



Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 25, KWIECIEŃ 2014



*Medytacja jest zakotwiczona
w samej osi chrześcijańskiego
objawienia – w misterium śmierci
i zmartwychwstania Chrystusa.
Umieramy dla wszystkiego,
co przemija. Rodzimy się do życia
w wieczności Boga.*

John Main OSB

MEDYTACJA – ZNAK CZASU

Laurence Freeman OSB



fot. wccm.pl



Medytację zwykło się uważać za praktykę wyższego wtajemniczenia, dostępną dla niewielu, tych którzy zachowali w sobie umiłowanie prawdy i wolną wolę, by prawdy pragnąć. W Kościele przez wieki kontemplacja była zarezerwowana tylko dla wybranych. Nawet dzisiaj wielu przewodników duchowych w Azji jest zdania, że medytacja nie jest przeznaczona dla osób świeckich.

Jeśli jest nam dany jakiś znak czasu wkraczania w nową erę ludzkiej samoświadomości, to jest nim niewątpliwie fakt tak wielu medytujących w świecie ludzi. Niedawno w Sydney słuchałem kardynała Pella, jednego z grona reformatorów Kościoła wybranych przez papieża Franciszka, przemawiającego do dużego zgromadzenia nauczycieli (patrz Kwartalnik Nr 24. przyp. tłum.). Zaprosił mnie, abym powiedział im o medytacji chrześcijańskiej według nauczania ojca Johna Maina. Przekonywał ich, by uwzględnili medytację w procesie edukacji dzieci. Kilka dni później powtórzył swoje przemówienie podczas spotkania z grupą księży na temat duchowości kleru. Kontemplacyjny wymiar religii zdaniem kard. Pella ponownie wraca do głównego nurtu życia Kościoła. I kiedy tak się stanie, kiedy odwieczna mądrość jako owoc medyta-

cji zostanie zharmonizowana ze współczesnym życiem, wszystko będzie wyglądać inaczej i pojawi się w nim więcej nadziei.

Choć medytacja jako taka narodziła się i jest częścią starodawną tradycją mądrościową dziedzictwa ludzkości, została ostatnio spopularyzowana poprzez różne racjonalne do niej podejścia. Najbardziej znaczące wydarzenia miały miejsce wraz z rewolucją kulturalną lat 60. Był to rozkwit popularności Medytacji Transcendentalnej (TM), zaczerpniętej z sekularyzowanej tradycji hinduistycznej Indii i opatrzonej swego rodzaju naukowym wyjaśnieniem. Najnowsze trendy, jak Mindfulness zapoczątkowane przez Jona Kabata-Zinna i innych, wprowadziły medytację do mainstreamu ludzkiej aktywności, nadając jej medyczną i komercyjną wiarygodność. Podczas gdy TM zsekularyzowała medytację dhyana hinduizmu, tak Mindfulness sekularyzuje medytację sattipatthana, jedną z ośmiu ścieżek Buddy. Wielu powiedziałoby, że budyzm potrzebuje mniej „sekularyzacji” od innych religii, ponieważ jest on oparty na racjonalnych fundamentach i z tego względu jest bliższy zachodniemu racjonalnemu myśleniu. W obu tych podejściach religijna mądrość medytacji znajduje się poza ich racjonalnymi obszarami zainteresowań.

Powyższe racjonalno – naukowe formy medytacji zоста-

ły ochoczo podjęte przez wielu ludzi na świecie, w szczególności przez nieufnych wobec swych tradycyjnych religii mieszkańców Zachodu, jak i również przez tych, którzy nie poznali kontemplacyjnych nurtów swoich własnych religii. Zarówno podejście TM jak i Mindfulness nie uwzględnia aspektu religijnej praktyki i motywowane mierzalnymi wskaźnikami dobrostanu jednostki, w szczególności takiej, która cierpi z powodu stresu lub zaburzeń psychicznych. Obie techniki w sposób znaczący przyczyniły się do zmniejszenia ludzkiego cierpienia i zwiększenia poczucia satysfakcji i szczęścia. Wpłynęły również znacząco na tradycyjne religie i ujawniły nowe znaczenie duchowości w naszych czasach.

Zmusiły także przywódców wielkich nurtów religijnych do refleksji nad niedostatkiem duchowej głębi i spadającą z tego powodu atrakcyjnością ich form kultu. Nie dziwi więc już szeroko rozpowszechnione postrzeganie siebie jako osoby duchowej, nie zaś religijnej.

Według szacunków holenderskich biskupów w przeciągu kilku lat zostanie zamkniętych 2/3 kościołów katolickich w ich kraju. Jednakże medytacja nie jest kołem ratunkowym, którego powinno się łąpać z instytucjonalnej desperacji. Nie ma wszak gwarancji, że nauczanie różnych form medytacji chrześcijańskiej w kościołach zatrzyma spadek ilości wiernych. Zaczęły przecież pojawiać się alternatywne formy kultu. Karl Rahner, najśłynniejszy teolog XX wieku, powiedział kiedyś, że: „chrześcijanin przyszłości będzie albo mistykiem, albo wcale go nie będzie”. Oczywistym błędem byłoby instrumentalne potraktowanie nauczania medytacji i zamiast uczenia jej z głębi własnej chrześcijańskiej tradycji, przekształcenie jej w technikę mającą na celu ocalenie Kościoła. Medytacja ma na celu ocalenie świata od jego obsesji wszechmocy techniki i ratio. Jakże różne jest uczenie jej w zgodzie z jej pierwotnym kontekstem duchowym. Wtedy staje się ona treningiem duchowej dyscypliny, nie zaś sprawą techniki. Technika jest częścią drogi do dyscypliny, ale przeznaczeniem dyscypliny jest uwolnienie nas od władzy ego.

TM i Mindfulness pomogły wielu ludziom, do których chrześcijańskie Kościoły nie były już w stanie dotrzeć. Umożliwiły im one dostęp do pradawnej mądrości duchowej poprzez doskonałe opakowanie ich w racjonalny sposób, a przez to tak by pomóc im w cierpieniach z powodu radykalnego rozchwiania wartości współczesnej kultury. Wyniki badań pokazały jak bardzo konkretne są psychologiczne i fizyczne korzyści z medytacji. Chrześcijanom potwierdza to dobitnie, a nie neguje, wagę sakramentu ciała.

Jeśli jest nam dany jakiś znak czasu wkraczania w nową erę ludzkiej samoświadomości, to jest nim niewątpliwie fakt tak wielu medytujących w świecie ludzi.

Jednak co się stanie, gdy dzięki medytacji zostanie przywrócona równowaga życia i ukaże się nowa miara wewnętrznego pokoju i dobrobytu, a może nawet nowy wymiar człowieczeństwa? To właśnie tutaj, na antypodach racjonalizmu, instrumenty pomiaru ustępują lasce pielgrzyma. Medytacja może teraz wyewoluować z techniki zapewniającej dobre samopoczucie do duchowej ścieżki prowadzącej ku pełni ludzkiego doświadczenia, osiągalnego wyłącznie poprzez przekroczenie obiektywizującego umysłu i samoświadomości ego.

Sama nauka wskazuje tą nową płynną granicę. Wiemy już, że atomy to nie tylko zwarta masa, że energia i materia wzajemnie się zamieniają, zaś to, co nazywamy „niezmiennym” jest jedynie złudzeniem optycznym lub oszukiwaniem samego siebie. Kwestia świadomości – „umysłu” odrębnego od funkcji mózgu – jest obecnie w centrum naukowych dywagacji. Za każdym razem, gdy pewnym tonem głosu mówimy „uważam, że” albo „wydaje mi się”, musimy postawić sobie pytanie, kim jest owe „ja” w tych stwierdzeniach.

Budda nauczał uważności. Odnosił się do niej również często Jezus: Uważajcie, czuwajcie...” (por. Mk 13,33), „Czuwajcie i módlcie się” (por. Mt 26,41), czy w „Starajcie się naprzód o królestwo Boga... (por. Mt 6,33). Zaczynamy od prostej uwagi skierowanej na bezpośrednie wydarzenia, zarówno fizyczne jak i mentalne, zamiast przechodzenia do opinii czy symboliki, które im przypisujemy. W naszej ciągłej kulturze rozproszeń ten pierwszy krok – być obecnym wobec siebie – może się zdawać wielkim, czy wręcz ezoterycznym skokiem. Jednak nawet jeśli obecnie jest nam go trudniej wykonać, niż naszym przodkom, wciąż jest to prosty krok. Gdy go zrobimy, szybko nauczymy się nowych, które doprowadzą nas do wzrostu uważności i zaprowadzą poza granice przyciągania sił ego. Właśnie w tym momencie medytacja staje się nie tyle terapią, co cudem.

Elementarna siła uwagi ma olbrzymi potencjał wyzwolenia nas z utartych i nabytych schematów patrzenia i przywrócenia nam prostoty uważności dziecka. Nadaje ona nowe znaczenie modlitwie, co odkryli Ojcowie Pustyni. Ta siła uważności odświeża nasze rozumienie Pisma Świętego, które mówi nam o Bogu w kategoriach Jego rzeczywistej bliskości i Obecności i bezpośredniego doświadczenia, a nie poprzez nasze conceptualne lub kulturowe filtry.

Jak pokazuje nam toczący się dialog, różnice podejść są tak samo ważne jak podobieństwa. Nauczając medytacji

jako praktyki duchowej zachęca się nas do wyjścia poza „obserwację”, autoanalizę, ciekawskie „ja”, i, odcięcie się od reflektorów świadomości w czystej uważności. Język chrześcijański nazywa to modlitwą w „duchu i w prawdzie”. W medytacji w tradycji chrześcijańskiej wielorakie formy modlitwy oferują bogaty kontekst dla duchowej praktyki, jednak jej fundamentem jest centralna prostota i wytrwałość w wyuczonej dyscyplinie kontemplacyjnej. Niektóre z praktyk Mindfulness mogą być bez wątpienia włączone do życia duchowego osób zaangażowanych w medytację chrześcijańską. Opiera się ona na regularnych okresach ciszy, a także przestrzega jakiejś formy zasadniczej dyscypliny, która pomaga przenieść się poza myśl i samoświadomość. W przypadku nauczania naszej Wspólnoty jest to uwaga poświęcona powtarzaniu mantry. Ponadto odkryliśmy, że w tajemniczy sposób medytacja tworzy wspólnotę i że ta wspólnota staje się wsparciem dla indywidualnej duchowej podróży dalej i głębiej. To, co początkowo wydaje się być jedynie środkiem do osiągnięcia celu, a zatem grupa medytacji, ewoluuje w otwierającą serca manifestację samego celu.

Medytacja jako dyscyplina na duchowej ścieżce może wydawać się bardziej wymagająca i stawiać poprzeczkę wyżej. Jednak właśnie skupienie się na celu, którym jest transcendencja i pełnia bytu eliminuje lęk przed porażką, który odbiera nam odwagę tak niezbędną w każdej podróży duchowej. Porażka jest w nią wpisana i z tego powodu staje się częścią podróży. Chrześcijaństwo rozwinęło w tym względzie doktrynę łaski, Konfucjusz zaś nauczał: „Największym powodem do chwały nie jest to, że nigdy nie upadamy, ale to, że potrafimy się po upadku podnieść.”

Jednak doświadczenie pozostaje doświadczeniem, niezależnie od tego, skąd je czerpiemy. Tworzy osobowość i formuje charakter. Ostatecznie stwarza również kulturę. Zatem, jeśli z kulturą dzieje się coś niedobrego, czego przykłady widzimy gołym okiem, to tylko powrót do głębszej uważności może ją, na dłuższą metę, naprawić. Musimy ćwiczyć się w tym, co dawniej ludzie nabywali poprzez przykład i tradycję i podkreślać to, co dawniej

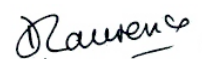
wydawało się oczywiste w rodzinach i instytucjach.

Utarte rytuały i przyjęte z góry założenia muszą być ciągłym obiektem naszej krytycznej uwagi. Właśnie do tego papież Franciszek wzywa dziś wszystkich chrześcijan. Wówczas uda nam się odróżnić dobre, świadome praktyki od tych złych kierowanych podświadomością. Gdy uczciwie się im przyjrzymy, dostrzeżemy nowe wzory wyłaniające się jako znaki rzeczywistości, w której istniejemy i którą przemierzamy. Z tą nową perspektywą ujawnia się również mądrość, a jak uczy Księga Mądrości „wielu mądrych to zbawienie świata” (Mdr 6,24).

A zatem jesteśmy świadkami ciekawego spotkania, gdzie dokonuje się wymiana mądrości medytacji. Powstały nowe mosty nad przepaścią między sferą religijną i racjonalną. Racjonalne podejście do medytacji prowadzi do poziomów doświadczenia, które uaktywniają duchowy zmysł. Duchowe podejście do medytacji staje się dostępne dla racjonalnego świata, którego lęk bądź niechęć do religii zostają zmniejszone. Jeśli po obu stronach zrezygnujemy ze współzawodnictwa zastępując je dużą dozą dobrej woli, nie będzie wygranych ani przegranych w tej ewolucji współczesnej duchowości i racjonalności.

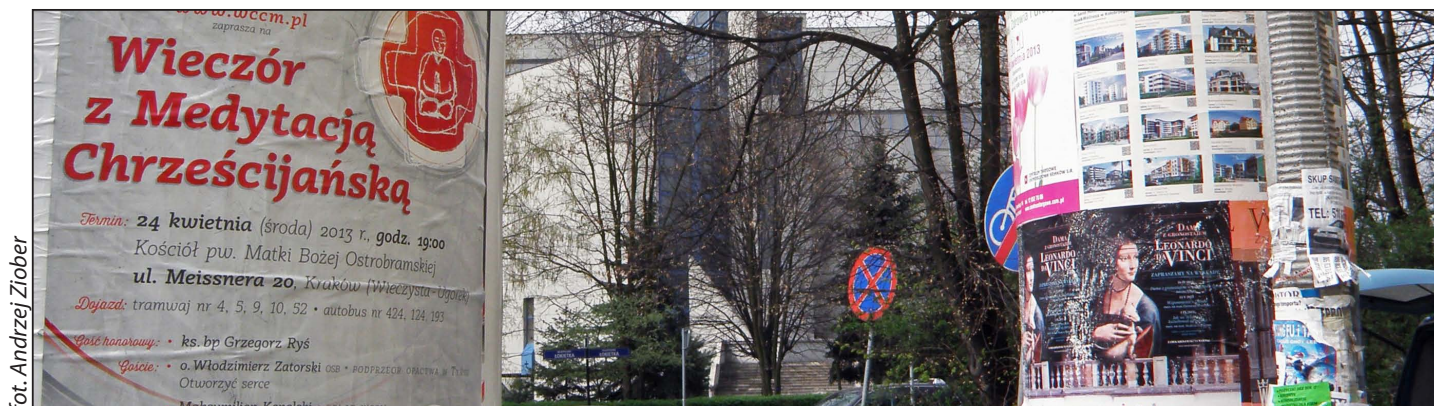
W miarę jak Kościół i społeczeństwo stają się bardziej uważne tzn. kontemplatywne, stare wzorce, poprzez które ludzkość wyrażała swoje najodleglejsze pragnienia odzyskują swoją moc uczenia nas i prowadzenia. I wtedy wszyscy dostrzeżemy wielki zamysł Boga wobec ludzkości i świata.

With much love,
Laurence Freeman OSB



Tłum: Agnieszka Gładzik
Opracowanie Andrzej Ziółkowski

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.



Rzekł do niej Jezus: Niewiasto, czemu płaczesz? Kogo szukasz? Ona zaś sądząc, że to jest ogrodnik, powiedziała do Niego: Panie, jeśli ty Go przeniosłeś, powiedz mi, gdzie Go położyłeś, a ja Go wezmę. Jezus rzekł do niej: Mario! A ona obróciwszy się powiedziała do Niego po hebrajsku: Rabbuni, to znaczy: Nauczycielu. J 20,15-16

Wszystkim naszym Czytelnikom przesyłamy najserdeczniejsze życzenia spotkania
Zmartwychwstałego w sercu i w ciszy codziennej medytacji.

Redakcja Kwartalnika



CHRZEŚCIJAŃSKA UWAŻNOŚĆ

Ernest Larkin OCarm

Jest kilka klasycznych ćwiczeń w tradycyjnej chrześcijańskiej duchowości, które służą podtrzymaniu uwagi i wrażliwości na Boga i tego, co należy do sfery boskości. Są to czynne skupienie, praktyka obecności Boga, sakrament chwili obecnej i inne szacowne ćwiczenia w życiu chrześcijańskim. Modlitwa skupienia, idea i praktyka bardzo droga św. Teresie z Ávila, jest przez świętą opisywana następująco: „dusza skupia tu wszystkie władze swoje i wchodzi w siebie razem z Bogiem swoim”¹. Dalej stwierdza, że „dusza jest skupiona w sobie samej”. Modlitwa skupienia pozwala na spotkanie Boga w głębi swojego bytu. Praktyka obecności Boga podtrzymuje wyczulenie na jeden z wielu sposobów, na które Bóg jest obecny, i zwracania się do tej obecności w krótkich aktach jej rozpoznania i modlitwy. Modlitwa sakramentu chwili obecnej polega na postrzeganiu każdej czynności w życiu jako możliwości spotkania Boga. Uważność jest podobna do tych trzech praktyk, ale inaczej rozkłada akcenty. Jako praktyka jest czymś nowym w duchowości chrześcijańskiej. Jej nazwa i metodyka przyszły ze Wschodu, a dokładnie z buddyzmu. Chrześcijańska uważność dodaje do odczucia Bożej obecności wymiar poświęcenia szczególnej uwagi konkretnym i przemijającym aspektem każdego działania.



fot. wccm.pl

Chciałbym przyrzeć się chrześcijańskiej uważności pod względem światła, jakie wnosi zarówno w praktykowane rano i wieczorem medytacje, jak w zachowanie w czasie pomiędzy nimi. Uważność jest dokładnie tym, co próbujemy osiągnąć w praktyce medytacji, podczas której powtarzanie mantry jest modlitwą. W pozostałej części dnia pielęgnujemy uważność, by stała się dominującą cechą naszej zwyczajnej świadomości.

Starsze praktyki podkreślają wrażliwość na obecność Boga i są sposobem bezpośredniej komunikacji między człowiekiem i Bogiem. Z tym się wiąże obecne w nich

możliwe ograniczenie, które moglibyśmy nazwać abstrakcyjnością. Bardzo łatwo, szczególnie w pośpiechu codzienności, ograniczyć przypomnienie o Bożej obecności do skierowania umysłu na teologiczną prawdę z minimalnym rezonansem w pozostałej części nas samych. Uważność dostarcza brakującego tu elementu, a mianowicie prawdziwą obecność, której ofiarowujemy moment uwagi.

Uważność kładzie nacisk na obecność naszego pełnego „ja” w danym momencie. Jest tak też w dobrze wykonywanym ćwiczeniu skupienia, ale tam zbyt łatwo zapomina się o pełnej obecności. Uważność na to nie pozwala. Oba ćwiczenia, czynne skupienie i uważność, razem i z osobna, kładą nacisk na zaangażowanie całego siebie w „teraz”. Wymagają świadomości siebie, czynności i Boga, który jest w tym obecny. Skrótem na określenie właściwego skupienia i chrześcijańskiej uważności jest „obecność w teraz”, zwrot który mam nadzieję wyjaśnić w tej książce.

Obecność w „teraz” jest skoncentrowaną czy też skierowaną na jeden punkt uwagę; to znaczy bycie „całkowicie tutaj”. Często jesteśmy tylko na wpół obecni ciałem, ale daleko myślami. Święty Jan od Krzyża nawiązuje do dobrze znanego scholastycznego adagium, kiedy pisze: „dusza żyje więcej w tym, co kocha, niż w ciele, które ożywia”. W uważności jesteśmy z miłością obecni w tym, co właśnie robimy. Jest to obecność kontemplatywna tzn. całej osoby – ciała, ducha i duszy – a nie tylko intelektualna lub połowicznie zaangażowana. Nie działamy, jakbyśmy byli nieobecni umysłem lub na automatycznym pilocie. Prawdziwa obecność to stabilna, niedyskursywna uwaga, która jest jednocześnie rozluźniona i panuje nad sobą.

Święta Teresa z Lisieux jest doskonałym przykładem uważności. Zdaniem Idy Goerres „osiągnęła, wydawałoby się, że niemożliwą do osiągnięcia, umiejętność bycia, w każdym momencie, w stanie intensywnego skupienia,

1. św. Teresa z Ávila, Droga doskonałości, XXVIII, 4.

zdecydowanie opanowanej czujności a jednocześnie bycia kompletnie nie skupioną na sobie i pełną spontaniczności we wszystkim, co robiła". Z kolei Monica Fulong twierdzi, że Teresa porzuciła fantazje i niemożliwe do spełnienia marzenia w zamian za życie chwilą obecną, pełne jej małych aktów miłości i przyzwolenia. „Jej «mała droga» – pisze – była w jakimś sensie odwrotnością tego, czego została nauczona: nadętej wersji chrześcijaństwa pełnego marzeń o świętości i męczeństwa. Teraz widziała, że wszystko, o co jesteśmy proszeni, to postępować zgodnie z wolą Boga, jakakolwiek by ona nie była, i bez reszty oddać się swemu życiu i żadnemu innemu”...

Nieuważność to lenistwo myślowe lub zaprzeczenie myśleniu. Pozwala na prześlizgiwanie się poprzez życie. Ale jeżeli chcemy nadać życiu kierunek i zaangażować się w to, co do nas należy, musimy się skupić i włączyć się z zaangażowaniem w to, co robimy. Stąd tylko krok od dotknięcia Boga ukrytego w „teraz”. Tego właśnie próbuje uczyć chrześcijańskie ćwiczenie skupienia i uważności. Każda chwila jest objawieniem, unikalnym darem Boga. Wchodzimy w nią z zadziwieniem, wdzięcznością i chłonny sercem. Takie jest kontemplacyjne życie: w Bożej obecności i pielęgnowanie sakrament „teraz”.

Jak nauczyć się uważności?

Pozostaje jedno istotne pytanie, dotyczące praktyki: co mogę zrobić, by stawać się bardziej uważnym? Odpowiedź brzmi: podtrzymywać puls życia duchowego. Uważność jest produktem ubocznym dojrzałej świętości. Lecz czy istnieją jakieś specjalne środki służące wzrastaniu w jej praktyce i umiejętnościach jej osiągania? Jak stać się bardziej uważnym? Pragnę tu zasugerować dwa środki. Pierwszy z nich to medytacja, drugi – czystość serca, podstawowy warunek wszelkiej modlitwy. Są to dwa ramiona służące do objęcia Boga i zastosowanie tych środków przyniesie nam uważność.

Przede wszystkim uważność jest owocem pozostania wiernym dwukrotnej w ciągu dnia medytacji, gdyż Medytacja Chrześcijańska sama w sobie jest bezpośrednią i przedłużoną uważnością. Praktyka czyni mistrza, jest więc oczywiste, że medytacja będzie wzmacniać nawyk uważności. Powszechna mądrość powiada: znajdź Boga na modlitwie, a odnajdziesz Go wszędzie wokół. Pewien sufi wyszedł ze swej izdebki, w której się modlił, i stwierdził: „Poszedłem na rynek i wszędzie tam widziałem Boga”. Przeciwna sytuacja także jest prawdziwa: bez regularnej praktyki medytacji trudniej znaleźć Boga. Ogólna uważ-

ność w ciągu dnia jest rozproszoną obecnością wobec Boga. Jak da się ją utrzymać, jeśli nie jest podtrzymywana przez chwile skoncentrowanej i skupionej na jednym punkcie obecności? Jak być uważnym na Boga w przychodzących i odchodzących wydarzeniach dnia, jeżeli nie znajdujemy czasu na spotkanie się z Nim twarzą w twarz? Musimy skupić się na Panu, pójść na ubocze i znaleźć odpoczynek dla naszych dusz. Inaczej nie rozpoznamy Go, gdy pojawi się pod postacią innych ludzi lub dzieł miłosierdzia.

Medytacja poranna i wieczorna pochodzą z dawnej tradycji. Franciszek de Osuna, jeden z najwybitniejszych nauczycieli skupienia i jeden z pierwszych nauczycieli św. Teresy z Ávila, polecał dwukrotną w ciągu dnia medytację, każda miała trwać godzinę. Pisał tak: „Masz wycofać się do swego serca i na dwie godziny pozostawić

wszystkie rzeczy stworzone, jedną godzinę przed i jedną godzinę po południu w możliwie najcichszym czasie”. Przez resztę dnia umysł ma być zajęty lectio divina. Zalecane przez de Osunę dwie godziny są poza możliwościami wielu ludzi, ale dwukrotne w ciągu dnia medytacje po 20 lub 30 minut sprawdziły się jako wykonalne. Lectio divina to nie tylko czytanie Pisma, lecz również odczytywanie Bożej obecności w każdym momencie życia: w pracy, w związkach, w świecie,

który nas otacza. Jest to więc możliwe!

Drugim sposobem podtrzymywania uważności jest czystość serca. Jest ona tak ważna, jak praktyka modlitwy, ponieważ miarą czystości serca jest miara modlitwy. I to także jest nauczanie stale obecne w tradycji chrześcijańskiej, od Jana Kasjana aż po Teilharda de Chardin. Czym jest czystość serca? Jest oderwaniem się, a dokładnie – oderwaniem emocjonalnym. Jest wolnością woli przed podjęciem decyzji. Wolność ta podtrzymywana jest poprzez praktykę realnego oderwania się, czyli wyrzeczenia się wszystkiego, co stoi na drodze służby Bogu. Emocjonalne oderwanie rodzi się jako rezultat praktyki oderwania realnego...

Chrześcijańscy mistrzowie duchowości kładą z reguły nacisk na wyrzeczenie się należnych nam dóbr i przyjemności, takich jak małżeństwo, posiadanie rzeczy materialnych lub zaszczytów – postulują wyrzeczenie się wszystkich pragnień. Motywy te powtarzają się bezustannie w ich pismach i tak drastyczne wymagania łatwo mogą zniechęcić współczesnego czytelnika. Jednak czytając dzisiaj ich pisma, musimy pamiętać, że owe klasyczne

Jeżeli chcemy nadać życiu kierunek i zaangażować się w to, co do nas należy, musimy się skupić i włączyć się z zaangażowaniem w to, co robimy. Stąd tylko krok od dotknięcia Boga ukrytego w teraz.

wskazania muszą być zawsze odczytywane w świetle Bożej woli wobec każdego z nas i ciągłego odkrywania tego, kim jesteśmy w Bogu. Bóg ma dla każdego z nas unikalny plan, którego unikalność wynika z tego, że ma on posłużyć do tego, byśmy stali się jedynymi w swoim rodzaju, takimi, jakimi naprawdę jesteśmy, osobami. Wolność bycia tą osobą, do stania się którą jesteśmy powołani, jest tym, co reguluje proces wyrzekania się rzeczy tego świata. Winniśmy wyrzec się tego, co staje na przeszkodzie naszej wolności: niezrównoważonych pragnień, które blokują działanie ducha w naszym życiu. Stąd też bierze się potrzeba czystości serca – by umożliwić Bogu działanie w nas....

Jak pisze Karl Rahner skupienie nie jest ucieczką od życia, lecz „staniem twarzą w twarz z tym sobą, którym naprawdę jestem, zmierzeniem się z sobą w miejsce szukania pociechy w paplaninie, pogaduszkach i zwyczajnym zewnętrznym rozproszeniu”. Komunia święta zobowiązuje mnie do „zaakceptowania mego codziennego życia takim, jakie ono jest. Nie potrzebuję mieć w sercu żadnych wzniosłych uczuć, które mogą przeliczać... Mogę złożyć

przed Nim moją codzienność taką, jaka ona jest... w całej jej małostkowości i trywialności”. Chrześcijańskie skupienie jest innym określeniem chrześcijańskiej uważności, oba te ćwiczenia znajdują się w centrum naszego poszukiwania Boga, które zakotwiczone jest w dwóch dziennie momentach modlitwy kontemplacyjnej, jaką jest Medytacja Chrześcijańska.

Fragment książki „Medytacja Chrześcijańska. Modlitwa kontemplacyjna na dziś”, która ukaże się niebawem nakładem Wydawnictwa Benedyktynów Tyniec.

tłum. Andrzej Ziółkowski

ERNEST LARKIN OCARM (1922-2006), karmelita, amerykański profesor i wykładowca teologii na Catholic University of America. W latach 70. pracował w diecezji Phoenix w Arizonie jako formator kleru diecezjalnego. Autor książki „Duchowa odnowa amerykańskiego kapłaństwa”, napisanej na zlecenie Episkopatu Ameryki. W latach 80. i 90. wiele podróżował, udzielając rekolekcji i uczestnicząc w seminariach na tematy duchowości karmelitańskiej i modlitwy kontemplatywnej. Praktyk Medytacji Chrześcijańskiej.

KONTEMPLACJA WG JANA OD KRZYŻA A MEDYTACJA CHRZEŚCIJAŃSKA W NAUCZANIU JOHNA MAINA OSB

Bogumiła Kucharska, urszulanka SJK

Przesłanie Johna Maina dotyczące odnowy kontemplacyjnego wymiaru życia Kościoła daje się odczytać w świetle nauki św. Jana od Krzyża. Opis drogi mistycznej, którą znajdujemy u św. Jana od Krzyża, stanowi specyficzny „klucz” do rozumienia medytacji niedyskursywnej, jaką jest Medytacja Chrześcijańska.

Św. Jan od Krzyża pragnie nauczyć drogi do mistycznego doświadczenia. Najwyraźniej mówi o tym we wprowadzeniu do „Drogi na Górę Karmel”: „Droga na Górę Karmel mówi o tym, jak dusza winna się przygotować, by w krótkim czasie dojść do zjednoczenia z Bogiem.”

John Main podejmuje to zaproszenie do przygotowania i wejścia na drogę do głębszego doświadczenia: „Chrześcijaństwo jest wezwaniem do wyruszenia w drogę, do rozpoczęcia pielgrzymowania do pełni światła i pełni sensu. (...) Medytując, poszukujemy drogi wiodą-

cej w głąb naszego jestestwa. (...) Gdy siadamy do medytacji i zaczynamy powtarzać nasze słowo, naszą mantrę, jesteśmy na drodze do tego fundamentu, na którym spoczywa całe nasze jestestwo, jesteśmy na drodze do jedności, do zjednoczenia z Jezusem. Wraz z Nim jesteśmy w drodze do Ojca.” (por. Ścieżka medytacji). Mistyk mówi więc o drodze do doświadczenia mistycznego, jakim jest zjednoczenie z Bogiem. John Main wyraża to samo, kiedy mówi o drodze do Ojca poprzez doświadczenie jedności, zjednoczenia z Jezusem.

Obaj mają na myśli ten sam proces duchowy. Medytacja zatem rozpoczyna i znajduje przedłużenie – kontynuację tej samej modlitwy kontemplacyjnej.

Doktor Kościoła ma wyraźną świadomość, iż Bóg stanowi centrum duszy: O duszo, najpiękniejsza pomiędzy stworzeniami, która tak pragniesz poznać miejsce, gdzie



fot. internet



fot. wccm.org

Opis drogi mistycznej, którą znajdujemy u św. Jana od Krzyża, stanowi specyficzny "klucz" do rozumienia medytacji niedyskursywnej, jaką jest Medytacja Chrześcijańska.

przebywa twój Umiłowany, abyś Go mogła znaleźć i złączyć się z Nim, wiedz o tym, że ty sama jesteś schronieniem, gdzie On przebywa, ty sama jesteś Jego ustroniem i miejscem tajemnym, gdzie On się ukrywa. Jakież to zadowolenie i wesele wiedzieć, że wszystko twe dobro i cała twa nadzieja jest tak blisko ciebie, że jest w tobie, a raczej, by się lepiej wyrazić, ty nie możesz istnieć bez Niego. Wiedzieć, mówi Oblubieniec, że „królestwo Boże w was jest” (Łk 17,21), a Jego sługa św. Paweł mówi w liście do Koryntian: „Wy jesteście świątynią Boga”. (por. Pieśń Duchowa).

Dla Johna Maina kontemplacja jest byciem w świątyni z Bogiem. Tą świątynią jest nasze serce, nasze centrum. Medytacja oznacza natomiast przebywanie w centrum, bycie zakorzenionym w centrum naszego jestestwa. Nazywa medytację pielgrzymką do własnego wnętrza, do własnego serca. Zadanie medytacji, tłumaczy, polega na odkryciu na drodze doświadczenia, że istnieje tylko jedno takie centrum, że bycie w naszym centrum oznacza bycie w Bogu. Uważa, że chrześcijaństwo odsłania wielką prawdę o tajemnym miejscu przebywania Boga w duszy i podobnie, jak to jest u mistyka, przywołuje słowa Jezusa: 'królestwo Boże w was jest'. Medytacja jest dla niego dlatego tak ważna, bo dzięki medytacji odkrywamy tę fundamentalną mądrość. Za każdym razem, gdy siadamy do medytacji, pielgrzymujemy, otwierając nasze umysły, serca i świadomość na tę ostateczną rzeczywistość, która

jest – która jest tu i teraz. Będąc otwartym na nią dystansujemy się od siebie, krocząc w kierunku absolutnej Tajemnicy, którą jest sam Bóg. (por. Głód głębi serca).

Obaj prowadzą człowieka bezpośrednio do Obecności Boga w centrum duszy, by tam skierował całą swoją uwagę i szukał „drogocennej perły” (por. Mt 13,45-46). Obaj także powołują się na słowa Pisma o Królestwie Bożym w sercu człowieka.

Opisana przez Jana od Krzyża miłująca uwaga jest nasłuchiowaniem do wewnątrz. Bóg jest w nas, środkiem duszy jest Bóg, mówi Jan od Krzyża w „Żywym Płomieniu Miłości”. Nie możemy zwykle tego odczuć, doświadczyc, ponieważ nasz umysł, nasze zmysły i nasza wola są zbyt głośne. Nie jest łatwo utrzymać się na tym stopniu wsłuchania się. Jest to miłosa uwaga, która skierowana do wewnątrz bez wyobrażenia o Bogu i bez określonych oczekiwań – przysłuchuje się, patrzy tam gdzie Bóg jest środkiem duszy.

John Main odnosi się wprost do tej konieczności zwrócenia się w głąb: „Jan od Krzyża powiedział: „środkiem duszy jest Bóg”, dlatego, że w tym środku doświadczamy ciszy, głębokiego milczenia i pokoju, przekraczającego wszelkie zrozumienie. Do tego doświadczenia prowadzi droga mantry. (pr. Ścieżka medytacji)

Jan od Krzyża mówi o oczyszczeniu zmysłów i ducha, które są niezbędne, by możliwe było widzenie. Mówi o nocy zmysłów i ducha jako drodze oczyszczenia.

Medytacja Chrześcijańska jest drogą radykalnego oczyszczenia umysłu. John Main pragnie pomóc współczesnemu człowiekowi i zaopatruje go w mantrę. Powtarzanie jej od początku do końca medytacji doprowadza do wyciszenia i opróżnienia umysłu. Ostatecznie odpowiada to całkowitemu ogołoceniu, bezwzględnemu kenosis, owemu „Nada” Jana od Krzyża. Owocem w obu przypadkach jest ewangeliczne: „Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą.” (Mt 5,8). Oglądanie Boga jest właśnie kontemplacją.

Wg św. Jana od Krzyża Boga wewnątrz siebie spotykamy w postawie zawierzenia Bogu, która jest ciemną nocą. Bowiemy to ciemne i miłosne poznanie, którym jest wiara, jest w tym życiu (...) środkiem do boskiego zjednoczenia. (por. Droga na Górę Karmel). Píše w tym dziele wręcz o konieczności uspienia zmysłów i o zaciemnieniu relacji z Bogiem: „Człowiek musi iść jak ślepiec trzymając się ciemnej wiary jako przewodniczki i światła, nie opierając się na żadnej rzeczy, którą poznaje, smakuje, czuje czy wyobraża sobie.”

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej - Polska **wccm.pl**
 Warszawska Grupa Medytacji Chrześcijańskiej WCCM zaprasza na cykl spotkań
KONTEMPLACJA DZISIAJ
 w soboty:
 18.01.2014
 22.02.2014
 22.03.2014
 26.04.2014
 31.05.2014
 28.06.2014
 w godzinach 11:00 - 15:00
 Prowadzenie: s. Bogumiła Kucharska, urszulańska SKJ
 s. Bogumiła, w zakonie od roku 1980 r., psycholog i psychoterapeuta. Praktykuje medytację chrześcijańską od 1987 r., obecnie w tradycji o. Johna Maina OSB we wspólnocie WCCM, uczy także tańca sakralnego.
PROGRAM:
 11:00 - 11:45
 kontemplacja dzisiaj
 12:00 - 15:00
 medytacja chrześcijańska (wskazówki i praktyka)
MIEJSCE:
 Kościół rektorski pw. św. Alberta Chmielowskiego i św. Andrzeja Apostoła Pl. Teatralny 20 Warszawa
 Zgłoszenia i szczegóły: mlakomska@o2.pl lub 508492255

O postawie zawierzenia Bogu – jako warunku dyscypliny medytacji – mówi także John Main. Píše, że medytacja jest bardzo ważna ponieważ dzięki niej wchodzimy w doświadczenie wiary. Musimy zacząć w wierze i kontynuować w wierze. Za każdym razem kiedy siadamy do medytacji, nasza wiara będzie poddana próbie. Powtarzanie mantry od początku do końca trwania medytacji, będzie się często wydawać kompletną stratą i marnowaniem czasu, mamy jednak pamiętać, że Jezus mieszka w naszym sercu. Ponieważ nic się nie dzieje, jest to znak, że jesteśmy na właściwej ścieżce. John Main nazywa medytację modlitwą wiary, gdzie porzucamy wszelkie koncepcje Boga, wychodzimy poza słowa i myśli, poza wszystko, co może „ograniczać” Boga. Nasza wiedza na nic się nie przyda. W porównaniu z kompletnie niewysłowioną tajemnicą Boga, ludzki umysł, nawet najbardziej wydoskonalony, jest niczym. (por. Głód głębi serca).

Św. Jan od Krzyża daje wyraz temu samemu przekonaniu w komentarzu do szkicu „Góry doskonałości”: Aby dojść do poznawania wszystkiego, nie chciej poznawać czegoś w niczym. Jan od Krzyża mówi o potrzebie nabywania sprawności wchodzenia w stan spokojnego trwania przy Bogu, z miłosną uwagą. Poucza, iż dzieje się to poprzez wytrwałość w powtarzaniu wielu aktów tej uwagi. Owej miłosnej uwadze w nauczaniu Johna Maina odpowiada stan głębokiego milczenia, kiedy chrześcijanin powtarza mantrę od początku do końca medytacji. Medytacja to również stan ciszy i bez wyraźnej myśli o trwaniu przy Bogu. Obaj nauczyciele modlitwy zalecają cierpliwość i wierność dyscyplinie.

Ostateczne chrześcijańskie doświadczenie to zjednoczenie z Bogiem w głębi duszy. W ubiegłych wiekach mistycy zaświadczyli o tym darze w kontemplacji. John Main odnalazł w XX wieku ten skarb dla wszystkich, w kontemplacyjnej modlitwie przy pomocy mantry.

S. BOGUMIŁA KUHARSKA, URSZULANKA SKJ w zakonie od roku 1980r, psycholog i psychoterapeuta. Praktykuje medytację chrześcijańską od 1987r, obecnie w tradycji o. Johna Maina OSB we wspólnocie WCCM, uczy także tańca sakralnego.

Zapraszamy 26.04, 31.05, 28.06 na spotkania „Kontemplacja dzisiaj” prowadzone przez s. Bogumiłę. Szczegóły: Kalendarium WCCM.PL

OTVOR NAŠE SRDCIA

Patryk Kužma



fol. Mariusz Woźniak

Nazywam się Patryk Kužma, mieszkam na Słowacji. Jestem doktorem teologii fundamentalnej, pracowałem kiedyś pod kierownictwem jezuity o. Józefa Kulisza SJ, wybitnego profesora na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Pracę magisterską napisałem na temat Teilharda de Chardin, pracę doktorską z Ericha Fromma.

Dziękuję za Waszą odpowiedź na moje pytania dotyczące interpretacji modlitwy św. Jana Kasjana przez o.o. Johna Maina i Laurence’a Freemana. Dotychczas miałem w tej sprawie, po lekturze „Rozmów z Ojcami”, wątpliwości, ale czuje, że już czas zostawić je wszystkie za sobą. Jak pisałem, nie jestem krytykiem medytacji ojca Johna Maina, tylko staram się zrozumieć na podstawie źródła – *fides querens intellectum* – co, jak widzę, w przypadku medytacji apofatycznej jednak nie do końca jest możliwe.

W Waszej odpowiedzi odczytuję wewnętrzny spokój, który więcej mnie przekonuje, niż wszystkie inne argumenty. Jak pisał o. Adalbert de Vogue OSB (patrz *Charaktery, Medytacja Nr. 3. przyp. red.*) Main od Kasjana chce jedynie chrześcijańskiego uzasadnienia dla hinduskiej praktyki, którą poznał na Malajach, i ma ku temu powody. Sprawa jest chyba zbyt prosta – to, o co tu chodzi, to nie o taką, czy inną praktykę medytacji, której nauczył się John Main na Malajach. Tu trzeba „tylko” nieustannie błagać o zapalenie serca miłością do Miłości, aby oczy nasze na zawsze pozostały otwarte na Tego, który jest wszystkim we wszystkim. Im więcej czytam i studiuję prawdy teologiczne, tym mniej rozumiem, a wypowiadając moje

wątpliwości wobec „zaawansowanych” teologicznie przyjaciół, nie znajduję u nich zrozumienia. Wycofuję się więc na „obrzeża ciszy”, za którą chyba każdy z nas tęskni.

Jestem bardziej zakochany w intuicji – w głosie wewnętrznym, który nie wiem skąd się bierze i lepiej niż ratio potrafi rozpoznać sprawy duchowym wzrokiem. To jest pierwszy, a może zarazem jedyny, powód dla którego „wierzę” w wiarygodność modlitwy i życia o. Maina. Nawet jeżeli pozostaję – też na zasadzie intuicji – przy formule modlitwy monologicznej św. Jana Kasjana.

Czasami jestem jak św. Tomasz, który po przekonaniu się realną obecnością Zmartwychwstałego potrafił powiedzieć do Niego sercem: Pan mój i Bóg mój! Po co więc tyle utrapienia z teologicznej wiedzy i poznania, które prowadzą do bólu serca i bez których może łatwiej byłoby żyć na co dzień. „Wysławiam Cię, Ojczy, Panie nieba i ziemi, że zakryłeś te rzeczy przed mądrymi i roztroprnymi, a objawiłeś je prostaczkom.” (Mt 11,25). Po co to wszystko, te lata studiów, kiedy na końcu i tak dochodzi się do sanktuarium niepoznawalnej Tajemnicy?

Jesteście kolejnymi osobami, które proszą, żebym zebrał moje myśli w formie świadectwa. Ostatnio zasugerował mi to były katolik z Czech – perkusista z Brna – Pavel Fajt, obecnie buddysta. Nie pamiętam już jakiej szkoły buddyzmu. Prowadziłem z nim po koncercie dialog międzyreligijny i starałem się przekazać mu „moją” wizję chrześcijaństwa, która, o dziwo!, wcale nie zaprzeczała jego doświadczeniu. Wręcz przeciwnie! Odczuwałem w tym dialogu jakieś współ-odczuwanie w znaczeniu: je-

steśmy bliżej Boga, niż to sobie uświadamiamy. I właśnie on, profesor akademii muzycznej w Brnie, zachęcał mnie by napisać coś na ten temat.

Właśnie....tylko co pisać? O mojej uczonej i „światlanej i bluźnierczej wizji”, która prowadzi nie wiadomo dokąd? I po co? Żeby pomóc nieznanemu czytelnikowi, który znajduje się na swojej duchowej drodze gdzie indziej, niż ja? Albo, żeby znów wpaść w pułapkę własnej pychy i nędzy umysłu? Kiedy jak dziecko rozpoczynałem drogę do Boga, to wszystko było dla mnie takie jasne i klarowne. A teraz, po tylu latach.....jest zupełnie odwrotnie. Już nic nie jest takie czarno-białe, jak było kiedyś....i znów lęk, żeby nie być ślepcem, co prowadzi ślepego. Jednak może i w tym kryje się jakaś pycha – nie chceć przyznać się do własnej niewiedzy i słabości. Naprawdę nie wiem.

Proszę mi wybaczyć, ale czuję w sobie taką niepewność na co dzień – nie w sensie mojego powołania albo religii, którą wyznaje – ale raczej w sensie przeżywania i rozumienia tego, czym wiara jest naprawdę. Myślę, że poprzez krytykę WCCMu w Polsce przemawia lęk, który pracuje w nas mocno, zamiast doświadczenia wiary w Tego, który wcale nie potrzebuje naszej obrony. Mówię też o sobie i moich mechanizmach psychologiczno-wartościujących, które potrafią mi zamknąć oczy na Prawdę.

Medytacji nie obroni żadna sensowna logika, lecz tylko i wyłącznie otwarte serce, które w swym doświadczeniu Boga nie zamyka się, a wręcz przeciwnie, otwiera coraz bardziej na inność wokół. Dla mnie Wasze słowa to zachęta, by nie bać się wkroczyć na drogę medytacji, której cel jest wprawdzie znany, lecz przystanki nie wiadomo, gdzie się znajdują. I chyba taka powinna być wiara. Zawsze doświadczana, mocna i stała w przejawach słabości natury ludzkiej. Dlatego jeszcze raz serdecznie dziękuję za słowa zachęty do pójścia dalej na drodze medytacji i modlitwy.

Zastanawiam się czy to, co sam wraz z innymi doświadczam – tęsknotę i potrzebę kontemplacji – nie jest signum temporis człowieka przesyconego hiperkomunikacją i zmęczonego światem współczesnym? Jako członek laikatatu w Kościele, głowa rodziny, małżonek i ojciec pytam sam siebie na co dzień: jak uwidacznia się moja wiara, co ja w ogóle przekazuję swoja postawą moim najbliższym i kolegom w pracy? Czuje, że czas poruszyć ten system zamknięty w sztywny kaftan, przynajmniej po to, by ocalić własną córkę przed religią, z której zniknęła Miłość i miłość!!!

Słowacja potrzebuje obudzenia i otwarcia się na potrzeby szukających ciszy i kontemplacji. Tego mi tutaj bardzo brakuje. Dlaczego na Słowacji nie ma możliwości uczestniczenia w grupie modlitewnej, do której bez długich wyjaśnień mogliby przyjść nawet niewierzący? Usiedliby tylko z innymi na poduszkach i „zobaczyli”, że modlić się po katolicku, to takie proste i trudne zarazem. Proste, bo nie potrzeba wielu słów, a trudne, bo w tej modlitwie tracimy samych siebie. Że chodzi o jedność w pluralizmie form i że liczy się tylko tu i teraz, że chodzi o to, żeby ciągle żyć w Bogu, w każdej chwili. Gdzie doskonałość to nie jest bezgrzeszność, ale raczej otwarcie się na Miłość z góry, która potrafi „cuda” czynić. Czuję radość z „nowego siedzenia” w obliczu Boga. A nawet wierzę, że siadam razem z całym Kościołem, którego, jako WCCM, jesteście proroczą częścią. Nie wiem dokąd to wszystko mnie doprowadzi, ale tylko jedno pragnę – pozostać otwarty!

Coraz bardziej odczuwam potrzebę takiej wspólnoty, czy grup medytacyjnych na Słowacji. Jestem zdziwiony, że w naszym kraju jakby nie istniała potrzeba „duc in altum”, w formie medytacji chrześcijańskiej ojca Johna Maina czy Centering Prayer! Taka potrzeba jednak jest i mam nadzieję, że się niedługo uwidoczni. Wierze w chińską mądrość, że jedna dobra myśl potrafi poruszyć serca tysiąca ludzi.

Z jednej strony jestem poruszony tym, co „wydarza się” w moim życiu i odczuwam radość, pokój – choć wiem, że mam do medytacji podchodzić bez oczekiwań – z drugiej lękam się dokąd to mnie zaprowadzi! Droga medytacji jest „niebezpieczna”. „Niebezpieczna” nie z powodu utraty własnego religijnego komfortu, raczej lękam się mojej słabości i pychy – żeby nie zniszczyć tak wspaniałego dzieła na samym początku. Póki co siadam codziennie rano i wieczorem i modlę się razem z Wami, wołając modlitwą Bartymeusza.

Modlę się za całą wspólnotę WCCM, nie tylko w Polsce, byście przekonywali wszystkich wierzących do modlitwy „w Duchu i Prawdzie”, która prowadzi nas do jedności z Panem i w Panu.

Niech Was Bóg błogosławi. Wszystkiego dobrego!

marzec, 2014

PATRYK KUŽMA doktor teologii fundamentalnej, mieszka z żoną i córką na Słowacji.

Nebeský Otče, otvor naše srdcia
na tichú prítomnosť Ducha tvojho Syna.
Voved' nás do tajomstva ticha,
v ktorom sa zjavuje Tvoja láska všetkým,
ktorý volajú Maranatha!
Príd', Pane! Príd', Pane Ježišu!

PODRÓŻ PO CISZĘ

Malwina Okrzesik

To, że będzie to podróż po ciszę okazało się dopiero na końcu całego przedsięwzięcia. Bo przedsięwzięcie nie miało celu, jechałam do Orval bez żadnych oczekiwań, wyobrażeń, fantazji jak tam będzie. Było mi lekko, bo wyjazd nie mógł mnie w żaden sposób rozczarować.

Kilka miesięcy temu, gdy przyszło zaproszenie od o. Freemana do liderów grup WCCM, że w Belgii, w opactwie trapistów w miejscowości Orval odbędą się tygodniowe rekolekcje medytacyjne w milczeniu, moje serce zabiło szybciej, dając znak, że mam zainteresować się tym wyjazdem. Wprawdzie Belgia daleko, wprawdzie koszt pobytu jak dla mnie zbyt wysoki, ale zachęta o. Freemana do wejścia w siebie w ciszy wraz ze zdjęciem klasztornej dziedzińca dołączonego do zaproszenia nie dawały mi spokoju. Zobaczyłam siebie tam oczami wyobraźni. Moje pragnienie uczestnictwa w tych rekolekcjach i pewność,



fot. Malwina Okrzesik

że uda się tam pojechać wyraziło się w całkiem zabawnym śnie. Otóż śniło mi się, że przyjeżdżam do opactwa w Belgii, jestem na dziedzińcu (dokładnie taki sam jak na zdjęciu z zaproszenia!), ale jest też ze mną mój 9-letni Wojtuś i ja się zastanawiam, co ja z nim zrobię w czasie medytacji? Przecież ma ich być 7 (siedem!) w ciągu dnia? To po pierwsze. A po drugie martwię się, że wszystkich zeszytów do szkoły nie wzięliśmy ze sobą, więc jak on będzie lekcje odrabiał?

Moje marzenie zaczęło pokonywać pierwszą przeszkodę - obawy. Kolejna przeszkoda, finansowa, okazała się również do pokonania, bowiem Wspólnota WCCM zaofiarowała obniżenie kosztów pobytu. No to jadę! Sprawdzam jak dojechać. Jest autobus z Bielska-Białej do Luksemburga, to 60 km od Orval, więc jeszcze pociąg - odległość do opactwa coraz bardziej się kurczyła, gdy moje marzenia stawały się rzeczywistością. Bilet jest, paszport jest, pieniądze są - jakby powiedziała Shirley Valentine. Czekam

tylko niecierpliwie na 6 dzień marca, na wyjazd.

W końcu zmęczona zamieszaniami, które zawsze towarzyszy przygotowaniu do podróży, wsiałam do autobusu. Wreszcie będzie spokój, cieszę się w duchu. Oj, jak bardzo się myliłam! Już po kilkunastu minutach jazdy, gdy trochę odprężona postanowiłam zacząć podróżną medytację, włączono radio, i żeby nikt nie czuł się pokrzywdzony, że słabo słychać, nad każdym siedzeniem zamontowano głośnik. Regulacja - tylko centralnie. Niech każdy wysłucha najnowszych przebojów, a co pół godziny wiadomości RMF o wydarzeniach w Polsce i na świecie poprzedzonych reklamą, że w Lidlu dzisiaj dorsz 25% taniej,

mandarynki po 3 złote 99 groszy i, jakby ktoś zapomniał, to „Lidl - mądry wybór”. Rozproszeń zafundowanych mi przez przewoźnika autobusowego nie przeżywałam zupełnie. Aby pomóc sobie w skupieniu na medytacji powtarzam w myślach zalecenia o. Maina: „Wybierz miejsce ciche i spokojne...” Nie mogę

teraz wybrać. Jadę autobusem na tygodniowe milczenie. Nie jest cicho, nie jest spokojnie. „Wyprostuj kręgosłup”. To się akurat da zrobić, prostuję się na siedzeniu. „Przymknij lekko oczy”. Przymykam. Radio RMF robi się jakby cichsze. Czy to efekt skupienia na medytacji? Tak mi dobrze idzie? Zaraz, zaraz, nie skupiaj się na sobie, „powtarzaj swoją mantrę” Powtarzam, jest cicho. Nareszcie. Ale jednak nie. Radio wyłączone, bo teraz zapraszamy na film. A nawet dwa. Poddaję się. Nie będzie podróżnej medytacji. Nie dotrąm w powtarzaniu mantry do końca. Trudno. Ale przecież „namedytuję się” jeszcze na miejscu!

Cisza ma odcienie, cisza jest stopniowalna, ciszy może być więcej lub mniej, cisza może być głębsza, choć przecież nie można powiedzieć, że może być płytsza. Wszelkie „kolory” ciszy towarzyszyły mi w czasie całego pobytu w opactwie Orval, do którego w końcu dotarłam następnego dnia, w piątek po południu. Rekolekcje rozpoczęły się. Po krótkim przedstawieniu się uczestników - imię,

kraj (przyjechało ponad 40 osób, głównie z Belgii, Holandii i Wielkiej Brytanii, po jednej osobie z Portugalii i Finlandii, ja reprezentuję Polskę) i omówieniu spraw organizacyjnych, zaczyna się milczenie. Jediną osobą, która codziennie coś mówi to o. Laurence Freeman w czasie południowej konferencji i krótkiej nauki podczas mszy świętej. No i oczywiście mówi to, co konieczne, aby chleb zamienił się w Ciało, a wino w Krew Jezusa. My odpowiadamy na mszalne wezwania kapłana w swoich rodzimych językach. Piękna praktyka, dająca, mimo różnic, poczucie łączności w jednym Kościele. Te codzienne msze święte, odprawiane w sposób kontemplacyjny, niesłychanie prosto, skromnie, w ciszy, gdzie kapłan siedzi tak jak wszyscy na medytacyjnej poduszce, pozwoliły mi stale umacniać się i potwierdzać, że mój/nasz duchowy „środek ciężkości” to osoba Jezusa, który umarł i zmartwychwstał i to On jest centrum naszej medytacji. I że z komunii świętej możemy stale czerpać siły na naszej drodze, którą On jest. Nie mogłam oderwać oczu od ubogiego ołtarza zrobionego z niskiej ławy nakrytej białym obrusem. Świeczka, kwiaty, za nim ikona Trójcy Świętej. Wystarczy. Uczestniczyłam w moim życiu w setkach Eucharystii odprawianych w różnych miejscach - zabytkowych katedrach, drewnianych wiejskich kościołach, w lesie, a nawet na pomoście nad brzegiem jeziora. W kaplicy świętego Bernarda w Orval miałam poczucie, że tak modlili się pierwsi chrześcijanie. To były prawdziwe uczyty - dzieliłiśmy się chlebem i winem, podając z rąk do rąk patenę z hostiami i kielich z winem. Po komunii trwaliśmy w ciszy medytacji.

Plan zajęć ustalony. Wisi na ścianie, nie muszę myśleć co będzie, tylko poddać się rytmowi dnia. Oprócz medytacji w kaplicy jest medytacja w ruchu na świeżym powietrzu. Kroczy z uwagą, w ciszy dookoła niewielkiego stawu, który znajduje się pośrodku klasztoru. W stawie pływają ryby, nad nami od czasu do czasu odgłosy ptaków, które w kluczach przelatują, bo nadciąga wiosna. Przez cały pobyt pogoda jest przepiękna, niebo czyste, bez żadnej chmurki. Na koniec rekolekcji jest krótki czas na dzielenie się refleksjami. Ktoś zauważa, że to czyste niebo było prawie symboliczne - to w medytacji stale oczyszczamy nasz umysł z myśli, wyobrażeń, a pojawiające się rozproszenia są jak chmury, którym pozwalamy odpłynąć. A przecież, czy chmury są czy nie, nad nimi zawsze świeci słońce.

Rano i po południu jest dłuższy czas na refleksję, spacer. Każdy robi to, co mu jest potrzebne. Na terenie opactwa jest sporo zieleni, są ławeczki, można przysiąść i pomyśleć. Poza murami opactwa jest las, w nim też spędzam

sporo czasu. Lubię włączyć po suchych liściach, wpatrywanie się z mostku w wartki strumyk; las nie wymaga gadania, żyje swoim życiem niezależnie, czy w nim jesteśmy czy nie. Energiczny codzienny spacer daje mi konieczną porcję ruchu i świeżego powietrza do wytrwania w siedzeniu. W lesie jest ciągły ruch, szmer, śpiew, trzask, szum. Nie ma ciszy, ale jest spokój.

Cisza zewnętrzna, spokój otoczenia pomaga mi coraz bardziej zanurzać się w ciszę wewnętrzną. Każdy z uczestników ma codziennie 15 minutową rozmowę indywidualną. W tej pierwszej rozmawiam z o. Freemanem o mojej praktyce medytacji, o okazji wejścia „głębiej” w czasie tych rekolekcji. Jestem trochę przestraszona, bo nie wiem do końca, co to oznacza, nie wiem jak będziemy mierzyć postęp i co będzie jak się nic nie zmieni u mnie przez ten tydzień. Ego nie śpi. Ale cisza też pracuje. Jej moc

jest nieubłagana. Powtarzam wiernie mantrę i o dziwo powtarzanie staje się coraz bardziej łagodne, miękkie, delikatne. Powoli zaczynam się w nią wsłuchiwać. I wtedy czas medytacji zaczyna mieć coraz mniejsze znaczenie. Nie czekam na dźwięk gongu. Jest coraz częściej zaskoczeniem. Gdy cisza mnie otula, wzrasta poczucie wdzięczności za to co mam, za to, że tu jestem, za dar życia. Z dnia na dzień

ludzie wokół mnie stają coraz bliżsi. Nic o nich nie wiem, nawet imion nie pamiętam, bo i jak je spamiętać, jak ich w ogóle nie używamy. Jeszcze przez pierwsze dni wyobrażam sobie czym się zajmują, jak żyją, w jakim są wieku, czy mają rodziny, od ilu lat medytują? Powoli przestaje mieć to znaczenie. Jesteśmy razem, tworzymy wspólnotę, to jest najważniejsze.

Jest milczenie, ale uczestnicy mają możliwość ekspresji siebie w formie pisanej. Ojciec Laurence proponuje formę haiku - 3 wersowych wierszy: 5 sylab, 7 sylab, 5 sylab. Stoliczek obok jadalni z dnia na dzień zapełnia się karteczkami, ale i rysunkami. Jakoś sama nie potrafię wymyślić haiku, choć z przyjemnością czytam rekolekcyjną poezję. Sięgam po ołówek i kartki - szkicuję las, po którym spaceruję i bukiet kwiatów, który był dla mnie najprostszym wyrazem podziękowania i wdzięczności. Ale cóż ja poradzę, to najlepszy dla mnie sposób pokazania tego co czułam i do dzisiaj czuję po mojej podróży po ciszę. Wdzięczność za dar, który znalazłam w sobie. Dar głębokiej ciszy, który w sobie noszę.

MALWINA OKRZESIK psycholog, konsultantka laktacyjna, instruktorka w szkole rodzenia, mama 3 synów (21, 18 i 9 lat), prowadzi grupę medytacyjną w Bielsku-Białej.

Gdy cisza mnie otula,
wzrasta poczucie
wdzięczności za to co
mam, za to, że tu jestem,
za dar życia.

ZNALEŹĆ PUNKT PODPARCIA

REFLEKSJE MEDITACYJNE NA TLE WYDARZEŃ REWOLUCJI SPOŁECZNEJ NA UKRAINIE

Maria Zacharowa, Albert Zacharow



Ikona z Maidanu fot. Oleksandr Oniszczeko

W ciągu ostatnich kilku miesięcy, które na zawsze zmieniły Ukrainę i ludzi w niej mieszkających, przeżyliśmy zalew bardzo różnych stanów wewnętrznych. Razem z całym naszym krajem wznosiłyśmy się na szczyt euforii, by po chwili spaść w otchłań rozpaczy. Niosła nas adrenalina walki, a następnie pokrywały fale depresji i bezsensu. Swobodny humor pierwszych, jeszcze pokojowych, demonstracji, wytrwanie w protestach na Majdanie, wściekłość i rozpacz po konfrontacji z Berkutem, nagła radość z długo oczekiwanego zwycięstwa i, w końcu, zagrożenie całkiem rzeczywistej wojny domowej (a nawet i nie tylko domowej) – oto droga, którą przeszedł cały nasz kraj, zarówno ci, którzy brali bezpośredni udział w tych wydarzeniach jak i ci, którzy w napięciu oglądali je w transmisjach online.

Będąc na tej huśtawce emocji w górę i w dół, nie da się nie szukać punktu podparcia, czegoś całkowicie stabilnego i niezależnego od żadnych, nawet najmocniejszych wpływów zewnętrznych. Czegoś, co pozwoli nam przetrwać nawet najtragiczniejsze wydarzenia i zachować przytomność umysłu. W pewnym momencie prawie wszyscy ludzie tutaj zaczęli szukać takiego punktu podparcia, pró-

bując je znaleźć chociażby na poziomie czysto intuicyjnym. Dla wielu osób stała się nim pomoc innym ludziom, bezinteresowna praca na rzecz społeczeństwa. Inne widziały go w próbie utrzymania pozytywnego i przyjaznego nastawienia we wszystkich okolicznościach, a nawet wobec politycznych oponentów. Uczestnicy i obserwatorzy wydarzeń tworzyli antywojenne plakaty i grafiki. Oczywiście, wiele osób znalazło wsparcie w tradycyjnej praktyce modlitewnej, ponieważ w rewolucyjnych wydarzeniach w Kijowie brali udział także duchowni i wierni różnych wyznań. W pewnym momencie na Majdanie stworzyli namiot modlitewny pod tytułem „Kapliczka międzyreligijna”. Kaplica ta została spalona podczas ostatniego ataku przez oddziały Berkutu na protestujących, ale jej fizyczne zniszczenie nie zatrzymało wspólnych modlitw ekumenicznych, jako odruchu ludzkiego serca.

Dla nas takim wsparciem, tak niezbędnym w tym trudnym czasie, który pokrył się z okresem Wielkiego Postu, była nasza praktyka medytacji. Jej waga stała się dla nas tym bardziej jasna, kiedy w głowie roily się niepokojące myśli, które zajmowały całą uwagę i nie dawały zasnąć. Prawie wszyscy skarżyli się na zaburzenia snu. Jednak

w trakcie medytacji, nawet te niepokojące myśli, a nawet obawy, stopniowo ustępowały. Bezruch medytacji stał się dla nas wszystkich osią, na której cały zamęt ulegał jak gdyby zawieszeniu i chociaż choć nadal powracające myśli huśtały naszą świadomość w górę i w dół, to powracanie do mantry pozwalało nam na zejście do nieruchomego punktu spokoju i pustki. To było doświadczenie bezruchu w ruchu, o którym mówi o. Laurence Freeman tłumacząc koło modlitwy: „W centrum koła odnajdujemy świadomość Chrystusa, pokój i bezruch, dzięki któremu możliwy jest jakiegokolwiek ruch” i Lao Tzu: „Trzydzieści szprych w piaście tworzy koło. Dzięki pustce między nimi istnieje pożytek z koła.” W czasie, gdy zdarzenia w kraju zmieniały się jak w kalejdoskopie, wydawało się, że aby nie popaść w rozpacz pozostawała nam tylko możliwość „wejść do swej izdebki” i w niej za wszelką cenę zachować wierność praktyce: „Wezwanie to jest niezbędne i pożyteczne w każdym położeniu, a ten, kto we wszystkim oczekuje pomocy, okazuje, że nie tylko w chwilach ciężkich i smutnych, ale także pomyślnych i radosnych, nie może się obejść bez Bożej pomocy.” (św. Jan Kasjan, Rozmowy z Ojcami).

Jednak okazało się, że zderzenie z tragicznymi wydarzeniami nie było najtrudniejszym wyzwaniem dla większości ludzi. Było nim nie to, co czekało na nas w zewnętrznej rzeczywistości, ale to, co się działo wewnątrz każdego z nas. Przed tą próbą postawił nas podział polityczny, który okazał się podziałem między tymi, którzy jeszcze niedawno byli przyjaciółmi, a nawet krewnymi. Przy zagrożeniu wojną między Rosją a Ukrainą ten podział zakorzenił się w umysłach każdego z obywateli obu krajów i trwa do dziś. Ale czy jest to przejaw różnic spowodowanych przez podzielone narodowości lub obywatelstwa? Raczej jest to podział między tymi, dla których najwyższą wartością stała się obrona wolności i tymi, którzy wybrali ekspansję i imperializm.

Ponadto, jest to podział między dwoma różnymi „wiarąmi”. To różnica między „wiarą-przekonaniem” i „wiarą-doświadczoną”. W pierwszym przypadku, „wierzący” całkowicie pochłonięty w swoich przekonaniach, nieskończenie wierzy, że jego poglądy są dobre dla wszystkich i trzeba się ich trzymać przez całe życie. W tej świadomości jest tylko jedna z możliwych strategii duchowych – przekonać i nawrócić innych lub zabić. Takie myślenie nie jest w stanie zrozumieć, że to, co jest postrzegane jako „ostateczny cel”, to tylko jeden z możliwych wariantów wynikających z osobistych obserwacji. Każdy człowiek ma prawo do swobodnego wyboru, lecz kiedy taki „wie-

rzący” zaczyna budować swoją własną wersję „ścieżki”, to jest czas dla wszystkich wokół by szukać schronienia lub obrony. Paradoksalnie podłożem takiego stanu świadomości najczęściej okazuje się niekwestionowane przekonanie religijne, które nie ma nic wspólnego z prawdziwym celem religii czy nawet yogi. Czyż łacińskie religare i sanskryckie yuj znaczy nie znaczy „łączyć”? Taka wiara rodzi demoniczną świadomość, której rezultatem jest zawsze wojna, w jakiegokolwiek bądź postaci.

Drugim rodzajem wiary, który naszym zdaniem, jest znacznie bliższy celom jakiegokolwiek praktyki duchowej, jest „wiara-doświadczona”. Taką wiarę posiadają mistycy, którzy doświadczają (z łaski) w swojej głębi niewypowiedzianej Obecności Tego, którego jak pisze św. Jan „nikt nigdy nie widział”, ale który jest źródłem życia wszystkiego. „Wiara-doświadczona” zawsze spokojnie przekonuje nas, że nie mamy budować imperiów, czy zdobywać maksymalnie wielu zwolenników w minimalnym czasie. Ona pamięta o przykazaniu Jezusa o szukaniu sprawiedliwości Królestwa niebieskiego. Ona zawsze może przemówić w ciszy do naszego serca i sprawić, że stajemy się urodzajnym polem dla kiełkowania nasion Jego królestwa.

Ego żyje rozpamiętywaniem przeszłości i marzeniami o przyszłości. Jest przekonane, że wszystko jest „niewątpliwie”, bo zdobyło wystarczającą wiedzę i potrafi rozdzielić, co jest dobre, a co złe. Nie znosi, gdy ktoś „nie chodzi za nami” (Mk 9:38).

Prawdziwe Ja, czy też „nie-ja”, nowy, wewnętrzny człowiek, po prostu „jest” i nie narusza wolności wyboru i działania innych. On przeżywa sercem to, czego nie potrafi wyrazić słowami, ponieważ wie, że TO chce przyjść do każdego drogą wolności, w sposób, który jest naturalny i unikalny dla każdego z nas „tu i teraz”.

„Błogosławieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli” – powiedział Jezus do swojego ucznia, co św. Romuald Rawenski przełożył na: „Wyniszczyć się całkiem i zadowolony z łaski bożej trwać w oczekiwaniu”. Wierzyć – ale nie przekonaniem, że wszystko jest pod moją kontrolą, że przyszłość jest stabilna i moje imperium rośnie w siłę – tylko czystym i pustym doświadczeniem obecności Tego, który JEST – oto prawdziwy cel dla tych, którzy w godzinie ciemności tego świata czekają na świt dnia wiecznego, utrzymując równowagę na jedynie możliwym i wiecznym punkcie podparcia.

MARIA ZACHAROWA, ALBERT ZACHAROW Lwów, Koordynatorzy WCCM na Ukrainę i Rosję.



fot. wccm.au

BP MICHAEL PUTNEY PATRON MEDYTACYJNEJ MODLITWY

Andrzej Ziółkowski

2 8 marca 2014 roku odszedł do Boga biskup diecezji Townsville w Australii, Michael Putney.

Biskup Michael Putney urodził się w 1946 roku w Australii. Święcenia kapłańskie przyjął w 1969 r., sakrę biskupią w 2001r. Studiował teologię w Belgii i w Rzymie, gdzie na Papieskim Uniwersytecie Gregoriańskim otrzymał tytuł doktora teologii. Do roku 1995 wykładał teologię sakramentalną i eklezjologię na kilku australijskich uniwersytetach. Był człowiekiem dialogu i z ramienia Kościoła rzymskokatolickiego do 2013 pełnił funkcję współprzewodniczącego Międzynarodowej Komisji ds. Dialogu Kościołów Metodystycznego i Katolickiego.

Szczególnie bliskie było jego sercu wychowanie katolickie dzieci i młodzieży. Będąc przez wiele lat praktykiem Medytacji Chrześcijańskiej dostrzegł w niej wielki potencjał ewangelizacyjny najmłodszych. Tak pisze o tym w liście do naszej Wspólnoty 6 marca 2013 roku:

„Przez wiele lat praktykowałem tę formę modlitwy i kiedy objąłem obowiązki biskupa Townsville zaprosiłem ojca Laurence’a Freemana OSB, aby przyjechał do nas i wygłosił wykład o Medytacji Chrześcijańskiej, co też z wielką radością uczynił. Potem o. Laurence poprowadził rekolekcje dla osób, które chciały zgłębić temat medytacji. Po pewnym czasie pracownicy [Biura Edukacji Kato-

lickiej] przyszedli do mnie z pytaniem, czy moglibyśmy włączyć Medytację Chrześcijańską do programu lekcji religii. Ich pełna zaangażowania gotowość uczenia dzieci Medytacji Chrześcijańskiej spowodowała, że odpowiedziałem po prostu „tak”, nie przypuszczając nawet, co ta zgoda ze sobą przyniesie.

Odkąd Medytacja Chrześcijańska została wprowadzona do naszych szkół, jako część wychowania religijnego, wizytując klasy bardzo często modliłem się wraz z dziećmi w ten sposób i zawsze byłem do głębi poruszony łatwością, z jaką potrafią one medytować.”

I dalej:

„Uczymy medytacji, jako formy modlitwy chrześcijańskiej. Nie jest ona ćwiczeniem relaksacyjnym. Medytacja Chrześcijańska nie jest także praktyką duchową religii Wschodu, w swojej istocie jest rdzennie chrześcijańską formą modlitwy i mamy nadzieję, że jej praktyka umożliwi dzieciom głębszą relację z Trójcą Świętą. Dlatego obserwując jej wyłącznie dobroczynne oddziaływanie, z głębi serca polecam ją, jako praktykę religijną dla dzieci.”

W 2006 roku Medytacja Chrześcijańska została wprowadzona do 31 szkół katolickich w Queensland w Australii i objęła ponad 10 tys. uczniów pomiędzy 5. a 18. rokiem życia. Po ośmiu latach program doskonale sprawdził się jako forma nowej ewangelizacji dzieci i młodzieży i cieszy

się wielkim poparciem prymasa Australii kardynała Pella. Idąc za przykładem Australii wiele krajowych wspólnot WCCM podjęło inicjatywę zapoznania z tą praktyką swoich lokalnych Kościołów i pedagogów. I tak oto odwaga i katolicka, czyli powszechna, wizja otwartego chrześcijaństwa australijskiego biskupa wydaje obecnie duchowe owoce w szkołach katolickich i anglikańskich w 29 krajach w świecie.

Nasza polska Wspólnota gościła w styczniu 2013 roku na konferencji „Medytacja chrześcijańska w twojej szkole”, autorów programu, dyrektorów Biura Edukacji Katolickiej w Townsville, Cathy Day i Erniego Christi. Śledząc toczące się w Polsce dyskusje na temat katechizacji w szkołach, można tylko z ubolewaniem stwierdzić, że nie zostało w pełni wykorzystane wielkie zainteresowanie uczestników konferencji jak i szansa na zapoznanie się wydziałów katechetycznych polskich diecezji z pracą swych koleżanek i kolegów w Australii. Nie odpowiedziały one na nasze zaproszenie do uczestnictwa w konferencji. Dodatkowo Komisja Wychowania Katolickiego Episkopatu Polski wydała dnia 4 maja 2013 r.

„Informację w sprawie niektórych aspektów medytacji chrześcijańskiej”, w której czytamy:

1. Ze względu na docierające do Komisji Wychowania Katolickiego KEP sprzeczne informacje na temat medytacji chrześcijańskiej (w wersji prezentowanej przez ojca Laurence’a Freemana OSB) oraz toczące się aktualnie dyskusje na ten temat, Komisja zaleca roztropne podejście do tej sprawy.

2. Nie wyrażamy zgody na propagowanie idei prezentowanych przez autorów wśród katechizowanych, a zwłaszcza zewnętrznych form pobożności z nimi związanych, do czasu jednoznacznego wyjaśnienia wszystkich wątpliwości na ten temat.”

„Informacja” ta, mimo naszych usilnych próśb, do dzisiaj czeka na zapowiadane wyjaśnienie.

A jednak trud nie do końca okazał się daremny. Pokłosiem konferencji było podjęcie się przez kilku wychowawców polskich placówek edukacyjnych wprowadzenia regularnej medytacji ze swoimi wychowankami. Już ta skromna próba okazała się bardzo udana. Zewsząd dostawaliśmy pozytywne sygnały, potwierdzające doświadczenia ze szkół australijskich i angielskich. Małym tego przykładem jest świadectwo, jakie ostatnio otrzymaliśmy z Zespołu Placówek Specjalistycznych im. K. Lisieckiego „Dziadka” w Gdyni (patrz str. 21). Dzięki tym ważnym owocom możemy dzisiaj powiedzieć Cathy i Ernieniu to,

co mieszkańcy wioski powiedzieli Samarytance: „Wierzymy już nie dzięki twemu opowiadaniu, na własne bowiem uszy usłyszeliśmy i jesteśmy przekonani...” (J 4,42).

Czekając z nadzieją na pełny rozkwit medytacji dzieci i młodzieży w Polsce, pamiętamy o proroczych i poegnalnych słowach biskupa Putneya, które wypowiedział w wywiadzie z ojcem Freemanem w sierpniu zeszłego roku:

„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. Często mówię o posłudze mojej diecezji, że się zapracowujemy. Bywają okresy w krajach takich jak Australia, że nie widzi-

my owoców. Jeśli jednak będziemy wytrwali w pracy, niespodziewanie te owoce pokażą się gdzie indziej. 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.”

Na wiadomość o odejściu do Pana biskupa Putneya ojciec Freeman napisał:

„Straciliśmy drogiego i ukochanego przyjaciela, prawdziwego człowieka Boga. Nasz Wspólnota została dzięki niemu tak bardzo wzbogacona, że będziemy w głębokiej żałobie smucić się jego odejściem i modlić się za niego, jednocześnie radując się jego przejściem do Pana i zjednoczeniem z Chrystusem.”

Jestem głęboko przekonany, że wszystkie dzieci świata, nie tylko te z diecezji Townsville, z którymi na załączonym zdjęciu bp Michael medytuje jeszcze na tydzień przed śmiercią, zyskały przed tronem Boga wielkiego orędownika i patrona medytacyjnej modlitwy, a jego praca tu na Ziemi i modlitwa tam w Niebie zaowocują bogatymi darami dla naszej Wspólnoty, także i w Polsce.

Cytaty patrz wccm.pl

ANDRZEJ ZIÓŁKOWSKI Dwadzieścia lat spędził w Azji Południowo-Wschodniej jako menadżer międzynarodowej korporacji. Z medytacją zetknął się po raz pierwszy w 2002 r. podczas rekolekcji o. Laurence’a Freemana OSB. Od tamtego czasu związany z WCCM, najpierw w Singapurze, a od 2006 r. ze wspólnotą w Polsce. W latach 2012 – 2014 koordynator WCCM w Polsce, w 2013 roku powołany do Guiding Board WCCM. Ojciec dwojga dorosłych dzieci.

OD PANIKI DO RADOŚCI

Bp Michael Putney i o. Laurence Freeman

Laurence Freeman: *Księżę Biskupie, w ciągu ostatnich miesięcy przeszedł Ks. Bp. bardzo wiele. Czy może Ks. Bp. podzielić się z naszą Wspólnotą swoim doświadczeniem?*

bp. Michael Putney: *Mówi Ojciec, że przeszedłem wiele – tak, ale to nie było wiele cierpień, to było wiele zmian i wiele niezwykłych zdarzeń w moim życiu. Od diagnozy raka pod koniec zeszłego roku, do orzeczenia pod koniec stycznia, że mam przerzuty na wątrobę, a więc nie da się nic zrobić. Diagnoza wykazała, że jest to stan terminalny. Jestem po radioterapii i przechodzę chemioterapię, siedem wlewów, ale dzięki dobremu leczeniu dalej pracuję. Funkcjonuję normalnie, tyle, że więcej odpoczywam i bardziej uważam na siebie. Lekarz twierdzi, że to tylko dzięki chemioterapii, że i tak nadejdzie koniec. Muszę przyznać, że te 4 czy 5 miesięcy były najwspanialsze w moim życiu. Było to niezwykle doświadczenie Bożej łaski. Nie miałem chwil rozpacz, nie byłem przeżony z powodu choroby. Otrzymałem łaskę wykonywania mojej pracy i zawierzenia Bogu. To, co się działo wokół mnie było naprawdę wspaniałe. Nigdy nie byłem bardziej szczęśliwy.*

To wspaniałe, że możemy to usłyszeć. Co Ks. Bp powiedziałby nam i parafianom z diecezji Townsville o tym, jak sobie radzić z lękiem i niepokojem w chorobie, zanim przyjdzie łaska pocieszenia?

Modłę się za nich, a oni zapewniają, że modlą się za mnie. Rano, gdy przedstawiam Bogu cały szereg spraw, czuję, że wielu ludzi modli się za mnie w tym czasie. Często mówię o tym głośno, że moja sytuacja jest specyficzna. Jako biskup nie mam rodziny. Mam również pracę, która nie jest ode mnie zależna. Byłbym głupcem sądząc, że wszystko się beze mnie zawali. Bóg na pewno pošle nowego biskupa. Nie może być inaczej.

Gdy rozmawiam z ludźmi, którzy boją się śmierci, bo mają rodziny albo zbudowali biznes, którego nie mogą zostawić i mają poczucie wielkiej straty, jedyne co można zrobić to pokazać im, że się ich rozumie, że przy nich się jest

i że się z nimi płacze. Nie ma sensu próbować wszystkiego za nich robić i wyręczać we wszystkim. Każdy musi to przepracować indywidualnie. Zdumiewające jest, że można w tym nieszczęściu znaleźć spokój. Diagnoza, że umrzesz nie oznacza jeszcze śmierci – wciąż jeszcze żyjesz.

I cieszysz się życiem...

Tak. Trzeba tylko zobaczyć, że po panice i strachu dostatek łaskę pokoju, w życiu, które masz teraz, jeśli nawet ma się ono skończyć.

Ks. Bp modli się na wiele sposobów z naszej tradycji modlitwy. Jak szczególnie pomaga Ks. Bp medytacja?

Medytacja pomaga mi teraz tak, jak zawsze mi pomagała, tzn. więcej poza czasem medytacji, niż kiedy medytuję. Szczególnie teraz. Chemioterapia wpływa na mózg, na cały organizm, osłabia. Człowiek jest pełen myśli, co te chemikalia z nim robią? Nie jest to łatwy, normalny czas modlitwy. Po prostu próbuję być wierny. Podstawową rzeczą, której się nauczyłem, choć zawsze to wiedziałem, że Bóg nie potrzebuje mojej modlitwy. Bóg wyprzedza modlitwę, jest w niej przed i po, a nawet wtedy, gdy tej

modlitwy nie ma. Bóg jest ostatnim na świecie, któremu by to przeszkadzało. To nie jest tak, że wszystko zależy ode mnie, czy też od mojej modlitwy. Wszystko zależy od Boga, a Bóg jest miłością.

Tak więc nawet jeśli nawet moja modlitwa jest teraz najgorsza z możliwych, nie sądzę żeby Bóg miał z tym jakiś problem. A jednak to, czego potrzebuję – spokój, owoce medytacji – to wciąż dostaję, nawet jeśli samo doświadczenie w medytacji nie jest zadowalające. Mój Boże! Jeśli ja jestem wierny, to czyż mogę wątpić w wierność Boga? Nauczyłem się, szczególnie teraz, że nic nie zależy ode mnie, absolutnie nic! Wszystko to łaska, bo Bóg jest miłością. Oto cały sekret mojego szczęścia. Nie martwię się niczym, co się ze mną stanie.

Czy może Ks. Bp powiedzieć coś naszej wspólnotie WCCM, dla której jest Ks. Bp tak drogą osobą, jej wielkim patronem,

przyjacielem i przykładem? Jak działanie Ducha Św. przez medytację ujawnia się w Kościele? Czy może Ks. Bp ze swego doświadczenia i miłości Kościoła dać nam radę na dalszą pracę Wspólnoty?

Jestem niesłuchanie wdzięczny członkom Wspólnoty, którzy zapewniali mnie o swoich modlitwach, czują tę światową solidarność ze mną. Jestem zaskoczony, ilu ludzi do mnie napisało, nie tylko z WCCM, ale też ze wspólnoty ekumenicznej, w której byłem przez dziesięciolecia bardzo zaangażowany, oraz biskupów z całego świata. Było to niesłuchane wsparcie oraz doświadczenie życia Kościoła. Jeśli chodzi o Światową Wspólnotę, to żywię wobec niej dwie nadzieje, obydwie wybiegające w przyszłość. Pierwsza nadzieja, że Wspólnota nie tylko będzie się dalej rozwijała i dzieliła swym darem modlitwy, ale żeby pamiętała, że w tym darze chodzi o Boga. Nie wolno nam nigdy myśleć, że dar to to, co wydarzy się nam. Chodzi o odkrycie Boga i przyjęcie Go pełniej i głębiej do naszego życia.

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. Wszystko tylko po to, by mogli coraz bardziej wejść w wielką tajemnicę Boga, który jest miłością. To moja nadzieja daru Wspólnoty dla Kościoła. 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 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. Często mówię o posłudze mojej diecezji, że się zapracowujemy. Bywają okresy w krajach takich jak Australia, że nie widzimy owoców. Jeśli jednak będziemy wytrwali w pracy, niespodziewanie te owoce pokażą się gdzie indziej. 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. Bóg ma swoje plany, nie jesteśmy jedynymi istotami na tej planecie. To

cudowne, że jesteśmy częścią pięknej mozaiki i wspaniałego opowiadania, a sam Bóg jest ich autorem.

Townsville/Australia 2013

tłum. Jerzy Remisz i Andrzej Ziółkowski

BISKUP MICHAEL PUTNEY (1946-2014), sakrę biskupią przyjął w 2001r. Studiował teologię w Belgii i w Rzymie, gdzie na Papieskim Uniwersytecie Gregoriańskim otrzymał tytuł doktora teologii. Do roku 1995 wykładał teologię sakramentalną i eklezjologię na kilku australijskich uniwersytetach. Autor licznych publikacji i członek wielu komisji i gremiów kościelnych m.in. do spraw ekumenii. Pionier wprowadzenia Medytacji Chrześcijańskiej do programu nauczania w katolickich szkołach diecezji Townsville/Australia. Był patronem WCCM.



phot. catholicleader.com.au/ (2007 r.)

MOŻNA SIĘ BARDZIEJ OTWORZYĆ

Marianna Ziółkowska



fot. Marianna Ziółkowska

Gdy zabrzmiał gong i widzę, że potrzebują więcej czasu w ciszy, to jeżeli tylko czas na to pozwala, trwamy w ciszy tak długo, jak zechcą. Ilekroć dochodzi do nas ktoś nowy, czują się odpowiedzialne, by wytłumaczyć jak się medytuje. Nawet jeśli mają do wyboru zabawę czy medytację, to decydują się usiąść i medytować.

Zapytałam je, dlaczego tak lubią medytować? Oto ich odpowiedzi:

„Bo jest cisza i można się uspokoić”,

„Można się skupić i wyciszyć”,

„Jak medytuję, to mam w sobie dobre uczucia”,

„Jak mnie ktoś wkurzy, to można szybciej opanować emocje”,

„Można bardziej wierzyć w Boga”,

„Czuję się bezpieczna”,

„Czuję się odważna i bardziej pewna siebie”,

„Jak medytuję to tak się dziwnie czuję, jakby duch przeze mnie przechodził do góry”,

„Czuję się bardziej hojna i bardziej dorosła”,

„Można się bardziej otworzyć”.

Nasze regularne medytacje ciszą się poparciem ze strony kierownictwa placówki i rodziców.

MARIANNA ZIÓLKOWSKA pedagog opiekuńczo - wychowawczy w Zespole Placówek Specjalistycznych im. K. Lisieckiego „Dziadka” w Gdyni.

Jestem wychowawczynią w Zespole Placówek Specjalistycznych im. K. Lisieckiego „Dziadka” w Gdyni.

Misją Zespołu jest pomoc dzieciom i rodzinom w realizacji podstawowych funkcji rodziny, poprzez działania o charakterze opiekuńczo-wychowawczym, diagnostycznym, terapeutycznym, edukacyjnym, a także przeciwdziałanie przemocy oraz wspieranie rodzin zagrożonych dysfunkcjami i będącymi w trudnej sytuacji – nierzadko kryzysowej.

W styczniu 2013 roku wzięłam udział w konferencji „Medytacja chrześcijańska w twojej szkole” w Warszawie zorganizowanej przez Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej. Słyszając na konferencji o dobrych efektach medytacji w szkołach australijskich postanowiłam zaproponować ją dzieciom w mojej grupie opiekuńczo - wychowawczej. Medytację rozpoczęliśmy od lutego i praktykujemy ją regularnie 4 razy w tygodniu po zajęciach socjoterapeutycznych.

Moja obecna grupa składa się z dziewcząt w wieku 10-13 lat. Często, kiedy przeciągną się zajęcia i zabraknie czasu na medytację, proszą wychowawcę, by jeszcze medytować i siadają same. Są dziewczynki, które medytują ze szczególną przyjemnością i nic je nie rozprasza.



fot. Marianna Ziółkowska

PYTANIA O MEDYTACJĘ

GRUPA MEDYTACJI CHRZEŚCJAŃSKIEJ

Kim Nataraja, Roger Layet



fol. wccm.org

niczo wg następującego schematu:

- Krótkie wprowadzenie – nie więcej niż 10 – 15 minut – w tym przypomnienie podstawowych zasad nauczania i medytacji, szczególnie, gdy pojawią się w grupie nowe osoby.
- Wyraźne rozpoczęcie i zakończenie medytacji przez gong, dzwonek, lub cichą muzykę w celu ułatwienia wejścia w ciszę i wyjścia z niej.
- Odmówienie modlitwy wprowadzającej Wspólnoty.
- 25-30 minut medytacji.
- Odmówienie modlitwy na zakończenie medytacji.
- Możliwość zadawania pytań.

W naszej grupie, lubimy wyciszać się na swój własny sposób, co oznacza, że dość rzadko posługujemy się materiałami WCCM. Czy w takim razie nasza grupa może czuć się częścią Wspólnoty?

Roger Layet: Struktura naszej Wspólnoty może być porównana do sieci. Jest to coś mało spotykanego wśród powszechnie znanych organizacji, gdzie dominuje model hierarchiczny. Ale czyż Jezus nie obiecał swoim uczniom, że będą rybakami ludzi? Dlatego też forma działania naszej medytacyjnej wspólnoty może się wielu ludziom wydawać nieznaną. Co nie znaczy, że jak to jest w innych społecznościach, także i u nas, nie istnieje niebezpieczeństwo tworzenia zbędnych reguł. Jednak dla oddolnych inicjatyw takich jak nasza, większe ryzyko istnieje po drugiej stronie, w utracie czynnika jednoczącego tożsamość wspólnoty. Dlatego niezbędne jest w funkcjonowaniu każdej grupy znalezienie równowagi między tym co lokalne, a tym, co globalne. Misja Wspólnoty bardzo wyraźnie określa nasze cele. Dostarcza nam ona „zasady przewodniej” w większości przypadków, kiedy pojawiają się pytania, czy wątpliwości.

Z zasady tej wynika, że najważniejszą rzeczą jest, by grupy działające wewnątrz WCCM, przekazywały nauczanie ojca Johna Maina odnośnie praktyki medytacji. Nie oznacza to, że na każdym spotkaniu grupy musimy czytać jego książki, czy też słuchać ojca Freemana, albo jakiegoś innego nauczyciela Wspólnoty. Jednakże owe nauki są bardzo cenne i służą budowaniu tożsamości grupy. Ilekroć do grupy dołączą nowe osoby, lider powinien

Jakie są charakterystyczne cechy grupy medytacyjnej WCCM?

Kim Nataraja: Grupa medytacyjna różni się od innych grup modlitewnych. Mimo, że medytacja nie wyklucza pozostałych form modlitwy, to jest ona dla medytujących podstawą ich życia duchowego. Dlatego grupa medytacji nie skupia się na innych formach modlitwy np. adoracji, modlitwach wstawieniowych, litaniach, uwielbieniu, dziękczynieniu czy innych nabożeństwach. Misją Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej jest: „praktykowanie i nauczanie medytacji w tradycji chrześcijańskiej, tak jak przekazał ją o. John Main OSB, w duchu powszechnej służby i jedności.” Więc odpowiedź na to pytanie brzmi: wtedy, kiedy motywacja grupy do modlitwy w ciszy, która jest najważniejszą częścią spotkania grupy, opiera się na nauczaniu o. Johna Maina OSB i o. Laurence’a Freemana OSB oraz innych nauczycieli Wspólnoty. Cotygodniowe spotkania mają być okazją do lepszego poznania nauczania Wspólnoty. Stanowi to część duchowej stawy dla kontynuowania medytacji w pojedynkę do następnego spotkania w grupie. Każdy jest zaproszony do przyłączenia się do grupy. Nikt nie jest pytany o przynależność religijną lub duchową. Jeśli ktoś wyjawi swoją drogę duchową zachęcamy do jej kontynuowania w ciszy medytacji. Założeniem grupy i zadaniem lidera jest jednak trzymanie się nauczania Wspólnoty.

Spotkanie grupy medytacyjnej WCCM przebiega zasad-

je zapoznać z nauczaniem Wspólnoty o medytacji.

Każda grupa posiada własną dynamikę oraz sposób funkcjonowania w ramach ogólnego schematu przytoczonego przez Kim. Większość grup się nim kieruje, inne odstępują od niego zależnie od okoliczności. Lwia część grup w Wielkiej Brytanii korzysta z materiałów WCCM, z nagrań nauk o.o. Johna i Laurence'a, płyt CD Meditatio rozsyłanych bezpłatnie do koordynatorów krajowych, czyta z książek lub słucha nagrań nauk o.o. Johna lub Laurence'a. Ale są grupy, które korzystają z przygotowanych przez swoich członków materiałów lub takie, które tylko dzielą się ciszą. Najważniejsze jest, żeby nowoprzybyłym osobom zostało jasno przekazane nauczanie ojca Maina jak medytować. Z czasem powinni oni poznać historyczne i teologiczne podstawy Medytacji Chrześcijańskiej, które są zawarte w książkach, czy nagraniach obu ojców. Pamiętajmy, że ludzie trafiają do nas za pośrednictwem strony internetowej WCCM, poprzez lekturę książek, publikacje prasowe na temat Medytacji Chrześcijańskiej i naszym zadaniem jest odpowiedzieć na to ich konkretne zainteresowanie. Zatem nasza lista grup składa się z grup, które zobowiązują się do przekazywania nauki ojca Johna Maina.

Nauczanie Wspólnoty podkreśla swe zakorzenienie w Piśmie Świętym, szczególnie Nowego Testamentu. Ojciec John Main bardzo często odwołuje się do cytatów z Pisma Świętego. Czy Lectio Divina może być częścią spotkania grupy medytacyjnej?

Kim Nataraja: Istnieją dwie praktyki, do których zachęcamy we Wspólnocie. Pierwsza i najważniejsza to ta, którą właśnie opisałam. Ważne jest w niej wysłuchanie przed medytacją fragmentu nauczania Wspólnoty, ale bez dzielenia się przemyśleniami. Na to będzie czas po medytacji podczas sesji pytań i odpowiedzi. Po medytacji, pozostając ciągle w ciszy, można przeczytać krótki fragment z Pisma Świętego, ale bez jakichkolwiek komentarzy na jego temat. Osobiście uważam, że w ciszy, po medytacji, Pismo Święte przemawia do nas bardziej bezpośrednio. Chodzi tu jednak o kontemplatywne odczytanie i wysłuchanie, a nie o dzielenie się refleksją.

Drugą praktyką, do której zachęcamy, jest Lectio Divina. Znajomość Pisma Świętego jest ważną podstawą medytacji w tradycji chrześcijańskiej. Jest to jednak oddzielna praktyka, na którą przeznaczone powinno być oddzielne spotkanie grupy. Ale i tutaj uczestnictwo w Lectio Divina nie ma być okazją do dyskusji na temat przeczytanego fragmentu Pisma, tak jak to często bywa na spotkaniach grup biblijnych. Można, ale nie trzeba, podzielić się osobistą refleksją. Po niej następuje cisza, po której kolejna

osoba może wyrazić swoje odczucia na temat przeczytanego fragmentu. Jak praktykujemy Lectio w naszej Wspólnocie opisane jest na stronie internetowej Szkoły Medytacji. Jest to kontemplatywna praktyka w tradycji benedyktyńskiej i bardzo modlitewny sposób uczenia się głębokiego słuchania i milczenia.

Co mamy mówić nowoprzybyłym, którzy nauczyli się medytować w inny sposób?

Roger Layet: Po pierwsze, dać im do zrozumienia, że są mile widziani. Powiedzieć im, że medytujemy i nauczamy zgodnie z metodą ojca Johna, czyli, posługując się słowami św. Piotra „co mam, to ci daję” (Dz 3,6). Jednak „w duchu powszechnej służby i jedności”, w ciszy medytacji, mogą oni oczywiście medytować w sposób jaki wcześniej poznali. Dlatego do naszej Wspólnoty należą także osoby modlące się Modlitwą Jezusową, czy takie, które nauczyły się Modlitwy Głębi. Ze względu na wagę zakorzenienia się w wybranej formie kontemplacyjnej modlitwy, wskazane jest, by pozostać jej wiernym. Nie starajmy się nikogo nawracać. Tak naprawdę wszystkie nasze materiały nie zawierają treści wyłącznie dla członków WCCM, mogą one inspirować ludzi podążających dowolną ścieżką modlitwy kontemplacyjnej. Nasze seminaria Johna Maina prowadzili biskup Kallistos Ware, praktyk i znawca Modlitwy Jezusowej i ojciec Thomas Keating, nauczyciel Modlitwy Głębi. Podobnie, osoby nie będące chrześcijanami (buddyści, lub osoby praktykujące medytację transcendentną) chcące dołączyć do naszych grup, powinny być szczerze witane. Naszą misją jest wspieranie medytacji, w formie przekazanej nam przez o. Johna Maina, lecz w ciszy każdy „robi to, co robi”, używając określenia Dalajlamy na Seminarium Johna Maina „Dobre serce”.

Jest nam dobrze w naszej grupie. Dlaczego musimy być częścią większej wspólnoty?

Roger Layet: Nie musicie, ale odkryjecie, że to się wydarza samo! WCCM jest komunią współ-poszukujących, którzy dzielą ze sobą szczególną drogę do Chrystusa Kosmicznego (ang. Universal Christ). Jednakże nasze doświadczenie pokazuje, że medytacja tworzy wspólnotę, wspólnota zaś jest wsparciem dla medytujących. Wspólnota jest szkołą służby innym, gdzie uczymy się porzucania swego ego. Każdy z nas musi odpowiedzieć na swoje osobiste powołanie i w tym sensie nawet grupa spotykająca się co tydzień, nie istnieje sama dla siebie, lecz by wspierać swoich członków. Na tej samej zasadzie część wsparcia i inspiracji, której wszyscy potrzebujemy na tej wymagającej ścieżce, może pochodzić od ludzi na całym świecie,

dzielących tę samą drogę. Dlatego źródła WCCM takie jak publikacje, nagrania, książki są dla nas wielkim wsparciem i zachętą. Gdy już wyruszymy w drogę, do kroczenia którą czujemy się powołani, naturalnym jest, że pozostając świadomi własnych ograniczeń, pragniemy się nią podzielić z innymi.

Myślę, że za tym pytaniem może kryć się poczucie zagrożenia, wynikające z przynależności do większej społeczności, lęk, że grupa będzie zmuszona działać w określony sposób, brać udział np. w spotkaniach czy rekolekcjach. Nie ma takich wymagań. Bądźcie grupą lokalną, lecz myślcie globalnie! Nasza sieć jest siecią fizyczną. Dbajmy o to, żeby przekazywała tę samą energię z węzła do węzła. Nie jest to struktura władzy, ponieważ nie ma u nas kierownictwa w sensie instytucjonalnym. Mamy międzynarodowe biuro w Londynie, mamy koordynatorów krajowych i regionalnych, ale nie są oni nadzorcami. Wszyscy są wolontariuszami i poświęcają swój czas temu, co uważają za wartościowe dla innych. Nie dzierżą władzy, ale przekazują nauczanie Wspólnoty, lub wskazują na materiały i źródła, ułatwiają komunikację wspierając

medytację przekazaną przez o. Johna Maina w tradycji chrześcijańskiej i w duchu „powszechnej służby i jedności”. Starają się tak, jak potrafią żyć Ewangelią i pomagać ludziom odnaleźć wielki dar medytacji w naszej tradycji.

Źródło: materiały wccm.org
Tłum. Agnieszka Gładzik

KIM NATARAJA urodziła się w Holandii. Od 1960 roku mieszka w Londynie wraz z mężem i dwójką dzieci. Jest emerytowanym wykładowcą języków nowożytnych. Kim jest benedyktyńskim oblatem WCCM, dyrektorką Szkoły Medytacji WCCM i członkiem założycielem towarzystwa Bede Griffiths Sangha. Aktywnie wspomaga prace WCCM na polu dialogu międzyreligijnego.

ROGER LAYET jest emerytowanym menadżerem międzynarodowego koncernu transportowego. Jego żona Shelagh w 1985 roku założyła grupę medytacyjną i zainspirowała Rogera do medytacji. Był koordynatorem krajowym Wielkiej Brytanii w latach 2005 do 2008. Obecnie jest przewodniczącym Rady Przewodniej WCCM (Guiding Board). Ojciec trójki dzieci.

JAK POPROWADZIĆ ZEWNĘTRZNE SPOTKANIE MEDYTACYJNE?

Paulina Leśniak

Zewnętrzne spotkanie medytacyjne rządzi się swoimi prawami. W szczególności prawem ciszy i milczenia. Uczestnikowi tego rodzaju spotkania należy zapewnić odpowiednie wprowadzenie i to niezależnie od tego, czy siada do medytacji po raz pierwszy, czy medytuje dziesiąty rok. Prowadzący powinien być człowiekiem modlitwy, a nie tylko teoretykiem medytacji, czy też teologiem, tak aby jego przekaz doświadczenia modlitwy medytacyjnej był wiarygodny. Każdy uczestnik wnosi na spotkanie medytacyjne, to czym żyje i co nosi w sercu, także wtedy kiedy głośno tego nie wypowiada. Osoba prowadząca spotkanie winna mieć w sercu współodczuwanie i empatię wobec wszystkich uczestników. Współodczuwanie rozumiane jako świadomość podążania lub pragnienia podążania jedną ścieżką medytacji.

Przygotowując się do poprowadzenia spotkania prowadzący określa grupę, z którą się spotka i z którą zasiądzie do wspólnej medytacji. Jest to niezbędne, aby dobrze takie spotkanie poprowadzić. Przy czym należy mieć w zanadru elastyczne scenariusze. Przy uniwersalności praktyki medytacji, inaczej wygląda wprowadzenie do

medytacji, które jest adresowane do młodzieży, inaczej do grupy harleyowców i jeszcze inaczej do osób zaangażowanych w życie parafialne. Rodzaj wprowadzania determinuje także miejsce, gdzie się medytacja odbywa. Osoba zainteresowana medytacją, która przychodzi do parafii lub do klasztoru może spodziewać się wprowadzenia zasadzonego na solidnej chrześcijańskiej teologii duchowości, czy też opartego na świadectwie wiary, osoba która przychodzi na spotkanie do miejsca poza sferą sacrum, może otrzymać bardziej uniwersalną naukę zachęcającą do podjęcia praktyki duchowej, na przykład opartą podstawach psychologicznych. Osoba prowadząca medytację koniecznie powinna zapoznać się z „Drogocenną perłą” o. Laurence’a Freemana i „Głodem głębi serca” o. Johna Maina. Konferencje o. Maina opublikowane w tej pozycji książkowej są doskonałym, praktycznym źródłem informacji, jak ma wyglądać wprowadzenie do medytacji w naszej tradycji. Należy pamiętać, że niemal cała spuścizna o. Johna Maina OSB, to nagrania jego wprowadzeń do medytacji, jakie wygłaszał do osób z którymi medytował. Przed samą medytacją bardzo dobrą praktyką jest



fot. Andrzej Ziółkowski

wysłuchanie nauki o. Johna Maina, z dokładnym wskazaniem, co jest czytane, np. w formie: „Z nauki o. Johna Maina” i odczytanie choćby pół strony jego tekstu. Dobrze wybrać do czytania nauki osobę o odpowiednim tembrze głosu i podpowiedzieć, żeby czytać dość wolno i odpowiednio głośno. Osoba czytająca powinna zwrócić się do uczestników twarzą, a nie czytać odwrócona plecami siedząc na swoim miejscu. Przy czym wszystko to jest uzależnione od układu mat i krzeseł, które mogą być ustawione w kręgu lub w rzędach.

Ważnym jest również podzielenie się podczas spotkania zadaniami z osobami z naszej Wspólnoty, czyli jedna osoba mówi wprowadzenie, inna czyta naukę o. Johna, inna osoba odmierza czas i uderza w gong, inna osoba mówi modlitwę. Można również przed spotkaniem rozdać karty z modlitwą i odmówić ją przed i po spotkaniu wspólnie. Karty z modlitwą można podać przy wejściu lub ułożyć na matach lub krzesłach. I wszystko spokojnie i bez pośpiechu.

Poniżej przykładowy przebieg zewnętrznego spotkania medytacyjnego.

Powitanie

Witam Państwa bardzo serdecznie w imieniu Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej i zapraszam do wspólnej medytacji.

Nasze spotkanie będzie miało następujący przebieg: wprowadzenie w praktykę medytacji, następnie XX odczyta krótką naukę o. Johna i odmówimy modlitwę słow-

na na rozpoczęcie medytacji. Rozpoczęcie medytacji zasygnalizuje XX dźwiękiem gongu. Medytacja będzie trwała 20 min. i na jej zakończenie ponownie usłyszymy gong. Po medytacji prosimy nie podnosić się gwałtownie, lecz spokojnie poruszyć głowę i całym ciałem. Po wybrzmieniu gongu na zakończenie medytacji robimy ukłon w kierunku Ikony. Następnie będziemy modlić się modlitwą ułożoną przez ojca Freemana. Potem będzie czas na zadawanie pytań.

We wprowadzeniu można wskazać, że Ewa przeczyta naukę, a Adam będzie odmierzał czas. Dzięki temu grupa stanie się mniej anonimowa.

Aspekt ciszy i milczenia

Medytacja jest modlitwą ciszy.

Modlitwą milczenia.

Modlitwą obecności i uważności.

W Medytacji Chrześcijańskiej nie zajmujemy się naszymi wyobrażeniami Boga. Nie wypowiadamy Jego przymiotów. Również nie zanosimy do Niego prośb, ani nie wyznajemy grzechów. Modlitwy słowne, uwielbienia, czy też prośby i ukorzenia – pozostawiamy na inny czas. Teraz zanurzamy się w Jego odwiecznym: „Jestem, który jestem”.

Uspokojenie ciała

Swoim ciałem sygnalizujesz gotowość do modlitwy. Wybierz pozycję wygodną, która będzie sprzyjać uważ-

ności. Usiądź z wyprostowanym kręgosłupem. Głowy nie pochylaj do przodu, ani nie odchylaj do tyłu. Dłonie swobodnie ułóż na udach. Wzrok połóż na podłodze. Oczy możesz lekko zmrużyć lub je zamknąć. Pozostań w bezruchu do końca medytacji.

Powtarzanie słowa

Dla zachowania uważności potrzebujemy paru elementów. Bezruch i milczenie zaczynają wprowadzać nas w świętą przestrzeń medytacji. Teraz możemy rozpocząć wędrówkę w głąb. Narzędziem jest powtarzanie świętego słowa. Powtarzanie nie w umyśle, ale w sercu. Benedyktyn John Main, założyciel naszej Wspólnoty, rekomenduje jedno słowo: Maranatha. Maranatha jest wezwaniem w języku aramejskim i tym słowem pierwsi chrześcijanie przynaglali ponowne przyjście Chrystusa. Mamy je zapisane w 2. Liście do Koryntian, a także kończy się nim Apokalipsa św. Jana. Maranatha! Przyjdź, Panie! Przyjdź, Panie Jezu! Podczas medytacji jednak tego słowa nie rozważamy. Przyczep więc słowo do oddechu i wprowadzaj je do serca. Łagodnie powtarzaj słowo. Pewnie bez większych problemów poradzisz sobie z bezruchem ciała, ale zapewniam Cię, że umysł będzie chodził własnymi ścieżkami. Umysł jest albo w nieustającym dyskursie, albo podąża za wspomnieniami ku przeszłości, albo wybiega w przyszłość. Jeżeli pragniesz choć na chwilę trwać w skupieniu modlitwy, za każdym razem, gdy pojawi się jakakolwiek myśl, powracaj do powtarzania świętego słowa. Wszystkie myśli, czy też obrazy, które pojawiają się podczas medytacji, są rozproszaniem. Nie idź za nimi. Zauważ je i łagodnie powróć do powtarzania mantry – świętego słowa. Podaruj Bogu ten czas, niczego w zamian nie oczekując. Zaufaj, że Bóg zna Twoje potrzeby, zanim je wypowiesz. Daj się zabrać w podróż w głąb serca i za przewodnika weź święte słowo.

Bądź podczas tych 20 minut glinianym naczyniem, które zapelnia się Bożą obecnością. Zaufaj, że gdy nam brakuje słów, sam Duch święty w nas się modli. Pozwól sobie na milczenie przed Bogiem. Chrystus nauczał, że Królestwo jest w nas i wokół nas. Jego Królestwo jest również w przestrzeni medytacji. Pozostaw za drzwiami swoje codzienne troski i radości. Bądź obecny tutaj teraz – ciałem i uważnością.

Jeżeli medytujesz po raz pierwszy, to ta medytacja zapewne zburzy Twoje wyobrażenie o medytacji. Te 20

minut może okazać się najdłuższym lub najkrótszym czasem w Twoim życiu. Nie przejmuj się tym zbyt. Może zaczniesz powtarzać w myślach zamiast świętego słowa, pytanie „Kiedy to się skończy” albo „Co ja tutaj robię?” Tym również się nie przejmuj. To jest normalne. Może dopadnie Cię znużenie i senność. Też bywa. To znak, że jesteś zmęczony i może trzeba się wyspać lub po prostu odpocząć. Nie oskarżaj się i nie obwiniaj. Zrobiłeś, ile mogłeś. Nie ma to być kolejną praktyką religijną prowadzącą do poczucia winy. Medytacja jest wolnością.

Ojciec John Main na zadane mu kiedyś pytanie, jak najlepiej przygotować się do medytacji, odpowiedział:

„Do medytacji najlepiej przygotować się czyniąc drobne akty życzliwości.” W przeciwnym wypadku medytacja stanie się techniką, a nie uważnością i obecnością, nie będzie to też modlitwa, która rzeczywiście przemienia serce.

Zakończenie wprowadzenia

Prosimy o całkowite wyciszenie telefonów komórkowych, również z trybu wibracji. Ten komunikat należy powiedzieć przed czytaniem nauki o. Johna, żeby spóźnieni mieli szansę na wyłączenie telefonu.

Z nauki ojca Johna Maina

Przeczytanie fragmentu o. Maina – najlepiej wybrać pół strony z „Głodu głębi serca”.

Ojcze Niebieski... (modlitwa wprowadzająca)

Gong

Medytacja [20 min.]

Gong

Niech nasza Wspólnota będzie... (modlitwa kończąca)

Tutaj następuje zaproszenie do zadawania pytań i jest czas na opowiedzenie o WCCM, zaproszenie na grupę i do codziennego praktykowania medytacji.

Jeżeli gościem Wspólnoty jest osoba, które praktykuje medytację w innej tradycji, należy to na wstępie zaznaczyć. Jeżeli jesteśmy gospodarzami spotkania, to wprowadzenie do medytacji zawsze robi osoba praktykująca medytację w naszej tradycji.

PAULINA LEŚNIAK tłumacz przysięgły, w latach 2006-2011 koordynatorka WCCM w Polsce, prowadzi grupę medytacji Szczecinie, od roku medytuje również z więźniami. Szczęśliwa matka dwóch córek (25 i 19 lat).

STAŁA FORMACJA

Malwina Okrzesik



W dniach 4-6 kwietnia w Milanówku pod Warszawą odbyła się Szkoła Medytacji naszej Wspólnoty, przeznaczona dla liderów grup oraz ich przedstawicieli całej Polski. Jej zadaniem było omówienie Kursu 6-tygodniowego, „narzędzia” formacyjnego dla grup WCCM oraz dyskusją nad bieżącymi sprawami Wspólnoty i planów działania na ten rok. W szkole udział wzięli przedstawiciele dwóch grup warszawskich, grupy bielskiej, krakowskiej, ornontowickiej, cieszyńskiej, komorowskiej i tworzącej się grupy poznańskiej.

Zadaniem Kursu 6 – tygodniowego jest zapoznanie uczestników grup medytacyjnych ze źródłami Medytacji Chrześcijańskiej. W sześciu slajdowych prelekcjach prezentowane są: świadectwo życia ojca Johna Maina, historia i podstawy teologiczne medytacji (Pismo Święte, Ojcowie Pustyni, Obłok Niewiedzy i in.) oraz podstawy praktyki i jej owoce w codziennym życiu. Kurs może stanowić też wspiane narzędzie do zaprezentowania Medytacji Chrześcijańskiej w swoich parafiach czy w innych środowiskach. Prezentacja roboczej wersji kursu i ożywiona dyskusja przy prawie każdym slajdzie pokazała, że jest to doskonały materiał porządkujący i uzupełniający wiedzę, aby pełniej dzielić się darem medytacji. Kurs będzie udostępniony wszystkim grupom. **Uznaliśmy kurs wraz z filmem „Pielgrzymka” jako element stałej formacji dla**

wszystkich grup WCCM w Polsce na ten rok.

W trakcie Szkoły wysłuchaliśmy konferencji siostry Bogumiły Kucharskiej urszulanki, nauczyciela naszej Wspólnoty na temat związków mistyki św. Jana od Krzyża z duchowością Johna Maina OSB. Zapoznaliśmy się też z możliwościami domu Sióstr Urszulanek, w którym odbywała się Szkoła, gdzie dzięki staraniom siostry Bogumiły została wyremontowana salka do medytacji i pokoje gościnne, mogące służyć grupom do zorganizowania rekolekcji. W czasie niedzielnej Mszy Świętej w kaplicy sióstr poświęcona została ikona Maryi, która stale towarzyszyła nam w czasie medytacji. Przekonaliśmy się, jak dużo potrzeba sił i modlitwy, aby dzieło rozpoczęte w Milanówku przez siostrę Bogumiłę, mogło być kontynuowane i rozwijane.

Kolejna część spotkania w Milanówku dotyczyła omówienia spraw bieżących. Podsumowaliśmy trudną dyskusję prowadzoną od kilku miesięcy wewnątrz Wspólnoty odnośnie naszej tożsamości i powrotu do korzeni. Wysłuchaliśmy relacji Andrzeja Ziółkowskiego o podjętych inicjatywach WCCM w Polsce w czasie jego dwuletniej służby jako Koordynatora oraz jego osobistego podsumowania stanu naszej Wspólnoty. Andrzej nie zgłosił swojej kandydatury na kolejną kadencję Koordynatora. Uznaliśmy, że ponieważ obecnie nie ma w naszym kręgu osoby, która podjęłaby się przejąć całość obowiązków Koordynatora, jego wybór zostaje odroczony na rok. Odpowiedzialność za Wspólnotę powierzamy Radzie Wspólnoty, której potrzebę utworzenia zgłaszało wiele osób już od dłuższego czasu. Do służby w Radzie zgłosili się z obecnych na spotkaniu: Maksymilian Kapalski, Malwina Okrzesik i Andrzej Ziółkowski oraz zaocznie: Paulina Leśniak i Maciej Panażys. Aby zachować ciągłość działań, Andrzej Ziółkowski zobowiązał się dalej reprezentować polską Wspólnotę w kontaktach ze Wspólnotą światową i z ojcem Freemanem. Rada Wspólnoty została wybrana na rok.

Pomysły, plany, zadania dla Wspólnoty na najbliższy rok zostały omówione podczas zajęć warsztatowych. Najpierw w małych, kilkusobowych grupach rozmawialiśmy o potrzebach naszych grup, przeszkodach i trudnościach w dzieleniu się darem medytacji. Następnie wszystkie propozycje zostały zebrane i podzielone na dwie części: tzw. „inreach” – działania umacniające grupy i jej członków w codziennej praktyce i „outreach” – działania zewnętrzne, służące rozpowszechnianiu Medytacji Chrześcijańskiej. (szczegółowa lista pomysłów znajduje

się pod zakładką Szkoła Medytacji 2014 na wccm.pl)

Widzimy konieczność kontynuowania pracy formacyjnej Wspólnoty, tzn. wprowadzenie w życie reguł działania według zasad tradycji, do której należymy. Jako polska Wspólnota jesteśmy częścią czegoś większego, Wspólnoty światowej, korzystamy z dorobku tych, którzy byli przed nami, którzy wypracowali już określoną ścieżkę. Ramy działania podkreślają charakter każdej wspólnoty, także naszej, mówią o tym, co nas wyróżnia. Jeśli mówimy jako wspólnota innym – „my robimy tak, my rozwijamy tę tradycję”, to nie stawiamy barier, ale wręcz przeciwnie, szukamy tego co łączy. Mając świadomość swojej tożsamości, możemy pełniej otworzyć się na innych i widzieć różnice jako wartość. Ukorzenie we własnej tradycji, rytury grupy, dają jej członkom poczucie bezpieczeństwa, że podążają właściwą drogą. Dają też jasny, czytelny przekaz na zewnątrz czego, jako Wspólnota uczymy. To oczywiście nie przekreśla możliwości dzielenia się różnorodnymi doświadczeniami każdej osoby, która przychodzi na spotkania medytacyjne. Dlatego potrzebne jest oddzielenie w czasie spotkań części „modlitewnej”, której centrum jest wspólna medytacja oraz przekaz wiedzy

i tradycji Wspólnoty od części „towarzyskiej”, gdzie możemy wymieniać się swoimi osobistymi doświadczeniami, gdzie uczymy się wzajemnego słuchania i zasad dobrej komunikacji.

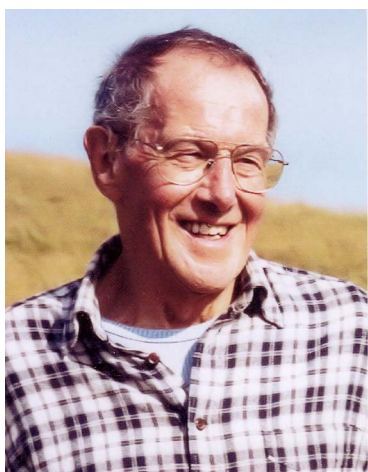
W kolejnej części warsztatu zastanawialiśmy, które z wyszczególnionych działań są obecnie realne, tzn. leżą w zasięgu naszych możliwości organizacyjnych czy finansowych. W podsumowaniu zwróciliśmy uwagę, że w tym roku więcej energii Wspólnoty powinno być skierowane na działania typu „inreach” – wzmacniania grup już istniejących, wspierania osób chcących tworzyć nowe grupy i formacji liderów, tak aby zachować równowagę między tym co dajemy na zewnątrz a tym, co umacnia nas wewnątrz. W końcu to małe grupy są wspólnotowym fundamentem.

W czasie spotkania w Milanówku wydarzyło się wiele dobrego, mamy wielką nadzieję, że rozpoczął się kolejny etap w życiu naszej polskiej Wspólnoty.

MALWINA OKRZESIK psycholog, konsultantka laktacyjna, instruktorka w szkole rodzenia, mama 3 synów (21, 18 i 9 lat), prowadzi grupę medytacyjną w Bielsku-Białej.

NIGDY NIE JESTEŚ ZA STARY NA KOLEJNĄ PRZYGODĘ

Roger Layet



fol. David Wood

Wszyscy, którzy słuchali nauk Davida Wooda wiedzą, jak głęboko był zaangażowany w propagowanie medytacji chrześcijańskiej w naszej tradycji.

Przez wiele lat David był koordynatorem regionalnym w Cumbria w północno-zachodniej Anglii, był też

pierwszym przewodniczącym Powiernictwa Medytacji Chrześcijańskiej – charytatywnej części naszej Wspólnoty. Z pewnością wiele osób rozpoznawało go po chropowatym manchesterskim akcencie, który dobrze słycać w nagraniach jego nauk pt. „Aspekty życia wewnętrznego”, rozpowszechnianych jako CD wśród wielu naszych wspólnot na świecie (patrz: David Wood, Konferencje. wccm.pl)

David pracował jako kierownik działu personalnego dużej firmy. Odpowiedział na swoje życiowe powołanie i został duchownym anglikańskim. Posługę kapłańską pełnił w parafiach północnej Anglii, które opisywał jako zanikające społeczności z czasów industrializacji. Potrzeba ciszy w nabożeństwach była zawsze jego naturalnym pragnieniem i z uśmiechem wspominał skonfundowanych parafian, kiedy w jego nabożeństwach pojawiały się dłuższe okresy ciszy. Jak mówił, było to dla niego coś zupełnie normalnego i nie zastanawiał się nad tym zbyt. Zwrot nastąpił w roku 1988, kiedy podczas wykładu pewnej za-

konnicy usłyszał cytowane przez nią myśli Johna Maina. Wtedy zorientował się, że właśnie odnalazł drogę, której bezwiednie poszukiwał. Wrócił do swego duchowego domu.

Wycofując się z czynnego życia parafialnego osiadł ze swą żoną Sheilą na zachodnim wybrzeżu Cumbrii, w Maryport, mieście jej dzieciństwa. Z pewnością było coś symbolicznego w tym osiedleniu się w odległym zakątku Anglii, zimnym i wilgotnym, a jednak pełnym ludzi z silnym charakterem.

David i Sheila rozpowszechniali z Maryport nauczanie medytacji chrześcijańskiej. David organizował spotkania i pogadanki, zbierał adresy pocztowe uczestników, później inicjował powstawanie nowych grup i wspierał je. Nigdy nie używali komputera, David lubił mówić o sobie, że jest dinozaurom komunikacji. W konsekwencji każdorazowe przygotowanie i rozesłanie poczty do wszystkich osób na ich liście zabierało im kilka dni.

Mawiał, że te grupy rozrastały się dlatego, że pojawiło się dosyć ludzi, którzy „złapali bakcyła” medytacji. Cumbria nadal jest tym rejonem w Anglii, gdzie w stosunku do gęstości zaludnienia mamy najwięcej grup. Może to i prawda, że złapali bakcyła, ale każdy, kto budował wspólnotę dobrze wie, ile trzeba w to włożyć wysiłku, umiejętności i wytrwałości.

David nie tylko był zaangażowanym na całego propagatorem medytacji, ale miał też swoisty niepowtarzalny styl: prowokujący, rozweselający, pełen wiary i głęboko ludzki. Przez wiele lat prowadził cotygodniową kolumnę „Boży Punkt” w lokalnej gazecie „Egremont Today”. Pisał nowatorskie komentarze o podejściu do wydarzeń w świecie i w okolicy z chrześcijańskiego i często też z kontemplacyjnego punktu widzenia. Dla wielu ludzi zagubionych w wierze i w instytucjonalnym chrześcijaństwie wielkim pocieszeniem była książka „Prawo Boże, czy prawo Murphy’ego”.

Jego kolejna książka „Modlitwa w ciemności” była już o wiele cięższego kalibru. Zawierała zbiór listów do członków Wspólnoty Trzech Godzin, osób, które podjęły jego inicjatywę, by każdego piątku trzy godziny - od 12. do 3. – spędzać w ciszy.

Moja znajomość z Davidem zaczęła się, gdy w roku 2007 zostałem koordynatorem krajowym w Anglii. Ilekroć byłem w rozterce jak podejść do kłopotliwego problemu we Wspólnocie, zwracałem się do niego o pomoc, a on dziwił się, uśmiechał i podpowiadał jakąś radę, raz prostą, raz trudniejszą. Zawsze jednak odkładałem telefon nieco mądrzejszy i z uczuciem ulgi.

Zwykł często powtarzać, że „Wszystko jest darem”. I żył zgodnie z tym powiedzeniem. Z całą pewnością darem był on sam. W miarę nasilania się nieuleczalnej choroby



fol. Diana Milstein

musiał coraz bardziej ograniczać swą aktywność. Nie był już w stanie wędrować po cumbryjskich wzgórzach. Nie mógł podróżować, by brać udział w rekolekcjach. W końcu nie mógł już nawet schodzić skarpą na brzeg morza i poruszać się jedynie na poziomie jednego piętra ich domu. Jednak nigdy nie zaprzestał dodawać innym odwagi. Gdy zakończyłem moją służbę koordynatora krajowego, przysłał mi cudowną kartkę z reprodukcją rysunku Diany Milstein z jej ulubioną bohaterką, starą panną Miss Smith, która w kapeluszu i z torbą, siedząc na grzbiecie smoka lecącego nad szczytami gór woła: „Nigdy nie jesteś za stary na kolejną przygodę”.

W lutym 2013 napisał mi w liście „Z wolna dzięki medytacji - czyż nie jest to zdumiewające - odsłania się to, co jest bez granic, objawienie, odkrywanie, że jestem (my wszyscy jesteśmy!) zanurzony w wieczności. To wielka dla mnie ulga. Otrzymałem w darze królestwo niebieskie. Tak, to prawda, ale zdumiewające jest to, że dane mi było pojąć, iż jest to królestwo wiekuistego przebaczenia. Jestem uczestnikiem królestwa wiekuistego przebaczenia. Już teraz w nim jestem! Życie wieczne to wieczne przebaczenie. Wszystko, wszystko jest, wszystko musi być, przebaczone. To oczywiście nas zobowiązuje! Mówiąc językiem Mistrza Eckharta: „Bóg śmieje się w kułak”.

I jeszcze: „Tak więc, wszystko będzie dobrze, ale póki co, muszę otworzyć się na wszystko, co wydaje mi się niewybaczalne – w moim własnym ciasnym kąciku „ja”, w tym zbiorze atomów, którym teraz jestem, zanim nadejdzie wielka fala i porwie mnie do wiecznego Oceanu Energii i Życia”.

David odszedł do Królestwa 1 stycznia 2014 roku.

Tłum. Jerzy Remisz

ROGER LAYET były koordynator krajowy Wielkiej Brytanii, obecnie przewodniczący Rady Przewodniej (Guiding Board) WCCM.



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. Bogumia 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 MEDYTACJI CHRZEŚCJAŃSKIEJ

OBLACI BENEDYKTYŃSCY WCCM

koordynator Maksymilian Kapalski:
maks.benedyktyni@gmail.com

MEDYTACJA W SZKOLE

koordynator Andrzej Ziółkowski:
medytacja.szkoły@wccm.pl

MEDYTACJA W RESOCJALIZACJI

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

