



# Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 24, GRUDZIEŃ 2013

*słucham  
słyszę  
lubię  
wielką ciszę  
Paulina Wawer*



# MĄDROŚĆ - UKRYTY SKARB

Laurence Freeman OSB



fol. Pauline Peters



**D**rodzy Przyjaciele,  
W sierpniu 2013, na zaproszenie trzech arcybiskupów z Birmy, wraz z przedstawicielami naszej Wspólnoty odwiedziłem Rangoon, Mandalay i Taunggyi, by nauczać medytacji chrześcijańskiej. I jak zawsze, kiedy uczymy innych, zostajemy sami szczerze obdarowani. Bardzo szybko okazało się, że Birmańczycy, a byli to studenci, dzieci, siostry zakonne, księża i ich parafianie, są niezwykle słuchaczami. W żadnym innym kraju nie musiałem prosić uczestników o otwarcie oczu po gongu i krótkim czytaniu, którymi zazwyczaj kończę sesję medytacyjną. Często słyszymy dzisiaj o „głodzie głębokiej modlitwy”. W Birmie ów głód był wprost namacalny.

W Tunggyi nauki miały miejsce w holu katolickiego Centrum. Dominuje nad nim francuska gotycka katedra, przypominająca o kolonialnej przeszłości Birmy. Obok holu znajdował się sierociniec z nieprzebraną liczbą radośnych dzieci. Kiedy przyprowadzono je na pierwszą sesję medytacyjną, usiadły spokojnie na podłodze. Zastanawiałem się, czy przyprowadzono je, by zwiększyć liczbę

uczestników, czy też dlatego, że nie miał ich kto przypilnować. Na pewno niewiele zrozumieli, gdy wyjaśnialiśmy słuchaczom medytację jako formę modlitwy w naszej chrześcijańskiej tradycji. Jednak gdy przyszło do praktyki, skoncentrowałem się właśnie na nich i poleciłem dorosłym pójść za ich przykładem. Zrozumieli natychmiast „jak medytować”. Przybrali właściwą postawę, znieruchomieli i wytrwali tak przez cały czas medytacji. Po gongu i czytaniu musiałem ich poprosić, by otworzyli oczy, ponieważ wciąż trwali w głębokim stanie wewnętrznej uważności. Później mówili, że choć nie było im łatwo powtarzać mantrę, to czerpali z medytacji dużą przyjemność. Był to dla mnie widzialny znak pracy w nich Ducha Świętego.

Łączenie podatności Birmańskich chrześcijan na medytację tylko z prostym stylem ich życia, byłoby daleko idącym uproszczeniem. Ich łatwość medytowania ma także swoje uzasadnienie we wszechobecnych buddyjskich postaciach siedzących prosto z zamkniętymi oczyma, zatopionych w głębokiej kontemplacji w niezliczonych świątyniach i przestrzeni publicznej.

Prostota stylu życia w Birmie wiąże się na pewno z tym, że Internet działa tam przerażająco wolno, zaś lphony

i inne gadżety, które sprawiają, że my nie rozstajemy się z siecią (co nas od niej uzależnienia i jest powodem chronicznego rozproszenia i niepokoju) to dobra luksusowe. Posiadacze takich urządzeń wykazywali pierwsze oznaki chorób społeczeństwa technologicznego, zaś ci, którzy byli ich pozbawieni, spoglądali na nich z pewną dozą tęsknoty i zazdrości.

Birma przez ponad sześćdziesiąt lat znajdowała się pod panowaniem okrutnego i nieludzkiego reżimu. Dziś w Birmie toczy się co najmniej jedenaście konfliktów plemiennych i fanatyczny buddyjski mnich wzywa do prześladowania muzułmańskiej mniejszości w kraju, gdzie 95% ludności stanowią buddyści. Pokazuje to drugą stronę prostoty. Jest ona delikatna, wrażliwa i łatwo może być nadużywana. Cenę płacą także dzieci, chociaż wartości duchowe i humanistyczne są wysoce poważane i przekazywane z pokolenia na pokolenie.

Ilekroć medytuję z dziećmi utwierdzam się w przekonaniu o naturalności medytacji. Dzieci najlepiej pokazują, że jesteśmy dla niej stworzeni. Leczą nie tylko dzieci ujawniają tę prawdę o naszej naturze. Osoby pogrążone w głębokiej żałobie czy depresji a także bezdomni i zepchnięci na margines społeczny mogą odkryć w medytacji nadzieję na uzdrowienie i odzyskanie poczucia własnej wartości i godności.

Przypomnijmy prostą ewangeliczną przypowieść: „Królestwo niebieskie podobne jest do skarbu ukrytego w roli. Znalazł go pewien człowiek i ukrył ponownie. Z radości poszedł, sprzedał wszystko, co miał, i kupił tę rolę.” (Mt.13,44)

Przypowieść ta mówi o umiejętności bycia zaskakiwanym przez życie jego realnością, zwłaszcza wtedy, gdy się nam zdaje, że wyczerpaliśmy już dostępne jego pokłady. Dotarcie do miejsca, gdzie odrzucenie fałszywości staje się rzeczywistością, oznacza dla większości z nas długą podróż wewnętrzną. Nasze iluzje są ściśle powiązane z ranami, z powodu których te iluzje zostały przez nas wymyślone i które miały wyleczyć. Pewnego dnia, kiedy przyjdzie nam „sprzedać wszystko”, wszystkie zastępcze skarby, jesteśmy zaskoczeni, że nie stało się nic dramatycznego. Przy tym zadziwia to, że „skarb ukryty w roli” ujawnia się, gdy jesteśmy wciąż pochłonięci sobą, rozżaleni czy samolubni. I chociaż czujemy, że wyzbywamy się balastu, to wciąż mamy poczucie straty. Jednak jeśli ubóstwo ducha jest w nas już wystarczająco silne, tak, że nawet ułudy i niecierpliwość pożądań nie powstrzymają

nas przed dostrzeżeniem cudu wolności, który nas spotka. Temu odkryciu towarzyszy poczucie wdzięczności, które wyprawia nas w drogę na poszukiwanie Źródła otrzymanego daru. Odzyskujemy naszą niewinność, nasze wewnętrzne dziewictwo, na nowo stając się prostymi.

Jezus przytacza kolejną, podobną, acz nieco różną przypowieść: „Królestwo Niebieskie jest niczym kupiec poszukujący pięknych pereł. Kiedy zaś znajduje perłę o wielkiej wartości, sprzedaje wszystko co posiada by ją kupić”. Wiele elementów jest w nich zbieżnych: poszukiwanie skarbu, rozpoznanie go, sprzedanie wszystkiego i nabycie. Znaczącą różnicą jest to, że w tej przypowieści szukanie należy do czynności zawodowych kupca. Poszukuje on aktywnie i odniesie sukces, jeśli będzie w swej pracy zdyscyplinowany.

Jesteśmy kierowani ku tej mądrości przez nauczycieli i przewodników, którzy przed nami stąpali medytacyjną ścieżką. Innymi słowy, musimy się nauczyć dyscypliny medytacji już na samym początku naszej świadomej podróży duchowej. Wówczas, na długo przed poznaniem, czym jest prawdziwa prostota czy ubóstwa ducha, wyrabiamy sobie nawyk oddzielania iluzji od prawdy. Konsekwencje wynikające z odkrycia „skarbu” są zaskakujące. To wywrócenie sposobu życia i wartości, które od zarania dziejów są motorem świata. W wywiadzie dla „Financial Times” kilka osób z naszej Wspólnoty, prominentów w świecie biznesu, mówiło dlaczego medytują. By uczynić ten wywiad atrakcyjnym dla swych czytelników, pismo położyło nacisk na takie korzyści w ich wypowiedziach jak jasność priorytetów, zachowanie spokoju pomimo silnej presji obowiązków, efektywne przywództwo itp... Są to wymierne korzyści medytacji w stresogennej kulturze, gdzie sukces w biznesie jest często równoznaczny z porażką w innych istotnych aspektach człowieczeństwa, takich jak zdrowie, rodzinna czy szczęście osobiste.

Jednak te korzyści nie wyjaśniają do końca powodów dla których ludzie decydują się powtarzać mantrę dwa razy dziennie po dwadzieścia minut. Czytamy w Księdze Mądrości: „Myślcie o Panu właściwie i szukajcie Go w prostocie serca! Daje się bowiem znaleźć tym, którym nie brak wiary w Niego. Bo przewrotne myśli oddzielają od Boga, a Moc, gdy ją wystawiają na próbę, karcni niemądrych. Mądrość nie wejdzie w duszę przewrotną, nie zamieszka w ciele uwikłanym w grzech”. (Mdr 1, 1-4). Powyższy opis „świętej prostoty” leży u podstaw tego, co John Main miał na myśli mówiąc, że na początku drogi medytacji musimy pozwolić odejść (ang. let go) naszym oczekiwaniom i żą-

Ilekroć medytuję z dziećmi utwierdzam się w przekonaniu o naturalności medytacji. Dzieci najlepiej pokazują, że jesteśmy dla niej stworzeni.

daniom. By przejść od psychologiczno-fizycznych korzyści z medytacji do jej owoców duchowych, musimy zobaczyć w niej coś więcej niż tylko technikę redukcji stresu.

Często tracimy mądrość, by stać się zaledwie sprytnymi. Mądrość to nieuchwytny sposób postrzegania i rozumowania, który łatwo znaleźć u ludzi prostych i ubogich materialnie, a którego często brakuje wyrafinowanym i bogatym. Punktualne pociągi i wydajna biurokracja żywiły fabryki śmierci Trzeciej Rzeszy. Geniusze fizyki zbudowali bombę atomową, która zrównała z ziemią Hiroshimę i Nagasaki. Matematyczne algorytmy spowodowały ostatni globalny kryzys finansowy, z którego wciąż nie możemy się wydostać. Bez prostoty nasza świadomość nie wypracuje w sobie pokory, której uczymy się na własnych porażkach. Z powodu powierzchowności naszego ego jesteśmy skazani na ciągłe powtarzanie naszych błędów.

Przykładem różnicy pomiędzy sprytem i mądrością, jest jedena-stowieczny tekst zatytułowany „Dominus Vobiscum”, w którym główną kontrowersją jest to, czy mnich pustelnik odprawiający mszę w samotności powinien mówić „Pan z wami”. Dla wielu „mądrych” dzisiaj jest to kolejne głupiutkie pytanie. Kogo to może obchodzić? Jednak rozważenie powyższego pytania może nam pomóc odkryć największą i najprostszą tajemnicę chrześcijaństwa – to, że jesteśmy mistycznym ciałem Chrystusa, w którym nasze umysły przekraczają spryt ego ku mądrości Boga. Pytany w „Dominus Vobiscum” odparł, że mówienie „z wami” ma sens nawet w wypadku pustelniczego mnicha. Nie wypowiada on bowiem tych słów bezsensownie do pustych ścian, ale jako znak Obecności przekraczającej zwykle postrzeżenie zmysłowe.

Zagadnienie to wydawać by się mogło adekwatne wy-

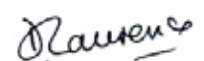
łącznie dla średniowiecznych mistyków, czy kontempla-tyków. Jednak pomyślmy o naszej Wspólnocie medytu-jących, do której teraz zaprosiliśmy chrześcijan w Birmie. Wielu z was, czytających mój list medytowało w pojedynkę tego poranka lub wieczoru. Czy w pojedynkę znaczy, że byliście samotni w tym czasie? Gdy podczas medytacji przebywamy w chwili obecnej, doświadczamy i cieszymy się jednością Wspólnoty, którą można dostrzec wyłącznie dzięki mądrości.

„Jedna jest, a wszystko może, pozostając sobą, wszystko odnawia, a przez pokolenia zstępując w dusze święte, kształtuje przyjaciół Bożych i proroków”. (Mdr 7: 27)

Taka mądrość nie jest wyłączną własnością jednostki. Jak poucza jej Księga, nadzieja dla świata jest w ludziach, którzy są pełni biblijnej mądrości. To oni na poziomie prawdy, odnaleźli skarb zakopany w ich sercach i sprzedali wszystko dla bezcennej perły, której nigdy nie zaprzestali szukać.

Z wyrazami miłości,

Laurence Freeman OSB



tłum. Agnieszka Gładzik  
opracowanie Andrzej Ziółkowski

Gdy podczas medytacji przebywamy w chwili obecnej, doświadczamy i cieszymy się jednością Wspólnoty, którą można dostrzec wyłącznie dzięki mądrości.

#### LAURENCE FREEMAN OSB (ur. 1951)

pracował w ONZ, bankowości i jako dziennikarz, aby ostatecznie wstąpić do klasztoru benedyktynów. Nowicjat odbył pod kierunkiem o. Johna Maina OSB. Wraz z nim w 1977 roku założył klasztor w Montrealu. W 1991 roku wrócił do Londynu. Należy do Oliwetańskiej Kongregacji Benedyktynskiej. Jest dyrektorem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.



fol. Pauline Peters

# „ŻYWE BOWIEM JEST SŁOWO BOŻE, SKUTECZNE I OSTRZEJSZE NIŻ WSZELKI MIECZ OBOSIECZNY”

**W** naszej chrześcijańskiej tradycji List do Hebrajczyków przypomina tymi słowami o bogatej i wspaniałej symbolice Bożego Słowa oraz o tym, dlaczego świętujemy wcielenie - w czasie i przestrzeni - odwiecznego Słowa w Boże Narodzenie. Według św. Jana od Krzyża Bóg wypowiedział tylko jedno Słowo i odwiecznie je powtarza. Jezus jest tym Słowem, odwieczną mantrą Boga. Nasza codzienna medytacja i wierność pełnej wiary dyscyplinie pracy ciszy w nas, gdy wymawiamy nasze medytacyjne słowo, sprawia, że stajemy się częścią tej odwiecznej Rzeczywistości.

Na początku drogi medytacyjnej dostrzeżemy jej owoce w większym wewnętrznym pokoju i spokojniejszym umyśle. Ale w rzeczywistości cud, który się wydarza, jest poza wszelkim wyobrażeniem.

„Słowo Boże” jest czymś więcej niż pojęciem werbalnym czy też intelektualnym. Jest osobistym doświadczeniem pełnego miłości wezwania do jedności z Tym, który nas powołał do istnienia, wypowiadając w nas swoje Słowo.

Dla chrześcijańskiego kontemplatyka dni te stanowią coś więcej, niż tylko kulturowe, czy też nawet religijne celebracje. Są one przede wszystkim świętowaniem daru życia i dlatego składamy sobie życzenia „Radosnych Świąt”.

Podczas tegorocznej Pasterki, pamiętając o wszystkich wydarzeniach jakie miały miejsce w polskiej Wspólnocie w ciągu mijającego roku, w szczególności ofiarując ją Bogu wraz ze wszystkimi jej przyjaciółmi oraz dobroczyńcami.

Niech ten Święty Czas otworzy jeszcze pełniej nasze umysły i serca na cud pokornego narodzenia się Słowa w Betlejem.

Laurence Freeman OSB



fot. wccm.pl

# NASZ ROK 2013

Andrzej Ziółkowski

**D**rodzy Czytelnicy,

Kończący się rok 2013 skłania do refleksji i podsumowań naszej pokaźnej pracy, jaką wykonaliśmy wspólnie na polu medytacji chrześcijańskiej.

1. Opiekunowie grup regularnie prowadzą cotygodniowe grupy medytacyjne w salach przykościelnych i domach prywatnych, a także w zakładach karnych.
2. Systematycznie rozwijają się lokalne weekendowe i wielodniowe rekolekcje medytacyjne, których gospodarzami są grupy. Takich sesji było 7. Dziełimy się także darem medytacji w swoim środowisku poprzez dłuższe spotkania, których zorganizowaliśmy aż 26.
3. Zorganizowaliśmy rekolekcje medytacyjne dla osadzonych w Raciborzu i w Szczecinie.
4. Zorganizowaliśmy dwie duże konferencje w ramach programu WCCM „Meditatio” z udziałem gości zagranicznych: „Medytacja w szkołach”(we współpracy z miesięcznikiem „Charaktery”) w Warszawie z udziałem Cathy Day, Erni Christi z Australii i o. Freemana oraz „Medytacja a uzależnienia” w Katowicach z udziałem ks. Joe Pereiry z Indii.
5. Byliśmy gospodarzami spotkania krajowych koordynatorów Europy Środkowej i Wschodniej w Szczecinie.
6. Odbyły się rekolekcje medytacyjne Meditatio 2013 w Szczecinie z udziałem o. Laurence’a Freemana.
7. Wzięliśmy udział w Dziejnińcu Dialogu w Warszawie, gdzie uczyliśmy uczestników medytować.
8. Wydaliśmy pięć kolejnych numerów kwartalnika Chrześcijańska Medytacja.
9. W Wydawnictwo Tyniec wydaliśmy dwie nowe książki o medytacji.
10. O wspólnocie pisała prasa: Charaktery, Psychologia w szkole, Moda na zdrowie, Idziemy, Gazeta Myszkowska, Tygodnik Powszechny, Magazyn Familia, Pastores i liczne portale internetowe. Byliśmy obecni w programach religijnych TVP Szczecin i TVP Warszawa oraz lokalnych programach radiowych.
11. Podjęliśmy dialog z biskupami Kościoła katolickie-

go w Polsce. Ojciec Freeman został przyjęty na audiencji przez kard. Kazimierza Nycza. Mamy głęboką nadzieję, że dzięki tej wizycie Kościół Katolicki w Polsce otworzy się na większą akceptację naszej formy modlitwy, także w szkołach.

12. Przetłumaczyliśmy i zredagowaliśmy niezliczoną ilość tekstów na naszą stronę internetową, do Kwartalnika, dodaliśmy polskie napisy do kilku filmów na kanale YouTube WCCM Polska. Dzięki tej ogromnej benedyktyńskiej pracy, którą wykonujemy systematycznie od kilku lat, jesteśmy obecnie postrzegani jako wiarygodne i najważniejsze źródło informacji o chrześcijańskiej medytacji w języku polskim. Świadczą o tym zapytania absolwentów szkół wyższych piszących prace magisterskie na temat medytacji chrześcijańskiej. Jest to bardzo wielkie zobowiązanie, dlatego musimy ciągle dążyć do utrzymywania wysokiego poziomu naszych publikacji.
13. Nasza strona na Facebooku rozrosła się, powstały dodatkowo dwa lokalne profile, a biuletyn dociera do ponad dwóch tysięcy osób..
14. Odpowiedzieliśmy poprzez Biuletyn na dużą liczbę zapytań dotyczących medytacji chrześcijańskiej.
15. I wreszcie medytowaliśmy... bardziej lub mniej regularnie, zawsze zaczynając od początku. Na poduszkach, stołeczkach i krzesłach wzrastała nasza Wspólnota.

To, co robimy jest drogą naszej Wspólnoty, aby „we wszystkim Bóg był uwielbiony”. Słowa biskupa Michaela Putneya, patrona WCCM, oddają to najlepiej: „Gdy zachęcamy do podjęcia wędrówki drogą medytacji chrześcijańskiej, to zapraszamy ludzi do podróży do serca Boga, do misterium miłości i wiele rzeczy im się wydarzy w czasie tej podróży. To musi być dar Boga dla Kościoła, tak jak On tego chce. My nie możemy planować i twierdzić, że wiemy co z tego wyniknie, albo co ma wyniknąć, co musi wyniknąć dla tej diecezji, kościoła, parafii, ludzi. Bóg działa i Bóg użyje Światowej Wspólnoty tak, jak Ojciec, Syn i Duch Święty zechcą. My mamy być tylko zawsze gotowi i czynić, dzień po dniu, to, do czego sądzimy, że jesteśmy wezwani, a resztę pozostawić Bogu. Bóg oczekuje tego, byśmy „wyszli w pole”, a wówczas On sam zadba o owoce naszej pracy w najlepszy sposób dla świata i dla Kościoła. Tak więc nie bądźmy zbyt pewni tego, co mamy czynić

dla Kościoła. Pozwólmy Bogu użyć nas, według Bożej woli, dla dobra Kościoła.”

Za trud organizowania, załatwiania, pisania, tłumaczeń, redakcji, projektowania plakatów, składu graficznego, pukania do różnych drzwi i wyjaśniania tego, co robimy i skąd przychodzimy... chciałbym bardzo podziękować. Bez hojnego daru pracy, talentów, czasu i finansowego wsparcia wielu wolontariuszy nie byłoby to wszystko możliwe. W medytacji i w działaniu pokazujemy, że WCCM jest prawdziwą wspólnotą i jest w drodze do Stajenki z tym, co ma – dane i zadane, bo uwierzyli-

śmy w słowa, że „Moc bowiem w słabości się doskonali” (2Kor 12, 9). A Betlejem jest tego największym dowodem.

Życzę Wam wszystkim „Radosnych Świąt” i wszelkiego dobra w nadchodzącym Nowym Roku!

**ANDRZEJ ZIÓŁKOWSKI** koordynator WCCM w Polsce. Dwadzieścia lat spędził w Azji Południowo-Wschodniej jako menadżer międzynarodowej korporacji. Z medytacją zetknął się po raz pierwszy w 2002 r podczas rekolekcji o. Laurencea Freemana OSB. Od tamtego czasu związany z WCCM, najpierw w Singapurze, a od 2006 r. ze wspólnotą w Polsce. W 2013 roku powołany do Guiding Board WCCM.

# KONTEMPLATYWNE SERCE CHRZEŚCIJAŃSTWA

Penny Sturrock



foto: Pauline Peters

**4** i 5 listopada 2013 roku ponad 400 nauczycieli szkół podstawowych i średnich, katechetów, parafialnych koordynatorów programów młodzieżowych i poradnictwa rodzinnego oraz rodziców zebrało się w Sydney na seminarium „Kontemplatywne serce chrześcijaństwa”. Gospodarzami seminarium byli Biuro ds. Edukacji Katolickiej Archidiecezji Sydney i Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej WCCM w Australii.

Zebrani słuchacze reprezentowali ponad 90 z 113 katolickich szkół podstawowych i średnich archidiecezji Sydney, byli także obecni reprezentanci Biur ds. Edukacji

Katolickiej innych australijskich diecezji, jak też z Nowej Zelandii i Południowej Afryki. Zarówno liczba uczestników, jak i szeroki zakres ich zaangażowania w pracę z dziećmi i młodzieżą były wyrazem unikalności seminarium i świadectwem dużego zainteresowania medytacją chrześcijańską według nauczania o. Johna Maina OSB szkół katolickich w Australii i w innych krajach świata.

Uczestnicy z radością przyjęli obecność Jego Eminencji Kardynała George’a Pella. Jego wręcz entuzjastyczne i osobiste poparcie dla tej formy modlitwy w szkole i Kościele spotkało się z żywym odbiorem zebranych.

Program dwóch dni wykładów i dyskusji obejmował sprawdzone metody wprowadzenia dzieci i młodzież w tę praktykę modlitwy. „Teaching the teachers” – „Uczyć Medytacji Chrześcijańskiej nauczycieli” jest tym, co WCCM proponuje w ramach programu „Medytacja w szkole”. Seminarium rozpoczął referat o. Laurence’a Freemana OSB, dyrektora WCCM, przybliżający teologiczne korzenie Medytacji Chrześcijańskiej, z których czerpał o. John Main OSB. Następnie o. Freeman skupił się na aspektach wiary dziecka i przypomniał zalecenie Chrystusa o konieczności powrotu w naszej wierze do właściwej dzieciom postawy prostoty i zaufania.

Dr Cathy Day, dyrektorka Biura Edukacji Katolickiej w diecezji Townsville, przedstawiła doświadczenia nauczycieli i rodziców swojej diecezji, gdzie program jest od kilku lat systematycznie realizowany i obejmuje swym zasięgiem ponad 30.000 uczniów. Dr Day omówiła także wyniki badań naukowych przeprowadzonych w katolickich szkołach diecezji przez Uniwersytet Jamesa Cooka w North Queensland w ramach studium „Wpływ medytacji na poprawę samopoczucia uczniów” (“Meditation

Effects on Wellbeing in Schools”).

Członkowie WCCM Australia podzielili się swoim osobistym doświadczeniem medytacji i zaangażowaniem na rzecz szkół. Przez ostatnie dziewięć lat organizowali dla nauczycieli i rodziców, szkolnych kapelanów i katechetów oraz animatorów parafialnych rekolekcje medytacyjne, dni skupienia i warsztaty przybliżające wiedzę i praktykę Medytacji Chrześcijańskiej. Pełne życia przykłady i aneg-

doty były świadectwem ich entuzjazmu w dzieleniu się darem modlitwy medytacyjnej oraz pokazały, że taka modlitwa jest głęboką potrzebą współczesnego świata i żyjącej w nim młodzieży.

Tłum. Andrzej Ziółkowski

**PENNY STURROCK** z ramienia WCCM koordynatorka wprowadzania medytacji chrześcijańskiej w katolickich szkołach Archidiecezji Sydney.

## PRZESŁANIE KARDYNAŁA GEORGE'A PELLA

**R**ozpocznijmy modlitwą ojca Johna Maina, która znajdziecie Państwo na wydruku:

*Ojcze Niebieski, otwórz nasze serca na cichą obecność Ducha Twojego Syna.*

Wprowadź nas w misterium ciszy, w której Twoja miłość objawia się wszystkim, którzy wołają Maranatha! Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu!

Posłuchajmy Ewangelii św. Mateusza: *“Inną przypowieść im przedłożył: Królestwo niebieskie podobne jest do ziarenka gorczycy, które ktoś wziął i posiał na swej roli. Jest ono najmniejsze ze wszystkich nasion, lecz gdy wyrosnie, jest większe od innych, staje się drzewem, tak że ptaki przylatują i gnieźdzą się w jego gałęziach.”*

Chciałbym krótko skomentować ten fragment Ewangelii, następnie przywitać Was i ojca Laurence'a Freemana.

1. Jestem pełen podziwu dla Eliasza, proroka ze Starego Testamentu. Niewątpliwie był człowiekiem o bardzo gwałtownym charakterze. Widzimy go, wraz z Mojżeszem, w scenie Przemienienia Pańskiego. Zastanawia mnie, jak to się stało, że przeszedł do historii Zbawienia, chociaż nie pozostawił po sobie żadnych spisanych relacji. Uważam, że dzisiaj jego postać jest szczególnie ważna - żył w czasie zaniku wiary w jednego, prawdziwego Boga. Dzięki jego determinacji przetrwała wiara, którą dzisiaj wyznajemy. Eliaz wszedł w otwarty konflikt z Achabem i Izebel i musiał salwować się ucieczką w góry. Jestem pewien, że był człowiekiem bardzo wybuchowym

i gwałtownym. Księga Królewska podaje, że wytracił 450 proroków bożka Baala. Nie wiadomo dlaczego i jak to zrobił, ale musiało to być krwawe wydarzenie. Kiedy ukrywał się w górach, szukał Boga, czekał na Niego. Bóg nie przyszedł do niego w trzęsieniu ziemi, nie było Go w nawałnicy, nie było Go w żadnym gwałtownym znaku natury. Jeden, wszechmocny Bóg przyszedł do Eliasza w szmerze łagodnego powiewu.

I podejrzewam, że dla takiego człowieka czynu i gwałtu musiało to być nie lada zaskoczeniem.

2. Brałem kiedyś czynny udział w pracach nad tłumaczeniem na język angielski Mszału Rzymskiego. W jednej z modlitw eucharystycznych jest fragment mówiący, że Duch Święty zstępuje z nieba jak rosa. Pamiętam, kiedy się zastanawialiśmy się nad tym tłumaczeniem, to wywiązała się żywa dyskusja, czy jest ono prawidłowe. Nie byłem nim zbyt zachwycony, ale nie w tym rzecz.

Tuż po wprowadzeniu nowego mszału odbyły się weekendowe rekolekcje dla dwustu czy trzystu młodych profesjonalistów. Była wśród nich lekarka, która powiedziała mi, jak bardzo poruszyło ją porównanie zstąpienia Ducha Świętego, Jednego Prawdziwego Boga do opadania rosy. Można by sądzić, że jest to dyskredytowanie potęgi Boga, umniejszanie Go. Ale Bóg tak właśnie działa.

3. Wysłuchaliśmy przed chwilą czytania o ziarnie gorczycy, które okazuje się być bardzo małym ziarnkiem. Kiedyś myślałem, że gorczyca to ogromne drzewo, ale to jest wielki krzew, wystarczająco duży, by stać się schro-



fot. Pauline Peters



nieniem dla wielu ptaków. A wyrasta z maleńkiego nasionka.

Dlatego bardzo się cieszę, że możemy wśród nas gościć o. Laurence'a i jestem wręcz zachwycony Waszą tak liczną obecnością. Uważam, że to co robi o. Laurence i co Wy robicie, jest bardzo cenne. Czuję, że jest to nie tylko przydatne naszym uczniom, ale jest jedną z tych rzeczy, w którą młodzi wchodzi instynktownie i potrafią być za nią wdzięczni. Do Eucharystii, mszy świętej trzeba się trochę przyzwyczaić - to nie jest rozrywka. Zawsze jest taka sama, tradycyjna, ujęta w ścisłe ramy forma nabożeństwa, więc trzeba się w jej uczestnictwie nieco wprawić. Kiedyś było to jeszcze bardziej wyraźne. Gdy dorastałem msza święta była odprawiana po łacinie. Mieliśmy też w kościele wiele nabożeństw jak np. nabożeństwo adoracyjne przed Najświętszym Sakramentem, czy śpiewy hymnów. Popadły one, po II Soborze Watykańskim, w niełaskę młodych ludzi. Dzisiaj, gdy uczymy tych dawnych form nabożeństw, młodzież odkrywa, że z chęcią je praktykuje. Szczególnie widać jak wielu z młodych lubi medytować, modlić się modlitwą milczenia, przed Najświętszym Sakramentem. To bardzo zastanawiające, dlaczego tak się dzieje? Czy dlatego, że niektóre rzeczy młodzi „łapią” instynktownie, a inne wydają im się trudniejsze? Myślę, że przede wszystkim dlatego, że ich życie jest tak bardzo intensywne i pełne hałasu. Kiedy pojawia się szansa na zatrzymanie i otwarcie serca na dobrego Boga, wielu z nich odbiera to jako błogosławieństwo i wielkie dobro.

O co chodzi w tej modlitwie, w medytacji? Staram się medytować codziennie. Od dłuższego czasu robię to według nauczania o. Johna Maina. W przeszłości uczono mnie medytacji ignacjańskiej, która jest nieco inna. Medytacja chrześcijańska według nauczania o. Johna Maina jest jak najbardziej wiarygodna i godna polecenia. Uważam, że księża powinni w ten sposób medytować codziennie. A już z całą pewnością, jako chrześcijanie i chrześcijańscy nauczyciele, musimy zachęcać nasze dzieci w szkołach, aby się modliły, a nie tylko znały modlitwy na pamięć. Zdarza się, że myślimy, iż ktoś inny uczy ich podstaw modlitwy. W większości przypadków tak jednak nie jest. Wprost przeciwnie: obecnie w domach dzieci nie otrzymują prawie żadnego wychowania religijnego. Nasze podręczniki religijne uczą dzieci czterech podstawowych prawd wiary:

1. Jest jeden prawdziwy Bóg, który nas kocha,
2. Jest jeden Syn Boga, który nas zbawia,
3. Jest jeden Kościół powszechny,
4. I wreszcie Jezus mówi „Pójdź za mną”.

I w tym „Pójdź za mną” zawierają się dwa ważne elementy: módl się i bądź posłuszny. Dziesięć przykazań to

nie jest opcja do wyboru. Dekalog stanowi niezbędne ramy dla dwóch wielkich przykazań miłości z Ewangelii. Spotkaliśmy się więc tutaj, żeby rozmawiać o modlitwie. Im bardziej uczymy dzieci jak się modlić, tym większa będzie ich korzyść i tym większą radość sprawimy naszemu dobremu Bogu. Jako katolicy nie jesteśmy tylko ludźmi religijnymi. Niektórzy z nas być może wcale nie są religijni. Ale też nie chodzi nam tylko o duchowość. Podążamy za jedynym, prawdziwym Bogiem, Bogiem Abrahama, Izaaka i Jakuba. Podążamy za niewyobrażalnym Duchem Miłości, Bogiem wszechmogącym, który jest Ojcem Jezusa Chrystusa. I to jest jeden z powodów - całkowite skupienie na Chrystusie - dla których zachęcam do tej formy medytacji. Poza tym jest to piękny sposób modlenia się. Widziałem też efekty jego działania. Kiedy odwiedzam szkoły, niekiedy jestem zapraszany do klas, które medytują. Dzieci pokazują mi jak to robią. Jak wiecie, przed medytacją należy zamknąć oczy. Stosuję wtedy taki mały fortel. Wyszukuję wzrokiem ucznia, który jest największym wiercipiętą. Kiedy medytacja jest na półmetku, otwieram oczy, aby sprawdzić czy się modli, czy jest spokojny i grzeczny, albo niespokojny i rozkojarzony. W przeważającej liczbie przypadków modli się.

Tak więc bardzo zachęcam Was do tej formy modlitwy. Postarajcie się jak najwięcej dowiedzieć o niej w ciągu tych dwóch dni. Myślę, że najlepszym sposobem nauki jest jej praktyka. Dan White, dyrektor Biura ds. Edukacji Katolickiej w Sydney, powiedział mi, że efekty medytacji sprawdzają się najlepiej w klasach, w których nauczyciel sam dobrze ją zna i praktykuje, poprzez to potrafi wprowadzić i zachęcić do niej uczniów.

Dziękuję Wam za tak liczne przybycie. Z największą radością witam o. Laurence'a, który zapozna Was z tym dobrym dziełem. To co robimy jest już teraz ważne dla naszych dzieci, dla wielu z nich będzie bezcenne w przyszłości.

Jako Kościół w Australii znajdujemy się obecnie w bardzo szczególnej sytuacji. Ludzie widzą w nas katolików we wszystkim, poza religią: sprawna organizacja szkół, wysoki poziom nauczania i etyczna atmosfera w klasie, wyniki sportowe, zaangażowanie w działania społeczne, mamy dobre szpitale i domy pogodnej starości - wszystko, poza wiarą i modlitwą.

I to powinniśmy zmienić.

Tłum. Andrzej Ziółkowski

**KARD. GEORGE PELL** arcybiskup Sydney, jeden z ośmiu członków Rady Kardynałów papieża Franciszka, ze względu na swe doświadczenie angażowania świeckich w Kościele. Patron WCCM.

# DZIECI W SIECI CZYLI O MODLITWIE W DOBIE INTERNETU

Paulina Wawer

stnieje aplikacja na iPhona, która jako tło na ekranie pokazuje grunt pod nogami użytkownika. Reklamuje ją hasło: „Czy zdarzyło ci się kiedyś, że w coś wszedłeś, kiedy próbowałeś wysłać do kogoś wiadomość z telefonu, bo nie wiedziałeś, dokąd idziesz?” Aby wiedzieć dokąd idę i poczuć grunt pod nogami potrzebuję iPhona i specjalnej aplikacji?

Nie zauważyliśmy jak to się stało - komórki, smartfony stały się częścią nas, tablety, laptopy są z nami wszędzie, coraz więcej czasu spędzamy online, w sieci. Nasz świat stał się światem off i on-line. Jesteśmy jednocześnie w realu i w sieci, w Internecie. Szukamy tam non-stop informacji, robimy zakupy, prowadzimy życie towarzyskie, przez sieć spostrzegamy, „doświadczamy”, interpretujemy.

Według World Internet Projekt Poland 2012 Internet jest dla młodych Polaków najważniejszym źródłem informacji, im młodszy użytkownicy tym chętniej i częściej umieszczają w necie teksty, zdjęcia, filmiki, itd. Ilość czasu spędzonego online jest odwrotnie proporcjonalna do wieku – najwięcej czasu w sieci spędzają najmłodszy użytkownicy, normą staje się zamieszczanie komentarzy na Facebooku przez 9 latki.<sup>1</sup>

Dzieci Sieci piszą: „Dorastaliśmy z siecią i w sieci. To nas odróżnia, to czyni nieoczywistą z waszej perspektywy, ale istotną różnicę: my nie „surfujemy”, a sieć nie jest dla nas „miejscem” czy „wirtualną przestrzenią”. Sieć nie jest dla nas czymś zewnętrznym wobec rzeczywistości, ale jej równoprawnym elementem: niewidoczną, ale stale obecną warstwą przenikającą się z przestrzenią fizyczną.”<sup>2</sup>

My, rodzice, pamiętamy jeszcze świat bez Internetu, dla naszych dzieci jest to niewyobrażalna abstrakcja. Sieć jest dla nich pełnoprawną rzeczywistością, światem, podwórkiem, ich miejscem.

Jaki wpływ ma to „środowisko naturalne” na rozwój naszych dzieci, na ich funkcjonowanie offline?

Żadne pokolenie nigdy nie było od wczesnego dzieciństwa atakowane taką liczbą bodźców. Informacje przestają być selekcjonowane, przetwarzane, myślenia jest

plytsze. Dr D. Wiener twierdzi, że „mózg stara się zneutralizować stres wywołany przebodźcowaniem.(...) Przechodzi w tryb awaryjny i skraca obieg informacji. Odłącza młodszy ewolucyjnie płat przedczołowy, który odpowiada za empatię, altruizm i tolerancję, a dopuszcza do głosu starsze struktury odpowiedzialne za pierwotne reakcje. W efekcie obojętniejmy na wszystko, co nie dotyczy nas osobiście. Można więc powiedzieć, że nadmiar informacji uwstecznia nas jako ludzi.”<sup>3</sup>

Coraz częściej mówi się o pokoleniu „płytkoprzetwarzającym”. Młodzi szybko pozyskują wiedzę, bezrefleksyjnie zapamiętują, są w ciągłym rozproszeniu, ich wiedza to zbiór luźnych, równoprawnych elementów, a nie konstrukcja. Problemem staje się wskazanie wspólnych cech lub związków przyczynowo - skutkowych.

Normą jest multitasking- w Internecie robi się wiele rzeczy naraz, jednocześnie słucha muzyki, błądzi po Fejsie, rozmawia przez telefon. Pożądane jest robić jak najwięcej w danej chwili, bez skupienia uwagi. Internet to także „supermarket” tożsamości, osobowości. W sieci kreujemy siebie, jesteśmy idealni – nie mamy wad. Testujemy i „przymierzamy” nowe osobowości. Zauważyli to psychiatrzy: Lubimy siebie z sieci - kreujących, skutecznych, lepszych, kontrolujących relacje i sytuacje, wypowiadających się bez kompleksów na każdy temat. Sieć oferuje nam nieskończoną liczbę „sytuacji alternatywnych, poświadanych możliwości, atrakcyjniejszych niż świat realny.”<sup>4</sup> Przestajemy być niepowtarzalną osobą, „ja” to chaotyczny zbiór osobnych cech, do złożenia na życzenie, jak klocki Lego. To co robimy, w sieci jest natychmiast, w czasie rzeczywistym, oglądane, ocenianie, komentowane. Tworzymy siebie, nie dla siebie, ale dla innych, w różnych miejscach w sieci różnie, jakbyśmy posiadali kilka równoległych osobowości.

Nasze dzieci przyzwyczajają się do sieciowych zachowań, - komentowania, oceniania, wylogowywania się, przenoszą je do świata offline. W spotkaniu twarzą w twarz z innymi ludźmi chcą kontrolować sytuację, wycofują się, przerywają kontakt, „wylogowują” się, gdy tylko jest trudno. Trudniej się spotkać w offline, paradoksalnie, dalej wte-

1. [http://blog.orange.pl/uploads/media/wip\\_2012\\_pl.pdf](http://blog.orange.pl/uploads/media/wip_2012_pl.pdf) –

2. <http://bendyk.blog.polityka.pl/bunt-sieci-2/bunt-sieci-manifesty/>

3. [http://wyborcza.pl/1,76842,6925549,Jak\\_przegrzewa\\_sie\\_mozg\\_czyli\\_Homo\\_sapiens\\_na\\_zakrecie.html?as=2#ixzz2ch8lKmtW](http://wyborcza.pl/1,76842,6925549,Jak_przegrzewa_sie_mozg_czyli_Homo_sapiens_na_zakrecie.html?as=2#ixzz2ch8lKmtW)

4. E. Aboujaoude, Wirtualna osobowość naszych czasów, Kraków 2012, s.20



fot. Jeannie Battagin

dy do innych ludzi. Funkcjonowaniu w sieci towarzyszy anonimowość, wzmacniająca, on i offline, „id”, a hamująca „superego” – dzieci stają się bardziej impulsywne, skłonne do natychmiastowego zaspokajania swoich potrzeb, dają sobie większe prawa w wypowiedziach, zachowaniach,

Świat nadmiaru bodźców, hiperaktywności, rozproszeń, braku autentycznej tożsamości, tożsamości na życzenie to świat naszych dzieci. Richard Rohr pisze: „Zachodni styl życia kreuje ludzi, którym brak wiary w siebie, miotających się w różne strony, aby uchwycić chwilowe poczucie tożsamości i bycia kimś ważnym.”<sup>5</sup>

Co my jako rodzice możemy dać swoim dzieciom, aby wierzyły w siebie? Co możemy zrobić, gdy powracają odmiennie z on do offline?

Paradoksalnie, możemy po prostu być z nimi i sami uczyć nasze dzieci rzeczy najprostszych: ciszy zewnętrznej i wewnętrznej, zatrzymania się, bezruchu i medytacji - modlitwy kontemplacyjnej. Medytacja może nauczyć je skupiania uwagi, radzenia sobie z oceanem bodźców, bycia z sobą bez obaw i lęku. To sposób na bycie poza Internetem, wylogowanie się z sieci. Wpłynie pozytywnie na ich rozwój poznawczy i emocjonalny, pomoże w kształtowaniu się osobowości. Pozwoli na kontakt z Bogiem, osobiste doświadczenie Bożej miłości, na odnalezienie się w Bożej sieci.

John Main pisał: „Zdrowy ludzki duch potrzebuje rozwoju. Potrzebuje przestrzeni do oddychania, rozwijania się, do wypełniania życia prawdą oraz miłością. Musimy przekroczyć wszelkie ograniczenia, by dojść do tego, co leży poza nami.(...) Jesteśmy powołani do spędzenia ży-

cia nie na płyciźnie, lecz w jego głębinach u samego źródła.”<sup>6</sup>

Tylko w ciszy, bezruchu, możemy usłyszeć nasze serce i spotkać Boga, otworzyć się na jego obecność, dostrzegając to Matka Teresa z Kalkuty mówiąc „Nie można odnaleźć Boga we wrzawie i rozgardiaszu. Natura: drzewa, trawa i kwiaty rosną w ciszy. Gwiazdy, księżyc i słońce egzystują w ciszy.” W świecie potęgujących się rozproszeń, przebodźcowania, medytacja, modlitwa głębi serca, staje się tą formą modlitwy, która pozwala „wylogować” się z sieci, żyć (asceza bodźców), i spotkać, osobiście doświadczać Boga. To modlitwa XXI wieku, doby Internetu - autentyczna, głęboka, prosta, najprostsza z najprostszych. „(...) Bóg jest prosty - miłość jest prosta. Medytacja jest prosta. Bycie prostym oznacza bycie sobą.”<sup>7</sup> Medytując, modląc się kontemplacyjnie, poszukujemy tego co prawdziwe, odbieramy wielką lekcję Bycia, Bycia z NIM, zakorzenienia w Jego Miłości.

Być może cisza, medytacja, modlitwa kontemplacyjna będzie dla naszych dzieci „skałą” na której zbudują dom swojej wiary „Spadł deszcz, wezbrały potoki, zerwały się wichry i uderzyły w ten dom. On jednak nie runął, bo na skale był utwierdzony.” (Mt 7, 21 -27). I nie będą już wtedy potrzebowały specjalnych aplikacji i urządzeń, aby odpowiedzieć sobie na pytania na czym stoją, co jest ich fundamentem i dokąd idą.

**PAULINA WAWER** psycholog, coach, współpracuje z wyższymi uczelniami m.in. Collegium Civitas, Collegium Bobolanum Papieski Wydział Teologiczny, medytuje w Lubińskiej Wspólnocie Grup.

5. R. Rohr, „Poruszyć światem. Kontemplacyjna postawa i modlitwa działania”, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków, 2013, str. 25

6. <http://www.wccm.pl/index.php?id=590>

7. L. Freeman, „Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka”, TYNIEC Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2011, str. 23

# JAKA MODLITWA?

Aleksandra Błahut-Kowalczyk



foto. Magda Kapalska

**M**am napisać o modlitwie. Pisać o modlitwie? To tak, jakbym zabierała modlitwie czas... Jednak zachęca mnie Słowo z Ewangelii Mateusza:

„A gdy się modlicie, nie bądźcie jak obłudnicy, gdyż oni lubią modlić się, stojąc w synagogach i na rogach ulic, aby pokazać się ludziom; zaprawdę powiadam wam: Otrzymali zapłatę swoją. Ale ty, gdy się modlisz, wejdź do izdebki swojej, a zamknąwszy drzwi za sobą, módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu, a Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odpłaci tobie. A modląc się, nie bądźcie wielomowni jak poganie; albowiem oni mniemają, że dla swej wielomowności będą wysłuchani. Nie bądźcie do nich podobni, gdyż wie Bóg, Ojciec wasz, czego potrzebujecie, przedtem, zanim Go poprosicie.” Mt 6, 5-7

Modlitwa... wdzięczny, ale zarazem trudny temat. Wdzięczny, bo modlitwa jest istotą bycia wierzącym człowiekiem, trudny, bo wchodzi w wyjątkowo osobisty obszar. Jak napisał w Tygodniku Powszechnym Piotr Sikora: „Modlitwa to bardzo intymny wyraz relacji człowieka do Boga – zasługuje na spokojne i delikatne potraktowanie.

Teologiczne bitwy jej nie służą.”

W czasach Jezusa Izraelici modlili się publicznie i prywatnie, w świątyni i w synagogach, w miejscach publicznych i domach. Modlitwa towarzyszyła im kilkakrotnie w ciągu dnia. Modlący przyjmowali postawę stojącą, często wznosili w uwielbieniu ręce, kłaniali się głęboko, padali na klęczki, a nawet na twarz. Pan Jezus nie krytykuje formy ani miejsca modlitwy, lecz przestrzega przed hipokryzją, tj. modlitwą nieszczerą, bo odmawianą dla pokazania własnej pobożności. Obłuda więc nie polega na tym, że ktoś modli się publicznie czy długo, ale na tym, że czyni to z fałszywych pobudek, na pokaz. Wartość modlitwy zależy od bezpośredniego kontaktu z Bogiem, od pragnienia spotkania się z Nim i uczczenia Go. Jezus mówi też o koniecznym warunku modlitwy jakim jest wiara i zaufanie modlącego się. Bóg Ojciec zna potrzeby ludzi, nim wyrazi się je przed Panem.

To wszystko jest teoretyczną wiedzą. A jak jest w praktyce, jakie jest przełożenie treści biblijnej na moje życie codzienne, życie modlitewne?

Jakie jest najwcześniejsze wspomnienie modlitwy, kto mnie nauczył modlić się? Jakie obrazy widzę? Mamy, babci, ojca, nauczycielki?

Na jedno z moich najwcześniejszych wspomnień modlitwy, szeptem zmaowaną z moim tatą Modlitwą Pańską (było to czasie wakacji, w drewnianym domku, gałęzie modrzewi zaglądały tam do okien), nakłada się inny obraz: gęsty od krzewów i drzew ogród, przedwojenny domek z silną duchem moją matką chrześną, która uczyła mnie żyć mocą Słowa i modlitwy. To tam, jako nastolatka, słyszałam najgłębsze westchnienia do Boga. Po śmierci cioci odkryłam w jej często czytanej postylli, zbiorze kazań na niedziele i święta, liczne notatki na marginesie, m.in. taką jej modlitwę: „Odsłoniłeś mi, Panie, kawałek nieba, bym mogła Ci podać skruszone, pokutujące, spragnione Twe-go dotyku i rozgrzeszenia serce. Jest przepelnione miłością do Ciebie. Ty sprawiłeś, że nie odczuwam samotności, lecz czuję bliską Twą obecność.”

Każdego dnia zanoszone są przed Boży majestat miliardy modlitw. U Ewangelisty Jana czytamy: Nikt nie przychodzi do Ojca, tylko przeze Mnie (J 14,6). Sekret osobistej, żywej relacji przez Chrystusa do Ojca – nie leży w metodzie, lecz w oddanym sercu. Oddane serce to takie, które potrafi przebaczać, błogosławić i żyć świadectwem wiary. Nie ma lepszej i gorszej modlitwy słownej, ale można przecież też milczeć przed Panem – i to jest modlitwa, kto wie, może najbardziej odpowiednia. Można jak celnik stanąć z daleka, z braku śmiałości nawet oczu nie podnieść ku Niebu, bić się jak on w swoją pierś i mówić: Bądź miłościw mnie grzesznemu (Łk 18, 9-14). Można odczuwać w czasie modlitwy „sto i jedno” rozproszenie, a jednak zostać wysłuchanym. D.Torkington, chrześcijański autor, napisał: „Wielkim nieporozumieniem jest pogląd, że rozproszenia są oznaką, iż nie potrafisz modlić się. Cóż to znaczy, że masz sto i jedno rozproszenie w ciągu półgodzinnej modlitwy? Oznacza to, że sto i jeden raz odwracałeś się od rozproszeń i zwracałeś ku Bogu. Oznacza to, że sto i jeden raz powiedziałeś NIE sobie i TAK Bogu, że sto i jeden raz spełniłeś akt bezinteresownej miłości, która pozwala ci umrzeć dla „starego człowieka”, aby mógł narodzić się w tobie „człowiek nowy.”

Człowiek nowy, to człowiek modlitwy - jak Marcin Luter, czy ze współczesnych modlicieli: Matka Ewa Thiele von

Winckler, Dietrich Bonhoeffer, czy Matka Teresa z Kalkuty. Jak głęboko brzmią słowa wittenberskiego Reformatora, który tak zwraca się do Pana: „Boże i Ojczy Wszechmogący, nie pokładam swej nadziei w żadnym człowieku na ziemi, również w sobie samym, mojej mocy, moich umiejętnościach, mojej pobożności, czy w tym, co posiadam. Ośmielam się pokładać moje zaufanie jedynie w Tobie – niewidzialnym, niepojętym i jedynym Bogu, który stworzył niebo i ziemię.”

Jednak, czy o to chodzi, abym analizowała modlitwy mężów i kobiet Bożych, albo czuła się zawstydzona, że nie potrafię tak modlić się jak oni?

Nie, chodzi o to, abym kochała modlitwę – jako drogę do Boga – i jako stan trwania przed Nim. Jeśli przeżywam cienie doliny (Ps 23) i jestem w takim stanie, że nie potrafię modlić się, powtarzam słowa psalmów, choć jeden werset, identyfikuję się z emocjami psalmisty, z poczuciem bezsilności, rozpacz, gniewu czy bezsensu. Zmawianie modlitwy słowami psalmów przynosi mi ulgę. Wolne odmawianie Modlitwy Pańskiej – takie wypowiedanie ze szczególnym zrozumieniem – daje uczucie wolności, bo powierzam się bez

reszty Panu i słowa wypowiedziane przez Jezusa Chrystusa stają się w miarę ich powtarzania moimi własnymi.

Jan z Karpathos mówi: „Potrzeba wielkiego wysiłku i zmagania w modlitwie, aby osiągnąć ten stan umysłu, który jest wolny od wszelkich zakłóceń; jest to niebo w sercu [dosłownie: w serdciu], miejsce, gdzie, jak zapewnia nas Apostoł: Jezus Chrystus jest w nas. (2 Kor 13,5) Poddawajcie samych siebie próbie, czy trwacie w wierze, doświadczajcie siebie; czy nie wiecie o sobie, że Jezus Chrystus jest w was?”.

Każdy wierzący ma swoją drogę modlitwy. Nie wolno niczego narzucać, uznawać za mniej lub bardziej ważne. Chodzi o szczere, otwarte przed Panem serce. Z wdzięcznością Bogu wyznam, że na mojej ścieżce odkryłam nowe miejsce...

**ALEKSANDRA BŁAHUT-KOWALCZYK** teolog luterński i diakon w Kościele Ewangelicko-Augsburskim. Mieszka w Cieszynie, zajmuje się działalnością publicystyczną, duszpasterską i biblijną wśród kobiet. Żona duchownego, matka dorosłych syna i córki; ma dwóch wnuków.

# PYTANIA O MEDYTACJĘ

John Main OSB

Druga część pytań (patrz Kwartalnik nr 23) do o. Johna Maina podczas spotkania grupy medytacyjnej w Montrealu w 1980 roku.

**P**owtarzając mantrę

*Ojcie Johnie, jaka jest rola mantry?*

Jhon Main: Rola mantry to wprowadzić cię w ciszę, poza myśli i wyobrażenia.

*Czyli jest to sposób na oczyszczenie umysłu?*

Można to też tak ująć. Myślę, że powtarzanie mantry jest bardzo podobne do tego, co miał na myśli angielski poeta Blake, kiedy mówił o oczyszczeniu drzwi twojego postrzegania. Dokonuje się to w ciszy i mantra nas w nią wprowadza.

*Dlaczego zaleca Ojciec słowo Maranatha? Co ono znaczy?*

Możesz wybrać inną mantrę, ja polecam „Maranatha”. Na pewno, gdy zaczynasz medytować radzę używać słowa, które ma przynajmniej jedną otwartą samogłoskę „a”. Zadaaniem mantry, jak już mówiłem, jest wprowadzić nas w ciszę. To nie jest żadne magiczne słowo o ezoterycznych właściwościach. To jest słowo święte w naszej tradycji chrześcijańskiej. Prawdopodobnie jest to, po Ojcie Nasz, najstarsza modlitwa chrześcijan. Znaczenie „Maranatha” - w języku aramejskim, w którym mówił Jezus - to „Przyjdź Panie”. Nie zastanawiaj się jednak nad jego znaczeniem, kiedy je powtarzasz. Powtarzaj je jako słowo, jako dźwięk, ponieważ jeśli zaczniesz myśleć o jego znaczeniu, wtedy natychmiast podryfujesz w wyobrażenia. To słowo ma szczególną zdolność wprowadzenia w spokój i odpoczynek. Dlatego uważam, że „Maranatha” jest najlepszym słowem, które można zaproponować osobom zaczynającym medytować.

*Jak tylko próbuję powtarzać mantrę, natychmiast coś innego przychodzi mi do głowy. Co powinnam robić?*

Po prostu nie zwracaj na to uwagi. Jest to jedna z podstawowych rzeczy w nauce medytowania. Zanim poznaliśmy medytację byliśmy przekonani, że całkowicie kontrolujemy nasze myśli; kiedy nie chcemy o czymś myśleć, to nie myślimy. Ale kiedy zaczniesz medytować,

odkryjesz, że w twojej głowie jest gadatliwa wieża Babel. To, czego musisz się nauczyć to wsłuchiwać się w mantrę i, jak to tylko możliwe, pozwolić odejść innym myślom, bez zatrzymywania się na nich. Istotą medytacji jest to, że jest to droga wielkiej łagodności. Nie można walczyć z myślami ani zabraniać im się pojawiać. Skup się tylko na wiernym powracaniu do mantry. Odkryjesz, że nie można nauczyć się medytować w ciągu kilku dni, czy tygodni. Pierwsze 20 lat jest najtrudniejsze! Ale nie jest ważne, jak długo to potrwa i jak trudne to jest. Ważne jest być w drodze. To jest uczenie się bardzo największej dyscypliny w medytacji: „odpuszczania” (ang. letting go). Ucząc się tego, musisz być bardzo cierpliwym, łagodnym wobec siebie i wiernym porannej i wieczornej medytacji każdego dnia.

*Mantra jest specjalnym rodzajem słowa. Ale na przykład hipnotyzerzy mogą zasugerować pacjentowi powtarzanie innego słowa by np. ostatecznie osiągnąć głęboki relaks. Albo będzie kiedy chodziło o rzucenie palenia. Więc jaki jest bezpośredni cel powtarzania mantry?*

Bezpośredni cel to wprowadzenie w ciszę. Kiedy zaczynamy medytować po raz pierwszy, większość ludzi - nie wszyscy - ale większość doznaje uczucia niezwyklej ciszy i wewnętrznego spokoju. Jeśli kontynuują praktykę i pojawiają się rozproszenia, to zaczynają wątpić: „Może medytacja nie jest dla mnie, nie mam na nią czasu; wszystko

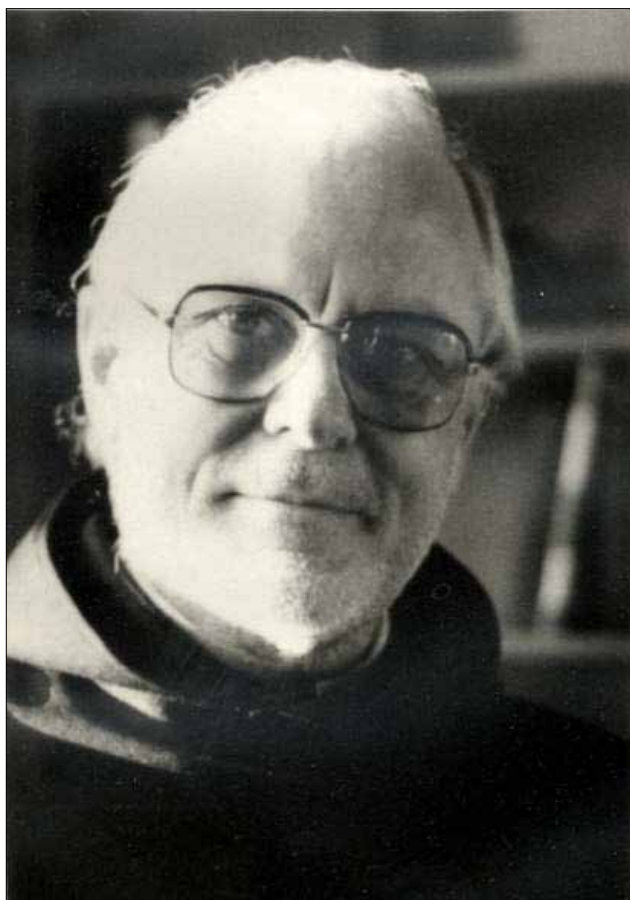


foto. wccm.org

co w niej się dzieje, to więcej, coraz więcej rozproszień." Myślę, że to ważny etap i trzeba uważać, żeby się tylko nie zniechęcić. Ostateczny cel medytacji to wprowadzić nas w całkowitą ciszę, taką, której nie jesteśmy świadomi. I jak tylko uświadomisz sobie, że trwasz w ciszy i stwierdzisz, że chcesz jej więcej, bo w niej jest tak przyjemnie i cudośnie, natychmiast zacznij powtarzać mantrę.

To ćwiczy cię we wspaniałomyślności, by nie próbować osiąść owoców medytacji. A jest to trudne, ponieważ większość ludzi w naszym społeczeństwie wyczekuje przeżyć. Medytacja to nie żadne przeżycie, to wejście w czyste doświadczenie. Średniowieczna maksyma mądrościowa głosi, że mnich, który wie, że się modli, nie modli się wcale; mnich, który nie wie, że się modli, ten modli się naprawdę. Powtarzamy więc mantrę, aż dostąpimy całkowitej ciszy. Może to być tylko ułamek sekundy, minuta, dwadzieścia minut... Ale jak tylko to sobie uświadomisz, zacznij natychmiast powtarzać mantrę i nie próbuj trzymać się poczucia ciszy.

Istnieje też kolejne ryzyko. Takie, że oczekujemy postępu, weryfikacji, że to powtarzanie mantry przez kolejne pięć lat, jest coś tego warte. To pokusa zawłaszczenia owoców medytacji. I znowu nie ma innego wyjścia, jak wiernie powtarzać mantrę. Te momenty czystej ciszy są momentami objawienia. Nie mówię o tym często, ponieważ byłoby to osładzanie doświadczenia i nigdy nie wolno nauczać medytacji poprzez osładzanie jej doświadczenia. Podstawowa i jedyna nauka to: powtarzaj swoją mantrę i bądź tym usatysfakcjonowany. Chodzi tu o pokorę i prostotę. Dar czystej modlitwy, dar czystej kontemplacji, dar czystej ciszy jest darem absolutnym od Boga, nie jest to coś na co moglibyśmy sobie zasłużyć albo na Bogu wymusić. Kiedy dar jest nam dany, przyjmujemy go z radością i potem znów powracamy do powtarzania mantry.

*Powtarzanie mantry wydaje się taką niewielką czynnością, a ma taki wpływ na to jak widzimy życie.*

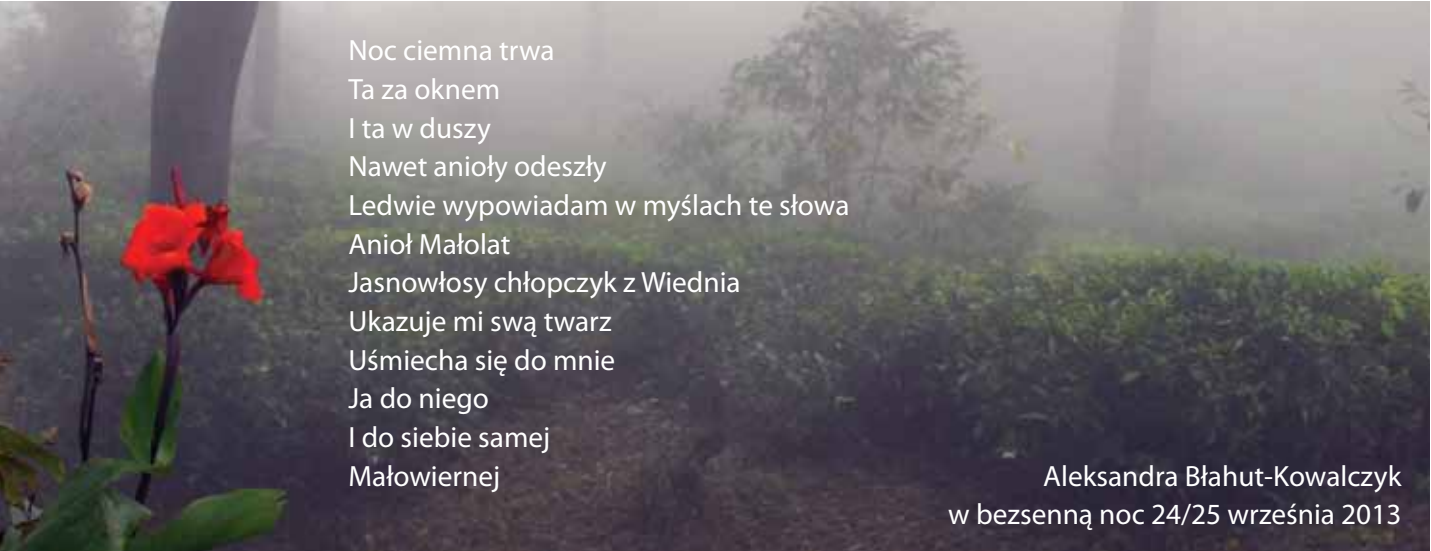
Tak, masz zupełną słuszność. I jak to sam odkryłeś, można dojść do tego stwierdzenia tylko przez doświadczenie. Powtarzanie mantry wydaje się być tak nieznaczącą czynnością. Ale to jest tak, jak Jezus powiedział w Ewangelii: ziarno gorczycy to najmniejsze ze wszystkich ziaren, ale z niego rozrasta się potężny krzew i ptaki zakładają w nim swoje gniazda. Mantra jest takim ziarnem gorczycy. Bardzo bardzo mała rzecz, maleńka, ale zakorzenia cię w podstawie twojego życia. Jak ją wiernie powtarzasz, zbiera cię poza sprawy, które przemijają. I jest to spore wyzwanie dla nas wszystkich: jak nie żyć rzeczami przemijającymi, a żyć życiem zakorzenionym w tym, co wieczne. I to jest to, co mantra robi, zakorzenia cię w nieśmiertelnej rzeczywistości, którą nazywamy Bogiem.

*Na wstępie do dzisiejszej medytacji wspomniał Ojciec, że musimy podczas medytacji próbować wyeliminować wszystkie wyobrażenia - wyobrażenie Boga, wyobrażenie nas samych, wyobrażenia innych ludzi. Czy wyzbycie się wyobrażeń jest dla ludzkiego umysłu psychologicznie możliwe?*

To trudne pytanie. To zdaje się być logicznie niemożliwym. Myślę jednak, że to musi być możliwe, skoro tradycja uczy nas, że możliwe jest całkowite zjednoczenie z Bogiem. Sądzę więc, że w całkowitym zjednoczeniu z ostateczną Rzeczywistością, nie ma miejsca dla naszej ograniczonej, acz bujnej, wyobraźni.

tłum. Justyna Śpiewak

**O. JOHN MAIN OSB** (1926 – 1982) w pismach św. Jana Kasjana odkrył metodę modlitwy monologicznej, którą ten poznał u Ojców Pustyni. Nazwał tę metodę modlitwy medytacją chrześcijańską i poświęcił się całkowicie jej nauczaniu, dzięki czemu zainspirował jeden z ruchów odnowy kontemplacyjnej w Kościele Zachodnim.



Noc ciemna trwa  
Ta za oknem  
I ta w duszy  
Nawet anioły odeszły  
Ledwie wypowiadam w myślach te słowa  
Anioł Małolat  
Jasnowłosa chłopczyk z Wiednia  
Ukazuje mi swą twarz  
Uśmiecha się do mnie  
Ja do niego  
I do siebie samej  
Małowieanej

Aleksandra Błahut-Kowalczyk  
w bezsenną noc 24/25 września 2013



## Adresy grup medytacyjnych:

### **BIAŁYSTOK**

**Kontakt: Magdalena Pelc,**  
tel. 503 011 393, magdalena.pelc@gmail.com  
www.swmc.alleluja.pl  
**środa, godz. 19:30**

### **BIELSKO - BIAŁA**

**Parafia Trójcy Przenajświętszej ul. Sobieskiego 10a**  
**Kontakt: Malwina Okrzesik,**  
tel. 502 127 588 (po 14), medytacja.bielsko@gmail.com  
**środa, godz. 19:00**

### **CIESZYN**

**Biuro WCCM ul. Polna 3c**  
**Kontakt: Maksymilian Kapalski,**  
tel. 727 903 601, maks.benedyktyni@gmail.com  
**czwartek, godz. 18:00**

### **GLIWICE**

**Kościół Parafialny**  
**p.w. Matki Boskiej Częstochowskiej na Trynku**  
**Kontakt: Paweł Fras**  
tel. 506 800 840, pawel@ciel.pl  
**piątek, godz. 18:15**

### **KATOWICE**

**Archidiecezjalny Ośrodek**  
**Duszpasterstwa Akademickiego**  
**ul. Wita Stwosza 16**  
**Kontakt: Joanna Dworok,**  
tel. 601 519 060, jdark@wp.pl  
**poniedziałek, godz. 20:00 i piątek, godz. 18:15**

### **KOMORÓW (k. Pruszkowa)**

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

### **KRAKÓW**

**Parafia Bożego Ciała i Bazylika Bożego Ciała Zakonu**  
**Kanoników Regularnych Laterańskich,**  
**ul. Bożego Ciała 26**  
**Kontakt: Urszula Jajkowska**  
tel. 602 740 911, medytacjakrakow@gmail.com  
**czwartek, godz. 18:30**

### **KRAKÓW**

**Parafia pw. Matki Bożej Ostrobramskiej,**  
**ul. Meissnera 20 (Wieczysta)**  
**Kontakt: Stanisław Matusik MBO.MeCh@gmail.com**  
**wtorek, godz. 18:45**

### **ŁÓDŹ**

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

### **MILANÓWEK (k. Warszawy)**

**Dom rekolekcyjny Sióstr Urszulanek**  
**ul. Mickiewicza 10**  
**Kontakt: s. Bogumila Kucharska SJK**  
tel. 783 146 377, bogumila.ka@gmail.com  
**sobota, godz. 8:00**

### **MYSZKÓW**

**Parafia p.w. Św. Piotra i Pawła Apostołów**  
**Kontakt: Urszula Wojciechowska-Budzikur**  
tel. 609 234 460  
**poniedziałek, godz. 19:00**

### **ORNONTOWICE**

**Parafia św. Michała Archanioła,**  
**salka przy probostwie**  
**Kontakt: Grzegorz Zdrzałek,**  
tel. 501 710 650, gzdrzalek@interia.pl  
**codziennie godz. 20:00; środa, godz. 18:30**

### **SZCZECIN**

**www.szczecin.dominianie.pl/grupy.html**  
**Klasztor Dominikanów, Plac Ofiar Katynia 1**  
**Kontakt: Paulina Leśniak,**  
tel. 601 70 28 29  
**piątek, godz. 19:30**

### **TARNÓW**

**Kontakt: Agnieszka Leśniewska**  
tel. 608 301 952, al@hornet.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**  
**al. Solidarności 76a**  
**Kontakt: Zbigniew Skierski**  
z.skierski@gmail.com, www.reformowani.org.pl  
**środa, godz. 18:00; niedziela, godz. 9:00**

### **WARSZAWA**

**Centrum Pomocy Duchowej**  
**ul. Skaryszewska 12**  
**Kontakt: Małgorzata Łakomska**  
tel. 608 492 255, mlakomska@o2.pl  
www.medytacja-chrzescijanska-warszawa.xn.pl  
**środa, godz. 19:30**

### **KONTAKT W JĘZYKU POLSKIM ZA GRANICĄ**

**WIELKA BRYTANIA, Londyn**  
**Kontakt: Konrad Boncza - Pioro**  
konradboncza@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

### **NIEMCY, Hamburg**

**Kontakt: Hubert Strzyżewski,**  
meditation@strzyzewski.org

### **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 napotykać trudności na swej ścieżce. Każdy z nas potrzebuje od czasu do czasu zachęty, którą zyskuje przypatrując się wierze innych oraz ich wierności praktyce.

[www.wccm.pl](http://www.wccm.pl)

