



# Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 28, LIPIEC 2015

*Medytacja jest upajaniem się Boskością w głębi naszej istoty.*

*Joseph Samarakone OMI*



Sadguru Yeshu

# ZDROWIE - ELEMENT DOŚWIADCZENIA PEŁNI

Laurence Freeman OSB



fot. wccm.pl



**Z**godnie z Kartą Narodów Zjednoczonych, w Konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia sformułowano podstawowe zasady dla zapewnienia szczęścia, bezpieczeństwa wszystkich ludzi, poprawnych stosunków wzajemnych. Jedna z nich dotyczy zdrowia, które

według WHO jest stanem pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brakiem choroby czy niepełnosprawności.

Jest to nieco wyidealizowany i może wręcz mechaniczny pogląd na zdrowie, wykorzystujący techniczny model do opisu ludzkiej osoby. Podobnie wyidealizowana jest sama koncepcja zdrowia, zakładająca w pełni dobre samopoczucie w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym.

Przytoczone zapisy są przesycone medycznymi poglądami na to, czym jest zdrowie. Nie mają one zbyt wiele wspólnego z naszym własnym doświadczeniem zdrowia. Rzadko jesteśmy tak wydolni pod względem fizycznym, żeby móc mówić o dobrostanie w tej kwestii. Nawet, jeżeli tak jest i posiadamy ten stan fizycznej doskonałości, to zaczynamy się zastanawiać jak długo on będzie trwać. Następstwem takich rozważań jest pojawiający się bardzo szybko niepokój czy też poczucie braku bezpieczeństwa, co do naszej fizycznej wydolności, którą nazwalibyśmy zdrowiem.

A co z procesem starzenia się? Coraz więcej ludzi wy-

daje duże sumy pieniędzy na to, by powstrzymać proces starzenia się, stawić mu opór czy nawet podjąć próbę jego odwrócenia. Starość to stan opisywany w kategoriach medycznych jako kolejny problem technologiczny, który będziemy musieli rozwiązać, być może nie tylko za pomocą kremów lub zastrzyków botoksu, ale może np. poprzez wymianę organów i inne cuda technologiczne?

A śmierć? Świadomość śmierci i lęk przed nią mogą ujawnić się w każdej chwili. Powszechną bronią stało się wyparcie myśli o własnej śmierci. Czy śmierć to stan zdefiniowany tylko za pomocą medycznych terminów? Gdy podchodzimy do śmierci tylko w kategoriach procedur klinicznych, to ostatecznie prowadzi to do porażki, ponieważ śmierć jest przegraną medycyny, dla której najważniejszym celem jest utrzymać człowieka przy życiu.

Święty Benedykt inaczej widział zagadnienia zdrowia. Mówił, żeby zawsze pamiętać o kresie życia: „Śmierć nadchodzącą mieć codziennie przed oczyma” (Reguła Benedyktyńska 4:47). Nie znaczy to, żeby cały czas rozmyślać o śmierci, ale żeby nie tracić z oczu jej rzeczywistości. Benedykt nie wpada w przesadę. Pisze o uniwersalnej praktyce duchowej, znajdujemy ją także w innych tradycjach religijnych. Pozdrowienie „Memento mori” było używane w przeszłości przez wiele zgromadzeń zakonnych, aby pozostawać nieustannie świadomym swojej śmiertelności. Następstwem tego było wyzwolenie i osiągnięcie stanu wewnętrznej wolności. Uwalnia się wówczas cała negatywna energia, która kierowana jest na wyparcie

lęku przed śmiercią. Dlaczego świadomość i akceptacja śmierci prowadzą nas do większego poczucia pełni? Myślę, że dzieje się tak, bo jest to częścią całego obrazu kondycji człowieka i musi zostać zintegrowana. Musimy wytworzyć obszar w naszej świadomości, gdzie zdajemy sobie w pełni sprawę z naszej śmiertelności i jej całkowitej nieprzewidywalności. Nigdy nie wiemy, kiedy możemy umrzeć. Wewnętrzna zgoda na tę losowość śmierci pozwoli nam na większą wewnętrzną spójność.

Sport daje nam dzisiaj kolejny klucz do zrozumienia zdrowia i pełni. W naszej kulturze, tak jak w starożytnej Grecji, panuje powszechny podziw dla ludzkiego ciała z jego pięknem, szybkością, gibkością, siłą, wysportowaniem. Wystarczy spojrzeć na ogromną ilość medialnych relacji, których tematem są wydarzenia sportowe, przyrzeczyć się ich bohaterom – idiom – jakimi stają się sportowcy, którzy osiągnęli sukces. Sportowcy i sportsmenki by dojść do szczytu formy i osiągnąć perfekcję pod względem fizycznym, muszą opanować także swój umysł. Są dla współczesnego człowieka tak blisko idei „bóstwa”, jak tylko możemy się do niej zbliżyć. Na szczęście, w czasie Igrzysk Paraolimpijskich pokazuje się nam mniej idealną formę sportowych bohaterów. Oglądamy mężczyzn i kobiety na wózkach inwalidzkich, ze sztucznymi kończynami, którzy dokonują wyjątkowych wyczynów. Nie biegają tak szybko, nie skaczą tak wysoko jak na klasycznej Olimpiadzie, ale wyzwalają w nas inny rodzaj podziwu. To podziw dla charakteru i determinacji woli oraz hardości ludzkiego ducha u ludzi, którzy przekroczyli swoją niepełnosprawność i z odwagą zaakceptowali samych siebie wraz z tym wszystkim, co dla większości z nas byłoby powodem do rozpacz. Historie tych sportowców prawdziwie nas inspirują i podnoszą na duchu.

Na tym przykładzie widzimy, że zdrowie jest nie tylko brakiem problemów zdrowotnych, bólu lub ułomności, ale naszą zdolnością do pełni, w której wszystko – włączając w to chorobę, niepełnosprawność, cierpienie i śmierć – zostaje uwzględnione. Lepiej więc jest patrzeć na zdrowie nie jako brak tego czy tamtego, ale w kategoriach pozytywnych jako na doświadczenie pełni. O chorobie, kalectwie mówi się, że są zaprzeczeniem zdrowia, ale rzeczywiste uznanie ich istnienia i pogodzenie się z nimi, wydaje się zasadniczą częścią procesu odzyskiwania zdrowia i prowadzi do większego poczucia szczęścia.

Zdrowie jest nie tylko brakiem problemów zdrowotnych, bólu lub ułomności, ale naszą zdolnością do pełni, w której wszystko - włączając w to chorobę, niepełnosprawność, cierpienie i śmierć - zostaje uwzględnione.

To z kolei pomaga nam zrozumieć, dlaczego medytacja przyczynia się do zdrowia na każdym poziomie naszej ludzkiej egzystencji. Wiele dobroczynnych skutków praktyki medytacji potwierdzają coraz liczniejsze badania naukowe. Można je instrumentalnie zmierzyć, takie jak obniżenie ciśnienia krwi i zawartości w niej cholesterolu, a także obniżenie poziomu stresu, który często jest powodem bezsenności. Wiemy także, że medytacja ma bardzo korzystny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i ogólny dobrostan. Jej pozytywne skutki będą odczuwalne w radzeniu sobie z depresją, zaburzeniami psychicznymi, atakami lęku i stresem (bardziej szczegółowe omówienie problematyki wpływu medytacji na proces zdrowienia z zaburzeń psychicznych patrz: „Meditation, Mental Disorder and Wellbeing; A review of the evidence”, *The Meditatio Journal*, Issue 2, Mental Health. przyp. red.).

Jeśli uwzględnimy także wymiar duchowy, to rozumiemy, że medytacja wspiera nasze zdrowie duchowe. Czyni to poprzez zmianę sposobu, w jaki patrzymy na samych siebie – to prawdopodobnie najważniejszy z jej owoców. Nazywamy to wzrostem samoświadomości. Polega on m.in. na

tym, że ujawniają się w nas owoce Ducha: „miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność i opanowanie” (Ga 5, 22). Czy możemy dokonać pomiaru zwiększenia uczucia miłości, radości, pokoju, cierpliwości lub uprzejmości? To pewnie trudne lub wręcz niemożliwe, ale na pewno ich doświadczamy. Po prostu wiesz, że zmieniasz się na lepsze. Czujesz dzięki większej samoświadomości i poznaniu siebie, że te ujawnione cechy są przymiotami życia Ducha, który w tobie stopniowo rozkwita. A nawet jeśli ty sam tego nie zauważasz, to powiedzą ci o tym najbliżsi – ludzie, z którymi żyjesz na co dzień.

Pamiętamy słowa Jezusa z Ewangelii św. Jana: „Albowiem Bóg nie posłał Swego Syna na świat po to, aby świat potępił, ale po to, by świat był przez niego zbawiony. Kto wierzy w Niego, nie podlega potępieniu” (J 3, 17-18). Czytano je już tyle razy, że być może dla większości chrześcijan brzmią one jak ckiwe pocieszenie i utraciły moc swego przekazu. Osoba medytująca jest w stanie wysłuchać ich wychodząc z doświadczenia ciszy i odnaleźć ich pierwotne znaczenie. Jestem przekonany, że jeżeli przeżyjemy życie z perspektywy naszego prawdziwego „ja”, wzbogaconego samoświadomością, to te słowa Jezusa

są życiodajne. Istnieje bowiem związek między zdrowiem (salus) i zbawieniem (salvatio) – gdzie salve oznacza uzdrowienie. Gdy Jezus zapewnia nas o zbawieniu, to mamy przed oczyma doświadczenie własnego powrotu do zdrowia, naszego osobistego odkrycia tego, czym ono jest tak naprawdę. Medytacja pomaga nam widzieć życie jako podróż do pełni i świętości, a świętość po prostu oznacza dzielenie życia z Tym Jednym, który jest Święty, tym Jednym, który jest Jeden, Tym Jednym, który jest Pełnią.

*Laurence* With love,  
Laurence Freeman OSB

Tłum. Anna Studenska

Opracowanie Andrzej Ziółkowski  
(na podst. Health & Wholeness  
Meditatio Talks Series 2015)

**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.

# MEDYTACJA I MIŁOSNE ZNIKNIĘCIE BOGA

Paweł Koza



fot. Michał Wojtunik

Owoce medytacji mogą być rozmaite i szczególnie przyjemną lekturą jest poznawanie badań na temat zbawiennych wpływów medytacji na wysokość ciśnienia krwi czy poziomu cholesterolu. Równie kojący jest wewnętrzny spokój i równowaga, które również mogą być pokłosiem czasu poświęconego wewnętrznemu skupieniu. Wydaje mi się jednak, że największym i najcenniejszym skarbem, który przynosi medytacja jest zniknięcie Boga jako zewnętrznego obiektu. Bóg w medytacji przestaje być kimś, kto stoi naprzeciw jako obdarzony wszystkimi wszech-cechami. Nie jest to jednak ani ateizm, czyli wiara w nieobecność Boga, ani

subtelna nirwana, pogrążająca nas w nicości. Medytacja prowadzi bowiem do miłosnego zniknięcia Boga, który daje całego siebie – zanurzając nas w wewnętrznym życiu Chrystusa.

Wydaje się, że dość łatwo przychodzi nam traktowanie Boga jako obiektu, który znajduje się na zewnątrz nas. W codziennych relacjach, nawet bardzo bliskich, Drugi staje naprzeciw – mąż, żona, przyjaciel, przyjaciółka – widzimy ich jako odrębnych od nas, stojących dalej lub bliżej, możemy obdarzyć ich spojrzeniem, które dostrzeże to, co poza nami. Głos osób przychodzi z zewnątrz, co upewnia nas o odrębności, nawet od kochanych osób.

W ten sam schemat często wpisujemy relację z Bogiem. On jest kimś poza nami, patrzy na nas „z góry” (charakterystyczne oko w trójkącie), a gdy rozważamy Jego wszechmoc uświadamiamy sobie, że jest tak wysoko nad nami, że dzieli nas lata świetlne. Nawet dobry i miłosierny Bóg zdaje się być niezależnym obiektem, Kimś z kim można „porozmawiać”, „zwierzyć” Mu się z problemów i prosić o wsparcie. Cały czas jednak On jest kimś poza mną – kimś zewnętrznym. Nawet kiedy mówimy o Bogu, że jest „w nas”, to często rozumiemy Go jako odrębnie obecnego w naszym wnętrzu – jako obiekt „w środku” nas samych.

Medytacja jest niezwykle procesem rozwoju relacji z Bogiem. Cisza sprawia, że milknie w nas „hałas wewnętrzny miasta”. Gdy poznajemy Jezusa i otwierają się nasze oczy, wraz z wewnętrznym zgiełkiem znika również na naszej drodze do Emaus Bóg jako zewnętrzny obiekt (por. Łk 24, 31). Nie wynika to jednak z odrzucenia czy z obojętności, ale z miłości. Takiej miłości, która nie jest „miłością do”, ale „miłością w”. Na drodze medytacyjnej jesteśmy świadkami wniebowstąpienia Jezusa, który rozstaje się z nami i zostaje uniesiony do nieba (por. Łk 24, 51). To rozstanie jest jednak w swej istocie przygotowaniem do zjednoczenia. Nie mamy tu na myśli głębokich stanów mistycznych, choć z pewnością niektórzy są nimi obdarowywani. Miłosne zniknięcie Boga realizuje się w codzienności, w zwyczajnych czynnościach. Podczas picia herbaty czy lektury książki uświadamiamy sobie owo „TY JESTEŚ”, które staje się dla nas imieniem Boga. Jednak gdy zastanawiamy się „Gdzie On jest?”, wówczas zdezorientowani nie potrafimy odpowiedzieć. Cisza staje się jedyną możliwą odpowiedzią, choć tej ciszy może towarzyszyć słowo chrześcijańskiej mantry czy psalmów. Nie ulega jednak wątpliwości, że niemożliwość uchwycenia Boga jako zewnętrznego obiektu pozostawia w nas miłosną tęsknotę za Nim.

Bóg jest doskonałym tancerzem, dlatego nie pozostawia naszej tęsknoty bez odpowiedzi – i zaprasza na Eucharystię. Jezus daje siebie w chlebie nasycając naszą tęsknotę swoją fizyczną obecnością. Gdy bowiem będziemy wpatrywać się w Boga, który jest „na zewnątrz”, będziemy ciągle przeżywać bolesną separację. Eucharystia jest codziennie na nowo przeżywanym miłosnym zniknięciem Boga. Jezus staje się pokarmem, który znika, stając się częścią naszego ciała i duszy.

Życie w intymnej bliskości z Bogiem winno uwzględniać Tego, kogo kochamy. A On nie jest „tu” lub „tam”, „wcześniej” lub „później”. Dlatego Grzegorz z Synaju mówił: „Miłość Boga musi być wcześniejsza niż wydech”. Często decydując się na drogę kontemplacji mamy przed

oczywiście stromą ścieżkę, przedstawianą w książkach podziwianych przez nas mistyków. A to tylko część prawdy o Bogu, która łatwo może przemienić się w iluzję – że On jest gdzieś „tam, daleko”, „w kulminacji oświecenia”, „na szczycie góry”. Czasem takie stopniowe dochodzenie do Boga może sugerować, że rozwój duchowy polega na kumulacji, na tym, żeby coraz mocniej doświadczać substancjalności Boga. Tymczasem On kocha paradoksalnie i znika, aby móc dać całego siebie. Pożyteczne jest dla was moje odejście. Bo jeżeli nie odejdę, Pocieszyciel nie przyjdzie do was. A jeżeli odejdę, to pošlę Go do was (J 16, 7). To napięcie między wniebowstąpieniem a zesłaniem Ducha Świętego urzeczywistnia się również w naszym życiu wewnętrznym.

Jednak owo miłosne zniknięcie wymaga od nas wiary i bezgranicznego zaufania. Bóg przestaje wówczas przebywać z nami w postaci freudowskiego superego, które wymaga i karze. Ta pustka początkowo może być dolegliwa, bo przecież mogliśmy się żyć z tym surowym spojrzeniem, które dawało nam jednak często poczucie bezpieczeństwa. Ów transcendentny władca dawał nam poczucie mocy i opieki, tymczasem okazało się, że On – władca wszechświata, przychodzi jako Dziecko i domaga się od nas czułości. Przychodzi jako głodny i prosi o pokarm. Przychodzi jako więzień i domaga się odwiedzin. Wydaje się, że paradoksalność Miłości ma swoje źródło właśnie w tym, że Bóg nie stoi naprzeciw nas jako obiekt.

Bóg znika z miłości, aby dać całego siebie. Stojąc naprzeciw poznajemy Go tylko częściowo. Przyjmując Jego miłosne zniknięcie przyznajemy się do własnej niewiedzy, a jednocześnie otwieramy się na taniec Jego nieustannej i ciągle nas zaskakującej obecności.

Medytacja i Eucharystia stają się wyróżnionym w ciągu dnia czasem, gdy pozwalamy Bogu tańczyć według Jego pomysłu, oddając się całkowicie. Słowo, cisza i Jego Ciało sprawiają, że Bóg może być w naszym życiu Tym, kim naprawdę jest. Bez naszych zbędnych subtelnych dodatków i dodatkowych emocjonalnych gratyfikacji. Medytacja prowadzi do bycia razem z Bogiem w Jego miłosnym znikaniu. W tym miłosnym tańcu znikają również nasze ambicje, zawrotne plany i pożądania. A gdy podróżując przez życie nauczymy się od Niego znikać z miłości, będziemy mogli Jemu się oddać w śmierci. I wówczas miłostnie zniknąc dla Niego.

**PAWEŁ KOZA** dr filozofii; coach i tutor w Collegium Wratislaviense; twórca projektu PhiloCoaching; redaktor-freelancer; absolwent filozofii na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II w Krakowie i stosunków międzynarodowych w Wyższej Szkole Europejskiej im. ks. J. Tischnera; związany z WCCM od 2008 r.; mieszka w Krakowie..

# PRAGNĘŁAM CZEGOŚ WIĘCEJ

wywiad Ewy Zbiegeni z Ireną Sosin



fot. Krzysztof Janicki

## **Ewa Zbiegeni: Jak trafiła pani na drogę medytacji chrześcijańskiej?**

Irena Sosin: W kościele Ewangelicko-Reformowanym, do którego należę, sześć lat temu odbyło się spotkanie z o. Janem Berezą dotyczące medytacji chrześcijańskiej w ramach cyklu „Drogi chrześcijaństwa”. Uczestniczyło w nim wiele osób. Dało się też odczuć wiele niepokoju. Padały pytania: „Co to właściwie jest ta medytacja?”, „Czy to jest chrześcijańskie?”. Sama również byłam zaniepokojona. Jestem psychologiem, terapeutą i od 1992 roku prowadzę treningi relaksacyjne metodą mantry czyli medytacji transcendentalnej, którą wtedy poznałam. Podczas mojej pracy wielokrotnie odczuwałam jednak potrzebę czegoś nowego. Byłam zainteresowana psychologią buddyzmu, która mnie fascynowała, bo jest bliska metodzie poznawczo-behawioralnej, którą stosuję w pracy z pacjentami. Byłam zafascynowana medytacją buddyjską zen. Ale jednocześnie wciąż towarzyszyło mi pragnienie poszukiwania czegoś jeszcze. Interesowałam się wieloma sprawami nie wiedząc, że chrześcijanie mają już cudowną metodę, której szukam. Na tamtym spotkaniu w moim kościele trzykrotnie zadałam o. Berezie pytanie: „Czym różni się medytacja chrześcijańska od medytacji transcendentalnej?”. Widziałam bowiem, że technicznie nie różni się niczym. Odpowiedział: „Intencją”. Nie rozumiałam tego, więc za jakiś czas na tym samym spotkaniu zapytałam ponownie. Dodałam, że w trakcie medytacji transcendentalnej i treningów relaksacyjnych niektórzy pacjenci miewają napady lęku. Z mego doświadczenia wynika zatem, że ta metoda nie jest dla wszystkich, a tutaj słyszymy, że każdy może medytować. O. Jan Bereza powiedział, że nie chce się zagłębiać w sferę medyczną, ale medytację chrześcijańską odróżnia intencja. Znowu tego nie

rozumiałam, więc zapytałam po raz trzeci, ponownie nawiązując do mojej praktyki zawodowej. Odniosłam wrażenie, że o. Bereza popatrzył wtedy na mnie z uwagą, jak na kogoś, kto naprawdę osobiście szuka czegoś ważnego. I z wielkim skupieniem powtórzył: „Medytacja chrześcijańska różni się intencją. Podczas niej modli się pani do Jezusa”. Otworzyły mi się wtedy oczy. Zrozumiałam, że oto znalazłam się na właściwej drodze.

## **Co było dalej?**

Postanowiliśmy w kościele Ewangelicko-Reformowanym założyć grupę medytacji chrześcijańskiej. I zaczęliśmy modlić się w ten sposób. Następnie pojechaliśmy do klasztoru benedyktynów w Lubiniu, gdzie o. Jan Bereza prowadził spotkania medytacyjne. Wracając stamtąd wiedziałam już na pewno, że odnalazłam to, czego tak długo szukałam, czyli wyciszenie i modlitwę jednocześnie. Zrozumiałam, że to, czego mi tak bardzo brakowało, to była właśnie ta „intencja”. Stało się dla mnie jasne, która medytacja jest treningiem relaksacyjnym, a która prowadzi do osobistego spotkania z Bogiem. Zaczęłam doświadczać pokoju, błogości, która mnie wypełniała, miłości... Dopiero modląc się w ten sposób, tak mocno odczułam, że jestem przez Boga naprawdę kochana. Wiedziałałam o tym, ale dzięki tej formie modlitwy mogę to poczuć. Zaczęłam intensywnie czytać właściwie wszystko, co było dostępne na ten temat. Chciałam tym skarbem podzielić się z mężem. Przez jakiś czas podchodził do tego z dystansem, ale po rekolekcjach z o. Laurencem Freemanem, dyrektorem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM), również zaczął regularnie medytować. Zatem modlimy się i medytujemy razem. Nasze dzieci są już dorosłe, wyprowadziły się, mamy więcej czasu i odpowiednie warunki w domu. I przyszedł moment, że zaczęłam szukać ludzi, z którymi dalej będę wzrastać na tej drodze. W końcu dotarłam na spotkania grupy medytującej w kościele Wspólnot Jeruzolimskich, z którą czuję się od tego czasu związana, jak również ze wspólnotą WCCM.

***Uczestniczyła pani w ogólnopolskim spotkaniu Meditatio, które organizowane jest co roku przez Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce i gromadzi tych, którzy są zainteresowani tą formą modlitwy. Jakie są pani refleksje po tym spotkaniu, które odbyło się w Warszawie 21-23 listopada 2014 roku?***

Uczestnicząc w spotkaniu Meditatio 2014 zauważyłam, że jest bardzo dużo osób, które zaczynają interesować się tą drogą, śledzą informacje i przyjeżdżają na takie rekolekcje. To jest budujące. Jednak zdumiewa mnie, że wciąż jest tak dużo lęku związanego z techniką i wezwaniem: „Maranatha”. Ludzie będący w Kościele katolickim wciąż boją się nazywać medytację chrześcijańską – medytacją. Z drugiej strony rozumiem ten niepokój, bo spotykam się z osobami, które zadają mi pytania: „Gdzie tu jest chrześcijaństwo, jeśli są pokłony, jeśli jest poduszka, gong i powtarzane jedno słowo?”. Na pewno łatwiej o porozumienie, jeśli używam sformułowania: modlitwa kontemplacyjna. Jeśli zwracam uwagę, że te zewnętrzne elementy mają tylko pomóc się wyciszyć. Jeśli mówię, że będąc w ciszy, modlę się do Jezusa. Gdy pojawią się słowa: medytacja i mantra, wiele osób nie chce rozmawiać. Ja zawsze mówię, że medytuję, ale podkreślam, że jest to medytacja w nurcie chrześcijańskim. Opowiadam też swoją historię, gdy sama miałam dużo wątpliwości i nie odróżniałam medytacji chrześcijańskiej od transcendentalnej. Zawsze podkreślam, że jest to spotkanie z Bogiem. W Kościele katolickim brakuje jednak jasnego przekazu. Myślę, że dopóki księża będą podawali informacje niepełne lub nieprawdziwe, gdyż nie zgłębili tego tematu, boją się go i nie rozumieją - będzie to powodem lęku u wiernych. Jest grupa ludzi, którzy modlą się medytując, którzy sami sięgają do źródeł, do pierwszych wieków chrześcijaństwa, do historii Kościoła, czytają pisma Matek i Ojców Pustyni. Ale są też osoby, które potrzebują wyraźnej informacji od kapłanów, co jest dobre, a co złe. S. Bogumiła Kucharska podczas Meditatio 2014 powiedziała: „Co może być złego w jakiejś formie, technice, ćwiczeniu modlitewnym, które nas przybliży do Boga?”

#### **Czy uważa pani, że tego typu spotkania są potrzebne?**

Są bardzo potrzebne. Zarówno dla tych, którzy zaczynają, jak i dla tych, którzy medytują od lat. Chciałam również, żeby mój mąż był na takim spotkaniu i doświadczył medytacji w grupie. Osobiście myślałam, że dużo już wiem. Jednak podczas prezentacji WCCM, gdy wyświetlany był film, na którym o. Laurence Freeman tłumaczył, że świętym językiem chrześcijaństwa jest ciało, czułam, jakbym na te słowa czekała od dawna, nie będąc świadoma, jak ważne będą dla mnie. To, że medytacja jest dla rozwoju człowieka po prostu niezbędna i że doprowadza nas

do Wcielenia – jest cudowne. Te słowa zapadły we mnie głęboko. Choć modlimy się w ten sposób od lat, ciągle musimy sobie to przypominać i ciągle musimy się tego uczyć. Na przykład wskazówki jak siadać do medytacji, nawet jeśli robię to regularnie od 6 lat, są dla mnie bardzo cenne, bo każdy zwróci uwagę na coś innego. Mogę o milimetr przesunąć swoje ciało i uzyskać taką ulgę, spokój, koncentrację ciała i wyciszenie, które pozwolą mi po prostu łagodnie wejść w medytację i być na tym spotkaniu z Bogiem.

Podczas spotkania Meditatio sporo osób do mnie podchodziło i pytało o różne rzeczy. Na przykład w jakiej jestem grupie, bo z jednej strony ewangeliczka, a z drugiej tak mocno związana z grupami katolickimi i ekumenicznymi. To, co mówiłam, miało właściwie charakter świadectwa, że medytujemy razem z mężem, że od 36 lat

jesteśmy szczęśliwym małżeństwem, ale nasze relacje zdecydowanie nabrały innego charakteru, innej mocy i są teraz nieporównywalnie lepsze. Trudno o tym mówić, ale dzięki wspólnej medytacji weszliśmy w naszych relacjach na zupełnie inny poziom, o wiele głębszy. Od dziecka marzyłam, żeby być szczęśliwa. Moje modlitwy wyglądały kiedyś tak, że pro-

siłam, aby wszystko było dobrze. To pragnienie było we mnie bardzo silne i starałam się odnaleźć szczęście na różne sposoby. Teraz doświadczam nareszcie tego, że po prostu mogę być szczęśliwa tu i teraz. I że królestwo Boże rzeczywiście jest w nas i pośród nas. To się dzieje w taki lekki, zwyczajny sposób. Wystarczy regularnie medytować. Oczywiście są trudy życia i poważne problemy do rozwiązania, są też dni, kiedy płaczę, ale generalnie nigdy wcześniej nie miałam takiego dobrostanu psychicznego i takiego poczucia szczęścia, jakie mam, odkąd zaczęłam świadomie pracować nad rozwojem duchowym na drodze medytacji chrześcijańskiej.

#### **Dziękuję za rozmowę.**

**IRENA SOSIN** psycholog, mężatką od 36 lat, ewangeliczka, uczestniczka spotkania Meditatio 2014.

**EWA ZBIEGENI** absolwentka polonistyki i podyplomowych studiów dziennikarskich Uniwersytetu Warszawskiego. Publikowała m.in. w mies. Magazyn Familia, Zwierciadło, Przegląd Powszechny, Press.

# KS. JOSEPH PEREIRA W SZCZECINIE

Mariusz Woźniak OP



fot. Małgosia i Maciej z Parpika Studio

**W**Szczecinie w dniach 08.-12.05.2015 gościliśmy ks. Josepha Pereirę – przybyłego z dalekich Indii, który został zaproszony przez Szkołę Jogi Ałły i Jurka Jaguckich do poprowadzenia warsztatów jogi. Odbyły się one w kompleksie sportowym Azoty Arena. Nasza szczecińska grupa medytacyjna WCCM spotykająca się w klasztorze dominikańskim korzystając z obecności księdza Joe, przybliżyła medytację chrześcijańską uczestnikom warsztatów. I tak w ramach ich zajęć miały miejsce dwa spotkania wieczorne prowadzone przez naszą Wspólnotę. W piątek ks. Joseph Pereira wprowadził polskich joginów w praktykę medytacji chrześcijańskiej. Tematem wiodącym była: „Jedność ciała i ducha na modlitwie”, a po wykładzie odbyła się wspólna medytacja zakończona modlitwą „Ojciec nasz”. W sobotę mieliśmy blok trzech wystąpień. Pierwsze poprowadził koordynator WCCM w Polsce, Andrzej Ziółkowski. Tematem była postać i nauczanie o. Johna Maina OSB. Druga konferencja, a właściwie prezentacja, została przedstawiona przez Katarzynę Chruściel, pedagog i wychowawcę w Areszcie Śledczym w Szczecinie: „Nadzieja wbrew nadziei. Medytacja – wolność pomiędzy więziennymi murami.” Na zakończenie podsumowujące refleksje wygłosił ks. Joseph podczas wykładu „Medytacja chrześcijańska w praktyce”. Na zakończenie wieczoru wspólnie medytowaliśmy.

W niedzielny wieczór (11.05) w parafii św. Dominika w Szczecinie ks. Pereira wygłosił kazanie w czasie mszy św.

dla studentów. Następnym punktem programu było spotkanie w krypcie, pod kościołem. W spotkaniu uczestniczyło ok. 120 osób. Ks. Joseph mówił o swojej drodze jogi i powołania kapłańskiego. Było to świadectwo duchownego, który podkreślał jedność, harmonię do której doprowadziła go joga, a która w pełni dokonała się w osobie Jezusa Chrystusa, Boga, który stał się człowiekiem. Wspomniał przy tym rolę swoich wielkich nauczycieli: Iyengara, o. de Mello SJ i Matki Teresy z Kalkuty. Spotkanie zakończyło się licznymi pytaniami i wypowiedziami uczestników.

We wtorek (12.05) w szczecińskim areszcie śledczym odbyło się spotkanie z grupą medytujących więźniów. Grupa prowadzona jest przez Paulinę Leśniak. Ojciec Joseph wygłosił konferencję i modlił się ze skazanymi. Mówił o leczącej sile medytacji, obejmującej zarówno umysł, jak i duszę człowieka. Zadeklamował też osadzonym kilka relaksujących ćwiczeń ciała. Na zakończenie tej części spotkania wspólnie medytowaliśmy. Drugą część wypełniła swobodna rozmowa przy kawie i ciastkach. Były osobiste zwierzenia, pytania, komentarze i... śmiech. To majowe spotkanie było zwieńczeniem warsztatów medytacji z osadzonymi, które Światowa Wspólnota prowadziła od marca 2015. Warsztaty te przewidziane były dla uczestników poszczególnych edycji programu „Medytacja – szansa na wewnętrzną wolność.” Podczas warsztatów konferencję głosił dominikanin ojciec Mariusz Woźniak, a zajęcia dotyczące pracy z ciałem prowadziła Ałła Jagucka nauczycielka jogi wg szkoły Iyengara. Nad całością czuwała wychowawczyni Katarzyna Chruściel i Paulina Leśniak, które już od dwóch lat w szczecińskiej jednostce penitencjarnej prowadzą program readaptacji społecznej oparty na założeniach medytacji.

**MARIUSZ WOŹNIAK OP** do 1998 r. pracował duszpastersko w Baranowiczach na Białorusi, obecnie na Krymie. Poeta.



fot. Małgosia i Maciej z Parpika Studio



# MEDITATIO UKRAINA 2015

## POKÓJ PONAD PODZIAŁAMI

Maria i Albert Zakharow



fot. Albert Zakharow

**W** dniach 8 – 10 maja odbyła się na Ukrainie 3-dniowa konferencja Meditatio Ukraina 2015 z udziałem o. Laurence'a Freemana OSB. Meditatio zostało zorganizowane przez koordynatorów krajowych WCCM na Ukrainie – Marię i Alberta Zacharowych – oraz oblatkę WCCM z Londynu, Josephine von Zitzewitz.

Idea konferencji zrodziła się u nas w 2014 roku, kiedy w czasie kryzysu w kraju spowodowanego wojną na wschodzie całe ukraińskie społeczeństwo doświadczyło głębokiego kryzysu wewnętrznego, który przyniósł ze sobą zarówno głęboką ranę jak i nową perspektywę duchową. Naszym celem, ludzi idących ścieżką kontemplacji, w tym trudnym momencie dla całego społeczeństwa było zaoferowanie możliwości odnalezienia wewnętrznego pokoju i zaproponowanie duchowego punktu podparcia. Jest nim dla nas praktyka medytacji, która wykracza poza kontekst religijny, polityczny i społeczny i prowadzi do przemiany wewnętrznej poprzez doświadczenie Bożej Obecności w nas. Nasza mała ukraińska wspólnota WCCM, która rozwinęła się w ciągu ostatnich kilku lat, doświadczyła już uzdrawiającej siły codziennej medytacji w czasie tego kryzysu. Dlatego główną ideą konferencji była kwestia zachowania i umocnienia wewnętrznego pokoju. Zgodnie z nauką św. Jana Kasjana – „powtarzać słowo w radości i w smutki” – znaleźliśmy w medytacji w tym trudnym czasie punkt równowagi i chcieliśmy się tym doświadczeniem podzielić z innymi.

Meditatio odbyło się pod hasłem: „Pokój ponad podzia-

łami” Jako chrześcijańską podstawę przyjęliśmy nauki o „pokoju w Chrystusie” z listów św. Pawła do Efezjan i Filipian (Ef 2,14; Filipian 4, 7). Historia pokazuje nam, że kwestia pokoju nigdy nie traci na ważności. Różnice między ludźmi mogą być przejawem harmonijnej różnorodności, ale w wielu przypadkach stają się źródłem nienawiści i konfliktów. Jak uczyło wielu chrześcijańskich mistyków i filozofów powodem tego jest fałszywa percepcja rzeczywistości, jak widzimy świat, siebie i innych oddzielonych od wiecznej obecności Boga, od miłości, jedności i spójności, w których Bóg stwarza świat. Kontemplatywny wymiar Ewangelii ukazuje podstawowe wyjście z tej sytuacji – skupić się na tym, co jest ważnym dla Królestwa Bożego, dążyć nie do wrogości – ale do pokoju, wyjść poza granice ego i w ciszy serca wsłuchiwać się w Słowo Wcielone.

W tym roku zdecydowaliśmy się na inną formę Meditatio, taką, która umożliwiałaby naszą obecność w trzech różnych miastach Ukrainy, codziennie w innym miejscu. Dzięki temu byliśmy w stanie dotrzeć do różnych grup odbiorców, bo każde z tych miast i miejsc ma swoją własną specyfikę.

Rozpoczęliśmy od wizyty w opactwie benedyktynek Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny w Żytomierzu. Od prawie roku utrzymujemy przyjazne stosunki ze wspólnotą tego klasztoru, a jedna z siostr – s. Ernesta – włączyła codzienną praktykę medytacji w swoje monastyczne życie. W 2014 roku utworzyliśmy wraz z nią małą grupę medytacji w opactwie, która regularnie gromadzi się na wspólnej modlitwie kontemplacyjnej. Przeorysza klasztoru poprosiła o. Laurence'a aby wygłosił wykład na temat związku między medytacją chrześcijańską nauczaną przez o. Johna Maina i benedyktyńską tradycją monastyczną. Jeszcze przed wykładem zostaliśmy ciepło przyjęci w refektarzu Opactwa, gdzie podczas obiadu o. Laurence miał możliwość porozmawiać z matką przełożoną. Tego samego dnia na mszy świętej w Opactwie odbyła się ważna uroczystość dla naszej ukraińskiej wspólnoty – ceremonia obłacji trzeciego ukraińskiego oblata o. Anastazego Danilewskiego. Ojciec Anastazy jest kapłanem Ukraińskiego Kościoła Prawosławnego w Chersonie, jednego z najbardziej wysuniętych na południe miast Ukrainy niedaleko linii walk. Po trzech latach przygotowań – postulancji i nowicjatu – o. Anastazy po-

fot. wccm.uk



stanowił zostać częścią naszej Wspólnoty WCCM i uczynić obłackie zobowiązania osią swojej duchowości. Ciekawym elementem spotkania w Żytomierzu była prezentacja naszego nowego projektu „Silentium audire” – gazety kontemplatywnych komentarzy wokół Reguły św. Benedykta. W niedalekiej przyszłości planujemy wydawać polską wersję gazety, do jej lektury chcemy już teraz zaprosić wszystkich naszych przyjaciół z polskiej Wspólnoty WCCM.

Drugi dzień konferencji odbył się w Kijowie w Dominikańskim Instytucie Nauk Religijnych św. Tomasza z Akwinu. Dominikanie z Kijowa już po raz drugi gościli nas i o. Laurence'a. Dzień Meditatio otworzył wykładem o Mistrzu Eckharcie dyrektor Instytutu o. Wojciech Surówka OP. Ten kijowski dzień był długi i pełen wydarzeń. Oprócz sesji medytacyjnych, wykładów o. Laurence'a i naszej prezentacji o duchowości Wspólnoty odbyły się występy kilku gości. Jednym z nich był kijowski artysta – abstrakcjonista Władimir Domchuk tworzący minimalistyczne obrazy inspirowane chrześcijańskim mistycyzmem i duchowym dziedzictwem kartuzów. Na naszą prośbę Władimir opowiedział o swojej pracy i o swoim doświadczeniu medytacyjnym oraz o związku sztuki współczesnej i kontemplacji. Na zakończenie kijowskiej konferencji została odprawiona msza święta. Po wspólnej medytacji o swoich medytacyjnych doświadczeniach mówiła kijowska dziennikarka Anastazja Bezpalczeja i diakon z Mołdawii, Edgar Wolpe, który specjalnie przyjechał do nas na ten dzień. Ojciec Wojciech, dyrektor instytutu, był bardzo zadowolony z przebiegu całego dnia i zaproponował nam dalszą współpracę m.in. w wydaniu książek dot. medytacji chrześcijańskiej. Już zajęliśmy się przygotowaniem materiałów dla tego wydania. Przed rozpoczęciem konferencji w Kijowie poszliśmy z o. Laurencem na Majdan, miejsce walk i śmierci protestujących Ukraińców w lutym 2014, żeby medytacyjną ciszą uczcić ich pamięć i nagrać krótki film dla ukraińskiej wspólnoty.

Trzeci i ostatni dzień Meditatio miał miejsce we Lwowie. Zostaliśmy zaproszeni do Instytutu Zdrowia Psychicznego Katolickiego Uniwersytetu Ukraińskiego. Konferencje o. Laurence'a dotyczyły psychologicznych aspektów pokoju społecznego. Dzień wypełniły sesje medytacji, wy-

kłady i sesje w dialogu międzyreligijnym. Tutaj naszym gościem był Mufti Said Izmagilov z Doniecka reprezentujący ukraińską wspólnotę muzułmańską. Jest on dobrze znanym aktywistą pokojowych demonstracji w czasie okupacji w regionie Doniecka. Mufti Said obecnie mieszka w Kijowie i jest stałym uczestnikiem spotkań i konferencji poświęconych pokojowemu dialogowi. Na Ukrainie dialog z islamem stał się szczególnie ważny ze względu na dużą liczbę uchodźców – Tatarów krymskich. Mamy wielką nadzieję, że udało nam się dotknąć głębszego wymiaru dialogu chrześcijańsko-muzułmańskiego i pokazać z kontemplatywnej perspektywy, że taki dialog jest możliwy. O Laurence i mufti Said w 30-minutowych wystąpieniach przedstawili rozumienie kontemplacyjnych praktyk odpowiednio w tradycji chrześcijańskiej i muzułmańskiej, a potem dyskutowaliśmy jak te praktyki mogą promować pokój i harmonię w społeczeństwie i między religiami. Pomimo faktu, że obie nasze tradycje bardzo się różnią to naszą próbę dialogu można uważać za bardzo udaną. Prelegenci i słuchacze w pełnij skupili się na słuchaniu innego, a to oznacza wsłuchaniu się w Boga w każdym z nas. Sesja w dialogu zakończyła się wspólną medytacją, przed którą muzułmańscy uczestnicy odśpiewali surę Koranu, a my kanon wspólnoty Taize.

Wśród uczestników ostatniego dnia konferencji były także dwie bardzo znane w ukraińskiej społeczności chrześcijańskiej osoby: greko-katolicki kapłan o. Tihon Kulbaka i jezuita o. Oleh Kryvobochok. O. Tihon mówił o swoim doświadczeniu medytacji podczas przebywania w niewoli u terrorystów, którzy przejęli kontrolę nad regionem Doniecka. Pomimo niewymuszonego i spokojnego sposobu wykładu jego historia poraziła słuchaczy. Ojciec Tihon przez miesiąc niewoli doświadczył wiele traumatycznych przeżyć, jak tortury fizyczne i inscenizowane egzekucje. Udało mu się jednak zachować psychiczną równowagę dzięki naszej medytacji, o której dowiedział się dwa lata temu na naszym Meditatio w Moskwie.

fot. Albert Zakharov



Codzienna praktyka medytacji pomogła mu przezwyciężyć ból i nie nienawidzić swoich prześladowców. To było bardzo głębokie świadectwo chrześcijańskiego doświadczenia mistycznego, jak medytacja chrześcijańska może pomóc nam żyć w zgodzie z nauczaniem Jezusa.

Jezuita Oleg Krivobochok mówił o swojej niecodziennej drodze do Chrystusa, która rozpoczęła się od fascynacji jogą i duchowością wschodnią, a medytacja towarzyszyła mu na całej jego duchowej drodze. Dzień zakończyliśmy wystąpieniem naszego nowego oblaty – o. Anastazego i prezentacją Wspólnoty WCCM, a w szczególności ruchu oblatów, w czym pomogła nam Josephine.

Meditatio „Pokój ponad podziałami” było największym do tej pory wydarzeniem we Wspólnocie WCCM na Ukrainie. Objęło ona swoim zasięgiem słuchaczy z kilku miast i miejsc. Stało się przez to zaczynem rozwoju naszej medytacyjnej tradycji, i to nie tylko w miastach, gdzie go-

ściliśmy, ale i poza nimi. Z tego zainteresowania zrodziły się już konkretne owoce: mamy chętnych do utworzenia grup medytacyjnych w Odessie i Lwowie, a na prośbę Kijowskiego Instytutu św. Tomasza przygotowujemy ukraińskie tłumaczenia książek o.o. Laurence’a Freemana i Johna Maina do publikacji w wydawnictwie tego Instytutu.

Na zakończenie pragniemy podziękować wszystkim ofiarodawcom z Meditatio w Warszawie w 2014 roku. Ofiarowane przez Was pieniądze wykorzystaliśmy na druk materiałów i plakatów na nasze ukraińskie Meditatio. Bóg zapłać!

Zapraszamy wszystkich do galerii «Meditatio Ukraina 2015»

**MARIA I ALBERT ZAKHAROW** koordynatorzy WCCM na Ukrainie i w Rosji. Oblaci WCCM.

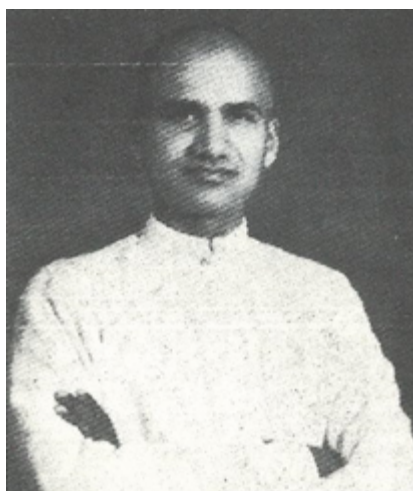
# NAUCZYCIEL NASZEGO NAUCZYCIELA

## KRÓTKIE WSPOMNIENIE ŻYCIA SWAMIEGO SATYANANDY

Maksym Kapalski

**G**dy pierwszy raz, a było to dobre kilka lat temu, zobaczyłem fotografię Swamiego Satyanandy dostrzegłem w jego twarzy ogromne skupienie, ciszę i blask. Pod wpływem małego objawienia jakim z pewnością był widok oblicza tego świętobliwego mnicha, moje serce nappełniło westchnienie; chciałbym być taki jak Ty! Coś też w głębi mnie wypowiedziało prośbę podobną do tej, jaką Elizeusz skierował do Eliasza przed rozstaniem z nim: «Spraw – niechaj dwie części twego ducha przejdą na mnie!»<sup>1</sup> Do dziś pamiętam dokładnie ten duchowy szok, który wówczas przeżyłem. Coś przyciągało mnie ku Swamiemu i przyciąga do dziś. Chociaż nie był chrześcijaninem i zmarł wiele lat temu, nie jest to i nigdy nie było przeszkodą. Wyraźnie wyczuwałem porozumienie naszych serc, skierowanych ku temu samemu i jednemu Absolutowi.

Myślę, że podobnych przeżyć podczas spotkania z Satyanandą doświadczył młody Irlandczyk, 29-letni, Douglas Main. Podobnych, ale z pewnością dużo bardziej intensywnych, gdyż spotkał Swamiego osobiście. W swoich książkach sam zresztą wspomina o głębokim wrażeniu



fot. Pure Life Society

spokoju i mądrości, jakie emanowały od tego hinduskiego mnicha.<sup>2</sup> Początkowo nauczyciel stał się dla Douglasa ważniejszy od nauki medytacji, a widok jego szczupłej, ubranej w białą szatę postaci był najlepszą nauką pokory i duchowego ubóstwa.

Kim więc był Swami Satyananda?

Urodził się 15 lipca 1909, na Sri Lance. Jako dziecko przyjechał z rodziną do Ipoh w Malezji, gdzie jego ojciec pracował na plantacji. Kiedy Satyananda miał 10 lat, został osierocony przez ojca, a matka zmarła rok później. Po śmierci rodziców chłopcem zaopiekował się wuj, który wysłał młodego Satyanandę do katolickiej szkoły św. Michała. W szkole poznawał chrześcijańską naukę, a w swoim nowym domu stykał się również z hinduizmem i buddyzmem. Przebywał też często w społeczeństwie muzułmanów. W ten właśnie sposób nasiona uniwersalnej duchowości, o której później tak wiele mówił, zostały w nim zasiane już w dzieciństwie. Warto zaznaczyć, że w późniejszym czasie napisał niewielką książkę, którą nazwał „katechizmem”, a która miała być

<sup>1</sup> Por. 2 Krl 2, 9

<sup>2</sup> Zob. John Main, Medytacja Chrześcijańska, Konferencje z Gethsemani, Kraków 2012.



pomocna w nauczaniu religii chrześcijańskiej w Indiach. Jako młody chłopak Satyanada zgłębiał historie świętych. Dużo czytał, pochłaniał wręcz treści nauk filozofów i wielkich proroków. W końcu zainspirowany naukami Jezusa i żywotami świętych, rozważał możliwość pozostania chrześcijaninem, a nawet chrześcijańskim mnichem. W wieku 17 lat wstąpił do rządowej służby wojskowej. W tym czasie rozpoczął też studiowanie jogi. Trwało to prawie dziesięć lat.

Duchowa i naukowa ścieżka Satyanandy zaczęła przybierać konkretny kształt, gdy po zakończeniu służby wojskowej wyjechał do Singapuru, by stać się uczniem Swamiego Vijnanananda, wielkiego ucznia Sri Ramakrishna. Od 1937 związany z zakonem Ramakrishny pracował na tamtejszej misji<sup>3</sup>. Tam też stawiał swoje pierwsze kroki jako pedagog i nauczyciel młodzieży.

Poza intensywną duchową praktyką, zajmował się studiowaniem filozofii, religii, języka tamilskiego i sanskrytu. W ciągu całego życia kształcił się w wielu ośrodkach akademickich w Benares (Varanasi), Kalkucie i Madurai. Studia ukończył doktoratem z filozofii.

Do Singapuru Satyananada powrócił w 1940 roku, by objąć urząd dyrektora szkół: Saramani dla dziewcząt i Wivekananda dla chłopców. W tym czasie pisał wiele do gazet, poruszając tematy reform społecznych, edukacji kulturalnej i religii. W swoich publikacjach wielokrotnie czynił porównania religii, doszukując się w nich wspólnego mianownika.

Swami Satyananda był pionierem w promowaniu uniwersalnych wartości duchowych. Bardzo dobrze poznał nauki wielkich nauczycieli religijnych. Pomogło mu to

<sup>3</sup> Ramakrishna Mission, to indyjska organizacja religijna, stanowiąca trzon światowego ruchu duchowego, znanego jako Ruch Ramakrishna lub Ruch Vedanta. Założona w 1897 roku, przez uczniów Ramakrishny, głównego ucznia Wivekanandy. Misja prowadzi szeroko zakrojone prace w zakresie opieki zdrowotnej, pomocy ofiarom katastrof, gospodarki wiejskiej, kształcenia podstawowego, wyższego i kultury. Prowadzona jest przez służące w niej tysiące mnichów. Misja opiera swoją działalność na zasadach karma jogi.

ukazywać i doceniać cechy wspólne tych nauk. Swoją pracę doktorską poświęcił ukazywaniu podobieństw we wszystkich wielkich religiach świata. Często spotykał się z różnymi przywódcami religijnymi swoich czasów, prowadząc z nimi duchowe dysputy. Owocem jego pracy na rzecz edukacji i dialogu między religiami stała się książka „Influence of Indian Culture on Malaya” (Wpływ kultury hinduskiej na Malaje).

Mimo, że był hinduskim mnichem, jego pierwszą i wielką miłością na zawsze pozostały dzieci, którym oddał całe swoje serce. W latach II wojny światowej, podczas okupacji japońskiej, Satyananda przebywał w Singapurze i na Malajach, pomagając ubogim, sierotom i wysiedlonym. Pierwszy sierociniec założył w Batu Gajah. Opiekę otrzymało w nim około 300 dzieci, których rodzice zginęli przy pracy na japońskiej „kolei śmierci”. Następnie, wraz ze swoją uczennicą, mniszką – siostrą Mangalam otworzył sierociniec w Jalan Puchong, nieopodal Kuala Lumpur. Jak często podkreślał, przyjmowano tam każde dziecko, bez względu na pochodzenie i wyznawaną wiarę.

Tuż po II wojnie światowej, przez sześć lat, do 1951 roku, Swami Satyananda był zaangażowany w pomoc humanitarną wśród biednych, wysiedlonych dzieci i sierot.

Niestety, po mimo tego, zaraz po zakończeniu wojny, Brytyjczycy oskarżyli go o kolaborację z wrogiem i aresztowali. Późniejsze dochodzenie wykazało, że stawiane Swamiemu zarzuty były niesłuszne. Został więc zrehabilitowany i potem nawet mianowany przez administrację brytyjską komisarzem do spraw pokoju. Pierwszy premier Indii Jawaharl Nehru powierzył mu zaszczytną funkcję sekretarza Komitetu Pomocy Hindusom. Swami dalej kontynuował swoją służbę ubogim, sierotom i wysiedlonym dzieciom w Singapurze i na Malajach, niemalże od początku wspomagany przez siostrę Mangalam<sup>4</sup>.

Czas, w którym przyszło żyć Swamiemu Satyanadzie sam określił jako „wiek braku świadomości Boga” i głównym jego pragnieniem było przywrócenie świadomości „Królestwa Bożego” wśród bliźnich. Namacalnym wyrazem ideałów, jakie głosił stało się miejsce, w którym na sześciu akrach zakupionej przez siebie ziemi, założył w 1948 roku organizację „Śuddha Samajam”, znaną jako Pure Life Society (Zgromadzenie Czystego Życia). Jest to największe dzieło, które Satyananda po sobie pozostawił. Do założenia tej organizacji, zainspirował Swamiego jego wychowawca – Yogi Shuddananda Bharathi, znany uczeń wielkiego hinduskiego myśliciela Sri Aurobindo. Tak jak Satyananda, również on wierzył, że „każdy człowiek ma po-

<sup>4</sup> Obecnie Datin Paduka „Matka” Mangalam.

o. L. Freeman OSBz Matką Mangalam



dobną, otrzymaną od Boga naturę i rodzi się z czystego ducha”<sup>5</sup> Stąd też wzięła się nazwa „Pure Life”, nawiązująca do „czystości”, jako wspólnej wartości, promowanej przez wszystkie religie. Formalnie została ona zarejestrowana 15 lipca 1950 roku, w 41. urodziny Swamiego.

Pierwsze budynki Pure Life Society powstały w 1952 roku. Swami pragnął, aby to miejsce, nazywane „duchową przystanią” było drugim domem dla dzieci z różnych środowisk kulturowych i religijnych. W rzeczywistości często był to jedyny dom dla wielu osieroconych, pozostawionych samym sobie dzieci. Tam mogły one dorastać w wolności wyznania i przekonań religijnych. Pure Life Society było dla Swamiego urealnieniem ideału społeczeństwa jako przestrzeni do promowania harmonii i jedności między religiami. Umożliwiało uczyonym różnych wyznań i kultur swobodną wymianę poglądów.

Członkowie Zgromadzenia na początku stworzyli dom dla sierot i ubogich dzieci. Poza tym powstały szkoła, biblioteka, drukarnia, a nawet piekarnia, by żywić dzieci zdrowym, własnego wypieku, chlebem. Miejsce pracy i możliwość edukacji znalazło tutaj również wielu dorosłych. Na wzgórzu, za głównymi budynkami stanęła Świątynia Wszehobecnego Ducha. Stała się ona symbolem jedności całego stworzenia, wyznawania uniwersalnych wartości życia i powszechnej miłości do człowieka i natury. W 1960 roku Swami Satyananda uległ poważnemu wypadkowi samochodowemu, po którym nigdy w pełni nie odzyskał sił. Zmarł rok później 9 kwietnia 1961 r.

To właśnie w Pure Life Society w 1955 roku, młody Douglas Main, który cztery lata później wstąpi do zakonu benedyktynów i przyjmie imię John, będzie przez następne 18 miesięcy uczyć się od Swamiego zasad medytacji niedyskusyjnej przy pomocy mantry. Douglas pozna swego przyszłego nauczyciela na jakimś oficjalnym przyjęciu. Było to spotkanie, które zmieniło całe jego życie i życie wielu ludzi i wielu następnych pokoleń. Pisze

w swych listach, że nagle poczuł, że znalazł się w obecności świętego człowieka, człowieka głębokiego ducha i nauczyciela. Swami bowiem nie tylko prowadził sierociniec, ale także uczył medytacji miejscową ludność. Te pierwsze podstawowe nauki stały się zaczynem nauczanej później przez o. Johna Maina medytacji, ale już opartej na jego formacji benedyktyńskiej i ugruntowanej w chrześcijańskich korzeniach. Po śmierci o. Maina na bazie jego nauczania medytacji jako modlitwy ciszy, powstanie jeden z ruchów odnowy kontemplacyjnej w Kościele Zachodnim – Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej.

Zgromadzenie Pure Life Society istnieje do dziś i zgodnie z ideałami swego założyciela angażuje się w służbę potrzebującym w Malezji, niezależnie od ich wyznania. Jest ono do dzisiaj kierowane i inspirowane przez Matkę Mangalam, która po śmierci Swamiego stała się jego dyrektorem. Do dzisiaj trwa żywa pamięć o tym świętym człowieku. Także WCCM nie zapomina o Swamim. Ojciec Freeman, ilekroć przebywa w Malezji, odwiedza Matkę Mangalam, a malezyjska wspólnota WCCM organizuje wyjazdy do ośrodka Zgromadzenia pod Kuala Lumpur. Nieopodal Świątyni Wszehobecnego Ducha znajduje się niewielki budynek, który przez wiele lat był mieszkaniem Swamiego. Główne pomieszczenie zostało przekształcone w muzeum i rodzaj sanktuarium. Znajdują się tam pamiątki po Swamim: jego ubrania, drobne przedmioty, których używał jak również oryginały jego książek z autografami. Co jakiś czas za sprawą Pure Life Society organizowane jest Seminarium Swamiego Satyanandy poświęcone tematowi, którego był prekursorem. Mottem seminariów są słowa Swamiego, wyryte na jego nagrobku:

„Im bardziej człowiek umiera dla ego, tym mocniej zbliża się do źródła swego życia”.

**MAKSYMILIAN KAPALSKI** oblat i koordynator oblatów benedyktyńskich WCCM, członek Rady Wspólnoty. Rzeźbiarz i ikonopis. Kustosz Muzeum Śląska Cieszyńskiego.

5 Zob. The Pure Life Society Silver Jubilee Magazine, (Kuala Lumpur, 1975)

# CHRZEŚCIJAŃSKIE OŚWIECENIE

## REFLEKSJE WOKÓŁ KSIĄŻKI „CISZA I TRWANIE”

Katarzyna Zajd

**C**isza i trwanie o. Johna Maina OSB jest niczym głębia oceanu. Książka składa się z rozważań na każdy dzień tygodnia i jej myśli towarzyszące codziennej medytacji są jak wyławiane perły, które nawlekamy, dzień po dniu, na naszą linię życia. Tak to czuję, kiedy czytam przekaz o. Maina: z każdym dniem autor mnie olśniewa. Zadziwiam się jego mądrością i zastanawiam się, skąd ona pochodzi? Nietrudno mi uwierzyć, że to dar mądrości od Ducha Świętego, albo mówiąc językiem Wschodu: oświecenie. Ale, jak zobaczymy, jest to oświecenie szczególne bo Jezusem Chrystusem. Nie boję się tu odwołać do mądrości Wschodu, gdyż o. John zetknął się po raz pierwszy z medytacją poprzez swego hinduskiego nauczyciela Swami Satyanadę. Spoglądając na to wydarzenie z perspektywy całego życia o. Johna Maina nie pozostaje nam nic innego, jak zobaczyć w tym wydarzeniu palec Ducha Świętego.

Niewątpliwie Duch, który wieje tam, gdzie chce, zaprowadził św. Kasjana do abby Izaaka, w którego nauki Kasjan wsłuchiwał się w pełnym skupieniu i „zapłonął entuzjazmem do modlitwy nieustannej i postanowił w niej wytrwać.” Po kilku dniach wraz z Germanusem zwrócili się do abba Izaaka z pytaniem: „Jak mamy się modlić? Naucz nas, pokaż nam.” Odpowiedź na tę prośbę znajdziemy w „X Rozmowie” św. Kasjana i miała ona decydujący wpływ na zachodnie rozumienie istoty modlitwy, aż do naszych czasów.

Modlitwa ta, jak nauczał Abba Izaak, ma być uboga, czyli pozbawiona gadatliwości, niepotrzebnych myśli i wyobrażeń. Św. Jan Kasjan nazwał „wielkim ubóstwem” stan, jakiego doświadczał podczas takiej modlitwy. W szkole medytacji WCCM – wielkiego dzieła o. Johna Maina – medytujący także doświadczają tego „wielkiego ubóstwa”, gdy powtarzając modlitewne wezwanie Maranatha rezygnują z zajmowania się pojawiającymi się myślami i skojarzeniami, które bez przerwy produkuje „rozgadany” umysł i z ufnością oddają się w ręce Boga.

Osiągnięcie takiego stanu ducha staje się możliwe gdy tylko zaczniemy medytację traktować bardzo poważnie. „W medytacji niemożliwa jest połowiczność. Nie możesz medytować po części. Można tylko medytować i przez to zakorzenić się w rzeczywistości. Tak rozumiem Ewan-



gelię i istotę modlitwy chrześcijańskiej, jako zaangażowanie się w życie doczesne i w życie wieczne” – pisze o. Main. Trzeba się całkowicie zanurzyć i przestać obawiać, że takie poświęcenie ograniczy nasze możliwości, nie bać się, że jeśli zaczniemy medytować to zabraknie nam czasu na inne zajęcia. Ten lęk jest tym samym lękiem gdy np. boimy się głębokiego wejścia w związki. To obawa by nie zostać zawiedzionym i porzuconym, gdy tylko za bardzo się otworzymy. Boimy się mówić o swoich uczuciach, bo nie chcemy zostać wyśmiani. Jednak, dopóki się nie otworzymy, czy to na miłość w relacji partnerskiej, czy w przyjaźni, czy w mo-

dlitwie na miłość Bożą, nigdy niczego nie osiągniemy. „Praktykując medytację, odkrywamy, że nasze horyzonty poszerzają się, a nie kurczą, a zamiast ograniczenia otrzymujemy wolność.”

Tak bardzo pragniemy być doskonali i perfekcyjni, że łatwo zrażamy się przy wielu przedsięwzięciach. Medytacja Chrześcijańska może wydawać się nie do przeskoczenia w swym wymogu codziennego, rano i wieczorem. 20-30 minutowego siedzenia w bezruchu i powtarzania chrześcijańskiej mantry. Bo jesteśmy tacy nerwowi i zabiegani; jeszcze dzień się dobrze nie rozpoczął albo nie zakończył, a my już planujemy, co mamy zrobić lub analizujemy co nam w nim nie wyszło. Nasze sprawy kręcą się wokół przeszłości i przyszłości, a gdzie terażniejszość? A ona jest właśnie tu i teraz, kiedy siadamy do medytacji. „Nie trać energii na marszczenie brwi i deklaracje typu: „Nie będę myśleć o tym, co mam zamiar zjeść na obiad’ albo „z kim muszę się spotkać’ czy „co muszę jutro załatwić’. Nie próbuj tracić siły na pozbycie się rozproszeń. Po prostu zignoruj je, a sposobem na to jest powtarzanie mantry.”

Możemy zacząć mieć wątpliwości, czy taka codzienna – i do końca życia – medytacja ma jakiś głębszy sens. Może nam się wydawać, że kiedy nie zasypujemy Boga słowotokiem naszych codzienności, nic się nie dzieje. Że to jeszcze jedna życiowa nuda. Ale tak może myśleć ktoś, kto w życiu z reguły się nudzi i nie pragnie rozwijać. „Życie sensownie – to wiedzieć, że nasze życie jest stale pogłębiającą się dojrzałością. Człowiek, który żyje z dnia na dzień, nie dojrzewając i nigdy nie integrując swoich doświadczeń, jest człowiekiem godnym pożałowania”.

Roślina, aby żyć i wzrastać musi się zakorzenić. Kiedy tak się stanie nie tylko wzrasta i pięknieje ale, i co jest najistotniejsze, jeśli zapanuje silne korzenie, przetrwa zmiany aury. Ojciec Main wiele mówi o zakorzenieniu w życiu, aby by nasz „dom” poprzez zmienne jego koleje i czasem wielką nieprzewidywalność losu „nie runął, bo na skale był utwierdzony.” (por. Mt. 7, 25). Zamiast „budowania na skale”, często wybieramy ucieczkę w mechanizmy obronne lub w lęk i połowicznie życie. „Współczesne społeczeństwo dostarcza nam wszelkiego rodzaju pomocy potrzebnej do rozwoju intelektualnego. Znacznie mniej ma do zaoferowania, gdy chodzi o rozwój duchowy. Aby odnaleźć i oswoić się z naszym duchem, trzeba zacząć żyć siłą swego wnętrza. Nie trzeba już poddawać się podmuchom życiowych wichur, które odtąd będą tworzyć tylko fale na powierzchni nas samych”. Jest to możliwe dzięki medytacji pod warunkiem, że będzie praktykowana codziennie, aż po kres naszych dni. Trwając konsekwentnie, dzień po dniu w modlitwie ciszy, zakorzenia się w naszym wnętrzu, wchodzimy coraz głębiej w nasze serca, na których dnie przecież mieszka sam Bóg.

W praktyce medytacji wg nauczania o. Johna Maina zrozumiałam, że im więcej karmimy się wyobrażeniami na temat Boga, tym bardziej staje się On odległy. Jestem coraz bardziej przekonana, iż kurczowe trzymanie się swojego „osobistego objawienia” jest niebezpieczne, bo skierowane przeciwko miłości bliźniego. Tworzy się wtedy niezdrowy podział na różnych bogów: mój prawdziwy i twój fałszywy. Przede wszystkim musimy zdać sobie sprawę z tego, że Boga nie można osiągnąć. On istnieje niezależnie od nas i to On jest Najwyższą Rzeczywistością. Nie możemy także zawłaszczyc sobie Jego Dobrej Nowiny i uważać siebie za jedyne słusznych jej interpretato-

rów i spatkobierców. Świat stworzony przez Boga nie jest potężną firmą, w której powinniśmy awansować i zbierać punkty lojalności u Szefa oraz walczyć o pierwsze miejsca. W świecie Boga, w sferze naszego ducha, musimy sobie „odpuścić”, uwolnić się od prymatu ego i balastu myśli i oddać w absolutnej ufności Temu, który wychodzi nam naprzeciw.

Zapyta może ktoś: no, a co chodzi w tym chrześcijańskim oświeceniu? O niczym innym nie pisałam. Ale niech jeszcze dopowie o. Main: „Droga medytacji jest drogą możliwie pełnego otwarcia się w tym życiu na dar Boga. Jego darem par excellence jest Jezus Chrystus. On jest naszą światłością i naszym oświeceniem.”

Głębia treści „Ciszy i trwania” jest dowodem na to, że Medytacja Chrześcijańska przynosi fantastyczne duchowe owoce, że jest oceanem spokojnym, który nie zabiera, ale wyrzuca na brzeg skarby. Uważam, a potwierdzają to świadectwa medytujących we Wspólnocie na całym świecie, że dzieło ojca Maina jest prawomocnym środkiem do odrodzenia się naszych chrześcijańskich Kościołów, by stały się one „prawdziwym duchowym schronieniem dla poszukujących, przyjacielem dla samotnych i przewodnikiem dla zagubionych.” W modlitwie ciszy naszej Wspólnoty nie pytamy skąd przychodzimy, nie pouczamy innych jak mają żyć, nie oceniamy ich. Po prostu wierzymy, że skoro są z nami, nie pojawili się przez przypadek. W końcu Duch wieje tam, gdzie chce.

**KATARZYNA ZAJD** od 2012 r. związana z grupą WCCM Kraków. Administratorka portali o tematyce duchowości i autorka tekstów nt. Medytacji Chrześcijańskiej i dialogu międzywyznaniowego, szczególnie chrześcijaństwa z buddyzmem. Fanka muzyki Depeche Mode i wielbicielka hatha jogi wg metody BKS Iyengara oraz psychologii Erica Fromma.

# MARANATHA W AŚRAMIE

Andrzej Ziółkowski

**T**o była moja druga wizyta w aśramie Aanmodaja. Odkryłem to piękne miejsce w pobliżu Kańćipuram, położone wśród drzew pełnych śpiewających ptaków i bezgłośnych kolorowych motyli – obecność motyli traktowana jest w Indiach jako znak duchowej energii miejsca – podczas podróży po południowych Indiach wiosną 2012 roku. O aśramie dowiedziałem się w oddalonym od niego o 130 km Tiruwannamalai, szczególnym miejscu na duchowej mapie Indii. Położone u podnóża świętej góry boga Śiwy, Arunachali, Tiruwannamalai jest drugim najważniejszym, po świętej górze Kajlas w Tybecie, miejscem zamieszkania tego indyjskiego boga. To

właśnie tam żył i nauczał wielki mistyk hinduski Ramana Mahariszi. O aśramie powiedział mi ksiądz Thottippatt, który żyje jako pustelnik niedaleko Tiruwannamalai. Nie zastanawiałem się długo i wyruszyłem w drogę. Aćarją guru (tak w terminologii aśramów nazywa się głównego nauczyciela) był ojciec Joseph Samarakone OMI. O samym aśramie o. Samarakone pisze w następnym artykule, ja natomiast chciałbym napisać nieco o nim samym. OMI to Zgromadzenie Misjonarzy Oblatów Maryi Niepokalanej założone przez św. Eugeniusza de Mazenoda, późniejszego biskupa Marsylii, w 1816 roku. Dzisiaj oblaci OMI są obecni na wszystkich kontynentach; w Indiach



fot. Andrzeja Ziółkowskiego

pracują charytatywnie wśród ubogich wśród społeczności wiejskiej i prowadzą dla nich szkoły. Na pierwszy rzut oka trudno byłoby odróżnić o. Samarakone od dziesiątków hinduskich sannjasinów, których spotykałem podczas wędrówek po Indiach. Szafranowe okrycie ciała, bosa nogi, długie białe włosy, biała broda i tilaka na czole. I to miałyby być katolicki ksiądz ze zgromadzenia Misjonarzy Maryi Niepokalanej? A jednak! Z pochodzenia jest Tamilem. Urodził się na Sri Lance, gdzie pierwsi oblaci OMI zostali wysłani przez założyciela już w 1847 roku. Tam też wstąpił do zakonu; studiował teologię w Indiach i był jej wykładowcą w seminarium OMI w Madrasie. Ojciec Samarakone do dziś jest publikującym teologiem i gorącym orędownikiem inkulturacji (przystosowania hinduskich form obrzędowych do chrześcijańskiej liturgii i teologii) oraz dialogu międzyreligijnego. Znakomicie władając językami angielskim, tamilskim, hindi oraz sanskrytem, ojciec Samarakone porusza się bez problemu zarówno wśród zawiłości teologii Zachodu, jak i duchowości Wschodu. Szczególnie bliski mu jest mistycyzm poetów tamilijskich oraz klasycznych tekstów hinduistycznych, które cytuje z pamięci.

Po trzech miesiącach pobytu w Indiach wszystko to było dla mnie naturalne, ale jednocześnie nowe i fascynujące. Zwiedziłem dziesiątki świątyń hinduskich i buddyjskich, a także uczestniczyłem w wielu obrzędach obu

religii. Teraz jednak miałem okazję bezpośrednio usłyszeć, jak teolog z Indii interpretuje Ewangelię i naucza- nie Chrystusa poprzez pryzmat tych dwóch najstarszych religii świata. Takie spojrzenie rzuca zupełnie inne światło na uniwersalizm Dobrej Nowiny. Ojciec Samarakone wpisuje się swą teologią w przekaz tak wybitnych teologów i myślicieli katolickich z Indii jak jezuita Anthony de Mello i Michael Amaladoss, Europejczyków, którzy zamieszkali w Indiach, ojców Henriego Le Saux (swamiego Abiśiktanandy) czy Bede Griffithsa OSB (swamiego Dayanandy) z aśramu Shantivanam, czy wreszcie księdza Raimona Panikara z Hiszpanii, którego ojciec był hinduistą. Wszyscy oni na swój sposób znaleźli głęboką synergię między Wschodem a Zachodem, bez odstąpienia od swych chrześcijańskich korzeni. Panikkar, kiedy powrócił ze swej pierwszej podróży do Indii w 1954 roku, napisał: *Wyjechałem z Europy do Indii jako chrześcijanin, tam odkryłem, że jestem hinduistą, wróciłem jako buddysta i ani na moment nie przestałem być chrześcijaninem*. Stwierdzenie to nie jest oznaką znalezienia idealnej recepty na religijny synkretyzm, bo nie o zbieżność i czystość teologiczną tu chodzi. Chodzi o *doświadczenie*. Doświadczenie posmakowania jedności Rzeczywistości przekraczającej każdą religię, kiedy różnice między nimi nie stanowią już barier. Dla Panikara i innych znaczyło to *jednocześnie* być chrześcijaninem i nim nie być. Doświadczenie to było udziałem



wielkich mistyków wszystkich religii, np. wspomnianego już Ramany Maharisziego w Indiach czy poety sufickiego Rumiego.

Dlaczego o tym wszystkim piszę? Ponieważ właśnie takie doświadczenie zobaczyłem w ojcu Samarakone. Pierwszą rzeczą, jaką się w nim dostrzega, nie jest ogrom posiadanej przez niego wiedzy, ona jest tylko pożytecznym tłem i dodatkiem. Przede wszystkim emanuje z niego swobodna pewność i radość wiary. Kiedy odprawiał mszę świętą, śpiewał (nieco fałszując) *Namo Dżapa* – hymn do imienia Jeszu – mówił, kim On dla niego jest, odprawiał ceremoniał ognia i światła arati, odśpiewał mądrość słów Jezusa ukrytą u tamilskich mistyków i w Bhagawadgicie, była w tym nieodparta autentyczność, podziw i szacunek dla *drugiego*, których nie gwarantuje sama wiedza teologiczna. Bo teologia może być także fundamentalistyczna, wykluczająca i przekonana o swojej nieomyślności i jedynej racji. U ojca Samarakone uderza pokorna i uwzględniająca wszystko głęboka mądrość, której głównym źródłem nie są przeczytane uniwersyteckie księgozbiory, ale towarzyszący bogatej wiedzy pustelniczy styl życia w prostocie i ubóstwie ducha oraz, a może przede wszystkim, niezliczone godziny spędzone na codziennej cichej medytacji i kontemplacji. Myślę, że podobne wrażenie sprawiał ojciec John Main, jak dają temu liczne świadectwa zawarte w książce *John Main by those who knew him*<sup>1</sup> (*John Main w opowiadaniach tych, którzy go znali*). Wielokrotnie w naszym nauczaniu medytacji odwołujemy się do Ojców Pustyni – ja spotkałem jednego z nich w Indiach, w aśramie Aanmodaja koło Kańćipuram w Tamilnadu.

Kiedy w 2012 roku przybyłem do Aanmodaja, była już połowa kwietnia. To bardzo gorąca pora roku i trudno było przespać całą noc bez pobudek. Indie borykają się z chronicznymi brakami energii elektrycznej i wyłączenia prądu są tam czymś naturalnym. A bez prądu nie działa wentylator. Resztę – przy bezwietrznej pogodzie i temperaturze 30 stopni w nocy można sobie już wyobrazić... Aśram był więc opustoszały i stanowiłem jego jedynego mieszkańca. Na dwa dni pojawiła się grupa seminarzystów i więcej nikt. Ojciec miał więc dla mnie wiele wolnego czasu, więc spędziliśmy go na rozmowach o medytacji, o Jezusie, Ewangelii, dialogu międzyreligijnym, tańczącym Śiwie Nataradża, nauczaniu Buddy... Wyjeżdżałem z ciężkim sercem, ale i głębokim postanowieniem, że znowu tam wrócę.

Wróciłem w marcu 2015 roku. Było to już pod koniec mojej sześciotygodniowej podróży i planowałem jej końcówkę spędzić, odpoczywając u przyjaciół, robiąc pamiątkowe zakupy w Madrasie (Ćennai). Chciałem za-

trzymać się w aśramie tylko na jedną noc, odwiedzić ojca Samarakone i drugiego dnia rano złapać autobus do Madrasu. Los jednak zdecydował inaczej. Ze względu na podeszły już wiek ojciec Samarakone przekazał krótko po moim wyjeździe w 2012 roku obowiązki administracyjne aśramu ojcu Chinnappan OMI. I to z nim właśnie wdałem się w wieczorną rozmowę. Od jakiegoś czasu wiedział o moim planowanym przyjeździe i ciekaw był, kim jestem i dlaczego tak się ciągle miotam po tych Indiach. Oczywiście w naszej rozmowie pojawił się temat medytacji i wtedy wspomniałem, że jestem związany ze Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej.

– Medytacji chrześcijańskiej? – zapytał zdziwiony. – To istnieje coś takiego jak medytacja chrześcijańska?

Teraz ja nie umiałem ukryć zdumienia.

– Oczywiście, że jest! Nie mówią nic ojcu nazwiska John Main czy Laurence Freeman? Obaj to benedyktyni.

– Obiło mi się o uszy...

W dwóch zdaniach opisałem mu, jak medytujemy i jak John Main na nowo przywrócił chrześcijanom niedyskursywny sposób medytacji za pomocą chrześcijańskiej mantry *Maranatha*.

– *Maranatha*? – zapytał i urwał w pół zdania.

– Tak, *Maranatha*, to po aramejsku znaczy „przyjdź Panie” – chciałem wytłumaczyć więcej, ale mi przerwał.

– Wiem, wiem, co to znaczy. Kiedy byłem w seminarium, mój opiekun i przewodnik duchowy swami Amalraj, założyciel tego aśramu, mówił mi, że mam w medytacji powtarzać „*maranatha*”, że to taka chrześcijańska mantra. Mamy też *Maranatha bhajan* (hinduski rodzaj religijnej pieśni recytacyjnej. przyp. AZ). Ale ja zawsze myślałem, że to tylko modlitwa na Adwent. Teraz rozumiem, o co mu chodziło! Musisz koniecznie zostać z nami przez kilka dni i nauczyć mnie, jak medytować tą mantrą! Nas uczono w seminarium tylko medytowania tzn. rozmyślenia nad tekstami z Pisma Świętego. A coraz więcej katolików, którzy przyjeżdżają do aśramu, pyta się mnie o medytację chrześcijańską. Widzą medytujących w innych tradycjach religijnych. Mówią, uczycie nas skupiać się na oddechu, ale czym to się różni od medytacji w hinduizmie czy buddyzmie? Tłumaczę im, jak umiem, opowiadając o nauczaniu kontemplacji przez świętych Jana od Krzyża i Teresy z Ávili, ale nie potrafię niczego więcej zaoferować. Proszę, zostań z nami kilka dni i naucz nas waszej medytacji!

Co było robić? Zawiadomiłem przyjaciół w Madrasie, że mój przyjazd się opóźni. Przez następne trzy dni siadaliśmy trzy razy na dobę do trzydziestominutowej medytacji. W krótkich wprowadzeniach opowiedziałem o Johnie Mainie, o tym, jak nauczył się na Malajach medytować mantrą od hinduskiego swamiego Satjanandy, jak po powrocie do Europy wstąpił do klasztoru i został

<sup>1</sup> *John Main by those who knew him*, Wydawnictwo Medio Media, Singapur 2010.



fot. Andrzej Ziółkowski

benedyktynem i po latach odkrył u Kasjana chrześcijańskie korzenie praktyki powtarzania modlitewnego słowa, czyli rodzaj medytacji, której nauczył go wiele lat temu Satjananda. Mówiłem o nauczaniach Jezusa o modlitwie z Kazania na Górze, opowiedziałem, czemu służy mantra, dlaczego John Main wybrał właśnie „maranatha”, jak ją wypowiadać, jak siadać, jak długo medytować... Ale i tak najważniejsza była praktyka. Ojciec Chinnappan nie ukrywał swej radości z podarowanej mu naszej „drogocennej perły”, dziękował za to całej Wspólnocie. Obiecałem mu dostarczyć kilka książek i nagrań nauk ojców Johna Maina i Laurence’a Freemana. Dziwiło mnie tylko, i trochę niepokoiło, dlaczego przez ten cały czas ojciec Samarakone milczał. Czyżby nie aprobował tego, co mówiłem i jak uczyłem medytować w naszej tradycji? Ale nie chciałem się dopytywać. Dopiero, kiedy się już żegnaliśmy, spojrział na mnie przeciągle i powiedział: „Słuchałem tego, co mówiłeś o Mainie i medytacji. Zgadza się z tym całkowicie. Tak właśnie jest. Ja medytuję tak, jak medytują Indie, pranajamą – oddechem. Ale nasi katolicy potrzebują czegoś, co da im większe poczucie tożsamości chrześcijańskiej. Słyszałem o Mainie i Freemanie. Chyba nawet ojciec Freeman odwiedził nasz aśram w tysiąc dziewięćset dziewięćdziesiątym drugim roku, ale to było jeszcze w czasach, zanim ja tu przybyłem. Przypomnij mu o tym i pozdrów go od nas, jak będziesz się z nim widział następnym razem”.

Czy mogłem sobie wyobrazić lepsze potwierdzenie naszej praktyki? Przez ostatnie dwa lata spotkaliśmy się z wieloma krytycznymi ocenami. Organizowano naukowe konferencje, pojawiły się artykuły i książki udo-

wadniające, że uczymy tzw. „medytacji chrześcijańskiej” (czytaj transcendentalnej), przestrzegano przed nami na zjazdach egzorcystów i na katolickich stronach internetowych... To wszystko nagle przestało mieć dla mnie jakiegokolwiek znaczenie. Było częścią drogi, ważną, ale tylko jej kolejnym etapem. Usłyszałem zapewnienie o tym, że droga, którą podążamy w naszej medytacji, jest właściwa, z ust kapłana z dalekich Indii. I tym chciałem się z Wami podzielić!

**ANDRZEJ ZIÓŁKOWSKI** od 2002 r. związany z WCCM, najpierw w Singapurze, a od 2006 r. ze wspólnotą w Polsce. Od 2012 r. koordynator WCCM w Polsce, w 2013 r. powołany do Guiding Board WCCM. Ojciec dwojga dorosłych dzieci.

#### Post Scriptum z listu ojca Chinnappan

Drogi bracie Andrzeju,

Nadeszła paczka z książkami z Singapuru. Jestem Ci bardzo wdzięczny za zorganizowanie jej przesłania i dziękuję WCCM w Singapurze za ten dar dla aśramu. Czytam je po kolei. Praktykuję także codziennie medytację chrześcijańską i mam nadzieję, że będę jej dobrym nauczycielem dla tych wszystkich, którzy odwiedzą nasz aśram. Zapraszaj, proszę, wszystkich członków Waszej polskiej Wspólnoty do przyjazdu do nas. Wszystkiego dobrego dla Waszej pracy. Niech Pan Bóg błogosławi. Zapewniam Was o mojej modlitwie!

With love,  
Chinna, omi

# AANMODAJA – AŚRAM OMI

Swami Joseph Samarakone OMI



fot. Andrzej Ziolkowski

**T**radycja aśramu jest częścią wielotysięcznej historii Indii i żywym symbolem duchowego dziedzictwa naszego kraju. Z niej to wywiodła się tradycja całej duchowości indyjskiej. Ale aśram nie jest tylko reliktem przeszłości, nadal pełni swą życiodajną dla niej rolę.

## Zarys historyczny aśramu Aanmodaja

Aanmodaja Aśram powstał z inicjatywy indyjskiej prowincji Zgromadzenia Misjonarzy Oblatów Maryi Niepokalanej (OMI). Nacisk jaki nasz program formacyjny kładł na inkulturację chrześcijaństwa zasiał u wielu członków naszej kongregacji ziarna ideału aśramu. W szczególności ojciec Amalraj Jesudass OMI (zm. 09.03.1995) przejawiał wielkie pragnienie do spełnienia swego zakonnego powołania poprzez życie w aśramie. Zdając sobie sprawę z ogromnego potencjału aśramu dla kultuwowania ideałów hinduskiego życia sannjasin – charakteryzującego się skupieniem na wnętrzu i prostocie w całkowitym oderwaniu i wyrzeczeniu – oraz roli jaką aśram mógłby odegrać w naszych wysiłkach w inkulturacji i kontekstowej teologii tzn. dostosowywania praktyk niechrześcijańskich do chrześcijaństwa, na sesji plenarnej w lutym 1989 roku została jednogłośnie podjęta decyzja utworzenia aśramu pod auspicjami OMI koło Kańćipuram/Tamil Nadu, jako prawomocnej formy ewangelizacji – Ewangelizacji poprzez Obecność.

Kamień węgielny został położony w wigilię święta św. Teresy z Avila 14.10.1990r. przez oblata z Kanady, o. Denisa Dancause’a OMI, który aktywnie wspierał nasze wysiłki na rzecz inkulturacji. Inny brat ze Sri Lanki, o. Hilarion Vethanayagam OMI, podjął się zadania projektu architektonicznego. Aśram został nazwany „Aanmodaja”, co

w sanskrycie znaczy „Przebudzenie w Atmanie”. Atman to słowo z hinduskiej tradycji religijnej i oznacza Boską Jaźń obecną w człowieku. Uroczystego otwarcia i poświęcenia aśramu dokonał w dniu naszego Zgromadzenia 17.02.1992r. abp. Madrasu-Mylapore Casmir Gnanadickam SJ i Swami Smrnananda, prezes Misji Ramakrishna w Madrasie. Ojciec Amalraj Jesudass OMI, który przyjął imię Swamiego Amalraja Jesudassa, został pierwszym Aćarją guru – Nauczycielem aśramu. Swami Joseph Samarakone OMI przybył do aśramu w lipcu 1993r. Niecałe dwa lata później w wyniku nieszczęśliwego wypadku drogowego zmarł Swami Amalraj Jesudass i cała odpowiedzialność za prowadzenie aśramu spadła na barki Swamiego Samarakone. Od początku istnienia aśramu siostry ze Zgromadzenia Córek Maryi Niepokalanej (DMI) pomagały w jego administrowaniu i wraz z grupą oblatów tworzyły rdzeń wspólnoty skupionej wokół aśramu. Od czasu odejścia siostr w marcu 1999r. stanowią ją ojcowie i bracia OMI. Wspólnota obejmuje rezydentów aśramu jak i Sadhaków (Poszukiwaczy Boga) – osoby duchowne i świeckie, które przyjeżdżają, aby spędzić dłuższe i krótsze okresy czasu w Aanmodaja. Swami Samarakone przekazał w 2012 roku aśram w ręce ojca Chinnappan Maria Susai OMI, który jest obecnie jego dyrektorem.

## Misja aśramu

Celem aśramu Aanmodaja jest zapewnienie „świętej przestrzeni” to jest sprzyjającego klimatu ciszy i odosobnienia wszystkim ludziom bez względu na wiek i stan, kastę czy kolor skóry, wyznanie, rasę lub narodowość, płeć czy religię, którzy przybywają do nas by spędzić czas w ciszy i medytacji lub po prostu tylko „być” i „wypocząć nieco” (por. Mk 6, 30) przed dalszą podróżą swojego życia. Misja ta jest wypełnieniem Konstytucji i Reguły naszego Zgromadzenia, która w podrozdziale „Życie z Wiary” w p. 31 i 32 stwierdza, że oblaci OMI: „Utrzymując się w atmosferze milczenia i wewnętrznego pokoju, szukają obecności Pana zarówno w sercach ludzi i w wydarzeniach codziennego życia, jak w Słowie Bożym, w modlitwie i w sakramentach. Jako pielgrzymi przebywają drogę z Jezusem w wierze, nadziei i miłości.” A w środku zabieganego świata „Jako misjonarze wielbimy Pana zgodnie z różnymi natchnieniami Ducha Świętego: niesiemy przed Niego codzienny ciężar naszej troski o ludzi, do których jesteśmy posłani...”. Po ponad 15 latach obecności w tym aśramie możemy powiedzieć, że jednym



z wielokrotnie słyszanych świadectw jest: „miejsce to daje nam poczucie wewnętrznego spokoju i wprowadza nas w naturalny sposób w milczenie – do ciszy Radości!”

Nasz aśram OMI jest otwartą przestrzenią, gdzie grupa oblatów wraz z rezydentami – mężczyznami i kobietami – żyje życiem wewnętrznego integracji i prostoty, które odzwierciedlają styl funkcjonowania aśramów w Indiach; dla naszego chrześcijańskiego aśramu jest to życie głęboko zakorzenione w Ewangelii i osadzone w duchowym dziedzictwie naszego kraju, w inkulturacji. Kierując się nauczaniem naszego Najwyższego Nauczyciela – Sat Guru Jezusa Chrystusa i mędrców naszej ziemi oraz własnym doświadczeniem Boga oferujemy naszym gościom duchowe ćwiczenia, szczególnie zakonnikom i księżom, seminarzystom i ich wykładowcom, którzy przybywają do nas regularnie tak z kraju jak i z zagranicy. Przybywają do nas głównie po to, aby z pierwszej ręki doświadczyć ducha indyjskiej duchowości chrześcijańskiej, posmakować teologii kontekstowej i/lub spędzić czas na rekolekcjach. Chrześcijanie z sąsiednich miejscowości i uczniowie katolickich szkół to następna grupa naszych gości, oni głównie przybywają by spędzić z nami dzień na modlitwie i medytacji. To jest nasze zasadnicze posługiwanie, które zawsze powinno wypływać z naszego wewnętrznego poczucia obecności Życia w nas.

### Życie w aśramie

Życie w naszym aśramie toczy się wokół *Tri-Samdhya* (Samdhya znaczy spotkanie między Bogiem i człowiekiem) – to trzy ważne okresy modlitwy rano, w południe i wieczorem. Każda *Samdhya* składa się z *dhjana* (medytacji) i celebracji Słowa. Dzień zaczyna się od *dhyanam* – medytacji od 05.30 do 06.30. Następnie odprawiana jest msza święta w rycie hinduskim z ceremonią ognia „*Ara-thi*”. Nasza *Madhyan-Samdhya* (modlitwa w południe) składa się głównie z czytań tekstów mądrościowych różnych religii i 15 minutowej medytacji. Wieczorem mamy

godzinę medytacji i Eucharystię lub inne nabożeństwa jak np. Drogę Krzyżową w czasie Wielkiego Postu. Dzień kończy się medytacyjnym powtarzaniem „*Nama-Japa*” – świętego Imienia Jezusa. Gdy w aśramie obecne są grupy, to przed południem i po południu odbywają się rekolekcje (*Pravachan*), a około południa mamy „*Joga-Nidra*” (ćwiczenia relaksacyjne).

### Dhyana (medytacja)

*Dhyana* – medytacja – jest źródłem życia naszego aśramu. Jesteśmy tego w pełni świadomi, że nasze modlitwy ustne nie będą w stanie złączyć nas z Bogiem ani zasiać Słowa Bożego w sercach ludzi do nas przychodzących, jeżeli nasze nauczanie nie będzie regularnie zakotwiczone w kontemplacyjnej ciszy, tak by „Strumienie wody żywej” płynęły z naszego wnętrza (por. J 7, 38). Dlatego nasz aśram kładzie szczególny nacisk na medytację. Medytacja znajduje się w sercu hinduskiej duchowości. Łacińskie słowo „meditare” – „być w centrum” – bardzo trafnie opisuje to, czym jest medytacja. Medytacja jest upajaniem się Boskością w głębi naszej istoty. Pomaga nam w przebudzeniu Boskiego Ja, zamieszkałego w naszym sercu. *Dhyana* wiedzie do otworzenia się naszego „trzeciego oka” – oka serca i zobaczenia rzeczywistości tak, jak ją widzi Bóg (*Divyam Caksuh* – Boski wgląd), co w konsekwencji poprowadzi nas do bezinteresownej służby bliźnim. W medytacji Bóg z „przedmiotu naszej czci” staje się stopniowo „podmiotem i podstawą naszego bytu”. Medytacja pomaga nam stawać się świadkiem zamieszkującej nas Obecności Boga. Jak mówi Święty Augustyn w swoich Wyznaniach napisanych w 397r.: „Sławić będą Pana ci, którzy Go szukają. Szukając bowiem, znajdą Go...” i prosił „Obym poznał siebie, obym poznał Ciebie”. To właśnie z tego naszego przebudzonego prawdziwego „ja” w Bogu płynie prawdziwa posługa. W medytacji pozostawiamy za sobą świat pojęć, dogmatów i doktryn, obrzędów i rytuałów, by jak często powtarzał Ojciec Kościoła św. Hieronim: „Nagim podążać za nagim Jezusem”!

### Dialog międzyreligijny

Podstawowym etosem naszego aśramu, jak to jest w przypadku każdego chrześcijańskiego aśramu w Indiach, jest jego całkowita otwartość na duchowe dziedzictwo innych religii. Uznajemy w nich zbawczą treść jak to uczynił Sobór Watykański II widząc w nich „zarodki Słowa” i zachęcając chrześcijan, by „dając świadectwo wiary i życia chrześcijańskiego, uznawali, chronili i wspierali owe dobra duchowe i moralne, a także wartości kulturalno-społeczne, które u tamtych się znajdują.” (por. Dekret o działalności misyjnej Kościoła i Deklarację Soboru Watykańskiego II o stosunku Kościoła do religii niechrześci-

jańskich). Prawie 20 lat po Soborze w dniu 10.06.1984 r. w święto Zesłania Ducha Świętego Watykan opublikował dokument zatwierdzony przez Jana Pawła II pt. „Postawy Kościoła wobec wyznawców innych religii.” Idea tego dokumentu głosi, że „dialog jest przede wszystkim stylem działania, postawą [...] Zakłada uwagę, szacunek i przychylność wobec drugiego człowieka, a także uznanie jego osobowej tożsamości, jego sposobów wyrażania siebie, jego wartości.” Dialog leży więc w samym sercu naszej misji w aśramie, ale nie jako nowy sposób na ukrytą konwersję. W Indiach i w Azji trzeba dobrze przestudiować i zastanowić się nad tym dokumentem, aby mieć całkowitą w tym względzie jasność. Chciałbym w tym miejscu cytować tylko dwa akapity (§ 22 i 24) z tego dokumentu:

- Kościół ma obowiązek odkrywania i ukazywania całego bogactwa, które Ojciec ukrył w stworzeniu i historii, nie tylko dla oddania chwały Bogu w liturgii, ale również w celu promowania wszystkich darów Ojca między wszystkimi ludami i narodami.
- Duch działa również poza „widzialnymi formami Mistycznego Ciała”. Duch zarówno uprzedza Kościół jak też towarzyszy mu na jego drogach, ten jednak sam powinien rozpoznać oznaki obecności Ducha i podążać

za Nim wszędzie tam, gdzie On go prowadzi i służyć Mu jako pokorny współpracownik.

Są to dobitne oświadczenia najwyższej władzy Kościoła, które stanowią podstawę postępowania w dialogu międzyreligijnym. Ten sam Sobór w Konstytucji dogmatycznej o Objawieniu Bożym „*Dei Verbum*” stwierdził, że przez Jezusa otrzymaliśmy zapewnienie, że „Bóg jest z nami, by nas z mroków grzechu i śmierci wybawić i wskrziesić do życia wiecznego”. Tak więc Jezus głosił zbawczą miłość Boga do „wszystkich ludzi”, niezależnie od przynależności religijnej, a my, Jego uczniowie powinniśmy pójść w Jego ślady. Wszystko to przyczynia się do tworzenia klimatu dialogu międzyreligijnego i pomaga nam wziąć w nim udział jako równorzędny partner, a nie z pozycji wyższości lub pretendowania do roli lepiej poinformowanego w planach Bożych. Nasza rzeczywistość jest pluralistyczna i fakt ten musi być przez nas akceptowany i przestrzegany. Nie religijny fundamentalizm, a chrześcijańska „międzyreligijna osobowość” jest wielką potrzebą naszych czasów.

tłum. Andrzej Ziółkowski

**SWAMI JOSEPH SAMARAKONE OMI** misjonarz tamilski ze Zgromadzenia Misjonarzy Oblatów Maryi Niepokalanej (OMI), teolog, żyje i naucza w aśramie Annmodaja w Tamil Nadu/Indie.

## Zapraszamy do obejrzenia filmów na kanale YouTube:

o. Chinnappan OMI mówi o idei aśramu:



o. Samarakone OMI mówi o dialogu międzyreligijnym:

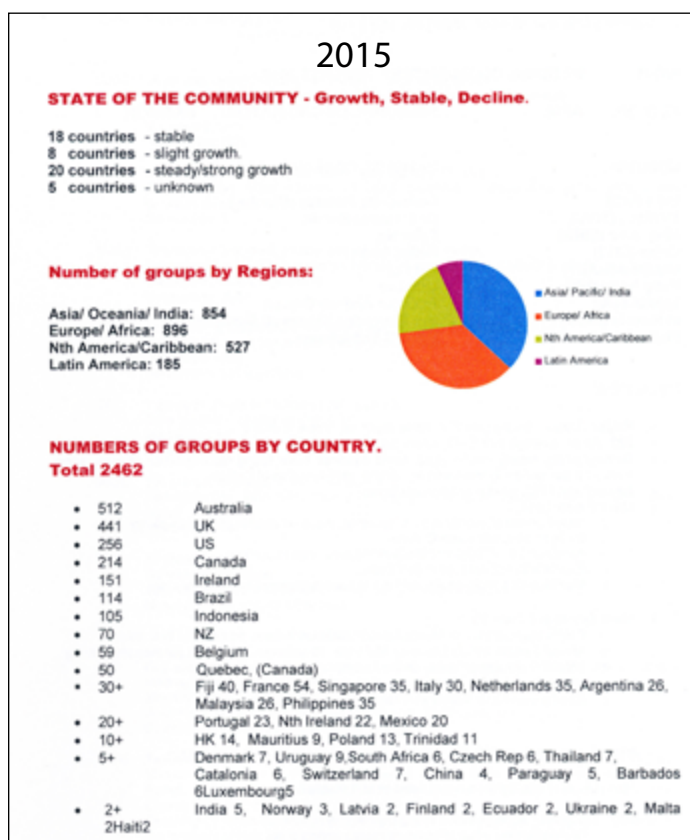


# WCCM W ŚWIECIE

Andrzej Ziółkowski

**W** dniach 09-12.04 miało miejsce spotkanie Rady Przewodniej (Guiding Board) w Woking k. Londynu. Podsumowano na nim pracę Wspólnoty w świecie w roku 2014, jak również omówiono priorytety jej działania na następny rok. Obecnie Wspólnota liczy 2465 group. Od zeszłego roku przybyły nam 84 grupy. Podał ilość grup na poszczególne regiony świata przedstawia załączona grafika.

Na zdjęciu od lewej: Jose-Maria z Argentyny, Roger z Anglii, Susan z Anglii, Andrzej z Polski, Gene z USA, Cathrine ze Szwajcarii, Richard z Australii, Jose z Belgii, Kath z Australii, O. Laurence freeman OSB, Celina z Hongkongu, Pauline z Australii, Clem z Kanady i Leo z Brazylii.



# NA ŚLUBNYM KOBIERCU

**W** ciągu ostatnich 5 miesięcy w WCCM Kraków miało miejsce niezwykle wydarzenie: odbyły się trzy śluby kościelne osób związanych z naszą wtorkową grupą medytacyjną w Krakowie:

1 lutego 2015 r.: Kasia Kołodziejczyk i Łukasz Quirini-Popławski

11 kwietnia 2015 r.: Magdalena Włodarczak i Robert Pająk

13 czerwca 2015 r.: Monika Oleksy i Tomek Orłowski

Wszystkim Młodym Parom serdecznie GRATULUJEMY i życzymy im pełni szczęścia i łaski Bożej w ich wspólnym życiu!

Obejmujemy ich modlitwą oraz intencją modlitewną na mszach św. w Tyńcu prosząc o Boże dary dla nich, a także wyrażając naszą radość i wdzięczność Panu Bogu za ich szczęście!

A WCCM w Szczecinie będzie świętował w sierpniu pierwszą rocznicę ślubu Małgorzaty Helińskiej i Daniel Gródzia. Sakramentalne „tak” powiedzieli sobie 23 sierpnia 2014. Przeor klasztoru dominikanów, o. Maciej Biskup pobłogosławił związek, a rodzina i przyjaciele, w tym członkowie grupy medytacyjnej, towarzyszyli młodej parze w kościele i później na niezapomnianym przyjęciu weselnym. Z okazji pierwszej rocznicy ślubu życzymy Wam, Małgosiu i Danielu, błogosławieństwa Bożego na wspólnej drodze życia.

Światowa Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej w Polsce.



*Kasia i Łukasz*



*Magdalena i Robert*



*Małgorzata i Daniel*



*Monika i Tomek*

# JAK DZIELIĆ SIĘ DAREM?

Szkoła Medytacji - wrzesień 2015



Miejsce: Dzięgielów k. Cieszyna

Termin: 04 – 06 września 2015

Prowadzenie:

Malwina Okrzesik, liderka grupy, członkini Rady WCCM  
Maksymilian Kapalski, oblat benedyktyński WCCM, lider grupy, członek Rady WCCM.

„Jak dzielić się darem?” to projekt Szkoły Medytacji, skierowany do wszystkich tych osób, które czują w sobie chęć przekazania innym daru medytacji chrześcijańskiej wg nauczania o. Johna Maina OSB, czy to poprzez stworzenie grupy medytacyjnej, czy też szerzenie/prezentację idei medytacji w swoich środowiskach.

Podczas weekendowego warsztatu uczestnik Szkoły:  
– pogłębi swoją wiedzę nt. tradycji medytacji chrześcijańskiej i nauczania o. Johna Maina OSB

- praktycznie nauczy się odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania
- pozna rolę lidera oraz znaczenie grupy i Wspólnoty w podróży medytacyjnej
- otrzyma praktyczne materiały i wskazówki jak zorganizować grupę medytacyjną.

Każdy z uczestników poprzez pracę warsztatową, dzielenie się w grupie i wspólną medytację będzie miał okazję umocnić się w indywidualnej praktyce, nabrać odwagi i wiary w siebie jako lidera oraz dostać wsparcie innych, podążających medytacyjną ścieżką.

„Istotą chrześcijańskiej medytacji jest bycie w drodze, jest to pielgrzymowanie. Pielgrzymi podróżują razem w wierze, wspierając się i dodając sobie otuchy.”

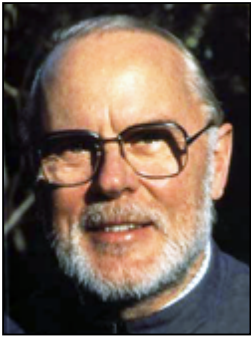
John Main OSB

Uczestnicy proszeni są o wcześniejsze zapoznanie się z podręcznikiem nauczania medytacji chrześcijańskiej „Dzieląc się darem”.





# John Main OSB



**J**ohn Main (1926 - 1982), Irlandczyk, prawnik, tłumacz języka chińskiego. Pracował dla brytyjskiego Ministerstwa Spraw Zagranicznych na Malajach. Tam poznał hinduskiego swamiego Satyanandę, który wprowadził go w praktykę medytacji. Po powrocie do Europy podjął pracę na Trinity College w Dublinie, gdzie uzyskał tytuł profesora prawa międzynarodowego.

W 1958 r. wstąpił do klasztoru benedyktynów w Londynie. W 1969 r. powrócił do praktyki medytacji opisanej przez Jana Kasjana modlitwy Ojców Pustyni IV w. John Main OSB postanowił poświęcić resztę swojego życia nauczaniu ludzi świeckich tradycji medytacji chrześcijańskiej. Wierzył, że przywrócenie praktyki modlitwy kontemplacyjnej ludziom żyjącym w świecie jest czymś ważnym. Zalecał praktykowanie medytacji dwa razy dziennie, rano i wieczorem przez pół godziny, nie widząc przy tym przeszkód w zintegrowaniu jej z innymi formami modlitwy i zwyczajnym życiem w klasztorze bez ścian.



Laurence Freeman opowiada o ojcu Johnie Mainie



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

## Praktyka medytacji wg nauki o. Johna Maina

**W**ybierz miejsce ciche i spokojne. Usiądź wygodnie na krześle, stołku lub poduszce medytacyjnej. Wyprostuj kręgosłup. Przymknij lekko oczy. Siedź tak nieruchomo, jak to tylko możliwe. Oddychaj naturalnie i spokojnie. Powoli, wewnątrz, zacznij powtarzać proste słowo modlitwy. Proponujemy modlitewne wezwanie:

*MARANATHA\**

Powtarzaj je w sercu delikatnie i wiernie przez cały okres medytacji. Gdy pojawią się rozproszenia lub spostrzeżesz „pustkę” – powracaj do wybranej mantry. Trwaj w około 25 minutowym medytacyjnym milczeniu rano i wieczorem, dzień po dniu, a przyjdzie czas, że ogarnie Cię modlitwa Jezusa, a jej owoce rozpoznasz w codziennym, aktywnym życiu.



## Adresy grup medytacyjnych:

### **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. 19:00**

### **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  
 pw. 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**

### **MYSZKÓW**

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

### **OPOLE**

**Centrum Światowych Dni Młodzieży Diecezji  
 Opolskiej przy Parafii św. Ap. Piotra i Pawła,  
 pl. Mickiewicza 1**  
**Kontakt: Piotr Nowakowski,**  
 tel. 501 250 927, medytacja.opole@gmail.com  
**poniedziałek, godz. 19:00**

### **ORNONTOWICE**

**Parafia św. Michała Archanioła,  
 sala przy probostwie**  
**Kontakt: Sylwester Zwyrtek,**  
 tel. 665 844 999  
**codziennie godz. 20:00; środa, godz. 18:30;  
 czwartek, godz. 20:40**

### **POZNAŃ**

**Klasztor Franciszkanów przy placu Bernardyńskim**  
**Kontakt: Marlena Grzelak, Magdalena Welsch**  
 tel. 539 300 155, 609 116 875, poznan1@wccm.pl  
**czwartek, 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**

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

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

### **LITWA, Wilno**

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

### **UKRAINA, Lwów i Kijów**

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

### **PROGRAMY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ**

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

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

**Redakcja bieżącego numeru:** Paulina Leśniak, Andrzej Ziółkowski (redakcja),  
 Teresa Ropelewska, Genowefa Pirus, Agnieszka Łodzińska (korekta), Agnieszka Leśniak (skład).