



Chrześcijańska Medytacja

KWARTALNIK ŚWIATOWEJ WSPÓLNOTY MEDYTACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

WWW.WCCM.PL • EDYCJA POLSKA, NR 29, WRZESIEŃ 2016

*Nie znam lepszej metody medytacji, która prowadzi do doświadczenia
Bożej miłości w Chrystusie niż ta, której nauczał ojciec John Main OSB.*

Bede Griffiths OSB



KONWERSOWAĆ Z BOGIEM

Laurence Freeman OSB



fot. wccm.pl



Drodzy Przyjaciele, w codziennym użyciu słowa „konwersacja” lub „rozmowa” sprowadziliśmy do pogawędek, wymiany poglądów za pomocą słów lub innych środków przekazu informacji. Ta nowa definicja konwersacji weszła w życie, odkąd kultura zaczęła odchodzić od stanu równowagi między rozumem a duchem w kierunku widzenia nadmiernie racjonalnego i zorientowanego na zewnątrz. Od XVI wieku termin „konwersować” używany jest tylko w znaczeniu „rozmawiać”. Jednak konwersacja w swym znaczeniu źródłowym oznacza zwrócenie się całej osoby ku, wskazuje na kierunek do. Sztuką konwersacji Boga z nami jest Nowy Testament. Przez całe wieki najtęższe umysły teologiczne i filozoficzne obudowały go intelektualną refleksją, która pomaga nam interpretować konwersację Boga z nami płynącą z Ewangelii. Przy czym prawdy Ewangelii są o wiele prostsze niż największe o nich abstrakcyjne dywagacje. Są one bowiem bezpośrednim, intymnym opowiadaniem zarówno na poziomie tego, co uniwersalne, tzn. dotyczące całej ludzkości, jak i jednostkowe, bowiem mają znaczenie osobiste i odnoszą się do konkretnego człowieka w jego konkretnym położeniu w miejscu i czasie. Dlatego

„lectio” tych tekstów powinno być częścią naszej codziennej praktyki modlitwy.

Medytacja przynosi nam wiele korzyści i owoców, a jednym z największych jest nasz powrót do lektury Ewangelii w sposób przyciągający całą naszą osobę do osoby Jezusa, nie tylko jako do postaci historycznej, ale także Osoby rzeczywiście żywej w nas. Pięknie mówi o tym starożytna homilia na Świętą i Wielką Sobotę: *Tobie, Adamie, rozkazuje: Zbudź się, który śpisz! Nie po to bowiem cię stworzyłem, abys pozostawał spętany w Otchłani. Powstań z martwych, albowiem jestem życiem umarłych. Powstań ty, który jesteś dziełem rąk moich. Powstań ty, który jesteś moim obrazem uczynionym na moje podobieństwo. Powstań, wyjdźmy stąd! Ty bowiem jesteś we Mnie, a Ja w tobie, jako jedna i niepodzielna osoba.*

Z pozycji zewnętrznego i sceptycznego obserwatora historii Zmartwychwstania można by sądzić, że powstanie z martwych jest powrotem do Rajskiego Ogrodu. Tymczasem ogród, w którym dokonuje się Zmartwychwstanie, nie jest dawnym utraconym Rajem, ale Królestwem Bożym, którego przyjście zapowiadają Ewangelie. To szczególne miejsce, o którym Chrystus nauczał, że nie

jest „ani tu, ani tam”, więc nie jest to miejsce w przestrzeni, ale doświadczenie obecności Boga w nas i między nami. To doświadczenie bycia w tym, co po prostu jest.

Jeżeli tak, to nasza konwersacja z Bogiem nie może być tylko mówieniem do Niego lub myśleniem o Nim, ale życiem z Bogiem i przebywaniem w Jego towarzystwie. W swej najpełniejszej formie dokonuje się to w głębokiej ciszy. W ciszy nie próbujemy patrzeć „szkiełkiem i okiem” na Zmartwychwstałego Chrystusa. Tak go nie rozpoznamy. Możemy tylko „zobaczyć” go tak jak Maria Magdalena, gdy „spojrzała” sercem pełnym miłości. Żeby otworzyć oko naszego serca, niezbędna jest cisza. Mistrz Eckhart miał powiedzieć, że „Nic nie przypomina Boga bardziej niż cisza”. Wspomniana liturgia mówi nam, że jesteśmy „obrazem uczynionym na Jego podobieństwo”, czyli musimy na nowo dotrzeć do Jego obrazu w nas. Konwersacja z Bogiem w ciszy to obudzenie ziarna kontemplacji zasadzonego w chwili naszego zaistnienia. Z niego czerpiąc, każdy człowiek jest urodzonym kontemplatorem. Poziomy ciszy – cisza języka, ciała, umysłu i wreszcie serca – są jak wielkie kamienie milowe na drodze medytującego chrześcijanina w jego podróży duchowej, jaką jest codzienna praktyka medytacji. Ona w nas otwiera oko serca, upraszcza nas i umożliwia powrót do stanu wrodzonej niewinności i dziecięcości. Życie przestaje być grą, a staje się znowu prostą radością dziecka.

W języku teologii mówimy o „wchodzeniu” w umysł Chrystusa (ang. entering into the mind of Christ). Jest to, innymi słowy, uświadomienie sobie zjednoczenia z Nim: *Ty bowiem jesteś we Mnie, a Ja w tobie, jako jedna i niepodzielna osoba*. Takie zjednoczenie nie dokonuje się przez mówienie do Boga lub myślenie o Nim. Nie polega ono na przekonywaniu Boga do naszej wizji życia, tłumaczeniu Mu, co jest dla nas korzystne, a od czego powinien nas ustrzec. Polega ona bardziej na aktywnej zgodzie serca z wolą Boga, bo w akcie tej zgody nasza wola utożsamia się z Jego, staje się naszym chceniem. Dzieje się tak, gdyż Bóg, kochając nas bezwarunkowo bardzo intymną i nienarzucającą się miłością, zna nasze potrzeby lepiej niż my sami w Chrystusie dzieli z nami to, co ludzkie, czyli nasze zranienia i ułomności na najgłębszym poziomie.

Taki język przemawia do tych spośród współczesnych chrześcijan, którzy zdecydowali się podjąć konwersację

z Bogiem bez słów, w ciszy medytacji. Dobrze wiedzą, że obraz „osobistego Boga” szybko może ulec wypaczeniu i „bóg” w ludzkich kategoriach, może oznaczać także: zazdrosny, zaborczy, sprawujący kontrolę. Jest to obraz, który ukształtował religijne myślenie chrześcijan, muzułmanów i żydów, wyznawców trzech siostrzanych religii, których kolebką była ta sama historia w części świata pełnego konfliktów i przemocy. Idea „Boga” ukształtowane

go na wzór i podobieństwo człowieka – wyjęta ze swojego prawdziwego znaczenia, które odnajdujemy poza naszymi słowami i wyobrażeniami – doprowadziła do zinfantylizowania religii. Taki ludzki bóg stał się łatwym narzędziem opresji w rękach władzy i polityki, która jego obroną usprawiedliwiała i usprawiedliwia masakry na

niewinnych i bezbronnych.

Pustka i cisza, oto co zastały trzy niewiasty w grobie Jezusa w niedzielny poranek Zmartwychwstania. Zapis o pustym grobie znajduje się w przekazie wszystkich Ewangelii. Czytamy, że odkrycie, iż grób jest *pusty* do głębi wstrząsnęło uczniami. Maria Magdalena zanosła się na ten widok łzami. Tymczasem pustka i pełnia to znaczenia komplementarne. Jedno definiuje drugie. Boska kenoza, ogołocenie się, było warunkiem pełni Wcielenia. Dlatego nie uda się nam rozpoznać zmartwychwstałego Jezusa, dopóki nie spojrzymy i nie wejdziemy w pustość grobu naszego ludzkiego serca. To może zabrzmieć jak metafizyczna teologia, ale znajduje swoje potwierdzenia w psychologii i terapii. Nasze codzienne doświadczenie płynące z medytacji też to potwierdza. Powtarzając mantrę i „odkładając myśli na bok”, dajemy pierwszeństwo sercu przed rozumem. Nasz hałaśliwy rozum milknie w konfrontacji z pustym sercem. Tę prawdę pięknie przedstawia opowieść w taoizmie. Otóż załoga wielkiej łodzi zauważyła, że mała łódka płynie prosto na nich i grozi im czołowa kolizja. Zaczęli wykrzykiwać głośne zniewagi w kierunku zbliżającej się łódki. Gdy ta była już blisko, zdali sobie sprawę, że mała łódka jest pusta. Nie pozostało im nic innego, jak zamilknąć.

Kiedyś zadano Buddzie pytanie, które my też sobie zadajemy: „Co będę miał z medytacji?”. Jego odpowiedź pozostaje najlepszą i jedyną; „Niczego nie zyskasz, ale wiele się pozbędziesz”. Największym wyzwaniem dla świata jaki zbudowaliśmy, nie jest mnożenie, ale dzielenie się.

Nasza konwersacja z Bogiem nie może być tylko mówieniem do Niego lub myśleniem o Nim, ale życiem z Bogiem i przebywaniem w Jego towarzystwie. W swej najpełniejszej formie dokonuje się to w głębokiej ciszy.

Żyjemy w społeczeństwie opartym na niemożliwych do wytrzymania sprzecznościach. Pęd do dostatku odbywa się kosztem nieodpowiedzialnej eksploatacji i degradacji środowiska naturalnego, zalew informacji i rozwój środków komunikacji – kosztem pogłębiającego się poczucia samotności i zerwania więzów międzyludzkich, budowanie bezpieczeństwa poprzez gromadzenie kosztem panicznego lęku przed utratą dóbr luksusu... Nic więc dziwnego, że nieprzemijająca wartość mądrości kontemplacji została wyparta przez przymus przypisania jej utylitarnej lub komercyjnej wartości, bez względu na to, czy da się praktyce medytacji przykleić metkę z ceną, czy nie. Takie postępowanie wobec wszystkich wartości duchowych prowadzi do wypaczeń i dlatego efektem nie jest twórcze doświadczenie pustki prowadzącej do pełni, ale nicości i próżni prowadzących do rozpacz i bezradności.

Ci, którzy uwierzyli i których serca się uspokajają przez wspomnienie Boga – o tak! przez wspomnienie Boga uspokajają się ich serca! – naucza Koran. Rozmyślanie o Bogu – dhikr – jest fundamentalnym zaleceniem tej świętej księgi. Dla muzułmanina będzie nim na przykład wewnętrzne powtarzanie krótkich fraz lub imion Boga. Celem tej praktyki jest uważne trwanie w Bożej obecności w czasie wykonywania najzwyklejszych czynności dnia. Podobne zalecenie chrześcijańskich mnichów żyjących na pustyni w Egipcie przekazał nam Jan Kasjan. Recytowali swoją „formułę” w czasie pracy lub odpoczynku, w radości i utrapieniu, zasypiając lub budząc się ze snu. Taka modlitwa serca to prosta i zwykła praktyka duchowa dostępna dla każdego chrześcijanina, a nie tylko dla ekspertów od duchowości czy praktyków ezoterycznych ćwiczeń wyższych stanów świadomości. Jezus, mówiąc „Kazanie na górze”, przemawiał do najprostszycy ludzi. Jako pierwszych błogosławionych wymienia ubogich w duchu. Ubóstwo duchowe to natychmiastowy i bezpośredni sposób doświadczania Królestwa Boga. Nasze codzienne powracanie do powtarzania mantry jest więc najprostszą dyscypliną wcielonej kontemplacji, która staje się częścią naszego życia, jednoczy w nim to, co powszednie, z tym, co boskie. Wtedy prozaiczne staje się nadzwyczajne, powszechne – niepowtarzalne.

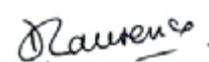
Z duchowego punktu widzenia rozmyślanie o Bogu nie jest ćwiczeniem się w tęsknocie za czymś, co ma się wydarzyć. To raczej doświadczanie obecności, ciągłości rzeczywistej obecności, w której jesteśmy dla siebie nawzajem, a jednocześnie jesteśmy na najgłębszym poziomie z Bogiem.

Z duchowego punktu widzenia rozmyślanie o Bogu nie jest ćwiczeniem się w tęsknocie za czymś, co ma się wydarzyć. To raczej doświadczanie obecności, ciągłości rzeczywistej obecności, w której jesteśmy dla siebie nawzajem, a jednocześnie jesteśmy na najgłębszym poziomie z Bogiem. Tak jak Zmartwychwstały Chrystus jest obecny w Ojcu, a Ojciec w Nim. Zmartwychwstały Chrystus włączył w tę najbardziej intymną relację Bożej Obecności całą ludzkość – tych, co żyli, żyją i się dopiero urodzą. W tym wiecznym teraz Boga znika lęk przed niebytem, zapomnieniem, czyli śmiercią. Z pełną siłą powraca do nas doświadczenie życia w jego nieograniczonej pełni, której przeżył czasami pamiętamy z naszego dzieciństwa.

W tym roku tuż przed Wielkanocą pożegnaliśmy Eileen Byrne. Spotkałem Eileen po raz pierwszy, gdy dołączyłem do grupy medytacyjnej założonej przez ojca Johna Maina w Londynie. Eileen była wielkim wsparciem, gdy budowała się nasza benedyktyńska wspólnota w Montrealu, potem pełniła obowiązki dyrektorki centrum WCCM w Londynie. Była typową Angielką, ale czuła się także obywatelem świata z niewyczerpaną ciekawością na sztukę i inne kultury. Pewnego razu w Montrealu, a byłem wtedy niepewnym siebie świeżo upieczonym benedyktyńcem, zawiozła mnie za miasto do diecezjalnego obozu aktywnego wypoczynku dla młodzieży. Trzęsły się pod mną nogi ze strachu, co mam powiedzieć tym wszystkim młodym ludziom. Eileen, odjeżdżając, zwołała, odwróciła głowę i krzyknęła do mnie głośno na pożegnanie: „Laurence, pamiętaj, jesteś kontemplatorem!”

Eileen, ciągle próbuję...

Z wyrazami miłości



Laurence Freeman OSB

LAURENCE FREEMAN OSB (ur. 1951) pracował w ONZ, bankowości i jako dziennikarz, aby ostatecznie wstąpić do klasztoru benedyktyńców. 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 Benedyktyńskiej. Jest dyrektorem Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

TRZY ROCZNICE

Andrzej Ziółkowski

W 2016 roku w życiu naszej wspólnoty WCCM, w Polsce i na świecie, zbiegają się trzy ważne rocznice: 90. rocznica urodzin o. Johna Maina OSB, 25-lecie zawiązania się The World Community for Christian Meditation (patrz: Kwartalnik Medytacja Chrześcijańska) oraz 10. rocznica reaktywacji pracy naszej, polskiej Wspólnoty. To skłania do refleksji, której szczególnym wyrazem będzie na pewno Meditatio 2016, które odbędzie się we wrześniu tego roku. Ten szczególny czas spędzi z nami o. Laurence Freeman OSB, uczeń o. Johna Maina OSB i dyrektor naszej Wspólnoty.

Trochę historii

Z zachęty i inspiracji o. Freemana odbyło się w 2006 roku w Poznaniu pierwsze Meditatio. Nazwanie tych rekolacji Meditatio zaproponował o. Jan Bereza OSB (1955 – 2011), który tak zatytułował swój List, rozsyłany do grup medytacyjnych skupionych wokół klasztoru benedyktynów w Lubiniu. Jesteśmy mu nie tylko wdzięczni za użyczenie nam tej nazwy, ale także za cały pionierski trud poszukiwania medytacji chrześcijańskiej i sprowadzenia jej na rodzimy grunt. Tropy, którymi podążał, a było to jeszcze w czasach, kiedy ręcznie pisało się listy, zaprowadziły go do aśramu Szantiwanam w Indiach, gdzie odnalazł o. Bede Griffithsa OSB. Warto przypomnieć, że to podczas seminarium Johna Maina w New Harmony/USA, które poprowadził o. Bede Griffiths, 25 lat temu zawiązała się WCCM.

W liście skierowanym do o. Jana z 12 czerwca 1998 roku o. Bede napisał:

Drogi Bracie Janie,

bardzo dziękuję Ci za Twój list i proszę o wybaczenie zwłoki w mojej odpowiedzi. Cieszę się, że zapoznałeś się z moją książką *The Return to the Center* (Powrót do środka, Instytut Wydawniczy PAX Warszawa 1996) i że bardzo Ci się podobała. Ostatnio kilka osób z Polski odwiedziło nasz aśram i opowiedziało mi o rosnącym w Polsce zainteresowaniu filozoficzną myślą indyjską. Czy słyszałeś o innej mojej książce *The Marriage of East and West*. Jeżeli się nie mylę, ktoś w Polsce podjął się jej przetłumaczenia (*Zaślubiny Wschodu z Zachodem*, Zysk i S-ka 1996).

Jeżeli chodzi o książkę dotyczącą samej praktyki, to nie napisałem nic takiego. Mogę Ci jednak bardzo polecić książki o. Johna Maina. Był benedyktyinem i założył klasz-

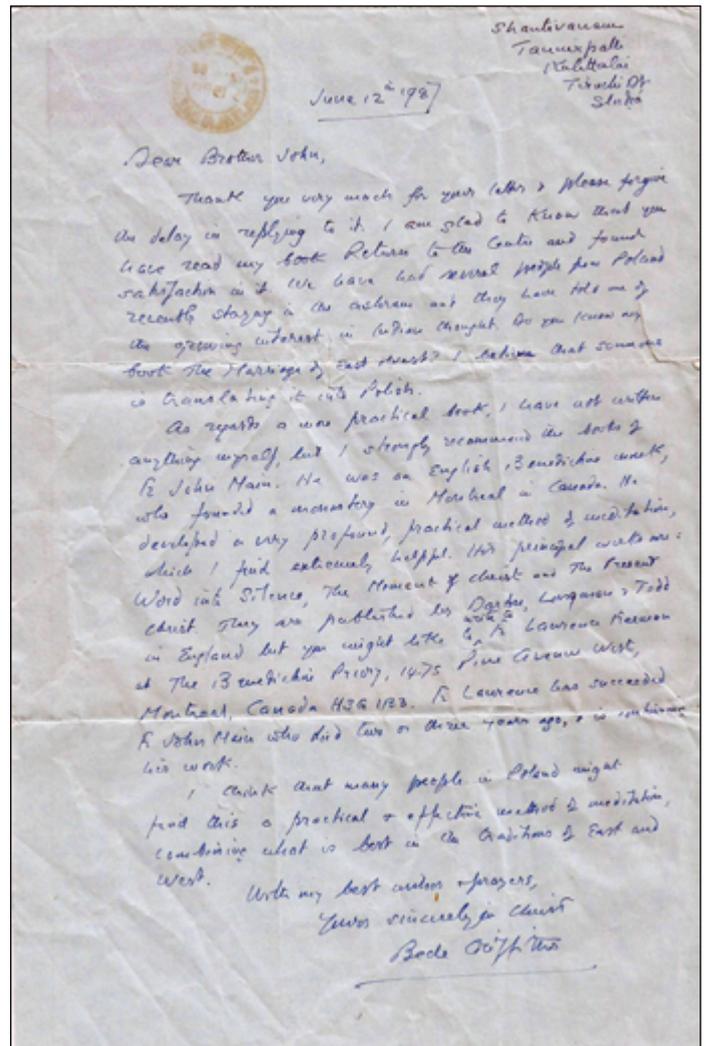


foto z archiwum Jana Berezę OSB

tor w Kanadzie, w Montrealu. Rozwinął bardzo głęboką i praktyczną metodę medytacji chrześcijańskiej, którą uważam za bardzo pomocną. Jego główne prace to: *The Word into Silence* (Głos ciszy), *The Moment of Christ* (Chrystusowe teraz) i *The Present Christ* (Obecność Chrystusa). Zostały wydane w Londynie przez wydawnictwo Darton, Longman & Todd. Może byłoby też dobrze gdybyś napisał do o. Laurence'a Freemana OSB. Jego adres: Klasztor Benedyktynów, 1475 Pine Avenue West, Montreal, Kanada. Ojciec Laurence jest następcą o. Maina, który zmarł dwa lub trzy lata temu, i kontynuuje jego pracę.

Jestem przekonany, że wielu ludzi w Polsce odnajdzie w tej nauce medytacji bardzo praktyczną i efektywną metodę. Łączy ona wszystko co najlepsze w duchowości Wschodu z duchowością Zachodu.

Z modlitwą w Chrystusie,
Bede Griffiths

I tak się stało. Ojciec Jan poszedł podpowiedzianym mu śladem i napisał do o. Freemana. W wyniku tego listu został zaproszony przez WCCM i spotkał się z o. Freemanem. Wtedy zawiązały się pierwsze więzy przyjaźni. Zafascynowany naukami, które usłyszał, o. Jan zaczyna nauczać w Lubiniu medytacji chrześcijańskiej wg nauki o. Maina, pisze o niej w swoich listach do pierwszych medytujących w Polsce chrześcijan, inicjuje pierwsze tłumaczenia jego książek i w 1999 roku zaprasza o. Freemana do Polski. Zostaje też pierwszym krajowym koordynatorem WCCM w Polsce.

Ojciec Jan nie ustał w swoich poszukiwaniach i opierając się na naukach obu Ojców, rozwinął później swoją własną metodę medytacji, której spadkobiercą jest dzisiaj Lubińska Wspólnota Medytacji Chrześcijańskiej.

Po Meditatio w 2006 roku część osób postanowiła reaktywować działalność WCCM w Polsce i wspólnota na nowo rozpoczęła swoją misję: „*Praktykowania i nauczania medytacji w tradycji chrześcijańskiej, tak jak przekazała ją o. John Main OSB, w duchu powszechnej służby i jedności*”.

Patrząc w przyszłość

Od tamtego czasu mija właśnie 10 lat. Nazywamy się „klasztorem bez ścian” i jesteśmy nieustannie w drodze po całej Polsce z naszymi Szkołami Medytacji i rekolekcjami Meditatio. Dane nam było doświadczyć prociactwa o. Johna, że „medytacja tworzy wspólnotę”. Jest to wspólnota ludzi o różnych kolejach życia, nierzadko bardzo burzliwych, a których połączyła przyjaźń jednej drogi: modlitwy kontemplacyjnej wg jego nauczania.

Jako WCCM w Polsce przeszliśmy różne losy, czasy spokojne i okresy burz, zarówno w samej Wspólnocie, jak i na zewnątrz. Już samą naszą obecnością wywołałiśmy wiele ważnych dyskusji m.in. w polskiej prasie katolickiej o tradycji medytacji chrześcijańskiej, przywróceniu wagi ciszy w modlitwie indywidualnej i wspólnotowej w naszych różnych Kościołach. Wszystko to nauczyło nas, że sprawdzają się na nas słowa Jezusa do Samarytan: „Tu bowiem okazuje się prawdziwym powiedzenie: Jeden siewie, a drugi zbiera. Ja was wysłałem żąć to, nad czym wyście się nie natrudzili. Inni się natrudzili, a w ich trud wyście weszli” (J 4,37).

Każdy z nas odkrył medytację na jakimś szczególnym kamieniu milowym swojej duchowej drogi. Dostaliśmy dar tej modlitwy, nad którym „inni się natrudzili”. Darmo dostaliśmy i darmo dajemy, wiedząc, że „drudzy zbierać będą”.



fot. z archiwum Jana Berezy OSB

Dlatego spoglądając na minione 10 lat, patrzymy też w przyszłość. Chcielibyśmy, aby czas świętowania tych trzech rocznic, droga Czytelniczko i drogi Czytelniku, stanowił dla Ciebie nowy impuls do podjęcia pracy dla szerzenia misji wspólnoty medytacji. Zastanów się, jak możesz podzielić się darem medytacji w środowisku, w którym mieszkasz, pracujesz, żyjesz.

Przybywa nam wydarzeń i spraw bieżących i im bardziej żniwo wydaje się rosnać, tym więcej potrzeba pomocnych rąk. Wspólnota w ciągu minionych lat zaangażowała się w wiele inicjatyw niesienia medytacji do więzień, szkół, parafii... Niektóre z nich są w fazie kiełkowania, inne już wydają owoce. W praktyce oznacza to nie tylko indywidualną i wspólną praktykę medytacji, ale też ofiarowanie swych talentów, czasu, pracy przy organizowaniu rekolekcji medytacyjnych, prowadzeniu cotygodniowych grup, Szkoły Medytacji, przygotowywaniu różnych materiałów, w tym tłumaczeniu i redakcji tekstów, tworzeniu strony internetowej i informacji na Facebooku, tworzeniu projektów graficznych... Wszystko to jest darem wolontariuszy, którzy w wirze codziennych zajęć wygospodarowują także czas i aktywnie współtworzą Wspólnotę.

Jednak najważniejszą sprawą pozostaje powstawanie nowych grup medytacyjnych. Poprzez naszą stronę internetową dostajemy coraz więcej zapytań o możliwość dołączenia się do grupy medytacyjnej. Ilekroć się tylko da, kierujemy poszukujących do już istniejących grup WCCM. W wielu przypadkach musimy dać odpowiedź odmowną. Zatem Medytacja Chrześcijańska potrzebuje Twojego zaangażowania, by coraz liczniej zawiązywały się nowe grupy.

Wielu ludzi pyta: czy ja się do tego nadaję? Nikt z nas się nie nadaje i wszyscy się nadajemy. W ekonomii Boga

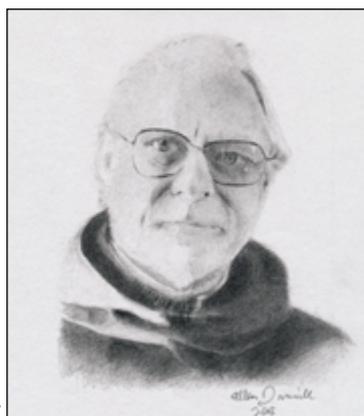
liczy się nasz pierwszy krok i nasze trwanie. Rozpoczęcie praktyki medytacji jest tym pierwszym krokiem, sama praktyka nauczy nas trwania.

„... gdy pora nadejdzie, będziemy zbierać plony, o ile w pracy nie ustaniemy” (Gal 6, 9).

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.

NAUCZYCIEL WSPÓŁCZESNEGO CHRZEŚCIJAŃSTWA

Bede Griffiths OSB



Rys. Allen Aramide

Ojciec John Main jest najznakomitszym duchowym nauczycielem we współczesnym Kościele katolickim. (Bede Griffiths poznał osobiście Johna Maina w sierpniu 1979 roku w opactwie benedyktyńskim Mount Saviour pod koniec swej podróży po USA z cyklem konferencji, przyp. tłum.). Aby zrozumieć, dlaczego tak uważam, należy umieścić jego nauczanie w kontekście dzisiejszego świata zachodniego, w którym dla wielu ludzi wiara chrześcijańska straciła swe znaczenie. John Main doskonale zdawał sobie sprawę z duchowego głodu u większości wiernych Kościoła katolickiego, a w szczególności wśród młodych jego wyznawców, którego to głodu zinstytucjonalizowany Kościół nie potrafił zaspokoić. Trafnie dostrzegł i nazwał problem tych wszystkich wiernych: utratę kontaktu z *doświadczeniem* wiary, tak w nich samych jak i w świecie ich otaczającym. Sprawa odzyskania tego kontaktu stała się więc, i ciągle jest, zadaniem numer jeden współczesnego chrześcijaństwa, tym bardziej nagłym, że odzyskanie znaczenia wia-

ry jest równoznaczne z odzyskaniem sensu życia i uwolnieniem się od iluzji, których dostarcza tak wiara formalna, jak i wzorce zmaterializowanego świata. Chodziło więc o powrót do prawdy o sobie i prawdy o świecie.

Taki opis problemu odwołuje się do koncepcji widzenia świata materialnego jako iluzji, koncepcji charakterystycznej dla religii wschodnich i pozwala odpowiedzieć na pytanie, dlaczego tak wielu młodych ludzi na Zachodzie udaje się na Wschód, by tam szukać odpowiedzi na swoje życiowe pytania. Dlatego uważam za głęboko opatrnościowy fakt, że poszukiwanie sensu życia samego Johna Maina, na długo przed tym, nim został benedyktyńskim, rozpoczęło się od spotkania z hinduskim mnichem. Jako młody człowiek poznał na Malajach swamiego Satyanandę, który nauczył go „drogi mantry”, a ona stała się dla niego sposobem dostępu do prawdy o rzeczywistości, wyjścia poza iluzję świata. Wydaje się, że wczesne chrześcijaństwo znało tę metodę i przejęło ją od religii wschodnich. To w Indiach kilkaset lat przed Chrystusem dokonano fundamentalnego odkrycia „wewnętrznego ja”. John Main nauczył się od hinduskiego spadkobiercy tej tradycji, jak używając mantry, odkryć bogactwo swego wnętrza.

Ale prawdziwy przełom dokonał się później. Będąc już w pełni uformowanym zakonikiem benedyktyńskim, John Main odkrył w pismach Jana Kasjana, wczesnochrześcijańskiego mnicha pustyni, że metoda ta jako forma modlitwy była znana pierwszym chrześcijanom. Tradycja tej modlitwy pochodziła od ojców pustyni i była żywa w średniowieczu, szczególnie w Kościele prawosławnym

Portret: Joanna Piątek



pod postacią Modlitwy Jezusowej. W mniejszym stopniu praktykowano ją w Kościele zachodnim, jednak opisuje ją anonim monastycznej literatury średniowiecznej Anglii w dziele *Chmura niewiedzy*. Niestety, na przestrzeni dziejów ta tradycja modlitwy uległa w Kościele łacińskim zapomnieniu. Jej ponowne odkrycie i rozpowszechnienie pod nazwą *Medytacji chrześcijańskiej* stało się wypełnieniem powołania zakonnego ojca Johna Maina: odnowy życia kontemplacyjnego współczesnego Kościoła. Jednak ojciec Main nie widział tego zadania jedynie w granicach swojego zgromadzenia zakonnego. Wielkim jego wkładem stało się dostrzeżenie, że medytacja chrześcijańska może być drogą modlitwy nie tylko dla katolika, ale w ogóle dla każdego chrześcijanina. Równie dobrze może być ona praktykowana przez osoby bez żadnej przynależności religijnej jako droga rozwoju ich duchowości.

Wielkim wkładem ojca Johna Maina w dziedzictwo duchowe Kościoła katolickiego było więc zaproponowanie bardzo konkretnej formy modlitwy – powtarzania „świętego słowa” – jako środka do przebudzenia się na obecność rzeczywistości Bożej w człowieku. Kościół katolicki pod pojęciem medytacji rozumiał prawie wyłącznie formy medytacji dyskursywnej, na przykład tzw. ćwiczenia ignacjańskie czy inne podobne praktyki oparte na pobożnym rozmyślaniu. Są one bardzo przydatne, ale nie posiadają w sobie potencjału „wyjścia” poza myśl i wyobrażenie, które są produktem działalności ludzkiego umysłu. A dla człowieka Wschodu właśnie wyjść poza myśl znaczy medytować. Dla przykładu w sutrze Patañdzalego czytamy: „Joga to zatrzymanie poruszeń umysłu”. I temu ma służyć mantra – zatrzymać produkcję myśli, by obudzić nasze wewnętrzne ja, do którego nasza myśl nie jest w stanie dotrzeć. Uciszyć umysł, by usłyszeć siebie.

Ale co tak naprawdę oznacza owo „usłyszeć siebie”, czy też dotarcie do wewnętrznego ja poza racjonalnym umysłem? Znaczy to przekroczyć własne ego. Ego lub jak je określa hinduskie słowo *ahamkara* – „stwarzacz-mojego-

-ja” – to podstawa naszej osobowości, to *ja* zewnętrzne, które doświadcza świata poprzez zmysły. Tylko kiedy przekroczymy zmysły i racjonalny umysł, doświadczymy siebie na głębszym poziomie, siebie prawdziwego oraz rzeczywistości otaczającego nas świata. Tak długo jak poruszamy się po powierzchni świata, widzimy tylko jego powierzchnię. Tylko kiedy zanurzymy się w nasze wnętrze, dotrzemy do źródła życia w nas. Czyli „wyjście” poza ego nie jest separacją od świata, ale głębszą z nim komunią – uświadomieniem sobie, że wszyscy stanowimy jedność na bardzo głębokim poziomie rzeczywistości.

Ojciec John Main odkrył, że powtarzając mantrę – „**nasze święte słowo**” – można przekroczyć ego i otworzyć się na rzeczywistość w głębi naszego ducha. Odkryć w sobie to, co nazwał „**komunią miłości**”. Jest to jeden z najbardziej zadziwiających aspektów jego metody medytacji, że tworzy ona wspólnotę tzn. uwalnia jednostkę od ograniczoności siebie samej i przenosi ją do poczucia jedności z całym stworzeniem. Ojciec John zdał sobie sprawę, że zarówno wierni Kościoła, jak i ci, którzy się do niego nie zaliczali, przeżywali swe życie na powierzchni rzeczywistości i dlatego coraz bardziej czuli się wyobcowani wobec siebie nawzajem i wobec swego środowiska. Odkrył, że medytacja może być radykalnym remedium na ten powszechny problem i być środkiem zaspokojenia podstawowych potrzeb duchowych współczesnego człowieka. Kładę tutaj szczególny nacisk na słowo „metoda”, bo jest to coś zasadniczego, czego dziś potrzebujemy. Świat szuka Boga, prawdy, doświadczenia rzeczywistości, ale ludzie potrzebują praktycznego klucza, by się na nie otworzyć. To jest główny powód, dla którego buddyzm czy hinduizm stały się dzisiaj tak bardzo popularne na Zachodzie. Oba te systemy religijne przez wieki wypracowały i wypróbowały konkretne metody medytacji i ich się trzymają. I takie konkretne podejście do medytacji chrześcijańskiej oferuje nam ojciec John Main.

Ale to nie wszystko, co mu zawdzięczamy. Geniuszem jego odkrycia było to, że owa metoda prowadzi chrześcijanina do głębszego przeżywania i weryfikacji prawd wiary. We wstępie do *Chrystusowego teraz*, ostatniej swojej książki, John Main pisze, że podróż do wnętrza ducha człowieka jest wejściem w świadomość Chrystusa zamieszkującego w nas. Określa ją „modlitwą Chrystusa w nas”, która trwa w nas dzień i noc: „Mogę ją opisać tylko jako strumień miłości, który nieustannie płynie pomiędzy Jezusem i Jego Ojcem. Tym strumieniem miłości jest Duch Święty” (John Main, *Chrystusowe teraz*). To stwierdzenie stanowi zasadnicze sedno praktyki medytacji chrześcijanina, tak jak ją rozumiał ojciec John Main: jest nią udział w życiu samej Trójcy Świętej. Oznacza to nic innego, jak to, że wejść w głębię swego ducha, to odkryć

to, co odkrył św. Paweł, że „miłość Boża rozlana jest w sercach naszych przez Ducha Świętego, który został nam dany” (Rz 5,5).

W duchu każdego człowieka jest miejsce, które jest otwarte na Ducha Bożego. W medytacji jesteśmy w stanie doświadczyć tego „rozlania” się Ducha Świętego, który, powtórzmy za Johnem Mainem: jest strumieniem miłości nieustannie płynącym pomiędzy Jezusem i Jego Ojcem. To jest owa miłość, która podtrzymuje całe stworzenie w istnieniu. Medytować to stawać się świadomym tego strumienia, owego „źródła wody wytryskującej ku życiu wiecznemu”, jak naucza o nim Jezus w rozmowie z Samarytanką w Ewangelii św. Jana.

Oczywistym jest, że istnieją inne formy medytacji niż przy pomocy powtarzania mantry, tak jak można doświadczać Bożej miłości, nie medytując. Jednak nie znam lepszej metody medytacji, która prowadziłyby do

doświadczenia Bożej miłości w Chrystusie, niż ta, której nauczał ojciec John Main. Odkrył i przywrócił chrześcijaństwu drogę modlitwy, która przenosi nas do pierwszych wieków Kościoła, a jednocześnie pozwala nam w autentyczny sposób podjąć dzisiaj dialog z formami medytacji i modlitwy innych tradycji religijnych.

Źródło: Paul T Harris, *John Main by those who knew him*
Tłum. Andrzej Ziółkowski

BEDE GRIFFITHS OSB (1906 – 1993), angielski benedyktyn, studiował na Oxfordzie. Do zakonu wstąpił w 1932 roku. Mając prawie 50 lat udał się do Południowych Indii. Dziesięć lat żył w Ghatach Zachodnich by w 1968 r. osiąść w aśramie Śantiwanam w stanie Kerali. Studiował systemy religijne wielkich religii Wschodu. Wzywał chrześcijan do uznania „wszystkiego, co prawdziwe i święte we wszystkich tradycjach religijnych”. Rozwinął ten temat w wielu swoich książkach, artykułach, wykładach i rekolekcjach w Europie i Stanach Zjednoczonych.

ŚLADAMI DOUGLASA I JOHNA

Andrzej Ziółkowski



Bóstwa

W marcu 2016 roku przyjechałem do Kuala Lumpur i znalazłem się na dziedzińcu świątyni Chan She Shu Yuen, typowej konfucjańskiej budowli sakralnej z końca XIX w. Jej kafłowy dach zdobią ryby, ptaki i smoki wykonane z kawałków porcelany oraz liczne dioramy scen z chińskiego nieba. W ołtarzu głównym umieszczono wielkie brodate postacie trzech chińskich bóstw uważnie obserwujące przybyszy. Z bocznych ołtarzy spoglądały na mnie z fotografii oczy przodków klanu Chan.

To właśnie tutaj w 1955 roku dwudziestodwuletni Douglas Main, katolik z dalekiej Irlandii, przygotowując się do pracy w administracji brytyjskiej Służby Kolonial-

nej, zaczął uczyć się języka chińskiego. W Kuala Lumpur zetknął się po raz pierwszy z medytacją, a ta inspiracja sprawiła, że już jako benedyktyn John Main został nauczycielem medytacji w tradycji chrześcijańskiej.

Szkoła językowa wynajmowała od rodziny Chanów werandę i kilka pomieszczeń wokół głównego ołtarza. Świątynia była czynnym miejscem kultu przodków i zdarzało się, że lekcje chińskiego odbywały się w piekącym oczymie z dziesiątków kadzideł palonych na ołtarzu po drugiej stronie małego dziedzińca. Próbowałem wyobrazić sobie, co myślał i czuł Douglas, patrząc na te trzy chińskie bóstwa, wyrwane ze świata, w którym katolicyzm był jedyną religią, do świata, gdzie chrześcijaństwo było jednym z wielu wierzeń, i to wcale nie najważniejszym.

Wprost przeciwnie, było religią mniejszości w przytłaczających ją taoizmie, hinduizmie, buddyzmie czy islamie.

Zadawałem sobie te pytania, pamiętając moje własne zderzenie z Azją. Kiedy tam zamieszkałem, to ilekroć pokazywałem odwiedzającym mnie gościom hinduistyczne czy taoistyczne świątynie, dominowało we mnie niezachwiane poczucie „katolickiego” wybrania. Wiele lat zajęło, bym dostrzegł świętość w innych religiach i zrozumiał, że moja katolickość nie daje mi żadnej legitymacji do bycia ulubieńcem Pana Boga. Większym, niż modlący się do Śiwy hinduista czy do Jadeidowego Cesarza taoista, bo „Wszyscy jesteśmy dziećmi jednego Boga” (papież Franciszek). Odkrycia tego dokonała we mnie Azja i wraz z nim poczułem, co to dla mnie znaczy katolikos.

Może Douglas w tamtej świątyni czuł to, co opisał brytyjski pisarz Ronald McKie, wspominając swoje przeżycie z Malajów: „...masz nieodparte wrażenie, że wśród tych wszystkich bóstw i duchów, które przez wieki ukształtowały Azję, wydarzy się coś, co nigdy przedtem ci się nie przydarzyło. Jest to przeczucie tak niedefiniowalne i nielogiczne, że paradoksalnie wiesz, że musi być prawdziwe”.

Latem 1954 pod koniec studiów prawniczych Douglas zrozumiał, że życie duchowe potrzebuje porządku i dyscypliny, a nie surowości, jako warunków koniecznych do stworzenia atmosfery wolności, w której boska i ludzka miłość mogły rozkwiąć. Brakowało mu klucza, jak te dwa aspekty połączyć i urzeczywistnić w życiu codziennym. Uczeń był więc gotowy, a jak głosi mądrość Wschodu, kiedy uczeń jest gotowy, pojawia się nauczyciel. I rzeczywiście ten pojawił się na obrzeżach Kuala Lumpur.

Nauczyciel

Przed przyjazdem do Kuala Lumpur poprosiłem Patrycję Por, koordynatorkę WCCM w Malezji, by zabrała mnie do Pure Life Society (Zgromadzenia Czystego Życia), do miejsca gdzie Douglas odnalazł klucz do medytacyjnej modlitwy. Pat natychmiast się zgodziła i już następnego dnia po moim przyjeździe pojechaliśmy na szóstą Milę Jalan Puchong.

W Pure Life przyjęła nas serdecznie Mother Mangalam, dyrektorka Zgromadzenia. Gdy tylko weszła do sali konferencyjnej, wzbudziła moje zainteresowanie. Niewysoka, o twarzy nadal pięknej pomimo wieku, promiennie uśmiechnięta, z bystrym spojrzeniem ciemnych oczu, emanowała łagodną siłą i radością. Ta mocno już starsza pani pełna była ujmującej energii i radości życia. Zapytałem, czy pamięta o Johna Maina, jak przychodził na spotkania ze swamim Satjanandą.

– Pamiętam – wspominała – jak pewnego razu spotkał się u stóp wiodących do świątyni schodów. Jego



fot. Andrzeja Ziolkowski

widok bardzo mnie zdziwił, gdyż niewielu białych wtedy nas odwiedzało. Wydawał mi się bardzo wysoki, chociaż byłem wtedy o wiele wyższa niż dzisiaj. Jesteśmy z tego samego rocznika, 1926, ale należeliśmy do zupełnie różnych światów. Wychowałam się w purytańskiej rodzinie hinduskiej, gdzie ściśle przestrzegano zasad zachowania i nie do pomyślenia było, aby młoda kobieta okazywała publicznie zainteresowanie młodym mężczyzną i zadała mu jakieś pytania. Poza tym zawsze byłam bardzo nieśmiałą osobą. Szliśmy więc w milczeniu, choć w pewnym momencie Douglas wspominał, że idzie do swamiego na lekcję medytacji. Swami także nie rozmawiał ze mną o wizytach o. Maina, a ja nie dopytywałam. Byłam odpowiedzialna za program nauczania i nasze rozmowy w dużej mierze sprowadzały się do spraw związanych ze szkołą. Pamiętam jednak, jak pewnego dnia swami poprosił mnie, abym przyniosła mu do chatki Biblię. Wiele lat później, kiedy o. Freeman powiedział mi, że o. John Main zalecał w medytacji stosowanie mantry „Maranatha”, przypomniałam sobie, że skądś znam to słowo”.

– Czy „Maranatha” mogła być chrześcijańską mantrą, którą zadał Douglasowi Swami? – pytam.

– Tego nie wiem, ale może i tak było. Na pewno swami musiał mi o tym słowie wspomnieć, inaczej przecież po tak wielu latach nie wybrzmiałoby tak żywo w mojej pamięci – po chwili namysłu odpowiada Matka Mangalam.

Kim był ów swami Satjananda, szczupły mężczyzna w białej szacie hinduskiego mnicha, który zafascynował Douglasa tak, że ten odważył się na naukę medytacji?

Urodził się 15 lipca 1909 na Sri Lance. Jako dziecko przyjechał z rodziną do Ipoh na Malajach, gdzie jego ojciec znalazł pracę na plantacji. Kiedy Satjananda miał dziecięć lat, został osierocony przez ojca, a rok później zmarła jego matka. Po śmierci rodziców chłopcem opiekował się wuj, który wysłał młodego Satjanandę do katolickiej szkoły św. Michała. Dzięki temu od najmłodszych lat stykał się z kilkoma religiami – chrześcijaństwem w szkole, a w swoim nowym domu z hinduizmem i buddyzmem.

fot. z archiwum Pure Life Society



Przebywał też często w społeczeństwie muzułmanów. W ten właśnie sposób nasiona tolerancji religijnej i poczucie głębokich wspólnych korzeni, o których później tak wiele mówił, zostały w nim zasiane już w dzieciństwie. Dużo czytał, pochłaniał wręcz treści nauk filozofów i wielkich proroków. Zainspirowany naukami Jezusa i żywotami świętych, rozważał nawet możliwość zostania chrześcijaninem i chrześcijańskim mnichem.

Poza intensywną praktyką duchową swami zajmował się studiowaniem filozofii, religii, języka tamilskiego i sanskrytu. W ciągu całego życia kształcił się w wielu ośrodkach akademickich, m.in. w Waranasi, Kolkacie i Maduraju. Będąc w Indiach, poznał takich mistrzów duchowości jak Śri Ramana Maharishi i Śri Aurobindo. Studia zakończył doktoratem z filozofii. W 1940 roku powrócił do Singapuru, by objąć urząd dyrektora szkół: Saramani dla dziewcząt i Wiwekananda dla chłopców. Kilka lat później założył organizację Pure Life Society i podarował jej na siedzibę sześć akrów swojej ziemi na Jalan Puchong, niedaleko Kuala Lumpur. Swami pragnął, aby to miejsce było drugim domem dla osieroconych, opuszczonych dzieci: Malajów, Hindusów i Chinczyków. Często stawało się ich jedynym domem, gdzie mogły dorastać w wolności wyznania i przekonań religijnych. Szybko zaczęto nazywać je „duchową przystanią”. Pure Life Society było dla swamiego urealnieniem ideału społeczeństwa jako przestrzeni promującej harmonię i jedność między religiami. Czynnikiem jednoczącym mieszkańców Pure Life były regularne sesje medytacyjne w grupach.

I to tam, w Pure Life, Douglas Main spokał swamiego Satjanandę. Dwadzieścia lat później, już jako benedyktyn John Main, tak relacjonuje to spotkanie w *Chrześcijańskiej medytacji*:

„Głębokie wrażenie wywarły na mnie jego spokój i dyskretna mądrość. Byłem zadowolony, kiedy po zakończeniu oficjalnej części zaproponował osobistą rozmowę. Rozpoczął od pytania, czy jestem wierzący. Powiedziałem, że jestem katolikiem. Zapytał mnie wtedy, czy oddaję się medytacji. Odparłem, że próbowałem medytować i na jego nalegania opisałem pokrótce tak zwaną metodę Ignacjańską. Przez chwilę milczał, po czym delikatnie zauważył, że jego sposób medytacji jest zupełnie inny. Dla swamiego celem medytacji było uświadomienie sobie obecności Ducha wszechświata, który mieszka w naszych sercach”.

Wspinamy się z Patrycją na szczyt długich schodów, którymi Douglas kilkadziesiąt lat temu chodził na lekcje medytacji. Słońce stoi w zenicie, jest bardzo gorąco. Mijamy po lewej stronie chatkę swamiego i po chwili znajdujemy się w otwartych drzwiach przez niego wybudowanej świątyni – Temple of the Universal Spirit (Wszehobecnego Ducha). Wnętrze uderza skromnym wystrojem. Wielki hol, na trzech ścianach plansze z opisem każdej z wielkich religii świata, a nad głównym, prostym ołtarzem rzucają się oczy wypisane grubymi literami trzy słowa: AMIN, AUM, AMEN.

Siadamy i medytujemy w ciszy przerywanej tylko świergotem ptaków i szumem powietrza poruszanego przez zawieszane u sufitu wentylatory.

Wspólnota

Ślady, które pozostawił po sobie John Main w Malezji, prowadzą mnie do grup WCCM-u: odwiedzam grupę Anny Koh, spotykają się w jej domu w Kuala Lumpur, i grupę Ronniego Wee, która zbiera się w kościele św. Franciszka Ksawerego w Malace. Anna i Ronnie rozpoczynają spotkania nauką o Maina, później słyszę dobrze znane mi słowa modlitwy rozpoczynającej medytację, dźwięk gongu, po czym medytujemy, siedząc nieruchomo i powtarzając słowo „Maranatha – Come, Lord Jesus”. Po raz kolejny odkrywam jednoczącą siłę prostoty wyrażoną w tej formule spotkania wszystkich grup Wspólnoty. Formule takiej samej wszędzie, nawet w najdalszych zakątkach świata.

Z Malaki jadę do Singapuru, gdzie w weekend odbywają się krajowe rekolekcje tamtejszej wspólnoty WCCM. To na rekolekcjach w Singapurze czternaście lat temu usłyszałem po raz pierwszy od ojca Freemana o medytacji chrześcijańskiej. Spotykam Petera, Jamesa, Daulet z mojej grupy medytacyjnej, do dzisiaj spotykających się co tydzień w kościele Niepokalanego Serca Maryi. Wielka aula Catholic Junior College wypełniona jest po brzegi. Ponad 700 osób uważnie słucha słów ojca Laurence’a Freemana,

ucznia Johna Maina. Ojciec mówi o kamieniach milowych w życiu duchowym. Dla Douglasa Maina takim kamieniem było na pewno spotkanie ze swamim Satjanandą, dla mnie zetknięcie się z nauczaniem benedyktyna Johna Maina.

W dniach 23-25 września 2016 roku ojciec Freeman przyjedzie do polskiej Wspólnoty, by poprowadzić w Gdańsku nasze rocznicowe, dziesiąte Meditatio 2016. Jestem przekonany, że ten czas stanie się dla uczestników kamieniem milowym ich duchowego życia.

I na pewno w Gdańsku usłyszymy to, czego uczył się Douglas Main na szóstej Mili Jalan Puchong w Kuala Lumpur, a co później John niestrudzenie zalecał: „Powtarzaj swoje słowo!”.



fot. Andrzej Ziółkowski

MEDYTACJA I MĄDROŚĆ KOŚCIOŁA WSCHODNIEGO

ks. Anastasy Danilevsky



fot. Andrzej Ziółkowski

Chciałbym rozpocząć od przytoczenia słów o Johna Maina, które, moim zdaniem, obszernie i jasno nawiązują do powołania wspólnej wszystkim tradycjom kontemplacyjnej modlitwy – dawniej i dzisiaj. Pytanie to brzmi: „Jak modlić się nieustannie, aby modlić się głęboko?”.

„Chrześcijańska idea modlitwy nie jest niczym nowym. Współczesnym wyzwaniem jest odzyskanie umiejętności głębokiej modlitwy, która prowadzi nas do doświadczenia jedności, z dala od roztargnienia i skrępowanej pobożności. Pytania, które dzisiaj sobie zadajemy, istniały zawsze: Jak się modlić? Jak uczyć się dyscypliny, której

wymaga modlitwa? [...]. Nie wystarczy odpowiedzieć na te pytania jak na problemy natury intelektualnej. Są one pilniejsze od intelektualnych, ponieważ są to wyzwania stojące przed naszym istnieniem, na które nie możemy odpowiedzieć ideami, lecz tylko naszym życiem.

Najprostszą odpowiedź na to pytanie *Jak się modlić?* znajdujemy u świętego Pawła: «Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami». (Rz 8, 26). Chrześcijanin przez objawienie uwolniony został od wszelkich problematycznych pytań dotyczących modlitwy, wie, że to, co nazywa *swoją modlitwą*, jest niczym więcej jak wstępem do doświadczenia w modli-

twie samego Jezusa, Ducha w jedności z Ojcem. Osobiste doświadczenie Jezusa jest wiecznie obecne w głębi świadomości każdego człowieka. Niepotrzebne okazują się wszelkie poszukiwania wiedzy tajemnej, sekretnych nauk, ponieważ największa tajemnica została już objawiona: «tajemnicą tą jest Chrystus w nas». W modlitwie nie zabiegamy o to, aby coś się wydarzyło. To już się stało. Podróżując w głąb zjednoczonej świadomości Jezusa, w głąb cudu własnego istnienia, po prostu uświadamiamy sobie coś, co już istnieje. Więzienie, jakim jest przywiązanie do siebie, uniemożliwia nam tę podróż, lecz nie jest w stanie zatrzymać tych, którzy zrozumieli, że «mamy umysł Chrystusa»". (*John Main, Głos ciszy*)

Ponieważ będę mówił o tym, co wspólne między współczesną tradycją medytacji wg o. Johna Maina i klasyczną mądrością chrześcijańskiego Wschodu, przytoczę jeszcze krótki cytat z dziedzictwa mojej tradycji prawosławnej. Izaak Syrin (Filokalia, część piąta) pisał:

„Spróbuj wejść w wewnętrzną skarbnicę, a zobaczysz skarb niebiański. Bo oba są jednym i jednym wejściem dostrzeżesz oba. Drabina do tego królestwa jest ukryta w tobie, w twojej duszy. Oczyść się z grzechu, a znajdziesz stopnie, po których będziesz mógł się doń wspiąć”.

Z wielką radością i z Bożą pomocą, chciałbym powiedzieć o medytacji chrześcijańskiej w tradycji benedyktynskiego mnicha i kapłana o. Johna Maina z punktu widzenia sługi Kościoła prawosławnego. Mówimy tutaj o sprawie mającej związek z tradycją prawosławną, o czymś, co może pomóc Kościołowi prawosławnemu wyjść z pewnej izolacji w świecie chrześcijańskim. Mówimy o sprawie, która jest mostem do budowania prawdziwej jedności międzychrześcijańskiej. Co więcej, praktyka medytacji chrześcijańskiej bezpośrednio ilustruje pogląd kardynała Waltera Kaspera, że „my nie tworzymy jedności, jedynie ją kontemplujemy, odkrywając ją dla siebie”. Odkrywamy to, co już jest rzeczywistością Bożej woli wobec nas. Moje doświadczenie pokazuje mi, że zainteresowanie ludzi względem siebie wzrasta tam, gdzie się razem modlą. Gdzie jest głęboka modlitwa, tam wzrasta miłość i porozumienie na szczególnie głębokim poziomie. Kiedy Duch Święty oraz łaska Boża ułatwiają komunikację między ludźmi, milczenie może być bardziej wymowne niż słowa. Ludzie mogą znaleźć wspólny język nie dlatego, że dzielą te same tradycje i zwyczaje, czy należą do tego samego Kościoła i mają tych samych biskupów, ale dlatego, że pojawia się dialog i jedność serca. Chrześcijanie jednoczą się, ilekroć w centrum swego życia umieszczają Chrystusa, Boga i mądrość, którą daje Bóg. Owa mądrość uzdalnia ich do życia w miłości.

Dlaczego w ogóle mamy do czynienia z podziałami między chrześcijanami? Ponieważ każde odizolowanie się, również względem samego siebie, jest konsekwencją mijania się z wolą Jezusa, aby „wszyscy byli jedno”. Tymczasem wszelkie praktyki kontemplacyjne dążą do spełnienia tej woli poprzez przywrócenie Bogu pierwszeństwa. Mistrzowie życia duchowego są w tym punkcie zgodni, niezależnie od tradycji, z której się wywodzą.

Tradycja medytacji w prawosławiu

Starożytna tradycja modlitwy serca (którą dziś nazywamy medytacją) przyszła do nas z pustyni Egiptu i Palestyny, z Syrii – gdzie chrześcijaństwo było głoszone na długo zanim dotarło do Europy. Pomiędzy katolickim i prawosławnym rozumieniem modlitwy serca, medytacji nie ma zasadniczej różnicy. Kiedy patrzymy na geografie ludzkich serc, a nie na geograficzny podział świata między różne wyznania, widzimy, że ludzkie serce szuka kontemplacyjnego sposobu duchowości niezależnie od lokalizacji na religijnej mapie.

W prawosławiu tradycja hezychazmu nie jest równomiernie rozpowszechniona. Na przykład w Rumunii i Syrii była ona znacznie silniejsza niż w innych rejonach. I oczywiście ośrodkiem praktyk hezychastycznych jest góra Athos. Tam te tradycje trwają dzięki systemowi mentora – od nauczyciela do ucznia. Jeśli ktoś przybywa na Athos z zamiarem nauczenia się modlitwy serca, musi to głośno wyrazić, a otrzyma nauczyciela. Akceptacja tej formy modlitwy nie jest łatwa ani w katolicyzmie, ani w prawosławiu. W obu wyznaniach można się czasami spotkać z brakiem zrozumienia dla znaczenia ciszy i medytacji. Są kapłani, którzy wręcz przed nimi przestrzegają. Jednak tęskniących za ciszą dusz nie powinno to zrażać. Kontemplatywna duchowość jest darem, który otrzymujemy podczas modlitwy. Istnieje wiele form modlitwy, ale najważniejsze jest uzyskanie od Boga samego jej daru, co wymaga praktyki milczenia. Jeśli weźmiemy zwykły prawosławny modlitewnik, na początku znajdziemy takie zalecenie – kiedy po przebudzeniu chcesz się modlić, najpierw uspokój uczucia i myśli, a dopiero potem zwróć się do Boga. My powinniśmy prosić Boga w modlitwie, przede wszystkim o sam dar modlitwy. Wiemy, że Duch Święty modli się w nas. A Duch przychodzi w ciszy.

W modlitewnych praktykach naszej wspólnoty mówimy, że człowiekowi jest łatwiej powtarzać krótkie modlitewne słowo w rytm oddechu. Skąd takie praktyczne porady? Bo człowiek nie myśli o tym, że oddycha, ale docenia sam fakt oddychania. Żyjemy dzięki oddychaniu. Oddech „wchodzi” w nas, ale nie potrafimy go zatrzymać, wydech to „wyjście” oddechu z nas. To mantra naszego

ciała. Teksty prawosławne, na przykład Filokalia, mówią o tym, że namiętności, emocje, słowa i zgiełk myśli są przeszkodą na modlitwie, oraz o wysiłku, który należy podjąć w celu ich minimalizowania. Medytacja chrześcijańska przedstawiona przez o. Johna Maina to właśnie prosta i jednocześnie trudna praca. Prosta – bo nie ma w niej nic zawilego. A trudna – bo wymaga wysiłku przy powtarzaniu słowa. To ćwiczenie ego w duchowym ubóstwie, podstawowy warunek przybliżenia się do Chrystusa. Czytasz Pismo Święte i Psalmi w domu – zrób to po medytacji. Masz zamiar podjąć ważną decyzję w swoim życiu – zatrzymaj się, nie śpiesz, najpierw pomódl się w ciszy. Zaczynaj dzień od podziękowania Bogu, a następnie wykonaj tę pracę w ciszy. W ten sposób Bóg wskaże ci, co robić i dokąd się udać.

W prawosławnym monastycyzmie były różne kontemplacyjne tradycje, tak jak w Kościele katolickim były kontemplacyjne zakony benedyktynów, trapistów, cystersów... Tak i u nas tradycje te rozwijały się w monasterach w Ziemi Świętej, Syrii, Grecji.

Wytworzyły one nie tylko bogatą literaturę praktyczną, ale również niektóre przydatne pomoce. Na przykład w każdej świątyni greckiej znajdują się *стасидии* (*stasidia*), specjalne fotele, które pomagają utrzymać ciało w pozycji pionowej, jak tego uczył o. John Main. *Stasidia* ma szerokie płaskie oparcie. Kiedy człowiek na tym siedzi, może się wygodnie oprzeć się, rozluźnić ramiona, zmniejszyć napięcie w ciele, tak aby ciało podczas modlitwy służyło nam, a nie przeszkadzało. Wtedy, jak to podkreśla o. John, staje się ono naszym sprzymierzeńcem. Wystarczy, że musimy okiełznać nasze rozbiegane myśli, nie musimy jeszcze zajmować się naszym ciałem.

O pozycji ciała podczas modlitwy w prawosławiu napisano wiele książek i istnieje wiele różnych tradycji, jak ją utrzymać. Ważne, żeby pozwalała nam ona w czasie modlitwy skoncentrować na własnym sercu. Serce to jedyne miejsce, gdzie możemy spotkać Boga. Tam komunikacja z Nim odbywa się na poziomie miłości. Dlatego w modlitwie serca znajdujemy zwykle odpowiedzi niespodziewanie dla nas osobiste. Czyli na początku światło – aby zobaczyć, dokąd iść. Na początku cisza – aby usłyszeć, co robić. A potem działanie. Słuchający swojego serca w ciszy, rozumie, czego Bóg od niego oczekuje. Tradycje kontemplacji są zgodne co do wagi milczenia przed Bo-

giem, bo wtedy On jest na pierwszym miejscu. W medytacji problemy zaczynają się wtedy, kiedy człowiek swoją uwagę przemieszcza z Boga na samego siebie. Chrystus przychodzi zawsze, kiedy człowiek się na Niego otwiera. Wtedy On odbudowuje w człowieku swoje wewnętrzne Królestwo, o którym powiedział: „Królestwo Boże jest w was”.

Rola medytacji w odnowie Kościoła prawosławnego

Nauczanie o. Johna Maina opiera się na udostępnianiu elementów dawnej monastycznej tradycji kontemplacji i integrowaniu ich w codzienności współczesnego chrześcijanina, człowieka nowego wieku, żyjącego w szalonym tempie w tym „świeckim” świecie XXI stulecia. Kościół prawosławny, zachowując i posiadając bogate tradycje duchowości kontemplacyjnej, w sposób nieunikniony zderza się z problemem ich integracji, niestety rozdźwięk między starożytnością a nowoczesnością powiększa się

z każdym dniem. Na przykład liturgia prawosławna, według wielu duchownych Kościoła prawosławnego wymaga pilnej reformy, ponieważ starożytny monastyczny rytuał przestał być zrozumiały dla zwykłych ludzi. Moim zdaniem medytacyjna praktyka Wspólnoty WCCM jest odpowiedzią dla wielu wiernych także w naszym Kościele, którzy z jej pomocą mogą powrócić do uzdrawiającego źródła kontemplacji.

Przed Kościołem prawosławnym stoi zarówno proste jak i skomplikowane zadanie. Jest depozytariuszem ogromnego doświadczenia, z pomocą którego jest w stanie prowadzić do Boga każdą duszę. Ale dziś ten depozyt nie jest używany w życiu codziennym większości prawosławnych chrześcijan. Dlatego tak koniecznym wydaje mi się kontemplacyjne ożywienie życia duchowego, tzn. zaproszenie Ducha Boga żywego, żeby On oświecił naszych wiernych i ukazał im skarb z pierwszych wieków chrześcijaństwa, jako sposób nowoczesnej posługi. Jeśli prawosławny chrześcijanin nie otworzy się w kontemplacji na tego życiodajnego Ducha, nie zdoła tylko za pomocą swych ludzkich zdolności duchowych, cielesnych, psychologicznych czy społecznych zrozumieć całego depozytu doświadczenia wiary, jakie od wieków zgromadził Kościół prawosławny.

Dzisiaj w moim Kościele opieramy się przede wszyst-

Kiedy Duch Święty oraz łaska
Boża ułatwiają komunikację
między ludźmi, milczenie może
być bardziej wymowne niż słowa.

Ludzie mogą znaleźć wspólny
język nie dlatego, że dzielą te same
tradycje i zwyczaje, czy należą do
tego samego Kościoła i mają tych
samyh biskupów, ale dlatego, że
pojawia się dialog i jedność serca.

fot. Andrzeja Ziółkowskiego



kim na liturgii, ale brak w niej wymiaru kontemplacyjnego. Tymczasem bez niego zrozumienie liturgii Wschodu jest absolutnie niemożliwe. A bez jej zrozumienia trudno będzie przekonać do niej naszą wspólnotę ludu Bożego. Liturgia bizantyjska jest bardzo uroczysta, powiedziałbym, nawet teatralna. Ale jeśli wierni nie dostrzegą w niej źródła prawdziwego spotkania z Chrystusem, to ta teatralność i jaskrawość na nic się nie zda. Ludzie często opuszczają nabożeństwa, nudzą się nimi, a najczęściej jest to konsekwencją utraconych zasad i tradycji kontemplacyjnego doświadczenia. Dlatego jeden ze słynnych współczesnych duchownych prawosławnych igumen Grzegorz, opat dawnego klasztoru Docheiar na górze Athos, wypowiedział kiedyś to słynne zdanie: „Wszystko co najważniejsze i wartościowe u prawosławnych zbiera kurz na półce”.

Jedną z form metanoi dla współczesnych chrześcijan, nie tylko prawosławnych, może być zmiana nastawienia do kontemplacyjnego doświadczenia starożytnych pustelników. Cel ten wyraźnie postawił sobie o. John Main. Przed rozpoczęciem liturgii Bożej w parafii bardzo ważne byłoby, wzorem mnichów z góry Athos, zapalić świece i pozostać w milczeniu. Ja, jako kapłan, dawno już zauważyłem, że łatwiej jest mi rozmawiać z ludźmi, niezależnie od ich wykształcenia, o obecności Boga w ich życiu, niż wdawać się w akademickie i często abstrakcyjne dywagacje na Jego temat. Tomy książek i opracowań, niezliczonych dysput poświęcono historycznym i kulturowym cechom, różnicom i zaletom reguł kanonicznych i dogmatycznych w naszym Kościele. Nawet sobie nie wyobrażacie, jak wiele wśród naszego duchowieństwa dyskutuje się na te tematy. Kiedyś patriarcha Konstantynopola Atenagoras I stwierdził, że nie miałby nic przeciwko temu, by wszystkich tych teologów wysłać na bezludną wyspę, dać im dużo szampana i kawioru, żeby w końcu przestali torturować siebie i ludzi. Bo bez żywych podstaw modlitewnego życia wszystko to jest tylko niezrozumiałą „chińsz-

czyną”, która odwodzi nas od drogi chrześcijańskiego przeżycia.

Chcę przypomnieć, że w starożytnej syryjskiej tradycji liturgicznej istnieje pojęcie „pełnego czci milczenia, świętego strachu”. Dlatego kapłan prawosławny może wyznaczyć sobie cel swej posługi: odkryć dla swej wspólnoty wiernych prawdziwe znaczenie liturgii, posługując się skoncentrowanym milczeniem – czyli głosem serca i milczeniem ust – podczas najważniejszych momentów w liturgii, a mianowicie: na początku liturgii, kiedy kapłan wypowiada bardzo ważne słowa: „Oto jest czas Pana”, podczas kontemplacyjnego czytania Pisma Świętego, anaphory – ofiarowania darów oraz momentu komunii świętej – zakończenia służby.

Wielką radością było dla mnie odkrycie, że tak właśnie widział eucharystyczną posługę o. John Main i że o. Laurence Freeman wprowadza kontemplacyjne chwile ciszy w czasie mszy świętej. W stanie, który nazywamy „cichą obecnością”, który syryjscy ojcowie nazywali „pełnym szacunku przerażeniem”, chrześcijanin jako osoba otwiera się na łaskę obecności Chrystusa. I wtedy wszystko, czym w sensie rytualnym wypełniona jest prawosławna liturgia, ożywa, otrzymuje sens. Wszystko, co robili Ojcowie, którzy stworzyli liturgię Wschodu, wszystkie gesty, symbole i obrazy – jest doświadczane w nowy sposób. Czas, przestrzeń, odległość geograficzna – to wszystko rozpuszcza się, wszystko staje się „tu i teraz”. Do czego byśmy się nie dotknęli w naszej tradycji – wszystko wypływa z doświadczenia kontemplacyjnego.

Będąc kapłanem Kościoła prawosławnego na Ukrainie, z wielką radością uczestniczę w życiu Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej. Jest to nasze wspólne dziedzictwo. Dla mnie, jako kapłana parafialnego, pojawia się wyjątkowa okazja wykorzystania doświadczenia o. Johna Maina oraz doświadczenia starożytnego Kościoła i stania się znakiem naszej podstawowej jedności. Mimo że są między nami różnice dogmatyczne, medytacja potwierdza, że de facto jesteśmy jednym. Ta jedność to obecność Chrystusa wśród swoich uczniów. Jeżeli tylko w Nim wytrwamy, wtedy przestaniemy gubić się w rzeczach drugorzędnych.

tłum. Maria Zakharova

KS. ANASTAZY DANILEWSKY kapłan Ukraińskiego Kościoła Prawosławnego, z miasta Chersoń. Studiował teologię w Kijowskim Instytucie Dominikańskim św. Tomasza. W roku 1998 przyjął święcenia kapłańskie od patriarchy Filareta. Pracował w chersońskim radio, udziela się na polu edukacji religijnej i pomocy społecznej. Z roku 2010 został postulatem obłackiej wspólnoty WCCM, a w 2015 – oblatem. Uczestniczy w regionalnych projektach ukraińskiej wspólnoty medytacyjnej. Interesuje się ekumenizmem i wschodnią tradycją modlitwy kontemplacyjnej.

GŁĘBSZY ODDECH

Aleksandra Błahut-Kowalczyk

W Domu Ciszey
 Gdzie bieg życia mierzy się inną miarą
 Przeżywam czas milczenia
 Prostoty
 Powściągliwości
 Niebytu w realiach codziennego życia
 To nie jest brak
 Ani niedosyt
 Ni asceza
 Czy tęsknota za obfitością

To
 Głębszy oddech

Nawet szczyty
 Pogórza Bazylejskiego
 Spowite we mgłę
 Dostrajają się do
 Mego doświadczenia
 Jedną nogą na ziemi
 Drugą do wewnątrz
 Tym razem
 Wgłąb
 Samej siebie

Nie potrafię wskazać miejsca i czasu, kiedy się to zaczęło. Poproszona o kilka słów na temat modlitwy kontemplacyjnej z perspektywy ewangelickiej, zaczęłam szukać jej początków – ale u siebie. Mogę napisać o swojej, luteranki, drodze modlitwy, odkrywaniu tajemnic, dążeniu do prostoty słów, do milczenia – z mojego doświadczenia. Nie odważę się uczynić uogólnień, szerszego spojrzenia na tak subtelną, krucho, intymną wręcz materię, jaką jest modlitwa medytacyjna. Myślę, że w moim przypadku największą rolę odegrał Duch Święty, który sprzyja mi w odnajdywaniu właściwych dla mnie pól. Jaką radością było dla mnie kilkanaście lat temu spotkanie z twórczością Henry’ego Nouwena! Znalazłam w jego tekstach potwierdzenie tego, że to, co robię i jak czuję – jest klasycznym przykładem na praktykowanie modlitwy głębi. Zachowując chronologię moich doświadczeń z książką, przyszedł czas na Thomasa Mertona. Kolejny Autor, z podkreśleniem dużego A, to Richard Rohr, bardzo mi bliski przez swą witalność i wyciszenie, dwa w jednym, jak podpowiada reklama. W międzyczasie, w codziennych myślach, krótkich refleksjach Johna Maina i Laurence Freemana,

odnajdywałam na dzień dobry, na stronie WCCM, jakże cenny pokarm dla ducha – jak orzeźwienie zaczerpnięte z górskiego źródła. Etapem kolejnym okazała się dogłębna praca duchowa z nieprzypadkowo sprezentowaną mi książką Franza Jalicsa „Rekolekcje kontemplatywne”; wreszcie udział w rekolekcjach kontemplacyjnych w domu diakonis w Sonnenhof z ewangelickiej Wspólnoty Sióstr z Grandchamp – pod duchowym kierunkiem Karin Seethaler, z jej cudowną książką „Modlitwa kontemplacyjna. Uleczy nas cisza”. Nie mogę nie wspomnieć o Siostrze Michele, która w najbardziej dyskretny sposób kieruje mnie na ścieżki wyciszenia i kontemplacji. Poznałyśmy się 10 lat temu podczas ekumenicznego spotkania osób konsekrowanych kręgu „Christophorus”, do którego od tamtego czasu należę. Zwóciła mą uwagę głębia jej spojrzenia i odczucie wzajemnej serdeczności. Nie można tu mówić o przypadku. Rozmowy, maile, karteczki, wyrazy pamięci, książki, spotkania na terenie Polski, gdziekolwiek Siostra Michele przyjechała; wreszcie zaproszenie do Sonnenhof...gdzie doświadczyłam głębokich rekolekcji i życia w milczeniu.

Jak to więc było i jest ze mną, dojrzałą kobietą luterskiego wyznania?

Tęsknota za Bogiem, szukanie Go w ciszy, w modlitwie bez słów, potwierdzone wiedzą Karin Seethaler, iż *rzeczywistość modlitwy nie jest czymś statycznym, lecz rozwija się jak samo życie* – czy mogą mnie uprawniać do pisania o czymś najistotniejszym w życiu, co sprawia, że ono ma sens? Sola Scriptura, solus Christus (tylko Pismo, tylko Chrystus) wybrzmiewają mi w sercu, nie tylko dlatego, że są reformacyjnym wołaniem Marcina Lutera. *Jedyna pewna spuścizna – Biblia*, jak pisał podczas wojny mój Dziadek, jest miejscem dla mnie bezpiecznym, po którym Chrystus przechadza się od Księgi Genesis po Apokalipsę. Wędruję i ja za Chrystusem. Staram się. Naśladuję. Cierpię. Rozpaczam. Biorę swój krzyż. Upadam w gąszczu niepojętości, wychodzę na przestronną równinę, uśmiecham się i płaczę, dziwię i milknę, podpatruję czyny Jezusa, zachwycom się nimi, przenoszę się w inny wymiar – jak do ogrodu Eden. Za Bramę. Milczę. Kontempluję. To znaczy modłę się. Bo w medytacji chodzi o postawę wewnętrzną. Zewnętrzne sugestie, nakazy są bez znaczenia. Zamykam oczy i mówię: J e s t e m, Panie...

Biblijne teksty dowodzą niepodważalnego faktu: cisza należy do wieczności, cisza zbliża do Boga, Pan przema-

wia w ciszy...By nieco głębiej spojrzeć na tę niewyraźną przestrzeń, należy dokonać podziału na: ciszę, w której działa Stworzyciel i człowieka w milczeniu.

Cisza, w której działa Bóg.

Według 1 Księgi Królewskiej (Krl 19, 11-12), gdy Eliasza na górze Horeb otrzymuje Boże wskazania, dzieje się coś niezwykłego: *A oto Pan przechodził, a wicher potężny i silny, wstrząsający górami i kruszący skały szedł przed Panem; lecz w tym wichrze nie było Pana. A po wichrze było trzęsienie ziemi, lecz w tym trzęsieniu ziemi nie było Pana. A po trzęsieniu ziemi był ogień, lecz w tym ogniu nie było Pana. A po ogniu cichy, łagodny powiew.(...) A wtedy doszedł go głos: Co tu robisz, Eliaszu?* Bóg przemówił do proroka w dźwięku łagodnej ciszy. Pan przemawia dziś do wielu. Hałas i pośpiech czynią ludzi głuchymi na Boży głos. Jak pisze Ingrid Trobisch w książce „Kobieta silna”: *Tylko ci, którzy mają wewnętrzną antenę, którzy zatrzymują się i w spokoju słuchają, będą mogli poznać Boże kierownictwo.* Kolejny z wielu przykładów dotyczący ciszy, w której działa Bóg, pochodzi z Nowego Testamentu: *Potem wstał, zgromił wiatry i morze, i nastąpiła wielka cisza* (Mt 8,26). Jest to ewangeliczny opis uciszenia burzy na Jeziorze Genenezaret. Łódź może być obrazem Kościoła Powszechnego, który znajduje się w niebezpieczeństwie. W sytuacji zagrożenia uczniowie zwracają się do Jezusa, nazywają Go Panem, proszą o ratunek. Wyrzut, jaki Chrystus czyni uczniom jest bardziej wezwaniem do zastanowienia się nad kondycją ich wiary, niż naganą za jej brak. Wątpliwa wiara nie przetrzyma trudów i doświadczeń życia. Cisza, która następuje po cudzie dokonany na łodzi, jest czasem na głęboką refleksję. Ten jak najbardziej współczesny obraz twojego/ mojego życia targanego niejedną nawałnicą – wieńczy głęboka cisza. W ciszy, która objęła Jezioro Genenezaret, mogę zadać sobie i odpowiedzieć na wiele pytań: kto jest sternikiem łodzi mego życia? Do jakiego portu zmierzam? Jak reaguję na burzę na morzu? Przywołałam jeszcze jedno Słowo ewangelisty Mateusza: *A gdy rozpuścił lud, wstąpił na górę, aby samemu się modlić* (Mt 14,23). Jest to zdanie pochodzące z fragmentu zatytułowanego: *Jezus chodzi po morzu.* Następuje po cudzie, gdy Chrystus Pan sprawia, iż zostało nakarmionych pięć tysięcy mężczyzn, nie licząc kobiet i dzieci. Po tak spektakularnym wydarzeniu Pan Jezus szuka odosobnionego miejsca. Nie chce skupiać uwagi na sobie, nie pragnie rozgłosu. Być może z tego powodu każe uczniom opuścić teren, gdzie rozmnożył chleb, i mimo zbliżającej się nocy – przepłynąć przez jezioro. Sam idzie na górę, aby się modlić. Samotność, cisza i modlitwa współbrzmiają jednym głosem i rodzą niezwykłą siłę. Nocna przeprawa przez kapryśne Jezioro Genenezaret nie jest bezpieczna. Po zachodzie słońca często zrywa się

nad nim zimny i porwisty wiatr, który wywołuje sztorm. Pan Jezus chodzący po takiej wodzie jawi się jako władca panujący nad żywiołami, który ma moc. Wzmianka o modlitwie Chrystusa na górze i w samotności, jest zapowiedzią ważnego wydarzenia. To wzorzec, by naśladować Zbawiciela i chronić się w ciszy i modlitewnym skupieniu przed jakimkolwiek przedsięwzięciem.

Człowiek w milczeniu. Ja i milczenie.

To sformułowanie nie ma nic wspólnego z pewną predyspozycją człowieka do małomówności. Są ludzie, którzy należą do milczków, co nie jest równoznaczne z ich gotowością do milczenia przed Panem. Człowiek w milczeniu, to ten, do którego apeluje Dawid: *Zdaj się w milczeniu na Pana i złóż w nim nadzieję* (Ps 37,7). *Ten sam, który stwierdza: Jedynie w Bogu jest uciszenie duszy mojej, od niego jest zbawienie moje* (Ps 62,2). Te wersety ufności można odczytać jako słowa pełne zachęty do kontemplacji Boga. Zaufanie ucisza lęki i prowadzi do powierzenia się Panu Jezusowi. Obietnica zbawienia i życia wiecznego jest pieczęcią ufności. Kolejne fragmenty Biblii rysują pewne obietnice, wyrażone Izajaszowym Słowem: *W ciszy i zaufaniu będzie wasza moc* (Iz 30,15), oraz oznajmieniem Jeremiasza: *Dobrze jest czekać w milczeniu na zbawienie Pana* (Tr 3,26). Moc ducha i odczucie, że dokonuje się dobrego wyboru przez milczenie – są niezwykłą zachętą do życia podporządkowanego Słowu Bożemu i nastawionemu na słuchanie Jego głosu. Zwerbalizowanie tego przesłania okryłam w regule diakonis ewangelickiej Wspólnoty Sióstr z Grandchamp:

Módl się i pracuj w oczekiwaniu na nadejście Królestwa Bożego.

Pozwól na to, by na co dzień twoja praca i czas odpoczynku Znalazły się pod działaniem Bożego Słowa;

Chroń przede wszystkim ciszę i wewnętrzną pokój,

Który ma swe źródło w Jezusie Chrystusie;

Otwórz się na Ducha Świętego wraz z Jego błogosławieństwami:

Radością, prostotą, miłosierdziem!

Tak, modlitwa kontemplacyjna to głębszy oddech, który sprawia, że żyję i życie ma sens...

Schludny pokój

Okna na dwie strony świata

Siedzę przy stole

Z widokiem na pasma gór

Zachodzące za siebie jak fałdy sukni

Między nimi smużki jesiennej mgły

Na pierwszym planie

fot. Aleksandra Błahut-Kowalczyk



Korony drzew
 Tknięte chłodem października
 Słońce zza chmur nadaje
 Całości obrazu srebrno-złotego połysku
 Okno przy łóżku
 Odśłania
 Inny pejzaż
 Ścieżkę pnącą się ostro w górę
 Która nagle urywa się
 By w oddali pokazać
 Wysoki już masyw górski
 To przednóże Alp
 Siedzę i patrzę

Na stole
 Otwarta Biblia
 W szklanym flaconie słońce
 I polne kwiaty których imienia nie znam
 Na ścianie prosty krzyż
 W rogu pokoju stara szafa z kwietnym motywem
 Cisza
 Wszystko sprzyja skupieniu
 To nie nicnierobienie
 To celebra czasu i miejsca
 Jak pisze pan Różewicz
Na ten luksus nie mogą sobie pozwolić
Możni tego świata
 Hen z oddali dochodzi
 Dźwięk samolotu
 Ktoś w dolinie gdzie znajduje się wioska
 Kosi trawę
 Toczy się codzienne życie
 Jeżdżą pociągi i samochody
 Tu jest inaczej
 W Sonnenhof przyklejonym do
 Wysokiego zbocza Chienberg
 Rytm dnia wyznacza dźwięk dzwonu
 Wzywający na medytację
 I cisza
 W nocy świecą tu tylko gwiazdy
 Jak ogromne lampiony
 I sierp księżycy

ALEKSANDRA BŁAHUT-KOWALCZYK teolog luterański i diakon w Kościele Ewangelicko-Augsburskim w RP; zaangażowana w Krajowym Komitecie Światowej Fedracji Luterańskiej. Autorka książkowych rozważań biblijnych, zajmuje się działalnością publicystyczną, duszpasterską i biblijną wśród kobiet. Żona duchownego, matka dwojga dorosłych dzieci; ma trzech wnuków. Mieszka w Cieszynie.

ŚWIĘTA WIELKANOCNE NA BERE ISLANDS

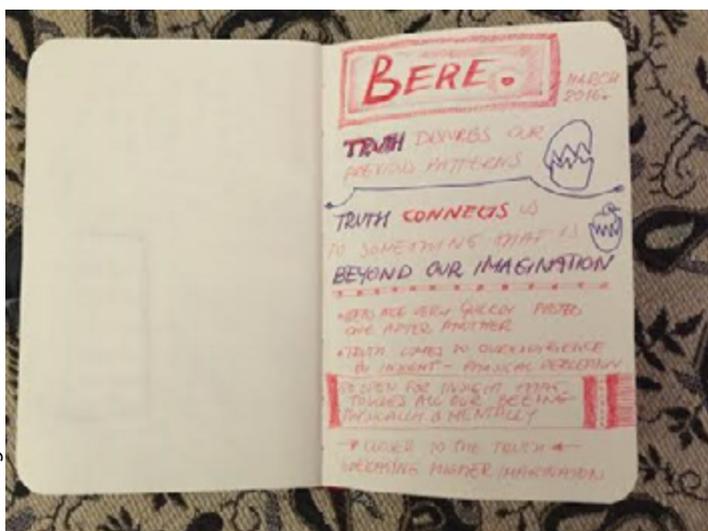
Małgorzata Bochińska

Jak prosto spisać te nieproste myśli, które kręcą się w mojej głowie jak na karuzeli? Jest ich mnóstwo: byliśmy tam razem, z naszymi dorosłymi już, 20-letnimi synami, pełni nadziei i obaw i można by o tym długo, zawile i bardzo osobiście... jednak najważniejszy był spokój.

Spokojne Święta w ogromnej smakującej i pachnącej wiatrem i wodą przestrzeni, w otoczeniu surowej przyrody, w kamiennym malutkim domku, z cudownym codziennym porządkiem modlitwy i medytacji w gotowości i otwartości na spotkanie.

Wesołe święta, bo wypełnione dobrymi spotkaniami, uważnością słuchania i bycia wysłuchanym, rozpalające ciepłą nadzieję, że tak może być zawsze, na co dzień, że ten uśmiech do siebie i do innych to solidny fundament, który przetrwa nawałnice codziennych problemów, pośpiechu i bezradności.

Spokojnych, Wesołych Świąt – tego przecież zawsze sobie życzymy. W tym roku spełniło się całkowicie. Dziękujemy wszystkim naszym najbliższym za ten ciepło przyjęty nasz urlop od malowanych jajek, kurczaków, koronek, sprzątanania i gorączkowej krzątania.



Reszty nie da się tak łatwo opisać, spróbujcie odszyfrować coś z moich picto-notatek i nie martwcie się o to jak będzie – tylko po prostu jedźcie tam w przyszłym roku!

Jeszcze jedno: było nas tam coś koło 40 osób, ale czuliśmy się jak w baaardzo dużej rodzinie, zdyscyplinowani do punktualności obecnością tych wszystkich z Was, którzy zasiadali z nami do modlitwy, rozważań i medytacji w swoich domach. Dziękuję za Waszą obecność.

Ostatnie bardzo osobiście: Jerzy i Bruno, dziękuję Wam, że zechcieliście tak spędzić Świąta z nami. Dzięki temu mogliśmy wszyscy doświadczyć pełnego troski, uważności, przebaczenia i łaski spotkania upamiętniającego przygotowanie do Ostatniej Wieczerzy, kiedy Chrystus umył uczniom nogi. Cieszy, że ta prośba Jezusa żebyśmy i my tak czynili jest coraz częściej spełniana w kościołach. Dla nas to był pierwszy raz, ogromnie ważny w osobistym odczuwaniu, ale również dlatego, że lata świetlne temu, kiedy przystępowaliście pierwszy raz do Komunii Świętej, w moich – od mamy – życzeniach właśnie ten cytat z Biblii znalazł się z prośbą, żeby każdy z was o tym w życiu pamiętał. Udało się nam ją spełnić symbolicznie właśnie teraz, kiedy jesteście na progu dorosłości i nie były to już tylko „mamy przykazania” ale wzajemne między nami gesty szacunku, miłości i przebaczenia.

Koniec refleksji z Bere, życzę Wam wszystkim spokojnych i wesołych następnych Świąt i wiem, że to nie utarty frazes, a pełne sensu życzenia.

MAŁGORZATA BOCHIŃSKA architekt wnętrz, medytację odkryła z książką o. Freemana, z WCCM związana od 2012 roku, wraz mężem Leszkiem pracuje i mieszka w Gdyni, są rodzicami dwóch dorosłych synów.

TRZY LATA GRUPY WTORKOWEJ WCCM W KRAKOWIE

Stanisław Matusik

Trudno mi w to uwierzyć, że minęły trzy lata cotygodniowych spotkań na modlitwie medytacyjnej. Po „II Wieczorze z Medytacją Chrześcijańską” w kwietniu 2013 r. znalazło się kilkoro osób, które zechciały uczestniczyć w tej, dzisiaj już o wiele bardziej powszechnej, lecz wówczas publicznie gromionej przez niektórych polskich biskupów, formie modlitwy bezsłownej. I tak, w Dzień Wolności 4 czerwca 2013 r. rozpoczęła się nasza droga w dalszym przybliżaniu się do Boga poprzez rozwój duchowy na drodze Medytacji Chrześcijańskiej w tradycji o. Johna Maina OSB. W pierwszym spotkaniu uczestniczyło 7 osób, z tego trzy z grupy czwartkowej, bez której pomocy ta inicjatywa by się nie rozwinęła. Tak, jak i bez życzliwego wsparcia kapłanów: o. proboszcza Andrzeja Tupka SchP, który użycza nam sali w parafii pw. Matki Bożej Ostrobramskiej (Kraków Wiczysta), bez zapowiadanej obecności na owym „II Wieczorze” ks. bp. Grzegorza Rysia (napisał posłanie do uczestników), bez słów wsparcia ks. Adama Bonieckiego, „Tygodnika Powszechnego” i osób z nim związanych, bez nieocenionych benedyk-

tyków tynieckich: o. Włodzimierza Zatorskiego i o. Jana Pawła Konobrodzkiego.

Taki stan liczebny grupy w zasadzie pozostaje do dzisiaj – jest nas 8-10 osób, choć w tym czasie przejściowo spotykało się i poznawało Medytację Chrześcijańską kilkadziesiąt osób, głównie kobiet, które także dominują liczebnie w tej wspólnotce. Bo poza organizacyjnym celem (przetrawianie, spotkania, koordynacja działań) bardzo mi zależało na stworzeniu wspólnoty (wspólnoty ludzi tej właśnie formy modlitwy, wspólnoty rozwoju duchowego, wspólnoty międzyludzkiej), z pełną świadomością faktu, iż nie zależy to ode mnie, lecz od wzajemnych relacji, a przede wszystkim od Bożej łaski. Mam wrażenie, że wznosimy się na tej dobrej drodze, oczywiście niepozbawionej trudności, a nawet nie rzadko zwątpienia.

Spojrzenie z perspektywy czasu pozwala dostrzec, najczęściej na co dzień niewidoczną, Bożą myśl, poprzez dostrzeżenie ogromnej liczby faktów, których byliśmy aktywnymi uczestnikami. Po pierwsze są to łaski udzielone licznym osobom, za które (z pewnością nie tylko my) za-

fot. Krzysztof Torbus



nosiliśmy na zakończenie wielu spotkań modlitwę wstawienniczą o zdrowie, a której piękny wzór wskazał nam o. Jan Paweł OSB. Po drugie to również trzyletni okres spotkań na comiesięcznych mszach św. w Tyńcu, medytacji chrześcijańskiej i konferencjach z celebransami, które gromadzą osoby zarówno z grup medytacji chrześcijańskiej różnych tradycji, jak i osoby zainteresowane tą formą modlitwy, i to nie tylko z Krakowa. Również osoby okazjonalnie uczestniczące w liturgii i konferencjach mają okazję praktycznego poznania i uczestniczenia w Medytacji Chrześcijańskiej, gdyż po mszach św. w Tyńcu jest ona prowadzona przez osoby z WCCM. Stało się to również praktykowaniem, w innej formie niż organizowanie „Wieczorów”, rozpowszechniania tej wczesnochrześcijańskiej modlitwy (patrz Kwartalnik nr 26 lipiec 2014). To trzylecie zakończy msza św. koncelebrowana kolejny raz przez ks. bp. Grzegorza Rysia (10 lipca 2016 r.) oraz konferencja. Wydarzenia te są także dokumentowane w Internecie.

Trzecim elementem, od roku mocno się angażującym członków grupy wtorkowej, jest uczestniczenie w wydarzeniach organizowanych w Krakowie w ramach Nowej Ewangelizacji (JERYCHO 2015, Droga Światła, Jak Chleb – Moc Modlitwy, VIII Ekumeniczny Maraton Ewangeliczny), który pozwala lepiej dostrzegać naszą obecność w życiu lokalnych chrześcijan, jak i realizować ekumeniczne cele WCCM.

A codzienność to 141, praktycznie nieprzerwanych spotkań w każdy wtorek (było ich 6-8 więcej pod moją nieobecność, kiedy prowadziły je osoby z grupy czwartkowej i z naszej grupy), spotkań także w wakacje w prywatnych mieszkaniach, podczas których atmosfera jest cieplejsza, a liczba zgromadzonych przy stole mniejsza. To również widoczne i doceniane liczne akcje pomocowe i charytatywne; to także, w miarę możliwości, udział w życiu polskiej części Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.

Trudności, wysiłek wytrwałości, propagowania Medytacji Chrześcijańskiej, niespełnione oczekiwania, mogą być zmniejszone spojrzeniem wstecz na przebytą drogę i jej owoce.

STANISŁAW MATUSIK doktor, matematyk, pracownik naukowy AWF w Krakowie; prowadzi wtorkową grupę medytacyjną WCCM w Krakowie, organizator comiesięcznych spotkań grup medytacyjnych w Tyńcu, członek Rady krakowskiego Klubu „Tygodnika Powszechnego”; pasjonat muzyki, wędrówek górskich, podróży i poznawania Polski. Żonaty, ojciec dorosłej córki.

PRACA Z CIAŁEM I DUCHEM ŁUKĘCIN 2016

Daniel Gródź

fot. Daniel Gródź



Zaplanowana na 17-19 czerwca 2016 r. coroczna sesja medytacyjna organizowana w Łukęcinie przez naszą szczecińską grupę medytacyjną zbliżała się wielkimi krokami. Część jej uczestników już tydzień wczes-

niej rozpoczęła przygodę z pracą z ciałem pod czujnym okiem Wojtka Karczmarzyka, który z ogromnym kunsztem poprowadził ją w pobliskim Domu Wczasowym. Wszyscy razem spotkaliśmy się w piątek w zaprzyjaźnionym ośrodku Ojców Paulinów.

Osią spajającą w całość sesję medytacyjną były rozważania fragmentów książki o. Johna Maina „Pałające serca” poprowadzone przez o. Macieja Biskupa OP, przeora szczecińskich Dominikanów. Z erudycją i głębią komentował on jej fragmenty zostawiając przestrzeń na wymianę myśli i doświadczeń, dyskusję oraz inspirację do dalszych refleksji.

Drugim elementem sesji była praca z ciałem poprowadzona przez Wojtka, pomyślana jako wprowadzenie do medytacji. Doświadczenie ciała, wraz z jego ogranicze-

niami, ale i odświeżeniem i relaksem miało zbawienny wpływ na uczestników. Pozwalało usiąść do medytacji i doświadczać „tu i teraz”. Doświadczać jedności, zintegrowania i wspólnoty.

W programie nie zabrakło codziennej mszy świętej sprawowanej przez ojca Macieja w kaplicy oraz tradycyjnego spaceru nad morze pozwalającego na wyciszenie w rytmie fal Bałtyku.

Rozpoczyłam ten weekend z ogromnym przemęczeniem, ale i oczekiwaniem oderwania się od codziennych obowiązków i nabrania do nich zbawiennego dystansu.

Kończyłem z poczuciem radości ze wspólnego przebywania razem, odświeżenia i regeneracji.

Wiosenne sesje medytacyjne nad morzem powoli stają się tradycją naszej szczecińskiej grupy i wpisują się w kalendarz wydarzeń WCCM. Życzę, aby w przyszłym roku wszyscy razem znów spotkaliśmy się w gościnnych progach Ojców Paulinów.

DANIEL GRÓDŹ prawnik, pracownik samorządowy, Szczecinianin z wyboru i z serca. Związany ze Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej przy Klasztorze oo. Dominikanów.

JEDNOŚĆ W WIELOŚCI

Malwina Okrzesik

Na początku lipca wróciłam z Londynu z mojej kolejnej wspólnotowej przygody. Tym razem było to seminarium „Hope for the Future” (Nadzieja dla przyszłości), poświęcone medytacji dzieci oraz 4-dniowej konferencji krajowych koordynatorów i przedstawicieli grup WCCM z całego świata. Na spotkaniu reprezentowałam naszą polską Wspólnotę.

Jednodniowe seminarium odbyło się w Heythrop College w Londynie i było okazją do dzielenia się i dyskusji jak idea medytacji z dziećmi rozwija się dzięki pracy WCCM w różnych krajach. We wstępnych prelekcjach prowadzący to seminarium, o. Laurence Freeman OSB i anglikański abp Rowan Williams, podkreślali jak wielką i ważną sprawą jest uczenie dzieci od najmłodszych lat języka ciszy i jak medytacja chrześcijańska może służyć ewangelizacji we współczesnej szkole. Praktycy z wielu krajów, m.in. Australii, Meksyku, Kanady, Karaibów dzielili się swoimi doświadczeniami wprowadzania medytacji do szkół. Mieliśmy również możliwość doświadczyć tego na żywo. Medytowaliśmy z udziałem dziesięciorga dzieci przybyłych z jednej londyńskich szkół podstawowych. Dzieci, w szkolnych mundurkach, poprowadziły wspólną medytację, tak jak to robią codziennie w szkole. Przyznam, że było to dla mnie bardzo poruszające serce wydarzenie. Wcześniej już sporo wiedziałam o medytacji dzieci, czytałam o niej, oglądałam materiały video. Jednak to londyńskie doświadczenie bogactwa wspólnej ciszy z dziećmi, odczucie dziecięcej prostoty, ufności, niewinności w obcowaniu z Bogiem poruszyło mnie bardzo głęboko.

Zjazd koordynatorów krajowych odbył się w położonym kilkadziesiąt kilometrów od Londynu malowniczym *Ashburnham Place*, ośrodku modlitwy, miejscu rekolekcji dla chrześcijan wszystkich tradycji. Miejsce sprzyjało bliższemu kontaktowi z przyrodą, otoczone było ogromnym

parkiem i lasem z widokiem na niewielkie jezioro. Na zjeździe porozumiewaliśmy się i tworzyliśmy nowe więzi w trzech językach: pierwszym był język ciszy, spotkanie poza słowami, medytowaliśmy cztery razy w ciągu dnia, tak aby nieustannie powracać do Źródła. Drugim językiem był język psalmów, wykładów, sprawozdań, prezentacji, warsztatów i pogawędek podczas posiłków, przerw i spacerów czyli po angielsku we wszystkich możliwych odmianach. Spora część uczestników to byli tzw. „native”: z Australii, Nowej Zelandii, Stanów Zjednoczonych, Kanady, Irlandii, czy Wielkiej Brytanii. No ale był też mocno obecny „global – English”, którym porozumiewa się reszta świata czyli medytujący z Austrii, Czech, Francji, Malty, Portugalii, Meksyku, Urugwaju, Singapuru, Malezji, Chin, Indii no i ja, z Polski.

I wreszcie trzecim językiem był ten świadczący o naszej przynależności do jednej rodziny wspólnot chrześcijańskich – modlitwa Ojciec Nasz, którą odmawialiśmy razem i jednocześnie, każdy w swoim ojczystym języku. Polubiłam ten różnorodny i wspólny szmer, tę jedność w wielości dźwięku.

W tym roku WCCM świętuje 25 rocznicę powstania, realizując przesłanie o. Johna Maina, że „medytacja tworzy wspólnotę”. Ojciec John podkreślał rolę małych grup, spotykających się co tydzień na wspólnej medytacji, dla wsparcia indywidualnej praktyki. Po upływie ćwierć wieku grup medytacyjnych na całym świecie jest już 2500. Są kraje, gdzie wspólnota dopiero zaczyna się zawiązywać i istnieją 1 czy 2 grupy np. Austria. Ale są i takie, gdzie grup są dziesiątki, jak w Indonezji, Nowej Zelandii czy Francji. Podczas warsztatów i prezentacji mieliśmy możliwość dowiedzieć się o pracy WCCM w różnych regionach świata, jak funkcjonują grupy, jak nowoczesne technologie i media mogą wspomagać dzielenie się darem medy-

tacji. Burzę oklasków wywołała prezentacja koordynatora z Chin, Xiao Xiao, 30-letniego oblata WCCM, który prezentował jak rozpowszechnia nauczanie o. Maina m.in. przy pomocy współczesnych komunikatorów społecznych, typu WhatsApp, messenger'a i wielu innych, popularnych wśród młodych ludzi aplikacji mobilnych. Wygląda na to, że Chińczycy staną się potentatem nie tylko w światowej produkcji zabawek ale i w sukcesach ewangelizacyjnych na polu medytacji internetowej. Wszystkie prezentacje, efekty pracy warsztatowej w małych grupach mogłabym podsumować stwierdzeniem, że siła wspólnot na świecie niekoniecznie wiąże się z liczbą grup, czy osób przychodzących na spotkania; ważniejsza jest ich „siła wewnętrzna”. Jedna, dwie osoby mogą zrobić naprawdę wiele dla medytacji, jeśli tylko działają z wiarą i są jej żywym, autentycznym świadkiem.

Każda rocznica to okazja do wspomnień, przypomnienia początków i historii. Tak było i tam m.in. dzięki ciekawym i utrzymanym w gawędziarskim stylu opowieściom o. Laurence'a. Ale jednocześnie o. Laurence podkreślał, że nie warto za dużo/długo patrzeć w przeszłość, bo to powoduje stagnację, a jesteśmy przecież w drodze. Tymczasem Wspólnota osiągnęła swoją dojrzałość, rozwija się i że nadchodzi czas, żeby zrobić kolejny krok, który pozwoli w nowy i jakościowo inny sposób dzielić się darem medytacji ze współczesnym światem.

W ramach tego kroku dyskutowaliśmy o projekcie stałego miejsca, domu dla Wspólnoty, który miałby stać się miejscem modlitwy, spotkań w ciszy, spokoju, odosobnienia oraz kontaktu z przyrodą i jednocześnie miejscem przekazywania daru medytacji na zewnątrz, „do świata”, zgodnie z duchem Wspólnoty. Dobrym kandydatem na takie miejsce jest Bonnevaux, niedaleko Poitiers w zachodniej Francji, i zbudowany tam w XII wieku obiekt, który kiedyś służył jako klasztor benedyktyński. Ogląda-

liśmy go na zdjęciach w czasie konferencji. Powstał też projekt powołania specjalnego „funduszu stypendialnego”, zasilanego m.in. przez wszystkie grupy medytacyjne z całego świata corocznymi składkami, tak aby status materialny, nie stanowił przeszkody do przyjazdu osobom ze skromnym dochodem.

Dziękuję Bogu za możliwość uczestnictwa w konferencji. Poczucie jedności z medytującymi, doświadczenie ciszy, która łączy, było zawsze ze mną, odkąd zaczęłam medytować. Z tego też m.in. powodu tak bardzo lubię nasze spotkania o charakterze ogólnopolskim. Teraz, gdy spotkaliśmy się światowo, czyli „w realu” – człowiek z człowiekiem z różnych kultur i języków – więzi znacząco się wzmocniły. Wróciłam z nową energią do działania, z poczuciem, że warto robić, to co robię i to co robimy jako Wspólnota w Polsce. Poczułam, że ja, Malwina Okrzesik, nasza bielska grupa i my wszyscy jako polska Wspólnota WCCM jesteśmy częścią większego i wspaniałego dzieła, które powoli, ale konsekwentnie rozwija się na całym świecie. Że o medytacji chrześcijańskiej, tak jak jej uczył o. John Main, dowiaduje się coraz więcej ludzi na wszystkich kontynentach i tworzy w swoich lokalnych środowiskach grupy medytacyjne. Wiele z nich, tak jak i my w Polsce, napotyka na rozmaite trudności, ale jeżeli popatrzymy na te trudności nie jak na przeszkody, ale jako na wyzwania wzrostu w wierze, to w miejsce zniechęcenia pojawi się chęć i wola do większego zaangażowania. Nie zapominajmy przy tym, że jest World Community, a w niej tysiące ludzi, którzy się wzajemnie wspierają na tej drodze wiary i modlitwy. Ja to wsparcie poczułam bardzo mocno w *Ashburnham Place*.

MALWINA OKRZESIK psycholog, konsultantka laktacyjna, instruktorka w szkole rodzenia, mama 3 synów. Prowadzi grupę medytacyjną w Bielsku-Białej. Sekretarz Rady WCCM w Polsce.



LISTY Z AŚRAMU AANMODAYA

Mariesusai Chinnappan, OMI

Drogi Bracie Andrzeju,
dziękuję za Twój ostatni email i przepraszam za spóźnioną odpowiedź.

Madame Lily i ja prowadzimy regularne kursy medytacji chrześcijańskiej dla naszych gości indywidualnych jak i całych grup, tak jak nas nauczył ojciec John Main.

Wygłosiłem także referat na temat medytacji do uczestników zjazdu Krajowej Unii Aśramów w Indiach (National Ashram Aikiyam). Zjazd odbył się niedawno w Kodaikanal/Tamil Nadu i trwał cztery dni. Obrąłem także medytacje ojca Johna Maina jako moją osobistą ścieżkę duchową (sadhana) dla rozwoju mojej wiary i doświadczenia miłości Boga.

Wielu ludzi, którym mówię o medytacji chrześcijańskiej słyszy o niej po raz pierwszy i chcą się dowiedzieć jak najwięcej. Dlatego tak bardzo przydają mi się materiały, które nam dostarczyła wspólnota WCCM z Singapuru.

Swami Sam czuje się dobrze i przesyła Ci najserdeczniejsze pozdrowienia.

with love, Chinnappan, omi
listopad 2015



Drogi Bracie,
Dziękuję za przesłanie mi zaproszenie na Meditatio z o. Laurencem Freemanem w Polsce.

Będę rozmawiać na temat przyjazdu do Polski z moim prowincjałem i dam Ci znać jak najprędzej.

W zeszłym miesiącu mieliśmy w naszym aśramie dwie duże grupy i kilkanaście osób pojedynczych, obecnie jest tutaj grupa na rekolekcjach „Doświadczenie modlitwy” oraz siedmiu diakonów z Zgromadzenia Misjonarzy Oblatów Maryi Niepokalanej. Wszystkich ich uczymy Medytacji Chrześcijańskiej. Wielu wykazują duże zainteresowanie, żeby nauczyć się medytować po chrześcijańsku.

Zapewniam Cię o mojej modlitwie za powodzenie konferencji Meditatio i za całą WCCM w Polsce.

May God bless you all. Chinna, OMI
Aanmodaya, 20.07.2016



Drogi Bracie Andrzeju,

Bardzo dziękuję za życzenia wielkanocne i wszystkie wieści, które mi przesłałeś ze spotkania Rady Przewodniej WCCM w Londynie. Dziękuję za opowiadzenie o naszym aśramie i cieszę się, że możemy czuć się częścią WCCM.

Obecnie, jak piszę te słowa, w naszym aśramie przebywa 28 seminarzystów i studentów teologii i wszystkich ich uczymy medytować po chrześcijańsku. Mówimy im o medytacji i ją wspólnie z nimi praktykujemy. Nauczamy jej wszystkich, którzy do nas przebywają. Madame Lily bardzo mnie wspiera w tym zadaniu. Książki i nagrania, które dostaliśmy z Singapuru bardzo nam się przydają. Opowiadamy przybywającym do nas gościom nie tylko o samej medytacji, ale także o ojcu Johnie Mainie, naszym umiłowanym nauczycielu i mistrzu. Nie zapominamy także powiedzieć o WCCM i że to właśnie od Wspólnoty otrzymaliśmy dar „jak medytować po chrześcijańsku”. Tej sztuki bardzo nam w aśramie brakowało.

Ojciec Sam przebywa od miesiąca w Chennai i na pewno przekaże mu Twoje pozdrowienia.

Niech zmartwychwstały Chrystus błogosławi polską Wspólnotę WCCM i obdarzy Was swoją radością i pokojem!

God bless you!
Chinna,omi
marzec 2016



Drogi Bracie Andrzeju,

bardzo Ci dziękuję za Twoją troskę o nasz aśram i inicjatywę wsparcia nas w naszych potrzebach. Nasze domki dla gości wymagają licznych napraw, ale nasza praca w aśramie musi być kontynuowana bez przerwy. Uczymy jak najlepiej możemy modlitwy ciszy, rozwijamy dialog międzyreligijny i w tym celu najpilniejszą potrzebą jest remont pomieszczenia na bibliotekę, tak byśmy mogli w jednym miejscu zebrać wszystkie nasze książki. Marzy mi się mała biblioteka, gdzie będą mogły one zostać skatalogowane i składowane w bezpiecznym i suchym miejscu. Jak wiesz w czasie pory deszczowej mamy bardzo silne opady i wielokrotnie woda i wilgoć niszczyły nasze księgozbiory, których i tak mamy niewiele. Jeżeli więc udałoby się zebrać na ten cel jakieś finansowe wsparcie, to byłbym Wspólnocie bardzo wdzięczny.

Przesyłam kilka zdjęć ostatnich grup, które uczyliśmy medytować i krótki film z porannej medytacji. Mam nadzieję, że kiedyś przyjadą do nas także medytujący goście z Polski. Proszę przekazać całej Wspólnocie moje serdeczne zaproszenie!

Zapewniam Cię o moich modlitwach za polską i światową Wspólnotę, wy pamiętajcie w waszych o nas!

with love & prayers,
Chinnappan, omi



MARIE SUSAI CHINNAPPAN OMI wykładowca w seminarium duchowym Misjonarzy Oblatów Maryi Niepokalanej (OMI) w Tamil Nadu w Indiach. W 2012 roku ukończył studia na uniwersytecie Angelicum w Rzymie w zakresie dialogu ekumenicznego i międzyreligijnego. Obecnie dyrektor ośrodka rekolekcyjnego (aśramu) Aanmodaya w Kancheepuram. Ośrodek jest miejscem dialogu międzyreligijnego i nauczania medytacji chrześcijańskiej.



fot. Mariesusai Chinnappan, OMI

O aśramie Aanmodaya pisaliśmy w Kwartalniku Nr 28 <http://www.wccm.pl/data/www.wccm.pl/download/kwartalnik%2028%202015.pdf>

LIST O „INNYM”, O SOBIE I O MEDYTACJI

Elżbieta Feiner



fot. Andrzej Ziolkowski

Latem tego roku wpadła mi w ręce książka, w której po raz pierwszy dowiedziałam się o ojcu Johnie Marinie, który w latach 70-tych rozpoczął nauczanie jak medytować po chrześcijańsku i zalecał w medytacji skupienie się na słowie „Maranatha”. Ja w tym czasie byłam studentką i chodziłam na spotkania duszpasterstwa akademickiego przy kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa w Gdyni i w pewnym sensie zetknęłam się duchowo z tego rodzaju modlitwą. To podczas czwartkowych mszy akademickich poprzedzających wykłady i dyskusje śpiewaliśmy wspólnie „Maranatha – Przyjdź, Jezu Panie...”. Nie zdawałam sobie wtedy jeszcze sprawy jak ważne to jest słowo i że wróci do mnie w moim życiu i nada na nowo sens mojej dorosłej wierze.

Podczas wakacji w tym roku odwiedziłam Polskę i usłyszałam, że w polskim Kościele katolickim brakuje akceptacji medytacji, jako formy modlitwy. Uderzyło mnie to, ponieważ od wielu lat pracuję na Ukrainie i widzę wielorakie formy modlitwy. Mam też kontakty z innymi kulturami i pragnę podzielić się kilkoma spostrzeżeniami na ten temat.

Ten list piszę z Iranu, jakże „innego” kraju. Co w nim jest „inne” i na ile? To, że Pan Bóg dał mu taki, a nie inny, klimat i przyrodę – to „inne” jest zupełnie zrozumiałe. A jak wpisali się w to ludzie?

Wstają wcześniej i już od szóstej zaczynają pracę...od 13.00 do 16.00 udają się do swoich domów na obiad i odpoczynek z powodu gorąca panującego o tej porze dnia... Od 17.00 do bardzo późnych godzin nocnych pracują. To

sklepy i sklepikarze... Na budowie skrzypią dźwigi, słychać je także nocą... Popołudniami widziałam jak całymi rodzinami robią zakupy, lub spacerują. Miło patrzeć jak ojcowie noszą na rękach niemowlęta, a drugą ręką mają trzymać za rękę żonę...(tu mają po jednej żonie i to jest tak samo jak w Polsce)

Panowie są ubrani po europejsku – panie w spodniach i bluzkach jednak z okryciem głowy, są to bardzo różnorodne i kolorowe chusty. W sumie wyglądają pięknie i noszą się jak księżniczki. Pomiędzy nimi przewijają się szyckie kobiety w czadorach, ale nikogo to nie dziwi i nikt nie zwraca na nie uwagi, tutaj to nie inność, to codzienność. Zresztą czadory przypominają z wyglądu strój prawosławny noszony przez monaszki, które znam z Kijowa oraz habity naszych sióstr zakonnych.

W Iranie gdy zachodziło słońce słyszałam z minaretu wołanie muezina na modlitwę wieczorną. U mnie w Kijowie o tej porze dzwonią w cerkwiach „kałakolczyki” (czyli małe dzwoneczki). U nas w Gdyni o 17.45 bił, o ile dobrze pamiętam, dzwon w kościele NSPJ i nie tylko w nim. Wiele dzwonów w Polsce bije na Anioł Pański do dziś.

Ludzie modlą się w różny sposób i w różnych tradycjach, a wszyscy modlimy się do jednego Boga.

Kiedy leciałam samolotem z Teheranu na wyspę Kish obok mnie siedział w długiej białej szacie mężczyzna i wystarczyło trochę wyobraźni, aby to już nie był XXI wiek. Zresztą w Iranie mamy teraz 1395 rok. Moja wnuczka urodzi się jednocześnie w 2016 i 1395 roku, a według kalendarza Izraelskiego w 5777 roku. Tu wyraźnie widzi-

my umowność inności rzeczy ustalonych przez człowieka.

Zasmuca mnie więc to poczucie niechęci, czy wręcz strachu, które pojawia się na polskim gruncie wobec inności. Nie czuję się INNA na Ukrainie czy w Iranie – otwarcie deklaruje moje poglądy religijne. Niestety to w Polsce tego lata musiałam ukrywać moją akceptację nietradycyjnych sposobów modlitwy.

Jestem teraz na wakacjach w kraju, w którym „niby nic nie można – a wszystko można”. W Teheranie jest kościół katolicki, prawosławny oraz synagoga. Cenią sobie tu Żydów. A w Polsce? Jadę do rodzinnego kraju, w którym „niby wszystko można – a nic nie można”. Słyszę, że pewien katolik nie może znaleźć gościny w swoim kościele parafialnym, bo chce zawiązać grupę medytacji chrześcijańskiej. Przeraza mnie fakt, że u tego katolika pojawia się odczucie bycia innym katolikiem, bo to otwiera drogę do podziałów. W Iranie 80% populacji jest niewierząca. Nie akceptują zasad narzucanych im przez wierzących Szytów.

W drogę do „raju” minaretów i meczetów wzięłam książkę Johna Maina „Medytacja chrześcijańska”. Tej książki nie da się czytać jednym tchem. Po każdym rozdziale musi być pauza.

Będąc na wyspie Kish, której historia sięga ponad 2500 lat, dotknęłam ręką czasów Chrystusa. Nie ma to znaczenia dla osoby niewierzącej. I tu wróć do słów z książki Johna Maina z rozdziału p.t. „Narodziny Chrystusa w sercu”: „...choć Jezus narodził się w Betlejem, to jeśli nie narodził się w naszych sercach, fakt ten jest dla nas bez znaczenia.”

Zastanawiam się dlaczego niektórzy ludzie głoszący słowo Boże dają sobie prawo orzekania kto modli się prawdziwie, a kto nie; dlaczego ktoś może twierdzić, że

medytacja chrześcijańska nie jest chrześcijańską modlitwą. Jezus przyjmował wszystkich. Wiemy o tym z Nowego Testamentu.

Moje spotkanie z książką Johna Maina miało dla mojej wiary niezwykle wymowę. W Kijowie od pewnego czasu chodzę na jogę. Świat medytacji odkrywam od roku, ale moją wiarę od tego oddzielałam. I nagle przez lekturę tej książki wszystko zlało się w jedno. Moja joga i moja wiara się wzajemnie dopełniły. We wstępie książki czytamy: „Modlitwa stała się dla Johna Maina czymś więcej niż rozmawianiem z Bogiem lub rozmyślaniem o Nim – stała się przebywaniem z Bogiem.” (str.14). Po raz pierwszy na wyspie Kish poczułam tę jedność wewnętrzną i spokój. Pierwszego dnia mojego tam pobytu wstałam przed wschodem słońca i pojechałam trasą rowerową na pustą – nie zamieszkałą jeszcze część wyspy. Usiadłam, zamknęłam oczy i zaczęłam medytować. Wokół mnie pustynna ziemia wyschnięta i spękana. Przede mną cicha i zamyślona Zatoka Perska i lekko nad nią wynurzające się z uspienia słońce. Czułam na twarzy delikatne ciepło wschodzącego słońca. Ziemia, zatoka, słońce to wszystko dar BOGA dla nas niosących w sercach Jego ślad. O zachodzie powtórzyłam czas medytacji – w tym samym miejscu. I tak udało mi się z NIM „przebywać” przez cały czas mojego pobytu na wyspie

Pozdrawiam i życzę pomyślnej drogi do głębokiej i prawdziwej modlitwy.

ELŻBIETA FEINER ukończyła wydział polonistyki na Uniwersytecie Gdańskim. Obecnie pracuje jako nauczycielka języka polskiego i muzyki w Szkolnym Punkcie Konsultacyjnym przy Ambasadzie RP w Kijowie, od 2002 roku. Miłośniczka muzyki poważnej. Mama trójki dorosłych dzieci.

ZAPOWIEDŹ WYDAWNICZA

John Main OSB (1926-1982) jest uważany za jednego z głównych chrześcijańskich nauczycieli duchowych XX wieku.

Książka ta opowiada historię bogatego w wydarzenia życia Johna Maina poprzez relacje i anegdoty osób, które go znały – członków jego rodziny i przyjaciół. Jawi się on w nich jako jeden z nas, a zamieszczony zbiór fotografii czyni tę opowieść jeszcze bardzo osobistą.

Opracowania omawiające dorobek ojca Johna Maina ukazują nam go jako benedyktyna i nauczyciela modlitwy, który swym nauczaniem o „drodze chrześcijańskiej mantry” przywrócił współczesnemu chrześcijaństwu prosty i praktyczny dostęp do skarbcza wczesnej tradycji modlitwy kontemplacyjnej.

Jego nauka trwania w ciszy przed Bogiem odmieniła i nie przestaje odmieniać życia religijnego ludzi, którzy na całym świecie tą drogą codziennie podążają.

Ze wstępu do wydania polskiego

[...] Nie sposób całego znaczenia nauczyciela i jego nauki ująć w jednej książce! Sam ojciec Main przestrzegwał medytujących, aby nie czytali zbyt wiele o medytacji. Kładł nacisk na codzienną indywidualną praktykę wspartą cotygodniową wspólną medytacją w grupie, szczególnie na początku medytacyjnej drogi. Ta wizja, którą można zawrzeć w słowach: „ja nie mogę medytować za ciebie, ty nie możesz medytować za mnie, ale możemy medytować

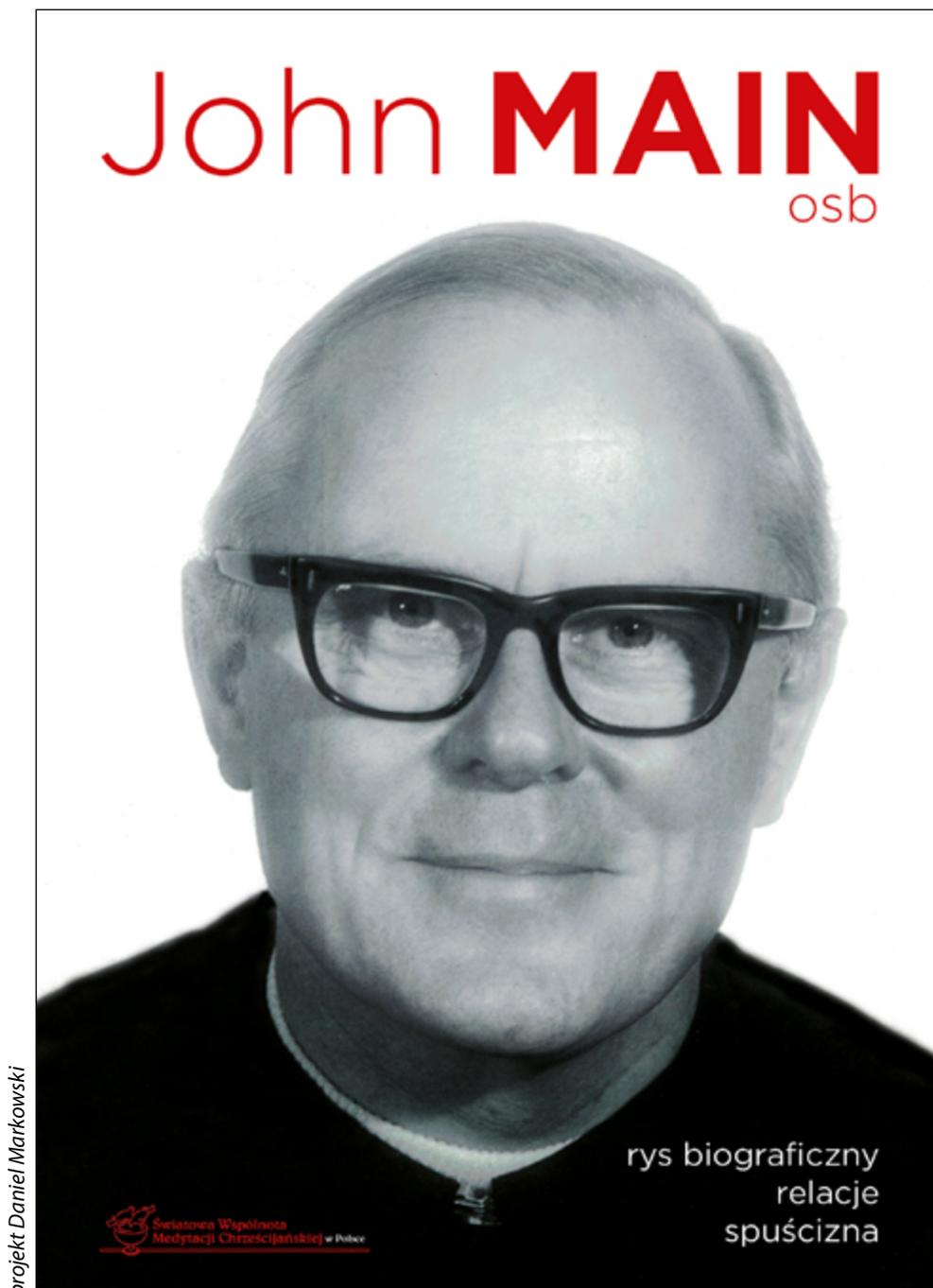
razem”, stanowi fundament, na którym ciągle buduje się i umacnia nasza Wspólnota.

Książka, którą polska wspólnota WCCM upamiętniła 90. rocznicę urodzin ojca Johna Maina, pokazuje jego drogę życiową, która, choć skończyła się zbyt nagle i nieprzewidzialnie, obfitowała w wiele niespodzianych zakrętów i wydarzeń, by z chłopca o korzeniach w Ballinskelligs w Irlandii – miejscu, gdzie wziął swój początek irlandzki monastycyzm – uczynić jednego z najważniejszych nauczycieli chrześcijańskich XX w. Znajdzie w niej też czytelnik obraz ojca Maina widziany oczyma kilku, wybranych z wielu osób, które znały go osobiście. Zakończą ją opracowania, także pióra autorów polskich, dotyczące spuścizny duchowej, którą dla współczesnego świata i Kościoła zostawił po sobie John Main. Nie był reformatorem Ko-

ścioła i nie proponował w nim zmian instytucjonalnych czy doktrynalnych. Uczynił coś o wiele ważniejszego dla Kościoła jako wspólnoty wiernych. Rozpoznał jego duchowy głód i przypomniał mu, jak doświadczyć Królestwa Bożego na drodze powtarzania chrześcijańskiej mantry. Zaproponował drogę modlitwy prostej, i chociaż niełatwej, to jednak dostępnej dla każdego, bo to Królestwo jest w nas i pośród nas.

Laurence Freeman OSB
Londyn, czerwiec 2016

Książka dostępna od 25.09.2016 r.
Napisz do nas: biuletyn@wccm.pl



meditatio

2016

rekolekcje medytacyjne

o. Laurence Freeman OSB

Kamienie milowe

23 - 25 września 2016

Dzieciństwo, młodość, wiek dojrzały, jesień życia i w końcu śmierć, są to okresy naszego ziemskiego życia i każdy z nas przechodzi przez nie w bardzo osobisty sposób. Medytacja chrześcijańska pomaga doświadczyć każdego z tych okresów jako kamienia milowego we wzrastaniu w chrześcijańskiej wierze. Ostatecznym celem życia człowieka pozostaje zjednoczenie z Bogiem - prosta praktyka codziennej medytacji przypominania o tym wspaniałym darze jaki Bóg dla nas przygotował w swoim Królestwie.

o. Laurence Freeman OSB

szczegółowe informacje i zapisy na www.wccm.pl

Czwartek 22.09.2016

18.00 – 19.00 rejestracja uczestników

19.00 – 19.45 kolacja

20.00 – 21.00 wprowadzenie do medytacji, modlitwa wieczorna i 2 x medytacja

Piątek 23.09.2016

08.00 – 08.45 spacer medytacyjny, modlitwa poranna i medytacja

08.45 – 09.15 śniadanie

09.30 – 10.30 konferencja – ks. Stanislav Danielewsky/Ukraina [tł.]

10.45 – 11.45 modlitwa południowa i 2 x medytacja

11.45 – 12.15 przerwa kawowa

12.15 – 13.15 modlitwa południowa i 2 x medytacja

13.15 – 14.00 obiad

14.00 – 17.15 czas wolny na spacer po rezerwacie przyrody i plaży

Meditatio „Kamienie milowe”

16.00 – 17.15 rejestracja uczestników

17.15 – 17.30 przejście do sali wykładowej

17.30 – 17.45 otwarcie Meditatio

17.45 – 18.30 wprowadzenie do medytacji i medytacja

18.30 – 18.45 przejście do stołówki

18.45 – 19.30 kolacja

19.45 – 21.30 Dzieciństwo – o. Laurence Freeman OSB [tł.]

21.30 – 22.00 modlitwa wieczorna i medytacja

Sobota 24.09.2016

06.30 – 07.00 praca z ciałem

07.00 – 07.30 modlitwa poranna i medytacja

07.30 – 08.15 śniadanie

08.15 – 08.30 przejście do sali wykładowej

08.30 – 10.15 Młodość – o. Laurence Freeman OSB

10.15 – 10.45 przerwa kawowa

10.45 – 12.30 Dojrzałość – o. Laurence Freeman OSB

12.30 – 13.00 modlitwa południowa i medytacja

13.00 – 14.00 obiad

14.00 – 15.30 Transformacja – o. Laurence Freeman OSB

15.45 – 16.15 przerwa kawowa

16.15 – 17.45 msza św. z uroczystością obłacji

18.00 – 18.45 kolacja

19.00 – 20.45 Pytania i odpowiedzi – o. Laurence Freeman OSB

21.00 – 21.30 modlitwa wieczorna i medytacja

Niedziela 25.09.2016

06.30 – 07.00 praca z ciałem

07.30 – 08.00 modlitwa poranna i medytacja

08.15 – 08.55 śniadanie

09.15 – 10.30 Konferencja – o. Marie Susai Chinnappan OMI/Indie [tł.]

10.30 – 11.00 przerwa kawowa

11.00 – 12.00 WCCM na Ukrainie i Litwie

12.00 – 12.30 modlitwa południowa i medytacja

12.45 – 13.45 obiad

14.00 – zakończenie

MEDYTACYJNA PÓŁKA

KSIĄŻKI

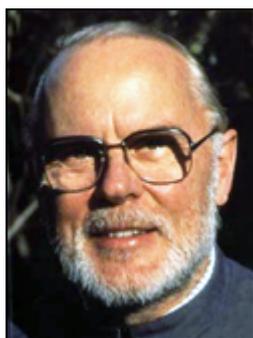
1. L. FREEMAN OSB, *Jezus – wewnętrzny nauczyciel*, przekł. E. NOWAKOWSKA, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2012.
2. L. FREEMAN OSB, *Od pierwszego wejrzenia*, przekł. A. ZIÓLKOWSKI, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2012.
3. L. FREEMAN OSB, *Medytacja chrześcijańska. Twoja codzienna praktyka*, przekł. A. ZIÓLKOWSKI, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2011.
4. L. FREEMAN OSB, *Pielgrzymka wewnętrzna. Medytacyjna podróż*, przekł. A. ZIÓLKOWSKI, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2011.
5. L. FREEMAN OSB, *Drogocenna perła*, przekł. A. ZIÓLKOWSKI, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2011.
6. L. FREEMAN OSB, *Światło wewnętrzne. Droga medytacji chrześcijańskiej*, przekł. A. WOJTASIK, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2013.
7. J. MAIN OSB, *Chrześcijańska medytacja*, przekł. T. LUBOWIECKA, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2012.
8. J. MAIN OSB, *Głód głębi serca*, przekł. P. DUCHER, WAM, Kraków 2011.
9. J. MAIN OSB, *Chrystusowe teraz*, przekł. E. NARTOWSKA, WAM, Kraków 1997.
10. J. MAIN OSB, *Chrystusowa obecność*, przekł. E. NARTOWSKA, WAM, Kraków 1998.
11. J. MAIN OSB, *Głos ciszy*, przekł. M. MICHALSKA, Ethos, Warszawa 1996.
12. J. MAIN OSB, *Radość trwania*, przekł. E. KOPOCZ, Salwator, Kraków 2004.
13. J. MAIN OSB, *Ścieżka Medytacji*, przekł. J. SALAMON, WAM, Kraków 2011.
14. J. MAIN OSB, *Cisza i trwanie*, przekł. A. ZIÓLKOWSKI, T. LUBOWIECKA, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2014.
15. J. MAIN OSB, *Pałające serca*, przekł. A. ZIÓLKOWSKI, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2015.
16. E. LARKIN O.CARM, *Medytacja chrześcijańska. Modlitwa kontemplacyjna na dziś*, przekł. A. ZIÓLKOWSKI, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2014.
17. K. NATARAJA, *Dzieląc się darem*, przekł. praca zbiorowa, WCCM w Polsce 2014
18. DALAJLAMA, L. FREEMAN OSB, *Dobre serce*, przekł. P. DUCHER, A.ZIÓLKOWSKI, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2008
19. John Main OSB – *rys biograficzny, relacje, spuścizna*, przekł. praca zbiorowa, WCCM w Polsce 2015
20. *Chmura niewiedzy*, przekł. P. ROSTWOROWSKI, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2013.
21. JAN KASJAN, *Rozmowy o modlitwie*, przekł. A. NOCON, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2003.

DVD:

Pielgrzymka: film o nauczaniu i działalności WCCM
Medytacja w szkołach: relacja ze szkół w Wielkiej Brytanii
Uczyć dzieci być: relacja jak uczyć dzieci medytować po chrześcijańsku



John Main OSB



John 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



World Community for Christian Meditation jest kontemplatywnym, ekumenicznym ruchem medytacji chrześcijańskiej, obecnym w ponad stu krajach. Naszą misją jest rozpowszechnianie w Kościele modlitwy kontemplatywnej, jako centralnego wymiaru chrześcijańskiej duchowości. Wspieramy i promujemy wpływającą z doświadczenia modlitwy milczenia 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

Wybierz miejsce ciche i spokojne. Usiądź wygodnie na krześle, stołku lub poduszce medytacyjnej. Wyprostuj kręgosłup. Przymknij lekko oczy. Siedź tak nieruchomo, jak to tylko możliwe. Oddychaj naturalnie i spokojnie. 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

Biurowo 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)

Plebani 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

WARSZAWA

Kościół pw. św. Brata Alberta i św. Andrzeja
 Apostoła przy Pl. Teatralnym
Kontakt: Anna Makarska
 tel. 503 476 647, grupa1.warszawa@wccm.pl
środa, godz. 18:30

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 MEDITACJI CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

OBLACI BENEDYKTYŃSCY WCCM

koordynator Maksymilian Kapalski:
 maks.benedyktyni@gmail.com

MEDITACJA DZIECI I MŁODZIEŻY

koordynator Piotr Nowakowski:
 medytacja.opole@gmail.com

MEDITACJA 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 napotykają 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

Redakcja bieżącego numeru: Paulina Leśniak, Andrzej Ziółkowski (redakcja),
 Agnieszka Łodzińska (korekta), Agnieszka Leśniak (skład).