



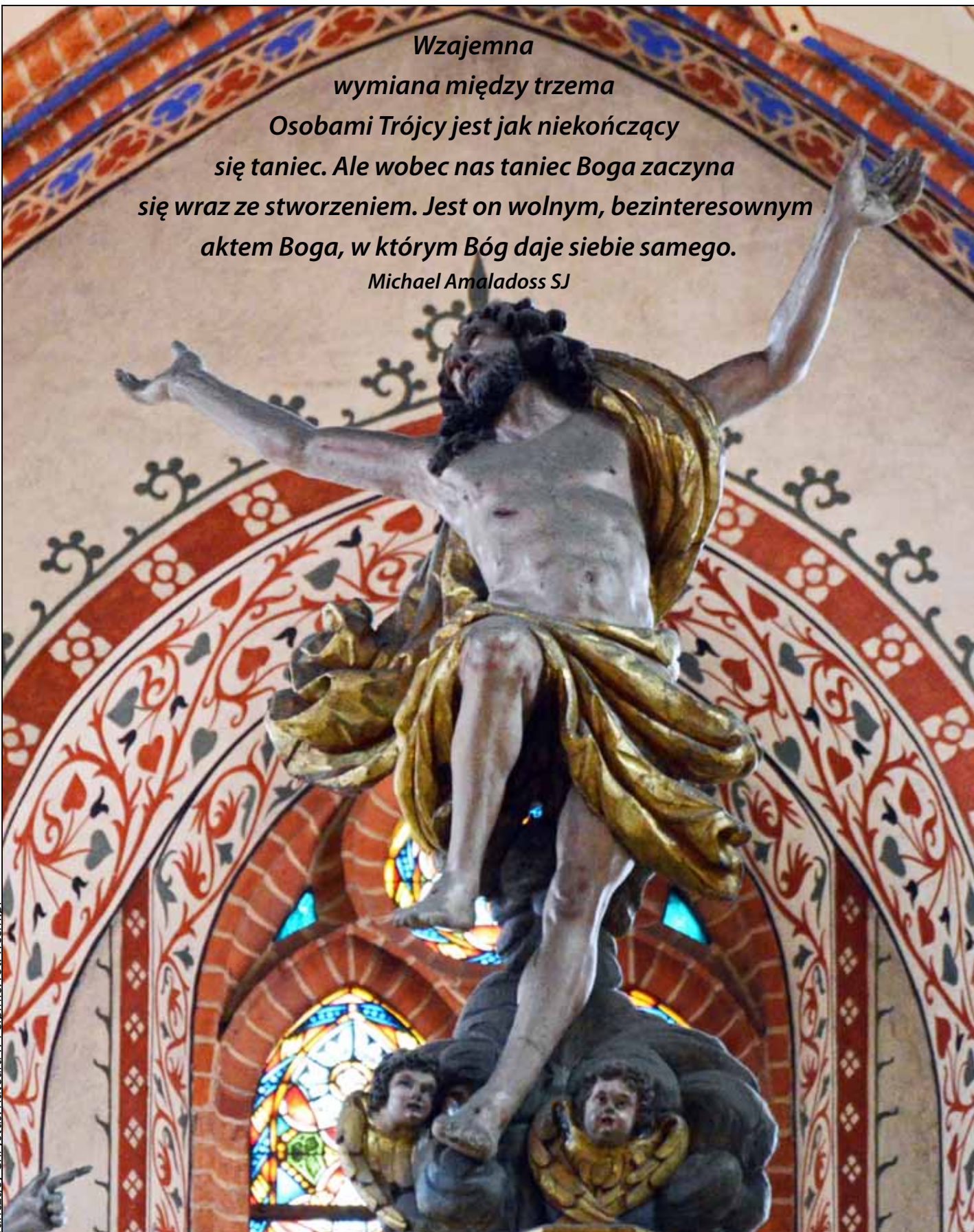
Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 20, WRZESIEŃ 2012

*Wzajemna
wymiana między trzema
Osobami Trójcy jest jak niekończący
się taniec. Ale wobec nas taniec Boga zaczyna
się wraz ze stworzeniem. Jest on wolnym, bezinteresownym
aktem Boga, w którym Bóg daje siebie samego.*

Michael Amaladoss SJ





fot. wccm.org

KSIĄŻKA SERCA



Coroczne rekolekcje w Monte Oliveto stały się już tradycją w naszej Wspólnocie. Wszystko jest cykliczne, chociaż nie jest powtarzalne: duchowa chemia (w tym roku dwunastu narodowości) między uczestnikami, osobowość zakonnych nauczycieli (każdemu spodobał się wesoły i troskliwy Dom Lorenzo), nowa metafora Giovanni'ego dla jego klasy jogi („wasze ciała płyną niczym olej z oliwek”), czy też liturgiczna uczta - procesja Bożego Ciała wokół kościoła, do której dołączyliśmy ku zaciekawieniu jednych oraz nostalgii innych. Miejsca i rytmy życia w klasztorze Monte Oliveto są niczym starzy przyjaciele. Rozpoznajemy je za każdym razem z radosną satysfakcją oraz ulgą, że wciąż nam towarzyszą. Życie to nie tylko to, co nowe, ale znacznie częściej to, co odnawialne.

Po medytacji, śniadaniu i jodze było miejsce na ciche skupienie w auli św. Benedykta, której progi przekroczyliśmy w odległym rogu dziedzińca wyłożonego czerwonymi płytami absorbującymi przez wieki ciepło słońca. W połowie każdej konferencji robiliśmy przerwę dla podtrzymania skupienia uczestników oraz dla przypomnienia, że umysł i ciało razem są naszymi organami percepcji. Wychodziliśmy na dziedzińiec i wykonywaliśmy proste

ćwiczenia, dotykaliśmy gładkich przez wieki chłonących słoneczne ciepło kamieni albo rozciągaliśmy się w stronę nieba.

W tym roku naszym tematem była „książka serca” oraz etapy medytacyjnej podróży. Trudne jest zmierzenie tego, co duchowe, ale mistrzowie duchowego życia zrozumieli, że pomocnym jest posiadanie mapy i uświadomienie sobie kroków, które na niej stawiamy. Czas, potrzebny do pokonania kolejnego etapu jest różny dla każdego z nas i nie istnieje żadna pigułka na przyspieszenie tego procesu. Tylko medycyna wiary ratuje nas przed poczuciem marnowania czasu.

Katedra w Chartres, na północy Francji, stanowi swoistą księgę wyrytą w kamieniu z opowieściami i doktrynami naszej tradycji, ilustrowaną pięknem oraz harmonią sztuki i wiary, które współczesny umysł ledwie może odczytać. W czasach, gdy większość ludzi nie umiała czytać, był to sposób na przekazywanie ważnych treści. Witraże i rzeźby to komiksy tamtych czasów, ale również jedne z największych osiągnięć cywilizacji. W zachodnim portalu budynku, pomiędzy wieloma małymi rzeźbami, przedstawiającymi najważniejsze przekonania, które niegdyś stanowiły sens ludzkiego życia, znajduje się rzeźba składająca się z sześciu części. Przedstawiają one siedzącą

kobietę z głową nakrytą welonem trzymającą książkę na różne sposoby. Jest to wielka metafora kolejnych etapów medytacji.

Pierwsza z sześciu rzeźb przedstawia kobietę w stadium przed-medytacyjnym. Rozpoczynając medytacyjną podróż szybko zdajemy sobie sprawę, że brak w nas poczucia uważności. Dopóki nie pojawi się ona w naszej świadomości jesteśmy niczym zagubieni. Być może później pamiętamy to jako stan, w którym nie mogliśmy ani zrozumieć, ani poczuć zainteresowania czym może być kontemplacja lub medytacja. Byliśmy albo zbyt zajęci, albo zbyt niepewni. Być może goniliśmy za czymś, co miało nam przynieść satysfakcję lub usprawiedliwić naszą egzystencję. Mogliśmy być też rozzarowani i przygnębieni, nie wiedząc czym jest to coś „więcej”, którego pragniemy, albo czy ono w ogóle istnieje. Kobieta ma nieokreślony i nieobecny wyraz twarzy. W lewej dłoni trzyma zamkniętą książkę, jej prawa dłoń jest schowana. Jej aktywne i kontemplatywne części nie tworzą całości, nie są nawet siebie nawzajem świadome. W tym przedmedytacyjnym stanie trudno nam zobaczyć, dlaczego powinniśmy się zmienić, nie mówiąc już o tym jak mamy to zrobić. Możemy też odsuwać myśl o zmianie w bliżej nieokreślonej przyszłości. Czasami ta postawa to proste zaprzeczanie, tak jak u alkoholika, którego życie jest zrujnowane nałogiem, ale który twierdzi, że nie ma problemu, gdyż jest w stanie kontrolować swój pociąg do alkoholu. Może jest to po prostu opór przed zmianą, według zasady, że diabeł, którego znamy jest lepszy od tego, którego nie znamy. Utknąwszy na tym etapie rozwoju mogą nam mijać bezowocnie dekady życia. Później dostrzegamy znaczenie niewykorzystanych możliwości i zastanawiamy się, dlaczego przez tyle czasu nasze serce było dla nas w rzeczywistości zamkniętą książką. Książka jest tu symbolem nie konceptualnej wiedzy, ale ducha, który zna powody nie znane rozumowi.

W drugiej rzeźbie kobieta staje się Panią Kontemplacją. Wyraz jej twarzy jest bardziej przytomny i zaangażowany, widoczna jest również potrzeba zbadania i odkrycia, które towarzyszy trzymaniu i otwieraniu książki. Św. Bernard powiedział, że etap pierwszy to „stałe rozważać czego Bóg chce, co jest mu miłe i do zaakceptowania”. Dla większości osób jest to język zakodowany, dlatego musimy dokonać parafrazy. Odkrycie woli Boga jest wg św. Pawła możliwe tylko w chwili transformacji świadomości, kiedy wszystkie nasze sposoby poznania zostają poszerzone. „Pozwól swojemu umysłowi być stworzonym na nowo, tak by cała Twoja natura została przekształcona”- mówi- a wtedy poznasz wolę Boga. Psychologicznie oznacza to, że musimy

przedostać się przez gąszcz skłóconych ze sobą potrzeb i fantazji, aby przeniknąć ku temu, czego naprawdę chcemy. Św. Bernard ma na myśli to, abyśmy otwierając księgę naszego serca nie poddawali się w połowie drogi przedzierania się przez naszą dżunglę. Wyzwolenie się ze zwyczajowego, egocentrycznego podejścia jest dużą zmianą w świadomości i w codziennym życiu. Może nam się wydawać, że dzieje się z nami coś tajemniczego. Dla innych ludzi staniemy się tylko łatwiejsi we współżyciu.

Mistrz Eckhart powiedział, że skorupa musi zostać rozbita i to co w środku musi wydostać się na zewnątrz. Tak jak pisklą musi samo wydostać się na świat, tak tylko my sami możemy otworzyć książkę i rozpocząć podróż samopoznania. Na początku, ponieważ jest to tak odmienne doświadczenie, czujemy się zdezorientowani. Czas spowalnia, przestrzeń zmienia się – wydaje się, że neurologia znalazła w naszej głowie części mózgu, w których to doświadczenie się odbija. Coś się dzieje, ale nie może być to łatwo wyjaśnione. Nasza świadomość rozwija się tak, jak po otwarciu książki zaczynamy pojmować to, czego ona ma nas nauczyć.

Rozdział 44 “Chmury niewiedzy” mówi, że czasem będziemy odczuwali „silny i głęboki smutek”. Nie jest to depresja, ani stan negatywny. Mistyczna tradycja mówi, że dobre jest dla nas przejście przez to przygnębienie. Nie chodzi w nim o to, co mamy i czego nie lubimy, ani o to czego nie mamy, a chcemy mieć. Dotyczy on odczucia rozdzielania, cienia rzuconego przez ego pomiędzy nami a wszystkim tym, z czym jesteśmy w relacji. Według “Chmury niewiedzy” ten smutek oczyszcza serce, nie tylko z grzechu, ale również z bólu (karmy), spowodowanego przez grzech. Tym co czyni ten sporadyczny smutek cennym jest to, że ujawnia on nam czego tak naprawdę chcemy oraz ku odnalezieniu czego zostaliśmy zaprogramowani.

Nie jest to typ duchowości konsumpcyjnej. Mówienie o oczyszczającym smutku może brzmieć dziwnie, ale prawdziwie odzwierciedla on doświadczenie jakiego spotyka nas na drodze medytacji.

Zaczynamy rozumieć co ma na myśli Bhagawadgita twierdząc, że musimy wykonywać naszą pracę bez przywiązania do jej owoców. Ewangeliczna przypowieść o pracownikach winnicy mówi nam o odległości między nami a Bogiem, którą łączy most, nie naszych żądań, ale opiekuńczej łaski.

Tomasz z Akwinu twierdził, że uważność jest konieczna dla „odświeżenia duszy”. Radykalna i trwała zmiana,

otwarcie dające życie i oświecenie głębin księgi serca jest wynikiem pracy uważności, która stanowi esencję „czystej modlitwy”. Jak każdą książkę możemy przeczytać ją pobieżnie, porzucić dla łatwiejszej rozrywki, jaką daje nam na przykład telewizja. Ale dobra książka wynagradza pracę, którą włożyliśmy w jej czytanie oraz może zmienić nasze życie.

W trzeciej rzeźbie kobieta trzyma książkę w obu rękach, jest nią głęboko zainteresowana i uważna.

Jest jej całkiem oddana. Uważność jest terminem używanym do opisanego stanu, w którym przypominamy sobie to, o czym zapomnieliśmy i skupiamy uwagę na obecności Boga tu i teraz. Jest to czas, który określamy jako posiadanie czegoś „na końcu języka”, to stan w którym prawie przypominamy sobie imię lub twarz, ale nie możemy dokończyć tego procesu przypominania. Wiemy, że trudniej jest przypomnieć sobie rzeczy, które przyswoiliśmy sobie, gdy nasza uwaga była rozproszona czy podzielona. Im więcej uwagi wkładamy w zapamiętanie, tym łatwiej po czasie jest przywołać rzeczy do naszej świadomości.

Jak postrzegamy ten stan uważności? Czy jako ciężką pracę, jak naukę do egzaminu z nie lubianego przedmiotu, czy też jako stan bezwysiłkowego zaabsorbowania czymś zachwycającym? Dzieci tak dobrze radzą sobie z medytacją, bo sprawia im ona przyjemność i cieszą się nią w sposób prosty. Jeden z naszych koordynatorów projektu Medytacja w szkołach otrzymał wiele relacji o dzieciach uczących się medytować w szkołach, które praktykują również w domu. Ma to znaczący wpływ na wiele rodzin oraz ich wewnętrzne stosunki. W wyniku tego również wielu rodziców zaczęło medytować.

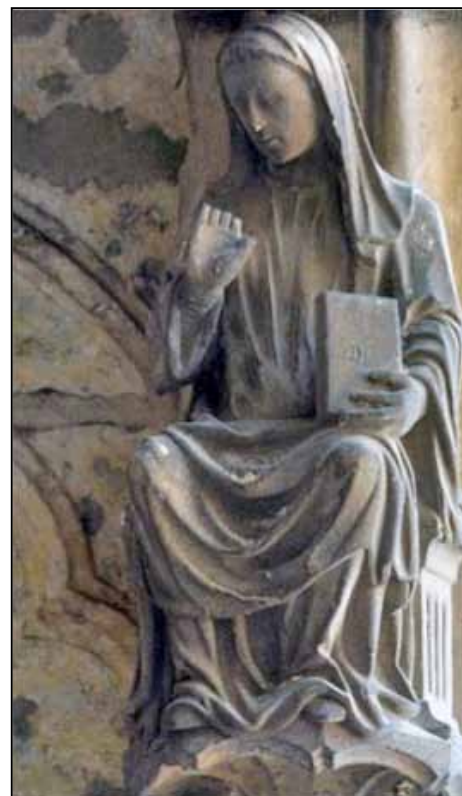
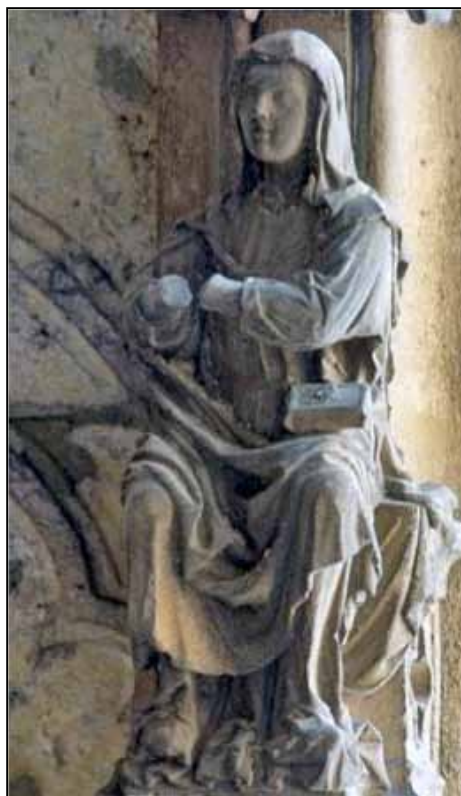
Dziecko lubi zabawę i bierze ją bardzo na serio. Można ją też zaobserwować u ptaków i ssaków ze względu na długie okresy czasu, jakie spędzają one w fazie całkowitej zależności od rodziców. Być może to właśnie zabawa zapoczątkowała rozwój kultury i religii. A co jeśli byśmy podeszli do medytacji jako do formy uświęconej zabawy, z prostymi i jasnymi regułami, co wówczas stanie się z miejscem i czasem z nią związanymi? Reguły dziedziczy się jako część tradycji, w której działały efektywnie przez długi okres czasu, co sprawia, że nie boimy się im zaufać. Muszą one być dobrowolnie akceptowalne. Żadna dyscyplina, która jest ostro narzucona nie będzie skuteczna na duchowym poziomie. Istotnym jest, by grać dobrze, znajdować radość w oddaniu się grze, by zrzucić chociaż na chwilę ciężar naszej samoświadomości i egoizmu. Medytacja jest pracą, którą wykonujemy, grą w którą gramy, by otrzymać dar kontemplacji. Kontemplacja jest wiedzą

narodzoną z miłości. Zabiera nas ona w podróż bardziej rozległą niż międzygalaktyczna, a celem jest nieskończony kosmos miłości. Tylko w radości możemy zobaczyć, jak poważna jest to gra.

Na następnym etapie nasza Pani Kontemplacja przemienia się w Ciszę. Książka jest znowu zamknięta, spoczywa na jej kolanach. Jej dłonie są złączone, a ona wydaje się być pogrążona w całkowitej harmonii i spokoju. Na chwilę obecną odłożyła na bok swoje myśli, nawet dobre pomysły i znalazła spokój umysłu, który przekształca się w spokój ducha. Przebywa ona z Bogiem bardziej niż o Nim myśli. W tym stanie czystej modlitwy prawdziwa i głęboka przemiana została wykonana, nawet gdy uczestnik nie ma poczucia brania w niej aktywnego udziału. Korzenie negatywnych stanów umysłu, które pustynni zakonnicy nazywali grzechami głównymi, zostają odsłonięte. Również nasze rozumienie Boga zostaje przekształcone na równi z naszym postrzeganiem samych siebie. Znane i kulturowo ukształtowane postrzeganie Boga teraz może wydawać się nieodpowiednie w porównaniu z doświadczeniem Boga, które po cichu otwarło się na poziomie głębszym niż myśli czy wyobraźnia.

Ta nowa teologia musi zostać przetestowana w życiu poza czasem medytacji. Może być ona niepokojąca, albo możemy czuć się jakbyśmy tracili wiarę, podczas gdy w rzeczywistości ją pogłębiaamy. Jak powiedział Mistrz Eckhard „dusza musi stać się pusta i wolna” tak, by mogła zdobyć „czystość dziewicy w obszarze swojego istnienia”. Stan dziewictwa jest tu metaforą, dla zobrazowania niewinności i czystego otwarcia na uścisk z rzeczywistością w duchowym małżeństwie. Przymierze z Bogiem jest zawsze pełne świeżości, jakby odbywało się po raz pierwszy. Możemy tego doświadczać w przelotnych momentach, lub też nie być świadomymi, że przebyliśmy przez takie stany, albo że one przeszły przez nas. W przeważającej części są one częścią podróży, którą odbywamy. Nawet gdy nie jesteśmy ich w pełni świadomi zostawiają one ślad w naszych działaniach i reakcjach w codziennym życiu.

Tak jak w sztuce intymnych relacji, tak w medytacyjnej podróży, która sama w sobie jest sztuką intymności, istnieją momenty uniesienia. Na piątej rzeźbie dusza jest ukazana w stanie, w którym wychodzimy poza samych siebie. Książka jest znowu zamknięta i umieszczona w lewej dłoni. Prawa ręka jest uniesiona, a kobieta spogląda ku swojej prawej stronie, w znaku pozdrowienia, pokoju, czy nawet instynktownej obrony – nie jest to określone. Nie jest to tylko i wyłącznie doświadczenie poza ciałem,



fot. wccm.org

ani nawet „doświadczenie” w zwykłym tego słowa znaczeniu.

Być może nie powinniśmy tu użyć słowa uniesienie, ale wyrazu powstałego z połączenia dwu słów: stanu ciszy oraz znajdowania się w swoim wnętrzu. Wschodnie i Zachodnie szkoły medytacji są tu zgodne. Chodzi tu mniej o poszczególne doświadczenia, które chcielibyśmy powtarzać lub podtrzymywać, ale bardziej o ujawnienie całego poziomu doświadczenia, które jest w nas stale obecne, ale którego jesteśmy rzadko świadomi. Gdybyśmy mogli zdać sobie sprawę z tych stanów, moglibyśmy wyleczyć lub uspokoić całe nasze rozprasające i zaburzające myślenie lub zachowanie.

Nie chcę niczego. Nie wiem nic. Jestem niczym. Tak ulotnym jest doświadczenie jedności z Bogiem, że jest ono najczęściej ujmowane poprzez język negacji. Podobnie terminy takie jak ubóstwo ducha, spokój, cisza powinny być rozumiane w zestawieniu z tym, co próbują opisać w specyficzny sposób. W przeciwnym razie często będą one odbierane negatywnie, jako oznaczające brak ich przeciwieństw, odzwierciedlające nasze zwyczajowe stany: nadmiernej stymulacji, hyperaktywności, nadmiernej komunikacji za pomocą słów i obrazów.

Kolejny termin, który usiłuje oddać piąty stopień drogi to odłączenie czy też nie - przywiązanie. Wszyscy mistrzowie na ścieżce duchowości zgadzają się, że jest to stan, który musimy przyjąć i kultywować w celu dotarcia w głąb

nas samych, gdzie Bóg, prawdziwa Rzeczywistość, czysto i spokojnie jaśnieje. Przymierze z Bogiem jest niemożliwe bez przymierza z samym sobą, dusza musi dostać się do swego podłoża, zanim Bóg będzie mógł się w niej ujawnić. Nieprzywiązywanie się nie jest jedynie ucieczką przed światem, ale sposobem życia, kontemplacją w działaniu oraz ciszą w pośród myśli. Jest to sekret kreatywności oraz odporności. By być zdolnym do oddzielenia naszego umysłu od zwyczajowych wzorów, uprzedzeń oraz utartych zwyczajów niezbędnym jest myślenie poza schematem, widzenie tego, co jest pięknie proste.

To wyjaśnia, dlaczego medytacja powinna być połączona z codziennym życiem i dlaczego to właśnie w nim zobaczymy jej rezultaty. Wspólne rekolekcje, uczestnictwo w cotygodniowych spotkaniach pomagają nam to osiągnąć. Gdyż jak możemy kochać Boga, którego nie widzimy, jeżeli nie pokochamy człowieka, którego widzimy? Albo mówiąc inaczej: tworząc jedność z tym, co widzimy uświadamiamy sobie jedność z Bogiem.

Wreszcie ostatnia rzeźba pokazuje medytującą kobietę dzielącą się darami kontemplacji z innymi. Nie jest to wyłączone dla chrześcijaństwa rozumienie znaczenia całej tej podróży do wnętrza. Niemniej jednak idea dzielenia się owocami jest osadzona w chrześcijańskiej naturze. Jest to test autentycznej świętości. Dla buddysty opisuje to ideał bodhisattawy, dla współczesnych chrześcijan pokazuje to również relację pomiędzy kontemplacją i ewangelizacją.

Książka jest zamknięta, a kobieta patrzy na zewnątrz

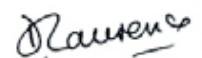
pełna energii i zaangażowania. Pozostaje jednak uważna i skoncentrowana. Maria i Marta złąły się w jedno. *Contemplare et contemplata aliis tradere* to stara fraza oznaczająca, że medytować to dzielić się owocami kontemplacji z innymi. I tak oto medytacja staje się celem samym w sobie, jest końcem życia. Ale ten koniec jest nieskończony, jest zawsze czymś większym, czym możemy dzielić się z innymi jako częścią naszej własnej podróży.

Bardziej niż jakikolwiek inny nauczyciel Jezus przekazał władzę swoim uczniom, dając im swojego własnego Ducha, tak by mogli kontynuować Jego misję na świecie. Tak wszechogarniający jest to dar, iż potrzebujemy głębokiej kontemplacji, by zacząć go w ogóle pojmować. Jezus jest czymś więcej niż jedynie założycielem następnej religii. Tajemnica chrześcijaństwa, paradoks Jezusa, otwiera się dla nas tylko poprzez wymiar kontemplacji.

Pozostaje pytanie dlaczego w ogóle myślimy o tak dalekich rozmiarach medytacyjnej podróży? Jak powiedzieliśmy jest to podróż duchowa i nie można jej zmierzyć, ani zaopatrzyć się w jej dokładną mapę. Jest ona częścią rozwoju człowieka, w którym korzystamy ze zmysłu wewnętrznej logiki dla odnalezienia znaczenia tego, przez co jesteśmy prowadzeni. Prawdziwym powodem

naszych dociekań nie jest kontrola, lecz skuteczniejsze porozumiewanie się i dzielenie owocami naszej medytacji z innymi. Nasza kultura i jej instytucje pogrążają się w coraz większym chaosie, wydają się być dotkliwie skorumpowane. Nawet Kościoły nie potrafią rozróżnić pomiędzy tym, co przemijające, a tym co duchowe i wieczne. Edukacja, medycyna, polityka, prawo i nauka również objawiają symptomy duchowego wymiaru rzeczywistości, a nawet zagubienia pamięci o tym, co zostało zagubione. Uczenie w dzisiejszych czasach medytacji jako duchowej praktyki oznacza bycie świadomym jej fizycznych i psychologicznych korzyści, ale jeszcze bardziej jej duchowych owoców. Każda osoba medytująca może przekształcać życie, na swój własny sposób i na swym niewielkim obszarze zmieniać ten kryzys ponad naszymi głowami w wielkie ogólnoludzkie przebudzenie świadomości ducha dla dobra nas wszystkich.

Z wyrazami miłości,



Laurence Freeman OSB
Tłum. Kamila Samulak

LAURENCE FREEMAN OSB (ur. 1951)

dyrektor Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

LABIRYNT W CHARTRES I DROGA MEDYTACJI

Szukajcie, a znajdziecie. (Mt 7,7).

W momencie wkroczenia do wielkiej, trzynastowiecznej katedry w Chartres znajdziesz się w Labiryncie Pielgrzymów. Jest on niezwykłym symbolem podróży, drogi medytacji chrześcijańskiej. Od XIII w. uważany był przez pielgrzymów, którzy podążali wzdłuż jego zakrętów za symbol poszukiwania przez nich Boga. Ubodzy przybysze, którzy nie mogli udać się do Jerozolimy, odbywali symboliczną pielgrzymkę na kolanach po zaułkach katedry. Jeśli prześledzisz labirynt, zrozumiesz, dlaczego John Main uważał, że medytacja to nie technika, ale modlitewna pielgrzymka i sposób życia. Medytacja jest drogą. Jest ona przede wszystkim drogą doświadczenia, a nie myślenia. Patrzenie na ilustrację i podążanie palcem do centrum nie jest tym samym, co pielgrzymka na kolanach. Jakże inna jest codzienna praktyka medytacji od czytania czy też mówienia o niej. Oto jej etapy: te, które jeszcze przed nami i te, które może już za nami.

Medytacja jest w swej istocie podróżą, rodzajem pielgrzymki do własnego serca, najświętszego miejsca na ziemi, w którym przebywa Duch Święty i w którym znajdujesz Chrystusa. Każda ludzka podróż, nawet ta duchowa, ma swój początek. Także tę podróż zaczynasz od zrobienia pierwszego kroku. Zanim jednak go zrobisz, przyglądasz się celowi podróży i zastanawiasz się, czy rzeczywiście krok ten warto uczynić.

Pierwszy etap: Motywacja

Dzięki medytacji odkrywasz dlaczego Duch Święty obrał sobie miejsce zamieszkania w tobie. Wyrażają to proste słowa: „Bóg cię kocha!” Żyjący w II wieku mistyk św. Ireneusz powiedział zdumiewające zdanie: „Chwałą Boga jest żyjący człowiek, życiem zaś człowieka jest oglądanie Boga”, zaś św. Katarzyna ze Sieny mówiła, że „cała droga do nieba jest niebem, ponieważ On (Jezus) jest Drogą”.

Tylko wówczas, gdy doświadczysz wielkiej i bezwarunkowej miłości Boga względem siebie, możesz otworzyć



fot. <http://Chartreslabyrinthtours.com/>

się i wyjść, by „kochać bliźniego swego, jak siebie samego”.

Drugi etap: Nawrócenie.

Jest to etap entuzjastycznego i wiernego wyruszenia na drogę medytacji. To wezwanie do codziennej, praktykowanej dwa razy w ciągu dnia, 20-30 minutowej medytacji. To etap powtarzania słowa przez cały czas jej trwania, ignorowania wszystkich przychodzących myśli, siedzenia w ciszy i powtarzania z oddaniem i wiarą słowa – wezwania, naszej mantry Maranatha. To etap nieodstępowania od praktyki medytacji, aż do końca życia. Jest to prosta dyscyplina i stąd bierze się początkowy entuzjazm, który towarzyszy naszym pierwszym wysiłkom.

Trzeci etap: Coraz głębsza akceptacja dyscypliny.

Teraz początkowy entuzjazm poddawany jest próbie. Odkrywasz, że choć praktyka jest prosta, to jednak nie jest łatwa. Aby utrzymać dyscyplinę, wymagane jest coraz większe samozaparcie. Zintegrowanie praktyki porannej i wieczornej medytacji z codziennym życiem zajmuje trochę czasu. Zakorzenie się słowa w twoim sercu też jest czasochłonne. Jednak w miarę upływu czasu praktykowanie medytacji stanie się dla ciebie źródłem radości. Wykonujesz duchową pracę, niczego nie oczekując, ani nie pragnąc w zamian. Nie zważasz na rozproszenia, a nawet na poczucie radości, którą daje ci przebywanie w ciszy.

Czwarty etap: Dręczenie przez demona smutku (acedia).

Każda osoba medytująca doświadcza działania tego demona. Jego działanie objawia się tym, że czujemy się rozczarowani drogą medytacji. Doświadczamy znudzenia. Sądzimy, że możemy spożytkować czas na ważniejsze i pożyteczniejsze rzeczy, zamiast marnować go na bez-

czynne siedzenie. To czas oschłości, znudzenia, niepokoju i rozproszeń, w którym wewnętrzne doświadczenie ciszy jest nieobecne. Na powierzchnię wychodzą poskramiane uczucia i zdarzenia z przeszłości. Bóg zdaje się być nieobecny. Nie doznajemy od Niego pocieszenia. Wątpimy w Jego miłosną obecność. Stoimy twarzą w twarz ze ścianą. Święty Jan od Krzyża nazwał ten stan „nocą ciemną”. Inni mistycy nazywali go „doświadczeniem pustyni”. Zastanawiamy się, czy nie zrezygnować. To czas duchowej próby. Jesteśmy kuszeni, tak jak Jezus był kuszony na pustyni. Thomas Merton powiedział, że „tylko wtedy, gdy umiemy pozwolić, by „odeszło” wszystko, co jest w nas, całe pragnienie widzenia, poznania, kosztowania i doświadczenia obecności Boga, wtedy naprawdę stajemy się zdolni do doświadczenia tej obecności.”¹ Wszystko, co możemy zrobić na tym etapie, to wytrwać w wiernym powtarzaniu słowa i zaakceptować jego ubóstwo. „Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy królestwo niebieskie” (Mt 5,3). Ufamy na przekór swoim odczuciom, że Bóg nas prowadzi, że jest obecny, kocha nas i nie pozwoli, byśmy byli doświadczeni ponad nasze siły. Jest to doświadczenie oczyszczenia, stanowiące wyzwanie do przewyciężenia naszego egoizmu. Medytujemy dalej pomimo nieustających rozproszeń, nie oczekując żadnej nagrody i nie wiedząc, dokąd jesteśmy prowadzeni. W końcu pokonujemy wewnętrzne opory i na nowo poznajemy samych siebie, już oczyszczeni i wzmocnieni. W ten oto sposób pustynia staje się naszą drogą do Ziemi Obiecanej.

Piąty etap: Apatheia — głęboki pokój, nie zakłócony niczym z zewnątrz.

Osiągnęliśmy naszą istotową tożsamość. Przepłyły myśli i uczuć ustaje. Zrzucamy maski ego. Przekraczamy poznawalny świat form i wszystkich pojęć umysłu. Ten spokój, ten stan błęgiego szczęścia, pokoju i radości jest jednocześnie czasem doskonałej świadomości, totalnego przebudzenia. Żyjemy pełnią życia.

Ostatni etap: Agape - największe ze wszystkich doświadczeń.

Tutaj towarzyszy nam poczucie jedności i uniwersalnej, bezwarunkowej miłości Boga. Poznajemy, że nasz duch stanowi jedno z Duchem Świętym. Doświadczamy strumienia miłości pomiędzy Stwórcą i stworzeniem. Wróciliśmy do domu.

Etapy, które opisaliśmy, nie są jednorazowym doświadczeniem. Będziemy je przechodzić wielokrotnie. Labirynt w swej mądrości nie próbuje zmierzyć naszego postępu, nie jest łatwo obliczyć, ile drogi za nami, a ile jeszcze jej



Rekolekcje w Singapurze. fot. wccm.pl

przed nami. Pokazuje, że ścieżka medytacji nie jest drogą racjonalną, odbywającą się w linii prostej, lecz duchową i kolistą. I chociaż początkowo wydaje się, że dotrzemy do centrum szybko w linii prostej, to szybko odkrywamy powtarzające się pętle i zakręty. Mogą one sprawić, że odczujemy utratę kontroli, a po latach medytacji, może nam się zdawać, że nie poczyniliśmy żadnego postępu. Jednak te lata zaowocowały dojrzałością naszej wiary, która ma ogromne znaczenie dla dalszego duchowego rozwoju. Musimy odbyć tę podróż, proces realizacji i samoodkrywania, zanim dojdziemy do centrum. Jeśli oszukamy

i przeskoczmy od razu w miejsce, w którym chcemy się znaleźć, pogubimy się. Jednak w jakimkolwiek punkcie się zatrzymamy, możemy zacząć wędrówkę od nowa. Wiara pokaże nam, że zakręty labiryntu nie są metodą utrudniania nam życia przez Boga, lecz pochodzącą od współczującego i mądrego Przewodnika. Są metodą rozplątywania więzów naszego serca. Wszecobecne współczucie Boga jest doświadczane w stałości Jego drogi - labirynt nie ma ślepych zaułków - i stopniowym odkrywaniu znaczenia podróży, którą odbywamy...

„Nie ustaniemy w poszukiwaniu
A kresem wielkich naszych poszukiwań
Będzie dojście do punktu wyjścia
I poznanie tego miejsca po raz pierwszy.”²

Stella Kon i Andrew Kwek
Tłum. Andrzej Ziółkowski

Przypisy:

1. Thomas Merton, *Modlitwa kontemplacyjna*, Wydawnictwo Benedyktynów Tyniec, Kraków 2005
2. T.S. Eliot *Wybór poezji*, Warszawa 1988, str. 113.

STELLA KON I ANDREW KWEK medytują w tradycji Johna Maina od ponad 20 lat. Współprowadzą grupy medytacyjne w kościele pw. Świętej Rodziny w Singapurze. Tekst zaadoptowano z materiałów pomocniczych kursu Szkoły Medytacji WCCM.

BÓG JEST TANCERZEM

Jeden z najbardziej znanych reprezentantów teologii azjatyckiej – hinduski jezuita o. Michael Amaladoss – zajął się prezentacją obrazów Jezusa, które wpływają zarówno z Ewangelii jak i kultury azjatyckiej, głównie hinduskiej.

Chrześcijaństwo hinduskie sięga czasów apostołskich (tzw. Chrześcijanie św. Tomasza, Kościół Syro-Malabarski). Kościół w Indiach wytworzył własne tradycje liturgiczno-ascetyczne oparte na chrześcijaństwie syryjskim, w której podkreśla się rolę ascezy i prostoty w lokalnej kulturze - ikonografia, symbole, rytuały, formy monastycyzmu.

Jedną z cech kultury hinduskiej jest silna i żywa więź między codziennym życiem, rytuałem, symboliką religijną, kontemplacją, naturą. Wielowiekowa koegzystencja, stałe tworzenie się nowych ruchów i tradycji religijnych, adogmatyzm, milczenie w stosunku do prób definiowania natury Boga powoduje, że tą samą symboliką religijną, rytuały, koncepcje filozoficzne możemy znaleźć w różnych istniejących obok siebie religiach indyjskiego kontynentu.

Dla umysłu europejskiego wychowanego na zasadzie niesprzeczności (jak coś jest “tak” nie może być “nie”), czy zasadzie racji dostatecznej (nic w rzeczywistości nie jest bez racji) stanowi to duże wyzwanie. Naturalnie wyniesiona z wychowania i kultury skłonność do szufladkowania, odróżniania każe widzieć w religijności Hindusów objawy synkretyzmu, politeizmu, płytkiego naturalizmu w opozycji do “wiary nadprzyrodzonej w jedyne Prawdziwego Boga”. Miejscowi chrześcijanie nie mają problemów z tożsamością, przecież istnieją w Indiach od wieków równoległe z wyznawcami innych religii, nie tracą wiary, a nawet oddają życie za Chrystusa! jak dowiodły tego ostatnie prześladowania w stanach północnych, gł. Orisa. Mimo to na linii Watykan – biskupi azjatyccy mamy do czynienia z ciągłym “pouczeniem błędzących”, całkowitym niezrozumieniem lokalnych form życia i religijności oraz niestety patrzeniem z góry.

Michael Aldamoss przypomina, że od początku istnienia Kościoła tradycja posługuje się zarówno językiem formuł dogmatycznych, jak i symbolami. O ile język dogma-

tyczny bazuje na precyzyjności i spójności, o tyle symbole bazują na otwartości, niedookreśloności. Pobudzają do myślenia, poruszają wyobraźnię, zmuszają do działania. Faktem jest, że język symboli nie jest precyzyjny (i nie zawsze "ortodoksyjny"), ale należy pamiętać, że mamy do czynienia z tajemnicą, która wymyka się wszelkim próbom ujęcia w językowe konstrukcje czy myślowe pojęcia. Nie przeczy to przecież prawdzie głoszonej przez Kościół. Teolodzy chrześcijańscy do dzisiaj mają problemy ze zrozumieniem doświadczeń św. Hildegardy z Bingen, mistyków nadreńskich, czy ostatnio ciemności wiary bł. Matki Teresy z Kalkuty, mimo że ich przekaz był bardzo dobrze rozumiany, przez ówczesnych słuchaczy, często prostych ludzi.

Przedstawiając obrazy Jezusa bliskie wyobrażeniom miejscowych chrześcijan o. Aldamoss ukazuje, że zawsze następuje reinterpretacja, najczęściej poszerzenie znaczenia religijnego o nowy wymiar wyczytany z Ewangelii z wiary w Boga objawionego w Jezusie. Dla chrześcijaństwa europejskiego może to być przypomnienie o inkluzywnym znaczeniu słowa "katolicki". Można również przypomnieć jak wielkie były spory wokół niebiblijnego słowa homousios (gr. współistotny) które stale wymawiamy podczas każdego wyznania wiary bez większego oporu i najczęściej bez zastanowienia. Jako ilustrację chciałbym krótko przedstawić obraz Jezusa/Boga tancerza.

Śiwa tancerz

W powszechnej kulturze Indii znany jest wizerunek Nataraja (Nataradża) symbolizujący tańczącego Śiwe. Taniec Śiwy symbolizuje nieustannie dokonujące się niszczenie i tworzenie wszechświata.

Śiwa-Nataradża ma lewą nogę uniesioną, skierowaną na prawo i ugiętą w kolanie, a prawą stopą stoi na zabitym demonie Apasmara co symbolizuje zwycięstwo Boga nad niewiedzą. W pierwszej ręce Śiwa trzyma damaru, bębenek w kształcie dwóch stożków, co jest symbolem stworzenia, a także jedności dwóch przeciwstawnych pierwiastków: wody i ognia, pierwiastka męskiego i żeńskiego.

Druga dłoń Śiwy jest uniesiona, co oznacza opiekę i ochronę, którą otacza on świat. W trzeciej ręce Śiwy płonie ogień, świadczący o tym, że gdy odpowiedni termin nadejdzie świat zostanie zniszczony. Czwarta ręka Śiwy wskazuje na jego uniesioną stopę, która jest symbolem zbawienia i wyzwolenia. Śiwę-Nataradżę otacza krąg płomieni, oznaczający, że prawdziwa boska natura rzeczywistości jest ukryta przed człowiekiem.

Zdaniem Aldamossa symbolika tańczącego Śiwy pozwala wyrazić takie tajemnice jak: tożsamość Jezusa jako Logosu, tożsamość-przenikanie osób Boskich Trójcy, rela-



Śiwa Nataraja. Tanjavur/India. fot. wccrm.pl

cję Boga do stworzenia (akt stworzenia i podtrzymywania świata - ludzkości, towarzyszenie im w jego wzrostach i upadkach). Pisał: "Wzajemna wymiana między trzema Osobami Trójcy jest jak niekończący się taniec. Ale wobec nas, taniec Boga zaczyna się wraz ze stworzeniem. Jest on wolnym, bezinteresownym aktem Boga, w którym Bóg daje siebie samego" (M. Amaladoss, *The Asian Jesus*, Orbis Books, 2006)

Taniec wyraża radość i wolność. Jest działaniem, które nie wypływa z potrzeby i konieczności, lecz z miłości i bezinteresowności. Dodałbym, że w obrazie tańca widać jedność i harmonię: aktywności i pasywności, dawania i przyjmowania, relacyjności i totalnej otwartości, spełnienia - aktu i potencji - możliwości.

Taniec Boga - Logosu, stworzenia i ludzkości

Spontaniczny taniec jest widoczny w przyrodzie. Możemy go dostrzec w układzie planet, gwiazd, innych ciał niebieskich krążących względem siebie, korpuskularno-falowej naturze światła. Możemy go dostrzec w ewolucji organizmów żywych, narodzinach dziecka, rozwoju kultur, nauki, religii, języka, ludzkości. Jeżeli spojrzymy na nasze życie to też zauważymy jedność tożsamości mimo zauważalnych zmian w naszym rozwoju.

W perspektywie wiary w stworzenie świata możemy dostrzec zakrytą, ale cały czas działającą Obecność (creatio in continua). Sam akt stworzenia (creatio ex nihilo) wskazuje na bezinteresowność, hojność i czystą miłość: "Bóg ma czyste motywy, gra w otwarte karty"; św. Tomasz z Akwinu napisał "Stworzenie nic Bogu nie dodaje i nic nie ujmuje".

Jezus – tancerz

Aldomamoss mówi że całe życie Jezusa było tańcem. Podkreśla to jego wolność: od/do instytucji religijnych (krytyka formalizmu religijnego), ówczesnych relacji spo-

łecznych (szacunek dla kobiet, przywracanie godności grzesznikom i wykluczonym), ograniczeń języka (mówienie o wielkich sprawach Bożych w prostych przypowieściach).

Cierpienie i śmierć Jezusa w doświadczeniu całkowitego opuszczenia przez Boga(!) i najbliższych uczniów wskazuje na dojrzałość do przyjmowania tego co jest i jakie jest. Wreszcie Zmartwychwstanie – szybka i całkowita zmiana perspektywy, przemiana uczniów (ich przejście z pozycji straceńca na pozycję „wygranego”) też może być odczytana w kategoriach tańca.

Jezus tancerz pozwala odczytać poszczególne etapy Objawiania się Boga-Człowieka w Jezusie (Flp 2,1-11) jako jeden wolny akt miłości, życzliwości Boga do człowieka.

Odpowiedź wierzących na samoobjawienie się Boga-Miłości też można widzieć w perspektywie wymiany, przebóstwienia, „zamiany pozycji” – tak jak ma to miejsce w tańcu. Tutaj można przytoczyć słowa Ojców Kościoła „Bóg stał się człowiekiem, aby człowiek mógł stać się Bogiem” (św. Atanazy), „znaleźć Boga, to szukać Go nie przerywając... nigdy nie nasycić się pragnieniem Boga, to widzieć Go rzeczywiście” (Grzegorz z Nyssy).

Z perspektywy dogmatycznej obraz Jezusa tancerza, jest praktycznym przybliżeniem takich koncepcji jak *communicatio idiomatum*, jedność dwóch natur w Jezusie bez mieszania, rozdzielania.

Taniec osób boskich w Trójcy

Podstawowym pojęciem związanym z Trójcą jest *perichoreza* – oznaczającą przenikanie się osób Boskich. Żadna z osób Trójcy będąc jednym i tym samym Bogiem nie traci nic ze swojej różnicy. W Bogu nie ma miejsca na utratę tożsamości (zniszczenie - rozpuszczenie osób), ani na utratę jedności bytu (*tryteizm*). Po prostu Bóg jest życiem, jest czystym istnieniem. W Bogu i w relacji do Boga wszystko obraca się wokół życia.

Dla wierzących w Trójjedynego Boga, obraz tancerza jest wołaniem o odrzucenie paranoicznych lęków o utratę tożsamości. Był został raz rozkręcony i nic tego nie zatrzyma. Bóg – źródło Bytu jest osią wokół której kręci się świat. Jest równocześnie granicą, gdyż mimo pewnej autonomii, nieokreśloności, przypadkowości (!) świata z Boga nie może nic „wypaść”.

Tomasz Szamsza

Przydatne źródła:

1. Zbigniew Kubacki SJ, *Azjatycki Jezus*, Studia Bobolanum
2. Józef Majewski, *Leksykon wielkich teologów XX/XXI wieku*
3. Józef Majewski, *Teologia na rozdrożach*
4. Jan Paweł II, *Ecclesia in Asia*

TOMASZ SZAMSA webdeveloper, programista. Medytuje od 2004 roku, w WCCM od 2010 roku związany z grupą katowicką. Prowadzi obsługę techniczną strony Facebooka WCCM w Polsce.

Z OJCÓW KOŚCIOŁA: O PRZYGOTOWANIU DO MODLITWY



Orygenes. fot. wikipedia

Podobnie do Klemensa Aleksandryjskiego, Orygenes, jeden z wczesnych ojców Kościoła, był zaznajomiony z myślą grecką, żydowską, a także chrześcijańską i dostrzegał zależności między owymi różnymi źródłami mądrości. „Chrześcijaństwo” – pisze ojciec Laurence Freeman - „jest fenomenem historycznym z własnymi korzeniami sięgającymi judaizmu i religii starożytnej Grecji i za owymi korzeniami można podążać jeszcze głębiej, aż do najwcześniejszej świadomości religijnej rodzaju ludzkiego. Być może wszystkie religie nie są jedną, jak twierdził William Blake, jednak z całą pewnością są one głęboko połączone i powiązane”.

Orygenes został mianowany głową Szkoły Aleksandryjskiej w wieku lat siedemnastu przez biskupa Demetriusza z Aleksandrii, jako następcę Klemensa Aleksandryjskiego. Nauki Katechumenatu, dla osób pragnących chrztu w wierze chrześcijańskiej, nie ograniczały się ściśle do

wiary chrześcijańskiej, lecz były prowadzone w kontekście edukacji ogólnej opartej o dominującą w tamtym okresie grecką naukę i filozofię, skupiając uczniów ze wszystkich kultur wymieniających między sobą wiedzę i idee. Był niezwykle utalentowanym badaczem i uzdolnionym nauczycielem. W swym dziele „O zasadach” wyłożył systematyczną i dogłębnie chrześcijańską kosmologię, a także teologię, opartą na alegorycznej i mistycznej interpretacji Pisma Świętego. Zostało ono prawdopodobnie napisane w odpowiedzi na dociekania uważnych i wykształconych uczniów Szkoły Aleksandryjskiej, którzy usiłowali zrozumieć nauki chrześcijańskie wobec tła ustanowionego przez filozofię platońską, stoicką, żydowską i gnostyczną.

Rozprawa „O modlitwie” zawiera ważne lekcje dla osób pragnących rozpocząć medytację, o nastawieniu na początek modlitwy. Orygenes przykładą olbrzymią wagę do oczyszczenia duszy z silnych emocji w ramach przygotowania do modlitwy. Cytując św. Pawła mówi: „powinniśmy modlić się bez gniewu i pozbawieni buntu” podkreśla również, iż należy wyzbyć się „wspomnień zła wyrządzonego nam przez bliźniego”. Dopóki nie pozbedziemy się owych emocji, nasze zranione „ego” będzie nam stawać na drodze i powstrzyma nas od skoncentrowania uwagi na pojedynczym celu, jaki stanowi modlitwa. Ona zaś prowadzi ku naszemu Centrum: „każda osoba zamierzająca rozpocząć modlitwę powinna poświęcić chwilę na przygotowanie, ażeby stać się uważniejszym i czujnym w trakcie modlitwy”. Jedyne poprzez czujność i odłoże-

nie na bok wszelkich „obcych myśli” możemy utrzymać nasz umysł „skoncentrowany na Bogu” i transcendentować zwykłą świadomość, unieść intelekt „z poziomu Ziemi i złożyć go przed Władcą wszystkiego”.

Z łatwością można dostrzec wpływ Orygenesusa na nauki Ewagriusza, jego ucznia Kasjana i poprzez nich na Johna Maina. W ich naukach jest widoczne zwrócenie szczególnej uwagi na przygotowanie do modlitwy: „gdyż cokolwiek dusza rozważała przed czasem poświęconym modlitwie, owe rozważania nieuchronnie powrócą w jej trakcie... dlatego też winniśmy przygotować się przed modlitwą, ażeby stać się pobożnymi osobami, jakimi pragniemy być” (Kasjan) oraz na oczyszczenie umysłu ze wszelkich emocji: „Nikt, kto kocha prawdziwą modlitwę a zarazem dopuszcza do siebie gniew, bądź urazę nie może być rozgrzeszony z zarzutu szaleństwa. Gdyż przypomina on człowieka pragnącego widzieć jasno, a rozdrapującego w tym celu oczy” (Ewagriusz).

Kim Nataraja

KIM NATARAJA urodziła się w Holandii, wychowała się w rodzinie protestancko - katolickiej. Od 1960 roku mieszka w Londynie. Jest emerytowanym wykładowcą języków nowożytnych. Od 1999 roku kieruje Szkołą Medytacji Chrześcijańskiej w ramach której prowadzi wykłady z cyklu Chrześcijańskie korzenie mistycyzmu. Kim jest benedyktyńskim oblatem WCCM i członkiem założycielem towarzystwa Bede Griffiths Sangha. Na <http://www.meditationwithchildren.com> umieszcza porady odnośnie wprowadzenia dzieci w Medytację Chrześcijańską.

POZWÓL PRZYJŚĆ I POZWÓL ODEJŚĆ

Kilka dni temu modliliśmy się w gronie trzech osób. Koleżanka, która prowadziła modlitwę, wzywała Boga aby przyszedł, aby przyszedł i został i uczynił pewne rzeczy, które uważaliśmy za dobre oraz zapobiegł innym rzeczom, które uważaliśmy za złe. Pochyliłem głowę i uczestniczyłem w modlitwie, później jednak, kiedy zostaliśmy sami, powiedziałem:

- Pozwól Bogu przyjść i pozwól mu odejść.
- Jak to? – bardzo się zdziwiła.
- Przychodzi Bóg? Wpuść go i wypuść – wyjaśniłem – Przychodzi demon? Wpuść go i wypuść.
- Co ty opowiadasz? – oburzyła się. – To chyba nie jest chrześcijaństwo? Ja będę zawsze zatrzymywała Boga, a demona nie wypuszczę!
- Kto chce zatrzymać Boga? – zapytałem.

- Ja – odpowiedziała
- Czyli twoje malutkie „ja” chce zawładnąć Nieskończonym Bogiem? Narzucić Mu swoją wolę? Chyba prościej jest chwycić huragan dłonią, albo zaczerpnąć ocean łyżeczką do herbaty.

- Och, - widać było, że moje słowa zrobiły na niej wrażenie, ale wciąż próbowała obronić swój pogląd – Jeśli kocham, to chyba normalne, że pragnę przebywać z obiektem mojej miłości, że pragnę Go zatrzymać?

- Nie – wyjaśniłem – To nie jest dobra postawa. Św. Paweł napisał w Pierwszym Liście do Koryntian, że „miłość nie szuka swego”. Piękne słowa. Miłość nie szuka swego. Jeśli kocham, to nie próbuję zawładnąć obiektem miłości, posiąść go, zniewolić. Pozwalam przyjść i pozwalam odejść. Kocham Boga i kocham bliźnich, ale nie próbuję

nimi zawładnąć. Zobacz, że do tego samego prowadzi przykazanie, które dał nam Chrystus, abyśmy nie osądzali, nie oceniali. Kiedy oceniam, osądzam, to próbuję zawładnąć, podporządkować innym swoim poglądom. Nawet Boga, od którego wszystko otrzymali, ludzie próbują osądzać. Mówią, że coś stworzyliby lepiej, że to czy tamto im się nie podoba. Bliźnich osądzamy wręcz nawykowo. Takie osądzanie to jest sposób na radykalne i natychmiastowe odłączenie się od Boga. To nie jest miłość.

- A ty jak się modlisz? – zapytała po chwili.

- Uciszam myśli i trwam w stanie, w którym nie ma „ja”. Jeśli śpiewa ptak, to tylko śpiewa ptak, jeśli przejeżdża tramwaj, to tylko przejeżdża tramwaj, jeśli szumi drzewo, to tylko szumi drzewo. Nie ma żadnego „ja”, które by to oceniało, próbowało zatrzymać, lubiło bądź nie lubiło. Wszystko po prostu jest. Jeśli przychodzi Bóg i napełnia mnie niewysłowioną radością, pozwalam Mu wejść, ale i pozwalam wyjść, nie zatrzymuję tej radości dla siebie. Jeśli przychodzi demon, a jego dotknięcie jest jak samo piekło, pozwalam mu wejść i pozwalam wyjść, nie zatrzymuję pomieszania i przerażenia, które mu towarzyszą. Złe i dobre wspomnienia, troski i nadzieje są jak przepływające chmury. Nie ma żadnego „ja, mnie, moje”.

- Uważasz, że twój rodzaj modlitwy jest najlepszy?

- Jest wiele rodzajów dobrej modlitwy. Na przykład czytanie Pisma Świętego może być modlitwą. Jeśli nie czytam po to, aby „zawładnąć intelektualnie” tekstem, aby wyrobić sobie jakiś „własny pogląd”, tylko pozwalam, aby Pismo Święte przeniknęło mnie, to jest to wspaniała modlitwa. Przeczytanie w ten sposób Ewangelii Św. Jana trwa około trzech godzin, a Ewangelii Św. Mateusza około trzech i pół. To są godziny doskonałej modlitwy. Dobra jest też modlitwa ślepego Bartymeusza, który pod bramą Jerycha krzychał: „Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade



Katedra w Pelplinie. fot. wccrm.pl

mną”. Był całkowicie skoncentrowany na Jezusie i po prostu wołał całym sercem. Nie troszczył się w tym momencie o nic innego, niczego nie oceniał, nie przejmował się ucziszającymi go ludźmi, nic go nie rozpraszało. Cały był tylko wołaniem do Jezusa. To jest doskonała modlitwa.

- Czyli wystarczy, aby zniknęło „ja, mnie, moje”, żeby modlić się modlitwą doskonałą?

- Tak dokładnie – odpowiedziałem – Jeśli znika „ja, mnie, moje”, wtedy stajemy się jak czysta szyba przez którą prześwieca Bóg.

Marek Błaszowski

MAREK BŁASZKOWSKI ur.1962r. Adwokat i specjalista od zarządzania i rachunkowości. Jest w trakcie studiów teologicznych doktoranckich na CHAT w dziedzinie mistyki chrześcijańskiej i buddyjskiej. Członek Kościoła Adwentystów.

CO MAJĄ PROROCY I TAŃCE DO MEDYTACJI?

Zaczął się tak:

- Mamo, a gdzie Ty jedziesz?

- W góry, do Skomielnej, na rekolekcje medytacyjne

- A co się tam robi?

- Medytuje

- Tylko to?

- No przede wszystkim tak, jest też msza święta, tańce, czas wolny, posiłki.....

- Jak to? Przez cały dzień nic nie będziecie robić?

Nie wiem, czy można przez cały dzień nic nie robić, ale medytować przez znaczną część dnia można. W do-

datku to wciąga. Ale jak! A im bardziej „tracisz czas” na byciu z Bogiem, tym bardziej nie możesz się doczekać, kiedy znów siądziesz w bezruchu. Sprawdziłam to właśnie w Skomielnej. Miejsce: Ośrodek Rekolekcyjny Ojców Kapucynów, Skomielna Czarna, Beskid Makowski. Czas: 6 dni sierpnia, końcówka wakacji. Prowadzenie: siostra Bogumiła Kucharska SJK.

Zapisałam się już dawno na te rekolekcje, bo medytacja, bo taniec sakralny (ciekawe co to?), ale do końca nie mogłam sobie wyobrazić jak będzie. I nie ukrywam, że trochę mi mina zrzęda, jak dostałam szczegółowy program wyjazdu (czy ja dam radę?). Teraz już wiem, że war-

to wyjechać na kilka dni, w spokojne miejsce, po to aby wspólnie z innymi siadać nie raz czy dwa, ale wiele razy dziennie w milczeniu i powtarzać swoją mantrę. Samemu to nie do zrobienia, medytacja dwa razy dziennie, jak zaleca o. John Main to i tak dla mnie na razie cel nieosiągalny w zwykłej codzienności. Ale we wspólnocie tak. Dlatego bardzo dziękuję siostrze Bogumile, Ewie i wszystkim uczestnikom za możliwość uczestniczenia w tym spotkaniu pełnym ciszy, skupienia, ale i dziecięcej radości.

Zawsze ilekroć słucham o medytacji lub medytuję, zachwycam się jej jasnością i prostotą. Prosta, a jednocześnie trudna. Prosta, a wymaga dyscypliny i wytrwałości. Prosta (bo jest bezruch i milczenie), a wzmacnia, daje siłę i energię. Prosta, a jednocześnie pełna treści. Czy pomyślelibyście, żeby Waszym drogowskazem na drodze medytacji byli Abraham, Mojżesz, Eliasz i Hiob? W krótkich rozważaniach, prowadzonych przez siostrę Bogumiłę, słuchaliśmy jak dla wytrwania w naszej praktyce inspiracją mogą być postaci tych czterech proroków Starego Testamentu. Wielcy prorocy, którzy stawali z Bogiem twarzą w twarz, przeżyli coś, czego i my możemy doświadczyć podczas medytacji. Stare historie biblijne nie są „bajeczką” o dawnych czasach, ale świeżymi, pełnymi treści obrazami, ukazującymi jak przez wieki, aż do teraz, Bóg objawia się w naszym życiu i zaprasza do kontaktu z Nim. To Bóg Abrahama jest Bogiem Przymierza i Dialogu. Mojżesz zobaczył Boga jako Światło w krzaku gorejącym i jako Ciemność w obłoku. Uczymy się, że doświadczenie mroku, nocy potrzebne jest na drodze duchowego wzrastania. Postać Eliasza mówi nam o poczuciu samotności w trwa-

niu ciszy, o tym jak w „suszy” medytacji dostajemy Boskie pożywienie, o „umieraniu” na poduszce, czy stołeczku. Postać Hioba, którego po długich dysputach Bóg zmusił do milczenia, uczy nas że Bóg jest Bogiem Paradoksów. Że im bardziej jesteś bezbronny, bardziej zmęczony na poduszce, tym Twoje serce bardziej otwiera się na Boga.

Taniec sakralny to była muzyka i wspólne, pełne znaczeń ruchy i gesty. Tu też doświadczyłam radości wspólnoty i radości płynącej z bycia uważnym w każdym kroku, dotyku innych rąk, uśmiechu. Gdy tylko nauczysz się, zwykle bardzo prostych, kroków i gestów, możesz przy muzyce cieszyć się z bycia z innymi we wspólnym kręgu, z doświadczania harmonii wspólnego tańca. Powtarzasz te same kroki, te same ruchy, te same dźwięki. Już nic wielkiego się nie dzieje. Tak jak w medytacji. Ale to też może być święte.

Bycie z innymi uczestnikami rekolekcji przy wspólnych posiłkach, w trakcie spacerów po pięknej okolicy, relaksu na ławeczkach przed ośrodkiem, czy przy wieczornej herbacie to „wartość dodana” tego wyjazdu. Kolejny raz zobaczyłam jak bardzo różni się od siebie, jak różnie żyjemy i jak przedziwnymi szlakami trafiliśmy na ścieżkę medytacji. Ale wszyscy razem możemy na dźwięk dzwoneczka pokłonić się i usiąść w ciszy na swoim dywaniku, aby trwać w bezruchu aż do kolejnego gongu. Niesamowicie.

Malwina Okrzesik, Bielsko-Biała

MALWINA OKRZESIK psycholożka, konsultantka laktacyjna. Prowadzi Szkołę rodzenia i poradnię laktacyjną w Bielsku-Białej. Z WCCM związana od 2009r. Matka trzech synów.



fol. Ewa Grodecka Rekolekcje w Skomialnej Czarnej

DALAJLAMA MNIE INSPIRUJE



Manchester 2012. fot. wccm.org.

1 8 czerwca ojciec Laurence Freeman OSB spotkał się z Jego Świątobliwością Dalajlamą w Manchesterze w Wielkiej Brytanii. Rozmawiali o dialogu, który będą podejmować podczas kolejnej pielgrzymki WCCM do Indii w styczniu 2013. Omówili również plany dotyczące nowych wydarzeń związanych ze wspólnym programem „Droga Pokoju”.

Wydaje się, że łączy ojca z Dalajlamą bardzo ciepła przyjaźń. Jego Świątobliwość w swoich wypowiedziach określa ojca swoim przyjacielem i duchowym bratem. Jak rozwijała się ta przyjaźń. Kiedy spotkał ojciec Dalajlamę po raz pierwszy?

Laurence Freeman: Po raz pierwszy spotkałem Dalajlamę w Montrealu w 1980 roku, gdy ojciec John Main zaprosił go po nabożeństwie ekumenicznym, aby odwiedził naszą nową benedyktyńską wspólnotę. Byłem wtedy świeżo wyświęconym zakonikiem. Dalajlama spotkał się z nami podczas południowej modlitwy i medytacji, a potem razem zjedliśmy lunch. Ojciec Main odbył z nim bardzo ciepłą i przyjazną rozmowę, a na pożegnanie podarował mu kopię Reguły Świętego Benedykta. Myślę, że Dalajlama był poruszony tym spotkaniem i z pewnością zainteresowany pracą ojca Maina w kierunku nauczania medytacji w tradycji chrześcijańskiej i rodzącą się wspólnotą medytujących chrześcijan. W swojej książce „Towards the True Kinship of Faiths” („W kierunku prawdziwej przyjaźni między religiami”, Harmony, 2010) opisuje to spotkanie i wrażenie, jakie ono na nim wywarło. Myślę, że ogromne znaczenie miał też fakt, że spotkanie Jego Świątobliwość i ojca Johna było bardzo osobiste.

Kilka lat później, po śmierci ojca Johna, poprosiłem Jego Świątobliwość o poprowadzenie Seminarium Joh-

na Maina. Zgodził się ze względu na łączącą ich duchową przyjaźń, a potem zapytał mnie, jaki temat miałby poruszyć w swoim wystąpieniu. Byłem trochę zaskoczony tym pytaniem, lecz po chwili namysłu zaproponowałem, by wygłosił komentarz do Ewangelii z punktu widzenia tradycji buddyjskiej. Dalajlama zastanowił się przez chwilę, a potem uśmiechnął się i powiedział: „Nie wiem zbyt wiele o Ewangelii, ale dobrze, spróbujmy”. Ta postawa doskonale oddaje jego głębokie zaangażowanie w dialog pomiędzy religiami – próbę zrozumienia punktu widzenia drugiej strony i nie przywiązywanie się jedynie do własnej perspektywy. Jest to również wyraz jego osobistej odwagi i zdrowej pewności siebie. Taki był początek Seminarium Dobre Serce w 1994 roku. Książka o tym samym tytule stała się pewnego rodzaju klasyką dialogu międzyreligijnego. Dalajlama często mówi, że jest to jedna z jego ulubionych książek, ponieważ dostał tak wiele listów od chrześcijan z całego świata mówiących o tym, jak jego komentarze dotyczące Ewangelii pomogły im ponownie nawiązać kontakt z chrześcijaństwem.

Jak narodziła się idea „Drogi Pokoju”?

LF: Podczas Seminarium Dobre Serce zdecydowaliśmy się poszerzyć łączące nas relacje o inicjatywę zrobienia czegoś dla pojednania i pokoju w świecie, aby odkrywać różne formy dialogu oparte na medytacji. To był trzyletni program rozpoczęty zaproszeniem nas do Bodhgaya w Indiach, miejsca, gdzie Budda osiągnął oświecenie. Przez kilka dni rozmawialiśmy o znaczeniu zbawienia i oświecenia, a każdy dzień zaczynaliśmy od wspólnej medytacji pod drzewem bodhi – chrześcijanie i buddyści razem w jednej wspólnotcie, zapominając o różnicach i podziałach. Podczas tej pielgrzymki doświadczyliśmy niezwyklej gościnności i serdecznego przyjęcia. Jego Świątobliwość podarował nam piękną tankę przedstawiającą narodziny Jezusa. Znajduje się ona w sali do medytacji w naszym centrum w Londynie, gdzie codziennie medytujemy.

Kolejny etap „Drogi Pokoju” przeżyliśmy wspólnie podczas dni skupienia w jednym z naszych klasztorów we Włoszech. W tym czasie mieliśmy okazję do wspólnej medytacji oraz możliwość rozmowy podczas bardzo inspirujących paneli dyskusyjnych dotyczących tego, jak łączyć się wzajemnie wyobrażenia Bóstwa poprzez nasz umysł w ciszy i medytacji.

Wreszcie trzecim wydarzeniem było Seminarium Johna Maina, które odbyło się w 2000 roku w Belfaście. Chcie-

liśmy pokazać, że skoro możliwa jest przyjaźń między buddyjskim i chrześcijańskim mnichem, to z pewnością katolicy i protestanci również mogą się zaprzyjaźnić. Wierzyliśmy, że trwała relacja, która rodzi się z głębokiego dialogu może stać się siłą leczącą rany podziałów pomiędzy ludźmi – nawet te bardzo głębokie, złożone i zadawnione rany.

Pamiętam jeden piękny moment podczas seminarium w Północnej Irlandii, gdy uczestniczyliśmy w spotkaniu z ofiarami przemocy dwóch zwaśnionych stron. Kiedy weszliśmy do sali atmosfera była bardzo napięta, nieprzyjazna i chłodna. Dalajlama natychmiast zauważył emocje unoszące się w powietrzu i zrezygnował z formalnego wprowadzenia. Przeszedł od razu do dialogu, rozpoczynając spotkanie od własnego świadectwa – od przedstawienia słuchaczom swojej dramatycznej historii uchodźcy z Tybetu i opisanie swojego nastawienia wobec ludzi, którzy okupują jego kraj. Nim spotkanie dobiegło końca, atmosfera diametralnie się zmieniła. Zamiast chłodu i wzajemnej niechęci, pojawił się duch odkrywania samego siebie i otwartości na drugiego człowieka. To podczas tego właśnie spotkania Dalajlama poznał Richarda More'a, którego bardzo podziwiał za zdolność wybaczenia innym ludziom. Tak więc przez lata, zwłaszcza dzięki takim przykładom dialogu, budował się mój szacunek. Ciepłe uczucia wobec Dalajlamy pogłębiły się i przyczyniły się również do mojego wewnętrznego rozwoju.

Proszę opowiedzieć nam o waszym ostatnim spotkaniu w Manchesterze.

LF: Spotkaliśmy się podczas wizyty Dalajlamy w Wielkiej Brytanii. Najpierw odbyliśmy rozmowę czysto przyjacielską, a później omawialiśmy plany kolejnych spotkań służących dialogowi. Rozmawialiśmy o nowej serii spotkań w ramach „Drogi Pokoju”, które będą dotyczyły przede wszystkim aktualnych spraw i problemów, jakie w ostatnich latach wysunęły się na pierwszy plan współczesnego życia, a zwłaszcza kwestii obecnego kryzysu.

Pierwsze spotkanie odbędzie się podczas pielgrzymki WCCM do Indii w styczniu 2013 roku, w Sarnath, gdzie Budda dokonał tak zwanego pierwszego obrotu kołem Dharmy, czyli rozpoczął nauczanie swojej ścieżki wyzwolenia się z koła cierpienia i iluzji. Niebawem podamy więcej informacji na temat całego 3 - letniego programu.

Kim dla ojca jest Dalajlama?

LF: Dalajlama mnie inspiruje, podziwiam go i staram się brać z niego przykład. Powiedziałbym nawet, że jest on dla mnie kimś, kto uosabia wiele z cech jakie widzę u Chrystusa. W swoim życiu doświadczył wielkiej osobistej straty i cierpienia, a mimo to ma w sobie niezmiernie

pokłady współczucia i zaraźliwej wręcz radości. Uczy zarówno słowem, jak i własnym przykładem. Potrafi dotrzeć do każdego człowieka, czerpiąc ze swojego ogromnego życiowego doświadczenia. Ponadto potrafi rozmawiać z ludźmi w sposób prosty i bezpośredni, bez odnoszenia się do skomplikowanych koncepcji i niezrozumiałych pojęć. Tak więc swoją postawą daje przykład, w jaki sposób można wznieść się ponad własne cierpienie. Przypomina ludziom o potencjale ludzkiej świadomości. Podczas naszych spotkań zawsze uderza mnie fakt, że nie tylko podobieństwa, lecz także różnice w naszym doświadczeniu i naszej perspektywie są niezwykle istotne. Podobnie myśli Dalajlama, podkreślając, że nie można przecenić wagi różnic, które uwydatniają się podczas naszego dialogu.

W moim odczuciu jest w tym pewien paradoks. To poprzez różnice, bardziej nawet niż przez podobieństwa, dochodzi do najgłębszego zrozumienia. Pojawia się wspólnota doświadczenia. Dalajlama wzbogacił więc moją wiarę chrześcijańską w zaskakujący i twórczy sposób. Niejednokrotnie podkreślał też, że jego szacunek i sympatia dla chrześcijaństwa zostały wzbogacone poprzez kontakt z naszą Wspólnotą i oczywiście z wieloma innymi grupami chrześcijańskimi. Ja z kolei nie mam wątpliwości, jakkolwiek dziwnie to zabrzmie, że spotkania z Dalajlamą rozwinęły i pogłębiły moją wiarę, jako chrześcijanina.

Każde spotkanie z nim jest zawsze wielką radością. Budzi na nowo mój optymizm związany z pracą na rzecz naszej wspólnoty – Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej – oraz nadzieje związane z coraz większym zasięgiem programu Meditatio, który przynosi owoce w życiu codziennym wielu świeckich osób praktykujących medytację – co również pogłębia tak bardzo potrzebną duchową odnowę Kościoła. Podobnie jak Dalajlama bardzo dużo podróżuje. Czasem nasze ścieżki się przecinają i mamy wtedy wielkie szczęście, by się spotkać i porozmawiać. Ale czuję się z nim bardzo związany, nawet wtedy, gdy się nie widzimy – obaj jesteśmy medytującymi mnichami, a przy tym niezwykle rzadko można spotkać tak wyjątkową osobę, pełną spokoju, radości i prostoty!

Wraz z całą naszą wspólnotą niecierpliwie czekam na styczniowe spotkanie w Sarnath i na wyruszenie w kolejną „Drogę Pokoju”. Nieustannie obejmuję modlitwą Jego Świątobliwość oraz jego niezwykle zaangażowanie w sprawy współczesnego świata.

Źródło: www.wccm.org

Tłum: Katarzyna Misiak

KARDYNAŁ CARLO MARIA MARTINI

Ostatni wywiad przeprowadzony przez Georga Sporschilla SJ i Federicę Radice Fossati Confalonieri



Kard. Martini. fot. <http://dnecker.blog.lemonde.fr>

Jak ks. Kardynał postrzega sytuację dzisiejszego Kościoła?

W dostatej Europie i Ameryce Kościół jest zmęczony. Nasza kultura traci na aktualności, nasze kościoły są wielkie, domy zakonne puste, obrzędy i szaty liturgiczne pompatyczne, a kościelna biurokracja rośnie. Czy taki obraz sytuacji faktycznie odzwierciedla to, czym dzisiaj jest Kościół? Dobrobyt nas przytłacza. Jesteśmy jak młody człowiek z Ewangelii, który odszedł zasmucony, gdy Jezus wezwał go do rozdania majątku ubogim i pójścia za Nim. Wiem, że nie jest łatwo zostawić wszystko. A czy przynajmniej są wśród nas ludzie wolni od tego i będący bliżej potrzebujących bliźnich, tacy jak biskup Romero czy jezuicy męczennicy z El Salvadoru? Gdzie są bohaterowie zdolni nas inspirować? Nigdy nie wolno nam ograniczać ich instytucjonalnymi węzłami.

Kto może pomóc dzisiejszemu Kościołowi?

Karl Rahner, jezuicki teolog lubił posługiwać się obrazem rozżarzonych węgli ukrytych pod popiołem. W dzisiejszym Kościele widzę tak grubą jego warstwę nad żarzącymi się węglami, że często ogarnia mnie poczucie bezsilności. Jak mamy uwolnić te rozżarzone węgle z popiołu, aby na nowo wzniecić płomień miłości? Musimy przede wszystkim ich poszukać. Gdzie są ludzie pełni wielkoduszności jak na przykład dobry Samaryta-

nin z drogi do Jerycho? Kto wśród nas ma wiarę na wzór rzymskiego setnika? Kto nie boi się wyzwań w głoszeniu Ewangelii, jak nie bał się ich św. Paweł? Kto ma tyle entuzjazmu co Jan Chrzciciel? Kto jest wierny jak Maria Magdalena? Moja rada do papieża i do biskupów to poszukać dwunastu osób spoza klucza na stanowiska administracyjne (posti direzionali) Kościoła - takich, którzy są blisko najbardziej potrzebujących, którzy są otoczeni przez młodych ludzi i którzy mają odwagę wypróbować nowe drogi. Potrzebujemy konfrontacji z ludźmi gorącej wiary, żeby rozniecić płomień ducha wokół nas.

Co zalecałby ks. Kardynał aby zapobiec zmęczeniu Kościoła?

Wymienię trzy ważne środki. Pierwszym jest nawrócenie. Kościół musi uznać swoje własne błędy i dokonać radykalnej przemiany poczynając od papieża i biskupów. Ujawnione skandale pedofilii czynią tę przemianę pilną koniecznością. Obrazują one też aktualność pytań o seksualność i wszystkich innych tematów związanych z ciałem. Są istotne dla każdego z nas, a pewnych okresach wręcz najważniejsze. Czy w tym obszarze Kościół jest ciągle punktem odniesienia, czy tylko karykaturą w mediach?

Drugim jest Słowo Boże.

Sobór Watykański II oddał na nowo Biblię w ręce katolików. Tylko ci, którzy biorą sobie Słowo Boże do serca, mogą pomóc w odnowie Kościoła i będą wiedzieć jak mądrze odpowiadać na najbardziej istotne pytania. Słowo Boże jest proste i szuka tych, którzy chcą go słuchać sercem. Ani kler ani kościelne prawa nie mogą stanowić substytutu dla wnętrza człowieka. Wszystkie zewnętrzne zasady są nam dane, aby wyjaśniać nasz głos wewnętrzny i pomagać w rozeznaniu duchowym.

Wreszcie pytanie: komu są potrzebne sakramenty?

Są one trzecim środkiem uzdrowienia. Sakramenty nie są instrumentami dyscyplinującymi, ale środkami pomocy dla ludzi na kolejnych etapach ich podróży przez życie, szczególnie kiedy życie osłabia ich siły swymi problemami. Czy niesiemy wiernym sakramenty do tych którzy potrzebują nowych sił? Myślę w tym momencie o kobietach i mężczyznach po rozwodzie i parach, które ponownie zawarły związek małżeński i tak powstałych rozszerzonych

rodzinach. Oni potrzebują specjalnej ochrony. Kościół głosi nierozdzielność małżeństwa. To łaska, kiedy małżeństwu i rodzinie się to udaje. Nasze traktowanie rodzin powstałych z ponownych związków małżeńskich będzie decydować o tym, czy ich dzieci zostaną blisko Kościoła. Na przykład w sytuacji, kiedy kobieta porzucona przez swego męża znajduje nowego towarzysza życia zatroskanego o nią i jej trójkę dzieci. Druga miłość odnosi sukces. Jeśli ta rodzina będzie dyskryminowana w Kościele, to nie tylko kobieta, ale także jej dzieci zostaną dla niego stracone. Jeśli rodzice będą czuć się odseparowani od Kościoła i nie doświadczą jego wsparcia, Kościół straci przyszłe pokolenie. Przed przyjęciem komunii świętej modlimy się: „Panie, nie jestem godzien...”. Wiemy, że jesteśmy niegodni. Miłość jest łaską. Miłość jest darem. Pytanie: czy rozwiedzeni członkowie Kościoła mogą przystępować do sakramentu komunii czeka na pilne i gruntowne przemyslenie. Jak Kościół mocą swoich sakramentów może pomóc w takich skomplikowanych sytuacjach rodzinnych?

Co ks. Kardynał czyni w tym względzie?

Kościół jest jakieś dwieście lat w tyle. Dlaczego nie ma

w nim przejawów wstrząsów? Czy boimy się czegoś? Strach zamiast odwagi? Wiara jest fundamentem Kościoła – wiara, zaufanie, odwaga. Jestem stary, schorowany i zdany na pomoc innych. Dobrzy ludzie wokół mnie pozwalają mi doświadczać miłości. Ta miłość jest silniejsza niż poczucie zwątpienia, które pojawia się czasami gdy spoglądam na Kościół w Europie. Tylko miłość zwycięża znużenie. Bóg jest Miłością.

A teraz zapytam ciebie: „Co ty możesz zrobić dla Kościoła?”

Corriere della Sera, 01 września 2012.

Źródło: <http://www.commonwealmagazine.org/blog/?p=20556>

Tłum. Natalia Harewska

CARLO MARIA MARTINI ur. 1927 – włoski duchowny katolicki, jezuita, arcybiskup Mediolanu, kardynał. Odważnie poruszał tematy dialogu Kościoła i chrześcijaństwa ze światem laickim. Po osiągnięciu wieku emerytalnego zrezygnował z rządów archidiecezją mediolańską. Przeniósł się do Ziemi Świętej, domu zakonnego jezuitów w Jerozolimie. Ze względu na postępującą chorobę Parkinsona, musiał jednak powrócić do Włoch, gdzie zmarł 31.08.2012 r.

KRIPA ZNACZY ŁASKA



fot. wccm.pl Kripa Vasai/India

Na początku tego roku wędrowałem po południowych Indiach. Podróż rozpocząłem w Bombaju, gdzie po raz pierwszy odwiedziłem Kripę, chociaż zetknąłem się z nią w osobie ojca Joe Pereiry już w 2008 roku. Kripy nie da się ująć w jedno słowo. Jest to zespół ośrodków największej w Indiach pozarządowej organizacji zajmującej się leczeniem uzależnień, jest to wspól-

nota, rodzina, schronienie i wreszcie dla tych, którzy do niej trafili błogosławieństwo.* W 2008 roku ojciec Joe Pereira prowadził w Singapurze rekolekcje medytacyjne dla WCCM. Zachwyłem się nim jako człowiekiem działania i kontemplacji. Zaprosiłem do Polski. Nasza Wspólnota gościła go jako prowadzącego Meditatio 2009 w Katowicach.

Kiedy 17 marca tego roku wylądowałem o północy na lotnisku w Mumbaju czekał na mnie Steven, popularnie zwany w Kripie Kapitanem. Faktycznie był nim kiedyś, gdy pływał na statkach dalekomorskich, dopóki nie popadł w alkoholizm. Stracił pracę i rodzinę, znalazł się na ulicy. Kiedy po raz pierwszy został pacjentem Kripy przerwał terapię na własne życzenie i opuścił ośrodek z przeświadczeniem, że nie jest alkoholikiem i sam da sobie radę. Po kilku miesiącach na jednej z ulic Mumbaju siostry Matki Teresy znalazły umierającego mężczyznę, którego ciało zżerały robaki. Kiedy przyniesiono go do Kripy, wówczas rozpoznano w nim Stevena. Tym razem przeszedł cały proces terapii i pozostał w Kripie nie ufając już bezkrytycznie swoim siłom. Dziś jest jej głównym menadżerem, Kapitanem swojego nowego statku, prawą ręką ojca Joe.

Na lotnisku Steven stał w szpalerze oczekujących z tabliczką z moim imieniem - Andresej. Nie zdawał sobie sprawy ani z błędu w moim imieniu, ani ze zbędności tabliczki, bo poznałem go natychmiast. Trudno mu się dziwić, widział mnie po raz pierwszy. Kiedy dwa lata temu pracowaliśmy w Polsce nad napisami do filmu Kripa, poznałem go jako jednego z bohaterów filmu. Niewiele się zmienił. Wysoki, szczupły, przeredzone włosy zaczesane do tyłu. Przyjazny, ale zachowujący rezerwę. Z przenikliwym wzrokiem człowieka, który zna życie od jego najciemniejszych stron i od razu poznaje się na ludziach.

Podróż poprzez Mumbaj, kilkunastomilionowy moloch miejski, który nigdy nie śpi, trwała około 40 minut. Steven bez zbędnych uprzejmości gospodarza zakwaterował mnie w małym pokoiku na przeciwko ośrodka. Noc była gorąca, okna wychodziły na główną ulicę i nieustanny jej zgiełk uświadomił mi, że znowu powróciłem do Indii, od których czaru mojego pierwszego pobytu w 1980 roku nie mogę się uwolnić do dziś.

Niewiele spałem tej nocy, już o świcie ulica nabrała indyjskiego tempa i kakofonia dźwięków wybiła mi skutecznie dalszy sen z głowy. O szóstej rano z ciężkimi powiekami i pełen niepewności przyłączyłem się do około 25 osobowej grupy pacjentów Kripy. Ośrodek okazał się być wielką halą pokrytą blaszanym dachem, po jej obu stronach znajdowały się pozasłaniane kotarami boksy. Wszystko odkryte, jak na dłoni i nie sposób przejść nieopstrzeżenie. Gdy wszedłem kilku mężczyzn siedziało już na rozłożonych na ziemi kocach, inni powoli schodzili się. Rejestrowali moją obecność, ale bez zbytniego mną zaciekawienia, ani chęci bliższego poznania. Kilku z nich miało ramiona pokryte tatuażami i bliznami. Nie wyglądali na zdrowych. Niektórzy sprawiali wrażenie, jakby znaleźli się

tam przypadkowo. Dobrze odżywione twarze, schludnie zaczesane włosy, staranie wyprasowane ubrania. Trzech lub czterech stało opartych o ścianę, wdychając zachłannie dym pierwszego porannego papierosa. Panowała cisza. Kolejne osoby wylaniały się z boksów. Teraz zauważyłem, że stały w nich piętrowe łóżka. Znikali za kotarą po przeciwległej stronie, by za chwilę pojawić się z kocem i wałkiem do jogi i medytacji. W milczeniu układali je na podłodze tworząc dwa naprzeciwległe rzędy. Ktoś podniósł się i bez słowa przyniósł mi koc i poduszkę. Na mój dziękujący uśmiech, odpowiedział charakterystycznym dla Hindusów ruchem głowy, który może znaczyć wszystko lub nic. Usiadłem. Po kilku minutach szczupły mężczyzna o imieniu Sumnat (okazał się być byłym pacjentem, który poświęcił swe życie Kripie) zaintonował modlitwę anonimowych alkoholików, którą natychmiast podjęli wszyscy inni. Ta milcząca dotąd przestrzeń wypełniła się głośnym rytmem niskich męskich głosów:

„Panie, daj mi siłę, abym pogodził się z tym, czego zmienić nie mogę; odwagę, abym zmienił to, co zmienić mogę i mądrość, abym umiał odróżnić jedno od drugiego”.

Poczułem, że jestem w świętym miejscu.

Tego dnia z powodu nieobecności nauczyciela jogi, nie odbyły się zajęcia fizyczne. „Wyprostujcie kręgosłupy” – kontynuował Sumnat – „dłonie kładziemy na kolanach i zaczynamy medytację. Chrześcijanie powtarzają Maranatha, hinduści Om Na Ma Shivaja, muzułmanie Allah. Będziemy medytować przez 30 minut.”

Ta medytacja była inna, niż wszystkie w jakich do tej pory brałem udział. Ci ludzie medytowali o życie. Z każdym wdechem i wydechem świętego dla siebie słowa walczyli o kolejny dzień trzeźwości.

Ośrodek Kripy w Bombaju, a właściwie w Bandra, bo tak nazywa się ta dzielnica miasta położona niedaleko promenady wzdłuż wybrzeża oceanu, gdzie w ekstrawaganckich i otoczonych wysokimi murami i drutami kolczastymi kondominiach i willach mieszkają najbogatsi z najbogatszych tego kraju, mieści się przy wielkim placu - parkingu - boisku, gdzie przenikają się trzy organizmy: szkoła podstawowa z tłumem hałaśliwie wylewających się podczas przerw na dwór dzieci, kościół katolicki i Kripa. Zbitka, która możliwa jest chyba tylko w Indiach.

Śpiew wiernych i niewyraźny głos księdza dochodzący z rozpoczynającej się mszy świętej mieszały się z głośnym nawoływaniem i śmiechem czekających na pierwszy dzwonek uczniów, wdzierając się między sylaby Maranatha. Po 30 minutach mężczyźni wstali, koce i poduszki

powędrowały na swoje miejsca i przestrzeń przystosowana została do zbliżającego się śniadania i planowych zajęć. Nikt nie zwracał na mnie uwagi i nie bardzo wiedziałem, co mam zrobić. Postanowiłem poszukać i przywitać się z ojcem Joe, ale nigdzie nie mogłem go znaleźć. Ktoś powiedział, że właśnie odprawia mszę świętą. Zdziwiłem się wchodząc do kościoła, że jak na dzień powszedni i tak wczesną porą, wszystkie ławki były zajęte. Ojciec Joe stał przy ołtarzu i to jego głos słyszałem podczas medytacji. Po mszy podszedłem do niego, poznał mnie natychmiast, uśmiechnął się radośnie i objął w powitalnym uścisku. Od czasu naszych bardzo osobistych rozmów w Singapurze minęło już kilka lat, ale czułem, że czas nie osłabił naszej duchowej przyjaźni. Pytał jak minęła podróż, jak spałem, czy dobrze się mną zaopiekowano i czy już dostałem śniadanie. Poczuję się jakbym przyjechał do domu. Nie miałem jednak żadnych szans na odpowiedź, bo natychmiast otoczyła nas grupka parafian i każdy przez każdego miał mu coś ważnego do powiedzenia. Teraz nie miałem już żadnych wątpliwości - byłem w Indiach.

Okazało się, że ojciec Joe wyjeżdża do Vasai, do położonego 40 km na północ satelitarne miasta Bombaju, gdzie mieści się kolejny ośrodek Kripy. Zapytał, czy chcę się z nim zabrać. Mieliśmy wrócić następnego dnia rano do Bandra. O Vasai nigdy dotąd nie słyszałem, ale oto nadarzała mi się jedyna sposobność spędzenia czasu z ojcem Joe bez ciągle krążących wokół niego ludzi. Niebawem siedzieliśmy w samochodzie przebijając się przez zakorkowany o tej porze Bombaj. Zanim jeszcze zdążyłem cokolwiek powiedzieć ojciec Joe dał kilka instrukcji kierowcy i zaproponował mi 30 minut medytacji. „Zawsze wykorzystuję czas podróży, żeby medytować, to jedyna chwila w ciągu dnia, kiedy nikt mi nie przerywa”. Nie czekając na moja reakcję wyłączył telefon, nastawił timer i odmówił modlitwę wstępną: Panie otwórz nasze serca na cichą obecność Ducha Twojego Syna... Medytacja w samochodzie do Vasai! – to rzecz, której się nie spodziewałem. Kiedy skończyliśmy medytować byliśmy już na przedmieściach miasta. „Chodź” – powiedział jak tylko wysiedliśmy z samochodu – „przedstawię cię moim ludziom.” I tak wkrótce poznałem Vjaya, byłego narkomana uzależnionego od heroiny, dziś menadżera ośrodka w Vasai, księdza Andrewa, niepijącego od kilku lat alkoholika, a teraz jednego z wychowawców, Lestera, kucharza, byłego narkomana, Sekara, nauczyciela jogi, żyjącego z wirusem HIV.

Już po kilku minutach rozmowy nie kryli przede mną kim byli i jak trafili do Kripy. Pytali, czy może też jestem alkoholikiem. Odpowiedziałem, że nie i poczułem dziwny

dyskomfort, że przychodzę do nich z zewnątrz, zarówno fizycznie, jak i że nie podzielam ich doświadczenia. Zapytałem księdza Andrewa, skąd bierze się ta szczerość zwierzeń i bezpośredniość pytań? Andrew ma około 50 lat i wygląda niczym Chrystus na świętych hinduskich obrazkach: szlachetna twarz o ostrych semickich rysach, szeroki uśmiech ukazujący białe zęby i długie czarne opadające na ramiona włosy. „Większość z tych, którzy pracują dla Kripy to byli nałogowcy” – mówi. „Każdy z nas ma za sobą pobyt w piekle. Przez 22 lata byłem księdzem nie wiedząc, po co nim jestem. W końcu przyszedł kryzys mego powołania i zacząłem pić. Wpadłem w nałóg, wyrzuty sumienia sprawiały, że piłem coraz więcej. W końcu trafiłem tutaj. Kripa dała mi trzeźwość i przywróciła sens memu powołaniu. Nareszcie prawdziwie nim żyję. Biskup wyraził zgodę i zostałem. Nasi ludzie byli na dnie, stracili wszystko: rodziny, tożsamość, pracę, dzieci. Nikt im nie chciał zaufać po latach cierpienia i rodzinnych tragedii. Nie mieli więc do czego wrócić. Dziś są dumni z tego, że mogą powiedzieć o sobie: Od 10 lat nie piję, nie biorę. Tutaj w Kripie jestem kimś, jestem komuś potrzebny. Dlatego nie wstydzą się swej przeszłości, są może nawet z niej jakoś dumni, bo bez niej nie wiedzieliby, że żyją.” Taką dumę odnalazłem następnego dnia w rozmowie z kierowcą, który wiózł nas do Vasai. Kiedy skończył terapię i nie miał dokąd pójść, bał się, że poza ogrodzeniem Kripy znowu nie da sobie rady. „Co potrafisz robić?” - zapytał go ojciec Joe. „Mam prawo jazdy” – odpowiedział. „OK. Będziesz moim kierowcą.” Został, nie pije od kilku lat i jest dumny z tego, że może wozić ojca Joe o każdej porze dnia i nocy.

Zostałem z nimi 3 dni. Nigdy przedtem nie miałem tak intensywnego kontaktu z programem AA. Owszem, słyszałem o 12 krokach, teraz mogłem doświadczyć go w działaniu. Przyjęli mnie bez żadnych pytań, pewnie parasol ojca Joe okazał się wystarczającym usprawiedliwieniem mojej obecności. Kolejne dni wypełnione były rutyną programu: zajęcia z jogi, medytacje, wykłady specjalistów od uzależnień, spotkania w grupach...

Jednak najważniejsze były dla mnie osobiste spotkania i rozmowy. To była przedziwna grupa mężczyzn złożona z tak odmiennych życiorysów, że wydawało się niemożliwe, aby mogli się oni kiedykolwiek spotkać i spędzić dobrowolnie pod jednym dachem trzy miesiące życia. Początkowo byłem skrępowany intymnością ich zwierzeń. Wiem, że zachowanie prywatności to nie jest specyfika Indii, ale w ich wynurzeniach czułem też wielką potrzebę opowiedzenia swej historii. Jeżeli ktoś otwiera przed tobą swoje serce, trudno pozostać tylko biernym słuchaczem,



fot. wccm.pl Kipa Vasal/India

ale oni chcieli przede wszystkim mówić o sobie. I tak wysłuchałem uważnie zwierzeń piętnastoletniego chłopca ze slumsów Bombaju, który łamaną angielszczyzną starał się jak mógł, by opowiedzieć mi, że żył jak zwierzę w dżungli Bombaju, ze strachem przed policją i gangami i jak uzależnił się od wdychania rozpuszczalników. Pracownik bankowości, który wychował się w USA, opowiedział mi jak nie mógł zagrzać sobie miejsca po powrocie do kraju i wyjechał do pracy w Kuwejcie, gdzie popadł w alkoholizm, bo butelka i tania rozrywka wypełniały mu puste weekendy. Z kolei emerytowanemu majorowi indyjskiej armii alkohol tak zniszczył mięśnie, że siedział całymi dniami na wózku inwalidzkim i czekał na kogokolwiek, komu mógłby opowiadać dramatyczne wydarzenia z wojny w Kaszmirze na granicy pakistańsko – indyjskiej. Żalił mi się przy tym, że w Kripie nikt nie pozwala mu wypić, a przecież on pije od 40 lat! Wszystko to mówił bezbłędną angielszczyzną BBC English. Taką samą jak starszy już pan, doktor biochemii, wybitny specjalista i konsultant rządowy w zakresie stosowania antybiotyków. Zanim, z niedającym się ukryć zażenowaniem, zaczął mówić o swoim problemie z alkoholem, zrobił mi 30 minutowy wykład z budowy chemicznej i działania penicyliny.

Co łączyło tych wszystkich tak różnych od siebie ludzi? Im bardziej ich poznawałem, tym bardziej rozumiałem, że była to ta sama historia w wielu odsłonach: historia niemocy, upokorzenia i wstydu. Patrzyłem na nich i nieodparcie przypominał mi się apoftegmat, jak do abby Sisoesa przyszedł mnich i powiedział:

„Cóż powinienem uczynić Abba Sisoesa? Upadłem i zgrzeszyłem. Ten odpowiedział: „Podnieś się”. Za jakiś czas mnich ponownie przyszedł mówiąc: „A co teraz mam

uczynić, znowu upadłem w grzechu?” Starzec odpowiedział mu po raz kolejny: „Wstań jeszcze raz. Nigdy nie przestawaj wstawać.”

Byli tam, gdyż Kripa przyjmuje każdego i pomaga nigdy nie przestawać wstawać.

Wieczorem główna sala ośrodka zamieniła się w kościół parafialny. Ustawiono rzędy składanych krzeseł, na podium pojawił się ołtarz, przy oknie stały mikrofony dla zespołu i chórkę. Ojciec Joe i ks. Andrew odprawili mszę świętą. Wśród modlących się nie dało się odróżnić pacjentów od licznych przybyszów z okolicznych domów.

Wczesnym rankiem następnego dnia podłoga sali zaślana była szczelnie matami i kocami, na których leżały równiutko ułożone wałki i klocki do ćwiczeń jogi. W celach terapeutycznych dla swoich podopiecznych ojciec Joe opracował specjalny zespół ćwiczeń jogi, które uaktywniając kontakt z ciałem wspomagają proces zdrowienia.

„Kripa to znaczy łaska. Łaska to jest coś bardzo konkretnego” – tłumaczył silnym głosem siedzącym na podłodze mężczyznom – „bo ona realizuje się w ciele. Ciało w przeciwieństwie do naszego ego, które działa w sferze psyche, nie kłamie. Ciało też posiada świadomość, która mieści się na poziomie komórkowym. Bóg jest u samych podstaw naszego życia. Tam nie da się niczego zakłamać. Poprzez jogę i medytację możecie obudzić w was energię tej świadomości. Joga znaczy łączyć. Łączyć wszystkie systemy naszego ciała: metabolizm, układ nerwowy, odpornościowy, hormonalny itd. Te asany pomogą wam odzyskać kontakt z waszym ciałem, które przez tyle lat niszczyliście nałogiem. Potem będziemy medytować, bo przejście od

jogi do pranajamy - świadomego oddechu i medytacji jest bardzo naturalne. Moim celem nie jest trzymać was z daleka od kieliszka czy strzykawki, chcę aby w Kripie nastąpiła transformacja waszego życia na wszystkich jego poziomach: ciała, psyche i ducha. Kripa nie obiecuje wam nieba, ale pokaże wam drogę wyjścia z piekła. Tylko tyle i aż tyle. Ja jednak za was tej drogi nie przejdę. A więc zabieramy się do pierwszej asany!" Mężczyźni starali się zmusić swe ciała do posłuszeństwa. Tym młodszym ćwiczenia udawały się lepiej, starsi walczyli z bólem ścięgien i mięśni. Nikomu nie przychodziły one łatwo. Ojciec Joe najpierw demonstrował kolejne asany na podium, potem wraz z kilkoma asystentami chodził wśród mat. Tłumaczył i korygował błędy. Na koniec dwie asany relaksujące i wprowadzenie do medytacji.

Kripa nie jest ośrodkiem duchowości. Medytacja to część programu AA, jego 11 krok.

„Sposób” – mówi o. Joe – „pokazał nam ojciec John Main. Możecie, ale nie musicie, wziąć za mantrę Maranatha. Znaczy ona po aramejsku Przyjdź, Panie! Kim On jest zdecydujcie sami zgodnie z waszym wyobrażeniem Siły Wyższej: Chrystus, może Allah, może Śiwa, czy Buddha. Dla mnie ważne jest byście nauczyli się dyscypliny medytowania dwa razy dziennie po 30 minut, zaufali programowi AA i mądrości medytacji obecnej we wszystkich wielkich religiach.” Gong, zapada cisza. Słysząc tylko zza okien odgłosy budzącej się przyrody.

Wybierając się do Vassai nie spodziewałem się, że przyjdzie mi tam zostać trzy dni. Kiedy ojciec Joe zaproponował bym przedłużył mój pobyt przystałem na to, głównie dlatego, żeby nie sprawić mu przykrości odmową. Byłem

jednak pełen obaw, co ja będę robił tyle dni z facetami, których zupełnie nie znam!? Kiedy jednak przyszedł moment pożegnania, ciężko mi było odjechać. Wymieniliśmy się adresami mailowym, robiliśmy pożegnalne zdjęcia, silnie ściskaliśmy dłonie. Prosił abym w powrotnej drodze wrócił za trzy miesiące i zobaczył, jak sobie poradzi z terapią. Obiecałem, że przyjadę, jak będzie to możliwe. Robiło się późno i czas było ruszać w drogę. Na dworcu w Bombaju czekał na mnie nocny pociąg do Arjuna w Goa. W kieszeni miałem adres do mieszczącego się tam następnego ośrodka Kripy.

Trzy miesiące później wróciłem do Kripy w Bandra na kilka ostatnich dni mojej podróży. Ku mojej radości kilku z pacjentów, których poznałem w Vasai zostało przeniesionych do Bandra i mogłem się z nimi znowu zobaczyć. Dowiedziałem się, że wszyscy ci, z którymi rozmawiałem w Vasai ukończyli program. Był to ich pierwszy, ale wielki krok do trzeźwości. Następne będą podejmować przy wsparciu lokalnych grup AA.

I tak oto moja podróż przez Indie zatoczyła wielkie koło, kończąc się tam, gdzie się rozpoczęła.

Andrzej Ziółkowski

*więcej o powstaniu Kripy patrz Kwartalnik Nr 10.

ANDRZEJ ZIÓLKOWSKI koordynator Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce. Dwadzieścia lat spędził w Azji Południowo-Wschodniej jako menadżer międzynarodowej korporacji. Z medytacją zetknął się po raz pierwszy w 2002 roku podczas rekolekcji o. Laurence'a Freemana OSB. Od tamtego czasu związany z WCCM, najpierw w Singapurze, a od 2006 roku ze wspólnotą w Polsce.



fot. wccm.pl/Kipa Vasai/India

KALENDARIUM



**Aby we wszystkim był
Bóg uwielbiony –
żyć Regułą św. Benedykta**

Jesienne Rekolekcje
Medytacji Chrześcijańskiej

12 - 14 PAŹDZIERNIKA 2012

Dom Zakonny Ojców Paulinów
w Łukęcinie

Prowadzenie
Maksymilian Kapalski
oblat benedyktyński WCCM

Informacje i zapisy
www.wccm.pl

Serdecznie zapraszamy!



SZKOŁA MEDITACJI

Nasze zaproszenie kierujemy szczególnie do osób, które zapoznały się z praktyką Medytacji Chrześcijańskiej na rekolekcjach organizowanych przez naszą Wspólnotę i pragnących bardziej zgłębić jej korzenie i tradycję. W szczególności zaś do tych, którzy zamierzają zawiązać i poprowadzić grupę medytacyjną.

Termin: 23-25.11.2012

Miejsce: Klasztor oo. Pallotynów

ul. Karczówka Klasztor 1

25-602 KIELCE

Informacje i zapisy www.wccm.pl

WIECZÓR Z MEDITACJĄ CHRZEŚCIJAŃSKĄ

Medytacja chrześcijańska – tradycja i praktyka na dziś

Termin: 26.11.2012

Miejsce: Parafia p.w. Św. Katarzyny Aleksandryjskiej
ul. Augustiańska 7, Kraków.

Organizatorzy: Grupa krakowska Światowej Wspólnoty
Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM).

Kontakt: Urszula Jajkowska Tel. 602 740 911

Prowadzenie:

o. Włodzimierz Zatorski OSB – benedyktyn z klasztoru w Tyńcu od roku 1980, gdzie wstąpił po ukończeniu fizyki na Uniwersytecie Jagiellońskim. Założyciel i przez 16 lat do roku 2007 dyrektor wydawnictwa Tyniec. W latach 2005–2009 przeor klasztoru, od roku 2002 prefekt oblatów świeckich przy opactwie. Obecnie od 2010 roku mistrz nowicjatu w Tyńcu. Autor wielu książek o tematyce duchowej.

Andrzej Ziółkowski – koordynator Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce. Dwadzieścia lat spędził w Azji Południowo-Wschodniej jako menadżer międzynarodowej korporacji. Z medytacją zetknął się po raz pierwszy w 2002 roku podczas rekolekcji

o. Laurence'a Freemana OSB. Od tamtego czasu związany z WCCM, najpierw w Singapurze, a od 2006 roku ze wspólnotą w Polsce.

Gość specjalny:

Stefan Raynolds – wykładowca mistycyzmu średnio-wiecznego Anglii na University of London i oblat benedyktyński WCCM.

Program:

17.00 – Otwarcie medytacyjnej księgarenki

18.00 – Przywitanie

18.15 - 19.00 W. Zatorski OSB: Medytacja chrześcijańska jako modlitwa kontemplacyjna.

19.00 – 19.30 A. Ziółkowski: John Main OSB – życie i nauczanie

19.30 – 20.0 Medytacja

20.00 - 21.00 Pytania do o. Włodzimierza Zatorskiego OSB, Stefana Raynoldsa i Andrzeja Ziółkowskiego.

21.00 – Zakończenie.

Wstęp wolny.

Dalsze informacje na www.wccm.pl

Zapraszamy!!!

Książka - przewodnik, którą oddajemy do rąk nauczycieli, wychowawców oraz rodziców, zawiera praktyczne wskazówki, jak zorganizować medytację w szkole lub przedszkolu. Znaleźć można w niej również odpowiedzi na pojawiające się wątpliwości, a także

suplement z tekstami pogłębiającymi wiedzę na temat tradycji i teologii medytacji. Mamy nadzieję, że publikacja ta stanie się ważnym wkładem w budowaniu kontemplatywnej świadomości polskich dzieci i polskiej młodzieży.

Andrzej Ziółkowski



**Medytacja
dzieci i młodzieży
w twojej szkole**

31.01.2013 **Konferencja** · Collegium Bobolanum · Warszawa
01.02-02.02.2013 **Warsztaty** · Warszawa

Prowadzący · dr Cathy Day i Ernie Christie - dyrektorzy Biura Edukacji Katolickiej Diecezji Townsville w Australii
Laurence Freeman OSB - dyrektor The World Community for Christian Meditation (WCCM)
Bogdan Białek - psycholog, redaktor naczelny miesięcznika Charaktery

Charaktery - Psychologia w Szkole
www.charaktery.eu/psychologia_w_szkole

Organizatorzy · Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce
www.wccm.pl

Współorganizator · Collegium Bobolanum

...nieodowną jest rzeczą, by dziecko prowadzić do rzeczywistego i głębokiego milczenia wewnętrznego, które jest pierwszym warunkiem słuchania
Jan Paweł II

- Serdecznie zapraszamy nauczycieli i katechetów
- Dalsze informacje i zapisy poprzez adresy internetowe organizatorów

Organizatorzy dedykują konferencję pamięci ojca Jacka Bolewskiego SJ

Patronat: **JEDNOŚĆ**



World Community for Christian Meditation jest kontemplatywnym ekumenicznym ruchem medytacji chrześcijańskiej obecnym w ponad stu krajach. Naszą misją jest rozpowszechnianie w Kościele modlitwy kontemplatywnej, jako centralnego wymiaru chrześcijańskiej duchowości. Wspieramy i promujemy wpływającą z doświadczenia modlitwy milczenia się grup medytacyjnych. Kontynuujemy dzieło rozpoczęte przez o. Johna Maina OSB, który w roku 1975 założył pierwsze Centrum Medytacji Chrześcijańskiej w swoim opactwie na Ealingu w Londynie. Nasza Wspólnota związała się w roku 1991 podczas Seminarium Johna Maina, dorocznej międzynarodowej sesji poświęconej pamięci życia i dzieła o. Maina, a jej dyrektorem jest od tego czasu o. Laurence Freeman OSB.

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, wewnętrznie, zacznij powtarzać proste słowo modlitwy. Proponujemy modlitewne wezwanie:

MARANATHA*

Powtarzaj je w sercu delikatnie i wiernie przez cały okres medytacji. Gdy pojawią się rozproszenia lub spostrzeżesz „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.



Adresy grup medytacyjnych:

BIAŁYSTOK

Kontakt: Ernest K. Sienkiewicz,
tel. 601 311 135, ekamis@interia.pl
www.swmc.alleluja.pl
środa, godz. 19:30

CIESZYN

**„Piwniczka pod Aniołami” przy klasztorze
Franciszkanów ul. ks. Szersznika 3**
Kontakt: Maksymilian Kapalski,
tel. 727 903 601, maks.benedyktyni@gmail.com
piątek, godz. 17:00

GLIWICE

**Kościół Parafialny
p.w. Matki Boskiej Częstochowskiej na Trynku**
Kontakt: Paweł Fraś
tel. 506 800 840, pawel@ciel.pl
piątek, godz. 17:45

JASZENICA MAZOWIECKA (k. Ostrowi Mazowieckiej

- kierunek Andrzejewo)
ul. Pawła Jasienicy 30 wikariat plebanii
Kontakt: ks. Rafał Figiel
tel. 603 855 778, rafalfigiel@op.pl
wtorek, godz. 19:30

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
poniedziałek, godz. 20:00 i piątek, godz. 18:15

KIELCE

**Kościół św. Franciszka z Asyżu, Warszawska 33,
sala św. Klary**
Kontakt: Bogdan Białek
bogdan.bialek@charaktery.com.pl
Anna Białek
tel. 606355320
czwartek, godz. 19:30
(wprowadzenie do praktyki medytacji godz. 19:10)

KOMORÓW (k. Pruszkowa)

**Plebania kościoła parafialnego pw. Narodzenia
NMP ul. 3-go Maja 9**
Kontakt: Marian Brzozowski
tel. 605 068 753, brzozowskim@wp.pl
wtorek, godz. 19:15

KRAKÓW

Kontakt: Urszula Jajkowska
tel. 602 740 911, ulek1109@interia.pl

LUBLIN

**Żeński Dom Studencki KUL /kaplica/
ul. Konstantynów 1 D**
Kontakt: s. Bogumiła Kucharska SJK
bogmila.ka@gmail.com

Ewa Grodecka,

tel. 665 299 112, grodecka.ewa@gmail.com
2 i 4 czwartek miesiąca, godz. 18:30

ŁÓDŹ

Parafia Chrystusa Króla (dom parafialny)
Kontakt: ks. Kazimierz Woźniak
tel. 42 688 72 54, kazek@toya.net.pl
środa, godz. 19:15

MYSZKÓW

Parafia p.w. Św. Piotra i Pawła Apostołów
Kontakt: Urszula Wojciechowska-Budzikur
tel. 609 234 460
sobota, godz. 8:00

OLSZTYN

Parafia św. Arnolda w salce parafialnej
Kontakt: Joanna Buzdrewicz, tel. 609 645 204
Katarzyna Piątkowska, tel. 664 424 266
wtorek po mszy św., godz. 18:45

ORNONTOWICE

**Parafia św. Michała Archanioła,
salka przy probostwie**
Kontakt: Grzegorz Zdrzałek,
tel. 501 710 650, gzdrzalek@interia.pl
Maria Maciata,
tel. 608 301 102, mariamaciata@autograf.pl
codziennie, godz. 20:00, z wyjątkiem środy 18:30

SZCZECIN

Klasztor Dominikanów, Plac Ofiar Katynia 1
Kontakt: o. Jacek Truszczyński OP,
tel. 607 622 398, jacekop@dominikanie.pl
piątek, godz. 19:30
(wprowadzenie do praktyki medytacji godz. 19:15)

TARNÓW

Kontakt: Agnieszka Leśniewska
tel. 608 301 952, al@honet.pl

WARSZAWA

**Klasztor Dominikanów, ul. Freta 10,
wejście boczne od furty w podcieniach**
Kontakt: Monika Jędrzejewska
tel. 607 610 388
niedziela, godz. 18:00

WARSZAWA

**Parafia Ewangelicko-Reformowana
sala w podziemiach domu parafialnego
al. Solidarności 76a**
Kontakt: Zbigniew Skierski
z.skierski@gmail.com, www.reformowani.org.pl
środa, godz. 18:00; niedziela, godz. 10:00

WARSZAWA

**Centrum Pomocy Duchowej
ul. Skaryszewska 12 (wejście od ul. Lubelskiej)**
Kontakt: Małgorzata Łakomska
tel. 608 492 255, mlakomska@o2.pl
środa, godz. 19:30

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

LITWA, Wilno

Kontakt: Waldemar Chmielewski
tel. +370 685 35874
v.chmielewski@gmail.com

UKRAINA, Lwów i Kijów

Kontakt: Maria Zakharova,
info@wccm.org.ua
www.christian-meditation.com.ua

PROGRAMY MEDITACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

OBLACI BENEDYKTYŃSCY WCCM

koordynator Maksymilian Kapalski:
maks.benedyktyni@gmail.com

MEDITACJA W SZKOLE

koordynator Andrzej Ziółkowski:
medytacja.szkoły@wccm.pl

MEDITACJA W RESOCJALIZACJI

koordynatorka Urszula Wojciechowska-Budzikur:
urszula.wojciechowska-budzikur@sw.gov.pl

WSPÓLNOTY DWUNASTOKROKOWE (11. KROK)

koordynator Grzegorz Zdrzałek: gzdrzalek@interia.pl

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.

