,agresja jest w więzieniach na porządku dziennym”, „można nauczyć się innego spojrzenia na świat i ludzi”, „można zajrzeć w głąb siebie”, „można się wyciszyć i uspokoić”, „medytacja pozwala uwierzyć w siebie, w wiarę i miłość”, „medytacja wycisza i uspokaja więźniów”.*

2. Rozpoczynając praktykę większość z nich oczekiwało: „wewnętrzne ukojenie skołataną duszę” i „większej energii wiary”. Niektórymi kierowała zwykła ciekawość.

3. Niemal wszyscy ankietowani zauważyli u siebie pozytywne zmiany, które łączyli z praktyką medytacji: „stałem się optymistą”, „stałem się spokojniejszy”, „mam bardziej przyjazne spojrzenie na świat i ludzi”, „jestem wyciszony i mam większą energię wiary”, „potrafię samemu się wyciszyć”, „zaczęłam mniej oglądać telewizji i znów zaczęłam czytać książki”.

4. Kilku z ankietowanych stwierdziło, że zaczęli studiować Pismo Święte.

5. Niektórzy skazani deklaruwali, że pozytywne zmiany, jakie w nich zaszły są zauważalne dla otoczenia: „żona, dzieci, mówią, że jestem więcej miły”, „rodzice i najbliższe mi osoby zauważyły, że jestem wyciszony i mam spokój wewnętrzny”, „rodzina mówi, że więcej się uśmiecham i nie oni mnie, ale ja ich podnoszę na duchu, że jeszcze będzie dobrze”, „rodzina i współosadzeni mówią, że rozwiązuję problemy bez agresji, bardzo spokojnie i rozważnie, z dużo większym skutkiem”.

6. Większość z ankietowanych przyznało się, że zachęcali swoich bliskich i współosadzonych, by rozpoczęli praktykę medytacji „i mieli mniej zmartwień”.

7. Skazani doceniali wartość medytacji w grupie: „medytacja w grupie jest potrzebna, nawet w modlitwie człowiek potrzebuje wsparcia”, „medytacja w grupie daje dużo lepsze efekty wyciszenia”, „medytacja w grupie jest bardziej motywująca”, „w grupie można rozmawiać o wszystkich aspektach medytacji”.

8. Najczęściej doświadczanymi przez nich trudnościami w medytacji były: „rozproszenia, których z czasem było mniej”, „trudności w oczyszczeniu myśli z kłopotów”, „bezaradność, że będąc w więzieniu nie mogą pomóc rodzinie” oraz związane z pozycją medytacyjną ustępujące bóle i mrowienia stóp.

Wyniki przeprowadzonej ankiety zachęcają do propagowania medytacji wśród osób pozbawionych wolności. Dają również argumenty, by poważniej zająć się tą formą oddziaływania i tkwiącym w niej uzdrawiającym potencjałem.

Urszula Wojciechowska-Budzikur

URSZULA WOJCIECHOWSKA-BUDZIKUR - psycholog, psychoterapeuta, zastępca dyrektora w Areszcie Śledczym w Częstochowie, praktykuje medytację chrześcijańską.



fol. wccm.pl

ŚWIATŁO

(Mt 6,22) Światłem ciała twego jest oko twoje. Jeśli więc oko twoje było szczere, całe twoje ciało będzie rozświetlone. Lecz jeśli oko twoje było niegodziwe, całe ciało twoje mrok spowije. Jeśli więc światło, które w tobie jest, ciemnością się staje, sama ciemność jakże wielka będzie? (Łk 11,33) Nikt nie zapala światła i nie stawia go w ukryciu ani pod garncem, lecz na świeczniku, aby jego blask widzieli ci, którzy wchodzić. (J 3,19)... Światłość przysłała na świat, ale ludzie umiłowali bardziej ciemności niż światłość, bo były złe ich uczynki. Każdy bowiem, kto źle czyni, nienawidzi światłości i nie zbliża się do światła, aby nie zganiono uczynków jego, ale kto czyni prawdę, dąży do światła, aby wyszły na jaw uczynki jego, że w Bogu były dokonane. (J 8,12b) Ja jestem światłością świata, kto idzie za mną, nie będzie chodził w ciemności, lecz znajdzie i będzie miał światło życia. (Mt 5,14) Wy jesteście światłością świata. (Mt 5,16) Tak niechaj świeci światłość wasza przed ludźmi, aby widzieli dobre czyny wasze i chwalili Ojca waszego, który jest w niebie.

Chcemy być blisko ognia, bo instynktownie garniemy się do światła. Ludzkość instynktownie wiedziała o tym od niepamiętnych czasów, kojarząc bóstwo z blaskiem, a życie z światłem. Moje życie jest światłem, czyjeś życie jest światłem, ale przede wszystkim światłością jest też Bóg. W Ewangelii cytowanej wyżej Jezus mówi: „Jam jest światłością świata” a w jednym z psalmów czytamy: „W Tobie Boże jest źródło życia i Twojej światłości oglądamy światło.” Dlatego tęsknota za wejściem w najgłębszą tajemnicę światła stanowi istotę wszelkiego mistycyzmu. Tylko doświadczając wewnętrznego światła można wyjść poza swą zwierzęcą naturę. Dlatego tak usilnie należy dążyć, aby odkryć je w sobie... **Światło stań się we mnie, przeze mnie, dla mnie, przez innych we mnie i przeze mnie w innych.** Światło jest jedną z największych tajemnic naszego życia. Światło, to ogień i spalanie.

A skoro życie jest spalaniem, automatycznym spalaniem się, to wszelka próba jego oszczędzania jest zwyczajnym nonsensem. Proces spalania i tak się będzie dokonywał, z tym, że można jaśniej świecić lub w ogóle nie świecić. Życie jest światłem. Światło jest dla pokornych i upartych, dla przywykłych do szukania dróg, gdzie się ich normalnie nie przewiduje. Światło jest dla tych, którzy precz odrzucili wygodę, oszczędzanie sił i życia. Światło to droga rzecz, trudna rzecz. **Niech ten, kto szuka, nie przestaje, dopóki nie znajdzie. A kiedy znajdzie, zadrży. A kiedy zadrży, będzie zadziwiony – Jezus.** Warto szukać, bo „Ciało bez ducha martwe jest, i wiara bez uczynków martwa jest.”- z listu św. Jakuba

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)

*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
 Opracował Jacek Jan Luksander
 WCCM Katowice

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.

WARTO PRZECZYTAĆ

Masterbee, Żebrak światła, przekł. Anna Popławska, WAM, Kraków 2008, s.296.

[oryginalny tytuł: *Mendicante di Luce. Dal Tibet al Gange e oltre*, ed. San Paulo, Milano 2006]



Wielu chrześcijan, którzy po doświadczeniach ze wschodnimi technikami medytacji powraca do wiary w Chrystusa, spotyka się z niechętnym przyjęciem w swoich lokalnych wspólnotach. Bardzo często te osoby mają trudności ze znalezieniem kogoś, kto by im pomógł zintegrować doświadczenie duchowe uzyskane dzięki medytacjom wschodnim z tradycją chrześcijańską. Autor niedawno wydanej przez Wydawnictwo WAM książki „Żebrak światła”, Masterbee, miał to szczęście, że spotkał mądre przyjęcie ze strony o. Raniero Cantalamessa OFMcap, kaznodziei Domu Papieskiego. O. Cantalamessa potrafił wyczuć autentyczność doświadczenia duchowego Masterbee i jego żony, Kicki, oraz towarzyszył im w nawróceniu do Chrystusa i Kościoła katolickiego, a ich znajomość przerodziła się w głęboką przyjaźń. To właśnie za namową o. Cantalamessa, i z miłości do Chrystusa i do Kościoła, Masterbee zgodził się spisać historię swojego życia. Tak powstała duchowa autobiografia oraz świadectwo chrześcijańskiego nawrócenia napisana w pierwszej osobie, w formie pamiętnika. Składa się z czterdziestu jeden krótkich rozdziałów oraz posłowie poprzedzonych wprowadzeniem o. Cantalamessa, który użył fragmentów tej książki (rozdziału 33) podczas rekolekcji dla papieża i kurii watykańskiej parę lat temu.

Masterbee (to pseudonim artystyczny, tak naprawdę autor ma na imię Hanspeter), znany jako malarz i grafik, ale bardziej jako asceta i duchowy pielgrzym, przypomina współczesnego rosyjskiego pielgrzyma, anonimową postać ze sławnej książki „Opowieści Pielgrzyma Rosyjskiego.” Urodził się w 1940 roku w Baden, w niemieckojęzycznej części Szwajcarii. Wychowywany najpierw przez zakonnicę został następnie adoptowany przez protestancką rodzinę. Czytając „Żebraka światła” śledzimy losy człowieka o dużej naturalnej wrażliwości artystycznej i duchowej. Już od wczesnej młodości doświadczał głębokiej, choć prostej miłości do Jezusa, ale także pełnych grozy spotkań z magią oraz tzw. podróży astralnych. Hanspe-

ter to człowiek z ogromną pasją poznawania świata, nade wszystko przyrody, sztuki, człowieka, a przede wszystkim Transcendencji. W miarę lektury widzimy jak ta ciekawość i fascynacja się rozrasta zarówno pod względem geograficznym (najpierw Europa, następnie Azja Mniejsza, Afryka, a w końcu Daleki Wschód, przede wszystkim Indie i Tybet), ale nade wszystko pod względem głębi i różnorodności duchowego i artystycznego doświadczenia.

Swoją żywą tęsknotą za autentycznym, głębokim życiem duchowym Hanspeter przyciąga uwagę różnych poszukujących osób, które spotyka podczas swoich licznych podróży. Są to mistrzowie duchowi, eremici, asceci i mnisi różnych tradycji religijnych, artyści, dziwacy, szarlatani, cudownie nawróceni. Autor przedstawia zapis wielu duchowych rozmów, które przeprowadził, często przy filiżance zielonej herbaty. Książka pokazuje, że istnieje jakiś magnetyzm, wzajemne wyczuwanie się ludzi ducha i umiejętność szybkiego porozumienia, choć pochodzili z bardzo odmiennych kultur i sytuacji życiowych. Autor doświadczył chyba wszystkich żywych w latach 60tych i 70ych form duchowości, różnorodnych postaci ezoteryzmu, szkoły Rudolfa Steinera czy Svedenborga. Przez trzydzieści pięć lat studiował i praktykował hinduizm, buddyzm i taoizm. W Europie poznał mistycyzm żydowski, w Istambule spotkał się z mistycyzmem sufijskim, podczas swoich sześciu lat w Tybecie poznał wielu tybetańskich lamów, a w czasie swoich wielokrotnych podróży w Himalaje wielu hinduskich swami i guru. Był uczniem Krishnamurti oraz Tatwala Baba i wielu innych znanych i nieznanymi mistrzów różnych kierunków hinduizmu i buddyzmu w ashramach i klasztorach Himalajów i Indii. Przede wszystkim odkrył głębię buddyzmu zen w tradycji trzynastowiecznego mnicha buddyjskiego Dogena. Z czasem sam stał się nauczycielem różnych technik jogi oraz medytacji głębi, a nawet był przez pewien czas guru w Indiach i Europie. Czytelnik może się zapytać, jak Hanspeter zdołał nie zagubić się w tej gmatwaninie prądów duchowych. Wydaje się, że to przede wszystkim prostota i głębokie pragnienie autentycznej duchowości prowadziły go przez te wszystkie lata i w końcu doprowadziły do spotkania z prawosławnym eremitą, byłym mnichem na Athos, który przekazał mu Modlitwę Serca. Ona wyznaczyła nowy kierunek jego życiu duchowemu i je całkowicie spełniła.

Oprócz wielu osób, jest też kilka ważnych zdań, które zmieniały powoli jego życie: „Jesu, komm mir zur Hilfe”, „Nic nie dzieje się przypadkowo, naprawdę nic”, „Jeśli nie chcesz skończyć jak ci biedni nieszczęśnicy, wyrzeknij się

tego świata”, „Wracaj tam, skąd przybyłeś, a znajdziesz to, czego szukasz”, „Ja jestem drogą, prawdą i życiem, nikt nie przychodzi do Ojca, jak tylko przeze mnie”, Modlitwa Jezusowa. Wszystkie te zdania, wypowiedziane we właściwym momencie przez przenikliwych ludzi ducha, pracowały w nim na przestrzeni dziesiątków lat i przeprowadziły go przez kolejne, bardzo bolesne etapy nawrócenia. (O autentyczności tego nawrócenia pisze O. Ferdinando Castelli SJ w *La Civiltà Catholica*, nr. 3763).

Dzisiaj, jako wierzący i praktykujący katolik, Masterbee nie odrzuca swojego doświadczenia z zen, jogą czy medytacją głębi. W wywiadzie dla czasopisma *Famiglia Cristiana* (nr 49, grudzień 2006) stwierdza, że choć piękno innych tradycji religijnych jest ciągle obecne w jego świadomości, to jednak doświadczenia, które przynoszą, choć ważne, nie są w stanie przekazać mu tego Światła, które spotkał w Chrystusie (osobną nitką w jego duchowej autobiografii jest doświadczenie Matki Bożej). Wszystkie te techniki ograniczały się do nieświadomości i podświadomości, ale nie dawały doświadczenia wiary, a często wprawiały w stan wewnętrznej dezorientacji. Dla Masterbee praktyki wschodnich medytacji mają istotne ograniczenie. Są one głównie badaniem siebie, a to jest tylko jeden z etapów na drodze do Absolutu. Za pomocą samego eksplorowania swojego wnętrza człowiek nie jest w stanie zbawić siebie. Zbawienie musi przyjść z zewnątrz, z góry. Doświadczenie duchowe ukazało Masterbee, jak sam stwierdza, ogromną niewspółmierność między chrześcijaństwem a innymi tradycjami religijnymi. Chrześcijaństwo dało mu doświadczyć prawdziwej Transcendencji.

W książce poznajemy też artystyczny rozwój Masterbee. Jak pokazuje cała historia, jego sztuka jest głęboko inspirowana duchowością różnych tradycji religijnych i bogatym doświadczeniem osobistym. Autor studiował malarstwo i rzeźbę w Bazylei oraz Berlinie. Dane mu było poznać wielu luminarzy ówczesnej kultury: w Paryżu spotkał Sartre'a, Giacomettiego, Chagalla, Picassa, w Berlinie Klause Kinskiego. Szczególnie ważnym i inspirującym doświadczeniem jest miłość do Kicky, uznanej kompozytorki i piosenkarki (opisy jej oraz jej sztuki należą do najpiękniejszych fragmentów książki). Okres szczególnego zainteresowania twórczością Masterbee przypada na lata dziewięćdziesiąte dwudziestego wieku. Jego obrazy (szczególnie w stylu insight) można znaleźć w muzeach całego świata, także w muzeach Watykańskich. Masterbee i Kicka, inspirowani listem papieża Jana Pawła II do artystów, chcą obecnie świadczyć o Chrystusie za pomo-

cą sztuki. W tym celu stworzyli fundację non-profit, która łączy ich wszechstronne zainteresowania sztuką i promuje sztukę zjednoczoną z duchowością.

Dzisiaj Masterbee i Kicka są punktem odniesienia dla wielu, którzy po latach zaangażowania w religie Wschodu nie ustają w swoich poszukiwaniach duchowych. Teraz uczą oni jednak modlitwy Jezusowej, ukazują głębię modlitwy różańcowej i modlitwy „Ojcze nasz”, pomagają zagubionym na nowo odkryć ich religijne korzenie i wieczną nowość Jezusa Zmartwychwstałego. Masterbee i Kicka określają siebie jako świeckich mnichów, którzy wędrują przez współczesne metropolie. Monastycyzm, a wraz z nim odnowę duchową chrześcijaństwa bardzo często rozpoczynali świeccy (patrz wiek IV, albo wiek XII). Może ta para jest zapowiedzią kierunku, skąd mógłby przyjść nowy impuls duchowy.

Niedawno (marzec 2008) ukazała się w języku włoskim kolejna książka-świadeństwo drogi duchowej Masterbee, tym razem napisana przez jego żonę Kickę: „Masterbee la via della luce. Lasciarsi trasportare dal fiume della vita porta pace”. Książce towarzyszą tym razem nagrania na CD wykonane przez Kickę. Czego szuka Masterbee teraz, gdy został już przyodziały światłem Chrystusa? Jak sam mówi: „nie szukam już niczego innego, jak tylko łaski pozostania w Jego świetle i miłosierdziu”.

Masterbee, *Żebrak światła*, przekł. Anna Popławska, WAM, Kraków 2008, s.296. [oryginalny tytuł: *Mendicante di Luce. Dal Tibet al Gange e oltre*, ed. San Paulo, Milano 2006],

Jacek Poznański SJ

Ks. Piotr Piasecki, Medytacja chrześcijańska. Antropologiczno-teologiczne podstawy w perspektywie duchowości azjatyckiej.

Głównie za sprawą przenikającego na Zachód hinduizmu i buddyzmu „medytacja” jest od kilku dziesięcioleci magicznym słowem i rzeczywistością, po której wiele osób dużo się spodziewa (H. Waldenfels). Niektórzy chrześcijanie próbują ubogacić chrześcijańską medytację pewnymi elementami z wielkiego skarbcza sposobów i technik medytacji religii Wschodu. W ten sposób starają się pogłębić swoją modlitwę. Na ile jednak są owe techniki dopuszczalne oraz przydatne? Jak wyznaczyć kryteria ich zastosowania w modlitwie chrześcijańskiej? Ks. Piasecki, inspirując się Listem Kongregacji Nauki Wiary o niektórych aspektach medytacji chrześcijańskiej *Orationis Formas* (załącznik do książki) stara się, z jednej strony, przedstawić szersze tło tych pytań, z drugiej strony, zarysowuje szczegółowe propozycje odpowiedzi.

Ks. Piasecki próbuje zdiagnozować, dlaczego wielu ludzi pragnie uczyć się medytacji. Stwierdza, że człowiek niejako z natury posiada predyspozycje do medytacji. Jest ona sposobem pełnego rozwinięcia tego, czym człowiek jest w swej najgłębszej istocie. Autor przedstawia ogólną charakterystykę pojęcia „medytacji” i różne sposoby jej rozumienia wyodrębniając kilka definicji tego terminu. Charakteryzuje też rozumienie medytacji w tekstach Pisma Świętego, Tradycji oraz dokumentach Kościoła. Kolejne rozdziały zajmują się omówieniem, z chrześcijańskiej perspektywy, medytacji od strony jej podmiotu (chrześcijańska wizja człowieka, głównie w oparciu o antropologię św. Pawła); medytacji od strony jej przedmiotu (Słowo Boże, Logos-Chrystus, świat stworzony jako naturalna księga Bożej obecności i Jego objawienia, sakramenty); i w końcu, metod w praktykowaniu medytacji chrześcijańskiej (kwestia Bosko-ludzkiego współdziałania). Autor zarysowuje poszczególne grupy tych metod w ramach chrześcijaństwa: metody przedmiotowe, ascetyczno-psychologiczne oraz empiryczne. Więcej uwagi poświęca metodzie medytacji nad obrazem oraz tzw. medytacji eklezjalnej (za H. U. von Balthasarem). W następnej części pracy ks. Piasecki już ogólnie szkicuje genezę, przesłanie i techniki trzech najbardziej rozpowszechnionych na Zachodzie szkół filozoficznych Dalekiego Wschodu oraz połączone z nimi metody medytacji: jogę, zen i medytację transcendentalną. Ta prezentacja następnie służy do ukazania ambiwalentnego (tak pozytywnego jak i negatywnego) wpływu tych praktyk na medytację praktykowaną w ramach religii chrześcijańskiej.



fol. wccm.pl

Ogólnie ks. Piasecki wskazuje na możliwość stosowania tradycji azjatyckich w medytacji chrześcijańskiej. Autor jednak stawia sobie za cel określenie ostrych kryteriów pozwalających ocenić przydatność technik medytacji dalekowschodnich w modlitwie chrześcijańskiej. Przede wszystkim należy oddzielić je od ich filozoficzno-religijnego podłoża. Należy więc mieć świadomość zasadniczych różnic w odniesieniu do koncepcji Boga, człowieka i świata. Istotna różnica między dalekowschodnim a chrześcijańskim ujęciem medytacji wynika z odmiennego podejścia do procesu życia duchowego człowieka. Dla religii dalekowschodnich ważniejsze od poznania teoretycznego jest doświadczenie; dla chrześcijaństwa istotna jest wiara i doktryna. Przedmiotem medytacji chrześcijańskiej jest osobowy Bóg, natomiast medytacji dalekowschodniej – nieosobowy Absolut, traktowany jako immamentne podłoże. Chrześcijańska medytacja nie ma charakteru monistycznego, lecz personalistyczny, jest wejściem indywidualnej ludzkiej osoby w relację i dialog z osobowym Bogiem.

Ks. Piasecki też wylicza kilka realnych zagrożeń zarówno praktykowania zen jak i jogi. Przede wszystkim wskazuje na zbytne zaufanie we własne siły oraz niebezpieczeństwo zamknięcia się medytującego w sobie, zamiast poszukiwania na modlitwie woli Bożej. Przypomina też za *Orationis formas*, że „prawdziwa mistyka chrześcijańska nie ma nic wspólnego z techniką: zawsze jest darem Bożym”. Według ks. Piaseckiego, przy samej praktyce trzeba zwrócić uwagę, czy medytacja chrześcijańska inspirowana metodami wschodnimi nie prowadzi do naruszenia i utraty własnej tożsamości w wyniku stosowania psychotechnik. Należy też unikać zatrzymywania się na symbolizmie psychofizycznym. Konieczne jest, aby pamiętać, że techniki medytacji chrześcijańskiej dowartościowują wolność ludzką, akcentują suwerenność Boga, a ich celem jest spotkanie i komunika człowieka z Bogiem.

Oprócz tych ogólnych kryteriów autor wyróżnia szereg bardziej szczegółowych. Posiłkuje się tutaj analizą rozbieżności pomiędzy duchowością jogistyczną a chrześcijańską przedstawioną przez J. A. Cuttat (cytowanym za S. T. Zarzyckim). Ks. Piasecki postuluje przede wszystkim uzupełnienie technik wschodnich o personalistyczną metafizykę. Stwierdza, że po koniecznych adaptacjach można znaleźć w technikach jogicznych cenną pomoc w przechodzeniu od sfery racjonalnej do pozaracjonalnej, dzięki której można głębiej doświadczyć obecności Boga. Postawy ciała stosowane w zazen mogą także być wykorzystywane w medytacji chrześcijańskiej, jako sposób na przewyższenie rozproszeń i służyć lepszemu osadzeniu psychiczno-duchowej postawy medytującego, jego głębszym wejściu w siebie. Praktykowanie zazen pomaga lepiej wykorzystać naturalne siły człowieka dla życia duchowego, ascezy i modlitwy. Ogólnie, duchowość dalekowschodnia z własnymi praktykami medytacji może być użyteczna dla medytacji chrześcijańskiej także dlatego, że pomaga w dowartościowaniu ponadpojęciowego wymiaru Tajemnicy i umożliwia głębszą interioryzację modlitwy. Buddyizm zen pozwala także zrozumieć, czy jest tak zwana medytacja w działaniu i jako działanie (np. ceremonia picia herbaty).

Ks. Piasecki wskazuje na wyakcentowane przez dalekowschodnie techniki medytacyjne elementy związane z rolą ciała, określonymi postawami i właściwym oddechem. Autor przyznaje, że na przestrzeni dziejów chrześcijaństwa zanikało bogactwo gestów na modlitwie, a troskę o ciało ograniczano do minimum. Zetknięcie się chrześcijan z metodami medytacji pochodzącymi z Dalekiego Wschodu przyczyniło się do przypomnienia bogactwa cielesnych gestów w tradycji chrześcijańskiej. Tutaj zwraca uwagę na praktyki hezychastów oraz wskazówki św. Ignacego z Loyoli.

Publikacja ks. Piaseckiego przedstawia bardzo szeroki wachlarz różnic pomiędzy podejściem do procesu duchowego w człowieku, jaki jest praktykowany przez medytację chrześcijańską oraz medytację dalekowschodnie. Wyraźnie formułuje zarówno zagrożenia jak i korzystne strony inspirowania się w medytacji chrześcijańskiej tradycjami dalekowschodnimi. W ten sposób autor zajmuje wyważone stanowisko, unikając wielu narosłych wokół tradycji dalekowschodnich mitów obecnych w świadomości chrześcijan głównie za sprawą New Age. Istotne jest podkreślanie przez autora indywidualnego charakteru ścieżki modlitwy każdego człowieka i konieczność zważania na to, jak Duch Boży prowadzi konkretnego chrześcijanina. Ideałem jest tyle form modlitwy, ilu jest tych, którzy ją praktykują.

Trzeba też dodać kilka uwag krytycznych. Tytuł publikacji ks. Piaseckiego może wprowadzać pewne zamieszanie. Autor nie uwzględnia faktu, że termin „medytacja chrześcijańska” jest używany już od lat siedemdziesiątych (np. w nurcie wywodzącym się od J. Maina OSB) na oznaczenie współczesnej wersji „modlitwy serca”, czy też modlitwy Jezusowej. Co do samej struktury książki trzeba zauważyć, że ks. Piasecki omawia zarówno użyteczność jogi jak i Zen dla chrześcijańskiej medytacji, pomija jednak ocenę medytacji transcendentalnej, chociaż i tę tradycję uwzględnił w swojej prezentacji.

Nie do końca można się zgodzić też z niektórymi przyczynami zainteresowania medytacją na Zachodzie. Np. autor stwierdza: „Jest i trzeci czynnik, chyba najważniejszy, zerwanie przez człowieka Zachodu z żywą wiarą w Kościele, życie poza jego wspólnotą, nie dostrzeganie w nim tradycji medytacji, ignorowanie nauki Kościoła” (14). Trudno obwiniać ludzi i przypisywać im złą wolę. Raczej trzeba przyznać, że sam Kościół gdzieś zapodział swoją tradycję medytacji. Dopiero po Soborze Watykańskim II zaczęto odkopywać te skarbcie i to często dzięki inspiracji płynącej z kontaktu z tradycjami dalekowschodnimi (zob. B. Pennington OCSO, Th. Keating OCSO). Ks. Piasecki pisze, że „bezkrytyczne zainteresowanie duchowością azjatycką i niekontrolowane stosowanie jej technik może doprowadzić chrześcijanina do zerwania więzów z własną kulturą, religią, i całkowitej utraty wiary w Objawionego Boga.” W niektórych przypadkach jest to prawda. Ale trzeba również zauważyć fakt, że ci, którzy odeszli od wiary chrześcijańskiej, gdyż nie znaleźli nikogo, kto by wprowadził ich w głębokie duchowe wymiary, czasami, poprzez wiele lat zainteresowania medytacjami wschodnimi powracają na łono Kościoła z bogatym doświadczeniem duchowym zdobytym dzięki tym duchowościom. Ludzie ci często odznaczają się wielką dyscypliną zewnętrzną i wewnętrzną, duchem ascezy i umartwienia. Zwraca na to uwagę o. Thomas Keating, a żywym świadectwem jest Masterbee, którego książka „Żebrak światła” niedawno ukazała się na polskim rynku.

Na pewno warto byłoby też umieścić w Apendiksie obok listu *Orationis Formas*, także i towarzyszący jego publikacji list kard. Ratzingera, który jasno specyfikuje główne linie ideowe Listu Kongregacji. W tym świetle widać, że brakuje w książce wyakcentowania roli jaką pełni zasadnicze dla tekstu Kongregacji kryterium wyznaczone przez cel modlitwy chrześcijańskiej, mianowicie, wzrastanie w miłości Boga i bliźniego: „Kryterium oceny modlitwy chrześcijańskiej jest to, czy prowadzi ona do miłości, do nierozdzielnej miłości Boga i bliźniego”. To może być kryterium wszelkiej modlitwy. Co więcej,

z publikacji można odnieść wrażenie, że wyróżnikiem medytacji tradycji azjatyckich jest element skupienia się na sobie i zagrożenie solipsyzmem czy egotyzmem. Jednakże trzeba przyznać, że są one też drogą do transcendencji i przewyciężenia siebie. W rzeczywistości przecież zarówno buddyzm jak i hinduizm także znają element związany z miłością bliźniego czy miłosierdziem względem stworzenia. Także medytacje praktykowane w tej tradycji mają jako jeden ze swoich celów właśnie miłość i miłosierdzie. Zarówno w liście Kongregacji, jak i opracowaniu ks. Piaseckiego brakuje odniesień do bardziej relewantnego w porównaniu z tradycjami azjatyckimi strumienia teologicznej refleksji w chrześcijaństwie, jakim jest teologia apofatyczna czy chrześcijańska tradycja mistyczna.

Brakuje uwzględnienia ważnych prób chrześcijańskiego ujęcia technik dalekowschodnich przez ludzi bezpośrednio się zajmującymi tym zagadnieniem (ks. Piasecki odwołuje się często do opracowań podręcznikowych i artykułów encyklopedycznych). W prezentacji jogi czy Zen autor w przeważającej mierze powołuje się artykuły encyklopedyczne, głównie z *Leksykonu Duchowości Katolickiej* (napisane przez tego samego autora, S.T. Zarzyckiego). Bibliografia pomija chociażby takie pozycje jak B. Griffiths, *Złota nić*, Chrześcijański Aśram, J. M. Déchanet, *Yoga chrétien* (jest *La voie du silence*), H. Ennomiya-Lassale, *Zen-Unterweisung*, W. Johnston, *Christian Zen*, czy wydane niedawno po polsku H. Ennomiya-Lassale, *Zen dla chrześcijan* (Kraków 2008). Wymienieni autorzy próbowali przemyśleć chrześcijańską modlitwę w kategoriach medytacji Dalekiego Wschodu opierając się na własnym doświadczeniu. Ogólnie, autor wydaje się zbyt często odwoływać do opracowań, niewiele jest natomiast odwołań do tekstów źródłowych, nawet jeśli chodzi o teksty chrześcijańskie. Przykładowo, mówiąc o wpływie rytmu oddechu i postawy ciała na modlitwę u św. Ignacego autor nie odwołuje się do *Ćwiczeń Duchowych*, lecz do ich ogólnego omówienia. Na stronie 86 pojawia się prawdopodobnie źle sformułowane zdanie, które mówi, że medytacja zalecana przez św. Ignacego ma trwać 15 minut. To raczej refleksja po zakończonej medytacji (albo forma modlitwy zwana ignacjańskim rachunkiem sumienia) ma trwać piętnaście minut, a nie sama medytacja. W takim opracowaniu tematu można się spodziewać większego uwzględnienia oryginalnych tekstów.

Jacek Poznański SJ

JACEK POZNAŃSKI SJ, kapłan, jezuita. Mieszka i pracuje w Krakowie. Interesuje się sztuką modlitwy i myślą okresu Ojców Kościoła.

Kalendarium

> NA ŚWIECIE

Seminarium Johna Maina w Wielkiej Brytanii

Temat: Kształt miłości Boga

Termin: 5.08 - 8.08 2010

Miejsce: University of Kent Canterbury, UK

Konferencje wygłosi: James Alison

– ksiądz, teolog i autor książek

Dni skupienia przed Seminarium Johna Maina:

Temat: Praktyka czyni mistrza

Termin: 2.08. – 5.08. 2010

Miejsce: Canterbury, UK

Prowadzący: Laurence Freeman OSB

Informacje i zapisy na www.jms10.com

> POLSKA

Jesienią zapraszamy na Szkołę Medytacji i Rekolekcje Medytacji Chrześcijańskiej.

Szczegóły wkrótce na www.wccm.pl

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 słowomodlitwy.

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.

GRUPY MEDITACJI 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)

Grupy zasadniczo spotykają się przez cały rok, jednak w okresie wakacyjnym sporadycznie spotkanie może się nie odbyć. Przed przyjściem upewnij się, czy Medytacja będzie miała miejsce.

Adresy grup:

BIAŁYSTOK

Kontakt: Ernest K. Sienkiewicz,
tel. 601311135, ekamis@interia.pl
www.swmc.alleluja.pl
piątek, godz. 20:00

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

KRAKÓW

Kontakt: Izabela Szczepaniak-Wiecha,
tel. 510 701 883, iszczepaniak@gazeta.pl

LUBLIN

**Żeński Dom Studencki KUL /kaplica/
ul. Konstantinów 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 Spotkania osób modlących się modlitwą Jezusową - wtorek po mszy św.
- ok. godz. 18.45 w salce parafialnej
Kontakt: Joanna Buzderewicz 609645204
Katarzyna Piątkowska 664424266

SZCZECIN

Klasztor Dominikanów, Plac Ofiar Katynia 1
Kontakt: o. Jacek Truszczyński OP
Tel. 607 622 398
jacekop@dominikanie.pl
Spotkania grupy: piątek, godz. 19:30

WARSZAWA

**Siostry Franciszki od Cierpiących
Kaplica Matki Bożej Nieustającej Pomocy
ul. Wilcza 7 (wjazd od ulicy Mokotowskiej)**
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
wkarczmarzyk@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

Redakcja:

Redakcja bieżącego numeru: Paulina Leśniak, Andrzej Ziółkowski, Iza Szczepaniak – Wiecha, Marta Juchnowicz-Bierbasz (skład)